

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY**

**POHYBOVÁ PRŮPRAVA V CHEERLEADINGU PRO DĚTI  
MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU  
DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Lenka Polívková**

*Učitelství pro 1. stupeň základní školy*

Vedoucí práce: Mgr. Kavalířová Gabriela, Ph.D.

**Plzeň, 2017**

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

V Plzni, 11. dubna 2017

.....  
vlastnoruční podpis

## PODĚKOVÁNÍ

Děkuji Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za všechny rady, doporučení a odborné vedení diplomové práce. Své rodině za finanční, a především psychickou podporu po celou dobu mého studia. A slečně Jolance Neprašové za spolupráci při vytváření fotografické části diplomové práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

## OBSAH

SEZNAM ZKRATEK/ TERMINOLOGIE .....	2
ÚVOD .....	3
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	6
2 CO JE CHEERLEADING.....	7
2.2 CHEERLEADING JAKO SPORTOVNÍ ODVĚTVÍ .....	7
2.1 CHARAKTERISTIKA CHEERLEADINGU.....	8
2.2 OBSAH CHEERLEADINGU .....	9
2.2.1 Individuální dovednosti .....	10
2.2.2 Skupinové dovednosti .....	12
2.3 FORMY CHEERLEADINGU .....	15
2.4 HISTORIE .....	17
2.4.1 Historie u nás.....	20
2.5 SOUTĚŽE A SOUTĚŽNÍ DISCIPLÍNY .....	21
2.6 ORGANIZACE.....	24
3 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU .....	27
3.1 INDIVIDUÁLNÍ VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI.....	27
3.2 FYZIOLOGIE DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU .....	28
3.3 PSYCHICKÉ ZVLÁŠTNOSTI DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	30
3.4 ZVLÁŠTNOSTI PŘÍPRAVY DĚTÍ.....	31
4 POHYBOVÁ PRŮPRAVA.....	36
4.1 KOORDINAČNÍ PRŮPRAVA .....	36
4.2 KONDIČNÍ PRŮPRAVA + SILOVÁ .....	37
4.3 GYMNASTICKÁ PRŮPRAVA +AKROBATICKÁ.....	38
4.4 KREATIVNÍ SLOŽKA .....	40
4.5 KOOPERACE A TEAM.....	40
5 ZÁSObNÍK CVIKŮ .....	41
5.1 PROTAŽENÍ/STRETCHING .....	41
5.2 ZPEVŇOVACÍ/POSILOVACÍ CVIKY .....	52
DISKUSE .....	61
ZÁVĚR.....	63
SUMMARY .....	65
SEZNAM LITERATURY .....	66
PŘÍLOHA Č. 1: TERMINOLOGIE .....	I
PŘÍLOHA Č. 2: VŠEOBECNÁ PRAVIDLA A PODMÍNKY SESTAVY .....	IV
PŘÍLOHA Č. 3: CHEER POZICE .....	VI

**SEZNAM ZKRATEK/ TERMINOLOGIE**

V cheerleadingu se používají převážně anglické pojmy, především z důvodu jednotnosti, jelikož česká terminologie se v jednotlivých výrazech často liší. Pro její obsáhlost uvádím základní terminologii, která je použita v diplomové práci včetně důležitých pojmů v cheerleadingu v příloze č. 1.

Seznam zkratk:

AACCA American Association of Cheerleading Coaches and Administrators

ČACH Česká asociace cheerleaders

ČSTV Český svaz tělesné výchovy

ČOV Český olympijský výbor

ČUS Česká unie sportu

ECU European Cheer Union

FCC Fellowship of Christian Cheerleaders

ICC Institute of Czech Cheerleading

ICU International Cheer Union

MCHČR Mistrovství České republiky v cheerleadingu

NFHS Národní federace středoškolských asociací

Sport Accord International Sport Federation

UCA Universal Cheerleaders Association

USASF United States All Star Federation

## Úvod

Sportovní cheerleading (anglický název, který vznikl spojením slov cheer a leading, v překladu povzbuzování a vedení) je u nás stále mladým sportem a velkým nováčkem. V očích veřejnosti je často podceňován. Představa dívek v sukních povzbuzujících sportovce snadnými pohyby přetrvává. Není ale pravda, že je tento pohled nepravdivý, takovéto skupiny dívek existují, je to výběr vzhledově zajímavých slečen, které jsou ozdobou na sportovních zápasech například basketbalu či hokeje. Pod cheerleadingem jako sportem si je ale třeba představit zajímavější a složitější pohybový projev, a proto jsem si ho vybrala jako téma diplomové práce.

V České republice jsou dostupné informace o cheerleadingu velmi omezené a najít je můžeme převážně na internetových stránkách. Literatura v českém jazyce je zatím dostupná pouze ve formě skript a dalších bakalářských či diplomových pracích. Jedním z cílů mé práce je tedy seskupení dostupných informací ze zahraniční literatury, sběr informací od lidí z „rodiny cheerleadingu“, kteří jsou více zasvěceni, a přiblížení tohoto mladého, ale hodně rychle se rozvíjejícího sportu.

S tímto sportem jsem začala před 8 lety v prvním plzeňském týmu Pilsen Patriots, který začínal ve spolupráci s klubem amerického fotbalu a později basketbalu, kde jsme vystupovali o přestávkách a při zápase povzbuzovali hráče. Později hlavní trenérka přinesla z Prahy základy sportovního cheerleadingu, díky kterým jsme se zúčastnily našich prvních soutěží a vystoupení na zápasech sloužila pouze k prosazení tohoto sportu. Kvůli mylné představě roztleskávání jako dívčí aktivity bylo složité dostat do týmu muže, kteří mají v tomto sportu nezastupitelnou funkci díky jejich síle. Bez nich se ve stuntování či pyramidách nedá dosahovat větší náročnosti a efektivity.

V roce 2010 vznikl v Plzni druhý tým pod vedením Marty Pechové se jménem Blue Wings cheerleaders. Zde jsem působila jako člen a později trenérka nejmladší kategorie, dětí mladšího školního věku, označovaných jako peewees. Radost z každého tréninku, radost dětí a jejich nadšení pro tento sport mě naplňovala. Viděla jsem, jak se rozvíjejí komplexně, rozvoj fyzický i duševní byl znát na každém tréninku. U dětí jsou pokroky rychleji znatelné než u dospělých, ale také se musí dbát na jejich zvláštnosti v tréninku. To

mne dovedlo k bližšímu zájmu o fyziologii dětského těla a možnosti práce s nimi. Hodně mi pomohly předměty tělesné výchovy na pedagogické fakultě.

Děti se učí praktickým prožíváním, nejvíce otevřené jsou mu při činnostech, které je baví a naplňují. Při takovémto učení se učí novým dovednostem, ale také přijímají hodnoty a vytvářejí si postoje.

Týmové sporty a cvičení děti baví ze všeho nejvíce. Mají vždy dostatek motivace, ale především se učí týmové spolupráci, podpoře a vzájemné pomoci.

Když se někdo tzv. „chytne“ cheerleadingu, málokdy se stane, že se od něj snadno distancuje. Většinou se stává, že mu sportovci doslova propadnou a často s sebou stáhnou i rodinu a okolí. Menší děti mají doma nespočet mašlí, dresů a pomponů, na zdech vyvěšené své idoly a názvy jejich týmů. Adolescenti mají ve skříni mnoho sportovních triček, podprsenek, šortek a tenisek, a na internetu sledují videa z Ameriky. Ze starších cheerleaders se pak stávají trenéři, asistenti trenérů, porotci, organizátoři akcí, či členové výboru. Pro maminky a tatínky to znamená vozit děti na soutěže, trávit tam s nimi celé dny, a hlavně to nejdůležitější, a tím je podpora.

Všestrannost tohoto sportu se v mém osvědčila hned několikrát. Díky tomu, že jsem od svého předškolního věku dělala moderní gymnastiku, mi později v cheerleadingu nedělala problém akrobacie a pohybové rozsahy. Díky softballu, který jsem dělala dva roky, jsem měla dostatek síly a rychlost pohybové reakce. Sportovní průprava cheerleadingu usnadňuje v budoucnosti veškerou činnost, ať už sportovní, zájmovou, či vykonávání běžné denní aktivity.

Pro zpracování praktické části práce se inspiroji v literatuře o gymnastice, zdravotní tělesné výchově a sportovní přípravě dětí. V neposlední řadě použiji své vlastní zkušenosti z trénování cheerleadingu a z praxe ostatních trenérů. Vytvoření vlastní fotodokumentace zabrání špatnému pochopení cviků, a tedy eliminaci chyb při jejich realizaci.

Zásobník cviků bude mít využití ve všech odvětvích pohybu dětí, jelikož bude obsahovat cviky na všestranný rozvoj síly i pohyblivosti. Díky tomu bude moci sloužit trenérům, pedagogům či cvičitelům nejen dětí mladšího školního věku ke správnému rozvoji pohybových schopností a dovedností jedinců.

Společnost nabízí nepřeberné množství zájmových kroužků, výkonnostních sportů či zábavných činností. Prostřednictvím této práce bych chtěla přiblížit cheerleading, který



je v povědomí lidí zatím velice zřídka a většinou bývá nepochopen. Díky své komplexnosti může dětem vytvořit příjemný prostor k trávení volného času, získání nových přátel, a především k rozvoji pohybového ústrojí.

Pohyb pozitivně působí na psychickou i fyzickou stránku člověka, přináší kvalitní trávení volného času i uvolnění od běžného života a povinností. Má pro celkový vývoj dítěte nezastupitelný význam.

Cviky vázané na tento sport jsem si vybrala proto, že jsou komplexní a všestranné. Díky této pohybové přípravě budou děti připraveny na jakékoliv jiné sportovní odvětví. Při těchto cvičeních děti posílí i hluboko uložené svaly, protáhnou ty části těla, které se v jiných sportech neprotáhnou. Uvolnění těla, základy akrobacie, udržení rovnováhy či základní taneční prvky a rytmus využijí pak během celého života. Nesmím zapomínat ani na sociální stránku, kdy děti získají nové hodnoty a při týmové práci si osvojí základní postoje.

## **1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

### **1.1 CÍL PRÁCE**

Cílem diplomové práce je představení sportovního cheerleadingu a pohybové průpravy k němu u dětí mladšího školního věku, včetně vytvoření zásobníku průpravných cviků.

### **1.2 ÚKOLY PRÁCE**

- Charakterizovat sportovní cheerleading na základě dostupných informací a osobních zkušeností
- Porovnat a zařadit informace o období mladšího školního věku, zvláštěnostech a specifikách sportovní přípravy dětí
- Provést rozbor jednotlivých dovedností v cheerleadingu
- Vytvořit soubor průpravných cviků
- Vytvořit popis a fotodokumentaci k jednotlivým cvikům

## 2 CO JE CHEERLEADING

### 2.2 CHEERLEADING JAKO SPORTOVNÍ ODVĚTVÍ

Současný sport se proti původnímu anglosaskému klasickému pojetí z 19. století výrazně změnil. Ze zájmového trávení volného času jako prostředku výchovy gentlemana se vlivem zvyšující se soutěživosti za přítomnosti diváků spojeného s postupnou komercializací stal významný společenský jev. A to jak v úrovni vrcholové, výkonnostní, tak i rekreační. Má mnoho svých příznivců, ale i odpůrců, zejména v pojetí vrcholovém. Svým nepopíratelným významem zasahuje i do jiných sfér společenského života – do výchovy, kultury, vědy a výzkumu, ekonomiky i do politiky aj. (Jansa a Dovalil, 2007, s. 37)

U nás je cheerleading ve sportovní sféře poměrně krátkou dobu (od roku 1993). K vyvrácení pochyb o cheerleadingu jako sportu nikoliv o nenáročnou volnočasovou aktivitu se musíme opřít o definici sportu.

V moderní podobě je sport provozován přibližně posledních 200 let, a zvláště v průběhu 20. století se velmi výrazně změnil. Objevovaly se a nadále objevují nejrůznější pokusy vyjádřit, co sport je, jaká je jeho podstata atd., vyčerpávající shoda však neexistuje. Je to dáno jednak vývojem, jednak různými hledisky interpretace tohoto složitého jevu. (Evropská charta)

Nejvýraznějším dokumentem, ke kterému se připojila Česká republika je Evropská charta sportu (1992), která definuje sport jako: „všechny formy tělesné činnosti, které – ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli – si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“. ([www.msmt.cz](http://www.msmt.cz), 2017)

Kritéria, která musí aktivita splnit, aby byla označována za sport: ([www.womenssportsfoundation.org](http://www.womenssportsfoundation.org), 2017)

1. Musí jít o fyzickou aktivitu zahrnující přemísťování hmoty v prostoru či překonávání odporu hmoty (hmotou může být i vlastní tělo)
2. Soutěžení či soupeření v dané aktivitě musí zahrnovat protivníka
3. Aktivita je řízena pravidly, která explicitně definují čas, místo a účel soupeření a podmínky, dle kterých se určí vítěz

#### 4. Primárním cílem soupeření je porovnání relativních dovedností účastníků

Cheerleading je komplexní sport, zahrnující fyzicky náročné prvky – akrobacii, skoky, stunty (pyramidy). Každoročně se koná MČR, ME i MS v cheerleadingu včetně dalších dílčích soutěží. Existují celosvětově sjednocená a zpracovaná pravidla, podle kterých každý tým trénuje a která se využívají k hodnocení na soutěžích. Hlavním prvkem cheerleadingu, který posouvá tento sport do vyšších úrovní, je porovnávání.

Díky těmto faktům lze cheerleading označovat jako sport. Splňuje také další charakteristiky sportu, který je velmi rozšířenou činností (široké věkové spektrum sportujících), má společenský a pedagogický charakter.

### 2.1 CHARAKTERISTIKA CHEERLEADINGU

Moderní cheerleading je sport plný oddanosti, obětavosti, síly a talentu, kterého se účastní přes 4,3 milionu mladých mužů a žen. Dříve sport převládající pouze v Severní Americe nyní exploduje přes celou zeměkouli s vzrůstající popularitou a konkurenceschopností. Trenéři a sportovci neustále hledají nové nápady a zdroje, které jim pomůžou hnát jejich výkony až na vrchol cheerleadingových řad. Všichni ví, že pouze ti s excelentními schopnostmi a znalostmi tohoto sportu mohou uspět. (Wilson, 2003)

Cheerleading je širokospektrální a dynamický gymnastický sport, který obsahuje tanec, skoky, výkopy, akrobacii, stuntování. Uplatňují se zde kromě sportovních prvků i typické cheer pokřiky, které se využívají při povzbuzování na sportovních akcích. Ale cílem sportovních cheerleaders je věnovat se soutěžnímu cheerleadingu a pro české sportovce je cílem co nejvíce se přiblížit úrovni amerického cheerleadingu. (Míková, 2013)

Při bližším pohledu lze určit, že se jedná o koordinačně estetický sport. Je celoroční a kolektivní, můžeme ho zařadit do senzomotorických sportů. Důraz je kladen na přesné provedení pohybů a umělecký dojem. Lze ho také zařadit do kategorie funkčně-mobilizačních sportů, jedná se zde o krátkodobou mobilizaci energetických funkcí. Pohybovým obsahem jsou složité cvičení převážně acyklického charakteru, náročné na nervosvalovou koordinaci. (Flemer, 2014, s. 59 – Pullmanová Švédová)

Kolébkou cheerleadingu je USA, proto se zde setkáváme převážně s anglickou terminologií, které se podle potřeb skloňují, výjimečně s počestnými výrazy (ty znějí často

nesmyslně či komicky). To lze určit také jako pozitivum, vzhledem k motivovanosti mládeže k hlubší výuce cizího jazyka, která se jim hodí jak na soutěžích, tak na cheerleadingových kempech, kde se setkávají s trenéry a se sportovci z Ameriky.

Jako výhody a přednosti cheerleadingu jako sportovního kroužku pro děti se dá považovat především obrovská variabilita a pestrost obsahu, formativní účinky na hybný systém a všestranné působení na kultivaci pohybového projevu. Rozvíjí fyzickou zdatnost, potřebné návyky a specifické schopnosti. Dále také pozitivní ovlivnění životního stylu a zvyšování odolnosti, udržení a zlepšení zdraví. Po psychické stránce se jedná o duševní osvěžení či zlepšení sebevědomí a estetického cítění. Zde je také důležitá socializace dítěte a tím zajištěný lepší průběh dospívání a poznávání sám sebe a své důležité role v životě. Cheerleading stejně jako ostatní sportovní aktivity má silný výchovný potenciál a podle potřeby může ovlivnit vlastnosti osobnosti.

Zajímavý je také vztah cheerleadingu a všech ostatních sportovních odvětví v ČR i ve světě. Podle ČACH (2014) takřka neexistuje sportovní odvětví, které by nespolečně pracovalo s cheerleaders. Ti spolupracují se sportovními kluby a pomáhají vytvářet atmosféru u sportovních akcí, turnajů a soutěží. Atmosféru navozují širokými úsměvy, svými vystoupeními a povzbuzováním sportovců k lepším výkonům a diváky k povzbuzování. Cheerleading je tedy sportovním odvětvím, které se nespécializuje pouze na vlastní sportovní výkon a vývoj, ale také na podporu a spolupráci s dalšími sportovními odvětvími. (ČACH, 2014)

## 2.2 OBSAH CHEERLEADINGU

Všestranný dynamický gymnastický sport – i takto by se dal definovat cheerleading. Tento sport má velice bohatou náplň. Díky tomu, že toto sportovní odvětví původně vzniklo na vedení diváků k organizovanému povzbuzování sportovců, se dnes setkáváme s překladem cheerleadingu jako roztleskávání. Pro mnohé tak bývá překvapením, že součástí tohoto sportu je i jiná aktivita než právě tleskání. (ČACH, 2014).

V základě jde o tanec, skoky, akrobacii, stuntování, výkopy. Není zde tedy kladen důraz na jednu či dvě dovednosti, a tak zde najde uplatnění každý bez ohledu na věk, schopnosti, či předpoklady. Každý rok se tvoří a nacvičuje několik choreografií podle soutěžních kategorií.

### 2.2.1 INDIVIDUÁLNÍ DOVEDNOSTI

Individuální dovednosti jsou takové dovednosti, ke kterým sportovec nepotřebuje pomoc ostatních, může ji provádět samostatně. Například postoje, podpory, sedy, lehy, chůze, převraty, přechody, obraty. V cheerleadingu jsou to tedy například skoky, akrobacie, pokřiky, a individuální pohyby vykonávané během sestavy. (Chappell, 2005)

**Cheer pohyby (cheer motions)** – Dívat se na cheerleaders by bylo nudné, pokud by pouze stáli v okolí a křičeli. Proto se přidávají choreografie pohybů, které přilákají pozornost. Pokud se dvacet sportovců pohne v perfektní souhře, lidé si jich rozhodně všimnou. (Wilson, 2003) V cheerleadingu jde především o pohyby rukou a nohou, kde každý má svůj název, viz příloha č. 3. Cheerleaders používají anglické názvy především z důvodu sjednocení a také proto, že v češtině by se polohy musely popsat více slovy, kdežto anglicky stačí ve většině případů pouze jedno.

Jsou to jednoduché pohyby rukou, nohou, někdy i hlavy a trupu, které se provádějí na přesné doby či efekty v hudbě. Nevkládá se do nich žádný osobní styl ani se nijak neupravují, jsou přesně dané, ostré a prováděné silou a rázností. Čím jsou tyto pohyby rychlejší, dynamičtější, tím lépe to vypadá a v soutěžích lze dosáhnout vyššího počtu bodů. Ale je vhodné se zaměřit na kvalitu před kvantitou, rychle prováděné nekoordinované a nepřesné pohyby nevypadají vhodně.

Tyto pohyby jsou pro cheerleaders dovedností, kterou lze nejnadhěji dovést k dokonalosti. Je také ale často v tréninkách opomíjena na úkor více složitějších dovedností, například stuntů. Sportovec se pevnou technikou pohybů mohou vylepšit vzhled všech pokřiků, skoků, tance či stuntů. Při předvádění pohybů je vždy důležité předvádět je čistě, sebejistě a s úsměvem. Tak si lze získat obdiv a pozornost jak rozhodčích, tak i diváků. Rozhodčí hodně sledují pohyby cheerleaders, protože jsou používané v každé části cheerleadingu a tudíž je třeba strávit dostatek času trénováním těchto pohybů. (Carrier, McKay, 2006)

K cheer pohybům neodmyslitelně patří výraz ve tváři, tzv. spirit (anglicky duch, nálada). Výraz je pro cheerleading také charakteristický a je zahrnutý do hodnocení na soutěžích. Dá se označit jako nehmataelné kouzlo, kterým tým či jednotlivec vyzařuje nebo ho zkrátka nemá. Naučený spirit rozezná i laik, pokud výraz nevychází od srdce a je jen

naučený, předstíraný. Cheerleaders dbají na to, aby jejich výraz působil přirozeně a přesně tak, jak působit má, aby nebyl přehnaný, strojený. (Horáková, 2011)

Tyto pohyby se zařazují do tance či pokřiků, často se ale také používají při přechodech do jiné formace, mezi jednotlivé stunty, skoky, můžeme je vidět ale i při stuntování u topů. Při tanci se volí pohyby tak, aby seděly do hudby, či do zvukových efektů, jejich úkolem je zaujmout.

Jedno má s roztleskáváním cheerleading společné, a to slovo tlesk, potlesk a obecně tleskání patří do povzbuzování, ale především se tleskání využívá i v tanečních sestavách. Clasp (sepnutí) je součástí skoků. Clap (tlesknutí) se nejčastěji zařazuje do pokřiků, kde je potřeba zaktivizovat diváky a rozproudit atmosféru.

**Skoky (jumps)** – skoky jsou původně cvikem gymnastickým, u cheerleadingu existuje více druhů skoků, které se liší postavením rukou a nohou ve výskoku. Provádějí se odrazem z obou nohou a obsahují fázi přípravnou, odrazovou, letovou a doskokovou. Skoky demonstrují flexibilitu, preciznost, dovednosti a ve výsledku zvyšují zajímavost vystoupení. (Wilson, 2003)

Jednotlivé skoky se mohou pro vyšší obtížnost násobit či kombinovat, a to nejen s dalším skokem ale i s akrobacií (například saltem). Hodnotí se především výška, rozsah a přesnost pohybu. Nejoblíbenějším a nejfrekventovanějším skokem je roznožka (toe-touch).

**Tanec (dance)** – v cheerleadingu existují dva druhy tance – cheer, se speciálními cheer pohyby a takzvanými pompomy (různobarevné třásně s plastických proužků, které slouží k oživení a zvýraznění pohybů) a další tance podle stylů – jazz, hip-hop. V některých soutěžních kategoriích lze tance mísit, někde je styl přesně daný. V základě by ale měl cheer tanec s cheer pohyby v soutěžních sestavách převažovat nad těmito styly.

**Akrobacie (tumbling)** – tento prvek je také převzat ze sportovní gymnastiky, provádí se od jednodušších kotrmelců a přemetů stranou až po složité akrobatické řady tvořené rondáty, salty, fliky apod. V pravidlech (ČACH, 2017) se rozděluje akrobacie na dva druhy, running tumbling (akrobacie z rozběhu) a standing tumbling (akrobacie z místa). V České republice u dětí chybí potřebná průprava oproti USA, kde je běžné i u nejmladších cheerleaders vidět salta či fliky. Na trénování akrobacie je potřeba speciální vybavení, a především vhodný povrch (odrazové koberce Fexi Roll).

**Pokřiky (cheers, chants)** jsou nejrozšířenější v anglicky mluvících zemích, především proto, že jim všichni rozumí a angličtina jim poskytuje lepší jazykové prostředky. U nás je pokřik součástí některých soutěžních disciplín, objevují se postupně i pokřiky v českém jazyce. Pokřiků jsou dva druhy – krátké pokřiky (chants či sidelines) a dlouhé pokřiky



Obrázek 1 – Blue Wings Peeewe při pokřiku (Roller Coaster Cup 2015, zdroj: vlastní foto)

(cheers). Krátké pokřiky jsou tvořeny jedním až třemi verši, které se třikrát opakují. Hodnotí se jednotnost, srozumitelnost, hlasitost a nápaditost prvků, kterými je doplněn. (ČACH, 2014)

Během pokřiků cheerleaders provádí cheer pohyby či akrobacii.

**Výkopy (kicks)** – Pohyb výkopů vzniká vykopnutím švihem jedné nohy směrem k hlavě, kdy tělo je svislé poloze, hlava v prodloužení těla, záda jsou rovná a spodní noha je propnutá. Existuje více druhů výkopů – přímý, stranou či s chycením nohy (obr....). Kicks se využívají v choreografii tance či pokřiku. Efektivní využití je také ve stuntech. (Carrier, McKay, 2006)

### 2.2.2 SKUPINOVÉ DOVEDNOSTI

Skupinové dovednosti oproti individuálním nemůže sportovec vykonávat samostatně a potřebuje k ní jednu či více osob. V cheerleadingu se jedná o stuntování a stavění pyramid.

**Stunty (stunts)** – Charakteristický prvek pro cheerleading, jeho dalším stupněm jsou pyramidy. Pro nejmladší jsou zde jednodušší stunty, například stoj na stehnech. V základě tvoří stunt skupinka pěti členů – top (vyhazován či zvedán ostatními), base (tvoří základ stuntu) – dva postranní base, jeden zadní base (backspotter) a volitelně jeden přední base. Na soutěžích jsou při stuntování povinní tzv. spotteři – externí záchrana v případě pádů, tito členové nejsou součástí soutěžního družstva, ale náhradníci či trenéři. Základními stunty jsou elevator, extension či liberty. (Mullarkey, 2011)



Mezi pokročilejší stunty patří partner stunty, kde základnu tvoří pouze jeden base – většinou muž, a zvedá topa – dívku. Tyto stunty jsou opravdu náročné, ale efektivní. Právě partner stunty ve většině případů lákají muže do cheerleadingových teamů. (Carrie, McKey, 2006). V některých týmech můžeme vidět, že partner stunty předvádějí i dvě dívky.

Udržet topa nad hlavou, zatímco nahoře provádí různé figury se zdá někdy až nemožné, ale tvrdým tréninkem a se správnou technikou toho lze dosáhnout. Pro topa je tento stunt náročný na odraz, zpevnění a koordinaci. Celý stunt je málo stabilní a z důvodu větší bezpečnosti je zde povinný externí spotter (asistující chytač), který pomáhá dochytávat topa a to i při soutěžích. (Horáková, 2011)

Horáková (2011) dělí stunty na statické a dynamické, statické stunty jsou popsány výše a dynamickými jsou myšleny tzv. basket tossy (výhozy), kde bases pouze vyhodí topa do výšky, ten může provést například roznožku či salto a je opět dochyten. Tyto stunty nejsou stejně tak jako vysoké statické stunty u dětí mladšího školního věku (tedy peewees) pravidly povoleny.

**Pyramidy (pyramids)** vzniknou po spojení více stuntů, kdy se topové dotýkají končetinami či se stunty „vrství“ na sebe. Existuje nekonečno stuntových kombinací a pyramid, jediným limitem je kreativita a pár pokynů, které musí být zavedeny kvůli bezpečí sportovců. (Wilson, 2003). Jak ve stuntech, tak v pyramidách platí dle Wilsonové (2003) heslo: Stay safe, get creative, and have fun! (v překladu zůstaň v bezpečí, buď kreativní a bav se).

Kromě fyzického obsahu se nesmí opomíjet sociální hledisko. Pro cheerleading má velký význam týmový duch, sportovci se zde naučí spolupráci, podpoře, zodpovědnému přístupu. Získají nové přátele a smysluplně využívají svůj volný čas.

Tréninky jsou kromě speciální cheerleadingové přípravy a speciálních pohybových technik zaměřeny na zlepšování fyzické kondice, zvětšování pohybového rozsahu, základy rytmiky, posílení svalů, gymnastickou průpravu. Jedná se tedy o celkový pohybový rozvoj dětí a mládeže.

Jak je vidět, v cheerleadingu se kloubí poměrně široké spektrum různých aktivit, které vyžadují různé schopnosti a dovednosti. A těch není možné dosáhnout jinak než pravidelným tréninkem. Aby se z člověka mohl stát cheerleader, musí tedy být ochoten na

sobě pracovat a pravidelně trénovat. Ti, kteří u tohoto sportu vydrží, pak díky němu získají velmi komplexní pohybovou přípravu. (ČACH, 2017)



Obrázek 2 - Partnerstunt senior (Ples Blue Wings Cheerleaders, 2016, zdroj: vlastní foto)



Obrázek 3 - Elevator (Blue Wings Peewee, Fun@Cheer Camp 2016, zdroj: vlastní foto)

**Načasování (timing)** je v cheerleadingu zásadní. Všechny činnosti se počítají na tzv. osmičky, počítání od 1 do 8, kdy na každou dobu je přiřazen nějaký pohyb. V tanečních částech hraje svou roli při nacvičování tance, aby každý pohyb byl proveden ve správnou dobu, při skupinovém tanci zajišťuje jednotnost. Při stuntování musí každý člen na určitou dobu vykonávat určitý pohyb, pokud se někdo zpozdí nebo udělá jiný pohyb, je ohrožen celý stunt. Proto se už u nejmladších členů trénuje počítání při stuntech, skocích a počítání do hudby. Také při akrobacii je kromě estetického a praktického hlediska nutné dodržovat timing i z hlediska bezpečnosti. (Horáková, 2011)

## 2.3 FORMY CHEERLEADINGU

### **Cheerleading na základních, středních a vysokých školách**

V amerických školách je běžné, že mají ve svých programech cheerleadingové týmy, které košů tvořené studenty školy. Některé školy vysílají své týmy na soutěže a někde existují i stipendia pro sportovce. Cílem těchto týmů je šířit motto školy, reprezentovat ji a podporovat hráče při zápasech. Mají svou sezónu jako ostatní sportovní týmy, během které se připravují na soutěže, účastní se soustředění a kempů a v neposlední řadě vystupují na sportovních akcích. Nejvyšším titulem je pro ně školní národní titul.

Jednou z podmínek pro přijetí do školního týmu je dobrý prospěch ve škole a nemít žádné kázeňské problémy. Důraz se také klade na charakterové vlastnosti sportovců, měli by reprezentovat tým svým čestným a vzorným chováním.

Středoškolský tým je oproti týmům na základních školách rozdělen podle věku, tréninky jsou mnohem častěji a týmy trénují náročnější sestavy. Díky tomu, že mají tělocvičny v areálu školy mají často tréninky i každý den. Z průzkumu NFHS (2015) z roku 2009 o počtu studentů, kteří se na středních školách věnují cheerleadingu vyplynulo, že jejich počet je okolo 400 000.

Na vysokých školách se posouvá cheerleading zase o třídu výš, provádějí se složitější stunts se zajímavými sestupy, výstupy či přechody, a především pyramidy a náročnější akrobacie. Do týmů se častěji přidávají chlapci, pro které je zde větší uplatnění ve zvedání dívek, díky jejich síle se zařazují právě náročnější zvedačky a výhozy. Týmy se rozdělují na allgirl (jen dívky) a coed (smíšené). Výhodu zde mají ti, co cheerleading už provozovali na střední či základní škole, protože zde už se jen těžko naučí základy. (Wilson, 2003)

### **Cheerleading mládežnických organizací**

V této formě se provozuje cheerleading v České republice, převážně pod ČSO (Česká obec sokolská) a pod domy dětí a mládeže.

### **Allstar cheerleading**

Posláním Allstar členů není povzbuzování na sportovních utkáních, ale pouze soutěžní část tohoto sportu. Týmy jsou složeny z členů z různých oblastí, a jsou rozděleny

na kategorie allgirl a coed do týmů podle věku. Týmy jsou pod vedením federace USASF, která pořádá kromě soutěží i školení a certifikaci trenérům. (Horáková, 2011)

### **Profesionální cheerleading**

Zde se naopak jedná pouze o povzbuzování a zdobení zápasů. Tyto převážně taneční skupiny fungují u amerického fotbalu, hokeje, wrestlingu či baseballu. Členkami tohoto týmu jsou pouze dívky, které jsou pečlivě vybírány podle přísného limitu ve výšce, váze a věku. Svým vzhledem, oděvem a kvalitními tanečními a gymnastickými schopnostmi spolu jsou lákadlem a reklamou pro tyto sporty. Za svá vystoupení jsou placeni. V České republice funguje na této úrovni pouze jeden tým, který vznikl v roce 2001 pod jménem Eurotel, později O2 Cheerleaders a od roku 2008 fungují samostatně pod názvem Chilli Cheerleaders.

### **Cheerleading mentálně postižených**

Osobou s mentálním postižením myslíme jedince, který je vzhledem ke svým intelektovým schopnostem limitován v běžném životě především v oblasti sociální. Kromě toho najdeme jistá specifika i v oblasti ontogeneze psychomotoriky, komunikačních schopnostech atd., což bývá také jedním z vodítek pro diagnostiku mentálního postižení jako takového. (Ješina, Kudláček, 2011, s. 113)

Každý jedinec je individuální, ale mezi základní specifika patří pomalý proces získávání zkušeností, myšlení s řečí bývá narušeno, myšlení bývá konkrétní bez schopnosti abstrakce či generalizace a kratší udržení pozornosti, což má za následek snadnější únavu. Tito jedinci jsou často nerozhodní, proto je nutné využívat prostředky pro jejich motivaci a aktivizaci. (Ješina, Kudláček, 2011)

Cheerleading pro mentálně postižené vznikl v roce 2001 pod organizací USASF, který tuto formu cheerleadingu pojmenoval jako „Special needs“ (v překladu speciální potřeby). Lidem se tento nápad zalíbil a postupně začali zakládat další týmy tohoto typu při školních i allstar týmech. Trénují v menších časových úsecích a každý člen, u kterého je to potřeba má svého asistenta, který mu během sestavy radí, co má dělat a poskytuje mu pomoc. Týmy provádějí všechny části cheerleadingu podle jejich individuálních možností, včetně stuntů, akrobacie a skoků. Podle USASF provozuje Special needs

cheerleading okolo 300 týmů. Na svých stránkách zveřejňují veškeré rady, postupy, pravidla a bodování, podle kterých se trenéři a členové řídí. (USASF, 2017)

Cílem těchto týmů je zlepšování podmínek života postižených mladých lidí prostřednictvím pohybové aktivity a jejich začleňování do společnosti. Vytváří vhodnou příležitost k využívání volného času mentálně postižených. Pomáhají zde rodiny, odborníci, studenti i dobrovolníci. Cheerleading jim přináší zlepšení psychického a fyzického stavu, začlenění do skupiny přátel, zvyšování sebehodnocení a sebevědomí, a především radost ze života z pohybu. (USASF, 2017)

## 2.4 HISTORIE

Úplné počátky cheerleadingu sahají až do roku 1880, kdy na zápase amerického fotbalu vznikla bouřlivá povzbuzující atmosféra, muži vytvořili povzbuzující klub a v průběhu zápasu křičeli rýmované pokřiky. Díky tomu podnítili diváky k podpoře týmu na hřišti. Od té doby se staly součástí povzbuzování hráčů jednoduché krátké pokřiky jako: „*Ray, Ray, Ray! Tiger, Tiger, Sis, Sis, Sis! Boom, Boom, Boom! Aaaaah! Princeton, Princeton, Princeton!*“ (Wilson, 2003)

V roce 1884 jistý Thomas Peebles, tehdy absolvent Princetonské univerzity předložil návrh povzbuzujícího klubu a pokřiku studentům Univerzity v Minnesotě a sklidil zde úspěch. Od té doby se v amerických školách běžně objevovaly kluby, které svými pokřiky a bojovnými písněmi povzbuzovali na školních zápasech.

Organizovaný cheerleading blízky podobě, kterou známe my se objevuje o čtrnáct let déle. Velkou zásluhu zde nese Jack „Johnny“ Campbell, který patřil v roce 1898 mezi 5 vybraných členů univerzity. Tito muži měli za úkol motivovat diváky k nadšenému povzbuzování a pomoci tak vyhrát fotbalovému družstvu Univerzity v Minnesotě. Pokřik, ke kterému použil Campbell i megafon zněl takto: „*Rah Rah, Rah! Ski-U-Mah! Hoo-Rah! Hoo-Rah! Varsity! Varsity! Varsity! Minn-e-so-tah!*“ Minnesota zápas vyhrála a díky úspěchu Campbella a studentů, kteří se jím inspirovali vzniká cheerleading. (ČACH, 2014)

Cheerleading se tedy postupně vyvíjel z pouhého vedení diváků k povzbuzování při zápasech školních sportovních týmů, bez fyzické náročnosti, riskantnosti a bez soutěžení.

Provozovali ho tehdy pouze muži. Do dnešní podoby plnohodnotného gymnastického sportu ho čekala ještě dlouhá cesta.

Důležité mezníky v historii cheerleadingu dle ICU (2017):

**1920-1942** – Na rozdíl od prvních 25 let života cheerleadingu, kdy byl cheerleading zastoupen pouze muži, se v roce 1923 objevují mezi cheerleaders i ženy. A od roku 1940 už pak až z 90 %, a to z důvodu druhé světové války. V roce 1920 ženy přidaly do sestav akrobatické a atletické prvky a také tradiční cheer pohyby. Na Univerzitě Oregon se poprvé objevují cedule, jedná se o formu povzbuzování pomocí slov na cedulích, dnes se tento druh nazývá „sings cheering“ (nápisové povzbuzování).

V roce 1930 se objevuje další charakteristický znak cheerleadingu: pom-pony, ty sloužily k zvýraznění pohybů a pro lepší viditelnost z tribun a původní pom-pony byly z papíru. (Horáková, 2011)

**1948** - Cheerleading začíná expandovat, a to díky cheerleadingovým kempům. Cheerleader Lawrence „Herkie“ Herkimer ze South Dallas High School byl požádán, aby představil cheerleading na texaské vysoké škole, a tím vzniká systematické šíření cheerleadingu. „Herkie“ pokračoval ve tvoření svého otisku v cheerleadingu, „Herkie“ jump je jeden z hlavních skoků, tzv. spirit stick a pom pons, to jsou všechno důležité prvky dnešního cheerleadingu.

**1961** – Okolo tohoto roku bychom našli cheerleadingové týmy téměř na každé škole v USA. Tehdy také Lawrence Herkimer vstoupil do Národní Asociace Cheerleaders (NCA) a začíná pořádat cheerleadingové kempy a školení pro stovky tisíc cheerleaders. Díky tomu se toto nové sportovní odvětví stalo nejrychleji se rozvíjející aktivitou mládeže v USA.

**1974** – Bývalý generální manažer NCA, Jeff Webb založil organizaci Universal Cheerleaders Association (UCA), která sloužila ke zvýšení dovedností sportovců po celých Spojených státech. Byly zařazeny nové specifické prvky – partner stunts a pyramidy. Vzniká nová éra cheerleadingu.

**1975** - V červenci tohoto roku se otevírá univerzitní tréninkový kemp pod vedením UCA instruktory, vyučují se zde cheerleadingové dovednosti společně s hudebním doprovodem, vzniká tak cheerleadingová sestava.

**1982** - Cheerleading se představuje světu, a to díky spolupráci Jeffa Webba zastupujícího UCA se novou sportovní televizní sítí „ESPN“ (Entertainment Sports Programming), která umožnila propagovat cheerleading na své síti. Vysílá videa ze soutěží, hudební videa a sportovní události. V průběhu dalších let se rozšiřuje cheerleading například do Kanady, Velké Británie, Mexika či Finska.

**1987** - Jeff Webb zakládá organizaci AACCA (American Association of Cheerleading Coaches and Administrators), která zajišťuje učí a testuje bezpečnost cheerleadingu v USA i ve světě.

**1988** – Japonští podnikatelé požádali na základně sportovních obchodních kontaktů UCA o představení cheerleadingu mladým lidem v Japonsku. A tak dalších 15 let pořádá UCA kempy v Japonsku a asistuje při jejich soutěžích.

**1989** – Cheerleaders se účastní průvodu na Novoroční slavnosti v Londýně a propagují tak cheerleading. Dalších nejméně 20 let se této události každoročně účastní přes 1000 sportovců nejen z USA.

**1990** – Školní cheerleading v USA dosahuje počtu 1,7 milionu sportovců (NFHS, 2015). Díky popularitě a velkému počtu zájemců začínají cheerleading nabízet i mimoškolní organizace a vzniká zde AllStar cheerleading.

**1991**–V Evropě vzkvétá americký fotbal, basketbal a podobné sporty, a tím se zvyšuje zájem i o moderní cheerleading.

**1992** – Cheerleading se představuje v Rakousku (oslava Nového roku ve Vídni), ve Francii (oslava Nového roku v Paříži) a v Irsku (oslava svatého Patrika v Dublinu)

**1994** – Organizace Cheer Chile požádala UCA o představení moderního cheerleadingu v Chile a spolu s ní školí tisíce cheerleaders v celé zemi a později i celém kontinentu. Po vysílání UCA Národního Cheerleadingového mistrovství na ESPN narůstá zájem o cheerleading i v Mexiku, Kanadě či Puerto Ricu.

**1995** – První mezinárodní účast na mistrovství, Japonsko a Chile se zúčastnili UCA College national. V následujících letech se All Star týmy začínají účastnit světových soutěží.

**1996** – Cheerleaders se podílejí na slavnostním zahájení letních olympijských her v Atlantě, kde představují cheerleading sportovcům i fanouškům z celého světa.

**1999** – Poprvé se představuje cheerleading v Austrálii, a to v Sydney na Velikonoční přehlídce. Kempy, soutěže a další akce pokračují ve Švédsku, Finsku, Německu, Japonsku, Rusku atd.

V roce **2003** se formuje největší United States Cheerleading organizace a registrují se dvě velké neziskové organizace, a to USASF (United States All Star Federation) a (International All Star Federation), aby podpořily mezinárodní klubový cheerleading a světová mistrovství.

**2004** – USASF/IASF hostí 1. světové mistrovství, „Cheerleading Words“ ve Walt Disney World Resort. Nahrává se pro ESPN globální vysílání a 14 nejlepších týmu světa soutěží o titul Mistrů světa. Od tohoto roku se každoročně pořádá Cheerleading Worlds, mistrovství světa v cheerleadingu a již jen roste počet účastníků a počet diváků, cheerleading se stává atraktivnějším a každý rok se zvyšují dovednosti sportovců. Vzniká organizace ICU.

#### **2.4.1 HISTORIE U NÁS**

První české týmy cheerleaders (roztleskávaček) vznikly na přelomu roku 1993 a 1994 při klubech amerického fotbalu Prague Lions a Prague Panthers. Tým Prague Lions cheerleaders založila v roce 1993 Veronika Ludvíková ve spolupráci s Američankou Anne Quesnell, které tady v té době žila a která obohatila český cheerleading cennými informacemi díky tomu, že ona sama byla aktivní cheerleader v USA. (Horáková, 2011)

Dnes působí u řady sportovních klubů (ať u hokejových, basketbalových, ragbyových či jiných) desítky dalších týmů, existují ale také týmy nezávislé nebo fungující pod tanečními školami a tanečními kluby. První cheer týmy také vznikají na základních nebo středních školách, jako to bylo v USA, která je považována za kolébku cheerleadingu (Schejbalová, 2011)

V roce 2001 vzniklo občanské sdružení Česká asociace cheerleaders, kterou založila bývalá předsedkyně Barbora Schejbalová, původně Krausová. Od této doby se rozvoj cheerleadingu výrazně zrychlil. Organizace spolupracuje s dalšími zahraničními organizacemi, kluby a trenéry, kteří poskytují informace a novinky a zajišťují školení a kempy pro české cheerleaders.



## 2.5 SOUTĚŽE A SOUTĚŽNÍ DISCIPLÍNY

Během roku se jednotlivé týmy připravují nejenom na vystoupení, kterými se prezentují a díky kterým si vydělávají na existenci, ale i na soutěže probíhající během roku. Postupem času jednotlivých soutěží přibývá, kromě tradičního mistrovství, které zajišťuje ČACH, přibývají jak tematické soutěže, tak i soutěže klubové. Za zúčastněním soutěže stojí měsíce dřiny a příprav. Samotná soutěž zabere celý den a mnohdy se končí až v pozdějších večerních hodinách. Jen samotná vizuální příprava zabere početnějším skupinám několik desítek minut. Všeobecná pravidla a podmínky sestavy viz příloha č. 2.

Organizace soutěže se každým rokem vylepšuje, momentálně je na každé soutěži k dispozici tréninkový prostor s materiálním zabezpečením a pomůckami. Dále místo na zkoušku na hudbu před vystoupením, koutek na fotografování s následným vyzvednutím fotografií, zábavné stánky a prodejní stánky s botami, mašlemi, kosmetikou či památnými předměty. Tyto zábavné koutky pomáhají vyplnit čas mezi vystoupeními jak pro sportovce, tak pro diváky. Pro trenéry je zařízený tzv. Coach room (místnost pro trenéry), kde si mohou odpočinout a zdarma se občerstvit, v některých halách je tato místnost prosklená a je zde vidět na soutěžní plochu.

Atmosféra na soutěžích má emocionální náboj a vládne zde pozitivní a veselá nálada.

Nejvyšší soutěží cheerleadingu je ICU Worlds, což je mistrovství světa. V roce 2016 se poprvé zúčastnil i český národní tým. Soutěž se konala na Floridě v Orlando a zúčastnilo se jí celkem 109 států ze všech kontinentů a naši sportovci vybojovali 8. místo.

Další velkou událostí je každoroční Mistrovství Evropy pořádané ECU, které se v roce 2017 bude konat už podruhé v pražské Tipsport Areně. Této soutěže se již několik let zúčastňují ti nejlepší sportovci a v roce 2016 přivezli zástupci pražského týmu JNS stříbrnou medaili.

Na Mistrovství Evropy (ECU European Cheerleading Championships) se týmy nominují z Mistrovství České republiky v cheerleadingu.

Mezi další soutěže patří Česká národní cheer liga (CNCL), kde se podle speciálních pravidel získávají body pro tým za umístění v soutěžích pořádaných ČACH, Spirit Cheer Cup (zde jsou navíc otevřené kategorie tematické), Safari Cheer Cup (koná se venku v areálu ZOO Dvůr Králové), Roller Coaster Cup (koná se v hale TJ Královka na Pražské Letné, která

je v blízkosti kolotočů a horských drah matějské poutě) a v neposlední řadě také Klubové soutěže, které si organizují jednotlivé kluby podle pravidel ČACH.

Česká asociace cheerleaders každoročně pořádá také prestižní vyhlášení Sportovce roku – ČACH vyhláší každý rok nejlepší sportovce roku, a to v kategoriích Peewee roku, Junior roku, Senior muž roku, Senior žena roku a Trenér roku. Slavnostní vyhlášení provázejí vystoupení, tombola, raut či živá hudba a výherci si odnášejí trofej a hodnotné dary.

Ve všech soutěžích je možnost soutěžit v různých kategoriích, takzvaných soutěžních divizí. Ty jsou rozděleny podle mnoha kritérií, takže vzniká mnoho možností na výběr pro každého. Mezi základní dělení patří:

1) Podle věku: Minnies (3-5 let)

Peeweesees (5-11 let)

Junior (12-15 let)

Senior (16 a více let – věková hranice zde není omezena, záleží na chuti a možnostech, na některých soutěžích byla zavedena kategorie Family (rodina), kde mohou soutěžit celé rodiny a příbuzní)

2) Podle počtu účastníků: Týmové divize (8-25 účastníků)

Group stunt (4-5 účastníků)

Partner stunt (2 účastníci)

Individual (1 účastník)

3) Podle úrovně: Level 4CZ

Level 5

Level 6

Úrovně výkonnosti jsou omezeny prvky, které jsou v divizi povoleny.

Mezi další dělení patří rozdělení na „Cheer“ a „Dance“, kde se v první kategorii využívají prvky cheerleadingu a v kategorii druhé pouze tanec. Liší se také plochou (odrazový koberec tzv. flexiroll nebo tvrdá podložka) a svojí skupinou porotců.

Kategorie „Cheer“ je týmová a patří mezi nejprestižnější a nejnáročnější kategorie. Soutěží zde až třicetičlenná skupina, která se snaží ve 2,5 až 3 minutách o synchronní a co nejatraktivnější provedení stanovených prvků (akrobatické řady, stunty, pyramidy, skoky,

tanec a pokřik – ten je pozůstatkem z historie cheerleadingu, kdy se do ticha před začátkem sestavy odříkává pokřik proložený efektivní akrobacií). Tato kategorie se dělí na AllGirl (vystupují pouze dívky) a Coed (smíšený). Díky velkému počtu soutěžících je náročné vymyslet choreografii sestavy, ale ve výsledku vznikají zajímavé obrazce z těl, složité přechody z jednotlivých pyramid a stuntů či krásně synchronně předvedený rychlý a přesný tanec. Záplava úsměvů sportovců zvedne náladu a vytvoří příval pozitivní energie.

Klubové a tematické soutěže zahrnují i netradiční kategorie, například Theme Cheer Show (sestava a kostýmy k danému tématu), Pompom Dance (tanec s třásněmi), Double Synchro Dance (taneční sestava dvojic) či Family (umožňuje soutěžit rodinám a známým).



Obrázek 4 - Soutěžní vystoupení BW Junior (Roller Coaster Cup, 2016, zdroj: vlastní foto)

### Cheerleading na olympijských hrách

V noci ze 6. na 7. 12. 2016 prolétla světem cheerleadingu a médií povzbuzující zpráva, spolu s thajským boxem získal cheerleading prozatímní uznání od MOV. Budou po dobu 3 let získávat finance (oba sporty až 25 000 dolarů) a účastnit se řady programů.

"Mezinárodní unie cheerleadingu má přes 100 národních federací a přibližně 4,5 milionu registrovaných sportovců," uvedl sportovní ředitel MOV Kit McConnell. "Je to sport s rostoucí popularitou, silným zacílením na mladé na školách a univerzitách." (<http://www.ceskatelevize.cz>, 2016)

Po uplynutí prozatímního 3letého období se bude rozhodovat o přijetí do olympijského programu a tento krok výrazně pomůže prosazování a zvyšování úrovně cheerleadingu.

## 2.6 ORGANIZACE

### ICU

**International Cheer Union (ICU)** je Mezinárodní cheerleadingová unie, která funguje od roku 2004 jako orgán řídící svět cheerleadingu. Skládá se až z 3,5 milionu sportovců ze všech kontinentů. (<http://cheerunion.org>, 2017). Každoročně hostí mistrovství světa, kde vítá soutěžní skupiny více než 70 národů, kteří postoupí z kontinentálních a regionálních soutěží. Působnost organizace se rozšiřuje a je tu pro všechny sportovce, týmy, trenéry a ostatní členy cheerleadingové rodiny, kteří pozitivně rozvíjí cheerleading.

### ECU

**European Cheer Union (ECU)** je Evropská cheerleadingová unie a zastřešuje cheerleading na evropské úrovni.

### FCC

Fellowship of Christian Cheerleaders v překladu společenství křesťanských cheerleaders, spojuje v Americe věřící cheerleaders, kteří společně s cheerleadingem šíří i svou víru. Každoročně pořádají tzv. FCC kempe, které se již několik let konají i v ČR. Na těchto kempech učí malé i velké cheerleaders a jejich trenéry veškerou techniku cheerleadingu a vše je proloženo zábavnými soutěžemi, exhibicemi a v neposlední řadě příběhy ze života sportovců.

„Naším posláním je vidět tisíce trenérů a sportovců, kteří se účastní našich akcí, aby rostli nejenom v jejich sportu, ale i v jejich cestě s Kristem.“ (FCC, 2017)

### ČUS

Česká unie sportu zastřešuje a servisuje sportovní organizace v České republice. Sdružuje národní sportovní svazy, sportovní kluby a tělovýchovné jednoty. ČUS je členem Českého olympijského výboru (ČOV) a Evropského sdružení nevládních sportovních organizací (ENGSO) a jejím nejvyšším orgánem je valná hromada, kterou tvoří zástupci národních svazů, sportovních klubů a tělovýchovných jednot.

Posláním ČUS je vytvářet optimální podmínky ke sportovní činnosti, která se realizuje v jejích základních organizačních člancích, poskytovat služby svým základním

organizačním článkům a dalším organizacím a institucím v rámci sportovního prostředí České republiky. ČUS respektuje principy olympismu a v rámci svého členství v Českém olympijském výboru reprezentuje zájmy svých členů, pomáhá komplexně zabezpečovat financování sportovní činnosti svých základních organizačních článků na všech výkonnostních, rekreačních, věkových či územních úrovních a organizuje ve svých základních organizačních člancích podporuje a provozuje veškeré formy sportovních aktivit. ([www.cuscz.cz](http://www.cuscz.cz), 2017)

Česká asociace cheerleaders jakožto národní sportovní svaz je členem ČUS.

## ICC

**Institute of Czech Cheerleading** (též „ICC“), spolek, byl založen za účelem vzdělávání v oblasti cheerleadingu a tance v České republice, ale i v zahraničí. Zaměřuje se na vzdělávání aktivních cheerleaders, začátečníků i pokročilých, taktéž i v oblasti trenérské a další. ICC úzce spolupracuje s **Českou asociací cheerleaders** (též „ČACH“), s americkou organizací **Fellowship of Christian Cheerleaders** (též „FCC“) a s dalšími českými i mezinárodními organizacemi zabývajícími se právě vzděláváním cheerleaders a trenérů v tomto sportu. (<http://www.iccheer.cz>, 2017)

## ČACH

ČACH je zkratka názvu **Česká asociace cheerleaders**, předsedkyní je Martina Marešová. Tato nezisková organizace funguje od roku 2001 a sdružováním týmů sportovního a tanečního cheerleadingu zajišťuje rozvoj a propagaci cheerleadingu v České Republice. Mezi další úkoly a funkce patří snaha o rozvoj a propagaci cheerleadingu, zpracovávání a vydávání jednotných metodických materiálů a pravidel, ČACH provozuje také nakladatelskou a ediční činnost. Organizace připravuje každoročně vzdělávací akce jako jsou semináře, školení, kempy a workshopy pro cheerleaders, trenéry a rozhodčí. Organizuje také soutěže na celostátní i mezinárodní úrovni. Nově také pomáhá zajišťovat materiály a vybavení pro jednotlivé týmy. Jeho základnu tvoří více než 1000 členů ve 30 týmech z celé České Republiky. Organizace je členem České unie sportu (ČUS), Českého olympijského výboru (ČOV), European Cheer Union (ECU), International Cheer Union (ICU) a Sport accord. (ČACH, 2017)

Za roky své působnosti ČACH vynesl cheerleading na vysokou úroveň a zanesl tento sport do povědomí lidí. Sjednocuje všechny české sportovce a dává tomuto sportu řád, díky zapáleným členům organizace, kteří v jejich počátcích dělali vše dobrovolně a vytvořili základnu českému cheerleadingu.



Obrázek 5 - Logo ČACH (ČACH, 2017)

Trenér či manažer týmu musí být členem České asociace cheerleaders a musí s ní spolupracovat, registruje všechny členy, vybírá a odevzdává každoroční členské příspěvky, registruje a platí startovné na soutěže a účastní se valné hromady, kde má hlas za svůj tým při hlasování o změnách v asociaci.

### **Reprezentační tým**

Další složkou podpory rozvoje, kterou vytvořil ČACH v roce 2005, je Český národní reprezentační tým, pojmenovaný CN/CT (Czech National Cheer Team). Tvoří ho ti nejlepší cheerleaders z celé České republiky. Kromě reprezentování naší Republiky na mezinárodních soutěžích také školí ostatní týmy a jezdí vystupovat jako propagace se svým exhibičním vystoupením.

Novinkou je od sezóny 2015/2016 rozšíření reprezentačního týmu, z jedné složky vznikly tři: CN/CT Junior, kteří reprezentují ČR v juniorských kategoriích a také exhibičně vystupují.

CN/CT Masters jsou členové původní reprezentace, kteří tvoří výběr nejzkušenějších cheerleaders. Jejich cílem je předávat zkušenosti a dovednosti.

CN/CT Senior reprezentují ČR v kategoriích senior. V roce 2016 se tento tým zúčastnil vrcholné soutěže ICU mistrovství světa na Floridě.

### 3 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Název celého období zdůrazňuje začlenění dítěte do povinné školní docházky. Hlavní činností školního dítěte je **učení**. Škola a kolektiv dětí se stávají ústředním místem sociálního života dítěte. (Machová, 2002, s. 215)

#### 3.1 INDIVIDUÁLNÍ VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI

##### Tělesný vývoj

- Tvarové proměny – protahování končetin – končí baculatý tvar těla, plochý trup, poměr hlavy k tělu se zmenšuje
- Narůstá svalová tkáň
- Prudší rozvoj nervové soustavy (unavitelnost, omezení délky pozornosti)
- Okostňování zápěstí – zlepšení jemné motoriky, výměna zubů

##### Psychický vývoj

- Myšlení – konkrétní jevy, logické operace, porovnávání
- Chápání času a prostoru
- Hledání příčin jevů
- Paměť mechanická
- Rozšiřování slovní zásoby
- Lepší sebeovládání, samostatnost

##### Sociální vývoj

- Extrovertní – kamarádský, snadné navazování nových přátelství (škola, bydliště, kroužky)
- Vzorem a „nadřazeným“ není jen rodina, ale i učitel
- Proměnlivé emoce
- Soutěživost
- Mravní vědomí není založené na přesvědčení, ale na vidině odměny či trestu

### 3.2 FYZIOLOGIE DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Náhlá změna životních podmínek, kterou představuje pro dítě nástup do školy znamená také značné omezení pohybu. Po dlouhou dobu musí dítě klidně sedět. Velmi se omezí i pobyt na čerstvém vzduchu. Pokud dítě nenavštěvovalo mateřskou školu, je v dětském kolektivu poprvé vystaveno riziku nákazy mnoha infekčními nemocemi, proti nimž není odolné. Dlouhodobé sezení a v některých případech i delší doprava do školy jsou pravidelným zdrojem únavy. (Machová, 2002, s. 215)

Bursová a Rubáš (2001) označují toto období jako kritické v životě jedince, lze charakterizovat jako nucené dlouhodobé dodržování statických poloh při sezení. Což jako nefyziologická statickosilová zátěž může vést ke změnám v pohybovém systému. Proto je důležité dodržovat zásady pohybové kompenzace, a to jak o přestávkách a v průběhu vyučování, tak o volném čase. Období charakterizují biologickou a psychickou vyrovnaností. Mezi nejvhodnější podmínky pro intenzivní růst v tomto období zařazují především radost z pohybu, spontánnost, soutěživost až dravost, emoční prožívání, vysokou a logickou úroveň myšlení, soustředěnost, pozornost, přirozený rozvoj kondičních schopností, senzitivní rozvoj koordinačních schopností, proporcionálnost somatického vývoje a sociální faktory.

Z hlediska tělesného vývoje jsou přírůstky tělesné váhy i výšky pozvolné a rovnoměrné. Tím je zajištěn i pravidelný nárůst tělesné energie spojený se zvyšováním výkonnosti organismu. Mění se i tělesné proporce, největší prodloužení se projevuje u dolních končetin. Osifikace kostí postupuje pomalu, kostra ještě není plně vyvinuta. Srdce je svou velikostí k tělu příliš malé, tomu odpovídá i nižší funkčnost oběhového systému. Mozek je zhruba o 150 kg lehčí než v dospělosti, mozkové funkce jsou pravidelné, ale jsou provázeny dříve nastupující únavou. (Jansa a Dovalil, 2007, s. 41)

Machová (2002) rozděluje fyziologický vývoj na tři období:

Na začátku mladšího školního věku je dítě v **období první vytáhlosti**. Je štíhlé, břicho nevystupuje již dopředu. Často jsou pod kůží zřetelně vidět žebra. Dojem vytáhlosti a hubenosti je způsoben i prodloužením končetin. Po skončení období první vytáhlosti kolem šesti a půl roku pokračuje dále období pomalého růstu a vývoje. Růstové tempo je klidné a



pravidelné. Každým rokem vyroste dítě asi o 5 cm a hmotnost se zvětší průměrně o 3 kg. Chlapci jsou až do deseti let stále větší a těžší než dívky.

Klidné růstové tempo přispívá i opětovnému přibývání podkožní tukové vrstvy, takže tělesné tvary se stávají plnějšími. Období první vytáhlosti je vystřídáno **obdobím druhé plnosti**.

V mladším školním věku začíná celkové tvarové pohlavní (sexuální) rozlišování těla chlapců a dívek. Proto se toto období nazývá **bisexuální dětství**. Jde o vývoj rozdílů ženské a mužské kostry ve tvaru pánve, ramen a lebky. Začíná se projevovat i jiný způsob ukládání tuku. K výraznějším změnám v mladším školním věku patří ještě prořezávání dalších zubů trvalého chrupu.

Obtížná je na počátku tohoto období nervosvalová koordinace, zvláště u jemného svalstva. Mezi percepcí (vnímáním) a chtěným pohybem nedochází vždy k souladu. Cvičením se však dá dosáhnout značného zlepšení. V 11 letech je dítě již schopno si osvojit i pohyby velmi jemné. Děti projevují zájem o všechny přirozené pohybové činnosti (běhy, skoky, hry apod.). Ke všem pohybovým aktivitám přistupují spontánně – motivace je vesměs bezproblémová. Při sportovních činnostech se zaměřujeme zejména na rozvoj rychlosti a obratnosti, vyloženě silovým a vytrvalostním cvičením se vyhýbáme. (Jansa a Dovalil, 2007)

V pohybu nacházejí tyto děti zálibu především v pohybových hrách, díky své hravosti a soutěživosti. Ke konci období jsou již vidět rozdíly v zájmech dívek a chlapců a také rozdíly mezi dětmi, které jsou podporovány rodiči v pohybových aktivitách a těmi, u kterých není kladen na pohybové dovednosti takový důraz.

Z výchovného hlediska je vhodné vést děti mladšího školního věku tak, aby od spontánně provozované sportovní aktivity přecházely k systematictější pohybové přípravě, aby si osvojovaly základní hygienické a režimové návyky, rozvíjely schopnost koncentrace a volního nasazení. Zároveň aby si zvykaly na kolektivní způsob soužití a pochopily nezbytnost dodržování mravních norem. (Jansa a Dovalil, 2007, s. 42)

Sportovní cheerleading klade velký důraz na pohybové dovednosti. Především na koordinaci celého těla. Charakteristické jsou přesné a ostré pohyby horních i dolních

končetin. Dále je důležitá statická a dynamická síla, obratnost, pohybový rozsah a rovnovážná schopnost.

### 3.3 PSYCHICKÉ ZVLÁŠTNOSTI DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

V tomto věku je pro dítě velkou změnou v oblasti sociálního i emocionálního vývoje vstup do školy. Autoritu již nepředstavuje pouze rodina, ale také učitel. Ocitá se v nové sociální skupině, kde má svá nová práva a povinnosti. Centrem aktivit již není pouze hra, ale také školní příprava.

Období mladšího školního věku se dá psychologicky označit jako věk střízlivého realismu. Školák se zaměřuje na to, co je a jak to je. Má touhu pochopit svět okolo něj a věci v něm doopravdy. To se projevuje v mluvě, kresbách, písemných projevech, čtenářských zájmech i ve hře. Zprvu je realismus školáka závislý na tom, co mu řeknou autority (učitelé, rodiče, knihy), mluvíme o realismu naivním. Později se dítě myslí více kriticky, a jeho přístup ke světu je realistický, což ohlašuje blízkost dospívání (Langmeier, Krejčířová 2006).

U dítěte se systematicky zlepšuje veškerá psychická činnost pod vlivem soustavného a cílevědomého vzdělávacího a výchovného působení. Zlepšuje se smyslové vnímání, rozvíjí se paměť, myšlení a řeč. Pozvolna se buduje systém obecných pojmů, který je výsledkem rozvíjející se schopnosti analýzy a syntézy, indukce a dedukce. Dítě se pozvolna stává schopným diferencovat nepodstatné detaily od podstatných znaků. Rozšiřuje se oblast zkušeností, které zvětšují kombinační možnosti. Přibývá abstraktní myšlení. Zlepšuje se schopnost koncentrace. (Machová 2002, s. 216)

S pamětí a myšlením souvisí také zvyšování slovní zásoby. Dítě se dobře orientuje v čase a prostoru a je schopné chápat příčinné vztahy a od tohoto věku se také začíná hovořit o inteligenci a lze ji měřit pomocí inteligenčních testů.

Pokrok ve vnímání se stává základem zkvalitňujícího se hlavně konkrétního myšlení. Při učení je pro ně důležitější chápání v celku, teprve na základě uvědomění se podstatných znaků pronikají k chápání jednotlivostí. (Jansa a Dovalil, 2007, s. 41)

Dítě se spoléhá více na své smysly, zlepšuje se pozornost na věci okolo sebe. Zlepšuje se schopnost přesně popisovat objekty, přestože je již nevidí, tzv. eidetizmus.

Důležitou roli hraje formování záměrné pozornosti a záměrné paměti. Uvědomělejší je prožívání citů, které se stávají stálejšími a trvalejšími, začínají se postupně vytvářet vyšší city, především pak morální. Zdokonaluje se sebeovládání, a tím i citové reakce.

Dítě nástupem do školy získává novou roli, stává se školákem. Tento nástup do školy ovlivní další rozvoj dětské osobnosti. Škola je důležitým místem socializace, dítě získává nové zkušenosti, rozvíjí se zde jeho dovednosti a schopnosti. Škola významným způsobem předurčuje budoucí sociální pozici každého žáka, jelikož míra úspěšnosti ve škole představuje základ budoucí profesní volby. (Vágnerová 2000)

Na základě zkušeností v nových sociálních vztazích a rolích se upevňuje sebehodnocení a sebepojetí. Velmi důležitý je přístup všech, kdo se podílejí na výchově, dítě si tvoří základní morální hodnoty a zásady, které si zachovává do celého života. Morálka dítěte se stává autonomní a vnější kontrola přechází ve vnitřní, dítě už se dokáže samo kontrolovat a nemusí mít nad sebou dohled dospělého.

Náročnost cheerleadingu klade důraz na týmovou spolupráci, důvěru a zodpovědnost. Bez těchto faktorů se nedají provádět především stunty, například flyer (vyhazovaný) by se bez důvěry k ostatním nemohl nechat vyhodit do výšky a provést salto. V cheerleadingu je kladen vysoký nárok na volní vlastnosti – cílevědomost, svědomitost či kooperace a pozitivní přístup. U pozice top ve stuntech je důležitá odolnost vůči strachu. Pozice base a stopper vyžaduje maximální pozornost a koncentraci, a následnou rychlou reakci. U sportovců převažuje extraverteze, je potřeba otevřenost a komunikace. V emocích je důležitá hlavně pozitivní nálada, vyzařování kladných emocí, které jsou využívány jak na tréninku, tak i při povzbuzování a při soutěžních vystoupeních. Většina sportovců si tyto kladné vlastnosti přenáší i do osobního života, kde jsou extroverty, mají příjemné veselé vystupování a umí řešit s nadhledem náročnou situaci.

#### 3.4 ZVLÁŠTNOSTI PŘÍPRAVY DĚTÍ

Pohyby dítěte v průběhu první proměny postavy a bezprostředně po ní se vyznačují určitou neobratností a hranatostí, jako by se dítě nejdříve muselo svému novému tělesnému tvaru přizpůsobit. Záhy je však schopno a připraveno podávat výkony vyžadující sílu a obratnost ve hře, cvičení a běhu. Machová (2002, s. 216)

Dětský organismus nejlépe snáší a přijímá pestrou nabídku pohybových činností zaměřenou na všechny prvky základních pohybových schopností, jako je obratnost, rychlost, vytrvalost a síla. Pokud se dává přednost jen některé z uvedených schopností, pak to může vyvolat poruchy ve vývoji pohybového systému a dalších orgánů. Vzniká únava z jednostranného přetěžování a nedostatek podnětů pro rozvoj některých schopností, pak působí tlumivě na celkový rozvoj. (Pernicová, 1993, s. 6)

Hlavním úkolem trenéra při tréninku dětí by mělo být vytvoření vztahu ke sportu jako k celoživotní aktivitě, vytvoření základů pro pozdější trénink a nepoškodit děti jak po fyzické, tak psychické stránce. (Perič, 2012)

Je vhodné si zde uvědomit důležitý fakt, že dítě není malý dospělý. Ve všech formách pohybu tudíž nestačí pouze snížit a zkrátit pohybovou zátěž. Některé fyziologické systémy dozrávají již na začátku vývoje, jiné až při dospívání jedince. Je tedy nutné respektovat tyto posloupnosti a přizpůsobit jim požadavky na dítě.

Krištofič (2006) říká, že znalost senzitivních období, tedy věkových intervalů, je předpokladem efektivního rozvoje pohybových funkcí bez zdravotních rizik. Ve vztahu k pohybové zátěži je nutné respektovat biologický věk každého jedince a sledovat aktuální zdravotní stav. Dva stejně staří jedinci mohou být v důsledku retardace, respektive akcelerace na různém stupni pohybového vývoje.

Ve své knize se také věnuje chronologickému výčtu podstatných věkových zákonitostí, které je třeba brát v potaz při plánování sportovní přípravy dětí.

V průběhu vývoje motoriky se u člověka nejdříve vybavují předpoklady pro rozvoj obratnosti, rychlosti, pohyblivosti, následuje dynamická síla a až nakonec statická síla.

Senzitivní období podle Krištofiče (2006, 12-14):

- Období mezi **7.-10.** rokem, kdy není dobudována CNS, je vhodné pro **rozvoj rychlostních, koordinačních a akčně-reakčních schopností**. Motorika je neefektivní, pohyb doprovázejí souhyby, které jsou nadbytečné a energeticky neúspěšné. Klademe důraz na rozvoj mezisvalové koordinace, na přesnost poloh a pohybů při dotváření pohybových stereotypů. Dítě se učí především napodobováním, proto je nutné dbát na kvalitu ukázky.

- Mezi **9.-10.** rokem dochází k prudkému **nárůstu percepčních schopností** (odhad vzdálenosti, rychlost pohybujících se předmětů, rozlišení figury oproti pozadí, lepší periferní vidění), proto je v tomto věku vhodný rozvoj orientačních schopností. Dítě překonává potíže s diferenciací pravé a levé ruky a je možné pomocí testů laterality určit přirozenější směr otáčení. Po 10 roce dozrává také vestibulární aparát, což se projevuje zlepšením rovnovážných schopností.
- Mezi **10.-11.** rokem dochází ke zvýšení efektivity tréninkového úsilí vlivem **zdokonalení nervové regulace svalových činností**. Období mezi 8.-12. rokem se nazývá „zlatý věk motoriky“ a naší snahou je vybavit děti v jeho průběhu co nejširší škálou pohybových zkušeností, což jim pak pomáhá při zpracování verbální instrukce od trenéra. Naučené dovednosti se stávají stabilními a trvalými.

V cheerleadingu se začíná s přípravou již s dětmi od 3 let, kteří jsou zařazeny do kategorie Minies 3-6 let. Netrénují méně než starší sportovci, obvykle 2x týdně hodinu a půl, ale náplň tréninku má svá specifika. Je sestavován převážně formou hry a nacvičují se obecné pohybové dovednosti a základy, zařazují se tedy pohybové hry, cviky pro zlepšení koordinace a zvětšení pohybového rozsahu, cvičení na rytmické vnímání a v neposlední řadě speciální taneční a pohybové techniky cheerleadingu.

Cíle v pohybové přípravě podle Křištofiče (2016):

- **Stabilizovat pohybové stereotypy, vytvořit a zautomatizovat kvalitní pohybové návyky.** (Čím je širší škála pohybových zkušeností, tím větší jsou možnosti výběru optimálního řešení, zautomatizované pohybové činnosti umožňují šetřit řídicí kapacitu)
- **Rozvíjet senzorické schopnosti, rozvíjet vnímání poloh a pohybů.** (Opakovaným procvičováním zkvalitňujeme funkci analyzátorů)
- **Formovat korektní držení těla,** které má mimo jiné vliv na polohu vnitřních orgánů a ovlivňuje tak i jejich funkci.
- **Rozvíjet kinestetickou diferenciaci.** (Opakovaným procvičováním zkvalitňujeme rozlišovací schopnosti)
- **Rozvíjet koordinační schopnosti**

- **Rozvíjet silové schopnosti.** (Získat takovou silovou způsobilost, abychom se unesli – byli schopni provádět cílené pohyby celého těla a jeho segmentů v prostoru, schopnost zapojit současně maximální počet vláken příslušného svalu v různých režimech, funkční způsobilost svalů (mezisvalovou koordinaci), způsobilost vícenásobného opakování dané dovednosti v patřičné kvalitě – silová vytrvalost v úrovni, která zajistí efektivitu cvičení v průběhu celého tréninku bez rizika zranění z důvodu únavy)
- **Rozvíjet flexibilitu.** (Úroveň, která umožní efektivní a technicky korektní provádění pohybů s ohledem na estetiku pohybového projevu a zdravotní dispozice jedince)
- **Naučit se padat.** (V průběhu tréninkového procesu se nevyhneme nezdařeným pokusům, které mohou být i zdraví nebezpečné. Schopnost vnímat a ovládat pohyb těla v prostoru je bezpečnostním prvkem, který umožňuje mít pohyb pod kontrolou, potom ani nezdařený pokus nemusí být nebezpečný)
- **Vytvořit širokou pohybovou základnu.** (Vybavit jedince širokou škálou různorodých pohybových zkušeností, naučit děti vybírat optimální řešení vzhledem k individuálním pohybovým předpokladům, rozvíjet motorickou paměť, vybavit jedince základními taktickými vědomostmi)
- **Rozvíjet morálně volní vlastnosti.** (schopnost koncentrovat se a stabilizovat psychické pochody na úrovni, kdy si děti nerozmýšlejí pokusy (nejčastější příčina úrazů), stabilizovat emoční výkyvy (trucovitost, projevy vzteku, agresivita), obohatit prožitkovou sféru, rozvíjet kladný vztah ke sportu, vytvořit základy teoretické výbavy – učit děti přemýšlet o pohybu (poučený člověk se učí rychleji a lépe)

Každý trenér by měl umět poznat, analyzovat a později respektovat individuální zvláštnosti každého dítěte, tedy především vlastnosti temperamentu, charakteru a schopnosti svých svěřenců. U dětí také pozorujeme nadání, talent, zájmy a postoje, vzory a ideály. Znalost individuálních zvláštností umožňuje vyšší úspěšnost ve vedení. Je tedy třeba získat alespoň základní teoretické znalost o vývoji, dynamice a struktuře osobnosti a praktické zkušenosti a dovednosti.

Cíle sportovní přípravy dětí (podle Periče, 2012):

- Nepoškodit děti – nepřetěžovat, zabránit psychickému a fyzickému poškození
- Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě – zachování radosti z pohybu, předcházení negativním civilizačním chorobám
- Vytvořit základy pro pozdější trénink – především zvládnout základní požadavky dané sportovní disciplíny

Bursová a Rubáš (2001) podle Kučery (1997) jako životní minimum celodenní pohybové aktivity uvádí 2-3 hodiny (ideálně ale kolem pěti hodin denně). Pohybová aktivita musí v dostatečné kvalitě i kvantitě stimulovat celý organizmus, musí mít tedy především všeobecný charakter ale i dostatečnou stimulaci CNS. Spontánní pohybová aktivita objemově stále převyšuje organizovanou. (Bursová, Rubáš, 2001, s. 60). Viz tabulka podílu jednotlivých pohybových činností v daném věku dle Račeva (tab. 1).

Krištofič (2000) rozděluje děti podle inklinace k pohybovým aktivitám do tří skupin:

Normomotorické – průměrná pohybová aktivita

Hypomotorické – pohybová nedostatečnost, apatie

Hypermotorické – vysoká potřeba pohybu, která je většinou daná geneticky

Tabulka 1 – Podíl jednotlivých pohybových činností v daném věku

věk	obratnostní činnost	rychlostní činnost	silová činnost	vytrvalostní činnost
6 let	35 %	30 %	20 %	15 %
8 let	30 %	30 %	20 %	20 %
10 let	25 %	30 %	20 %	25 %

## 4 POHYBOVÁ PRŮPRAVA

Cheerleading v pohybové průpravě čerpá především z gymnastiky, která tvoří velkou část tréninků. Tato část přípravy je důležitá pro svalovou koordinaci, obratnost a flexibilitu těla.

Do cheerleadingu je ideální přechod z gymnastiky, gymnasté jsou v tomto sportu vřele přijímáni hlavně z důvodu jejich pohybové všestrannosti s vysokou úrovní motoricko-funkční připravenosti.

Právě gymnastika pojatá jako učení účelně se pohybovat je vhodným prostředkem všestranné pohybové přípravy mladých sportovců. (Krištofič, 2006, s. 30)

### 4.1 KOORDINAČNÍ PRŮPRAVA

Koordinační schopnosti nejsou totéž, co obratnostní schopnosti, v obou případech se jedná o komplex pohybových schopností, ale obratnost se vztahuje k výslednému motorickému projevu, koordinační schopnosti jsou širší pojem a zahrnují koordinační funkce CNS i z pohledu jejich fyziologické podstaty. Mezi konkrétní projevy koordinační funkce CNS patří schopnosti orientační, rovnovážné, diferenciací, rytmické, reakční a schopnost spojování pohybových operací. (Krištofič, 2000)

Úkolem koordinační průpravy je sladit pohyby jednotlivých tělesných segmentů a postupně zapojovat do pohybu celé tělo, spojovat pohybové akty a operace plynule bez „křečovitosti“, naučit se vnímat a respektovat pohybový rytmus. Při korektní technice pohybu klesá „biologické úsilí“ (ekonomizace pohybových funkcí, prioritu má procvičování pohybů nad procvičováním funkce jednotlivých svalů).

Senzitivní období pro rozvoj koordinačních schopností je do 12 let. Mezi 4.-11. rokem bývá její vzestup lineární. Většina koordinačních schopností kulminuje dříve, než je tomu u kondičních schopností.

Účelný rozvoj koordinačních schopností je spojen se změnou podmínek, za kterých provádíme danou činnost. Jestliže si nějakou dovednost osvojíme, vede její opakování již jen ke stabilizaci a automatizaci, ale již zde není dostatečně velký stimul pro rozvoj obratnosti (koordinace). Proto je nutné neustále měnit podmínky a nutit tak děti



přizpůsobovat „pohybové chování“ okolnostem, a to je stimulem rozvoje obratnosti – prvek novoty.

Do komplexu koordinačních schopností patří i schopnost vnímat a udržovat pohybový rytmus, což má na techniku cvičení také podstatný vliv.

Koordinační schopnosti umožňují efektivně využít pohybový potenciál představovaný kondiční složkou. Koordinovat pohyby znamená zbavit se neracionálního napětí a efektivně a účelně střídát svalovou kontrakci a relaxaci. (Křištofič, 2006, s. 28, 35)

V gymnastice, a tedy i v cheerleadingu hraje úroveň koordinačních schopností rozhodující roli vzhledem k výkonu.

## 4.2 KONDIČNÍ PRŮPRAVA + SILOVÁ

Tělesná kondice je definována jako soubor funkcí, které umožňují jedinci obstát v obtížných podmínkách. To znamená jak silovou, tak vytrvalostní dostatečnost, dostatečnost ve smyslu rozsahu pohybu a jejich kombinace. (Křištofič, 2006, s. 32)

Kondiční příprava dětí by se neměla soustředit na rozvoj specifických energetických systémů, ale na pestrost stimulačních podnětů ve smyslu všestrannosti a vytvořit tak základy pro rozvoj účelné techniky pohybu. (Křištofič, 2006, s. 14)

V rozvoji síly u dětí mladšího školního věku se musí věnovat největší pozornost velkým svalovým skupinám, které zajišťují správné držení těla, ostatní svalové skupiny se rozvíjejí nerovnoměrně. Rozvíjíme přednostně dynamickou sílu. Současně s posilováním je důležité zařazovat protahovací a relaxační cviky se správným dýcháním.

V cheerleadingu se dbá především na rozvoj obecné vytrvalosti a na výstavbu aerobního a aerobně-anaerobního energetického potenciálu. Charakteristické je zpevněné držení těla umožňující maximální využití fyzikálních mechanismů, které se uplatňují v průběhu pohybu. Zpevněné tělo také chrání pohybový systém před poškozením, ale i při pádech a náročných situacích. Tuto způsobnost rozvíjíme nejrůznějšími zpevňovacími cviky.

Kondiční složka s koordinační jsou navzájem provázány, jelikož pokud se dítě naučí zapojovat určité svaly, učí se koordinaci. Vhodným prostředkem pro rozvoj obou složek jsou

balanční cvičení, při kterých je třeba mít pod kontrolou polohu a pohyb těla, k tomu dospějeme koordinovanou aktivitou svalů.

### 4.3 GYMNASTICKÁ PRŮPRAVA + AKROBATICKÁ

Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví.

Gymnastika je záměrná pohybová činnost a splňuje tyto specifické úkoly:

- Kultivace pohybového projevu a držení těla
- Rozvoj tělesné zdatnosti
- Osvojování dovedností s kladným prožitkem jako předpoklad vytvoření trvalého vztahu ke gymnastickým pohybovým programům
- Pochopení vlivu pravidelné pohybové činnosti na zdraví

(Skopová, Zítka, 2013, s. 13)

Pro cheerleading jsou důležité dva druhy gymnastiky a to: Základní gymnastika (prostná a akrobatická) a Rytmická gymnastika (hudebně-pohybová výchova a tanec).

Dívky prokazují v úrovni rytmických schopností výrazné zlepšení mezi 8.-9. rokem, chlapci až mezi 13.-14. rokem, v tomto věku současně dosahuje úroveň rovnovážných schopností úrovně dospělých. (Křištofič, 2006)

Akrobatická příprava je v systému sportovní přípravy tou částí tréninku, která propojuje technickou a motoricko-funkční složku přípravy. (Zítka, Chrudimský, 2006)

Podle Křištofiče (2009) patří mezi základní bloky motoricko-funkční přípravy:

Zpevňovací příprava – zvýšení schopnosti zpevněného držení těla tak, aby se co nejvíce přiblížilo mechanickému držení těla, zpevněné tělo zlepšuje vnímání pohybu a zabraňuje nežádoucím souhybům;

Podporová příprava – příprava svalů ramen, aby byl zajištěn podpor a vzpor v obtížných polohách a pohybech;

Odrážová a doskoková příprava – cvičení pro rozvoj explozivní síly odrazu a technická cvičení;

Rovnovážná příprava – rozvoj schopnosti vnímat a vyvažovat polohu těla, rozvoj schopnosti ve statické i dynamické formě;

Rotační příprava – rozvoj orientace v prostoru a nácvik technik, které uvádějí tělo do otáčivého pohybu;

Pohyblivostní příprava – rozvoj flexibility, rozsah pohybu v jednotlivých kloubních spojení. Primárně determinují ohebnost a kloubní pohyblivost pohlaví, elasticita svalstva, vazů a šlach a utváření kostry a kloubních spojení. U dívek je rozsah pohybů obvykle vyšší, protože jsou k těmto schopnostem lépe disponovány. Sekundárně tyto schopnosti ovlivňuje věk, únava, teplota či rozcvičení. Vilímová (2009) rozlišuje ohebnost pasivní (dosahování krajních poloh v kloubech pomocí vnějších sil) a aktivní, která se dále dělí na dynamickou (využívá pohybové energie těla ke švihovému protažení v kloubu) a statickou (setrvávání v krajních pohybech bez pomoci vnějších sil).

Kompenzační cvičení – k zajištění svalové rovnováhy a prevence proti svalovým dysbalancím a jimi způsobeným zdravotním potížím.



Obrázek 6 – Scorpion – pozice topa ve stuntu. Důležitá je flexibilita a rovnováha (zdroj: vlastní foto)



Obrázek 7 – Stoj na rukou. Důležité je zpevnění celého těla a rovnováha (zdroj: vlastní foto)

#### 4.4 KREATIVNÍ SLOŽKA

Choreografie soutěžních i exhibičních sestav je v rukou trenéra. Dle možností si týmy najímají odborné choreografy, kteří pro ně tvoří sestavy. Většinou jde o taneční choreografy, protože sestavení cheer sestavy vyžaduje přesnou znalost všech prvků cheerleadingu, složitých pravidel a předem daných bodovacích listin. Nelze opomenout také znalost možností všech členů týmu. Sestavu tvoří mnoho prvků, přechodů, tanečních částí a také mnoho detailů, které v konečné fázi tvoří sourodý celek.

Hudební doprovod tvoří další důležitou část sestav. Hudba není tvořena pouze jednou písní, ale hudebními mixy. Jejich výběr by měly tvořit různé žánry, mezi kterými jsou plynulé přechody. Dále můžeme v hudbě slyšet zvukové efekty, které doplňují dění na soutěžní ploše, sem patří gongy, cinknutí či zakomponované názvy týmu. Některé kategorie si vyžadují volit tematický hudební doprovod.

#### 4.5 KOOPERACE A TEAM

Cheerleading je týmový sport. Pokud třeba jen jeden člen chybí, celý tým možná nebude moci provádět pyramidy či stunty. Stejně tak pokud jeden člen nespolupracuje s ostatními. Když se stuntuje, je třeba fungovat jako jeden člověk, přestože je členů více. Jestliže jeden člen je více individuální a myslí a jedná pouze sám za sebe, je těžké dosáhnout pokroku. (Wilson, 2003)

Během roku jsou pořádány tzv. „teambuildingy“, sportovní, kulturní či zábavné akce,



Obrázek 10 – Seznamovací hra Peewees Blue Wings Cheerleaders na letním kempu 2016 (zdroj: vlastní foto)

kteří slouží ke stmelení týmu. Vztahy uvnitř týmu i vztah sportovců s trenérem ovlivňují nejen sportovní výkony, ale i celkovou atmosféru týmu.

## 5 ZÁSObNÍK CVIKŮ

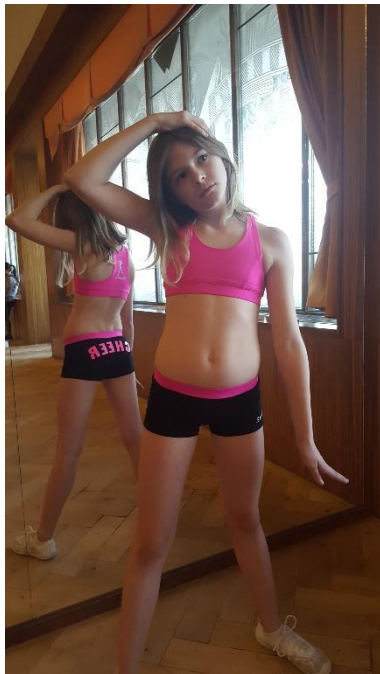
### 5.1 PROTAŽENÍ/STRETCHING

Protahování v cheerleadingu je podobné jako u gymnastických sportů. Protahuje se celé tělo směrem odshora dolů. Před stuntovacím tréninkem se klade větší důraz na protažení zápěstí a u topů na zvyšování flexibility.

Pro udržení pozornosti a motivace je vhodné u dětí zařazovat rozcvičky, které si vedou sami. Mohou se střídat po jednom cviku nebo každou rozcvičku vede jiná dvojice. (Není vhodné pro úplné začátečníky, kteří mají za sebou pouze pár tréninků).

Osvědčil se také hudební doprovod a při výdržích společné odpočítávání. Při rozcvičce je možné sdělit dětem cíle tréninku a seznámit je s jeho průběhem.

**Cvik č. 1: Hlava a krk** – Stoj rozkročný (lze provádět například i v tureckém sedu). Hlava rovně. Rukou mírně táhneme hlavu do stran (obr. 8a) a vpřed (obr. 8b). Důležité je držet ramena dole a rovná záda. Cvik protahuje horní vlákna trapézu a svaly krku.



Obrázek 8a

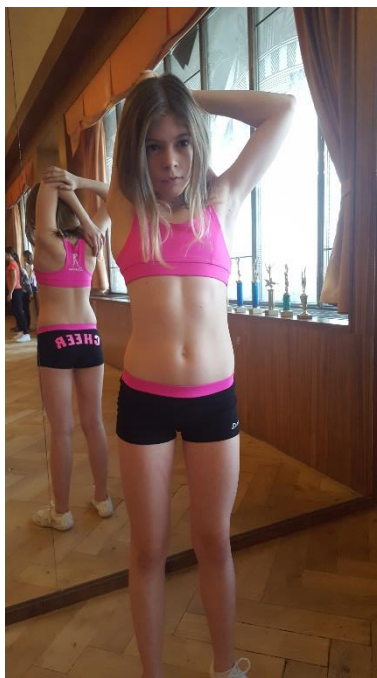


Obrázek 8b

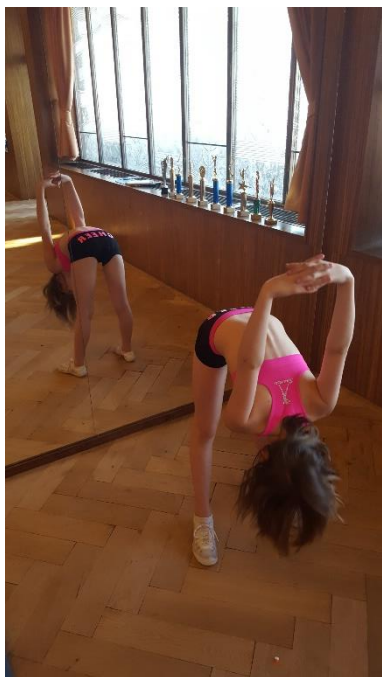
**Cvik č. 2: Horní končetiny** – Stoj mírně rozkročný, jednu paži předpažit dovnitř, druhá ruka pomáhá tlakem do lokte (obr. 9). Jednu paži skrčit vzpažmo, druhá ruka táhne za loket dolů. (obr. 10). Skrčit vzpažmo jednu paži, druhou skrčit připažmo, prsty semknuty (obr. 12). Cviky protahuje trojhlavý sval pažní. Zapažit poníž, spojit ruce za zády, předklon, ruce tlačit tahem k zemi (obr. 11). Cviky provádíme tahem ve výdrži. Cviky protahují svaly paží.



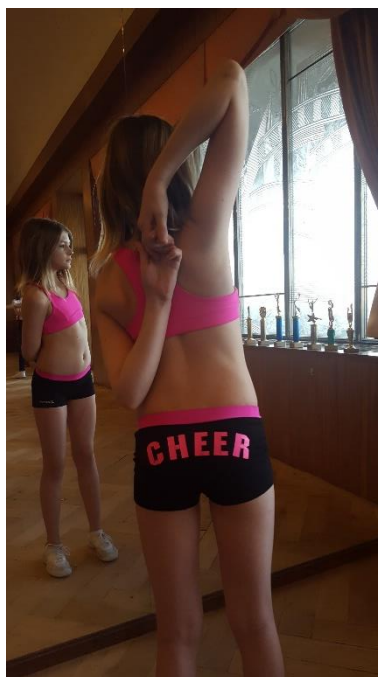
Obrázek 9



Obrázek 10



Obrázek 11



Obrázek 12



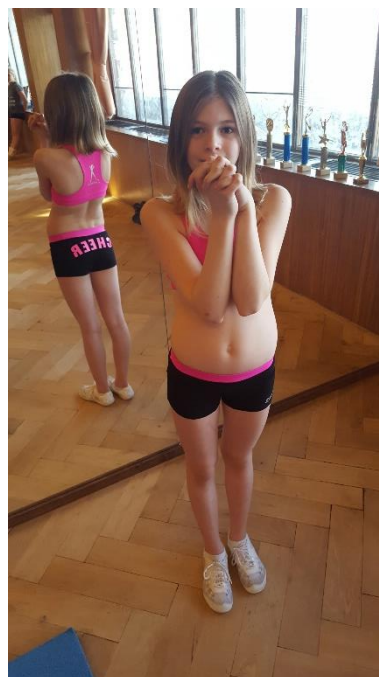
**Cvik č. 3: Zápěstí** – Předpažit dlaní k zemi, druhou ruku přiložit na hřbet zápěstí, ohnout ho dolů a zatlačit k tělu (obr. 13a). To samé opakujeme s dlaní otočenou vzhůru (a následně od těla) (obr. 13b). Pokrčit předpažmo dovnitř, Ruce spojit propletením prstů, kroužíme zápěstími (obr. 14). Vzpor klečmo sedmo, dlaně na zem, prsty směřují ke kolenům (obr. 15a), hřbet rukou na zem (obr. 15b). Cviky protahují zápěstí.



Obrázek 13a



Obrázek 13b



Obrázek 14



Obrázek 15a



Obrázek 15b

**Cvik č. 4: Trup – Úklony a předklony.** Stoj rozkročný. Provádíme nejprve úklony do stran (obr. 16), poté předklony mezi nohy (obr. 17) k uvolnění zádočných svalů a krční páteře a nakonec předklony do stran, kdy čelo tlačíme ke kolenu (obr. 18). Záda jsou co nejvíce v rovině, hlava v prodloužení těla. Cvičíme ve výdrži, s výdechem posunujeme pohyb vpřed. Cviky protahují šikmé břišní svaly, čtyřhranný sval bederní, páteř a trup.



Obrázek 16



Obrázek 17



Obrázek 18



Obrázek 19

**Cvik č. 5: Dolní končetiny** – Stoj na P/L, skrčit přinožmo  $\backslash / \wedge p$  – uchopit za nárt a přitahovat k hýždím, kolena držet u sebe (obr. 19). Stoj na P/L přednožit skrčmo P/L – uchopit za koleno a přitáhnout k tělu. Cvik je možno provádět s oporou. Cvik protahuje přední stranu stehna.



**Cvik č. 6:** Z kleku na P/L přenést váhu do podřepu zánožného P/L (obr. 20), zpět do kleku na P/L s protlačéním boků vpřed a přidat záklon hlavy (obr. 21) opřít se předloktím o zem a propnout zadní nohu (obr. 22). Klek na L/P, stejnou rukou přitahujeme kotník L/P nohy k hýždí. Druhá ruka je opřena o koleno druhé nohy (obr. 23). Cviky protahují svaly vnitřní a přední strany stehna a uvolňují kyčelní klouby.



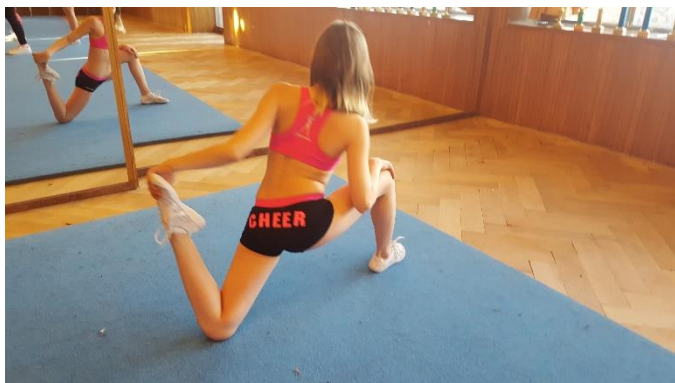
Obrázek 20



Obrázek 21



Obrázek 22



Obrázek 23

**Cvik č. 7:** Sed roznožný, rovný předklon trupu na zem „placka“ (obr. 24). Při menším rozsahu podpor na předloktí (obr. 25). Předklon k jedné noze, záda rovná, tělo tlačit k noze, hlava je v prodloužení těla (obr. 26). Cviky na protažení svalů vnitřní strany stehen. Sed snožný, hluboký předklon až k nohám (obr. 27). Cvik na protažení hamstringů.



Obrázek 24



Obrázek 25

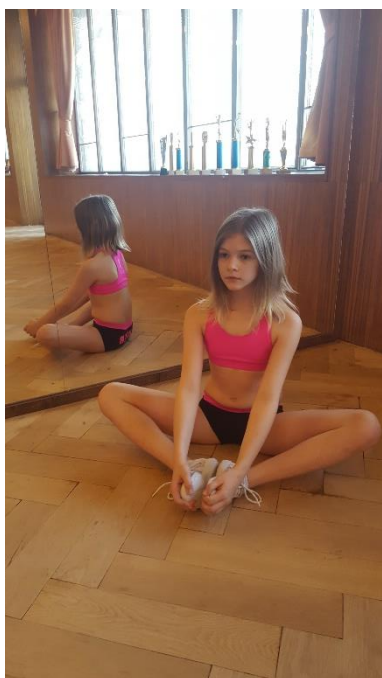


Obrázek 27

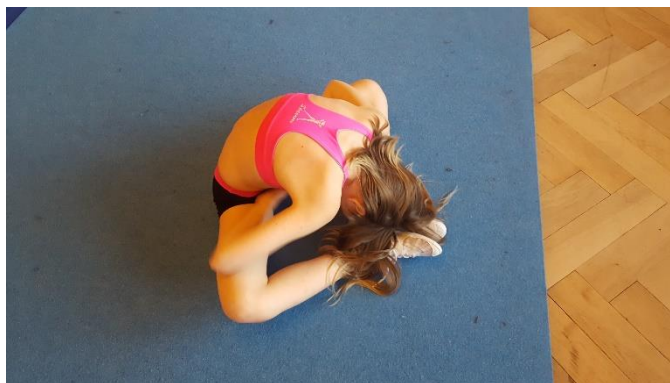


Obrázek 26

**Cvik č. 8:** Sed pokrčmo, kolena od sebe, chodidla spojit, tlačit kolena k podložce. Záda rovná (obr. 28a). Cvik protahuje vnitřní stranu stehien. Hluboký předklon, lokty tlačit kolena k zemi, hlava mezi koleny (obr. 28b). Cvik protahuje svaly hýžděové a svaly zad.



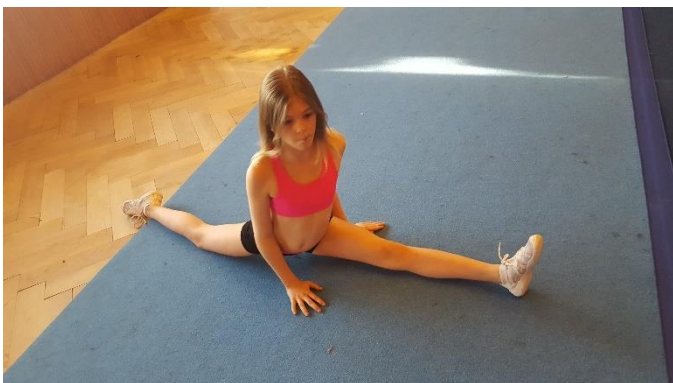
Obrázek 28a



Obrázek 28b



**Cvik č. 9: Provazy na obě nohy (obr. 29).** Cvik protahuje svaly přední strany stehna zadní nohy a svalů zadní strany stehna přední nohy, ohybače kyčlí a hamstringů.



Obrázek 29

**Cvik č. 10: Protahování ve trojicích.** Sed roznožný, jeden z trojice stojí za zády a nohama podpírá záda, rukama zdvihá nohy do vzduchu. Poslední z trojice podpírá hýždě a táhne za ruce k sobě (obr. 30a, 30b). Cvik protahuje zadní a vnitřní stranu stehna.



Obrázek 30a



Obrázek 30b

**Cvik č. 11: ZÁda a ramena** – Leh na břiše, dlaně vedle ramen, vzpor ležmo prohnutě (pánev na zemi), hlava v prodloužení (obr. 31). „**Most**“ (obr. 32a). Kompenzace: Sed pokrčmo, chytit holeně, vyhrbit záda (obr. 32b). Cviky protahují přímé břišní svaly a svaly zad, uvolňují přímé flexory kyčlí.



Obrázek 31

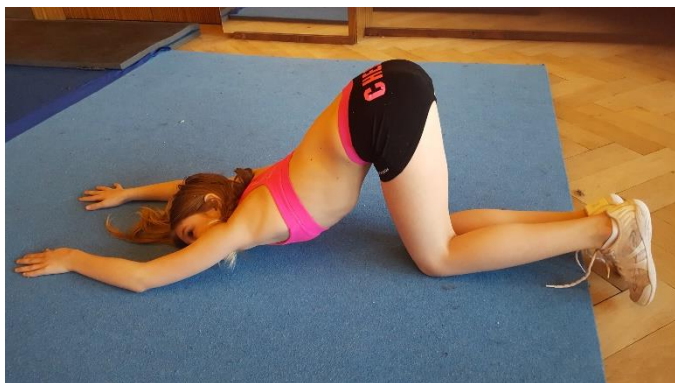


Obrázek 32a



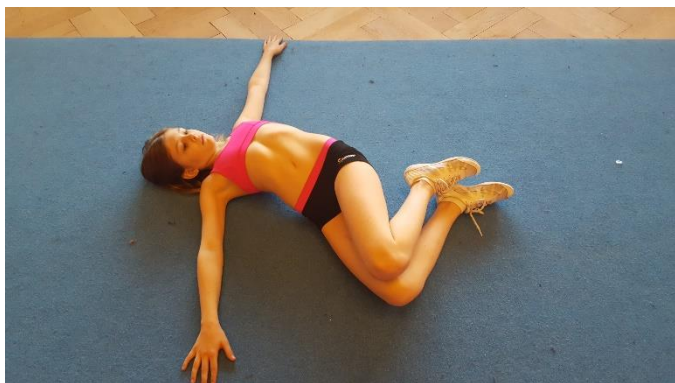
Obrázek 32b

**Cvik č. 12:** Vzpór klečmo, paže v prodloužení trupu, hrud' tlačit k zemi (obr. 33). Cvik na protažení prsních svalů.



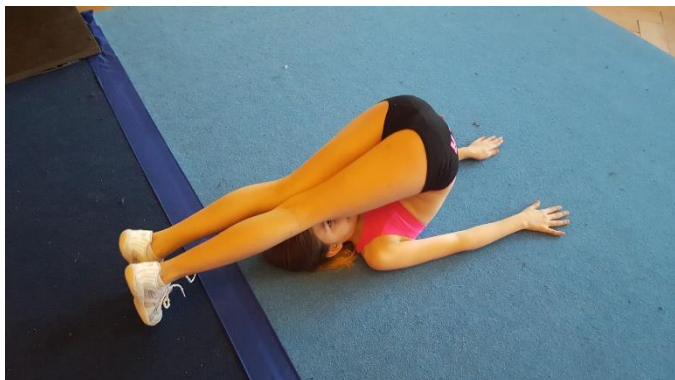
Obrázek 33

**Cvik č. 13:** Leh pokrčmo, upažit, nohy pokládat střídavě na levou a pravou stranu (obr. 34). Cvik na protažení rotátorů páteře a hýžďových svalů.

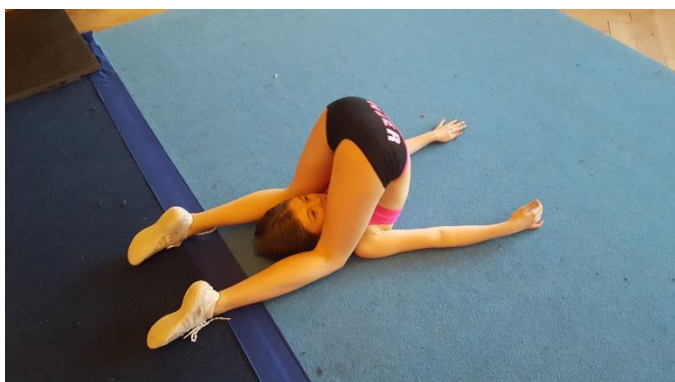


Obrázek 34

**Cvik č. 14:** Leh vznesmo, špičky na podložce (obr. 35a). Leh vznesmo pokrčmo, kolena a špičky na podložce (obr. 35b). Cvik na protažení a uvolnění páteře. Cvik protahuje vnitřní strany stehen, vzpřimovače páteře a svaly šíje.



Obrázek 35a



Obrázek 35b

**Cvik č.15:** Vzpor jedné ruky vzadu sedmo skrčmo, skřižmo L/P přednožný L/P – půlobrat, opačný loket tlačí na koleno (obr. 36). Cvik protahuje páteř.



Obrázek 36



## 5.2 ZPEVŇOVACÍ/POSILOVACÍ CVIKY

Patří sem cviky, které jsou zaměřené na celkovou tonizaci nervosvalového systému. Cílem je zpevnit především hluboký stabilizační systém páteře, zlepšit celkové držení těla a teprve s dalšími doplňujícími cviky posílit určité svalové partie. Hodně se zařazují posilovací cviky na skoky.

**Cvik č. 16: Podporová příprava – Vzor ležmo (obr.37a ). Podpor na předloktích ležmo (obr. 37b).** Cvičení se provádí v časových intervalech. Pro motivaci u menších dětí je vhodné počítat nahlas, či je rozdělit do dvou skupin, kdy jedna skupina cvičí a druhá počítá. Modifikace: Střídání vzporu a podporu na předloktích. Zdvihání jedné nohy. Přitahování skrčené nohy k tělu. Cvik posiluje vnitřní i vnější svaly zad a trupu, stabilizační systém, zpevňuje vnitřní strany stehů a ruce.



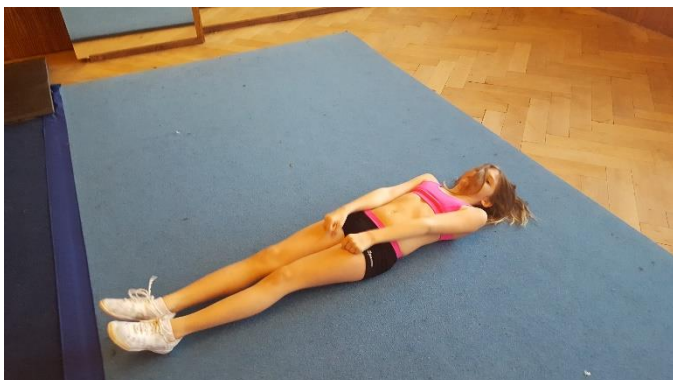
Obrázek 37a



Obrázek 37b



**Cvik č. 17: Zpevnění těla (obr. 38)** – Leh na zádech, paže přitisknuté vepředu k tělu. Na pokyn zpevnit celé tělo, uvědomovat si každý sval. Pro kontrolu lze druhou osobou zdvihnout nohy či ramena – tělo by mělo zůstat rovné a zpevněné.



Obrázek 38

**Cvik č. 18: Otevřená kolébka (obr. 39,40)** – Leh na zádech/na břiše, ruce vzpažit, nohy u sebe. Zpevněním lehce zdvihnout paže, ramena a dolní končetiny. Bederní páteř je přitisknuta k zemi. Modifikace: Přetáčení z polohy na břiše do polohy na zádech a opačně. Cviky zpevňují především přímé břišní svaly, stehenní svaly, hýžděvé svaly a svaly zad.



Obrázek 39



Obrázek 40

**Cvik č. 19: Snap-Ups (Sklapovačky)** – Leh na zádech, ruce vzpažené, nohy u sebe (obr. 41a). Naráz sklapnout nohy a ruce do pozice roznočky. Nohy chytit za paty či za lýtka (obr. 41b) a vrátit se zpět do pozice v leže. Provádí se v sériích podle možností spotrovců.

Modifikace: **Snap – Ups ve stoje (obr. 42)** - Stoj snožný (možnost se jednou rukou držet opory), vysoké unožení a chycení jedné nohy. Cvičení je možné vykonávat ve dvojici, kdy se čelem k sobě drží za předloktí a zdvihají oba L či P nohu – křížem. Cviky posilují břišní a stehenní svaly.



Obrázek 41a



Obrázek 41b



Obrázek 42

**Cvik č. 20: Sedy lehy** – přechod z lehu pokrčmo (obr. 43a), ruce v týl/zkřížené na prsou, do polosedu (obr. 43b) a zpět. Modifikace: zdviháme pouze lopatky (obr. 43c). Cviky posilují přímé břišní svaly.



Obrázek 43a



Obrázek 43b



Obrázek 43c



**Cvik č. 21: Leh na zádech, vzpažit (upažit dolů), přednožit pravou/levou/obě končetiny. (obr. 44a, 44b, 44c).** Cviky posilují břišní a stehenní svaly.



Obrázek 44a



Obrázek 44b



Obrázek 44c

**Cvik č. 22: Ručkování vpřed a vzad ze vzporu stojmo do vzporu ležmo (obr. 45a, 45b, 45c)**

- Opakované ručkování ze vzporu stojmo do vzporu ležmo a naopak. Modifikace: Ručkování ze vzporu ležmo do stran. Cvik posiluje především břišní svaly a svaly paží.



Obrázek 45a



Obrázek 45b



Obrázek 45c

**Cvik č. 23: Pády vpřed do kliku stojmo.** Stoj ve vzdálenosti půlky své výšky od svislé opory (obr. 46a). Opakované kliky s odrazem rukama (obr. 46b). Cvik posiluje prsní svaly.



Obrázek 46a



Obrázek 46b

**Cvik č. 24: Leh na břicho, čelo na podložce, vzpažit vzad (obr. 47a, 47b)** Ruce by měly být zvednuté alespoň 20 cm nad podložkou. Modifikace: Ruce v týl, zvedání vzhůru či do stran. Cvik posiluje zádové svaly.



Obrázek 47a



Obrázek 47b

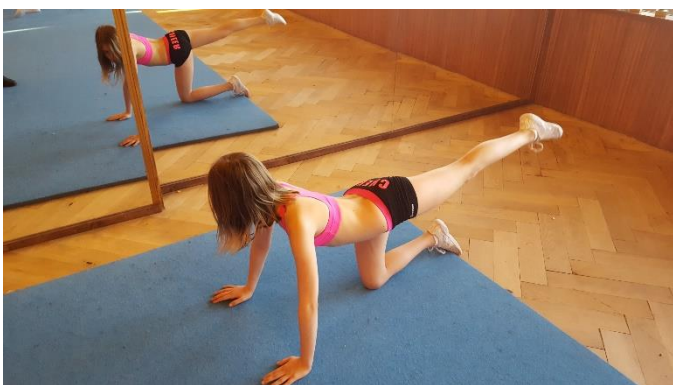
**Cvik č. 25:** Vzpór klečmo (obr. 48a), jednu nohu přitáhnout k tělu (obr. 48b) a následně jí napnutou co nejvíce zanožit (obr. 48c). Cvik posiluje břišní a hýžděové svaly.



Obrázek 48a



Obrázek 48b



Obrázek 48c



**Cvik č. 26: Chůze po špičkách (obr. 49a). Chůze s přednožováním nohy povýš (obr. 49b). Poskoky odrazem snožmo se vzpažením.** Důraz není kladen na rychlost pohybu vpřed, ale na správnost pohybu. Hlava je pevně mezi rameny, ruce zpevněné, vytažené do vzpažení. Tento cvik je vhodné provádět po délce tělocvičny v několika řadách. Je třeba dětem stále opakovat hesla – ruce u uší, břicho zpevněné, pánev podsazená, špičky propnuté. Cvičení zpevňuje celé tělo.



Obrázek 49a



Obrázek 49b

**Cvik č. 27: Zvedání nohou v sedu roznožném (obr. 50a, 50b, 50c)** - Zvedání střídavě jedné a druhé nohy do vzduchu. Rukama se opíráme o zem buď mezi nohama či jednou rukou vpředu a druhou za tělem. Výdrž se odpočítává podle možností sportovců. Toto cvičení je v cheerleadingu vhodné na skoky, kde je potřeba ve výskoku vyšvihnout nohy roznožmo co nejvýše. Cvik posiluje svaly přední strany stehna.



Obrázek 50a



Obrázek 50b



Obrázek 50c



## DISKUSE

Informace o cheerleadingu předložené v diplomové práci v převážné většině korespondují s informacemi ze zahraniční literatury. Česká asociace získává veškeré informace přímo od amerických organizací. Díky asociaci se ke všem trenérům a sportovcům dostávají změny v provedení prvků i změny v pravidlech. Přesto se zde ojediněle vyskytují informace, které se rozcházejí. Je to z toho důvodu, že cheerleading je velmi rychle se rozvíjející sportovní disciplínou. Rozdíly vznikají převážně mezi literaturou vzniklou před rokem 2000 a současností. V posledních letech se cheerleading ustálil a veškerá pravidla se synchronizují po celém světě. Z tohoto důvodu jsem čerpala pouze z novější literatury a porovnávala ji s aktuálními informacemi z internetových zdrojů.

V mé diplomové práci je téma zaměřeno na děti mladšího školního věku a není soustředěno na techniku složitějších prvků cheerleadingu. Cílem práce byla obecná charakteristika cheerleadingu, která by se dala zpracovat podrobněji, protože variabilita a rozsáhlost a náročnost obsahu tohoto sportu se zdá být nekonečná.

Některé dovednosti cheerleading převzal z gymnastiky, a tudíž existuje mnoho dostupné literatury s množstvím návodů, technik a rad. Ale například stunty a pyramidy jsou prvky, které cheerleading odlišují od jiných sportů, činí ho výjimečným. Jejich metodika se nedá převzít z jiných sportů. Proto je nácvik obtížný a mnohdy nesprávný. Přínosem jsou bakalářské a diplomové práce samotných cheerleaders, kteří zpracovávají metodiky stuntů. (Horáková, 2009, 2011 a Míková 2013)

Autoři se například rozcházejí v poloze ramen při pozici Touchdown, zda je držet dole či tělo vytáhnout za rukama a tím zvednout i ramena. Přiklonila jsem se ke zvedání ramen z důvodu většího zpevnění těla na úkor estetického hlediska. Především proto, že tato pozice se používá i při stuntování, kde potřebuje být tzv. top maximálně zpevněný. Při výhozech s rotací pomáhá vytažení těla k výšce výhozu a ramena otáčí tělo. U ostatních poloh, kde nejsou ruce v prodloužení těla, jsou ramena tlačena dolů.

Dále jsem se při studiu literatury setkala s rozdílným názvoslovím. To jsem řešila buď vybráním častějšího a pro nás známějšího pojmenování, či zapsáním obou názvů rozdělených lomítkem.

Bylo by vhodné do práce zahrnout mnoho dalších informací, a to z důvodu stále malého množství literatury v českém jazyce, ale to už nebylo tématem této diplomové práce. Zatím existují pouze skripta ke školení trenérů a další bakalářské či diplomové práce. Téma o specifických dovednostech by zasloužilo detailnější rozbor. Popis jednotlivých prvků a způsob jejich nácviku je v cheerleadingu zásadní. Jedná se o specifické techniky úchopů nohou topa, přehmaty či načasování jednotlivých pohybů. Zahraniční literatura podrobně popisuje veškerou techniku stuntů, akrobacie i skoků, ale i zde se autoři rozcházejí například v některých úchopech a polohách těla při stutování. Tyto informace by bylo třeba upřesnit v komunikaci s vedením České asociace cheerleaders či přímo s americkými trenéry.

Zásobník se skládá z osvědčených cviků, inspiraci jsem hledala nejen v odborné literatuře, ale především přímo z tréninků dětí. Fotodokumentaci jsem tvořila na letním soustředění plzeňských cheerleaders, kde jsem pod vedením hlavní trenérky trénovala nejmladší kategorii. Druhá část fotografií je přímo z tréninků dětí, které se konají v Plzni. Na tréninky, které se konají dvakrát týdně chodí okolo dvanácti malých slečen. Tréninky je moc baví, především proto, že zde mají hodně kamarádek a na každém tréninku se naučí něco nového. Při některých zdlouhavějších cvičení, například nacvičování části sestavy či skoků je nutné zařazovat pro udržení pozornosti a motivace různé hry nebo soutěže. Po namáhavější části se pro odpočinek v sedě trénují pokřiky nebo počítání do hudby.

Děti nejvíce baví stutování, je to něco úplně nového, co se jinde, než v cheerleadingu nedělá. Někdy je mrzí, že nemůžou být všechny nahoře jako topové. Zde vidím slabší místo ve zpevnění těla, proto je třeba častěji zařazovat zpevňovací cvičení, aby se děti naučily vědomě zpevňovat některé svaly či celé tělo. Mezi další oblíbenou část tréninků patří akrobacie, menší děti se snadněji učí akrobacii, protože nemají strach a lépe se jim poskytuje dopomoc díky jejich nízké váze. Adrenalin v těchto částech tréninků jim dodává energii a motivaci.

Na konci každého tréninku se zařazuje komunikační kolečko, ve kterém si všichni (včetně trenéra) postupně sdělí, co se dnes naučili, co je nejvíce, a naopak nejméně bavilo, a každý může pochválit svého kamaráda a vyzdvihnout, co dnes dokázal, v čem se zlepšil či jak komu pomohl. Toto považuji ze socializačního hlediska jako významný bod přípravy dětí. Pokud by se našel čas před tréninkem, bylo by vhodné přidat diskusi o tom, jaký mají cíl pro tento trénink, co by se na tomto tréninku chtěli naučit a v čem se zlepšit.

## ZÁVĚR

Sport tvoří velkou část moderního života, kde hraje důležitou roli. Kromě zvyšování kondice a tělesného zdraví slouží ke smysluplnému trávení volného času a je prostředkem socializace. V mnoha případech přináší zkušenosti, adrenalin a zážitky na celý život. Dnešní doba přináší mnoho sportovních odvětví a je jen na každém jedinci, které si vybere.

Diplomová práce obsahuje ucelený přehled o sportovním odvětví cheerleading, novém a netradičním sportu pro mládež. Tento sport spojuje adrenalin, sportovní prožitky a všestranný fyzický, socializační i emoční rozvoj osobnosti. Práce se zaměřuje na období mladšího školního věku, kdy je vhodné vést děti ke sportovnímu životnímu stylu, ukázat jim možnosti, vhodně je namotivovat a snažit se u nich vytvořit kladný vztah k pohybu.

V první řadě popisuje vznik cheerleadingu, jeho chronologický vzestup v USA a později i v ČR. Historie obsahuje důležité mezníky v „životě“ cheerleadingu.

Práce dále popisuje jednotlivé specifické dovednosti i prvky převzaté z gymnastiky. Část o formách cheerleadingu uceluje představu o cheerleadingu, přestože u nás se zatím většina těchto forem nevyskytuje. Strukturu cheerleadingu předkládá kapitola o soutěžních disciplínách a organizací cheerleadingu.

Jeden z cílů je splněn v další části práce, kde popisujeme z fyzického i psychického hlediska mladší školní věk a na tomto základě vzniká kapitola o zvláštích přípravy těchto dětí. V rané přípravě je nejvyšší riziko nesprávného trénování a tato část by měla přinést důležité informace a poukázat na odlišnosti.

Výsledkem praktické části diplomové práce je zázobník průpravných cviků zaměřený na mladší školní věk. Zázobník je určen nejen trenérům cheerleadingu, ale také vedoucím zájmových kroužků a učitelům tělesné výchovy. Byly vybrány především základní cviky s ohledem na věk sportovců. Pokud je dítě aktivním sportovcem již delší dobu a zvládá základy, je možné přidávat obtížnější cviky, ale stále s ohledem na zvláštnosti přípravy dětí, aby nedošlo k poškození dítěte vlivem příliš vysokých nároků. V tomto věku převládá

vytvoření kladného přístupu ke sportu před výkonem. Tréninky jsou všestranné, se zařazením zábavných částí.

Ověřila se zde také motivace formou dospělých vzorů. Nejlepší motivací pro děti jsou ukázky od pokročilých cheerleaders. Uspořádání smíšených tréninků s ukázkou, kdy Senior kategorie pomáhá mladším sportovcům, považuji za velmi přínosné.

Pro názornost, a především jednotnost cviků, jsem pořídila vlastní fotodokumentaci, která vznikala z doporučení odborné literatury se zaměřením na sportovní přípravu dětí mladšího školního věku, dále ze zahraniční literatury, odkud jsem čerpala specifické prvky cheerleadingu a z návrhů a doporučení trenérky plzeňského cheerleadingového týmu.

Závěrem bych ráda poděkovala všem, kteří mi předávali své poznatky a zkušenosti. Trenérům pražských týmů, své trenérce Martě Pechové, i coachům z organizace FCC. Díky nim jsem mohla poznat kouzlo cheerleadingu a předávat ho dál, a to při trénování malých slečen z Blue Wings Cheerleaders i při psaní této práce. Je radost sledovat malé sportovce při cestě za jejich cílem, vést jejich kroky a podporovat je při jejich osobnostním i sportovním růstu.

**SUMMARY**

This diploma thesis focuses on the characteristics of the sport discipline called cheerleading. Cheerleading is a modern sport that is developing very fast and its versatility is gaining more and more supporters. In the Czech Republic is cheerleading still a newcomer, therefore, the work presents the basic facts.

Furthermore, the work contains characteristic of children of younger school age and the system of their sports training.

Supply of preparatory exercises is designed to serve as a collection of examples and ideas not only for coaches of cheerleading and the athletes, but also for teachers or leisure teaching staff.

## SEZNAM LITERATURY

BURSOVÁ, Marta a Karel RUBÁŠ. *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2001. ISBN 80-7082-822-6.

CARRIER, Justin a Donna MCKAY. *Complete cheerleading*. Champaign, IL: Human Kinetics, c2006. ISBN 0736057390.

ČESKÁ ASOCIACE CHEERLEADERS. *Česká asociace cheerleaders* [online]. Praha: ČACH, 2014 [cit. 2017-01-14]. Text v češtině. Dostupný z WWW: <http://www.cach.cz/index.php/cheerleading/historie-cheerleadingu-v-cr>

ČESKÁ ASOCIACE CHEERLEADERS. *Česká asociace cheerleaders* [online]. Praha: ČACH, 2014 [cit. 2016-01-14]. Text v češtině. Dostupný z WWW: <http://www.cach.cz/index.php/cheerleading/historie-cheerleadingu-v-usa>

ČESKÁ ASOCIACE CHEERLEADERS: *Česká asociace cheerleaders* [online]. Praha: ČACH, 2014 [cit. 2017-01-14]. Dostupné z: [www.cach.cz](http://www.cach.cz)

ČESKÁ ASOCIACE CHEERLEADERS. *Slovník a level book ČACH 2016/2017* [online]. Praha: ČACH, 2016 [cit. 2017-02-25]. Dostupné z: [http://www.cach.cz/images/PRAVIDLA\\_SlovníkPojmu\\_a\\_LevelBook\\_CACH\\_2016-17\\_verze26.pdf](http://www.cach.cz/images/PRAVIDLA_SlovníkPojmu_a_LevelBook_CACH_2016-17_verze26.pdf)

FLEMR, Libor, Jiří NĚMEC a Ondřej NOVOTNÝ, ed. *Pohybové aktivity ve vědě a praxi: konferenční sborník u příležitosti 60. výročí založení Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze : (Praha, 19.-21. června 2013)*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2621-5.

HORÁKOVÁ, Denisa. *Cheerleading – metodický materiál pokročilých stunts: diplomová práce*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2011. 105 l., 6 l. příl. Vedoucí diplomové práce Mgr. Jana Černá.

CHAPPELL, Linda Rae. *Coaching cheerleading successfully*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2005. ISBN 0736056254.

ICU. *The International cheer union : governing body for world cheerleading* [online]. 2017 [cit. 2017-01-13]. What is the ICU. Text v angličtině. Dostupný z WWW: <<http://cheerunion.org/about/about>> .

JANSA, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Praha: Q-art, 2007. ISBN 978-80-903280-8-2.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastická průprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Praha: Grada, 2004. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1006-4.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika pro zdravotní a kondiční účely*. Praha: ISV, 2000. Tělovýchova. ISBN 80-85866-54-4.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyche (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2002. ISBN 80-7184-867-0.

MÍKOVÁ, Nikoleta. Vytvoření koncepce cheerleadingu jako nového sportovního odvětví v ČR: diplomová práce. Praha : Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2013. 174 l., 66 l. příl. Vedoucí diplomové práce Doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc.

MŠMT. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. [online] 2014-2017 *Evropská charta sportu*. [cit. 2017-01-02]. Text v češtině. Dostupný z WWW: <http://www.msmt.cz/sport/evropska-charta-sportu>

MULLARKEY, Lisa. *Cheerleading stunts and tumbling*. Berkeley Heights, N.J.: Enslow Publishers, c2011. ISBN 9780766035379.

MURRAY, Tinker Dan, Mike. SARDO a Gladys Marie Kilman. KEETON. *101 cheerleading facts, tips, and drills*. Monterey, CA: Coaches Choice, c2007. ISBN 1585180033.

NFHS. *National Federation of State High School Associations* [online]. 2015 [cit. 2016-12-09]. Articles. Text v angličtině. Dostupný z WWW: <http://www.nfhs.org/articles/risk-minimization-key-focus-of-high-school-spirit-rules-changes/>.

O nás. *ČESKÁ UNIE SPORTU* [online]. Praha: ČUS, 2017 [cit. 2017-01-14]. Dostupné z: <http://www.cuscz.cz/o-nas/co-je-cus.html>

O nás. *INSTITUTE OF CZECH CHEERLEADING: Institute of Czech Cheerleading* [online]. Praha: ICC, 2016 [cit. 2017-01-14]. Text v češtině. Dostupné z: <http://www.iccheer.cz/o-nas/>

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

PERNICOVÁ, Hana. *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Fortuna, 1993. ISBN 80-7168-086-9.

SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4. (200stran)

Široká náruč olympijské rodiny se otevírá i cheerleadingu a thajskému boxu. *Česká televize: Sport* [online]. 2016 [cit. 2017-02-28]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/sport/ostatni/345029-siroka-naruc-olympijske-rodiny-se-otevira-i-cheerleadingu-a-thajskemu-boxu/>

USASF. *The Official Site for The United States All Star Federation* [online]. 2017 [cit. 2016-12-15]. Special Needs. Text v angličtině. Dostupný z WWW: [http://www.usasf.net/safety/cheer/guidelines/special\\_needs/](http://www.usasf.net/safety/cheer/guidelines/special_needs/).

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.

WILSON, Leslie. *The ultimate guide to cheerleading: for cheerleaders and coaches*. New York: Three Rivers Press, c2003. ISBN 0761516328.

WOMEN SPORT FOUNDATION. *Women sport foundation* [online] 2017 [cit. 2017-01-11]. Text v angličtině. Dostupný z WWW: <http://www.womenssportsfoundation.org/en/home/about-us/fag>

ZÍTKO, M. CHRUDIMSKÝ, J. *Akrobacie*. Praha : ČASPV 2006. II. rozšířené vydání. ISBN 80 – 86586 – 17 – 0.

## PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Terminologie

Příloha č. 2: Všeobecná pravidla a podmínky sestavy

Příloha č. 3: Cheer pozice



## **PŘÍLOHA Č. 1: TERMINOLOGIE**

### **Base**

*A person, who is in direct weight-bearing contact with the performance surface, who provides support for another person. The person(s) that holds, lifts or tosses a top person into a stunt.*

Osoba, která je svou vahou v přímém kontaktu se soutěžním povrchem a která poskytuje podporu jiné osobě. Osoba, která drží, zvedá nebo vyhazuje topa v/do stuntu.

### **Brace**

*A physical connection that helps to provide stability from one top person to another top person.*

Fyzické spojení, kde jiný top pomáhá druhému topovi poskytnout stabilitu.

### **Catcher = Chytač**

*Person(s) responsible for the safe landing of a top person during a stunt/dismount/toss/release. All catchers:*

*1) must be attentive, 2) must not be involved in other choreography, 3) must make physical contact with the top person upon catching, 4) must be on the performing surface when the skill is initiated .*

Osoba odpovědná za bezpečné přistání/dopad topa během stuntu/sestupu/výhozu/nadhozu. Všichni chytači:

- 1) musí být v soustředění na topa
- 2) nesmí být zapojeni do jiné části choreografie
- 3) musí být ve fyzickém kontaktu s topem do chycení
- 4) musí být na soutěžním povrchu ve chvíli, kdy je prvek započat.

**Chair** *A prep level stunt in which the base(s) supports the ankle of the top person with one hand and underneath the seat of the top person with the other hand. The supported leg must be in a vertical position underneath the torso of the top person. Stunt na úrovni ramen, při němž base drží kotník topa jednou rukou a druhou ruku má pod zadkem topa. Držená noha musí být ve vzpřímené pozici pod topovým těžištěm.*

### **Cradle = Kolébka**

*A dismount in which the top person is caught in a cradle position.*

Sestup, kdy je top chycen do pozice kolébky.

### **Jump = Skok**

*An airborne position not involving hip-over-head rotation created by using ones own feet and lower body power to push off the performance surface. Vzdušná pozice nezahrnující rotaci hlavou dolů, která vznikla odrazem od soutěžního povrchu za použití chodidel a spodní části těla.*

**Pike**

*Body bent forward at the hips, while the legs are kept straight.* Tělo ohnuté v bocích dopředu, nohy zůstávají natažené.

**Pyramid = Pyramida**

*Two or more connected stunts.* Jeden nebo více spojených stuntů.

**Prop = Rekvizita**

*An object that can be manipulated. Flags, banners, signs, pom poms, megaphones, and pieces of cloth are the only props allowed. Any uniform piece purposefully removed from the body and used for visual effect will be considered a prop.* Předmět, se kterým může být manipulováno. Vlajky, Banery, cedule, pompony, magafony a kousky oblečení jsou jediné povolené rekvizity. Každý kus uniformy, který je odejmut z těla a použit pro vizuální efekt, bude považován za rekvizitu.

**Spotter = Záchranář**

*A person, whose primary responsibility is to prevent injuries by protecting the head and shoulders area of a top person during the performance of a stunt, pyramid or toss. All "Spotters" must be your own team's members and be trained in proper spotting techniques.* The spotter:

- Must be standing to the side or the back of the stunt, pyramid or toss.
- Must be in direct contact with the performing surface.
- *Must be attentive to the skill being performed.*
- *Must be able to touch the base of the stunt in which they are spotting, but does not have to be in direct physical contact with the stunt.*
- Cannot stand so that their torso is under a stunt.
- *May grab the wrist(s) of the base(s), other parts of the base(s) arms, the top person(s) legs/ankles, or does not have to touch the stunt at all.*
- May not be considered both a base and the required spotter at the same time.

Osoba, jejíž základní povinnost je chránit hlavu a oblast ramen topa během provádění stuntu/výhozu.

- Spotter musí být umístěn na straně nebo zezadu stuntu/výhozu.
- Musí být v přímém kontaktu se soutěžním povrchem.
- Musí věnovat pozornost prvku, kterému dělá záchranu.
- Spotter je požadován pro každý prodloužený (vysoký) stunt (viz „extended stunt“).
- Musí být ve vhodné pozici, aby mohl předejít úrazu, a nemusí být v přímém kontaktu se stuntem.
- Nesmí stát tak, aby byl jeho trup pod daným stuntem.
- Spotter smí chytit zápěstí base, jiné části paží base, nohy/kotníky topa nebo se nemusí stuntu dotýkat vůbec. Spotter nesmí mít obě ruce pod podrážkou/chodidlem topa nebo pod rukama base.

Spotter smí mít jednu ruku pod chodidlem, pokud je jeho druhá ruka umístěna na zadním zápěstí base nebo na zadní straně kotníku topa.

- Všichni Spotters musí být členové vašeho vlastního týmu a musí být vycvičeni v patřičných záchranných technikách.
- Spotters mohou být v některých případech považováni za base (např. přechodné stunty).

### **Stunt**

*Any skill, in which a top person is supported above the performance surface by one or more persons. Also referred to as a "mount". A stunt is determined to be "One Leg" or "Two leg" by the number of feet that the top person has being supported by a base(s). If the top person is not supported under any foot than the skill will be considered a "Two Leg" stunt.* Jakýkoli prvek, ve kterém je top podepřen/držen jednou nebo více osobami nad soutěžním povrchem. Také známý jako „mount“. Stunt je rozdělen na „jednonohý“ nebo „dvounohý“ podle toho, kolik chodidel topa je podpíráno base. Pokud stunt není podepřen/držen za ani jednu nohu, bude považován jako „dvounohý“ stunt.

### **Top Person = Top, Flyer**

*The athlete(s) being supported above the performance surface in a stunt, pyramid or toss.* Osoba, která je držena nad soutěžním povrchem ve stuntu, pyramidě, nebo výhozu.

### **Tumbling**

*Any hip over head skill hat is not supported by a base that begins and ends on the performing surface.* Jakýkoli prvek s rotací boků přes hlavu, který není držený žádným base a je započtený a ukončený na soutěžním povrchu.

## **PŘÍLOHA Č. 2: VŠEOBECNÁ PRAVIDLA A PODMÍNKY SESTAVY**

- 1) Všichni sportovci musí být během všech oficiálních akcí pod dozorem kvalifikované osoby/trenéra.
- 2) Trenéři musí vyžadovat správné provedení prvků před postupem k vyšší obtížnosti. Trenéři musí při zařazení do správného Levelu zohlednit úroveň dovedností jedince, skupiny a týmu.
- 3) Všechny týmy, kluby, trenéři a vedoucí musí mít pohotovostní plán pro případ zranění. 4) Sportovci a trenéři nesmí být během tréninku nebo vystoupení pod vlivem alkoholu, omamných látek, výkon ovlivňujících látek nebo „podpultových“ léků, které by mohly ohrozit bezpečné provedení sestavy nebo její dohled.
- 5) Sportovci musí vždy trénovat a vystupovat na vhodném povrchu. Technické prvky (stunty, pyramidy, výhozy, akrobacie) nesmí být prováděny na betonu, asfaltu, mokřem nebo nerovném povrchu nebo na povrchu s překážkami.
- 6) Během soutěže nesmí být použita obuv s měkkou podrážkou. Taneční či gymnastická obuv není povolena. Boty musí mít pevnou podrážku.
- 7) Jakékoli šperky jsou zakázány, včetně náušnic v uších, nose, jazyku, pupíku a na obličeji, čirých plastických šperků, náramků, řetízků a pinů/broží na uniformách apod. Šperky musí být odstraněny, nestačí je jen přelepit. (Výjimka: lékařské identifikační značky/náramky). Ujasnění: Kamínky připevněné na uniformě nebo na kůži jsou povoleny.
- 8) Choreografie, oblečení/uniformy, make-up i hudba by měla být přiměřená věku soutěžících účastníků a přijatelná pro rodinné publikum. Sugestivní, urážlivé a vulgární choreografie, uniformy, make-up či hudba jsou nevhodné pro rodinné publikum. Vulgární nebo sugestivní prvky jsou definovány jako jakýkoliv pohyb, gesta či choreografie zahrnující něco nevhodného, neslušného, urážlivého nebo se sexuálním podtextem. Nevhodné choreografie, uniformy, make-up či hudba může ovlivnit celkový dojem porotce a / nebo bodové skóre. Krátký top u uniformy, který odkrývá kůži v břišní oblasti je legální; nicméně ECU nedoporučuje jejich použití u mladších věkových kategorií (junior a mladší).
- 9) Jakýkoli aparát, který je použit ke zvýšení výšky sportovce, není povolen.
- 10) Vlajky, transparenty, cedule, pom-pony, megafony a kusy látky jsou jedinými povolenými rekvizitami. Rekvizity s tyčemi nebo podobnými podpůrnými aparáty nesmí být použity ve spojení s žádným stuntem nebo akrobacií. Všechny rekvizity musí být bezpečně odstraněny tak, aby nezpůsobily škodu/zranění (např. odhození tvrdé cedule ze stuntu přes koberec by bylo zakázáno). Každá účelně oddělená část uniformy, použitá k vizuálnímu efektu, bude považována za rekvizitu.

11) Ortézy, které jsou tvrdé a nepoddajné nebo mají ostré hrany, musí být vhodně překryty polstrovaným materiálem. Ujasnění: Vhodně polstrovaný materiál musí být takový, aby chránil jak sportovce samotného, tak ostatní sportovce před zraněním.

12) Vzhledem k posloupnosti Levelů – všechny dovednosti povolené pro daný Level zahrnují všechny dovednosti povolené v předchozím Levelu.

13) Požadovaní spotteři pro všechny dovednosti musí být členové vašeho vlastního týmu a musí být vycvičeni ve správné záchranné technice.

14) Dopady na zem, včetně (ale nejen) dopadů ze skoku, stuntu nebo převrácené pozice na kolena, do sedu, na stehna, na přední či zadní část trupu nebo do rozštěpu, nejsou povoleny, pokud není většina váhy nejdříve přenesena na ruce/dlaně nebo chodidla, což zmírní dopad takového poklesu. Shushunovas jsou povoleny. Ujasnění: Dopady/poklesy, které zahrnují jakýkoli kontakt se zemí s přenesením váhy na ruce/dlaně nebo chodidla by neměly být jasným porušením tohoto pravidla.

15) V okamžiku zahájení sestavy musí mít sportovci alespoň jedno chodidlo, ruku nebo část těla (kromě vlasů) na soutěžním povrchu. Výjimka: Sportovci smí mít chodidla v ruce base, pokud jsou ruce base položeny na soutěžním povrchu.

16) Soutěžící, kteří začínají sestavu, se během celé sestavy nesmí měnit. Soutěžící nesmí být v průběhu sestavy nahrazen jiným soutěžícím.

17) Sportovec nesmí mít během tréninku a/nebo vystoupení v ústech žvýkačku, bonbon, pastilku proti kašli ani žádné další takové jedlé či nejedlé předměty, které by mohly způsobit dušení.

18) Rekvizity nejsou povoleny u kategorií Group stunt a Partner stunt.

(ČACH, 2016, s. 15)

## PŘÍLOHA Č. 3: CHEER POZICE

### Pozice horních končetin



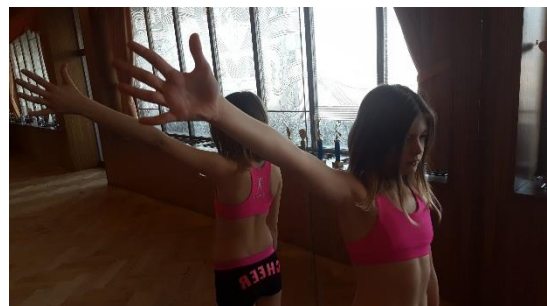
**Bucket** – ruka v pěst, palec vně, tzv. „šnek“



**Candlestick** – ruka v pěst, otočená směrem vzhůru (jako když držíme svíci)



**Blade** – dlaň napnutá, prsty u sebe



**Jazz hands** – dlaň napnutá, prsty roztažené



**Clasp (tlesk)** – ruce spojené pod bradou, pěst, prsty propletené, lokty přitisknuté k tělu



**Clap (tlesk)** - prsty natažené



**High V (horní V)** – vzpažit zevnitř, ruce propnuté, lehce před tělem (při pohledu vpřed bychom je měli vidět periferním viděním), ruce v pěst, „šnek směřuje vpřed“



**Low V (dolní V)** – upažit dolů diagonálně



**Hips (ruce v bok)** – pokrčit upažmo dolů ruce v pěst zapřené do boků



**Muscle Man** – pokrčit upažmo, předloktí svisle vzhůru



**T Motion (T)** – upažit, paže mírně před tělem, ruce v pěst, „šnek“ směřuje vpřed



**Broken T (zlomené T)** – skrčit upažmo, pěsti na ramena





**Daggers (Dýky)** – skrčit připažmo, lokty u těla, ruce v pěst, „šnek“ směřuje k ramenu



**Touchdown** – vzpažit, lokty u hlavy, „šnek“ směřuje vzad



**Low Touchdown** – připažit, zápěstí před tělem, „šnek“ směřuje vpřed



**Punch** – jedna ruka pokrčit upažmo dolů, ruka v bok, ruka v pěst, druhá ruka vzpažit těsně u hlavy, „šnek směřuje vzad“, oboustranná pozice





**K Motion (K)** – kombinace High a Low V, kdy spodní ruka směřuje šikmo přes trup, oboustranná pozice



**Diagonal (Diagonála)** – jedna ruka v pozici High V, druhá v Low V, oboustranná pozice



**L Motion (L)** – jedna ruka v pozici Punch a druhá v T Motion, oboustranná pozice

*Pozice dolních končetin*



**Beginning stance/Clean (Základní postoj)** – stoj spojný, ruce pevně podél těla



**Cheer stance/Wide** – stoj rozkročný, špičky směřují vpřed, ruce pevně podél těla



**Side Lunge** – pokrčit upažmo dolů, ruce za záda, pěsti, podřep únožný (výpad stranou), špičky směřují vpřed



**Back Lunge** – jako Side Lunge, pouze podřep zánožný



**Squat (Dřep)**– podřep rozkročný, kolena směřují od těla, špičky vytočené do stran