

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**TECHNIKA ZÁKLADNÍCH PRVKŮ CHEERLEADINGU PRO
ZAČÁTEČNÍKY A STŘEDNĚ POKROČILÉ (MULTIMEDIÁLNÍ
DVD)**
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Lenka Skřivanová

Tělesná výchova a sport, obor Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2018

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

V Plzni, 10. dubna 2018

.....
vlastnoruční podpis

Tímto bych chtěla poděkovat Mgr. Petře Kalistové za všechny rady, doporučení a odborné vedení práce. Další dík patří mé rodině za podporu po celou dobu studia a členkám Blue Wings Cheerleaders za spolupráci při tvorbě videoprogramu.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

Úvod	2
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	4
1.1 CÍL	4
1.2 ÚKOLY PRÁCE.....	4
2 HISTORIE CHEERLEADINGU	5
2.1 HISTORIE V ČR	6
3 CHARAKTERISTIKA CHEERLEADINGU.....	9
3.1 OBSAHOVÁ NÁPLŇ CHEERLEADINGU.....	11
3.1.1 Akrobacie.....	11
3.1.2 Stunty.....	11
3.1.3 Pyramidy.....	14
3.1.4 Skoky.....	14
3.1.5 Tanec	15
3.1.6 Pokřiky	15
4 SOUTĚŽE	16
4.1 ROZDĚLENÍ KATEGORIÍ	18
5 BEZPEČNOST.....	19
5.1 TECHNICKÉ VYBAVENÍ	20
6 VIDEOPROGRAM.....	22
6.1 TECHNICKÉ PARAMETRY VIDEOPROGRAMU.....	22
7 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ VIDEOPROGRAMU.....	23
DISKUZE	42
ZÁVĚR.....	44
SUMMARY	45
SEZNAM LITERATURY	46
PŘÍLOHY	I

ÚVOD

Cheerleading, jako sportovní odvětví, které spojuje unikátnost lidských výhozů, pyramid, akrobacie, skoků, pokřiků a tance, je poměrně mladý, sportovně umělecký směr. Jedná se o velmi komplexní sportovní aktivitu s rapidně rostoucími výkony. Svou strukturou může na první pohled připomínat akrobatickou gymnastiku. Bohužel vzhledem k jeho minulosti, založené na roztleskávání, je často podceňován a spojován s tanečnicemi, mažoretkami či klasickými roztleskávačkami. Dalším mýtem je, že cheerleading provozují pouze dívky. Tento sport byl paradoxně založen muži a dlouho se jednalo o zcela mužskou záležitost. V současné době naleznete v řadách cheerleaders nejen dívky, ale i chlapce, jejichž počet neustále vzrůstá.

Kořeny cheerleadingu sahají do USA, proto je většina literatury dostupná pouze v anglickém jazyce. Pro začínající trenéry je velmi obtížné najít materiály se zásobníkem cviků, protože v České republice nemá cheerleading příliš pevnou základnu. Jedním z mých cílů je tedy poskytnout ucelený přehled informací a přispět k rozšíření členské základny tohoto sportu.

K cheerleadingu jsem se dostala před 6 lety díky kamarádce, která tento sport provozovala. Hned po prvním tréninku jsem propadla jeho kouzlu, které spočívá ve vzájemné podpoře všech členů. U cheerleadingu je mnohem více než u jiných sportů důležitá důvěra a spolupráce. Bohužel je často podceňována fyzická a psychická náročnost a cheerleading není považován za plnohodnotný sport.

V době mého začátku byla kvalita choreografií na zcela jiné úrovni. Je fascinující, jak rychle tento sport vzkvétá. Jedním z důvodů je vytrvalá práce organizací zastřešujících cheerleading, které se snaží o jeho rozvoj, propagaci a vytvoření ideálních podmínek na provozování tohoto sportu. Dalším důvodem je neustálé vzdělávání trenérů, pořádání workshopů a soustředění se zkušenými lektory ze zahraničí, kteří své znalosti předávají dále.

Od roku 2015 působím i jako trenérka dětí mladšího školního věku, což je kategorie, která se v cheerleadingové terminologii označuje jako peewee. Trénování mi prohloubilo zájem o technickou stránku cheerleadingu. Začala jsem sbírat informace o koncepci tréninkové jednotky s cílem dosažení maximální výkonnosti a využití nejpříznivějšího období z hlediska rozvoje pohybových dovedností. I přes tvrdý tréninkový plán, který dětem připravuji, je na nich vidět obrovské nadšení. Vzhledem ke komplexnosti cheerleadingu je znát jejich tělesný, duševní i sociální rozvoj. Na rozdíl od adolescentů se děti mladšího školního věku častěji zdokonalují sami doma, protahují se či zkoušejí nové prvky. Důležité je podpořit tento jejich zdravý vývoj a vybudovat vztah k pravidelné přípravě.

Součástí bakalářské práce je videoprogram složený ze základních prvků akrobacie, stuntů a skoků. Při vytváření této praktické části jsem se inspirovala v literatuře o akrobacii, ale především jsem čerpala z vlastních zkušeností a rad kolegů trenérů. Videoprogram představí techniku základních prvků cheerleadingu s názornými ukázkami jednotlivých prvků a slovním komentářem.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL

Cílem bakalářské práce je vytvoření výukového materiálu cheerleadingu se zaměřením na správné technické provedení základních prvků. Vytvořený materiál by měl pomoci trenérům a cvičitelům při nácvičce cheerleadingu nejen s dětmi, ale i dospělými začátečníky. Zároveň by názorný videoprogram mohl zvýšit informovanost veřejnosti o tomto sportovním odvětví.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

- Charakteristika sportovního cheerleadingu na základě jeho historického vývoje
- Uvedení pravidel bezpečnosti při cheerleadingu
- Předvedení zásobníku cviků pro začínající cheerleaders
- Zařazení slovního popisu k jednotlivým cvikům
- Uvedení videoprogramu se zaměřením na správné technické provedení základních prvků

2 HISTORIE CHEERLEADINGU

Historie cheerleadingu se datuje už od dob starověkého Řecka, kdy povzbuzovači vybízeli diváky k fandění na Olympijských hrách. O více než tisíc let později se ono povzbuzování začalo objevovat znovu. Na oficiálním počátku novodobého cheerleadingu se názory literárních zdrojů rozcházejí. První střípky roztleskávání se objevily v roce 1660, kdy studenti z Velké Británie jednohlasně fandili a zpívali, aby podpořili své oblíbené sportovce. Odsud se toho gesto podpory přesunulo do Ameriky. Tam jsou jeho kořeny úzce spjaty s americkým fotbalem. 6. listopadu roku 1869 se zde odehrál první turnaj vysokých škol, konkrétně mezi Princetonskou univerzitou a Rutgersovou univerzitou v New Jersey. A právě na tomto zápase byl zaznamenán první americký pokřik nazvaný „Sis Boom Rah!“ (Spáčilová, 2013).

V roce 1880 už měla univerzita v Princetonu mužskou organizovanou skupinu „Pep club“, proslulou pokřikem „Hurrah! Hurrah! Hurrah! Tiger! S-s-s-t! Boom! A-h-h-h!“ , který křičeli nejen fanoušci, ale také samotní sportovci. Členem této skupiny byl i Thomas Peebles, díky kterému se tento pokřik rozšířil na Minnesotskou univerzitu, kde se fotbal a bojové písně stávaly velmi populárními. Oficiální vznik cheerleadingu se datuje na 2. listopad 1898. V tento den se na Minnesotské univerzitě odehrál zápas, kterého se účastnil i zakladatel cheerleadingu, student medicíny Johny Campbell. Když Minnesotská univerzita prohrávala, dal dohromady skupinku lidí a pomocí megafonu vyburcoval diváky k prvnímu organizovanému pokřiku. Později, v roce 1903, bylo založeno první cheerleadingové bratrství Gamma Sigma, jehož členové byli pouze muži. Ženy se do cheerleadingu zapojily až ve 20. letech 20. století. Vnesly do něj ladnost, akrobacii, tanec a nové pomůcky, jako například cedule nebo pom-pony. I přesto byly ženské cheerleaders přehlíženy. Více se zapojit jim bylo umožněno až s příchodem druhé světové války, kdy byli muži povoláni do služby (Epic sports, 2018).

Od té doby dominovaly spíše ženy a popularita cheerleadingu se stále zvyšovala. Rozšířil se do všech školních úrovní po celé zemi, dokonce se začaly objevovat i mládežnické ligy. Další zásadní krok přišel v roce 1948, kdy Lawrence Herkimer, cheerleader ze Southern Methodist University, založil Národní asociaci cheerleaders (NCA). Pod jejími křídly začaly vznikat první soutěže. V 60. letech 20. století mohl být cheerleading nalezen prakticky na každé vysoké a střední škole v USA. Z roztleskávání se

stala jedna z nejrychleji rostoucích aktivit mládeže ve Spojených státech (International Cheer Union, 2018).

80. léta přinesla spoustu nového, v první řadě organizaci AACCA (American Association of Cheerleading Coaches and Administrators), která pořádala první sdružení věnované výuce trenérů o bezpečnosti. Rovněž byl poprvé vysílán šampionát na televizní stanici CBS, čímž byla Amerika představena konkurenčnímu roztleskávání (Varsity, 2016). AACCA začala uplatňovat univerzální bezpečnostní standardy s cílem snížit počet zranění a limitovala výšky některých pyramid. Zároveň byl vytvořen mezinárodní výbor pro bezpečnost a vzdělávání NCSSE (National Council for Spirit Safety and Education). Tato organizace má za úkol zajistit bezpečný trénink pro všechny výkonnostní úrovně (Horáková, 2011).

V roce 2000 přišel do kin film *Bring It On* (v českém překladu *Bravo, Girls!*), který rozšířil povědomost o cheerleadingu do celého světa. Díky němu masivně vzrostl zájem a celosvětový počet cheerleaders se vyšplhal přes 600 000 (Svinka, 2015).

Sportovní ředitel Mezinárodního olympijského výboru (MOV) Kit McConnell uvedl, že v současnosti se po celém světě nachází přes 4,5 milionu cheerleaders. V roce 2016 dostal cheerleading od MOV prozatímní uznání. Byl přijat jako oficiální sportovní odvětví v sekci neolympijských sportů. Nyní bude moci získávat finance od MOV (25 000 dolarů ročně) a zúčastnit se řady jeho programů, kupříkladu antidopingového. Prozatímní období trvá tři roky, na jeho konci se může rozhodovat, zda se stane součástí olympijského programu (Česká televize, 2016).

Cheerleading se představil i na zimních olympijských hrách 2018 v Pchjongjangu. Fanoušci ho mohli zahlédnout v rámci exhibičních vystoupení v průběhu konání celých olympijských her. Vrcholem bylo vystoupení cheerleaders z univerzity v Kentucky na závěrečném ceremoniálu.

2.1 HISTORIE V ČR

Cheerleading v České republice nemá tak rozsáhlou historii, jako je tomu v USA. U nás se dá cheerleading považovat za relativně mladé sportovní odvětví. Průlomová se stala 90. léta, kdy došlo ke vzniku 2 týmů roztleskávaček při klubech amerického fotbalu

Prague Lions a Prague Panthers, kterým pomáhaly vytvářet atmosféru na zápasech. Tým Prague Lions cheerleaders založila v roce 1993 Veronika Ludvíková ve spolupráci s tehdy zde žijící Američankou, Anne Quesnell, která obohatila český cheerleading cennými informacemi, zejména díky tomu, že ona sama byla aktivní cheerleader v USA (Horáková, 2011).

Další důležitý krok nastal v listopadu roku 2001, kdy Barbora Krausová, dnes vdaná Schejbalová, založila neziskovou organizaci Česká asociace cheerleaders (ČACH), která zaštiťuje celý český cheerleading až dodnes. Hlavním záměrem vzniku byla podpora rozvoje cheerleadingu jako moderního sportovního odvětví. ČACH tentýž rok pořádala ve spolupráci s Fellowship of Christian Cheerleaders (FCC) první soustředění, které přetrvalo až do současnosti. Také se konalo první Mistrovství České republiky v cheerleadingu (Polívková, 2017).

„...hlavní úkoly ČACH:

- *Organizování a provozování cheerleadingu ve všech jeho formách na území České republiky.*
- *Rozvíjení cheerleadingu v České republice.*
- *Vytváření podmínek pro provozování cheerleadingu svými členy a podpora svých členů, zejména mládeže.*
- *Zajišťování státní sportovní reprezentace v cheerleadingu.*
- *Podílení se na přípravě a zajištění významných sportovních akcí světové i evropské úrovně. ...*
- *Zajištění vzdělávání, organizování školení, soustředění a dalších aktivit pro trenéry, porotce, sportovce a další složky působící v oblasti cheerleadingu.*
- *Vydávání metodických materiálů, odborných publikací, pravidel a vnitřních norem.*
- *Získávání prostředků na zajištění činnosti ČACH ...“ (ČACH, Stanovy, 2017 s. 2).*

ČACH je členem ECU (European Cheer Union) a ICU (International Cheer Union), což jsou organizace, které zastřešují Mistrovství Evropy a Mistrovství světa. Především zásluhou jejich tvrdé práce dochází v posledních letech k rapidnímu rozvoji cheerleadingu, globalizaci právních norem a celkovému zlepšování postavení na sportovní scéně. Dále je členem Sport Accord, což je mezinárodně uznávaná organizace sdružující sportovní odvětví (ČACH, Výroční zpráva, 2017).

Od roku 2005 ČACH spravuje CN/CT (Czech National Cheer Team) – český národní tým, který je složen z nejlepších českých cheerleaders. Členové CN/CT pravidelně reprezentují Českou republiku na mezinárodních soutěžích. V roce 2016 se umístili na 8. místě na mistrovství světa v Orlandu, přičemž mezi evropskými státy skončili druzí.

V roce 2012 přijal Český svaz tělesné výchovy, (nyní Česká unie sportu – ČUS) ČACH do svého sdružení, čímž byla podpořena intenzivní snaha o podporu a medializaci tohoto sportovního odvětví v ČR (Míková, 2013). Dalším krokem bylo uznání od spolku Sokol, kde dříve cheerleading patřil pod oddíl všestrannosti. V současnosti již mají cheerleaders trénující pod křídly Sokola vlastní oddíl.

Počet registrovaných cheerleaders v České republice každým rokem stoupá. Dle poslední výroční zprávy České asociace cheerleaders (2017) u nás působí 35 týmů, které sdružují přes 1600 cheerleaders.

3 CHARAKTERISTIKA CHEERLEADINGU

Sportovní cheerleading je týmový sport, který zahrnuje lidské výhozy, pyramidy, akrobacii, skoky, tanec a pokřiky. *„Řadí se mezi koordinčně estetické sporty s důrazem na technické provedení stuntovacích technik, gymnastiky a akrobacie ve vzduchu“* (ČACH, Výroční zpráva, 2017). V České republice se bohužel často plete s označením roztleskávačky, protože sportovní cheerleading, který u nás drtivá většina cheerleaders provozuje, se do povědomosti veřejnosti zatím příliš nedostal. Každý má cheerleaders spojené s hezkými děvčaty v minisukních a s třásněmi v rukou, stojící u postranní čáry při zápasech amerického fotbalu. Ty k cheerleadingu dříve neodmyslitelně patřily, ale v dnešní době už základ tohoto sportu rozhodně netvoří.

Často se setkáváme s předsudky, že cheerleading není sport. Slovo sport je odvozeno z latinského *desportare*, což znamená bavit se, příjemně trávit volný čas, rozptylovat se. Existuje mnoho různých definic, ale vystihnout tento fenomén jednou jedinou a jednotnou definicí není možné, protože vymezit obecné pojetí sportu je velmi složité.

Podle Evropské charty sportu z roku 1992 *„...se sportem rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních...“* (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2002, s.2).

Výše uvedená definice bezesporu zahrnuje i cheerleading. Jedná se o náročnou pohybovou aktivitu, provozovanou dle určitých pravidel a zvyklostí, která vyžaduje pravidelnou a systematickou sportovní přípravu – trénink. Ten je vždy přizpůsoben úrovni výkonnosti. Rozlišuje se sport rekreační, výkonnostní a vrcholový. V České republice je cheerleading nejčastěji provozován na výkonnostní úrovni. Týmy trénují několikrát týdně a pravidelně se účastní mezinárodních soutěží. Zároveň podléhají členství v jedné z cheerleadingových asociací. Cílem je dosahování výkonů a neustálé zlepšování se. Dále také všestranný rozvoj lidského těla, a to nejen po stránce fyzické, ale i psychické a sociální. Cheerleading totiž přináší velmi specifickou formu sociální interakce. Sportovci se mezi sebou často setkávají nejen v rámci týmu, ale na mezinárodních soustředěních,

soutěžích či v dnešní době i na sociálních sítích. Vzájemné povzbuzování nebo uznání může naplnit potřebu seberealizace (Slepičková, 2000).

Kolébku cheerleadingu je USA, a proto je drtivá většina pojmů v angličtině. Samotný název sportu je odvozen z anglických slov cheer (=povzbuzování) a leading (=vedení) a do češtiny se nepřekládá stejně jako většina názvů jednotlivých prvků. Neexistuje žádné pravidlo určující, který prvek se překládá a který ne. Každý tým si může upravit názvy podle svých potřeb. Žádoucí je, aby bylo označení co nejkratší a nejjednodušší.

Jak už bylo řečeno, cheerleading patří mezi koordinačně estetické sporty, tudíž kromě soutěží se s ním můžeme setkat na plesech, večírcích či jiných společenských akcích jako s kulturní vložkou. Pro cheerleaders je účast na společenských akcích velmi důležitá. Kromě finanční odměny získají i možnost prezentovat svůj tým a přilákat případné sponzory, kteří se v tomto sportovním odvětví shánějí velmi obtížně. Dalším plusem je možnost vyzkoušet si vystoupení před diváky, čímž se sníží nervozita na soutěži. Do představení se zařazují prvky, které sportovci zvládají s jistotou, ale zároveň jsou efektní. Vzhledem k neznalosti cheerleadingu vystoupení nadchne spoustu diváků a sklízí velké úspěchy.

Zároveň je nutno dodat, že cheerleading patří mezi psychicky náročné sporty, zvláště z pohledu překonávání svých limitů. S trénováním nových prvků jdou ruku v ruce i úzkost, strach a obavy, které mohou velmi negativně ovlivnit průběh činnosti. Dle Hoška a Hátlové (2009) byla při vyšetřování zjištěna míra úzkosti vyšší u sportovců v těch odvětvích sportu, kde dlouhodobá náročná příprava může být v soutěži snadno znehodnocena nepatrným zakolísáním. Mezi takové sporty patří nejen cheerleading, ale například sportovní gymnastika či krasobruslení.

Nejdůležitějším aspektem v cheerleadingu je důvěra. Některé prvky jsou považovány za hazardní a jediná šance na úspěšný pokus je při maximální vzájemné důvěře všech členů. Pud sebezáchovy musí sportovci odložit stranou a řídit se pouze motivací k lepším výkonům.

3.1 OBSAHOVÁ NÁPLŇ CHEERLEADINGU

3.1.1 AKROBACIE

Akrobacie v cheerleadingu využívá převážně prvky ze sportovní gymnastiky, proto je velkou výhodou, když cheerleaders navštěvují nebo dříve navštěvovali hodiny gymnastiky. V sestavách se používá spojení akrobacie a stuntů, což je vysoce bodovaný vzestup. Dále se dá akrobacie navázat po skoku, př. toe touch, salto.

Zahrnuje široké spektrum dovedností od kotoulů a přemetů stranou až po fliky, salta, fully apod. Obtížnost prvků je vždy limitována dle soutěžící úrovně. Při nedodržení pravidel a předvedení nepovoleného prvku nastává penalizace.

Akrobacie se rozděluje na dva druhy:

- 1) akrobacie z místa (Standing Tumbling) – akrobatický prvek, který je prováděný ze stoje bez hybnosti vpřed
- 2) akrobacie z běhu (Running Tumbling) – zahrnuje krok vpřed nebo „předskok“ (ČACH, Slovník pojmů a Levelbook Cheerleading, 2017)

3.1.2 STUNTY

Stunt je prvek, který dokonale charakterizuje jedinečnost cheerleadingu. ČACH definovala stunt jako jakýkoli prvek, ve kterém je top držěn jednou či více osobami nad soutěžním povrchem (ČACH, Slovník pojmů a Levelbook Cheerleading, 2017). Svoji strukturou připomíná akrobatickou gymnastiku. Počet lidí ve stuntu se odvíjí od soutěžní kategorie. Nejnižší možný počet jsou 2 cheerleaders, kteří soutěží v kategorii partner stunt, 3 cheerleaders se zařazují do kategorie double partner stunt a skupinka 4-5 cheerleaders se nazývá group stunt. Pozice ve stuntu jsou top (jehož název se odvíjí od funkce, protože je na vrcholu stuntu), postranní base, zadní base, případně přední base (ti topa zvedají). Začíná se od nejjednodušších stuntů, jako je zdvih topa za ruce nebo stoj na stehnech. V pokročilejším stádiu se top dostává na úroveň ramen bases, případně i výše. Vždy je důležité dbát na perfektní zvládnutí základních dovedností, než se přejde ke složitějším.

Stunty mohou dosahovat různé výšky a obtížnosti dle technické i fyzické zdatnosti cheerleaders. V cheerleadingové terminologii se často objevuje pojem „stavění“, což označuje průběh činnosti, která vede k předvedení zvedací figury, laicky řečeno „zvedačky“. Stunty se dělí na jednonož a obounož, dle konečné pozice topa. Mezi základní stunt obounož patří elevator (viz obrázek 1), jednonož liberty (viz obrázek 2).



Obrázek 1 – Elevator
(zdroj: vlastní archiv)



Obrázek 2 – Liberty – heel stretch
(zdroj: vlastní archiv)

Při stuntování je potřeba obzvlášť dbát na zásady bezpečnosti a dle Carrieria (2006) se řídit heslem: „Perfection before progression!“ (což v překladu znamená, že napřed musíme zvládat prvky dokonale, než se posuneme dál).

Pozice ve stuntu

Top (dále jen „T“)

Osoba na vrcholku stuntu. V anglickém překladu se setkáváme s pojmy „Flyer“ nebo „Partner“. T bývá většinou dívka, protože zde hraje velkou roli výška a váha. Je žádoucí, aby byl T menší a štíhlé postavy. Zároveň musí mít sílu, aby byl v případě pyramid schopen zvednout jiného T. Dalším kritériem je flexibilita, ta se projevuje především u jednonohých stuntů, kdy T zvedá druhou nohu do různých rovnovážných poloh ve výdrži.

Velmi důležitá je schopnost se maximálně zpevnit a udržet balanc. T musí zůstat vždy zpevněný, navzdory kolísání bases. Vzhledem k tomu, že je nejvíc na očích porotců i diváků, na sobě nesmí dát znát sebemenší známku pochybení.

T musí mít takzvaně „nervy z oceli“ a plně důvěřovat svým basům. Rozhodně nemůže trpět strachem z výšek. V neposlední řadě je nutné umět udržet oční kontakt a mít vždy úsměv na tváři, což při létání vzduchem není zrovna lehký úkol (Mullarkey, 2011).

Bases (dále jen „B“)

Jako B označujeme cheerleaders, kteří drží, zvedají a vyhazují topa do stuntu. B je v průběhu stuntu svou vahou v přímém kontaktu se zemí a poskytuje podporu jiné osobě (ČACH, Slovník pojmů a Levelbook Cheerleading, 2017). Základ tvoří dva postranní B a jeden zadní B. U začátečníků nebo náročnějších stuntů se přidává přední B.

Postranní B („Base“) má za úkol zvedat, vyhazovat a především balancovat T. Jeho povinností je poskytovat T pevný základ. Po výhozu se stává primárním chytačem a soustředí se na horní část zad, střed těla a stehna. Velkou výhodou je stejná výška obou B. V opačném případě se vyšší B musí krčit v kolenou.

Úkolem zadního B („Back Spot“) je zpevnění a stabilita celého stuntu. Měl by být vyšší než ostatní členové groupu. Zadní B při stuntu počítá doby a kontroluje průběh. Při komplikacích udává pokyny k dalšímu jednání. Chytá T v oblasti ramen, chrání hlavu, krk a páteř. Musí být velmi pozorný.

Přední B („Front Spot“) zpevňuje stunt a přidává výšku. Působí spíše na psychickou stránku T, protože mu svojí přítomností dodává pocit bezpečí. Je využíván především při nacvičování nových prvků či při zacvičování nováčků. Na soutěžní plochu se snaží trenér do stuntu stavět co nejméně lidí, čímž zvyšuje obtížnost a bodové hodnocení.

Nezbytnou schopností je B síla. Musí zvládat zvednout topa nad hlavu s úsměvem na tváři. Energie by měla vycházet především z nohou, takže klíčové je mít dobře vypracované stehenní a lýtkové svaly. Nicméně silné ruce jsou rovněž důležité. Klasickou začátečnickou chybou je používání zádočných svalů a prohýbání se ve stuntu, z čehož dochází k bolestem zad. Optimálními somatotypy base jsou mezomorf a endomorf.

Endomorf je vzhledem k jeho mohutnější postavě vhodný spíše na stunty a pyramidy. Mezomorf je kromě toho schopen se dobře vytrénovat i v akrobacii a skocích.

Dále je nutné mít dobrou koncentraci a umět se maximálně soustředit na chytání topa. Musí zvládat rychle reagovat v případě hroucení stuntu. Stát se dobrým basem je běh na dlouhou trať. Je zapotřebí hodně cvičení, než B zvládne stunt perfektně.

3.1.3 PYRAMIDY

Pyramida se skládá z jednoho či více spojených stuntů. Vzniká vzájemným chycením topů, a to buď v rovině či ve více patrech. Existuje nekonečně mnoho stuntových kombinací a pyramid, limitujícím faktorem je technická výkonnost dle obtížnosti a kreativita (Polívková, 2017). Jsou obměnou klasického stuntsování. Vizuálně jsou pyramidy velmi zajímavé, čímž snadno upoutají pozornost a zapůsobí na diváky. Během trénování nových pyramid je potřeba se držet bezpečnostních pravidel. Topům zde hrozí pád z nesmírné výšky, proto je nutné se na pyramidu pečlivě připravit. Každý člen musí přesně vědět, co bude dělat, a všechny stuntové skupinky musí napřed zvládat svoji roli perfektně, než se spojí v pyramidu. Důležité je správné načasování a maximální soustředění. Hodnotícím kritériem je obtížnost, přechody do dalších prvků, sestupy, provedení, souhra a kreativita.

3.1.4 SKOKY

„Skoky jsou pohyby celého těla, jejichž hlavním znakem je dočasné oddálení těla od základny“ (Appelt, Libra, Stejskalová, 2007, s. 55). Patří mezi individuální dovednosti jedince. Jsou převzaty z gymnastiky a dnes už se neřadí mezi povinné prvky sestavy.

„Charakteristickým znakem skoků je letová fáze, jejíž rozsah a výška je závislá především na explozivní síle dolních končetin a na kloubní pohyblivosti v kyčelních kloubech“ (Svatoň, 1997, s. 43). Existuje několik druhů, které se liší postavením rukou a nohou ve výskoku. Vyžadují stabilitu, sílu a především flexibilitu. K opakovaným skokům navíc potřebujeme výdrž. Čím je skok obtížnější a vyšší, tím lépe je hodnocen. Při hromadných skocích se k hodnotícím kritériím přidává synchronizace. Nejčastěji se v sestavách používá toe touch neboli roznožka.

3.1.5 TANEC

Tanec tvoří nedílnou součást cheerleadingu, a přestože je hodnocen pouze v kategorii AllGirl, často se zařazuje i do Coed sestav. Charakteristické jsou ostré a rychlé pohyby. Soutěžit je možné buď ve dvojici či se skupinkou 8-25 sportovců, a to v několika různých kategoriích. Typicky cheerová je kategorie Freestyle pom, kde cheerleaders tancují s pom-pony nebo Kick, což je sestava plná energických výkopů. Později se přidal Jazz, který do cheerleadingu vnesl ladnost, a Hip hop.

3.1.6 POKŘIKY

Pokřiky jsou součástí sestav z důvodu rozproudnění a zapojení publika. Zpravidla se jedná o jednoduché fráze, které se dokola opakují. Cheerleaders se snaží předvést co největší „spirit“, tedy nadšení a týmového ducha (viz obrázek 3). Během pokřiku se provádí jednoduché stunts či akrobacie, fantazii se však meze nekladou a každý tým si může vytvořit pokřik podle vlastních představ. Porotci hodnotí ostrost pohybů, čistotu stuntů a akrobacie, dále hlasitost, jednotnost a srozumitelnost pokřiku a v neposlední řadě úsměvy a oční kontakt. Další plus je za využití rekvizit, např. cedulí, megafonu či pom-pons. Dříve byla při pokřiku používána nejčastěji angličtina, dnes už se ale přechází k národním jazykům z důvodu vyššího bodového ohodnocení.



Obrázek 3 – Blue Wings Junior při pokřiku (zdroj: vlastní archiv)

4 SOUTĚŽE

Hlavní motivací pro všechny cheerleaders je zvítězit alespoň na jedné ze soutěží, které se konají v průběhu celého roku. Vyvrcholením celé sezóny je Mistrovství ČR, což je jediná soutěž, ze které se mohou vítězové vybraných kategorií nominovat na Mistrovství Evropy. Mezi další soutěže můžeme zařadit například:

Spirit Cheer Cup, který zpravidla bývá první soutěží sezóny. Z řad soutěžících je velice oblíbený, protože jako jediný nabízí možnost soutěžit v kategorii „Story Cheer Team“, což je tematické vystoupení na libovolně zvolený motiv. Tým si vytvoří kostýmy, rekvizity a tematickou choreografii.

Safari Cheer Cup, což je soutěž, která se koná přímo v areálu zoologické zahrady ve Dvoře Králové. Právě tímto originálním nápadem si okamžitě získal příznivce nejen z řad dětí, ale i jejich rodičů, kteří mají tento den spojený s návštěvou zoo.

Roller Coaster Cup, soutěž, která je oblíbená především u našich nejmenších. Je pořádáný v hale TJ Královka na pražské Letné, která je na dosah Matějské pouti. Mezi vystoupeními si tým vždy najde čas na společný teambuilding a uvolnění stresu řáděním na kolotočích.

Všechny výše zmíněné soutěže jsou pořádány Českou asociací cheerleaders a mají několikaletou tradici. Postupem času se přidalo pár dalších soutěží klubových či pořádáných Czech Cheerleading Union (CCU), což je společnost, která, stejně jako ČACH, poskytuje členskou základnu některým cheerleadingovým týmům.

Příprava na soutěž zabere čas v řádech měsíců. Vždy závisí na obtížnosti sestavy a docházce členů na tréninky. Cheerleading je jeden ze sportů, kde je absence každého člena velmi znát, zvláště při stavění pyramid. Často se pak stává, že polovinu prvků ze sestavy si na tréninku není možné vyzkoušet. Problém samozřejmě nastává i v situaci, když někdo před soutěží onemocní. Větší týmy si mohou dovolit mít v družstvu náhradníky, kteří s nimi trénují celou sestavu a jsou připraveni v případě nouze. Rutina to ale bohužel není. Ve většině týmů není přebytek cheerleaders, takže se v takových situacích musí sestava předělat a postavit choreografie jinak, aby odpovídala počtu lidí.

Nakonec tyto měsíce dřiny, krve, potu i slz vyústí v jeden soutěžní den. Průběhem se cheerleadingové soutěže nijak zvlášť neliší od tanečních soutěží. Celý den se nepřetržitě střídají vystoupení z cheerleadingové (viz obrázek 4) a taneční sekce. Než se sportovci postaví na soutěžní plochu, mohou využít „warm up zónu“, což jsou prostory určené k rozcvičení a soutěžící si zde mají možnost vyzkoušet sestavu nanečisto. Pak přichází na řadu líčení a účesy. Líčení vždy závisí na věku soutěžících i typu vystoupení. Obvykle se ale s make-upem příliš nešetří. Účesy jsou charakteristické vysokými natupírovanými culíky a mašlemi. Celý tento proces zabere spoustu času, ale často s přípravou pomáhají i rodiče.



Obrázek 4 – Soutěžní vystoupení Blue Wings Junior
(zdroj: vlastní archiv)

Když přijde na řadu samotné vystoupení, pro většinu cheerleaders se tato situace stává velmi stresující. Jako ve všech sportech jsou kladeny stále vyšší nároky a konkurence stoupá. Každá chyba je vidět a každý bod dolů může tým připravit o vítězství. Naštěstí i při selhání se cheerleaders většinou vzájemně podpoří a namotivují do dalších soutěží.

Závěrem dne se koná vyhlášení výsledků, ze kterého si ti nejlepší soutěžící odvezou domů medaile či poháry.

4.1 ROZDĚLENÍ KATEGORIÍ

Soutěžní kategorie v České republice se dělí podle různých kritérií, které se vzájemně prolínají:

1) Podle věku:

Minnies (3-7 let)
Peewee (6-12 let)
Junior (9-16 let)
Senior (od 14 let)

2) Podle počtu soutěžících:

Týmové divize (6-25 soutěžících)
Group stunt (4-5 soutěžících)
Parter stunt (2 soutěžící)
Individual (1 soutěžící)

3) Podle úrovně:

Level 1 (Novice)
Level 2 (Intermediate)
Level 3 (Median)
Level 4 (Advanced)
Level 5 (Elite)
Level 6 (Premier)

4) Podle pohlaví:

AllGirl (účastní se pouze soutěžící ženského pohlaví)
Coed (musí být přítomen alespoň jeden soutěžící mužského pohlaví)

5) Podle zaměření:

Divize Cheerleading (sportovní cheerleading)
Divize Performance (taneční cheerleading)

5 BEZPEČNOST

Cheerleading se na první pohled může zdát velmi děsivý a při nedodržování bezpečnostních pravidel se děsivým i může stát. Studie Jacobsona, Reduse a Palmera (2005) prokázala, že 78 % dotazovaných cheerleaders ze 30 různých amerických škol se při cheerleadingu jednou či vícekrát zranilo. 87 % těchto zranění si vyžádalo ošetření lékařem a 40 % chirurgický zákrok. Přestože se nejedná o kontaktní sport, jsou úrazy v cheerleadingu rutinou. Nejčastěji jsou příčinou nedostatečně zbrzděné pády během stuntování či špatné došlápnutí při akrobacii. Zpravidla se jedná o zranění kotníku, zápěstí, zad v oblasti beder, kolen, krku a hlavy (Horáková, 2011).

Většině úrazů se dá předejít preventivními opatřeními, která minimalizují poškození zdraví. Důležitá je přítomnost alespoň jednoho spottera (jejich počet závisí na obtížnosti stuntu), vhodné technické vybavení a nepřeceňování vlastních sil.

Základní zásady bezpečného tréninku

1. Dbát na dostatečné zahřátí a protažení svalů
2. Trénovat na vhodném povrchu
3. Nepřeceňovat vlastní síly
4. Při tréninku postupovat systematicky od jednoduchého ke složitějšímu
5. Nutná přítomnost spottera
6. Nebýt pod vlivem alkoholu či jiné návykové látky
7. Zajistit vhodnou obuv, bota musí mít pevnou podrážku
8. Zákaz jakýchkoliv šperků
9. Zákaz žvýkaček či jiných předmětů, které by mohly způsobit dušení
10. Zajistit vhodné prostory s dostatečnou velikostí a výškou sálu
11. Nosit vhodné oblečení, zvláště top nesmí mít klouzavé či volné oblečení
12. Nezapomínat na pitný režim
13. Vlasy mít stažené v culíku (Míková, 2013)

Spotting

Jak jsem již zmínila, je doporučeno mít u každého stuntu spottera. Spotter je externí záchranář, který se přímo neúčastní stuntu, ale je v jeho bezprostřední blízkosti. Sleduje průběh stuntu a v případě pádu je připraven zasáhnout a chytit topa. Musí zabránit jeho zranění, a to především v oblasti hlavy a krku. Vždy by měl být informován, co se staví. Stejně jako ostatní členové, ani spotter na sobě nesmí mít žádné šperky, padající top by se o ně mohl zachytit a způsobit mu zranění. Zkušený spotter umí předpovědět, kam top zhruba dopadne, čímž se pro něj chytání stává mnohem jednodušší. Přítomnost spottera má pozitivní účinek i na psychiku aktérů. Je výhodou mít více spotterů rozmístěných kolem celého stuntu, což minimalizuje riziko pádu topa.

5.1 TECHNICKÉ VYBAVENÍ

Stejně jako u jakéhokoli jiného sportu platí, že se stoupající úrovní se zvyšují i nároky na vybavení. Trenér musí zajistit kvalitní podmínky k trénování. Základem je tělocvična s dostatečnými rozměry, především výškou stropu.

Neméně důležitý je vhodný povrch na stuntování. Existuje několik variant, které závisí pouze na finančních možnostech týmu. V zahraničí tvoří obvyklou soutěžní plochu spring floor, což je odpružená podlaha. Ta v České republice rozhodně není standardem, vzhledem k finančním nákladům na pronájem takto specializovaných tělocvičen. Na tuzemských soutěžích se používá gymnastický koberec Flexi roll o rozměrech 12x12m, který je optimální na tlumení dopadů a zajištění větší bezpečnosti při stuntování či akrobacii (Míková, 2013). Bohužel i ten je pro část týmů finančně nedosažitelný. Pás 12x2m stojí kolem 30 000 Kč a pro bezpečnost jsou potřeba minimálně dva. Méně vhodné, avšak finančně přijatelné jsou klasické žíněny, které se dají spojit a vytvořit tak dostatečně velkou plochu.

Na nácvik akrobacie je perfektní gumový nafukovací pás Air Track, který vytváří odpruženou odrazovou plochu, navíc díky měkkým dopadům snižuje riziko zranění.

Užitečným pomocníkem při nácviu nových prvků je molitanová jáma. Zde si cheerleaders mohou vyzkoušet prvky, které se bojí provést na koberci. Dopad do molitanů je bezbolestný, takže je možné prvky několikrát opakovat a vylepšovat, čímž si postupně cvičenec odstraní strachovou bariéru.

Česká asociace cheerleaders se snaží pomáhat v rozvoji gymnastických dovedností u dětí a mládeže, proto ve spolupráci s Českým olympijským výborem zapůjčuje členským týmům sportovní náradí, náčiní a pomůcky. Velmi tím ulehčuje a zefektivňuje nácvi jednotlivých prvků, čímž se zvyšuje sportovní výkonnost. Jednou z dotovaných pomůcek je např. gymnastická slza, která je určena k nácviu přemetů a fliků (ČACH, Program AKRO GYM, 2017).

Výstroj

Za nejdůležitější výstroj se v cheerleadingu považuje vhodná obuv. Poskytuje ochranu a tlumí nárazy při dopadech. Požadované vlastnosti se liší podle vykonávané činnosti a pozice ve stuntu. Obecně však platí, že mezi požadované vlastnosti se řadí pevnost, odolnost, přizpůsobivost chodidla a bílá barva. Topova bota musí být navíc lehká a speciálně tvarovaná s hladkou podrážkou.

Další položkou je uniforma neboli dres. Vzhledem k jeho finanční náročnosti se používá pouze při vystoupení nebo na soutěži. Jeho vzhled si každý tým řeší po svém. Zpravidla však mívají dívky sukni a top s odhaleným břichem a dlouhými rukávy, chlapci kalhoty a triko rovněž s dlouhým rukávem.

Tréninkové oblečení často nebývá sjednocené. Některé týmy v ČR si na začátku sezóny pořizují stejná tréninková trika pro všechny věkové kategorie, avšak na rozdíl od zahraničí to není rutinou.

6 VIDEOPROGRAM

Název: Technika základních prvků cheerleadingu pro začátečníky a středně pokročilé

Cílová skupina: Videoprogram je určen pro začínající a středně pokročilé cheerleaders, pro začínající trenéry a cvičitele

Rok vzniku: 2018

Délka programu: 33 minut

Druh a formát záznamu: DVD

Autor: Lenka Skřivanová

Scénář: Lenka Skřivanová

Kamera: Lukáš Vlček

Střih a technické zpracování: Lukáš Vlček, Lenka Skřivanová

Režie: Lenka Skřivanová

Účinkující: Lenka Skřivanová, Eliška Dostalová, Gabriela Štichová, Jitka Poubová, Klára Michelová, Barbora Picková

Místo natáčení: Tělocvična T. J. Sokol Skvrňany, Plzeň

6.1 TECHNICKÉ PARAMETRY VIDEOPROGRAMU

Videomateriál byl natočen převážně kamerou Canon Legria HF S200, některé klipy následně zrcadlovkou Nikon D7000. Pomocí této zrcadlovky byla také pořízena většina fotografií, které se ve videoprogramu nacházejí.

S vytvořením videoprogramu pomohl Lukáš Vlček, který zmíněné záznamy natáčel a následně se podílel na jejich úpravě. Pro střih a zpracování jsme použili program CyberLink PowerDirector 16 Ultra, k úpravě fotografií program Adobe Photoshop CC 2018.

7 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ VIDEOPROGRAMU

Čas	Obrazová stopa	Zvuková stopa (komentář, hudba)
	DVD MENU 1/2 Titulní strana Text: „Technika základních prvků cheerleadingu pro začátečníky a středně pokročilé“ Dvě tlačítka: „Přehrát vše“ „Výběr kapitol“	
	DVD MENU 2/2 Výběr ze 4 kapitol: „Úvod“ „Stunty“ „Akrobacie“ „Skoky“	
0:00 – 0:11	Text „ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI, FAKULTA PEDAGOGICKÁ, KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY. TECHNIKA ZÁKLADNÍCH PRVKŮ CHEERLEADINGU PRO ZAČÁTEČNÍKY A STŘEDNĚ POKROČILÉ, Lenka Skřivanová, 2018“	Hudba: AShamalev Music – Presentation
0:11 – 1:28	Záběry na týmová vystoupení ze soutěží a maturitního plesu	Cheerleading je poměrně mladé sportovní odvětví, které svou strukturou může na první pohled připomínat akrobatickou gymnastiku. Jedná se o velmi komplexní sportovní aktivitu, která spojuje unikátnost lidských výhodů, pyramid, skoků, akrobacie, pokřiků a tance.

		<p>Řadí se mezi koordinačně estetické sporty s důrazem na technické provedení stuntovacích technik, gymnastiky a akrobacie ve vzduchu.</p> <p>Cheerleadingu se mohou věnovat děti i dospělí. Záleží pouze na odhodlání a ochotě na sobě pracovat.</p>
1:28 – 1:31	Text „Stunty“, fotografie stuntu	
1:31 – 1:35	Text „Double – Based Thigh Stand“, fotografie stuntu	
1:35 – 2:04	Čelní pohled na vzestup stuntu	<p>Hudba: AShamalev Music – Corporation</p> <p>Postranní basové stojí čelem vpřed, mírně před topem. Krok do hlubokého výpadu stranou, kolenem se zapřou o koleno druhého base. Boky směřují dopředu. Vnitřní noha je pokrčená v koleni, vnější natažená.</p> <p>Top stojí čelem vpřed, chytí se bližších ramen basů a postupně našlapuje na jejich stehna, chodidly co nejbližší k bokům.</p>
2:04 – 2:13	Fotografie úchopu nohy topa	<p>Postranní base (dále pouze base) chytí nohu topa vnější neboli vzdálenější rukou od zadního na špičkách, vnitřní rukou za koleno a přitáhne si ho k tělu.</p>
2:13 – 2:34	Záběr na vrchol stuntu a sestup	<p>Když top stojí stabilně oběma nohama na stehnech basů, vzpaží zevnitř vpřed, ruce v pěst, což je pozice paží horní</p>

		V neboli „véčko“. Při sestupu basové pustí chodidlo, přehmátnou na topovo zápěstí a pomohou mu seskočit.
2:34 – 2:44	Zpomalený záběr na sestup	Top se chytí rukou basů a seskočí směrem vzad.
2:44 – 3:02	Boční záběr vzestupu a sestupu	Zadní base stojí za zády topa a drží ho za boky v průběhu celého stuntu. Při vzestupu ho zvedá a v průběhu stabilizuje. Při sestupu topa nadnáší, aby byl doskok na zem co nejměkčí.
3:02 – 3:15	Čelní záběr na průběh celého stuntu	
3:15 – 3:19	Text „Single – Based Thigh Stand“, fotografie stuntu	
3:19 – 3:40	Čelní pohled přípravu stuntu	Hudba: AShamalev Music – Corporate Upbeat Postranní base stojí bokem k publiku přibližně krok před topem na úrovni jeho levého ramene. Následně přejde do kleku na pravé. Top stojí čelem vpřed a drží se za zády za zápěstí zadního base. Pravou nohou stoupne na stehno base, opět co nejbliže k jeho boku.
3:40 – 3:49	Fotografie úchopu nohy topa	Base chytí nohu topa vnější rukou na špičkách, vnitřní rukou za koleno a přitáhne si ho k tělu.
3:49 – 4:07	Záběr vzestupu	Top se odrazí od levé nohy a přenesou celou svou váhu na nohu stojnou. Volnou zvedne do pozice liberty neboli skrčit přednožmo. Rukama se pustí zápěstí zadního base a

		zvedne do horního V.
4:07 – 4:16	Fotografie vrcholu stuntu	Ve vyšším levelu zvedne nohu místo liberty do heel stretche, kdy jedna paže drží nohu a druhá je v pozici horního V.
4:16 – 4:34	Zpomalený záběr sestupu	Pro sestup se opět chytne za zápěstí base a volnou nohou udělá krok vzad. Base při sestupu počká až dopadne levá noha topa na zem, poté pustí koleno a špičky.
4:34 – 4:46	Boční záběr vzestupu a sestupu	Zadní base stojí za zády topa a drží ho za boky v průběhu celého stuntu. Při vzestupu ho zvedá, v průběhu stabilizuje a při sestupu nadnáší.
4:46 – 5:02	Čelní pohled na průběh celého stuntu	
5:02 – 5:06	Text „Step off“, fotografie stuntu	
5:06 – 5:15	Čelní záběr na přípravnou pozici	Hudba: AShamalev Music – Innovation Top stojí čelem vpřed a upaží. Basové stojí čelem vpřed, mírně za topem.
5:15 – 5:20	Fotografie úchopu paže topa	Vnitřní rukou chytí topa podhmatem mezi podpažím a loktem, vnější za zápěstí.
5:20 – 5:23	Záběr na vzestup	Top se odrazí a zůstane maximálně zpevněný.
5:23 – 5:30	Fotografie vrcholu stuntu	Ve vzduchu zvedne libovolnou nohu do pozice liberty a při sestupu ji opět přinoží.
5:30 – 5:35	Záběr na vzestup	Současně s topovým odrazem zvedají basové paže až do napnutí.
5:35 – 5:42	Záběr na sestup	Následně je opět krčí a

		pokládají topa na zem.
5:42 – 5:52	Boční pohled na vzestup a sestup	Zadní base stojí za zády topa a drží ho za boky v průběhu celého stuntu. Při vzestupu ho zvedá a během sestupu nadnáší.
5:52 – 6:11	Čelní pohled na přechody	Tento stunt se používá jako efektní začátečníkový prvek při přechodech, a to jak dopředu, dozadu, či do stran.
6:11 – 6:15	Text „Teddy Sit Medvídek“, fotografie stutnu	
6:15 – 6:25	Záběr na přípravnou pozici	Hudba: AShamalev Music – Corporate Uplifting Top stojí čelem vpřed, pravou nohu zvedne do přednožení vpravo, levá zůstává na zemi. Dlaněmi se chytí ramen basů.
6:25 – 6:42	Fotografie úchopu nohou topa	Postranní base zaujímají boční postavení, mírně před topem, pravý base chytí topovu přednoženou nohu pod stehnem a lýtkem, popřípadě chodidlem. Levý base uchytí v pokrčení nohou a předklonu trupu topovu levou nohu pod stehnem a lýtkem.
6:42 – 6:57	Zpomalený záběr vzestupu	Současně s topovým odrazem od stejné nohy zvednou chycenou nohu výšky svých ramen, přičemž oba přechytí pod stehno a lýtko.
6:57 – 7:08	Fotografie průběhu stuntu	Top přednoží levou nohu vlevo a paže dá do horního V. Nohy má roznožené, trup vzpřímený.
7:08 – 7:16	Záběr vzestupu	Po stabilizaci všichni basové současně propínají paže až do napnutí.

7:16 – 7:35	Záběr sestupu	Pro sestup stáhnou nohy zpět do úrovně ramen a snoží dolní končetiny topa do přednožení. Top se chytne ramen basů a ti ho postaví na zem.
7:35 – 7:59	Boční záběr průběhu celého stuntu	Zadní base stojí za zády topa a drží ho za boky. Při vzestupu nadnese boky a přehmátne pod hýždě, které zvedne do úrovně ramen basů. Po stabilizaci současně s basy propíná paže až do napnutí. Při sestupu pokrčí ruce zpět do úrovně ramen a postaví topa.
7:59 – 8:15	Čelní pohled průběhu celého stuntu	
8:15 – 8:19	Text „Elevator“, fotografie stuntu	
8:19 – 8:30	Čelní pohled na přípravnou pozici	Hudba: AShamalev Music – Inspirational Pop Rock Postranní basové stojí bokem k publiku, přibližně krok před topem. Mají mírně pokrčené nohy, trup vzpřímený.
8:30 – 8:37	Fotografie přípravného úchopu	Ruce zapřou předloktím o své boky dlaněmi vzhůru. Tato pozice se nazývá prep grip
8:37 – 9:09	Záběr na náskok	Top stojí čelem vpřed, drží se bližších ramen basů. Odrazí se, vyskočí, propne paže a přenesse na ně svou váhu. Současně pokrčí nohy, položí je na připravené dlaně basů a vysadí pánev. Ramena, kolena a špičky jsou v jedné linii. Tím se dostane do pozice známe jako hang drill.

9:09 – 9:18	Fotografie úchopu chodidel topa	Basové chytí topovu podrážku vnější rukou pod špičkou a vnitřní pod patou. Tento úchop má název load-in grip a používá se prakticky při všech nástupech z hang dril.
9:18 – 9:39	Záběr na vzestup	Všichni basové udělají synchronně dip neboli pohup v kolenou. Vytáhnou ruce a vytočí dlaně zápěstím k sobě. Dostanou se až do propnutých paží a následně ruce opět stahují do úrovně svých ramen.
9:39 – 9:50	Fotografie úchopu chodidla topa	Prsty pevně svírají špičku i patu, čímž stunt zpevní a stabilizují. Tento finální úchop se označuje jako natural grip.
9:50 – 10:00	Boční pohled vzestupu	Když top ucítí pohyb směrem dolů, odrazí se od dlaní a ruce přitiskne k tělu.
10:00 – 10:08	Zpomalený záběr vzestupu	Následně propne kolena, vzpřímí trup a zvedne paže do horního V.
10:08 – 10:25	Boční pohled vzestupu	Zadní base stojí za zády topa a drží ho za boky. Současně s topovým výskokem mu pomůže nadnést boky a následně přehmátne na kotníky, které pevně svírá a nadnáší po celou dobu stuntu.
10:25 – 10:29	Zpomalený záběr vzestupu	
10:29 – 10:38	Čelní pohled vzestupu	U začátečníků se při elevatoru může použít i přední base.
10:38 – 10:44	Fotografie úchopu rukou	Ten stojí čelem k topovi a od pozice hang drill chytá bližší zápěstí postranních basů.
10:44 – 10:51	Záběr vzestupu	Při vzestupu pomáhá se zvedáním a jeho úkolem je

		stabilizovat stunt.
10:51 – 10:56	Fotografie finálního úchopu	
10:56 – 11:03	Čelní pohled průběhu celého stuntu	
11:03 – 11:07	Text „Cradle Kolébka“, fotografie sestupu	
11:07 – 11:13	Čelní pohled sestupu	Hudba: Bensound – Summer Pro sestup použijeme kolébku, což je základní sestup ze stuntů jednožij i oboužij.
11:13 – 11:19	Fotografie ve stuntu	Top má obě nohy držené v natural grip, paže v horním V.
11:19 – 11:25	Zpomalený záběr sestupu	Basové udělají současně dip vyhodí topa směrem vzhůru.
11:25 – 11:33	Fotografie průběhu stuntu	Po výhozu zůstávají jejich ruce natažené a připravené chytat.
11:33 – 11:38	Detailní záběr výhozu	Ruce pootočí dlaněmi vzhůru a lehce pokrčí lokty.
11:38 – 11:44	Zpomalený záběr sestupu	Bližší rukou k zadnímu chytají záda, vzdálenější stehna.
11:44 – 12:06	Čelní pohled sestupu	Top se nechá vyhodit směrem vzhůru, přičemž zůstává maximálně zpevněný. Vytáhne boky a mírně se zakloní.
12:06 – 12:16	Fotografie sestupu	Ruce přitom přes předpažení dojdou až do pozice target neboli ruce u těla.
12:16 – 12:35	Zpomalený záběr sestupu	Před dopadem přitáhne nohy k tělu. Pokrčí upažmo a chytá se v oblasti horní části zad basů. Ti se s topovým dopadem pokrčí v kolenou a následně pokládají nohy na zem.

12:35 – 12:54	Boční záběr vzestupu	Zadní base stojí za zády topa, drží jeho kotníky a spolu s ostatními basy ho vyhodí směrem vzhůru. Po výhozu nechá paže natažené a připravené chytat.
12:54 – 13:01	Fotografie chycení dopadu	Své ruce provleče pod pažemi topa.
13:01 – 13:05	Záběr ukončení stuntu	Kterého následně pokládá na zem.
13:05 – 13:12	Fotografie úchopu v počáteční fázi stuntu	Přední base stojí před topem a drží za bližší zápěstí postranních basů.
13:12 – 13:19	Zpomalená záběr sestupu	Pomáhá vyhodit topa a následně uhýbá do strany.
13:19 – 13:26	Záběr na dochycení topa	Po dopadu dochytává spodní část nohou.
13:26 – 13:33	Záběr průběhu celého stuntu	
13:33 – 13:36	Text „Twist“, fotografie sestupu	
13:36 – 13:47	Čelní pohled vzestupu a sestupu	Hudba: AShamalev Music – Motivational Upbeat Další možný sestup se nazývá twist. Pro topa je složitější než klasická kolébka, ale mnohem atraktivnější pro diváky.
13:47 – 13:54	Zpomalený záběr sestupu	Při twistu zůstává práce všech basů stejná, jediná změna přichází u topa.
13:54 – 14:02	Fotografie ve výhozu	Při výhozu se místo vzpažení vytáhne pouze za pravou rukou a levou připaží.
14:02 – 14:12	Zpomalený záběr sestupu	V nejvyšším bodě připaží i pravou. Otočí hlavu a trup doleva, čímž způsobí rotaci.
14:12 – 14:24	Boční záběr sestupu	Stejně jako při klasické kolébce se položí a dopadne do připravených rukou basů.

14:24 – 14:31	Čelní záběr na průběh celého sestupu	
14:31 – 14:34	Text „Extension“, fotografie stuntu	
14:34 – 14:54	Čelní pohled vzestupu	Hudba: AShamalev Music – Corporate Extension se průběhem stuntu nijak zvlášť neliší od elevatoru. Top naskočí do pozice hand grill a basové ho zvednou až do napnutých paží.
14:54 – 15:06	Zpomalený záběr vzestupu	Rozdíl oproti elevatoru spočívá v tom, že při extensionu v této poloze napnutých paží zůstávají a nestahují do úrovně ramen.
15:06 – 15:13	Záběr sestupu	Pro sestup použijeme opět kolébku, která probíhá stejně jako sestup z elevatora.
15:13 – 15:22	Zpomalený záběr sestupu	Basové si pouze musí dát pozor, aby před výhozem nekrčili lokty a energie vycházela hlavně z nohou.
15:22 – 15:35	Záběr na průběh celého stuntu	
15:35 – 15:39	Text „Half up“, fotografie stuntu	
15:39 – 15:50	Záběr na přípravnou pozici	Hudba: AShamalev Music – Corporate Presentation Postranní basové mají počáteční postoj stejný jako u elevatoru, ale zkřížené ruce v oblasti zápěstí pravá přes levou.
15:50 – 16:07	Fotografie přípravného úchopu	Zadní base chytá pravou rukou pravý kotník topa, levou rukou levý. Tento přípravný křížový úchop se nazývá crisscross prep grip.
16:07 – 16:17	Boční záběr naskoku	Přední base napřed

		pomůže topovi vyskočit nadnesením za boky a poté přechytí pod hýždě.
16:17 – 16:24	Čelní záběr naskoku	Top stojí zády k publiku a chytne se bližších ramen basů.
16:24 – 16:36	Zpomalený záběr naskoku	Při výskoku překříží nohy pravou přes levou a dopadne chodidly do připravených rukou basů. Ti jeho podrážku chytí za špičku a patu.
16:36 – 16:52	Záběr vzestupu	Pravý base při vzestupu pouští špičku, levý patu. Protáčí ruce a dochytí druhou část boty, čímž se dostávají do natural grip.
16:52 – 17:14	Boční záběr vzestupu	Zadní base pomáhá vytáhnout topa a v nejvyšším bodě rotuje jeho kotníky. Přední base při vzestupu vyhazuje hýždě směrem vzhůru a následně chytá holeně.
17:14 – 17:35	Čelní záběr vzestupu	Top se odrazí se od ramen basů a postaví se. Připaží a lehce pootočí trup doleva. Překřížené nohy způsobí obrat o 180 stupňů. V poslední fázi dá paže do horního V.
17:35 – 17:50	Záběr sestupu	Pro sestup můžeme použít klasickou kolébku či náročnější twist.
17:50 – 18:00	Záběr na průběh celého stuntu	
18:00 – 18:03	Text „Liberty“ fotografie stuntu	
18:03 – 18:13	Záběr vzestupu	Hudba: AShamalev Music – Presentation Liberty je jeden ze základních stuntů jednož a patří již mezi pokročilejší prvky.

18:13 – 18:19	Fotografie vrcholu stuntu	Je specifický rozdělením postranních basů na tzn. hlavní a vedlejší. Hlavní stojí na levé straně, vedlejší na pravé.
18:19 – 18:41	Fotografie přípravného úchopu	Hlavní base zaujímá boční postavení, pokrčený v kolenou. Chytá chodidlo topa úchopem sandwich load-in grip. Pravou rukou chytá uprostřed pod ploškou nohy, levou za nárt, rovněž uprostřed. Palce svírají vnitřní stranu chodidla a směřují proti sobě.
18:41 – 18:57	Fotografie úchopu chodidla	Vedlejší base je postavený stejně jako při elevatoru. Chytá topovu podrážku pod špičkou a patou, ale musí nechat dostatek prostoru na ruce hlavního base.
18:57 – 19:10	Fotografie přípravy stuntu	Top stojí čelem vpřed na levé noze, pokrčit přednožmo pravou, dlaněmi se drží bližších ramen basů.
19:10 – 19:40	Zpomalený záběr vzestupu	Postranní basové zahájí vzestup dipem a začnou se vzpřimovat. Propínají paže směrem vzhůru až do úplného napnutí. Práce vedlejšího base je stejná jako při extensionu, složitější úkol je na hlavním basovi. Při vzestupu proniká přímo pod topa a dostává se do postavení čelem vpřed.
19:40 – 19:50	Čelní záběr vzestupu	Levý palec vtáčí pod plošku nohy a ostatní prsty sevřou vnitřní část chodidla.
19:50 – 19:57	Fotografie finálního úchopu	Tento finální úchop má název liberty extended grip.
19:57 – 20:16	Zpomalený záběr vzestupu	Top se odrazí od levé nohy a přenesení váhu na pravou. Propne koleno a postaví se.

		Levou nohu zvedá do pozice liberty a ruce do horního V.
20:16 – 20:27	Fotografie přípravného úchopu	Zadní base je v podřepu za topem. Pravou rukou drží kotník, který poté zdvihá a levou podpírá pravou hýždi topa.
20:27 – 20:53	Zpomalený boční záběr na vzestup	Spolu s ostatními basy zahájí vzestup dipem. Při zvedání vyhodí hýždi topa směrem vzhůru. A následně přehmátne na kotník.
20:53 – 20:58	Fotografie přípravného úchopu	Přední base v průběhu celého stuntu svírá pravá zápěstí postranních basů.
20:58 – 21:06	Boční záběr vzestupu	Při vzestupu pomáhá se zvedáním a následně stabilizuje stunt.
21:06 – 21:13	Čelní záběr průběhu vzestupu	
21:13 – 21:38	Fotografie poloh topa ve stuntu	Pokročilejším prvkem jsou rovnovážné polohy topa v liberty. Úkoly basů zůstávají stejné, mění se pouze práce topa. Preciznost provedení závisí na stabilitě, ale především flexibilitě topa.
21:38 – 21:43	Text „Heel stretch“, fotografie stuntu	
21:43 – 21:56	Čelní pohled průběhu stuntu	Hudba: AShamalev Music – Corporate Upbeat Top švihem levou unoží vzhůru, levou rukou chytí chodidlo z vnější strany a současně zvedne pravou paži do horního V.
21:56 – 22:01	Text „Bow and arrow“, fotografie stuntu	
22:01 – 22:21	Čelní pohled průběhu stuntu	Top zvedne levou nohu do heel stretche a následně chytí chodidlo pravou rukou. Levou paži protáhne

		před nataženou nohou do upažení, čímž se levá noha dostane do unožení vzhůru.
22:21 – 22:26	Text „Scorpion“, fotografie stuntu	
22:26 – 22:47	Čelní pohled průběhu stuntu	Top pokrčí zánožmo levou povýš. Levou ruku zapaží, chytí levý nárt a táhne ho směrem vzhůru. Pravá ruka pohybem kolem hlavy přejde rovněž do úchopu levého nártu.
22:47 – 22:52	Text „Scale“, fotografie stuntu	
22:52 – 23:08	Čelní pohled průběhu stuntu	Top skrčí zánožmo levou a chytí holeň levou rukou zevnitř. Propne koleno a zároveň dá pravou paži do horního V.
23:08 – 23:13	Text „Arabesque“, fotografie stuntu	
23:13 – 23:27	Čelní pohled průběhu stuntu	Top zanoží levou povýš a upaží. Trup jde do lehkého předklonu. Hlavu otočí vlevo o 90 stupňů.
23:27 – 23:49	Čelní pohled sestupu	Pro sestup z liberty u začátečníků použijeme kolébku, která se lehce mění pro hlavního base. Po výhozu ustoupí zpět do bočního postavení a chytá stejným způsobem jako při klasické kolébce.
23:49 – 23:53	Text „Akrobacie“, fotografie cviku	
23:53 – 23:58	Text „Kotoul vpřed“, fotografie cviku	
23:58 – 24:06	Záběr přípravné pozice	Hudba: AShamalev Music – Corporation Výchozí pozice je nejčastěji podřep nebo dřep, předpažit.
24:06 – 24:14	Záběr průběhu cviku	Předklonem trupu a hlavy přeneseme cvičenec těžiště

		těla vpřed.
24:14 – 24:30	Zpomalený záběr průběhu cviku	Dohmátne rukama před sebe dlaněmi na zem a současně paže pokrčí. S předklonem hlavy a odrazem z nohou provede rotaci přes ohnutá záda.
24:30 – 24:38	Fotografie průběhu cviku	Napne nohy a následně je pokrčí.
24:38 – 24:50	Zpomalený záběr průběhu celého cviku	Před dokončením kotoulu se maximálně sbalí přitažením skrčených nohou k tělu. Přejde na chodidla, dřep, popř. stoj.
24:50 – 24:56	Záběr na celkový průběh cviku	
24:56 – 25:01	Text „Kotoul vzad“, fotografie cviku	
25:01 – 25:09	Fotografie přípravné pozice	Hudba: AShamalev Music – Innovation Výchozí pozice dřep, paže skrčit předpažmo, dlaně vzhůru.
25:09 – 25:25	Zpomalený záběr zahájení cviku	Cvičenec zahájí kotoul pádem vzad, přenesením těžiště dozadu a odrazem z chodidel. Následně překloní hlavu bradou k hrudi.
25:25 – 26:01	Záběry průběhu cviku	Dlaně položí na zem vedle hlavy, vzepře se na rukou. Tím dochází k nadlehčení krční části páteře a umožnění průchodu hlavy. Když boky rotují nad hlavou cvičenec napne nohy. Před dokončením kotoulu se opět maximálně sbalí přitažením skrčených nohou k tělu. Dopadne na chodidla a zakončí kotoul ve dřepu nebo ve stojí.
26:01 – 26:06	Text „Přemet stranou“, fotografie cviku	
26:06 – 26:11	Fotografie přípravné pozice	Hudba: AShamalev Music –

		Corporate Presentation Přemet stranou neboli hvězda začíná výkrokem či přemetovým poskokem.
26:11 – 26:33	Zpomalený záběr na průběh cviku	Při přemetovém poskoku cvičenec provede výskok obounož s dopadem na švihovou nohu. Paže dojdou od zapažení poníž až do vzpažení.
26:33 – 26:38	Fotografie průběhu cviku	S dokrokem odrazové nohy dochází k zanožení švihové.
26:38 – 26:51	Zpomalený záběr průběhu cviku	Kroky a dohmaty probíhají postupně v přibližně stejných vzdálenostech.
26:51 – 27:02	Fotografie průběhu cviku	První ruka jde do osy odrazové nohy, dohmátne dlaní na podložku ve vzdálenosti přibližně jednoho kroku, druhá ruka se opírá o zem v šíři ramen.
27:02 – 27:20	Zpomalený záběr průběhu cviku	Odras z odrazové nohy přetáčí cvičence do stoje na rukou s čelním roznožením. Postupné odrážení oběma rukama od podložky dostane cvičence do stoje.
27:20 – 27:25	Záběr průběhu celého cviku	
27:25 – 27:30	Text „Rondát“, fotografie cviku	
27:30 – 27:45	Záběry na cviky navazující po rondátu	Hudba: Bensound – Summer Rondát se v cheerleadingu používá velmi často, v akrobatických řadách na něj cvičenci navazují fliky, salta apod.
27:45 – 27:55	Záběry předskoku	Začátek probíhá stejně jako u přemetu stranou výkrokem či přemetovým poskokem.
27:55 – 28:13	Zpomalený záběr průběhu cviku	Už v poskoku dochází k náklonu trupu vpřed. S dopadem odrazové nohy cvičenec zanoží švihovou.

		Dohmaty začínají stejně jako u přemetu stranou s rozdílem, že druhá ruka jde stranou ve směru obratu.
28:13 – 28:30	Fotografie průběhu cviku	Odraz z odrazové nohy přetáčí cvičence do stoje na rukou, kde se zastavuje pohyb švihové nohy.
28:30 – 28:48	Zpomalený záběr průběhu cviku	Rychle se přinožuje odrazová noha a cvičenec se natočí o 90 stupňů. Rychlou flexí v kyčelním kloubu se současným odrazem z rukou dochází k letové fázi a k rychlému vzpřímení do doskoku.
28:48 – 29:04	Záběr na celkový průběh cviku	Prvek zakončí odrazem z nohou zády ve směru pohybu se současným vzpažením.
29:04 – 29:09	Text „Přemet vpřed“, fotografie cviku	
29:09 – 29:13	Záběr na zahájení cviku	Hudba: AShamalev Music – Corporate Uplifting Přemet zahájíme přemetovým poskokem.
29:13 – 29:40	Zpomalený záběr průběhu cviku	Náklon v přemetovém poskoku je podmínkou točivosti. Cvičenec mohutně zanoží švihovou nohu a dohmátne rukama daleko před sebe. Odrazem z odrazové nohy se dostane do stoje na rukou, přičemž nesmí povolit lokty.
29:40 – 29:52	Fotografie průběhu cviku	Po odraze z ramen dochází k letové fázi, která se vyznačuje zpevněným prohnutím trupu. Ramena musí zůstat v ose těla.
29:52 – 30:12	Záběr na celkový průběh cviku	Následuje otáčivý pohyb kolem volné osy, která prohází těžištěm. Cvičenec doskočí snožmo a připaží.

30:12 – 30:15	Text „Skoky“ fotografie skoku	
30:15 – 30:20	Text „Toe Touch“, fotografie skoku	
30:20 – 30:30	Záběr celého provedení skoku	Hudba: AShamalev Music – Corporate Než začneme se samotným toe touchem, je dobré si osvojit tzn. T skok čili výskok s upažením.
30:30 – 30:38	Fotografie výchozí polohy skoku	Výchozí poloha je pozice target a následně cvičenec zvedne paže do horního V.
30:38 – 30:46	Fotografie přípravné pozice skoku	Mírně se pokrčí v kolenou, paže jdou šikmo dolů a překříží se v oblasti zápěstí.
30:46 – 30:51	Záběr výskoku	Následně provede výskok obounož.
30:51 – 30:58	Fotografie doskoku	Doskočí snožmo pokrčený v kolenou, paže svěšené dolů, pohled směřuje dopředu.
30:58 – 31:04	Záběr dokončení skoku	Poté se vzpřímí a připaží.
31:04 – 31:13	Fotografie vrcholu skoku	Při toe touchi nohy vykopne vzhůru do roznožení, přičemž paže prudce vystřelí do upažení, hlava zůstává vzpřímená.
31:13 – 31:22	Záběr na průběh celého skoku	
31:22 – 31:27	Text „X jump“, fotografie skoku	
31:27 – 31:40	Zpomalený záběr na průběh skoku	Hudba: AShamalev Music – Corporation X jump má velmi podobný průběh jako toe touch, ale po výskoku cvičenec vzpaží zevnitř a široce roznoží.
31:40 – 31:45	Záběr na průběh celého skoku	
31:45 – 31:50	Text „Pike“, fotografie skoku	
31:50 – 32:06	Fotografie v přípravné	Hudba: AShamalev Music –

	pozici	Inspirational Pop Rock Cvičenec pokrčí kolena a skrčí připažmo. Dlaně má spojené, lokty u sebe, hlavu drží ve vzpřímeně poloze po celou dobu skoku. Následně napne kolena, paže natáhne do vzpažení dovnitř vpřed, ruce drží stále semknuté.
32:06 – 32:14	Záběr výskoku	Odrazí se a vyskočí snožmo s přednožením. Paže udělají boční oblouk a končí v předpažení.
32:14 – 32:22	Záběr doskoku	Cvičenec dopadá do stejné pozice jako u toe-touche a následně se vzpřímí.
32:22 – 32:29	Záběr na průběh celého skoku	
32:29 – 33:00	Závěrečné titulky Text „Autor Lenka Skřivanová, Scénář Lenka Skřivanová, Kamera Lukáš Vlček, Střih a technické zpracování Lenka Skřivanová, Lukáš Vlček, Režie Lenka Skřivanová, Účinkovali Lenka Skřivanová, Eliška Dostalová, Gabriela Štichová, Jitka Poubová, Klára Michelová, Barbora Picková, Místo natáčení Tělocvična T. J. Sokol Skvrňany, Plzeň, 2018“	Hudba: AShamalev Music – Motivational Pop Rock

DISKUZE

Prvním úkolem bakalářské práce byla charakteristika sportovního cheerleadingu na základě jeho historického vývoje. Zde jsem uvedla mnoho různých vymezení cheerleadingu a jeho obsahovou složku. Dále jsem se zabírala vývojem od úplného počátku cheerleadingu. Bohužel zdroje o jeho historii jsou v českém jazyce velmi omezené. Většinou jsou dostupné pouze ve formě bakalářských či diplomových prací, a proto jsem čerpala převážně ze zahraničních zdrojů.

V kapitole o pravidlech bezpečnosti při tréninku jsem představila možné hrozby při nedodržení základních bezpečnostních opatření, na které by měl každý trenér i samotný cvičenec dbát. Uvedla jsem vhodné technické vybavení od základního, což představuje například prostorově vhodná tělocvična či povrch pro trénování, až po nastavbové náčiní, jako je gymnastická slza.

V praktické části práce, kterou tvoří vlastní videoprogram, jsem představila zásobník cviků pro začínající cheerleaders. Jedná se o základy akrobacie, stuntů a skoků. Při výběru cviků jsem vycházela z vlastních zkušeností a rad kolegů z odvětví cheerleadingu. Cviky jsou seřazeny dle mého subjektivního názoru od nejjednodušších po složitější.

K jednotlivým cvikům jsem zařadila slovní popis. Ohledně akrobacie jsem se inspirovala v publikaci *Gymnastika: akrobacie a cvičení na nářadích* od Vratislava Svatoně a z videí o akrobacii na webových stránkách Jihočeské univerzity. Stunty a skoky jsem popisovala pouze z vlastních zkušeností a videí, která jsem pořídila během své cheerleadingové kariéry. Vzhledem k velmi omezené literatuře vztahující se k tomuto tématu byl popis cviků vcelku náročný úkol. U stuntů neprovádějí všichni členové stejnou aktivitu, tudíž jsem vypsala jednotlivé pozice a detailně popsala průběh stuntu z pohledu topa, postranních bases, zadního base a předního base.

Nejtěžší úkol přišel s natáčením a technickým zpracováním videoprogramu. Přestože jsem měla dopředu navržený scénář, nepodařilo se zaznamenat všechny prvky na první pokus, proto natáčení probíhalo ve více vlnách. První záběry byly pouze technického charakteru pro zjištění délky a zaměření jednotlivých záběrů. Druhá a třetí vlna natáčení byla soustředěna na získání dostatečného množství kvalitního materiálu

z oblasti stuntů a pořízení fotografií použitých ve videozáznamu. V poslední řadě jsem natočila akrobacii a skoky. Záběry na jednotlivé stunty bylo nutné několikrát opakovat a zabírat z různých pohledů, což zpomalovalo celkový průběh natáčení. Ve zmíněném videozáznamu vystupovaly dívky z týmu Blue Wings Cheerleaders, které ochotně spolupracovaly po celou dobu natáčení. Zároveň mi poskytly konzultaci ohledně popisu jednotlivých prvků a zařídily pronájem tělocvičny.

Následné technické zpracování videoprogramu pro mě bylo značně náročné. U všech prvků je sled událostí velmi rychlý, takže záběry bylo nutné zpomalovat či několikrát opakovat, aby se stihl říct potřebný komentář. V některých záběrech bylo složité zachytit přesné postavení rukou či nohou, proto jsem pro lepší vizuální představu použila fotografie. Po sestřihání videa jsem doplnila slovní komentář a podkresovou hudbu. Následně jsem zaznamenala celý videoprogram na DVD.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření metodické vizuální pomůcky pro začínající a středně pokročilé cheerleaders se zaměřením na správné technické provedení základních prvků. Tento cíl byl, myslím si, naplněn. Výukový materiál byl představen ve formě videoprogramu obsahující zásobník základních cviků z akrobacie, stuntů a skoků. Video bylo doplněno fotografiemi znázorňující průběh činnosti a slovním komentářem. Domnívám se, že zmíněný videoprogram je dostatečně kvalitně zpracovaný po stránce obsahové i technické. Obtížnost prvků odpovídá cílové skupině, což jsou začátečníci a mírně pokročilí. Z mého pohledu by se práce dala rozšířit o různé stuntové kombinace a přechody.

V teoretické části práce je popsán historický vývoj světového i českého cheerleadingu. Zmiňuji charakteristiku sportovního cheerleadingu a popis obsahové náplně. Nastínila jsem průběh a celkový charakter cheerleadingových soutěží, včetně rozdělení jednotlivých kategorií. V poslední řadě jsem popsala problematiku bezpečnosti v cheerleadingu a uvedla vhodné technické vybavení pro snížení rizika zranění.

Pevně věřím, že tato práce poskytne ucelený přehled informací o technice základních prvků z odvětví cheerleadingu. Během natáčení jsem byla požádána od kolegů trenérů o zaslání kompletního videoprogramu, což hodnotím velmi pozitivně. Doufám, že bude tato práce užitečná nejen pro trenéry, ale i samotné cvičence. Přála bych si, aby práce inspirovala začínající cheerleaders a díky vizuálním ukázkám jim usnadnila nácvik jednotlivých prvků.

SUMMARY

This bachelor thesis focuses on cheerleading, a modern and developing sport. The main objective of this paper is to create an audiovisual guide presenting the technique of cheerleading's basic elements to beginners and intermediate. The second objective is to provide an outline of cheerleading, including its characteristics, history, safety measures, technical equipment and competitions.

The guide focuses on acrobatics, stunts and jumps. There is a list of exercises described in detail in addition to audio commentary. The elements are sorted from basic skills to more complex ones in each chapter. The guide can be helpful not only to beginning cheerleaders, but also to coaches.

SEZNAM LITERATURY

1. APPELT, Karel, LIBRA Miroslav a STEJSKALOVÁ Irena. *Základy názvosloví tělesných cvičení*. Praha: ATVS Palestra, 2004.
2. CARRIER, Justin a McKay, Donna. *Complete Cheerleading : Over 100 jumps, stunts, tosses, and other skills for events and competitions*. 2nd ed. Champaign : Human Kinetics. 2006. ISBN-10: 0-7360-5739-0.
3. ČESKÁ ASOCIACE CHEERLEADERS. Program AKRO GYM [online]. Praha: ČACH, 2017 [cit. 2018-02-15]. Dostupné z: <https://www.cach.cz/perch/resources/assets/programakrogymcachprezentacesm.all.pdf>
4. ČESKÁ ASOCIACE CHEERLEADERS. Slovník pojmů a Levelbook Cheerleading [online]. Praha: ČACH, 2017 [cit. 2018-01-22]. Dostupné z: <https://www.cach.cz/perch/resources/pravidlacheerleadingslovnikipojmualevelbookcach2017-18.pdf>
5. ČESKÁ ASOCIACE CHEERLEADERS. Stanovy ČACH [online]. Praha, 2017 [cit. 2018-02-11]. Dostupné z: <https://www.cach.cz/perch/resources/stanovycach.pdf>
6. ČESKÁ ASOCIACE CHEERLEADERS. Výroční zpráva ČACH. [online]. Praha: ČACH, 2017 [cit. 2018-02-11]. Dostupné z: <https://www.cach.cz/perch/resources/vyrocnizpravacach2016.pdf>
7. Česká televize: sport. *Široká náruč olympijské rodiny se otevírá i cheerleadingu a thajskému boxu* [online]. Praha: 2016 [cit. 2018-02-15]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/sport/ostatni/345029-siroka-naruc-olympijske-rodiny-seotevira-i-cheerleadingu-a-thajskemu-boxu/>
8. EPIC SPORTS. Cheerleading History [online]. 2018 [cit. 2018-01-15]. Dostupné z: <http://cheer.epicsports.com/cheerleading-history.html>
9. HORÁKOVÁ, Denisa. *Cheerleading – metodický materiál pokročilých stunts*. Praha, 2011. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí diplomové práce Mgr. Jana Černá.
10. International Cheer Union. History of Cheerleading [online]. Memphis: 2018 [cit. 2018-01-15]. Dostupné z: http://cheerunion.org.ismmedia.com/ISM3/std-content/repos/Top/docs/ICU_History_2018.pdf

11. JACOBSON, B. H., REDUS, B., PALMER, T. An assessment of injuries in college cheerleading: Distribution, frequency, and associated factors [online]. 2005 [cit. 2018-02-11] Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1725182/pdf/v039p00237.pdf>
12. MÍKOVÁ, Nikoleta. *Vytvoření koncepce cheerleadingu jako nového sportovního odvětví v ČR*. Praha, 2013. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí diplomové práce Doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc.
13. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Evropská charta sportu* [online]. Praha: 2002. Poslední změna 12.10.2006 22:52 [cit. 2018-02-25]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport/evropska-charta-sportu>
14. MULLARKEY, Lisa. *Cheerleading Stunts and Tumbling : Ready, Set, Cheer!* Berkely Heights : Enslow Publisher, Inc. 2011. ISBN 978-0-7660-3537-9.
15. Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity. *Sportovní gymnastika, akrobacie* [online]. České Budějovice: 2016 [cit. 2018-03-10]. Dostupné z: <http://home.pf.jcu.cz/~base/index.php/akrobacie>
16. POLÍVKOVÁ, Lenka. *Pohybová průprava v cheerleadingu pro děti mladšího školního věku*. Plzeň, 2017. Diplomová práce. Západočeská univerzita. Fakulta pedagogická. Vedoucí diplomové práce Mgr. Gabriela Kavalířová Ph.D.
17. SLEPIČKA, Pavel, HOŠEK, Václav a HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
18. SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.
19. SPÁČILOVÁ, Monika. *Gymnastická příprava v cheerleadingu s využitím balančních pomůcek*. Brno, 2014. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií. Vedoucí bakalářské práce Mgr. Pavlína Vaculíková Ph.D.
20. SVATOŇ, Vratislav. *Gymnastika: akrobacie a cvičení na nářadí*. Praha: NS Svoboda, 1997. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní výchovu a sport 11-15letých žáků. ISBN 80-205-0542-3.
21. SVINKA, Pavel. *Organizace závodu v cheerleadingu "CCU Cheer Cup Ústí 2015"*. Liberec, 2015. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci. Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická. Vedoucí bakalářské práce Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.

22. VARSITY. Being a Cheerleader – History of Cheerleading [online]. Memphis: 2016 [cit. 2018-01-16]. Dostupné z: <https://www.varsity.com/event/1261/being-a-cheerleader-history>

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 DVD

Příloha č. 2 Seznam obrázků

Příloha č. 2

Seznam obrázků

Obrázek 1 – Elevator (zdroj: vlastní archiv).....	12
Obrázek 2 – Liberty – heel stretch (zdroj: vlastní archiv).....	12
Obrázek 3 – Blue Wings Junior při pokřiku (zdroj: vlastní archiv).....	15
Obrázek 4 – Soutěžní vystoupení Blue Wings Junior (zdroj: vlastní archiv).....	17