

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra tělesné a sportovní výchovy

**MOTORICKO - FUNKČNÍ PŘÍPRAVA U VYBRANÝCH PRVKŮ V
BREAK DANCE**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Petra Kalistová

Autor diplomové práce:

Bc. Jan Sýkora

Plzeň, červen 2012

Prohlášení

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

V Plzni dne 28. 6. 2012

.....

Poděkování

Poděkování patří především mé mamince, která mne vždy podporovala při studiu a poskytla mi k tomu skvělé zázemí. Také děkuji vedoucí mé práce Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení, cenné rady a připomínky. A v neposlední řadě bych chtěl poděkovat tanečnickům, kteří účinkovali v tomto videoprogramu.

Obsah

1 ÚVOD.....	6
2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....	7
3 CHARAKTERISTIKA BREAK DANCE.....	8
4 CHARAKTERISTIKA MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVY	9
4.1 Druhy motoricko-funkční přípravy.....	10
5 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ MOTORICKO FUNKČNÍ PŘÍPRAVY PRO ZVOLENÉ PRVKY V BREAK DANCE.....	11
5.1 Průpravná cvičení pro footwork.....	12
5.2 Průpravná cvičení pro stoj na rukou	13
5.3 Průpravná cvičení pro freez	14
5.4 Průpravná cvičení pro želvu.....	15
5.5 Průpravná cvičení pro windmill.....	16
5.6 Průpravná cvičení pro flares	17
5.7 Průpravná cvičení pro headspin	17
5.8 Průpravná cvičení pro salta a přemety	18
5.9 Průpravná cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti.....	20
6 PRAKTICKÁ ČÁST (VIDEOPROGRAM)	21
6.1 CHARAKTERISTIKA VIDEOPROGRAMU	21
6.2 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ.....	22
7 DISKUZE A ZÁVĚR	55
10 SUMMARY.....	58

1 ÚVOD

V dnešním světě jsou nepřeberné možnosti, jak využívat volný čas. Lidé ho mohou trávit pasivně nebo aktivně, ve vodě, na zemi i ve vzduchu, mohou sportovat, tančit, hrát velké množství her. Výběr je tedy skoro neomezený a záleží na každém jedinci, co si zvolí, co je mu nejbližší. Do popředí se nyní také dostávají různé taneční směry, z nichž je velmi významný street dance, zejména pro mladou generaci. Do tohoto směru patří různé taneční styly, jako je například hip hop, popping, house dance a samozřejmě i break dance, který mě nejvíce zaujal a který mne provází již dlouhou dobu.

V současnosti jsou tréninky break dance často neefektivní a zlepšení trvá delší dobu díky absenci výukového materiálu. Aby byl trénink ucelenější a efektivnější, chtěl bych vytvořit videoprogram, který se zabývá problematikou motoricko-funkční přípravy, která je v tréninku absolutně opomíjená. Díky výběru vhodných průpravných cvičení a jejich aplikací na vybrané základní prvky, bych chtěl tanečníkům ukázat, jak se vhodně připravit na nácvik nových prvků a stabilizovat tělesnou kondici. Tento materiál by měl posloužit jako výukový materiál především začínajícím tanečníkům. Rád bych, ve spojitosti s mou bakalářskou prací Nácvik a metodika základních a pokročilých vazeb a choreografií v break dance, vytvořil komplexní návod pro trénink.

S tancováním mám bohaté zkušenosti, a proto bych chtěl tímto videoprogramem předat tyto zkušenosti začínajícím tanečníkům. Ukázat jim, že pokud nezanedbají základní přípravu, tedy průpravná cvičení a základní prvky, půjde jejich vývoj rychleji kupředu.

Výukový videoprogram obsahuje nejdůležitější průpravná cvičení z motoricko-funkční přípravy, které jsou přiřazeny k jednotlivým prvkům v break dance. Ke každému cvičení je uveden komentář s popisem provedení a zacílení jednotlivých cvičení.

2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cíl: Cílem diplomové práce je vytvoření metodického videoprogramu, který bude obsahovat průpravná cvičení z motoricko-funkční přípravy u vybraných tanečních prvků v break dance.

Úkoly: 1. Výběr základních tanečních prvků k dané problematice.

2. Výběr a zařazení průpravných cvičení z motoricko-funkční přípravy k uvedeným prvkům v break dance.

3. Příprava technického scénáře k metodickému videoprogramu.

4. Natočení a zpracování materiálu do formy DVD

3 CHARAKTERISTIKA BREAK DANCE

Break dance se řadí do tanečního směru street dance spolu s new style hip hopem, lockinem, poppinem a house dancem. Toto modernější rozdělení se v současné době používá častěji než starší rozdělení na kulturu hip hopu a jeho jednotlivé elementy DJing, graffiti, rap a break dance. Také názvy se mohou různit. Break dance je známý jako breaking, ale také častěji používaný v taneční komunitě b-boying. Od tohoto názvu se také říká tanečnickům b-boy nebo b-girl.

Samotný tanec se skládá z jednotlivých prvků. Toprock, to jsou kroky prováděné většinou ve stoje a bez kontaktu rukou a země. Uprock vypadá jako náznak souboje, je podobný toprocku, ale často v něm jde tanečník do dřepu. Další prvek je footwork, což je práce nohou na zemi. Freez je zastavení nebo „zmrznutí“ tanečníka v různých polohách a většinou jsou v kontaktu se zemí pouze ruce. Power moves jsou neznámější a většinou jsou to různé točivé pohyby, často podobné gymnastickým prvkům. Poslední jsou akrobatické prvky, jako například salta a přemety.

Konfrontace tanečníků se nazývají battly, nebo-li taneční souboje. Zpravidla jde o battly skupin, ale běžné jsou i jednotlivců, dvojic či trojic. Nejvýznamnější taneční akce jsou Battle Of The Year, Red Bull BC One, UK Bboy Championship, International Breakdance Event – IBE, Chelles Battle a mnoho dalších. Za nejlepší tanečníky bývají považováni bboys z kolébky tohoto tance, tedy Američané, ale také Korejci a Francouzi. O vítězi rozhoduje porota, která je složená ze třech nebo pěti porotců.

Jelikož se jedná o tanec, tak je nejdůležitější kreativita tanečníka. Tedy jeho osobitý projev, spojení tanečních prvků s hudbou a zařazení nových, vlastních prvků.

4 CHARAKTERISTIKA MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVY

Podle Křištofiče (2004, s. 16) je cílem motoricko-funkční přípravy všestranný rozvoj pohybových funkcí ve smyslu hesla „naučit se účelně pohybovat“, který by neměl být redukován na přístup „učit se cvikům“. Určujícím kritériem pro výběr jednotlivých cvičení nejsou pravidla, ale přínos vlastního cvičení pro rozvoj určité pohybové funkce. Tato příprava je „stavební materiál“ pro vytvoření technických návyků a mechanismů přenosu těchto návyků do konkrétních pohybových dovedností.

„Motoricko-funkční příprava je tvořena komplexem dílčích příprav (průpravných cvičení) se specifickým posláním. Každá z nich zastřešuje rozvoj několika pohybových funkcí, které se vzájemně prolínají a podporují (Křištofič, 2004, s. 38).“

„Motoricko-funkční příprava by měla respektovat přístup od obecného ke speciálnímu. Její obsah, dávkování a intenzita se odvíjí od účelu, ke kterému je cílena. Každá pohybová funkce je do jisté míry geneticky ovlivněna a její rozvoj je u konkrétního jedince možný jen v určitém rozsahu. U jednotlivců je důležité sledovat jejich individuální zlepšení v průběhu času a ne pouze stav k jednomu datu, a to ještě vzhledem k věkovým zákonitostem (Hájková, 2006, s. 91).“

Průpravná cvičení můžeme rozdělit od několika skupin.

1. Cvičení všeobecné rozvíjející. Jejich pohybová struktura vůbec nesouvisí s danou specializací nebo s ní souvisí jen velmi vzdáleně. Je to např. cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti. Cílem těchto cvičení je rozvoj všeobecných pohybových schopností a dovedností.

2. Cvičení speciální. Tato cvičení už mají určitou podobnost s vlastní specializací, jejich úkolem je zlepšovat úroveň finálního provedení daného závodního výkonu a pomáhají také zlepšovat jednotlivé aspekty výkonu (např. techniku, taktiku apod.) Příkladem mohou být některá balanční nebo odrazová průpravná cvičení (Perič, 2008, s. 15).

4.1 Druhy motoricko-funkční přípravy

1. Zpevňovací příprava

Slouží k rozvoji schopnosti udržet zpevněné tělo v obtížných polohách. Při těchto cvičeních dochází ke komplexní tonizaci svalového systému a usnadňuje vnímání polohy těla, pokud tvoří jeden segment

2. Odrazová a doskoková příprava

Tato příprava slouží ke zlepšení schopnosti odrazu. Při těchto činnostech dochází ke zlepšení koordinace jednotlivých částí, které se do odrazu zapojují. Tedy segmenty dolních končetin, synchronizace dolních a horních končetin a zpevnění trupu.

3. Rotační příprava

Účelem této přípravy je naučit cvičence roztáčet své tělo kolem os otáčení a orientaci v prostoru při těchto pohybech. Velmi důležité je zvládnutí zpevňovací průpravy, ale také odrazové a doskokové.

4. Balanční příprava

Je důležitá pro schopnost výdrže v labilních polohách. Touto přípravou se cvičenec učí nalézt těžiště těla, vnímat polohu těla v prostoru a rozvíjí rovnovážné schopnosti.

5. Rozvoj rytmických schopností

Rytmické schopnosti učí jedince „slyšet rytmus“ a tím se i rychleji učí novým dovednostem. Takto získané dovednosti mají trvalejší charakter. V tanci je samozřejmě hudební doprovod nejdůležitější, proto je důležité věnovat velké množství času základním tanečním krokům a různým variacím na tyto kroky.

6. Rozvoj kloubní pohyblivosti

Průpravná cvičení z této oblasti slouží k provádění pohybů ve velkém rozsahu. Dochází k zlepšení funkce svalů a k zvyšování statické pohyblivosti. V break dance je důležitý především pro power moves.

Jednotlivé druhy motoricko-funkční přípravy se navzájem ovlivňují (Křištofič, 2004).

5 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ MOTORICKO FUNKČNÍ PŘÍPRAVY PRO ZVOLENÉ PRVKY V BREAK DANCE

PRVEK	STRUČNÁ CHARAKTERISTIKA
Footwork	Při tomto prvku pracují hlavně nohy a ruce slouží jako opora. Základní krok footworku je sixtep. Od tohoto prvku se odvíjí různé variace, které si tanečník vymýšlí.
Stoj na rukou	Nepatří úplně do základních prvků, ale perfektní zvládnutí stoje na rukou se považuje za samozřejmost, protože se od něj odvíjí velké množství triků (freez, balancování, točení na rukou).
Freez	Jedná se o zastavení či „zamrznutí“ v určité poloze. Většinou se tímto prvkem ukončují taneční vstupy nebo se vkládá do výrazných předělů v hudebním doprovodu. Základním prvkem je babyfreez.
Želva	Jedná se o základní prvek, který se považuje za úvod do vrtulníku, jelikož mají společnou základní polohu. Zvládnutí tohoto prvku je důležité pro nácvik powermoves.
Windmill	Patří do základních prvků v tzv. powermoves. Tento trik by měl každý začátečník perfektně zvládnout, aby mohl pokračovat na další powermoves triky.
Flares	Toto je prvek, který byl převzat z gymnastiky. Je pro něj charakteristický kontakt rukou s podložkou, zatímco celé tělo ve vzduchu udržuje dynamická práce nohou.
Headspin	Jeden z nejnámějších prvků v break dance. Jak už sám název napovídá, jedná se o točení na hlavě. V kontaktu s podložkou je pouze hlava. Často se používají jako chrániče hlavy čepice nebo helmy.

Salta a přemety	Také tyto prvky byly převzaty z gymnastiky. Jedná se o různá točení kolem os těla. Nejpoužívanější jsou přemety vpřed a vzad, salta vpřed a vzad, z místa nebo v kombinaci s rondatem.
-----------------	--

Tab. č. 1

5.1 Průpravná cvičení pro footwork

1. Ručkování na koberečku

Cvičenec je ve vzporu ležmo hlavou ve směru pohybu, nohy má na koberečku a ručkuje vpřed k vyznačené metě (Křištofič, 2004, s. 62).

2. Přešvihy ve vzporu ležmo

Cvičenec provede ve vzporu ležmo přešvih skrčmo do vzporu vzad ležmo (Křištofič, 2004, s. 136).

3. Kola únožmo

Cvičenec ze vzporu dřepmo únožného levou (pravou) provádí opakovaně kola únožmo levou (natažená levá noha opisuje kružnice, ze skrčené pravé se cvičenec odráží) (Křištofič, 2004, s. 142).

4. Klik s kolem únožmo

Cvičenec ze vzporu ležmo provede klik s odrazem a v letové fázi kolo únožmo levou (pravou) do vzporu (kliku) ležmo (Křištofič, 2004, s. 143).

5. Kotoul vzklopmo

Cvičenec je v lehu vznesmo, dlaně se opírají o podložku v úrovni uší. Aktivně vytrčí nohy šikmo vpřed vzhůru a odrazí se pažemi – po krátké letové fázi končí cvik v podřepu (Křištofič, 2004, s. 145).

5.2 Průpravná cvičení pro stoj na rukou

1. Deska I

Cvičenec je v poloze zpevněného lehu na zádech, ruce podél těla, trenér uchopí cvičence za kotníky a zvedne nad podložku zhruba do výše boků (podložky se dotýká pouze zadní část ramen a krk, hlava je v mírném předklonu, tělo v toporném držení bez vysazení). Trenér střídavě uchopuje cvičence střídavě za pravý nebo levý kotník (cvičenec se svalovou aktivitou brání vysazení a roznožení) (Křištofič, 2004, s. 47).

2. Deska II

Cvičenec je v podporu na předloktích ležmo, trenér ho uchopí za kotníky a zvedne je do výše vlastních boků. Následující činnost je obdobná jako u předchozího cviku (Křištofič, 2004, s. 47).

3. Převaly s výdrží

Cvičenec v lehu na zádech zvedne hlavu, paže a nohy cca 15 cm nad zem, výdrž 4 doby, převalí se na levý bok, výdrž 4 doby (hlava, ruce i nohy nad podložkou), převalí se na záda, výdrž 4 doby atd. v průběhu lehu na zádech musí být bederní oblast páteře cvičence v kontaktu s podložkou. V případě prohnutí v bederní oblasti cvičení ukončíme (Křištofič, 2004, s. 48).

4. Ručkování ve vzporu ležmo

Při cvičení se střídavě otevírá a uzavírá úhel v ramenním kloubu cvičence, zároveň se nemění úhel v kyčelním kloubu, je stále přímý (Křištofič, 2004, s. 49).

5. Pavouček

Cvičenec se ze vzporu dřepmo rozkročného pokrčením paží zapře oběma lokty o prohloubeniny na vnitřních stranách kolenních kloubů (vedle česky) a pozvolna přenesse váhu těla na ruce (nohy jsou nad podložkou). V této labilní poloze se snaží balancovat a setrvat minimálně 5 s (Křištofič, 2004, s. 103).

6. Špicar

Cvičenec ve vzporu stojmo rozkročného udělá zvolna zdvihem stoj na rukou, paže má v průběhu pohybu napjaté, ke snožování dochází, až když jsou boky nad rameny (Krištofič, 2004, s. 115).

7. Váha ve vzporu roznožmo

Cvičenec ze vzporu klečmo provede odrazem nártů od země stoj na rukou roznožmo – výdrž (Krištofič, 2004, s. 139).

8. Japonský skok

Cvičenec se dynamickým zapažením a odrazem nohou dostane do letu, následným schýlením s náklonem vpřed se přetočí o 180° a aktivním napřímením naskočí do stoje na rukou (Krištofič, 2004, s. 144).

9. Korbet do trampolíny

Cvičenec z polohy blízké stoj na rukou protlačí boky do mírného prohnutí a mírně pokrčí nohy. Z této „napružené“ polohy následuje aktivní pohyb nohou do mírného schýlení a současný odraz pažemi. Během letové fáze dochází k přetočení celého těla, po kterém následuje dynamický odraz dolních končetin (Krištofič, 2004, s. 157).

5.3 Průpravná cvičení pro freez

1. Dvouoporák

Cvičenec z lehu na zádech pokrčmo zvedne boky nad podložku a dopne levou nohu tak, že je s trupem v přímce (paže jsou podél těla nebo zkřížené na prsou, hlava v mírném předklonu, podložky se dotýkají pouze ramena, krk a ploska pravé nohy). Odrazem pravé vymění nohu tak, že je pravá v prodloužení trupu a levá je opřena o zem. Během výměny by se poloha trupu neměla změnit, především nesmí dojít k vysazení (Krištofič, 2004, s. 49).

2. Pavouček

Cvičenec se ze vzporu dřepmo rozkročného pokrčením paží zapře oběma lokty o prohloubeniny na vnitřních stranách kolenních kloubů (vedle čéšky) a pozvolna přenesení váhu těla na ruce (nohy jsou nad podložkou). V této labilní poloze se snaží balancovat a setrvat minimálně 5 s (Křištofič, 2004, s. 103).

3. Vytáčení trupu

Cvičenec v lehu na zádech pokrčmo zpevní polohu hlavy vůči trupu a protlačí boky vzhůru tak, že se podložky dotýkají pouze plochy nohou a temeno hlavy (ruce jsou zkříženy na prsou). Z této polohy vytáčí trup tak, že se bude střídavě dotýkat podložky levým nebo pravým ramenem (Křištofič, 2004, s. 119).

4. Kotoul vzad do zášvihu

Cvičenec ze sedu provede pádem vzad leh vznesmo a plynule bez zastavení vytrčením nohou šikmo vzad vzhůru kotoul vzad do zášvihu (lze i do stoje na ruku) (Křištofič, 2004, s. 140).

5.4 Průpravná cvičení pro želvu

1. Žabka

Cvičenec ze vzporu ležmo (nohy roznožené na šíři ramen) současným odrazem horních i dolních končetin poskočí vpřed (výrazná letová fáze) s dopadem na „všechny čtyři“ a naváže další poskok vpřed. Jednotlivé skoky musí navazovat plynule, bez zjevného zastavení, mezi trupem a nohama by nemělo docházet k výrazným souhybům (Křištofič, 2004, s. 59).

2. Planche

Cvičenec ze vzporu ležmo zapře loket jedné ruky o pánev tak, aby měl předloktí kolmo k zemi, druhá ruka se opře o zem v úrovni ramen a pomáhá vybalancovat horizontální polohu těla (Křištofič, 2004, s. 104).

3. Odrazy ve vzporu

Cvičenec udělá vzpor ležmo. Trenér ho chytne za holeně a zvedne cvičenci nohy na úroveň trenérových kolen. Cvičenec provádí dynamické odrazy horními končetinami.

5.5 Průpravná cvičení pro windmill

1. Prapor

Cvičenec se v bočném postavení k žebřinám chytí podhmatem bližší ruky a nadhmatem vzdálenější žebřin a zvolna svalovou aktivitou zdvihne tělo do horizontální polohy, následuje výdrž (Krištofič, 2004, s. 51).

2. Planche – balancování

Cvičenec provádí cvik na zemi nebo na gymnastických „stálkách“. Ve vzporu ležmo zapře loket jedné ruky o pánev tak, aby měl předloktí kolmo k zemi. Na tuto ruku přenesou váhu a v této labilní pozici balancuje. Podložky se dotýká pouze ruka, která podpírá tělo.

3. Sudy do mističky

Cvičenec ze základní polohy leh na zádech se vzpažením (nohy i ruce jsou ve vzduchu nad podložkou) provede „válení sudů“ na jednu stranu a přejde do základní polohy s výdrží. To samé zpět.

4. Windmill do backspinu

Cvičenec provede z planche dynamickým švihem dolních končetin obrát na záda. V poloze na zádech přitáhne kolena k hrudníku a provede backspin.

5.6 Průpravná cvičení pro flares

1. Stříšky

Cvičenec leží na břiše čelem k žebřinám a drží se spodní příčky. Trenér stojící nad ním ho uchopí za přední stranu bérců (u začátečníků za dolní část stehen) a zvedne je do úrovně spodní příčky žebřin. Cvičenec zpevní a zvedne trup od podložky tak, aby měl celé tělo v přímce (Křištofič, 2004, s. 51).

2. Vyvažování pohybů nohou ve vzporu ležmo

Cvičenec je ve vzporu pravou vpravo ležmo, upaží levou. Opakovaně unožováním a přinožováním levé nohy se levou špičkou dotýká levé ruky (Křištofič, 2004, s. 108).

3. Kroužení nohou

Cvičenec ze svisu na žebřinách opakovaně provádí kroužení dolními končetinami. Dolní končetiny opisují kruh.

5.7 Průpravná cvičení pro headspin

1. Váha vzporem se skrčenýma nohama

Cvičenec ve vzporu dřepmo pozvolným náklonem ramen vpřed přenesse váhu na ruce (paže jsou napjaté, dlaně vytočeny ven) a skrčené nohy zvedne pozvolna nad podložku. Žáda jsou zakulacena, o podložku se opírají pouze dlaně – výdrž v poloze cca 3 s (Křištofič, 2004, s. 105).

2. Točení na kruzích ve visu za nohy

Cvičenec se zavěsí za kruhy do podkolenních jamek. Pomocí rukou se roztočí na jednu stranu. Zpět se točí setrvačností.

3. Balancování ve stoji na hlavě

Cvičenec zaujme základní polohu pro točení na hlavě. Snaží se balancovat a dopomáhá si rukama.

5.8 Průpravná cvičení pro salta a přemety

1. Kotoulová řada

Cvičenec provádí na gymnastickém koberci kotoulové řady podle fantazie. Zapojuje kotouly vpřed, kotouly vzad, roznožmo, schylmo, obraty, výskoky.

2. Poskoky odrazem snožmo ve vzpažení

Cvičenec provádí, ve zpevněném stoji ve vzpažení, poskoky vpřed odrazem snožmo (Křištofič, 2004, s. 46).

3. Obraty ve stoji na rukou

Cvičenec provádí obraty ve stoji na rukou, např. vlevo pravoruč nebo vlevo levoruč (Křištofič, 2004, s. 81).

4. Převaly přes bednu našír

Cvičenec z krátkého rozběhu odrazem střídnonož provádí převal stranou roznožmo (levé rameno – záda – pravé rameno, případně opačně) do stoje na zemi bokem k bedně (Křištofič, 2004, s. 91).

5. Přeskakování švihadla

Cvičenec drží tyč nebo švihadlo před tělem zhruba v šíři ramen a přeskakuje ji tam a zpět (Křištofič, 2004, s. 153).

Modifikace je chycení si levé nohy pravou rukou a proskakování pravou nohou tam a zpět.

6. Korbet do trampolíny

Cvičenec z polohy blízké stojí na rukou protlačí boky do mírného prohnutí a mírně pokrčí nohy. Z této „napružené“ polohy následuje aktivní pohyb nohou do mírného schýlení a současný odraz pažemi (korbet). Během letové fáze dochází k přetočení celého těla, po kterém následuje dynamický odraz dolních končetin (Křištofič, 2004, s. 157).

7. Odrazy od stěny

Cvičenec je v úzkém stoji rozkročném cca 30 cm od stěny (čelem ke stěně), vzpaží. Po mírném náklonu vpřed a odrazu nohama dohmátne rukama a okamžitě se odrazí od stěny. Činnosti se plynule střídají v určeném tempu (Křištofič, 2004, s. 155).

8. Přehoz ve dvojici

Dva cvičenci zaujmou stoj zády k sobě, nohy na šíři ramen, vzpažit. Jeden chytne druhého za zápěstí, provede předklon, s natažením druhého cvičence na svoje záda. Dynamickým pohybem provede cvičenec, který je tažen, kotoul vzad a dopadne to stoje čelem ke druhému cvičenci.

9. Převrat ve dvojici

Dva cvičenci stojí v zástupu za sebou. Cvičenec vpředu dá své ruce mezi nohy. Cvičenec za ním ruce chytne a na domluvený signál provádí první cvičenec odraz z dolních končetin. Druhý cvičenec mu dopomáhá zvednutím za ruce. První cvičenec provádí salto vpřed a dopadá do stoje.

5.9 Průpravná cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti

1. Rozvoj pohyblivosti ramenního kloubu

Cvičenec v sedu vzpaží. Trenér chytne cvičencovi ruce a sedne si cvičencovi na záda v oblasti ramen. Lehkým tlakem trenér nutí cvičence k předklonu a snaží se protlačit ramena mírně vpřed.

2. Přednožení v lehu na zádech

Cvičenec v lehu na zádech přednoží. V této poloze dynamicky roznožuje a přechází do lehu vzhůru (Křištofič, 2004, s. 179).

3. Výskoky na malé trampolíně u žebřin

Cvičenec ze stoje na malé trampolíně čelem k žebřinám (ruce se drží žebřin ve výši ramen) provádí opakované výskoky s čelným roznožením (Křištofič, 2004, s. 180).

4. Svis stojmo na žebřinách

Cvičenec z vysazeného svisu stojmo na žebřinách dynamicky opakovaně zanožuje levou (Křištofič, 2004, s. 180).

5. Protahování svalstva zadní strany nohou u žebřin

Cvičenec v lehu na zádech přednoží a opře zadní stranu nohou a hýždě o žebřiny. Zvedne trup od podložky, uchopí žebřinu zhruba ve výši kolen a pozvolna přitahuje trup co nejbližší nohám (Křištofič, 2004, s. 181).

6. Protážení svalstva pletence ramenního

Cvičenec se s trenérem postaví proti sobě do mírného stroje rozkročnému a chytí se vzájemně za ramena. Vedeným předklonem si vzájemně protahují pletenec ramenního kloubu.

6 PRAKTICKÁ ČÁST (VIDEOPROGRAM)

6.1 CHARAKTERISTIKA VIDEOPROGRAMU

NÁZEV: Motoricko - funkční příprava u vybraných prvků v break dance

PROGRAM JE URČEN PRO: začínající tanečníky a trenéry, taneční kroužky a netradiční hodiny v tělesné výchově

ANOTACE: videoprogram obsahuje průpravná cvičení pro jednotlivé prvky v break dance

ROK VZNIKU: 2012

JAZYKOVÁ VERZE: česká

DÉLKA PROGRAMU: 40 minut 30 vteřin

DRUH A FORMÁT ZÁZNAMU: barevný, DVD

MÍSTO NATÁČENÍ: hala Katedry tělesné a sportovní výchovy

SCÉNÁŘ: Jan Sýkora

KAMERA: Jan Sýkora

HUDBA: Fatboy Slim (Acid 8000, Build It Up, Gangster tripping, Kalifornia, Love Island, Praise You, Soul Surfing, Youre Not From Brighton); Parovoz Stelar (The Flame)

ZVUK: Jan Sýkora

STŘIH: Jan Sýkora

KOMENTÁŘ: Jan Sýkora

REŽIE: Jan Sýkora

ÚČINKUJÍ: Jan Sýkora

Miroslav Hauser

Jakub Heidtke

6.2 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

Hudba: v rámci celého videoprogramu plní funkci hudebního podkladu

Obraz	Čas (s)	Komentář	Text	Kamera
1	10		<i>Symetrický nápis – oranžový na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> PEDAGOGICKÁ FAKULTA ZČU V PLZNI	Záběr na tanečníky.
2	17		<i>Symetrický nápis – oranžový na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY	Záběr na tanečníky.
3	25		<i>Symetrický nápis – oranžový na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> UVÁDÍ DIPLOMOVOU PRÁCI	Záběr na tanečníky.
4	34		<i>Symetrický nápis – oranžový na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA U VYBRANÝCH PRVKŮ V BREAK DANCE	Záběr na tanečníky.
5	42		<i>Symetrický nápis – oranžový na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> AUTOR PRÁCE Bc. JAN SÝKORA	Záběr na tanečníky.
6	50		<i>Symetrický nápis – oranžový na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> VEDOUCÍ PRÁCE Mgr. PETRA KALISTOVÁ	Záběr na tanečníky.
7	56	Motoricko-funkční příprava obsahuje komplex průpravných cvičení, která slouží k rozvoji pohybových schopností a dovedností. V této práci		Záběr na tanečníky.

		naleznete vybrané taneční prvky a u nich průpravná cvičení pro rozvoj koordinace, flexibility, explozivní síly, stability, vnímání polohy těla v prostoru a dalších. Tedy schopností, které jsou velmi důležité. Zařazováním těchto prvků do tréninku povede k jeho zkvalitnění		
8	70		<i>Oranžový nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný vlevo nahoře</i> KOORDINACE	Záběr na tanečníky.
9	72		<i>Oranžový nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný vlevo nahoře</i> KOORDINACE FLEXIBILITA	Záběr na tanečníky.
10	74		<i>Oranžový nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný vlevo nahoře</i> KOORDINACE FLEXIBILITA EXPLOZIVNÍ SÍLA	Záběr na tanečníky.
11	75		<i>Oranžový nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný vlevo nahoře</i> FLEXIBILITA EXPLOZIVNÍ SÍLA STABILITA	Záběr na tanečníky.
12	77		<i>Oranžový nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný vlevo nahoře</i> EXPLOZIVNÍ SÍLA STABILITA ORIENTACE TĚLA V PROSTORU	Záběr na tanečníky.

13	79		<i>Oranžový nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný vlevo nahoře</i> STABILITA ORIENTACE TĚLA V PROSTORU	Záběr na tanečnický.
14	81			Záběr na tanečnický.
15	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> FOOTWORK - UKÁZKA	
16	9	Několik ukázek profesionálních tanečnicků		Záběr na tanečnicka provádějících o footwork
17	24			Záběr na tanečnicka provádějících o footwork
18	31			Záběr na tanečnicka provádějících o footwork
19	43	A základní footworkové kroky		Záběr na tanečnicka provádějících o footwork
20	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro footwork RUČKOVÁNÍ NA KOBEREČKU	
21	9			Tanečnick provádí ručkování na koberečku

22	17	Ručkování na koberečku je základní zpevňovací cvičení. Tanečník ve vzporu ležmo ručkuje vpřed. Nohy má na koberečku nebo jiné podložce. Při tomto cvičení je tělo udržováno v jedné rovině. Nesmí dojít k vysazení v bederní oblasti.		Tanečník provádí ručkování na koberečku
23	40		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro footwork: zpevnění těla, vnímání jednotlivých segmentů těla	
24	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro footwork PŘEŠVIHY VE VZPORU LEŽMO	
25	9			Tanečník provádí přešvih
26	11	Cvičenec ze vzporu ležmo provádí přešvih do vzporu vzad ležmo. Cvičení je prováděno dynamickým švihem.		Tanečník provádí přešvih
27	20		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro footwork: koordinace jednotlivých částí pohybu	

28	2		<p><i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i></p> <p>Průpravné cvičení pro footwork</p> <p>KOLA ÚNOŽMO</p>	
29	9			Tanečník provádí kola únožmo
30	14	Tanečník ze vzporu dřepmo únožného pravou provádí opakovaně kola únožmo. V break dance se tento prvek nazývá helikoptéra a je často zapojován do footworku.		Tanečník provádí kola únožmo
31	35			Tanečník provádí klik s kolem únožmo
32	41	Náročnější varianta kol únožmo je zapojení do tohoto cviku klik s odrazem paží. Tento prvek je náročný na flexibilitu a koordinaci pohybů.		Tanečník provádí klik s kolem únožmo
33	61		<p><i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i></p> <p>Přínos cvičení pro footwork: koordinace jednotlivých pohybů (načasování pohybu), explozivní funkce horních končetin</p>	

34	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro footwork: KOTOUL VZKLOPMO	
35	10			Tanečník provádí kotoul vzklopmo
36	17	Z lehu vznesmo provede tanečník aktivní vytrčení nohou šikmo vzhůru a odrazí se pažemi. Cvičení by měl dokončit v podřepu nebo ve stoji. Před aktivním vytrčením jsou kolena přitažena co nejbliže k hrudníku. Možno také provádět toto cvičení bez pokrčení dolních končetin.		Tanečník provádí kotoul vzklopmo
37	39		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro footwork: dynamická extenze dolních končetin, koordinace odrazu paží s dynamickou prací dolních končetin	
38	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> PRVKY VYCHÁZEJÍCÍ ZE STOJE NA RUKOU - UKÁZKA	
39	8	Několik variací stoje na rukou od profesionálních tanečníků		Záběr na tanečníka provádějícíh o stoj na

				rukou v různých variantách
40	52	Základní varianty pohybů ve stoji na rukou		Záběr na tanečnicka provádějících o stoj na rukou v různých variantách
41	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro stoj na rukou: “DESKA 1”	
42	8	Tanečník začíná ve zpevněném lehu na zádech, ruce jsou podél těla. Trenér uchopí cvičence za kotníky a zvedne nad podložku do úrovně boků. Trenér střídavě uchopuje jen za pravý nebo levý kotník, provádí krouživé pohyby. Tanečník zůstává zpevněný a nedochází k vysazení nebo roznožení.		Záběr na dva tanečníky provádějící “desku”
43	47		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro stoj na rukou: zpevnění celého těla, reagování na změny v opoře těla	

44	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro stoj na rukou: “DESKA 2”	
45	9	Tanečník je v podporu na předloktích, trenér uchopí tanečníka za kotníky a zvedne je do výše boků. Trenér střídavě uchopuje jen za pravý nebo levý kotník, provádí krouživé pohyby. Tanečník zůstává zpevněný a nedochází k vysazení nebo roznožení.		Záběr na dva tanečníky provádějící “desku”
46	35		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro stoj na rukou: zpevnění celého těla, reagování na změny v opoře těla	
47	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro stoj na rukou: “PŘEVALY S VÝDRŽÍ”	
48	8	Tanečník v lehu na zádech zvedne paže, hlavu a nohy nad podložku, převalí se na levý bok, zpět na záda a poté na pravý bok. V každé poloze provádí výdrž 4 vteřiny. Paže, hlava i nohy jsou stále zvednuty nad podložkou. V průběhu cvičení nesmí		Záběr na tanečníka, který provádí převaly s výdrží

		dojít k prohnutí v oblasti bederní páteře.		
49	41		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro stoj na rukou: zpevnění celého těla, reagování na změny poloh těla	
50	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro stoj na rukou: “PAVOUČEK”	
51	8	Ze vzporu dřepmo rozkročného se tanečník zapře lokty o prohloubeniny na vnitřních stranách kolenních kloubů, přenesse váhu těla na ruce a snaží se balancovat.		Záběr na tanečníka provádějícíh o “pavoučka”
52	24		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro stoj na rukou: balancování v labilních polohách	
53	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro stoj na rukou: “ŠPICAR”	
54	8			Záběr na tanečníky provádějící špicar s dopomocí

55	19	Tanečník provede ze vzporu stojmo rozkročného zvolna zdvihem stoj na rukou. Pro začátečníky je lehčí úroveň provedení s dopomocí. Pro provedení tohoto cviku je důležitá především flexibilita.		Záběr na tanečníky provádějící špicar s dopomocí
56	40	Možnost také provedení s koberečky ze vzporu ležmo.	<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro stoj na rukou: spojení síly a techniky k provedení prvku, balancování v dynamickém pohybu	Záběr na tanečníka, který provádí špicar
57	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro stoj na rukou VÁHA VE VZPORU ROZNOŽMO	
58	9			Tanečník provádí váhu
59	17	Tanečník provede ze vzporu klečmo odrazem nártů váhu ve vzporu roznožmo s výdrží. Kontrolovaným pohybem se vrací zpátky a pohyb opakuje		Tanečník provádí váhu
60	46		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro stoj na rukou: stimuluje funkci svalů pletence ramenního a břišních svalů v obtížných polohách, „hledání vhodného těžiště“	

61	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro stoj na rukou “JAPONSKÝ SKOK”	
62	9			Tanečník provádí japonský skok
63	19	Tanečník se dynamickým zapažením a odrazem nohou dostane do letové fáze, následně se schýlením s náklonem vpřed přetáčí a napřímením naskočí do stoje na rukou		Tanečník provádí japonský skok
64	38		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro stoj na rukou: koordinace pohybů rukou a nohou, zpevnění těla při dopadu	
65	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro stoj na rukou KORBET do trampolíny	
66	9			Tanečník provádí korbet
67	16	Tanečník ze stoje provádí dynamickým odrazem dolních končetin přetočení celého těla s dopadem na trampolínu s žíněnkou. Poté protlačí boky do mírného		Tanečník provádí korbet

		prohnutí a mírně pokrčí nohy. Spolu s aktivním pohybem nohou a odrazem horních končetin přechází opět do stoje.		
68	39		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro stoj na rukou: zvládnutí koordinace dílčích pohybových aktů, dynamický odraz horních a dolních končetin	
69	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> FREEZ - UKÁZKA	
70	9	Opět několik variant freezů od profesionálů		Záběr na tanečnický provádějí kombinace freezů
71	31	A několik klasických freezů		Záběr na tanečnický provádějí různé druhy freezů
72	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro freez “DVOUOPORÁK”	
73	8	Z lehu na zádech zvedne cvičenec boky nad podložku a dopne pravou nohu, aby byla s trupem v přímce. Výdrž. Výměna nohou. Poloha trupu se nemění, nedochází k vysazení.		Záběr na tanečnický provádějí dvouoporák

74	38		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro freez: balancování v labilní poloze, stimuluje fixační úlohu svalů v oblasti pánve	
75	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro freez: “PAVOUČEK”	
76	8	Ze vzporu dřepmo rozkročného se tanečník zapře lokty o prohloubeniny na vnitřních stranách kolenních kloubů, přenesse váhu těla na ruce a snaží se balancovat.		Záběr na tanečníka provádějících o “pavoučka”
77	23		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro freez: balancování v labilních polohách	
78	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro freez VYTÁČENÍ TRUPU	
79	8	Tanečník z lehu na zádech zpevní polohu hlavy a protlačí boky vzhůru. V této poloze provádí střídavým pohybem vytáčení trupu tak, že se podložky dotýká pravé nebo levé rameno.		Záběr na tanečníka, který provádí vytáčení trupu

80	30		<p><i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i></p> <p>Přínos cvičení pro freez: stimulace polohy hlavy v prodloužení trupu v obtížných podmínkách, balancování v obtížných polohách</p>	
81	2		<p><i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i></p> <p>Průpravné cvičení pro freez</p> <p>KOTOUL VZAD DO STOJE NA RUKOU</p>	
82	8	<p>Tanečník provede ze sedu pádem vzad leh vnesmo s přitažením kolen k hrudníku. Dynamickým pohybem a vytrčením dolních končetin šikmo vzad vzhůru dochází k přechodu do stoje na rukou s návazností na provedení freeze. Prvek se nazývá „zvedačka“</p>		<p>Tanečník provádí kotoul vzad do stoje na rukou</p>
83	31		<p><i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i></p> <p>Přínos cvičení pro freez: nácvik zvedačky s návazností na freez, dynamický pohyb dolních končetin</p>	
84	2		<p><i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i></p> <p>TURTLE (ŽELVA) - UKÁZKA</p>	

85	8	Profesionální ukázky		Záběr na tanečnický provádějí želvu
86	21	Základní druhy		Tanečnický provádí základní druhy želv
87	2		Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed Průpravné cvičení pro želvu “ŽABKA”	
88	8			Tanečnický provádí cvičení “žabka”
89	20	Tanečnický ze vzporu ležmo současným dynamickým odrazem horních i dolních končetin poskočí vpřed a naváže další poskok. Jednotlivé skoky navazují plynule, mezi trupem a nohama by nemělo docházet k výrazným souhybům.		Tanečnický provádí cvičení “žabka”
90	54		Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed Přínos cvičení pro želvu: rozvoj koordinace odrazu horních končetin s pohybem dolních končetin, zpevnění celého těla, rozvoj silové vytrvalosti	

91	2		<p><i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i></p> <p>Průpravné cvičení pro želvu</p> <p>“PLANCHE”</p>	
92	8	<p>Tanečník ze vzporu ležmo zapře loket jedné ruky o pánev tak, aby měl předloktí kolmo k zemi, druhá ruka se opře o zem v úrovni ramen a pomáhá vybalancovat horizontální polohu těla. Další možností je zapření obou loktů o pánev a také vytáčení trupu – dochází k balancování.</p>		<p>Záběr na tanečníka, který předvádí planche</p>
93	49		<p><i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i></p> <p>Přínos cvičení pro želvu: nácvik základní polohy, balancování v této poloze</p>	
94	2		<p><i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i></p> <p>Průpravné cvičení pro želvu</p> <p>“PLANCHE NA STÁLKÁCH”</p>	
95	9	<p>Tanečník ze vzporu ležmo zapře loket jedné ruky o pánev tak, aby měl předloktí kolmo k zemi, druhá ruka, opřená o žerď stálek, se pozvolna pouští, dochází k balancování.</p>		<p>Tanečník provádí planche na stálkách</p>

96	25		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro želvu: nácvik základní polohy, balancování v této poloze	
97	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro želvu ODRAZY VE VZPORU	
98	8			Jeden tanečník provádí odrazy ve vzporu, druhý mu dopomáhá
99	19	Tanečník udělá vzpor ležmo. Trenér ho chytne za holeně a zvedne cvičenci nohy na úroveň trenérových kolen. Cvičenec provádí dynamické odrazy horními končetinami.		Jeden tanečník provádí odrazy ve vzporu, druhý mu dopomáhá
100	50		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro želvu: dynamická síla horních končetin	
101	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> WINDMILL (VRTULNÍK) - UKÁZKA	
102	8	Windmill na vysoké úrovni		Tanečníci předvádějí windmill

103	2		<p><i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i></p> <p>Průpravné cvičení pro windmill</p> <p>“PRAPOR”</p>	
104	8			Záběr na tanečníka, který provádí “prapor”
105	19	Tanečník se v bočném postavení k žebřinám chytí podhmatem bližší a nadhmatem vzdálenější ruky žebřin a zvolna zdvihne tělo do horizontální polohy, následuje výdrž podle síly tanečníka.		Záběr na tanečníka, který provádí “prapor”
106	50		<p><i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i></p> <p>Přínos cvičení pro windmill: stimulace síly svalových partií, zpevnění celého těla</p>	
107	2		<p><i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i></p> <p>Průpravné cvičení pro windmill</p> <p>“PLANCHE”</p>	
108	13	Tanečník ze vzporu ležmo zapře loket jedné ruky o pánev tak, aby měl předloktí kolmo k zemi, druhá ruka se opře o zem v úrovni		Záběr na tanečníka, který předvádí planche

		ramen a pomáhá vybalancovat horizontální polohu těla. Další možností je zapření obou loktů o pánev a také vytáčení trupu – dochází k balancování.		
109	49		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro windmill: nácvik základní polohy, balancování v této poloze	
110	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro windmill “PLANCHE NA STÁLKÁCH”	
111	8	Tanečník ze vzporu ležmo zapře loket jedné ruky o pánev tak, aby měl předloktí kolmo k zemi, druhá ruka, opřená o žerd' stálek, se pozvolna pouští, dochází k balancování.		Tanečník provádí “planche na stálkách”
112	26		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro windmill: nácvik základní polohy, balancování v této poloze	
113	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro windmill “WINDMILL DO BACKSPINU”	

114	8			Záběr na tanečnicka, který provádí windmill do backspinu
115	15	Tanečník provede z planche dynamickým švihem dolních končetin obrat na záda. V poloze na zádech přitáhne kolena k hrudníku a provede backspin.		Záběr na tanečnicka, který provádí windmill do backspinu
116	34		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro windmill: nácvik základního pohybu ve windmillu	
117	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro windmill “SUDY DO MISTIČKY”	
118	8	Cvičenec ze základní polohy leh na zádech se vzpažením, kdy nohy i ruce jsou ve vzduchu nad podložkou, provede „válení sudů“ na jednu stranu a přejde do základní polohy s výdrží. To samé zpět.		Tanečník provádí cvik “sudy do mističky”
119	32		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro windmill: udržení stejné polohy těla v pohybu	

120	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> FLARES (KOLA) - UKÁZKA	
121	8	Základní varianta flares		Záběr na tanečníky, kteří provádějí trik flares
122	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro flares “STRÍŠKY”	
123	8			Záběr na dva tanečníky u žebřin. Jeden provádí stříšky, druhý dopomáhá.
124	20	Tanečník se v lehu na břiše drží spodní příčky žebřin. Trenér ho uchopí za dolní část stehna a zvedne je do úrovně spodní příčky žebřin. Úkolem tanečníka je zpevnění celého těla tak, aby měl tělo v jedné přímce.		Záběr na dva tanečníky u žebřin. Jeden provádí stříšky, druhý dopomáhá.
125	42		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro flares: komplexní posilovací cvičení s výraznou stimulací svalů oblasti pánve a svalů pletence ramenního	

126	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro flares VYVAŽOVÁNÍ NOHOU VE VZPORU LEŽMO	
127	8	Tanečník ve vzporu pravou vpravo ležmo upaží levou. Opakovaným unožováním a přinožováním levé nohy se snaží dotknout dlaně ruky		V záběru je tanečník, který provádí cvičení vyvažování nohou ve vzporu
128	33		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro flares: balancování v labilní poloze, nácvik polohy při flares	
129	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro flares KROUŽENÍ NOHOU VE SVISU	
130	8	Tanečník ze svisu na žebřinách opakovaně provádí kroužení dolními končetinami. Dolní končetiny opisují kruh.		Záběr na tanečníka, který provádí ve svisu u žebřin kroužení
131	45		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro flares: posilovací cvičení pro svaly v oblasti pánve, nácvik pohybu dolních končetin při flares	

132	2	V této části uvádím několik posilovacích a protahovacích cvičení, která by měla sloužit jako inspirace k tradičním cvikům. Záměrně je uvádím u prvku flares, protože se zde nejvíce projevují. Jsou ale součástí obecné průpravy.	<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> KOMPLEX POSILOVACÍCH A PROTAHOVACÍCH CVIČENÍ	
133	19			Záběr na tanečníka, ten provádí leh vznesmo roznoženě
134	44		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Zacílení cviku: posílení břišních svalů, rozvoj dynamické flexibility	
135	48	Tanečník ze svisu na žebřinách opakovaně provádí kroužení dolními končetinami. Dolní končetiny opisují kruh.		Záběr na tanečníka, ten provádí kroužení dolními končetinami.
136	66		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Zacílení cviku: posílení svalů pánevní oblasti	
137	72	Tanečník v sedu vzpaží. Trenér chytne tanečnickovi ruce a sedne mu na záda v oblasti ramen. Lehkým tlakem ho trenér nutí k předklonu a snaží se protlačit ramena mírně		V záběru jsou dva tanečníci. Provádějí protahovací cvičení.

		vpřed. Cvičíme do mírné bolesti.		
138	88		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Zacílení cviku: protažení svalů pletence ramenního	
139	93	Tanečník se s trenérem postaví proti sobě do mírného stoje rozkročného a chytí se vzájemně za ramena. Vedeným předklonem si vzájemně protahují svaly pletence ramenního.		V záběru jsou dva tanečníci. Provádějí protahovací cvičení.
140	113		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Zacílení cviku: protažení svalstva pletence ramenního	
141	118	Tanečník v lehu na zádech přednoží a opře zadní stranu nohou a hýždě o žebřiny. Zvedne trup od podložky, uchopí žebřinu zhruba ve výši kolen a pozvolna přitahuje trup co nejbližší nohám. Po výdrži se vrací zpět.		V záběru je tanečník u žebřin. Provádí protahovací cvičení
142	140		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Zacílení: protažení svalstva zadní strany dolních končetin	
143	143	Tanečník z vysazeného svisu stojmo na žebřinách dynamicky opakovaně střídavě zanožuje.		Tanečník v záběru ze svisu stojmo opakovaně zanožuje.

144	161		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Zacílení: rozvoj dynamické flexibility	
145	165	Ze stoje na malé trampolíně u žebřin provádí tanečník opakované výskoky s čelným roznožením.		V záběru provádí tanečník výskoky na malé trampolíně.
146	177		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Zacílení: rozvoj dynamické flexibility	
147	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> HEADSPIN - UKÁZKA	
148	8	Profesionální headspin		Záběr na tanečnický.
149	54	A jeho základní varianta		Záběr na tanečnicka, který provádí headspin.
150	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro headspin VÁHA VZPOREM SE SKRČENÝMA NOHAMA	
151	8			Záběr na tanečnicka, který provádí váhu vzporem

152	14	Tanečník ve vzporu dřepmo pozvolným náklonem ramen vpřed přenesse váhu na ruce – dlaně jsou vytočeny ven a skrčené nohy zvedne pozvolna nad podložku. Žáda jsou zakulacena, o podložku se opírají pouze dlaně – v této poloze výdrž přibližně 3 s.		Záběr na tanečníka, který provádí váhu vzporem
153	34		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro headspin: balancování v labilní poloze, nácvik nástupu do headspinu	
154	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro headspin “TOČENÍ VE SVISU NA KRUZÍCH”	
155	8	Tanečník se zavěsí za kruhy, které jsou v podkolenních jamkách. Pomocí rukou se roztočí na jednu stranu. Zpět se točí setrvačností.		Záběr na tanečníka, který je zavěšen na kruzích a točí se.
156	44		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro headspin: nácvik headspinu s oporou, možnost „osahání si“ pohybu	

157	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro headspin “BALANCOVÁNÍ VE STOJI NA HLAVĚ”	
158	9	Tanečník provádí různé druhy balancování podle libosti a podle úrovně dovedností. Ruce mohou sloužit jako větší či menší opora.		Záběr na tanečníka ve stoji na hlavě. Provádí balancování.
159	78		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro headspin: balancování v labilní poloze ve stoji na hlavě	
160	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> PŘEMETY A SALTA - UKÁZKA	
161	8	Salta na nejvyšší úrovni		Tanečníci provádí salta
162	42	Nyní jednodušší varianty		Tanečník provádí salta
163	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> KOTOULOVÉ ŘADY	
163	9	Tanečník provádí na gymnastickém koberci kotoulové řady podle fantazie. Zapojuje kotouly vpřed, kotouly vzad, roznožmo, schylmo, obraty, výskoky.		Tanečník provádí libovolné kotoulové řady

164	45		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro salta a přemety: rozvoj pohybové obratnosti	
165	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro salta a přemety POSKOKY ODRAZEM SNOŽMO VE VZPAŽENÍ	
166	9	Tanečník provádí, ve zpevněném stoji ve vzpažení, poskoky vpřed odrazem snožmo.		Tanečník provádí odrazy snožmo na místě a vpřed
167	29		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro salta a přemety: zpevňovací cvičení s návazností na odrazovou průpravu	
168	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro salta a přemety OBRATY VE STOJI NA RUKOU	
169	9	Tanečník provádí obraty ve stoji na rukou, např. vlevo pravoruč nebo vlevo levoruč. Pro snadnější provedení je možno toto cvičení provádět s dopomocí.		V záběru provádí tanečník obraty.

170	42		<p><i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i></p> <p>Přínos cvičení pro salta a přemety: rozvoj prostorové orientace a způsobilost přenášet váhu z jedné ruky na druhou v obtížné poloze</p>	
171	2		<p><i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i></p> <p>Průpravné cvičení pro salta a přemety</p> <p>PŘEVALY PŘES BEDNU NAŠÍŘ</p>	
172	9	Tanečník z krátkého rozběhu odrazem střídnonož provádí převal stranou roznožmo (v pořadí levé rameno – záda – pravé rameno) do stoje na zemi bokem k bedně.		Tanečník provádí převaly přes bednu našíř.
173	32		<p><i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i></p> <p>Přínos cvičení pro salta a přemety: rozvoj orientace kolem předozadní osy, nácvik pohybu pro salto bokem</p>	
174	2		<p><i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i></p> <p>Průpravné cvičení pro salta a přemety</p> <p>“PŘESKAKOVÁNÍ ŠVIHADLA”</p>	

175	9	Tanečník drží švihadlo, může použít i tyč, před tělem zhruba v šíři ramen a přeskakuje ji tam a zpět. Modifikace je chycení si levé nohy pravou rukou a proskakování pravou nohou tam a zpět.		V záběru provádí tanečník přeskoky přes švihadlo.
176	39			Tanečník proskakuje levou nohou tam a zpět.
177	51		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro salta a přemety: rozvoj správného časování pohybu, rozvoj flexibility a obratnosti	
178	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro salta a přemety KORBET do trampolíny	
179	9			Tanečník provádí opakovaně kobet do trampolíny se žíněnkou.
180	17	Tanečník ze stoje provádí dynamickým odrazem dolních končetin přetočení těla s dopadem na trampolínu s žíněnkou. Poté protlačí boky do mírného prohnutí a pokrčí nohy. Spolu s aktivním		Tanečník provádí opakovaně kobet do trampolíny se žíněnkou.

		pohybem nohou a odrazem horních končetin přejde do stoje.		
181	38		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro salta a přemety: zvládnutí koordinace dílčích pohybových aktů, dynamický odraz dolních končetin	
182	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro salta a přemety ODRAZY O STĚNU	
183	8	Tanečník je v úzkém stoji rozkročném cca 30 cm od stěny, vzpaží. Po mírném náklonu vpřed a odrazu nohama dohmátne rukama a okamžitě se odrazí od stěny. Činnosti se plynule střídají v určeném tempu.		Tanečník provádí opakovaně odrazy o stěnu.
184	45		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro salta a přemety: respektování pohybového rytmu, aktivní práce „odrazových kloubů“ dolních a horních končetin	
185	2		<i>Černý nápis na pohyblivém pozadí zarovnaný na střed</i> Průpravné cvičení pro salta a přemety “PŘEHOZ A PŘEVRA VE DVOJICI”	

186	9	Dva tanečníci zaujmou stoj zády k sobě, nohy v šíři ramen, vzpaží. Jeden chytne druhého za zápěstí, provede předklon, s natažením druhého tanečníka na svoje záda. Dynamickým pohybem provede tanečník, který je tažen, kotoul vzad a dopadne to stoje.		V záběru dvojice tanečníků předvádí přehoz ve dvojici.
187	38	Dva tanečníci stojí v zástupu za sebou. Tanečník vpředu dá své ruce mezi nohy. Druhý ze dvojice mu ruce chytne a na domluvený signál provádí první tanečník odraz z dolních končetin. Druhý tanečník mu dopomáhá zvednutím za ruce. Výsledkem je vedené salto vpřed s dopadem do stoje.		V záběru dvojice tanečníků předvádí převrat ve dvojici.
188	69		<i>Bílý nápis na černém pozadí zarovnaný na střed</i> Přínos cvičení pro salta a přemety: rozvoj koordinace v prostoru vedenými pohyby	

189	75		<p><i>Bílé titulky na pohyblivém pozadí; pohybem nahoru</i></p> <p>Ve videoprogramu byly použity následující videoklipy:</p> <p>Bboy Twisty [online]. YouTube.com, 2012 [cit. 15. 6. 2012]. URL: <http://www.youtube.com/watch?v=AYIUPDVswc4></p> <p>Lilou vs Cloud. Red Bull BC One [online]. YouTube.com, 2009 [cit. 15. 6. 2012]. URL: <http://www.youtube.com/watch?v=Z2YgNJMz12A></p> <p>Bboy Technica [online]. YouTube.com, 2012 [cit. 15. 6. 2012]. URL: <http://www.youtube.com/watch?v=PgAAZ8LaJnM></p> <p>RB BC One Cypher [online]. YouTube.com, 2011 [cit. 15. 6. 2012]. URL: <http://www.youtube.com/watch?v=9Ia3LEAZVMc></p>	
190	84		<p><i>Bílé titulky na pohyblivém pozadí; pohybem nahoru</i></p> <p>ÚČINKOVALI JAN SÝKORA MIROSLAV HAUSER JAKUB HEIDTKE</p> <p>STŘIH, KAMERA, KOMENTÁŘ, SCÉNÁŘ A REŽIE: JAN SÝKORA</p> <p>ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI</p> <p>2012</p>	

7 DISKUZE A ZÁVĚR

Při tvorbě této práce jsem vycházel ze svých vlastních zkušeností, které jsem získal trénováním break dance, ale i studiem na Pedagogické Fakultě. Vybral jsem nejdůležitější základní taneční prvky v break dance a podle svého uvážení jsem k nim přiřadil jednotlivá průpravná cvičení.

Příprava scénáře, samotné natáčení a zpracování videoprogramu pro mne už nebyl výrazný problém, protože jsem využil nasbírané zkušenosti při tvorbě videoprogramu k bakalářské práci. Mohl jsem tedy předcházet chybám, které jsem udělal při předchozí práci, neztrácel jsem tak čas jejich opravováním a mohl ho využít ke zkvalitnění videoprogramu. Myslím tedy, že se mi výukový videoprogram povedl podle mých původních představ.

V mých tanečních začátcích neexistovala tolik potřebná literatura nebo kvalitní výuková videa. V internetových zdrojích se nacházela pouze zahraniční literatura, videa ze soutěží, případně malé množství výukového materiálu, který byl často nekvalitní a neutříděný. Díky mnoha letům trénování, návštěvám workshopů, tanečních kempů a trénování začínajících tanečnicků jsem získal mnoho zkušeností. Tyto zkušenosti bych chtěl předat mladým, začínajícím tanečnickům a ukázat jim nejen co mají trénovat, ale hlavně jak mají trénovat.

Dříve probíhaly tréninky pouze učení se nových prvků a jejich opakováním často bez návaznosti prvků na sebe. Neprobíhalo rozehrátí, průpravná část ani závěrečná kompenzační cvičení. Občas se tyto neduhy vyskytují v i dnešních trénincích, ale alespoň v menší míře. Proto jsem vytvořil tuto práci, abych tanečnickům ukázal všechny důležité a často opomíjené součásti tréninkové jednotky. Používání průpravných cvičení v tréninku je velice důležité pro komplexní rozvoj pohybových schopností i dovedností. Spolu s mojí bakalářskou prací by měla tato práce ukázat komplexní návod pro trénink.

Cíl práce, který jsem si v úvodu vytyčil, jsem podle mého názoru splnil tak, jak jsem si přál. Tato práce by měla nalézt uplatnění především u plzeňských tanečnicků, se kterými jsem v kontaktu, také bych chtěl tuto práci rozšířit na celostátní web <http://www.bboy.cz> a také na video web <http://www.youtube.com>. V neposlední řadě by

se dala některá průpravná cvičení použít v new style hip hopu, ale i v tanečních kroužcích či jako zpestření hodin tělesné výchovy.

9 POUŽITÉ ZDROJE

1. HÁJKOVÁ, J. *Aerobik - soutěžní formy : kompletní průvodce tréninkem*. 1. vyd. Praha : Grada publishing, 2006. 183 s. ISBN 80-247-1311-X.
2. IVAN, Daniel. *Popis a metodika základních technik breakdance (videoprogram)*. Plzeň, 2008. Bakalářská práce. ZČU Plzeň. Vedoucí práce Mgr. Petra Kalistová.
3. KRIŠTOFIČ, J; ŠNEBERGER, M. *Gymnastická příprava sportovce : 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. 1. vyd. Praha : Grada publishing, 2004. 187 s. ISBN 80-247-1006-4.
4. KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd. Praha : Grada publishing, 2006. 112 s. ISBN 80-247-1636-4.
5. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 2. dopl. vyd. Praha : Grada publishing, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4.
6. SÝKORA, Jan. *Nácvik a metodika základních a pokročilých vazeb a choreografií v break dance (videoprogram)*. Plzeň, 2010. Bakalářská práce. ZČU Plzeň. Vedoucí práce Mgr. Petra Kalistová.

10 SUMMARY

English version

This thesis contains basic informations about break dance and motor-functional training.

Main purpose of this thesis is to make complete tutorial for break dance training together with my bachelor thesis. Let everybody to know, that break dance is not only few cool tricks but break dance is way of life. Each detail is important in training. This compilation should help others to learn faster and better.

It's mainly for beginners. It should show them how to be prepared for training, how to learn new moves. But advanced dancers could also use it, because motor-functional training is unusual. It is a little bit of different way how to train.

Česká verze

Tato práce obsahuje základní informace o tanci break dance a o motoricko-funkční přípravě.

Hlavní smysl této práce je, ve spojitosti s mou bakalářskou prací, vytvoření komplexního návodu na trénování break dance. Aby každý věděl, že break dance není jen o zajímavých prvcích, ale že to je životní směr. V tréninku je důležitý každý detail, proto by tento videoprogram měl ostatním pomoci k rychlejšímu zvládnutí základních a nejdůležitějších kroků.

Videoprogram je určen především pro začátečníky. Měl by jim ukázat, jak se připravit na trénink, na nácvik nových prvků. Ale tento videoprogram může sloužit i pokročilejším tanečnickům, protože zapojení motoricko-funkční přípravy do tréninku break dance, je velice neobvyklé.

PŘÍLOHY

1x DVD

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

jméno	fakulta/katedra	datum	podpis