

# Rytmická gymnastika a pohybová skladba

programy cvičení s hudbou

Viléma Novotná  
Šárka Panská  
Iveta Šimůnková



Praha 2011



## **Rytmická gymnastika a pohybová skladba**

(programy cvičení s hudbou)

Vydáno v rámci projektu FRVŠ 998/2010

Učební text

### **Recenzenti:**

Mgr. Alena Skotáková, PhD.

Mgr. Brigita Stloukalová, PhD.

Autoři: Viléma Novotná, Šárka Panská, Iveta Šimůnková

Editor: Jan Chrudimský

Vydala: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

Praha 2011

Grafický návrh, programování a výroba: Vít Kašpar

Vydání: první

**ISBN 978-80-86317-83-0**

## **Obsah**

### **1. Rytmická gymnastika (V. Novotná )**

#### **2. Technika cvičení bez náčiní (I. Šimůnková)**

##### 2.1 Základní technika cvičení bez náčiní

#### **3. Technika cvičení s náčiním (Š. Panská)**

##### 3.1 Švihadlo

##### 3.1.1 Ukázky her s využitím švihadla

##### 3.2 Obruč

##### 3.2.2 Příklady cvičení ve dvojicích

##### 3.2.3 Ukázky her s využitím obručí

#### **4. Pohybová skladba (V. Novotná)**

##### 4.1 Pojmy

##### 4.2 Tvorba pohybových skladeb

##### 4.3 Tvůrčí tvořivost

##### 4.4 Tvůrčí proces

##### 4.5 Hodnocení pohybových skladeb

##### 4.6 Závěry pro praxi

#### **5. Komentář k videozáznamu pohybových skladeb**

#### **6. Hudba a pohyb (Š. Panská)**

##### 6.1 Hudba užitá

##### 6.1.1 Rysy užití hudby

##### 6.2 Hudebně pohybová výchova (J. Thorovský)

##### 6.2.1 Základní hudební pojmy

##### 6.3 Grafický záznam pohybu

##### 6.4 Rytmus, triola, synkopa, tempo, dynamika

##### 6.5 Práce s rytmičnými modely

##### 6.6 Základy hudební formy

##### 6.7 Tektonika hudebně pohybové kompozice

#### **7. Historické osobnosti rytmické gymnastiky (Š. Panská;I.Šimůnková)**

##### 7.1 Historická východiska rytmické gymnastiky u nás

#### **8. Historie moderní gymnastiky (Š. Panská;I.Šimůnková)**

# 1. RYTMICKÁ GYMNASTIKA

*Viléma Novotná*

Rytmická gymnastika je z hlediska struktury oboru Gymnastika jedním z druhů gymnastiky, z hlediska tradičního pojetí vzdělávacího systému je nejpropracovanější metodou hudebně pohybové výchovy s gymnastickým zaměřením, z hlediska charakteristiky obsahu je programem cvičení s hudbou, kdy hudební předloha je podnětem pro ztvárnění pohybu.

*(Pozn. V současnosti je oficiálním názvem pro olympijské sportovní odvětví Moderní gymnastika, dříve Umělecká gymnastiku, celosvětově používáno označení Rhythmic Gymnastic).*

## Gymnastika

Pojetí obsahu a dělení gymnastiky se liší podle přístupu jednotlivých osobností nebo autorů gymnastických systémů. Proto se v teorii i praxi setkáváme s odlišnými pohledy, rozličnými názvy a charakteristikami obsahu uváděných druhů gymnastiky. V nejširším pojetí chápeme **gymnastiku jako otevřený systém uspořádaných, přesně určených gymnastických činností, s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový projev cvičence, podílejících se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka.** (Novotná in Kolektiv, 2009)

Gymnastiku nechápeme pouze jako systém tělesné výchovy nebo soubor cvičení, ale jako fenomén, který může ovlivňovat životní styl jednotlivce, uspokojovat jeho potřeby a současně je ovlivňován nároky společnosti na člověka, na jeho zdatnost a výkonnost.

Programy cvičení oboru Gymnastika se primárně zaměřují na kvalitu provedení pohybu. Vycházíme z předpokladu, že dobře osvojená dovednost umožňuje pozitivní prožívání pohybu, přináší pocity uspokojení, vede k uvědomování si sebe sama a tím ke zvyšování sebevědomí, podporuje pohybovou tvořivost. Zejména gymnastická cvičení s hudbou vyvolávají kladné emoce, zprostředkovávají pohybové vyžití a seberealizaci, poskytují příležitost sdílet pohybovou aktivitu ve skupině. Zároveň jsou vhodnou motivací pro pokračování v činnosti, ve vybraném programu pohybové aktivity.

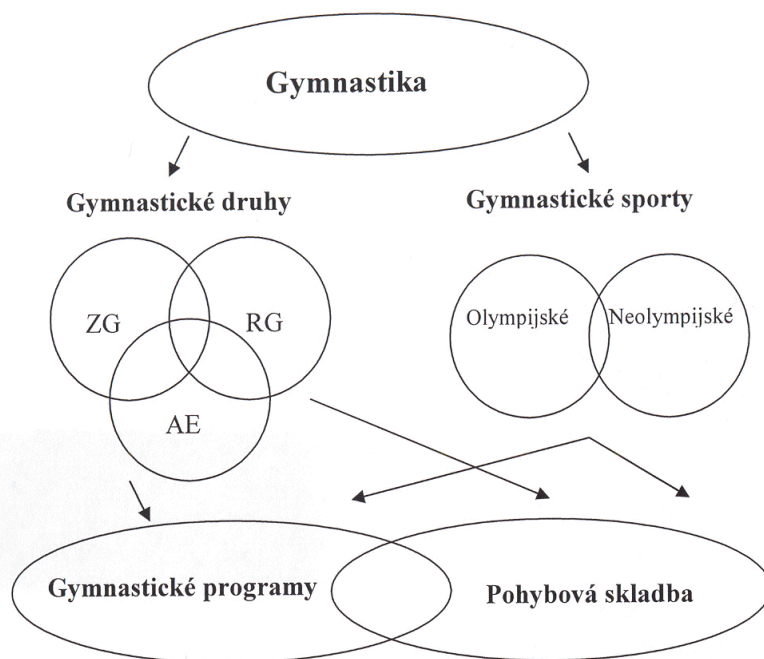
V gymnastice je uvědomělý a řízený pohyb podstatou každého pohybového projevu. Vedle osvojování speciálních gymnastických dovedností, jsou gymnastická cvičení a vybrané gymnastické programy vhodným základem pro výuku pohybu a mohou přispět k lepšímu zvládnutí techniky jakékoli pohybové aktivity.

Společným cílem základních programů gymnastiky je osvojit si uvědomělé, řízené a estetické zvládnutí pohybů vytvářejících vhodné „pohybové vzory“ jako předpoklad pro jejich přenos do dalších specifických dovedností. Gymnastika ve svých základních programech obsahuje speciální cvičení pro držení těla jako univerzální výchozí polohu pro pohyb, realizaci způsobů pohybu těla a jeho částí v prostoru, nácvik techniky optimálního provedení základní lokomoce (kroků, chůze, běhu) a techniku základních manipulačních dovedností. Z širokého inventáře gymnastických činností jsou vytvářeny rozmanité gymnastické programy, které mohou být aplikovány a individualizovány jako intervenční programy pro jednotlivce nebo určité skupiny cvičenců, včetně osob se specifickými potřebami. Programy jsou sestavovány z hlediska účelu programu a podle očekávané změny, uplatňují se v oblasti sportu pro všechny – v Gymnastice pro všechny i v prostředí sportovních odvětví.

Jedinečnost gymnastických programů je podpořena důsledným používáním odborného jazyka „názvosloví“, které kromě popisu pohybu udává i způsob provedení.

Velkou šíří gymnastických činností můžeme rozdělovat podle různých hledisek. Na současné úrovni poznání jsme dospěli k dělení gymnastiky podle odlišností obsahu a cíle gymnastických druhů a gymnastických sportů, s potřebou vyjádřit souvislosti a návaznosti jednotlivých částí na vytváření gymnastických programů (Kolektiv, 2009).

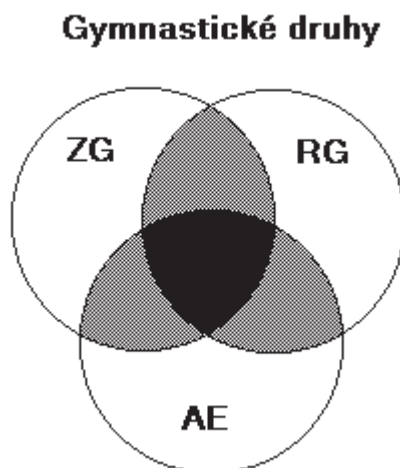
Obr.1 Dělení gymnastiky (Novotná, Panská, Chrudimský, 2009)



ZG – základní gymnastika, RG - rytmická gymnastiky, AE – aerobní gymnastika, aerobik

Gymnastické druhy se částečně prolínají svým obsahem a vzájemně se ovlivňují.

Obr.2 Gymnastické druhy (Novotná, 2004)



**Základní gymnastika** je systém základních gymnastických cvičení zaměřených na celkový, všestranný, tělesný a pohybový rozvoj. „Základní gymnastika v různých kombinacích svého obsahu plní požadavek účinného pohybového programu pro optimální vývoj jedince s důrazem na získání, udržení a zvýšení tělesné zdatnosti i celkové kultivace člověka.“ (Skopová, Zítka 2005). Cílem cvičení základní gymnastiky je uvědomělé individuálně optimální provádění základních poloh a pohybů vedoucích k harmonickému rozvoji organismu.

**Rytmická gymnastika** je nejpropracovanější metodou hudebně pohybové výchovy s gymnastickým zaměřením. Hudebně pohybová vazba je v rytmičké gymnastice funkčním spojením, které je podstatou jejího obsahu i cíle (Šťastná, Mihule, 1993). Základem přípravy je záměrné utváření esteticko-koordinačních dovedností založených na osvojování uvědomělého řízeného estetického a optimálně rytmizovaného pohybu s cílem formování kultivovaného pohybového projevu.

**Aerobik** je druh gymnastiky zahrnující aerobní cvičení vyvolávající adaptační změny v organismu, zejména u rozhodujících svalových skupin podmiňujících pohyb. Zatěžováním kardiovaskulárního a respiračního systému ovlivňuje aerobní zdatnost. Tréninkový efekt je vyvoláván prostřednictvím opakování typických pohybových vazeb lokomočního, případně tanečního charakteru, doplněných periferními pohyby paží.

Společným základem (černá část obr. 2) uvedených druhů gymnastiky je program „*Pohybové školení*“. Název respektuje kontinuitu jeho používání v historických systémech rytmické gymnastiky. Pohybové školení je kultivací pohybového základu, je podobné uváděným pojmům, jako jsou pohybová gramotnost, pohybová abeceda apod. Obsahem pohybového školení je osvojení si řízení a vedení pohybu v prostoru, dané:

- určením přesné výchozí polohy
- tvarem pohybu
- průběhem pohybu
- provedením pohybu.

Je podmíněno znalostmi o průběhu pohybu, o technice provedení dovednosti a o očekávaném účinku cvičení. Výsledným efektem je určitá úroveň předpokladu:

- zdokonalovat řízení pohybu
- osvojit si uvědomělou realizaci pohybu v prostoru
- kontrolovat neustále držení těla
- zaujmout přesně určenou výchozí polohu
- provést pohyb vybranou technikou co nejdokonaleji a esteticky
- optimálně rytmizovat pohyb
- udržovat rovnovážnou polohu
- zacvičit co nejpresněji daný cvik, vazbu nebo pohybový motiv.

Do inventáře činností patří: držení těla, základní pohyby těla a jeho částí, základní obměny chůze a běhu v různých směrech; základní centrální a periferní pohyby; principy rovnováhy a otáčení; rytmizace pohybu.

Zvláštní pozornost je věnována rytmu pohybu, jedné z nejdůležitějších součástí správného provedení cviků. Rytmus chápeme jako řád se znaky pravidelnosti, jako princip funkčního rozvržení podílu časových a dynamických vztahů na průběhu pohybu. Momenty impulsu a hybnosti jsou v rytmickém pohybu účelně vyváženy a naopak v arytmiickém pohybu dochází k porušení ekonomické plynulosti – účelná pohybová struktura rytmického cyklu ztrácí vyváženost v časových proporcích, dynamická složka se zapojuje nevhodně z hlediska rozmístění impulsů nebo jejich velikosti. Rytmické pohyby jsou pro nás přirozené, blízké, příjemné. Rytmizaci pohybu musíme při cvičení sladit s rytmem vdechu a výdechu, uspořádat střídání napětí a uvolnění, zátěže a odpočinku. Při uvědomělem vedení pohybu v prostoru účelně střídáme napětí a uvolnění svalů určené nevhodnější technikou. Podle potřeby zvyšujeme nebo snižujeme zatížení a přizpůsobujeme dobu uvolnění. Spojování pohybů do určitých celků – frázování, napomáhá učení i zapamatování sledu pohybů.

Součástí kultivace pohybového základu je program základní hudebně pohybové přípravy. Je základem k rytmizaci pohybu a k pochopení a osvojení si podstatných vztahů mezi pohybem, rytmickými podněty a hudbou (jednoduché metro rytmické struktury). Vede k souladu pohybu s hudbou, k návaznosti mezi rytmem hudby a rytmem pohybu. Hudba má ve vazbě s pohybem funkci regulační, vnášející do cvičení skupiny řád a hudebně pohybové zákonitosti, které úzce souvisí s interakcí mezi cvičenci, funkci motivační vytvářející atmosféru při cvičení a funkci dramaturgickou, dějovou, přenášející myšlenkovou podstatu hudební předlohy do pohybového ztvárnění.

Na úrovni osvojení základních pohybových vzorů závisí výsledný efekt cvičení. Čím lépe se naučíme ovládat rozmanité funkčně účinné a co nejdokonaleji esteticky provedené pohyby těla a jeho částí, tím snadnější bude přenos takto získaných pohybových dovedností do dalších pohybových aktivit sportovního charakteru.

Druhou společnou částí (šedé šrafovaní obr. 2) je program základní techniky cvičení bez náčiní, jako soubor základních gymnastických dovedností, které mají přesně určené provedení, s důrazem na estetickou stránku projevu pohybu. Do inventáře činností patří: základní formy různých druhů chůze a běhu, tanečních kroků, skoků, rovnovážných tvarů, obrátů, vln, osem, rotace a základů akrobacie.

## **Rytmická gymnastika**

Hudebně pohybová vazba je v rytmické gymnastice funkčním spojením, které je podstatou jejího obsahu i cíle (Šťastná, Mihule, 1993). Základem přípravy je záměrné utváření esteticko-koordinačních dovedností založených na osvojování uvědomělého řízeného estetického a optimálně rytmizovaného pohybu s cílem formování kultivovaného pohybového projevu. Podněcování pohybové tvořivosti při cvičení s hudbou vede k vlastní tvorbě pohybů a k pohybové improvizaci (viz „improve“ = individuální zlepšení původní dovednosti) až k vlastní tvorbě pohybové skladby jako hudebně pohybové kompozice.

Obsah rytmické gymnastiky rozdělujeme na čtyři části, kterými jsou:

- a) hudebně pohybová výchova (počítací doba, metrum, metrické modely, tempo, rytmus, dynamika, agogika, tektonika)
- b) cvičení bez náčiní (chůze, běh, taneční kroky, skoky, rovnovážné tvary, obraty, vlny, rotace, akrobatické tvary)
- c) cvičení s náčiním (švihadlo, míč, обруč, kužele, stuha, závoj, praporec, netypizované náčiní a pomůcky)
- d) taneční výchova (gymnastické aplikace různých tanečních technik, stylů a druhů tanců).



Hudební předloha má kromě funkce motivační a regulační zdůrazněnou funkci dramaturgickou (dějovou), kdy myšlenkový a emocionální obsah hudební předlohy ovlivňuje výběr pohybového řešení. Spojování pohybů do větších celků (pohybových motivů), úzká vazba mezi pohybem a hudbou, účelné propojení struktury hudební předlohy (hudební fráze, věty) s odpovídajícím pohybem, soulad při vytváření hudebně pohybového motivu zvyšují kvalitu tělovýchovného procesu. Formy cvičení s hudbou podněcují tvořivost a směřují ke tvorbě pohybové skladby, buď účelově zaměřené sestavě, hudebně pohybové etudě nebo rozsáhlejší hudebně pohybové kompozici. V praxi se setkáváme s dalšími názvy programů cvičení s hudbou, které vycházejí z rytmické gymnastiky a tance, vznikají na základě specifiky hudební předlohy, např. taneční gymnastika, džezgymnastika a pod. (Kolektiv, 2009). *(Pozn. V osmdesátých letech min. století byl pojem rytmická gymnastika používán ve svazu ZRTV jako zastřešující název pro všechny formy cvičení s hudbou v oblasti sportu pro všechny. Toto pojmenování v některých materiálech dosud přetrvává.)*

Pro provedení gymnastického pohybu platí **základní požadavky**:

- uvědomělý pohyb, realizovaný na základě přiměřených vědomostí o provedení pohybu;
- řízený pohyb, realizovaný v optimálním sledu zapojování hybných jednotek danou technikou pohybu (případně technikou cvičení s náčiním) a využitím funkčních možností organismu;
- estetický rytmický pohyb, posilující vedle zdravotního účinku i smysl pro krásu.

Předpokladem pro použití programů gymnastiky cvičení s hudbou v praxi je nutno:

- osvojit si teoretické vědomosti z oboru gymnastika a z oblasti hudební teorie
- aplikovat znalosti do vybraných dovedností, osvojit si optimální techniku pohybu
- využívat příklady gymnastických cvičení pro inspiraci, pro podněcování tvořivosti a k individualizaci obsahu programu,
- pochopit a akceptovat důležitost a význam gymnastických cvičení.

## Literatura

KOLEKTIV. *Gymnastika*. Praha : Karolinum, 2009. 114 s.

KOSTKOVÁ, J. a kol. *Rytmická gymnastika*. Praha : Olympia, 1990.

NOVOTNÁ, V., ČECHOVSKÁ, I., BUNC, V. *Fit programy pro ženy*. Praha : Grada Publishing, 2006, 226 s.

NOVOTNÁ, V. Co je gymnastika. In SÜSS, V. (editor). *Sborník příspěvků vědeckého semináře ped. Kinantropologie – Daňkovic 15. – 17. 10. 2004*. Uloženo <http://www.ftvs.cuni.cz/knspolecnost/pedagogicka/sborniky.php>

PANSKÁ, Š. *Rytmická gymnastika – cvičení s náčiním*. Olomouc : Univerzita Palackého, EDO, 2008, 38 s.  
ESF – CZ.04.1.03/3.2.15.2/0276

SKOPOVÁ, M., ŽÍTKO, M. *Základní gymnastika*. Praha : Karolinum, 2008, 178 s.

ŠIMŮNKOVÁ, I., PANSKÁ, Š., NOVOTNÁ, V. Základní etapa kultivace pohybové gramotnosti pro trénink v gymnastických sportech. In *Športový trénink. Recenzovaný sborník*. Bratislava : KG FTVŠ UK, 2010, s. 155 - 159. ISBN 978-80-8113-028-1.

ŠŤASTNÁ, D., MIHULE, J. *Rytmická gymnastika*. Praha : Karolinum, 1993, 222 s.

### *Poznámka:*

*Pro modernizaci hudebně pohybové výchovy pro dívky ve věku adolescence je vytvořen materiál ve formě třídílné sady DVD s výukovým hudebně pohybovým programem. Obsahuje ukázky moderních tanečních stylů, základní poznatky z teorie tance, širokou nabídku činností pro rozvoj taneční techniky, metodiku nácviku různých tanečních stylů a tvorbu pohybových skladeb. Třídílná sada DVD je prezentována na emailové adrese: [dvd.tanec@gmail.com](mailto:dvd.tanec@gmail.com).*

*Pro hodnocení účinnosti výuky hudebně pohybové výchovy je zpracována baterie testů.*

*Všechny testy, popisy i výsledky měření jsou interaktivně zpracovány na CD pro snadné použití testové baterie v praxi. CD je možné získat na adrese: [testbattery.dancingskills@gmail.com](mailto:testbattery.dancingskills@gmail.com)*

*Autorkou uvedených materiálů je Mgr. Michaela Brtníková, PhD.*

## 2. TECHNIKA CVIČENÍ BEZ NÁČINÍ

*Iveta Šimůnková*

### **Pohybové školení – společný znak gymnastických druhů**

Pohybové školení je základem estetického a technicky zvládnutého pohybu bez náčiní a posléze s náčiním. Pohybové školení je kultivací pohybového základu, jsou uváděny také pojmy pohybová gramotnost (Šimůnková, Panská, Novotná, 2010), pohybová abeceda nebo inteligence. Z cvičebních tvarů je do rytmické gymnastiky zahrnuto především ovládnutí poloh a pohybů jednotlivých částí těla s cílem osvojení si řízení a vedení uvědomělého pohybu (Kostková a kol, 1990):

### **Polohy a pohyby dolních končetin (oporová a lokomoční funkce dolních končetin):**

- základní polohy dolních končetin
- základní postoje jednož a obouž
- statické polohy napjatých a skrčených dolních končetin
- polohy a pohyby chodidel a špiček nohou
- vedené a švihové pohyby a kombinace pohybů
- cvičení v nízkých polohách

Pohybové školení se zaměřuje na držení nohou v kontextu držení těla, napětí a uvolnění svalů dolních končetin, zevní a vnitřní rotace v kyčelním kloubu, základní polohy nohou napjatých, pokrčených a skrčených, pohyb krčením a napínáním, pohyb v prostoru obloukem, vedením a švihem. Přednost je dána cvičení v nízkých polohách, případně cvičení na zemi, z hlediska možnosti zapojení obou dolních končetin a korekci držení těla. Cvičení v postojích je možné provádět u opory i bez opory.

### **Polohy a pohyby horních končetin:**

- základní polohy paží a rukou
- statické polohy napjatých a skrčených horních končetin
- vedené a švihové pohyby a kombinace
- pohyby obloukem, kruhem, osmou, po přímce
- pohyby vlnou, točení, hmitání

Dokonalé ovládní paží je jedním z hlavních bodů pohybové kultury a uvědomělého pohybu. Plasticita pohybu vychází především z ohýbání paže v loketním a zápěstním kloubu a v kloubech ruky. Vlna paží se provádí v upažení, předpažení, nesoudobě nebo v různých polohách těla.

### **Polohy a pohyby trupu, hlavy a pánve:**

- klony, otáčení, kroužení trupu a hlavy
- vlny trupu
- pohyby pánve
  - ~ vysouvání pánve – sunutí vpřed, stranou a vzad
  - ~ překlápění pánve – podsazení a vysazení pánve, překlápění stranou
  - ~ kroužení překlápěním – pánev opisuje kruh
  - ~ otáčení pánve – otáčení kolem svislé středové osy
- pohyby hrudníku – suny, klony, točení

Pohyb trupu je dán jeho stavbou z dílčích částí – pánve, hrudníku, páteře. Možnost postupného zapojení jednotlivých částí dává pohybu plastičnost a estetiku. Poloha a pohyb hlavy dokresluje celkový tvar pohybu. Podstatný je především pohyb hrudníku a pánve z hlediska ovlivnění změn zakřivení páteře. Pohyby hrudníku jsou malého rozsahu a procvičují se bez souhybů dalších částí těla. Provedení klonů odpovídá rozsahu pohyblivosti páteře a pohybu pánve.

Mezi koordinačně náročné pohyby hrudníku patří vlny trupu. Průběh vlny může být veden rovnoměrně nebo může pohyb začít impulsem či svihem.

Např: vlna trupem - postupný vlnovitý pohyb páteře (v bočné rovině vpřed a vzad, v čelné rovině vpravo a vlevo), vlna trupem bočná - z podřepu a mírného předklonu impulsem z oblasti pánve protlačit postupně kolena, boky a pánev vpřed, vlnitý pohyb pokračuje prohnutím páteře do vytaženého vzpřímu a vzpažení, impulsem z centra může pokračovat další vlna, osma trupem – postupný spirálovitý pohyb vycházející z kroužení pánve, spojením rotace a vlny, pohyb doznívá v pohybu paží, se soudobým nebo nesoudobým pohybem paží.)

### **Základní polohy a pohyby celého těla:**

- postoje, kleky, sedy, lehy, podpory
- chůze, běhy, poskoky, obraty
- pohyby do základních poloh těla.

## 2.1 Základní technika cvičení bez náčiní

Základní technika cvičení bez náčiní je soubor základních gymnastických dovedností, které mají přesně určené provedení. Do inventáře činností řadíme: různé druhy chůze a běhu, taneční kroky, skoky a poskoky, rovnovážné tvary, obraty, vlny, osmy a základy akrobacie (Šťastná, Mihule, 1993). Postupné uvědomělé osvojení si správné techniky provedení specifických gymnastických dovedností je základním předpokladem pro úspěšnou účast v kultivujících programech gymnastiky. Pro popis obsahu cvičení používáme gymnastické názvosloví, které nám současně upřesní i vlastní provedení cviku.

### Krok a chůze, běh

Chůze a běh jsou základním lokomočním prostředkem užívaným nejen v rytmické gymnastice. Pomocí chůze je možné vyjadřovat rytmické změny, změny tempa a dynamiky a různorodé využití prostoru. Technika chůze je založena na cyklické práci dolních končetin, vytáčení nohou zevnitř, dokrok přes přední část chodidla a plynulé přenášení váhy na výkročnou nohu. Technika běhu a chůze je základem s možností mnoha změn.

Např.:

- chůze vpřed a vzad, stranou
- chůze ve výponu
- chůze dostředivá a odstředivá
- chůze v podřepu
- chůze taneční (pérovaná)
- kombinace chůze a běhu
- běh přirozený, přímý
- běh s vysokým skrčováním přednožmo a zánožmo
- běh „drobný“
- běh prošlapávaný
- běh dostředivý a odstředivý

Výše uvedené náměty chůze a běhu se dají kombinovat s doprovodným pohybem paží. A dále v kombinaci s poskoky.

## Příklady hudebně pohybových vazeb

### Základní postavení (ZP): spoj spatný, připažit

- I. 1. – 4. čtyři kroky vpřed v podřepu, začít pravou, připažit
- II. 1. – 4. čtyři kroky vpřed ve výponu, vzpažit zevnitř
- III. 1. – 2. dva kroky vpřed v podřepu, připažit  
3. – 4. dva kroky vpřed ve výponu, vzpažit zevnitř
- IV. = III.

### ZP: spoj spatný, připažit

- I. 1. – 4. čtyři kroky vpřed začít pravou, volný pohyb paží
- II. 1. – 4. čtyři kroky s dvojným obratem vpravo, začít pravou, upažit poníž pravou, upažit povýš levou
- III. = I.
- IV. 1. – 3. tři kroky s celým obratem vlevo, začít pravou, upažit poníž levou, upažit povýš pravou  
4. přinožením levé stoj spatný, připažit
- V. 1. – 4. čtyři kroky vpřed začít pravou, vytleskat 1. dobu před tělem a 3.dobu za tělem
- VI. 1. – 4. čtyři kroky s dvojným obratem vpravo, začít pravou, vytleskat 1. před tělem a 3.dobu za tělem
- VII. = V.
- VIII. 1. – 2. dva kroky s celým obratem vlevo, začít pravou, vytleskat 1. dobu před tělem  
3. přinožením levé stoj spatný, tlesk za tělem  
4. upažit

### ZP: spoj spatný, připažit

- I. 1. – 4. čtyři kroky vpřed, začít pravou, připažit
- II. 1. – 3. celým obratem na levé vpravo tři kroky vzad, začít pravou  
4. přinožením levé stoj spatný
- III. 1. – 4. čtyři kroky vpřed, začít levou, připažit
- IV. 1. – 3. celým obratem na pravé vpravo tři kroky vzad, začít levou  
4. přinožením pravé stoj spatný

- V.
  - 1. – 2. dva kroky vpřed, začít pravou, předpažit
  - 3. – 4. dva kroky vpřed, začít pravou, upažit
- VI.
  - 1. – 2. celým obratem na levé vpravo dva kroky vzad, začít pravou, vzpažit
  - 3. krok pravou vzad
  - 4. přinožením levé stoj spatný, předpažením připažit
- VII.
  - 1. – 2. dva kroky vpřed, začít levou, předpažit
  - 3. – 4. dva kroky vpřed, začít levou, upažit
- VIII.
  - 1. – 2. celým obratem na pravé vpravo dva kroky vzad, začít levou, vzpažit
  - 3. krok levou vzad
  - 4. přinožením pravé stoj spatný, předpažením připažit

### **ZP: spoj spatný, připažit**

- I.
  - 1. – 4. čtyři kroky vpřed, začít pravou, připažit
- II.
  - 1. – 3. celým obratem na levé vpravo tři kroky vzad, začít pravou
  - 4. přinožením levé stoj spatný
- III.
  - 1. krok levou vpřed, předpažit
  - 2. krok pravou vpřed, upažit
  - 3. krok levou vpřed, vzpažit
  - 4. krok pravou vpřed, předpažením připažit
- IV.
  - 1. celým obratem na pravé vpravo krok levou vzad, předpažit
  - 2. krok pravou vzad, upažit
  - 3. krok levou vzad, vzpažit
  - 4. přinožením pravé stoj spatný, předpažením připažit

### **ZP: spoj spatný, připažit**

- I.
  - 1. krok pravou vpřed, předpažit levou
  - 2. krok levou vpřed, upažit levou, předpažit pravou
  - 3. krok pravou vpřed, vzpažit levou, upažit pravou
  - 4. krok levou vpřed, připažit levou, vzpažit pravou
- II.
  - 1. – 4. osm běhových kroků, volný pohyb paží
- III. – IV. = I. – II.

## ZP: spoj spatný, připažit

- I.
    1. krok pravou vpřed, skrčit připažmo
    2. krok levou vpřed, vzpažit
    3. krok pravou vpřed, skrčit připažmo
    4. krok levou vpřed, připažit
  - II.
    1. krok pravou vpravo a krok levou vlevo, současně vzpažit zevnitř pravou, vzpažit zevnitř pravou
    2. krok pravou dovnitř a krok levou dovnitř, současně skrčit připažmo pravou a skrčit připažmo levou
    3. – 4. = 1. – 2.
- III. – IV. = I. – II.

## Poskoky a skoky

Skoky jsou v rytmické gymnastice prvkem, kterým můžeme vyjádřit dynamickou gradaci. Pro potřeby rytmické gymnastiky využíváme jednodušších skoků odrazem obounož (z podřepu nebo po gymnastickém „předskoku“, tj. odrazem jednoož a přednožením dolů druhé, skok do podřepu spatného) a skoků odrazem jednoož. Skoky jsou výbušné, švihové pohyby celého těla.

Skoky podle způsobu odrazu a doskoku dělíme do několika skupin:

- odrazem jednoož a doskokem jednoož (na odrazovou nohu)
- odrazem jednoož a doskokem obounož
- odrazem obounož a doskokem jednoož
- odrazem obounož a doskokem obounož
- odrazem z jedné nohy a doskokem na druhou nohu.

Mezi nejužívanější skoky odrazem jednoož jsou:

- skok s přednožením, unožením, zanožením
- skok se skrčením přednožmo
  - ~ čertík“, „čertík“ s dvojným obratem
  - ~ nůžkový skok
  - ~ jelení skok
  - ~ dálkový skok

Mezi nejčastěji zařazované skoky odrazem obounož patří:

- skok s obraty
- skok se skrčením přednožmo „kufir“
- skok s bočným či čelním roznožením



Metodika výuky skoků se zaměřuje nejen na jejich technické zvládnutí, ale také na rytmiizaci pohybu a jeho dynamiku. Skok je používán v oblasti rytmické gymnastiky jako prostředek pro vyjádření různých dynamických stupňů, při akcentu či zesilování pohybu (gradace skokové řady či skokové kombinace).

### **Příklady hudebně pohybových vazeb**

#### **ZP: spoj spatný, připažit**

- I. 1. – 3. tři kroky vpřed, začít pravou, volný pohyb paží  
4. přinožením levé stoj spatný, připažit
- II. 1. – 4. čtyři poskoky snožmo, ruce v bok
- III. 1. – 3. tři kroky vzad, začít pravou, volný pohyb paží  
4. přinožením levé stoj spatný, připažit
- IV. 1. – 4. čtyři poskoky snožmo s půlobraty vpravo, ruce v bok
- V. – VIII. = I. – IV.

#### **ZP: spoj spatný, připažit**

- I. 1. – 4. čtyři kroky vpřed, začít pravou, volný pohyb paží
- II. 1. poskok na levé s přednožením poníž pravou  
2. poskok na levé se zanožením poníž pravou  
3. poskokem přinožit pravou  
4. odrazem obounož skok se skrčením přednožmo „kufř“
- III. = I., ale začít levou
- IV. 1. poskok na pravé s přednožením poníž levou  
2. poskok na pravé se zanožením poníž levou  
3. seskok pravou k levé  
4. odrazem obounož skok se skrčením přednožmo „kufř“ s celým obratem vpravo
- V. – VIII. = I. – IV., ale „kufř“ s celým obratem vlevo

## **ZP: spoj spatný, připážit**

- I. 1. – 3. tři kroky vpřed, začít pravou, volný pohyb paží  
4. přinožením levé stoj spatný, připážit
- II. 1. poskokem stoj rozkročný, ruce v bok  
2. poskokem stoj spatný  
3. – 4. = 1. – 2.
- III. – IV. = I. – II.
- V. 1. – 3. tři kroky vzad, začít pravou, volný pohyb paží  
4. přinožením levé stoj spatný, připážit
- VI. 1. poskokem stoj rozkročný, ruce v bok  
2. poskokem stoj na pravé, levá skrčit přednožmo dolů  
3. odrazem pravé stoj rozkročný  
4. poskokem stoj na levé, pravá skrčit přednožmo dolů
- VII. – VIII. = V. – VI.

## **ZP: spoj spatný, připážit**

- I. 1. – 4. dva poskoky střídnož se skrčováním přednožmo s meziskokem, začít levou s postupem vpřed
- II. 1. – 4. čtyři poskoky střídnož se skrčováním přednožmo
- III. 1. – 4. půlobratem vpravo dva poskoky střídnož se skrčováním přednožmo s meziskokem, začít levou s postupem vlevo
- IV. 1. – 4. čtyři poskoky střídnož se skrčováním přednožmo
- V. 1. – 4. půlobratem vlevo dva poskoky střídnož se skrčováním přednožmo s meziskokem, začít levou s postupem vzad
- VI. 1. – 4. čtyři poskoky střídnož se skrčováním přednožmo
- VII. 1. – 4. půlobratem vpravo dva poskoky střídnož se skrčováním přednožmo s meziskokem, začít levou s postupem vpravo
- VIII. 1. – 4. čtyři poskoky střídnož se skrčováním přednožmo

## **ZP: spoj spatný, připažit**

- I. 1. – 3. tři poskoky střídnož se skrčováním přednožmo, začít levou, postupem vpřed  
4. stoj na pravé, skrčit přednožmo levou, tlesk
- II. 1. – 3. tři poskoky střídnož se skrčováním přednožmo, začít pravou s postupem vpřed  
4. stoj na levé, skrčit přednožmo pravou, tlesk
- III. – IV. = I. – II.
- V. 1. – 3. celým obratem vpravo tři poskoky střídnož se skrčováním přednožmo, začít levou, s postupem vpřed  
4. stoj na pravé, skrčit přednožmo levou, tlesk
- VI. 1. – 3. půlobratem vpravo tři poskoky střídnož se skrčováním přednožmo, začít pravou, s postupem vlevo  
4. stoj na levé, skrčit přednožmo pravou, tlesk
- VII. 1. – 3. půlobratem vpravo tři poskoky střídnož se skrčováním přednožmo, začít levou, s postupem vzad  
4. stoj na pravé, skrčit přednožmo levou, tlesk
- VIII. 1. – 3. půlobratem vpravo tři poskoky střídnož se skrčováním přednožmo, začít pravou, s postupem vpravo  
4. stoj na levé, skrčit přednožmo pravou, tlesk

## **ZP: spoj spatný, upažit**

- I. 1. – 4. výkrokem pravou vpřed cvalový poskok, odrazem pravou „čertík“, čelné kruhy dolů dovnitř
- II. 1. – 4. výkrokem pravou vpřed cvalový poskok, odrazem pravou „jelení skok“, předpažit pravou, přinožením pravé stoj spatný
- III. 1. – 2. výkrokem pravou vpravo podřep únožný levou – předpažit levou, upažit vzad pravou  
3. – 4. přenosem podřep únožný pravou – předpažit pravou, upažit vzad levou
- IV. 1. – 4. výkrokem pravou vpravo a přinožením levé dvojný a čtvrtobrat vpravo, pokrčením předpažmo upažit
- V. 1. – 3. výkrokem pravou vpravo tři cvalové poskoky, čelné kruhy dolů  
4. přinožením levé stoj spatný, upažit
- VI. 1. – 2. hmitem podřepmo kruh pravým předloktím dolů a současně levou paží dolů, pohled na pravou ruku  
3. – 4. = 1. – 2., ale opačně
- VII. 1. – 3. výkrokem levou vlevo tři cvalové poskoky, čelné kruhy dolů  
4. stoj rozkročný, upažit
- VIII. 1. – 2. podřep únožný pravou, mírný úklon vlevo, kruh levým předloktím dolů a současně pravou paží dolů, hlava vlevo  
3. – 4. = 1. – 2., ale opačně

## Taneční a rytmické kroky

Taneční prvky z lidových a společenských tanců patří do inventáře činností rytmické gymnastiky, další rytmické kroky, jejich kombinace a obměny mohou sloužit jako vazební prvky a spoje s dalšími tvary rytmické gymnastiky. Taneční kroky, chůze i běh jsou prováděny v přímých i šikmých směrech v prostoru, po obloucích, křivkách, spirálách apod. Taneční a rytmické kroky prováděné do prostoru a v kombinaci s obraty tvoří nepřeborné množství prostorových změn a obohacují tak pohybový obsah. V nácviku využíváme také různých vázaných útvarů, dvojic, trojic, pohybu ve skupině, kombinací pohybu ve skupině a pohybu jednotlivce.

Mezi nejužívanější taneční a rytmické kroky jsou řazeny:

- poskočný krok (krok pravou, poskok na pravé, levá ve skrčení přednožmo poníž, špička u kotníku)
- cvalový krok (přisunný krok)
- polkový krok
- „jednokročka“ (krok stranou a přísun druhé nohy)
- valčíkový krok vpřed a stranou
- valčíkový krok s obraty
- baskický krok (1. doba poskok na pravou vpravo, přinožením levé vypérování do výponu, 2. doba přešlap na pravou, podřep)
- Jive - základní krok
- Cha-cha - základní krok
- Waltz - základní krok

## Příklady hudebně pohybových vazeb

### ZP: spoj spatný, připažit

- I. 1. – 3. tři kroky začít levou vzad, pravou vpravo, levou přinožit, předpažit  
II. 1. – 3. tři kroky začít pravou vpřed, levou vlevo, pravou přinožit, vzpažit  
III. = I., ale upažením a připažením předpažit  
IV. = II.  
V. = III.  
VI. 1. – 3. tři kroky začít pravou vzad, levou vlevo, pravou přinožit, vzpažit  
VII. 1. – 2. dva kroky začít levou vzad, pravou vzad šikmo dovnitř  
3. přenesení váhy na levou, upažením, vzpažit pravou  
VIII. 1. – 3. tři kroky začít pravou vpřed, levou vlevo, pravou přinožit, upažit

### ZP: spoj spatný, připažit

- I. 1. – 3. valčíkový krok vpřed pravou, předpažit levou, zapažit pravou  
II. = I., ale opačně  
III. – IV. 1. – 6. přinožením podřep, hmitem podřepmo a nestejnsměrnými kruhy a předpažit levou, zapažit pravou  
V. 1. – 3. valčíkový krok pravou vpravo, měkce předpažit levou, upažit vzad pravou  
VI. = V., ale opačně  
VII. – VIII. 1. – 6. výkrokem pravou vpravo a přinožením levé a dvojným obratem vpravo stoj spatný, předpažením upažit

### ZP: spoj spatný, ruce v bok

- I. 1. podřep přednožný pravou, vztyčit chodidlo  
2. stoj přednožný dovnitř pravou pokrčmo  
3. – 4. výkrokem pravou vpřed cvalový poskok  
II. = I., ale levou  
III. 1. – 4. výkrokem pravé čtyři poskočné kroky s půlobraty vpravo, vzpažit zevnitř  
IV. 1. – 4. dva cvalové poskoky vzad poskoky, začít pravou vzad, ruce v bok  
V. – VIII. = I. – IV.

## **ZP: spoj spatný, ruce v bok**

- I. 1. – 3. výkrokem pravou vpravo tři cvalové poskoky, ruce v bok  
4. podřep úložný levou
- II. 1. – 2. dva kroky na místě, začít levou (skrčením přednožmo přinožit levou do podřepu spatného, skrčením přednožmo přinožit pravou)  
3. – 4. stoj spatný, dvakrát tlesknutí
- III. = I., ale opačně
- IV. 1. – 4. čtyři kroky v podřepu s dvojným obratem vlevo, začít pravou
- V. 1. – 4. výkrokem pravou vpravo dva cvalové poskoky s dvojným obratem vpravo
- VI. 1. – 2. výkrokem pravou vpravo cvalový poskok  
3. – 4. dva kroky na místě, začít levou, dvakrát tlesknutí
- VII. – VIII. = V. – VI., ale opačně

## **ZP: spoj spatný, připažit**

- I. 1. krok pravou vzad, předpažit pravou, upažit levou  
2. přenést váhu těla vpřed na levou  
3. krátký krok pravou vpravo a přísun levou, upažit  
4. krátký krok pravou vpravo
- II. = I., ale opačně
- III. 1. krok pravou vpřed šikmo dovnitř, přetočit trup vlevo  
2. přenést váhu těla vzad na levou, trup zpět  
3. krátký krok pravou vpravo a přísun levou, dvě tlesknutí  
4. krátký krok pravou vpravo, tlesknutí
- IV. = III., ale opačně
- V. – VII. = I. – III.
- VIII. 1. krok levou vpřed šikmo dovnitř, přetočit trup vpravo  
2. celým a tříčtvrtěobratem na levé vpravo dokročit na pravou  
3. krátký krok levou vlevo a přísun pravou, dvě tlesknutí  
4. krátký krok levou vlevo, tlesknutí

## ZP: stoj spatný, upažit

- I.
  1. krok pravou vpravo, krátký krok (přísun) levou s částečným přenosem váhy, upažit dolů pravou, vzpažit zevnitř levou
  2. přešlap s přenesením váhy na pravou
  3. – 4. = 1. – 2., ale opačně s tříčtvrtěobratem vlevo
- II.
  1. krok pravou vpravo, krátký krok (přísun) levou s částečným přenosem váhy, upažit dolů pravou, vzpažit zevnitř levou
  2. přešlap s přenesením váhy na pravou s tříčtvrtěobratem vlevo
  3. – 4. = 1. – 2., ale opačně
- III.
  1. krok pravou vpravo, krátký krok levou vzad šikmo dovnitř s částečným přenosem váhy, kruhem předloktí vpravo paže vpravo
  2. přešlap s přenesením váhy na pravou
  3. – 4. = 1. – 2., ale opačně
- IV.
  1. krok pravou vpřed, krátký krok levou vlevo s částečným přenosem váhy, pravá ruka v bok, pokrčením připažmo upažit levou
  2. přešlap s přenesením váhy na pravou
  3. – 4. = 1. – 2., ale opačně

## Rovnovážné tvary

Rovnovážné tvary jsou charakteristické výdrž v poloze nebo pohybem v různých postojích s větší či menší oporovou plochou a vzdáleností těžiště od opory (v nízkých polohách). V provedení rovnovážného se projevuje koordinace pohybu v prostoru, úroveň statické a dynamické síly a míra kloubní pohyblivosti. Rovnovážné polohy mohou být statického charakteru (výdrž v poloze) a dynamického charakteru (přechod z výponu do dřepu nebo přenášení váhy v prostoru).

Mezi rovnovážné tvary v rytmické gymnastice jsou zahrnovány:

- rovnovážné tvary v nízkých polohách
- rovnovážné tvary v postojích obounož
  - ~ výpon spatný
- rovnovážné tvary v postojích jednohož
  - ~ váha předklonmo
  - ~ váha úklonmo
  - ~ váha záklonmo
  - ~ stoj jednohož, skrčit přednožmo nebo skrčit únožmo druhou
  - ~ stoj jednohož, přednožit, unožit, zanožit druhou
  - ~ výpon se skrčením přednožmo a únožmo
  - ~ klek, přednožit
  - ~ dřep, přednožit

## Příklady hudebně pohybových vazeb

### ZP: spoj spatný, upažit

- I. 1. – 3. výkrokem levé stoj na levé, skrčit přednožmo pravou
- II. 1. – 3. skrčit únožmo pravou
- III. 1. – 3. skrčit přednožmo pravou
- IV. 1. – 3. přednožit poníž pravou
- V. 1. – 3. celým obratem na levé vlevo stoj na levé, zanožit pravou
- VI. 1. – 3. přinožit pravou
- VII. 1. – 3. výpon spatný, vzpažit
- VIII. 1. – 3. stoj spatný, upažit



## Obraty

Obraty jsou pohybové tvary, kde důležitou roli hraje orientace v prostoru a koordinace pohybu. Mezi jednodušší formu obrátů patří obraty prováděné obounož, křížením nebo přísunem s různým počtem rotací. Jednou z hlavních funkcí obrátů v rytmické gymnastice je jejich návaznost pohybu v prostoru a v prostorových změnách. Mezi další typy obrátů řadíme obraty přešlapováním a obraty jednož s přesně definovanou polohou volné končetiny.

Podstatou správné techniky obrátů jsou základní principy točení:

- základní postavení, příprava na obrat
- odraz do rovnovážné polohy (výpon jednož)
- nášvih paží a přetáčení hlavy v průběhu obratu při fixaci jednoho bodu ve výšce očí
- spojení a koordinace odrazu s rotací ramen
- zvýšení rotace přibližováním končetin k ose otáčení

## Příklady hudebně pohybových vazeb

### ZP: spoj únožný pravou, upažit

- I. 1. – 3. výkrokem pravou vpravo a přinožením levé dvojný obrat vpravo, pokrčením předpažmo upažit
- II. 1. – 3. hmitem podřepmo stoj únožný levou
- III. – IV. = I. – II., ale opačně
- V. 1. – 3. půlobratem vpravo přenesením váhy stoj zánožný levou, předpažit levou
- VI. 1. – 3. přenesením váhy stoj přednožný pravou, připažením upažit levou a předpažit pravou
- VII. 1. – 3. výkrokem pravou vpřed dvojný obrat vpravo se skrčením únožmo levou, pokrčit předpažmo
- VIII. 1. – 3. přinožením levé výpon spojný, upažit

## **ZP: spoj spatný, upažit**

- I. 1. – 3. výkrokem levé stoj na levé, skrčit přednožmo pravou
- II. 1. – 3. skrčit únožmo pravou
- III. 1. – 3. skrčit přednožmo pravou
- IV. 1. – 3. přednožit poníž pravou
- V. 1. – 3. celým obratem na levé vlevo stoj na levé, zanožit pravou
- VI. 1. – 3. přinožit pravou
- VII. 1. – 3. výpon spatný, vzpažit
- VIII. 1. – 3. stoj spatný, upažit
- IX. 1. – 3. půlobratem vpravo a výkrokem pravou vpravo a přinožením levé dvojný obrat vpravo, pokrčením předpažmo upažit
- X. 1. – 3. hmitem podřepmo stoj únožný levou
- XI. – XII. = IX. – X., ale opačně
- XIII. 1. – 3. půlobratem vpravo přenesením váhy stoj zánožný levou, předpažit levou
- XIV. 1. – 3. přenesením váhy stoj přednožný pravou, připažením upažit levou a předpažit pravou
- XV. 1. – 3. výkrokem pravou vpřed dvojný obrat vpravo se skrčením únožmo levou, pokrčit předpažmo
- XVI. 1. – 3. přinožením levé výpon spojný, upažit

## Klony a vlny trupu

Mezi pohyby hrudníku a trupu, které souhrnně nazýváme klony, jsou řazeny předklony, úklony a záklony, dále rozlišujeme kroužení a rotaci kolem svislé osy těla. Sunutí hrudníku je v základních směrech charakterizováno pohybem vpřed, vzad a stranou. Plastický pohyb trupu podmiňuje pohyb pánve a hrudníku. Ohnutí a prohnutí trupu je charakterizováno pohybem celé páteře a zakončeno klonem hlavy. Vlna trupu začíná vlnou hrudníku nebo pohybem pánve (Kašparová, 1981).

### Příklady hudebně pohybových vazeb

#### ZP: podřep, ohnutý předklon, předpažit, paže volně

- I. 1. – 3. výkrokem pravou vpravo podřep únožný levou, úklon vpravo, vzpažit
- II. = ZP
- III. 1. – 3. výkrokem levou vlevo podřep únožný pravou, úklon vlevo, vzpažit
- IV. = ZP
- V. – VI. úklonem vpravo, hrudním záklon a úklonem vlevo předklon, předpažením vodorovný kruh vpravo do ZP
- VII. – VIII. ohnutě a vzpažením vzpřim, prohnutě ohnutý předklon do ZP

#### ZP: stoj únožný pravou, upažit

- I. 1. – 3. výkrokem pravou vpravo, hmitem podřepmo a přenesením váhy bočná vlna trupem s doprovodným pohybem paží
- II. 1. – 3. přinožením levé hmit podřepmo, čelné kruhy dolů dovnitř
- III. – IV. = I. – II., ale opačně, čelnými oblouky dolů vzpažit
- V. – VI. 1. – 6. prohnutě ohnutý předklon, oblouky dolů zapažit, ohnutě vzpřim, vzpažit
- VII. – VIII. prohnutím a kruhem vzad dřep, ohnutý hluboký předklon a vzpřim, upažit

## **Akrobatické tvary**

Rytmická gymnastika zahrnuje do svého programu především akrobatická cvičení, které řadíme mezi převratová cvičení. Hlavním znakem je převrácení těla kolem pravolevé či předozaďní osy těla (Applet, Horáková, Novotný, 1989). Podle tvaru těla a opory o základnu rozlišujeme kotouly, přemety, převraty a salta. Poslední dvě jmenované skupiny neřadíme mezi prvky rytmičké gymnastiky. Navíc do obsahu rytmičké gymnastiky přidáváme „přesedy“ (sedem skrčmo dvojný obrat nebo vzporem vzadu sedmo skrčmo dvojný obrat) a „sudy“ (dvojný obrat v lehu). Samozřejmě mezi používané akrobatické prvky patří kotouly vpřed, přemety stranou a případně přemety vpřed a vzad. Podle stupně výkonnosti cvičenců lze zařadit i kotouly vzad přes hlavu i přes rameno (Kašparová, 1981).

### **Pohybová vazba – 32 $\frac{3}{4}$ taktů**

Níže uvedená pohybová skladba obsahuje uvedené základní pohybové tvary cvičení bez náčiní.

## **Základní postavení (ZP): stoj spatný - připažit**

- I. – II. 1. – 6. výdrž
- III. – IV. 1. – 6. předpažením a upažením připažit
- V. 1. – 3. valčíkový krok vpřed pravou - předpažit levou, zapažit pravou
- VI. = V., ale opačně
- VII. – VIII. 1. – 6. přinožením podřep – hmitem podřepmo a nestejnsměrnými kruhy a oblouky dolů vzpažit
- IX. – X. 1. – 5. výkrokem pravou vpravo podřep úožný levou – dvěma kruhy vlevo levou a dvěma kruhy vlevo předloktím pravé vzpažit, mírný úklon vpravo  
6. stoj na pravé, unožit levou, úklon vpravo, vzpažit „váha úklonmo“
- XI. 1. – 3. výkrokem levou cvalový poskok vlevo - čelné kruhy dolů
- XII. 1. – 3. výkrokem levou a přinožením pravé výpon spojný – čelné kruhy dolů
- XIII. – XVI. = IX. – XII., ale opačně
- I. 1. – 3. podřep – prohnutě ohnutý předklon, oblouky vpřed zapažit, ve 3. době výskok
- II 1. – 3. vzpřím, oblouky dolů vzpažit
- III 1. – 3. stoj na levé, předklon, zanožit pravou „váha předklonmo“ – kruhy vzad vzpažit
- IV. 1. – 3. přinožením pravé stoj spatný – předpažit
- V. 1. – 3. výkrokem pravou vpravo podřep úožný levou – předpažit levou, upažit vzad pravou
- VI. 1. – 3. přenosem podřep úožný pravou – předpažit pravou, upažit vzad levou
- VII. – VIII. 1. – 6. výkrokem pravé vpravo a přinožením levé dvojný a čtvrtobrat vpravo – levá ruka v bok a vodorovným kruhem nad hlavou zevnitř pravou, pravá ruka v bok
- IX. 1. – 3. cvalový poskok vpřed pravou
- X. 1. – 3. výkrokem a odrazem pravou skok s přednožením levé
- XI. 1. – 3. výkrokem a odrazem levou předskok pravou (do podřepu spojného)
- XII. 1. – 3. odrazem snožmo skok s dvojným obratem vpravo
- XIII. 1. – 3. výkrokem a odrazem pravou skok se skrčením přednožmo levou – vzpažit zevnitř
- XIV. – XV. 1. – 6. výkrokem levou a klekem na pravé sedem skrčmo dvojný obrat vlevo
- XVI. 1. – 3. klekem na levé stoj záožný pravou – upažit

## **Literatura**

*APPELT, K., HORÁKOVÁ, D., NOVOTNÝ, L. Názvosloví pro cvičitele. Praha : Olympia, 1989.*

*KAŠPAROVÁ, S. Technika a metodika moderní (umělecké) gymnastiky. Praha : SPN, 1981.*

*KOSTKOVÁ, J. a kol. Rytmičká gymnastika. Praha : Olympia, 1990.*

*ŠIMŮNKOVÁ, I., PANSKÁ, Š., NOVOTNÁ, V. Základní etapa kultivace pohybové gramotnosti pro trénink v gymnastických sportech. In Športový trénink. Recenzovaný sborník. Bratislava : KG FTVŠ UK, 2010, s. 155 - 159. ISBN 978-80-8113-028-1.*

*ŠŤASTNÁ, D., MIHULE, J. Rytmičká gymnastika. Praha : Karolinum, 1993, 222 s.*

### 3. TECHNIKA CVIČENÍ S NÁČINÍM

*Šárka Panská*

Cvičení s náčiním je nedílnou součástí rytmické gymnastiky. Nabízí cvičencům zajímavý způsob rozvoje koordinačních schopností, zvládnutí nových manipulačních dovedností a současně se podílí na celkové pohybové kultivaci cvičenců. Ve spojení s hudebním doprovodem může být vhodným zpestřením pohybového obsahu tělesné výchovy i jiných zájmových aktivit cvičenců různých věkových a výkonnostních úrovní.

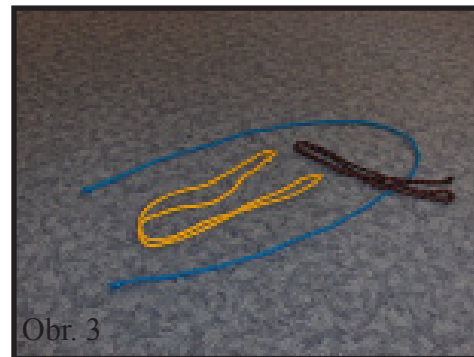
Předpokladem pro cvičení s náčiním je určitá pohybová úroveň cvičenců. Doporučuje se začínat jednoduššími pohybovými tvary, které se později mohou spojovat s pohyby trupu, s pohyby druhé paže, s krokovými vazbami, obraty i tanečními kroky. Výběr pohybových vazeb by měl být přiměřený obtížnosti a hlavně pohybové vyspělosti cvičenců. Z hlediska všestranného rozvoje se učí a procvičují všechny jednostranné prvky pravou i levou paží. Nové pohybové dovednosti je vhodné opakovat v různých obměnách a pohybové motivy rozvíjet a prodlužovat, čímž se vytváří předpoklady pro stimulaci motorické paměti.

Výběr hudby je určen zaměřením programu cvičení (např. výběrem náčiní), charakterem pohybu i věkovou kategorií. Zvolená hudba by měla být melodická, se zřetelnou metro rytmickou strukturou a přehledným dynamickým členěním tak, aby se cvičenci v hudební předloze dobře orientovali. Hudba ve spojení s pohybem plní funkci zejména regulační a motivační. Tzn. měla by určovat tempo, rytmus, počet opakování cviků i charakter pohybových motivů. Vhodný a pestrý hudební doprovod zároveň zaručuje emocionální prožitek cvičenců.

Rytmická gymnastika využívá jak náčiní typizovaných (švihadlo, obruč, míč, kužele, stuha) tak i netypizovaných (míčky, tyčky, kroužky, šátky, závoje, aj.). Při stavbě pohybového programu cvičení s náčiním se vždy vychází z technických možností daného náčiní a využívá se specifických manipulací jednotlivých druhů náčiní tak, aby cvičení plnilo svůj účel a nebylo pouhou dekorací nebo výtvarným doplňkem cvičenců.

### 3.1 Švihadlo

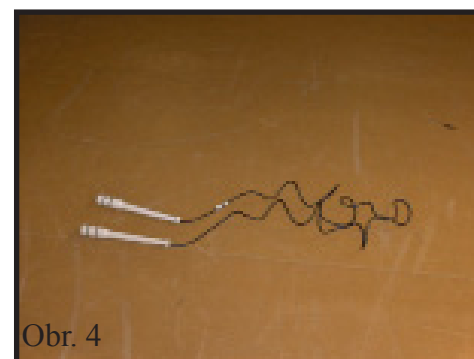
Švihadlo (obr. 3) patří mezi nejrozšířenější jak v tělesné výchově, tak i v různých sportovních odvětvích u cvičenců různých věkových i výkonnostních úrovní. Cvičení se švihadlem je možné zařazovat v částech nebo celých cvičebních či tréninkových jednotkách zaměřených na stimulaci kondičních i koordinačních schopností. Pohybovým obsahem jsou zejména různé druhy přeskoků, ale i cvičení se složeným švihadlem, která zvyšují účinky přímivých a protahovacích cvičení a jsou vhodná i pro rozvoj flexibility. V rytmické gymnastice jsou základní průpravná cvičení se švihadly rozšířena o další specifické požadavky techniky pohybu náčiní a jejich použití je obohaceno o spojení pohybu s hudebním doprovodem.



#### Charakteristika náčiní

Současná švihadla se vyrábějí ze syntetického různobarevného materiálu o stejném průřezu po celé délce, na rozdíl od konopných švihadel známých z minulosti, která byla obvykle uprostřed zesílená. V rytmické gymnastice jsou konce švihadla bez držátek, zakončené jedním nebo dvěma uzly na každém konci. Uvedené zakončení umožňuje vyhazování švihadla nebo vypouštění jednoho konce a speciální techniku zvanou „lasování“. Švihadlo bez držátek je vhodné pro rozvíjení manipulačních dovedností.

Pro potřeby rope skippingu (nová sportovní disciplína založená na přeskočích švihadla) se využívá tzv. „trikové“ švihadlo (obr. 4), opatřené na koncích dřevěnými držátky. Toto švihadlo umožňuje skákat velkou frekvencí a zároveň je možné zvládnout i složitější „triky“, které s běžným švihadlem provádět téměř nelze.

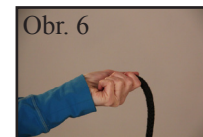
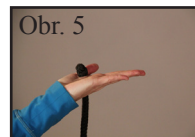


Délka švihadla se řídí podle výšky cvičence. Při stoupnutí na střed švihadla by konce měly dosahovat minimálně pod ramena. Příliš krátké švihadlo nutí cvičence ke krouživým pohybům celými pažemi a k nežádoucímu krčení nohou. Dlouhé švihadlo zase naráží o zem, odskakuje vzhůru a zachycuje se o nártu, což znemožňuje přeskočení švihadla.



## Držení švihadla

Švihadlo opatřené uzlíky se drží mezi ukazovákem a palcem, uzlík v dlani a prsty mírně pokrčeny a přimknuty k dlani (obr. 5 a 6).  
Ve způsobech držení rozlišujeme držení rozloženého a složeného švihadla. Nejobvyklejší je základní držení rozloženého švihadla obouřuč a složeného švihadla držením obouřuč a jednoruč.



## Švihadlo rozložené

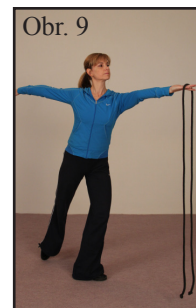
– držením obouřuč v pokrčení předpažmo dolů, předloktí zevnitř (obr. 7)



– držení obouřuč uprostřed, ruce podél konce švihadla volné (obr. 8) např. při soudobém či nesoudobém kroužení konců švihadla, při mlýncích, osmách

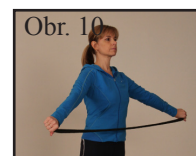
– držením jednoruč

– držením za konec nebo střed (obr. 9), při kroužení, spirálách rozloženého švihadla, vyhazování apod.

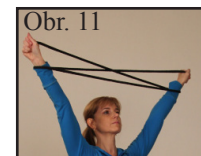


## Švihadlo složené

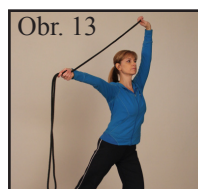
- držením obouřuč
  - ~ za konce, ruce u sebe
  - ~ jedna ruka drží konec druhá střed švihadla (obr. 10)



– švihadlo složené na třetiny (obr. 12), čtvrtiny (obr. 11)



– atypická držení (obr. 13)



- držením jednoruč  
~ za konce švihadla (obr. 14)



- ~ za střed švihadla (obr. 15)



- ~ švihadlo na čtvrtinu (obr. 16), na třetinu (obr. 17)



## Základní technika cvičení se švihadlem

Základní techniku cvičení se švihadlem lze rozdělit na následující manipulační dovednosti:

- A. Komíhání**
- B. Kroužení, osmy**
- C. Obtáčení a namotávání**
- D. Přeskoky**
- E. Vyhazování a chytání**

### A. Komíhání

Komíhání je houpavý pohyb švihadla v bočné nebo čelné rovině. Vychází ze základního držení jednoruč nebo obouruč mírně pokrčených paží. Rozsah kmihu je určován impulsy vycházejícími z pohybu těla a násobenými mírou rozsahu krčení a napínání paží. Komíhání je obvykle vázané s hmity podřepmo nebo přenosy váhy stranou nebo vpřed a vzad. V didaktickém nácviku se komíhání využívá opakovaně ve stejném rozsahu i s postupnou gradací impulsů a zapojováním více článků těla do pohybu. Kmih švihadla se tak stupňuje až k převádění bočnými nebo čelnými oblouky do vzpažení a spojuje se s obraty nebo předáváním švihadla ve vzpažení. Bočné komíhání lze spojovat s přeskoky komíhajícího švihadla vpřed a vzad s uplatněním různého rytmického členění přeskoků.

- komíhání v čelné rovině
- komíhání v bočné rovině

## Příklady cvičení

### **Základní postavení: (ZP:) stoj spatný – mírně pokrčit předpažmo dovnitř levou, upažit pravou, švihadlo po pravé straně těla**

- I. 1.- 3. hmit podřepmo – kmihem vlevo, švihadlo vlevo
- II. = I., ale opačně
- III.- IV. totéž, ale s přenosy vpravo a vlevo
- V. – VIII. totéž, ale s kruhem v čelné rovině

- I. 1.- 3. hmit podřepmo – kmih švihadlem vzad po pravé straně těla
- II. 1.- 3. hmit podřepmo – kmih švihadlem vpřed po pravé straně těla
- III. – IV. = I. – II., ale opačně
- V. – VIII. totéž, ale s přenosy vpřed a vzad

### **ZP: stoj úložný levou – pokrčit předpažmo dovnitř levou, upažit pravou, švihadlo po pravé straně**

- I. 1.- 3. hmitem podřepmo a přenosem stoj úložný pravou – kmihem vlevo, švihadlo vlevo
- II. = I., ale opačně
- III. 1.- 3. výkrokem levou vlevo a přinožením pravé výpon s dvojným obratem vlevo - kruh švihadlem vlevo
- IV. 1.- 3. výkrokem levou vlevo a přenosem stoj úložný pravou - obloukem dolů švihadlo vlevo
- V. - VIII. = I. - IV., ale opačně

### **ZP: stoj spatný – pokrčit předpažmo dovnitř pravou, upažit levou, švihadlo po levé straně těla**

- I. 1.- 3. hmit podřepmo - kmihem vlevo, švihadlo vlevo
- II. = I., ale opačně
- III. 1.- 3. výkrokem levou vlevo a přenosem stoj úložný pravou - kmihem vlevo švihadlo vlevo
- IV. 1.- 3. přenosem stoj úložný levou - kmihem vpravo švihadlo vpravo

- V. 1.- 3. výkrokem levou vlevo a přinožením pravé výpon - kruh vlevo
- VI. 1.- 3. výkrokem levou vlevo a přenosem stoj únožný pravou - obloukem dolů švihadlo vlevo
- VII. 1.- 3. výkrokem pravé vpravo a přinožením levé dvojný obrat vpravo - kruh švihadlem vpravo
- VIII. 1.- 3. hmitem podřepmo stoj - obloukem dolů švihadlo vpravo

**ZP: stoj spatný – švihadlo před prsy obouruč**

- I. 1.- 3. výkrokem pravou vzad a hmitem podřepmo stoj přednožný levou - kmih švihadlem vzad po pravé straně těla
- II. 1.- 3. přinožením pravé výpon - kmihem vpřed švihadlo před prsa
- III. = I., ale opačně
- IV. 1.- 3. přinožením levé výpon a celý obrat vpravo- kmihem a obloukem vpřed švihadlo před prsa
- V. – VIII. = I. – IV., ale v opačném postavení

## B. Kroužení, osmy

Kroužením švihadla se rozumí krouživé pohyby (oblouky, kruhy, osmy) v různých rovinách:

- čelné
- bočné
- vodorovné, případně příčné rovině

Kroužit švihadlem lze i v různém držení obouruč, jednoruč (složeným švihadlem na polovinu nebo na čtvrtinu) nebo v jiném atypickém držení. Do této skupiny pohybových tvarů je možné zařadit i tzv. „lasování“, což je krouživý pohyb volným koncem švihadla v držení jednoruč za jeden konec švihadla.

Kroužení je vhodné zařazovat mezi jednotlivé přeskoky hlavně z důvodu odpočinku. Často se kroužení kombinuje s tanečními kroky a s obraty obzvláště když je nutné změnit směr kroužení švihadla.

Osmy se švihadlem vznikají kombinací dvou kruhů:

- v bočné,
- čelné,
- vodorovné rovině.

Mohou být prováděné švihovým (obvykle v bočné rovině) nebo vedeným pohybem (zejména v čelné a vodorovné rovině) a to buď soudobě (obě paže pracují ve stejném časovém sledu) nebo nesoudobě, kdy jedná z paží vede pohyb a druhá ji v krátkém časovém intervalu následuje.

## Příklady cvičení

### Kroužení v bočné rovině

#### ZP: stoj spatný – předpažit, základní držení švihadla obouruč vedle sebe před tělem

- I. 1.- 4. čtyři hmity podřepmo (nebo čtyři kroky vpřed) s bočnými kruhy dolů po levé straně těla (na každou dobu jeden hmit nebo jeden krok a jeden kruh)
- II. = I., ale opačně na místě nebo se čtyřmi kroky vzad
- III. 1.- 2. výkrokem levou vlevo podřep úožný pravou - dva bočné kruhy dolů po levé straně těla
- 3.- 4. přenosem podřep úožný levou - dva bočné kruhy dolů po pravé straně těla
- IV. 1. přenosem podřep úožný pravou - bočný kruh dolů po levé straně těla
2. přenosem podřep úožný levou - bočný kruh dolů po pravé straně těla
3. = 1.
4. přenosem a celým obratem vpravo přinožit levou - bočný kruh dolů po pravé straně těla
- V. – VIII. = I. – IV., ale s opačným směrem kroužení švihadla

– totéž, ale s pohybem z místa

### Kroužení v čelné rovině

#### ZP: stoj spatný – pokrčit předpažmo dovnitř pravou, upažit levou, švihadlo obouruč vlevo

- I. 1.- 4. čtyři cvaly vpravo - čtyři čelné kruhy vpravo
- II. 1.- 2. výkrokem a hmitem podřepmo stoj úožný levou - obloukem vpravo vzpažit
- 3.- 4. přenosem hmitem podřepmo stoj úožný pravou - kruh dolů švihadlem za tělem
- III. 1.- 2. přenosem a hmitem podřepmo stoj úožný levou - kruh vpravo švihadlem před tělem (čelná osma vodorovnými kruhy)
- 3.- 4. přenosem hmitem podřepmo stoj úožný pravou - kruh dolů švihadlem za tělem
- IV. 1.- 2. výkrokem pravou vpravo a přinožením levé dvojný obrat vpravo - kruh švihadlem vpravo
- 3.- 4. výkrokem pravou vpravo a přenosem stoj úožný levou - obloukem dolů švihadlo vpravo
- V. – VIII. – I. – IV., ale opačně

## Kroužení ve vodorovné rovině

### ZP: stoj spatný – pokrčit předpažmo dovnitř pravou, upažit levou, složené švihadlo v pravé

- I. 1.- 4. čtyři kroky vpřed - čtyři vodorovné kruhy nad hlavou zevnitř
  - II. 1.- 4. čtyři kroky vzad - vodorovným obloukem zevnitř předat švihadlo za tělem do levé a před tělem do pravé
- totéž, ale druhou rukou nebo
  - totéž, ale opačným směrem s předáváním před tělem a za tělem

**Poznámka:** Zpočátku provádíme na místě, teprve po zvládnutí pohybu přidáme chůzi (nebo poskoky) vpřed a vzad doprovázenou pohybem trupu (hrudní záklon, hrudní předklon)

### ZP: Stoj spatný – upažit, složené švihadlo v pravé

- I. 1.- 4. čtyři kroky vpřed - čtyři vodorovné kruhy nad hlavou dovnitř
- II. 1.- 2. vodorovný kruh nad zemí dovnitř s přeskokem švihadla čertíkovým skokem
- . 3.- 4. výkrokem a přinožením celý obrat vlevo - vodorovný kruh nad hlavou dovnitř
- III. 1.- 2. cval vpřed - vodorovný kruh nad hlavou dovnitř
- 3.- 4. vodorovný kruh nad zemí dovnitř s přeskokem švihadla čertíkovým skokem
- IV. 1.- 4. výkrokem a přinožením celý obrat vlevo- předat švihadlo před tělem do levé a za tělem do pravé

## Osmy švihadlem

**ZP: stoj spatný – pokrčit předpažmo dovnitř pravou, upažit levou, švihadlo složené na čtvrtinu v pravé**

- I. 1.- 3. vodorovný kruh švihadlem nad hlavou vpřed zevnitř (1. část osmy)
- II. 1.- 3. vodorovný kruh před tělem (2. část osmy)

– totéž, ale v držení švihadla obouruč (v jedné ruce konce švihadla, ve druhé střed)

**ZP: stoj spatný – pokrčit předpažmo dovnitř pravou, upažit levou, švihadlo složené na čtvrtinu v pravé (provazec uvolněný)**

- I. 1.- 3. soudobým pohybem paží vodorovný kruh švihadlem nad hlavou vpřed
- II. 1.- 3. vodorovný kruh švihadlem před tělem (soudobá osma)

**Poznámka:** Kruhy švihadlem je možné provádět i v opačném směru (tj. vodorovnými kruhy švihadlem dovnitř nad hlavou i před tělem). Po zvládnutí základního pohybu provádíme osmy s postupným zvětšováním klonů trupu ve směru pohybu náčiní.

**ZP: stoj spatný – pokrčit předpažmo dovnitř levou, upažit pravou, švihadlo obouruč po pravé straně těla**

- I. - II. 1.- 6. vodorovný kruh švihadlem nad hlavou a před tělem, začít pravou dovnitř (nesoudobá osma)
- III. - IV. vodorovný kruh nad hlavou, začít pravou dovnitř a vodorovným obloukem dovnitř předat švihadlo před tělem do levé
- V. - VI. 1.- 6. vodorovný kruh složeným švihadlem dovnitř nad hlavou a před tělem
- VII. - VIII. vodorovný kruh nad hlavu dovnitř a vodorovným obloukem předat před tělem konec švihadla do pravé a zpět do ZP

**ZP: stoj spatný – pokrčit předpažmo dovnitř pravou, upažit levou, švihadlo obouruč po levé straně těla**

- I. – II. 1.- 6. osma vodorovnými kruhy nad hlavou a před tělem, začít vpravo dovnitř
- III. 1.- 3. vodorovný kruh nad hlavou dovnitř
- IV. 1.- 3. vodorovným kruhem nad hlavou zevnitř pravou provléci švihadlo pod pravou a levou nohou - obloukem vpravo švihadlo vpravo
- V. – VIII. = I. – IV., ale opačně



**ZP: stoj spatný – pokrčit předpažmo dovnitř pravou, upažit levou, švihadlo obouruč po levé straně těla**

- I. – II. 1.- 6. osma vodorovnými kruhy nad hlavou a před tělem, začít vpravo dovnitř
- III. 1.- 3. vodorovný kruh nad hlavou vpravo dovnitř
- IV. 1.- 3. obloukem vpravo švihadlo vpravo
- V. 1.- 3. vodorovný kruh nad hlavou vlevo dovnitř pravou, skrčit zapažmo levou a vypustit konec švihadla
- VI. 1.- 3. malým kruhem zápěstí dovnitř pravou nadhodit švihadlo („laso“) a chytit před tělem do levé
- VII. 1.- 3. vodorovný kruh nad hlavou vlevo
- VIII. 1.- 3. vodorovným kruhem nad hlavou zevnitř levou provléci švihadlo pod levou a pravou nohou - obloukem vlevo švihadlo vlevo

**ZP: stoj spatný - pokrčit předpažmo dovnitř levou, upažit pravou, švihadlo obouruč po pravé straně**

- I. 1.- 4. osma vodorovnými kruhy nad hlavou a před tělem, začít vlevo dovnitř
- II. 1.- 4. vodorovným kruhem nad hlavou předat švihadlo do pravé a vodorovný kruh složeným švihadlem nad hlavou dovnitř
- III. 1.- 2. tři rozběhové kroky - vodorovný kruh švihadlem nad hlavou  
3.- 4. vodorovný kruh švihadlem nad zemí a odrazem levé (pravé) čertíkový skok s přeskočením švihadla
- IV. 1.- 4. přinožením výpon a chycením složeného konce švihadlo nad hlavu rovně

## C. Obtáčení a namotávání

Manipulace švihadla, při které lze švihadlo v různém držení (obouruč, jednoruč, rozložené, složené atd.) obtáčet nebo namotávat:

- kolem trupu (obr. 18)



- kolem částí těla (krk - obr. 21, paže - obr. 20, nohy - obr. 19).



Obtáčení a namotávání švihadla se obvykle kombinuje s doprovodnými pohyby těla (klony trupu, poskoky, taneční kroky atd.)

### Příklady cvičení

#### ZP: stoj spatný – paže vpravo, švihadlo po pravé straně těla

- I. 1.- 2. dva hmity podřepmo - levá v bok, dva vodorovné kruhy nad hlavou dovnitř pravou (švihadlo obtočit kolem těla)
- 3.- 4. hmit podřepmo, obloukem pravé vzhůru dovnitř vzpažit pravou (švihadlo 2x obtočené kolem těla)
- II. 1.- 4. totéž, ale s odtáčením švihadla, dokončit převedením švihadla do ZP
- III. 1.- 2. dvěma kroky dvojný obrat vlevo začíná levá – levá v bok, dva vodorovné kruhy nad hlavou dovnitř, švihadlo obtočit kolem těla
- 3.- 4. hmitem podřepmo výkrok levou stranou, obloukem pravé vzhůru dovnitř vzpažit pravou, mírný úklon vlevo, otočit hlavu vlevo
- IV. 1.- 4. totéž vpravo, ale s odtáčením švihadla, dokončit ve stoji úložném levou, paže vpravo, mírný úklon vpravo, otočit hlavu vpravo

#### ZP: stoj spatný – pokrčit předpažmo dolů, rozložené švihadlo obouruč za tělem

- I. – II. 1.- 8. čtyři poskoky střídnonož s pokrčováním přínožmo P,L a postupem vpřed, nášvihem a kroužením vzad obtáčet švihadlo kolem pravé paže
- II. – IV. celý obrat vlevo a čtyři poskoky střídnonož s pokrčováním přínožmo P,L a postupem vzad - kroužením vpřed odtáčet švihadlo
- V. 1.- 2. půlobratem vpravo a přinožením podřep, mírný předklon – předat švihadlo do pravé, upažit levou
- 3.- 4. vodorovným obloukem dovnitř obtočit švihadlo kolem pasu
- VI. 1.- 2. chytit švihadlo za střed levou za konce pravou
- 3.- 4. vzpřim - švihadlo nad hlavu rovně
- VII. 1.- 4. podřep, mírný předklon a vlna trupem vpřed – malé kruhy složeným švihadlem dovnitř
- VIII. 1.- 4. pustit švihadlo levou a dvěma bočními kruhy po pravé a levé straně těla předat konec švihadla do levé

## D. Přeskoky

Přeskoky švihadla jsou nejtypičtějším pohybovým obsahem cvičení se švihadlem. Umožňují mnoho rytmických, dynamických a prostorových variant řešení pohybu. Rozmanitost přeskoků je dána způsobem držení (přeskoky rozloženého, složeného švihadla), směrem kroužení švihadla (vpřed, vzad, stranou, vodorovně) a dalšími obměnami jako je křížení švihadla, vícenásobné kroužení dvojšvihem, trojšvihem aj.

Základní držení švihadla pro kroužení v přeskocích je v pokrčení připažmo, předloktí mírně zevnitř. Pohyb při kroužení se soustředí hlavně v kloubu zápěstním, kloub loketní a ramenní se účastní pohybu jen částečně zejména při přeskocích většího rozsahu (např. při protažení švihu do vzpažení).

Při nácvičku různých druhů přeskoků postupujeme od nejjednodušších přeskoků snožmo s meziskokem a bez meziskoku přes přeskoky střídnonož a jednonož k přeskokům koordinačně i rytmicky náročnějším, jako jsou dvojšvihy nebo přeskoky kroužením zkřížmo („vajíčka“). Po zvládnutí základních přeskoků na místě se provádí přeskoky s pohybem z místa, tanečními kroky a kombinace přeskoků s další manipulací švihadla. Procvičování nových pohybových dovedností je vhodné provádět vhodnou herní, závodivou formou, např. kdo vydrží déle skákat bez přerušení nebo kdo udělá více přeskoků v určitém časovém intervalu apod.

### Základní druhy přeskoků:

- snožmo s meziskokem, bez meziskoku kroužením švihadla vpřed, vzad
- roznožmo – soudobě, nesoudobě (s meziskokem, bez meziskoku) vpřed, vzad
- jednonož s meziskokem, bez meziskoku, v kombinaci se skoky snožmo atd.
- střídnonož s meziskokem, bez meziskoku s různou polohou volné nohy, vpřed, vzad
- zkřížmo
- cvalovými skoky stranou, vpřed, vzad s kroužením švihadla vpřed, vzad
- dvojšvihem, trojšvihem
- různé přeskoky s kroužením švihadla zkřížmo vpřed, vzad („vajíčko“)
- přeskoky složeného švihadla
- přeskoky ve dvojicích, trojicích

## Příklady cvičení

### Přeskoky švihadla odrazem snožmo

#### ZP: stoj spatný – pokrčít předpažmo dolů, rozložené švihadlo obouruč za tělem

- I.-II. 1.- 8. čtyři přeskoky snožmo s meziskokem kroužením švihadla vpřed  
III. 1.- 4. dva hmity podřepmo, dva bočné kruhy švihadlem dolů po levé straně těla  
IV. = III., ale opačně  
– totéž, ale s kroužením švihadla vzad

#### ZP: stoj spatný – pokrčít předpažmo dolů, rozložené švihadlo obouruč za tělem

- I.- II. 1.- 8. čtyři přeskoky snožmo s meziskokem kroužením švihadla vpřed  
III. 1.- 4. dva hmity podřepmo, dva bočné kruhy dolů po levé a pravé straně těla  
IV. 1.- 2. bočný kruh dolů po levé straně těla  
3.- 4. bočný kruh po pravé straně těla a celý obrat vpravo  
V. – VIII. = I. – IV., ale kroužením švihadla vzad

#### ZP: stoj spatný – pokrčít předpažmo dolů, rozložené švihadlo obouruč za tělem

- I. 1.- 4. dva přeskoky snožmo s meziskokem kroužením vpřed  
II. 1.- 4. čtyři přeskoky snožmo bez meziskoku  
III. 1.- 4. dva hmity podřepmo, dva bočné kruhy dolů po levé a pravé straně těla  
IV. 1.- 2. bočný kruh dolů po levé straně těla  
3.- 4. bočný kruh po pravé straně těla a celý obrat vpravo  
V. – VIII. = I. – IV., ale kroužením švihadla vzad

#### ZP: stoj spatný – pokrčít předpažmo dolů, rozložené švihadlo obouruč za tělem

- I. 1.- 4. dva přeskoky snožmo s meziskokem  
II. 1.- 2. hmit podřepmo, bočný kruh dolů po levé straně těla  
3.- 4. hmit podřepmo, bočným kruhem dolů po pravé straně těla celý obrat vpravo  
III. – IV. = I.- II., ale kroužením švihadla vzad  
V. 1. přeskok snožmo s meziskokem kroužením vpřed  
2. meziskok s celým obratem vpravo, oblouk dolů po pravé straně těla  
3. přeskok s meziskokem kroužením vzad  
4. meziskok s celým obratem vpravo, obloukem vzhůru vzpažit  
VI. = V.  
VII. 1.- 4. čtyři přeskoky snožmo střídavě s kroužením vpřed a vzad s celými obraty  
VIII. = VII.

## **Přeskoky s kroužením zkřížmo**

### **ZP: stoj spatný – pokrčit předpažmo dolů, rozložené švihadlo obouruč za tělem**

- I. – II. 1.- 8. čtyři přeskoky snožmo s meziskokem se střídavým kroužením rozloženého švihadla a kroužením zkřížmo „vajíčko“
- II.- IV. čtyři bočné kruhy dolů střídavě po pravé a levé straně těla
- V. – VI. osm přeskoků snožmo bez meziskoku se střídavým kroužením rozloženého švihadla a kroužením zkřížmo
- VII. –VIII. osm bočných kruhů dolů střídavě po pravé a levé straně těla

## **Přeskoky snožmo s dvojšvihem**

### **ZP: stoj spatný – pokrčit předpažmo dolů, rozložené švihadlo obouruč za tělem**

- I. 1.- 4. dva přeskoky snožmo s meziskokem
- II. 1.- 4. čtyři přeskoky snožmo bez meziskoku
- III. = I.
- IV. 1.- 2. dva přeskoky snožmo bez meziskoku  
3.- 4. přeskok snožmo dvojšvihem doskok do podřepu, protažení švihu do vzpažení

## **Přeskoky švihadla odrazem roznožmo**

### **ZP: stoj spatný – pokrčit předpažmo dolů, rozložené švihadlo obouruč za tělem**

- I. 1.- 4. dva přeskoky roznožmo s meziskokem střídavě pravou a levou vpřed
- II. 1.- 4. čtyři přeskoky roznožmo bez meziskoku střídavě pravou a levou vpřed
- III. 1.- 4. dva přeskoky střídavě snožmo a roznožmo s meziskokem
- IV. 1.- 4. čtyři přeskoky střídavě snožmo a roznožmo bez meziskoku
- V. 1.- 4. dva přeskoky roznožmo nesoudobě s meziskokem pravou vpřed
- VI. 1.- 4. čtyři přeskoky roznožmo nesoudobě bez meziskoku pravou vpřed
- VII.- VIII. = V.- VI., ale opačně

## Přeskoky střídnož

- přeskoky střídnož na místě s pokrčením přednožmo, zánožmo, s přednožením dolů
- totéž při pohybu vpřed a vzad
- přeskoky střídnož s různými polohami končetin se zrychlováním tempa
- přeskoky střídnož s kroužením zkřížmo opakovaně i střídavě

### ZP: stoj spatný – pokrčit předpažmo dolů, rozložené švihadlo obouruč za tělem

- I. 1.- 4. dva přeskoky střídnož s pokrčováním přednožmo P/L s meziskokem „koníčky“
- II. 1.- 4. čtyři přeskoky střídnož s pokrčováním přednožmo P/L bez meziskoku
- III. 1.- 4. dva hmyty podřepmo, dva bočné kruhy dolů po levé a pravé straně těla
- IV. 1.- 2. bočný kruh dolů po levé straně těla  
3.- 4. bočným kruhem po pravé straně těla celý obrat vpravo
- V. – VIII. = I. – IV., ale kroužením švihadla vzad

### ZP: stoj spatný – pokrčit předpažmo dolů, rozložené švihadlo obouruč za tělem

- I. 1.- 4. dva přeskoky střídnož s pokrčováním přednožmo P/L „koníčky“ se střídavým kroužením rozloženého švihadla a kroužením zkřížmo „vajíčko“
- II. 1.- 4. čtyři přeskoky střídnož s pokrčováním přednožmo P/L se střídavým kroužením rozloženého švihadla a kroužením zkřížmo „vajíčko“
- III. 1.- 4. dva hmyty podřepmo, dva bočné kruhy dolů po levé a pravé straně těla
- IV. = III.

### ZP: stoj spatný – pokrčit předpažmo dolů, rozložené švihadlo obouruč za tělem

- I. – II. čtyři přeskoky střídnož s meziskokem kroužením švihadla vpřed, volná noha skrčit přínožmo
- III. 1.- 2. kmihem vzad obtočit švihadlo kolem pravé paže v upažení a vypustit konec švihadla z levé  
3.- 4. chytit konec švihadla levou a bočný kruh dolů po pravé straně
- IV. 1.- 2. bočný kruh dolů švihadlem po pravé straně těla  
3.- 4. bočný kruh dolů po levé straně těla s vytažením švihadla do vzpažení
- V. – VIII. – I. – IV., ale opačně

## Přeskoky jednož

- přeskoky jednož na místě se skrčením přednožmo, zánožmo i se změnou polohy švihové nohy
- přeskoky jednož ve vazbách s přeskoky snožmo atd.

### **ZP: stoj spatný – pokrčit předpažmo dolů, rozložené švihadlo obouruč za tělem**

- I. 1.- 4. čtyři přeskoky pravou, skrčit přednožmo levou
- II. 1.- 4. čtyři přeskoky levou, skrčit přednožmo pravou
- III. 1.- 2. dva přeskoky pravou  
3.- 4. dva přeskoky levou
- IV. 1.- 4. čtyři přeskoky střídnonož s pokrčením přednožmo střídavě P, L

### **Další příklady přeskoků švihadla**

- přeskoky cvalovými skoky stranou
- přeskoky cvalovými skoky vpřed
- přeskoky švihadla polkovými kroky i ve spojení s bočnými kruhy složeným švihadlem po pravé a levé straně těla
- kombinace směru vpřed a stranou

### **ZP: stoj spatný – pokrčit předpažmo dolů, rozložené švihadlo obouruč za tělem**

- I. 1.- 4. čtyři cvalové skoky vpřed levou
  - II. 1.- 4. čtyři cvalové skoky vlevo
- Obměna:
- I. 1.- 3. tři cvalové skoky pravou vpřed  
4. poskok na pravé, skrčit přednožmo levou
  - II. 1.- 3. tři cvalové skoky vlevo  
4. poskok na levé, skrčit přednožmo pravou

### **ZP: stoj spatný – pokrčit předpažmo dolů, rozložené švihadlo obouruč za tělem**

- I. 1.- 4. čtyři cvalové přeskoky vpravo s kroužením švihadla vpřed
- II. 1.- 4. dva bočné kruhy dolů po pravé a levé straně těla
- III. 1.- 4. čtyři přeskoky střídavě snožmo a roznožmo
- IV. = II.
- V. – VIII. = I. – IV., ale opačně

## Přeskoky složeného švihadla

- držením obouruč
- přeskoky složeného švihadla skoky snožmo se skrčením přednožmo kroužením vpřed i vzad
- přeskoky střídnož
- držením jednoruč

### ZP: stoj spatný – upažit levou, složené švihadlo v pravé a vodorovné kruhy nad hlavou dovnitř

- I. 1.- 2. cvalový poskok vpřed levou (pravou) – vodorovný kruh nad hlavou dovnitř  
3.- 4. vodorovný kruh švihadlem nad zemí a odrazem levé (pravé) přeskočení švihadla čertíkovým skokem
- II. 1.- 4. výkrokem levou (pravou) vpřed a přinožením pravé (levé) výpon – obloukem vpřed a chycením konce složeného švihadla, švihadlo nad hlavu rovně
- III. 1.- 2. cvalový poskok vpřed pravou (levou)  
3.- 4. výkrokem a odrazem pravé (levé) přeskok složeného švihadla čertíkovým skokem
- IV. 1.- 4. výkrokem pravou (levou) a přinožením levé (pravé) výpon – švihadlo nad hlavou rovně

## E. Vyhazování a chytání

Vzhledem k tomu, že je švihadlo z látkového materiálu, který nemá pevný tvar, patří vyhazování a chytání švihadla mezi náročnou manipulaci. Jedná se o švihový pohyb náčiní prováděný nejčastěji z komíhání nebo kroužení. Důležité je vyhazovat švihadlo vždy z napjatých paží ať už z držení obouruč nebo jednoruč. Chytání švihadla je možné za konce (uzlíky) nebo za části švihadla jednoruč, obouruč nebo i jinou částí těla (omotáním na nohu, tělo apod.)

Základní způsoby vyhazování jsou:

- jednoho konce
- z klidové polohy na zemi
- z komíhání v bočné, čelné rovině
- z kroužení v bočné, čelné případně. příčné rovině
- z krouživého pohybu ve vodorovné rovině
- obou konců v různých rovinách



## Příklady cvičení

### **ZP: stoj spatný – předpažit, švihadlo volně před tělem (možné i ve 4/4 rytmu)**

- I. 1.- 3. hmitem podřepmo výkrok pravou vzad – bočným kmihem švihadla vzad po pravé straně těla s mírným předklonem a natočením trupu vpravo vypustit švihadlo z levé za tělem levou
- II. 1.- 3. hmitem podřepmo a přenosem na levou a přinožením pravé výpon – otočit trup zpět, připažením a předpažením vzhůru pravé vyhodit volný konec švihadla
- III. - IV. chytit švihadlo v předpažení vzhůru do levé a výkrokem levou (pravou) vpřed a odrazem přeskok švihadla „čertíkem“
- V. - VIII. = I. - IV., ale opačně

### **ZP: stoj spatný – upažit levou, mírně pokrčít upažmo dolů pravou, složené švihadlo v pravé**

- I.- II. 1.- 6. dva bočné kruhy po pravé straně těla (začít pohybem vpřed)
- II. 1.- 3. předpažením vzhůru vyhodit švihadlo
- IV. 1.- 3. chytit švihadlo obouruč za konce a odrazem jednož přeskok švihadla

### **ZP: stoj spatný – pokrčít předpažmo dolů, rozložené švihadlo za tělem obouruč (4/4)**

- I. 1.- 2. hmitem podřepmo vodorovný kruh švihadlem nad hlavou dovnitř (1. část svislé osmy)
- 3.- 4. podřep, vodorovný kruh švihadlem před tělem (2. část svislé osmy)
- II. 1.- 2. vodorovný kruh švihadlem nad hlavou dovnitř
- 3.- 4. předat konec švihadla do pravé a vodorovný kruh nad hlavou dovnitř
- III. 1.- 2. dva rozběhové kroky začít levou (pravou), vodorovný kruh švihadlem nad hlavou
- 3.- 4. vodorovný kruh švihadlem nad zemí a odrazem levé (pravé) přeskočení švihadla čertíkovým skokem
- IV. 1.- 4. přinožením výpon a chycením složeného konce švihadlo nad hlavu rovně
- V. 1.- 4. pádem vzad kotoul vzad přes rameno
- VI. 1.- 2. klekem na pravé (levé) stoj zánožný pravou (levou), švihadlo obouruč za konce a kmih švihadlem vpřed
- 3.- 4. hmitem podřepmo stoj přednožný levou (pravou), kmihem švihadla vzad vypustit konec švihadla z levé (pravé)
- VII. 1.- 4. připažením a předpažením vzhůru nadhodit volný konec švihadla pravou (levou)
- VIII. 1.- 4. chytit švihadlo levou (pravou) a přeskok čertíkovým skokem
- Přehazování švihadla ve dvojicích kroužením švihadla vpřed, vzad čelem i zády do směru pohybu náčiní

## Příklady pohybových vazeb ve cvičení se švihadlem

### ZP.: stoj spatný, připažit, švihadlo obouruč složené na 1/3 před tělem

Předehra: 4 takty 2/4

- I. výdrž
- II. 1.- 2. křížením levou přes pravou dvojný obrat vpravo, vzpažit
- III. 1.- 2. mírný podřep, švihadlo za konce a malý kruh švihadlem dolů vpřed po pravé straně těla
- IV. 1.- 2. malý kruh švihadlem po levé straně těla, postupným vzpřímím výpon s protažením švihu do vzpažení ( příprava na přeskoky)

16 taktů 2/4

- I. – II. dva přeskoky střídnož s meziskokem s postupem vpřed, volná noha ve skrčení přinožmo
- III.- IV. dva přeskoky snožmo s meziskokem
- V. – VI. čtyři přeskoky snožmo bez meziskoku
- VII. – VIII. dva hmyty podřepmo, kruhy švihadlem dolů po levé a pravé straně těla (ruce u sebe)
- IX. 1.- 2. výkrokem levou vpřed poskok na levé s přednožením pravé, kruh švihadlem dolů po levé straně těla
- X. = IX., ale opačně
- XI. – XII. čtyři přeskoky střídnož se skrčováním přednožmo („koníčky“) bez meziskoku s postupem vpřed, začít levou
- XIII. – XIV. dva koníčky s meziskokem s postupem vpřed, začít levou
- XV. 1.- 2. půlobrat vlevo, výkrokem levou vlevo cvalový poskok, čelný kruh švihadlem vlevo (ruce u sebe)
- XVI. 1. půlobrat vlevo, výkrokem levou a přinožením pravé výpon, obloukem švihadla vpřed po pravé straně těla vzpažit a zkřížením paží navléci švihadlo na tělo  
2. podřep, zachytit švihadlo po koleny, otočit trup a hlavu vpravo, (čelem k HM), upažit

## ZP: stoj spatný – pokrčit předpažmo dolů, rozložené švihadlo za tělem obouruč (4/4)

16 taktů 4/4

- I. – II. čtyři přeskoky střídnonož s meziskokem kroužením švihadla vpřed, volná noha skrčit přínožmo
- III. 1.- 2. bočný kruh švihadlem po pravé (levé) straně těla  
3.- 4. obtočit švihadlo kolem pravé (levé) paže v upažení a vypustit konec švihadla z levé (pravé) ruky
- IV. 1.- 2. chytit konec švihadla levou (pravou) a bočný kruh po pravé (levé) straně  
3.- 4. bočný kruh po levé (pravé) straně těla s vytažením švihadla do vzpažení (příprava na přeskoky)
- V. 1.- 4. dva přeskoky s pokrčováním přednožmo (P,L) s meziskokem („koníčky“ s meziskokem)
- VI. 1.- 4. čtyři přeskoky s pokrčováním přednožmo bez meziskoku
- VII. 1.- 4. dva přeskoky snožmo s meziskokem
- VIII. 1.- 2. dva přeskoky snožmo bez meziskoku  
3.- 4. přeskok švihadla s dvojšvihem, dokončit se švihadlem po pravé straně těla
- IX. 1.- 2. výkrok levou stranou a vodorovný kruh švihadlem nad hlavou dovnitř (1. část svislé osmy)  
3.- 4. přinožením pravé podřep, vodorovný kruh švihadlem před tělem (2. část svislé osmy)
- X. 1.- 2. vodorovný kruh švihadlem nad hlavou dovnitř  
3.- 4. předat konec švihadla do pravé
- XI. 1.- 2. dva rozběhové kroky, vodorovný kruh švihadlem nad hlavou  
3.- 4. vodorovný kruh švihadlem nad zemí a odrazem levé (pravé) čertík s přeskočením švihadla
- XII. 1.- 4. přinožením výpon a chycením složeného konce švihadla nad hlavu rovně
- XIII. 1.- 4. pádem vzad kotoul vzad přes rameno
- XIV. 1.- 4. klekem na pravé (levé) stoj zánožný pravou (levou), švihadlo obouruč za konce a kmih švihadlem vpřed
- XV. 1.- 2. hmitem podřepmo stoj přednožný levou (pravou), kmih švihadlem vzad s vypuštěním konce švihadla  
3.- 4. připážením a předpažením vzhůru nadhodit volný konec švihadla pravou (levou)
- XVI. 1.- 2. chytit švihadlo levou (pravou) a přeskok čertíkem, celý obrat vpravo (vlevo) a obloukem dolů kmih švihadlem vpřed  
3.- 4. podřep přednožný pravou (levou) vztyčit chodidlo a zachytit švihadlo pod chodidlem

### 3.1.1 Ukázky her s využitím švihadla

#### Honička vázaných dvojic

Honička ve dvojicích spojených složeným švihadlem, které drží vnitřníma rukama.

#### Podlézání a přeskoky ve vázaných dvojicích

Dvojice jsou spojeny švihadlem, které drží za konce vnitřníma rukama a běží ve dvojstupu za sebou – na znamení se první dvojice zastaví, napne švihadlo a ostatní postupně podlézají nebo přeskakují napjaté švihadlo.

#### Švihadla položená na zemi (po kruhu nebo za sebou ve vzdálenosti 1 - 2m)

- obíhání slalomem (v různých polohách a směrech, cvalem stranou atd.)
- opakované přeskoky – s meziskokem, bez meziskoku, jednož, střídonož, snožmo atd.

#### Přeskokování hada – napjatá rozložená švihadla držená dvojicí těsně nad zemí

- přeskokování horizontálně vlnícího švihadla (vychylováním zápěstí do stran vlnky švihadlem)
- přeskokování vertikálně vlnícího švihadla (vlnky švihadlem vztyčováním a sklápěním zápěstí)

#### Napjatá švihadla držená dvojicí nad zemí (výška dle možností a schopností cvičenců)

- podlézání o závod (nebo s hudebním doprovodem)
- přeskokování o závod (nebo s hudbou)
- kombinace přeskokování a podlézání o závod (nebo s hudbou)
- překonávání švihadla v různých výškách (podlézáním, prolézáním, přeskoky a průskoky)

#### „Skákající zástup“

- družstva v zástupech, na znamení první a druhý cvičenec uchopí švihadlo za konce, drží je napjaté těsně nad zemí a běží proti zástupu, který švihadlo přeskakuje, na konci zástupu se první zařadí, druhý běží se švihadlem zpět a spolu s třetím běží znovu proti zástupu
- totéž, ale zástup v různých polohách (vzpor dřepmo, ležmo ...)

#### „Skákající kolečko“

Cvičenci stojí v kruhu (čelem, zády, bokem do středu), ve středu jeden cvičenec krouží rozloženým švihadlem těsně nad zemí, ostatní na obvodu kruhu přeskakují volný konec švihadla, kdo nepřeskočí, jde do středu a střídá kroužícího cvičence.

Soutěž, kdo udělá více přeskoků bez přerušení kroužení – soutěží jednotlivci nebo družstva (body jednotlivců se sčítají).

Soutěž, kdo uběhne v kroužícím švihadle určitou vzdálenost v nejkratším čase bez přerušení kroužení.

Soutěž, kdo v časovém limitu (10s, 20s, 30s) vícekrát přeskočí švihadlo určeným způsobem přeskoků (obvykle se soutěží v rychlosti přeskoků střídonož tzv. „koníčky“).

### **Štafeta s přeskoky švihadla na místě**

- a) cvičenec běží k metě, kde uchopí švihadlo, provede počet přeskoků určeným způsobem, odloží švihadlo, běží zpět a předá štafetu dalšímu cvičenci
- b) cvičenec vybíhá se švihadlem k metě, kde provede určený počet přeskoků určeným způsobem, běží zpět a předá švihadlo dalšímu cvičenci

### **Štafeta během v kroužícím švihadle**

- a) oběhnout metu v kroužícím švihadle
- b) běh k metě v kroužícím švihadle, na metě odložit švihadlo, běh zpět, další cvičenec běh k metě, seber švihadlo a během v kroužícím švihadle se vrací zpět k družstvu
- c) totéž během vzad
- d) totéž slalomem (obíháním různých překážek)
- e) totéž s přeskoky vodorovně kroužícího švihadla

### **Proskakování „okna“**

- a) dva cvičenci proti sobě drží v každé ruce jeden konec švihadla a vytvářejí „vodorovné okno“, ostatní cvičenci v zástupu je proskakují (švihadla přibližujeme a oddalujeme, abychom proskakování znesnadnili)
- b) totéž, ale cvičenci vytvářejí „svislé okno“
- c) totéž, ale cvičenci vytvářejí více „oken“

Vázaný kruh – cvičenci na obvodu kruhu čelem do středu spojeni složeným švihadlem  
(v jedné ruce konce v druhé střed švihadla vedle stojícího cvičence)

- a) I. – II. 1.- 8. osm cvalových skoků stranou s kroužením švihadla vpřed (vzad),  
posledním cvałem seskok do podřepu snožného  
III. – IV. = I. – II., ale opačně ( se změnou nebo beze změny směru kroužení švihadla)
- b) totéž, ale změna směru pohybu po čtyřech cvaľech (4+4+4+4)
- c) kombinace cvalů 8+8+4+4+2+2+2+2
- d) I. – II. 1.- 8. osm cvalových skoků stranou s kroužením švihadla vpřed (vzad),  
posledním cvałem seskok do podřepu snožného  
III. – IV. 1.- 8. vzpažením pravé (levé) celý obrat vlevo (vpravo) bez puštění švihadla,  
překročením švihadla celý obrat vlevo (vpravo) do základního postavení
- e) totéž, ale čtyři cvaly stranou a na 4 doby obrat s překročením švihadla

Vázaný kruh - cvičenci ve vázaném postavení držení rozložených švihadel za konce

- a) I. 1.- 3. hmit podřepmo, kmih švihadly vpřed  
II. 1.- 3. hmit podřepmo, kmih švihadly vzad  
III.- IV. dva hmity podřepmo, kruhem a kmihem vpřed švihadla vpřed  
V.- VIII. = I. - IV., ale začít kmihem vzad
- b) dva kruhy – 1. vázaný kruh – držení rozložených švihadel za konce  
2. krát cvičenci bez náčiní před švihadly vázaného kruhu vázaný kruh provádí  
stejně cvičení jako v předešlém příkladu, cvičenci bez náčiní přeskakují švihadlo  
při každém kmihu nebo kruhu odrazem snožmo nebo jednoňož
- c) cvičenci přeskakující švihadlo se při kroužení posouvají o jedno místo vpravo  
(vlevo)

## 3.2 Obruč

Obruč, náčiní známé především v moderní gymnastice (obr. 22) , má své uplatnění i ve sportu pro všechny, v rytmické gymnastice a v gymnastických hrách. Obruč je zařazována do soutěží moderních gymnastek již od vzniku tohoto ženského sportovního odvětví (u nás od roku 1953). Tenkrát ještě pod názvem umělecká gymnastika. Obruč byla (možná i dodnes stále ještě je) známá jako náčiní v dětské hře „pohánění obruče“. Obdobou obručí, které mají v průměru 70 – 90 cm, jsou malé kroužky, které našly využití především v sokolské gymnastice a pohybových skladbách. V současné době je možné vidět i vystoupení gymnastů–mužů ve cvičení sedvémakroužky.



Obr. 22

Obruč není pouze náčiním závodní gymnastiky, ale je i velmi oblíbenou pomůckou všestranné pohybové přípravy. Lze ji využít jako překážku k přeskokům, průchodům, prolézání či obíhání, k hrám a dalším nejen gymnastickým aktivitám.

### Charakteristika náčiní

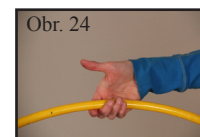
Obruč je vyrobena ze dřeva nebo z nedeformující se umělé hmoty. Vnitřní průměr obruče činí 70 – 90 cm a průřez obruče může být kruhový, čtvercový, oválný apod. Povrch obruče je většinou hladký, může být i zdrsňený. Pro lepší hmatové pocity nebo pro estetický dojem může být obruč nebo její část omotána různobarevnou izolepou.

Z hlediska pravidel moderní gymnastiky jsou v současnosti povoleny různé barvy (i zlatá, stříbrná apod.) a vzory, obvykle výtvarně ladící se cvičebním úbořem gymnastek. Obruč musí splňovat požadavek váhy min. 300 g. Velikost obruče je závislá na výšce cvičence. Do 140 cm výšky cvičenců se doporučuje volit menší průměr cca 70 cm.

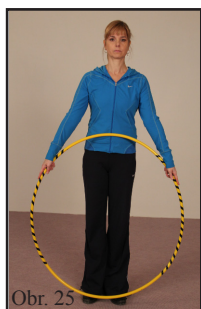
## Držení obruče

Tvar obruče umožňuje mnoho způsobů držení a poloh, které se v pohybových vazbách neustále mění a kombinují.

– Základní držení - pevné (obr. 23) a volné držení (obr. 24)



– obouruč a jednoruč (obr. 26)

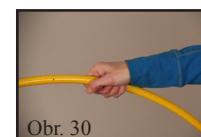
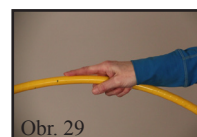


– další atypická držení obruče (obr. 27 a 28)



Při pevném držení obruč spočívá v celé dlani ve vidlicovitém držení s palcem proti prstům a ukazovákem shora přidržujícím obruč. Z hlediska hmatu lze rozlišovat držení:

– nadhmatem (obr. 29 a 30)



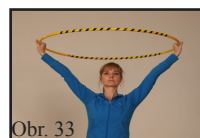
– podhmatem (obr. 31)



– vněhmaterem (obr. 32)



– vnitřhmaterem (obr. 33)

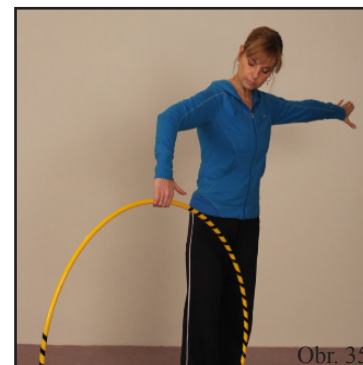


– dvojhmaterem (obr. 34)





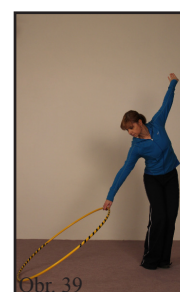
Pro volné držení obruče je charakteristické zavěšení obruče na mírně pokrčených prstech s otevřenou dlaní nebo v „poutku“, které tvoří prsty a palec – jednoruč (obr. 35), obouruč (zřídka)



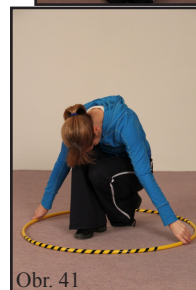
Pro označení poloh obruče je určujícím hlediskem postavení obruče vzhledem k prostorovým rovinám a zároveň vzhledem k částem těla.

Vzhledem k prostorovým rovinám se rozlišuje postavení obruče:

- svisle (čelně, bočně, příčně)  
(obr. 36 až 39)



- rovně (obr. 40 až 42)



- šikmo (čelně, bočně)  
(obr. 43 a 44)



Z výše uvedeného držení a postavení obruče, vychází i názvosloví cvičení s obručí.

## **Základní technika cvičení s obručí**

Pro cvičení s obručí je podstatné zvládnutí přesných poloh ve všech rovinách s pevným nebo volným držením obruče obouruč i jednoruč. Základní polohy se procvičují v postojích, při pohybu na místě i z místa, individuálně i ve vázaném útvaru, případně ve skupinkách (dvojicích, trojicích apod.).

Skupiny cvičení s obručí jsou následující:

**A. Pohyby obloukem, kruhem, osmou**

**B. Komíhání**

**C. Kroužení**

**D. Přetáčení, překlápění, roztáčení**

**E. Kutálení**

**F. Proskakování, prolézání, skoky přes obruč**

**G. Vyhazování, chytání**

**A. Pohyby obloukem, kruhem a osmou**

Pohyby obloukem, kruhem a osmou jsou nejobsáhlejší skupinou, která je základem pohybového obsahu cvičení s obručí. Jsou to pohyby, převážně velkého rozsahu a spíše vedeného než švihového charakteru. Pohyb po oblouku, kruhu, osmě je možné realizovat v základních rovinách: čelné, bočné, vodorovné nebo příčné. Je-li obruč držena jednoruč (v prodloužení paže), je paže obvykle napjatá. Pouze při spodních obloucích se paže mírně krčí, aby obruč neškrtila o zem. Při držení obouruč jsou paže při vedeném pohybu napjaté a obruč je v prodloužení paží.

## Příklady cvičení

### ZP: stoj spatný – obruč vpředu dole čelně

- I. 1.- 3. hmit podřepmo – obruč nad hlavu čelně
- II. 1.- 3. podřep – úklon vpravo
- III. 1.- 3. vzpřim
- IV. 1.- 3. předpažením zpět do ZP
- V.- VIII.= I.- IV., ale opačně

### ZP: stoj spatný – obruč vpředu dole čelně

- I. 1.- 3. podřep – čelným obloukem vpravo obruč k pravému boku čelně, úklon vlevo, otočit hlavu vpravo
- II. 1.- 3. vzpřim – obruč zpět do ZP
- III.- IV.= I.- II., ale opačně
- V. 1.- 3. hmit podřepmo – obruč před prsa rovně
- VI. 1.- 3. dřep - překlopením předního okraje vzhůru obruč dole kolem těla rovně
- VII.- VIII. stoj – překlopením zadního okraje vzhůru obruč zpět do ZP

### ZP: stoj spatný – obruč u pravého boku čelně v pravé, upažit levou

- I. 1.- 4. výkrokem levou vlevo podřep úožný pravou, obloukem vzhůru předat obruč nad hlavou do levé a položit na zem čelně
- II. 1.- 4. přenosem podřep úožný pravou, obloukem vzhůru předat obruč do pravé a položit na zem čelně
- III. 1.- 2. výkrokem levou vlevo a přinožením pravé výpon, předat obruč za tělem do levé
- 3.- 4. výkrokem levou vlevo podřep úožný pravou, obruč vlevo čelně
- IV. = III., ale opačně
- V. – VI. přinožením podřep, mírným předklonem vzpřim a předávat obruč kolem kolen, trupu, krku a trupu
- VII. – VIII. = IV. VI.

## **ZP: stoj spatný – obruč vpředu dole čelně**

- I. 1.- 3. tři kroky vpřed, obruč nad hlavu  
4. přinožením dřep, překlopením horního okraje vzad obruč dolů kolem těla rovně
- II. 1.- 4. stoj, překlopením zadního okraje vzhůru obruč zpět do ZP
- III. 1.- 2. výkrokem pravou vpravo podřep únožný levou, obruč vpravo, mírný úklon vlevo  
3.- 4. přenosem podřep únožný pravou, obruč vlevo, mírný úklon vpravo
- IV. 1.- 4. výkrokem pravou vpravo a přinožením levé dvojný obrat vpravo, kruhem a obloukem vpravo obruč před tělo čelně
- V. 1.- 4. čtyři kroky vzad, obruč nad hlavu  
chytit obruč a stoj, obruč před tělem čelně
- VI. 1.- 2. překlopením horního okraje vzad navléci obruč na tělo, vykročit zadním okrajem z obruče a položit obruč na zem  
3.- 4. přinožením dřep, chytit obruč a zpět do ZP
- VII.– VIII. = III.– IV., ale opačně

## **Svislá osma vodorovnými kruhy**

### **ZP: stoj spatný – obruč u levého boku rovně, pravou podhmatem**

- I. 1.- 3. hmit podřepmo – pustit obruč levou, vodorovný kruh nad hlavou zevnitř pravou, úklonem vpravo a záklonem úklon vlevo
- II. 1.- 3. hmit podřepmo, mírný předklon a vzpřim – vodorovný kruh vpravo před tělem (volným držením)
- III. – IV. = I.- II.
- V. – VI. výkrokem pravou vpravo a přinožením levé celý obrat vpravo, obloukem vpravo navléci obruč na tělo
- VII. – VIII. celým obratem vpravo vykročit zadním okrajem z obruče, obruč k pravému boku rovně, levou podhmatem

## Osmy v bočné rovině

### ZP: stoj spatný – předpažit, obruč v pravé bočné

- I. 1.- 2. hmit podřepmo, sklopením obruče vlevo přes levou paži střední bočný kruh dolů pravou po levé straně těla, mírný úklon vlevo  
3.- 4. hmit podřepmo, malý bočný kruh dolů pravou po pravé straně těla
- II.= I.
- III. 1. odrazem pravou a přednožením dolů levou mírný skok vpřed na levou, pokrčit zánožmo pravou, mírný úklon vlevo, sklopením obruče vlevo přes levou paži střední bočný kruh dolů po levé straně těla  
2. poskok na levé  
3.- 4.= 1.- 2., ale opačně
- IV. 1.- 4. výkrokem a přinožením celý obrat vlevo, obloukem dolů předat obruč do levé
- V. – VIII. = I. - IV., ale opačně

## B. Komihání

Tak jako u švihadla se jedná o kyvadlový pohyb náčiní buď v čelné nebo bočné rovině. Při komihání se obruč drží volně zavěšena na prstech, dlaní směřující k tělu nebo od těla. Pohyb náčiní je obvykle spojován s hmity podřepmo, přenosy stranou nebo přenosy vpřed a vzad. Rozsah kmihu je dán krčením a napínáním paže a je vázání na doprovodný pohyb těla (úklony stranou, hrudní předklony a záklony).

### Příklady cvičení

#### Komihání v bočné a čelné rovině

#### ZP: stoj únožný levou – pokrčit předpažmo pravou, obruč v pravé nadhmatem čelně volně, upažit levou

- I. 1.- 3. hmitem podřepmo a přenosem stoj únožný pravou, kmih obručí vlevo (volným držením)
- II.= I., ale opačně
- III.- IV.= I.- II. na poslední dobu IV. taktu předat obruč do levé
- V.- VIII. totéž, ale opačně
- totéž, ale v bočné rovině s předáváním obruče před tělem nebo za tělem

## Komíhání v čelné rovině s obraty

**ZP: stoj únožný levou – upažit levou, obruč v pravé nadhmatem u pravého boku čelně volně**

- I. 1.- 3. hmitem podřepmo a přenosem stoj únožný pravou, kmih obručí vlevo  
II.= I., ale opačně
- III. 1.- 3. přenosem na levou a křížením pravé před levou dvojný obrat vlevo ve výponu, čelným kruhem dolů předat obruč do levé (obruč ve svislé poloze prochází nad hlavou čelnou rovinou)
- IV. 1.- 3. hmitem podřepmo a výkrokem levou vlevo stoj únožný pravou, čelným obloukem dolů obruč vlevo čelně volně
- V.- VIII.= I.- IV., ale opačně  
– totéž, ale v bočné rovině s celými obraty

## Komíhání v čelné rovině s kroužením

**ZP: stoj únožný levou – upažit levou, obruč v pravé nadhmatem u pravého boku čelně volně**

- I. 1.- 3. hmitem podřepmo a přenosem stoj únožný pravou, kmih obručí vlevo  
II.= I., ale opačně
- III. 1.- 3. přenosem na levou a přinožením pravé výpon, pokrčením připažmo čelný kruh dolů před tělem
- IV. 1.- 3. hmitem podřepmo a výkrokem výkrok levou stranou stoj únožný pravou, čelným kruhem dolů předat obruč do levé podhmatem a upažit, obruč čelně v pevném držení
- V. – VI. = III. – IV., ale opačně
- VII. 1.- 3. přinožením podřep, chytit obruč obouruč, výkrokem levou vlevo a křížením pravé přes levou dvojný obrat vlevo, čelný kruh obručí vlevo
- VIII. 1.- 3. hmitem podřepmo a výkrokem levou vlevo stoj únožný pravou, chytit obruč levou a obloukem vlevo obruč vlevo čelně volně

## Komíhání v bočné rovině s kroužením

**ZP: stoj únožný levou – upažit levou, obruč v pravé nadhmatem u pravého boku čelně volně**

- I. 1.- 3. přenosem na levou a přinožením pravé výpon, pokrčením připažmo čelný kruh dolů před tělem
- II. 1.- 3. výkrokem levou vpřed půlobrat vlevo a přinožením výpon, předat obruč před tělem do levé, upažit pravou, obruč bočně v pevném držení
- III. 1.- 3. hmit podřepmo, kmihem vzad předat obruč za zády do pravé
- IV. 1.- 3. hmitem podřepmo půlobrat vlevo, kmihem vpřed obruč vpravo čelně v pevném držení
- V. – VIII. = I. – IV., ale zády k hlavní metě (HM)

## C. Kroužení

Je skupina prvků typická pro cvičení s obručí. Při kroužení lze využít všech rovin a směrů:

- bočná rovina (kroužení zevnitř i dovnitř)
- čelná rovina (zevnitř, dovnitř)
- vodorovná rovina (zevnitř, dovnitř)

Kroužit obručí je možné kolem různých částí těla, ale nejobvyklejší je kroužení kolem ruky. Ruka je otevřená, palec odtažený, prsty napjaté a u sebe, obruč krouží kolem dlaně a hřbetu ruky mezi palcem a ostatními prsty. Na začátku kroužení uděluje ruka impulz pro rychlost a směr kroužení. V průběhu kroužení tvoří ruka osu rotace celé obruče, je pevným bodem a nesmí se pohybovat ve směru kroužení. Kroužení se zastaví sevřením obruče do pevného držení. Při předávání kroužící obruče z ruky do ruky se zachycuje obruč na otevřenou ruku, aby nebyla porušena plynulost kroužení.

## Příklady cvičení

### ZP: stoj únožný levou – upažit, obruč v pravé čelně

- I. 1.- 3. přenosem na levou a přinožením pravé výpon, pokrčením připažmo čelný kruh dolů před tělem
- II. 1.- 3. hmitem podřepmo a výkrokem levou vlevo stoj únožný pravou, čelným kruhem dolů předat obruč do levé podhmatem a upažit, obruč čelně v pevném držení
- III. 1.- 3. přenosem na pravou a přinožením levé výpon, čelným kruhem dolů předat obruč za tělem do pravé
- IV. 1.- 3. výkrokem pravou vpravo stoj únožný levou, obloukem vpravo obruč vpravo čelně v pevném držení
- V. – VII. přinožením podřep, pokrčením připažmo pravé opakovaně čelné kruhy (3x) před tělem s hmity podřepmo, upažit levou
- VIII. 1.- 3. hmitem podřepmo a výkrokem levou vlevo stoj únožný pravou, čelným kruhem dolů předat obruč do levé podhmatem a upažit, obruč čelně v pevném držení
- IX – XVI. = I. – VIII., ale opačně

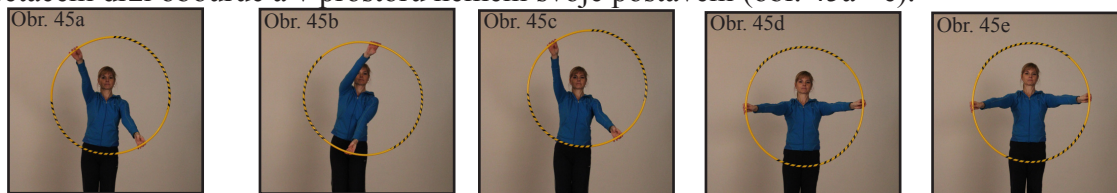
### ZP: stoj spatný – obruč vpředu dole čelně

- I. 1.- 4. výkrokem pravou (levou) vpřed dva poskoky se skrčováním přednožmo s postupem vpřed, impulsem levé čelné kroužení (2 kruhy) obručí zevnitř pravou, upažit levou
- II. 1.- 4. výkrokem pravou (levou) vpřed a přinožením levé výpon, předat obruč nad hlavou do levé (obruč čelně)
- III. 1.- 4. výkrokem pravou (levou) vpřed čtyři poskoky se skrčováním zánožmo, s postupem vpřed, čelné kroužení obručí dovnitř levou, upažit pravou
- IV. 1.- 4. přinožením pravé (levé) výpon, obruč obouruč před tělo čelně
- V. 1.- 4. výkrokem pravou vpravo a křížením levé přes pravou dvojný obrat vpravo, obruč čelným kruhem a obloukem dolů vpravo čelně
- VI. 1.- 4. stoj, obruč před prsa rovně
- VII. 1.- 4. klekem vzad na pravou (levou) a pádem vzad kotoul vzad přes libovolné rameno do kleku sedmo, nohy při kotoulu provléci obručí
- VIII. 1.- 4. klekem na pravou (levou) a přinožením pravé (levé) stoj spatný, obruč dole čelně

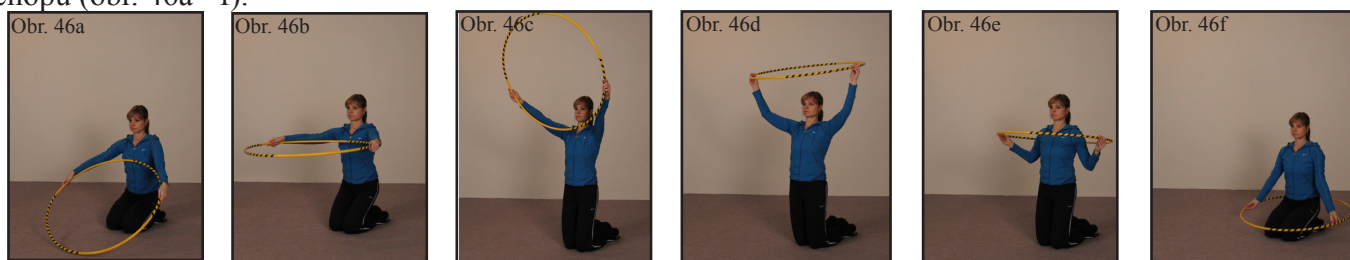


## D. Přetáčení, překlápění, roztáčení

**Přetáčení** – je malý otáčivý pohyb obruče kolem středu kruhové plochy. Při přetáčení je obruč držena lehce v konečcích prstů. Přetáčení obruče je vždy provázeno pohybem trupu (klony, otáčen). Obruč se při přetáčení drží obouřuč a v prostoru nemění svoje postavení (obr. 45a - e).



**Překlápění** – je otáčivý pohyb obruče, při kterém se obruč v držení obouřuč překlápí kolem osy průměru do jiné roviny, případně do stejné roviny. V držení jednoruč se obruč překlápí kolem tečny v místě úchopu (obr. 46a - f).

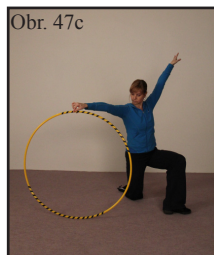


### Příklady cvičení

#### ZP: stoj spatný – obruč vpředu dole čelně

- I.
  1. poskokem vpřed na pravou mírný podřep a přísunem levé současné „vypérování“ do výponu
  2. přešlap na pravou s „vypérováním“ (sambový krok) - překlopením dolního okraje vzhůru obruč za hlavu čelně
  - 3.- 4. poskokem vzad na levou sambový krok - překlopením dolního okraje obruče vzhůru obruč dolů čelně
- II.
  - 1.- 2. výkrokem levou vlevo a křížením pravé přes levou dvojný obrat vlevo - čelným kruhem obručí vlevo obruč před tělo čelně
  - 3.- 4. stoj - obruč k pravému boku čelně
- III.
  - 1.- 2. poskokem na pravou sambový krok vpravo - pustit obruč levou a čelné kroužení obručí před tělem zevnitř pravou, upažit pravou
  - 3.- 4. poskokem na levou sambový krok vlevo - pokračovat v kroužení obručí
- IV.
  - 1.- 2. výkrokem pravou stranou a křížením levé za pravou dvojný obrat vlevo, vtočením a pokrčením zapažmo dovnitř předat kroužením obruč za tělem do levé
  - 3.- 4. stoj, chytit obruč obouřuč vpředu dole čelně
  - 3.- 4. dva kroky vzad ve výponu začít pravou, dva kruhy obručí dovnitř před tělem, upažit levou

**Roztáčení** – je samostatný rotační pohyb obruče kolem vlastní osy po rotačním impulzu daném rukou. Obruč můžeme roztáčet na zemi nebo na některé části těla (na dlani, hrudníku). Prsty a protipohyb palce dávají impuls pro rychlost rotace a směr pohybu. Roztáčení obruče je možné i vedeným pohybem – přehmaty prstů, prováděné obvykle s chůzí nebo během kolem obruče (obr. 47a - d).



## E. Kutálení

Kutálení je samostatný rotační pohyb obruče po vnějším obvodu, udělený postupným impulzem předloktí, zápěstí, ruky a prstů. Oblíbenou manipulací v této skupině je kutálení se zpětnou rotací. Impuls předloktí a volný pohyb zápěstí vyhodí obruč do opačného směru než je následující a mnohem prudší impuls ruky a prstů. To způsobí, že se obruč pohybuje nejprve směrem od cvičence a teprve když převládne intenzivnější rotační impuls ruky a prstů, vrací se zpět.

Způsoby kutálení:

- po zemi (po přímé dráze, po oblouku)
- po těle
- kutálení se zpětnou rotací

## Příklady cvičení

### ZP: stoj úložný levou – obruč v pravé čelně, opřena vpravo o zem, upažit levou

- I. 1.- 3. hmitem podřepmo a přenosem stoj úložný pravou, kutálet obruč před tělem vlevo, chytit levou  
II.= I., ale opačně  
III.- IV.= I.- II.  
V.- VI. přehmaty prstů vedené roztáčení obruče s chůzí kolem obruče vpravo  
VII. 1.- 3. přinožením pravé (levé) mírný podřep, impulzem pravé roztočit obruč vpravo, stoj, upažit (odstoupit od rotující obruče)  
VIII. 1.- 3. uchopit obruč levou, obruč čelně opřít vlevo o zem, stoj úložný pravou

### ZP: stoj spatný – obruč nad hlavou čelně

- I. 1.- 3. výkrokem levou vlevo podřep úložný pravou, mírný úklon vlevo  
II. 1.- 3. přenosem stoj úložný levou, úklonem vpravo předklon, pustit obruč pravou a upažit, položit obruč na zem čelně  
III. 1.- 3. výkrokem pravou a přinožením levé výpon - impulzem levé kutálet obruč vlevo  
IV. 1.- 3. výkrokem pravou vpravo a přinožením podřep, chytit obruč obouřuč  
V. – VI. výkrokem pravou vpravo a křížením levé přes pravou dvojný obrat vlevo, čelný kruh obručí vpravo  
VII. 1.- 3. úkrokem levou stoj rozkročný, rovný předklon, upažit – pustit obruč levou a obloukem vpravo kutálet obruč po pažích a zádech do levé  
VIII. 1.- 3. chytit obruč levou a vzpřím zpět do ZP.

### Kutálení se zpětnou rotací

### ZP: stoj spatný – obruč nad hlavou čelně

- I. 1.- 2. překlopením předního okraje obruče dolů proskočení obruče přednožením dolů pravou, pokrčit přinožmo levou  
3.- 4. = 1.- 2., ale opačně  
II. = I.  
III. 1.- 4. impulzem pravé kutálet obruč vpřed se zpětnou rotací  
IV. 1.- 4. odrazem snožmo skok s roznožením přes vracející se obruč – chytit obruč za tělem levou a celým obratem vlevo zpět do ZP  
V. – VIII. = I. – IV., ale opačně

## F. Proskakování

Proskakování jsou pohybové tvary, které mají obdobný charakter jako přeskoky kroužícího švihadla. Při proskakování se obruč drží obvykle podhmatem v šíři ramen. Ve fázi přeskoku dochází ke kroužení v loketním i zápěstním kloubu (lokty jsou přimknuty k tělu). Protáhnutím kruhu nad hlavu pokračuje kroužení i v kloubu ramenním. Stejně jako ve cvičení se švihadlem lze i při proskakování obruče využít různé druhy přeskoků: snožmo, střídnož, jednož s meziskokem i bez meziskoku, přeskoky dvojšvihem a jiné.

### Příklady cvičení

#### ZP: stoj spatný, upažit – obruč v pravé rovně

- I. 1.- 2. kmihem obruče dolů a odrazem snožmo skok do obruče, chytit obruč levou a poskok snožmo, obruč kolem těla rovně  
3.- 4. pustit obruč pravou, kmihem obruče dolů a odrazem snožmo skok z obruče a poskok snožmo, kmihem obruč rovně v levé
- II. 1.- 2. kmihem obruče dolů a odrazem snožmo skok do obruče, chytit obruč pravou a poskok snožmo  
3.- 4. obruč kolem těla rovně, příprava na kroužení kolem pasu
- III. 1.- 4. čtyři kroky vpřed, impulzem roztočit obruč kolem těla, vzpažit zevnitř
- IV. 1.- 2. chytit obruč levou, kmihem dolů a odrazem snožmo skok z obruče, upažit pravou  
3.- 4. půlobrat vlevo a chycením obruče podhmatem obouruč, obruč před prsa rovně
- V. 1.- 4. hmitem podřepmo a předpažením vzhůru vyhodit obruč s rotací (o 360°)
- VI. 1.- 4. chytit obruč podhmatem obouruč a odrazem pravé (levé) proskočit obruč čertíkovým skokem
- VII. 1. 4. přinožením pravé (levé) půlobrat vpravo, pustit obruč levou a vodorovný kruh nad hlavou zevnitř pravou
- VIII. 1.- 2. podřep, mírný předklon, vtočením a pokrčením zapažmo předat obruč za tělem do levé  
3.- 4. vzpřím, vodorovným obloukem vpřed předat obruč před tělem do pravé nadhmatem

## **ZP: stoj spatný – obruč nad hlavou čelně**

- I. 1. překlopením obruče dolů a přednožením dolů pravé skok do obruče pravou, pokrčit zánožmo levou  
2. poskok na pravé, obruč kolem těla rovně  
3. překlopením obruče dolů přeskok obruče levou vzad, přednožit dolů pravou  
4. poskok na levé, předpažit vzhůru, obruč šikmo čelně
- II. 1.- 2. překlopením obruče dolů a přednožením dolů pravou proskočit obruč  
3.- 4. přinožením levé výpon, obruč nad hlavu čelně
- III.- IV. = I.- II., ale druhou nohou
- V. 1.- 2. podřep, mírný předklon, obloukem vpřed předpažit poníž, obruč šikmo čelně  
3.- 4. vzpřim, výpon, předpažením vzhůru nadhodit obruč
- VI. 1.- 2. chytit obruč obouruč podhmatem, překlopením dolů a přednožením dolů pravé proskočit obruč  
3.- 4. přinožením stoj, pustit obruč pravou a překlopením vpřed opřít obruč o zem u levého boku čelně
- VII. 1.- 4. čtyřmi kroky obejít obruč a roztáčet obruč mezi prsty zevnitř, vzpažit zevnitř pravou
- VIII. 1.- 4. přinožením levé stoj spatný a chycením obruče obouruč obruč nad hlavu čelně

## **G. Vyhazování a chytání**

Vyhazováním se rozumí taková skupina pohybových tvarů, při kterých náčiní opouští jednu nebo obě ruce (při vyhazování obouruč). Obecně pro všechna náčiní platí pravidlo, že paže (jedna nebo obě) včetně prstů musí být vždy ve fázi odhodu napjata (té).

Vyhazovat obruč lze:

- z držení obouruč bez rotace nebo s rotací
- jednoruč z pevného držení nebo z kroužení v různých rovinách
  - ~ bočné
  - ~ čelné
  - ~ šikmé
- jinou částí těla (např. nohou)

Chytání obruče je možné opět obouruč obvykle podhmatem nebo jednoruč do pevného držení nebo do kroužení. Mezi nejobtížnější patří chytání obruče bez zrakové kontroly (např. za tělem nebo po kotoulu vpřed, vzad) nebo chytání jinou částí těla (přidupnutím nohou k podložce, navlečením na tělo bez pomoci rukou apod.).

## Příklady cvičení

### ZP.: stoj spatný – předpažit levou, zapažit pravou, obruč v pravé bočně

- I. 1.- 3. hmit podřepmo – bočným obloukem dolů pravou vyhodit obruč v předpažení vzhůru bočně
- II. 1.- 3. chytit obruč před tělem v předpažení vzhůru do levé a bočným obloukem dolů zapažit levou (volným držením kmih vzad), potočit trup vlevo – hmit podřepmo
- III.- IV.= I.- II., ale opačně

### ZP: stoj spatný – pokrčit připažmo pravou, obruč v pravé (u pravého boku) bočně, levá v bok

- I.- II. čtyři poskoky vpřed se střídavým skrčováním přednožmo levé, pravé – pokrčit připažmo pravou a čtyři bočné kruhy obručí vzad (přes palec)
- III. 1.- 2. přinožením levé (pravé) a hmitem podřepmo výpon – bočným obloukem dolů vyhodit obruč v předpažení vzhůru pravou
- 3.- 4. chytit obruč v předpažení vzhůru do pravé
- IV. 1.- 4. obloukem dolů předat obruč za tělem do levé, pravá v bok
- V. – VIII. = I. - IV., ale opačně

### ZP: stoj spatný – upažit dolů pravou, obruč v pravé bočně šikmo opřena o zem, připažit levou

- I. 1.- 2. odrazem levé mírný skok pravou do obruče a přinožením levé „vypérování“ (baskický krok), vzpažit zevnitř levou
- 3.- 4. odrazem pravé mírný skok levou z obruče a přinožením pravé „vypérování“, připažit levou
- II. 1.- 4. odrazem levé skok pravou do obruče a přinožením levé dřep, obruč obouřuč dole kolem těla rovně
- III. 1.- 2. stoj – výpon, protažením těla obručí nadhodit obruč nad hlavu rovně
- 3.- 4. chytit obruč a dřep, protažením těla obručí obruč dolů kolem těla rovně
- IV. 1.- 4. stoj – pustit obruč pravou a odrazem levé skok z obruče, přinožit pravou, připažit levou
- V. –VIII. = I. – IV., ale opačně

### **ZP: stoj spatný, připažit - obruč v pravé u pravého boku bočně**

- I. 1.- 3. valčíkový krok začít levou – předpažením vzhůru vyhodit obruč pravou
- II. 1.- 3. valčíkový krok začít pravou – chytit obruč levou a obloukem dolů zapažit
- III. = I.
- IV. 1.- 3. chytit obruč pravou a půlobratem vpravo stoj, chytit obruč podhmatem levou, obruč před prsy rovně
- V. 1.- 3. výkrokem pravou vpravo cvalový poskok a odrazem pravou čertíkový skok s dvojným obratem vpravo, obloukem šikmo vzhůru a překlopením obruče dolů (navléci na tělo) proskočit obruč čertíkem, obruč před tělo rovně
- VI. 1.- 3. výkrokem pravou vlevo a celým bratem vpravo přinožit – vodorovný kruh nad hlavou zevnitř pravou, upažit levou
- VII. 1.- 3. podřep, mírný předklon, vtočením pravé a vodorovným obloukem vzad předat obruč za tělem do levé
- VIII. 1.- 3. vzpřim, vodorovným obloukem vpřed předat obruč před tělem do pravé a zpět do ZP (nebo do opačné ZP a totéž opačně)

### **3.2.2 Příklady cvičení ve dvojicích**

#### **ZP: dvojice proti sobě stoj spatný, obruče ve vázaném tvaru bočně**

- I. 1.- 2. krok stranou (zrcadlově) a přinožením podřep, přetáčet obruč kolem podélné osy paže  
3.- 4.= 1.- 2., ale opačně
- II. 1.- 2. krok stranou a přinožením podřep, pustit obruč levou a vodorovným obloukem vzad předat obruč za tělem do pravé  
3.- 4. krok a přisun zpět, chytit obruč opět do vázaného tvaru

#### **ZP: dvojice proti sobě – stoj únožný (zrcadlově), obruče obouruč na sobě rovně**

- I. 1.- 2. přenosem opačný stoj únožný, zhoupnout obruče vpravo (vlevo)  
3.- 4. totéž opačně
- II. 1.- 4. výkrokem stranou dvojný obrat, kruhem a obloukem obruče vpravo (vlevo)
- III. – IV. = I. – II., ale opačně

#### **ZP: dvojice proti sobě na vzdálenost asi 3 m, obruče v pravé u pravého boku bočně**

- I. 1.- 4. roztočit obruč v prstech a čtyřmi (běhovými) kroky přejít k obruči naproti
- II. 1.- 4. chytit obruč levou a čtyřmi kroky obejít obruč (čelem k druhému z dvojice)
- III. – IV. = I. – II., ale opačně

### **ZP: obruče na zemi mírně od sebe, dvojice proti sobě za svou obručí**

- I. 1.- 2. skok P/L do obruče s meziskokem  
3.- 4. půlobratem (čelem k sobě) skok L/P z obruče s meziskokem, na 3. dobu si dvojice tleskne do dlaní
- II. 1.- 2. půlobratem skok P/L do obruče s meziskokem  
3.- 4. skok L/P z obruče
- III. – IV. = I. – II., ale z druhé strany

### **ZP: dvojice proti sobě stoj spatný, obruč v pravé u pravého boku bočně**

- I. 1.- 2. sambový (baskický) poskok do obruče  
3.- 4. sambový poskok z obruče
- II. 1.- 4. impulzem pravé ruky kutálet obruč druhému z dvojice, chytit obruč levou u levého boku
- III. – IV. = I. – II., ale opačně

### **ZP: dvojice proti sobě stoj spatný asi 3 m od sebe, obruč v pravé u pravého boku bočně**

- I. 1.- 2. obloukem vzhůru přehodit obruč druhému z dvojice  
3.- 4. chytit obruč levou
- II. = I., ale opačně

### **ZP: dvojice vedle sebe stoj spatný, obruč obouřuč podhmatem před tělem rovně**

- I. 1.- 2. kmihem obruče dolů skok P/L do obruče s poskokem, obruč kolem těla rovně  
3.- 4. kmihem obruče dolů přeskok obruče L/P vzad a poskok na L/P
- II. 1.- 4. kruhem dolů přeskok obruče P/L, podřep – obruč před tělem rovně
- III. 1.- 4. impulzem vzhůru nadhodit obruč rovně a výměna místa ve dvojici
- IV. 1.- 4. chytit obruč podhmatem a kruhem dolů proskočit obruč odrazem P/L

### **ZP: dvojice vedle sebe stoj spatný, obruč obouřuč podhmatem před tělem rovně**

- I.- II. viz. předchozí cvičení, ale cvičenec A končí s obručí u pravého boku bočně, cvičenec B obruč nad hlavou čelně
- III. 1.- 4. cvičenec A kutálí obruč se zpětnou rotací, cvičenec B půlobratem vpravo (vlevo) navlékne obruč na cvičence A a společně proskočí obruč odrazem P/L
- IV. 1.- 4. cvičenec A chytit obruč a oba zpět do ZP



## Přehazování obručí ve dvojicích na větší vzdálenost

- přehazování a chytání obručí v bočné rovině čelem do směru pohybu
- přehazování v bočné rovině zády do směru pohybu, chytání čelem do směru pohybu
- přehazování a chytání obručí v bočné rovině zády do směru pohybu (vyhození i chycení bez zrakové kontroly)
- přehazování obručí s rotací čelem i zády do směru pohybu
- přehazování obručí v šikmé rovině (tzv. „házení na láhev“)
- kombinace přehazování (v různých rovinách) a kutálení (cvičenec A hází, cvičenec B kutálí čelem i zády do směru)

### 3.2 Ukázky her s využitím obručí

#### **Prolézačka“**

Pomůcky: 1 či více obručí

Cvičenci se rozdělí do stejně početných skupin a vytvoří vázaný kruh čelem do středu. Obruč či obruče volně visí na spojených pažích. Na povel a s určením směru pohybu se každý ve skupině snaží co nejrychleji projít obručí, aniž by se přitom vázaný kruh rozpojil.

#### **„Proskakovačka“**

Pomůcky: každý cvičenec má jednu obruč

Cvičenci se rozdělí do stejně početných skupin a vytváří vázaný kruh čelem do středu.

**ZP: stoj spatný, upažit poníž, obruč mezi cvičenci rovně**

- I. 1.- 2. pustit obruč levou rukou, překlopením vzdálenějšího okraje obruče dolů skok do obruč, chytit obruč obouřuč kolem těla rovně
- 3.- 4. pustit obruč pravou, překlopením obruče dolů skok z obruče, obruč v levé ruce rovně, chytit druhou obruč po pravé straně těla do pravé

Cílem je co nejrychleji provést zadaný počet výměn.

Obměnou může být zrychlení tempa výměny.

## „Kdo dřív“

Pomůcky: obruče, o jednu obruč méně než je počet cvičenců.

Obruče jsou volně položené v prostoru. Cvičenci se s hudebním doprovodem pohybují po ploše mezi obručemi. Vypne-li pověřená osoba hudbu, každý cvičenec okamžitě hledá nejbližší možnou obruč, do které se postaví (do stoje či labilní polohy dle povelů). Jakýkoliv osobní kontakt mezi cvičenci je nepřípustný. Hráč, na kterého nezbyla obruč, vypadává nebo dostává úkol, který musí splnit.

## „Štafeta“

Pomůcky: lavička, kladinka, obruče

Soutěž družstev probíhá jako štafetový závod. Každé družstvo stojí v zástupu u své lavičky (kladinky) a v první z nich drží obruč obouř podhmatem. Úkolem družstva je se dostat co nejrychlejší chůzí na druhou stranu lavičky. Každým krokem musí soutěžící projít obručí. Dojde-li na konec lavičky, pošle či hodí obruč svému dalšímu spoluhráči z družstva. Pokud cvičenec nezvládne chůzi po lavičce, vrací se zpět na začátek.

## „Hula Hoop“

Pomůcky: každý cvičenec má jednu obruč

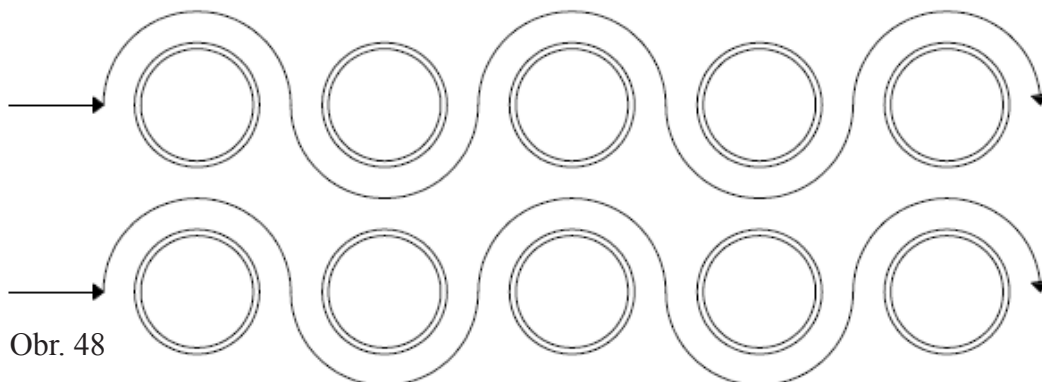
Úkolem cvičence je krouživým pohybem boků rozkroužit obruč. Soutěží všichni najednou. Během kroužení můžeme zadávat různé polohy, ve kterých se nesmí obruč zastavit (dřep, chůze, poskok apod.). Nemusíme zůstat u kroužení v pase, ale kroužit se dá na ruce (dlani), noze, krku. Další obměnou může být zvýšení počtu obručí. Cílem je rozkroužit co nejvíce obručí a vydržet co nejdelší dobu.

## „Had leze z díry“

Pomůcky: libovolný počet obručí, vhodně zvolený hudební doprovod

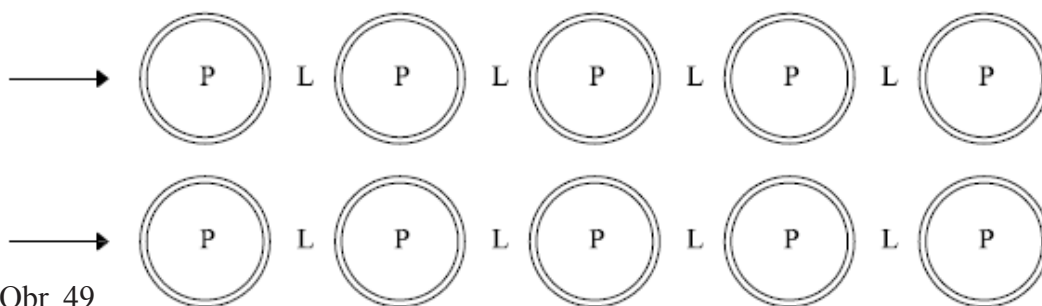
**ZP: Cvičenci ve dvou zástupech - obruče na zemi mírně od sebe před zástupy cvičenců (obr. 48)**

– běh vpřed (vzad) slalomem mezi obručemi (ve vázaném tvaru nebo jednotlivě)



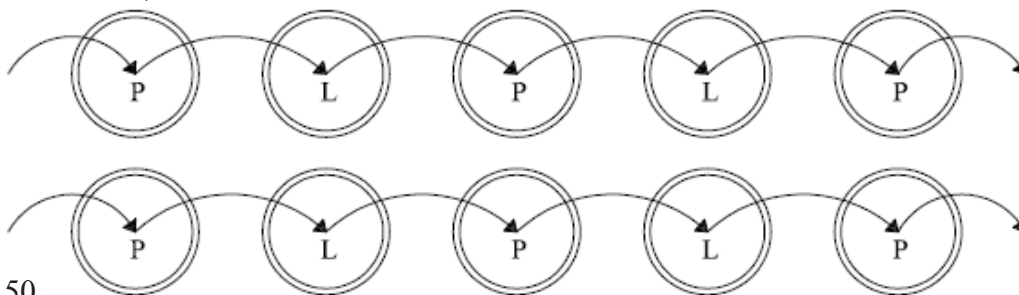
- chůze vpřed, vzad (ve výponu nebo v podřepu) vždy jednou nohou do obruče druhou z obruče (obr. 49)
- totéž, ale s pohybem paží – čelné kruhy soudobě i nesoudobě, skrčování upažmo soudobě i nesoudobě, kroužení zápěstím, předloktím apod.)

- chůze vpřed, vzad (ve výponu nebo v podřepu) vždy jednou nohou do obruče druhou z obruče
- totéž, ale s pohybem paží – čelné kruhy soudobě i nesoudobě, skrčování upažmo soudobě i nesoudobě, kroužení zápěstím, předloktím apod.)



Obr. 49

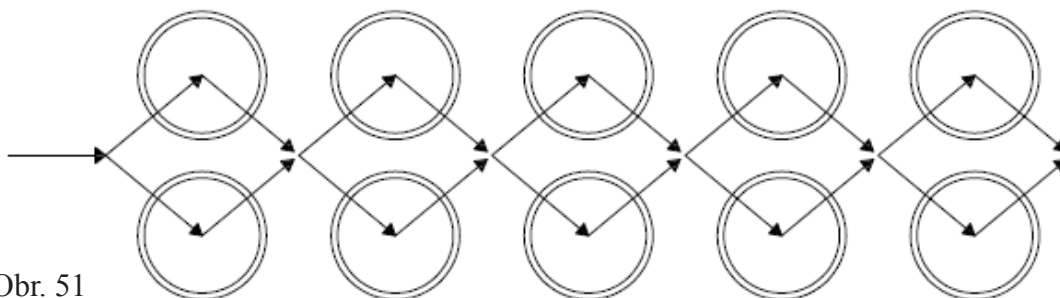
- skok P/L do obruče a poskok na P/L, totéž opačně do následující obruče – ruce v bok (obr. 50)
- skok P/L do obruče a skok L/P do následující obruče (poskoky z obruče do obruče bez meziskoku) – ruce v bok



Obr. 50

### ZP: Jeden zástup cvičenců za obručemi – ruce v bok (obr. 51)

- I. 1.- 2. poskokem podřep rozkročný (každá noha v jedné obruči) a poskok
  - 3.- 4. poskokem stoj spojný (ven z obruči) a poskok
- Cvičení je možné provádět i bez meziskoku (na každou dobu poskok) případně dle možností cvičenců přidat pohyb paží.

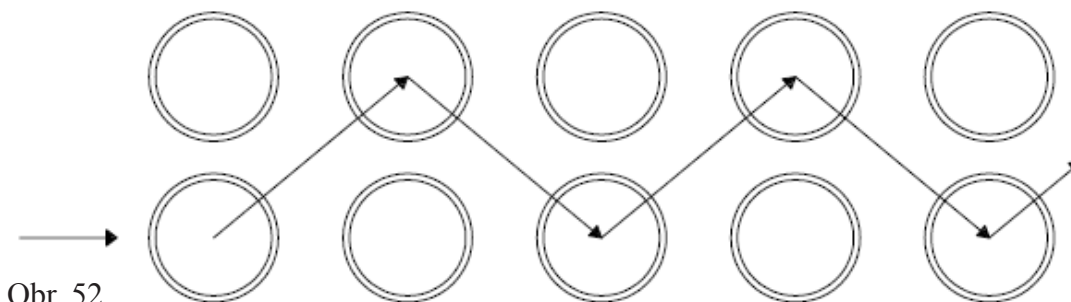


Obr. 51

## „CIK - CAK“

**ZP: Jeden zástup cvičenců za obručemi – ruce v bok (obr. 52)**

- skok P/L do obruče z jednoho zástupu a poskok na P/L, skok L/P šikmo vpřed do obruče z vedlejšího zástupu a poskok na L/P (totéž bez meziskoku)



## „Výměny“ (vhodné provádět s hudebním doprovodem)

Pomůcky: každý cvičenec má jednu obruč

**ZP: stoj spatný – obruč bočně u pravého boku v pravé, volné rozestavení cvičenců po ploše.**

I. – II. 1.- 8. osm kroků kolem obruče, roztáčet obruč mezi prsty

III. – IV. 1.- 8. impulsem roztočit obruč a přeběhnout k jakékoli jiné obruči

V. – VIII. = I. – IV., ale opačně s jinou obručí

(Pozor ! cvičenci musí přebíhat tak, aby žádnou z obručí neshodili)

**ZP: stoj spatný – obruč bočně u pravého boku v pravé, cvičenci stojí v řadě (1 – 2m od sebe)**

I. – II. 1.- 8. osm kroků kolem obruče, roztáčet obruč mezi prsty

III. – IV. 1.- 8. impulsem roztočit obruč a přejít k sousední obruči vlevo, poslední cvičenec běží k první obruči v řadě

V. – VIII. = I. – IV., ale s jinou obručí

**ZP: stoj spatný - obruč bočně u pravého boku v pravé, cvičenci stojí v zástupech po 3 – 5 asi 1 – 2m od sebe.**

I. - II. 1.- 8. osm kroků kolem obruče, roztáčet obruč mezi prsty

III. – IV. 1.- 8. první ze zástupu vzpažením vzad hází obruč poslednímu, ostatní impulsem ruky kutálí obruč vpřed a chytají obruč od cvičence stojícího za každým z nich, poslední ze zástupu chytá obruč od prvního

## **Cvičení ve vázaném řadu**

### **ZP: stoj spatný - upažit poníž, obruč mezi cvičenci rovně**

- I. 1.- 3. tři kroky vpřed  
4. přinožit
- II. 1.- 3. tři kroky vpravo  
4. přinožit
- III. 1.- 3. tři kroky vzad  
4. přinožit
- IV. 1.- 3. tři kroky vlevo  
4. přinožit

### **ZP: stoj spatný - upažit poníž, obruč mezi cvičenci rovně**

- I. 1.- 4. cvičenec A výpon, cvičenec B dřep
- II. 1.- 4. totéž, ale opačně
- III. 1.- 2. cvičenec A výpon, cvičenec B dřep  
3.- 4. totéž, ale opačně
- IV. 1.- 2. cvičenec A výpon, cvičenec B dřep  
3.- 4. zpět do ZP

### **ZP: stoj spatný -upažit poníž, obruč mezi cvičenci rovně**

- I. 1.- 4. čtyři kroky vpřed, vzpažit zevnitř, obruče mezi cvičenci čelně
- II. 1.- 4. čtyři kroky vzad, upažit poníž, obruče mezi cvičenci rovně
- III.- IV.= I.- II.

### **ZP: stoj spatný - upažit poníž, obruč mezi cvičenci rovně**

- I. 1.- 4. výkrokem vpřed a přinožením celý obrat (180°) vlevo, obloukem pravou vpřed vzpažit, obloukem pravou vpřed přepažit zkřížmo, obruč před tělem rovně
- II. 1.- 4. výkrokem vpřed a přinožením celý obrat vpravo, obloukem vzhůru zpět do ZP
- III.- IV.= I.- II., ale opačně

**Výše uvedená cvičení lze spojit do krátké pohybové vazby.**

## Literatura

HORÁKOVÁ, D., BÉMOVÁ, E. *Cvičíme s náčiním*. Praha : Olympia, 1979. 236 s.

KOS, B. *Kondiční gymnastika*. Praha : ČOS, 2001.

KOSTKOVÁ, J., MIHULE, J., ŠŤASTNÁ, D., WÁLOVÁ, Z. *Rytmická gymnastika*. Praha : Olympia, 1990. 338 s. ISBN 80-7033-030-9.

PANSKÁ, Š. *Rytmická gymnastika - cvičení s náčiním*. Olomouc : UP, EDO, 2008. 38 s. ESF - CZ. 04.1.03/3.2.15.2/0276

PANSKÁ, Š., THOROVSKÝ, J. *Základy cvičení s náčiním*. Praha : ČOS, 1998.

ŠŤASTNÁ, D., MIHULE, J. *Rytmická gymnastika*. Praha : Karolinum, 1993.

## 4. POHYBOVÁ SKLADBA

*Viléma Novotná*

Pohybová skladba je součástí výuky oboru Gymnastika, předmětu Rytmická gymnastiky, zaměřeného zejména do oblasti sportu pro všechny, včetně školní tělesné výchovy. Obsah výuky vede:

- k získání nových vědomostí
- k naučení se dovedností založených na osvojování uvědomělého, řízeného, estetického a optimálně rytmizovaného pohybu (ne na napodobování)
- k podněcování tvořivosti
- k posilování pohybové paměti
- k navozování podnětů ke spolupráci mezi cvičenci
- k pochopení struktury hudební předlohy a jejího ztvárnění pohybem
- k upevňování souladu hudby a pohybu
- používání principů uplatňovaných při tvůrčí práci
- k syntetické tvořivé aplikaci osvojených dovedností předmětů gymnastiky a tance do společné pohybové skladby.

Spojování pohybů do větších celků (pohybových motivů) spojených s hudbou (hudebně pohybových motivů) zvyšuje vnitřní **kvalitu tělovýchovného programu** cvičení s hudbou.

Dovednost tvořivě využívat vazbu mezi hudbou a pohybem, propojovat účelně strukturu hudební předlohy (hudební fráze, věty) s odpovídajícím pohybem (vytvářet vhodnou pohybovou odpověď na hudební předlohu), zvládat a používat správně rytmizované gymnastické a taneční dovednosti, zvyšuje **kvalitu práce pedagoga**.

Podněcování pohybové tvořivosti cvičenců vede:

- k vlastní tvorbě pohybů
- k pohybové improvizaci
- ke zlepšování individuálního pohybového projevu.

**Úroveň** tvůrčí činnosti vedoucí ke tvorbě pohybové skladby jako hudebně pohybové kompozice, **výběr** a **volba** pohybového obsahu skladby, **nácvik** pohybové skladby, **příprava** vystoupení a **způsob** vlastního předvedení skladby (ve skupině, popř. minimálně ve dvojici) jsou **měřitelným výsledkem kvality získaných vědomostí, dovedností a specifické didaktické působivosti v oboru gymnastika**.

## Pohybová skladba

Pohybová skladba se objevuje v historii naší tělesné výchovy jako významná forma prezentace tělovýchovné činnosti, převážně gymnastických cvičení, na veřejnosti. Od jejího vzniku na konci předminulého století jsou tělovýchovná vystoupení obrazem života společnosti a mají své tělovýchovné, kulturní, společenské i politické poslání. Již od r. 1882, kdy byla realizována myšlenka dr. Miroslava Tyrše a kdy bylo u nás předvedeno první hromadné tělovýchovné vystoupení, těší se pohybové skladby velkému zájmu veřejnosti, cvičenců i diváků. Z hlediska společenských změn došlo v posledních desetiletích k určité změně postavení pohybové skladby v našem systému tělesné výchovy. Vedle sportů je posilována vazba pohybových skladeb s kulturní sférou a narůstá význam její role jako specifického reprezentanta tělesné kultury. Nejvýznamnější světovou konfrontaci různých pojetí Gymnastiky pro všechny prezentovaných pohybovými skladbami jsou Světové gymnastaedy a další festivaly a slavnosti.

Tělesná výchova a sport a s nimi i pohybové skladby vstupují do dnešní společnosti, která dává možnost vyniknout jednotlivci, ale zároveň ho odcizuje a izoluje od přirozeného prostředí společnosti, společného sdílení prožitků, kultury, zábavy a také pohybu. I v současnosti se vrací nutnost **ovlivňovat** pozitivně mnohostranný život člověka, **vytvářet podmínky** k podněcování a rozvíjení jeho tvořivých předpokladů, **umožňovat sebeuvědomění** jednotlivce i jeho **sounáležitost** k různě formovaným **skupinám**.

Ve formálně i neformálně vytvářených skupinách, ve kterých je možno člověka kultivovat, zdůrazňujeme roli skupin, v nichž se zvyšuje využití funkční ozdravné pohybové činnosti a zapojení jednotlivce **do společných cvičení založených na prvcích spolupráce a přátelství**. Tuto potřebu naplňuje nabídka gymnastických cvičení s hudbou propojených do formy společné pohybové skladby.

### Pohybové skladby jsou:

- možností prezentace tělovýchovné činnosti na veřejnosti tělovýchovným programem
- zdrojem emocionálních a estetických prožitků
- možnou alternativou pohybové seberealizace
- kultivováním individuálního pohybového projevu
- samostatným programem podněcování kreativity
- naplní volného času
- specifickou nabídkou pohybové činnosti pro jednotlivce a skupiny zájmové se o gymnastiku na úrovni sportu pro všechny.



V gymnastice pro všechny (včetně školní tělesné výchovy) jsou pohybové skladby využívány k vystoupením na veřejnosti. Jejich obsah vychází především z gymnastických a tanečních pohybů. Největší nesoutěžní přehlídkou skladeb Gymnastiky pro všechny (dříve všeobecné gymnastiky) jsou Světové gymnastické („cesty gymnastiky“) zahrnující v programu sólová vystoupení jednotlivců, pódiové a společné skladby, střední, velké a hromadné skladby i celé tělovýchovné programy a tělovýchovná vystoupení.

## Vymezení pojmu pohybová skladba

**„Pohybová skladba je kompozice vytvořená záměrným spojením hudby a pohybu na základě určité myšlenky. Zachovává formu, strukturu, tektoniku a principy tvorby.“**

Pohybovým obsahem jsou převážně gymnastická cvičení a taneční prvky. K účinkům patří emocionální a estetické působení na cvičence i diváky.

Za vyšší úroveň hudebně pohybové kompozice považujeme prokomponovaný celek s úzkou vazbou mezi hudbou a pohybem, ve kterém je daný pohyb výtvarnou odpovědí vycházející z myšlenkové a emocionální podstaty hudební předlohy. Jsou využívány i další složky k umocnění působivosti ztvárněného námětu. Nese znaky uměleckého díla.

*(Pozn. kompozice – výsledek tvůrčího procesu spojení; forma – vnější tvar, způsob zpracování; struktura – vnitřní uspořádání; tektonika – stavebnost; princip – zásada)*

Pohybová skladba má tři základní vzájemně úzce související složky:

- pohybovou
- hudební
- choreografickou.

Skladba může obsahovat i složky další (např. výtvarnou, literární, vokální, dramaturgickou, režijní, inscenační).

Mezi **charakteristiky pohybové skladby** patří:

- forma
- zvolený styl, žánr
- počet cvičenců
- věková kategorie
- využití náčiní, náradí, pomůcek.

## 4.1 Pojmy

**Pohybový motiv** je charakteristický kompoziční prvek pohybové skladby. Je to nejmenší kompoziční útvar, nositel pohybové myšlenky (Appelt, 1995). Vyznačuje se:

- opakovatelností
- obměnitelností
- seskupovatelností do vyšších kompozičních celků.

**Hudební motiv** je v hudební skladbě opakující se drobný závažný nápad, který lze osamostatnit (Jelínek, 1998). Motiv může být melodický, harmonický, rytmický a kombinovaný. Vlastnostmi motivu jsou melodie, rytmus a dynamika. „Leitmotiv“ je příznačný motiv označující určitou ideu, osobu, věc nebo symbol.

V pohybové skladbě se snažíme pracovat s osmi taktovou hudební větou (frází, periodou) jako základním stavebním kamenem.

**Hudebně pohybový** motiv vzniká na základě volné nebo úzké vazby mezi hudbou a pohybem. Navazuje-li pohyb na úzce na hudbu, na její myšlenkovou a emocionální podstatu, je pohybový motiv pohybovou odpovědí na hudební předlohu.

**Pohybová improvizace** je spontánní pohybová reakce na hudbu. Je individuálním ztvárněním představy, kterou hudební předloha vyvolává. Může zobrazovat stav i emoce „tanečníka“, jeho prožitky a potřeby. Improvizace by měla vycházet z osvojených pohybů a dovedností (viz „improve“ = individuální zlepšení původní dovednosti). Tato forma pohybového projevu je často využívána v kinezioterapii (psychomotorice) a taneční terapii.

**Základní dělení pohybových skladeb** vychází z počtu cvičenců. Pohybové skladby malé (společné) skladby mají 4 – 16 cvičenců, střední skladby jsou do cca 50 cvičenců, velké do 150 cvičenců, hromadné malé mají 151 - 300 cvičenců a hromadné velké 301 až několik tisíc cvičenců. Tělovýchovná vystoupení jsou sestavena z více skladeb nebo skupin cvičenců.

## 4.2 Tvorba pohybových skladeb

Tvorba pohybových skladeb směřuje do umělecké sféry, usiluje o hodnoty srovnatelné s uměleckým dílem. Svou estetickou a kultivující funkcí naplňuje pojem tělesná kultura. Forma prezentace velkých tělovýchovných vystoupení dosahuje až na hranice mezi sportem,

kulturou a uměním. Přibližuje se nejvíce k choreografii tance shodnými znaky vystoupení a estetickou působivostí.

Oblast pohybových skladeb, stejně jako většina moderních forem pohybových aktivit, je ovlivňována i vrcholovým sportem. Aplikací poznatků vrcholového sporu na úroveň sportu pro všechny je vnášen do pohybových skladeb prvek výkonu a rozšiřuje se tím tradiční gymnastické a taneční pojetí o pojetí sportovní. V pohybové skladbě gymnastiky pro všechny není hodnocení výkonu založeno na úrovni zařazených prvků gymnastické obtížnosti, ale **výkon v pohybové skladbě** je dán:

- součinností cvičenců (pohybovým souladem)
- koordinací mezi cvičenci (harmonickou spoluprací)
- synchronizací pohybu skupin (souhrou pohybových rolí)
- naplněním principů tvorby (celistvosti, gradace, kontrastu, opakování, variace, frázování).

Podnět ke tvorbě pohybové skladby, **tvořivý impuls**, může být vnější nebo vnitřní (Nosál, 1984). Tvořivý impuls vnější je založen na silném zážitku nebo dojmu vyvolávajícím představu, které autor svojí fantazií přetváří do výsledného díla, dává skladbě formu. Tvořivý impuls vnitřní přichází spontánně, je to nápad neovlivněný přímo vnějšími okolnostmi. Vzniká na základě poznání života, zkušeností a zážitků, které jsou ukládány jako skrytý fond pro invenci a fantazii.

**Myšlenka („idea“)** skladby vychází z „nápadu“, je závažným momentem předcházejícím tvorbě pohybové skladby,

- určuje výběr nejvhodnější realizace
- prostupuje celou skladbou
- ovlivňuje volbu formy, stylu, žánru
- pomáhá při výběru hudby, pohybu, choreografie
- podmiňuje barevné řešení a cvičební úbor
- umožňuje zachovat celistvost skladby
- je uvedena v názvu nebo mottu skladby.

Při výběru a volbě pohybového obsahu skladby dodržujeme **zásady pro tvorbu pohybové skladby**.  
Cvičení zařazená do skladby by měla

- podporovat zdravotní efekty
- ovlivňovat vybrané složky tělesné zdatnosti

- rozšiřovat počet nových dovedností
- kultivovat pohybový projev
- usměrňovat estetické prožívání hudby a pohybu
- podněcovat pohybovou tvořivost
- vytvářet podmínky pro pohybovou a společenskou seberealizaci.

V průběhu, nyní více než jednoho století, tvůrčí práce při tvorbě pohybových skladeb můžeme uvést **charakteristické rysy** naší tvorby. Je to

- kompoziční propracovanost skladeb
- práce s pohybovým motivem
- (procítěné) pohybové a výrazové ztvárnění hudební předlohy.

K vnitřním kvalitám obsahu pohybové skladby patří využití principů tvorby.

Zásady výstavby ovlivňují výběr pohybů, vytváření pohybových a hudebně pohybových motivů, spojování částí do větších celků. Jejich optimální použití usnadňuje cvičencům zvládnutí a zapamatování skladby.

### **Principy tvorby pohybové skladby:**

- celistvosti
- gradace
- kontrastu
- opakování
- variace
- frázování.

### **Princip celistvosti**

Je podmíněn souladem jednotlivých složek pohybové skladby - pohybu, hudby a choreografie. Logické uspořádání kompozice vyvolává ucelenou představu o celé skladbě, „o pohybovém příběhu“. Umožňuje divákovi souvislé sledování skladby od začátku do konce a pochopení její myšlenky nebo záměru. Celistvost skladby může být podložena uspořádáním hudební předlohy, na kterou navazuje pohyb a choreografie. Princip celistvosti v sobě zahrnuje i ostatní principy tak, aby jejich správné využití vytvořilo celkový dojem z předvedené skladby.

## **Princip gradace**

Gradace pohybu navazuje většinou na dynamickou linii hudby. Je přípravou na vyvrcholení části nebo celé skladby.

Rozlišujeme dvojí typ gradace, vzestupnou a sestupnou. Při vzestupné gradaci spějeme k určitému vrcholu, postupně narůstá napětí, síla, energie. V pohybu se připravujeme na vyvrcholení - prvek obtížnosti, originalitu, výrazný pohyb celé skupiny nebo jinou zajímavost. Sestupná gradace vede opačným směrem, k postupnému uklidnění. Gradace vytváří výrazové a emocionální podněty. Ve skladbě se oba typy gradace střídají podle výstavby celé skladby. Gradace může probíhat v prostoru (vazby pohybů se zvětšujícím rozsahem, vertikální změny, role jednotlivců a skupiny), v čase (tempové změny, náhlé změny), v síle (zvyšování a snižování napětí svalů, vnitřní dynamika jednotlivých pohybů). Postrádá-li hudební předloha změny síly, napětí a tempa, může se i pohybové řešení stát monotónní, nezajímavé. Strojové odměřené tempo bez výrazné melodie ochuzuje emocionální a výrazové prožitky. Dynamickými změnami pohybu můžeme vhodně narušit jednotvárný tok hudby a využitím gradace zvýraznit provedení.

## **Princip kontrastu**

Nemá-li skladba působit bezvýrazně, využijeme kontrastních momentů hudební předlohy, pohybu, choreografie. Tím vynikne ve skladbě to, čím chceme zaujmout diváka. Každé místo není ve skladbě stejně závažné, některé chceme zdůraznit, jiné je využito k prostorovým změnám, k uvolnění, k odpočinku, jako protiklad obtížných tvarů. Kontrastní změny udržují diváka v aktivní pozornosti a vtahují ho do "děje" skladby.

## **Princip opakování**

Opakování se často objevuje v hudební předloze, v její stavbě. Toto opakování můžeme zobrazit i v pohybu a choreografii.

Základem periodického principu je symetrické rozrůstání hudební myšlenky např. do relativně samostatně uzavřené osmitaktové věty (periody). Toto členění hudební předlohy nám připadá zcela přirozené a snadno se v něm při cvičení orientujeme.

V hudbě se setkáváme např. se schématem A - B - A, v písních se opakuje refrén, někdy je např. stejná vždy druhá polovina osmitaktové věty nebo jiná zajímavost metrického členění. Tuto stavebnost využíváme i v pohybovém ztvárnění skladby. Nejen pro cvičence, ale i pro diváka, který vidí skladbu často jen jednou, je návrat ke známé melodii a hudebně pohybovému motivu příjemný. Opakovaný hezký a zajímavý motiv se může stát charakteristický pro určitou část nebo celou skladbu. Opakování zařazené po další myšlence je nazýváno reprízou, návratem.

## **Princip variace**

Variace je opakování obměněného pohybového motivu, části, celků (popř. sledu pohybů nebo určité techniky provedení cvičení), při zachování jednotnosti skladby. Rozvíjení a změny motivů jsou rozpracováváním myšlenky skladby. Pomáhají udržet skladbu celistvou tak, aby se nestala pouhou skládkou nápadů. Variace nacházíme v hudbě, obměňovat můžeme pohyb i choreografii.

## **Princip frázování**

Frázování podporuje potřebu slučování vjemů do ucelených skupin, které jsou pro vnímání přehlednější (např. tak jako spojování slov do vět). Frázování je založeno na potřebě střídat napětí a uvolnění (např. nádech a výdech; tep srdce; tečkovaný rytmus) platné i pro změny svalového napětí a uvolnění, pro vytváření pohybových fází. Někdy se fráze shoduje s hudebně pohybovým motivem, může být i kratší nebo delší, podle výstavby (tektoniky) skladby. Prostřednictvím frázování mohou být oddělovány jednotlivé pohybové nápady a jejich rozvíjení. Vytvořené fráze musí mít přiměřenou délku, příliš krátké nenaplní přirozené očekávání diváka, neposkytují mu čas na vnímání pohybové struktury. Autor skladby nemusí vymýšlet v rychlém sledu stále něco nového, občas by měl průběh pohybů zastavit, zařadit výdrž, pauzu. Frázování podporuje rozčlenění skladby do určitých charakteristických částí vyjadřujících dílčí myšlenky skladby.

## **Specifické motivy v pohybové skladbě**

Vedle uplatnění principů tvorby v rámci ztvárnění hudebně pohybových motivů (jejich rozsah je jedním ze znaků vnitřní kvality skladby), jsou ve skladbě uplatňovány i specifické motivy dotvářející kompozici hudby a pohybu. Ideový motiv vyjadřuje pohybem myšlenkovou představu vycházející z hudební předlohy a z námětu skladby. Motiv interakce, komunikační motiv, je „pohybovým rozhovorem“ mezi cvičenci. Je založen na vzájemné koordinaci cvičenců mezi sebou a mezi skupinami. Motívem spolupráce rozumíme spoluúčast a dopomoc cvičenců mezi sebou při provedení určitého pohybového úkolu (prvku, motivu).

### 4.3 Tvůrčí činnost

Tvorba pohybových skladeb je v praxi realizována na různých úrovních. Míra kvality práce je závislá nejen na invenci a talentu autora a jeho dovednosti ztvárnit svou představu pohybem přiměřeným pro danou skupinu cvičenců, ale také znalostí teoretických východisek pro tvorbu pohybových skladeb.

Tvůrčí činnost při vrcholové tvorbě hudebně pohybové kompozice spojená s emocionálním prožitkem a estetickým osvojováním, úzká vazba mezi obsahem hudební předlohy a pohybovou formou, vytváří výsledné dílo, které může dosáhnout kvality specifické umělecké činnosti se srovnatelnými komplexy faktorů. To znamená, že může být posuzováno a také bývá posuzováno souborem obecně uznávaných hodnot jako dílo umělecké, z oblasti užitého umění.

**Tvůrčí činnost** se může stát specifickou uměleckou činností při splnění podmínky:

- emocionálního prožitku
- estetického osvojování pohybu
- úzké vazby mezi hudbou a pohybem
- zpracování výsledné prezentace vytvořeného díla.

Tento přístup a úroveň zpracování choreografie hudebně pohybové kompozice se blíží k umění taneční choreografie, při respektování faktu, že hudba a tanec jsou tradičně od nepaměti počítány mezi druhy umělecké tvorby.

Pokud skladby nesplňují tato vysoká kritéria, je to důsledkem buď malé invence autora, nebo jeho neznalosti teorie tvorby hudebně pohybové kompozice. V praxi se setkáváme s velkým množstvím pohybových skladeb postrádajících dostatečnou kvalitu.

Styčnou plochu mezi pohybovou skladbou a tanečním uměním nacházíme ve formě obsahu.

Taneční choreograf ztvárňuje svoji myšlenku prostřednictvím tanečníků, kteří co nejdokonaleji ovládají různé taneční techniky a jsou schopni výrazovým pohybem tlumočit představu choreografa. Výsledné dílo je realizováno na jevišti v podstatě jako divadelní obraz v pohybu a pro vystoupení je dotvořeno dalšími výtvarnými a režijními prvky.

Proti tomu je v pohybové skladbě nejzávažnějším prvkem pohybový obsah skladby, přizpůsobený věku a výkonnosti cvičenců. Vyjádření námětu, myšlenky, je omezeno dovednostmi a výrazovými možnostmi cvičenců. Skladba je předváděna v prostoru otevřeném

Výsledné dílo, pohybová skladba i taneční choreografie, působí na diváka. Jestliže jde o výsledek vynikající vysokou mírou a kvalitou zpracování, jestliže je nápaditý až jedinečný, vykazuje značnou estetickou působivost, uspokojuje esteticko umělecké potřeby člověka, jestliže vzniká vztah mezi jevištěm a hledištěm, mezi cvičenci nebo tanečníky a diváky, potom může být takové dílo považováno za umělecké.

### **Hodnotící kritéria hudebně pohybové kompozice**

- míra a kvalita zpracování
- nápaditost, jedinečnost, originalita
- estetická působivost
- naplnění uspokojení esteticko uměleckých potřeb člověka
- vznik vztahu mezi interprety a diváky.

Zajímavý je problém vztahu výrazu pohybu a využití skupiny. Při tvorbě, zejména hromadných skladeb, vyrovnává větší počet cvičenců výrazové možnosti technicky dokonale připraveného tanečníka (viz Laban, Mayerová). Pomocí obsahu vyjadřují cvičenci představu autora skladby, kterou ožívají vlastním prožitkem. Skupina, která společným cvičením podněcuje a umocňuje výraz, vlastně násobí výraz jednotlivce. Skupina se vzájemně podporuje a umožňuje vložit do pohybu i citový projev, který by se u mnoha cvičenců bez spoluúčasti skupiny nikdy neprojevil. Divák vnímá celek a prožitek skupiny se tak přenáší do hlediště. Divák se stává účastníkem předvedení vystoupení.

### **4.4 Tvůrčí proces**

Pro úspěch pohybové skladby je prvotní tvůrčí proces, ve kterém autor uplatňuje své individuální předpoklady, představy a přístupy k jejich realizaci. Vypracovává si osobitý rukopis tvůrčí činnosti, který nese znaky jeho osobnosti. Tvorba pohybové skladby je vlastní tvořivá práce, do které lze jen těžko zasahovat. Postupy autorů mohou být pro ostatní hlavně podnětným příkladem nebo inspirací.

Při vlastní tvorbě prochází autor krok za krokem, rychle nebo pomalu, jednotlivými fázemi tvořivého procesu, obohacen o další poznání a zkušenosti. Pokud autor podcení důležitost postupných kroků, nedojde pravděpodobně k naplnění očekávaného výsledků, k vytvoření úspěšné skladby.



**Pět fází tvořivého procesu** aplikovali do tvorby pohybových skladeb Appelt (1995) a Appelt a Mihule (1981):

- fáze vstupní (nápad, myšlenka)
- fáze inkubační (tvořivé představy a hledání nejvhodnějšího řešení)
- fáze vhledu, iluminace („osvícení“, rozhodnutí pro nejlepší řešení)
- fáze elaborační (proces tvorby skladby)
- fáze verifikační (předvedení skladby).

### **Proces tvorby skladby a přípravy vystoupení**

I v pohybové skladbě je tvůrčí práce spojena s hledáním a nacházením inspirace v progresivně se rozvíjejících formách pohybové činnosti. Pro současnost je touto formou sport a hlavně rytmická gymnastika. Tradiční způsob a postupy tvorby skladeb rozšiřujeme o pojetí tvůrčí činnosti jako procesu, ve kterém se stejně jako v tréninkovém procesu, se uplatňují a na sebe navazují stadia, do kterých vstupuje při tvorbě a realizaci skladby jak autor nebo autorský kolektiv, tak i cvičenci, od etapy pohybové přípravy až po etapu předvedení. Pohybová činnost se zde kultivuje k podání daného specifického výkonu.

Cíl je dán vytvořením skladby autorem a jejím předvedením. Cvičenec prochází dlouhým obdobím pohybové přípravy zaměřené na systematické osvojování nových dovedností, prvků cvičení bez náčiní a s náčiním. Další etapou je spojování jednotlivých pohybů a prvků (cviků) do pohybových motivů, nácvik správné techniky provedení cvičení, propojování pohybu s hudbou a zapamatování si jednotlivých částí skladby.

Následuje etapa přípravy skladby, přiřazení role jednotlivci ve skupině. Při společném cvičení a spojování cvičenců do větších celků se vytváří specifické klima spolupráce a spoluodpovědnosti za společné předvedení skladby. Očekávání cvičenců se postupně ztotožňuje s představou a očekáváním autora.

Poslední etapou je závěrečná příprava a vlastní předvedení. Dochází k intenzivnímu prožívání pohybu a kompozice samé, k osvojování pohybového prožitku a jeho přetváření do výrazu a k přenosu těchto pocitů do publika. Naplňuje se pocit sounáležitosti cvičenců s jejich skladbou. Úspěch skladby je i úspěchem jednotlivce.

## **Proces realizace pohybové skladby:**

- pohybová příprava
- osvojování hudebně pohybových motivů
- skupinová příprava
- vznik hudebně pohybového prožitku
- vystoupení.

## **Očekávání cvičenců od účasti v pohybové skladbě:**

- pohybový obsah
- náročnost (vztah k tělesné zdatnosti)
- účinnost (zdravotní efekty)
- úspěšnost (prezentace na veřejnosti)
- seberealizace (pohybová, společenská, estetická).

## **Přínos pohybové skladby pro cvičence:**

- dlouhodobá příprava (trénink)
- osvojování nových dovedností
- kultivování pohybového projevu
- estetické prožívání hudby a pohybu
- rozvoj spolupráce
- přijetí sociální role.

Pohybová skladba se stala významným příspěvkem ke kultivaci člověka současné doby, narůstá její význam společenský, zdravotní, pohybový, psychický a estetický.

Pohybové skladby jsou součástí světového hnutí sportu pro všechny. Jsou nabídkou pohybové aktivity pro širokou veřejnost, mládež i dospělí. Přes svou universalnost nepopírají základy systémů tělesné výchovy světových regionů.

Jsou tedy předpoklady, že se pohybové skladby budou vyvíjet v úzkém kontaktu s rozvojem systému tělesné výchovy a sportu. K tomu náleží i nezbytnost reprezentovat naši současnou pohybovou kulturu doma i ve světě.

## 4.5 Hodnocení pohybových skladeb

Posuzování pohybových skladeb v oblasti gymnastiky pro všechny je velmi složitou záležitostí. Pro nestranné hodnocení neexistuje oficiální koncepce kritiky, tak jako v tanečním umění nebo v pravidlech sportovních soutěží. Hodnocení může vycházet pouze z předem stanovených kritérií. Autoři skladeb by tedy měli znát předem dané požadavky a způsob jejich posuzování v přehlídce nebo v soutěži pohybových skladeb. Jen tak je možné zvýšit objektivitu členů poroty nebo rozhodčích.

Odlišné je hodnocení podle typu soutěží. V autorských soutěžích je posuzována hlavně tvůrčí činnost autora, originalita námětu a způsob jeho zpracování. V interpretačních soutěžích je zvýrazněno posouzení úrovně zvládnutí pohybového obsahu skladby jednotlivcem a celou skupinou (často je rozpisem určeno zařazení povinných prvků).

Hodnocení skladby je rozděleno na posouzení

- obsahové hodnoty
- technické hodnoty
- estetické hodnoty
- celkového dojmu.

**Obsahovou hodnotu tvoří:** výběr, použití a přiměřenost pohybového obsahu vzhledem k námětu, věku a vyspělosti cvičenců; využití náčiní a náradí; účinnost pohybového obsahu.

**Technickou hodnotu tvoří:** úroveň zvládnutí techniky gymnastického pohybu bez náčiní, s náčiním nebo na náradí; uvědomělé vedení a rozsah pohybu; úroveň pohybové interpretace jednotlivců a celku; lehkost, přesnost a jednotnost provedení; metro rytmický soulad pohybu s hudební předlohou; choreografická souhra prostoru a půdorysu.

**Estetickou hodnotu tvoří:** jedinečnost námětu; originalita zpracování námětu; působivost pohybových, prostorových a výrazových prvků; kompozice skladby; choreografické řešení (prostorové a půdorysné řešení); využití principů tvorby pohybových skladeb; práce s pohybovým motivem; výběr hudby vzhledem k námětu a obsahu; soulad pohybu s hudbou.

**Celkový dojem tvoří:** míra estetické vyváženosti složek pohybové skladby; výtvarná stránka skladby (stylizace výrazu pohybu vzhledem k tématu), přiměřený cvičební úbor; vyvolání estetických a emocionálních prožitků; navázání kontaktu mezi cvičenci a diváky.

## 4.6 Závěry pro praxi

Než začneme s tvorbou a nácviem pohybové skladby, měli bychom si uvědomit a rozvážit všechny okolnosti, které autora čekají. Můžeme je shrnout do několika bodů:

- pro koho bude skladba tvořena
- účel (pro jakou příležitost je pohybová skladba připravována, kdy a kde bude předvedena)
- myšlenka (vhodnost realizace nápadu, námětu v konkrétních podmínkách)
- zvolená forma, styl
- výběr hudby (hotová nahrávka, nutnost sestříhání, přiměřená věku a výkonnosti cvičenců, hudební žánr)
- pohybový obsah
- prostor (kde se bude cvičit, možnosti využití, choreografie)
- počet cvičenců (cvičební celek)
- věk cvičenců (přiměřenost námětu, hudby a pohybu, věkové kategorii)
- pohlaví (muži nebo ženy samostatně, oddělené pohybové role, koedukovaná skladba, propojení různých věkových kategorií)
- výkonnost (pohybová úroveň cvičenců, možnosti zdokonalení)
- náčiní, nářadí (bez náčiní, pomůcky)
- cvičební úbor (vhodný, estetický, odpovídající myšlence skladby)
- nácvik (možnosti, délka, organizace)
- autorský podíl při realizaci (úpravy, zachování původního charakteru skladby)
- finanční zajištění (úbory, náčiní, doprava a poplatek na přehlídce atd.)

Čas hledání nejoptimálnějšího tvůrčího ztvárnění myšlenky je obdobím strachu a nejistoty, jestli se dílo podaří, zda ten nejlepší nápad na realizaci nepříjde třeba pozdě, bude-li naplněno očekávání cvičenců, současně i diváků nebo odborné poroty. Tvůrčí práce zakončená úspěšným předvedením je zdrojem radosti a spokojenosti všech zúčastněných. Pocit sounáležitosti se svou skladbou je jedním z největších ocenění pro autora.

## STRUČNÝ PŘEHLED VYBRANÝCH TĚLOVÝCHOVNÝCH VYSTOUPENÍ

### Sokol – Všesokolské slety

I. všesokolský slet – 18. června 1882 v Praze na Střeleckém ostrově

II. všesokolský slet – 1891, Praha, Letenská pláň

- III. všesokolský slet – 1895, Praha, Letenská pláň
- IV. všesokolský slet – 1901, Praha, Letenská pláň (poprvé cvičily i ženy)
- V. všesokolský slet – 1907, Praha, Letenská pláň
- VI. všesokolský slet – 1912, Praha, Letenská pláň
- VII. všesokolský slet – 1920, Praha, Letenská pláň
- VIII. všesokolský slet – 1926, Praha, Strahovský stadion
- IX. všesokolský slet – 1932, Praha, Strahovský stadion
- X. všesokolský slet – 1938, Praha, Strahovský stadion
- XI. všesokolský slet – 1948, Praha, Strahovský stadion
- XII. všesokolský slet – 1994, Praha, Strahovský stadion
- XIII. všesokolský slet – 2000, Praha, stadion Evžena Rošického
- XIV. všesokolský slet – 2006, Praha, stadion Evžena Rošického
- XV. všesokolský slet – 2012, Praha

### **Olympiády dělnických tělocvičných jednot (DTJ)**

- I. dělnická olympiáda – 1921, Praha, Letenská pláň
- II. dělnická olympiáda – 1927, Praha, Strahovský stadion
- III. dělnická olympiáda – 1934, Praha, Strahovský stadion

### **Orelské slety**

(katolická tělovýchovná organizace Orel vznikla v r. 1920)

- I. orelský slet – 1922, Brno
- II. orelský slet – 1929, Praha a Bratislava

### **Spartakiády**

- I. spartakiáda – Praha, Maniny, pořadatel FDTJ (Federace dělnických tělocvičných jednot)
- Brněnská spartakiáda – 1922, Brno
- I. celostátní spartakiáda – 1955, Praha, Strahovský stadion
- II. celostátní spartakiáda – 1960, Praha, Strahovský stadion
- III. celostátní spartakiáda – 1965, Praha, Strahovský stadion
- Československá spartakiáda 1975, Praha, Strahovský stadion
- Československá spartakiáda 1980, Praha, Strahovský stadion
- Československá spartakiáda 1985, Praha, Strahovský stadion
- Tělovýchovné slavnosti 1990, Praha, stadion Evžena Rošického

## **Světové gymnaestrády**

Předchůdkyní gymnaestrády byly „Lingiády“. První Lingiáda se konala roce 1939 ve Stockholmu na počest stého výročí úmrtí zakladatele švédské gymnastiky Henrika Linga. Druhá Lingiáda se konala roku 1949. V roce 1950 navrhl představitel holandské TV Johanes Sommer Mezinárodní gymnastické federaci FIG založit „Gymnaestrády“ (cesty gymnastiky), nesoutěžní přehlídky gymnastických pohybových skladeb.

- I. světová gymnaestráda - 1953, Rotterdam
- II. světová gymnaestráda - 1957, Záhřeb
- III. světová gymnaestráda - 1961, Stuttgart
- IV. světová gymnaestráda - 1965, Vídeň
- V. světová gymnaestráda - 1969, Basilej
- VI. světová gymnaestráda - 1975, Berlín
- VII. světová gymnaestráda - 1982, Zürich
- VIII. světová gymnaestráda - 1987, Herning
- IX. světová gymnaestráda - 1991, Amsterdam
- X. světová gymnaestráda - 1995, Berlín
- XI. světová gymnaestráda - 1999, Göteborg
- XII. světová gymnaestráda - 2003, Lisabon
- XIII. světová gymnaestráda - 2007, Dornbirn
- XIV. světová gymnaestráda - 2011, Lousanne

## Literatura

APPELT, K. *Pohybová skladba v teorii a praxi*. Praha : Ústřední škola ČOS, 1995.

APPELT, K., MIHULE, J. *Kapitoly z pohybové skladby*. Praha : SPN, 1981.

HUMPREY, D. *The art of Making Dances*. New York : Grove Press, Inc.1959.

JELÍNEK, S. *Základní hudební pojmy*. Praha : Nakladatelství Vladimír Beneš, 1998.

NOSÁL,Š. *Choreografia ľudového tanca*. Bratislava : SPN, 1984.

NOVOTNÁ, V. *Pohybová skladba*. Praha : Karolinum, 1999, 46 s.

NOVOTNÁ, V. Pohybová skladba – faktor společenské, pohybové a estetické kultivace člověka. *Habilitační práce*. Praha : FTVS UK, 115 s.

## 5. Komentář k pohybovým skladbám na videozáznamu

Všechny skladby jsou příkladem úspěšné tvorby a předvedení pohybové skladby. Skladby jsou vybrány pro ilustraci uvedených problémů teoretických východisek. U jednotlivých skladeb jsou zdůrazněny momenty, které jsou ve skladbách zvláště zajímavé nebo jedinečné.

### 1. **WG Amsterdam – skladba Japonců (SG)**

Pohybová skladba je ukázkou realizace všech principů tvorby pohybové skladby (celistvosti, gradace, kontrastu, opakování, variace, frázování) a specifických motivů (ideový a interakční – komunikační a spolupráce). Námětem je specializovaná sportovní činnost, sportovní gymnastika mužů, s ukázkami vybraných prvků obtížnosti prováděných v koordinaci všech cvičenců společně, nebo v jedné části ve spolupráci několika cvičenců. Jednotlivé principy tvorby jsou zvýrazněny jednoduchou hudební předlohou v klavírní interpretaci. Princip opakování a variace je znázorněn návratem pohybového řešení techniky švihového pohybu ve stejném nebo podobném útvaru („pohyby paží“) Souhra všech cvičenců je dokonalá.

### 2. **Proměny**

Originální námět a jeho zpracování vytváří příjemný pocit při pohledu na měkké plastické tvary při změnách pohybu vytvářené neobvyklým „kostýmem“ cvičenek.

### 3. **Balada o zlatém snu**

Skladba s herním sportovním námětem, předvídající vítězství našich hokejistů na ZOH v Naganu ve finále 1:0. Za měsíc po prezentaci skladby na kurzu gymnastiky se představa stala skutečností.

### 4. **Šmoulí branný den**

Skladba využívá známou hudbu z televizního seriálu. Námět je vhodně výtvarně dotvořen jednoduchým cvičebním úborem. Pohybový příběh je vystavěn na konfrontaci skupiny šmoulů a jednoho cvičence – „šmoulinky“. Zajímavá je synchronizace skupin cvičenek.

### 5. **Šokující mumraj**

Odlehčený příběh skladby se odvíjí od hudební předlohy – zvolené písničky. Komické momenty jsou zvýrazněny rolí jednoho „nešiky“.

### 6. **To jsme my**

Výběr pomůcky (deky a prostěradla) pomáhá vytvářet zajímavé prostorové velkoplošné tvary. Ukazuje možnosti použití látkového náčiní k vyjádření optimistické myšlenky skladby.



## **7. Přepřavky**

Na přehlídce skladeb studentů FTVS vystoupily i učitelky fakulty. Sdílení společného programu se studenty má silnou emocionální odezvu u diváků. Ve skladbě s výraznou taneční hudbou byly zkoušeny možnosti využití netradiční cvičební pomůcky (přepřavek) pro připravovanou hromadnou skladbu pro Světovou gymnastradu 2007.

## **8. Chicago**

Muzikálově pojatá originální skladba, s vysokou mírou výrazového prožitku všech cvičenek. Použité pomůcky a charakteristický kostým cvičenek dotváří výtvarnou složku skladby.

## **9. Avatar**

Podnětem pro skladbu je film se stejným názvem. Zpracování námětu je podtrženo pohybovými odkazy na části děje filmu. Celkový dojem zesiluje barevné řešení.

## **10. Krach na burze**

Velmi zajímavá, kompozičně propracovaná a pohybově rozmanitá skladba s mnoha nápady, včetně řešení kostýmů, je ukázkou vysoké úrovně tvůrčí práce. Obtížnost skladby je umocněna dobrým provedením.

## **11. Thriller**

Skladba pro soutěž aerobiku je záměrně sestavena (studentkou fakulty) se zvláštním důrazem na zvýšení počtu změn půdorysu. Výsledný efekt potvrzuje úspěšnost zvoleného přístupu.

## 6. Hudba a pohyb

*Šárka Panská*

*Text je zpracován podle publikací:*

KOSTKOVÁ, J., MIHULE, J., ŠTASTNÁ, D., WÁLOVÁ, Z. *Rytmická gymnastika*. Olympia : Praha, 1990.

V rámci činnosti základní, rekreační, ale i výkonnostní tělesné výchovy má hudba významné místo. Je to přirozené – vždyť sama představa rekreace, odpočinku, volného času je pro nás běžně svázána i s osvěžujícím účinkem hudby. Cvičit při hudbě znamená posílit emocionální stránku cvičební jednotky, cvičence vnitřně obohatit a nejen to – znamená to také dát cvičení estetickou formu a zdůraznit to, co vede ke zušlechtění osobnosti i pohybu. Hudba přispívá k tomu, že cvičení získává vnitřní řád, který harmonizuje pohyby lidského těla a ekonomizuje je. Těchto rozmanitých vlastností hudby je však možné v plné míře využít až tehdy, kdy je dovedeme odborně popsat a analyzovat. (Mihule, 1990)

### 6.1 Hudba užitá

Hudba má v tělesné výchově a sportu obvykle poněkud specifickou podobu: jestliže se například spojuje s gymnastickým cvičením, musí tuto praktickou stránku respektovat a svou formou i obsahem vyhovovat danému užití. Tato její specifická funkce je obsažena v termínu hudba užitá; tedy hudba uplatněná tak, aby se při ní dalo dobře cvičit, na ni tančit, při ní pochodovat. Užitá hudba má některé zvláštní znaky, které vyplývají z jejího určení a zaměření; přitom to nemusí být vždy jen spojení s gymnastickým cvičením, odkud tato zákonitost hudebního průběhu skladby pramení.

Prvotní oblast, která poskytuje základní obraz o utváření užití hudby, je vedle tance oblast pracovních pohybů, přičemž máme na mysli především pracovní proces v minulých stoletích. Prostými melodiemi a jednoduchým rytmickým členěním se vyznačují písně, které byly zpívány jako funkční doprovod při rozmanitých pracovních činnostech. I ve vzdálených zemích objevujeme zpěvy uplatněné při řadě pracovních činností, jež jsou nápadné svou pravidelností a uplatněním cykličnosti. Odráží se v nich téměř všední každodennost, jak ji s sebou přinášely starodávné výrobní postupy v zemědělství i rozvoj řemesel. Zpěv rytmizoval pohyby při sklizení sena, pohyby ženců při žatvě, sběr bavlny na plantážích, organizaci kolektivní práce při výlovu rybníků apod. Mnohé z toho zaniklo s nástupem strojů a moderní techniky výroby. Dědictví této doby však zůstalo zachováno v postupech užití hudby a těžíme z něho dodnes. Zpěv sladěný s pracovními pohyby přinášel osvěžení, ale i skutečné ulehčení práce: sjednocoval totiž její rytmus, a tím usnadňoval společný fyzický výkon.

Také oblast tanečního projevu byla zřejmě od prvopočátku skloubena velmi těsně s hudbou - se zpěvem i s instrumentálním doprovodem. Můžeme předpokládat, že počátkem těchto kulturních projevů lidstva byl komplexní múzický projev, tedy organické splynutí hudby, slova a pohybu lidského těla. Také z tohoto vývojového stupně známe dodnes mnohé, co přežilo v neztenčené míře až dodnes – první kulturní projevy dětí mají stále tuto múzickou podobu.

Tyto odkazy do minulosti ukazují, že naše dnešní praxe založená na pestrém využití hudby v gymnastických cvičeních má svůj základ mnohem širší a starší, než by se mohlo na první pohled zdát.

Kořeny hudebně pohybové souhry jsou zakotveny hluboko v nás, i v našem podvědomí. Výstižně to dokládá známá zkušenost, jak snadno dokáže vyvolat náhodně slyšená rytmická hudba pohybovou odezvu. Aniž bychom vyvíjeli volní úsilí, připojujeme k hudebnímu podnětu často spontánní pravidelné pohupy, podupávání, taktovací pohyby paže a ruky, pokyvování hlavy. Ale nejen to: všimněme si, jak na nás působí i krásně artikulovaná řeč, která má rovněž svůj zákonitý rytmický průběh, vrcholy, závěrečné stupňování. Rytmické činnosti jsou nám tedy samou podstatou blízké a příjemné. Na jejich múzickém základě z dětství pak pokračuje jejich postupný rozvoj v dospívání, který přechází do vyhraněných kulturních projevů. V těchto činnostech, jež jsou důležitým předpokladem kultivace osobnosti, plní jednu z předních rolí i gymnastická cvičení s hudbou, od nejjednodušších pohybových úloh až po strhující monumentální rozvinutí této aktivity v hromadných tělovýchovných vystoupeních.

Také jejich hudební složka musí splňovat neodmyslitelné funkční poslání užití hudby, ale nelze nepozorovat v tomto monumentálním vyústění také její pozvolný přechod do sféry umělecké, s vysokými nároky na estetickou působivost.

### **6.1.1 Rysy užití hudby**

Uplatnění hudby ve smyslu jejího funkčního zužitkování pohybem lidského těla je velmi pestré. Příkladem může být tradiční lidový zpěv a hudba na venkově; píseň a taneční hry dětí v mateřské škole; hromadná a pódiová cvičení; tance společenské; hudební doprovod vojenské přehlídky atp. Vyplývá z toho, že hudební skladba ve sféře hudby užití je zpravidla utvářena poněkud jinak, než kdyby vznikala s myšlenkou na užití v prostředí koncertní síně. Aby splnila svůj účel, musí se vázat ke konkrétnímu pohybovému projevu; také se mnohem těsněji přimyká k ustálené normě rozvoje své formy. Vystupují tak do popředí některé typické rysy doprovodné hudby ke cvičení. Uvedme některé z nich.

Společným znakem gymnastických cvičení s hudbou v hodinách tělesné výchovy je jejich jednoduchá časová struktura. Téměř bez výjimky jsou rozložena v časovém trvání cviků tak, že je můžeme bez nesnází k sobě přiřazovat na základě časové jednotky. Tuto časovou jednotku lze vyjádřit zlomkem sekundy a realizujeme ji při cvičení jako tak zvanou počítací dobu. Blíže se tímto pojmem budeme zabývat později ve spojitosti s praktickým cvičením. Zde nás zajímá pouze jako jeden z určujících znaků hudebního doprovodu. Přirozeně se bude lépe cvičit tehdy, bude-li pulsování počítacích dob tak výrazné, že i bez pomoci cvičitelky napoví vše o rozvrhu cvičení do jednotlivých fází. Ne vždy to však současně bude znamenat, že tato funkční stránka hudebního doprovodu je nezbytná a působivá. Nápadný puls počítacích dob v hudbě je podmínkou práce se začátečníky, dětmi, popřípadě tam, kde je hudební citění cvičenců dosud málo rozvinuté. U vyspělého kolektivu přechází tento puls z hudby na cvičící kolektiv, prolne jím a stane se aktivní složkou cvičení do té míry, že nevyhasne ani tehdy, jestliže se v hudebním doprovodu objeví například delší řada pomlk.

Puls počítacích dob vede dále k vytváření skupin dob (takty, metra) a ty zase na velmi jednoduchém principu (zvaném periodický princip) dávají vznik symetrickým hudebním periodám (osmitaktovým, šestnáctitaktovým apod.). Nikde není uplatněna tato zásada růstu hudební formy důsledněji než v hudbě užití. Výsledkem toho je, že v jednoduché taneční hudbě naleznou cvičenky bezpečnou orientaci i tehdy, když ji slyší vůbec poprvé: poznáme snadno pravidelně se vracející zářezy dvojtaktí, polovět, period i souměrnost celků, které k nim patří.

Puls počítacích dob a řetězení formy na periodickém principu dává předpoklad pro jeden z hlavních obecnějších požadavků, které klademe na doprovodnou hudbu: průzračnost, srozumitelnost formy. Tato srozumitelnost je podmíněna i tím, že se s takovým členěním hudebního toku setkáváme vlastně od prvních počátečních zkušeností s hudbou v mateřské škole. Princip, podle něhož je uspořádána melodie uspávaný „Halí, bělí“, zůstává vlastně stále týž v celé šíři užití hudby.

Hudba užitá při cvičeních v gymnastice obvykle daleko překračuje jednoduchost takovýchto dětských popěvků. Musí na cvičence působit emocionálně - zajímat je a získat si je. To předpokládá i při prostotě formy obsahovou pestrost a přitažlivost. Pak se teprve může dostavit i další přínos, pro nějž tak ochotně lidé přijímají hudbu jako doprovod tělesného výkonu. K rysům užití hudby patří také zvláštní ohlas v psychice: hudební doprovod, jak už bylo uvedeno v souvislosti s pracovními písněmi, je totiž schopen přinášet odpočinek a usnadňovat fyzickou práci. Uspořádanost počítacích dob podtrhuje na dané pohybové struktuře její cyklický charakter a přispívá tak k zautomatizování pohybů. Nemusíme je mít pod kontrolou každý zvlášť, nýbrž regulujeme pouze jejich řetězce, které mají navíc, jak jsme již viděli, zákonitý průběh. Důsledkem toho je ekonomie v uplatnění psychomotorického úsilí; momenty zapojení práce a odpočinku se dostávají do rovnováhy a navíc začíná fungovat tzv. spoušťový mechanismus: hudebně pohybový celek je ovládán jedním impulsem jako propojený systém zautomatizovaných pohybů a v jejich řízení se snižuje nutnost kontroly vědomí, takže lze omezit i úsilí předtím potřebné pro vědomou kontrolu pohybových činností a zaměřit je na výraz a prožitek.

Takové zákonitosti mají ve sféře psychiky emocionálně kladný náboj, jsou pocíťovány jako libé, příjemné, jako usnadnění úkolu, v protikladu k neuspořádaným pohybovým formám, nutícím neustále měnit rytmus činnosti. Víme, že děti přitahují již od nejútlejšího věku podněty rytmicky uspořádané. Psychologové vysvětlují tuto zálibu v pravidelnosti tím, že během raného a předškolního věku dítěte udávají v chování a ve veškeré činnosti rytmický základ neuvědomované (podkorové) aktivity. Děti jsou upoutávány pravidelné se vracejícími podněty ať ve sféře pohybové, zrakové či sluchové. Nejsou však vždy hned schopny je organicky spojit s činností velkých svalových skupin při pohybu z místa, a to mnohdy ještě ani na základní škole. Chůze přesně řízená pulsem počítačích dob není vždy běžně zvládnutým úkolem ani v dospělosti. Jak je vidět, užitá hudba nemusí jen vycházet mechanicky vstříc gymnastickým cvičením. Je to zajímavé, účelové a funkční uplatnění některých typických stránek hudby - dokonce lze říci, že těch stránek, které patří v její historii k nejstarším a nejpůvodnějším. Je téměř vždy předem poznamenána svým účelem, neboť skladatel obvykle s jejím dalším - pohybovým - využitím počítá. Vychází vstříc gymnastickému cvičení zdůrazněním pulsu počítačích dob, pravidelným uspořádáním jednoduché formy, optimistickým laděním, kontrastností ploch, přiměřeností světa hudby světu těch, kdo se budou jeho dílem zabývat.

Ve většině případů jsou hudební skladby vhodné pro praxi v různých typech gymnastiky uspořádány podle obecně platného principu, který nazýváme periodický: periodický princip ve výstavbě skladby znamená její zákonité uspořádání. Stáří tohoto postupu, který je těsně spjat s hudbou tanečního rázu, je velmi značné. Velké obliby doznal ve století osmnáctém, kdy se v Evropě rozšířil hudební klasicismus (období asi od roku 1740 do roku přibližně 1830). Jeho ideálem byla forma průzračná, přehledná, vyvážená jako stavby klasického starověku.

Zde - kromě mnoha dalších forem příznačných pro toto slohové období - se upevnilo povědomí symetrické hudební formy, která má základ právě v periodickém principu. Nalezneme jej v mnoha skladbách vídeňských klasiků (Haydn, Mozart, Beethoven), ale i jako základní model uspořádání melodie české lidové písně. Století devatenácté a dvacáté pokračovalo v bohatém rozvíjení klasického dědictví: Je pozoruhodné, že periodický princip ani v dalším vývoji neztratil své dominantní postavení v té části hudební produkce, kterou bychom mohli nazvat hudbou užitou. Znamená to, že ještě dnes těžší taneční melodie z postupů, které byly běžné už přinejmenším před dvěma sty lety. Periodický princip můžeme považovat za určující rys užitých hudby, pokud jde o její formu. Pokud jde o nároky obsahové, zde je rovněž třeba uvažovat o mnoha nezbytných kvalitách. Zcela jistě budeme dávat přednost skladbám, jež budou na cvičence působit optimisticky, vnášet do cvičení radost a dobrou náladu. Tato emocionální stránka užitých hudby by měla být ovšem spojována i s požadavkem kontrastu: střídání nálad je přirozeným požadavkem lidské psychiky a této dynamice vnitřního světa cvičenců vychází vstříc pestrostí a účelným uspořádáním i cvičební jednotka.

## 6.2 Hudebně pohybová výchova

*Jan Thorovský*

Původní text publikován na webové stránce UK FTVS

[http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/gymnastika/texty/zakladni\\_gymnastika.pdf](http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/gymnastika/texty/zakladni_gymnastika.pdf)

Hudba a pohyb mají jednu zásadní vlastnost společnou a sice, že probíhají v čase. Dají se tudíž exaktně měřit, dělit na časové úseky a vůbec různým způsobem organizovat v časoprostoru. Organizace pohybu v gymnastice vychází z organizace toku hudby, kterou ke cvičení a tvorbě hudebně-pohybových celků užíváme, tedy hudby užité. Základní prvky této hudby si osvětlíme v dalších částech tohoto pojednání.

### 6.2.1 Základní hudební pojmy

Pro naši potřebu budeme pracovat jen s některými pojmy z hlediska hudebně-pohybových vztahů prioritními.

#### **Tón a jeho vlastnosti**

Základním stavebním kamenem hudby je tón. Tón je zvuk, který vzniká pravidelným chvěním potřebných komponent (strun, vzduchového sloupce v nástroji či hlasivek apod.) a má konkrétní, měřitelnou výšku.

Zvuk, který vzniká nepravidelným chvěním a nemá měřitelnou konkrétní výšku, není tónem, ale pouze šramotem.

#### **Základní vlastnosti tónu jsou:**

a) **Výška** – je závislá na počtu kmitů zvučícího komponentu (tělesa). Čím vyšší počet kmitů, tím vyšší tón a naopak. Jakýmsi základním tónem v tomto smyslu je tón, který se nachází zhruba uprostřed klaviatury piana a nazývá se „komorní a“. Jeho kmitočet je zpravidla „cejchován“ na 440 Hz. Tímto tónem zní tzv. ladička, kovová tyčinka ve tvaru U, která úderem o tvrdý předmět vydá požadovaný zvuk. Můžeme ho slyšet též v orchestru před příchodem dirigenta, kdy hráči k tomuto tónu zadanému např. klavírem doladují své smyčcové a dechové nástroje.

Na této vlastnosti tónu je založena především nauka o melodii a harmonii. Pro nás bude důležité chápání melodie jako toku tónů různých výšek uspokojivě řazených v libě znějící celek podpořený adekvátním doprovodem harmonických souzvuků a členité metroritmické struktury (viz další text).

b) **Délka** – je závislá na době trvání kmitů. Rozeznáváme tedy tóny různých délek (krátké, střední, dlouhé). Tóny různých délek řazené do konstantních časových celků (taktů) pak tvoří základ rytmické struktury hudebního celku.

c) **Síla** – je závislá na šířce (amplitudě) kmitu. Čím širší amplituda, tím silnější tón a naopak. Tato vlastnost tónu evokuje nauku o dynamice a pro nás důležitou možnost rozlišení tónů dle důrazu (akcentu) na tóny přízvučné a nepřízvučné.

d) **Barva** – je závislá na materiálu nástroje a počtu alikvotních tónů.

Tón určité výšky (např. „komorní a“) zní jinak zahrany na klavíru, houslích, klarinetu, trubce či zazpívaný lidským hlasem.

Tuto vlastnost tónu využívá zejména nauka o instrumentaci (aranžování) skladeb.




### 6.3 Grafický záznam hudby a pohybu

Pomocí grafických značek pro noty a pomlky, linek, pomocných linek, klíčů, slovního i číselného značení a dalších značek můžeme zachytit všechny vlastnosti tónů tak, jak jsou prezentovány v hudebních skladbách.

Stejným způsobem pomocí názvosloví a počítacích dob můžeme přesně zaznamenat i pohyb. Pro naši potřebu pochopení metroritmické struktury a formálního členění užití hudby nás bude zajímat především délka tónů a jejich síla v kontextu metrické (taktové) struktury. Je třeba si uvědomit, že nedílnou součástí toku hudby jsou i momenty, kdy nezní žádný tón (probíhá tzv. pomlka – pauza), ale tok hudby či počítacích dob je nepřerušen a pokračuje izochronně dál.






Základní grafické znaky pro tóny z hlediska jejich trvání a průběhu nepřerušeno toku hudby jsou noty a pomlky.

### Grafické znaky délky not:

	nota celá (trvá 4 doby)
	nota půlová (trvá 2 doby)
	nota čtvrt'ová (trvá 1 dobu)
	nota osminová (trvá 1/2 doby)
	nota šestnáctinová (trvá 1/4 doby)

Čtvrt'ová nota trvající 1 dobu se stává v kontextu hudebně-pohybových vztahů v rytmické gymnastice základní počítací dobou. (Je to ono pověstné tělocvikářské „raz, dva“ atd.).

### Grafické znaky délky pomlk:

	pomlka celá (visí pod linkou) – trvá 4 doby
	pomlka půlová (sedí na lince) – trvá 2 doby
	pomlka čtvrt'ová (trvá 1 dobu)
	pomlka osminová (trvá 1/2 doby)
	pomlka šestnáctinová (trvá 1/4 doby)

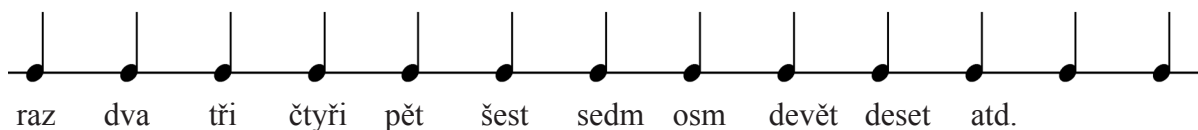
Je důležité přesně dodržovat délky pomlk jako nedílné součásti plynulého toku hudebně pohybových impulsů.

Existuje samozřejmě ještě další členění not a pomlk z hlediska jejich délky, ale pro nás nejsou tak důležitá.







## Organizování hudebních impulsů

Posloucháme-li nějakou skladbu z oblasti užití hudby, která se nám líbí, podvědomě na ni reagujeme motorickými pohybovými projevy (luskáním prsty, kýváním hlavou, podupáváním nohou apod.). Aniž bychom o tom přemýšleli, rozkrýváme tak bezděčně základní hudební pulsaci. Vzniká tak řada izochronních impulsů, kterou bychom mohli graficky znázornit asi takto:



Tato řada je nekonečná, mohli bychom na ni reagovat i pohybově (viz výše), ale právě svojí nekonečností nám nedovoluje hudebně-pohybovou strukturu organizovat a dát jí logický řád. To umožní teprve práce s hlasitostí (přízvukem – akcentem) jednotlivých dob. Z tohoto důvodu jsou pro nás důležitá tato znaménka značící přízvuk: > –

nota **přízvučná**   nebo nota **nepřízvučná**  

Době přízvučné říkáme též těžká doba a nepřízvučné lehká doba.

Střídáním nepřízvučných a přízvučných dob v předem daném ustáleném pořadí vzniká **metrum** jako základní organizační prvek toku hudby.

Pro naše potřeby rozlišujeme dva základní typy metra:

- metrum sudodobé
- metrum lichodobé.

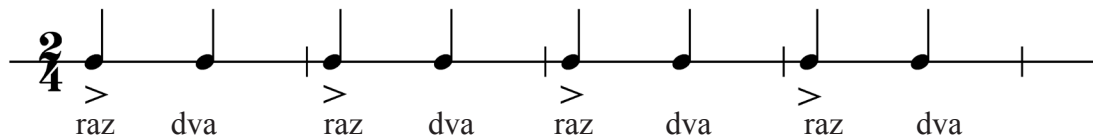
Informaci o metru skladby nám dává číselné označení na začátku prvního taktu. Horní číslice udává počet dob v taktu a dolní vyjadřuje jejich relativní délku (např. číslice 4 vyjadřuje, že základním počítacím impulzem v taktu bude nota čtvrtěová). U čtyřdobého metra se zpravidla nahrazuje číselné označení písmenem „C“ (tak celý = 4 doby).

**Metrum sudodobé** vzniká pravidelným střídáním přízvučných a nepřízvučných dob:

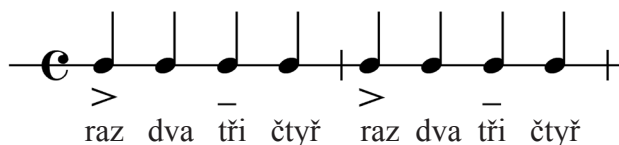


Podle členění do taktů pak máme v základě metrum:

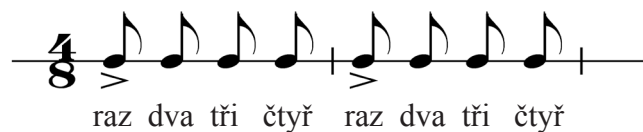
a) dvoudobé:



b) čtyřdobé:



někdy též

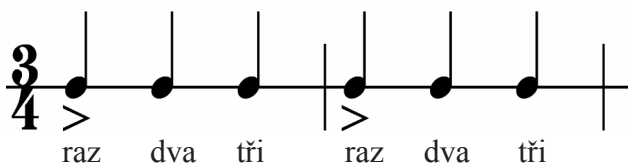


ve 4/8 taktu bývá často zapisován tanec tango.

**Metrum lichodobé** vzniká pravidelným střídáním přízvučné a dvou nepřízvučných dob:

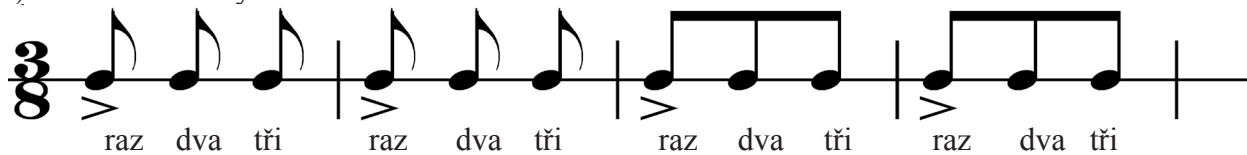


Toto členění se v zásadě kryje s  $\frac{3}{4}$  taktem:



Další běžné takty třídobého metra jsou:

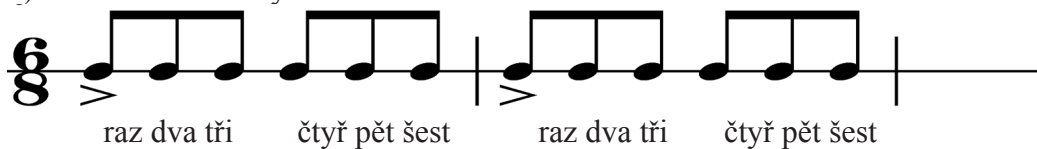
a) tříosminový:



raz dva tři    raz dva tři    raz dva tři    raz dva tři

v praxi užívaný většinou pro rychlou hybnost (tempo).

b) šestiosminový:



raz dva tři    čtyř pět šest    raz dva tři    čtyř pět šest

v praxi užívaný spíše pro hybnost pomalejší a klenutější.






## 6.4 Rytmus, triola, synkopa, tempo, dynamika

Z grafické tabulky typů not a pomlky je patrné, že zde existuje pravidelné matematicky přesné dělení: nota celá má 4 doby. Do jejího trvání se „vejdu“ 2 půlové, nebo 4 čtvrtové, nebo 8 osminových či 16 šestnáctinových hodnot. Tyto hodnoty se mohou v jednotlivých dobách různě kombinovat a obměňovat a tím vzniká rytmus. Rytmus je pak střídáním různých tónových délek v rámci zvoleného metrického modelu.

Dochází-li k pravidelnému návratu určitého rytmického modelu (např. v doprovodu), hovoříme o tzv. charakteristickém rytmu. Existují ještě další modifikace délky tónu jako jsou tečka vedle noty, triola a synkopa. Modifikací je samozřejmě mnohem víc, ale pro naše potřeby jsou tyto stěžejní.

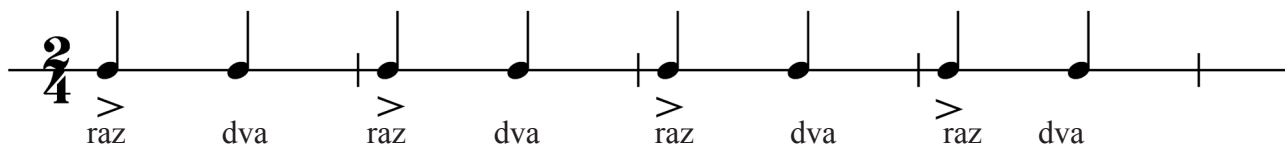
### Tečka vedle noty

Tečka vedle noty prodlužuje její trvání přesně o polovinu.

	$4+2=6$ dob
	$2+1=3$ doby
	$1+1/2=1\ 1/2$ doby
	$1/2+1/4=3/4$ doby
	$1/4+1/8=3/8$ doby

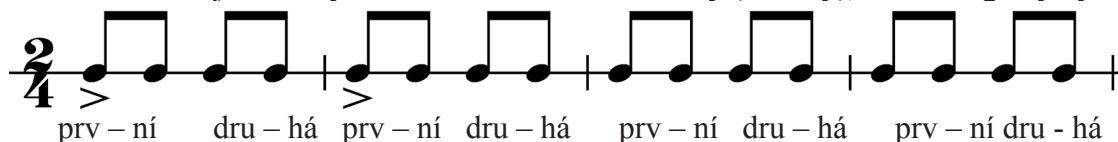
Nyní se podíváme, jak se tečka vedle noty používá v praxi:

Máme-li dvoudobé metrum, jehož základ tvoří jedna přízvučná a jedna nepřízvučná doba:



pak tento model můžeme pohybově dobře realizovat chůzí (1 krok = 1 doba).

Dosadíme-li do jednotlivých dob menší notové hodnoty (osminy), vzniká logicky hybnější struktura:



Dvakrát rychlejší struktura vybízí k pokusu.

Dosadíme-li do této struktury tečku vedle noty, vzniká zvláštní napětí, které si vysvětlíme rozborem.

Chceme-li otečkovat tuto strukturu osminové hybnosti, a to buď jen v některé či ve všech metrických dobách, musíme zároveň upravit netečkované části oněch dob tak, aby zůstalo zachováno jejich matematicky pravidelné členění.



jedna čtvrt'ová nota má 2 osminy nebo 4 šestnáctiny. Přidáme-li k osmině tečku, vznikne,

víme-li, že  $\text{dotted quarter} = \text{quarter} + \text{eighth}$  délka  $\text{quarter} + \text{eighth} = 3$  šestnáctiny. Druhá osmina doby však má také dvě šestnáctiny a ve výsledku bychom měli na jednu dobu šestnáctin pět, což není možné. Abychom docílili rovnováhy, musíme druhou osminu zkrátit o polovinu. Tím dostaneme místo osminy pouze jednu šestnáctinu a výsledek je matematicky správný:

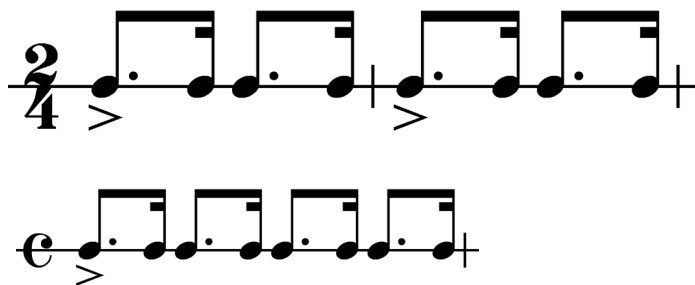
$$3 + 1 = 4 \text{ šestnáctiny} = 1 \text{ doba.}$$

Graficky se změna dělá takto:

Základní struktura  $\text{quarter}$  se otečkuje  $\text{dotted quarter}$  a z druhé osminy připojením trámečku

uděláme šestnáctinu  $\text{quarter} + \text{sixteenth}$  výsledný grafický tvar vypadá takto  $\text{dotted quarter} + \text{sixteenth}$

Je-li toto členění použito v každé metrické (počítací) době, pak hovoříme o tečkovaném rytmu:

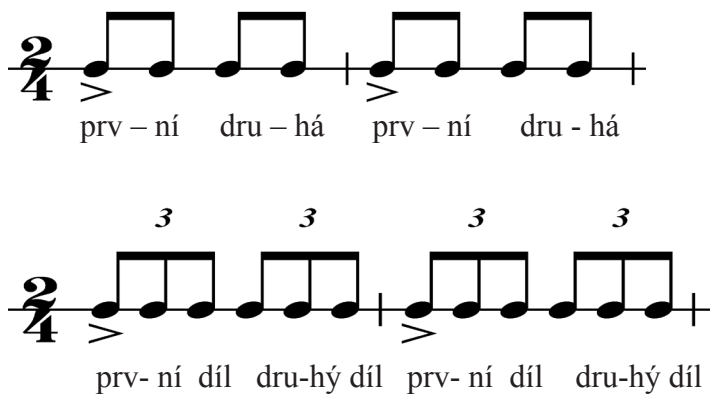


Tečka tím, že prodlužuje, zároveň ještě zdůrazňuje přízvucnost a vytváří tak charakteristické „houpání“ typické v pohybové struktuře pro poskok a především cval.

V jazzu je tečkovaný rytmus důsledně používán zejména v klavírním stylu „boogie-woogie piano“, kde hudebník hraje v levé ruce tečkovaný, tzv. kráčeující bas osminové hybnosti.

## Triola

Další výjimku tvoří struktura, kdy do osminového toku metrického modelu jsou vloženy tři místo dvou osmin na jednu dobu. Abychom zachovali matematickou rovnost dělení, musíme tyto tři osminy opatřit grafickým znakem trojky nad trémcem:

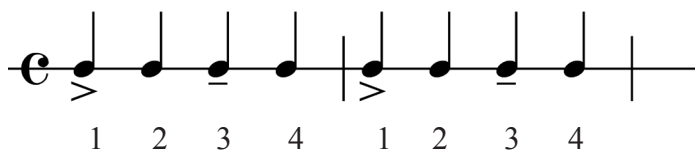


Pro vaši představu takovouto strukturu doprovodu (včetně předehry) má všeobecně známá píseň J. Suchého Pramínek vlasů.

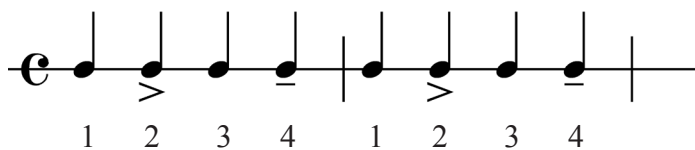
## Synkopa

Jednoduše řečeno vzniká synkopa přenesením přízvuku z přízvučné (těžké) doby na lehkou (nepřízvučnou):

normální přízvuk



synkopa



Dlužno podotknout, že v praxi synkopa nastupuje často v druhé části přízvučné (těžké) doby a přesahuje do doby následující nebo prochází celým taktem apod.:

metrum



synkopa



Synkopa vytváří zvláštní napětí, které je velice efektní, hlavní uplatnění našla v jazzové i rockové hudbě, ale setkáme se s ní i v hudbě vážné a lidové.

## Tempo

Zmínili jsme se již o faktu, že hudba probíhá v čase. Počet počítacích dob za minutu pak udává hybnost čili tempo hudby. Máme tři základní druhy tempa. Tempo pomalé, střední a rychlé.

V hudbě je tempo vždy o rychlosti impulsů (dob). Prakticky tomu tak je i v pohybové reakci, jen je třeba si uvědomit, že určité typy pohybu zaberou více času (dlouhá dráha pohybu) než jiné, a pak je nutno tyto rozsáhlejší pohyby realizovat v pohybovém tempu dvakrát či čtyřikrát pomalejším oproti hudebnímu. V moderním scénickém tanci se užívá termín half time, quarter time. Naopak v pomalejším tempu můžeme realizovat některé typy pohybu dvakrát rychleji (double time).

Nejpřesněji měříme tempo metronomem. Metronom mechanický vynalezl vídeňský hodinář Melzel a sestává z hodinového strojku v jehlanové dřevěné skříňce uvnitř opatřené stupnicí a kyvadlem. Na stupnici jsou vyznačeny číslice od 40 do 210 (počítáno shora) a kyvadlo je opatřeno jezdcem, kterým nastavujeme požadovanou hybnost kyvu. Na stupnici jsou též italské názvy pro tempo používané již několik století.

**Tempa pomalá** – Largo, Lento, Adagio



40-70/min.

**Tempa střední** – Andante, Moderato, Allegretto

70-110/min.

**Tempa rychlá** – Allegro, Vivace, Presto, Prestissimo

110-200 i více/min.

Chce-li skladatel určit hybnost skladby naprosto přesně, uvede v záhlaví zápisu kromě slovního označení tempa např. M.M.  = 88 (M.M. znamená Melzelův metronom,  = 88 znamená, že hybnost čtvrté noty je 88 impulsů za minutu.)

S tempem můžeme pracovat též tím způsobem, že rychlost impulsů (počítacích dob) zrychlujeme nebo zpomalujeme.

Zrychlování, italsky *accelerando* (zkráceně *accel.*) může zasahovat jen do určité části hudební periody (fráze), ale může být postupné (*poco ā poco*) i v průběhu celé skladby (např. čardáše). Je-li vyjádřeno pohybem, dochází u zúčastněných v jeho rychlém konci k euforickým reakcím.

Obdobným způsobem pracujeme i se zpomalováním, italsky *ritardando*, *ritenuto* (zkráceně *rit.*)

Při takovém způsobu interpretace skladby, kdy dochází během její realizace k různým zpomalováním a zrychlováním v duchu záměrů skladatele, ale i interpreta a jeho hudebního citění, hovoříme o *agogice* či *agogických změnách*.



## Dynamika

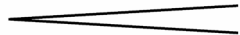
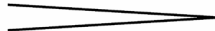
Ve smyslu hudebním je dynamika založena na možnosti různé síly (hlasitosti) tónu.

Dynamická škála je rozsahově vymezena třemi základními stupni:

- a) slabě (*piano* – *p*)
- b) středně silně (*mezzoforte* – *mf*)
- c) silně (*forte* – *f*)

Směrem nahoru i dolů jsou ještě další jemnější nuance:

ppp - pp - p - mf - f - ff - fff  
piano pianissimo pianissimo forte fortissimo

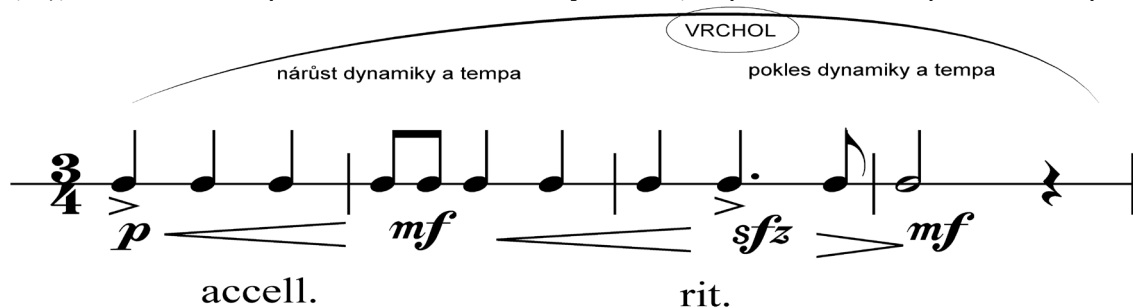
Podobně jako tempová agogika může i dynamika se zvukem pracovat formou zesilování, italsky *crescendo* (zkráceně *cresc.*), značí se též  nebo zeslabování, italsky *decrescendo* (zkráceně *decresc.*), značí se též 

Střídají-li se větší plochy (např. osmitaktová perioda) v různých stupních dynamiky, hovoříme o dynamice terasovitě.

Chceme-li vyrazit určitý tón ještě více, použijeme tzv. *sforzatto* (zkráceně *sfz.*).

### Dynamický oblouk

V interpretační rovině skladby agogická práce s tempem a dynamikou vytváří osobitý „přednes“, který můžeme přenést i do pohybové roviny. Hovoříme o tzv. dynamickém oblouku čili sekvenci několika taktů (4, 8), kde narůstá a opět za vrcholem klesá dynamika, doprovázená též zpravidla tempovými změnami:



3/4

*p* *mf* *sfz* *mf*

accell. rit.

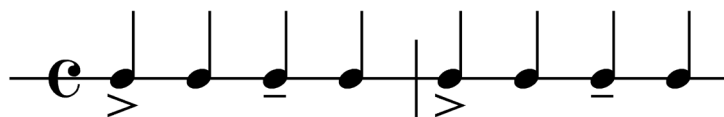
VRCHOL

nárůst dynamiky a tempa pokles dynamiky a tempa

## 6.5 Práce s rytmickými modely

Rytmus vyrůstá z metrického základu, je však mnohem bohatší vzhledem k rozmanitému délkovému členění jednotlivých počítacích dob:

metrum

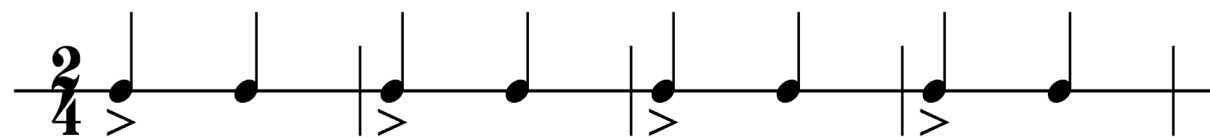


rytmická varianta

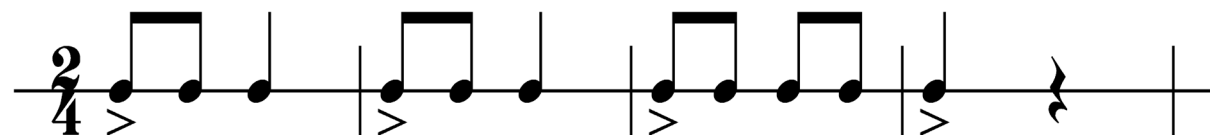


Rytmickou variabilní hybnost si snadno ukážeme na obecně známých úryvcích lidových písní:

metrum



rytmická varianta 1



Kdy-by byl

Ba - vo - rov

co jsou Vod-ňa ny

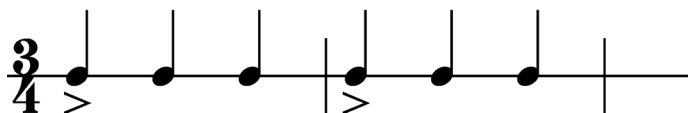
Rytmické varianty čtyřtaktí jsou prakticky totožné až na poslední dobu čtvrtého taktu, kde v první ukázce je čtvrt'ová nota, zatímco ve druhé čtvrt'ová pomlka, která je též součástí metrické hybnosti.

## Charakteristický rytmus

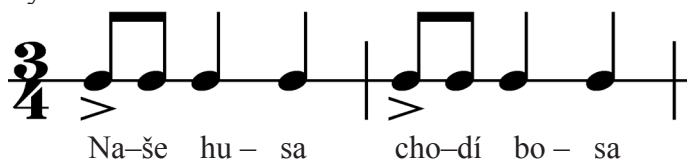
Ještě názorněji si ukážeme rytmické členění základních metrických modelů na ukázkách tzv. charakteristických rytmeů.

Charakteristický rytmus chápeme jako pravidelně se navracející rytmickou figuru (jedno i vícetaktovou) v doprovodu skladby určené zpravidla k tanci:

metrum

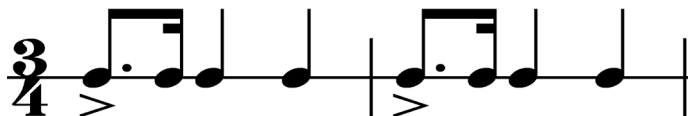


rytmická varianta



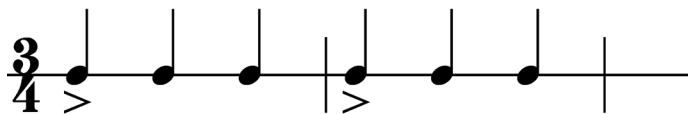
Tato varianta je typická pro českou mazurku.

Další varianta vypadá takto:

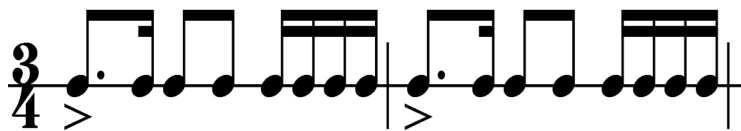


Tato tečkovaná varianta podpořená rychlejším tempem je charakteristická pro polský mazur. Ukážeme si ještě komplikovanější rytmickou variantu, kde je délkově obměněna každá počítací doba:

metrum



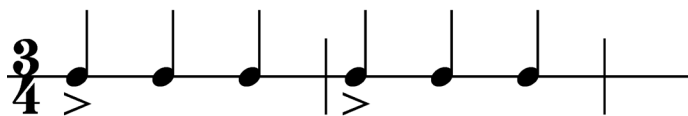
rytmická varianta



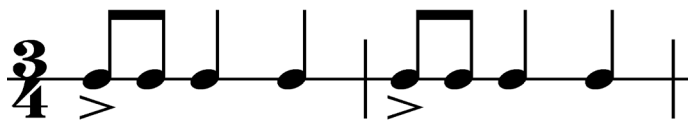
Tato již poměrně složitá rytmická struktura je jedním z charakteristických rytmů polonézy.

Pro názornost uvedeme tyto tři rytmické varianty třídobého metra pod sebou:

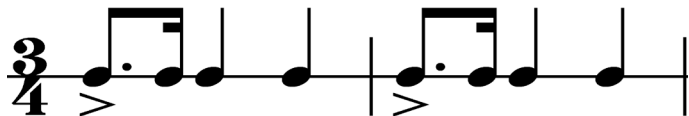
metrum



česká mazurka



polský mazur



polonéza

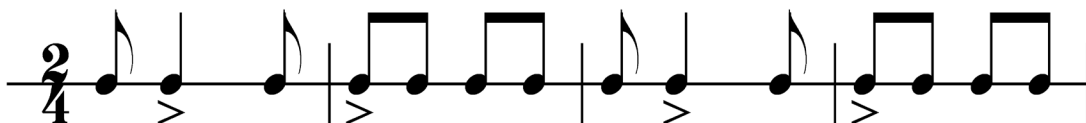


Stejným způsobem vznikají rytmické modely i v sudodobých metrech:

metrum

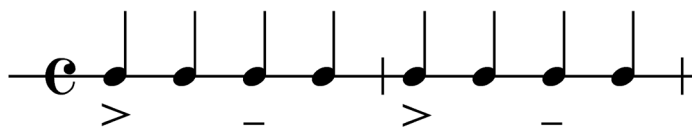


rytmická varianta

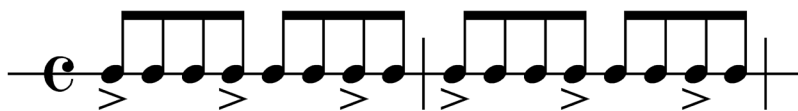


Synkopa v prvním taktu a houpavé osminy ve druhém charakterizují latinskoamerický tanec *beguine*.

metrum



rytmická varianta



Všimněte si zvláštního členění osmin: 3 + 3 + 2 . Tato struktura je charakteristická pro latinskoamerický tanec *rumba*.

Ještě si ukážeme rytmickou variantu ve čtyřosminovém taktu:

metrum



rytmická varianta



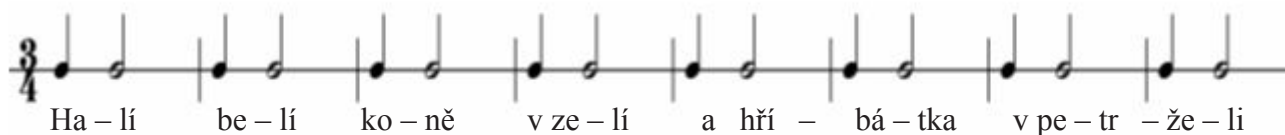
Tečka v prvním a synkopa ve druhém taktu charakterizují tanec *tango*.

## 6.6 Základy hudební formy

K tomu aby melodická, harmonická, metroritmická i myšlenková složka hudby působila na posluchače logicky a uspořádaně, slouží hudební forma. V celém spektru hudby různých žánrů existuje řada různých hudebních forem od nejjednodušších (např. lidové písně) až po složité sonátové formy v symfonické tvorbě. V hudbě užitě, kterou především vybíráme pro různé gymnastické hudebně-pohybové aktivity, je základem hudební formy tzv. periodický princip uplatněný v malé či velké písňové formě.

Malá písňová forma je nejjednodušší hudební forma vycházející z periodického principu.

Perioda, též věta (slangově fráze) je v tomto případě uzavřená hudební myšlenka zpravidla osmitaktová, v které můžeme celkem dobře i poslechem odlišit první polovinu (předvětí) a druhou (závětí). Pokud celou píseň (skladbu) tvoří pouze jedna perioda, hovoříme o jednodílné písňové formě. Tato forma je poměrně vzácná a písní v ní realizovaných není mnoho. Za všechny zde uvádíme v metroritmické struktuře dětskou říkanku Halí, belí:



Tuto formu graficky označujeme písmenem malé a.

Složitější formou je tzv. malá písňová forma dvoudílná bez reprízy, která se skládá ze dvou hudební myšlenkou odlišných většinou osmitaktových period (a b).

Jako příklad uvádíme metroritmickou strukturu písně Šla Nanyňka do zelí:

a

Šla Na- nyn-ka do ze- lí do ze- lí do ze- lí na- tr- ha- la lu- pe- ní lu- pe- ní- čko

b

při-šel za ní Pe-pí- ček roz-šla-pal jí ko-ší- ček ty ty ty ty ty ty ty to bu-deš pla-ti-ti

Podobnou formální strukturu má i píseň Boleslav, Boleslav a řada dalších.

Druhým, častějším typem dvoudílné malé písňové formy je malá písňová forma dvoudílná s reprízou. Ta vzniká tak, že v druhé polovině druhé periody (v jejím závěti) nastupuje část (většinou též závěti) periody první:

a            b  
8            b4a14

Tato formální struktura je uplatněna např. v lidové písni A já sám:

a  
8

A já sám vždy-cky sám svý ko-níč-ky o- kší- ru-ju a já sám vždy-cky sám svý ko-níč-ky o-sed-lám

b  
b a1  
4 4

svý ko-níč-ky o- kší-ru-ju svou pa-nen-ku po-mi-lu-ju a já sám vždy-cky sám svý ko-níč-ky o- sed lám

V této písni i textová složka kopíruje hudební formální členění. V první části b zaznívá text nový, zatímco v druhé části se opakuje text druhé části dílu a. Podobně tomu je např. i v písni Holka modrooká.

*Malá třídílná písňová forma* v uspořádání tří myšlenkově odlišných period za sebou (a b c) je velmi vzácná. Často se uvádí jako příklad píseň Zastaveníčko od skladatele A. Dreyschocka. Nejčastěji se vyskytuje malá třídílná písňová forma v podobě a b a, kdy díl b bývá většinou kratší (poloviční) než díl a, který se po dílu b navrácí v plné délce:

a	b	a
8	4	8

Jako příklad uvádíme metrorhythmickou strukturu písně Měsíček svítí:

a  
8

Mě-sí-ček sví-tí já mu-sím jí-ti za pan-nou za pan-nou za pa-nen-kou

b  
4

mě- sí- ček za- šel já tam ne- do- šel

a  
8

já jsem za- blou- dil mně jí o- blou- dil v ze- le-ném há- ječ-ku my- sli- ve- ček



Malá písňová forma třídílná v tomto schématu připomíná malou písňovou formu dvoudílnou s reprízou. Zásadní rozdíl mezi těmito formami tkví v tom, že u třídílné formy se díl a vrací v plném počtu taktů, zatímco u dvoudílné s reprízou jen jeho předvěti nebo závěti – tedy polovina.

Všechny tyto námi uvedené malé písňové formy jsou „malé“ i co do časového trvání:

- Jednodílná cca 10 -15 vteřin
- Dvoudílné cca 15 – 20 vteřin
- Třídílné cca 25 – 35 vteřin

V tomto časovém úseku lze jen těžko uskutečnit všechny záměry a nápady tvůrce pohybové složky hudebně pohybové kompozice. Snad jen malá třídílná písňová forma a b a s plnou taktovou sazbou (každá perioda po osmi taktech) rozšířená o introdukci (předehru), eventuálně Codu (gradovaný rozšířený závěr) splňuje podmínky pro uspokojivou hudebně pohybovou kompozici.

Chceme-li vytvořit skladbu delší (2 – 3 minuty i více), sáhneme po hudební předloze, ve které celá malá písňová forma (dvoudílná či třídílná) bude jen jednou částí většího celku. Takové hudební formě, ve které tvoří každý větný díl hudba uspořádaná na způsob malé písňové formy, říkáme *velká písňová forma*. Bývá dvoudílná či třídílná (AB, ABA, ABC) často ještě rozšířená o introdukci, mezihru a codu.

## 6.7 Tektonika hudebně pohybové kompozice

Tektonikou v tomto smyslu rozumíme stavbu hudebně pohybového celku vzájemně se zrcadlícího a snoubícího ve formální, tempové, agogické i dynamické poloze.

Jako příklad zde uvádíme rozbor hudebně pohybové kompozice určené sestavu se švihadlem studentek a studentů FTVS UK Praha v seminářích rytmické gymnastiky. Hudební složka vznikla zaranžováním (úpravou) populární písně F. Svojíka „Krinolína“ pro klavír s přihlédnutím k atributům zajímavosti choreografie (kontrast dílů, agogika, dynamické změny).

Formální schéma skladby	i	a	b	a	tzn. malá písňová forma třídílná rozšířená
	2	8	8	8	o introdukci (předehru) - i

Skladba plyne v sudodobém metru ve 4/4 taktu. Introdukce i oba díly a mají střední rychlejší tempo (*allegretto*), kdy počítací doba má hybnost 96–100/min. Toto tempo evokuje pohybovou složku (různé druhy přeskoků).

Díl b je kontrastně pomalejší (moderato cca 80/min). Využívá dynamických i agogických změn (zesilování, zeslabování, dynamický oblouk, zpomalování).

Tektonika hudební předlohy:

i

2

Allegretto

Musical notation for the first part of the piece, labeled 'i' and '2', in Allegretto tempo. It features a treble clef, a common time signature (C), and a key signature of one flat. The notation includes a triplet of eighth notes, a half note, and a quarter note. Dynamics include *mf*, *sfz*, and accents (>).

a

8

Musical notation for the second part of the piece, labeled 'a' and '8', in Allegretto tempo. It features a treble clef, a common time signature (C), and a key signature of one flat. The notation includes a series of eighth notes and quarter notes. Dynamics include *mf* and accents (>).Musical notation for the third part of the piece, labeled 'v' through 'viii', in Allegretto tempo. It features a treble clef, a common time signature (C), and a key signature of one flat. The notation includes a series of eighth notes and quarter notes. Dynamics include *mf*, *sfz*, and *rit.* accents (>).

b

8

Moderato

dynamický oblouk

Musical notation for the fourth part of the piece, labeled 'i' through 'iv', in Moderato tempo. It features a treble clef, a common time signature (C), and a key signature of one flat. The notation includes a series of eighth notes and quarter notes. Dynamics include *mf*, *cresc.*, *sfz*, *rit.*, and *mf*. A dynamic arc (dynamický oblouk) is marked with 'VRCHOL' above it.Musical notation for the fifth part of the piece, labeled 'v' through 'viii', in Moderato tempo. It features a treble clef, a common time signature (C), and a key signature of one flat. The notation includes a series of eighth notes and quarter notes. Dynamics include *mf* and *rit.* accents (>).

a

8

ā tempo (návrat do původního tempa)

The musical score consists of two staves. The first staff contains measures 1 through 4. Measure 1 begins with a dynamic marking of *mf*. The music is composed of eighth-note patterns. Measure 4 ends with a fermata. The second staff contains measures 5 through 8. Measure 5 begins with a dynamic marking of *mf*. Measure 6 ends with a fermata. Measure 7 begins with a dynamic marking of *f* and a crescendo hairpin. Measure 8 ends with a dynamic marking of *sfz* and a fermata. The piece concludes with a double bar line.

## 7. HISTORICKÉ OSOBNOSTI RYTMICKÉ GYMNASTIKY

Význam systémů rytmiky pro rytmickou gymnastiku a pohybovou skladbu.

*Text je zpracován podle publikací:*

KOS, B. *Gymnastické systémy*. Praha : Univerzita Karlova, 1990, 119s.

ŠŤASTNÁ, D., MIHULE, J. *Didaktika rytmické gymnastiky*. Praha : Univerzita Karlova, 1993, 222 s.

SLEZÁKOVÁ, J., MOJŽÍŠOVÁ, V., MICHAJLÍKOVÁ, B., RAMPOVÁ, E. *Taneční směry*. Praha : ČÚV ČSTV, 1986, 135 s.

NOVOTNÁ, V. *Pohybová skladba – faktor společenské, pohybové a estetické kultivace člověka. Habilitační práce*. Praha : FTVS UK, 115 s.

Při hledání našich kořenů tradic tvorby pohybových skladeb čerpám nejvíce podnětů z dědictví evropské tělesné kultury, z odkazů učení osobností škol rytmické gymnastiky a tance a na ně navazujícího systému Sokolské rytmiky, postaveného na národních tradicích. V našem pojetí je vstřebán světový základ gymnastiky a tance. Přijímali jsme prvky uměleckých směrů a spolu s nimi i choreografii vystoupení. Tvůrčí činnost je nedílnou součástí Rytmické gymnastiky, nejpropracovanější formy hudebně pohybové výchovy.

Konec 19. a začátek 20. století se vyznačuje rozvojem mnoha gymnastických a tanečních systémů, založených na základě spojení hudební a pohybové výchovy. Byly zakládány soukromé školy a ústavy významných osobností. Jejich vznik byl více či méně ovlivněn “delsartismem”, “estetickým tělocvikem” F. Delsarta. Tato doba je charakterizována jmény tvůrců vlastních systémů. Z nich je vždy třeba jmenovat Stebbinsovou, Kallmeyerovou, Duncanovou, Dalcroze, Labana, Bodeho, Mensendieckovou, Medaua. Oni se zasadili o systematické uspořádání obsahu a o formu presentace. Byly vytvořeny základy pro vlastní tvorbu a teorii tvorby v oblasti gymnastiky a tance i pro tvorbu choreografie v tanečním umění. Mezi nimi považujeme za potřebné vyzdvihnout Labana a Medaua, kteří přímo ovlivnili tvorbu pohybových skladeb. Tyto a další gymnastické systémy, jako byly např. švédský, dánský a německý, ovlivňovaly vývoj veřejných tělovýchovných vystoupení, zejména žen. Pokusíme se soustředit nejdůležitější prvky, které jsou dodnes významnými základními přístupy pro naše pojetí rytmické gymnastiky, pro tvorbu pohybových skladeb jako hudebně pohybové kompozice a současně výrazně ovlivnily vývoj tělesné výchovy zejména dívek a žen.

Profesor zpěvu a pohybové výrazové výchovy **Francois Delsarte** (1811 – 1871) se zasloužil o formulování zákonů vědy o výrazu. Došel k přesvědčení, že v každém pohybu se odráží duševní stav a city, pohyb je jejich vyjádřením. Učil herce a zpěváky výrazovému projevu zvládnutím výrazové techniky nejen gesty a výrazem obličeje, ale i výrazem celého těla. Je zakladatelem “estetické gymnastiky” (tzv. estetického tělocviku), který spojoval zdravotní význam pohybu s jeho krásou. Usiloval o harmonický rozvoj těla, ducha i duše. Ušlechtilými pohyby chtěl lidstvo sjednotit a zušlechtovat, s cílem vytváření krásy pohybů. Tyto zásady nacházejí uplatnění ve zdravotním hledisku tvorby i při přípravě estetické presentace hudebně pohybové kompozice na veřejnosti.

Delsartovi žáci - Steele Mac Kaye a Genevieve Stebbinsová přenesli jeho pojetí do USA, kde je nejen prakticky uskutečňovali, ale dále i teoreticky prohlubovali. Snažili se pohybem vyjádřit duševní stav, vytvářet takový pohyb, který byl nejen zdraví prospěšný, ale také estetický a odpovídal zvláštnostem ženského těla.

Delsartova žákyně **Genevieve Stebbinsová** (1857 – 1915) založila školu pro oduševnělou gymnastiku. Ve svém tělocvičném systému se snažila kromě jiného vychovávat k uvědomělému ovládnutí těla („tělovýchovné kázní“), které je i základní podmínkou výchovného působení při nácvičce techniky cvičení pohybového obsahu skladby. Velkou důležitost přikládala pohybu pánve. Jejimi žákyněmi byly Hedwiga Kallmeyerová Isadora Duncanová, a Bess Mensendicková.

Jejich činností se do Evropy navrátila Delsartova teorie výrazového umění. Zde se tvořivě střetla s rytmickou gymnastikou Emila Jacquese Dalcroze (1865 - 1950), s názory i praxí George Deményho, Gustava Héberta a promítla se i do švédské a německé praxe.

Soustavu harmonické gymnastiky propracovala **Hedwiga Kallmeyerová** (1881). Sledovala nejen zdravotní působení na celé tělo, ale také důsledně zřetel estetické - výchovu k pohybové kráse. Pro krásu stanovila tři zákony:

1. Zákon harmonického držení těla (v postojích zaujímá část těla určitou polohu ve vztahu k celku).
2. Zákon protipohybu (protipohyb zvyšuje krásu pohybu).
3. Zákon postupu (správný postup při pohybu).

Tyto zákony jsou platné i jako principy pro vytváření pohybových motivů pohybových skladeb. Utváření pohybů rozšiřuje o soulad s hudbou, kdy hudba svým charakterem dopomáhá správnému výrazovému vyjádření pohybu a rozvíjí vnitřní citění. Zmiňuje se i o cvičebním úboru, který má podpořit pocity vyvolané cvičením.

Kalifornská tanečnice, reformátorka tance, zejména klasického baletu, **Isadora Duncanová** (1878 - 1927) byla velkou osobností plnou hlubokých rozporů. Významně ovlivnila tanec samotný a jeho prezentaci před veřejností. Svým tanečním uměním naplňovala představu, že z hlubokých prožitků a emocí vzniká pohyb, který zanechává hluboké estetické zážitky. Pohyb nepovažovala za samoúčelný, ale za vyjádření určitého vnitřního pocitu. V hudební předloze sledovala linii melodie, “horizontální” princip hudebního nazírání, rytmus byl pro ni “uspořádání pohybu”. Z hudebních podnětů docházela pohybovou improvizací k vytváření nových hodnot, k tanečnímu projevu.

Ve své škole se spolu se svou sestrou Alžbětou zaměřily nejen na taneční výchovu, ale především na nejracionálnější péči o rozvinutí těla a jeho pohybů s důrazem na jejich oduševnění. Nejen tancem, ale i každým pohybem se měla projevit osobnost, oproštěná od přežilých předsudků a návyků, s cílem dosáhnout lepší a vyšší chápání života. Rytmická průprava probíhala na podkladě hodnotné hudby. Jejich škola měla náplň: - tělesná cvičení (sto cviků všestranně procvičujících tělo), - tělesná výchova (ve směru rytmicko estetickém), - hudební vzdělání (vedoucí k pochopení hudby po stránce rytmické, harmonické a melodické), - jazykové vzdělání (odpovídající hudebnímu smyslu pěstování citu pro rytmiku, melodiku a výrazovost řeči), - přírodovědecké poznání (osvojování základních vědomostí anatomie, fyziologie a mechaniky lidského těla a jeho vztahů k pohybu), - taneční a umělecká výchova (rozvoj individuálních předpokladů a tvořivosti. Tyto inspirace tanečního umění i přístupu k výchovnému působení jsou pro nás stále aktuální a vycházíme z nich nejen při tvorbě pohybových skladeb, ale i při úsilí o komplexní působení celého procesu přípravy tělovýchovného vystoupení jako ovlivňování jednotlivce i skupiny souborem faktorů tělesné kultury.

Učení reformátora hudební výchovy, učitele hudby **Emile Jaques Dalcroze** (1865 – 1950), zakladatele tělocvičné rytmiky, „rytmické gymnastiky“, má pro nás největší význam v oblasti hudebně pohybové výchovy a pro pochopení vztahů spojení hudby s pohybem. Rozvíjení schopnosti cvičenců vyjádřit hudbu pohybem zvyšuje jejich estetické cítění a umocňuje prožívání pohybu. Dalcroze poznal souvislost mezi sluchem a pohybovou schopností, mezi hudbou a tancem, mezi hudbou a dynamickými projevy člověka v prostoru. Osvojil gymnastiku od statických cvičení a vnesl do ní pohyb, radost a krásu Jeho výchovný systém má tři části. Jako první mají sluchová cvičení přecházet do aktivní činnosti a aktivního poslechu. Druhým krokem je rozvoj rytmického cítění jako předpoklad pro úspěch v hudbě, tanci a gymnastice, vycházející z cílevědomé a řízené motorické aktivity. Třetí částí je individuální rozvíjení tvořivých schopností metodou improvizace. Z těchto základních zásad uvedených do praxe vyvodil směrnice, na kterých je vybudována Dalcrozova Rytmika - rytmická gymnastika a na těchto základech vznikly i další rytmické soustavy. Vzhledem k tomu, že tyto zásady ovlivnily i náš systém Sokolské rytmiky, později pohybové výchovy, v současnosti i výuku rytmické gymnastiky a jsou součástí pohybové přípravy cvičenců pohybových skladeb, uvádíme jejich znění:

1. Upravovat a zdokonalovat pohyby znamená rozvíjet rytmický smysl (tzn. vtisknout pohybům ekonomický řád a tím je ekonomizovat).
2. Zdokonalovat sílu a ohebnost svalů, upravujeme-li při tom časové poměry, znamená rozvíjet rytmický smysl hudební a cit pro hudební symetrii.
3. Zdokonalovat sílu a ohebnost svalů, upravujeme-li při tom prostorové poměry, znamená rozvíjet plastický smysl pro rytmus.

Němec **Rudolf Bode** (1881 - 1939) se stal tvůrcem systému „výrazové gymnastiky“. Byl žákem Dalcroze, v roce 1925 se však s ním rozešel v chápání rytmu a taktu. Odmítl považovat hudbu za základ rytmického školení. Hudbu připouštěl pouze jako doprovod. Bode přeměnil původní Dalcrozovu rytmiku (jako prostředek pro výuky hudby) ve skutečný tělovýchovný systém. Za nejdůležitější přípravu pro gymnastiku považoval požadavek správně prováděného pohybu, nejpřirozenější střídání napětí a uvolnění svalstva. Pohyby musí být přirozené a ekonomické. Zavedl gymnastická cvičení vedoucí k uvědomování si vlastního osobitého výrazu. Chtěl probudit v člověku sílu výrazu, zeslabenou vlivem zmechanizovaného způsobu života a podpořit radost z pohybu. Oproti dalcrozovské koncepci využití automatismu v rytmickém pohybu chápe rytmus celostně, jako daný přírodní princip (takt je návrat stejného, rytmus však znamená obnovování podobného, např. vlnění moře – nespoutané, pohyblivé, přitom pravidelné ve svém pohybu). Bode obohatil tělovýchovnou praxi rytmické gymnastiky o cvičení s náčiním, s míčky, tyčemi, kužely, švihadly apod. Nedoporučoval provádět zvláštní dechová cvičení. Nejlepším dechovým cvičením byl podle něho běh. Za hlavní prostředky přirozeného pohybu považoval švih, tah, tisk, tlak a úder.

Taneční pedagog a choreograf **Rudolf von Laban** (1879–1958) vyzvedl pojetí tance jako samostatného jevištního umění, vytvořil projekt tělesné výchovy tanečníka založeného na dominantní roli pohybu. Zkoumal souvislost pohybu s jeho výrazem, realizaci pohybu v prostoru pomocí plastického výcviku. Základním sdělovacím prvkem byl pro Labana pohyb v prostoru (a půdorysu) a učinil jej didaktickým východiskem své pohybové školy. Laban především ovlivnil taneční gymnastiku. Byl představitelem metody, která k pohybové výchově nepoužívá hudbu. Podle něho pohyb má být konán pouze pro pohyb a krásu. Hudba však vnucuje tělu určité polohy a postoje. Tanec má tedy být čistým výrazem vnitřních zážitků. Laban vytvořil teorii tzv. abstraktního tance nezávislého na hudbě, která se stala základem moderního scénického tance.

I v našem pojetí kompozice pohybové skladby chápeme pohyb v prostoru jako jednu část choreografie, tzn. ztvárnění pohybového obsahu v prostoru, kdy druhou částí je pak půdorysné řešení plochy. Pro nás je nejdůležitější, že se Laban zabýval skupinovými tanci, které měly formu sborového pohybu. Prokázal, že skupina může podpořit výraz a současně umožňuje výraz více lidem. Dokázal tanečníky umělecky uvolnit, pomáhal jim objevovat vlastní možnosti, rozvíjet vlastní techniku a vlastní individuální styl. Také v našich pohybových skladbách se snažíme uvolnit vlastní provedení k emocionálnímu posilování prožívání pohybu, dát možnost individuálnímu pohybovému projevu a vzájemnou podporou ve skupině umocňované prožitky přetvářet do výrazu.

Lékařka, zakladatelka zdravotní gymnastiky žen, **Bess Mensendiecková** (1864 – 1958) ovlivnila i tvorbu pohybových skladeb pro ženy. Zdravotní hledisko se stalo je při tvorbě pohybového obsahu uplatňováno jako prvořadé až do současnosti. Za podmínku krásy považovala přirozenost a zdravé, harmonicky rozvinuté tělo. Tento požadavek odpovídá i současnému pojetí tělesné kultury.

Tvůrci systému gymnastiky zaměřenému na rozvoj a správnou funkci orgánů **Hinrich** (1890 – 1974) a **Santa** (\*1908) **Medau** jsou současně zakladateli evropské moderní gymnastiky, jejíž všestranný rozvoj osobnosti pomocí tělesných cvičení je jedním ze základů nových gymnastických směrů. Úkoly, které kladli na pohybový program, jsou závazné i pro nás v současnosti, jako jedno z východisek gymnastiky pro všechny. Jsou to:

1. Rozvoj organismu - uvědomělé provádění pohybů spojené s duševními prožitky, výcvik držení těla, rozvoj pohybových předpokladů a dovedností.
2. Pohybový výcvik - tělesná výchova jako pohybová výchova se podílí na formování osobnosti. Pohyb a získané základní pohybové vzdělání dopomáhají ke zvýraznění osobnosti. Pohyby se mají stát dokonalými. Charakteristickým znakem pohybu je celistvost a plynulost. Je využíváno náčiní.
3. Kultivace pohybu - vrcholem každého gymnastického školení je vlastní tvorba pohybů, jejich spojování, stupňování a třídění. Je využíván rytmický a taneční výcvik.
4. Pohybový výkon - není cílem, ale výsledkem činnosti. Cílem je všestranný, harmonický rozvoj člověka po stránce tělesné, duševní i citové.

Společným základem taneční a hudebně pohybové výchovy bylo úsilí o co nejdokonaleji provedený pohyb v úzkém spojení s hudbou. Pochopení pohybu, jeho příčin a zákonitostí umožňuje prožití pohybu i dovednosti samé a následně sdílení prožitku ve skupině i s diváky. Uvědomělý pohyb s hudbou podněcuje tvořivost, posiluje pohybovou paměť a esteticky kultivuje pohybový projev.

Dalšími osobnostmi, které ovlivnily rozvoj rytmické gymnastiky a tance byly například tanečnice a choreografka **Martha Grahamová**, hudební skladatel **Carl Orff**, u nás **Jarmila Jeřábková**, **Jarmila Kroschlová**, **Milča Majerová** a další.

## 7.1 Historická východiska rytmické gymnastiky u nás

S různými formami hudebně pohybové výchovy se setkáváme pravidelně už od 19. století v učebních osnovách pro školy. Rytmická cvičení a problematiku tvorby pohybových skladeb najdeme i v systému tělesné výchovy zpracovaném Dr. Miroslavem Tyršem.

Zvláštní pozornost chceme věnovat i spoluzakladatelce a dlouholeté cvičitelce Tělocvičného spolku paní a dívek pražských založeného r. 1869 **Klemeně Hanušové** (1845-1918). Přepočala a obohatila Tyršovu soustavu pro potřeby cvičení žen. Prosazovala estetické hledisko při spojení pohybu s hudbou, vytvářela tělovýchovná vystoupení, známé jsou např. její „reje“. Pečovala o rozvoj školní tělesné výchovy, je autorkou první české práce o ženské tělesné výchově nazvané Tělocvik dívčí. Psala metodické spisy, vychovávala cvičitelky a celkově ovlivnila postavení žen ve společnosti.



## Sokolská rytmika

*Text je zpracován podle publikace. „Základy rytmického tělocviku sokolského“ autoři: Karel Pospíšil – nauka a hudební příklady, Augustin Očenášek – cvičební příklady, doc. PhDr. Jiří Klíma – Vědecká studie o rytmu, Dr Karel Weigner - Úvodní slovo, vydala Tělocvičná jednota Sokol „Žižkov“, vytiskla Státní tiskárna v Praze, r. 1928, 447 s.*

Sokolská rytmika se stala základem obsahu českých pohybových skladeb 20. století a je pro nás základním teoretickým dílem s praktickými odkazy souborně postihujícím zásady a principy tvorby pohybových skladeb. V sokolské rytmice jsou na základech systému hudebně pohybové přípravy formulovány principy pro skládání pohybů do správně vytvářených hudebně pohybových celků a tvorbě sestav a skladeb pro veřejná vystoupení. Sokolskou rytmiku je možno uvést mottem: Cíl - zdraví, síla, krása ducha i těla.

Stanovení cílů a vystižení, jaké místo má tělesná výchova ve výchově celého člověka k jeho životním úkolům je základem přístupu, který zvolili Augustin Očenášek a Karel Pospíšil (hudební skladatel) při zpracování svého systému tělesné výchovy nazvaného Základy rytmického tělocviku sokolského (1928). “Cílem výchovy je rozvinout všechny specifické vlastnosti muže i ženy se zřením k daným úkolům. Shledáváme proto potřebným, aby výchova, především tělesná, hochů a dívek byla různá. Jedním z projevů této potřeby dáti jinou výchovu hochům a jinou dívkám je nový směr tělovýchovný, tělocvik rytmický” uvedl v předmluvě k tomuto dílu Prof. Dr. K. Weigner.

Česká rytmika Očenášková a Pospíšilova vznikla na základě znalostí evropského pojetí rytmiky, francouzské školy Hébertovy i z podnětu Dalcrozovy rytmiky. Brzy se začala rozvíjet po vlastních cestách z vlastních hudebních i tělocvičných zdrojů. Vytvoření a předvedení jejich společných tělocvičných rytmických skladeb na veřejnosti vyvolalo zájem a uznání a vedlo k soustavnému rozpracování cvičení rytmických od prvopočátečních cviků taktovacích ke cvičením stále složitějším a těžším, až vznikla předložená soustava. Pro nás je nejdůležitější, že výchovná pohybová činnost byla vždy prezentována formou pohybových skladeb v rámci veřejných cvičení, akademií a tělovýchovných vystoupení. Tak byly prověřovány i přístupy ke tvorbě a postupy tvůrčí práce těchto představení.

Celý systém „sokolské rytmiky“ je postaven na pochopení a využití rytmu jako základního stavebního kamene tělocvičné rytmiky. Z teoretických výkladů o rytmu řeči, hudby, tělesných pohybů a dalších rytmických jevech, které nás neustále obklopují, je chápán rytmus jako spojení obou významů starořeckého “proud”, pravidelný pohyb pasivní (vlny) a “tok”, aktivní pohyb energie, tedy do pojetí rytmu jako útvaru vyznačujícím se pravidelným uspořádáním časových oddílů podle určitého řádu. Vyjádření pojmu rytmus ve smyslu, který zanechali řečtí rytmikové, řešící teoretické otázky rytmiky, můžeme uvést např. (Očenášek, Pospíšil, 1928, 4) slovy Aristiedovými “rytmus je soustava znatelných, smysly vnímatelných časových oddílů uspořádaných podle určitého řádu”.

Podle Aristeida<sup>1</sup> lze rytmus vnímat třemi smysly, zrakem při tanci, sluchem při písni a hmatem, např. tepot žil. Správně postřehl, že se čas sám dělit nemůže, že je třeba nějaké smysly vnímatelné látky, na níž se rytmus může projevit.

Výklad rytmu z různých hledisek se s rozšiřováním poznání neustále vyvíjel, ale podstata antické teorie zůstala zachována. Kromě teorií filosofů se objevily teorie matematiků, biologů, fyziologů, psychologů a dalších. Nás zajímá zejména rytmus jako podstatný znak pohybu, jeho působení a vyznění a současně vliv rytmického pohybu na psychiku člověka, na jeho prožívání. V úvodu knihy *Základy rytmického tělocviku sokolského* uvádí doc. PhDr. Jiří Klíma (s.19): “A umí-li soustava rytmiky tělocvičné dovésti své cvičence až k tomuto umění duševního projevu pohybem, splňuje jistě nejvyšší cíl, který tělocviku možno stanovit, splňuje-li při tom krásným pohybem i požadavek krásy. Krásu tělocvičnou jistě nesmíme chápat jen jako nehybnou statickou krásu postojů, nýbrž i jako dynamickou krásu pohybů”.

Prvním tvůrčím pokusem A. Očenáška a K. Pospíšila byli “koníčci” na jarní Josefské tělocvičné besídce Sokola Žižkovského r. 1913. Byla to volná napodobenina Dalcrozových koníčků, které byly nedávno před tím předvedeny v Praze. Oba autoři se poté zúčastnili výročních zkoušek ústavu v Hellerau, kde poznali Dalcrozovu metodu podrobněji.

Nejvýznamnější pro dějiny české tělesné výchovy zůstane velká tělocvičná akademie Sokola Žižkovského o vánocích r. 1913, jako doklad znalostí soudobých trendů, na níž byly Očenáškem připraveny a předvedeny ukázky Dalcrozovy rytmiky, ukázky cvičení nových tělocvičných soustav severských a francouzských, zvláště G. Déményho a Héberta. Kromě nich byla pro tuto akademii vytvořena V. Perglem na Očenáškův námět původní rytmická scéna prostocvičná “Pád Tyrana”, která byla pokusem o vyjádření básnického děje ve stylu Dalcroze.

A. Očenášek a K. Pospíšil se spojili ke společné práci a vytvořili jedno z nejvýznamnějších děl české tělesné výchovy. Jsou to dodnes platné a používané základy hudebně pohybového školení rytmické gymnastiky. Současně jsou i jedním ze základů pro rozvíjení hudebně pohybové tvořivosti a tvorby pohybových skladeb.

Karel Pospíšil skládal již od r. 1907 hudební doprovody k prostným cvičením sokolským, která byla při sletech od r. 1891 doprovázena hudbou. Povýšil hudební doprovod nahrazující počítání hudbou stakovým výrazem, který byl podnětem k určité pohybové odezvě. Poprvé se o takovou hudbu pokusil již v r. 1895 při scénickém šachovém turnaji, který byl ve větších rozměrech opakován v r. 1907. Příznačné byly hudební motivy koní a dalších šachových figur.

---

<sup>1</sup> Aristeidés Quintilianus, řecký autor docjovaného odborného spisu *Peri músikés*, O hudbě, z 1.-3. stol. n.l. Přijímá eklekticky názory různých starších autorů, je orientován pýthágoresko-novoplatónsky a pojednává ve třech knihách o harmonii, rytmice, metrice, o estetickém působení hudby a její matematicko-fyzikální stránce. (Slovník antické kultury, 1974, 69)

Po této zkušenosti obrátil pozornost jiným směrem. Využitím základních principů starých lidových tanců zajistil nové rytmice její hlubokou souvislost s domácí národní tradicí a současně našel i bohatý zdroj rytmických struktur. Přinesl do české rytmiky soustavný postup podle hudebních prvků, od nejjednodušších prvků rytmických a melodických ke složitějším.

Augustin Očenášek prošel jako cvičenec, cvičitel i náčelník přísnou školou sokolské tělocvičné soustavy Tyršovy. Studoval i soustavy cizí, ve kterých hledal obohacení a inspirace pro doplnění sokolského tělocviku. Zaujala jej přirozená soustava Hébertova, v soustavě Démenyho si oblíbil vláčné a úsporné pohyby vlnivé a krouživé pro jejich ladnou měkkost, která se význačně odrážela od strohých a trčivých pohybů starších soustav tělocvičných. Vycházejí z vědeckých poznatků fyziologických, jak je do českého tělocviku zaváděl prof. Karel Weigner, vytvářel soustavu pohybů se dvojitým zaměřením. Chtěl propracovat každý sval v těle, každou svalovou skupinu a jejich vzájemnou souhru tak, aby tělo bylo připraveno nejen k výkonům, ale i k pohybům, které přinášejí osvěžení, radost ze života a prožitky krásy.

Společným postupem a vzájemným doplňováním obou tvůrců byly zpracovány nejprve rytmické motivy pochodové, dále následovaly výdrže a poklus, výpony, klony, výpady, poskoky až k pohybům krouživým. Dále byly spojovány pohyby do celků s co největší souhrou a ovládnutím. Očenášek rozložil pohyby lehké atletiky a úpolů v prvky a ty stylizoval do rytmických cvičení. Ty byly zařazeny do sletové skladby dorostu. Původní podoba jednotlivých pohybů sice zůstala, divák jim porozuměl, ale zestylizováním a novou rytmickou syntézou s hudbou získaly citový výraz a ideové spojení, které symbolicky oslovilo diváky. Když v závěru končila prostná chorálem zpívaným čtrnácti tisíci dorostenců, bylo zřetelné, jakou krásu získaly rytmickou tělocvičné pohyby, které by samy o sobě mohly být bezvýrazným výkonem. Hudba a myšlenka je stmelily v pohybovou tělocvičnou báseň.

Výsledky rytmické výchovy sokolské byly s dosud nejvyšší výkonností předvedeny ve sletové scéně “Kde domov můj” na VIII. všesokolském sletu r. 1926. Na scéně spoluúčinkovalo 4200 osob. Scéna “Kde domov můj” nebyla zdaleka tolik divadelní jako první sletová scéna r. 1912 “Marathon”. Do druhé scény z r. 1920 “Budování sochy svobody” už pronikly prvky lidových tanců, ale byly jen výplní. Zajímavě zapůsobil rytmický prvek v barevné červené stuze vinoucí se kolem cvičících Sokolů. První jmenovaná scéna byla už velkou organickou rytmickou skladbou, která poskytovala prožitky z hudby i pohybu. “Podstata této rytmické krásy byla v umělecké stylizaci a kompozici rytmických skladeb stmelených a prolnutých jednotnou ideou. Touto ideovou jednotou se povznesl tělocvik rytmikou zase mezi umění. Ožilo v něm staré gymnasticko - orchestrické umění v nové formě, kterou se uspokojí nejen vědecké požadavky fyziologie a hygieny, ale stejnou a zvýšenou měrou i požadavky umělecké krásy.” (Klíma In Očenášek, Pospíšil, 1928, 35).

Nový směr se ujal nejdříve v ženském tělocviku, který do té doby užíval téměř stejné metody a stejné nářadí jako muži. Nový směr ukázal nové možnosti rozvoje a samostatnosti cvičení žen. Obohacení přinesl i tělocviku dorostovému a mužskému.

Tam, kde nacvičovali rytmické skladby jenom pro veřejné vystoupení a nepochopili, že rytmika veřejně předváděná má být jenom ukázkou pravidelného a soustavného výcviku, který vyžaduje dlouhé systematické úsilí od cvičitelů i cvičenců, objevily se v ukázkách kazy a chyby, nezřídka i očitý nevkus, který byl neprávem přičítán směru samému.

Kvalitním vzděláváním vyrůstali noví tvůrčí spolupracovníci, kteří zajistili tomuto směru naděje do budoucnosti a začali samostatně tvořit po vzoru Očenáška a Pospíšila. Tento přístup odpovídal i prvotním představám Tyrše, který doporučoval získávat povědomí o cizích poznacích a vhodně přizpůsobovat našim poměrům, nenapodobovat je, ale zdokonalovat.

System rytmického tělocviku sokolského navázal na Tyršův ideál člověka, kterého chtěl vychovat svou sokolskou soustavou v krásného člověka, krásného po všech stránkách tělesných i duševních. Nejvyšším ideálem jeho byla a zůstala krása, tělesná i mravní, souladně se spojující a jako v řecké kalokagathii nerozlučně se prolínající.

“A z tohoto hlediska posuzován se tělocvik rytmický přibližuje tomuto ideálu krásy v ladných a při tom produševnělých pohybech mnohem více než jiné starší soustavy tělocvičné. Rytmika má při tom před nimi tu nespornou přednost, že v duších svých cvičenců rytmickými vněmy mnohem otevřenějších než při jiných soustavách může přispěním hudby i symbolizujícími pohyby probouzeti i mravní city a smysl pro mravní ideje a mravní krásu života. Tato její hodnota je tak veliká, že se rytmika nemusí báti o svou budoucnost. Žádná velká soustava tělesné výchovy v budoucnosti nebude bez tělocviku rytmického.” (Klíma in Očenášek, Pospíšil, 1928, 37)

## 8. HISTORIE MODERNÍ GYMNASTIKY

*Iveta Šimůnková, Šárka Panská*

Počátky vzniku moderní gymnastiky, které se do roku 1969 říkávalo umělecká gymnastika, lze hledat v různých systémech, směrech a tanečních či baletních školách z přelomu 19. a 20. století. (Jména, která se sluší znát: Delsarte, Stebbinsová, Mensedicková, Duncanová, Demeny, Laban, Bode, Dalcroze, Otčenášek, Mayerová, Kröschlová, Jeřábková.)

Jako sportovní odvětví určené výhradně dívkám a ženám se „umělecká gymnastika“ začala utvářet v bývalém Sovětském svazu kolem roku 1930. U nás i jinde po Evropě se oficiálně formovala počátkem 50. let. Čerpala nejen z tradic české a slovenské tělesné výchovy žen, z tradic i zkušeností tanečních a rytmických škol, které se vzdalovaly klasickému tanci, ale rozvíjela se i pod vlivem sovětského systému umělecké gymnastiky. Významným rokem je v našich zemích datum 1953.

V této době se formoval obsah a organizační zajištění gymnastiky. V roce 1954 se v Karlínském divadle konala podzimní celorepubliková soutěž pódiových skladeb různého charakteru – taneční, baletní, rytmické a akrobatické. Během roku 1956 se nový ženský sport rozšířil po celé zemi. Rostla členská základna, odborná příprava trenérek a rozhodčích, úroveň i výkonnost v soutěžích. Soutěžilo se v povinných i volných sestavách, ve skoku přes laťku a ve společných skladbách s náčiním a bez náčiní.

První mistrovství republiky bylo pořádáno v Karlových Varech 15. 6. 1958. V pětiboji startovalo 19 závodnic, titul získaly Dagmar Šťastná a Alena Toušlová. Druhé mistrovství Československa hostilo o rok později Brno. Titul zůstal doma, zasloužila se o to Jiřina Machatová.

Při Mistrovství světa ve sportovní gymnastice v roce 1962 v Praze bylo předvedeno exhibiční vystoupení umělecké gymnastiky pro technickou komisi Mezinárodní gymnastické federace (FIG), která se takto seznámila s koncepcí tohoto odvětví. Na základě ukázek byla umělecká gymnastika přijata za řádného sportovního člena FIG. Federace schválila návrh o uspořádání celosvětové soutěže v Budapešti 1963. Soutěžilo se ve dvojboji – volná sestava bez náčiní a s náčiním – míč či obruč. O rok později byl tento závod uznán jako I. MS a vítěžkou se stala Ludmila Savinkovová (SSSR). Napoprvé soutěžilo 10 zemí a 28 závodnic. Naše Hana Machatová skončila čtvrtá, Jana Bérové šestá a Dagmar Šťastná desátá.

Na II. MS, které hostila v roce 1965 Praha, dosáhla čs. umělecká gymnastika svého největšího úspěchu. Soutěžilo se ve čtyřboji – povinná a volná sestava bez náčiní, volná sestava s míčem a se švihadlem. Absolutní mistryní světa se stala Hana Mičechová-Sitnianská. Další titul přidala ve finále cvičení s náčiním. Bez náčiní vybojovala bronz. Na 3. místě ve víceboji skončila Hana Machatová, na 4. místě Jana Bérová. Hana Machatová navíc přidala stříbro v sestavě bez náčiní.

Na III. MS v Kodani 1967 se stala Hana Mičechová-Sitnianská mistryní světa ve cvičení se švihadlem a získala 5. místo ve víceboji. Od roku 1967 byly do světových soutěží zařazeny i společné skladby s náčiním pro 6 cvičenek. Naše společná skladba v konkurenci 11 zemí se na MS umístila jako stříbrná - za SSSR. Jméno autorky i trenérky se také sluší zapamatovat, byla jí Květa Černá.

Roku 1967 byla ustavena subkomise moderní gymnastiky FIG (v roce 1970 vznikla samostatná komise). Zabývala se především technikou pohybu, metodikou, organizací. Květa Černá byla pak mnohaletou členkou technické komise.

Od 1. 1. 1969 byl přijat Československým svazem umělecké gymnastiky z podnětu FIG nový název pro toto sportovní odvětví – moderní gymnastika. Tento název byl u nás zachován i při pozdější změně mezinárodního oficiálního názvu na „rytmickou sportovní gymnastiku – Gymnastique rythmique sportive“ (1975).

Po 10 letech začlenění moderní gymnastiky do FIG se stabilizovaly celosvětové soutěže jednotlivkyň i soutěže společných skladeb. Z MS v Rotterdamu v roce 1973 přivezla společná skladba stříbrnou medaili. U nás lze období od roku 1975 charakterizovat jako období rozvoje masové, výkonnostní a i vrcholové gymnastiky.

V roce 1978 nás na I. ME v Madridu reprezentovala trojnásobná (1978, 1979, 1980) mistryně republiky Daniela Bošanská. Ve víceboji obsadila 4. místo a stříbrnou příčku v sestavě se stuhou. Iveta Havlíčková byla ve víceboji osmá a společná skladba se šesti obručemi vybojovala bronz.

Další rok na MS v Londýně potvrdila čtyři československá medailová umístění pozici československé moderní gymnastiky ve světové špičce (Daniela Bošanská získala zlato s kuželi, Iveta Havlíčková a Zuzana Záveská bronz ve švihadle. Společná skladba pod vedení paní Květy Černé vyhrála stříbro).

Na LOH v Moskvě 1980 se MG předvedla světu jako olympijský ukázkový sport. O čtyři roky později měla soutěž jednotlivkyň premiéru na LOH v Los Angeles. Bohužel bez závodnic socialistických zemí.

Roku 1983 oslavila moderní gymnastika 30 let od svého založení. Za těchto 30 let získaly československé závodnice na MS a ME celkem 24 medailí. Z toho čtyři tituly mistryň světa. Bohužel to byly zatím poslední nejčestnější medaile pro moderní gymnastiku u nás.

Druhá polovina 80. let přinesla moderní gymnastice velké změny v pravidlech, zvýšila se obtížnost sestav jak po technické, tak i umělecké stránce. Československé moderní gymnastiky vstoupily na olympijskou scénu od roku 1988.

Olympijská premiéra Denise Sokolovské vyšla a z 15. místa v kvalifikaci celkově skončila na 12. místě. Lenka Oulehlová obsadila 22. místo. V roce 1989 už začala vládnout naší moderní gymnastice Lenka Oulehlová, svěřenkyně Zdeňky Schinzelové. Politické události na podzim roku 1989 zasáhly i sportovní dění v moderní gymnastice. Bohužel byla ukončena činnost tréninkových středisek mládeže a středisek vrcholového sportu, což byl velký zásah do fungujícího systému vrcholového sportu. Příprava sportovně talentované mládeže, péče o talenty a reprezentantky byla přesunuta do mateřských oddílů a klubů. Lenka Oulehlová obhájila titul mistryně republiky a celkem získala za svou bohatou kariéru 7 mistrovských titulů v kategorii jednotlivkyň.

Pomalu se i v tomto období dostávala do Československa skupinová estetická gymnastika jako společná skladba bez náčiní.

Do španělské Barcelony v roce 1992 po boji mezi třemi nejlepšími československými gymnastkami odcestovala nakonec již zkušená Lenka Oulehlová a Jana Šrámková. Janě Veselé (mistryně republiky z roku 1991) nominace ze zdravotních důvodů unikla. Lenka Oulehlová při svém druhém startu na LOH získala skvělé 8. místo. V roce 1993 vznikly dva samostatné státy – Česká a Slovenská republika -, a tím vznikly i dva samostatné svazy. Od roku 2003 je mistrovství v nejvyšší kategorii (kategorii senierek) pořádáno společně, mistryně a medailistky jsou vyhlášeny zvlášť a již tradičně se obě republiky střídají v pořádání této soutěže.

LOH v Atlantě 1996 byly pro Lenku Oulehlovou již třetí olympijskou účastí. Druhou českou reprezentantkou byla Andrea Šebestová, velká naděje české moderní gymnastiky. Na olympijských hrách v Sydney 2000 chybělo jméno české reprezentantky ve startovním poli závodnic. Českou republiku reprezentovala jen Stanislava Halounová, která byla nominována FIG jako neutrální rozhodčí pro olympijský závod. Od roku 2001 opět začala vznikat a fungovat Sportovní centra mládeže (SCM) a sportovní třídy, kde se připravují vrcholové gymnastky a reprezentantky současné české moderní gymnastiky. Mladička Dominika Červenková se krásným 20. místem na MS v Budapešti v roce 2003 kvalifikovala na olympijské hry v Athénách v roce 2004. V roce 2006 uspěla česká reprezentace na Mistrovství Evropy junierek v Moskvě, kde Monika Míčková a Nela Radiměřská shodně vybojovaly 7. místo ve finále cvičení se švihadlem a obručí (Nela Radiměřská) a kuželi (Monika Míčková). Od téhož roku je v České republice každoročně pořádána evropsky významná soutěž, a to Grand Prix v Brně, kde můžeme vidět startovat olympijské medailistky a přední světové gymnastky. Mezinárodní rozhodčí Yvonna Ronzová byla jedinou zástupkyní české moderní gymnastiky na LOH v Pekingu 2008.. Nesmíme opomenout, že současná česká moderní gymnastika se zabývá i nevrcholovým odvětvím, nabízí programy vhodné do zájmových kroužků a školních sportovních klubů - Základní program moderní gymnastiky (dvojboj povinných sestav) a Kombinovaný program moderní gymnastiky

(dvojboj - jedna povinná sestava a jedna volná sestava). V obou těchto programech se pořádá Mistrovství České republiky, které tak přispívá k propagaci tohoto krásného sportu a rozšíření členské základny. Nedílnou součástí jsou i každoročně pořádané soutěže a mistrovství ve společných skladbách, které mají v ČR dlouhou tradici.

Z mezinárodních úspěchů 2010 musíme podtrhnout 9.místo juniorské závodnice Anny Šebkové a účast dalších 3 juniorek. V posledních letech je Česká republika pravidelným účastníkem Mistrovství světa jednotlivkyň (v době nedávno minulé i ve společných skladbách juniorek i seniorek). Bohužel zatím stále čekáme na větší úspěch a případně i nominace našich gymnastek na LOH v Londýně 2012.



## **Literatura**

ŠIMŮNKOVÁ, I., PANSKÁ, Š. *Historie moderní gymnastiky u nás*. Praha : ČSMG, 2008.

© Viléma Novotná, Šárka Panská, Iveta Šimůnková, Praha 2011  
© Univerzita Karlova V Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

**ISBN 978-80-86317-83-0**