

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**VYUŽITÍ PRVKŮ NOVÉHO CIRKUSU U DĚTÍ
V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU – MULTIMEDIÁLNÍ DVD**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Eliška Dostalová

Předškolní a mimoškolní pedagogika

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

Plzeň, 2018

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

V Plzni, 29. června 2018

.....
vlastnoruční podpis

Velice děkuji své vedoucí práce Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za cenné rady a připomínky k mé práci, za její ochotu, čas a vstřícnost. Dále bych ráda poděkovala spolku Žongleros Ansámbl za ochotu půjčovat materiál pro natáčení videí a trénování. Obrovské díky patří také Janu Bedečovi, bez kterého bych nikdy nedokončila finální verzi DVD projektu. V neposlední řadě bych ráda poděkovala malému Martinovi Moučkovi, i jeho mamince za příjemně strávený čas na trénincích a velikou pomoc při realizaci mé práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

Úvod	3
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	4
1.1 CÍL PRÁCE	4
1.2 ÚKOLY	4
2 PŘEDŠKOLNÍ VĚK	5
2.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA	5
2.2 VÝVOJ JEMNÉ MOTORIKY.....	5
2.3 VÝVOJ HRUBÉ MOTORIKY	6
2.4 VÝVOJ ROVNOVÁHY.....	7
2.5 MOŽNÁ RIZIKA POHYBOVÝCH AKTIVIT	7
3 HISTORIE NOVÉHO CIRKUSU V ČESKÉ REPUBLICE	9
4 DISCOPLÍNY NOVÉHO CIRKUSU	11
4.1 ŽONGLOVÁNÍ	11
4.1.1 Žonglování se šátky.....	11
4.1.2 Žonglování s míčky.....	12
4.1.3 Žonglování s pytlíčky.....	13
4.1.4 Žonglování s kruhy	14
4.1.5 Žonglování s talířem	14
4.1.6 Žonglování s diablem.....	15
4.2 AKROBACIE	16
4.2.1 Párová akrobacie	16
4.2.2 Skupinová akrobacie.....	16
4.2.3 Vzdušná akrobacie na šále.....	17
4.2.4 Vzdušná akrobacie na kruhu	17
4.3 CVIČENÍ ROVNOVÁHY – BALANCOVÁNÍ – EKVILIBRISTIKA	18
4.3.1 Houpací prkno Utukutu	18
4.3.2 Chodící koule	19
4.3.3 Rolo – bolo.....	20
4.3.4 Balancování s kuželkou.....	20
5 METODIKA PRÁCE	22
6 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ K VIDEÍM	24
6.1 ŽONGLOVÁNÍ	24
6.1.1 Žonglování s talířem	24
6.1.2 Žonglování s diablem.....	25
6.1.3 Žonglování se šátky.....	27
6.1.4 Žonglování s kruhem	29
6.1.5 Žonglování s míčky.....	30
6.2 AKROBACIE	33
6.2.1 Párová akrobacie	33
6.2.2 Vzdušná akrobacie na šále.....	36
6.3 BALANCOVÁNÍ.....	40
6.3.1 Balancování na Utukutu	40
6.3.2 Balancování na chodící kouli.....	42
6.3.3 Balancování s kuželkou.....	45
6.4 KDYŽ SE NEDAŘÍ.....	47
7 DISKUZE	49

ZÁVĚR.....	50
RESUMÉ.....	51
SUMMARY.....	52
SEZNAM LITERATURY.....	53
KNIŽNÍ ZDROJE.....	53
INTERNETOVÉ ZDROJE.....	53
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	54
PŘÍLOHY.....	I

Úvod

Pro svoji bakalářskou práci jsem si vybrala téma související s Novým cirkusem hlavně proto, že se mi podařilo dostat se k učení dětí v cirkusové školce (zájmový kroužek dětí v předškolním věku, nikoli klasická školka s denním provozem).

Během výuky jsem zjistila, že i když se některé dovednosti dětem předávají o něco složitěji, činnosti je velmi baví. Myslím si, že prvky nového cirkusu mají v prostředí předškolní pedagogiky ohromný potenciál. Hravou formou rozvíjejí celý pohybový aparát. Během žonglování – v našem případě spíše kontaktního žonglování – se navíc rozvíjejí současně obě mozkové hemisféry, hlavně proto, že se děti učí manipulaci oběma rukama najednou. Při párové akrobacii, neboli acro yoze, děti protahují celé tělo a učí se důvěřovat druhému člověku.

Cvičení, které je ozvláštňené něčím, co není prozatím tolik známé, děti baví. Široká škála pomůcek, kterou můžeme pro cvičení/hraní si použít, je atraktivnější, než cvičit, či protahovat tělo bez pomůcek.

Touto bakalářskou prací bych ráda vytvořila zásobník základních cviků z oblasti Nového cirkusu, která pomůže pedagogům v zavádění těchto prvků do jejich tříd. Netradiční náčiní se může stát pro děti motivací. Na pedagogích poté zůstává zajistit dostatečnou bezpečnost okolí a také správné předvedení a naučení triků.

Formu zpracování bakalářské práce v podobě multimediálního DVD jsem zvolila z důvodu názornosti, přehlednosti a vhodné motivace ke cvičení.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je vytvoření multimedialního DVD obsahujícího zásobník cvičení z různých disciplín Nového cirkusu, jež budou vhodná pro děti předškolního věku.

1.2 ÚKOLY

1. Charakteristika dětí v předškolním věku a cvičení s nimi.
2. Přiblížení historie Nového cirkusu v České republice.
3. Vytvoření zásobníku základních cviků z různých disciplín Nového cirkusu vhodných pro děti předškolního věku, včetně popisu správné techniky a metodiky jejich nácviku.
4. Vytvoření metodického materiálu v podobě multimedialního DVD.

2 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

2.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA

Termínem „dítě v předškolním věku“ označujeme takové dítě, které se nachází ve věku čtyř až šesti let. V tomto období se začínají propojovat smyslové orgány a nervová soustava – vyvíjí se senzomotorika. Pro dítě je toto období velmi důležité. Začíná si uvědomovat své tělo a jeho možnosti (Osvaldová, Kopřivová, 1995).

Výrazně se zlepšuje hrubá i jemná motorika. Například chůze ze schodů se střídáním nohou, která v předešlém období dělá dítěti ještě problémy, se od věku zhruba čtyř let výrazně lepší. Dítě už také lépe drží rovnováhu. V jemné motorice dochází ke zlepšení koordinace ruky a oka. Celkově se zlepšuje špetkový úchop a například stříhání už dítěti nečiní takové obtíže.

Velký význam hrají v tomto období kolektivní hry. Dítě se učí trpělivosti, když čeká, než na něj přijde řada. Učí se hrát si s ostatními, učí se ostatní respektovat, ale také se učí prohrávat a s prohrou se vyrovnat. Také se učí pravidla, například u jednodušších společenských her, které již ve věku čtyř let mají v životě dětí své místo (pexeso, karty, ...).

Předškolní věk také můžeme nazvat obdobím „proč“ a „jak“. Dítě je velmi zvědavé, zajímá se o věci nejen z obecného hlediska, ale zkoumá je do hloubky, dokud danému problému neporozumí. Velmi důležitá je také řeč. Ve věku zhruba pěti let by měla řeč být již bez chyb. Začínají totiž vypadávat zuby, a co se dítě do té doby nenaučí, to se poté velmi těžko doučuje.

2.2 VÝVOJ JEMNÉ MOTORIKY

Jemná motorika – stejně jako další pohybové činnosti – se u dětí rozvíjí již od raného dětství. Zpočátku se dítě snaží brát do ruky předměty pomocí své dlaně a později zapojuje i prsty. V předškolním věku by měl být plně vyvinutý špetkový úchop, který můžeme dobře sledovat například při žonglování s talířem.

Při cvičení jemné motoriky nejvíce rozvíjíme ruce. Máme ale možnost cvičit i nohy, popřípadě jiné části těla. Tomu napomáhá například balancování různých předmětů na

různých částech těla. Můžeme použít kužely, které se budeme snažit balancovat na hlavě, koleni, prstě, apod.

Pro děti je zajímavé také ovládání předmětů jinými předměty – pro tyto činnosti můžeme použít předměty, které jsou k tomu přímo určené (například hokejky), ale také předměty, které se primárně využívají pro jiné úkony (tyč, destička apod.). V rámci seznámení se s pomůckou, je vhodné nechat ji dětem volně k dispozici i při ranních, nebo spontánních hrách. (Dvořáková, 2011)

2.3 VÝVOJ HRUBÉ MOTORIKY

„Pohyb spočívá v přemísťování těla v prostoru a může být velmi různorodý.“

(Dvořáková, 2011, s.32)

Postupný pohybový vývoj dítěte je část života, která má velký význam. Jednotlivé pohybové vývojové kroky mají své místo a není vhodné je přeskakovat, nebo potlačovat. Právě naopak. Pro každou etapu je vhodné vytvořit optimální podmínky pro její procvičování a zdokonalování.

Postupem věku se lokomoční dovednosti zdokonalují. Některé, například plazení, jsou odsunuté „na druhou kolej“ a nahrazuje je chůze. Na počátku je každá dovednost nejistá a může se vyznačovat například krátkými kroky, nebo pomalejším provedením, ale postupným nácvikem dítě získává sebejistotu.

Důležitým vývojovým krokem hrubé motoriky je lezení. Často si pod tímto pojmem představíme pouze dítě, které leze po zemi, ale v předškolním věku se děti učí lézt na různé překážky a překonávat je. Lezení je pohyb, při kterém dítě zaměstnává svalstvo celého těla a tím působí na rozvoj své síly. Pokud dítěti vytvoříme takové podmínky, kdy bude překonávat různé překážky – tedy bude muset vymýšlet různé způsoby, jak dráhu zdolat, působíme tím také na rozvoj jeho fantazie a sebevědomí a psychiky.

Chůze v předškolním věku získává na jistotě. Dítě již umí klást nohu před nohu a správně našlapuje přes patu. Se správným vývojem chůze souvisí také zvládnutí běhu. Pro dítě předškolního věku se běh stává jednou z nejpřirozenějších lokomočních dovedností. Rozvíjí jeho rychlost, vytrvalost a dynamickou sílu. (Dvořáková, 2011)

Také skok se pro dítě stává přirozeným pohybem, jehož pomocí překonává vzdálenost, nebo výšku. Oproti předchozímu vývojovému stadiu už dítě zvládá i skok po jedné noze, či cval stranou.

2.4 VÝVOJ ROVNOVÁHY

Vývoj rovnováhy u dětí je velmi důležitý z hlediska vertikálního postavení těla i zvládnutí veškerých pohybů těla. Celkový trénink rovnováhy je pro dítě důležitý z hlediska nácviku vzpřímeného držení těla.

Trénováním rovnováhy se můžeme dotknout i menších a hlubších svalů, na které při běžném cvičení necílíme. Pro nácvik rovnováhy můžeme použít rovnovážné pomůcky, kterých je v dnešní době velký výběr.

Vedle cvičení s rovnovážnými pomůckami je samozřejmě také možné cvičit bez nich. Můžeme zkusit různě motivované hry, které se dají hrát jednotlivě, ale i ve skupině. V nabídce máme nepřeberné množství honiček, ale třeba i hry na sochy. (Dvořáková, 2011)

Dítě v předškolním věku by mělo zvládnout také chůzi po špičkách po vyznačené čáře – s dopomocí otevřených očí. Udrží se na jedné noze a zvládá chůzi po mírně vyvýšené ploše.

2.5 MOŽNÁ RIZIKA POHYBOVÝCH AKTIVIT

Dítě v předškolním věku roste velmi rychlým tempem. Zvyká si na své „nové“ tělo a učí se, jak s ním zacházet. V tomto období musíme s dětmi cvičit nejen opatrně, ale hlavně správně. Musíme dbát na správné držení těla, správné dýchání a správné zacházení s pomůckami. Pokud si dítě správně naučený pohyb dostatečně zafixuje, začne ho samo opakovat a takový pohyb se pro něj stane zcela automatickým.

Při cvičení, kde využívá hlavně ruce, je třeba dbát na to, aby dítě nezvedalo ramena k uším, ale aby je mělo hezky svěšená. Ať už s dětmi cvičíme vsedě, nebo ve stoje, je třeba také dbát na správné postavení zad. Okolo čtvrtého roku se začíná dítě proporčně měnit a začíná nabývat podoby dospělého jedince. Je třeba si uvědomit, že každý pohyb, má

pozitivní vliv na sílu svalů. Pokud dítě svaly zapojuje jinak, než by mělo, nebo má naučený špatný pohybový stereotyp, můžou se tyto nedostatky projevit ve špatném držení těla, nebo dalšími problémy (Dvořáková, 2014).

Vzhledem k vývojovým zákonitostem dětí je třeba si uvědomit a respektovat několik omezení. Například kvůli nedokončené osifikaci kostí a nedokončenému vývoji kloubního aparátu je fyzický výkon dětí v určitých oblastech omezen. Není proto vhodné jednostranné zatěžování dětí – aktivita by měla být různorodá. Také bychom se měli vyhýbat různým visům, které děti sice spontánně provádějí, ale do řízené činnosti nepatří. Vyhýbat bychom se také měli dlouhodobému setrvávání v jedné poloze. (Dvořáková, 2011)

Pro cvičení s dětmi také musíme zajistit bezpečný prostor. Samozřejmostí je odstranění nebezpečných předmětů. V místnosti by měl být dostatek vzduchu, světla a prostoru. Pokud se jedná o náročnější cvičení - v našem případě například o cviky ve větší výšce – je třeba také zajistit vhodné dopadové plochy a jiné záchranné pomůcky.

3 HISTORIE NOVÉHO CIRKUSU V ČESKÉ REPUBLICE

„Nový cirkus“ je pojem, který se začíná poprvé vyskytovat v 70. letech ve Francii (Cihlář, 2014). Když se nad tím ale zamyslíme, jedná se pouze o pojmenování seskupení prvků umění, které již dávno známe.

Novým cirkusem se nazývají představení, vystoupení, show, která obsahují artistické prvky, ale také divadlo, hudbu, či tanec. Celkově se tedy jedná o spojení jakékoli umělecké činnosti, která má více i méně logickou návaznost.

Čím se tedy liší od starého – lépe řečeno – tradičního cirkusu? Odpověď je velmi jednoduchá. Nový cirkus se liší tím, že při svých vystoupeních, zásadně nevyužívá drezury zvířat. Celou show tvoří pro pobavení diváka pouze artisté.

Ještě v Československu, se pojem „Nový cirkus“ začíná spojovat se jménem Ctibor Turbo. Jedná se o světově proslulého českého mima. Troufám si ale tvrdit, že člověk, který se o tradiční, nebo Nový cirkus nezajímá, jeho jméno nezná. Daleko známější jména jsou Voskovec a Werich. Ve své tvorbě chtějí využívat klasické clowniády, ale také divadelních dovedností. Jejich princip „divadelní klaunů“ je silně inspirován bratry Fratellini (klauny tradičního cirkusu). (Cihlář, 2014)

Za dalšího protagonistu Nového cirkusu v Čechách, můžeme považovat Bolka Polívku. Svoji kariéru začal jako klaun. Poté absolvoval na JAMU. Je spoluzakladatelem Divadla Husa na provázku a také Divadla Bolka Polívky. Nový cirkus nejvíce prezentoval v pořadu Manéž Bolka Polívky, který vytvořil pro Českou televizi. (Zdroj: Google [online]. [cit. 2.6.2018]. Dostupné z: <https://www.csfd.cz/tvurce/954-boleslav-polivka/>)

Pravděpodobně nejznámějším světovým Novým cirkusem je Cirk du Soleil. Jeho původ je zaznamenán v Kanadě, vystupují v něm ale umělci z různých koutů světa – tedy i České republiky.

V České republice se pojem „Nový cirkus“ dostává do většího povědomí okolo roku 2003. V tomto roce se datuje počátek festivalu Letní Letná.

V České republice je zaznamenáno několik Novocirkusových organizací. Možná nejznámější z nich je Pražská organizace Cirqueon, která zastřešuje a podporuje rozvoj Nového cirkusu v České republice. Pokud budeme pátrat v Plzni, nalezneme organizaci

Žongleros Ansámbel, která vznikla v roce 2011. Její neoficiální historie ale sahá až do roku 2004. Organizují například festival Žonglobalizace.

4 DISCIPLÍNY NOVÉHO CIRKUSU

4.1 ŽONGLOVÁNÍ

Žonglér je virtuos schopný probudit neživé předměty k životu...

(Jacob, 2002)

Žonglovat – velmi zručně vyhazovat a chytat různé předměty jako talíře, kužely a míčky. Zpravidla profesionálně.

(Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost, 2005)

Žonglování můžeme zařadit mezi kreativní pohybové aktivity, které spadají do oboru psychomotoriky. Tyto aktivity ale nespočívají pouze v nekonečném opakování a nacvičování jednotlivých triků, ale také v nácviku a rozvoji nových pohybových dovedností a získávání nových pohybových zkušeností. Neodmyslitelný je také prožitek z pohybové aktivity a pocit uspokojení při správném provedení některého z triků.

Pod pojem „Žonglování“ spadá celá řada technik a pomůcek, kterými můžeme žongléřský um rozvíjet. Nejzákladnější z nich jsou míčky, šátky, talíře, kužely, kruhy, diabola, různé typy hůlek (flower stick, devil stick), také yoya a poi. (Trávníková, 2008)

V žonglování neexistuje výherce, nebo poražený. Jedná se pohybovou činnost, kde se může dítě učit od učitelky, ale také od jiného dítěte. Nejde pouze o zábavu pro děti, ale také pro dospělé. Žonglovacího náčiní je nepřeberné množství, a tak si každý jedinec může najít na hraní právě to, co je mu nejbližší.

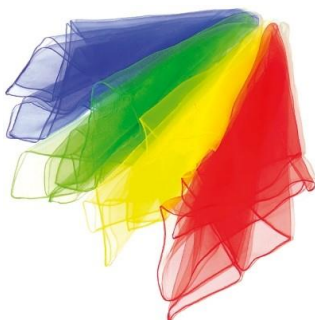
Pokud děti naučíme správný pohyb a nebudeme u nich fixovat špatný pohybový stereotyp, může žonglování celkově přispět k fyzickému, ale psychickému rozvoji. Poté, co si dítě osvojí základní prvky žonglování, dokáže začít nacvičovat žonglování oběma rukama a tím zapojuje obě mozkové hemisféry najednou. Pokud jsme jednou dítě naučili správnému postoji, bude při žonglování procvičovat správné držení těla. Co je snad nejvíc nasnadě, je poté procvičování postřehu, pozornosti a přesnosti. (Zimmerová, 2001)

4.1.1 ŽONGLOVÁNÍ SE ŠÁTKY

Jednou z nejlepších pomůcek pro děti, či začínající žonglery, jsou šátky. Pokud chceme děti naučit základům žonglování, jsou vhodné svojí lehkostí. Pomaleji padají a dítě

tak má delší čas na rozmyšlení pohybu. Jejich nevýhodou je omezená manipulace při zhoršených povětrnostních podmínkách – jsou tedy vhodné hlavně do tříd. (Trávníková, 2008)

Šátky mají zpravidla rozměr 70x70 cm a jsou vyrobené z nylonu. (Zimmerová, 2001)



Obrázek 1 - Šátky (Zdroj: Google [online]. [cit. 1.6.2018]. Dostupné z: <http://www.snowbear.cz/p/170/zonglovaci-satek-stredni>)

4.1.2 ŽONGLOVÁNÍ S MÍČKY

Pomůcka, se kterou se při žonglování pravděpodobně budeme setkávat nejčastěji, je míček. Existuje velké množství značek i typů žonglovacích míčků.

Nejčastěji používaným míčkem jsou beanbagy. Bývají sešívány z různých barevných koženkových, či kožených částí a plněné jsou ptačím zobem, prosem, nebo pískem. Jejich výhodou je, že při dopadu zpravidla zůstanou na místě – podléhají totiž nárazu a zčásti se přizpůsobí povrchu.



Obrázek 2 – Beanbagy (Zdroj: Google [online]. [cit. 1.6.2018]. Dostupné z: http://www.ideachampions.com/weblogs/archives/2009/03/it_all_began_wi_1.shtml)

Oproti tomu Stage balls, jsou na povrchu pevné a uvnitř duté. Takové míčky jsou vyrobené z plastu, nebo tvrdé gumy a mohou dosahovat různých rozměrů bez změny své

váhy. Nevýhodou ale je, že při dopadu na zem se odráží a mohou se artistovi odkutálet z dosahu.



Obrázek 3 - Stage balls (Zdroj: Google [online]. [cit. 1.6.2018]. Dostupné z: <http://www.renegadejuggling.com/play-stage-ball-62mm>)

Silikonové míčky jsou – jak název napovídá – vyrobené ze silikonu. Nejčastěji se používají při technice žonglování *bouncing* (která ale do školek není příliš vhodná). Míčky jsou díky vlastnostem, které se od nich očekávají několikanásobně těžší, než například *Stage balls*.

Kontaktní míče mohou být vyrobeny hned z několika materiálů. Můžeme se setkat s plastovými, silikonovými, ale také s akrylovými míči. Pro děti do školky jsou nejvhodnější plastové. Oproti akrylové kouli je plastová daleko lehčí. (Trávníková, 2008)

Míčky si můžeme s dětmi i vyrobit. Jde o jednoduchý postup, kdy starý tenisový míček naplníme suchým hrachem. Poté ho zalepíme a překryjeme naproti sobě jdoucími balonky. (Zimerová, 2001)

4.1.3 ŽONGLOVÁNÍ S PYTLÍČKY

Pytlíčky, podobně jako žonglovací míčky, mají nepřeberné množství velikostí, vah a barev. V rámci výuky si je s dětmi můžeme také vyrobit. Jejich výhodou je, že dětem dobře padnou do ruky a díky jejich váze si s nimi můžeme hrát i za zhoršených povětrnostních podmínek.

Pokud při výrobě zvolíme špatný materiál, nemusí pytlíčky vydržet vnější vlhkost. Také je třeba je kontrolovat, zda se někde netrhají, aby nedošlo ke spolknutí vnitřní výplně.

4.1.4 ŽONGLOVÁNÍ S KRUHY

Žonglování s kruhy není tolik populární jako s jinými žongléřskými pomůckami, hlavně proto, že díky jejich ostrým hranám může být manipulace s nimi bolestivá. (Trávníková, 2008)

V dnešní době již existuje spousta druhů a velikostí. Záleží hlavně na výběru žonglera. Můžeme najít kruhy, které jsou upravené pro venkovní použití (jsou v nich otvory, aby kruh tolik nepodléhal větru). Také kruhy, které mají vlastnosti bounce ball – odrážejí se žonglerovi od země zpět do rukou. Kromě kruhů se také vyrábí různé další geometrické tvary, o různém barevném provedení nemluvě.

Žonglování s kruhy je náročnější než s míčky i proto, že kromě výhozu udáváme kruhu navíc rotaci. (Zimmerová, 2001)

Kruhy mají mnohočetné využití, nemusí tedy nutně sloužit pouze pro tradiční žonglování. Pro činnosti do MŠ zařazujeme hlavně chytání kruhů různými částmi těla a jejich roztáčení.



Obrázek 4 - Kruhy (Zdroj: Google [online]. [cit. 1.6.2018]. Dostupné z: https://www.zonglovatka.cz/Kruhy-c2_0_1.htm)

4.1.5 ŽONGLOVÁNÍ S TALÍŘEM

Žonglování s talířem je zcela základní prvek, který se učí v každém cirkusovém kroužku. K roztočení talíře používáme tyčku, která je na jednom konci seříznutá do špičky. Krouživými pohyby, které vychází ze zápěstí, se snažíme pomocí tyčky talíř roztočit natolik, aby tyčka „skočila“ do středu talíře a ten se poté otáčí pouze s oporou na jediném bodu.

Při žonglování s talířem si dítě procvičuje špetkový úchop. Tyčku totiž drží tak, že její konec je v dlani dítěte a prsty tvoří uzavřený vějíř okolo.

Nevýhodou je omezená možnost her s talířem venku. Pokud fouká silnější vítr, roztočení talíře je notně ztížené. (Trávníková, 2008)



Obrázek 5 - Talíře (Zdroj: Google [online]. [cit. 1.6.2018]. Dostupné z: http://tsirkusepood.ee/?attachment_id=425)

4.1.6 ŽONGLOVÁNÍ S DIABOLEM

Diabolo je žonglovací pomůcka, kterou artista vodí pomocí šňůry připevněné na tyčkách. Má podobu dvojkuželu. Nejprve je třeba ovládnout otáčení samotného diabola, které je zcela zásadní pro další triky. (Zimmerová, 2001)

Dominantní ruka udává tempo rotace. Základním trikem s diabolem je jeho vyhození a následné chycení zpět na šňůrku. Diabolo k nám do Evropy přišlo z Asie. Žonglování s diabolem je čím dál tím populárnější a někteří žongléři umí ovládat najednou i čtyři diabola. (Trávníková, 2008)



Obrázek 6 - Diabolo (Zdroj: Google [online]. [cit. 1.6.2018]. Dostupné z: <https://www.threeworlds.com.au/products/comet-diabolo-110mm>)

4.2 AKROBACIE

„Artistické prvky je nutné objevovat, procvičovat, sestavovat a předvádět.“

(Zimmerová, 2001, s.75)

„Akrobacie – mimořádně obratné výkony gymnastické, artistické, sportovní, aj.“

(Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost, 2005)

Pojmem akrobacie obvykle označujeme souhrn činností, které jsou založené na výjimečné tělesné zdatnosti. Pro provádění akrobatických prvků je též nutná obratnost, popřípadě schopnost ovládat své tělo. (Zdroj: Google [online]. [cit. 16.5.2018]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Akrobacie>)

V mateřské škole provádíme akrobacii pouze na základní úrovni, která tělo teprve připravuje pro další možné posouvání hranic. V našem případě má akrobacie sloužit spíše pro prohlubování vztahu mezi cvičenci, pro rozvoj rovnováhy a pro rozvoj hlubokého stabilizačního systému páteře.

4.2.1 PÁROVÁ AKROBACIE

Párová akrobacie je akrobatická disciplína, při které jde hlavně o spolupráci, vnímání a důvěru. Na každém kroku spolupracuje jedna osoba s druhou, přičemž pokud se snaží pouze jeden z dvojice, cvik se nikdy nepovede. Párovou akrobacii můžeme v některých zdrojích nalézt také pod názvem acro yoga. Ve svojí bakalářské práci navrhuji takové triky, které jsou vhodné pro cvičení rodičů s dětmi.

Výhodou párové akrobacie je prohloubení vztahu mezi cvičenci. Pokud budeme tento druh akrobacie provádět správně, zlepšíme také flexibilitu těla. Zároveň se také rozvíjí hluboký stabilizační systém páteře.

V začátcích je vhodné začínat v nižších polohách, kdy základ – zpravidla větší a silnější člen dvojice – leží.

4.2.2 SKUPINOVÁ AKROBACIE

Skupinovou akrobacii lze provádět s dětmi ve školce. K této aktivitě je vhodné s dětmi přistupovat až po určitých zkušenostech v párové akrobacii. Ve skupinové

akrobacii se snažíme s dětmi skládat různé pyramidy, nebo provádíme akrobatické prvky synchronně.

Tato aktivita má obrovskou výhodu v prohlubování vztahu ve skupině, také podporuje ohleduplnost a spolupráci. Neměla by se ale provádět se skupinou, kterou cvičitel nezná.

Při cvičení tohoto druhu je třeba důsledně dbát na správné provedení. Děti musí zcela přesně vědět, kde se mají koho chytit, jak se mají chytit a kam mohou šlápnout.

4.2.3 VZDUŠNÁ AKROBACIE NA ŠÁLE

Vzdušná akrobacie na šále, také air acro, se provádí ve větší výšce. Cvičenec se zavěšuje pomocí různě vázaných uzlů do dvou pružných pruhů látky. Pevnost materiálu se může lišit podle požadavků artisty. S dětmi začínáme na uzlíku, kdy se oba konce šály svážou a dítě si přivyká na materiál, na výšku a učí se držet rovnováhu. Také poznává své silové hranice.

Při tomto cvičení je nutné zajistit vhodné dopadové plochy a také dítě poučit o bezpečnosti. Po celou dobu cvičení je nutné, aby učitel podával záchranu.

4.2.4 VZDUŠNÁ AKROBACIE NA KRUHU

Vzdušná akrobacie na kruhu, také aerial hoop, se provádí ve výšce, ve které cvičenec v základním posedu může a nemusí dosáhnout nohama na zem. Kruh je z pevného materiálu, který se při vykonávání cviků nijak neohýbá, ani nemění tvar. Při cvičení na tomto náčiní dítě výrazně posiluje hluboký stabilizační systém páteře a také rozvíjí svoji rovnováhu.

Stejně jako u vzdušné akrobacie na šále je nutné zajistit vhodné dopadové plochy. Také by měl být po celou dobu provádění cviků přítomný učitel, který podává záchranu a dohlíží na hladký průběh cvičení.

4.3 CVIČENÍ ROVNOVÁHY – BALANCOVÁNÍ – EKVILIBRISTIKA

„Schopnost balancování představuje vše překrývající schopnost, kterou můžeme jen obtížně strukturovat, protože obsahuje nekonečně kombinací a artisté vymyslí vždy nové překvapující situace“.
(Zimmerová, 2001, s.95)

„Balancovat – 1. (pracně) udržovat rovnováhu 2. vrávoravě jít 3. udržovat něco v rovnováze.“
(Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost, 2005)

Trénink rovnováhy je velice prospěšný zejména z důvodů posílení svalstva, které zajišťuje vzpřímený postoj těla. Toto procvičování zasahuje kromě velkých svalových skupin, na které můžeme dosáhnout i pomocí jiného cvičení, také drobnější svaly, které jsou uloženy v hlubších vrstvách. (Dvořáková, 2011)

4.3.1 HOUPACÍ PRKNO UTUKUTU

Houpacím prknem je myšleno zahnuté prkno do tvaru širokého U, které můžeme používat rozličnými způsoby.

Jedná se o poměrně novou balanční pomůcku, se kterou v roce 2014 přišla firma Utukutu.



Obrázek 7 - Utukutu (Zdroj: Google [online]. [cit. 1.6.2018]. Dostupné z: <https://www.utukutu.cz/houpaci-prkno/houpaci-prkno5>)

4.3.2 CHODÍCÍ KOULE

Chodící koule je z pevného materiálu. Cviky s ní a na ní rozhodně nejsou nic jednoduchého. Pokud kouli přineseme (spíše přikoulíme, je vcelku těžká) do třídy, sama se jistě stane obrovskou motivací. (Zimmerová, 2001)

Pro zjednodušení některých triků můžeme kouli podložit žíněnkou – pohyb koule je poté o něco složitější.

Prvně musíme nechat děti, aby se s koulí seznámily. Spoustu z nich jistě překvapí, že tato koule není gymball, a není pružná. Je třeba, aby si uvědomily, že si s touto pomůckou musí hrát opatrně.

Při cvičení na této pomůcce je vhodné zajistit záchranu, nebo jištění. Koule mají různé velikosti, ale vždy platí, že pokud dítě bude padat, padá z poměrně velké výšky.

Obrovskou výhodou chodící koule je, že podporuje rozvoj sebevědomí. Jak jsem již zmínila, cvičení na ní není nijak jednoduché a pokud se cvičenci podaří provádět cviky správně, působí to pozitivně na jeho psychiku. Při správném provádění cviků můžeme hravou formou zpevňovat střed těla. Cvičení na balanční kouli celkově přispívá k rozvoji rovnováhy a správnému držení těla.



Obrázek 8 - Chodící koule (Zdroj: Google [online]. [cit.1.6.2018]. Dostupné z: <http://www.zongluj.cz/chodici-koule-o60cm>)

4.3.3 ROLO – BOLO

Rolo – bolo je překlápějící se prkno na kulatině. Materiály, ze kterých se rolo vyrábí, se mohou lišit, spojuje je jejich tvrdost a výdržnost. Důležitou součástí prkna jsou brzdící zarážky, které se nachází na konci užších částí.

Zcela základní dovedností, kterou děti na začátku práce s rolo bolem musíme naučit je správné překlápění a výdrž. Tuto dovednost učíme nejlépe čelem ke zdi, se záchranou za zády.

Při nácviku této dovednosti je třeba zpevnit střed těla a mírně pokrčit kolena. Musíme dbát na správně držení těla. (Zimmerová, 2001)

Rolo bolo podporuje nácvik správného držení těla, také hravou formou zpevňuje střed těla a pozitivně působí na rozvoj rovnováhy. Nevýhodou cvičení na rolu je, že může trvat delší dobu, než se cvičenec seznámí s pohybem a osvojí si ho. Je tedy třeba cvičení vhodně dávkovat.

Do své práce jsem cvičení na rolo – bolu nezařadila z důvodu náročnosti pomůcky. S přihlédnutím k osobnosti žáka si myslím, že pro něj není vhodná.



Obrázek 9 - Rolo - bolo (Zdroj: Google [online]. [cit. 1.6.2018]. Dostupné z: <https://ignisshop.com/cs/speciality/47-rola-bola.html>)

4.3.4 BALANCOVÁNÍ S KUŽELKOU

Kužely jsou náročnější žonglovací náčiní, které patří do rukou spíše pokročilejším žonglerům. (Zimmerová, 2001).

Pokud dáme toto náčiní dítěti do ruky předčasně, může ho obtížnost spojená s kužely odradit. Pro předškolní činnosti jsou kužely vhodné spíše pro balancování na různých částech těla.



Obrázek 10 - Kužely (Zdroj: Google [online]. [cit.1.6.2018]. Dostupné z: https://www.zonglovatka.cz/Kuzely-c5_0_1.htm)

5 METODIKA PRÁCE

Pro svoji práci jsem sbírala praktickou inspiraci v bakalářské práci Kašpara Klepala a v praktických hodinách svých kolegů. Doposud jsem s dětmi ve svém vyučování cvičila pouze intuitivně a podle rad, které mi dal někdo jiný z týmu. Nyní jsem si mohla ověřit, že opravdu správný postup vede dítě rychleji a efektivněji ke kýženému výsledku.

Hned na začátku práce jsem věděla, že největší problém budu mít se žonglováním, byť sama základní žongléřský trik umím. V tomto směru mi nejvíce pomohla publikace od Dagmar Trávníkové - Žonglování. Pomohla mi ujasnit si, kam kterou pomůcku zařadit a jak s čím pracovat.

Asi největší dávku informací a inspirace jsem našla v publikaci Netradiční sportovní činnosti: Náměty a metody pro školu i volný čas, od Renaty Zimmerové.

Všechna videa jsou točena na kameru Sony HDR-PJ260, kterou mi ochotně půjčovalo na každé natáčení Centrum tělesné výchovy a sportu.

Pro stříhání jednotlivých videí jsem zvolila program Windows movie maker, se kterým jsem se setkala již dříve. Po prvotních obtížích jsem dokázala program pochopit a stříhy jednotlivých videí se proměnily z práce v řádu hodin, na práci v řádu zhruba třiceti minut.

Nejobtížnější částí práce byla tvorba samotného DVD. Pro jeho tvorbu jsem nakonec zvolila program DVD styler, který obsahuje i českou verzi.

Hudbu jsem stahovala z portálu Free music archive, kde je velký počet volně dostupných skladeb, vhodných pro mou práci. Pro videa jsem volila výhradně instrumentální muziku.

Videa jsem natočila s chlapcem ve věku šesti let. Pokud je třeba, ukázky správného provedení triků předvádím já sama, nebo můj kolega.

DVD je řazeno tímto způsobem:

Úvod

Žonglování Žonglování s talířem
 Žonglování s diablem
 Žonglování se šátky

Žonglování s kruhem
Žonglování s míčky
Akrobacie Párová akrobacie
Vzdušná akrobacie na šále
Balancování Balancování na Utukutu
Balancování na chodící kouli
Balancování s kuželkou
Když se nedaří

6 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ K VIDEÍM

6.1 ŽONGLOVÁNÍ

6.1.1 ŽONGLOVÁNÍ S TALÍŘEM

Čas 01:10

Hudba: po celou dobu videa hraje Eme Hache - Mood swing

Čas	Obraz	Děj videa	Psaný komentář
00:00 – 00:03	Obraz 1	Modrá obrazovka + název videa	Žonglování s talířem
00:03 – 00:13	Obraz 2	Přechod videa Záběr na talíř a nácvik krouživého pohybu ze zápěstí	Nejdůležitější pohyb pro žonglování s talířem je kroužení, které vychází ze zápěstí. Tyčku, na které vodíme talíř, se snažíme držet ve špetkovém úchopu.
00:13 – 00:18	Obraz 3	Přechod videa Předvedení špatné techniky provádění pohybu dospělým	Pokud pohyb nevychází ze zápěstí, talíř se “nepoloží” a tyčka se nedostane do středu.
00:18 – 00:25	Obraz 4	Přechod videa Předvedení správné techniky provádění pohybu dospělým	Pokud pohyb vychází ze zápěstí a tyčka obíhá po obvodu talíře, talíř se “peloží” a tyčka sama skočí do středu.
00:25 – 00:37	Obraz 5	Přechod videa Zpomalený záběr na správnou techniku provedení dospělým	
00:37 – 00:51	Obraz 6	Přechod videa Předvedení triku dítětem	Ke správnému provedení tohoto cviku je třeba delší trénink a hlavně koncentrace.

00:51 – 01:00	Obraz 7	Přechod videa Ukázka další možné činnosti dospělým	Po zvládnutí základního roztočení talíře na tyčce, můžeme provádět další triky jako přendávání rotujícího talíře z tyčky na prst a naopak. Také se můžeme pokoušet roztočit talíř přímo na prstu.
01:00 – 01:06	Obraz 8	Přechod videa Modrá obrazovka s textem	Chyby: - pohyb nevychází ze zápěstí, ale od lokte / z ramene - jiný úchop než špetkový - začátečníci se snaží tyčku posunout do středu silou ruky, ne rotací.
01:06 – 01:10	Obraz 9	Přechod videa Fotografie talířů	

6.1.2 ŽONGLOVÁNÍ S DIABOLEM

Čas: 01:40

Hudba: po celou dobu videa hraje Dee Yan Key - Swing

Čas	Obraz	Děj videa	Psaný komentář
00:00 – 00:03	Obraz 1	Modrá obrazovka + název videa	Žonglování s diabolem
00:03 – 00:13	Obraz 2	Přechod videa Předvedení cviku dospělým	První věc, kterou se každý musí naučit, je vodit diablo po zemi. Je to nejjednodušší cesta k jeho roztočení ve vzduchu.

00:13 – 00:21	Obraz 3	Přechod videa Provedení cviku dítětem	
00:21 – 00:26	Obraz 4	Přechod videa Text na modré obrazovce	Technika provedení: - vodící tyčky jsou v prodloužení předloktí - diablo by se mělo po zemi převalovat v ose, ne do oblouku
00:26 – 00:43	Obraz 5	Přechod videa Záběr na dospělého při předvádění dalšího cviku	
00:43 – 00:52	Obraz 6	Přechod videa Záběr na cvičící dítě	
00:52 – 01:04	Obraz 7	Přechod videa Modrá obrazovka s textem	Technika provedení: - po zvednutí diabola do vzduchu pohybujeme s hůlkami ve stejném rytmu a rozsahu - diablo zvedáme do vzduchu opačnou hůlkou než je směr roztáčení po zemi (roztáčíme-li vlevo, první se zvedá pravá hůlka a naopak)
01:04 – 01:15	Obraz 8	Přechod videa Předvedení triku dospělým	Pro vyhození diabola do vzduchu je třeba prudce napnout vodící provázek mezi tyčky.
01:15 – 01:22	Obraz 9	Přechod videa Předvedení triku dítětem	
01:22 –	Obraz	Přechod videa	

01:26	10	Předvedení triku dítětem	
01:26 – 01:35	Obraz 11	Přechod videa Modrá obrazovka s textem	Chyby: - vodící tyčky nejsou v prodloužení předloktí - rytmus pohybu není stálý - při vyhození diabola se provázek zcela nenapne - při chycení vyhozeného diabola není provázek šikmo, ale stále napnutý ve vodorovné poloze
01:35 – 01:38	Obraz 12	Přechod videa Fotografie diabola	

6.1.3 ŽONGLOVÁNÍ SE ŠÁTKY

Čas: 01:42

Hudba: po celou dobu videa hraje Kim Buran - Birthday Party

Čas	Obraz	Děj videa	Psaný komentář
00:00 – 00:03	Obraz 1	Modrá obrazovka + název videa	Žonglování se šátky
00:03 – 00:11	Obraz 2	Přechod videa Modrá obrazovka + text	ŽONGLOVÁNÍ S JEDNÍM ŠÁTKEM Technika provedení: - šátek přehazujeme z ruky do ruky - měl by dosáhnout minimálně výšky očí - svým pohybem vytváří oblouk - šátek je lepší držet v

			prostředku, než na kraji
00:11 – 00:20	Obraz 3	Přechod videa Předvedení pohybu dospělým	
00:20 – 00:32	Obraz 4	Přechod videa Předvedení pohybu dítětem	
00:32 – 00:42	Obraz 5	Přechod videa Modrá obrazovka + text	ŽONGLOVÁNÍ S DVĚMA ŠÁTKY Technika provedení: - šátky přehazujeme z ruky do ruky postupně - tedy nejdřív letí do vzduchu jeden, poté druhý - měly by dosáhnout minimálně výšky očí - svým pohybem vytváří oblouk - šátek je lepší držet v prostředku, než na kraji
00:42 – 00:51	Obraz 6	Přechod videa Záběr na žonglujícího dospělého	
00:51 – 01:10	Obraz 7	Přechod videa Záběr na žonglující dítě	
01:10 – 01:14	Obraz 8	Přechod videa Modrá obrazovka + text	Chyby: - vyhození šátků současně
01:14 – 01:28	Obraz 9	Přechod videa Modrá obrazovka + text	ŽONGLOVÁNÍ SE TŘEMI ŠÁTKY Technika provedení: - šátky přehazujeme z ruky do ruky postupně - když do ruky, ve které je šátek,

			<p>přilétá jiný, je třeba šátek z ruky vyhodit.</p> <ul style="list-style-type: none"> - měly by dosáhnout minimálně výšky očí - svým pohybem vytváří oblouk - šátek je lepší držet v prostředku, než na kraji - tento trik se nacvičuje až po zvládnutí žonglování se dvěma šátků
01:28 – 01:36	Obraz 10	Přechod videa Záběr na žonglujícího dospělého	
01:36 – 01:42	Obraz 11	Přechod videa Fotografie šátků	

6.1.4 ŽONGLOVÁNÍ S KRUHEM

Čas: 01:40

Hudba: po celou dobu videa hraje chēēZ π - Organ Grinder Swing

Čas	Obraz	Děj videa	Psaný komentář
00:00 – 00:02	Obraz 1	Modrá obrazovka + název videa	Žonglování s kruhem
00:02 – 00:05	Obraz 2	Přechod videa Záběr na žonglujícího dospělého	Pro žonglování je důležité uvědomit si rotaci pomůcky. Začínáme tedy tím, že kruh roztáčíme na rukou.
00:05 –	Obraz 3	Přechod videa	Pro žonglování je důležité uvědomit si rotaci pomůcky.

00:09		Záběr na žonglující dítě	Začínáme tedy tím, že kruh roztáčíme na rukou.
00:09 – 00:13	Obraz 4	Přechod videa Záběr na žonglující dítě	
00:13 – 00:17	Obraz 5	Přechod videa Záběr na žonglujícího dospělého	Postupně zkusíme i další části těla – například prsty.
00:17 – 00:24	Obraz 6	Přechod videa Opakující se záběr na žonglujícího dospělého	Dalším krokem je vyhození kruhu do vzduchu a následné chycení.
00:24 – 00:27	Obraz 7	Přechod videa Záběr na žonglující dítě	Dalším krokem je vyhození kruhu do vzduchu a následné chycení.
00:27 – 00:32	Obraz 8	Přechod videa Záběr na žonglující dítě Text končí 00:30	Dalším krokem je vyhození kruhu do vzduchu a následné chycení.
00:32 – 00:35	Obraz 9	Přechod videa Fotografie žonglovacích kruhů	

6.1.5 ŽONGLOVÁNÍ S MÍČKY

Čas: 01:53

Hudba: po celou dobu videa hraje The Fairsley Difference - Cracker Noise

Čas	Obraz	Děj videa	Psaný komentář
00:00 – 00:02	Obraz 1	Modrá obrazovka + název videa	Žonglování s míčky
00:02 – 00:13	Obraz 2	Modrá obrazovka + text	ŽONGLOVÁNÍ S JEDNÍM MÍČKEM

			<p>Technika provedení:</p> <ul style="list-style-type: none"> - míček přehazujeme z ruky do ruky, v oblouku - míček by měl dosáhnout minimálně výšky očí - dobré je, naučit se hned v počátku, nesahat si vysoko pro míček, ale počkat, až sám spadne do ruky. - míček by měl létat v jedné linii (pohled z boku)
00:13 – 00:20	Obraz 3	Přechod videa Pohled na žonglujícího dospělého	
00:20 – 00:26	Obraz 4	Přechod videa Pohled z boku na žonglujícího dospělého	
00:26 – 00:35	Obraz 5	Přechod videa Pohled na žonglující dítě	
00:35 – 00:46	Obraz 6	Přechod videa Pohled na žonglující dítě	
00:46 – 00:58	Obraz 7	Přechod videa Modrá obrazovka + text	<p>ŽONGLOVÁNÍ S DVĚMA MÍČKY</p> <p>Technika provedení:</p> <ul style="list-style-type: none"> - provádíme až po zvládnutí přehazování jednoho míčku - při přehazování počítáme do tří - na 1 vyhodíme míček z levé ruky, na 2 vyhodíme míček z pravé ruky a hned po té do ní chytíme letící míček z levé ruky,

			na 3 chytíme do levé ruky letící míček z pravé ruky
00:58 – 01:06	Obraz 8	Přechod videa Pohled na žonglujícího dospělého	
01:06 – 01:29	Obraz 9	Přechod videa Pohled na žonglující dítě	
01:29 – 01:40	Obraz 10	Přechod videa Modrá obrazovka + text	ŽONGLOVÁNÍ SE TŘEMI MÍČKY Technika provedení: - tento cvik provádíme pouze po zvládnutém nácviku žonglování se dvěma míčky - tento pohyb spočívá ve stejném principu jako žonglování se dvěma míčky, pouze máme tři a v pohybu neustáváme - platí, že ta ruka, do které letí míček, musí uchopovaný míček vyhodit do vzduchu
01:40 – 01:46	Obraz 11	Přechod videa Záběr na žonglujícího dospělého	
01:46 – 01:53	Obraz 12	Přechod videa Fotografie míčků	

6.2 AKROBACIE

6.2.1 PÁROVÁ AKROBACIE

Čas: 01:40

Hudba: po celou dobu videa hraje Kim Buran – New Years Party by Toptygin live

Čas	Obraz	Děj videa	Psaný komentář
00:00 – 00:02	Obraz 1	Modrá obrazovka + název videa	Párová akrobacie
00:02 – 00:12	Obraz 2	Modrá obrazovka + text	LETADÝLKO NA POKRČENÝCH NOHÁCH Technika provedení: - dítě se položí hrudníkem na holeně dospělého - dospělý podpírá rukama dítě, prsty se neproplétají - dospělý vynese dítě do vzduchu a dítě se napne a upaží. Tak vytvoří pomyslné letadýlko
00:12 – 00:25	Obraz 3	Přechod videa Záběr na cvičící dvojici	
00:25 – 00:36	Obraz 4	Přechod videa Záběr na cvičící dvojici	
00:36 – 00:53	Obraz 5	Přechod videa Modrá obrazovka + text	LETADÝLKO NA NAPNUTÝCH NOHÁCH Technika provedení: - dítě a dospělý se chytí za ruce, neproplétají prsty - dospělý položí chodidla na "výčnělky" kosti kyčelní dítěte, tyto výčnělky by měl mít

			<p>dospělý mírně pod oblastí mezi palcem a ukazováčkem</p> <ul style="list-style-type: none"> - poté co dospělý vynese dítě do vzduchu, dítě se snaží napnout a narovnat - pokud je cvik stoprocentně zvládnutý, může se dítě pokusit chytit kotníků dospělého, popřípadě upažit a nedržet se
00:53 – 01:07	Obraz 6	Přechod videa Záběr na cvičící dvojici	
01:07 – 01:13	Obraz 7	Přechod videa Modrá obrazovka + text	<p>Chyby:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ramena se zdvihají k uším - dítě se nenapne - dospělý neudrží nohy ve stálé poloze
01:13 – 01:28	Obraz 8	Přechod videa Modrá obrazovka + text	<p>STOJ NA ZÁDECH</p> <p>Technika provedení:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dospělý je ve vzporu klečmo - dítě položí ruce na ramena dospělého, a pokud nastupuje zprava, tak pokládá levou nohu do bederní oblasti zad dospělého - tahem, nikoli švihem, se dítě postaví na levou nohu a pravou nohu pokládá mezi lopatky dospělého - dítě se narovná a snaží se

			<p>udržet rovnováhu</p> <ul style="list-style-type: none"> - dolů neseskakuje, ale sleze stejným způsobem
01:28 – 01:47	Obraz 9	<p>Přechod videa</p> <p>Záběr na cvičící dvojici</p>	
01:47 – 02:07	Obraz 10	<p>Přechod videa</p> <p>Záběr na cvičící dvojici</p>	
02:07 – 02:16	Obraz 11	<p>Přechod videa</p> <p>Modrá obrazovka + text</p>	<p>Chyby:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dospělý neudrží stabilní polohu - dítě nastoupí švihem, ne tahem - dítě nezpevní střed těla, když se chce postavit - dítě seskakuje ze zad dospělého
02:17 – 02:32	Obraz 12	<p>Přechod videa</p> <p>Modrá obrazovka + text</p>	<p>STOJ NA RAMENOU</p> <p>Technika provedení:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dítě a dospělý se chytí tak, že pravá ruka dospělého drží pravou ruku dítěte, stejně levá - dítě pokládá levou nohu k levému boku dospělého (popř. naopak) a pravou nohu na pravé rameno - dítě se tahem postaví na pravou nohu a přidává levou - ve stoji na ramenou směřují paty dítěte k sobě a kolena jsou mírně pokrčená, aby se

			dotýkala hlavy dospělého - pokud se cvik stoprocentně daří, může se dvojice pustit, ruce dospělého poté patří na horní část dítěte.
02:32 – 02:53	Obraz 13	Přechod videa Záběr na cvičící dvojici	
02:53 – 03:08	Obraz 14	Přechod videa Záběr na cvičící dvojici	
03:08 – 03:17	Obraz 15	Přechod videa Modrá obrazovka + text	Chyby - dospělý neudrží pevný postoj - dítě na ramena nastupuje švihem - ve stoji se dítě nezpevní - dospělý nesprávně jistí dítě ve stoji bez rukou

6.2.2 VZDUŠNÁ AKROBACIE NA ŠÁLE

Čas: 03:25

Hudba: po celou dobu videa hraje The Underscore Orkestra - Troll of the Mountain Swing

Čas	Obraz	Děj videa	Psaný komentář
00:00 – 00:02	Obraz 1	Modrá obrazovka + název videa	Vzdušná akrobacie na šále
00:02 – 00:13	Obraz 2	Modrá obrazovka + text	Cviky prováděné v tomto videu jsou na zavázané šále. Pro děti je to nejjednodušší cesta ke seznámení se s pomůckou. Uzlík navíc snižuje riziko pádu

			<p>děti ze šály důsledkem došlé fyzické síly. Děti tedy hlavně protahují tělo a cvičí svoji rovnováhu.</p> <p>Při cvičení s touto pomůckou je také důležité zajistit vhodné dopadové plochy.</p>
00:13 – 00:24	Obraz 3	Modrá obrazovka + text	<p>Abychom se se šálou seznámili, zkusíme si do ní stoupnout. Cílem je mírně roztáhnout nohy a vyzkoušet pružnost šály. Na šále je třeba vyvažovat a zpevnit střed těla.</p>
00:24 – 00:36	Obraz 4	Přechod videa Záběr na cvičícího dospělého	
00:36 – 00:56	Obraz 5	Přechod videa Záběr na cvičící dítě	
00:56 – 01:07	Obraz 6	Přechod videa Modrá obrazovka + text	<p>Dalším cvikem je položení se do šály se záklonem. Uzlík patří do bederní části zad, mírně nad zadek. Poté co umístíme uzlík na správné místo, pokládáme se do šály až do jejího úplného napnutí. Následně se prohne v zádech a můžeme uvolnit střed těla.</p>
01:07 – 01:23	Obraz 7	Přechod videa Záběr na cvičícího dospělého	

01:23 – 01:34	Obraz 8	Přechod videa Záběr na cvičící dítě	
01:34 – 01:48	Obraz 9	Přechod videa Modrá obrazovka + text	MOTÝL Předchozími aktivitami jsme si ujasnili, kam patří uzlík na zádech a jak šála pruží. Další cvik je převrácení se s roznoženýma nohama. Stejně jako u předchozího cviku se dítě položí do šály a při zpevněném středu těla se překlopí dozadu a roztáhne nohy. Pokud má uzlík na správném místě, může se pustit a ze šály nevypadne.
01:48 – 02:11	Obraz 10	Přechod videa Záběr na cvičící dítě	
02:11 – 02:23	Obraz 11	Přechod videa Modrá obrazovka + text	KOKON Další cvik spočívá v "zabalení" se do šály. Cvičenec se snaží rozprostřít okolo sebe šálu tak, aby vytvořila jakýsi kokon, který ho celý schová. Nejdříve si rukama rozprostře látku za zády, posadí se do ní a následně rozhrnujeme druhý pruh látky, do kterého dá nohy.
02:23 – 02:41	Obraz 12	Přechod videa Záběr na cvičící dítě	

02:41 – 02:51	Obraz 13	Přechod videa Modrá obrazovka + text	SPÍCÍ MUŽ Tento cvik začíná na stejném principu, jako kokon, pouze nerozhrnujeme šálu do její plné šířky. Dítě si na jeden pruh šály sedne a na druhý pokládá nohy. Rukama se drží za hlavou. Poté, co jsou nohy bezpečně na svém místě, se dítě zakloní tak, aby mělo šálu mezi ramenem a hlavou. Následně upaží.
02:51 – 03:13	Obraz 14	Přechod videa Záběr na cvičící dítě	
03:13 – 03:18	Obraz 15	Přechod videa Modrá obrazovka + text	Chyby: - celkové nezpevnění se při cvičení - špatně metodicky provedený cvik - ramena se zdvihají k uším - nesoustředěnost
03:18 – 03:25	Obraz 16	Přechod videa Fotografie akrobatické šály	

6.3 BALANCOVÁNÍ

6.3.1 BALANCOVÁNÍ NA UTUKUTU

Čas: 01:40

Hudba: po celou dobu videa hraje Tri-Tachyon – Little Lily Swing

Čas	Obraz	Děj videa	Psaný komentář
00:00 – 00:02	Obraz 1	Modrá obrazovka + název videa	Balancování na Utukutu
00:02 – 00:08	Obraz 2	Přechod videa Záběr na cvičícího dospělého	Při balancování začínáme od nižších poloh, abychom se s pomůckou dobře seznámili.
00:08 – 00:14	Obraz 3	Přechod videa Záběr na cvičící dítě	
00:14 – 00:20	Obraz 4	Přechod videa Záběr na cvičící dítě	Jako další cvik můžeme zařadit vzpor klečmo sedmo, ze kterého přecházím do vzporu ležmo vysazeně.
00:20 – 00:25	Obraz 5	Přechod videa Záběr na cvičící dítě	Jako další cvik můžeme zařadit vzpor klečmo sedmo, ze kterého přecházím do vzporu ležmo vysazeně.
00:25 – 00:30	Obraz 6	Přechod videa Záběr na cvičícího dospělého	Z nižších poloh se zvedneme do stoje. Nejprve zkusíme udržet rovnováhu. Je třeba zpevnit střed těla a stát rovně.
00:30 – 00:37	Obraz 7	Přechod videa Záběr na cvičící dítě	Z nižších poloh se zvedneme do stoje. Nejprve zkusíme udržet rovnováhu. Je třeba zpevnit střed těla a stát rovně.

00:37 – 00:43	Obraz 8	Přechod videa Záběr na cvičícího dospělého	Po nacvičení rovnováhy ve stoje zkusíme přenášet váhu z jedné nohy na druhou. Důležitý je pevný střed těla. Postupně můžeme začít zrychlovat, k pohybu přidáme ruce.
00:43 – 00:52	Obraz 9	Přechod videa Záběr na cvičící dítě	Po nacvičení rovnováhy ve stoje zkusíme přenášet váhu z jedné nohy na druhou. Důležitý je pevný střed těla. Postupně můžeme začít zrychlovat, k pohybu přidáme ruce.
00:52 – 01:01	Obraz 10	Přechod videa Záběr na cvičící dítě	Po nacvičení rovnováhy ve stoje zkusíme přenášet váhu z jedné nohy na druhou. Důležitý je pevný střed těla. Postupně můžeme začít zrychlovat, k pohybu přidáme ruce.
01:01 – 01:08	Obraz 11	Přechod videa Záběr na cvičícího dospělého	Utukutu lze využít i z druhé strany. Na jeho vyvýšené ploše je možné balancovat na břiše nebo na zádech.
01:08 – 01:14	Obraz 12	Přechod videa Záběr na cvičícího dospělého	Utukutu lze využít i z druhé strany. Na jeho vyvýšené ploše je možné balancovat na břiše nebo na zádech.
01:14 – 01:18	Obraz 13	Přechod videa Záběr na cvičící dítě Text končí 01:16	Utukutu lze využít i z druhé strany. Na jeho vyvýšené ploše je možné balancovat na břiše nebo na zádech.

01:18 – 01:23	Obraz 14	Přechod videa Záběr na cvičící dítě	
01:23 – 01:29	Obraz 15	Přechod videa Modrá obrazovka + text	Chyby: - nezpevněný střed těla - ramena se zdvihají k uším - nevzpřímený postoj těla
01:29 – 01:35	Obraz 16	Přechod videa Fotografie Utukutu	

6.3.2 BALANCOVÁNÍ NA CHODÍCÍ KOULI

Čas: 02:01

Hudba: po celou dobu videa hraje Latch Swing - Rythme Gitan

Čas	Obraz	Děj videa	Psaný komentář
00:00 – 00:02	Obraz 1	Modrá obrazovka + název videa	Balancování na chodící kouli
00:02 – 00:16	Obraz 2	Modrá obrazovka + text	<p>Chodící koule je nelehká pomůcka pro každé dítě, které plně neovládá hrubou motoriku.</p> <p>Velmi záleží na tom, jakou velikost koule vybereme. Od toho se poté odvíjí i způsob, jak budeme s koulí pracovat a cvičit.</p> <p>Pro toto video jsem měla k dispozici kouli o velikosti 85 cm v průměru.</p> <p>Pod kouli jsem dala žíněnku, která brání kouli ve větším pohybu.</p>

00:16 – 00:26	Obraz 3	Modrá obrazovka + text	<p>Jako první je třeba nacvičit nástup na kouli.</p> <p>Na menších koulích je nejjednodušší vyhoupnout se přes špičky. Na velkých se zase dostaneme nahoru výskokem.</p> <p>Pro prvotní nácvik je dobré roznožit nohy, tedy skákat přes kouli roznožku.</p>
00:26 – 00:29	Obraz 4	Přechod videa Záběr na cvičící dítě	
00:29 – 00:34	Obraz 5	Přechod videa Zpomalený záběr na cvičící dítě	
00:34 – 00:47	Obraz 6	Přechod videa Modrá obrazovka + text	<p>Dalším krokem je zastavit se na kouli při náskoku.</p> <p>Aby mohlo dojít k balancování jako takovému, musí se cvičenec po náskoku na kouli zastavit a vyvažovat svoji rovnováhu.</p> <p>Vsedě vyvažujeme kouli tak, že vahou těla působíme proti pohybu koule.</p> <p>Důležitý je zpevněný střed těla a koncentrace. Je třeba předvídat pohyby koule.</p>
00:47 – 00:56	Obraz 7	Přechod videa Záběr na cvičící dítě	

00:56 – 01:07	Obraz 8	Přechod videa Modrá obrazovka + text	Těžší verze náskoku a zastavení je náskok do kleku. Dítě musí opravdu dobře ovládat své tělo, aby naskočilo a nepraštilo se do kolen. Poté, co dítě naskočí, se snaží vyvažovat svojí vahou proti pohybu koule. Pokud se balancování daří, může se pokusit upažit.
01:07 – 01:22	Obraz 9	Přechod videa Záběr na cvičící dítě	
01:22 – 01:33	Obraz 10	Přechod videa Modrá obrazovka + text	Nejtěžším cvikem na chodící kouli je stoj. Tento cvik provádíme pouze s dopomocí zepředu, nebo z boku. Dítě cvičí naboso. Dítě naskočí tak, jak se naučilo a přes klek se snaží zvednout do stoje. Velmi důležitý je zpevněný střed těla a koncentrace. Vyvažujeme stále stejným způsobem.
01:33 – 01:46	Obraz 11	Přechod videa Záběr na cvičící dvojici	
01:46 – 01:55	Obraz 12	Přechod videa Modrá obrazovka + text	Chyby: - nesoustředěnost - špatné vedení ze strany učitele

			- nezpevněný střed těla - vyvažování v nesprávném směru
01:55 – 02:01	Obraz 13	Přechod videa Fotografie chodících koulí	

6.3.3 BALANCOVÁNÍ S KUŽELKOU

Čas: 00:44

Hudba: po celou dobu videa hraje The Underscore Orkestra - Swing Gitane

Čas	Obraz	Děj videa	Psaný komentář
00:00 – 00:02	Obraz 1	Modrá obrazovka + název videa	Balancování s kuželkou
00:02- 00:06	Obraz 2	Přechod videa Záběr na cvičícího dospělého	Kuželku postavíme do napnuté dlaně. Začátečníci mohou začínat přidržováním širší části. Kuželku vyvažujeme tak, že se pohybujeme za směrem, kam se naklání. Po celou dobu balancování sledujeme vršek kuželky.
00:06 – 00:14	Obraz 3	Přechod videa Zpomalený záběr na cvičícího dospělého	Kuželku postavíme do napnuté dlaně. Začátečníci mohou začínat přidržováním širší části. Kuželku vyvažujeme tak, že se pohybujeme za směrem, kam se naklání. Po celou dobu balancování sledujeme vršek kuželky.
00:14 –	Obraz 4	Přechod videa	

00:16		Záběr na cvičící dítě	
00:16 – 00:20	Obraz 5	Přechod videa Zpomalený záběr na cvičící dítě	
00:20 – 00:23	Obraz 6	Přechod vide Záběr na cvičící dítě	
00:23 – 00:28	Obraz 7	Přechod videa Modrá obrazovka + text	Chyby: - dlaň není napnutá - vyrovnávací pohyb není ve směru pomyslného pádu kuželky - nesledování vršku kuželky
00:28 – 00:39	Obraz 8	Přechod videa Modrá obrazovka + text	Tip pro další postup: - pokud dítě balancování kuželky baví, může se pokusit balancovat i na jiných částech těla – například nos, čelo, prsty u nohou. Vždy platí stejné pravidlo – vyvažovat ke směru pádu a sledovat špičku kuželky - je možné balancovat i jiné předměty
00:39 – 00:44	Obraz 9		

6.4 KDYŽ SE NEDAŘÍ

Čas: 00:52

Hudba: Po celou dobu videa hraje TEVARBULEBRA - Mood Swing 8bit mix

Čas	Obraz	Děj videa	Psaný komentář
00:00 – 00:02	Obraz 1	Modrá obrazovka + název videa	Když se nedaří...
00:02- 00:3	Obraz 2	Přechod videa Záběr na cvičícího dospělého	
00:03 – 00:05	Obraz 3	Přechod videa Zpomalený záběr na cvičícího dospělého	
00:05 – 00:10	Obraz 4	Přechod videa Záběr na cvičící dítě	
00:10 – 00:16	Obraz 5	Přechod videa Zpomalený záběr na cvičící dítě	
00:16 – 00:20	Obraz 6	Přechod videa Záběr na cvičící dítě	
00:20 – 00:31	Obraz 7	Přechod videa Záběr na cvičící dítě	
00:31 – 00:38	Obraz 8	Přechod videa Záběr na cvičící dítě	
00:38 – 00:41	Obraz 9	Přechod videa Záběr na tleskající dvojici	
00:41 – 00:45	Obraz 10	Přechod videa Záběr na uklánějící se dítě	

00:45 –	Obraz	Přechod videa	... tak pamatujme, že trénink dělá mistra!
00:52	11	Modrá obrazovka + text	

7 DISKUZE

Při vytváření jednotlivých videí ke své bakalářské práci jsem se setkala s nejděním neúspěchem. Hned v prvopočátku jsem zjistila, že rodiče nestojí o to, abych jejich děti trénovala, abych je rozvíjela, či je učila novým věcem. Většinou jsem se setkala s negativní odpovědí hlavně z důvodu časových možností. Martínkova maminka byla naopak ráda, že s chlapcem něco vyzkouším a něco nového se naučí.

Moje původní vize, trénovat s více žáky, nakonec tedy nevyšla a musela jsem vše zvládnout s jedním dítětem.

Na začátku práce jsem se rozmýšlela, co a jak budu s Martinem trénovat. Vzhledem ke zkušenostem z kroužku Cirkusová školka, jsem si myslela, že metodické nácviky nebudou složité. Opak byl ale pravdou. Přestože jsem si dřív myslela, že některé pohyby jsou intuitivní, zapomněla jsem na ten fakt, že Cirkusovou školku jsem přebírala po předchozím kolegovi a děti byly již více jak rok v tréninku.

Faktem také je, že děti jsou individuálně šikovné na různé činnosti a tak se jednoduše může stát, že jednomu dítěti určitá aktivita nejde.

S Martínkem jsme narazili na problémy v oblasti manipulačních činností. Činnosti, které neobsahovaly pohyb, Martínka jednoduše nebavily, tedy se ani nesnažil. Jednotlivé pomůcky využíval spíše asociačně (kuželka je hokejová hůl a míček puk) a činnostem, které jsem po něm chtěla, se vyhýbal.

Naopak ale u pohybových aktivit, kdy měl zaměstnat celé tělo, jsme se setkali s velkým úspěchem. Například na chodící kouli mě mile překvapilo, s jakou jistotou vše zvládá. Při nácviku vzdušné akrobacie na šále se také ničemu nevyhýbal a stejně jako u chodící koule vše zvládal přesně, jak jsem si představovala.

Po zkušenostech, které jsem nasbírala díky této práci, si myslím, že žonglovací míčky jsou pro děti jedna z nejnáročnějších manipulačních pomůcek. Nácvik této dovednosti vyžaduje spoustu času a soustředění. Z této zkušenosti vyvozují, že lepší volbou by mohla být kontaktní koule, kterou jsem naopak při rozmýšlení své práce zavrhl.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření multimedialního DVD obsahujícího zásobník cvičení z různých disciplín Nového cirkusu, jež budou vhodná pro děti předškolního věku. Vytyčený cíl a jednotlivé úkoly práce se podařilo splnit.

Nejprve jsem zvolila z různých disciplín Nového cirkusu ty, které jsou využitelné u dětí předškolního věku. Vybrala jsem cviky z oblasti žonglování, akrobacie a balancování, jež by děti tohoto věku mohly zvládnout. Cviky jsem řadila v metodické návaznosti od jednodušších k obtížnějším. Jednotlivá videa DVD jsem natočila s chlapcem ve věku šesti let. Na videích najdeme například žonglování se šátky, žonglování s míčky, balancování s kuželkou, balancování na Utukutu, párovou akrobacii a další cviky a triky. Všechna cvičení obsahují popis správné techniky, metodiky nácviku a výčet možných chyb.

Vytvořený metodický materiál v podobě multimedialního DVD bude, alespoň doufám, přínosem pro učitele a učitelky v mateřských školách, či začínající instruktory v „cirkusových školkách“, jelikož doposud neexistuje žádná komplexní metodika těchto činností.

RESUMÉ

Tato práce obsahuje stručný popis dítěte v předškolním věku. Okrajově jsem se dotkla vývoje jemné, hrubé motoriky a také vývoje rovnováhy. Prostor jsem věnovala i možným rizikům pohybových aktivit. Pro ujasnění si, co je to Nový cirkus, jsem také zařadila kapitolu o jeho historii. Dále práce obsahuje popis jednotlivých disciplín Nového cirkusu a pomůcek do nich spadajících.

Důležitou součástí práce je multimediální DVD, jež obsahuje zásobník cvičení z různých disciplín Nového cirkusu (žonglování, akrobacie a balancování) vhodných pro děti předškolního věku. Jednotlivá videa jsou natočena na šestiletém chlapci.

SUMMARY

This work contains a brief description of a child in pre-school age. I've mentioned the development of fine and gross motor skills and the development of balance. I have also included the potential risks of physical activities. To clarify, what the New Circus is, I included a chapter of its history. The thesis contains a description of individual categories of New Circus and equipment and apparatuses that are used for exercises there.

The important part of the work is a multimedia DVD that contains supply of exercises from individual categories of New Circus (juggling, acrobatics and balancing) appropriate for pre-school children. Individual videos are recorded with the six-year-old boy.

SEZNAM LITERATURY

KNIŽNÍ ZDROJE

5. ADAMÍROVÁ, Jiřina. *Hravá a zábavná výchova pohybem: Základy psychomotoriky*. Praha: Unie zdravotní tělesné výchovy, 1995. 72 s.
6. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2011. 146 s. ISBN 978-80-86307-88-6.
7. DVOŘÁKOVÁ, Hana a kolektiv. *Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí: dítě a jeho tělo*. Praha: Raabe, 2014. 164 stran. ISBN 978-80-7496-162-5.
8. JACOB, Pascal. *La fabuleuse Histoire du Cirque*. Édition du Chêne, 2002. 255 s. ISBN 978-2842773949.
9. JORDAN, Hanuš. *Orbis cirkus: příběh českého cirkusu*. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění, 2014. ISBN 978-80-7331-280-0.
10. KLEPAL, Kašpar. *Specifika a možnosti žonglování u tělesně postižených jedinců*. Diplomová a závěrečná práce studujících TV a sport. Plzeň: ZČU, 2015.
11. KROUPOVÁ, Libuše, et al. *Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost*. 4. Vyd. Praha: Academia, Lexikografický kolektiv ústavu pro jazyk český AV ČR. 2005. ISBN 80-200-1080-7.
12. TRÁVNÍKOVÁ, Dagmar. *Žonglování*. Brno: FspS, MU, 2008, 42 s. ISBN 978-80-210-4587-3.
13. ZIMMEROVÁ, Renata. *Netradiční sportovní činnosti: Náměty a metody pro školu i volný čas*. Praha: Portál, 2001, 255 s. ISBN 80-7178-460-5.

INTERNETOVÉ ZDROJE

1. Boleslav Polívka. [online]. [cit. 2.6.2018.] Dostupné z: <https://www.csfd.cz/tvurce/954-boleslav-polivka/>
2. Akrobacie. [online]. [cit. 16.5.2018.] Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Akrobacie>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Šátky (Zdroj: Google [online]. [cit. 1.6.2018]. Dostupné z: http://www.snowbear.cz/p/170/zonglovaci-satek-stredni)	12
Obrázek 2 – Beanbagy (Zdroj: Google [online]. [cit. 1.6.2018]. Dostupné z: http://www.ideachampions.com/weblogs/archives/2009/03/it_all_began_wi_1.shtml)	12
Obrázek 3 - Stage balls (Zdroj: Google [online]. [cit. 1.6.2018]. Dostupné z: http://www.renegadejuggling.com/play-stage-ball-62mm).....	13
Obrázek 4 - Kruhy (Zdroj: Google [online]. [cit. 1.6.2018]. Dostupné z: https://www.zonglovatka.cz/Kruhy-c2_0_1.htm).....	14
Obrázek 5 - Talíře (Zdroj: Google [online]. [cit. 1.6.2018]. Dostupné z: http://tsirkusepood.ee/?attachment_id=425).....	15
Obrázek 6 - Diabolo (Zdroj: Google [online]. [cit. 1.6.2018]. Dostupné z: https://www.threeworlds.com.au/products/comet-diabolo-110mm)	15
Obrázek 7 - Utukutu (Zdroj: Google [online]. [cit. 1.6.2018]. Dostupné z: https://www.utukutu.cz/houpaci-prkno/houpaci-prkno5).....	18
Obrázek 8 - Chodící koule (Zdroj: Google [online]. [cit. 1.6.2018]. Dostupné z: http://www.zongluj.cz/chodici-koule-o60cm)	19
Obrázek 9 - Rolo - bolo (Zdroj: Google [online]. [cit. 1.6.2018]. Dostupné z: https://ignisshop.com/cs/speciality/47-rola-bola.html).....	20
Obrázek 10 - Kužely (Zdroj: Google [online]. [cit. 1.6.2018]. Dostupné z: https://www.zonglovatka.cz/Kuzely-c5_0_1.htm)	21

PŘÍLOHY

1x DVD

Souhlas se zpracováním údajů Jan Bedeč

Souhlas se zpracováním údajů Martin Moučka