

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**Katedra tělesné a sportovní výchovy**

**Diplomová práce**

**METODIKA MODERNÍCH TRIKŮ  
DISCIPLÍNY POI  
(VIDEOPROGRAM)**

**Bc. Zdeněk Poláček**

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

v Plzni

1. června 2012

.....

vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

Děkuji tímto vedoucímu práce Mgr. Luboši Charvátovi za jeho pomoc a cenné rady při výběru a zpracování práce, dále Lucii Kršákové a Janu Sýkorovi za podporu a asistenci při tvorbě videozáznamů.

# ZADÁNÍ

## Obsah

1 Úvod.....	6
2 Cíl a úkoly projektu .....	7
3 Definice moderních triků .....	8
4 Současné pojetí Poi.....	9
5 Vliv manipulace s Poi na člověka.....	11
5.1 Složka fyzická.....	11
5.2 Složka psychická.....	12
5.3 Složka sociální .....	12
6 Poi jako součást školní TV .....	13
7 Popis a technologie moderních triků .....	13
7.1 Izolace .....	14
7.2 Extenze.....	14
7.3 In-spin a Anti-spin .....	14
7.4 Air-wrap a Thru-wrap.....	15
7.5 Zastavení (stall).....	15
7.6 Triky v rovině za zády .....	16
7.7 Partner poi.....	16
8 Další netradiční techniky .....	17
9 Trénink a nácvik nových dovedností .....	17
10 Shrnutí.....	18
11 Úvod do videoprogramu .....	19
12 Technický scénář .....	20
13 Diskuze a závěr.....	39
14 Výchozí literatura a zdroje informací .....	40
15 Summary.....	41

# 1 Úvod

Netradiční pohybová disciplína Poi patří do skupiny aktivit, kterým většina nezávislých pozorovatelů i samotných aktérů neřekne jinak než žonglování. Vystupující při něm nejčastěji manipuluje s dvěma kusy náčiní krouživými pohyby kolem svého těla tak, aby nedošlo k nežádoucímu kontaktu náčiní mezi sebou navzájem nebo kontaktu náčiní s částí těla.

Od uživatelů videoprogramu se očekává, že tyto všeobecné základy znají. Projekt navazuje na předchozí bakalářskou práci pro pokročilé (Poláček, 2010) a bakalářskou práci pro začátečníky (Hlávka, 2006). Pro nácvik vybraných pohybů je bezpodmínečně nutné ovládat triky ve jmenovaných pracích uvedené, protože z jejich základů vychází většina metodických řad tohoto videoprogramu. V praxi bylo ověřeno, že předchozí metodický program pro pokročilé byl vhodný pro samostatný nácvik, a proto je možné na něj navázat řadou nových pohybů, jejichž hlavním úkolem je pomoci žonglérům rozvinout kreativní fázi učení a rozšířit zásobník triků.

Tématem práce je vytvoření metodické řady moderních pohybů a triků žonglérské disciplíny Poi. Sestavení uceleného videoprogramu a doprovodného textu s touto tematikou by mělo pomoci celkovému nedostatku publikací a výukových materiálů v naší zemi. Hlavním problémem je ověření využitelnosti vytvořeného programu v praxi.

První část práce má formu doprovodného textu, jenž uvádí tento sport na úrovni zájmové, profesionální, soutěžní a definuje moderní trendy – triky, techniky, variace jednotlivce a partner poi. Součástí je popis pokročilých druhů rovin důležitých pro správný nácvik pohybu náčiní a teoretické vysvětlení triků použitých ve videoprogramu. Dále práce obsahuje technický scénář k videoprogramu, který může posloužit k podrobnému vysvětlení a popisu jednotlivých scén a objasnění metodických postupů. Videoprogram je rozdělen do samostatných bloků podle rodin prvků, přičemž lze přímo v uživatelském menu zvolit, který blok nebo samostatná scéna se přehraje.

Není prakticky možné shrnout všechny pokročilé moderní prvky a triky do jedné práce, protože sama definice triku je složitá. Videoprogram přináší pouze náhled na několik vybraných pohybů z daných rodin, které jsou nejvhodnější v začátcích netradiční manipulace s Poi.

## 2 Cíl a úkoly projektu

### Cíl

Cílem je vytvoření videoprogramu, který bude obsahovat metodiku moderních triků v žonglérské disciplíně POI.

### Úkoly

- Navázat na metodické řady předchozích bakalářských prací (Hlávka, 2006; Poláček, 2010)
- Definovat moderní triky a triky jako takové
- Představit Poi jako začínající sport a jeho zapojení do soutěží a organizací
- Vysvětlit netradiční druhy manipulace teoreticky i ukázkou
- Uvést disciplínu partner poi jako žonglérskou i taneční variaci
- Rozšířit zásobník triků pro pokročilé žongléry
- Objasnit možnost zařazení Poi do výukového procesu
- Popsat vliv manipulace s Poi na lidský organismus

### 3 Definice moderních triků

Pojem *trik* je v disciplíně Poi základním a většinou uznávaným termínem pro předem popsaný cyklický pohyb, který je možno provést buď samostatně mezi jinými triky, nebo návazně několikrát za sebou. Většinou uznávaným z toho důvodu, že někteří lektoři a samotní žongléři neuznávají systém výuky Poi formou rozdělení na jednotlivé cykly – triky. Zastávají názor o upřednostnění spontánnosti pohybů, volnosti kreativního smýšlení a celkově uvolněném projevu, který není přesně nastaven ve formě *trik – přechod – jiný trik*.

Tento trend zároveň koresponduje s původním účelem Poi. Členové maorských kmenů, od kterých Poi pochází, nedělili svá vystoupení a bojové tance na jednotlivé části, které bylo nutné se předem naučit. Vždy se jednalo o volné vyjádření a improvizaci vystupujícího. Maorští bojovníci se samozřejmě na svůj bojový tanec *Hakka*, který je uvedl do dospělosti, důkladně připravovali, ale nikoliv ve formě nácviku jednotlivých triků a jejich spojování. Je třeba uznat, že tato metoda má své opodstatnění u pokročilých žonglérů. Odstraňuje všednost dynamického stereotypu, který se vytváří jednotlivě pro každý trik a přechod, a učí kontrolovat náčiní i ve všech netradičních polohách a směrech, do kterých se vystupující s naučenými triky běžně nedostane. Rozvíjí improvizaci dovednosti a pomáhá předcházet chybám. U začátečníků je ovšem účinnější metoda postupných kroků prostřednictvím ucelených a popsaných triků. Spontánní projev s Poi u začátečníka většinou končí nesystematicky, a proto je žádoucí pojmout trénink organizovaně ve formě několika základních triků a ty nadále rozvíjet.

Jako každý sport se i Poi neustále vyvíjí a jeho aktéři se snaží odhalit všechny jeho možnosti. Díky touze žongléra po originálním projevu vznikají neobvyklé techniky, o kterých můžeme mluvit jako o moderních, v dřívější době zcela nepraktikovaných. Moderní triky nejsou pevně stanovená skupina triků. V této práci jsou mezi ně zařazeny takové pohyby, které se určitým způsobem odlišují od základního způsobu točení a globálně se rozšířily mezi pokročilými žongléry teprve v posledních letech. I přes svou dávnou historii je Poi jako sport velmi mladá disciplína a můžeme říct, že právě prochází svým zlatým věkem. Vyvíjení nových technik a stylů probíhalo i v jiných sportech a je zcela přirozené, že ani v žongléřských disciplínách tomu není jinak.



Moderní triky tedy můžeme chápat jako synonymum pro triky velmi pokročilé. I v Poi, byť se samo o sobě jedná o neobvyklý sport, se vyvinuly rozličné netradiční techniky. Patří mezi ně využívání nových rovin točení, nejen kolem těla, ale i v širokém prostoru, změny způsobu rotace, zapojování cílených kontaktů s tělem nebo náčiní mezi sebou, okamžité zastavování rychlé rotace a jiné styly, které jsou z fyzikálního a tedy i motorického hlediska náročnější než běžné točení, se kterým každý žonglér začíná.

Moderní trik pro tuto práci tedy můžeme definovat jako motoricky náročnější manipulaci s náčiním probíhající mimo základní bočné a čelné roviny, mající změněný bod rotace, nebo dochází-li k cíleným kontaktům či zastavování náčiní.

## 4 Současné pojetí Poi

Poi vzniklo přibližně před dvěma tisíci lety na novozélandských ostrovech u národa Maorů, v jejichž jazyce znamená „poi“ doslova míč. Stejným názvem se zde dodnes označuje i tradiční tanec s náčiním vyrobeným z tvrzeného rákosu. Ten měl dříve zejména obřadní charakter, ovšem jako tradice se udržuje dodnes a nesmí chybět při zahájení každé místní slavnosti nebo ceremoniálu. S Poi vystupují ženy i muži a původní účel, kterým bylo zlepšení tělesné kondice a posílení svalů paží, se postupně změnil spíše v demonstrativní.

Ze středověku jsou dochovány slovní i obrazové dokumentace o metodě podobné Poi, používané jako zbraně nebo pomůcky k obraně před některými zbraněmi, a to jak v Evropě, tak na Dálném východě. K největšímu rozšíření a popularizaci ale došlo až v druhé polovině 20. století. Vývoj zaznamenávaly jak druhy náčiní, tak materiál k jejich výrobě, ale i různé techniky vystupování. V dnešní době je Poi rozšířeno prakticky po celém světě a v mnoha zemích jsou vytvářeny organizace, které aktivní žongléry sdružují.

Jak už bylo řečeno v úvodu, Poi je převážně chápáno jako jeden z mnoha druhů žonglování, které je ale definováno jako:

*„Udržovat dva nebo více předmětů ve vzduchu jejich střídavým vyhazováním a chytáním.“* (<http://www.thefreedictionary.com/juggling>).

*„Velmi zručně vyhazovat a chytat různé předměty jako talíře, kužely a míčky. Zpravidla profesionálně.“* (Filipec, 2005).

Ovšem k vyhazování a chytání předmětů dochází při Poi jen velmi zřídka. Nezřídka proto bývá tato disciplína zařazována na pomezí tance nebo jiných pohybových či uměleckých vyjádření.

Bohužel je dnes Poi, stejně jako ostatní žonglérské disciplíny, chápáno převážnou částí veřejnosti pouze jako kabaretní umění předváděné artisty nebo pouličními umělci. Často se o něm hovoří jako o činnosti běžnému člověku vzdálené a jako o aktivitě pouze pro nadané jedince nebo pro mládež. Opak je pravdou. Poi, zejména jeho základy, není dovedností nijak náročnou a může se jí naučit téměř každý bez rozdílu věku.

Podle mnohých lektorů se nejedná pouze o žonglování nebo druh tance, ale chápou Poi jako životní filozofii, umění, které lze spojit s duševním rozvojem, meditací a formou vyjádření sebe sama. *„Kruhy, jako symboly nekonečna, ovládané vlastním pohybem těla, utváří vzájemnou kombinaci poloh prostorové obrazce, které se rytmicky a dynamicky mění, jako se mění člověk, jež je utváří.“* (Bruna, 2006). Jiní naopak přijímají Poi jako náročnou sportovní aktivitu, která vyžaduje dlouhodobý trénink a s ním spojenou dobrou fyzickou kondici.

Po celém světě se Poi rozšiřuje nejčastěji jako forma rekreační aktivity. Stále více lidí se učí relaxovat pomocí činnosti, která jim umožňuje oproštění z náročného pracovního života a uvolnění pocitů prostřednictvím pohybového vyjádření.

V poslední době je třeba ale začít chápat Poi i jako sport. 24. června 2011 se konalo první koedukované mistrovství ČR jednotlivců v Polné u Jihlavy, v takzvaném fire performance, tedy vlastní vystoupení s ohnivými poi, hodnoceném nominovanou pětičlennou porotou složenou z vystupujících, lektorů Poi a produkčních v uměleckém oboru. Prvním oficiálním mistrem ČR v Poi se tak stala Kateřina Píšová z uměleckého sdružení MagniS.

V České republice působí mnoho profesionálních skupin. Mezi nejznámější patří díky medializaci například Pyroterra, ale zejména umělecká skupina Pa-li-tchi, která je svým profesionálním přístupem známá celosvětově. Poi proniká nejen do tance, ale i do technik tai-chi, se kterými tvoří jedinečnou kombinaci cvičení zaměřeného na meditaci a uvolnění mysli. Technika podobná Poi proniká i do některých bojových umění. Využívány bývají tzv. meteor-poi, což je pomůcka připomínající dvě náčiní poi spojeny k sobě poutky. Podobnost manipulace s Poi můžeme nalézt i s náčiním moderní gymnastiky – kužely, které jsou dnes ale samostatným žonglérským náčiním.

U nás i ve světě bylo založeno mnoho organizací, které sdružují všechny aktivní žongléry a vystupující. V roce 1947 byla v USA založena Mezinárodní žonglérská asociace, která později ustanovila i světový den žonglování, každoročně pořádaný vždy třetí sobotu v červnu. Významná je i Evropská žonglérská asociace, která pořádá letos již 35. ročník Evropského žonglérského konventu, na který každoročně dorazí tisíce žonglérů z celého světa. I v České republice byla v posledních letech založena celá řada organizací. V Plzeňském regionu se jedná zejména o občanské sdružení Žonglér, pořádající každoročně žonglérské setkání nazvané Žonglobalizace a také volná setkání a tréninky pro začátečníky i pokročilé během celého roku.

## **5 Vliv manipulace s Poi na člověka**

Poi a žonglování jako takové má mnoho pozitivních vlivů na člověka, nejen na růst jeho motorických dovedností specifických pro tuto aktivitu, ale i na osobnost jedince (Trávníková, 2008). Výstupní složkou nejsou pouze triky nebo jejich kombinace a získávání pohybového stereotypu. Poi a jemu podobné techniky ovlivňují oblast fyzickou, psychickou a také sociální.

### **5.1 Složka fyzická**

Jakékoliv žonglování je fyzickou aktivitou, která vyžaduje mimo jiné správné držení těla a dýchání. Pro manipulaci s Poi je nepopiratelný rozvoj jemné i hrubé motoriky, orientace v prostoru, reakční rychlost a celkové koordinace (Pečínková, 2006). Významný je i rozvoj spolupráce mezi mozkovými hemisférami a smyslu pro rytmus pohybů.

Podle Trávníkové lze žonglováním podporovat také princip napětí a uvolnění v těle, práci s těžištěm těla, posilovat svalstvo horních končetin a trupu, rozvíjet periferní vidění a díky vyrovnané spolupráci obou hemisfér také zmenšovat rozdíly ve zručnosti dominantní a recesivní horní končetiny.

Poi je vhodnou aktivitou pro rozvoj nejen zdravých jedinců, ale i osob se speciálními potřebami nebo s postižením některé z tělesných funkcí. Při využití dalších prvků a pomůcek psychomotoriky (válce, šlapadla) zaměstnávajících zejména dolní končetiny, docílíme zároveň rozvoje balančních schopností a díky vyrovnanému fyzickému zatížení celého těla i zvyšování tělesné kondice celkově (Klímová, 2009).

## 5.2 Složka psychická

Poi, jako motoricky náročná a dynamicky se měnící aktivita má vliv na rozvoj pozornosti a soustředění. Nejen díky tomu, že je žonglování všeobecně obdivovanou aktivitou, dochází i k posílení sebedůvěry. Umožňuje zažít pocit úspěchu z překonání vlastních hranic a radosti z každého pokroku. Poi se tak stává i dobrou pomůckou pro celkový rozvoj vnitřní motivace, protože vše, co se učíme a čeho chceme dosáhnout, děláme z vlastního rozhodnutí a o to větší radost z úspěchu můžeme prožít.

Žonglování můžeme velmi dobře využít jako prostředek duševní hygieny (Trávníková, 2008). Umožňuje každému člověku pozitivně upravit svůj životní styl a předcházet duševním nerovnováhám, případně je zajímavou formou napravovat.

Řízená manipulace s Poi rozvíjí u jedince vytrvalost a trpělivost. Pomáhá rozvíjet stabilní charakter, celkově uklidnit mysl a lépe ovládat své emoce. Blahodárný vliv na psychiku má žonglování zejména u agresivních nebo duševně nemocných jedinců. Na aktivity, při kterých je potřeba zručnost, reagují zpočátku negativně až agresivně, ale po překonání základních kroků a zajištění prvních úspěchů byla pozorována viditelná a trvalá změna charakteru k lepšímu (Jansen, 2009).

Pro umocnění efektu ze získávaných pocitů se doporučuje i příjemné prostředí. Ideální jsou přírodní exteriéry, v deštivých nebo zimních dnech naopak tělocvična nebo zrcadlový sál, který umožňuje dobrou zpětnou vazbu, sebehodnocení a lepší korekturu chyb při nácviku nových dovedností.

## 5.3 Složka sociální

Ať venku nebo v tělocvičně, je při žonglování užitečné setkání ve skupině více osob. Lidé se stejnými zájmy působí zejména jako výborný motivační činitel. Žongléři si vzájemně předávají zkušenosti, verbálně i neverbálně spolu komunikují, navzájem se učí a opravují.

Kromě rozvíjení komunikačních a prezentačních dovedností dochází k odstraňování psychických bariér, jedinec se naučí lépe se začleňovat do společnosti a sdílet svůj prožitek s ostatními. Dobrou příležitostí jsou již jmenovaná žongléřská setkání a festivaly, ale nejpříznivějších sociálních vlivů lze dosáhnout právě v menších skupinách, kde se žongléři vzájemně znají. Ve vhodném kolektivu dochází i k naplnění potřeby uznání a seberealizace.

## 6 Poi jako součást školní TV

V současné době se žonglování jako takové ve vzdělávacích programech České republiky nevyskytuje. V některých zemích, které mají poměrně velkou žongléřskou tradici (Nový Zéland, Německo, Nizozemsko...), se ovšem tyto dovednosti včetně Poi vyskytují zcela běžně.

Poi lze využít jako zábavnou součást hodin tělesné výchovy pro děti bez rozdílu věku, výkonnosti nebo zdravotních omezení. Uplatnění může nalézt jak v hlavní části vyučovací jednotky, tak v rušné a průpravné. Můžeme využít jeden kus náčiní Poi jako pomůcku pro netradiční rozcvičení, ale také pro samotný nácvik základů manipulace jednoruč a později předvést žákům manipulaci se dvěma kusy náčiní. Není nutné, aby byl učitel zkušený „poikař“, s vhodným náčiním lze vymyslet celá řada činností nebo pohybových her do všech částí hodiny.

Další možnost využití je při pohybově rekreačních přestávkách, které jsou do rámcových vzdělávacích programů zavedeny jako součást Pohybově rekreačních programů pro děti 1. stupně ZŠ. Plní především funkci rekreační a kompenzační a mohou být zařazeny jako motivace v kterékoli části hodiny. (Klímová, 2009).

Bývá při nich využívána celá řada pomůcek a Poi by mohlo být jednou z dalších možností, která může žáky zaujmout.

Pohybově rekreační přestávky nejsou zařazeny do programů pro 2. a 3. stupeň. Poi, jelikož se jedná o motoricky náročnější aktivitu, by mohlo být variantou pro starší žáky, kteří spíše než hru vyhledávají činnost, která u nich v poslední době získává na oblibě. Dovednost, při které mohou rozvíjet zejména sociální vazby a učit se nové triky, kterými zaujmou své spolužáky.

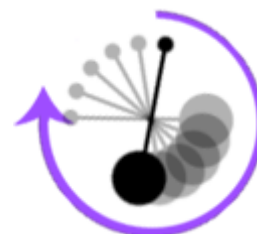
## 7 Popis a technologie moderních triků

Jedním z problémů nácviku nových triků je nejednotné názvosloví. Všeobecně ustanovená pojmenování triků v anglickém jazyce se do češtiny překládají odlišně a každá žongléřská skupina nebo jednotlivci si vytvářejí názvy vlastní. Proto jsou v této práci pro jednoznačné porozumění ponechány původní anglické názvy triků, pokud se nejedná o výhradně jednoznačné pojmenování. V takovém případě je anglický název uveden v závorce za názvem českým.

Ve videoprogramu této práce jsou zahrnuty ukázky netradičních pohybů izolace (isolation), extenze (extension), in-spin, anti-spin, thru-wrap, air-wrap, zastavení (stall), triků v rovinách za zády, triků v rovině pod nohama a Partner poi.

### 7.1 Izolace

Izolace znamená takovou variantu triku, při které ruka držící poutko následuje hlavici poi po stejné trajektorii. Tím dochází k přesunutí středu otáčení směrem k hlavici. Bod otáčení se při běžné manipulaci s poi nachází v oblasti zápěstí nebo prstů ruky. Izolací se střed rotačního pohybu nejčastěji přenesse do prostřední části řetězu. Pohyb zápěstí je na

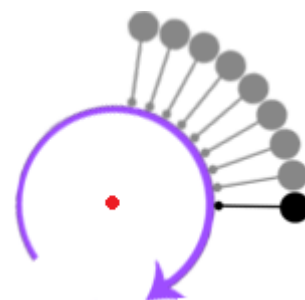


Obr. 1 - Izolace

obrázku zobrazen šipkou. Teoreticky lze v izolaci provést většina základních triků, ovšem jedná se o pohyb velmi náročný. Je zapotřebí dynamická práce horních končetin a zrychlená rotace, aby zůstal řetěz mezi hlavici a zápěstím stále napnutý a v linii.

### 7.2 Extenze

Extenzí rozumíme opak izolace, kdy střed otáčení přenášíme směrem od hlavice poi, až do ramenního kloubu. Sportovec s náčiním provádí čelné nebo bočné kruhy a na rozdíl od tradičního točení jsou loketní klouby téměř napnuté. Samotná rotace v extenzi je snadná. Jedná se o základní pohyb pro provedení dalších triků s plošným, převážně vizuálním účelem. Střed ramenního kloubu při pohledu z boku je na obrázku znázorněn tečkou.



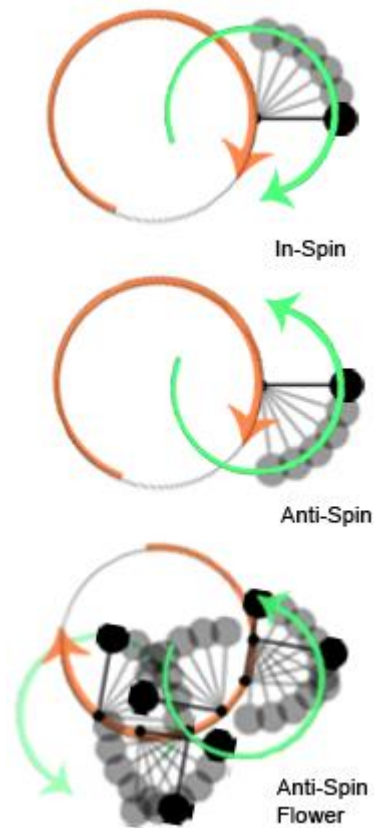
Obr. 2 - Extenze

### 7.3 In-spin a Anti-spin

Základní triky prováděné v bočných rovinách v extenzi, které se rozlišují pouze směrem rotace náčiní vzhledem ke směru rotace paže. In-spin je označení pro pohyb, kdy náčiní rotuje ve stejném směru jako celá paže. Anti-spin je na provedení náročnější, protože náčiní se při něm pohybuje v opačném směru, než paže v extenzi. Triky vytvářené pomocí pohybů in-spin a anti-spin se nazývají flowers (květina), protože hlavice náčiní vedená ve dvojitým rotačním pohybu opisuje tvar připomínající květ. V obou variacích je možno provést libovolný počet úderů, ovšem nejčastěji se používají

úderu čtyři. Úderem je myšlena jedna otočka náčiní. Čtyř-úderový anti-spin tedy znamená provést čtyři otáčky náčiním na jednu otáčku paží. Pro dokonalou symetrii triku je vhodné naučit se provádět úderu vždy ve stejném bodě hlavní otáčky (např. v nejvyšším a nejnižším bodě, horizontálně před sebou a za sebou).

In-spin i anti-spin lze provádět v bočných kruzích vpřed i vzad, ovšem nejpůsobivějšího efektu (zejména s ohnivými Poi) se dosáhne, provádějí-li paže kruhy protisměrné. Jakýkoliv pohyb v extenzi je náročný na svalstvo ramenního kloubu, proto je vhodné kompenzovat trénink extenze běžným točením nebo odpočinkem. Svalstvo horních končetin je nejvíce zatěžováno při anti-spinu, protože v závislosti na poloze náčiní při protisměrné rotaci se mění působení odstředivé síly a tím i zatížení, které je kladeno na ramenní kloub a zápěstí.



Obr. 3 – In-spin, Anti-spin

#### 7.4 Air-wrap a Thru-wrap

Do této skupiny patří triky, při kterých dochází k cílenému kontaktu poi mezi sebou (Air-wrap) nebo kontaktu poi a částí těla žongléra (Thru-wrap) na dobu jedné otáčky. Při obou technikách se změní střed rotace náčiní, ovšem na rozdíl od izolace je vytvářen mechanicky – oporou prostřední částí jednoho řetězu o druhý nebo o část těla, například zápěstí. Při provedení není změněn směr rotace a po dokončení je možné volně pokračovat v pohybu, do kterého byl wrap zapojen. Díky okamžitému zkrácení poloměru otáčení je rotace dynamicky urychlena, což je hlavní příčinou chyb při nácviku i provedení.

#### 7.5 Zastavení (stall)

Zastavením rozumíme okamžité a řízené ukončení rotace náčiní v jakémkoliv bodu kruhu ve směru tečny. Pro takové zastavení je potřeba, aby samotná ruka provedla viditelný pohyb v tomto směru a tím usměrnila kinetickou energii hlavice náčiní. Nejsnadněji se zastavení provádí ve vertikální ose směrem k zemi. Krátkodobé zastavení v horizontálním směru vyžaduje důkladný nácvik. Zastavení umožňuje změnit směr otáčení a je vhodné k přechodu mezi jednotlivými triky nebo sekvencemi.

## 7.6 Triky v rovině za zády

Rovina za zády je rovnoběžná s rovinou čelnou. Lze v ní provádět stejné triky, pouze s vyšší motorickou náročností. Mnohé triky také zasahují do obou těchto rovin zároveň. Za zády lze provádět i triky v bočných rovinách. Je pohybově náročné takto tyto roviny dodržovat, proto lze tolerovat mírné odchylky od rovnoběžnosti bočných rovin. Většina takových triků vyžaduje i větší kloubní rozsah a často i doprovodnou práci celého těla, nikoliv pouze paží. Při točení za zády čelíme zhoršené orientaci a nácvik takových triků bývá prakticky delší.

## 7.7 Partner poi

Partner poi je disciplína, která se prakticky považuje za tanec. Mluvíme o synchronizovaném výstupu dvou nebo více osob, kteří nejen že provádí souměrně stejné triky, ale vzájemně se ovlivňují a vyvábějí triky společné. Riziko chyby nebo nežádoucího kontaktu je mnohem vyšší, oba žongléři musí být dokonale sehraní a mít předem naplánovaný každý úder a pohyb.

Při partner poi se vystupující často nachází velmi blízko u sebe, bez ohledu na pohyb jejich náčiní. Pravidelně a rytmicky se navzájem doplňují a překrývají tak, aby nedošlo ke kontaktu a chybě. Základem pro partner poi je uvědomění si odlišnosti v rovinách. Pokud se žongléři například nacházejí těsně za sebou, mohou být jejich čelné roviny posunuty až o jeden metr směrem od těla. Je vyžadována nejen zvýšená koncentrace, ale i uvědomělá orientace v novém prostoru a vnímání nejen těla svého, ale i partnerova.

Partner poi je skutečně záležitostí moderní doby. Od dob původních obyvatel Nového Zélandu až do konce minulého století platil nepsaný fakt, že Poi je vystoupením a vyjádřením jednotlivce. Spojování triků a sestav ve dvojicích ovšem přineslo nový potenciál a směr, kterým se může tento sport ubírat a stává se velkou výzvou jak pro začínající, tak zejména pro pokročilé žongléry.

Trénink partner poi je bez pochybností náročnější než individuální příprava. Není podmínkou, aby vystupující dvojice byla koedukovaná. Výhodou je srovnatelná výška partnerů, která zaručuje stejné rozsahy a snadnější nácvik. Partner poi také není nutně omezeno na výstup dvojice, do společných triků se můžou zapojit i tři žongléři, nebo dokonce celá skupina.



## 8 Další netradiční techniky

Existuje celá řada netradičních prvků při manipulaci s Poi. Sjednocují se do vlastních rodin, což jsou triky charakteristické stejným časem, rovinou otáčení a jinými vlastnostmi. Jmenovat můžeme například „gilligan“, při které jedna poi využije techniku zastavení (stall), zatímco druhá pokračuje v nezměněném pohybu (Bruna, 2006). Vlastní rodinu mají i triky „pod nohama“, jak ji Bruna oficiálně pojmenoval. Základním trikem je jednoduchá otočka o 180° s jednou poi pod nohou. Během otočky udělá poi jeden úder a vrací se v nové poloze stejnou cestou, kterou do prostoru mezi nohama vstoupila. Okamžitým opakováním tohoto pohybu, tedy střídáním úderů levou a pravou Poi pod nohama vzniká trik zvaný „Silly walk“, při kterém žonglér kráčí kupředu a každým krokem provede jeden úder pod nohama.

Jako další netradiční rodiny můžeme jmenovat vyhazování a chytání, tedy jediný okamžik, kdy není náčiní drženo v ruce. Naopak je možné držet oba kusy náčiní v jedné ruce a provádět některé základní triky jednoruč (nejjednodušší je trik motýl). Do Poi lze zařadit i libovolné akrobatické prvky (kotouly, přemety stranou, salta...).

## 9 Trénink a nácvik nových dovedností

Pro trénink Poi platí obecné zásady tréninku. Před samotným zahájením je důležitá příprava organismu na následující zátěž, tedy zahřátí, důkladné uvolnění kloubů, zejména horních končetin, protažení svalstva nejen paží, ale i trupu a dolních končetin a v neposlední řadě je důležitá i psychická příprava. Měli bychom si vždy stanovit cíle pro následující trénink a ujasnit si plánovaný průběh. V úvodní části tréninku je také vhodné zopakovat si pohyby, které již žonglér ovládá a které se naučil v minulé tréninkové jednotce.

Učení se novému triku v Poi je ryzím odrazem jednotlivých fází motorického učení. Rychlost postupu mezi nimi je individuální a záleží na náročnosti konkrétního pohybu. Pozitivní motivací je fakt, že je jen otázkou času, než se žonglér dostane do fáze automatizace a získá si u nového triku neodbouratelný stereotyp, přičemž nezáleží na věku, pohlaví nebo somatotypu jedince. Záleží pouze na dobré ukázce a následně trpělivosti při nácviku. Negativním prvkem naučeného stereotypu může být zafixované chybné provedení, které se jen velmi těžko napravuje.

Při nácviu se doporučuje učit se provádět trik zároveň na obě strany, tedy směrem rotace vpřed i vzad nebo vlevo i vpravo. Pokud se žonglér učí triky pouze ve směru vpřed nebo směrem za svou dominantní rukou, je nácvik stejného triku v opačném směru později o to náročnější, než když si vštěpí ten stejný pohyb na obě strany už při nácviu. Nesmíme také zapomínat na fakt, že Poi je tanec a proto je velmi důležitý i pohyb nohou. Aktéři, kteří se učí triky „za pohybu“ – s otočkami, v chůzi, s výpady – dosahují mnohem lepších výsledků než ti, kteří trénují staticky a pracují pouze svými pažemi.

Nácvik koordinačně náročných dovedností, jakými Poi beze sporu je, vyžaduje i proměnlivost podmínek a prostředí. Je vhodné střídat v pokročilejší fázi nácviu nebo při opakování triku samotné náčiní za delší nebo kratší, lehčí a těžší, aby si žonglér navykl na různé působící síly a lépe se tak přizpůsobil měnícím se podmínkám. Pro umocnění vnímání dráhy, kterou náčiní při triku opisuje a uvědomění si prostoru je užitečné vyzkoušet si pohyb i se zavřenýma očima, ve stoji na jedné noze nebo například vkleče. Příznivé účinky může mít i změna tréninkového prostředí.

Součástí tréninku Poi je i příprava a nácvik sestavy nebo vystoupení. To probíhá nejčastěji na reprodukovanou hudbu, které se také může jako tanec přizpůsobit. Základem pro vystoupení jsou naučené dovednosti, triky a umění žongléra je spojit v jednotný celek a pohybové vyjádření. Pro nácvik středně náročného vystoupení průměrně platí, že pro jednu minutu vystoupení je potřeba jedna hodina nácviu. Doba tréninku je samozřejmě také ovlivněna počtem vystupujících a prostředky, jako je zrcadlový sál nebo možnost nahrát jednotlivé části sestavy na video a následně je analyzovat.

## 10 Shrnutí

Sportovní disciplína Poi se v posledních letech setkává se stále vzrůstající oblibou. Jsou zakládány nové skupiny a komunity, které se této činnosti věnují a vzájemná motivace i touha po úspěchu a uznání povzbuzuje sportovce po celém světě, aby přicházeli s moderními technikami, které jsou originální a zároveň otevírají cestu všem žonglérům, kteří ve svých dovednostech dosáhli naprostého vrcholu nebo se naopak dostali do slepé uličky.

Pro společnost by bylo přínosem, kdyby přestala vnímat toto umění jako varietní zábavu pro nadané klauny, ale naopak jako běžnou sportovní disciplínu, ke které má

přístup skutečně každý. Takové změně ve smýšlení by jistě pomohlo částečné zařazení Poi do vyučovacího procesu na školách, kde se s ním seznámí žáci a jejich prostřednictvím i rodiče. Vliv Poi na lidský organismus byl i lékaři shledán jako velmi pozitivní a není tedy důvod, proč by nemělo být zařazeno do běžné praxe sportovních činností.

Základy s Poi je schopen se naučit téměř každý. Tento program přináší ukázkou velmi pokročilých a moderních technik, které slouží hlavně k nápomoci rozvinutí fáze kreativity u pokročilých žonglérů a ukázat další cestu, kterou se mohou ubírat, aby se ze základního točení s Poi nestal nudný stereotyp.

## 11 Úvod do videoprogramu

**Název:** Metodika moderních triků disciplíny Poi (videoprogram)

**Určení:** Pro žonglérské a taneční skupiny i jednotlivce jako výukové DVD

**Stručná anotace:** Videoprogram je zaměřený na výuku netradičních a moderních triků s žongléřským náčiním Poi

**Rok vydání:** 2012

**Jazyková verze:** Česká

**Délka programu (min.):** 24

**Místo natáčení:** ZČU v Plzni, katedra tělesné a sportovní výchovy

**Formát záznamu:** DVD

**Scénář:** Zdeněk Poláček

**Kamera:** Jan Sýkora

**Hudba:** 009 Sound system, Parov Stelar

**Technické zabezpečení:** Radoš Novák, Jan Sýkora

**Komentář:** Zdeněk Poláček

**Střih, režie:** Zdeněk Poláček

**Vystupují:** Zdeněk Poláček, Lucie Kršáková

## 12 Technický scénář

*Hudba ve videoprogramu plní funkci podkladu a doprovodu komentáře.*

<b>Hlavní menu DVD</b>		
<b>Menu</b>	<b>Text</b>	<b>Vizuální stránka a obsah</b>
1	<p><b>Metodika moderních triků disciplíny Poi</b></p> <p>Úvod</p> <p>Triky v izolaci</p> <p>Triky v extenzi</p> <p>Wraps</p> <p>Triky v rovině za zády</p> <p>Triky v rovině pod nohama</p> <p>Partner Poi</p> <p>Závěr, Titulky</p> <p>Přehrát vše</p>	<p>Hlavní i vedlejší menu se nacházejí na černém podkladu. Obsahuje oranžové písmo Segoe Print, které tvoří nadpis práce a dále interaktivní rozdělení jednotlivých kapitol.</p> <p>Odkazy „Úvod“, „Partner Poi“ a „Závěr, titulky“ jsou přímé odkazy na dané kapitoly. Ostatní odkazy otvírají stejnojmenná podmenu.</p>
2	<p style="text-align: center;"><b>Triky v izolaci</b></p> <p>Nácvik izolace</p> <p>Buzzsaw v izolaci</p> <p>Lock-out v izolaci</p> <p>Přehrát vše</p> <p>Zpět</p>	<p>Otevře se jako podmenu po vybrání Triků v izolaci</p> <p>Obsahuje přímé odkazy na jednotlivé kapitoly:</p> <p>Přehrát vše – přehraje všechny kapitoly v tomto menu.</p> <p>Zpět – Návrat do hlavního menu.</p>
3	<p style="text-align: center;"><b>Triky v extenzi</b></p> <p>In-spin</p> <p>Antispin</p> <p>Přehrát vše</p> <p>Zpět</p>	<p>Otevře se jako podmenu po vybrání Triků v extenzi</p> <p>Obsahuje přímé odkazy na jednotlivé kapitoly videa.</p> <p>Přehrát vše – přehraje všechny kapitoly v menu.</p> <p>Zpět – návrat do hlavního menu.</p>

4	<b>Wraps, stalls</b>		Otevře se jako podmenu po vybrání Wraps, stalls Obsahuje přímé odkazy na jednotlivé kapitoly. Přehrát vše – přehraje všechny kapitoly v tomto menu Zpět – Návrat do hlavního menu.	
5	<b>Triky v rovině za zády</b>		Otevře se jako podmenu po vybrání Triky v rovině za zády Obsahuje přímé odkazy na jednotlivé kapitoly. Přehrát vše – přehraje všechny kapitoly v tomto menu Zpět – Návrat do hlavního menu.	
6	<b>Triky v rovině pod nohama</b>		Otevře se jako podmenu po vybrání Triky v rovině pod nohama Obsahuje přímé odkazy na jednotlivé kapitoly. Přehrát vše – přehraje všechny kapitoly v tomto menu Zpět – Návrat do hlavního menu.	
<b>Úvod</b>				
obraz	čas	komentář	text	kamera, popis
1	5s		<i>Bílý nápis na tematickém pozadí</i> Západočeská univerzita v Plzni Fakulta pedagogická	
2	4s		<i>Bílý nápis na tematickém pozadí</i> Katedra tělesné a sportovní výchovy	

3	3s		<i>Bílý nápis na tematickém pozadí</i> uvádí	
4	7s		<i>Bílý nápis na tematickém pozadí</i> Metodika moderních triků disciplíny Poi (diplomová práce)	
5	4s		<i>Bílý nápis na tematickém pozadí</i> vedoucí práce Mgr. Luboš Charvát	
6	3s		<i>Bílý nápis na tematickém pozadí</i> Autor práce Bc. Zdeněk Poláček	
7	20s			Sestřih a ukázky z videoprogramu ve formě krátkých klipů
<b>Nácvik Izolace</b>				
<b>obraz</b>	<b>čas</b>	<b>komentář</b>	<b>text</b>	<b>kamera, popis</b>
1	7s		<i>Bílý nápis na tematickém pozadí</i> Izolace	
2	15s	Izolace znamená posunutí bodu otáčení směrem k hlavici náčiní.		Žonglér předvádí základní točení s přechodem do izolace pro zvýraznění rozdílu v rotaci.

3	15s	Nejčastěji probíhá otáčení kolem pomyslného středu poi. Ten by měl být teoreticky nehybný a obě poloviny náčiní včetně držící ruky rotuje kolem něj.		Detailní záběr na vymezení bodu rotace a vedeném pohybu náčiní kolem něj. Grafické zvýraznění středu otáčení.
4	20s	Nácvik začíná v horizontální rovině. Je zapotřebí dynamický pohyb horní končetiny s důrazem na zachování středu poi na místě. Pohyb postupně zrychlujeme.		Čelný záběr na žongléra provádějícího izolaci v horizontální rovině před sebou. Horizontální rovina odstraňuje negativní efekty gravitace působící zejména na hlavici Poi. Stejný pohled ze záběru z boku a zpomaleně.
5	10s			Záběr na žongléra provádějícího izolaci v horizontální rovině před sebou z boku
5	20s	Ve vertikální poloze postupně do běžného otáčení zapojíme krouživý pohyb ruky až do okamžiku, kdy ruka opisuje stejně velký kruh jako hlavice náčiní.		Záběr na žongléra provádějícího postupnou izolaci ve vertikální rovině před sebou. Stejný zpomalený záběr.
6	15s	Izolaci se naučíme v obou směrech a samozřejmě i oběma rukama.		Záběr na žongléra zepředu – změna směru v izolaci využitím zastavení (stall).

<b>Buzzsaw v izolaci</b>				
<b>obraz</b>	<b>čas</b>	<b>komentář</b>	<b>text</b>	<b>kamera, popis</b>
1	7s		<i>Bílý nápis na tematickém pozadí</i> Buzzsaw v izolaci	
2	15s	Buzzsaw je trik v invertované rodině, který lze snadno převést do izolace.		Žonglér předvádí základní trik buzzsaw v bočním záběru.
3	20s	Zapojením izolace dosáhneme stavu, kdy každá ruka sleduje pohyb hlavice druhé poi.		Žonglér plynule přejde z buzzsaw do buzzsaw v izolaci, bočný záběr.
4	20s			Žonglér plynule přejde z buzzsaw do buzzsaw v izolaci, bočný záběr v poloviční rychlosti.
<b>Lockout v izolaci</b>				
<b>obraz</b>	<b>čas</b>	<b>komentář</b>	<b>text</b>	<b>kamera, popis</b>
1	7s		<i>Bílý nápis na tematickém pozadí</i> Lockout v izolaci	



2	30s	Lockout je přerušení pohybu v trojvlně. Je proveden jedním úderem, a proto je snadné jej izolovat. Izolací je náčiní stále udržováno v kruhu a trojvlna s lockouty tak působí plynuleji.		Bočný záběr na žongléra provádějícího trojvlnu s izolovanými lockouty.
3	15s			Bočný záběr na žongléra provádějícího trojvlnu s izolovanými lockouty v poloviční rychlosti.
<b>In-spin</b>				
<b>obraz</b>	<b>čas</b>	<b>komentář</b>	<b>text</b>	<b>kamera, popis</b>
1	7s		<i>Bílý nápis na tematickém pozadí</i> In-spin	
2	10s	Extenze znamená přenesení bodu otáčení nejčastěji do ramenního kloubu.		Záběr na žongléra provádějícího bočné kruhy vpřed pravou rukou.
3	15s	Do rotace v extenzi přidáme jeden úder v nejnižším bodě otáčení, a pokud pohyb ovládáme, přidáváme údery další.		Záběr na žongléra provádějícího bočné kruhy vpřed pravou rukou s postupným úderem v nejnižším a následně nejvyšším bodě otáčení.

4	20s	Výsledkem je trik zvaný flower, kdy při úderech nezastavujeme točení v extenzi, ale rotace obou systémů probíhá plynule.		Záběr na žongléra provádějícího bočné kroužení vpřed pravou rukou s plynulým navazováním více úderů.
5	10s	Stejný pohyb se naučíme i druhou paží.		Záběr na žongléra provádějícího in-spin vpřed levou rukou s plynulým navazováním více úderů.
6	15s	Nyní můžeme pohyby obou rukou spojit. Jednou z variací je rotace obou paží vpřed.		Záběr na žongléra provádějícího in-spin vpřed obouruč.
7	10s	Čas úderů může být jak rozhozený, tak paralelní.		Záběr na žongléra provádějícího in-spin vpřed obouruč s přechodem do paralelního času.
8	10s	Další variací je rotace paží vzad.		Záběr na žongléra provádějícího in-spin obouruč vzad.
9	10s	Nebo rotace protichůdně.		Bočný záběr na žongléra provádějícího in-spin obouruč protichůdně.

<b>Antispin</b>				
<b>obraz</b>	<b>čas</b>	<b>komentář</b>	<b>text</b>	<b>kamera, popis</b>
1	7s		<i>Bílý nápis na tematickém pozadí</i> Antispin	
2	20s	Antispin je náročnější trik v extenzi, kdy ruka provádí opakované úderý v opačném směru, než ve kterém se pohybuje paže.		Bočný záběr na žongléra provádějícího čtyř-úderový antispin pravou rukou.
3	20s	Nejčastěji používaný antispin má čtyři úderý na jednu otáčku paží. Hlavice Poi tak opisuje tvar pravidelného čtyřlístku.		Bočný záběr na žongléra provádějícího čtyř-úderový antispin pravou rukou v poloviční rychlosti.
4	15s	Stejný pohyb se naučíme i druhou rukou a nejlépe i na opačnou stranu rotace paže.		Bočný záběr na žongléra provádějícího čtyř-úderový antispin levou rukou.
5	20s	Antispin můžeme provádět oběma rukama zároveň a vytvářet tak dva symetrické obrazce.		Bočný záběr na žongléra provádějícího čtyř-úderový antispin oběma rukama protichůdně.

6	30s	Pokud plynule ovládáme in-spin i antispin, můžeme mezi těmito pohyby přecházet změnou směru rotace paží.		Bočný záběr na žongléra provádějícího čtyř-úderový antispin oběma rukama protichůdně se změnou směru rotace paží do pohybu in-spin.
<b>Air wrap</b>				
obraz	čas	komentář	text	kamera, popis
1	7s		<i>Bílý nápis na tematickém pozadí</i> Air wrap	
2	10s	Air wrap znamená cílený kontakt náčiní, které tak po dobu jedné otáčky získá společný bod rotace.		Čelný záběr na žongléra provádějícího Air wrap před sebou.
3	15s	Jedná se o pohyb, který je potřeba se naučit komplexně bez rozdělení do menších částí.		Detailnější záběr na žongléra provádějícího Air wrap před sebou.
4	15s			Detailnější záběr na žongléra provádějícího Air wrap před sebou v poloviční rychlosti.
5	20s	Tento trik vyžaduje dlouhou praxi. Důležité je umět odhadnout středy obou náčiní a zajistit, aby se setkaly.		Záběr z pohledu žongléra na Air wrap prováděný na každý třetí úder a postupné snižování počtu mezi-úderů.

6	20s	Před kontaktem je důležité zpevnit zápěstí a poté pasivně vyčkat, než se náčiní znovu rozdělí.		Záběr z pohledu žongléra na Air wrap v poloviční rychlosti.
7	20	Air wrap je možné zapojit do dalších triků. Podobně jako izolaci jej můžeme zkombinovat například s lockouty v trojvlně nebo pětivlně.		Bočný záběr na žongléra, který provádí trojvlnu s lockoutem, do kterého je zapojen jedno-úderový Air wrap.
<b>Thru wrap</b>				
<b>obraz</b>	<b>čas</b>	<b>komentář</b>	<b>text</b>	<b>kamera, popis</b>
1	15s	Thru wrap znamená cílený kontakt náčiní s částí těla, která tak po jednu otáčku změní bod rotace.	<i>Bílý nápis na tematickém pozadí</i> Thru wrap	
2	10s	Jako příklad jednoho z možných využití uvedeme Thru wrap v pětivlně, která vypadá takto		Bočný záběr na žongléra provádějícího trik pětivlna vpřed.
3	5s	Thru wrap je krátký a jednoduchý pohyb, který nelze rozdělit na více částí a proto se jej budeme učit komplexně.		Detailní záběr z boku na horní končetiny při triku pětivlna vpřed.

4	5s			Záběr zepředu na horní končetiny při triku pětivlna vpřed.
5	15s	Thru wrap do pětivlny zařadíme jako poslední z úderů na každé straně. Namísto běžného pohybu pod zápěstím zajistíme kontakt střední části náčiní s druhou rukou.		Detailní záběr z boku na horní končetiny při triku pětivlna vpřed a zapojení variace Thru wrap do posledního z pěti úderů na každé straně bočné roviny.
6	10s	Následně je potřeba horní končetiny aktivně přesunout na druhou stranu těla, aby vlivem kontaktu nedošlo k zastavení.		Čelný záběr na žongléra provádějícího stejný pohyb.
7	7s			Záběr na stejný pohyb z pohledu žongléra.
8	15s			Záběr na stejný pohyb z pohledu žongléra v poloviční rychlosti.
9	15s	Thru wrap je možné zařadit téměř do každého triku podle kreativity vystupujícího.		Bočný záběr na žongléra provádějícího trik pětivlna vpřed s přechodem do pětivlny vzad, zpomalený záběr.

<b>Stalls</b>				
<b>obraz</b>	<b>čas</b>	<b>komentář</b>	<b>text</b>	<b>kamera, popis</b>
1	7s		<i>Bílý nápis na tematickém pozadí</i> Stalls	
2	15s	Stalls je pojem, který označuje okamžité zastavení rotace v libovolné části kruhu.		Záběr na žongléra, který provádí stalls pomocí jedné poi v rotaci v čelné rovině. Po každém zastavení změni směr rotace.
3	30s	K zastavení je potřeba utlmit kinetickou energii pohybem ruky po směru původního pohybu náčiní.	Grafické značení směru pohybu ruky.	Záběr na žongléra, který provádí stalls pomocí jedné poi v rotaci v čelné rovině v poloviční rychlosti záznamu.
4	15s	V nácviku si můžeme pomoci druhou rukou, za kterou se snažíme poi zastavit.		Záběr na žongléra, který provádí stalls pomocí jedné poi v rotaci v čelné rovině s předpaženou druhou rukou, za kterou náčiní zastavuje.
5	15s	Stalls se naučíme provádět oběma rukama a nejlépe zároveň.		Záběr na žongléra, který provádí stalls pomocí dvou poi v triku Motýl.
5	30s	Stalls můžeme využít k okamžité změně směru rotace nebo k přechodu z triků čelné roviny do roviny bočné.		Záběr na žongléra provádějícího trik thread the needle a za pomoci stalls přechází do trojvlvny a zpět.

<b>Trojvlna za zády</b>				
<b>obraz</b>	<b>čas</b>	<b>komentář</b>	<b>text</b>	<b>kamera, popis</b>
1	7s		<i>Bílý nápis na tematickém pozadí</i> Trojvlna za zády	
2	15s	Trojvlna za zády má stejnou technologii jako základní trojvlna.		Záběr na vystupujícího z boku. Předvádí kompletní trik trojvlna za zády.
3	10s	Základem je naučit se manipulovat s poi v bočných rovinách za zády.		Záběr na žongléra, který simuluje pohyb jedné ruky při triku trojvlna za zády, pohled z boku.
4	10s	Začneme jednou rukou, která provádí jeden úder na své straně a dva údery na straně protější		Záběr na žongléra, který simuluje pohyb jedné ruky při triku trojvlna za zády, pohled zezadu.
5	20s	Důležité je udržet svislé roviny, aby nedocházelo k nechtěným kontaktům.	Červený nápis „Špatně“ Zelený nápis „Správně“	Záběr na žongléra, který simuluje pohyb jedné ruky při triku trojvlna za zády, pohled zezadu. Nejdříve záměrně provádí pohyb špatně, poté předvede znovu správné provedení.
6	10s	Poté, co se tento pohyb naučíme oběma rukama, přejdeme k dalšímu kroku, kterým je základní dvojvlna za zády.		Záběr na žongléra z boku provádějícího samostatné dvojvlny za zády.



7	20s	Každá poi provádí na opačné straně jen jeden úder a ihned se vrací zpět. Jedna z poi, v tomto případě pravá, vstupuje do pohybu o polovinu otáčky dříve, než druhá.		Záběr na žongléra zezadu provádějícího samostatné dvojnásobky za zády. Stejný záběr následuje v poloviční rychlosti.
8	15s	Nyní už nám nebude dělat problém přidat na opačné straně druhý úder, podobně jako u běžné trojnásobky.		Záběr na vystupujícího z boku. Předvádí kompletní trik trojnásobky za zády
9	10s			Záběr na vystupujícího zezadu. Předvádí kompletní trik trojnásobky za zády
10	10s			Kontinuální záběr v poloviční rychlosti.
<b>Meltdown</b>				
<b>obraz</b>	<b>čas</b>	<b>komentář</b>	<b>text</b>	<b>kamera, popis</b>
1	7s		<i>Bílý nápis na tematickém pozadí</i> Meltdown	
2	20s	Meltdown je trik zasahující do čelné roviny a do čelné roviny za zády. Vyžaduje velký rozsah v ramenním kloubu, případně aktivní práci celého těla.		Čelný záběr na vystupujícího, který předvádí kompletní trik Meltdown.

3	10s	Nejdříve se naučíme pohyb, který provádí jedna paže.		Čelný záběr, žonglér provádí Meltdown v pravé ruce.
4	20s	Skládá se ze tří úderů. První v čelné rovině před sebou, druhý ihned navazuje za zády a třetí úder je proveden s rukou za zády, ale opět v čelné rovině před sebou.		Čelný záběr, žonglér provádí Meltdown v pravé ruce v poloviční rychlosti záznamu.
5	15s	Třetímu úderu věnujeme nejvíce pozornosti, jelikož je prováděn v náročné pozici a je potřeba se jej naučit správně.		Čelný záběr, žonglér předvádí vedený pohyb náčiní při třetím úderu
6	20s	Jakmile se naučíme Meltdown každou paží zvlášť, můžeme jejich pohyby spojit. Údery obou paží se zrcadlově střídají a je mezi nimi časový rozdíl dvou úderů.		Čelný záběr na vystupujícího, který předvádí kompletní trik Meltdown. Následuje záběr z boku při provádění kompletního triku.
7	15s			Čelný záběr na vystupujícího, který předvádí kompletní trik Meltdown v poloviční rychlosti záběru.

<b>Otočka pod nohou</b>				
<b>obraz</b>	<b>čas</b>	<b>komentář</b>	<b>text</b>	<b>kamera, popis</b>
1	7s		<i>Bílý nápis na tematickém pozadí</i> Otočka pod nohou	
2	15s	Otočka pod nohou nám umožní obrátku o 180° a zároveň změnu směru rotace poi.		Žonglér na záběru předvádí otočku pod nohou vzad a vpřed.
3	20s	Při rotaci v pravé ruce vpřed unožíme pravou nohu a za otočky vlevo vedeme jeden úder pod nohou. Po dokončení otočky pokračuje náčiní v rotaci vzad.		Žonglér na záběru předvádí otočku pod nohou vzad a vpřed v poloviční rychlosti záběru.
<b>Silly walk</b>				
<b>obraz</b>	<b>čas</b>	<b>komentář</b>	<b>text</b>	<b>kamera, popis</b>
1	7s		<i>Bílý nápis na tematickém pozadí</i> Silly walk	
2	15s	Silly walk je označení pro navázání několika otoček pod nohou za sebe, díky čemu se může žonglér pohybovat vpřed.		Žonglér na záběru předvádí opakované otočky vpřed v chůzi „Silly walk“.

3	20s	V nácviku postupně snižujeme počet přechodových úderů mezi jednotlivými otočkami, až je zcela vynecháme.		Žonglér na záběru předvádí opakované otočky vpřed v chůzi „Silly walk“ v poloviční rychlosti záběru.
<b>Partner Poi</b>				
obraz	čas	komentář	text	kamera, popis
1	7s		<i>Bílý nápis na tematickém pozadí</i> Partner Poi	
2	20s	Naprostým základem v Partner poi je uvědomění si změny v rovinách. Ideální je začít vyzkoušením si základních triků v čelné rovině za pasivní přítomnosti partnera.		Záběr na vystupující, jeden z dvojice působí jako pasivní překážka, druhý z dvojice opakuje základní triky s čelnou rovinou posunutou vpřed.
3	35s	Druhým krokem je takzvané neinvazivní Partner poi. Jedná se o triky, které jsou prováděny oběma žongléry, ale samostatně bez spojení úderů. Jednoduchým příkladem může být synchronizace triku buzzsaw.		Záběr na vystupující provádějící trik Buzzsaw. Stojí čelem k sobě a náčiním opisují společný velký kruh. Poté dojde k přesunu, kdy žongléri stojí zády k sobě a provádí synchronizované předklony a záklony za neustálého točení Buzzsaw.

4	15s	Základem invazivních triků je obcházení partnerů za doprovodu jednoho úderu. Tento pohyb se žongléři naučí samostatně, přičemž druhý působí jako pasivní překážka		Záběr na vystupujícího provádějícího obcházení na jeden úder, přičemž druhý z partnerů působí jen jako pasivní překážka.
5	30s	. Při zapojení obou partnerů točí jeden z nich základní kruhy vpřed a druhý vzad. Po dokončení otočky se směry rotací vymění.		Záběr na vystupující provádějící obcházení na jeden úder, přičemž každý točí základní kruhy v opačném směru. Stejný záběr v poloviční rychlosti.
6	20s	Prvním čistě invazivním Partner Poi pohybem může být trik Motýl. Žongléři stojí bokem k sobě a vnější rukou provádí kruhy v čelné rovině směrem dovnitř. Ve vhodný okamžik přiblíží ruce k sobě a vytvoří tak společný trik.		Záběr na vystupující v čelném postavení. Žongléři stojí bokem k sobě a vnější rukou provádí kruhy v čelné rovině směrem dovnitř. Ve vhodný okamžik přiblíží ruce k sobě a vytvoří tak společný trik.
7	20s	Z tohoto triku můžeme navázat na pohyb Navlékání na jehlu, který lépe provedeme čelem k sobě.		Záběr na vystupující v bočním postavení. Žongléři stojí čelem k sobě a z triku společný Motýl přejdou do triku společné navlékání na jehlu.

8	20s	Pokud se tento pohyb naučíme na obě strany, je možné je spojit.		Záběr na vystupující v bočním postavení. Žongléři stojí čelem k sobě a po přiblížení provádí navlékání na jehlu oběma rukama. V průběhu provedou čtvrtobrat do čelného postavení proti kameře.
9	30s	Do triku nejlépe vstoupíme tak, že pravá ruka každého žongléra překryje partnerovu levou ruku. Pomoci si můžeme upažením levé ruky a jejím následným stažením pod partnerovu pravou.		Žongléři předvádí nástup do triku společné navlékání na jehlu s výrazným upažením levé. Pravé ruce zahajují pohyb překrytím rukou levých. Záběr z čelné roviny, postupný přechod do zpomaleného záběru.
<b>Závěr, Titulky</b>				
<b>obraz</b>	<b>čas</b>	<b>text</b>		<b>kamera</b>
109	107s	<p>Metodika moderních triků disciplíny Poi  Scénář, střih a komentář Zdeněk Poláček  Kamera Jan Sýkora  Vystupující: Zdeněk Poláček, Lucie Kršáková  Hudba: 009 Sound system, Parov Stelar  Technická podpora: Radoš Novák, Jan Sýkora  Prostory: ZČU v Plzni, KTV  Vedoucí práce: Mgr. Luboš Charvát  Režie: Bc. Zdeněk Poláček  Západočeská univerzita v Plzni, KTV</p>		Pohyblivé titulky následované logem Západočeské univerzity.

## 13 Diskuze a závěr

Pro splnění stanovených úkolů bylo třeba důkladné prostudování veškeré dostupné literatury a také nových prací z poslední doby zaměřených na obecné žonglování. Zpracování metodické řady pro jednotlivé triky se ukázalo jako náročné, jelikož moderní a netradiční techniky pouze nabízí jedny z možností rozvoje kreativní fáze motorického učení u pokročilých žonglérů s Poi.

K samotnému natáčení byla využita třetí verze předem vytvořeného technického scénáře. Právě díky složitosti jednotlivých pohybů a četnosti postupů k jejich nácvičce bylo třeba několikrát pracovní verzi scénáře upravovat. Záznam byl nahrán na HD digitální kameru a získaný materiál bylo nutno sestříhat, upravit a okomentovat ve vhodných počítačových programech.

Vizuální vzhled, střih a veškeré záběry byly upraveny v programu Movie Edit Pro 15. Z výsledné délky videa bylo odstraněno několik kapitol, jelikož délka mnohonásobně překračovala doporučovanou mez.

Zvuk a komentář videa byly nahrány a editovány pomocí programu Audacity. Výsledná zvuková stopa překryla původní zvuk videa. Pro tvorbu menu DVD byl použit osvědčený program DVD Maker. Práce s užitými programy byla bezproblémová, zejména díky dřívějším zkušenostem s tvorbou videí.

Videoprogramem bylo navázáno na předchozí práci pro začátečníky (Hlávka, 2006) a bakalářskou práci pro pokročilé (Poláček, 2010). Na tuto práci by bylo možné navázat podrobnějším návodem a dalšími postupy ve výuce pokročilejší disciplíny Partner Poi nebo ukázkou dalších možností využití netradičních pohybů a moderních triků, kterých existuje příliš mnoho na to, aby se staly obsahem jediného videoprogramu.

Jako učitel tělesné výchovy bych se rád rovněž zasloužil o větší popularitu Poi a jeho zařazení do výukové jednotky, například jako zpestřujícího a nového náčiní pro moderní gymnastiku nebo jako netradiční pomůcku pro rušnou část hodiny.

Materiál na DVD nalezne uplatnění v tanečních a žongléřských skupinách a u pokročilých jednotlivců. Vytvořením metodických postupů formou videoprogramu byl cíl práce splněn.

## 14 Výchozí literatura a zdroje informací

1. BENGE, K. *The art of juggling*. New York: Brian Dubé, 2006, 131s. ISBN 0-917643-01-1
2. BRKLOVÁ, D., HERCIG, D. *Diplomová a závěrečná práce studujících tělesnou výchovu a sport*. 2. vyd. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity, 1998. 58 s. ISBN 80-7082-413-1.
3. BRUNA, R. *Life of poi*. [online]. 2006. poslední revize 1.6.2008 [cit. 2009-12-12]. Dostupné z <<http://zonglovani.info/poi-richee.pdf>>
4. FILIPEC, J. ET AL. *Slovník spisovné češtiny pro školu veřejnost: s Dodatkem Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky*. Praha: Academia, 2005, 647s. ISBN 80-2001-446-2
5. HLÁVKA, J. *Metodika nácviku manipulace s řetězy "POI"*. Plzeň, 2006. 32 s. Bakalářská práce. Západočeská univerzity v Plzni, Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Mgr. Luboš Charvát.
6. JANSEN, P. *The influence of juggling on mental rotation performance*. INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORT PSYCHOLOGY, Volume 40, Issue 2. 2009. s. 351-359. ISSN 0047-0767.
7. KLÍMOVÁ, Edita. *Žonglování jako součást hodin školní tělesné výchovy a jeho vliv na rozvoj motorických dovedností u adolescentů se specifickými vzdělávacími potřebami* [online]. 2009 [cit. 2012-04-23]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Dagmar Trávníková. Dostupné z <[http://is.muni.cz/th/102468/fsps\\_m/](http://is.muni.cz/th/102468/fsps_m/)>.
8. MICHALÍK, P., ROUB, Z., VRBÍK, V. *Zpracování diplomové a bakalářské práce na počítači*. 2. vyd. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity, 2006. 67 s. ISBN 80-7043-458-9.
9. PEČINKOVÁ, J. *Vliv žonglování na rozvoj koordinačních schopností a psychomotoriky člověka*. Diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, Katedra speciální pedagogiky, 2006
10. POLÁČEK, Z. *Nácvik a metodika pokročilé manipulace s řetězy POI*. Plzeň, 2010. 35 s. Bakalářská práce. Západočeská univerzity v Plzni, Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Mgr. Luboš Charvát.



11. The free dictionary [online]. Farlex, Inc. 2012 [cit. 2012-04-16]. Dostupné z <<http://www.thefreedictionary.com/>>.
12. TRÁVNÍKOVÁ, D. *Žonglování*. Brno: Masarykova univerzita, 2008, 42s. ISBN: 9788021045873
13. Zdroj obrázků: *Poi definitions* [online], poslední aktualizace 14. března 2012 [cit. 20. 4. 2012], Wikipedie. Dostupné z WWW: <[http://en.wikipedia.org/wiki/Poi\\_definitions](http://en.wikipedia.org/wiki/Poi_definitions)>

## 15 Summary

The Poi is popular and modern kind of juggling discipline, which has spread all over the world in a wide community of interested people. It takes part in many organizations and even influences physical training school lessons in some countries (for example Germany, Denmark, Netherland etc.)

Nowadays, only very few educational Poi features exists in Czech republic or in czech language. My choice of the topic „The methodology of modern tricks of Poi discipline" is an attempt to fulfil the growing needs of current jugglers, who search for modern ways and techniques in Poi manipulation.

A complete video - tutorial of this topic should be an asset not only for active juggling or dance groups, but also for the youth, because the Poi skills are becoming more and more popular for them. The modern tricks offer original ways for individual performance.

Apart from the educational videoprogram on DVD, this work also includes a printed theoretical part, which consists of definition of modern tricks, some basic terms, a theory of track motions used in the videoprogram, sequence of opinions on Poi philosophy and finally a script of the videoprogram.

The tutorial contains modern Poi tricks and movements, including Partner poi, its practice and methodology. This project can be very helpful for advanced individual jugglers or the specialised dance groups.

## Evidenční list

Souhlasím s tím, aby moje diplomová práce byla půjčována k prezenčnímu studiu v Univerzitní knihovně ZČU v Plzni.

Datum:

Podpis:

Uživatel stvrzuje svým podpisem, že tuto diplomovou práci použil ke studijním účelům a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

<b>Jméno</b>	<b>Fakulta/katedra</b>	<b>Datum</b>	<b>Podpis</b>