

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**METODIKA NÁCVIKU ZÁKLADNÍCH DOVEDNOSTÍ
MAŽORETKOVÉHO SPORTU U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO
VĚKU – VIDEOPROGRAM**
DIPLOMOVÁ PRÁCE

Nikola Tuháčková

Učitelství pro základní školy, obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

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

Plzeň 2020

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

V Plzni, 30. dubna 2020

.....
vlastnoruční podpis

Chtěla bych poděkovat především mé vedoucí diplomové práce Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za vstřícnost a čas, který mi věnovala a za praktické rady, které mi během psaní DP poskytla. Dále chci poděkovat vedoucí skupiny mažoretek Ing. Haně Novotné a Bc. Petře Bláhové za pomoc s natočením materiálu do videoprogramu a za odborné rady. V neposlední řadě patří mé poděkování děvčatům, která výborně předvedla prvky a dovolila mi je natočit do mého videoprogramu.

ABSTRAKT

V písemné teoretické části diplomové práce představuji mažoretkový sport jako takový – jeho disciplíny, věkové kategorie a druhy prvků, které se v mažoretkách vyskytují, a co vlastně tanec obnáší. Zaměřuji se také na rozvoj pohybových schopností a zdokonalování pohybových dovedností dětí mladšího školního věku v rámci mažoretkového sportu. V neposlední řadě zmiňuji pravidla mažoretkového sportu. Praktická část má podobu videoprogramu, kde představuji základní prvky mažoretkového sportu a postup při jejich nácviku u dětí v mladším školním věku. Ukazuji také základní chyby, kterých se můžeme při nácviku dopustit. Prvky jsou demonstrovány na tanečnicích mladšího školního věku z TS Prezioso Blatná.

KLÍČOVÁ SLOVA

Mažoretkový sport, baton, mladší školní věk, videoprogram, TS Prezioso Blatná

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK.....	2
ÚVOD.....	3
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	4
1.1 CÍL PRÁCE	4
1.2 ÚKOLY PRÁCE.....	4
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	5
2.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	5
2.2 VOLNÝ ČAS.....	5
2.3 SPORT A POHYB.....	7
2.3.1 VLIV SPORTU NA ZDRAVÍ ČLOVĚKA	7
2.3.2 VÝVOJ DĚTSKÉ MOTORIKY	7
2.3.3 POHYBOVÉ UČENÍ	8
2.4 MAŽORETKOVÝ SPORT	10
2.4.1 HISTORIE	10
2.4.2 MAŽORETKOVÉ ASOCIACE.....	11
2.4.3 SEKCE/NÁČINÍ.....	11
2.4.4 DISCIPLÍNY	14
2.4.5 VĚKOVÉ KATEGORIE	14
2.4.6 PRAVIDLA	15
2.4.7 NÁCVIK PRVKŮ.....	17
2.5 HUDEBNÍ DOPROVOD	18
3 METODIKA PRÁCE	20
4 VIDEOPROGRAM.....	22
4.1 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ K VIDEÍM	22
DISKUZE	33
ZÁVĚR	34
RESUMÉ.....	35
SUMMARY	36
POUŽITÉ ZDROJE	37
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	40
PŘÍLOHY.....	I

SEZNAM ZKRATEK

YMCA - Young Men's Christian Association

TJ – Tělocvičná jednota

TS – Taneční skupina

ČOS – Česká obec sokolská

ZŠ – Základní škola

IFMS – International Federation Majorettes Sport

NBTA – National Baton Twirling Associations

EMA – European Majorettes Association

IMA – International Majorettsport Association

MAC – Majorettes Association Czech

CMA – CZ Majorettes

ČMTF – Česká Mažoretková a Twirlingová Federace

ÚVOD

„Tanec je pohyb a pohyb je život.“

(<https://citaty.net/citaty/1715513-ludmilla-chiriaeff-tanec-je-pohyb-a-pohyb-je-zivot/>)

Takto zní citát, který pochází z úst baletky, učitelky a choreografky Ludmilly Chiriaeff. Připadá mi, jako by charakterizoval můj život a lásku k tanci a pohybu. Právě proto jsem si vybrala jako téma diplomové práce mažoretkový sport, konkrétně téma Metodika nácviku základních dovedností mažoretkového sportu u dětí mladšího školního věku. K tanci mám velmi blízko, jelikož jsem dlouhou řadu let dělala mažoretkový sport, účastnila se soutěží, vystoupení a později i pomáhala s výukou těch nejmladších. Na tomto sportu se mi líbí kreativita, která se při tanci uplatňuje, také správné držení těla, cvičení jemné i hrubé motoriky, a v neposlední řadě kolektiv, který každý taneční tým tvoří a se kterým je spojená atmosféra soustředění a soutěží.

Mažoretkový sport ve společnosti není tak známý, a už vůbec veřejnost neví, že se pořádají soutěže až na evropské úrovni. Mažoretkový sport má více disciplín, jako pom-poms neboli třásně, baton neboli hůlka a nejnovější disciplíny flag, mace a další. Soutěže také zařazují disciplínu s dvěma hůlkami. Další mylnou představou je mažoretkový sport v podobě dávných let, kdy na sobě dívky měly nepadnoucí šaty s kabátkem nejčastěji bílo-červené barvy, stály v řadách či jednoduchých tvarech a za doprovodu dechové hudby pochodovaly a točily hůlkou. Dnes už takto sestavy ani samotné mažoretky nevypadají – mají kostýmy z plavkoviny či dalších různorodých látek, pošíité flitry a perličkami. V samotném pohybu je navíc zahrnuto mnoho tanečních stylů, prvky baletu či gymnastiky. Do tohoto tématu jsem se tedy pustila proto, abych ukázala, jak mažoretkový sport vypadá dnes a že jde o náročný sport s pravidly a nezbytnostmi, které k jakémukoli sportu patří.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL PRÁCE

Hlavním cílem mé práce je na základě teoretického podkladu a vlastních praktických zkušeností vytvořit videoprogram, ve kterém budou zobrazeny základní prvky z mažoretkového sportu pro děti mladšího školního věku se stručným hlasovým popisem nácviku a výčtem možných chyb při provedení prvků.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

1. Charakteristika volného času
2. Popis mažoretkového sportu
3. Popis prvků mažorettek
4. Vytvoření videoprogramu zobrazující prvky, jejich nácvik a chyby

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Charakteristika, respektive věkové určení, mladšího školního věku se v různých publikacích mění. Slepíčka, Hošek a Hátlová (2011) vymezují mladší školní období na 6–8 let věku dětí. Toto období je tedy čas, kdy žáci navštěvují 1.–2. třídu ZŠ. Do života začíná namísto hry přicházet řád, tedy jasné vymezení času pro povinnost a volný čas. Jansa (2018) považuje za období mladšího školního věku 6.–11. rok věku dítěte, což odpovídá školní docházce na 1. stupni ZŠ.

2.2 VOLNÝ ČAS

Pojem volný čas můžeme chápat jako dobu opačnou k době povinností a nutné práce. Ve volném čase si tedy můžeme aktivity volně vybrat dle svých zálib a zájmů. Tyto činnosti nám přinášejí potěšení a pocit uvolnění. Pod pojem volný čas je zahrnut odpočinek, rekreace, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání a zábava. Z hlediska dětí a mládeže do volného času nepatří vyučování, sebeobsluha, péče o zevnějšek a osobní věci. K volnému času neřadíme ani činnosti spojené s biologickou existencí člověka, jako jídlo, spánek, hygiena, zdravotní péče (Pávková, 2008).

K volnému času většinou patří i výchova mimo vyučování, především proto, že si děti činnosti mimo vyučování vybírají samy podle své obliby a zájmu. Možností a variací je mnoho. Některé mají na člověka pozitivní vliv, jiné bohužel negativní. Mezi ty většinou negativní činitele řadíme vrstevnické skupiny, media a hromadné sdělovací prostředky. Důležitou roli má při výchově především rodina, na jejíž působení navazují předškolní zařízení a později pak škola (Pávková, 2008).

Výchova mimo vyučování má mnoho funkcí. Dle Pávkové (2008) můžeme vyjmenovat 4 funkce: výchovně-vzdělávací, zdravotní, sociální a preventivní. Výchova tedy ovlivňuje zdraví jedince, duševní i fyzické, rozvíjí sociální kompetence, komunikativní dovednosti, sociální interakci a percepci, ovlivňuje postavení ve společnosti a do značné míry zbavuje rodiče starostí v době, kdy jsou například v zaměstnání. Při smysluplně tráveném volném čase, při výchově mimo vyučování, získávají děti nové znalosti, učí se novým dovednostem a hodnotám (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008).

Existuje mnoho možností, kde a jak mohou děti trávit svůj volný čas. Zde vyjmenuji několik zařízení pro výchovu mimo vyučování a následně vybrané instituce a sdružení. Jedním ze zařízení, dovoluji si říct, že dle mého názoru nejznámějším a nejvyužívanějším, je školní družina. Ta je součástí základních škol a zaměřuje se na žáky prvního stupně ZŠ. Další zařízení jsou školní kluby, které jsou už zaměřené na žáky druhého stupně, dále střediska pro volný čas dětí a mládeže, kam zařadíme i domy dětí a mládeže, domovy mládeže, dětské domovy, základní umělecké školy a další. Také je dobré zmínit některé instituce a sdružení, které zajišťují výchovu mimo vyučování a nabízejí možnosti smysluplného trávení volného času. Mezi ně patří skautská organizace Junák, pionýrská organizace Pionýr, hnutí Brontosaurus, YMCA, organizace církví a náboženských společností, různé sportovní a tělovýchovné organizace, jako například Sokol a spousta dalších sdružení (Pávková, 2008). O organizaci Sokol si řekneme něco víc, jelikož TS Prezioso Blatná, v kterém budou demonstrovány prvky, spadá pod TJ Sokol Blatná.

Účelem a cílem České obce sokolské je zvyšovat tělesnou zdatnost členů, organizovat a vykonávat činnosti jak sportovní, tak i kulturní nebo společenské, podporovat rozvoj osobnosti a vychovávat ji k čestnému jednání ve svém životě, k národnosti, rasové a náboženské snášenlivosti, k lásce k rodné zemi, úctě k duchovnímu dědictví našeho národa atd. Vše je podrobněji popsáno ve stanovách ČOS (<https://www.sokol.eu/obsah/5486/definice-ceske-obce-sokolske>).

Základní organizační jednotkou ČOS je tělocvičná jednota. Činnosti jednoty jsou organizovány v jednotlivých specializovaných oddílech, komisích – existují například oddíly pro cvičící rodiče s jejich batolaty, sportovní, jako například gymnastika, atletika, šerm, dále různé oddíly pro teenagery (taekwondo, parkour, rock'n'roll, judo aj.) a sportovní oddíly na rekreační úrovni (basketbal, volejbal, aerobik aj.). Objevují se i turisticky zaměřené oddíly, pěvecké sbory, loutková divadla a taneční soubory (<https://www.sokol.eu/obsah/5470/organizacni-struktura-t-j-sokol>).

2.3 SPORT A POHYB

2.3.1 VLIV SPORTU NA ZDRAVÍ ČLOVĚKA

V první řadě bych ráda připomněla většině lidí známou frázi: „nic se nemá přehánět“. To platí i při sportu a pohybu obecně. Sport je zdravý a v první řadě z něj získáváme benefity, ale ne vždy tomu tak musí být. V rámci diplomové práce se budeme zabývat klady, které nám sport přináší.

„Hlavní přínos pohybových činností bývá spatřován v podpoře zdraví. Světová zdravotnická organizace (WHO, 1998) definuje zdraví jako „stav fyzické, psychické, duchovní, sociální a estetické pohody“.“ (Dvořáková, Engelthalerová, 2017, s. 12)

Pohybové aktivity se podílí na celém vývoji neboli ontogenezi člověka. Pohyb vytváří a zpětně jsou jím ovlivňovány všechny tělní systémy – podpurný, svalový, srdečně-cévní, dýchací, nervový, trávicí, vylučovací, rozmnožovací i lymfatický. Pohyb má také vliv na celkovou harmonizaci tělesných a duševních vlastností, která se projevuje tělesnou, duševní a sociální pohodou. Výsledky můžeme vidět v držení těla, v mimice, gestikulaci a v rychlosti a míře reakcí. Pohyb je při vývoji základní potřebou a nutností, jelikož ovlivňuje růst a vývoj orgánů, také aktivuje svaly a tím ovlivňuje jejich stavbu a funkci (Dvořáková, Engelthalerová, 2017).

2.3.2 VÝVOJ DĚTSKÉ MOTORIKY

V době docházky na 1. stupeň ZŠ je pohyb potřebou. Tato potřeba ovlivňuje nejen tělesnou stránku, jako například růst a vývoj, ale také stránku psychickou, především pozornost a soustředění, které je nezbytné i do dalších školních předmětů. Při nástupu do školy je tělesný vývoj žáků vyrovnaný s pravidelnými tělesnými přírůstků. V pubertálním období, u dívek to je již okolo 9.–10. roku, u chlapců o rok déle, nastupuje zrychlený růst (Dvořáková, Engelthalerová, 2017).

Ve vývoji se objevují senzitivní období, ve kterých je vhodné rozvíjet a zlepšovat specifické dovednosti a činnosti. První důležité období pro rozvoj je 7.–10. rok života dítěte. Tato doba, kdy ještě není dovyvinuta centrální nervová soustava, je vhodná pro rozvoj koordinačních, akčně-reakčních a rychlostních schopností. Dětská motorika je neefektivní, při pohybech se objevují i nežádoucí vedlejší pohyby. Proto klademe důraz na přesnost

pohybů a poloh, dbáme na rozvoj mezisvalové koordinace, na držení těla. V tomto věku je hlavní učení nápodobou, při kterém bychom měli dbát na přesné předvedení ukázky. Mezi 9.–10. rokem si můžeme všimnout prudkého nárůstu percepčních schopností neboli vnímání okolí, děti proto lépe odhadují vzdálenosti a rychlost objektů v pohybu. Děti dokáží lépe rozlišit pozadí a figuru, zlepšuje se periferní vidění. Tento věk je proto vhodný pro rozvoj orientačních schopností. S tím souvisí také vymizení obtíží s diferenciací pravé a levé ruky, které je nejvíce viditelné kolem 9. roku (Krištofič, 2006).

Pro mažoretkový sport a tanec obecně jsou určitě nejdůležitější koordinační schopnosti a správné držení těla, na které se soustředíme již od prvních tréninků v předškolním věku a následně v mladším školním věku. I v tanci jsou samozřejmě nežádoucí vedlejší pohyby, ať už kvůli nedodržení rytmu, rychlejší únavě, ale i z estetického hlediska.

Období mladšího školního věku je označováno jako období píle a snaživosti. Jestliže dítě cítí, že se od něj vyžaduje úspěch, usiluje o takové chování, za které bude pochváleno, při této snaze potlačuje i další potřeby (Slepička, Hošek, Hátlová, 2011).

V 6–8 letech nejsou v motorice chlapců a dívek výrazné rozdíly. Během celého tohoto období se zlepšuje jemná i hrubá motorika. Dítě má větší sílu, je rychlejší a má lépe zkoordinované pohyby (Slepička, Hošek, Hátlová, 2011).

Zdokonalení nervové regulace svalových činností probíhá mezi 10.–11. rokem, tím dochází ke zvýšení efektivity tréninkového úsilí (Krištofič, 2006).

Období od 8. do 12. roku věku dítěte nazýváme „zlatým věkem motoriky“. V tomto období bychom se měli snažit u dětí zařadit co nejvíce pohybů a činností. Čím více těchto pohybových zkušeností zařadíme, tím lépe dítě pochopí verbální instrukce (Krištofič, 2006).

2.3.3 POHYBOVÉ UČENÍ

Při pohybovém učení zapojujeme jak svaly a celkově pohyb těla, tak funkci mozku. Pohybové učení neboli proces vytváření pohybových návyků je tedy činnost duševní i fyzická. Pohybové činnosti získané pohybovým učením většinou jako celek zahrnují více pohybových dovedností. Pohybové činnosti nazýváme různě podle jednotlivých odvětví sportů. Ve sportovních hrách jsou to herní činnosti, v gymnastice prvky, cviky, v plavání způsoby, v atletice disciplíny atd. (Jansa, 2018).

Pohybové učení ovlivňuje mnoho činitelů, vnějších i vnitřních. Mezi vnější činitele můžeme zařadit vnější motivaci, zpětnou vazbu, didaktický přístup, prezentaci učiva, rodinu, spolužáky, klima skupiny a mnoho dalších. Vnitřními činiteli jsou vnitřní motivace, emoce, zkušenosti, zdravotní stav, obliba činnosti, kreativita, schopnosti a předpoklady a další. Tyto činitelé nás mohou samozřejmě ovlivňovat negativně i pozitivně (Jansa, 2018).

Pohybové učení má více druhů: imitační, instrukční, zpětnovazební, problémové a ideomotorické. V mažoretkovém sportu uplatňujeme hlavně učení imitační, tzn. nápodobou, je proto velmi důležité, aby trenérky prvky dobře uměly a mohly je předvést. K ukázce neodmyslitelně patří i písemný popis, rady, tedy instrukce a učení instrukční. Instrukce musí být jasné, srozumitelné, přizpůsobené věku a zkušenostem. Děti už od útlého věku učíme používaným tanečním termínům, které následně využíváme v samotných instrukcích. V mažoretkovém sportu se používají termíny hlavně z gymnastiky a baletu, jako např. relevé, chassé, pointe, plié atd. Při trénincích samozřejmě uvidíme i mnoho zpětné vazby, ať už od trenérky k tanečnicím nebo mezi tanečnicemi navzájem, zařadíme tedy k nácviku i zpětnovazební učení (Jansa, 2018).

Při pohybovém učení, stejně jako při kognitivním učení, je důležité opakování. Až při opakovaných zdařilých pokusech můžeme mluvit o naučení určité dovednosti. První zdařilý pokus může být náhoda a rozhodně to není důvod k prohlášení „už to umím“. Na pohybové učení má vliv individualita jedince, jeho fyzické i psychické vlastnosti a předpoklady, například výška, váha, temperament apod. Při pohybovém učení se střídají úseky progrese, stagnace, ale i regrese. Křivka učení je tedy vlnovitá. Učení nové dovednosti je ze začátku neekonomické, jelikož jsou zapojovány i svaly, které se na prováděném pohybu přímo nepodílejí. Při dlouhodobější stagnaci a stálém opakování pohybů bez zlepšení dochází k demotivaci dětí a je tedy vhodné přistoupit k jinému způsobu nácviku, jinému vysvětlení například někým jiným apod. (Křištofič, 2006).

2.4 MAŽORETKOVÝ SPORT

Nyní se od zákonitostí a informací, které platí pro sport obecně, přesuneme konkrétně k mažoretkovému sportu.

Proč vlastně mažoretky nazýváme mažoretkami? Kde se vlastně nachází původ tohoto slova a nejen jeho? Ve slově se nachází slovo major, což je ve vojenském významu vyšší důstojnická hodnost. Major značí také durové stupnice, které jsou radostnější nežli stupnice mollové, stejně tak jako jsou radostné a veselé sestavy soutěžících. Nejméně problémů s oslovením a významem slova mají Poláci, neboť si pro mažoretky přiřadili pojmenování tamburmajorky. Tamburmajor je kapelník vojenské kapely, ten udává tempo a jakýsi lesk svou kapelnickou holí. Oblečen je do zdobené uniformy. Svým vzhledem má tamburmajor k mažoretkce nejbližší, a jeho kapelnickou hůl můžeme vidět jako mažoretkovou hůlku (Jelínek a Jelínková, 2014).

2.4.1 HISTORIE

Nejdříve bych začala krátkou historií a tím, jak se vlastně mažoretkový sport vyvíjel. Za zakladatele v České republice a později i v Evropě můžeme považovat Mgr. Jiřího Necida. Ten v roce 1994 v Hranicích poprvé organizoval soutěž, na které využil své zkušenosti z festivalů dechové hudby s mažoretkovým doprovodem. Tímto vznikl základ mažoretkových pravidel, která se postupem času a vývojem mažoretkového hnutí měnila a zdokonalovala. Změny nastávaly také proto, že připravená soutěž zapadala do konceptu televizního vysílání, po dobu 6 let pak Česká televize Brno vysílala hodinový pořad ze soutěží z Hranic věnovaný mažoretkám. Také inicioval založení Občanského sdružení Mažoretky Hranice (<http://majoretsport.cz/historie-zalozeni-mazoretkoveho-sportu>).

Dále byl Necid iniciátorem a spoluzakladatelem dvou asociací v zahraničí (v r. 1999 vznikla EMA se sídlem v Zagrebu v Chorvatsku a v r. 2004 IMA se sídlem v polském městě Opole), čímž přispěl k rozvoji mažoretkového hnutí v Evropě. Jeho zkušenosti využívali i organizátoři mezinárodních soutěží, Necid se tak stal garantem hladkého průběhu Grand Prix a Mistrovství Evropy v mažoretkovém sportu (<http://majoretsport.cz/historie-zalozeni-mazoretkoveho-sportu>).

V roce 2011 pan Necid bohužel zemřel. Od té doby se každoročně vyhlašuje Memoriál Jiřího Necida, kde se představí mnoho soutěžících z celé ČR (<http://majoretsport.cz/v-memorial-jiriho-necida>).

2.4.2 MAŽORETKOVÉ ASOCIACE

V dnešní době je mnoho mažoretkových asociací, která mají odlišná pravidla a vyhlašují rozdílné soutěže a akce. Jak jsem již zmínila v předchozí kapitole, dříve, přibližně před 20 lety existovala jediná mažoretková asociace EMA, kterou následovaly IMA a NBTA. V poslední době vzniklo několik dalších asociací, především kvůli nesouhlasu s pravidly a jejich změnám. Nyní mezi nejznámějšími najdeme asociace IFMS, která je zaměřena na klasickou mažoretku, NBTA neboli Svaz mažoretek a twirlingu ČR, MAC, CMA, což je jediná česká asociace a ČMTF.

Jelikož mám zkušenosti pouze s jednou asociací, s IMA, nyní IFMS, věkové kategorie, disciplíny apod. popisované v této práci, jsou platné v této asociaci, stejně tak veškerá pravidla.

2.4.3 SEKCE/NÁČINÍ

Soutěžních disciplín, jinak nazývaných sekcemi, je v této době více, než tomu bývalo před pár lety. Nejznámějšími disciplínami jsou sekce BATON se zkratkou BAT a POM-POM zkráceně POM. K sekci baton zařazujeme ještě sekci MACE a FLAG. Tyto dvě poslední zmíněné sekce se dříve na českých soutěžích nevyskytovaly, proto se zařazují spíše k těm novějším. Sekce se nazývají podle využívaného náčiní.

Nyní už tedy jednotlivě ke zmíněným sekcím.

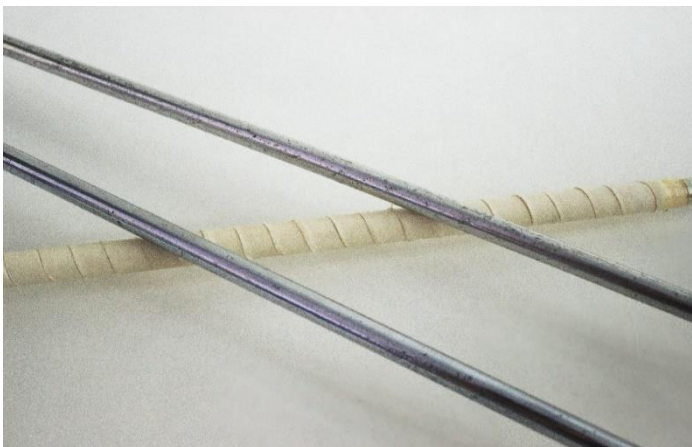
Sekce baton se tedy nazývá podle hůlky v anglickém jazyce, tedy baton (obr. 1). Když bychom se na mažoretkovou hůlku podívali blíže, zjistíme, že konce hůlek jsou gumové, a na základě historického původu rozdílně velké (obr. 2). Důležitá je také délka hůlky, která se většinou určuje podle délky předloktí. Polovina délky hůlky se rovná délce od natažených prstů po loket. Na hůlku si často mažoretky přidávají tzv. omotávku, která tlumí dopady hůlky a usnadňuje manipulaci s ní (obr. 3) (Jelínek a Jelínková, 2014).



Obrázek 1 - Hůlka (baton) (Zdroj: vlastní)



Obrázek 2 - Koncevky hůlek (Zdroj: vlastní)



Obrázek 3 - Omotávka (Zdroj: vlastní)

V sekci mace (obr.4) se využívá náčiní, dříve používané v bojích, známé pod českým názvem palcát, vyrobené ze dřeva se špicí, která musí být při sestavách chráněna krytkou.

Toto náčiní může být zdobeno záhyby a třásněmi (http://ifms-majorettes.com/wp-content/uploads/2019/02/Pravidla_IFMS-2019.pdf).



Obrázek 4 - Mace (Zdroj: <http://clipart-library.com/clipart/60218.htm>)

V poslední sekci flag z disciplín baton se využívá praporek. Flag vypadá jako hůlka ozdobená praporem, tedy vlastně taková vlajka. Mažoretky toto náčiní využívají stejně jako hůlku. Obtáčejí ji okolo částí těla, vyhazují, chytají apod.

Všechna tato náčiní ze sekce baton mohou být i po dvou kusech na mažoretku.

Velmi oblíbeným náčiním mezi soutěžícími jsou takzvané pompony neboli třásně (obr. 5). Na každou tanečnici připadají dva kusy třásní, do každé ruky jeden kus. Podobné tanečnice můžeme vidět například na sportovních zápasech. Odvětví specializované na manipulaci s pompony se nazývá cheerleading (Jelínek a Jelínková, 2014).



Obrázek 5 - Pom-poms (Zdroj: <https://www.pompony-trasne.cz/HOLOGRAFICKY-POMPON-RUZOVY-d85.htm>)

Dalšími disciplínami jsou SHOW a MIX.

V show se vyskytují libovolná náčiní – kromě hůlky, pomponů a flag mohou soutěžící také využívat kulisy a rekvizity. Jejich choreografie musí mít název podle vyjadřovaného

tématu, přičemž na základě vlastní zkušenosti mohou říci, že témata jsou často velmi rozmanitá. Vidět můžeme choreografie na motivy džungle, pohádek, abstrakce, pocitů atd. Téma se odráží v různých složkách – v hudbě, líčení a v kostýmech, choreografii ale i v náčiní, rekvizitách apod.

V mixu, jak už naznačuje sám název, kombinujeme dvě různá náčiní. Kombinace mohou být BAT+POM, BAT+FLAG a POM+FLAG. Během sestavy musí dojít k výměně náčiní mezi tanečníky, tzn. nejdříve některá děvčata, ale v téhle době už i chlapci, začínají s jedním náčiním a ostatní členové skupiny s druhým náčiním, během soutěžní sestavy si náčiní promění a prokážou tak schopnost práce s oběma druhy náčiní (http://ifms-majorettes.com/wp-content/uploads/2019/02/Pravidla_IFMS-2019.pdf).

Všechna tato náčiní mají přísné požadavky na váhu a délku.

2.4.4 DISCIPLÍNY

Všechny tyto sekce se ještě dělí podle počtu tanečníků v soutěžní sestavě. Sestavy rozdělujeme na skupiny a formace.

Za skupinu startuje jakákoliv soutěžní sestava o 8–25 členech. Skupiny jsou ve všech sekcích – v baton, poms, flag, mace, mix i show. V těchto skupinách musí převažovat počet dívek (žen).

Formace dělíme na solo, duo-trio, mini, což je 4–7 osob. V miniformaci smí startovat i chlapci, ale počet dívek musí stále převažovat.

Ve velkých skupinách se startuje jak s pódiovými sestavami, tak s pochodovým defilé.

V malých formacích se soutěží pouze na pódiu.

2.4.5 VĚKOVÉ KATEGORIE

Věkové kategorie máme téměř u všech disciplín čtyři. Kromě disciplíny mace, tam vynecháváme nejmladší věkovou kategorii.

První nejmladší kategorií jsou kadetky ve věku 8–11 let. Druhou kategorií jsou juniorky, v níž soutěží 12–14leté mažoretky. Následuje kategorie seniorek od 15 do 26 let. A poslední oficiální kategorií jsou grand seniorky. Zde jsou ženy od 27 let. Pro zařazení do kategorie

rozhoduje věk dosažený v roce konání soutěže. Někdy se mohou málo obsazené kategorie sloučit, nebo se stává, že musíme z nějakého důvodu zařadit do mladší kategorie dívky nad věkovou hranicí. U formací by měl věk odpovídat, ale pokud tomu tak není, je formace je zařazena do kategorie podle nejstarší soutěžící. U velkých skupin je povoleno 20 % starších v jedné skupině. Pokud je tento limit překročen, skupina je opět zařazena do kategorie podle nejstarší tanečnice (http://ifms-majorettes.com/wp-content/uploads/2019/02/Pravidla_IFMS-2019.pdf).

2.4.6 PRAVIDLA

Pravidla mažoretkového sportu jsou velmi obsáhlá. Zahrnují popisy soutěžních disciplín dělené podle náčiní, věku soutěžících, počtu účastníků, následně popis náčiní, jeho velikosti, váhy apod., velikost taneční plochy, délku skladby i celé taneční sestavy. Ke všemu je popsáno, jak porota hodnotí a jaké dává bodové srážky. V pravidlech také najdeme, jak by měla být mažoretky oblečené, nalíčené, jaké ozdoby může mít ve vlasech a na kostýmu. Také je jasně dané obutí tanečnice. Kadetkovská kategorie baton, mace, flag musí mít obuv s alespoň 0,5 cm podpatkem, maximálně může být 3 cm vysoký, u juniorek je toto rozmezí 2–7 cm. U seniorek je rozmezí 3–7 cm, přičemž obuv navíc musí mít vysokou holeň (obr. 8). Tudíž piškoty (obr. 6, 7) nejsou pro disciplíny baton, mace, flag vhodná a dostačující obuv. Piškoty se hodí pro disciplíny pom-poms, show a mix. Pro tyto varianty je taktéž vhodná taneční obuv (obr. 9) (http://ifms-majorettes.com/wp-content/uploads/2020/02/Pravidla-2020_2.pdf).



Obrázek 6 - Gymnastické piškoty (Zdroj: vlastní)



Obrázek 7 - Gymnastické piškoty
(Zdroj: vlastní)



Obrázek 8 - Kozačky (Zdroj: vlastní)



Obrázek 9 - Taneční boty (Zdroj: vlastní)

V pravidlech jsou popsány i povinné prvky, které musí být zařazeny do jednotlivých sestav. Prvky jsou zařazeny do stupňů 1–5 podle obtížnosti, z nich každý je rozdílně bodově ohodnocen.

Do 1. stupně (levelu) řadíme jakoukoliv manipulaci s náčiním bez rotace, jako například slide (sklouznutí po ruce nebo zádech), swing (houpání, máchání), kola paží, držení náčiní nebo jeho zdvihání apod. V levelu 2 jsou vertikální a horizontální rotace jednou rukou a veškeré jejich variace a změny směru. Level 3 zahrnuje jednoduché rotace loop (kruhy s použitím zápěstí), vytáčení batonu s rotací (protáčení směrem vzhůru a opačným směrem), vertikální rotace s oběma rukama, rotace na dlani, výhozy (aerials) s jednoduchým úchytem a výměny (přehozy). Stupeň 4 obsahuje točení mezi prsty, rolls (obtáčení okolo částí těla, jednoduché rotace nebo kombinace rollsů) a také vysoké a složité výhozy s jednoduchým i složitým výhozem a úchytem. V posledním stupni nalezneme velmi složité figury a rotace, mezi nimi i výhozy s pohybem, vysoké výhozy se složitým vyhozením a úchytem a také samozřejmě složité výhozy, úchyty, jako například palcový flip, což je výhoz s obtočením okolo palce, kombinace jednotlivých prvků, například kombinace rollsů (http://ifms-majorettes.com/wp-content/uploads/2020/02/Pravidla-2020_2.pdf).

2.4.7 NÁCVIK PRVKŮ

Jak jsem se již zmínila v předchozí kapitole, i v mažoretkovém sportu jsou povinné prvky, které musí být zařazeny podle pravidel do sestav. Tak jako i v jiném sportu je samozřejmě před samotným nácvikem důležité zahřátí organismu a svalů a jejich následné protažení. Kromě samotných prvků řadících se do sestavy je důležité do tréninků zařazovat i protahovací cvičení (strečink a dynamické gymnastické rozcvičení). Tato protahovací cvičení soustředíme na svaly s převážně posturální funkcí. Tyto svaly zajišťují statické a polohové funkce, a jak už název sám napovídá, ovlivňují i posturu neboli postavení a držení těla. Při zvýšeném zatížení reagují tyto svaly zkrácením, proto je musíme protahovat, abychom předešli zraněním, zvýšili flexibilitu a dosáhli tak lepších výsledků (Dostálová a Sigmund, 2017).

Cvičební jednotka by se měla skládat z různých částí: úvodní, do které patří organizační záležitosti, seznámení s obsahem, motivace a zahřátí organismu (rušná část), následně část průpravná (rozcvičení), ve které se zaměřujeme na vytváření a zlepšování předpokladů

pomocí cvičení na zlepšování pohyblivosti, balančních cvičení, zpevňovací, odrazové přípravy apod. Po dvou nezbytných částech následuje část hlavní, která zahrnuje nácvik nových dovedností, případně nácvik a opakování soutěžních sestav. Na konci cvičební jednotky nesmí chybět závěrečná část obsahující kompenzační cvičení, protažení namáhaných skupin svalů a zhodnocení celé jednotky (Skopová a Zítka, 2006).

Při nácviku mažoretkového sportu může být cvičební jednotka libovolně dlouhá, nejčastěji se setkáváme s přibližně hodinu a půl až dvě hodiny dlouhým tréninkem. Před soutěžími a vystoupeními využíváme i delší soustředění, například víkendové, zahrnující komplexní přípravu i pobyt a stravu. Z mé zkušenosti se takové soustředění nejčastěji koná v tělocvičně či v budově základní školy.

2.5 HUDEBNÍ DOPROVOD

Hudba nám při pohybu a tvorbě tanečních sestav přináší nové nápady a inspiruje. Správný výběr hudby také navozuje dobrou náladu ve skupině, a tím i celkovou atmosféru tréninků. Hudbu vybíráme podle zaměření jednotlivých hodin, například při tréninku výskoků a poskoků vybereme energickou hudbu, při pomalých ladných krocích hudbu jemnou s plynulým a rovnoměrným tempem (Palmer, 2003).

Hudba je využívána třemi hlavními způsoby, jako hudba synchronní, asynchronní a hudba před cvičením, která navozuje náladu, zlepšuje atmosféru a motivuje k pohybu. Synchronní hudba má za úkol sjednotit tanečnický a jejich pohyby. Hudba využitá před samotnými tanečními kreacemi pro vzbuzení nebo naopak k relaxaci. Hlasitá rychlá hudba nás stimuluje, naopak pomalá a tichá hudba může být využita po sportu a tanci k relaxaci a uvolnění, má sedativní účinky (Karageorghis, 2017).

Sestavy povětšinou mívají téma, ke kterému se váže kostým, líčení, taneční prvky, ale i hudba. Výběr hudby je důležitý, hudba by měla být přizpůsobená věku členů skupiny. Hudba by měla zaujmout jak posluchače, tak samotné tanečnický, aby je trénování sestavy bavilo a hudba se po krátké chvíli neomrzela. Hudbu často stříhají trenérky, vybírají vhodné skladby a kombinují je do sebe. Doprovodná hudba často obsahu i mluvené části. Z našich sestav, z let, kdy jsem ještě tancovala si pamatuji téma Edith Piaf, jako doprovod samozřejmě její píseň, téma oheň, Matrix, a další konkrétní, ale i velmi abstraktní témata,

například téma Nevermore, ztvárněné podle knihy od E. A. Poea, téma zima a témata jako symfonický orchestr nebo Romeo a Julie. Tato zmíněná témata samozřejmě byla pro nejstarší věkovou kategorii, pro nejmladší to často jsou témata jako krteček, O Perníkové chaloupce, Na vlásku apod.

3 METODIKA PRÁCE

Pro svoji práci jsem využívala knihy hlavně z oblasti gymnastiky, a především knihy o sportu a pohybu obecně. K mažoretkovému sportu jsem našla bohužel jen jednu knihu, proto jsem využila pro získání informací o mažoretkách oficiální stránku asociace a pravidla mažoretkového sportu. Většina fotografií je mnou focená na zrcadlovku Canon EOS 600D.

Nejtěžší pro mě bylo vybrat software, ve kterém jsem tvořila videoprogram s prvky mažoretkového sportu. Mnoho programů nesplňovalo mé nároky a požadavky, a s výběrem vhodného programu mi tedy pomohl můj bratr. Videoprogram tedy vznikl pomocí softwaru Adobe Captivate, kde jsem spojovala jednotlivá videa, prováděla časování snímků a vytvářela interaktivní prostředí.

Na stříhání videí a odstranění zvuku videí jsem použila Movavi Video Editor. V prvních dnech pro mě byla práce docela obtížná, a trvalo mi nějakou dobu, než jsem se, především v programu od Adobe, zorientovala. Po pochopení, jak program funguje, šla již práce lehce. Hudba vložená do videoprogramu je stažena ze zvukové knihovny YouTube.

Videa obsažená v DVD jsem natáčela na mobilní telefon Xiaomi Redmi Note 8T.

Záběry jsou pořízené při tréninku TS Prezioso Blatná věkové kategorie kadetky. Prvky představují dvě děvčata této věkové kategorie.

Videoprogram je členěn takto:

- úvodní obrazovka s názvem a mým jménem
- pár základních informací o mažoretkovém sportu
- video ze soutěžního vystoupení
- menu baton X poms
- menu prvky baton
- obrazy s videi prvků a prokliky na nácvik a chyby, obraz s nácvikem obsahuje video a mluvený komentář, obraz s chybami obsahuje výčet chyb dopouštěných při provádění cviků
 - prvků baton je 8
- menu prvky poms

- obrazy s videi prvků a prokliky na nácvik a chyby, obraz s nácvikem obsahuje video a mluvený komentář, obraz s chybami obsahuje výčet chyb dopouštěných při provádění cviků
 - prvků poms je 6

4 VIDEOPROGRAM

4.1 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ K VIDEÍM

NÁZEV	ČAS (s)	OBRAZ	DĚJ OBRAZU	KOMENTÁŘ
Úvodní stránka	3	Obraz 1	Modrá obrazovka s názvem programu a jménem autora.	
Informace o mažoretkovém sportu	25	Obraz 2	Na obrazovce jsou základní informace o mažoretkách.	
Úvodní video profesionálního vystoupení	60	Obraz 3	Na videu vidíme soutěžní sestavu skupiny Prezioso Sokol Blatná z mistrovství Evropy.	
Hlavní menu	10	Obraz 4	Na obrazovce si můžeme vybrat sekci baton nebo pom-poms.	
Menu baton	20	Obraz 5	Na obrazovce si můžeme vybrat prvek ze sekce baton. Je zde také tlačítko „hlavní menu“.	

NÁZEV	ČAS (s)	OBRAZ	DĚJ OBRAZU	KOMENTÁŘ
1. prvek Točení	30	Obraz 6	Na záběru tanečnice ukazuje točení. Jsou zde tlačítka pro vstup k nácviku prvku nebo k chybám. Je zde také tlačítko pro přechod k dalšímu prvku a do menu baton.	
Nácvik točení	30	Obraz 7	Na videu vidíme tanečnici, která ukazuje nácvik prvku točení. Kromě videa je na obrazu i šipka pro návrat.	K videu je mluvený komentář. Popisuje postup při nácviku točení.
Chyby při točení	30	Obraz 8	Na obrazu jsou popsány chyby objevující se při točení a šipka pro návrat.	Obraz neobsahuje video.
2. prvek Rolls přes loket	30	Obraz 9	Na záběru tanečnice ukazuje rolls přes loket. Jsou zde také tlačítka pro vstup k nácviku prvku a chybám a také tlačítka pro předchozí prvek, následující prvek a k menu baton.	
Nácvik rollsu	30	Obraz 10	Na videu vidíme tanečnici, která ukazuje	K videu je mluvený komentář.

			nácvik rollsu. Na obrazu je také šipka „zpět“.	Popisuje postup při nácviku rollsu.
Chyby při rollsu	30	Obraz 11	Na obrazu jsou popsány chyby, kterých se můžeme dopustit při rollsu přes loket. Na obrazu je tlačítko pro návrat.	Obraz neobsahuje video.
3. prvek Flip	30	Obraz 12	Na záběru tanečnice ukazuje flip. Vedle videa jsou tlačítka pro vstup k nácviku prvku a chybám. Také zde vidíme tlačítka k předchozímu prvku, dalšímu prvku a k menu baton.	
Nácvik flipu	30	Obraz 13	Na videu vidíme tanečnici, která ukazuje nácvik palcového flipu a také tlačítko pro návrat.	K videu je mluvený komentář. Popisuje postup při nácviku flipu.
Chyby při flipu	30	Obraz 14	Na obrazu jsou popsány chyby objevující se při výhozu flipu a tlačítko „zpět“.	Obraz neobsahuje video.
4. prvek Rolls přes záda	30	Obraz 15	Na záběru tanečnice ukazuje obtáčení přes záda. Na obrazovce jsou zobrazena i tlačítka pro	

			vstup k nácviku prvku a chybám. Také zde vidíme tlačítka k předchozímu prvku, dalšímu prvku a k menu baton.	
Nácvik rollsu přes záda	34	Obraz 16	Na videu tanečnice předvádí nácvik rollsu přes záda. Vedle videa je tlačítko pro návrat.	K videu je mluvený komentář. Popisuje postup při nácviku.
Chyby při rollsu přes záda	30	Obraz 17	Na obrazu jsou popsány chyby, kterých se můžeme dopustit při obtáčení přes záda a je zde také tlačítko pro návrat.	Obraz neobsahuje video.
5. prvek Rolls open arm	30	Obraz 18	Na záběru tanečnice ukazuje rolls open arm. Vedle videa jsou tlačítka pro vstup k nácviku prvku a chybám. Také zde vidíme tlačítka k předchozímu a dalšímu prvku a k menu baton.	
Nácvik rollsu open arm	42	Obraz 19	Na videu vidíme názornou ukázkou nácviku rollsu a tlačítko pro návrat k předchozímu obrazu.	K videu je mluvený komentář. Popisuje postup při nácviku.

Chyby při rollsu open arm	30	Obraz 20	Na obrazu jsou popsány chyby, které se objevují při rollsu a tlačítko „zpět“.	Obraz neobsahuje video.
6. prvek Výhoz throw toss	30	Obraz 21	Na záběru tanečnice ukazuje výhoz. Na obrazovce jsou také tlačítka pro vstup k nácviku prvku a chybám a tlačítka k předchozímu a dalšímu prvku a menu baton.	
Nácvik výhozu	30	Obraz 22	Na videu dívka provádí výhoz s ukázkou nácviku. Kliknutím na zobrazené tlačítko se můžeme vrátit na předchozí obraz.	K videu je mluvený komentář. Popisuje postup při nácviku.
Chyby při výhozu	30	Obraz 23	Na obrazu jsou popsány chyby, které se mohou objevit při výhozu a je zde také k dispozici tlačítko pro návrat.	Obraz neobsahuje video.
7. prvek Kombinovaný rolls přes ruku + loket	30	Obraz 24	Na záběru tanečnice ukazuje kombinovaný rolls. Vedle videa jsou tlačítka pro vstup k nácviku prvku a chybám. Také zde vidíme tlačítka k předchozímu prvku, dalšímu prvku a k menu baton.	

Nácvik kombinovaného rollsu	30	Obraz 25	Na videu vidíme tanečnici, která ukazuje, jak postupovat při nácviku prvku. Také je zobrazeno tlačítko pro návrat.	K videu je mluvený komentář. Popisuje postup při nácviku.
Chyby při kombinovaném rollsu	30	Obraz 26	Na obrazu jsou popsány chyby, které se mohou objevit při rollsu. Na předchozí obraz se můžeme dostat po kliknutí na zobrazené tlačítko.	Obraz neobsahuje video.
8. prvek Pochod	30	Obraz 27	Na záběru tanečnice ukazují v soutěžní sestavě pochodování. Můžeme také využít zobrazených tlačítek a dostat se tak k nácviku prvku nebo jeho chybám a k přechodu k předchozímu prvku, k menu baton a do hlavního menu.	
Nácvik pochodu	67	Obraz 28	Na obrazu je nejdříve fotografie děvčat při pochodu, následuje video se cvičeními vhodnými pro nácvik pochodu. Vedle videa je tlačítko „zpět“.	K videu je mluvený komentář. Popisuje postup při nácviku.

Chyby při pochodu	30	Obraz 29	Na obrazu jsou popsány chyby, kterých se můžeme dopouštět při pochodování. Z tohoto obrazu se můžeme vrátit na předchozí pomocí tlačítka pro návrat.	Obraz neobsahuje video.
-------------------	----	----------	--	-------------------------

Menu poms	20	Obraz 30	Na obrazovce jsou tlačítka pro výběr prvku ze sekce poms. Je zde také tlačítka pro návrat do hlavního menu.	
-----------	----	----------	---	--

9. prvek Pirueta	30	Obraz 31	Na záběru děvčata předvádějí jednoduchou piruetu. Z tohoto obrazu se můžeme po kliknutí na tlačítka dostat k nácviku prvku nebo jeho chybám. Je zde také tlačítka pro přechod k dalšímu prvku a do menu poms.	
Nácvik piruety	79	Obraz 32	Na videu jsou cvičení využívána při tréninku piruety. Také je zobrazeno tlačítka pro návrat.	K videu je mluvený komentář. Popisuje postup při nácviku.

Chyby při piruetě	30	Obraz 33	Na obrazu jsou popsány chyby, které se často stávají při provádění piruety. Je zde také tlačítko pro návrat k předchozímu obrazu.	Obraz neobsahuje video.
10. prvek Přemet stranou	30	Obraz 34	Na záběru vidíme dívku, jak ukazuje přemet stranou. Obraz obsahuje také tlačítka pro přechod k nácviku a chybám a tlačítka pro přechod na předchozí nebo na další prvek a do menu poms.	
Nácvik přemetu stranou	43	Obraz 35	Na videu dívka ukazuje na gymnastickém koberci, jak začínat s nácvikem přemetu stranou neboli hvězdy. Kliknutím na zobrazené tlačítko se můžeme vrátit na předchozí obraz.	K videu je mluvený komentář. Popisuje postup při nácviku.
Chyby při přemetu stranou	30	Obraz 36	Na obrazu jsou popsány chyby objevující se při přemetu stranou. Vrátit zpět se můžeme kliknutím na tlačítko.	Obraz neobsahuje video.
11. prvek Provaz	30	Obraz 37	Obraz obsahuje fotografii dívky v provazu. Na obrazovce jsou tlačítka umožňující	

			vstup k nácviku prvku a k chybám. Také jsou zde tlačítka předchozího a následujícího prvku a menu poms.	
Nácvik provazu	52	Obraz 38	Na ukázce dívka ukazuje, jak se protahovat na provaz. Kliknutím na zobrazené tlačítko se můžeme vrátit na předchozí obraz.	K videu je mluvený komentář. Popisuje postup při nácviku.
Chyby při provazu	30	Obraz 39	Na obrazu jsou popsány chyby, kterých se můžeme dopustit při provádění provazu. K návratu zpět slouží tlačítko.	Obraz neobsahuje video.
12. prvek Přemet	30	Obraz 40	Tento obraz má za úkol představit přemet. Vedle videa jsou tlačítka pro vstup k nácviku prvku a chybám. Také zde vidíme tlačítka k předchozímu a dalšímu prvku a k přechodu do menu poms.	
Nácvik přemetu	38	Obraz 41	Na videu dívka provádí nejdříve most ze stoje a následně odraz, tato cvičení jsou vhodná pro nácvik přemetu.	K videu je mluvený komentář. Popisuje postup při nácviku.

			Kliknutím na zobrazené tlačítko se můžeme vrátit na předchozí obraz.	
Chyby při přemetu	30	Obraz 42	Na obrazu jsou popsány chyby, které můžeme udělat při přemetu.	Obraz neobsahuje video.
13. prvek Arab	30	Obraz 43	Na obrazu vidíme dívku skákat araba. Vedle videa jsou tlačítka pro vstup k nácviku prvku a chybám. Také zde vidíme tlačítka k předchozímu a dalšímu prvku a k menu poms.	
Nácvik araba	63	Obraz 44	Na videu dívka ukazuje postup nácviku araba. Kliknutím na zobrazené tlačítko se můžeme vrátit na předchozí obraz.	K videu je mluvený komentář. Popisuje postup při nácviku.
Chyby při arabovi	30	Obraz 45	Na obrazu jsou popsány chyby, které se mohou objevit při arabovi, je zde také zobrazené tlačítko pro návrat.	Obraz neobsahuje video.
14. prvek Pavoučí skok	30	Obraz 46	Na videu dívka předvádí „pavoučák“. Vedle videa jsou tlačítka pro vstup k nácviku prvku a chybám. Také zde vidíme tlačítko k předchozímu prvku, k přechodu do	

			menu poms a do hlavního menu.	
Nácvik pavoučího skoku	50	Obraz 47	Na videu dívka provádí „pavoučák“ s ukázkou nácviku. Kliknutím na zobrazené tlačítko se můžeme vrátit na předchozí obraz.	K videu je mluvený komentář. Popisuje postup při nácviku.
Chyby při pavoučím skoku	30	Obraz 48	Na obrazu se můžeme dozvědět, jaké chyby se objevují při provádění prvku. Šípkou zpět se vrátíme na předchozí obraz.	Obraz neobsahuje video.

DISKUZE

Samotné natáčení videí pro mě bylo takové vrácení se do minulosti, kdy jsem ještě sama navštěvovala taneční skupinu. Natáčení proběhlo přímo při tréninku věkové kategorie kadetek.

Při nácviu mi pomáhala trenérka mažoretek Ing. Hana Novotná. Společně jsme rozmyslely, jaké prvky budou pro můj videoprogram vhodné a zároveň půjdou i dobře zachytit na kameru. Následně mi vybrala dvě dívky, které tyto prvky zvládnou předvést do záběru. Děvčata se ze začátku trochu ostýchala, ale po nějaké době jsme neměly žádný problém. Předváděla prvky přesně podle pokynů a po upozornění na nějakou chybu se hned opravila.

Děvčata se sama rozhodla, kdo bude jaké prvky ukazovat. Jsem ráda, že se dokázala domluvit a každá tak předvedla to, co nejlépe umí.

Natáčení tedy proběhlo velmi rychle a myslím, že jsme si ho všechny i užily.

Na závěr musím říct, že obdivuji trenérky malých dětí, jelikož jsem měla možnost vidět, jak je to těžká práce naučit tanečnice a tanečníky jednotlivé prvky, celou sestavu, dodržování tvarů apod.

ZÁVĚR

Stanoveným cílem diplomové práce bylo vytvoření videoprogramu s prvky z mažoretkového sportu. Ve videoprogramu měl být popsán postup nácviku každého prvku a chyby, které se objevují při provádění těchto prvků. Tento cíl byl splněn, byl k němu využit teoretický podklad této diplomové práce.

V práci jsem nejdříve krátce popsala mladší školní věk, volný čas a možnosti jeho trávení. Než jsem přešla k mažoretkám, zastavila jsem se ještě u vlivu sportu na zdraví, u vývoje dětské motoriky a u pohybového učení. Těchto tří kapitol jsem se „dotkla“ pouze okrajově. K mažoretkovému sportu jsem zahrнула krátkou historii tohoto sportu, popis jeho věkových kategorií, disciplín a náčiní. Také jsem popsala pravidla mažoretkového sportu.

Druhou částí DP bylo vytvoření videoprogramu, ve kterém jsou prvky z mažoretkového sportu, popsány jejich nácvik a chyby objevující se při provádění těchto prvků.

Ráda bych, aby vytvořený videoprogram jednou pomohl mně nebo komukoliv jinému při výuce tance. Vybrané prvky se dají přizpůsobit i menším dětem a dětem, které s mažoretkami teprve začínají a využít je tak například v zájmových kroužcích na ZŠ.

Pevně věřím, že se mažoretkový sport dostane více do vědomosti veřejnosti a stoupne i na atraktivitě.

RESUMÉ

V této práci nalezneme stručný popis mladšího školního věku, popis volného času a informace o mažoretkovém sportu. Je zde krátce popsána historie mažoretek, dále disciplíny, věkové kategorie, druhy náčiní a také pravidla mažoretkového sportu, v nichž nalezneme rozepsané jednotlivé levely.

Další částí diplomové práce je videoprogram se základními prvky mažoretkového sportu. Ve videoprogramu jsou ukázky prvků z baton a pom-poms s mluveným komentářem popisujícím nácvik, jsou zde také zmíněny chyby, kterých se můžeme dopouštět při provádění cviků.

SUMMARY

In this diploma thesis we can find a brief description of younger school age, leisure and information about majorettes sport. In the thesis is described history of majorettes, discipline, age categories, rules of majorettes sport etc.

Next part of the diploma thesis is a video program which includes examples of basic exercises in majorettes sport. The video program shows examples of exercises from baton and pom-poms with spoken commentary. The video program also contains description of typical errors that we can make when we are performing the exercises.

POUŽITÉ ZDROJE

LITERATURA

1. **DOSTÁLOVÁ, Iva a Martin SIGMUND.** *Pohybový systém: anatomie, diagnostika, cvičení, masáže.* Olomouc: Poznání, c2017. ISBN 978-80-87419-61-8.
2. **DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ.** *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy.* Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.
3. **HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ.** *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy.* Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
4. **JANSA, Petr.** *Pedagogika sportu.* Vydání druhé. Praha: Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4.
5. **JELÍNEK, Jaroslav a Kateřina JELÍNKOVÁ.** *Lexikon mažoretky.* Praha: Toužimský a Moravec, 2014. ISBN 978-80-7264-149-9.
6. **KARAGEORGHIS, Costas I.** *Applying music in exercise and sport.* London, UK: Human Kinetics, c2017. ISBN 978-1-4925-1381-0.
7. **KRIŠTOFIČ, Jaroslav.** *Pohybová příprava dětí.* Praha: Grada, 2006. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.
8. **PALMER, Heather C.** *Teaching rhythmic gymnastics.* Champaign, IL: Human Kinetics, c2003. ISBN 07-360-4242-3.
9. **PÁVKOVÁ, Jiřina.** *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času].* Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.
10. **SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO.** *Základní gymnastika.* Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-0973-8.
11. **SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ.** *Psychologie sportu.* Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

INTERNETOVÉ ZDROJE

12. Česká obec sokolská. *Česká obec sokolská* [online]. Praha: Česká obec sokolská, c2015 [cit. 2019-09-21]. Dostupné z: <https://www.sokol.eu/obsah/5404/zalozeni-sokola>
13. Česká obec sokolská. *Česká obec sokolská* [online]. Praha: Česká obec sokolská, c2015 [cit. 2019-09-21]. Dostupné z: <https://www.sokol.eu/obsah/5470/organizacni-struktura-t-j-sokol>
14. Česká obec sokolská. *Česká obec sokolská* [online]. Praha: Česká obec sokolská, c2015 [cit. 2019-09-21]. Dostupné z: <https://www.sokol.eu/obsah/5486/definice-ceske-obce-sokolske>
15. Drum Major Clipart - Clip Art Library. Free Clip art - Clip Art Collection - Download Clipart on Clipart Library [online]. [cit. 2020-04-28]. Dostupné z: <http://clipart-library.com/clipart/60218.htm>
16. HOLOGRAFICKÝ POMPON RŮŽOVÝ | POMPONY & TŘÁSNĚ - Pompony a hůlky pro roztleskávačky, mažoretky, třásně a praporky pro autobazary. POMPONY & TŘÁSNĚ - Pompony a hůlky pro roztleskávačky, mažoretky, třásně a praporky pro autobazary [online]. [cit. 2020-04-28]. Dostupné z: <https://www.pompony-trasne.cz/HOLOGRAFICKY-POMPON-RUZOVY-d85.htm>
17. Majoretsport.cz Historie založení mažoretkového sportu - majoretsport.cz. *Majoretsport.cz Homepage - majoretsport.cz* [online]. c2013 [cit. 2019-09-21]. Dostupné z: <http://majoretsport.cz/historie-zalozeni-mazoretkoveho-sportu/>
18. *Majoretsport.cz Homepage - majoretsport.cz* [online]. c2013-2016 [cit. 2019-09-21]. Dostupné z: <http://majoretsport.cz/>
19. Majoretsport.cz V. Memoriál Jiřího Necida - majoretsport.cz. *Majoretsport.cz Homepage - majoretsport.cz* [online]. c2013 [cit. 2019-09-21]. Dostupné z: <http://majoretsport.cz/v-memorial-jiriho-necida/>
20. *Soutěžní pravidla IFMS* [online]. Praha: International Federation Majorettes Sport, 2018 [cit. 2019-09-21]. Dostupné z: http://ifms-majorettes.com/wp-content/uploads/2019/02/Pravidla_IFMS-2019.pdf

21. *Soutěžní pravidla IFMS* [online]. Praha: International Federation Majorettes Sport, 2019 [cit. 2020-04-30]. Dostupné z: http://ifms-majorettes.com/wp-content/uploads/2020/02/Pravidla-2020_2.pdf

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Hůlka (baton).....	12
Obrázek 2 - Koncovky hůlek.....	12
Obrázek 3 - Omotávka	12
Obrázek 4 - Mace.....	13
Obrázek 5 - Pom-poms.....	13
Obrázek 6 - Gymnastické piškoty.....	15
Obrázek 7 - Gymnastické piškoty.....	16
Obrázek 8 - Koačky.....	16
Obrázek 9 - Taneční boty	16

PŘÍLOHY

1x DVD