

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**METODICKÝ NÁCVIK ZÁKLADNÍCH PRVKŮ  
ŽONGLOVÁNÍ S RŮZNÝMI POMŮCKAMI -  
VIDEOPROGRAM**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Mgr. Kašpar Klepal**

*Učitelství pro základní školy, obor Tělesná výchova a sport, Výchova ke zdraví*

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

**Plzeň 2018**

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

V Plzni, 30. června 2018

.....  
vlastnoruční podpis

Tímto bych rád poděkoval Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a připomínky při zpracování diplomové práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

**OBSAH**

1	SEZNAM ZKRATEK .....	2
2	ÚVOD .....	3
3	CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	5
3.1	CÍL .....	5
3.2	ÚKOLY .....	5
4	TEORETICKÁ ČÁST .....	6
4.1	MOTORICKÉ UČENÍ.....	6
4.1.1	Motorika v ontogenezi člověka .....	6
4.1.2	Druhy motorického učení .....	8
4.1.3	Fáze senzomotorického učení .....	10
4.2	ŽONGLOVÁNÍ .....	12
4.3	POUŽITÉ ŽONGLÉRSKÉ POMŮCKY .....	13
4.4	VYUŽITÍ ŽONGLOVÁNÍ VE ŠKOLE .....	16
5	TECHNICKÝ SCÉNÁŘ.....	17
6	DISKUSE .....	27
7	ZÁVĚR.....	29
8	RESUMÉ .....	30
9	SEZNAM LITERATURY .....	31
10	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ.....	32

## **1 SEZNAM ZKRATEK**

CNS – Centrální nervový systém

PR – Pravá ruka

LR – Levá ruka

ZŠ – Základní škola

## 2 ÚVOD

Téma své diplomové práce jsem si zvolil, jelikož se již 14 let věnuji žonglování. Sám vedu workshopy žonglování, kde využívám vlastních zkušeností a získaných vědomostí ohledně vyučování základních prvků žonglování. Již moje bakalářská práce se věnovala žonglování. Především bych byl rád, aby byla moje práce dobře využitelná v praxi. Proto jsem si vybral její zpracování ve formě videoprogramu, jelikož z videí lidé lépe pochopí provedení jednotlivých žongléřských prvků (triků), než v běžné psané formě s ilustračními obrázky. Také jsem během své práce s handicapovanými lidmi a s dětmi mladšího školního věku vyzoroval, že žonglování rozvíjí jemnou motoriku a vybrané pohybové schopnosti.

Z pohybových schopností v žonglování pravděpodobně nejvíce používáme obratnost. Obratnost chápeme jako souhrn schopností umožňujících záměrně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby. (Dovalil, 1992)

Videoprogram, jakožto výsledný produkt diplomové práce, bude zaměřen na metodiku nácviku základních prvků žonglování s různými pomůckami. Bude moci posloužit jako inspirace pro učitele tělesné výchovy a zájemce o tuto problematiku. Hodiny tělesné výchovy bývají některými žáky i rodiči považovány za nepodstatný, nepopulární předmět. Například žáci, kteří mají nadváhu nebo mají jiné zájmy, jež jsou dány přetechnizovanou dobou, a nechtějí cvičit, protože mají jiné priority, často bývají z vyučování tělesné výchovy osvobozeni. Proto bych byl rád, kdyby tato práce posloužila ke zpestření vyučovacích hodin nebo zájmových kroužků.

Věřím, že videomateriál bude přínosem jak pro pedagogy vyučující tělesnou výchovu, tak pro vedoucí volnočasových zájmových kroužků. Očekávám také, že se tím stane žonglování populárnější.

Žonglování je možné se věnovat prakticky kdekoli – tedy jak venku, tak i v tělocvičně, případně jiných vnitřních prostorech. Ve specializovaných obchodech lze zakoupit širokou škálu pomůcek pro žonglování (míčky, kruhy, kužely, diablo aj.), ale pro začátek postačí i improvizované pomůcky (tenisové míčky, „míčky“ z ponožek, malé PET lahve, šátky apod.).

Motivaci ke cvičení zvýšíme, pokud před začátek nácviku zařadíme malé „cirkusové představení“ – tedy předvedení atraktivních triků. Nácviku se pak věnuje každý sám, popřípadě lze cvičit i ve dvojicích. Žonglování se mohou věnovat i jedinci se specifickými potřebami. V takovém případě je ideální zajistit vždy jednoho asistenta ke každému cvičícímu (zvedání a podávání pomůcek).



### **3 CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

#### **3.1 CÍL**

Cílem diplomové práce je vytvoření metodického materiálu v podobě videoprogramu zaměřeného na metodický nácvik základních prvků žonglování s různými pomůckami.

#### **3.2 ÚKOLY**

- Tvorba metodiky žonglování s různými pomůckami
- Realizace metodiky v praxi a pořízení videozáznamu
- Tvorba videoprogramu

## 4 TEORETICKÁ ČÁST

### 4.1 MOTORICKÉ UČENÍ

Podle teorie Linharta (1982), který chápe motorické učení jako druh obecného učení, jehož podstatou je vytvoření odpovídající psychické regulace motorických úkonů, se také jedná o rozvoj schopností, učení se dovednostem, získávání zkušeností a vědomostí. Jedná se o proces osvojování dovedený od prvotního zvládnutí až k dokonalosti učení se pohybu (pohybům).

#### 4.1.1 MOTORIKA V ONTOGENEZI ČLOVĚKA

Motorika z velké části ovlivňuje chování jedince v průběhu celého jeho života. Zdrojem všech změn v obsahu a formách chování je vliv zákonitostí biologického vývoje, v tomto vztahu existuje přímá závislost mezi psychickými a motorickými aspekty. Velká spolupráce mezi psychickým a motorickým vývojem je patrná zvláště v raném dětství, později se tato spolupráce postupně uvolňuje.

Vývoj člověka se dělí na jednotlivé etapy. Je vícero možností členění vývoje, a proto je nutné každé z nich chápat pouze jako orientační. Pro motoriku je typické, že poskytuje spoustu podnětů pro vývoj člověka, které účinně stimulují tempo i kvalitu tohoto procesu. Motorické projevy v dětském věku jsou považovány za významné kritérium, podle něhož se hodnotí pravidelnost či nepravidelnost vývoje jedince (akcelerace – retardace).

Motorický vývoj dělíme podle Měkoty (2005) na následující věková období:

Dětství – novorozenečství (do 1 měsíce), kojenečství (2 až 12 měsíců) a batole (1 – 3 roky)

Školní dětství – předškolní dětství (3 až 6 let), mladší školní dětství (6 až 11 let) a starší školní dětství (11 až 15 let)

Dospívání – adolescence (15 až 20 let)

Dospělost (20 až 60 let)

Stáří (od 60 let výše)

Pro období **dětství** je zpočátku typické množství reflexních pohybů (např. sací, uchopovací atd.) s některými náznaky záměrných pohybů. Později se objevuje převalování, lezení, vzpřimování, uchopování, seznamování s předměty. Dochází k mimořádnému motorickému rozvoji, např. osvojení chůze, běhu a rozvoji koordinace spojené s manipulací s předměty. Při osvojování těchto komplexních pohybů se rozvíjejí funkce smyslových orgánů, poznávací a rozhodovací procesy myšlení a řeč. Právě tady se ukazuje jasný vztah mezi posturální motorikou (zvládnutí rovnováhy při pohybech ve vzpřímeném postoji) a osvojenými pohyby lokomočními, manipulačními atd. v závislosti na funkce smyslových orgánů. (Choutka, 1999)

**Školní dětství** zahrnuje tři období. Předškolní dětství je charakterizované širokou paletou pohybových dovedností, jako např. různé druhy lokomocí (lezení, skákání, chůze apod.), překonávání překážek, manipulace s předměty a jejich házení a chytání. Velký význam má dětská hra. V současné době sem řadíme i obrázkové skládačky, puzzle a další.

Mladší školní dětství se projevuje rovnováhou mezi biologickými a psychickými složkami vývoje. Toto je mimořádně důležitým předpokladem motorické učenlivosti (docility). Proto je období někdy nazýváno „zlatým věkem“ z hlediska vývoje motoriky. Je tedy důležité se na něj soustředit. Základem budoucí výkonové motivace je radost z pohybu a potřeba soutěžení. V tomto období jsou mimořádně rozvinuté koordinační schopnosti CNS a vyrovnanost fungování motoriky, psychiky a vnitřních orgánů. Protože se rozvíjejí vytrvalostní schopnosti, může jedinec nejen opakovaně danou činnost provádět, ale i ji aplikovat v praxi.

V pozdější fázi staršího školního dětství je velmi patrný vliv puberty. Vlivy hormonálních aktivit jsou příčinou těchto změn. V motorických projevech může dojít k narušení řízení pohybových projevů. Mezi příčiny mohou patřit změny v psychice jedince, disproporce v růstu dlouhých kostí a rozvoj svalové hmoty a disproporce ve funkčním zajištění motorických aktivit. U dětí v pubertě se zhoršuje hlavně schopnost přesnosti a plynulosti pohybu. Ale na poměrně vysoké úrovni je schopnost anticipace (předvídání) vlastních pohybů, pohybů ostatních účastníků, pohybu náčiní a dalších sportovních předmětů. Pokud se v tomto věku děti učí nové pohyby, jsou určitě pevnější, trvalejší než pohyby naučené později. (Perič, 2008)

Období **dospívání (adolescence)** je obdobím dokončování a harmonizace všech somatických a funkčních změn. Motorický vývoj se normuje a pokračuje dále. Většina procesů osvojování dovedností a zkušeností získává na kvalitě a přizpůsobuje se novým požadavkům a to vše spolu s působením osobnostních vlastností přispívá k růstu výkonnosti. V tomto období motoriku výrazně diferencují sexuální vlivy. Chlapci se více zaměřují na silové pohybové aktivity (posilování) umožňující seberealizaci formou vyšší výkonnostní úrovně, dívky se uklánějí směrem k citovému projevu a estetickému výrazu (tanec). V tomto období se motorický vývoj blíží ke svému vrcholu, dochází k uspokojování speciálních individuálních zájmů (sportovních, rekreačních apod.). (Choutka, 1999)

**Dospělost** je období stabilizace schopnosti učit se novým motorickým dovednostem. Jejich využívání v proměnlivých podmínkách se rozšiřuje díky novým životním zkušenostem a výkonnost jedince stoupá nebo se udržuje na dobré úrovni. Případný rychlejší pokles výkonnosti v tomto období bývá způsoben zejména poklesem motivace a civilizačního způsobu života. (Choutka, 1999)

Ve **stáří** výkonnost zákonitě klesá, tento pokles závisí nejen na motorické výkonnosti jedince, ale i na druhu konkrétní pohybové činnosti. (Choutka, 1999)

#### 4.1.2 DRUHY MOTORICKÉHO UČENÍ

Imitační (nápodoba)

Instrukční

Zpětnovazebné

Problémové

Ideomotorické

Nejrozšířenější učení je **imitační**, děti ho používají při osvojování jednoduchých pohybů. Lidé se pozorováním seznamují s pohybem, napodobují je v celé jejich struktuře včetně rytmu. Starší děti, adolescenti a dospělí používají učení nápodobou při zvládnutí náročnějších dovedností za předpokladu, že cvičící mají dostatečné schopnosti myšlenkového zpracování úkolu. Pomocí co nej přesnější ukázky cviku dochází k vytvoření správné představy o pohybu. Zrakový analyzátor je potřeba systematicky rozvíjet,

abychom byli schopni pozorovat pohyb jako celek, ale také ho vnímat v detailech. Získaná dovednost se zlepšuje častým opakováním. Opakovaným předvedením kvalitní ukázky odstraňujeme chyby. (Perič, 2010) Příkladem může být žonglování například s diabolem, kdy se snažíme tzv. okoukat jednotlivé pohyby paží, diabola a vodících hůlek z videí nebo gifů.

**Instrukční** učení patří k velmi využívaným způsobům v tělovýchovné a sportovní praxi. Jeho podstata si zakládá na přímém působení slovních pokynů (verbální instrukce) na tvorbu představy osvojované dovednosti. Účinek instrukcí podporuje znalost alespoň základního odborného názvosloví. Účinnost cvičení se významně zvyšuje, pokud slovní instrukce doplníme o praktickou ukázkou (vizuální instrukce). V průběhu opakování se mění instrukce (verbální i vizuální) v souladu s výsledky praktických pokusů. Instrukční učení vede ke zpřesňování představy a ke vzniku ideomotorických reakcí. Je vhodné u pokročilých cvičenců a vyžaduje i vyšší připravenost pedagoga. (Perič, 2010) Při žonglování se nám snaží instruktor vysvětlit (název triku) a jeho průběh slovně. Případně nám ukáže správné provedení cviku. Je důležité, aby sám vyučující byl dostatečně zručný a znal správné názvy triků.

Svůj základ v metodě pokusu a omylu má **zpětnovazebné** učení, kdy se cvičenec dozví výsledek až po skončení pokusu od pedagoga nebo z vlastních zkušeností. Zpětnovazebné informace mohou být získávány i za pomoci videozáznamu. Hodnocení videozáznamu však vyžaduje vyspělé cvičence a zkušené pedagogy. (Dovalil, 2010) V tomto učení žonglér sám zjišťuje po provedení triku, kde udělal chybu a jak ji může opravit. Vyžaduje to již značnou zkušenost v žonglování.

Mezi nejnáročnější druhy patří **problémové** učení. Vyžaduje od cvičence vysokou úroveň připravenosti a bohaté zkušenosti. Je podstatou hledání nejúčinnějšího řešení zadaného úkolu. V tomto procesu se objevují fáze navození problémové situace, stanovení hypotézy, výběr optimálního řešení a ověření (verifikace) v praxi. Spolupráce mezi pedagogem a cvičencem je zde nezbytná a vyžaduje od obou vysokou míru připravenosti. Toto učení využijeme při žonglování, pokud se budeme učit tzv. combo (sestava triků). Hledáme návaznost mezi jednotlivými cviky a plynulost jejich provedení.

**Ideomotorické** učení je zvláštním druhem, které je doplňující formou všech předchozích druhů učení. K aktivizaci příslušných pohybových struktur vede opakované

vybavování představy o pohybové dovednosti, což je tréninkem bez použití aktivního pohybu. Tento princip učení používáme například před vystoupením, kdy si v hlavě promítáme jednotlivé pohyby paží a vybavujeme si jednotlivé triky, jak jdou za sebou. Patří sem i pohyb po jevišti.

Jednotlivé druhy učení mají specifické znaky, ale společně tvoří celek a navzájem se doplňují, proto je třeba je v praxi správně využívat. (Choutka, 1999)

#### 4.1.3 FÁZE SENZOMOTORICKÉHO UČENÍ

Podle stávajících poznatků, o které se v dnešní době můžeme opřít, probíhá motorické učení v daných časových úsecích. Z těchto důvodů se proces učení vymezuje několika fázemi. V literatuře se můžeme setkat s dělením pouze do tří či do sedmi fází.

1. fáze – generalizace (seznámení)
2. fáze – diferenciací (zdokonalování)
3. fáze – automatizace
4. fáze – kreativní (tvořivá realizace)

##### Fáze generalizace (seznámení)

V této fázi se usiluje o vytvoření co možná nejlepší představy o nacvičované činnosti, především o tzv. uzlových bodech, což jsou důležitá místa v průběhu pohybové dovednosti pro její zvládnutí. První pokusy jsou většinou neuspořádané a vznikají nadbytečné pohyby (souhyby). Při žonglování s diablem se často vyskytují souhyby při roztáčení, kdy zapojujeme i druhou ruku nebo ji máme zbytečně vysoko. Zpětné informace od pedagoga (trenéra) vedou k zpřesňování představy a k postupnému odstranění chyb. Výsledkem první fáze učení je provedení osvojené pohybové činnosti v hrubých rysech, projev není plynulý ani přesný. (Perič, 2010)

##### Fáze diferenciací (zdokonalování)

Cvičenec si v této fázi již začíná uvědomovat průběh pohybu i v jednotlivých částech. Hlavní metodou je mnohonásobné opakování základní části struktury pohybu. Sportovec dokáže již vnímat polohy částí těla vůči okolí a sebe sama. Dochází k zpřesňování původní představy o vnímání pohybu, tedy proces diferenciací, jež je důležitou součástí regulace

pohybu. Dovednost však zatím není stabilní v paměti, pokud by došlo k pozastavení tréninku na delší čas, dochází k jejímu zapomenutí. Pokud se učíme nový trik při žonglování a nedokončíme celý postup jednotlivých prvků, může do jít k jejich zapomenutí. Ve vypjatých nárocích soutěží, vystoupení apod. může dojít k tzv. deformačním vlivům. (Perič, 2010)

#### Fáze automatizace

Pro třetí fázi je charakteristické provádění pohybové činnosti bezchybně v proměnlivých podmínkách, ve kterých působí rušivé elementy. U žonglování se tato fáze vyskytuje ve chvíli, kdy jsme schopni přizpůsobit žonglování např. větrným podmínkám nebo při žonglování ve dvojicích. Je zde specifická vědomá kontrola nad pohybem. V této fázi se cvičenec může zlepšovat i ve chvíli, kdy přímo netrénuje, jedná se o jev reminiscence (dovednost se zlepšuje bez tréninku), dochází k takzvanému rozležení v hlavě. Nabízí se zde možnost využití ideomotorického tréninku. Sportovec si daný pohyb představuje pouze v mysli, ale neprovádí ho. Tímto způsobem může trénovat určitou dovednost i v situaci, kdy není schopen tréninkového procesu, např. únava, zranění. (Dovalil, 2010)

#### Fáze kreativní (tvořivé realizace)

Zde se už nejedná o vlastní učení se dané dovednosti, nýbrž její tvůrčí využití a propojení s dalšími dovednostmi v komplexní činnosti, která řeší konkrétní soutěžní situaci. Ve čtvrté fázi motorického učení je daná dovednost zvládnuta na mistrovské úrovni a na její kvalitu nemají vliv deformační vlivy prostředí. Bývá v praxi spojována s talentovými předpoklady jedinců. Uplatní se při sestavování žonglérských představení a reakcích přímo na diváky (improvizace). Trvanlivost naučených dovedností bývá trvalá, často celoživotní a relativně snadno obnovitelná. (Dovalil, 2010)

V motorickém učení se často objevuje jev zvaný plató. Jedná se o určitý časový úsek, kdy nedochází ke zlepšení nacvičované dovednosti. Příčiny mohou být subjektivní a objektivní. Subjektivní jsou ovlivněné nízkou úrovní motivace, přeceňováním nebo podceňováním, zdravotním stavem (zranění, nemoc), špatným sociálním klimatem v tréninkové skupině. Mezi objektivní patří nesprávné metody nácviku, nedostatečná příprava, nedostatečné zpevnění v předcházejících fázích učení, osvojené chybné provedení apod. Pomocí analýzy

příčin odstraníme plató. Někdy stačí jen malé změny ke zlepšení, jindy se může jednat o dlouhodobá opatření.

## 4.2 ŽONGLOVÁNÍ

Žonglování, žongláž – jedna ze základních disciplín artistického umění, žonglér (cirkusový a varietní artista) předvádí zručnost manipulací s předměty (Ilustrovaná encyklopedie Q–Ž, 1995).

Mezi žongléry se také říká, že žonglování je výborným příkladem lidské touhy a schopnosti hrát si a učit se. Je to zábava zaručující nejen obdiv okolí, ale zároveň nekompromisní trénink postřehu, šikovnosti a trpělivosti.

Z jiných zdrojů se o žonglování (z angl. *juggling*, něm. *jonglage*, fr. *jonglerie*) dočteme, že je to sportovní a artistická aktivita, která zlepšuje koordinaci, prostorové vidění, soustředění a zapojení obou mozkových hemisfér. Je definována nejen jako opětovné vyhazování a chytání předmětů, ale především jako obratná manipulace s předměty. Nespočívá pouze v nácviu a drilu techniky, ale rozvíjí nové pohybové zkušenosti a dovednosti (Trávníková, 2008).

Žonglování nepatří do sportovního odvětví, je však velice přístupnou netradiční sportovní (pohybovou) aktivitou, která nevyžaduje speciální tělesný somatotyp či speciální prostředí. Také není zapotřebí žádná předchozí příprava nebo speciální dovednost.

Žonglování je nesoutěžní disciplína, i když se v ní pořádají soutěže. Na spoustě žongléřských setkání a festivalech často dochází k situaci, kdy „učitelem“ není ten starší, což mnohdy znamená zkušenější, ale lze pozorovat, jak dítě učí kmeta. I ti nejlepší, kteří dosahují profesionálních výkonů, artisté a žongléři ze světových cirkusů, se o své zkušenosti ochotně dělí s ostatními a učí nadšené zájemce. Při této dovednosti je člověk sám sobě sudím, sám si zlepšuje úroveň výkonnosti, „posouvá laťku“ a upevňuje smysl pro fair play.

Pokud se jedinec učí nový trik, který už existuje, vzniká zde prostor pro jeho kreativitu a osobní styl. Vymýšlí spojením více triků nové. Neprohrává, nevyhrává, ale tvoří, učí ostatní, bez ohledu na to, jak dlouho a jak dobře trik umí.



Vzhledem k tomu, že žonglování má pozitivní vliv na zdraví člověka v různých směrech, bylo by dobré, aby se mu lidé věnovali. Kolář (2018) ve své knize Labyrint pohybu uvádí, že experimenty prokázaly vliv žonglování na změnu anatomie mozku. Pokud se jedinec, který dosud nežongloval, bude žonglování s míčky věnovat šest týdnů několikrát denně, vytvoří se mezi mozkovými centry nové spoje, zvětší se množství šedé i bílé hmoty mozkové. (Kolář, 2018)

Žonglování ovlivňuje manuální zručnost, koncentraci, zlepšuje rovnováhu, má pozitivní vliv na koordinační schopnosti. Také zlepšuje kardiovaskulární systém, protože podporuje přirozenou změnu poloh, ohýbání se.

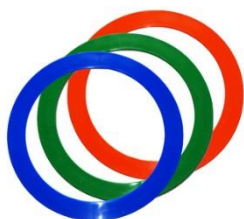
#### 4.3 POUŽITÉ ŽONGLÉRSKÉ POMŮCKY

*Míčky:* Žonglování s míčky je nejznámější ekvilibristická disciplína. Jedná se o udržení vícero předmětů ve vzduchu.



Obrázek 1 - Míčky

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



Obrázek 2 - Kruhy

*Kuželky:* Důležitý nácvik nejprve rotace pouze jedné kuželky, abychom ji správně vyhazovali a chytali. Až po zvládnutí této dovednosti můžeme přejít k více kuželům.



Obrázek 3 - Kužely

*Diabolo/a*: Jedná se o dvě polokoule spojené na vrcholu kovovým kónickým středem, ovládané pomocí hůlek a provázku. Základem je roztočení a korekce (vyrovnávání) diabola. Až po zvládnutí této dovednosti můžeme začít s dalšími triky.



Obrázek 4 - Diabolo

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



Obrázek 5 - Flowerstick

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



Obrázek 6 - Cigar boxy

*Klobouk/y*: Jedná se o estetický doplněk, který využíváme k žonglování, jak klasickému tzv. kaskáda, tak ke kontaktnímu žonglování.



Obrázek 7 - Klobouky

*Talíř k točení*: Úzkou tyčkou poháníme talíř. Důležité je správné roztočení talíře, aby lépe držel na tyčce.



Obrázek 8 - Talíř k točení

*Poi*: Jsou dvě látkové „ponožky“ naplněné na koncích pískem, jež držíme v ruce. Základem je osvojení točení jedné poie.



Obrázek 9 - Poi

*Kendama*: Dřevěné kladívko, na kterém je uchycena pomocí provázku kulička. Kuličku se snažíme dostat do jednotlivých jamek na kladívku.



Obrázek 10 - Kendama

#### 4.4 VYUŽITÍ ŽONGLOVÁNÍ VE ŠKOLE

- Hodina tělesné výchovy
- Přestávky mezi vyučovacími hodinami
- Pracovní skupiny
- Projektové dny a týdny, vyučovací projekty jednotlivých tříd
- Třídní zájezdy, školy v přírodě
- Pohybové přestávky během vyučovací hodiny
- Aktivity pro volný čas ve škole
- Sportovní odpoledne nebo dětské dny
- Cvičení v rámci sportovního tréninku pro děti, mládež
- Příležitostné cvičení při míčových sportovních hrách
- Součást nabídky v zájmových skupinách a rekreačním sportování
- Odlehčení tréninku (Trávníková, 2008)

## 5 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

Autor práce: Kašpar Klepal

Kameraman: Kateřina Hepfelová

Střih: Lukáš Bachan v Adobe Premiere Pro CC 2015

Zvuk: Dan Lebowitz - Dumb\_as\_a\_Box, Fugetaboutit, Psychedelicacy, Ready\_and\_Steady, Still\_Want\_It

Vystupující: Kašpar Klepal

Čas	Obrazová složka / Titulek	Popis obrazu
00:00 – 00:05	<i>Západočeská univerzita v Plzni Fakulta pedagogická Katedra tělesné a sportovní výchovy Diplomová práce Metodický nácvik základních prvků žonglování s různými pomůckami – videoprogram Mgr. Kašpar Klepal Plzeň 2018</i>	
00:05 – 00:09	<i>Nácvik žonglování s míčky – jeden míček</i>	
00:09 – 00:14	<i>Vyhazování pravou rukou – přímo vzhůru</i>	<i>Chyby: vyhození míčku příliš před sebe, chytání míčku příliš vysoko u hlavy</i>
00:14 – 00:20	<i>Vyhazování levou rukou – přímo vzhůru</i>	
00:20 – 00:30	<i>Přehazování z pravé ruky do levé a zpět</i>	<i>Chyby: Nízký výhoz, hod letící příliš vpřed/vzad</i>
00:30 – 00:37	<i>Přehazování z levé do pravé ruky s tlesknutím</i>	
00:37 – 00:40	<i>Vyhození s otočkou o 180°</i>	
00:40 – 00:43	<i>Vyhození s otočkou o 360°</i>	
00:43 – 00:48	<i>Nácvik žonglování s míčky – dva míčky</i>	
00:48 – 00:53	<i>Synchronizovaný výhoz obou míčků</i>	
00:53 – 00:59	<i>Synchronizovaný výhoz obou míčků s tlesknutím</i>	
00:59 – 01:04	<i>Synchronizované přehození obou míčků</i>	

01:04 – 01:13	<i>Nácvik kaskády s dvěma míčky</i>	<i>Nejprve hod' první míček. Když je ve vzduchu, přehod' druhý míček do druhé ruky</i>
01:13 – 01:18	<i>Žonglování s dvěma míčky v pravé ruce – dokola (vajíčko)</i>	
01:18 – 01:22	<i>Žonglování s dvěma míčky v levé ruce – dokola (vajíčko)</i>	
01:22 – 01:28	<i>Žonglování s dvěma míčky v pravé ruce – vedle sebe (sloupy)</i>	
01:28 – 01:32	<i>Žonglování s dvěma míčky v levé ruce – vedle sebe (sloupy)</i>	
01:32 – 01:38	<i>Synchronizovaný výhoz obou míčků o 180°</i>	
01:38 – 01:44	<i>Přehození z pravé do levé ruky a přendání zpět</i>	<i>Obloukem hod' míček z pravé do levé ruky. Ve chvíli, kdy je míček ve vzduchu, předej druhý míček z L. ruky do P. ruky</i>
01:44 – 01:49	<i>Přehození z levé do pravé ruky a přendání zpět</i>	<i>Obloukem hod' míček z levé do pravé ruky. Ve chvíli, kdy je míček ve vzduchu, předej druhý míček z P. ruky do L. ruky</i>
01:49 – 01:53	<i>Nácvik žonglování s míčky – tři míčky</i>	
01:53 – 01:58	<i>Kaskáda se třemi míčky</i>	<i>Míčky jsou střídavě křížem vyhazovány vnitřním obloukem – pravá a levá ruka – vždy je jeden míček ve vzduchu a dva v rukou</i>
01:58 – 02:01	<i>Chyby při kaskádě se třemi míčky</i>	
02:01 – 02:12	<i>Korekce: nácvik kaskády před stěnou</i>	<i>Chyba: vyhození třetího míčku příliš před sebe</i>
02:12 – 02:19	<i>Korekce: musíme vědomě stahovat předloktí dolů</i>	<i>Chyba: chytání míčku příliš vysoko u hlavy</i>
02:19 – 02:22	<i>Triky se třemi míčky</i>	
02:22 – 02:29	<i>Sloupy – možnost chytání prostředního míčku levou i pravou rukou</i>	<i>Synchronizovaně vyhodíme míček z každé ruky stejně vysoko. Třetí míček vyhazujeme středem</i>
02:29 – 02:35	<i>Poloviční sprcha – možnost provedení na obou stranách</i>	<i>Z pravé ruky větším obloukem do levé ruky. Z levé ruky do pravé ruky nižším obloukem</i>
02:35 – 02:41	<i>Sprcha – možnost provedení z obou stran</i>	<i>Pravá ruka vyhazuje míčky do oblouku do ruky levé, která je rychlým pohybem podává zpět do pravé</i>
02:41 – 02:47	<i>Reverzní kaskáda</i>	<i>Míčky jsou vyhazovány vnějším obloukem</i>
02:47 – 02:53	<i>Nácvik žonglování s kruhy – jeden kruh</i>	

02:53 – 02:58	Vyhazování pravou rukou – přímo vzhůru	<i>Chyby: vyhození kruhu příliš před sebe, chytání kruhu příliš vysoko u hlavy</i>
02:58 – 03:02	Vyhazování levou rukou – přímo vzhůru	
03:02 – 03:04	Přehazování z pravé ruky do levé a zpět	
03:04 – 03:09	Kroužení kruhem na pravé ruce	
03:09 – 03:12	Kroužení kruhem na levé ruce	
03:12 – 03:15	Nácvik žonglování s kruhy – dva kruhy	
03:15 – 03:25	Nácvik kaskády s dvěma kruhy	
03:25 – 03:30	Kroužení kruhy na – obou rukách	
03:30 – 03:37	Synchronizovaný výhoz obou kruhů	
03:37 – 03:42	Synchronizovaný výhoz obou kruhů s otočením o 180°	
03:42 – 03:49	Žonglování s dvěma kruhy v pravé ruce	
03:49 – 03:56	Žonglování s dvěma kruhy v levé ruce	
03:56 – 04:00	Nácvik žonglování s kruhy – tři kruhy	
04:00 – 04:03	Kaskáda se třemi kruhy (stejný princip jako s míčky)	
04:03 – 04:06	Kaskáda se třemi kruhy (stejný princip jako s míčky)	
04:06 – 04:13	Základní držení kruhů v jedné ruce	
04:13 – 04:16	Trik se třemi kruhy	
04:16 – 04:21	Sloupy – možnost chytání prostředního kruhu levou i pravou rukou	<i>Synchronizovaně vyhodíme kruh z každé ruky stejně vysoko. Třetí kruh vyhazujeme středem</i>
04:21 – 04:24	Nácvik žonglování – jeden kužel	
04:24 – 04:28	Vyhazování pravou rukou – přímo vzhůru	<i>Chyby: nedostatečné otočení kuželky v letové fázi, nebo naopak přetočení o více jak jednu otočku</i>
04:28 – 04:32	Vyhazování levou rukou – přímo vzhůru	
04:32 – 04:39	Přehazování z pravé ruky do levé a zpět	
04:39 – 04:45	Balancování kužele na prstu	<i>Vždy se snažíme sledovat vrchol předmětu</i>

04:45 – 04:53	<i>Balancování kuželu na dlani – s možností přidržování prsty</i>	
04:53 – 05:00	<i>Balancování na čele</i>	
05:00 – 05:07	<i>Balancování na nose</i>	
05:07 – 05:13	<i>Balancování na bradě</i>	
05:13 – 05:20	<i>Balancování na noze</i>	
05:20 – 05:24	<i>Nácvik žonglování – dva kužely</i>	
05:24 – 05:39	<i>Synchronizovaný výhoz obou kuželů</i>	
05:39 – 05:54	<i>Nácvik kaskády s dvěma kužely</i>	<i>Nejprve hod' první kužel. Když je ve vzduchu, přehod' druhý kužel do druhé ruky</i>
05:54 – 05:58	<i>Nácvik žonglování – tři kužely</i>	
05:58 – 06:11	<i>Kaskáda</i>	<i>Kužely jsou střídavě křížem vyhazovány vnitřním obloukem – pravá a levá ruka – vždy je jeden kužel ve vzduchu a dva v ruce Chyby: nedostatečné otočení kuželky v letové fázi, nebo naopak přetočení o více jak jednu otočku</i>
06:11 – 06:15	<i>Základní držení kuželů v jedné ruce</i>	
06:15 – 06:19	<i>Sloupy – možnost chytání prostředního kužele levou i pravou rukou</i>	<i>Synchronizovaně vyhodíme kužel z každé ruky stejně vysoko. Třetí kužel vyhazujeme středem</i>
06:19 – 06:23	<i>Ukázka chyb s kuželkami</i>	
06:23 – 06:41	<i>1. žádná, nedostatečná nebo přílišná rotace</i>	
06:41 – 06:48	<i>2. hození kuželky příliš dopředu</i>	
06:48 – 06:51	<i>Nácvik žonglování - diablo</i>	
06:51 – 07:02	<i>Roztočení diabola</i>	<i>Pošleme diablo po zemi z prava do leva, ve chvíli, kdy je na levé straně, diablo zvedneme od země a poháníme pouze pravou rukou (leváci opačně) Chyby: roztočení na špatnou stranu po zemi, ruce nejsou ve stejné výšce</i>



07:02 – 07:10	<i>Korekce přetáčení</i>	<i>Pokud se diablo začne naklánět, je možné ho srovnat pomocí provázku. Na polokouli, která je výš, zatlačíme provázkem poháněné ruky. K diabolu musíme stát vždy kolmo Chyby: Provázek přitlačíme na spodní polokouli</i>
07:10 – 07:13	<i>Triky s diabolem</i>	
07:13 – 07:24	<i>Vyhazování diabola</i>	<i>Upažíme a mírným pohybem nahoru vyhodíme diablo. Chytáme nataženým provázkem zpět. Provázek povolíme a roztáčíme diablo. Při chytání si spojíme pomocí oka bod provázku se středem diabola Chyby: nechytáme s napnutým provázkem, nedostatečné roztočení</i>
07:24 – 07:33	<i>Okolo nohy</i>	<i>Diablo házíme z levé strany, pokud točíme pravou rukou Chyby: nedostatečné roztočení</i>
07:33 – 07:48	<i>Slide/grind</i>	<i>1. Poslání diabola z provázku na hůlku 2. Vyhození diabola na hůlku Důležitý je sklon hůlky proti rotaci diabola Chyby: nedostatečná rotace diabola</i>
07:48 – 07:59	<i>Trapéza</i>	<i>Diablo zhoupneme z pravé strany na levou přes hůlku – provázek se obmotá kolem levé hůlky a diablo dopadne zpět na provázek. Levou hůlkou zatlačíme zpět a vzhůru. Diablo se vrátí automaticky Chyby: Nedostatečná rotace, netrefení diabola na provázek, sklouznutí provázku z hůlky</i>
07:59 – 08:03	<i>Nácvik žonglování - flowerstick</i>	
08:03 – 08:18	<i>Kyvadlo</i>	<i>Přehazujeme flowerstick za pomocí hůlek z jedné strany na druhou Dbáme na to, aby se hůlky dotýkaly v horní polovině</i>

		<i>prostřední tyče Chyby: dotyk hůlek probíhá blízko středu tyče</i>
08:18 – 08:38	<i>Statický trik na obou hůlkách – s možností rotace o 180° a 360° a křížením rukou</i>	<i>Flowerstick leží na hůlkách – hůlky směřují rovnoběžně k zemi – rychlým zvednutím obou hůlek uvedeme tyč do vzduchu Nevyhazujeme příliš vysoko</i>
08:38 – 08:42	<i>Triky s flowerstickem</i>	
08:42 – 08:51	<i>Kyvadlo s protipohybem hůlek</i>	<i>Hůlka, která provedla pohyb, ho nyní zastaví v dolní polovině prostředí tyče, tímto ji pošle zpět, následuje stejný princip na druhé straně druhou hůlkou Stojíme vzpřímeně</i>
08:51 – 08:58	<i>Otočení o 180°</i>	<i>Pohybem vzhůru levé nebo pravé hůlky uvedeme prostřední tyč do rotace o 180°. Totéž provedeme z opačné strany</i>
08:58 – 09:06	<i>Airplane spin</i>	<i>Pravou nebo levou hůlkou kroužíme okolo středu prostřední tyče Sledujeme střed otáčení</i>
09:06 – 09:11	<i>Fan</i>	<i>Hůlky držíme proti sobě, levou hůlku zvedneme a uvedeme prostřední tyč do pohybu. Hůlky krouží kolem střední tyče Udržíme stálou rychlost</i>
09:11 – 09:17	<i>Nácvik žonglování – cigar boxy</i>	
09:17 – 09:30	<i>Otočení vnější krabičky o 180°</i>	<i>Zhoupneme krabičky na levou stranu, pravou rukou rychle otočíme krabičku, kterou držíme, o 180°. Stejným pohybem otočíme zpět Důležité je důkladné srovnání krabiček, tak aby doléhaly k sobě</i>
09:30 – 09:33	<i>Triky s cigar boxy</i>	
09:33 – 09:40	<i>Take out</i>	<i>Pohybem vzhůru prostření krabičku vyhodíme a zároveň krabičku, kterou držíme v pravé ruce, pustíme. Pohybem pravé ruky směrem dolů sebereme střední krabičku, se kterou</i>

		<p><i>pokračujeme v pohybu kolem vyhozené krabičky, a všechny krabičky chytíme do výchozí pozice</i></p> <p><i>Chyby: pomalá rychlost provedení, nesrovnané krabičky</i></p>
09:40 – 09:50	<i>Balancování s otočením</i>	<p><i>Palcem uvedeme krabičky do rotace</i></p> <p><i>Chyby: Nesrovnané krabičky</i></p>
09:50 – 09:54	<i>Nácvik žonglování – talíř na točení</i>	
09:54 – 10:03	<i>Roztočení pomocí hůlky</i>	<p><i>Kroužením hůlky uvedeme talíř do rotace. Hůlku držíme úplně na konci, na špičku hůlky postavíme talíř. Hůlku držíme kolmo k zemi, pomocí zápěstí opisujeme kruhy kolem okraje talíře. Ve chvíli, kdy je talíř v horizontální poloze, hůlku zasekneme do středu talíře</i></p> <p><i>Chyby: hůlka není kolmo k zemi, talíř opisuje rotaci kolem hůlky</i></p>
10:03 – 10:09	<i>Detail roztáčeného talíře</i>	
10:09 – 10:30	<i>Chyby:</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. hůlka není kolmo k zemi</i></li> <li><i>2. talíř opisuje rotaci kolem hůlky</i></li> <li><i>3. hůlku nedržíme na konci</i></li> </ol>
10:30 – 10:34	<i>Triky s talířem</i>	
10:34 – 10:46	<i>Roztočení talíře rukou + balancování na prstu</i>	
10:46 – 10:55	<i>Přehození s otočením hůlky</i>	<p><i>Chytíme rukou střed hůlky a přehmátneme, aby se nám hůlka lépe otáčela. Talíř vyhodíme a chytíme na opačné straně hůlky</i></p> <p><i>Nevyhazujeme příliš vysoko</i></p>
10:55 – 10:59	<i>Nácvik žonglování - klobouky</i>	
10:59 – 11:11	<i>Převalení na hlavu o 360° po ruce</i>	<p><i>Klobouk držíme v ruce buřinkou vzhůru, paže je mírně zvednutá, hlava nakloněná ke klobouku. Mírným pohybem v zápěstí směrem k sobě uvedeme klobouk do pohybu, ten se nám obrátí po ruce a přistane na hlavu</i></p> <p><i>Chyby: hlava není dostatečně</i></p>

		<i>předkloněná ke klobouku, pokrčená ruka</i>
11:11 – 11:20	<i>Nácvik k předchozímu triku</i>	<i>Stejně provedení jako u předchozího, jen s tím rozdílem, že klobouk držíme v obou rukách Chyby: pokrčené ruce</i>
11:20 – 11:27	<i>Převalení na hlavu o 360° po zádech</i>	<i>Klobouk držíme na bedrech buřinkou vzhůru, jsme mírně předkloněni, hlava nám směřuje vzhůru, švihem v zápěstí uvedeme klobouk do pohybu po zádech a ten se nám převalí na hlavu. Zpět ho dostaneme zakloněním hlavy Chyby: hlava není dostatečně zakloněna ke klobouku, malý švih v zápěstí, ruce nejsou na bedrech</i>
11:27 – 11:36	<i>Vyhození buřinky oběma rukama o 180° na hlavu</i>	<i>Klobouk držíme v obou rukách, otvorem vzhůru. Pohybem paží uvedeme buřinku vzhůru, dáme jí mírnou rotaci směrem k sobě. Chytneme buřinku na hlavu K lepšímu chycení si můžeme pomoci mírným pokrčením v kolenou Chyby: špatná rotace klobouku, nedostatečná výška výhozu</i>
11:36 – 11:45	<i>Vyhození buřinky oběma rukama o 360° na hlavu</i>	<i>Jedná se o stejný postup jako v předchozím triku s tím rozdílem, že je buřinka otvorem dolů a klobouk se otočí o 360°</i>
11:45 – 11:49	<i>Další triky s kloboukem</i>	
11:49 – 11:55	<i>Točení kolem prstu</i>	<i>Mírným pohybem vzhůru vyhodíme klobouk a uvedeme ho do rotace kolem prstu. Totéž v obou směrech Chyby: nedostatečná rotace, žádný pohyb vzhůru</i>
11:55 – 12:12	<i>Detailní pohled na klobouk</i>	
12:12 – 12:30	<i>Točení klobouku na prstu a přendání na druhou ruku</i>	<i>Klobouk roztočíme rukou a následně zpracujeme na prst Klobouk na prstu roztáčíme pomocí druhé ruky Chyby: pomalá rotace,</i>

		<i>deformace klobouku při silnějším zpracování</i>
12:30 – 12:36	<i>Nácvik žonglování - poi</i>	
12:36 – 13:11	<i>Synchronizované točení obou poií</i>	<i>Pohybujeme zápěstím a loketním kloubem vpřed a vzad na obě strany Chyby: rychlé točení, špatně zvolená délka poie</i>
13:11 – 13:17	<i>Asynchronizované točení</i>	<i>Ve chvíli, kdy první poií opišeme půlotočku, začneme druhou. Pohyb je cyklický Chyba: Dobíhání poií</i>
13:17 – 13:28	<i>Pomalá osmička</i>	<i>Střídavé točení obou poií, kdy v jednom okamžiku máme obě dvě poie na jedné straně, na každé straně každá poi opiše jednu otočku Důležitý je rytmus a přesnost, uvolněné zápěstí je nutností Chyby: neopsání obou otáček, sražení poií</i>
13:28 – 13:42	<i>Ukázka</i>	
13:42 – 14:02	<i>Rychlá osmička</i>	<i>Synchronizované točení obou poií, dopředu či dozadu. V okamžiku, kdy poie dělají pohyb vzhůru, ruce se překřížují (před tělem). PR přes LR nebo opačně. Na druhé straně opiší půlotočku a následně se plynule vrací na svou stranu Chyby: sražení poií</i>
14:02 – 14:20	<i>Točení obou poií před sebou a v jedné ruce</i>	<i>Jedna poie je více ve předu, aby nedošlo ke střetu. K točení opět používáme zápěstí. Ve chvíli, kdy máme obě ruce u sebe, můžeme přendat poi z jedné do druhé a točit pouze v jedné ruce Chyby: sražení poií</i>
14:20 – 14:25	<i>Nácvik žonglování - kendama</i>	
14:25 – 14:44	<i>Trefování pohárků</i>	<i>Tento trik spočívá v tom, že za pomoci síly vyvolané ze zápěstí se snažíme trefit kouli na provázku do jednotlivých jamek na dřevěném kladívku. Při chytání je důležitá práce v kolenou (pokrčení)</i>

14:44 – 14:47	<i>Trik: Airplane</i>	<i>Levou rukou chytněte kendamu, pravou rukou chytněte kouli, tak abyste ji měli provázkem k sobě. Pusťte kendamu, zhoupněte se v kolenou a jemně zatáhněte za kouli</i>
14:47 – 22:20	<i>Ukázka triků v praxi</i>	
22:20 – 22:30	<i>Diplomová práce ZČU Plzeň Fakulta pedagogická Katedra tělesné a sportovní výchovy Autor práce: Mgr. Kašpar Klepal Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavaliřová, Ph.D. Kameraman: Bc. Kateřina Hepfelová Natočeno: květen 2018 na 28. ZŠ Plzeň</i>	

## 6 DISKUSE

V minulých letech jsem se věnoval žonglování s různými cílovými skupinami populace, pracoval jsem s handicapovanými lidmi a s dětmi mladšího školního věku. Vzhledem k tomu, že v obou skupinách jsem zaznamenal nejen pozitivní přístup k této netradiční sportovní činnosti, ale i zlepšení jejich pohybových dovedností, uvědomil jsem si, že žonglování by mohlo přivést k pohybu i širší veřejnost. Proto jsem se rozhodl vytvořit videoprogram, který by pomohl zájemcům zvládnout základy této zajímavé činnosti. Sám jsem se v dětství učil z různých DVD, kde ale žonglovali zkušení artisté ve svém představení, metodikou žonglování s různými pomůckami se nikdo z nich nezabýval.

Nejdříve jsem si vybral pomůcky, s nimiž bych chtěl videoprogram natočit. Zaměřil jsem se na ty, o které je obvykle na mých workshopech největší zájem jak mezi dětmi a mladými, tak i mezi starší generací. Vybral jsem tyto pomůcky: míčky, kužely, kruhy, diablo, kendamu, klobouky, poi, cigar boxy a flowersticky.

Poté jsem si stanovil, jaké triky vyberu. Neměly to být cviky příliš náročné, aby se je případní zájemci dokázali naučit a neodradila je přílišná složitost triku. Chtěl jsem předvést základní prvky, které by měl zvládnout nejen zkušený pedagog tělesné výchovy, ale i člověk, jenž by si chtěl sám žonglování vyzkoušet. Respektoval jsem didaktickou zásadu postupovat od jednodušších prvků ke složitějším. U každé žonglérské pomůcky jsem vybral různý počet cviků, každá pomůcka je totiž jinak náročná.

Dalším krokem bylo sehnat takový prostor natáčení, aby z videoprogramu byly triky dobře rozeznatelné a divák nebyl rozptylován např. příliš členitým pozadím. Domluvil jsem si natáčení v tělocvičně 28. základní školy v Plzni, v místě mého současného zaměstnání. Zvolil jsem uzavřený prostor, protože provedení triků by jinak mohly ovlivnit i povětrnostní podmínky. Důležitý faktor pro výběr prostoru byla také výška stropu, aby se vyhazované pomůcky mohly volně otáčet.

Metodiku nácviku jednotlivých prvků/triků jsem vytvořil na základě svých dlouholetých zkušeností s žonglováním a vedením workshopů. Z důvodu přesného technického provedení jednotlivých cviků jsem zvolil variantu natočit videoprogram sám na sobě. Jednotlivá videa jsou tvořena v reálném tempu, protože si člověk může video sám zastavit, nebo vrátit zpět dle své potřeby. U vybraných pomůcek je ukázka možných

chyb a doporučená korekce. U většiny videí je popsána chyba. Na závěr videoprogramu jsem zařadil krátký záznam svého vystoupení, aby případní zájemci o žonglování byli motivováni k lepšímu zvládnutí jednotlivých triků.

Při natáčení videoprogramu se vyskytly menší komplikace, např. natočení záznamu na nevhodný nosič, přehodnocení skladby triků pro videoprogram na základě natáčení, některé cviky při natočení byly špatně rozeznatelné, nebo příliš složité. Zpočátku jsem natáčel na šířku. Později jsem přehodnotil tento postup, rozhodl jsem se natáčet na výšku, protože se vedle záznamu vejdu popisky, které jsou ve větším kontrastu a dají se lépe přečíst.

Vybrané cviky mám vyzkoušené nejen na dětech, ale i na dospělých, kteří se účastní workshopů. Mám ověřené, že nejzákladnější prvky žonglování se naučí celkem rychle, ostatní pokročilejší triky, které mám také uvedené ve své práci, lze zvládnout za delší čas, ale bez větších potíží.

V praxi jsem si ověřil, že pokud se průměrně pohybově nadaný jedinec bude intenzivně věnovat žonglování se třemi míčky hodinu, naučí se žonglovat tzv. kaskádu. U diabola lze zvládnout základní trik – roztočení – během pár minut, ale další triky bývají časově náročnější. Pro zvládnutí triků jsou všechny pomůcky stejně náročné, nejsložitější je žonglování s cigar boxy.

Mým záměrem bylo, aby se videoprogram stal užitečnou pomůckou pro učitele tělesné výchovy a trenéry zájmových sportovních kroužků. Žonglování jako netradiční sportovní činnost by mohla probudit zájem o pohyb hlavně u mladé generace, která v současné době pohybové aktivity zařadila až na spodní příčky svého žebříčku hodnot. I starší generace by si díky žonglování mohla zdokonalit své pohybové dovednosti a zakusit radost z osvojení triků atraktivní činnosti.



## 7 ZÁVĚR

Cílem mé diplomové práce bylo vytvořit metodický materiál v podobě videoprogramu zaměřený na metodický nácvik základních prvků žonglování s různými pomůckami. Videoprogram jsem cílil na jedince, kteří nemají se žonglováním žádné zkušenosti.

V teoretické části je stručně charakterizováno motorické učení, jeho odlišnosti v různých věkových kategoriích, popsány jednotlivé druhy motorického učení a fáze senzomotorického učení. Další kapitola je věnována žonglování a popisu jednotlivých pomůcek.

Videoprogram je koncipován tak, aby byly představeny základní pomůcky pro žonglování, např. míčky, kruhy, kužely, flowersticky. S nimi se na různých workshopech a žongléřských představeních lze setkat nejčastěji. Natočeny jsou i základní triky s diabolem, které je stále pro mnoho diváků atraktivní.

Část projekce je věnována méně častým pomůckám, jako jsou např. klobouky a kendama. Ty patří mezi oblíbené pro svou netradičnost, exotičnost (kendama je japonská hračka).

Některé pomůcky jsou pro diváky zajímavé z hlediska ladnosti provedení triků (poi), jiné vycházejí z cirkusového prostředí (klaunská čísla s talíři), proto jsou ve videu uvedeny.

Aby se více jedinců pravidelně věnovalo zdravému a atraktivnímu pohybu, jakým žonglování bezesporu je, bylo by k tomu zapotřebí nejen dostatečné množství vyškolených učitelů a instruktorů, ale i zřízení míst (půjčoven), kde by se daly kvalitní žongléřské pomůcky zapůjčit. Nejen z vlastní zkušenosti ale vím, že žonglovat se dá i s pomůckami improvizovanými, vlastnoručně vyrobenými.

Věřím, že vytvořením videoprogramu zpřístupním tuto netradiční sportovní činnost širší veřejnosti.

## 8 RESUMÉ

Diplomová práce se zabývá metodickým nácvikem základních prvků žonglování s různými pomůckami. Cílem práce bylo vytvoření videoprogramu s ukázkou správného provedení a metodiky nácviku základních triků žonglování.

V teoretické části práce je popsáno motorické učení, rozdělení učení podle věku, fáze senzomotorického učení, jeho druhy. Dále se teoretická část zabývá stručným uvedením žonglování a popisem jednotlivých pomůcek, které jsou použity ve videoprogramu.

Videoprogram se zaměřuje na základní prvky / triky s pomůckami známými a často používanými. Také jsou zde uvedeny pomůcky méně obvyklé a exotické.

The diploma thesis deals with methodological practice of basic elements in juggling using different tools. The aim of the thesis was to create a video program with correct illustration of performance and the methodology of basic elements in training.

The theoretical part of the thesis describes kinetic learning, learning disposal according to the age of the participants, sensor motor phases of learning and its kinds. The theoretical part also briefly focuses on introduction into juggling and description of particular tools used in the video program.

The video program introduces basic elements/ tricks with well known and often used tools. The unusual and exotic tools have also been described in this part.

## 9 SEZNAM LITERATURY

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

ČELIKOVSKÝ, S. a kol. *Antropomotorika I*. Košice: UPJŠ, 1985.

ČERVENKOVÁ, R., KOLÁŘ, P. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, spol. s r. o., 2018, 272 s. ISBN 978-80-7429-975-9.

CHOUTKA, M., BRKLOVÁ, D., VOTÍK, J. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi. 1. vyd.* Plzeň: Pedagogická fakulta Západočeské univerzity, 1999. 70 s. ISBN 80-7082-500-6.

JANSA, P., DOVALIL, J. a spol. *Sportovní příprava*. Příbram: PhDr. Bořivoj Kleník, Q-art, 2007, 264 s. ISBN 80-903280-8-3.

JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava: děti a dorost*. Praha: Grada Publishing, 2008, 192 s. ISBN 978-80-247-0797-6.

KLEPAL, K. *Specifika a možnosti žonglování u tělesně postižených jedinců*. Bakalářská práce. Plzeň 2015. Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Mgr. Věra Knappová, Ph.D.

KLEPAL, K. *Vliv žonglování na úroveň koordinačních schopností dětí mladšího školního věku*. Diplomová práce. Plzeň 2017. Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Mgr. Věra Knappová, Ph.D.

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

PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink* Praha: Grada Publishing, 2010, 160 s. ISBN 978-80-247-2118-7.

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

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

ZIMMEROVÁ, R. *Netradiční sportovní činnosti: Náměty a metody pro školu i volný čas*. Praha: Portál, 255 s. ISBN 80-7178-46

**10 SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ**

Obrázek 1 - Míčky.....	13
Obrázek 2 - Kruhy .....	13
Obrázek 3 - Kužely.....	14
Obrázek 4 - Diabolo .....	14
Obrázek 5 - Flowerstick .....	14
Obrázek 6 - Cigar boxy .....	14
Obrázek 7 - Klobouky .....	15
Obrázek 8 - Talíř k točení.....	15
Obrázek 9 - Poi.....	15
Obrázek 10 - Kendama.....	15

