

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**METODIKA NÁCVIKU HROMADNÝCH SKLADEB PRO DĚTI  
MLADŠÍHO A STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU  
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Alžběta Zvonařová**

*Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání*

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

**Plzeň 2020**



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

V Plzni, 15. dubna 2020

.....  
vlastnoruční podpis

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D., která mne podpořila v mém neobvyklém výběru tématu bakalářské práce a byla mým poradcem. Dále bych chtěla poděkovat T.J. Sokolu Koterov, že mi umožnil vést nácvik hromadných skladeb a naučil mne vést děti. Zároveň bych chtěla poděkovat Miroslavě Chumové, která mi vždy byla dobrým partnerem, jak pro nácvik hromadných skladeb, tak i při vedení běžných cvičebních hodin. V neposlední řadě chci poděkovat své mamince Heleně Zvonařové, za její jazykovou korekturu a cenné rady k nácviku hromadných skladeb, které mi už od dětství předávala.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

## OBSAH

<b>SEZNAM ZKRATEK .....</b>	<b>3</b>
<b>ÚVOD .....</b>	<b>4</b>
<b>1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE .....</b>	<b>5</b>
1.1 Cíl práce .....	5
1.2 Úkoly práce .....	5
<b>2 METODIKA PRÁCE .....</b>	<b>6</b>
<b>3 HROMADNÁ SKLADBA .....</b>	<b>7</b>
3.1 Historie hromadných skladeb .....	7
3.1.1 Všesokolské slety a spartakiády .....	8
3.1.2 Gymnaestrády .....	10
3.2 Cíl hromadných skladeb .....	11
3.3 Mezinárodní význam všesokolských sletů .....	12
3.4 Druhy hromadných skladeb .....	13
3.5 Využití náčiní a náradí hromadných skladeb .....	13
3.6 Cvičební úbor .....	14
3.7 Členění skladby .....	15
3.8 Hudební doprovod .....	15
<b>4 SPECIFIKA NÁCVIKU U DĚTÍ MLADŠÍHO A STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU .....</b>	<b>16</b>
<b>5 NÁCVIK HROMADNÝCH SKLADEB .....</b>	<b>17</b>
5.1 Dostupné materiály .....	17
5.2 Příprava nácviku .....	18
5.2.1 Počet cvičenců .....	19
5.2.2 Objednávka cvičebních úborů, náradí a náčiní .....	20
5.3 Rozčlenění skladby .....	21
5.4 Zjednodušení povelů .....	21
5.5 Mnemotechnické pomůcky .....	24
5.6 Značky .....	25
5.6.1 Orientační značky .....	25
5.6.2 Meziznačka .....	26
5.6.3 Nácvik přesunů po ploše .....	27
5.7 Metodika a postupy nácviku .....	29
5.7.1 Stoj na hlavě .....	29
5.7.2 Kotouly s rozběhem .....	30
5.7.3 Spolupráce při manipulaci s náradím .....	33
5.7.4 Secvičení s ostatními celky .....	33
5.7.5 Další postupy v jiných skladbách .....	34
5.8 Hudebně pohybová výchova .....	35

---

<b>6 VYSTUPOVÁNÍ.....</b>	<b>37</b>
6.1 Organizační informace.....	37
6.2 Zkoušky .....	38
6.3 Volný čas .....	38
6.4 Průvod.....	39
6.5 Vlastní vystoupení .....	39
6.6 Všesokolský slet v Praze.....	39
6.6.1 Průběh sletu .....	39
6.6.2 Příprava na slet .....	40
6.6.3 Zkoušky a vlastní vystoupení .....	40
6.7 Vedlejší užitek hromadných skladeb .....	41
<b>DISKUZE .....</b>	<b>42</b>
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>45</b>
<b>RESUMÉ .....</b>	<b>46</b>
<b>SEZNAM LITERATURY .....</b>	<b>47</b>
<b>INTERNETOVÉ ZDROJE .....</b>	<b>49</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ.....</b>	<b>50</b>
<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>1</b>

**SEZNAM ZKRATEK**

ČOS – Česká obec sokolská

ČASPV – Česká asociace sportu pro všechny

FIG - Federation of International Gymnastics

T. J. - Tělocvičná jednota



## Úvod

Tématem této bakalářské práce je metodika nácviku hromadných pohybových skladeb, zaměřená na děti mladšího a staršího školního věku. V naší obci na okraji Plzně má stoletou tradici tělocvičná organizace Sokol, ke které nezeměnitelně patří hromadné skladby ve formě všesokolských sletů. S těmito pohybovými slavnostmi jsem se poprvé setkala v roce 2006 jako cvičenec, šest let poté znovu jako cvičenec a pomocný cvičitel a v roce 2018 jsem již nácvik jedné hromadné skladby vedla a s několika dalšími pomáhala. V tomto období jsem získala mnoho zkušeností a dovedností v souvislosti s nácvikem a vytvářením metodiky těchto pohybových skladeb.

Během nacvičování jsem bohužel zjistila, že k metodice a postupům nácviku hromadných skladeb není dostupná ucelená literatura ani zdroj, odkud by mohli cvičitelé čerpat důležité rady a tipy jak postupovat. Proto jsem se rozhodla současným i budoucím cvičitelům pomoci. Metodiku a postup nácviku popíši z vlastních zkušeností opřených o dostupnou literaturu a místy doplním osvědčené postupy mých cvičitelů z doby, kdy jsem byla ještě cvičencem. Domnívám se, že tyto zkušenosti ostatní cvičitele obohatí a případný nácvik hromadných, nebo jen pódiových, skladeb jim usnadní.

V teoretických východiscích představím historii a cíle hromadných cvičení a zmíním specifika hromadných skladeb. V závěru této části se budu věnovat využití náradí a náčiní, jednotnému cvičebnímu úboru a výběru hudby pro hromadné skladby. V metodické části popíši, jak postupovat při nácviku hromadných skladeb a na co se zaměřit. Budu se věnovat zjednodušování povelů, používání mnemotechnických pomůcek, vytváření postupů pro nácvik jednotlivých prvků, orientaci ve značkové síti a hudebně-pohybové výchově pro tyto skladby. V poslední části mé bakalářské práce krátce zmíním, jak všesokolské slety probíhají a na co se z pohledu cvičitele zaměřit.

## 1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

### 1.1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce bude vytvořit ucelený soubor metodiky a postupů nácviku hromadných skladeb pro děti mladšího a staršího školního věku.

### 1.2 ÚKOLY PRÁCE

- Rozčlenit hromadnou skladbu pro nácvik
- Uvést příklady zjednodušených povelů
- Uvést příklady mnemotechnických pomůcek
- Popsat nácvik orientace ve značkové síti
- Uvést příklady postupů nácviku prvků
- Uvést, jak naučit děti slyšet rytmus a změny v hudbě

## 2 METODIKA PRÁCE

V této práci vytvářím metodiku nácviku hromadných skladeb, respektive již popisuji, jak jsem v minulých letech postupovala a co se osvědčilo. Literatura k této specifické metodice neexistuje, tak ani nebyla možná obsahová analýza již dostupné literatury a následná kritika a přijmutí závěrů.

Při vyváření metodiky a postupů pro hromadné skladby jsem tedy vycházela z dostupné literatury k metodice nácviku jednotlivých gymnastických prvků a pro specifické prvky hromadných skladeb jsem postupy konzultovala se zkušenějšími cvičiteli, nebo postupovala na základě svých vlastních zkušeností z předchozích let, kdy jsem byla v roli cvičence.

Teoretická východiska práce jsou literární rešerší dostupné literatury k tématu hromadné skladby. Zaměřují se na její historii a specifika.

Metodika práce je tedy spíše založená na vlastních zkušenostech a opřena o dostupnou literaturu k metodice nácviku jednotlivých gymnastických prvků.

### 3 HROMADNÁ SKLADBA

Hromadná skladba je hromadné tělocvičné vystoupení, kde se uplatňují hlavně prvky pohybové skladby. Pohybová skladba vyšla právě z hromadných skladeb resp. ze sletových skladeb Sokola. Najdeme v nich prvky pohybové, hudební, choreografické, ale důležité je i emociální a estetické působení na cvičence a zároveň na diváky. Je to spojení hudby, pohybu a myšlenky, kterou nám chce autor sdělit. Ta je hlavním určujícím faktorem pro tvorbu.

Hlavním rozdílem hromadné skladby od pohybové je počet cvičenců. Hromadná skladba je dle definice Novotné (1999) pohybová skladba, které se účastní více než 150 cvičenců. „*Skladba složená pro větší počet cvičenců, určená pro předvádění na hřišti, stadionu, v hale, v divadle atp.*“ (Novotná, 1999, str. 11) Hromadné skladby se secvičují s více než 150 cvičenci, zatímco pohybová skladba je většinou pro 4-16 cvičenců. Hromadné skladby se pak většinou předvádějí na velké ploše, například na ploše fotbalového stadionu, nebo v hale. Dalším rozdílným prvkem hromadné skladby od pohybové je výrazná plošná choreografická složka. Na velké ploše jsou velmi efektní různé choreografické prvky, přesuny a prolínání se skupin cvičenců, změny útvarů, přesuny náradí či náčiní. Ty obvykle udělají na diváka velký estetický dojem. Pokud se hromadné skladby cvičí pouze v menším počtu cvičenců, není tento efekt tak velký a celkový dojem je tím ochuzen (Novotná, 1999).

Dalším rozdílem hromadné skladby od pohybové je i celková délka skladby. Zatímco pohybové skladby trvají kolem 3-5min, u hromadné skladby se blíží až k 10 minutám celkového čistého času, nepočítáme-li neméně působivý nástup a odchod cvičenců z cvičební plochy. Návky pohybové skladby většinou trvají jen pár měsíců, zatímco návky hromadných skladeb probíhají zpravidla rok i více. Hromadné skladby se nacvičují postupně, od pouze několikačlenných celků po větší celky a choreografické útvary. V závěru, těsně před finálním vystoupením, je pak důležitý společný nácvik na ploše se všemi ostatními celky.

#### 3.1 HISTORIE HROMADNÝCH SKLADEB

Historicky v Čechách hromadné skladby vycházejí z veřejných cvičení a tzv. „sletů“ a sletových skladeb Sokola. Ty se datují již od roku 1867. S menšími přestávkami probíhaly i v průběhu světových válek a největší odmlkou během komunistického režimu,

kdy všesokolské slety nahradily takzvané spartakiády. Hromadné skladby v posledních letech také popularizovaly světové gymnastařady, kde jsou na programu jak jednotlivá sólová vystoupení, tak i velké hromadné skladby, které jsou velmi oblíbené napříč celým světem.

Nejvíce hromadných skladeb proběhlo historicky na všesokolských sletech, které pořádá tělocvičná organizace Sokol, nyní Česká obec sokolská (ČOS). Tu založil v roce 1862 Miroslav Tyrš a Jaroslav Fügner. První všesokolské slety předcházela veřejná cvičení Sokolů. První takové cvičení se konalo hned v roce založení, v roce 1862, při příležitosti svěcení praporu Sokola Pražského. V roce 1867 na Rohanském ostrově se pak vystupovalo už i s hudebním doprovodem. Tato událost se tedy dá považovat za skutečného předchůdce všesokolských sletů (<https://slet.sokol.eu/informace/historie-sletu/>).

### 3.1.1 VŠESOKOLSKÉ SLETY A SPARTAKIÁDY

První všesokolský slet se konal v roce 1882 v Praze na Střeleckém ostrově u příležitosti 20. výročí založení Sokola a účastnilo se ho více než 1600 Sokolů (Nolte, 2002). Cvičila se prostná, dále hromadné cvičení na různých náradích a na závěr vystupovali ti nejlepší ze cvičitelů. Původně měl být tento první slet jen veřejným cvičením tělocvičné jednoty Sokol Pražský, Miroslav Tyrš však tento plán rozšířil na celonárodní veřejné cvičení, kdy se měly sjet všechny sokolské jednoty z Čech a Moravy. V únoru roku 1882 byl jednotám předán popis a názorná vyobrazení ke společnému vystoupení a v půlce června téhož roku se už konal 1. všesokolský slet. Cvičenci měli jen jednu společnou zkoušku v dopoledních hodinách a odpoledne se už vystupovalo „naostro“. Celkem tam vystupovalo 696 cvičenců a už tehdy měli jednotný úbor pro společné vystoupení (Kozáková, 1994).

Druhý slet se měl konat po pěti letech v roce 1887, ale úřady byl zakázán slavnostní průvod městem a slavnostní vítání hostů; sokolové se proto rozhodli slet přesunout. Druhý slet se tedy konal až po devíti letech v roce 1891. Třetí slet se konal v roce 1895 zároveň s Národopisnou výstavou lidu československého. Čtvrtý slet v roce 1901 je významný tím, že se na něm poprvé jako vystupující objevily i ženy. Sletu se tehdy zúčastnilo 867 žen ve své hromadné skladbě s kužely. Následovaly slety v letech 1907, 1912, 1920, 1926, 1932, 1938 až do doby druhé světové války (Kozáková, 1994).

Tělocvičná organizace Sokol byla od svého vzniku národně vlasteneckou organizací, měla za cíl vychovávat zdravé a silné občany. Sokolové výrazně přispěli ke zrodu Československé republiky v roce 1918, ačkoli byl Sokol rakousko-uherskou vládou oficiálně zrušen v r. 1915. „*Sokolská myšlenka a činnost se začala rozvíjet v nově vznikajícím zahraničním vojsku v čs. legiích, které přispěly velkou měrou ke vzniku samostatné Československé republiky.*“ (Kössl, Štumbauer, Waic, 2004, str. 110). Po první světové válce Sokolové napomohli s nastolením nové vlády Československé republiky a zároveň s udržení pořádku v zemi. Čeští legionáři byli sokolskému cvičení věrni i na své nedobrovolné cestě přes Rusko a Ameriku zpět do vlasti. V době čekání na transport se cvičovali a pořádali veřejná cvičení „Sletový den“ s hromadnými skladbami v Irkutsku, Vladivostoku a Norfolku (viz obrázek 1-5).



Obr. 1 - Sletové dny v Norfolku 1920 (Zdroj: album - MUDr. Karel Podzemský, český legionář)



Obr. 2 - Veřejné cvičení v Irkutsku 1919 (Zdroj: album MUDr. Karel Podzemský)



Obr. 4 - Veřejné cvičení ve Vladivostoku 1920 (Zdroj: album - MUDr. Karel Podzemský)



Obr. 3 - Veřejné cvičení českých legionářů 1919 (Zdroj: album - MUDr. Karel Podzemský)



Obr. 5 - Sletové dny v Norfolku 1920 (Zdroj: album - MUDr. Karel Podzemský)

Poslední všesokolský slet před známými spartakiádami, které měly oblíbené slety za doby komunismu nahradit, byl v roce 1948. Po komunistickém únorovém puči v roce 1948 politická strana Národní fronta ustanovila Sokol jako jedinou tělovýchovnou organizaci ve státě. Během sletových oslav ale proběhly bouřlivé demonstrace proti politické situaci a vládě tehdejšího prezidenta Klementa Gottwalda, a to především z řad sokolů. Protesty se samozřejmě novému komunistickému režimu nelíbily a v sokolském členstvu tak po sletě proběhly rozsáhlé čistky a perzekuce a nakonec, v roce 1952, byl Sokol úplně zrušen (Kössl, Štumbauer, Waic, 2004). Sokolové si tento „převratný“ slet velmi dobře pamatují. Spousta tehdejších dorostenců a dorostenek, dnes již velmi staří Sokolové, vzpomínají v dobrém i ve zlém. Dorostenky si například schovaly svůj slavnostní úbor do průvodu a dodnes jej Sokolové využívají jako historický kroj pro dorostenky, i když byl původně určen jen pro sletový průvod v roce 1948.

Na místě Sokola Pražského v roce 1952 by založen Institut tělesné výchovy a sportu v Praze, ze kterého pak v roce 1966 vznikla Fakulta tělesné výchovy a sportu pod Karlovou Univerzitou. Pod touto organizací byla také uspořádána první celostátní spartakiáda v roce 1956 na strahovském stadionu. Celostátní spartakiády navázaly na tradici hromadných tělovýchovných vystoupení Sokola, a i když tam už nebyla taková dobrovolnost jako dříve, lidé je měli moc rádi. Celostátní spartakiády se pak konaly každých 5 let až do roku 1985, s výjimkou roku 1970, kdy byla spartakiáda zrušena z důvodu obav z možných demonstrací proti režimu (Žižka, Žlábek, 1989).

Po listopadové Sametové revoluci byla v roce 1990 znovu obnovena sokolská organizace ČOS. V roce 1994 byl uspořádán XII. všesokolský slet a od té doby byla obnovena tradice pořádat všesokolské slety každých 6 let. Poslední XVI. všesokolský slet se konal v roce 2018 na pražském fotbalovém stadionu Eden.

### 3.1.2 GYMNAESTRÁDY

Další kulturní akce, kde se uplatňují hromadné skladby, jsou světové Gymnaestrády, pořádané světovou organizací FIG (Federation of International Gymnastics). Konají se každé čtyři roky, vždy na jiném místě v Evropě. Historie světových gymnaestrád sahá do roku 1953, kdy byla první gymnaestráda v Nizozemí v Rotterdamu. Gymnaestráda znamená „cesta gymnastiky“ a jedná se o nesoutěžní vystoupení gymnastických pohybových skladeb. Tato několikadenní přehlídka je mezinárodní a zúčastňují jí desetitisíce cvičenců z 30-40 zemí (Novotná, 1999). Poslední gymnaestráda

byla v roce 2019 v rakouském Dornbirnu. ČOS tam vystupovala se sletovou skladbou Spolu. Gymnaestrád se účastní také organizace Česká asociace sportu pro všechny (ČASPV), naposledy s hromadnou skladbou „Gymnastický sen“ (Hozáková, 2019).

### 3.2 CÍL HROMADNÝCH SKLADEB

Hromadné skladby a veřejná cvičení měly již od počátku stejný cíl, a to vyjádření sounáležitosti se skupinou. Dát o sobě najevo, že jsou parta, že jich je hodně a drží spolu jako jeden, protože v jednotě je síla. Sokolové měli pocit, že jsou jedna velká rodina, která táhne za jeden provaz. Cítili, že někam patří a není jich málo. To byl i důvod, proč se Sokolové v roce 1948 odvážili protestovat proti nově nastolenému režimu komunistické vlády: věděli, že v tom jsou spolu a můžou něco změnit.

Při hromadných vystoupeních je skutečně zjevná síla dané skupiny nebo přeneseně celého národa. Je vidět jednota a soulad v jeden velký harmonický celek. Sokolové byli od svého založení vlastenci, založený Sokol pražský byl ryze českou organizací. Velmi si také cenili svobody, které díky vzniku samostatné republiky v roce 1918 dosáhli. Na XVI. všesokolském sletu v roce 2018, kdy se zároveň slavilo 100 let naší republiky, všichni Sokolové během oslav hrdě nosili na obličejích namalovanou českou vlajku, aby vyjádřili svou hrdost a vděčnost za svůj národ.

Vztah Sokolů k národu a republice byl velkolepě vyjádřen například při zahajovacím ceremoniálu 1. programu hromadných skladeb tohoto sletu. Cvičence na plochu přivedli tři jezdci zosobňující tři historické postavy: T. G. Masaryka, R. Štefánika a E. Beneše. Cvičenci v bílých, modrých a červených úborech pak vytvořili nejdříve tvar Československé republiky, poté rozvinuli v místě Prahy sokolský znak a nakonec se celá skupina cvičenců přeskupila do tvaru české vlajky. Živě zazněla česká a slovenská hymna, zatímco vzhůru stoupala česká, slovenská a sokolská vlajka. Na plochu nastoupily prapory několika set sokolských jednot z Čech, Slovenska i zahraničí. Skladba pro seniory Princezna Republika s písněmi od Karla Hašlera následovala jako první na programu a všichni si během ní nahlas zpívali slova jedné ze závěrečných písní: „*Svoboda, je svoboda, bez té nelze žít, tu nám nikdo neprodá, pro tu musíme se bít.*“ Pro starší sokoly byl tento moment velmi emocionální. (<https://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/12359453265-xvi-vsesokolsky-slet-2018/218471291472002>)



Děti tuto vlasteneckost a zapálení pro národ tolik neprožívají, užívají si ale tu „partu“. Že mají nějakou skupinu kamarádů, do které zapadají, mají něco společného. Jsou spolu nejen každý týden v tělocvičně, ale pak spolu prožijí ještě celý týden sletových oslav a několik předcházejících menších oblastních sletů. V závěrečné písni sletové skladby Cirkus pro starší žactvo se zpívá: *„Jsme parta správná, ..., už odpradávná, ...tak to má správně být, wow, yeah!“* Tuto chytlavou písničku si pořád pamatují nejen já, ale i cvičenci a ostatní cvičitelé. Každá věková skupina si na všesokolských sletech najde něco, na co bude ještě roky vzpomínat. Je to velký zážitek pro všechny a utužení kolektivu.

### 3.3 MEZINÁRODNÍ VÝZNAM VŠESOKOLSKÝCH SLETŮ

Organizace Sokol je díky své oblíbenosti mezi Čechy v cizině rozšířena po celém světě. Již v roce 1901 na čtvrtém všesokolském sletě se přijeli do Prahy podívat zástupci z Francie, Dánska, Polska, Ruska a z jiných zemí. Jan Masaryk ve svém dopisu vládě v roce 1948 popisuje, jak velký mezinárodní vliv mají všesokolské slety. *„Zde bych se rád vrátil k památníku ze sedmého sletu v r. 1920, kdy jeden z význačných hostů, londýnský starosta Wakefield, řekl: „Ačkoliv jsem dvakrát objel zeměkouli, nenašel jsem nic tak krásného, imposantního a vlasteneckého, jako dnes v Praze.“ Tato vysoká pochvala je nám nejen ctí, ale i závazkem pro všechny slety budoucí, které by měly mít nejen v očích, ale i v srdcích a hlavách všech cizinců tuto odezvu.“* (Masaryk, 1948)

Československá republika a její lid byl ostatními zeměmi označován jako tělocvičná mocnost, ať už kvůli velkolepým sletům nebo díky propracovanému gymnastickému názvosloví, které vytvořil zakladatel Sokola Miroslav Tyrš. Slety se ostatním zemím staly vzorem a nyní pořádají podobné slavnosti s hromadnými skladbami po vzoru Sokola, ale v mnohem menším měřítku (Masaryk, 1948).

V současnosti mají všesokolské slety i nadále hosty z celého světa. Do doprovodných kulturních akcí sletových oslav se každoročně zapojují i sokolové a taneční skupiny ze zahraničí. V roce 2018 se k oslavám přidali účastníci z USA, Kanady, Dánska, Švýcarska, Slovinska, Srbska, ale i z Brazílie nebo Chile. Na samotném vystoupení XVI. všesokolského sletu se pak do hromadných skladeb zapojili cvičenci ze Slovenska, Německa, Rakouska, ale i z Kanady, USA a Austrálie (Sletový magazín, 2018). Celkem se sletových oslav zúčastnilo přes 1500 cvičenců z celkem 22 zemí (Sokol, 2018).

### 3.4 DRUHY HROMADNÝCH SKLADEB

Hromadné skladby se většinou dělí podle věkových kategorií:

- Rodiče a děti
- Předškolní děti
- Mladší žáci
- Mladší žákyně
- Starší žactvo (koedukované)
- Dorostenky + mladší ženy
- Muži + dorostenci
- Ženy
- Muži + ženy
- Senioři + seniorky

(<https://www.sokol.cz/dokument/2148-konkurz-pro-skladby-xv-vsesokolskeho-sletu-v-praze-2012>)

Skladby pro mladší žactvo jsou v posledních letech také koedukované, respektive bývá jedna koedukovaná skladba pro mladší žáky a žákyně a jedna skladba pouze pro mladší žákyně, která je převážně gymnastická. Je to z toho důvodu, že v jednotlivých sokolských jednotách bývá mladší žactvo v oddílu všestrannosti spojené, nebo bývá rozdělené podle zaměření např. na gymnastky (dívky) a florbalisty (chlapce), které vystupování v hromadných skladbách tolik neláká.

Skladby se dále mohou dělit dle využití náradí či náčiní.

### 3.5 VYUŽITÍ NÁČINÍ A NÁRADÍ HROMADNÝCH SKLADEB

K umocnění estetické stránky a choreografické složky hromadných skladeb se využívá nejen pohybu cvičenců a jejich přesunů po značkách, ale i výrazné náčiní a náradí.

Nejčastějším náčiním pro hromadné skladby žen byly kužely. Ty umocní pohyb paží a zároveň zvýší estetický dojem. Dále se hojně využívají kroužky, tyče, míče a v posledních letech třeba populární obruče nebo švihadla. Objevila se i netradiční náčiní

jako například tenisová raketa nebo „sněhové koule“ na provázku. U mužů se objevuje náčiní minimálně. Spíše se dbá na mužnost a jejich přirozenou sílu, do skladeb se zapojují většinou silové a někdy i akrobatické prvky.

Náradí se v hromadných skladbách využívá minimálně, a to hlavně z důvodu náročné manipulace po ploše a také dopravy a uchovávání náradí na jednotlivých sletech.

Náradí musí být snadno přenosné samotnými cvičenci, proto se využívají spíše skládací žíněny, nebo menší žíněny, které se pak dají spojit v jednu velkou. Menší dopadové žíněny spojené v průběhu skladby v jednu velkou se například objevily v hromadné skladbě Cirkus v roce 2018, které se i tak přenášely ve více lidech. V roce 2006 ve skladbě pro žactvo a dorost byly využity dopadové žíněny a trampolína. Muži ve své skladbě v témže roce používali velkou dopadovou žíněnu o rozměrech 3x3m a dlouhou kovovou tyč.

### 3.6 CVIČEBNÍ ÚBOR

Již na prvním sletě byl zvolen jednotný úbor pro cvičení (Kozáková, 1994). Mít stejné oblečení má velký estetický význam a při velkém počtu cvičenců se dají vyvářet různé obrazce na ploše. Je to stejné, jako když si na stadion vezmou fanoušci různé transparenty a vytvoří tím třeba nějaký nápis přes celou tribunu.

Ženy a muži mají většinou rozdílný cvičební úbor, i když to je skladba koedukovaná. Využívají se kontrastní barvy, aby obrazce na ploše dobře vynikly. Pro větší efekt můžeme vidět u žen i dlouhé široké sukně, kterými pak cvičenky vytváří opravdu nádherné tvary. V roce 2012 měly ženy fialové sukně s bílým tričkem, kterými vytvářely na travnaté ploše obraz rozkvetlé louky s fialkami. V roce 2006 ve skladbě Voda měly vodově zelené volné tričko, volné kalhoty a bílé šátky.

V různorodosti cvičebního úboru se esteticky využívá různá barva zepředu a zezadu úboru. Například ve skladbě pro muže v roce 2018 byla využita trička, která na přední části byla bílá a na zadní části byla červená, takže když muži udělali například dřep, celá plocha byla najednou červená, zato když udělali stoj, vzpažit zevnitř, pohled vzhůru, rázem byla plocha zase bílá.

### 3.7 ČLENĚNÍ SKLADBY

Hromadná skladba se většinou člení na několik oddílů a částí. Mezi oddíly bývá kratičký přechod. První oddíl naláká a uvede do atmosféry skladby, a následuje několik oddílů s různými motivy. V závěrečné části hudba graduje ve vyvrcholení a závěrečnou pózu cvičenců (Appelt, 1981).

Každý z oddílů bývá s odlišným hudebním doprovodem. Svým obsahem jsou oddíly a jejich jednotlivé části vždy něčím specifické. Pro nácvik je toto členění velmi důležité, pomáhá to jednak cvičiteli dobře si rozdělit skladbu pro postupné nacvičování a zároveň pak cvičencům se zorientovat ve skladbě a uvědomit si, co následuje.

### 3.8 HUDEBNÍ DOPROVOD

Hudba pro hromadné skladby je různorodá, v souladu s duchem a náplní Sokola se zaměřuje hlavně na české autory hudby, aby zůstala zachována vlasteneckost a hrdość národa. Hromadné skladby totiž měly vždy za úkol předvést, jak silný je náš národ. Jak velká je to moc, když se všichni spojí dohromady.

Druh a žánr hudby je různorodý, většinou se během skladby styly střídají. Vystupuje se na hudbu doprovázenou zpěvem i na hudbu jen instrumentální. Používají se všeobecně známé skladby a melodie, které si cvičenci zpívají či notují, a vedou je tak ve skladbě.

Někteří skladatelé skládají hudby a písně přímo pro sletové skladby. Pro sletovou skladbu Noty v roce 2018 složil originální hudbu skladatel Miroslav Vydlák. Ten již v předchozích letech hudbu pro autory hromadných skladeb několikrát upravoval, aby se na ní dalo vystupovat a cvičit. Hudbu několika skladeb napsal a u jiných stříhově upravoval také Zdeněk Barták.

## 4 SPECIFIKA NÁCVIKU U DĚTÍ MLADŠÍHO A STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Didaktika a metodika nácviku se liší podle věku. V bakalářské práci se budeme věnovat metodice nácviku hromadných skladeb převážně u dětí mladšího a staršího školního věku. Věkové rozmezí této skupiny je velmi velké, 7-14 let. V tomto období lidské tělo prochází velkými změnami, nejdříve se objevuje druhé období růstu a poté dospívání, dochází i k velkým biopsychosociálním změnám, které se projevují především v rychlých změnách nálad a emocí (Rychtecký, Fialová, 1995).

Proces učení nových pohybových dovedností u mladších dětí probíhá hlavně imitačním učením, názornou ukázkou pohybu, který pak cvičenec opakuje, napodobuje. U starších dětí proces učení pohybových dovedností můžeme doplnit instrukčním učením, učením dle vhodných pokynů. U tohoto způsobu je potřeba znalost odborné terminologie, názvosloví jednotlivých prvků (Rychtecký, Fialová, 1995).

Pokud pracujeme s mladšími i staršími dětmi dohromady, je nutné zvolit takový postup učení, aby porozumělo každé dítě. Pro nácvik jednotlivých prvků používáme názornou ukázkou spolu s instrukcemi, povely, které jsou zjednodušené pro mladší věk. Nepoužíváme tedy odborné názvosloví, ale zjednodušené povely, přizpůsobené cvičencům. Zjednodušení povelů se budeme věnovat v kapitole 5.4.

Z hlediska vývoje psychomotoriky v tomto období můžeme říci, že děti mladšího školního věku používají konkrétní myšlení, potřebují názornou ukázkou. K abstraktnímu myšlení a učení pomocí slovních instrukcí a prostorové představivosti děti postupně dorůstají. Pokud se zaměříme pouze na psychický vývoj dětí, tak ten prochází obdobím velkých změn. Děti přicházejí do kontaktu s jinou autoritou, než je jejich rodič nebo třídní učitel, a musejí se srovnávat se zpětnou vazbou i od svých vrstevníků. V hodinách je tedy potřeba děti chválit, povzbuzovat je k pohybu a vytvářet pohodovou atmosféru. Díky tomu mají děti cvičení rády a budou se chtít něco nového naučit. Pozitivní atmosférou dosáhneme toho, že se kolektiv, byť věkově rozmanitý, stmelí a vznikne z něj jedna velká „parta“, kde každý má své místo (Rychtecký, Fialová, 1995).

## 5 NÁCVIK HROMADNÝCH SKLADEB

Pro nácvik hromadných skladeb zatím neexistuje žádná literatura, z které by se dalo čerpat. Věnují se mu pouze občasné metodické články v časopisech ČASPV nebo ČOS. Z toho důvodu bych chtěla alespoň ze své zkušenosti popsat, jak takový nácvik probíhá a na co by se cvičitelé měli zaměřit.

S pohybovými skladbami mám zkušenosti již od čtyř let, kdy jsem začala chodit do T. J. Sokola Koterov a v sedmi letech jsem absolvovala první vystoupení v hromadné skladbě. Od té doby jsem se zapojovala ve všech všesokolských sletech. Nejprve jako cvičenec: 2006 Rozkvetlá louka, Korálky (viz obrázek 6). Poté jako cvičenec a pomocná cvičitelka: 2012 Nebe nad hlavou, Ať žijí duchové (viz obrázek 7-8), Muzikantova písnička; 2013 Kuřata. Na posledním sletu v roce 2018 jsem vedla nácvik sletové skladby Cirkus pro starší žactvo a asistovala u skladeb Noty a Měďové.



Obr. 6 - Sletová skladba Korálky 2006 (Zdroj: vlastní)



Obr. 7 - Sletová skladba Nebe nad hlavou 2012 (Zdroj: vlastní)



Obr. 8 - Sletová skladba Ať žijí duchové 2012 (Zdroj: vlastní)

Své metodické zkušenosti jsem tedy získala především pro věkovou skupinu mladšího a staršího školního věku, tj. v rozmezí 7-13 let a aplikovala je na hromadné skladbě Cirkus pro všesokolský slet 2018. Zároveň přidávám i zkušenosti z předcházejících sletů, kterých jsem se účastnila jako cvičenec a pomocná cvičitelka.

### 5.1 DOSTUPNÉ MATERIÁLY

Hromadné skladby pro všesokolský slet jsou vytvářeny několik let dopředu, vybrány v konkurzu a jen ty nejlepší jsou pak předvedeny na Pracovním předvedení skladeb pro blížící se slet, které je přibližně 2 roky před sletem. Ke skladbě je sepsán její podrobný popis, který v úvodu obsahuje informace, pro koho je skladba určena a její stručnou charakteristiku. Dále se udává minimální počet cvičenců pro celek a kolik značek

je pro základní útvar potřeba, jaké druhy prvků se ve skladbě objeví, které náradí, či náčiní bude ve skladbě využito. Následuje časová osa skladby, její délka a členění na jednotlivé oddíly s jejich názvy. U každého oddílu je letmo nastíněna jeho struktura a části, nazvané podle hlavních prvků, které se v nich objevují. Dále popis skladby obsahuje podrobný popis všech prvků, jejich fázování do taktů hudby, nákresy postavení cvičenců a obrázky, či fotografie, jak jednotlivé prvky vypadají (viz příloha 1).

Cvičitel má tedy k dispozici popis skladby a videozáznam z Pracovního předvedení skladeb. Někdy je i vytvořeno metodické video, s menším počtem cvičenců, které je rozčleněné na jednotlivé oddíly skladby, případně obsahuje i předvedení jednotlivých částí na počítání. V poslední době však byli cvičitelé odkázáni jen na vlastní zkušenosti s nácviky a pořádané srazy cvičitelů.

Tyto srazy cvičitelů pořádá ČOS pro zástupce jednotlivých žup, kteří jsou jako vedoucí nácviku jednotlivých skladeb na dané župě. Tyto srazy bohužel nebývají nijak písemně zdokumentovány a rozhodně neobsáhnou všechny rady a informace, jak skladby nacvičovat. Zástupci jednotlivých žup se snaží si během cvičení vést poznámky nebo dávat velký pozor, aby byli pak schopni předat načerpané informace jednotlivým cvičitelům v jednotách. Ze zkušenosti cvičitele nacvičujícího pro jednotu musím konstatovat, že následně pořádané srazy pro jednoty od žup sice byly inspirativní, ale zároveň neobsáhly všechny naše otázky a situace, se kterými jsme se pak při nácviku potýkali. Z tohoto důvodu se domnívám, že je potřeba vytvořit studijní materiál, souhrn nápadů a tipů, jak hromadné skladby efektivně nacvičovat.

## 5.2 PŘÍPRAVA NÁCVIKU

Před vlastním začátkem nácviku je potřeba si ujasnit, s kolika cvičenci chceme skladbu nacvičovat, abychom byli schopni naplánovat potřebný prostor a objednat příslušné náčiní a náradí pro skladbu. Pro všesokolský slet a jeho hromadné skladby se náradí, náčiní i cvičební úbory objednávají hromadně, za celou republiku přímo od výrobce. Je to z toho důvodu, aby zůstala jednotnost a kvalita náradí i náčiní. Musíme si proto uvědomit, že je důležité počítat s určitým předstihem a plánováním dopředu. Zpravidla se objednává ve dvou vlnách. V první se objednává náčiní a náradí, aby byla možnost co nejdříve plně nacvičovat, a v druhé vlně se většinou objednává jen oblečení,

případně se ještě doobjednává chybějící náradí a náčiní. První vlna objednávek je zhruba 10 měsíců před všesokolským sletem a druhá vlna asi 5 měsíců před vystoupením.

Je vhodné, aby nácvik vedli alespoň dva cvičitelé, kteří se mohou navzájem zastoupit. V případě nácviku skladby Cirkus, na kterém chci v této práci své zkušenosti demonstrovat, jsme byly dvě hlavní cvičitelky a dvě pomocné.

### 5.2.1 POČET CVIČENCŮ

Pokud se rozhodneme nacvičovat, je důležité si rozvrhnout, s kolika cvičenci, respektive kolik základních cvičebních celků, chceme secvičit. V popisu skladby je vždy uvedeno, kolik cvičenců je potřeba pro jeden základní celek. V případě koedukovaných skladeb se uvádí, kolik cvičenců kterého pohlaví. Poté si spočítáme, kolik máme cvičenců v běžných cvičebních hodinách a rozhodneme se, kolik z nich jsme schopni skladbu naučit.

Nejdříve je vhodné cvičencům ukázat videozáznam z Pracovního předvedení skladeb a zeptat se jich, jestli by tuto skladbu chtěli secvičit. Pokud mají zájem, což předpokládáme, vysvětlíme jim, jak nácvik probíhá. Sdělíme jim, že se nacvičuje přibližně rok dopředu a na jaře se pořádá několik vystoupení na menších oblastních sletech. Vše vyvrcholí na začátku června v Praze na všesokolském sletě, kde strávíme přibližně 7 dnů plných různého nacvičování a zároveň výletů po Praze. Pokud do toho děti chtějí jít, informujeme rodiče. Pokud svolí, vytvoříme seznam cvičenců a rozvržení jejich pozic v základním celku. Je možné počítat s menší rezervou. Pokud například jako v našem případě na Všesokolský slet kývlo jen tři čtvrtě cvičenců a zbytek nechtělo, nebo jim to nedovolili rodiče, je možné, že ještě časem změní názor a přidají se. Proto v hodinách nacvičujeme se všemi cvičenci a doufáme, že naopak z přihlášených nikdo neonemocní a cvičenců i náhradníků bude dostatek. V naší jednotě se osvědčilo nacvičovat se všemi v běžných hodinách a ne jen odděleně s jejich částí. Získali jsme pro skladbu všechny děti a ty, které nemohly vystupovat na všesokolském sletě v Praze, vypomohly jako náhradníci na menších oblastních sletech. Ti, jejichž rodiče zpočátku říkali, že s nimi nemáme počítat, se nakonec během období oblastních sletů rozhodli, že do Prahy pojedou také. Samozřejmě, že nácviku skladby nevěnujeme celou cvičební hodinu, ale jen část, cca jednu třetinu tréninku, aby byl stále čas na hry a jiné pestré aktivity.



### 5.2.2 OBJEDNÁVKA CVIČEBNÍCH ÚBORŮ, NÁŘADÍ A NÁČINÍ

Pokud máme přibližnou představu, kolik cvičenců na slet budeme mít, začneme nejprve objednávat nářadí a náčiní, přičemž počítáme s určitou rezervou a s možností využití náčiní do budoucna. Nářadí a náčiní platí tělocvičná jednotka a zůstává v sokolovně k dalšímu využití. Z naší praxe: Pro sletovou skladbu Cirkus je potřeba pro jeden základní celek devíti cvičenců (6 děvčat a 3 chlapci), jeden Rinodíl (podlouhlá dopadová žíněnka s možností spojení do Rinosetu 2x3m). Nám se přihlásilo dětí patnáct, což jsou necelé dva celky, proto jsme objednali náčiní a nářadí celkem pro dva celky. Na cvičení chodilo kolem dvaceti dětí a nakonec nás vystupovalo osmnáct. Dva Rinodíly nyní poměrně často využíváme při gymnastických cvičení a pohybových skladbách.

Cvičební úbory se objednávají přibližně půl roku dopředu. Protože se oblečení kupuje na míru, platí si ho cvičenci sami a po vystoupení jim zůstává jako památka. Rodiče s tímto výdajem obvykle nemají problém, protože ví, že děti skladba baví a mají touhu s ní vystupovat. Proto oblečení objednávané všem zájemcům, i když třeba nepojedou na hlavní Všesokolský slet v Praze.

Pro objednávání oblečení je také nutné věnovat pozornost tomu, zda děti během roku nevyrostou a zda nemá skladba odlišné oblečení pro různé pozice v základním celku. Ve skladbě Cirkus například dívky stojící ve dvou zástupech měly bílou sukni a červené triko, zatímco chlapci stojící mezi dívkami červené šortky a bílé tílko (viz obrázek 9). Různé barvy oblečení nesmí být pomíchané, protože jinak ztratíme velký barevný kontrast na ploše, a tím utrpí estetický dojem. Z tohoto důvodu, když například dívka chce cvičit na pozici chlapce, ať už z důvodu, že nerada dělá ladné pohyby, anebo že prostě chybí jeden chlapec do počtu, musí si objednat oblečení pro chlapce. Pro dívku cvičit v kratásech místo v sukni není problém, pokud ale nastane opačná situace, je nutné zkontaktovat autora skladby a zeptat se, jak se má situace vyřešit.

Pro sletovou skladbu Nebe nad hlavou v roce 2012, která byla vytvořena pro dorostenky a ženy se švihadly, byl cvičební úbor bílá sukně s krátkými legínami a tílkem s tyrkysovými pruhy (viz obrázek 10). Tuto skladbu zároveň chtěla nacvičit skupina dvanácti mužů a dorostenců „Skipping boys“, kteří trénovali skákání se švihadlem, takzvaný „ropeskiipping“. Tato skupina tedy požádala autorku, zda by si mohli skladbu zacvičit spolu se ženami/dorostenkami, ale v jiném úboru. Navrhli bílé volné tílko a bílé volné kratáasy s modrými pruhy. Autorka skladby jejich návrh schválila a na všesokolském

sletě v roce 2012 tak ve skladbě pro ženy vystupovala i tato skupina mužů a několik dalších jednotlivců v ostatních celcích (viz obrázek 11).



Cirkus  
Obr. 9 - Cvičební úbor pro hromadnou skladbu Cirkus (Zdroj: ČOS, 2016)



Nebe nad hlavou  
Obr. 10 - Cvičební úbor pro hromadnou skladbu Nebe nad Hlavou (Zdroj: ČOS, 2010)



Obr. 11 - Cvičební úbor pro hromadnou skladbu Nebe nad Hlavou - oblečení pro "Skipping boys" (Zdroj: vlastní)

### 5.3 ROZČLENĚNÍ SKLADBY

Pro nácvik je důležité si umět skladbu dobře rozčlenit, a to z toho důvodu, že desetiminutová skladba se prostě nedá naučit najednou. Obzvláště s přihlédnutím k věku cvičenců a k jejich předchozím zkušenostem s nacvičováním pohybových a hromadných skladeb.

K takovému rozdělení využijeme už od autora definované jednotlivé oddíly a jejich části ve skladbě, někdy je však potřeba některé části ještě rozdělit na menší části. Nácvik pak probíhá vždy po částech. Začínáme učit jednotlivé prvky, postupně spojujeme, nabalujeme a opakujeme to, co už umíme. Nácvik je podobný jako u běžné pohybové skladby, naučíme se novou část, několikrát ji zopakujeme a napojíme na již známý předchozí kus a znovu několikrát zopakujeme.

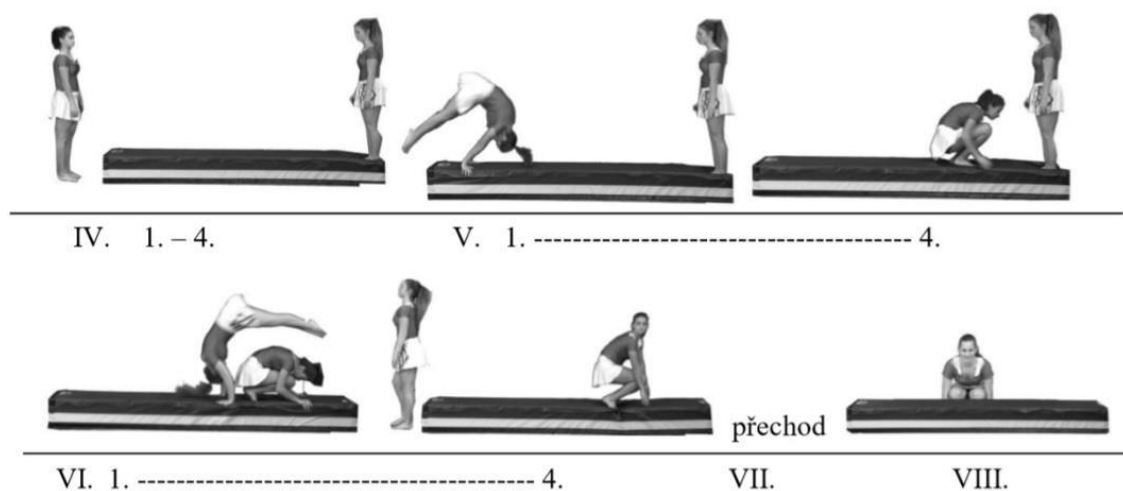
Nácviku plošných choreografických motivů a větších přesunů cvičenců po značkách se věnujeme v části 5.6.3 Nácvik přesunů po ploše.

### 5.4 ZJEDNODUŠENÍ POVELŮ

Věková kategorie do 15 let většinou složitěmu gymnastickému názvosloví použitému v popisu skladby nerozumí ani jej neumí používat. Jediné povely, které znají, jsou snad jen ty základní, jako upažit, vzpažit, stoj, leh, sed, klek,... Pokud tedy dětem dáme povel vzpor ležmo roznožný, nikdo nebude rozumět. Proto musíme vytvořit vlastní

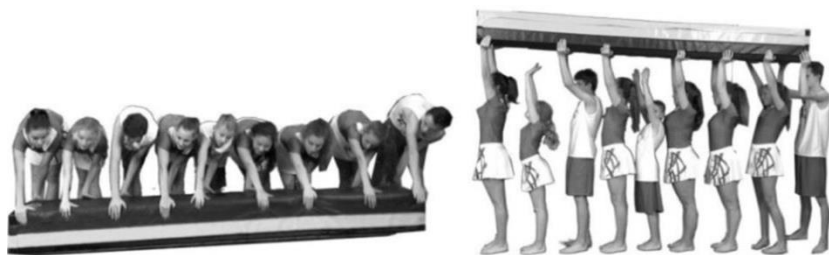
názorné názvy prvků a mnemotechnické pomůcky. Každý pohyb či polohu nazveme jen jedním slovem, ze kterých můžeme vytvořit i vtipné básničky. Čím více jednotlivé pohyby dětem přiblížíme hravou formou a přidají si k tomu nějaký příběh, zážitek, emoci, pamatují si pořadí jednotlivých prvků lépe.

Zjednodušení použijeme, když se ve skladbě dělá více prvků najednou s podobnou strukturou. Například v jedné části se dělají dva kotouly na Rinodílu ve dvojici. První udělá klasický kotoul vpřed do kleku sedmo, ohnutý předklon („sbalí se“) a druhý cvičenec přes něj udělá naskočený kotoul (viz obrázek 12). Tuto situaci jsme jednoduše nazvali „kotouly“, protože se zde kotouly vyskytovaly, a složitý popis jsme nahradili obecným názvem „kotouly“, i když se jednalo o kotoul vpřed a naskočený kotoul.



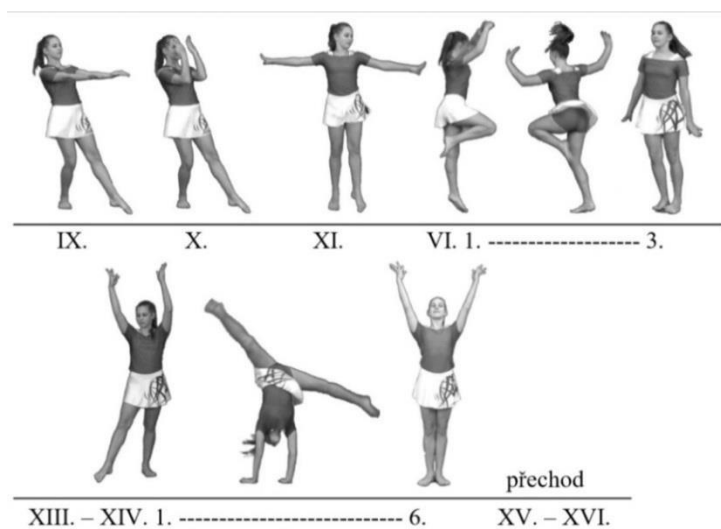
Obr. 12 - Prvek nazvaný "Kotouly" (Zdroj: Kurečková, 2017)

Jako další složitější příklad mohu uvést prvek popsáný: „běh k delší straně Rinosetu do postavení č. 4, uchopit Rinoseť na vzdálenější hraně pravou, na bližší hraně levou, zvednout Rinoseť nad hlavu žlutou stranou vzhůru.“ (Kurečková, 2017, str. 10) Tento popis se zdál dětem velmi složitý, proto jsme ho zjednodušili názvem „zvednu bednu“. Prvek jsme si ukázali na videu, vyzkoušeli jsme si ho napoprvé s díly švédské bedny a nazvali jej „zvednu bednu“. I když jsme pak cvičili s Rinodílem a na hudbu, řekli jsme jen: „zvednu bednu“, a děti hned věděly, že mají běžet k Rinodílu a zvednout ho nad hlavu (viz obrázek 13).



Obr. 13 - Prvek nazvaný „Zvednu bednu“ (Zdroj: Kurečková, 2017)

Návaznost následujících prvků (viz obrázek 14) jsme učili pomocí říkanky:



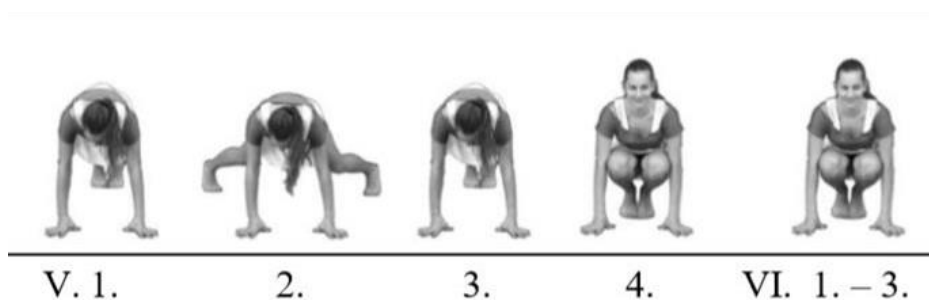
Obr. 14 - Říkanka: „Dám nažrat, čumím na sebe, rozskočím, otočím, hvězda“ (Zdroj: Kurečková, 2017)

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. „Dám nažrat“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jako když krmím koně jablkem, otevřu dlaň co nejvíce a natáhnu ruku</li> </ul> <p>2. „Čumím na sebe“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jako když mám zrcátko v dlaních a koukám na sebe</li> </ul> <p>3. „Rozskočím“</p> <p>4. „Otočím“</p> <p>5. „Hvězda!“</p> | <p>1. půlobrat levou a výpad pravou vzad – předpažit</p> <p>2. pokrčit předpažmo, předloktí vzhůru, dlaně před oči</p> <p>3. půlobrat vpravo – přeměnný krok vlevo – připažením upažit</p> <p>4. čertík s dvojným obratem vlevo, postavení č. 23</p> <p>5. půlobrat vpravo – přemet stranou do postavení č. 24 (Kurečková, 2012, str. 26-27)</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Vyzkoušeli jsme, že čím více chytlavá nebo vtipná říkanka byla, tím více si to děti zapamatovaly. Proto jsme třeba neříkali spisovně „dívám se na sebe do zrcátka“ ale „čumím na sebe“. Dětem to přišlo vtipné, že někdo „čumí“, zasmály se tomu a snáze si to zapamatovaly.

Další říkanka, která dětem utkvěla v paměti, byla na tyto prvky (viz obrázek 15):

- |              |                                                                          |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1. „Dozadu“  | 1. <i>vzpor ležmo, značka mezi rukama</i>                                |
| 2. „Od sebe“ | 2. <i>odrazem nohama vzpor ležmo roznožný</i>                            |
| 3. „Zpátky“  | 3. <i>vzpor ležmo</i>                                                    |
| 4. „K sobě.“ | 4. <i>odrazem nohama vzpor dřepmo spojný (Kurečková, 2017, str. 11).</i> |



Obr. 15 - Říkanka: „Dozadu, od sebe, zpátky, k sobě“ (Zdroj: Kurečková, 2017)

Většinu říkanek a zjednodušených povelů jsme vytvářeli takzvaně „za pochodu“ společně se cvičenci. Když jsme zjistili, že si něco nedokáží zapamatovat, nebo nechápou, jak se který prvek dělá, vymýšleli jsme různé názvy pro prvky, aby si je zapamatovali. Další prvky se jmenovaly: „princ“, „myju okna“, „oči“, „Michael Jackson“ atd.

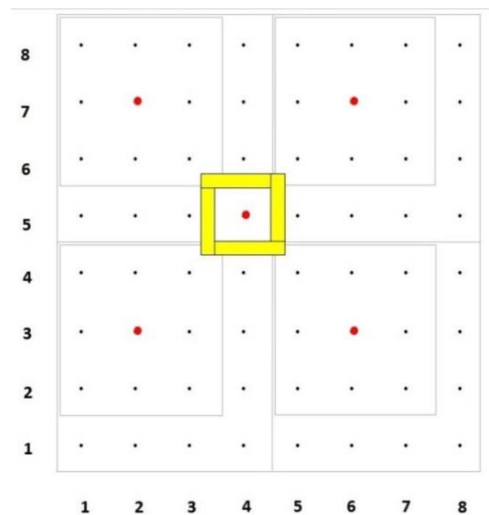
## 5.5 MNEMOTECHNICKÉ POMŮCKY

Vymýšlení mnemotechnických pomůcek úzce souvisí se zjednodušováním povelů. Jako příklad bych uvedla prvek, kdy cvičenci provádějí klus poskočný nejdříve z pohledu diváka vpravo a pak vlevo. Je obecně známé, že pravá a levá se dost často plete, proto jsme povel „klus vlevo“ (z pohledu cvičence) nazvali „do hospody“, protože skutečně tímto směrem z tělocvičny byla hospoda, opačný směr „klus vpravo“ jsme nazvali „z hospody.“

Další mnemotechnickou pomůcku jsme použili při manipulaci s Rinodílem, kdy jsme si představili, že žíněnka je jako slon, na kterém v tu chvíli jede obkročmo jeden cvičenec. (viz obrázek 16) Pomohlo nám to si prvek zapamatovat a zároveň jsme si zjednodušili povel na „slon“. Pak stačilo říct „slon“ a děti už věděly, že to znamená, aby někdo nasedl na žíněnku a ostatní ho se žíněnkou zvedli nad hlavu a poponesli na dané místo. Zde do postavení „pískoviště“, kdy z Rinodílů je vytvořen čtverec uprostřed čtyř celků (viz obrázek 17).



Obr. 16 - Prvek nazvaný "slon" - počátky nácviu (Zdroj: vlastní)



Postavení č. 18

Obr. 17 - Pozice „pískoviště“ (Zdroj: Kurečková, 2017)

## 5.6 ZNAČKY

Při hromadných skladbách je velmi důležité se orientovat v prostoru podle značek, aby se vytvořily potřebné plošné choreografické útvary. Všesokolské slety se cvičí na ploše, kde jsou značky rozmístěny ve čtvercové síti o straně 185 cm. Pro nácviu v tělocvičně je z prostorových důvodů možné dát značky k sobě trochu blíže, ale nemělo by to být natolik, aby se dva cvičenci na sousedních značkách pohybově omezovali.

### 5.6.1 ORIENTAČNÍ ZNAČKY

V každé skladbě má každý cvičenec nějakou základní značku, místo, kde začíná a často na ní cvičí po většinu skladby. Tuto značku je vhodné dětem nějakým způsobem označit: ať už písmenkem napsaným na značce nebo barevnou samolepkou s obrázkem, aby si ji cvičenec dobře zapamatoval a dokázal ji velmi rychle najít v prostoru dalších značek.

Je také vhodné označit si klíčová místa na ploše, podle kterých se orientují důležité choreografické prvky. Například značka, kam se pokládá náčiní na začátku skladby a kde je střed kruhu, který cvičenci později vytvoří. Pro skladbu Cirkus se osvědčilo označit si střed základního čtverce, tj. základního postavení cvičenců jednoho celku, malým křížkem nakresleným na značce (viz obrázek 18). Dále jsme označili proužkem místo, kam se pokládá Rinodíl na začátku skladby, aby chlapci při nástupu na plochu dlouho nehledali místo, kam ho mají položit. Dalším místem, které jsme označili, byl střed celého útvaru, všech čtyř celků (viz obrázek 19). Tam se se vyvářelo „pískoviště“ (viz obrázek 17) po „jízdě na slonovi“ a také se tam slepovaly všechny Rinodíly ve velký Rinoset pro kotouly s rozběhem.

V hromadných skladbách rodičů a dětí se už několik sletů za sebou využívá pro označení středu čtyř celků značka „kytička“. V popisu skladby byla tato značka vždy vyobrazena kytičkou a při nácvicích jsme si tuto značku označili samolepkou ve tvaru kytičky (viz obrázek 20). Označení místa tak bylo dobře viditelné pro všechny cvičence ze všech čtyř celků. Pro vystoupení rodičů s dětmi ve skladbě Měďové na všesokolském sletě v roce 2018, byla tato „kytička“ přenosná, vyrobená z tenké karimatky. Tuto kytičku dostal vedoucí čtyř celků a po nástupu na plochu ji položil na potřebné místo, které na ní bylo pro jistotu napsané. Zároveň tyto barevně odlišené a očíslované kytičky sloužily k orientaci při řazení proudů při nástupu na plochu, každá barva kytiček šla v pořadí čísel jinou branou.



Obr. 18 - Orientační značky - střed základního celku (Zdroj: vlastní)



Obr. 19 - Orientační značky - střed čtyř celků (Zdroj: vlastní)



Obr. 20 - Orientační značky - "kytička" (Zdroj: vlastní)

### 5.6.2 MEZIZNAČKA

Dalším nezbytným termínem zavedeným pro účely hromadné skladby je „meziznačka“, místo, které je uprostřed mezi dvěma značkami (viz obrázek 21). V hromadné skladbě se tato pozice velmi často využívá, ať už při potřebě více „zhustit“ cvičence při nějaké choreografické pozici nebo při vytváření diagonály. Tento termín

většina dětí vůbec nezná, proto je vhodné jim tento název objasnit hned na začátku. Pak při nácviku a stavění nějakého útvaru stačí říct: „Honza – značka, Terka – meziznačka, Petr – značka, Kačka – meziznačka“ a jen ukázat, kde to přibližně je, a cvičenci hned ví, kde mají stát.



Obr. 21 - Meziznačka, v obrázku označena šipkou (Zdroj: vlastní)

### 5.6.3 NÁCVIK PŘESUNŮ PO PLOŠE

Pro nácvik přesunů po ploše a orientaci ve značkách se vždy pracuje s popisem skladby, kde jsou jednotlivé pozice zakresleny. Jednotlivé pohyby a prvky se vždy učíme již na správném značkovém postavení, aby si cvičenci už od začátku fixovali, kde mají stát a kdo stojí vedle nich. Postavení většinou dětem ukážeme na plánu, případně na videu, následně děti postavíme do postavení na značkách a každému jednotlivci ukážeme přesně jeho místo. Necháme je si uvědomit, odkud a kam se přesouvali, o kolik značek a kterým směrem. Poté je necháme postavit do předcházejícího postavení a řekneme jim, aby se sami přesunuli do pozice, která následuje. Samozřejmě nepředpokládáme, že všichni hned budou vědět, kam mají jít, proto toto procházení pozic několikrát opakujeme a poté zkusíme do hudby. Po celou dobu jsme jim nablízku s případnou dopomocí a bedlivě kontrolujeme, aby si cvičenci nefixovali špatné pozice. Jakmile cvičenci přibližně vědí, kam se přesouvají, učíme je na dané pozici jednotlivé cvičební prvky. Poté co prvky umí, přesuneme se na další část skladby a její postavení, následně učíme prvky a spojujeme je dohromady. Nácvik pozic v postavení a jednotlivé prvky jdou ruku v ruce, nikdy neučíme nejdříve prvky a poté pozice, vše učíme zároveň.

Jednotlivé pozice a postavení celku si vždy také nějak pojmenujeme pro lepší zapamatování, viz kap. 5.4 Zjednodušit povely. Základní postavení skladby Cirkus, dívky ve dvou zástupech a chlapečci mezi nimi, které se během skladby několikrát opakovalo, jsme nazvali „normální značka“ (viz obrázek 22). Další pozice se většinou jmenovaly podle toho, co se v této části dělo, nebo co tento tvar připomínal. Například pozice, kde se dělaly



na Rinodílu kotouly, se jmenovala „kotouly“ nebo pozice, kdy na Rinodílu chlapci udělali tři kliky, se jmenovala „kliky“. Další postavení, které jsme pojmenovali podle toho, jak vypadá, byl například „komín“, kdy chlapci Rinodíl postavili na výšku na jeho nejmenší stranu a dívky se po jeho stranách rozestoupily do kříže (viz obrázek 23). Další takové postavení bylo již zmiňované „pískoviště“ (viz obrázek 17).

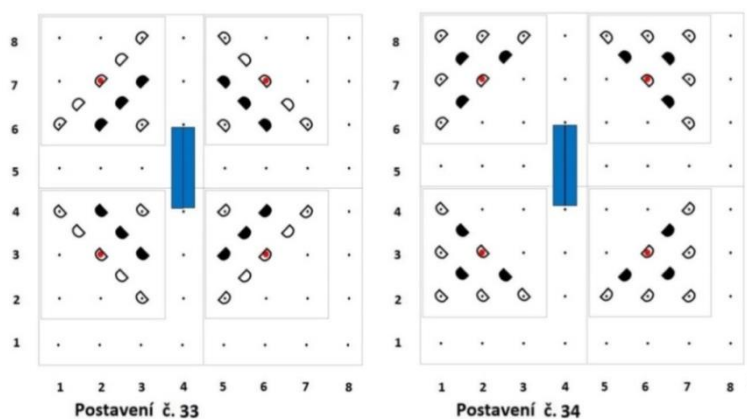


Obr. 22 - Pozice cvičenců - „normální značka“ (Zdroj: vlastní)



Obr. 23 - Pozice cvičenců a náčiní - „komín“ (Zdroj: vlastní)

Pravděpodobně nejtěžším postavením ve skladbě bylo postavení „trojúhelníky“. Tato část byla obtížná jak jednotlivými prvky, které se v této části objevovaly, tak dvěma rychlými přesuny, mezi meziznačkami, které bylo nutné provést zároveň za pohybu (viz obrázek 24-26). Tuto část jsme nejdříve učili na základní pozici „normální značka“, kdy jsme se učili jednotlivé prvky, jejich návaznost do hudby a teprve potom přesuny. Nejdříve přesun ze základního postavení do prvního trojúhelníku, poté přesun z prvního trojúhelníku do druhého trojúhelníku, takzvané „překlopení“, a na závěr znovu základní postavení. Jednotlivě, s každým osobně, jsme je prošli. Říkali jsme: „normální značka“, „první trojúhelník“, „překlopení“, „normální značka“. Jakmile cvičenci věděli, jak přesun vypadá, spojili jsme prvky spolu s přesuny do hudby a několikrát opakovali.



Obr. 24 - Pozice cvičenců - trojúhelníky (Zdroj: Kurečková, 2017)



Obr. 25 - Pozice cvičenců - trojúhelníky (Zdroj: Česká televize, 2018)



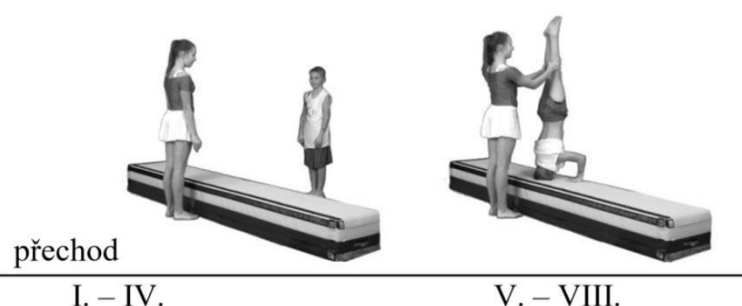
Obr. 26 - Pozice cvičenců - po překlopení (Zdroj: Česká televize, 2018)

## 5.7 METODIKA A POSTUPY NÁCVIKU

Některé prvky v hromadných skladbách jsou pro děti a často i pro cvičitele zcela nové. Je potřeba vytvořit metodiku nácviku těchto prvků. Je vhodné si tyto prvky a místa už předem vytipovat a případně se poradit se zkušenějšími cvičiteli, abychom tyto prvky nacvičili co nejrychleji, nejefektivněji a samozřejmě bezpečně.

### 5.7.1 STOJ NA HLAVĚ

Část, kdy chlapci měli udělat stoj na hlavě na Rinodílu (30 cm nad zemí), byla jedna z těch náročnějších. Pro stoj na hlavě na zvýšené podložce sice nebyla potřeba rychlost, ale zato dobrá koordinace a síla cvičence, aby byl schopen vyšvihnout nohy do větší výšky a zpevnit se. Stoj na hlavě děti prováděly s dopomocí jeden druhému. Naproti chlapci vždy stála dívka, která chlapce přidržela za bérce, aby na měkké nestabilní podložce nepřepadl na opačnou stranu, nebo do strany (viz obrázek 27).



Obr. 27 - Stoj na hlavě s dopomocí (Zdroj: Kurečková, 2017)

Podle metodiky Zítka a Chrudimského (2006) jsme postupovali podobně jako při nácviku pro stoj na hlavě na zemi. Začali jsme zpevňovacím cvičením, např. tzv. „prkno“, poté jsme přešli do silových cvičení jako klik ve vzporu ležmo. Následně jsme cvičencům vysvětlili, že při stoji na hlavě se opíráme o tři opěrné body, ruce a hlava (přechod čela a temene), které jsou v postavení „trojúhelníku“. Je potřeba dostatečná síla rukou a zpevnění celého těla. Poté se z výkroku švihne jednou nohou vzad, která nás přetočí do stoje na hlavě. Nejdříve jsme tedy trénovali stoj na hlavě na žíněnce s oporou o zeď, poté bez opory a následně na Rinodílu s dopomocí. (viz obrázek 28-29) Tento akrobatický prvek se dělá na měkkém Rinodílu, stabilita ve stoji na rukou je tedy těžší, ale chlapci si na to během nácviku zvykli a nakonec tento prvek zvládli naprosto bez problémů.



Obr. 28 - Metodika nácviiku stoje na hlavě na Rinodílu - dostatečné švihnutí nohou vzad (Zdroj: vlastní)

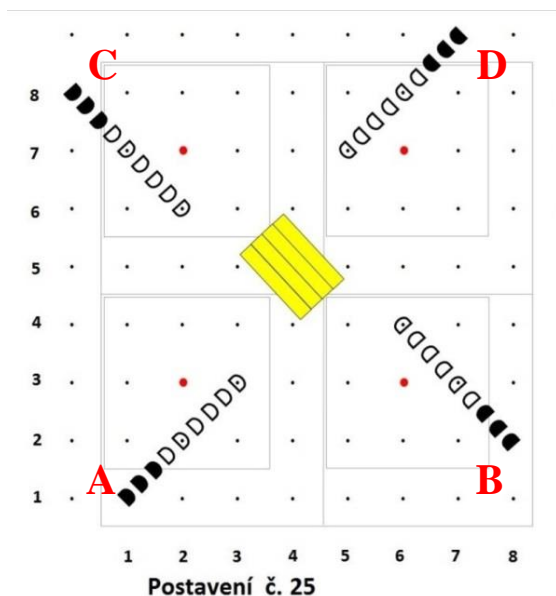


Obr. 29 - Metodika nácviiku stoje na hlavě na Rinodílu - stoj na hlavě s dopomocí (Zdroj: vlastní)

### 5.7.2 KOTOULY S ROZBĚHEM

Dalším příkladem obtížného prvku jsou kotouly s rozběhem v V. oddílu skladby Cirkus, kdy během dvaceti taktů musí 36 cvičenců naběhnout z různých směrů a střídavě všichni na velké dopadové žíněnce udělat kotoul letmo (kotoul s rozběhem). Při nácvicích jsme zjistili, že je nutné naučit všechny cvičence zaprvé slyšet hudbu, aby věděli, kdy mají vyběhnout, aby se s nikým nesrazili. Zadruhé, aby uměli udělat dostatečně dlouhý naskočený kotoul, aby jím zvládli překonat 3 m dlouhou žíněнку v co nejkratším čase.

Cvičenci stáli ve čtyřech zástupech po diagonále směrem k rohům Rinosetu. Z protilehlých zástupů celků A a D ve stejný moment hudby vybíhali první cvičenci a následně z druhých dvou protilehlých zástupů celků B a C a hned opět z celků A a D (viz obrázek 30).



Obr. 30 - Pozice cvičenců pro kotouly s rozběhem  
(Zdroj: Kurečková, 2017)

Na počítací doby byla tato část takto:

### 1. cvičenec celků A, D

- I. 1.-4. běh k Rinosetu
- II. 1.- 4. kotoul na Rinosetu
- III. 1.- 4. běh do postavení č.26,  
dřep, připravit náčiní
- IV. – XX. 1.- 4. výdrž

### 2. cvičenec celků B, C

- I. 1.-4. stoj
- II. 1.- 4. běh k Rinosetu
- III. 1.- 4. kotoul na Rinosetu
- IV. 1.- 4. běh do postavení č. 26,  
dřep, připravit náčiní
- V. – XX 1.- 4. výdrž

(Kurečková, 2017, str. 28, 29)

Pro nácvik kotoulu letmo, resp. kotoulu s rozběhem, jsme nejdříve opakovali klasické kotouly, jejich rychlé sbalení a následný vztyk. Dle metodiky Svatoně (1992) jsme postupovali klasicky: kotoul ze stoje, kotoul z několika kroků, kotoul s rozběhem. Jako přípravu jsme prováděli například kotoul přes překážku (tyč držená ve výšce cca 30 cm) nebo kotoul z trampolíny na žíněnku dle Křištofiče (2006). (viz obrázek 31-32)



Obr. 31 - Metodika nácviku kotoulu s rozběhem - kotoul přes tyč (Zdroj: vlastní)



Obr. 32 - Metodika nácviku kotoulu s rozběhem - kotoul z trampolíny s rozběhem (Zdroj: vlastní)

Poté jsme prováděli kotouly s náskokem na žíněnku, která byla 30 cm vysoká, aby si cvičenci zvykli na to, že se musí odrazit více do výšky, a stihli se včas zabalit a neztratit tak potřebnou rychlost pro překonání 3 m dlouhé žíněnky. Poslední aktivitou pro nácvik byly kotouly střídavě proti sobě. Dva zástupy stály proti sobě a mezi sebou měly žíněnku 3x1 m (dva Rinodíly slepené dohromady). Na povel vyběhl první, rychle udělal kotoul naproti druhému zástupu, a hned na další povel vyběhl první cvičenec z protějšího zástupu a udělal totéž. Ti co kotoul dokončili, udělali následný prvek vzpor dřepmo, nebo pokračovali další sérií kotoulů. (viz obrázek 33-35)



**Obr. 33 - Metodika nácviku kotoulu s rozběhem - vyběhnutí na povel (Zdroj: vlastní)**



**Obr. 34 - Metodika nácviku kotoulu s rozběhem - první cvičenec z prvního zástupu (Zdroj: vlastní)**



**Obr. 35 - Metodika nácviku kotoulu s rozběhem - první cvičenec z druhého zástupu, vzpor dřepmo (Zdroj: vlastní)**

Poté, co se cvičenci dokázali vyhnout a vystřídat na žíněnce, zapojili jsme rytmické počítání, viz počítací doby v popisu. Nejdříve jsme počítali pomalu a postupně jsme zrychlovali. Teprve pak jsme zapojili i příslušnou hudbu. Zjistili jsme, že někteří cvičenci ve vypjaté situaci akrobatického cvičení nevnímají v hudbě rytmus a počet taktů. Proto jsme zpočátku my cvičitelky do hudby tleskaly, nebo říkaly „ted“ vždy na první dobu v taktu. Teprve po nějaké době jsme nechaly cvičence, aby si moment vybíhání na první dobu taktu v hudbě hledali sami. Vybraly jsme vždy jednoho, který říkal „ted“. Cvičence tato aktivita docela bavila, když mohli být ti, kdo velí.

### 5.7.3 SPOLUPRÁCE PŘI MANIPULACI S NÁŘADÍM

Část V. oddílu, pojmenovaná „Manéž a kotouly letmo“, následovala po neméně náročné části „Spolupráce čtyř celků“. V ní chlapci „slepili“ suchými zipy k sobě všechny čtyři díly Rinosestu v jednu velkou dopadovou žíněnku (2x3 m) (viz obrázek 30, 36-37). Museli to zvládnout za velmi krátkou dobu, během tří taktů, spolu s přesunem do jiného postavení. Tato část byla náročná na secvičení, bylo zapotřebí rychlosti, velké zručnosti a dokonalé spolupráce při manipulaci s poměrně těžkými Rinodíly. Tato zručnost se dala získat jedině neustálým opakování stejné činnosti: naběhnout k Rinodílům a rychle je slepit dohromady (a znovu rozlepit a celé znovu). My cvičitelé jsme jim mohli jen radit, pomoci jim rozdělit si role: kdo bude Rinodíl otáčet, kdo odlepovat suchý zip pro připevnění k druhému dílu a kdo bude Rinodíl posouvat k ostatním dílům.



Obr. 36 - Spolupráce při manipulaci s nářadím - lepení čtyř Rinodílů v jeden Rinoset (Zdroj: vlastní)



Obr. 37 - Spolupráce při manipulaci s nářadím - slepené čtyři Rinodíly pro kotouly s rozběhem (Zdroj: vlastní)

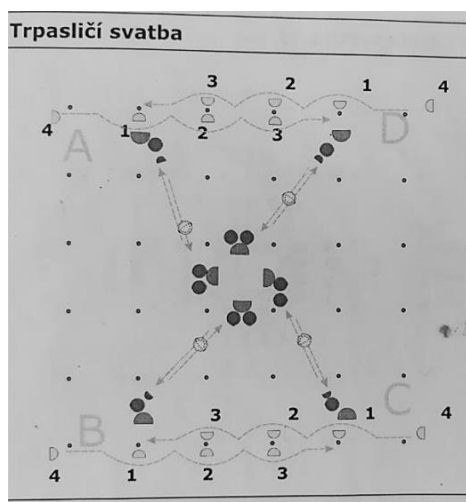
### 5.7.4 SECVIČENÍ S OSTATNÍMI CELKY

Část lepení Rinodílů v jeden Rinoset jsme bohužel nemohli nacvičovat, dokud jsme se nesešli všechny čtyři celky dohromady. To bylo až na secvičných setkáních se skupinami cvičenců z jiných jednot před vystoupeními. Postavení jednotlivých celků v rámci větších útvarů je naplánováno již od začátku. Víme tedy, vedle koho cvičíme a s kterou skupinou spolupracujeme.

Bylo užitečné se sejit nejprve s ostatními cvičiteli, a pak teprve se všemi cvičenci. Věnovat se pouze kritickým částem skladby. Secvičná setkání byla pro cvičence většinou náročná tím, že jsme opakovali stále to samé, proto jsme se snažili nácvik dětem nějak zpříjemnit, ať už společnou návštěvnou restaurace, nebo třeba přespáním v sokolovně. Tato secvičná setkání nám však velmi pomohla, cvičenci si uvědomili a vyzkoušeli, jak vypadá celá choreografie. My cvičitelé jsme zde také mohli sdílet rady, jak nacvičit problematické části, které cvičencům nešly.

### 5.7.5 DALŠÍ POSTUPY V JINÝCH SKLADBÁCH

Pro nácvik některých prvků prostorových choreografií bylo potřeba vytvořit další metodické postupy. Uvedu to na příkladu prvku z hromadné skladby *Ať žijí duchové* z roku 2012 pro mladší žactvo a rodiče s dětmi. V této skladbě měli mladší žáci přeskakovat v řadě jeden přes druhého. První z nich udělal na první značce půlobrat, klek sedmo s hlubokým předklonem a druhý žák přes něj přeskočil. Na další značce se také zabalil do kleku sedmo s hlubokým předklonem, třetí žák přeskákával oba dva a následně si taky kleknul na další značce. Postupně se takto všichni čtyři žáci přeskákali navzájem a pokračovali na dalších značkách, kolem základního čtverce značek (viz obrázky 38 - 39). Tato část mne jako cvičenku velmi bavila, ale zároveň byla náročná na orientaci, kdy kdo vybíhá a skáče, kdy a kde se má zabalit. Pamatuji si, že jsme to velmi dlouho opakovali, abychom věděli, jak je to fázováno do hudby, a také abychom se dokázali dostatečně bezpečně zabalit do malého klubička. Hráli jsme závody o to, který tým se stihl rychleji přeskákát. Tím jsme si nejen prvek více zapamatovali, ale zároveň jsme se jej hravou formou naučili. Nakonec se stal jedním z oblíbených i v běžných cvičebních hodinách.



Obr. 38 - Pozice cvičenců pro přeskakování (Zdroj: Sobotová, 2011)



Obr. 39 - Prvek - Přeskakování (Zdroj: vlastní)

Další prvek, který byl nový a potřeboval zvláštní postup, byl v hromadné skladbě *Korálky* pro rodiče s dětmi pro slet v roce 2006. Rodiče měli za úkol postavit šest velkých gymbalů do jedné řady a zatímco je v mírném podřepu rozkročném přidržovali kolena na místě, dětem vznikla prolézačka, pružný „most“, přes který za dopomoci rodičů přecházely (viz obrázek 40-41). Děti to velmi bavilo, ale rodiče se museli naučit to vše rychle postavit. Nejdříve se naučili držet jeden míč kolena v páru proti sobě u prvku „trampolíny“. Pak jsme z trampolínek vytvořili řadu, zatím s polovinou míčů, kdy každý rodič svíral mezi

koleny jen jeden míč, a až poté se rodiče naučili udržet dva míče najednou. I tento prvek, jednou zvládnutý, zůstal oblíbený v hodinách cvičení rodičů a dětí.



Obr. 40 - Návuk prvku přelézání přes míče (Zdroj: vlastní)



Obr. 41 - Prvek - přelézání přes míče (Zdroj: vlastní)

## 5.8 HUDEBNĚ POHYBOVÁ VÝCHOVA

Tomu jak naučit děti slyšet v hudbě rytmus, jsme se už trochu věnovali v kapitole o návuků prvků kotoulu s rozběhem. Při pohybové nebo hromadné skladbě je dále velmi důležité umět se v hudbě orientovat, aby cvičenci věděli, kdy přesně mají začít cvičit a cvičili synchronně. K tomu nám poslouží dělení skladby na jednotlivé oddíly a jim odpovídající změny v hudebním doprovodu. Při hromadných skladbách pro menší děti se používají známé písně se slovy, které si děti pamatují a orientují se podle nich. Jednotlivé doby jsou na jednotlivé slabiky, tak je jednoduché naučit děti slyšet rytmus: jednoduše si slabiky „vytleskáme“. Takto reagovat na rytmus, resp. na první dobu v taktu, je pro děti známé a přirozené (Blahutková, Jonášová, 2009).

V hromadné skladbě Noty pro předškolní žactvo v roce 2018 bylo vytleskávání slabik a hudebně pohybová výchova zapojena přímo do skladby. V prvním oddíle děti na první dobu v taktu udělaly čelný kruh paží, následovala výdrž a v dalším taktu na první dobu opět čelný kruh tentokrát jinou paží. V následujících taktech děti vytleskávaly první a třetí dobu. Tento oddíl byl zároveň se zpěvem, takže si píseň děti mohly při cvičení zpívat.

U starších cvičenců se předpokládá, že se zorientují i v instrumentální hudbě. V hromadných skladbách pro starší cvičence je hudba doprovázená zpěvem jen místy. Proto je zapotřebí naučit děti slyšet rytmus a první doby taktů, pokud to ještě neumí. Můžeme do hodin zapojovat hudebně-pohybové aktivity, jako například: na první dobu tlesknutí, na druhou dobu výskok, atd. Starší žactvo, jak jsme zjistili, tyto aktivity moc



nebaví, z toho důvodu jsme spíše cvičili už s hudbou a do hudby jsme jim tleskali na první dobu nebo říkali povely: „ted“, „stojky“, „běžím“. Na to, že se blíží změna a bude následovat jiný prvek, jsme je upozornili výrazným „á“: „A běžím“, „A stojky“. Tímto způsobem jsme téměř všechny cvičence naučili orientovat se v hudbě a ti, kdo to nezvládli, se alespoň přidali a jednoduše kopírovali ostatní. Po nějaké době jsme dětem do hudby přestali radit a zjistili jsme, že si to už pamatují mnohem lépe, než kdybychom jen klasicky počítali „prvá, druhá, třetí,...“ S orientací ve skladbě a její hudbě nám pomohlo znovu si zhlédnout videozáznam skladby. Při jeho sledování jsme si všímali a cvičence upozorňovali na změny v hudbě a přechody jednotlivých pohybových prvků.

Bez klasického počítání jsme se však místy neobešli, například v již zmiňované části kotoulů s rozběhem. Tam kdyby cvičenci vyběhli na jinou dobu, riskovali by, že se s někým srazí na žíněnce nebo rozhodí rytmus všem čtyřem celkům se 36 cvičenci. Proto si mnozí cvičenci v zástupech nahlas počítali, aby věděli přesně, kdy mají vyběhnout.

## 6 VYSTUPOVÁNÍ

Na jaře před velkým všesokolským sletem v Praze probíhají různá vystoupení na menších oblastních sletech. Proto je vhodné umět skladbu již na začátku roku, aby poté zbyl čas na pilování a případné opravy chyb, nebo na již zmiňované společné nácviky s jinými celky viz kap. 5.7.3 Spolupráce s jinými celky.

Typický harmonogram vystoupení je: registrace, generální zkoušky jednotlivých skladeb na cvičební ploše, zkouška slavnostního nástupu, a pak se teprve cvičenci převlečou do jednotných cvičebních úborů. Vlastnímu odpolednímu vystoupení někdy předchází průvod městem s doprovodem kapely.

### 6.1 ORGANIZAČNÍ INFORMACE

Pořádající jednota či župa s předstihem posílá potřebné informace, pořadí skladeb, řazení pro nástup na plochu, rozmístění šaten pro cvičící. Ty si bedlivě prostudujeme, vytiskneme a vezmeme si je na dané vystoupení, abychom z nich pak během zkoušek mohli dál čerpat a přivést své cvičence všude včas, jinak vzniká zbytečný chaos a zdouhavé časové prodlevy. S předstihem informujeme své cvičence a jejich rodiče, aby věděli, v kolik hodin a kam mají přijet a co si mají vzít s sebou.

Cvičiteli se hodí mít s sebou navíc nějaké samolepky či fixy pro označení potřebných značek na ploše pro lepší orientaci. Někdy toto již zařídí pořadatel, což cvičencům i cvičitelům velmi ulehčí práci a zkrátí čas při hledání příslušné značky.

To, že se slety organizují stále stejně podle osvědčeného modelu, si můžeme ověřit srovnáním současných manuálů k všesokolským sletům s manuály a pokyny pro cvičitele, které byly vytvářeny pro předchozí slety v jejich dlouhé historii. Příkladem je publikace: Pokyny pro cvičitelky dorostenek od Sletového výboru v roce 1938 (Sletový výkonný výbor, 1938). Tyto pokyny obsahují nejen časy nástupů na plochu a řazení jednotlivých skupin pro nástup, ale i velký plánek jednotlivých šaten pro tuto skladbu.

Dopravu cvičenců, náradí a náčiní na jednotlivá menší vystoupení si každá skupina zajišťuje sama. Obvykle se na cvičence také jedou podívat jejich rodiče a kamarádi. Některé skupiny berou vystoupení jako společný výlet a vypraví celý autobus.

## 6.2 ZKOUŠKY

Generální zkoušky jednotlivých skladeb na menších vystoupeních probíhají v dopoledních hodinách a trvají cca 30 – 120 minut. Cvičenci na nich nemají mít úbor pro vystoupení, ale oblečení v podobných barvách. Celou zkoušku vede vždy jeden člověk z hlavní tribuny a pomocí mikrofonu dává cvičencům na ploše pokyny. Projdou se všechna postavení skladby na ploše, aby se cvičenci zorientovali, kde je jejich základní značka, kam pokládají náradí a náčiní atd. Tomuto se říká „odchodit si značky“. V této části zkoušky je nezbytné dávat velký pozor a být svým cvičencům nablízku, případně jim „přeložit“, co po nich vedoucí zkoušky z mikrofonu chce, zvláště pokud on používá jiné zjednodušené názvy a mnemotechnické pomůcky než my. Značky se tímto způsobem projdou přibližně dvakrát a trvá to většinou polovinu celé zkoušky. Následně se skladba dvakrát zacvičí na hudbu a vyzkouší se příchod na plochu a odchod po vystoupení. Na závěr se skladba zkusí celá i s příchodem a odchodem z plochy.

## 6.3 VOLNÝ ČAS

V čase, kdy probíhají generální zkoušky jiných skladeb, mají naši cvičenci volno na oběd, relaxaci a převlečení do cvičebních úborů. Pro tento volný čas je vhodné být připraven a vymyslet nějaký program či nápady, co ve volné chvíli dělat, ať už pozorovat jiné zkoušky skladeb, nebo se jít projít do blízkého parku či si dát společně pizzu nebo zmrzlinu v cukrárně (viz obrázek 42). Je nutné dohlédnout na dodržování pitného režimu a za slunečného počasí používat opalovací krémy s vysokým faktorem, případně pokrývky hlavy, aby nedošlo k úžehu (viz obrázek 43).



Obr. 42 - Přestávka v restauraci mezi zkouškami a vystoupením (Zdroj: vlastní)



Obr. 43 - Dodržování pitného režimu (Zdroj: vlastní)

## 6.4 PRŮVOD

Někteří pořadatelé rádi předvedou sokolské slavnosti celému městu a uspořádají při příležitosti sletu průvod krojované čety a cvičenců v úborech městem doprovázený živou hudbou pochodující dechové kapely (viz obrázek 44).



Obr. 44 - Průvod městem (Zdroj: vlastní)

## 6.5 VLASTNÍ VYSTOUPENÍ

Na oblastních sletech vystoupení všech skladeb na včetně nástupů a odchodů trvá obvykle kolem dvou hodin. Cvičenci při nich sklízí zasloužený potlesk, jako odměnu za několikaměsíční snažení.

## 6.6 VŠESOKOLSKÝ SLET V PRAZE

Všesokolský slet v Praze je vyvrcholením několika let příprav. Sjedou se cvičenci z celé České republiky a ze zahraničí. Oslavy trvají týden a celá Praha je „zaplavená“ Sokoly.

### 6.6.1 PRŮBĚH SLETU

Týden sletových oslav začíná průvodem Sokolů centrem Prahy (krojovaní Sokolové, živá hudba a cvičenci ze všech skladeb). Následuje zahajovací ceremoniál v Národním divadle a tradiční výstup na Petřín. Poté kromě doprovodných sokolských kulturních akcí probíhají 3 dny intenzivních zkoušek hromadných skladeb na stadionech. Poslední dva dny se konají dvě hlavní vystoupení, jedno večerní a druhé odpolední.

### 6.6.2 PŘÍPRAVA NA SLET

V průběhu května a začátku června rozesílají jednotliví autoři hromadných skladeb pro všesokolský slet plánky a postavení jednotlivých celků při prvním a druhém programu hromadných skladeb (vystoupení). Dále rozesílají řazení celků pro nástup na plochu. Pokud je v hromadné skladbě použit choreografický prvek kánon, kdy jednotlivé skupiny cvičí totéž, ale v posunutém pořadí částí, dostanou vedoucí celků také informaci, kterou částí začínají. Nejdůležitějším dokumentem jsou rozpis zkoušek pro jednotlivé skladby. Díky tomu můžeme naplánovat program pro již zmíněný volný čas mezi zkouškami.

Souhrn všech nejdůležitějších organizačních informací pro cvičence, takzvaný manuál č. 2, vyjde tištěný těsně před sletem. Obsahuje souhrn všech doprovodných kulturních akcí, důležité plánky sportovišť a stadionů, časy všech zkoušek a nástupů do šaten a také nezbytná bezpečnostní pravidla.

### 6.6.3 ZKOUŠKY A VLASTNÍ VYSTOUPENÍ

Zkoušky v Praze probíhají více méně podobně jako na předcházejících menších sletech. Navíc se tentokrát po ploše pohybují pomocníci, spolupracovníci vedoucího zkoušky (obvykle autora skladby), který stojí na hlavní tribuně a nemůže konkrétně navigovat jednotlivé celky. Secvičné zkoušky jsou většinou dvě, poté takzvaná „projížděčka“, kdy se projdou všechny skladby daného programu vystoupení ve správném pořadí, ale ještě je možnost hudbu zastavit a rychle opravit případné choreografické chyby ve skladbě. Následuje generálka, celý program v jednotných cvičebních úborech a v reálném čase (večer, či odpoledne), bez zastavení. Vyvrcholením je pak vlastní vystoupení přenášené živě Českou televizí.

V kapitole 5.2.1 jsme zmiňovali, že díky nacvičování skladby se všemi cvičenci, jsme získali dostatek náhradníků pro menší slety. V Praze se s náhradníky také počítá, jejich počty se hlásí předem. Po první zkoušce se sejdou vedoucí celků, kteří buď nabízejí, nebo shánějí náhradníky, aby se pokud možno všichni chybějící cvičenci doplnili.

Při zkouškách je vhodné mít k sobě pomocného cvičitele, který případně půjde s druhou skupinou na jiné místo. Pokud například nastupují chlapci zvlášť a dívky zvlášť, aby každá skupina měla u sebe zodpovědného vedoucího (viz obrázky 45 - 46).



Obr. 45 - Čekání na seřadišti s pomocným cvičitelem (Zdroj: vlastní)



Obr. 46 - Druhá skupina cvičenců s pomocným cvičitelem (Zdroj: vlastní)

Mezi zkouškami je důležité dbát na odpočinek cvičenců a zároveň na nějaké vhodné odreagování, dostatečný pitný režim, protože sletové oslavy většinou bývají ve vlně letních veder. Naneštěstí někteří cvičitelé zapomínají dětem například namočit vlasy a pokrývku hlavy vodou a používat opalovací krémy a někteří cvičenci pak musí být hospitalizováni s úpalem či úžehem

## 6.7 VEDLEJŠÍ UŽITEK HROMADNÝCH SKLADEB

Celkově je všesokolský slet pro cvičence opravdu velký pozitivní zážitek, zároveň však v tu chvíli fyzicky i psychicky náročný, proto je důležité za všech okolností vytvářet pohodovou atmosféru (viz obrázek 47). Ve volných chvílích odpočívat, nebo chodit na menší výlety, hrát hry a hlavně cvičence neustále chválit a povzbuzovat.



Obr. 47 - Pohodová atmosféra před odchodem na vystoupení (Zdroj: vlastní)

## DISKUZE

Cílem této práce bylo vytvořit ucelený soubor metodiky a postupů nácviku hromadných skladeb pro děti mladšího a staršího školního věku. Metodiku nácviku jsem vytvářela kombinací třech různých zdrojů; dostupná literatura k metodice nácviku jednotlivých gymnastických prvků, rady zkušenějších cvičitelů a vlastní zkušenosti získané během nácviku a samotného cvičení v hromadných skladbách od roku 2006 do současnosti. Svě cvičitelské zkušenosti jsem získala především během nácviku hromadné skladby Cirkus pro starší žactvo pro všesokolský slet 2018, dále pak asistencí při nácviku jiných hromadných skladeb.

Nácvik skladby Cirkus probíhal v běžných cvičebních hodinách mladšího a staršího školního žactva v T.J. Sokol Koterov, kde od roku 2015 vedu cvičení pro děti, sama nebo spolu s druhým cvičitelem. Nácviku sletových skladeb jsme nikdy nevěnovali celou hodinu, průměrně jen třetinu času. Nácvik jsme většinou zařazovali hned po rušné a průpravné části, kdy děti ještě dobře udržely pozornost. Zopakovali jsme to, co už uměly, naučili je novou část skladby a poté jsme vše naučené spojili dohromady. Někdy jsme museli nácviku některých částí věnovat více času, pro vícenásobné opakování a opravy jednotlivých chyb. Po nácviku hromadné skladby jsme zařadili nějakou hru, aby se děti odreagovaly a pokračovali jsme dál v hodině. Zařazovali jsme nácvik nových pohybových dovedností, záleželo na psychickém i fyzickém stavu cvičenců po nácviku. Aktivity jsme volili podle toho, kolik zbývalo času, nácvik hromadné skladby byl před vystoupením pro nás důležitější.

Během tohoto období, od září roku 2017 do všesokolského sletu v červnu 2018, jsme nacvičovali každý týden a po sletu ještě několikrát na různá vystoupení. Skladba Cirkus byla velmi oblíbená, a tak si nás zvali na další vystoupení i po všesokolském sletě. Získala jsem tedy nemálo zkušeností a věřím, že se mi podařilo alespoň jejich část v mé práci zformulovat a vytvořit tak ucelený soubor metodiky a postupů nácviku hromadných skladeb pro děti mladšího a staršího školního věku.

I když jsem se snažila ve své práci zmínit co nejvíce aspektů nácviku hromadných skladeb, uvědomuji si, že nebylo možné obsáhnout celou problematiku této metodiky. Tato oblast tělesné výchovy je velmi široká a nelze ji popsat v jedné práci. Přesto bych ráda na závěr shrnula důležité rady, které by mohly budoucím cvičitelům a trenérům hromadných skladeb pomoci.

- **Plánování**
  - Nácvik hromadné skladby dobře promyslete. Podle toho, s kým chcete skladbu secvičit, se odvíjí časová náročnost a další důležité aspekty nácviku.
- **Materiály**
  - Pro hromadnou skladbu je nutné mít popis skladby a videozáznam skladby, pouze z popisu je nácvik obtížný.
- **Připravenost**
  - Znat skladbu a její jednotlivé prvky je nutnost. Skladbu si nejdříve sami pořádně prostudujte a vyzkoušejte vy cvičitelé, abyste pak měli co předávat.
- **Zapálenost**
  - Když skladba baví vás, bude bavit i cvičence a nácvik vám půjde rychleji.
- **Rady zkušenějších**
  - Ptejte se zkušených kolegů a sdílejte své rady a nápady. Každá rada je cenná. I od těch, kteří třeba nacvičují s jinou věkovou kategorií.
- **Dva cvičitelé**
  - Osvědčilo se mít k nácviku nějakého „partáka“, se kterým jste sehraný tým a vzájemně se doplňujete. Tím se nácvik nejen urychlí, ale i zjednoduší.
- **Přizpůsobovat**
  - Každá skupina cvičenců je jiná a nácvik skladby jim musíte vždy přizpůsobit. Jakýkoliv nácvik hromadné skladby je „šitý na míru“.
- **Povzbuzovat**
  - Nezapomeňte své svěřence vždy chválit a povzbuzovat. Kdykoliv někoho vedete, je nutné dávat zpětnou vazbu, pokud bude jen negativní, nikoho to nebude bavit.
- **Vytrvalost**
  - Nácvik hromadných skladeb je běh na dlouhou trať, trvá téměř celý rok. I když nevidíte hned cíl, vytrvejte, výsledek za to úsilí opravdu stojí.
- **Sebevědomí**
  - Vaši skupinu cvičenců nezná nikdo jiný lépe než vy. Jste jejich nejlepší trenér a není nikdo, kdo by s nimi hromadnou skladbu nacvičil lépe. Když tomu budete věřit, nácvik vám půjde rychleji a brzy sklídíte velkou odměnu, potlesk fanoušků celého stadionu a šťastné děti, které mají radost z pohybu.



Výsledek nácvičku stojí za to: Nezapomenutelný zážitek z vlastního vystoupení na velkém stadionu a upevnění vztahů mezi cvičenci (viz obrázky 48 – 49).



Obr. 48 - "Standing ovation" od celého stadionu plného fanoušků a cvičenců Sokola (Zdroj: vlastní)



Obr. 49 - Šťastné děti při cestě na všesokolský slet v Praze (Zdroj: vlastní)

## ZÁVĚR

Věřím, že se mi podařilo vytvořit ucelený soubor metodiky a postupů nácviku hromadných skladeb pro děti mladšího a staršího školního věku. Uvedla jsem, jak rozdělit hromadnou skladbu pro nácvik, dále příklady zjednodušených povelů, mnemotechnických pomůcek, zároveň popsala nácvik orientace ve značkové síti a vytvoření jednotlivých postupů nácviku. V poslední části jsem zmínila, jak naučit děti slyšet rytmus a změny v hudbě a na co se zaměřit při vystupování z hlediska metodiky nácviku.

Domnívám se, že tato práce pomůže nejen cvičitelům Sokola, ale i jiným nadšencům pro hromadné skladby. Uvědomuji si, že tato problematika zdaleka není pokryta celá a stále je čemu se dál věnovat. Proto by bylo vhodné vytvořit další publikaci zabývající se tímto tématem.

Nácvik hromadných skladeb je velmi komplexní záležitostí, musíme být jednak dobří učitelé, cvičitelé a zároveň tak trochu vychovatelé. Každá skupina cvičenců je originální a nácvik je nutné jim přizpůsobit na míru. Jsem přesvědčená, že nacvičit hromadnou skladbu není zas až tak těžké, pokud máte alespoň nějaké zkušenosti a zápal pro cvičení. Cvičenci vaše nadšení uvidí a bude je to s vámi bavit. Vás to následně bude také bavit a půjde vám to, jak se říká: „jako po másle“.

Přeji všem stávajícím i budoucím cvičitelům hromadných skladeb mnoho úspěchů, pevné nervy a trpělivost při nácvicích, výsledek stojí za to.

**RESUMÉ**

Tato práce se věnuje metodice hromadných skladeb. Zmiňuje jejich historii, cíle a specifika, využití náradí a náčiní, jednotný cvičební úbor a hudební doprovod. Popisuje průběh všesokolských sletů a postupy nácviku: zjednodušení povelů, mnemotechnické pomůcky, orientaci na značkách a vnímání hudby.

**KLÍČOVÁ SLOVA:** metodika nácviku, hromadná skladba, všesokolský slet, Sokol

**SUMMARY**

This thesis deals with the methodology of large group performances. The history, goals and specific features are mentioned there, as well as, the use of exercise equipment and hand apparatuses, uniforms and music. I describe the process of Sokol festivals “všesokolský slet” and the process of their practice: simplifying commands, mnemonic devices, orientation in the field and perception of music.

**KEY WORDS:** methodology of practice, large group performance, Sokol Festival, Sokol

**SEZNAM LITERATURY**

1. APPELT, Karel a Jaroslav MIHULE. Kapitoly z pohybové skladby. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981.
2. APPELT, Karel a Miroslav LIBRA. Gymnastické názvosloví. Praha: Univerzita Karlova, 1984.
3. BLAHUTKOVÁ, Marie a Daniela JONÁŠOVÁ. Využití hudebně pohybové výchovy v rytmické gymnastice. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 9788021048386.
4. HOZÁKOVÁ, Alena. Vzpomínka na Světovou gymnestrádu 2019. Pohyb je život: časopis pro cvičitele a činovníky sportu pro všechny. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2019, 23 (3), 4-5. ISSN 1212-0669.
5. KOPECKÁ, Libuše a Jana PECHMANOVÁ. Korálky: Skladba pro rodiče a děti. Praha. Česká obec sokolská, 2006.
6. KÖSSL, Jiří, Jan ŠTUMBAUER a Marek WAIC. Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0802-2.
7. KOZÁKOVÁ, Zlata. Sokolské slety 1882-1948. Praha: Orbis, 1994. ISBN 8023500295.
8. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. Pohybová příprava dětí: Koordináční a kondiční gymnastická cvičení. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 80-247-1636-4.
9. KUŘEČKOVÁ, Daniela, CIRKUS: Skladba pro starší žactvo. Praha. Česká obec sokolská, 2017.
10. MASARYK, Jan. Mezinárodní význam všesokolských sletů. Praha: Československá obec sokolská, 1948.
11. NOLTE, Claire E. The Sokol in the Czech Lands to 1914: Training for the Nation. New York: Palgrave Macmillan, 2002.
12. NOVOTNÁ, Viléma. Pohybová skladba. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 8071848603.

13. RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-127-7
14. Sletový výkonný výbor. Pokyny pro cvičitelky dorostenek. Praha: Sletový výkonný výbor, 1948.
15. Sletový magazín: speciální příloha časopisu Sokol. 2018/7. Praha: Česká obec sokolská, 2018. ISSN 0489-6718.
16. Sokol. Praha: Česká obec sokolská, 2018, 75(4). ISSN 0489-6718.
17. SOBOTOVÁ, Jana a Milan SOBOTA. Ať žijí duchové: skladba pro rodiče a děti, mladší žactvo. Praha: Česká obec sokolská, 2011.
18. SVATONĚ, Vratislav. Gymnastika metodicky a hrou. Olomouc: HANEX, 1992. ISBN 80-900925-4-3.
19. SVATONĚ, Vratislav. Gymnastika - metodické listy cvičení v akrobacii a na náradí: metodická příručka pro učitele základní školy. Olomouc: Hanex, 1993. ISBN 8090092594.
20. UZLOVÁ, Dana a Filip UZEL. Noty: skladba pro předškolní děti. Praha: Česká obec sokolská, 2017.
21. ZÍTKO, Miroslav a Jan CHRUDIMSKÝ. Akrobacie. 2., rozš. vyd. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2006. 52 s. ISBN 80-86586-17-0.
22. ŽIŽKA, Jiří a Jan ŽLÁBEK. Od pódia ke Strahovu. Praha: Olympia, 1989. ISBN 8070330104.

**INTERNETOVÉ ZDROJE**

1. Česká obec sokolská [online]. XVI. Všesokolský slet: Všesokolské slety – napříč třemi stoletími, ©2017 [cit. 28.3.2020]. Dostupné z:  
<https://slet.sokol.eu/informace/historie-sletu/>
2. Česká televize [online]. Praha: 5.6.2018, XVI. všesokolský slet 2018 © 1996 – 2020 [cit. 9.4.2020]. Dostupné z:  
<https://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/12359453265-xvi-vsesokolsky-slet-2018/218471291472002>
3. Sokol.cz Team [online]. Praha: 29.5.2008. Konkurz na náměty pro skladby programu hromadných vystoupení XV. všesokolského sletu v Praze 2012, ©2002-2019 [cit. 2.4.2020]. Dostupné z:  
<https://www.sokol.cz/dokument/2148-konkurz-pro-skladby-xv-vsesokolskeho-sletu-v-praze-2012>

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 - Sletové dny v Norfolku 1920 (Zdroj: album - MUDr. Karel Podzemský, český legionář).....	9
Obr. 2 - Veřejné cvičení v Irkutsku 1919 (Zdroj: album MUDr. Karel Podzemský) .....	9
Obr. 3 - Veřejné cvičení českých legionářů 1919 (Zdroj: album - MUDr. Karel Podzemský) .....	9
Obr. 4 - Veřejné cvičení ve Vladivostoku 1920 (Zdroj: album - MUDr. Karel Podzemský).....	9
Obr. 5 - Sletové dny v Norfolku 1920 (Zdroj: album - MUDr. Karel Podzemský).....	9
Obr. 6 - Sletová skladba Korálky 2006 (Zdroj: vlastní).....	17
Obr. 7 - Sletová skladba Nebe nad hlavou 2012 (Zdroj: vlastní).....	17
Obr. 8 - Sletová skladba Ať žijí duchové 2012 (Zdroj: vlastní).....	17
Obr. 9 - Cvičební úbor pro hromadnou skladbu Cirkus (Zdroj: ČOS, 2016).....	21
Obr. 10 - Cvičební úbor pro hromadnou skladbu Nebe nad Hlavou (Zdroj: ČOS, 2010) ..	21
Obr. 11 - Cvičební úbor pro hromadnou skladbu Nebe nad Hlavou - oblečení pro "Skipping boys" (Zdroj: vlastní).....	21
Obr. 12 - Prvek nazvaný "Kotouly" (Zdroj: Kurečková, 2017) .....	22
Obr. 13 - Prvek nazvaný „Zvednu bednu“ (Zdroj: Kurečková, 2017) .....	23
Obr. 14 - Říkanka: „Dám nažrat, čumím na sebe, rozskočím, otočím, hvězda“ (Zdroj: Kurečková, 2017) .....	23
Obr. 15 - Říkanka: „Dozadu, od sebe, zpátky, k sobě“ (Zdroj: Kurečková, 2017).....	24
Obr. 16 - Prvek nazvaný "slon" - počátky nácviku (Zdroj: vlastní) .....	25
Obr. 17 - Pozice „pískoviště“ (Zdroj: Kurečková, 2017) .....	25
Obr. 18 - Orientační značky - střed základního celku (Zdroj: vlastní).....	26
Obr. 19 - Orientační značky - střed čtyř celků (Zdroj: vlastní) .....	26
Obr. 20 - Orientační značky - "kytička" (Zdroj: vlastní).....	26
Obr. 21 - Meziznačka, v obrázku označena šipkou (Zdroj: vlastní).....	27
Obr. 22 - Pozice cvičenců - „normální značka“ (Zdroj: vlastní).....	28
Obr. 23 - Pozice cvičenců a náčiní - „komín“ (Zdroj: vlastní).....	28
Obr. 24 - Pozice cvičenců - trojúhelníky (Zdroj: Kurečková, 2017).....	28
Obr. 25 - Pozice cvičenců - trojúhelníky (Zdroj: Česká televize, 2018).....	28
Obr. 26 - Pozice cvičenců - po překlopení (Zdroj: Česká televize, 2018) .....	28
Obr. 27 - Stoj na hlavě s dopomocí (Zdroj: Kurečková, 2017).....	29
Obr. 28 - Metodika nácviku stoje na hlavě na Rinodílu - dostatečné švihnutí nohou vzad (Zdroj: vlastní).....	30
Obr. 29 - Metodika nácviku stoje na hlavě na Rinodílu - stoj na hlavě s dopomocí (Zdroj: vlastní).....	30
Obr. 30 - Pozice cvičenců pro kotouly s rozběhem (Zdroj: Kurečková, 2017).....	31
Obr. 31 - Metodika nácviku kotoulu s rozběhem - kotoul přes tyč (Zdroj: vlastní).....	31
Obr. 32 - Metodika nácviku kotoulu s rozběhem - kotoul z trampolíny s rozběhem (Zdroj: vlastní).....	31
Obr. 33 - Metodika nácviku kotoulu s rozběhem - vyběhnutí na povel (Zdroj: vlastní).....	32
Obr. 34 - Metodika nácviku kotoulu s rozběhem - první cvičenec z prvního zástupu (Zdroj: vlastní).....	32
Obr. 35 - Metodika nácviku kotoulu s rozběhem - první cvičenec z druhého zástupu, vzpor dřepmo (Zdroj: vlastní).....	32
Obr. 36 - Spolupráce při manipulaci s náradím - lepení čtyř Rinodílů v jeden Rinoset (Zdroj: vlastní).....	33
Obr. 37 - Spolupráce při manipulaci s náradím - slepené čtyři Rinodíly pro kotouly s rozběhem (Zdroj: vlastní).....	33

---

Obr. 38 - Pozice cvičenců pro přeskokování (Zdroj: Sobotová, 2011) .....	34
Obr. 39 - Prvek - Přeskokování (Zdroj: vlastní) .....	34
Obr. 40 - Návuk prvku přelézání přes míče (Zdroj: vlastní) .....	35
Obr. 41 - Prvek - přelézání přes míče (Zdroj: vlastní).....	35
Obr. 42 - Přestávka v restauraci mezi zkouškami a vystoupením (Zdroj: vlastní).....	38
Obr. 43 - Dodržování pitného režimu (Zdroj: vlastní) .....	38
Obr. 44 - Průvod městem (Zdroj: vlastní) .....	39
Obr. 45 - Čekání na seřadišti s pomocným cvičitelem (Zdroj: vlastní).....	41
Obr. 46 - Druhá skupina cvičenců s pomocným cvičitelem (Zdroj: vlastní) .....	41
Obr. 47 - Pohodová atmosféra před odchodem na vystoupení (Zdroj: vlastní) .....	41
Obr. 48 - "Standing ovation" od celého stadionu plného fanoušků a cvičenců Sokola (Zdroj: vlastní).....	44
Obr. 49 - Šťastné děti při cestě na všesokolský slet v Praze (Zdroj: vlastní).....	44



## PŘÍLOHY

### Příloha 1 - Výňatek z popisu hromadné skladby Cirkus (Kurečková, 2017)

#### Skladba pro starší žactvo CIRKUS

##### **Autorka**

Daniela Kurečková

##### **Hudba**

Stříhová: Karel Svoboda - Cirkus Humberto, hudba z muzikálu Pomáda ve stříhové úpravě Zdeňka Bartáka

##### **Úvod**

Kamarádství a přátelství chlapců a děvčat, radost ze společných setkání a touha se bavit, to vše provází společnou skladbu, ve které nechybí tanec, akrobacie, ale také několik cirkusových prvků. Pohybová choreografie vyžaduje nejen přesnost a obratnost, ale také radost z pohybu a smysl pro humor.

##### **Charakteristika skladby**

Skladba je určena pro děvčata a chlapce staršího školního věku. Její délka je 6:26 min. Základní celek: 6 děvčat a 3 chlapci. Každý celek potřebuje k nácviku 16 značek. Choreografie spojuje prvky taneční a gymnastické s cirkusovými momenty. Cvičenci se naučí taneční vazby ve svižném tempu, využijí gymnastické prvky – stoj na hlavě, přemety stranou, kotouly letmo, chlapci posilováním zdokonalí zvedačky, děvčata využijí aerobik, zaměří se na správné držení těla.

Ve skladbě využijeme nářadí Rinoset, kdy jeden celek pracuje s jedním dílem tohoto nářadí, čtyři celky pak při spolupráci složí velkou žíněnku na akrobacii a zvedačky. Nabízí se zde několik podob využití nářadí.

K cirkusu patří zářivé barvy, proto ke konci skladby překvapí diváky žonglovací stuhy v rukách chlapců a plochu rozsvítíme výraznými mašlemi při cvičení dívek. V závěru se „proměníme v klauny“ a ukážeme, že si umíme udělat ze sebe cirkusovou legraci a předvedeme i závěrečný taneční výkon, protože, jak se zpívá v poslední písničce: JSME PARTA SPRÁVNÁ!

##### **Časová osa skladby**

Celková délka skladby: 6:26 min.

Časové rozdělení jednotlivých oddílů:

I. oddíl	„Cirkus“	Čas na CD	0:00 min.
II. oddíl	„Vítáme vás“		0:50 min.
III. oddíl	„Klauni“		1:26 min.
IV. oddíl	„Humberto“		2:04 min.
V. oddíl	„Akrobati“		3:51 min.
VI. oddíl	„Ještě nekončíme“		4:54 min.
VII. oddíl	„Parta“		5:15 min.

##### **Struktura skladby**

Skladba je rozdělena na sedm oddílů, které se shodují s hudebním doprovodem.

I. oddíl „Cirkus“ délka 0:50 min.

- „Fotky“ účinkujících v úvodu
- Rychlý přesun do základního postavení
- Taneční rozevítka

II. oddíl „Vítáme vás“ délka 0:36 min.

- První manipulace s Rinosetem
- Zvedačka
- Pomalá část

III. oddíl „Klauni“ délka 0:38 min.

- Manéž
- První cirkusové číslo

IV. oddíl „Humberto“ délka 1:47 min.

- Manipulace s Rinosetem
- Prostorové choreografie
- Kánon

V. oddíl „Akrobati“ délka 1:03 min.

- Spolupráce čtyř celků
- Manéž, kotouly letmo
- Žonglování
- Pozdrav

VI. oddíl „Ještě nekončíme“ délka 0:21 min.

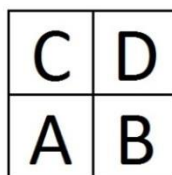
- Mávání, loučení?
- Přestrojení KLAUNI

VII. oddíl „Parta“ délka 1:08 min.

- Jsme parta správná
- Taneční choreografie
- Závěrečná fotografie

### Technické údaje o skladbě

Základní cvičební celek je tvořen 9 cvičenci, z toho 6 dívkami a 3 chlapci na ploše 4 x 4 značky. Pro větší choreografii se využívá seskupení čtyř celků (v popisu označeny jako A, B, C, D).



Hlavní tribuna

### Cvičební úbor

Chlapci: červené šortky a bílý nátělník basketbalového střihu s potiskem.

Dívky: bílá sukně se všitými šortkami a tričko s dvojvrstevným efektem červeného trička a bílého tílka.

## Náčíní

Rinoset (jeden díl pro jeden základní cvičební celek), dvě žonglovací stuhy vždy pro jednoho chlapce z celku, děvčata žlutá mašle pro závěrečné tři části.

## Metodické poznámky k nácviku

1. Gymnastické dovednosti – kotouly letmo, přemety stranou, stoj na hlavě, čertík, cvičenci se mohou podle potřeby v prvcích měnit podle schopností zvládnutí prvku.
2. Taneční průprava, doporučujeme naučit taneční kroky bez choreografických změn, přesné polohy paží, rychlé, ostré pohyby, úsměv při tanci.
3. Práce s Rinosetem – zvládnutí jednotlivých aktivit, důsledný nácvik kotoulů letmo, přesné dodržování umístění Rinosetu.

## Popis skladby

### I. oddíl „Cirkus“

Po nástupu na plochu položit Rinoset modrou stranou vzhůru – podpor dřepmo, lokty na Rinoset (postavení č. 1). Změna „fotky“ na výrazný zvuk, slova hlasitě říkají všichni cvičenci.

Slova: „To je náš jedinečnej, neskutečnej, výjimečnej, no náš cirkus“

### Přehra 4 takty 4/4

#### Dívky

- |      |         |                                                                                                                                            |
|------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I.   | 1. – 4. | výdrž                                                                                                                                      |
| II.  | 1.      | stoj na jedné, druhá na Rinoset – napjaté paže libovolně (např. vzpažit zevnitř nebo vzpažit pravou – zapažit levou apod.)                 |
|      | 3. – 4. | výdrž                                                                                                                                      |
| III. | 1.      | stoj na jedné, druhá na Rinoset – napjaté paže libovolně v nové poloze<br>nebo<br>stoj za Rinosetem – napjaté paže libovolně v nové poloze |
|      | 3. – 4. | výdrž                                                                                                                                      |

#### Chlapci

- |      |         |                                                          |
|------|---------|----------------------------------------------------------|
| I.   | 1.      | stoj na jedné, druhá na Rinoset – napjaté paže libovolně |
|      | 3. – 4. | výdrž                                                    |
| II.  | 1.      | podpor dřepmo, lokty na Rinoset                          |
|      | 3. – 4. | výdrž                                                    |
| III. | 1.      | stoj na jedné, druhá na Rinoset – napjaté paže libovolně |
|      | 3. – 4. | výdrž                                                    |

#### Společně dívky i chlapci

- |     |         |                                 |
|-----|---------|---------------------------------|
| IV. | 1. – 4. | běh na značky do postavení č. 2 |
|-----|---------|---------------------------------|



To je náš jedinečnej



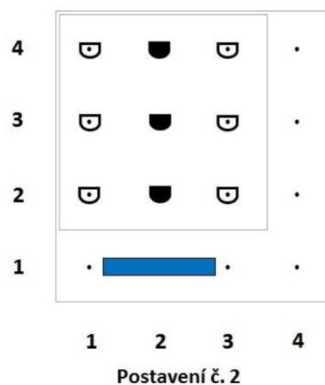
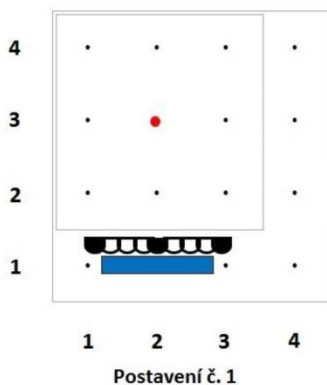
I. neskutečnej



II. výjimečnej



III. no náš cirkus.



**Část a) 25 taktů 4/4**

**Společně dívky i chlapci**

- I. 1. – 4. hmity v podřepu rozkročném s tlučením patami o zem – pokrčit upažmo dolů levou, ruku na bedra – z pokrčení předpažmo dovnitř předpažením upažit pravou, ruku vztyčit
- II. 1. – 4. hmity v podřepu rozkročném – pokrčit upažmo dolů pravou, ruku na bedra – z pokrčení předpažmo dovnitř předpažením upažit pravou, ruku vztyčit
- III. 1. podřep rozkročný – pánev vysunout vlevo – pokrčit upažmo dolů levou, ruku v bok – vzpažit pravou, ruku v pěst  
 2. podřep rozkročný – pánev vysunout vpravo – skrčit přípažmo pravou, předloktí vzhůru  
 3. podřep rozkročný – pánev vysunout vlevo – upažit pravou  
 4. podřep rozkročný – pánev vysunout vpravo – skrčit přípažmo pravou, předloktí vzhůru