

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE
HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Praha, 2020

Štěpánka Rajdlová

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

Taneční umění
Pedagogika tance

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

BODYFORM

Štěpánka Rajdlová

Vedoucí práce: MgA. Marie Fričová, Ph.D.

Oponent práce: PhDr. Mgr. Renata Sabongui

Konzultant: Veronika Iblová

Datum obhajoby:

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, 2020

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

MUSIC AND DANCE FACULTY

Dance art
Pedagogy of Dance

BACHELOR THESIS

BODYFORM

Štěpánka Rajdlová

Supervisor: MgA. Marie Fričová, Ph.D.

Opponent: PhDr. Mgr. Renata Sabongui

Consultant: Veronika Ibllová

Date of defense:

Academic title granted: BcA.

Prague, 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou/magisterskou/disertační práci na téma

BODYFORM

vypracoval(a) samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne

.....
podpis diplomanta

Upozornění

Využití a společenské uplatnění výsledků diplomové práce, nebo jakékoliv nakládání s nimi je možné pouze na základě licenční smlouvy tj. souhlasu autora a AMU v Praze.

Poděkování

Ráda bych moc poděkovala paní MgA. Marii Fričové, Ph.D. za všechny poskytnuté konzultace a rady a v neposlední řadě za velkou trpělivost a ochotu. Dále bych chtěla moc poděkovat paní Veronice Iblové za laskavé svolení k napsání této práce, za ochotu a poskytnuté konzultace a rady, díky kterým by tato práce nemohla vzniknout.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá metodou Bodyform paní Veroniky Iblové. První část obsahuje několik podčástí, kterými jsou: osobnost paní Iblové v podobě životopisu, vývoj a vznik metody a krátký náhled do anatomie lidského těla. Tato anatomická část se skládá z popisů kostí, kloubů a svalů, jež jsou pro metodu klíčové a je doplněna též o názorné fotografie. Druhá část se pak věnuje již samotným popisům jednotlivých cvičení, které jsou taktéž doplněny o fotografie. Každé z popisovaných cvičení obsahuje hudební rozložení ve formě rozdělení na jednotlivé takty, dále je u každého ze cviků uveden jeho význam a v neposlední řadě správné provedení.

Abstract

The aim of this bachelor thesis is to create a comprehensive overview of the Bodyform method created by Mrs. Veronika Iblová. The first part contains several subsections, which are: a biography of Mrs. Iblová, the development, and origin of the method and brief insight into the anatomy of the human body. This anatomical part consists of descriptions of bones, joints and muscles, which are essential to the method and is also supplemented by illustrative photographs. The second part deals with the descriptions of individual exercises, which are also supplemented by photographs. Each of the described exercises contains a musical layout in the form of a division into individual measures, then each of the exercises is given its meaning and, last but not least, the correct execution.

Obsah

Seznam použitého označení a zkratk.....	16
1. Úvod.....	17
2. Veronika Ibllová.....	18
3. Bodyform.....	19
4. Pánev, kyčel, koleno.....	21
4.1. Pánev.....	21
4.1.1. Kost kyčelní.....	21
4.1.2. Kost sedací.....	22
4.1.3. Kost stydká.....	22
4.2. Kyčelní kloub a stehenní kost.....	24
4.3. Kolenní kloub.....	25
4.4. Svaly pánve a kyčle.....	27
4.4.1. Bedrokyčlostehenní sval.....	27
4.4.2. Hýžděvé svaly (sedací svaly).....	29
4.4.3. Hluboké svaly kyčelního kloubu.....	30
4.4.4. Svaly pánevního dna.....	30
4.5. Svaly stehna.....	32
4.5.1. Vnitřní stehenní svaly.....	32
4.5.2. Přední stehenní svaly.....	34
4.5.3. Zadní stehenní svaly.....	36
5. Popis metody.....	38
5.1. Protážení a rozcvičení.....	39
5.1.1. Aktivace vnitřních stehenních a spodních sedacích svalů v lehu na břicho 4/4T.....	39
5.1.2. Vytáčení dolních končetin v I. pozici v lehu na břicho 4/4T.....	41
5.1.3. Protážení zadních svalů dolních končetin 4/4T.....	42
5.1.4. Protážení zadních svalů dolních končetin 2 4/4T.....	45
5.1.5. Rozcvičení páteře s protažením zadních svalů dolních končetin 4/4.....	47
5.1.6. Posílení těla v sedu se zdvihem dolních končetin 4/4 T.....	50
5.2. Nártý a chodidla.....	52
5.2.1. „Battement tendu“ v sedu 4/4 T.....	52
5.2.2. „Battement tendu“ v lehu na břicho 4/4 T.....	55
5.2.3. Kroužky chodidel směrem en dehors a en dedans 4/4T.....	58
5.2.4. Zvýšení pohyblivosti nártu, vytočení en dehors v sedu 4/4T.....	60
5.2.5. Protážení v sedu, poloha „passé“ - 4/4 T.....	63
5.2.6. „Jeté“ 2/4.....	64
5.2.7. „Jeté“ se zdviháním dolních končetin 2/4.....	66
5.2.8. Zvyšování flexibility nártů 4/4.....	69
5.2.9. Zvyšování flexibility nártů 2 4/4.....	70
5.3. Vytočení kyčelních kloubů.....	72
5.3.1. Zvyšování flexibility kyčelních kloubů s podporou na předloktích 4/4.....	72
5.3.2. Zvyšování flexibility kyčelních kloubů v lehu 4/4.....	74
5.3.3. Zvyšování flexibility kyčelních kloubů v lehu 2 4/4 T.....	76
5.3.4. Zvyšování flexibility kyčelních kloubů v sedu roznožném skrčmo 4/4 T „Motýlek“.....	78
5.3.5. Zvyšování flexibility kyčelních kloubů v sedu roznožném 4/4 T „Placka“.....	79
5.3.6. Vytáčení dolních končetin en dehors v sedu roznožném 4/4T.....	81

5.3.7. Posílení svalů kolem kyčelního kloubu, vnitřních stehenních a spodních sedacích svalů, vyučení polohy sur le cou - de - pied 4/4 T.....	83
5.3.8. Zvyšování flexibility kyčelních kloubů v lehu na boku 4/4T.....	85
5.3.9. Zvyšování flexibility kyčelního kloubu v lehu na boku s protažením kročné nohy 4/4T.....	88
5.3.10. Příprava V. pozice v sedu 3/4 T.....	90
5.3.11. Příprava V. pozice a pózy devant v sedu s protažením kročné nohy 3/4 T.....	92
5.4. Páteř.....	95
5.4.1. Zvyšování flexibility páteře 1 4/4 T.....	95
5.4.2. Zvyšování flexibility páteře 2 3/4T.....	97
5.4.3. Zvyšování flexibility páteře 3 4/4 T.....	102
5.4.4. Zvyšování flexibility páteře 4 4/4 T.....	103
5.4.5. Zvyšování flexibility páteře s protažením dolních končetin v póze „devant“ 4/4T.....	106
5.5. Maximální až enormní flexibilita.....	109
5.5.1. Protažení zadních svalů dolních končetin 4/4T.....	109
5.5.2. Protažení zadních svalů dolních končetin 2 4/4T.....	111
5.5.3. Protažení zadních svalů dolních končetin 3 4/4T.....	114
5.5.4. Roznožení bočné 3/4 T „Provaz“	117
5.5.5. „Grand battement“ v lehu 3/4 T.....	119
5.5.6. „Grand battement“ v lehu na boku 3/4 T.....	120
5.5.7. Švihy dolních končetin ve vzporu klečmo 4/4 T.....	121
5.5.8. Maximální zvyšování flexibility páteře 1 4/4.....	124
5.5.9. Maximální zvyšování flexibility páteře 2 4/4 T „Most“	127
5.6. Skoky.....	128
5.6.1. Rolování chodidel v paralelní pozici čelem k tyči 4/4.....	128
5.6.2. Odvíjení chodidla v I. pozici čelem k tyči 4/4 T.....	132
5.6.3. Rolování chodidel se skoky v paralelní pozici čelem k tyči 2/4.....	134
5.6.4. Příprava pro skok v podporu sedmo na předloktích 4/4 T.....	136
5.6.5. Chůze skrčmo vpřed paralelně 4/4 T „Pochod“	138
5.6.6. Poskoky z místa po diagonále 4/4.....	141
5.6.7. Chassé vpřed po diagonále 2/4.....	143
5.6.8. Chassé stranou po diagonále 2/4.....	145
5.7. Port de bras a uvolnění.....	146
5.7.1. Port de bras v sedu zkřížném skrčmo 4/4 T.....	146
5.7.2. Port de bras v sedu zkřížném skrčmo 2 4/4T.....	149
5.7.3. Rotace a úklony hlavy 4/4 T.....	151
5.7.4. Port de bras 4/4 T.....	154
5.7.5. Port de bras s přenášením váhy 3/4 T.....	156
6. Závěr.....	159
Literatura a prameny.....	160

Tabulka obrázků

Obrázek č. 1 Pravá pánevní kost.....	23
Obrázek č. 2 Kyčelní kloub a stehenní kost.....	24
Obrázek č. 3 Kolenní kloub.....	26
Obrázek č. 4 Bedrokyčlostehenní sval.....	28
Obrázek č. 5 Hýžďové svaly.....	29
Obrázek č. 6 Hluboké svaly kyčelního kloubu.....	31
Obrázek č. 7 Přitahovače.....	33
Obrázek č. 8 Svaly stehna.....	33
Obrázek č. 9 Hlavy čtyřhlavého stehenního svalu.....	35
Obrázek č. 10 Ohýbače bérce na zadní straně stehna.....	37
Obrázek č. 11 (foto vlastní).....	40
Obrázek č. 12 (foto vlastní).....	40
Obrázek č. 13 (foto vlastní).....	41
Obrázek č. 14 (foto vlastní).....	41
Obrázek č. 15 (foto vlastní).....	43
Obrázek č. 16 (foto vlastní).....	43
Obrázek č. 17 (foto vlastní).....	43
Obrázek č. 18 (foto vlastní).....	43
Obrázek č. 19 (foto vlastní).....	44
Obrázek č. 20 (foto vlastní).....	44
Obrázek č. 21 (foto vlastní).....	46
Obrázek č. 22 (foto vlastní).....	46
Obrázek č. 23 (foto vlastní).....	46
Obrázek č. 24 (foto vlastní).....	46
Obrázek č. 25 (foto vlastní).....	48
Obrázek č. 26 (foto vlastní).....	48
Obrázek č. 27 (foto vlastní).....	48
Obrázek č. 28 (foto vlastní).....	48
Obrázek č. 29 (foto vlastní).....	49
Obrázek č. 30 (foto vlastní).....	49
Obrázek č. 31 (foto vlastní).....	49
Obrázek č. 32 (foto vlastní).....	49
Obrázek č. 33 (foto vlastní).....	51
Obrázek č. 34 (foto vlastní).....	51
Obrázek č. 35 (foto vlastní).....	51
Obrázek č. 36 (foto vlastní).....	51
Obrázek č. 37 (foto vlastní).....	53
Obrázek č. 38 (foto vlastní).....	53
Obrázek č. 39 (foto vlastní).....	53
Obrázek č. 40 (foto vlastní).....	53
Obrázek č. 41 (foto vlastní).....	53
Obrázek č. 42 (foto vlastní).....	53
Obrázek č. 43 (foto vlastní).....	54
Obrázek č. 44 (foto vlastní).....	54
Obrázek č. 45 (foto vlastní).....	54
Obrázek č. 46 (foto vlastní).....	54
Obrázek č. 47 (foto vlastní).....	56
Obrázek č. 48 (foto vlastní).....	56
Obrázek č. 49 (foto vlastní).....	56
Obrázek č. 50 (foto vlastní).....	56

Obrázek č. 51 (foto vlastní).....	56
Obrázek č. 52 (foto vlastní).....	56
Obrázek č. 53 (foto vlastní).....	57
Obrázek č. 54 (foto vlastní).....	57
Obrázek č. 55 (foto vlastní).....	57
Obrázek č. 56 (foto vlastní).....	58
Obrázek č. 57 (foto vlastní).....	58
Obrázek č. 58 (foto vlastní).....	59
Obrázek č. 59 (foto vlastní).....	59
Obrázek č. 60 (foto vlastní).....	59
Obrázek č. 61 (foto vlastní).....	59
Obrázek č. 62 (foto vlastní).....	59
Obrázek č. 63 (foto vlastní).....	59
Obrázek č. 64 (foto vlastní).....	61
Obrázek č. 65 (foto vlastní).....	61
Obrázek č. 66 (foto vlastní).....	61
Obrázek č. 67 (foto vlastní).....	61
Obrázek č. 68 (foto vlastní).....	62
Obrázek č. 69 (foto vlastní).....	63
Obrázek č. 70 (foto vlastní).....	63
Obrázek č. 71 (foto vlastní).....	65
Obrázek č. 72 (foto vlastní).....	65
Obrázek č. 73 (foto vlastní).....	65
Obrázek č. 74 (foto vlastní).....	67
Obrázek č. 75 (foto vlastní).....	67
Obrázek č. 76 (foto vlastní).....	67
Obrázek č. 77 (foto vlastní).....	67
Obrázek č. 78 (foto vlastní).....	68
Obrázek č. 79 (foto vlastní).....	68
Obrázek č. 80 (foto vlastní).....	68
Obrázek č. 81 (foto vlastní).....	68
Obrázek č. 82 (foto vlastní).....	69
Obrázek č. 83 (foto vlastní).....	69
Obrázek č. 84 (foto vlastní).....	71
Obrázek č. 85 (foto vlastní).....	71
Obrázek č. 86 (foto vlastní).....	71
Obrázek č. 87 (foto vlastní).....	71
Obrázek č. 88 (foto vlastní).....	73
Obrázek č. 89 (foto vlastní).....	75
Obrázek č. 90 (foto vlastní).....	75
Obrázek č. 91 (foto vlastní).....	75
Obrázek č. 92 (foto vlastní).....	77
Obrázek č. 93 (foto vlastní).....	77
Obrázek č. 94 (foto vlastní).....	77
Obrázek č. 95 (foto vlastní).....	78
Obrázek č. 96 (foto vlastní).....	78
Obrázek č. 97 (foto vlastní).....	80
Obrázek č. 98 (foto vlastní).....	80
Obrázek č. 99 (foto vlastní).....	80
Obrázek č. 100 (foto vlastní).....	80
Obrázek č. 101 (foto vlastní).....	82
Obrázek č. 102 (foto vlastní).....	82

Obrázek č. 103 (foto vlastní).....	82
Obrázek č. 104 (foto vlastní).....	82
Obrázek č. 105 (foto vlastní).....	84
Obrázek č. 106 (foto vlastní).....	84
Obrázek č. 107 (foto vlastní).....	84
Obrázek č. 108 (foto vlastní).....	84
Obrázek č. 109 (foto vlastní).....	84
Obrázek č. 110 (foto vlastní).....	86
Obrázek č. 111 (foto vlastní).....	86
Obrázek č. 112 (foto vlastní).....	86
Obrázek č. 113 (foto vlastní).....	86
Obrázek č. 114 (foto vlastní).....	86
Obrázek č. 115 (foto vlastní).....	86
Obrázek č. 116 (foto vlastní).....	87
Obrázek č. 117 (foto vlastní).....	87
Obrázek č. 118 (foto vlastní).....	87
Obrázek č. 119 (foto vlastní).....	87
Obrázek č. 120 (foto vlastní).....	87
Obrázek č. 121 (foto vlastní).....	87
Obrázek č. 122 (foto vlastní).....	89
Obrázek č. 123 (foto vlastní).....	89
Obrázek č. 124 (foto vlastní).....	89
Obrázek č. 125 (foto vlastní).....	89
Obrázek č. 126 (foto vlastní).....	89
Obrázek č. 127 (foto vlastní).....	89
Obrázek č. 128 (foto vlastní).....	91
Obrázek č. 129 (foto vlastní).....	91
Obrázek č. 130 (foto vlastní).....	93
Obrázek č. 131 (foto vlastní).....	93
Obrázek č. 132 (foto vlastní).....	93
Obrázek č. 133 (foto vlastní).....	93
Obrázek č. 134 (foto vlastní).....	94
Obrázek č. 135 (foto vlastní).....	94
Obrázek č. 136 (foto vlastní).....	94
Obrázek č. 137 (foto vlastní).....	96
Obrázek č. 138 (foto vlastní).....	96
Obrázek č. 139 (foto vlastní).....	96
Obrázek č. 140 (foto vlastní).....	96
Obrázek č. 141 (foto vlastní).....	96
Obrázek č. 142 (foto vlastní).....	98
Obrázek č. 143 (foto vlastní).....	98
Obrázek č. 144 (foto vlastní).....	98
Obrázek č. 145 (foto vlastní).....	98
Obrázek č. 146 (foto vlastní).....	98
Obrázek č. 147 (foto vlastní).....	98
Obrázek č. 148 (foto vlastní).....	99
Obrázek č. 149 (foto vlastní).....	99
Obrázek č. 150 (foto vlastní).....	101
Obrázek č. 151 (foto vlastní).....	101
Obrázek č. 152 (foto vlastní).....	101
Obrázek č. 153 (foto vlastní).....	101
Obrázek č. 154 (foto vlastní).....	102

Obrázek č. 155 (foto vlastní).....	102
Obrázek č. 156 (foto vlastní).....	104
Obrázek č. 157 (foto vlastní).....	104
Obrázek č. 158 (foto vlastní).....	104
Obrázek č. 159 (foto vlastní).....	104
Obrázek č. 160 (foto vlastní).....	104
Obrázek č. 161 (foto vlastní).....	104
Obrázek č. 162 (foto vlastní).....	105
Obrázek č. 163 (foto vlastní).....	105
Obrázek č. 164 (foto vlastní).....	107
Obrázek č. 165 (foto vlastní).....	107
Obrázek č. 166 (foto vlastní).....	107
Obrázek č. 167 (foto vlastní).....	107
Obrázek č. 168 (foto vlastní).....	107
Obrázek č. 169 (foto vlastní).....	107
Obrázek č. 170 (foto vlastní).....	108
Obrázek č. 171 (foto vlastní).....	108
Obrázek č. 172 (foto vlastní).....	108
Obrázek č. 173 (foto vlastní).....	108
Obrázek č. 174 (foto vlastní).....	110
Obrázek č. 175 (foto vlastní).....	110
Obrázek č. 176 (foto vlastní).....	110
Obrázek č. 177 (foto vlastní).....	110
Obrázek č. 178 (foto vlastní).....	112
Obrázek č. 179 (foto vlastní).....	112
Obrázek č. 180 (foto vlastní).....	112
Obrázek č. 181 (foto vlastní).....	112
Obrázek č. 182 (foto vlastní).....	113
Obrázek č. 183 (foto vlastní).....	113
Obrázek č. 184 (foto vlastní).....	115
Obrázek č. 185 (foto vlastní).....	115
Obrázek č. 186 (foto vlastní).....	115
Obrázek č. 187 (foto vlastní).....	115
Obrázek č. 188 (foto vlastní).....	116
Obrázek č. 189 (foto vlastní).....	116
Obrázek č. 190 (foto vlastní).....	116
Obrázek č. 191 (foto vlastní).....	118
Obrázek č. 192 (foto vlastní).....	118
Obrázek č. 193 (foto vlastní).....	118
Obrázek č. 194 (foto vlastní).....	118
Obrázek č. 195 (foto vlastní).....	119
Obrázek č. 196 (foto vlastní).....	119
Obrázek č. 197 (foto vlastní).....	120
Obrázek č. 198 (foto vlastní).....	120
Obrázek č. 199 (foto vlastní).....	122
Obrázek č. 200 (foto vlastní).....	122
Obrázek č. 201 (foto vlastní).....	122
Obrázek č. 202 (foto vlastní).....	122
Obrázek č. 203 (foto vlastní).....	123
Obrázek č. 204 (foto vlastní).....	125
Obrázek č. 205 (foto vlastní).....	125
Obrázek č. 206 (foto vlastní).....	125

Obrázek č. 207 (foto vlastní).....	125
Obrázek č. 208 (foto vlastní).....	126
Obrázek č. 209 (foto vlastní).....	126
Obrázek č. 210 (foto vlastní).....	126
Obrázek č. 211 (foto vlastní).....	127
Obrázek č. 212 (foto vlastní).....	127
Obrázek č. 213 (foto vlastní).....	129
Obrázek č. 214 (foto vlastní).....	129
Obrázek č. 215 (foto vlastní).....	129
Obrázek č. 216 (foto vlastní).....	129
Obrázek č. 217 (foto vlastní).....	130
Obrázek č. 218 (foto vlastní).....	130
Obrázek č. 219 (foto vlastní).....	130
Obrázek č. 220 (foto vlastní).....	130
Obrázek č. 221 (foto vlastní).....	131
Obrázek č. 222 (foto vlastní).....	131
Obrázek č. 223 (foto vlastní).....	131
Obrázek č. 224 (foto vlastní).....	131
Obrázek č. 225 (foto vlastní).....	132
Obrázek č. 226 (foto vlastní).....	132
Obrázek č. 227 (foto vlastní).....	133
Obrázek č. 228 (foto vlastní).....	133
Obrázek č. 229 (foto vlastní).....	133
Obrázek č. 230 (foto vlastní).....	135
Obrázek č. 231 (foto vlastní).....	135
Obrázek č. 232 (foto vlastní).....	135
Obrázek č. 233 (foto vlastní).....	135
Obrázek č. 234 (foto vlastní).....	137
Obrázek č. 235 (foto vlastní).....	137
Obrázek č. 236 (foto vlastní).....	137
Obrázek č. 237 (foto vlastní).....	139
Obrázek č. 238 (foto vlastní).....	139
Obrázek č. 239 (foto vlastní).....	139
Obrázek č. 240 (foto vlastní).....	140
Obrázek č. 241 (foto vlastní).....	140
Obrázek č. 242 (foto vlastní).....	140
Obrázek č. 243 (foto vlastní).....	140
Obrázek č. 244 (foto vlastní).....	142
Obrázek č. 245 (foto vlastní).....	142
Obrázek č. 246 (foto vlastní).....	144
Obrázek č. 247 (foto vlastní).....	144
Obrázek č. 248 (foto vlastní).....	145
Obrázek č. 249 (foto vlastní).....	145
Obrázek č. 250 (foto vlastní).....	147
Obrázek č. 251 (foto vlastní).....	147
Obrázek č. 252 (foto vlastní).....	147
Obrázek č. 253 (foto vlastní).....	147
Obrázek č. 254 (foto vlastní).....	148
Obrázek č. 255 (foto vlastní).....	148
Obrázek č. 256 (foto vlastní).....	148
Obrázek č. 257 (foto vlastní).....	148
Obrázek č. 258 (foto vlastní).....	150

Obrázek č. 259 (foto vlastní).....	150
Obrázek č. 260 (foto vlastní).....	150
Obrázek č. 261 (foto vlastní).....	150
Obrázek č. 262 (foto vlastní).....	152
Obrázek č. 263 (foto vlastní).....	152
Obrázek č. 264 (foto vlastní).....	152
Obrázek č. 265 (foto vlastní).....	152
Obrázek č. 266 (foto vlastní).....	153
Obrázek č. 267 (foto vlastní).....	153
Obrázek č. 268 (foto vlastní).....	153
Obrázek č. 269 (foto vlastní).....	153
Obrázek č. 270 (foto vlastní).....	154
Obrázek č. 271 (foto vlastní).....	154
Obrázek č. 272 (foto vlastní).....	155
Obrázek č. 273 (foto vlastní).....	155
Obrázek č. 274 (foto vlastní).....	155
Obrázek č. 275 (foto vlastní).....	155
Obrázek č. 276 (foto vlastní).....	157
Obrázek č. 277 (foto vlastní).....	157
Obrázek č. 278 (foto vlastní).....	157
Obrázek č. 279 (foto vlastní).....	157
Obrázek č. 280 (foto vlastní).....	158
Obrázek č. 281 (foto vlastní).....	158
Obrázek č. 282 (foto vlastní).....	158
Obrázek č. 283 (foto vlastní).....	158

Seznam použitého označení a zkratek

čtverec - postavení těla, kdy je celý trup pevně a kompaktně fixován. Zaměřujeme se zejména na postavení ramen a pánve, které společně fungují jako jeden celek a tvoří pomyslný čtverec.

v.p. - výchozí postavení

p.p. - přípravná poloha

flex - pojem vychází z baletní terminologie a v této práci je použit ve významu ohnutí - flexe v hlezenním kloubu, nárt a prsty se tak co nejvíce přibližují k holenní kosti.

point - pojem vychází z baletní terminologie a v této práci je použit ve významu maximálního protažení nártu a prstů.

P.n. - pravá noha

P.ch. - pravé chodidlo

1. Úvod

Metodou Bodyform jsem se ve své bakalářské práci rozhodla zabývat z mnoha důvodů. Jedním z nich je to, že právě zmiňovaná metoda mě samotné před mnoha lety umožnila v enormně krátkém čase vybudovat základy nejen pro klasický tanec. Díky tomu jsem pak byla ve věku patnácti let přijata na taneční konzervatoř, kde jsem pak své nabyté schopnosti mohla dále prohlubovat.

Dalším podnětem pro mě byla dlouhodobá spolupráce s paní Veronikou Iblou a skutečnost, že mi se začátkem studia taneční pedagogiky bylo umožněno metodu vyučovat. Získávala jsem tak nové poznatky, tentokrát jako pedagog. Viděla jsem ta samá cvičení najednou z úplně jiného úhlu pohledu a to ve mně vzbudilo zájem získat o metodě co nejvíce informací a prozkoumat ji i z teoretického hlediska více do hloubky.

Důvodem, proč jsem se rozhodla o metodě napsat, byl v neposlední řadě fakt, že kromě vysokoškolské kvalifikační práce nebyla vydána dosud žádná publikace, která by se jí zabývala.

Rozhodla jsem se rozdělit popisy jednotlivých cvičení na několik částí. Jelikož je v Bodyformu kladen důraz na rytmickou a hudební stránku, věnovala jsem část popisu vždy hudebnímu rozložení a rozdělila jsem každé cvičení na jednotlivé takty a pohyby pak na jednotlivé doby.

Další částí je pak vždy vysvětlení významu cviků na základě svalových skupin, pro které je dané cvičení nejvíce určeno.

Na konec pak zařazuji vždy popis správného provedení cviku.

Cílem této práce je tedy vytvořit pokud možno ucelený a přehledný popis metody a poskytnout tak náhled, jak z hlediska teoretického, tak z anatomického.

Veškeré informace, které v této práci o metodě Bodyform uvádím, mi byly poskytnuty formou konzultací s paní Iblou a vše bylo vytvořeno pod jejím odborným dozorem.

2. Veronika Ibllová

Veronika Ibllová se narodila v Praze, kde v letech 1975 - 1983 vystudovala Taneční konzervatoř. Po ukončení školy od roku 1983 působila jako sólistka baletu Slovenského národního divadla v Bratislavě, kde ztvárnila hlavní a sólové role v baletech Labutí jezero, Les Sylphides, Louskáček, Spartakus, Ples kadetů aj. Působila zde do roku 1988.

Dále získala cenu slovenského literárního fondu za balet Vivaldi (část Zima) a cenu Slovenských dramatických umělců. Vyhrála také stříbrnou medaili na celostátní baletní soutěži v Brně.

Vystupovala na mnoha zahraničních scénách, od roku 1988 působila jako sólistka v Gyori Ballet Ivana Markó v Maďarsku, kde tančila v mnoha inscenacích – Bolero, Zaslíbená země, La valse, Mechanická zahrada aj. Ve stejné době se již věnovala i pedagogické činnosti na střední umělecké škole založené při souboru Gyori Ballet.

V roce 1991 byla po těžkém úrazu a nucenému ukončení své taneční kariéry jmenována baletním mistrem. V tomtéž roce začala s prací asistentky choreografie, při níž měla možnost podniknout mnoho studijních cest do zahraničí (Vídeň, Frankfurt, Amsterdam, New York).

V letech 1994 – 2015 působila na pozici baletního mistra Baletu Národního divadla v Praze. Zde vychovávala a formovala mnoho výrazných tanečních osobností jako jsou např. Tereza Podařilová, Zuzana Susová, Alexandr Katsapov, Michal Štípa, Jiří Kodym, Nikola Márová aj. Jako asistentka choreografie spolupracovala s řadou významných tvůrců jako jsou např. Jiří Kylián, Libor Vaculík, Jan Kodet, Petr Zuzka, Mats Ek, R.North, I. Galili, Y. Vámos, S. Hounsell aj.

V neposlední řadě je Veronika Ibllová spolutvůrcem metody Bodyform. V roce 2010 založila v Praze společně s Janou Malisovou baletní školu First International Ballet School, kde působí jako ředitelka a hlavní pedagožka dodnes.¹

1 Kapitola zpracována z: *Naši pedagogové. Veronika Ibllová, zakladatelka a umělecká ředitelka školy.* [online]. Copyright © 2016 FIBS [cit. 26.04.2020]. Dostupné z: <http://www.balletschoolprague.com/cs/pedagogove/veronika-iblova>

3. Bodyform

Jedná se o originální metodu, jež velmi výrazně napomáhá k posílení a zlepšení dispozic a flexibility těla. Je vhodná pro tanečnice všech úrovní, od začátečnic po velmi pokročilé až profesionální tanečnice, nejvíce efektivní je však zejména právě u začátečnic.

Její vznik sahá do roku 1991, kdy byla Veronika Ibllová nucena po těžkém úrazu opustit svoji taneční kariéru. V té době byla pověřena Ivanem Markó vypracováním programu pro tehdy vznikající nultý ročník taneční konzervatoře Gyori balett Kiséreti Tánc és Vizualis Muveszeti szakkozepiskola. Z počátku vycházela z tréninku maďarských juniorských reprezentantek moderní gymnastiky, které měly v té době ve svém tréninku zahrnutý soubor zhruba 52 cviků určených dětem již od 5 až 6 let. Cvičení však postrádala hudební doprovod a v neposlední řadě řád, který by vedl k celkovému pochopení a uvědomění si vlastního těla.

Veronika Ibllová tedy uchopila tyto cviky a přetvořila je do souvislého a velmi provázaného celku. Vše přizpůsobila technice klasického tance a jejímu správnému pochopení. Některé ze cviků též nesou svá pojmenování právě z klasického tanečního názvosloví. Rozpracovala jednotlivá cvičení přesně do hudby tak, aby ve svých studentech probudila též cit pro rytmus a dynamiku pohybu. Jejím záměrem bylo naučit své žáky přirozenou cestou hudebnímu frázování baletního tréninku. Metoda obsahuje zhruba 50 cviků, které jsou rozčleněny do šesti okruhů:

1. protažení a rozcvičení

2. nártý a chodidla

3. vytočení kyčelních kloubů

4. páteř

5. maximální až enormní flexibilita (rozsah pohybu)

6. skoky

Celá metoda je sestavena tak, aby byla fyzická zátěž rozmístěna rovnoměrně a správně tak připravila tělo pro náročné studium dalších tanečních technik, především techniku klasického tance.

Lekce trvá zpravidla 75 minut a to proto, aby během tréninku nedocházelo k nadměrnému fyzickému zatížení. U dětí nižšího věku trvá lekce obvykle 60 minut. ²

Během výuky nejsou nikdy používány násilné fyzické korekce druhé osoby vedoucí k většímu rozsahu pohybu, nýbrž síla a váha vlastního těla studentů a to tak, aby nedošlo k nekontrolovatelnému poškození pohybového aparátu. Praktikován je však jemný a cíleně vědomý dotek, který během výuky umožňuje především mladším a nezkušenějším studentům pochopit správné provedení jednotlivých cviků.

2 Kapitola zpracována z: *Akademický program. Bodyform.* [online]. Copyright © 2016 FIBS [cit 26.04. 2020]. Dostupné z: [http:// www.balletschoolprague.com/cs/o-skole/akademicky-program](http://www.balletschoolprague.com/cs/o-skole/akademicky-program)

4. Pánev, kyčel, koleno

Tato kapitola popisuje anatomii pánve, kloubu kyčelního a kolenního a s nimi spojených svalů a vazů. Právě tyto oblasti jsou klíčové ke správnému pochopení a aplikaci metody Bodyform v praxi.

4.1. Pánev

Pánev tvoří dvě symetrické kosti pánevní (os coxae), z nichž každá je tvořena srůstem tří jednotlivých kostí, kterými jsou: kost kyčelní (os ilii), kost sedací (os ischii) a kost stydká (os pubis). Tyto dvě kosti pánevní tvoří zároveň pánevní pletenec. Na přední straně jsou spojeny chrupavčítým srůstem (symfýzou) a uzavírají tak přední stěnu pánevní dutiny. Ze zadní strany jsou pak obě pánevní kosti srostlé s kostí křížovou (os sacrum) a vytváří tak křížokyčelní kloub (articulatio sacroiliaca). Na kost křížovou dále navazuje kostrč (coccyx), která je tvořena čtyřmi až pěti srostlými obratli.

Mezi hlavní funkce pánve patří podpora pro svaly, které zajišťují pohyb na dvou končetinách, převod hmotnosti těla skrze dolní končetiny do země a tlumení otřesů vycházejících od dolních končetin.

4.1.1. Kost kyčelní

Jedná se o plochou kost, jenž tvoří na svém horním okraji kostěnou hranu označenou jako hřeben kyčelní (crysta iliaca). Tyto hřebeny jsou též snadno nahmatatelné, umístíme – li ruce na boky. Hřeben kyčelní končí z přední strany předním horním kyčelním trnem (spina iliaca anterior superior), ze zadní strany pak zadním horním kyčelním trnem (spina iliaca posterior superior).

Sledování těchto výběžků nám může být dobrou pomůckou ke zkoumání, zda se pánev nachází v rovnováze a symetrii.³

Pod těmito trny se dále nachází těž přední dolní kyčelní trn (spina iliaca anterior inferior) a zadní dolní kyčelní trn (spina iliaca posterior inferior), které slouží jako místa pro úpon svalů.

3 Plné znění: „These landmarks are abbreviated ASIS and PSIS, respectively, and are key for evaluating pelvic symmetry and alignment.“

Karen S., CLIPPINGER. *Dance anatomy and kinesiology: Principles and exercises for improving technique and avoiding common injuries*. Second edition. Champaign, IL: Human Kinetics, [2016], s.108. ISBN 978-1-4504-6928-9.

Celá velká plocha kosti kyčelní je nazývána lopata kyčelní kosti (ala ossis ilii). Na této ploše se pak nachází z obou stran jáma kyčelní (fossa iliaca), která slouží opět jako úponové místo pro svaly.

4.1.2. Kost sedací

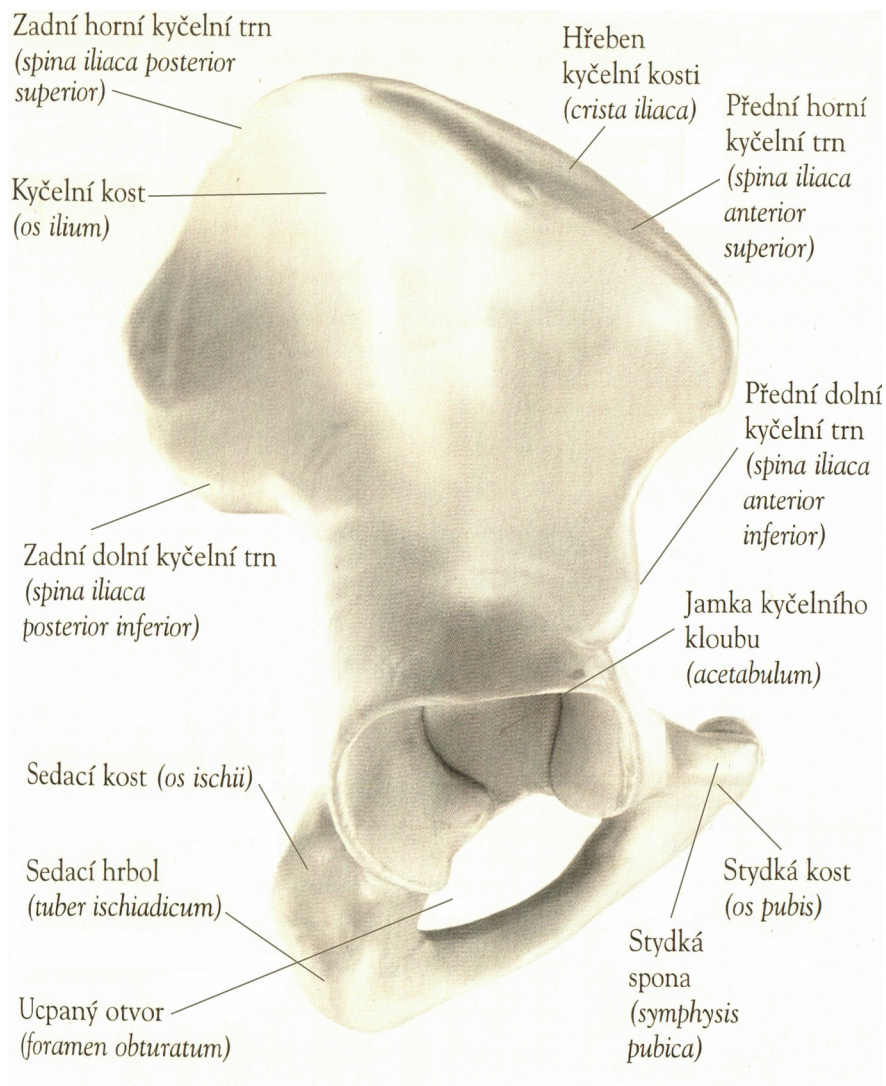
Jedná se o nepravidelnou kost v dolní části pánve. Na konci každé z těchto kostí se ze spodní strany nachází sedací hrbol (tuber ischiadicum). Tyto hrboly podpírají a vyvažují hmotnost těla v sedu.

4.1.3. Kost stydká

Kosti stydké tvoří velmi důležité místo pro úpon svalů a vazů. Ze přední strany vytvářejí odpružené chrupavčité spojení (symphysis ossis pubis), které se mimo jiné podílí též na vstřebávání otřesů.

Obě kosti pánevní mají ve spodní části velký otvor (foramen obturatum), který je obkroužený kostí sedací a kostí stydkou. Tyto otvory jsou pokryty vláknitou vrstvou tkáně (membrana obturatoria), která je klíčovým místem pro uchycení svalů potřebných pro vytočení kyčelního kloubu.

Uprostřed kostí pánevních se nachází kloubní jamka (acetabulum), která společně s hlavicí kosti stehenní tvoří kyčelní kloub.



Obrázek č. 1 Pravá pánevní kost⁴

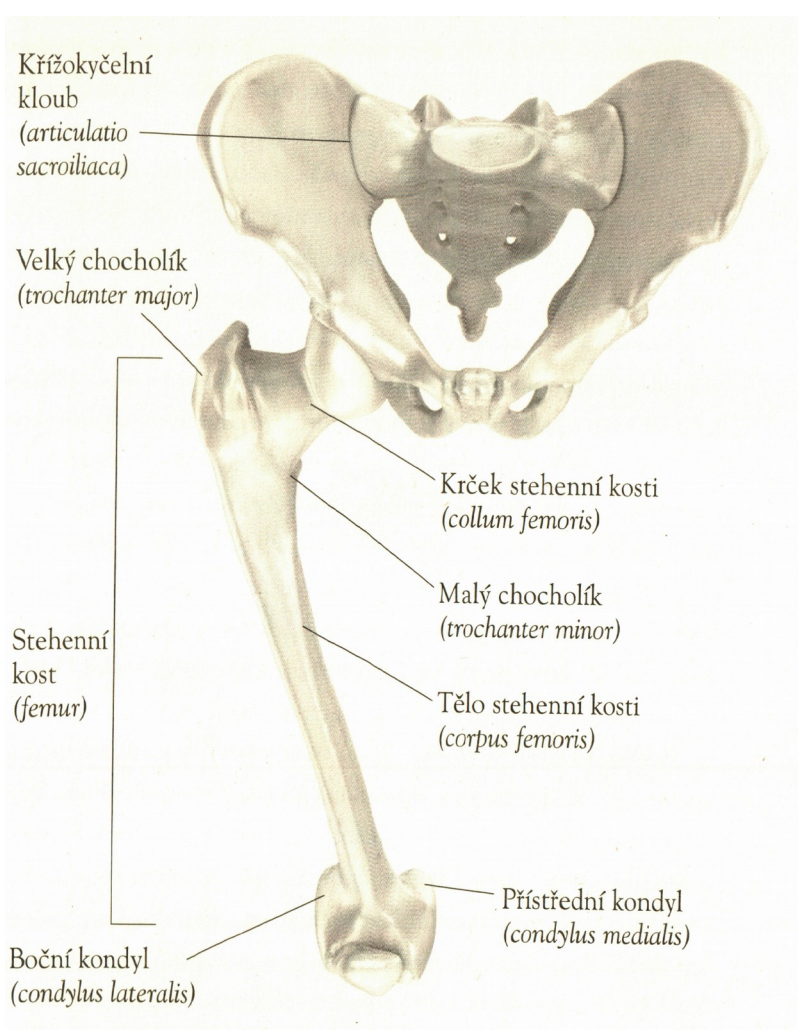
⁴ Theodore, DIMON. *Anatomie těla v pohybu: základní kurz anatomie kostí, svalů a kloubů*. Druhé, revidované vydání. Ilustroval John QUALTER, přeložil Martina REGNEROVÁ. Praha: Euromedia, 2017, s. 197, 199. ISBN 978-80-7549-158-9.

4.2. Kyčelní kloub a stehenní kost

Kyčelní kloub (*articulatio coxae*) je tvořen hlavicí kosti stehenní (*caput femoris*) a kloubní jamkou kosti pánevní. Typově se jedná o kulovitý kloub, který je schopen velkého rozsahu pohybu do všech směrů.

Na kloubní spojení navazuje krček stehenní kosti (*collum femoris*), který spojuje hlavicí se zbytkem kosti. Slouží jako úpon vazů a pouzdra kyčelního kloubu.

Na krček dále z vnější strany kosti navazuje výstupek zvaný velký chocholík (*trochanter major*), z vnitřní strany kosti pod krčkem se pak nachází malý chocholík (*trochanter minor*). Oba tyto výstupky slouží jako místa pro úpony svalů.



Obrázek č. 2 Kyčelní kloub a stehenní kost⁵

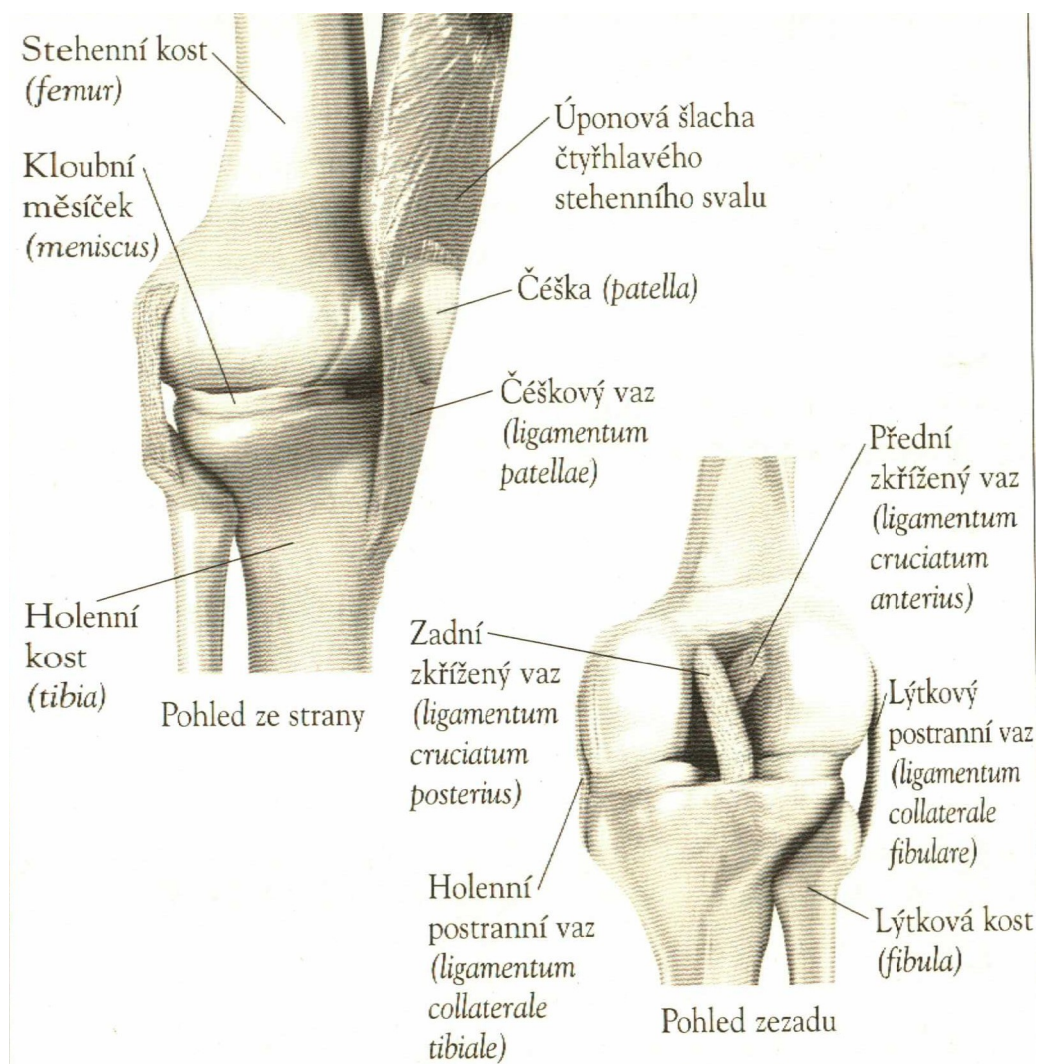
5 T. DIMON. *Anatomie těla v pohybu: základní kurz anatomie kostí, svalů a kloubů*. s. 201.

4.3. Kolenní kloub

Jedná se o největší kloub v lidském těle, který spojuje kost stehenní s kostí holenní. Jeho hlavní funkcí je především flexe a extenze.

Na konci stehenní kosti v místě kloubního spojení se nachází vnitřní a vnější kondyl (*condylus lateralis* a *condylus medialis*). Jedná se o dvě vyvýšení, jenž jsou kloubně spojeny s kloubními plochami kosti holenní (*facies articularis superior*) a na něž se upínají kolenní vazy. Tyto kondyly pak z části zakrývá čéška (*patella*). Jedná se o krátkou plochou kost, na jejíž horní okraj se upíná šlacha čtyřhlavého stehenního svalu a z jejíž spodní strany pak vybíhá tato šlacha jako čéškový vaz (*ligamentum patellae*). Podporu a stabilitu kolennímu kloubu poskytují právě vazy. Hlavními takovými vazy jsou: zadní zkřížený vaz (*ligamentum cruciatum posterius*) a přední zkřížený vaz (*ligamentum cruciatum anterius*), jenž zpevňují koleno zepředu dozadu. Ze stran pak dávají kloubu oporu postranní vazy zvané holenní postranní vaz (*ligamentum callaterale tibiale*) a lýtkový postranní vaz (*ligamentum collaterale fibulare*).

Na holenní kosti v místě kloubního spojení se pak dále nacházejí chrupavčité destičky zvané menisky, jenž mají za úkol odpružení stehenní kosti, rozprostření hmotnosti na holenní kost a zvětšení plochy pro vstřebávání kloubní tekutiny určené k promazávání kloubu, která se nachází uvnitř vazivového pouzdra, v němž je celý kolenní kloub uzavřen.



Obrázek č. 3 Kolenní kloub⁶

⁶ T. DIMON. *Anatomie těla v pohybu: základní kurz anatomie kostí, svalů a kloubů*. s. 226.

4.4. Svaly pánve a kyčle

Tato podkapitola popisuje pánevní a kyčelní svaly a jejich úpony.

4.4.1. Bedrokyčlostehenní sval

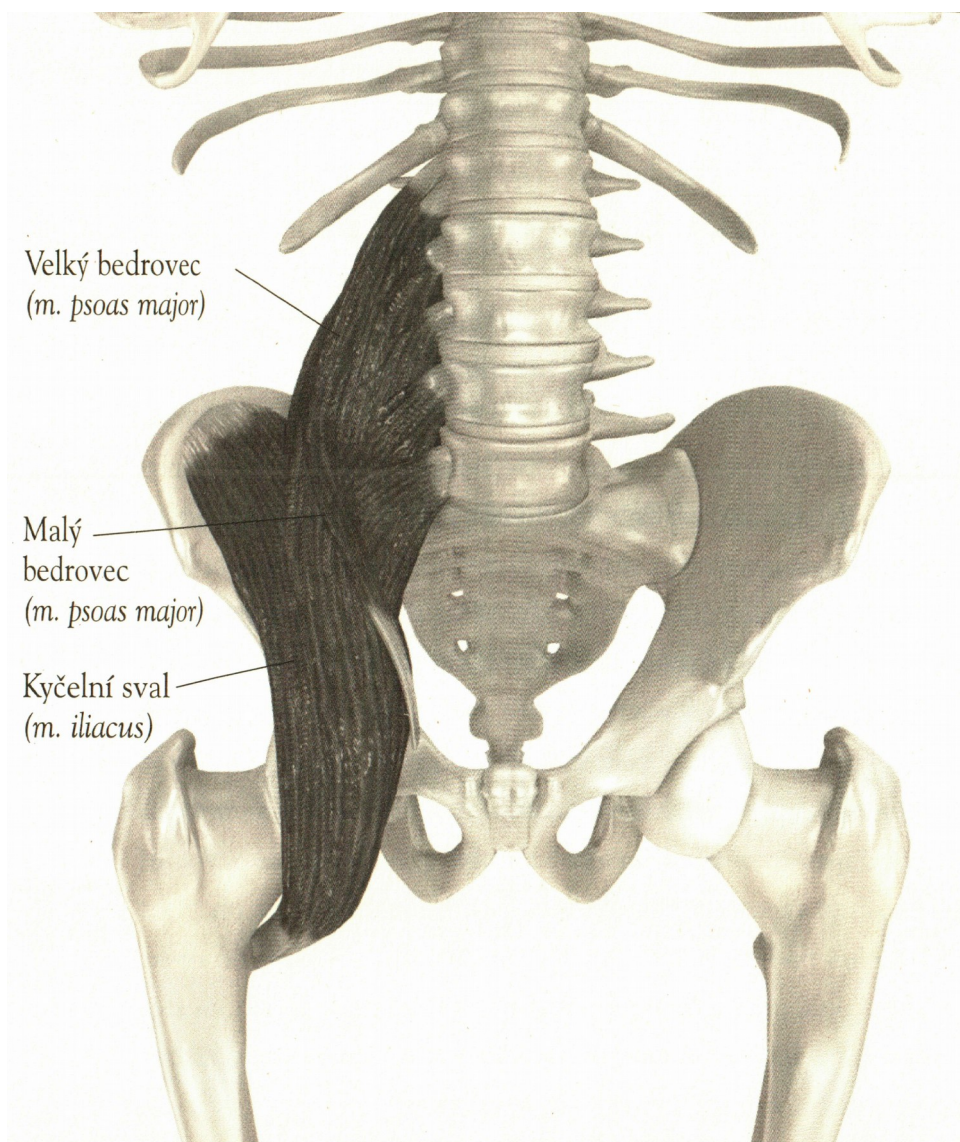
Skládá se ze tří svalů umístěných na přední straně pánve. Prvním z nich je velký bedrovec (psoas major), který začíná na bederních a posledním hrudním obratli a upíná se na malý chocholík stehenní kosti. Dalším je malý bedrovec (psoas minor), který začíná na posledním hrudním a prvním bederním obratli a upíná se do kyčelní povázky a na kyčlostydkou vyvýšeninu. Posledním svalem této trojice je kyčelní sval (iliacus). Začíná na vnitřním povrchu lopaty kyčelní kosti, probíhá dolní částí pánve, spojuje se se šlachou velkého bedrovce a upíná se na malý chocholík stehenní kosti.

Funkcí tohoto svalu je udržení rovnováhy pánve ve vztahu k páteři. Má na starosti flexi a z jisté části abdukci kyčelního kloubu.

Z tanečního hlediska jsou tyto svalové úkony klíčové pro pohyby zahrnující zvedání nohou vpřed a stranou jako je například développé a také při práci na podlaze.⁷

⁷ Plné znění: „These actions give the iliopsoas key importance for dance movements involving lifting the leg high to the front or side, such as développés, or in sitting floor work.“

K. CLIPPINGER. *Dance anatomy and kinesiology: Principles and exercises for improving technique and avoiding common injuries*. s. 114.



Obrázek č. 4 Bedrokyčlostehenní sval⁸

8 T. DIMON. *Anatomie těla v pohybu: základní kurz anatomie kostí, svalů a kloubů*. s. 208.

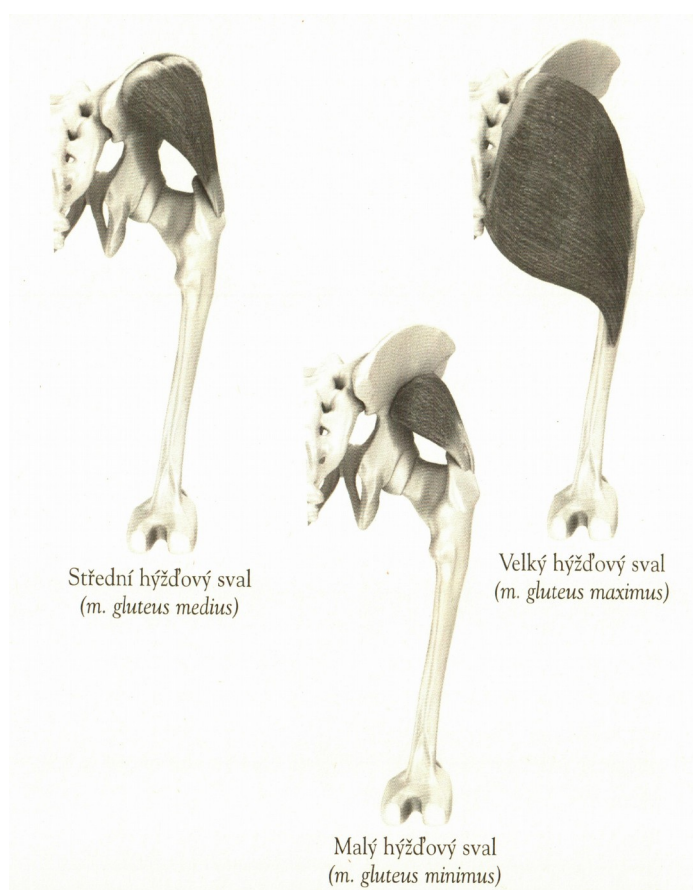
4.4.2. Hýždřové svaly (sedací svaly)

Do této skupiny svalů řadíme tři svaly, které umístěné na zadní straně pánve.

Velký hýždřový sval (gluteus maximus): Začíná na zadní straně kyčelní kosti, křížové kosti a kostrče a upíná se do vazivového pruhu na vnější straně stehna, zvaného kyčlostehenní pruh (tractus iliotibialis) a na horní část těla stehenní kosti pod velký chocholík. Má na starosti zejména extenzi, ale také vnější rotaci v kyčelním kloubu.

Střední hýždřový sval (gluteus medius): Začíná pod hřebenem kyčelní kosti a upíná se na velký chocholík. Má na starosti abdukci a vnitřní rotaci kyčelního kloubu.

Malý hýždřový sval (gluteus minimus): Začíná na kyčelní kosti pod středním hýždřovým svalem a upíná se na přední stranu velkého chocholíku. Má na starosti abdukci a vnitřní rotaci kyčelního kloubu stejně jako střední hýždřový sval.



Obrázek č. 5 Hýždřové svaly⁹

9 T. DIMON. *Anatomie těla v pohybu: základní kurz anatomie kostí, svalů a kloubů*. s. 214.

4.4.3. Hluboké svaly kyčelního kloubu

Do této skupiny řadíme 6 svalů, jenž mají na starosti podporu kyčelních kloubů a jejich vnější rotaci.

Hruškovitý sval (piriformis): Začátek tohoto svalu se nachází na vnitřní straně pánve na přední ploše křížové kosti. Upíná se na vrchol velkého chocholíku stehenní kosti.

Stehenní čtvercový sval (quadratus femoris): Sval začíná u vnějšího okraje sedacího hrbolu a upíná se na zadní stranu stehenní kosti mezi velký a malý chocholík.

Vnitřní ucpávač (obturatorius internus): Začíná na vnitřní straně pánve na vazivové blány pokrývající otvory v dolní části pánve (membrana obturatoria) a upíná se na velký chocholík.

Vnější ucpávač (obturatorius externus): Začíná na vnější straně vazivové blány a upíná se na krček stehenní kosti u velkého chocholíku.

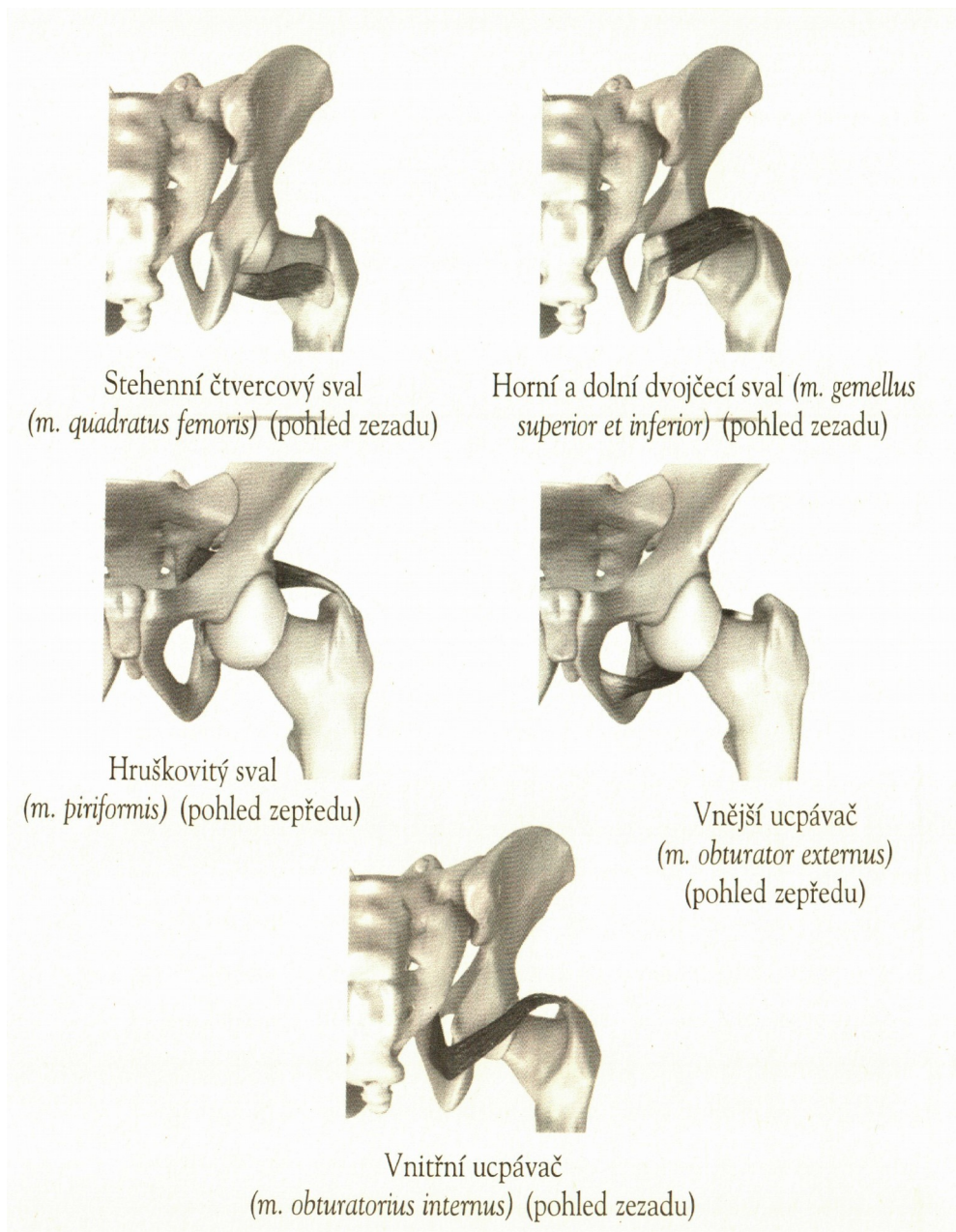
Horní dvojčecí sval (gemellus superior): Začátek tohoto svalu se nachází na sedacím trnu a upíná se ze shora na šlachu vnitřního ucpávače.

Dolní dvojčecí sval (gemellus inferior): Začíná na horní části sedacího hrbolu a upíná se zespoda na šlachu vnitřního ucpávače.

4.4.4. Svaly pánevního dna

Pánevní dno je tvořeno třemi svaly. Prvním z nich je řitní zdvihač (levator ani), který probíhá dolní částí pánve od stydké, sedací a kyčelní kosti ke kostrči. V zadní části pánve se pak nacházejí hruškovitý sval (piriformis) a sedokostrční sval (ischiococcygeus). Zkrácení těchto svalů ovlivňuje uvolněnost kyčelního kloubu a pánve jako celku.¹⁰

10 T. DIMON. *Anatomie těla v pohybu: základní kurz anatomie kostí, svalů a kloubů*. s. 209.



Obrázek č. 6 Hluboké svaly kyčelního kloubu¹¹

11 T. DIMON. *Anatomie těla v pohybu: základní kurz anatomie kostí, svalů a kloubů*. s. 212.

4.5. Svaly stehna

Tato podkapitola popisuje stehenní svaly a jejich úpony.

4.5.1. Vnitřní stehenní svaly

Hlavní funkcí těchto svalů je především addukce kyčelního kloubu. V tréninku klasického tance k této addukci dochází při pohybech zahrnujících přitahování dolních končetin co nejbližší k těžišti těla jako např. v chůzi, či při zavírání do V. pozice.¹² Dále však působí na stabilizaci pánve a boční stabilizaci dolních končetin. Z části se podílí též na ohýbání a natahování stehna.

Hřebenový sval (pectineus): Začíná na okraji stydké kosti a upíná se na vnitřní stranu kosti stehenní pod malý chocholík.

Krátký přitahovač (adductor brevis): Začíná na kosti stydké a upíná se na horní část kosti stehenní těsně pod úpon hřebenového svalu.

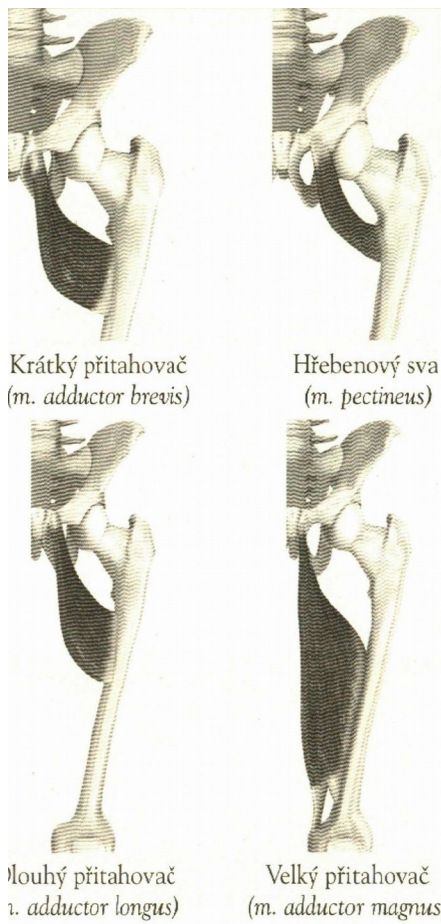
Dlouhý přitahovač (adductor longus): Začíná na kosti stydké pod stydkou sponou a upíná se z vnitřní strany na horní část kosti stehenní.

Velký přitahovač (adductor magnus): Jedná se o největší přitahovač stehna. Jeho začátek se nachází na kosti stydké a na kosti sedací a upíná se z vnitřní strany na spodní část kosti stehenní.

Štíhlý sval (gracilis): Začíná pod sponou stydkou a upíná se až na horní část kosti holenní.

¹² Plné znění: „All of these muscles share the common action of hip adduction used in movements such as bringing the leg close to the center of gravity of the body in walking or closing into fifth position in ballet.“

K. CLIPPINGER. *Dance anatomy and kinesiology: Principles and exercises for improving technique and avoiding common injuries.* s. 123.



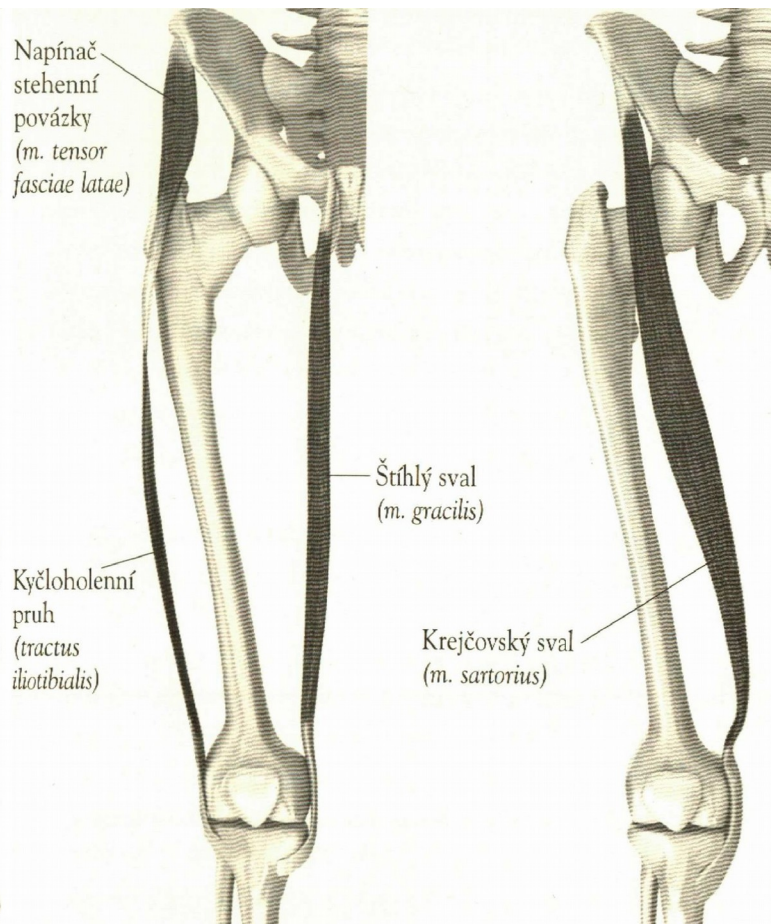
Krátký přitahovač
(*m. adductor brevis*)

Hřebenový sva
(*m. pectineus*)

Dlouhý přitahovač
(*m. adductor longus*)

Velký přitahovač
(*m. adductor magnus*)

Obrázek č. 7 Přitahovače¹³



Napínač
stehenní
povázky
(*m. tensor
fasciae latae*)

Štíhlý sval
(*m. gracilis*)

Kýčloholenní
pruh
(*tractus
iliotibialis*)

Krejčovský sval
(*m. sartorius*)

Obrázek č. 8 Svaly stehna¹⁴

13 T. DIMON. *Anatomie těla v pohybu: základní kurz anatomie kostí, svalů a kloubů*. s. 216.

14 Tamtéž, s. 219.

4.5.2. Přední stehenní svaly

Krejčovský sval (sartorius): Jedná se o nejdelší sval v lidském těle. Začíná na předním horním kyčelním trnu a upíná se z vnitřní strany na horní část kosti holenní. Mimo podílení se na flexi kyčelního kloubu je jeho funkcí též jeho abdukce a vnější rotace. Podílí se též na flexi kolenního kloubu.

Napínač stehenní povázky (tensor fasciae latae): Jeho začátek se nachází též na předním horním kyčelním trnu. Upíná se na vnější stranu stehna do kyčlostehenního pruhu, stejně jako velký hýžděvý sval. Zastává abdukci kyčelního kloubu a napomáhá též jeho flexi a vnitřní rotaci.

Čtyřhlavý sval stehenní (quadriceps femoris): Jedná se o hlavní extensor kolenního kloubu. V tréninku klasického tance k této extenzi dochází v pohybech jako je například frappé, při návratu z plié nebo při skocích.¹⁵ Je tvořen čtyřmi velkými hlavami, které se nad kolenem všechny spojují do jedné společné šlachy. Jsou jimi:

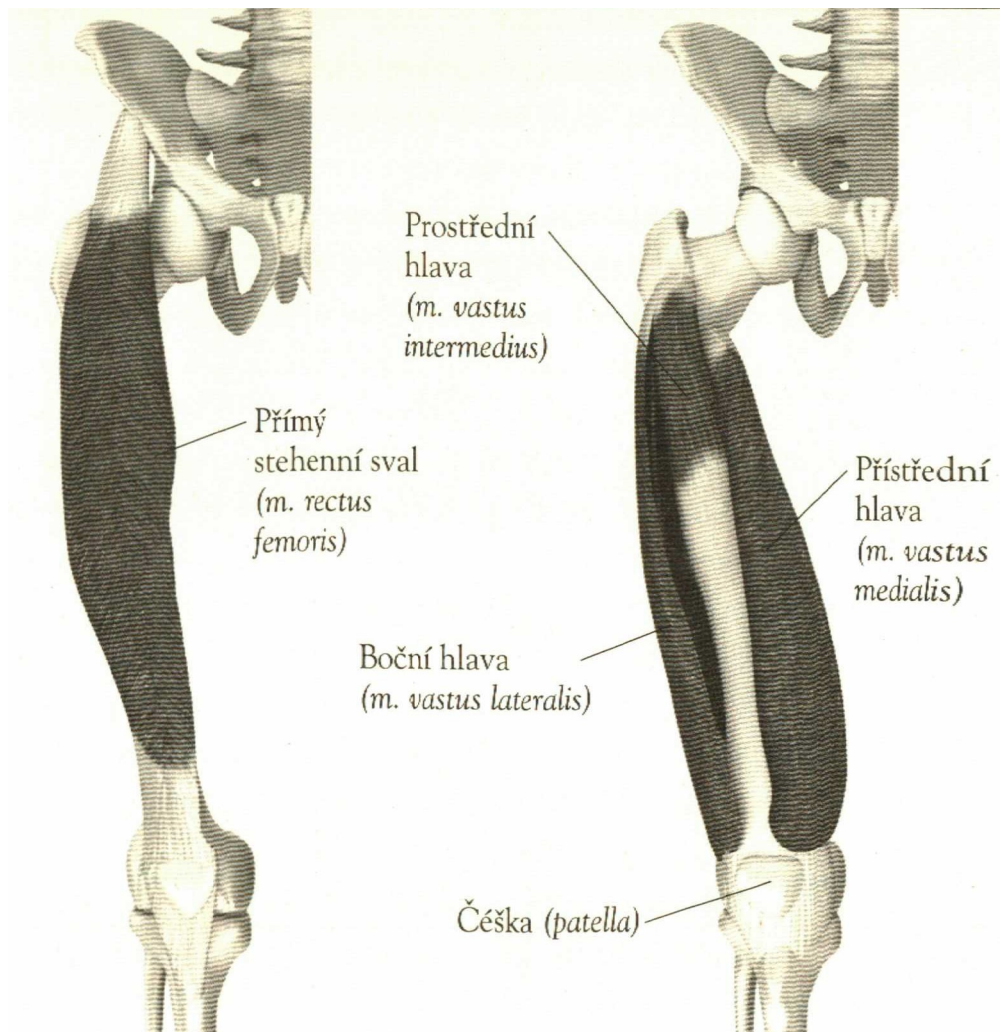
Přímý sval stehenní (rectus femoris): Tento sval má na starosti mimo již zmíněné extenze také flexi kyčelního kloubu. Začíná na dvou místech a to na předním dolním kyčelním trnu a těsně nad jamkou kyčelního kloubu a upíná se šlachou na čěšku a dále pak na horní část holenní kosti.

Boční hlava (vastus lateralis) a přístřední hlava (vastus medialis): Začínají z boční a zadní strany na horní části kosti stehenní a upínají se stejně jako přímý sval stehenní na čěšku a holenní kost.

Prostřední hlava (vastus intermedius): Začíná na horních dvou třetinách kosti stehenní a opět se společnou šlachou upíná na čěšku a holenní kost.

15 Plné znění: „These muscles share the common action of knee extension, used in straightening the knee in movements such as a frappé or the up phase of pliés or jumping.“

K. CLIPPINGER. *Dance anatomy and kinesiology: Principles and exercises for improving technique and avoiding common injuries.* s. 169.



Obrázek č. 9 Hlavy čtyřhlavého stehenního svalu¹⁶

16 T. DIMON. *Anatomie těla v pohybu: základní kurz anatomie kostí, svalů a kloubů*, s. 221.

4.5.3. Zadní stehenní svaly

Všechny tyto svaly zastávají stejnou funkci a to flexi kolenního kloubu. V tréninku klasického tance se tato flexe uplatňuje v prvcích jako je například passé nebo attitude dériére.¹⁷

Dvojhlavý sval stehenní (biceps femoris): Sval má též za úkol extenzi a vnější rotaci kyčelního kloubu a dále také vnější rotaci kolenního kloubu. Tvoří ho dvě hlavy, kterými jsou:

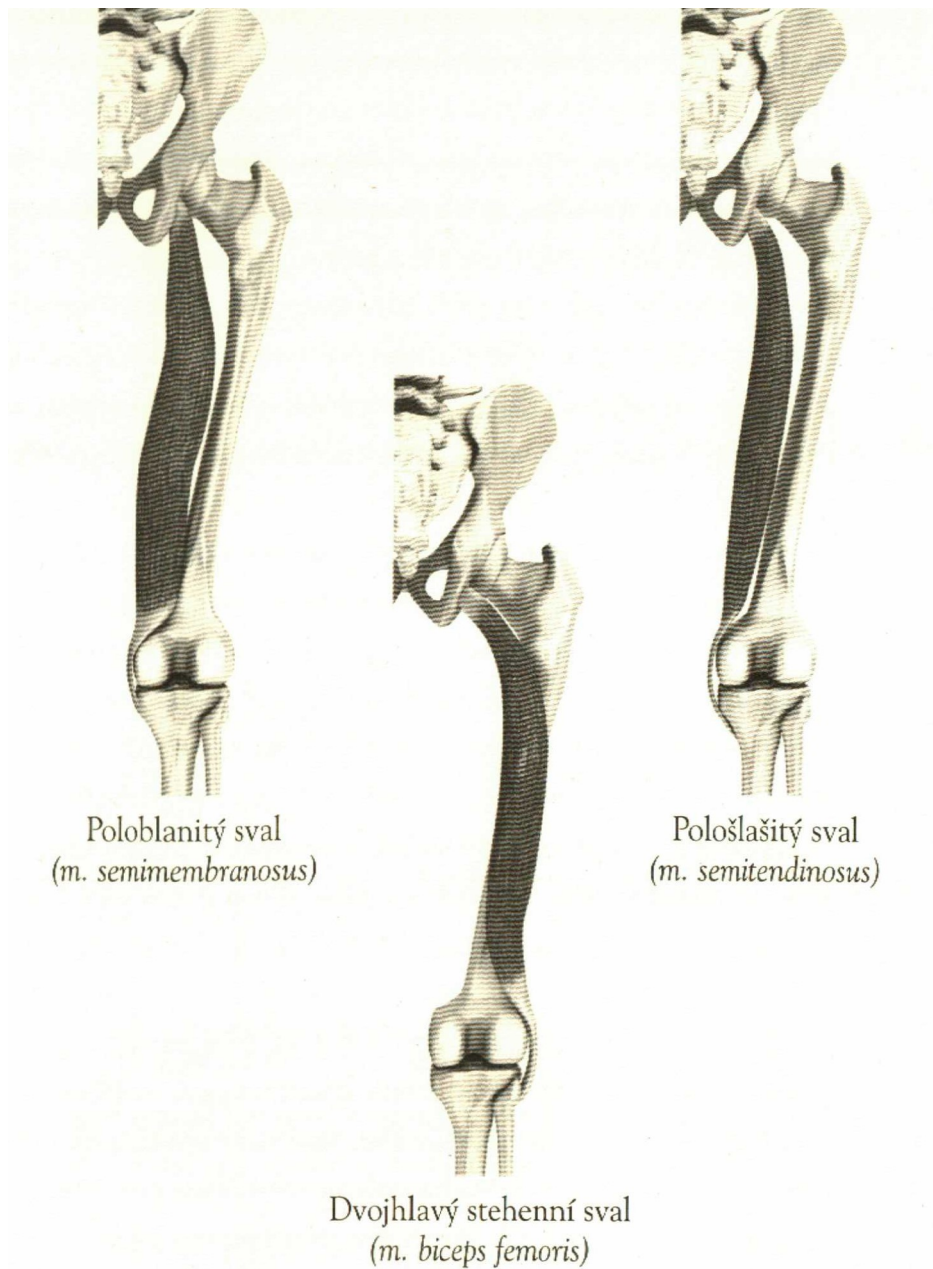
Dlouhá hlava (caput longum): Začíná na sedacím hrbolu kosti pánevní a upíná se z vnější strany na horní část lýtkové kosti.

Krátká hlava (caput breve): Začíná na spodní části stehenní kosti a upíná se taktéž na horní část lýtkové kosti.

Pološlašitý sval (semitendinosus) a poloblanitý sval (semimembranosus): Tyto svaly vytvářejí též extenzi a vnitřní rotaci kyčelního kloubu a vnitřní rotaci kolenního kloubu. Oba začínají na sedacím hrbolu kosti pánevní a upínají se z vnitřní strany na horní část holenní kosti.

¹⁷ Plné znění: „These muscles share the common action of knee flexion, used in bending the knee in movements such as a passé or back attitude.“

K. CLIPPINGER. *Dance anatomy and kinesiology: Principles and exercises for improving technique and avoiding common injuries*. s. 171.



Obrázek č. 10 Ohýbače bérce na zadní straně stehna¹⁸

¹⁸ T. DIMON. *Anatomie těla v pohybu: základní kurz anatomie kostí, svalů a kloubů*. s. 223.

5. Popis metody

V následující části mé bakalářské práce se věnuji jednotlivě každému cvičení, které metoda Bodyform obsahuje. Jedná se o mé vlastní pojetí popisu, které není převzato z žádné knižní publikace ani jiného zdroje.

Odborné výrazy jsem čerpala z metodických příruček a to jak techniky klasického tance, tak z gymnastického názvosloví.

Jelikož je metoda velice úzce propojena s technikou klasického tance, použila jsem tedy v popisech některé z termínů klasického tanečního názvosloví. Tyto termíny jsou v daných názvech ve většině případů označeny uvozovkami, které poukazují na to, že je cvik nazýván jako některý z prvků klasického tance, ale nenese však přesně jeho význam. Cvičení je ale v tomto případě s daným prvkem úzce propojeno a přispívá k jeho lepšímu pochopení. Takovéto pojetí popisu bylo zcela přímým záměrem, ke kterému mě dovedly konzultace s paní Iblou a také mé vlastní zkušenosti s výukou popisované metody.

K ostatním částem popisů jsem zvolila názvosloví taneční gymnastiky Markéty Záděrové - Kytýřové a čerpala jsem též z Gymnastické terminologie vydané Fakultou tělesné výchovy a sportu. Oba zdroje vychází v základu z Tyršova tělesného názvosloví.

5.1. Protahání a rozcvičení

Tento první okruh je zaměřen na cvičení, která mají za úkol řádné rozehřátí a protažení těla.

5.1.1. Aktivace vnitřních stehenních a spodních sedacích svalů v lehu na břicho 4/4T

Provádíme v pomalém tempu.

Výchozí postavení: leh na břicho, paty a kolena u sebe, chodidla point, paže umístěny pod čelem dlaněmi k zemi

Hudební rozložení a popis:

1.T – 3.T = aktivní zapojení spodních sedacích, vnitřních stehenních a lýtkových svalů, aktivní přitažení slabin směrem k podlaze, kolena v protažení, chodidla point

4.T = uvolnění

1.T – 4.T opakujeme 8x.

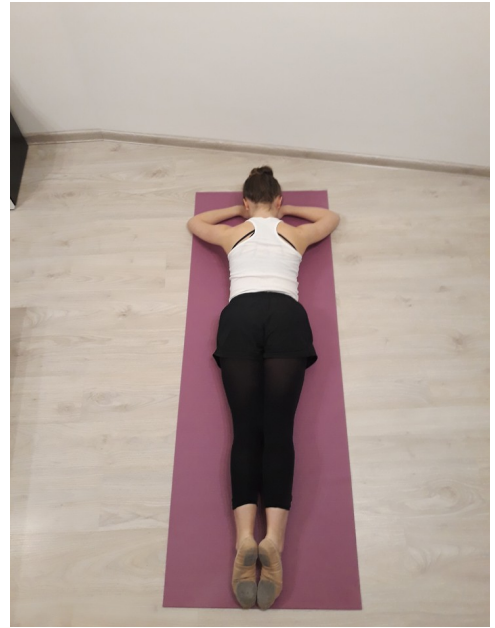
Význam cvičení: vyučení správného držení těla v paralelní pozici, posílení sedacích, stehenních a lýtkových svalů

Správné provedení: U tohoto cvičení klademe důraz na protažení slabin, jež je důsledkem správné aktivace vnitřních stehenních a spodních sedacích svalů. Celé dolní končetiny přitahujeme směrem k sobě. Kolena by měla být po celou dobu aktivace plně protažena. Hlavu držíme důsledně v prodloužení páteře, šíje je však uvolněná, ramena spuštěna směrem dolů.

Toto cvičení lze provádět později ve stoje.



Obrázek č. 11 (foto vlastní)



Obrázek č. 12 (foto vlastní)

5.1.2. Vytáčení dolních končetin v I. pozici v lehu na břicho 4/4T

Jedná se o rozvinutou formu předchozího cvičení.

Provádíme v pomalém tempu.

Výchozí postavení: lež na břicho, dolní končetiny ve vytočení en dehors v mírně pootevřené I. pozici, paže umístěny pod čelem dlaněmi k zemi

Hudební rozložení a popis:

1.T – 3.T = vytáčení dolních končetin, aktivace spodních sedacích a vnitřních stehenních svalů, chodidla flex

4.T. = uvolnění

1.T – 4.T opakujeme 8x.

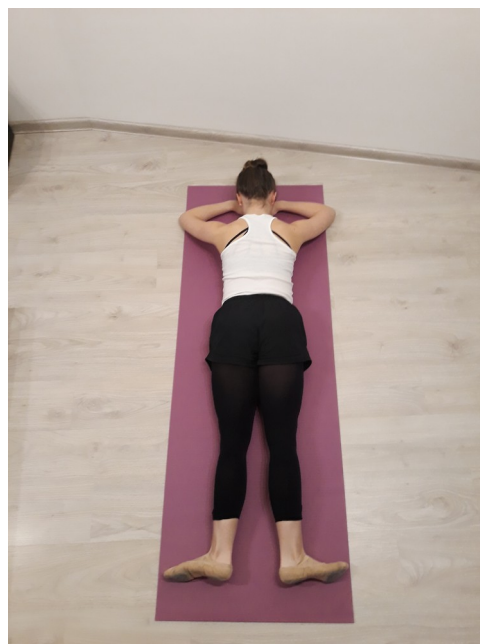
Význam cvičení: vyučení správného postavení těla v I. pozici, posílení kyčelních rotátorů, sedacích, stehenních a lýtkových svalů

Správné provedení: U tohoto cvičení je velmi důležité dbát na správné postavení pánve. Při správném zapojení vnitřních stehenních svalů by měla být spolu se slabinami přitahována směrem k podlaze. Dále je zcela nezbytné dávat pozor na správné provedení samotného vytočení a hlídat, aby bylo prováděno od kyčelních kloubů a to rotací vnitřních svalů, nikoliv nepřiměřeným tlakem na kolenní klouby.

Cvičení lze provádět později ve stoje.



Obrázek č. 13 (foto vlastní)



Obrázek č. 14 (foto vlastní)

5.1.3. Protažení zadních svalů dolních končetin 4/4T

Provádíme v pomalém tempu.

Výchozí postavení: stoj v paralelní pozici, paty a kolena u sebe, ruce v bok

Hudební rozložení a popis:

1.T. - 3.T. = tři demi - plié v VI. pozici, každé po jednom taktu

4.T = grand plié

5.T = 2x zapérování v grand plié, každé po dvou dobách

6.T = protažení dolních končetin, dlaně na podlaze, trup přitažen co nejvíce k nohám

7.T = 5.T

8.T = 6.T s vyrolováním zad zpět do v.p. na poslední dvě doby

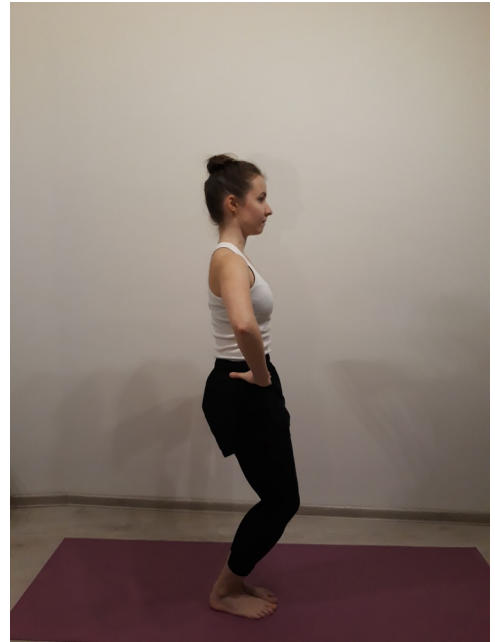
1.T – 8.T opakujeme 4x.

Význam cvičení: přenesení principů ze cvičení 5.1.1. do stoje, protažení sedacích, zadních stehenních a lýtkových svalů, rozcvičení páteře

Správné provedení: U tohoto cvičení dbáme na precizní vybudování správného postavení těla ve v.p. Mimo principy ze cvičení 5.1.1. se zaměřujeme na spuštěná ramena a vyrovnanou páteř směrem vzhůru, dále aktivujeme břišní svaly a paže. Lokty směřují přímo stranou. V podřepu by měly sedací kosti směřovat přímo do země. Při protažení klademe důraz na důsledné dotažení kolen, hlava je zde stejně jako trup aktivně přitahována k dolním končetinám.



Obrázek č. 15 (foto vlastní)



Obrázek č. 16 (foto vlastní)



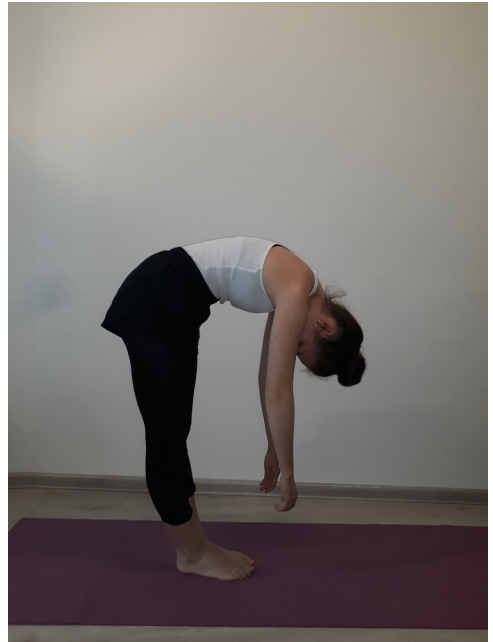
Obrázek č. 17 (foto vlastní)



Obrázek č. 18 (foto vlastní)



Obrázek č. 19 (foto vlastní)



Obrázek č. 20 (foto vlastní)

5.1.4. Protažení zadních svalů dolních končetin 2 4/4T

Jedná se o rozvinutou formu předchozího cvičení.

Provádíme v pomalém tempu.

Výchozí postavení: grand plié v paralelní pozici, paty a kolena u sebe, paže umístěny dlaněmi na podlaze vedle chodidel

Hudební rozložení a popis:

- 1.T = 2x zapérování v grand plié, každé po dvou dobách
- 2.T = protažení dolních končetin, trup přitažen co nejvíce k nohám
- 3.T = vysoké relevé s prohnutím páteře, pohled směřuje šikmo vzhůru
- 4.T = přitažení trupu zpět k dolním končetinám

1.T - 4.T opakujeme 4x.

Význam cvičení: umocnění protažení sedacích, zadních stehenních a lýtkových svalů, posílení stehenních a zádových svalů

Správné provedení: U tohoto cvičení je velmi důležité dbát na správně provedené relevé, kdy se paty neoddalují a kolena jsou v protažení. U prohnutí páteře se mohou paže posunout lehce před chodidla. Je zároveň nutno dbát na plynulost a koordinaci provedení a také na kontrolu středu těla.



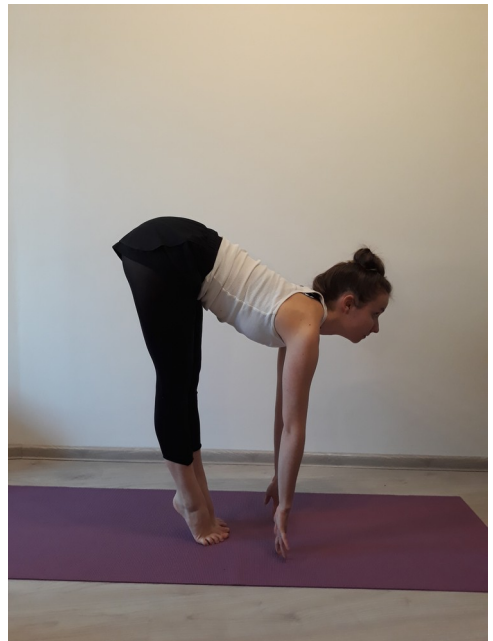
Obrázek č. 21 (foto vlastní)



Obrázek č. 22 (foto vlastní)



Obrázek č. 23 (foto vlastní)



Obrázek č. 24 (foto vlastní)

5.1.5. Rozcvičení páteře s protažením zadních svalů dolních končetin 4/4

Provádíme v pomalém tempu.

Výchozí postavení: sed snožný skrčmo, čelo položeno na kolenou, paže vedle těla, podlahy se dotýkají jen konečky prstů, chodidla point

Hudební rozložení a popis:

1.T = prohnutí páteře, hlava v záklonu, chodidla přes vysokou pološpičku do polohy flex

2.T = navrácení do v.p., chodidla opět přes vysokou pološpičku

3.T = a) protažení dolních končetin snožmo vpřed, trup přitažen vodorovně k dolním končetinám, chodidla v point

b) prohnutí trupu, pohled směřuje šikmo vzhůru, uchopením chodidel v poloze flex protáhneme zadní stranu dolních končetin

4.T. = a) návrat do protažení viz 3.T a

b) návrat do v.p.

1.T – 4.T opakujeme 4x.

Význam cvičení: zvyšování flexibility páteře, posílení zádoových a břišních svalů, posílení vnitřních stehenních svalů, protažení zadních stehenních a lýtkových svalů, zvyšování plasticity chodidla

Správné provedení: Zde je velmi důležité vypracovat plasticitu chodidla v první části cviku. Kolena a kotníky by měly být po celou dobu provádění cviku u sebe. Dále je nutné dbát na správné postavení ramen, která jsou spuštěna směrem dolů. Zaměřujeme se též na plynulost a koordinaci pohybu. Trup a dolní končetiny by měly vždy pracovat současně.



Obrázek č. 25 (foto vlastní)



Obrázek č. 26 (foto vlastní)



Obrázek č. 27 (foto vlastní)



Obrázek č. 28 (foto vlastní)



Obrázek č. 29 (foto vlastní)



Obrázek č. 30 (foto vlastní)



Obrázek č. 31 (foto vlastní)



Obrázek č. 32 (foto vlastní)

5.1.6. Posílení těla v sedu se zdvihem dolních končetin 4/4 T

Provádíme v pomalém tempu.

Výchozí postavení: sed snožný skrčmo, čelo položeno na kolenou, paže vedle těla, podlahy se dotýkají jen konečky prstů, chodidla point

Hudební rozložení a popis:

1.T = zdvih dolních končetin s natažením kolen

2.T = výdrž, paže do 3. pozice

3.T = výdrž, paže do 2. pozice

4.T = návrat do v.p., paže přes allongé

1.T – 4.T opakujeme 4x.

Význam cvičení: intenzivní posílení břišních, zádových a stehenních svalů

Správné provedení: Po celou dobu provádění cviku dbáme na to, aby byly dolní končetiny neustále u sebe a byly tak aktivovány vnitřní stehenní svaly. Chodidla bychom měli držet neustále v poloze point. Při výdrži se snažíme o úplné napnutí kolen zároveň s protaženou páteří směrem vzhůru. Ramena držíme spuštěna po celou dobu směrem dolů, je důležité se zde vyvarovat nadměrnému přepínání šíje.



Obrázek č. 33 (foto vlastní)



Obrázek č. 34 (foto vlastní)



Obrázek č. 35 (foto vlastní)



Obrázek č. 36 (foto vlastní)

5.2. Nárty a chodidla

Okruh je zaměřen zejména na zvyšování flexibility v hlezenním kloubu a na zvyšování plasticity a flexibility chodidla.

5.2.1. „Battement tendu“ v sedu 4/4 T

Provádíme v pomalém až středně rychlém tempu.

Výchozí postavení:

- 1) varianta pro začátečníky: podpor sedmo na předloktích, chodidla point
- 2) náročnější varianta: sed, paty a kolena u sebe, chodidla point, paže položeny dlaněmi na kolenu nebo vedle těla, podlahy se dotýkají pouze konečky prstů

Hudební rozložení a popis:

- 1.T. = a) chodidla pološpička
b) chodidla flex
- 2.T = a) vytočení dolních končetin do I. pozice
b) navrácení zpět v poloze flex do pozice snožno
- 3.T = a) chodidla pološpička
b) chodidla point
- 4.T = a) vytočení dolních končetin, chodidla v poloze point
b) navrácení zpět do v.p.

1.T – 4.T opakujeme 8x.

Význam cvičení: zvyšování plasticity chodidla a flexibility hlezenního kloubu, posílení kyčelních rotátorů, stehenních a lýtkových svalů.

Správné provedení: Zde klademe důraz na správné postavení zad. V podporu sedmo dbáme na řádné odtlačení a prodloužení páteře, aby nedocházelo k propadnutí v oblasti hrudníku a ramen. V sedu je páteř vyrovnaná směrem vzhůru, ramena jsou spuštěna směrem dolů. Kolena by měla být po celou dobu cvičení plně protažena. Vytočení dolních končetin provádíme zásadně tahem s aktivací kyčelních rotátorů, lýtkových, vnitřních stehenních a spodních sedacích svalů. Nikdy nepoužíváme k vytočení kolenní kloub.



Obrázek č. 37 (foto vlastní)



Obrázek č. 38 (foto vlastní)



Obrázek č. 39 (foto vlastní)



Obrázek č. 40 (foto vlastní)



Obrázek č. 41 (foto vlastní)



Obrázek č. 42 (foto vlastní)



Obrázek č. 43 (foto vlastní)



Obrázek č. 44 (foto vlastní)



Obrázek č. 45 (foto vlastní)



Obrázek č. 46 (foto vlastní)

5.2.2. „Battement tendu“ v lehu na břicho 4/4 T

Provádíme v pomalém až středně rychlém tempu.

Výchozí postavení: leh na břicho, paty a kolena u sebe, chodidla point, paže umístěny pod čelem dlaněmi k podlaze

Hudební rozložení a popis:

1.T. = a) chodidla pološpička

b) chodidla flex

2.T = a) vytočení dolních končetin do I. pozice

b) navrácení zpět v poloze flex do pozice snožno

3.T = a) chodidla pološpička

b) chodidla point

4.T = a) vytočení dolních končetin, chodidla v poloze point

b) navrácení zpět do v.p.

1.T – 4.T opakujeme 8x.

Význam cvičení: zvyšování plasticity chodidla a flexibility hlezenního kloubu, posílení kyčelních rotátorů, sedacích, stehenních a lýtkových svalů

Správné provedení: Zde stejně jako u předchozího cvičení dbáme na to, aby byla po celou dobu provádění cviku plně protažena kolena. Opět dáváme pozor na správné provedení vytočení dolních končetin, kde aktivujeme vnitřní stehenní a spodní sedací svaly. Stejně jako ve cvičení 5.1.1. zde přikládáme zvýšenou pozornost správnému postavení pánve a slabín, které jsou ve všech pozicích protlačovány směrem k podlaze.



Obrázek č. 47 (foto vlastní)



Obrázek č. 48 (foto vlastní)



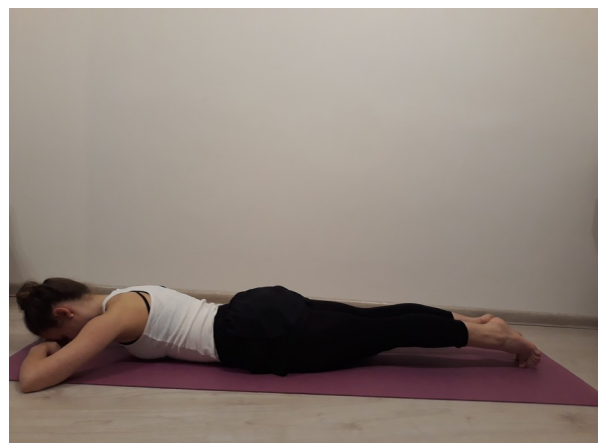
Obrázek č. 49 (foto vlastní)



Obrázek č. 50 (foto vlastní)



Obrázek č. 51 (foto vlastní)



Obrázek č. 52 (foto vlastní)



Obrázek č. 53 (foto vlastní)



Obrázek č. 54 (foto vlastní)



Obrázek č. 55 (foto vlastní)

5.2.3. Kroužky chodidel směrem en dehors a en dedans 4/4T

Provádíme v pomalém tempu.

Výchozí postavení:

- 1) varianta pro začátečníky: podpor sedmo na předloktích, chodidla point
- 2) náročnější varianta: sed, paty a kolena u sebe, chodidla point, paže položeny dlaněmi na kolenu nebo vedle těla, kde se podlahy dotýkají pouze konečky prstů

Hudební rozložení a popis:

- 1.T – 4.T = čtyři kroužky chodidly en dehors
5.T – 8.T = čtyři kroužky chodidly en dedans

1.T – 8.T opakujeme 4x.

Význam cvičení: zvyšování plasticity chodidla a flexibility hlezenního kloubu, posílení kyčelních rotátorů, stehenních a lýtkových svalů

Správné provedení: Zde klademe důraz opět na to, aby vytáčení neprobíhalo rotací pouze od chodidel nebo od kolen, nýbrž od kyčelních kloubů. U pozice s opřenými předloktími dbáme na řádné odtlačení a prodloužení páteře, aby nedocházelo k propadnutí v oblasti hrudníku a ramen. U varianty v sedu opět hlídáme prodlouženou páteř směrem vzhůru.



Obrázek č. 56 (foto vlastní)



Obrázek č. 57 (foto vlastní)



Obrázek č. 58 (foto vlastní)



Obrázek č. 59 (foto vlastní)



Obrázek č. 60 (foto vlastní)



Obrázek č. 61 (foto vlastní)



Obrázek č. 62 (foto vlastní)



Obrázek č. 63 (foto vlastní)

5.2.4. Zvýšení pohyblivosti nártu, vytočení en dehors v sedu 4/4T

Provádíme v pomalém až středně rychlém tempu.

Výchozí postavení: sed, levá noha v poloze „passé“, levé chodidlo flex, pravá noha ve vytočení en dehors, pravé chodidlo point, paže umístěny dlaněmi na pravém kolenu

Vytočení en dehors pracující nohy trvá v tomto případě po celou dobu provádění cviku.

Hudební rozložení a popis:

1.T = a) pravé chodidlo pološpička

b) P.ch. flex

c) v poloze flex extenze prstů P.ch.

d) návrat do v.p.

1.T opakujeme 16x pravou i levou nohou.

Význam cvičení: zvyšování plasticity chodidla a flexibility hlezenního kloubu, posílení kyčelních rotátorů, stehenních a lýtkových svalů

Správné provedení: Zde klademe důraz na správné postavení boků a to již ve výchozím postavení. Pracující noha by měla být řádně zasazena v kyčelním kloubu. Vnější část chodidla se snažíme co nejvíce přitlačit k podlaze. Ramena a pánev zde opět tvoří čtverec. Páteř držíme vyrovnanou směrem vzhůru. Vytočení provádíme zásadně od kyčelního kloubu, čímž opět zamezujeme nesprávnému přetěžování kolenního kloubu.



Obrázek č. 64 (foto vlastní)



Obrázek č. 65 (foto vlastní)



Obrázek č. 66 (foto vlastní)



Obrázek č. 67 (foto vlastní)



Obrázek č. 68 (foto vlastní)

5.2.5. Protažení v sedu, poloha „passé“ - 4/4 T

Jedná se o rozvinutou formu předchozího cvičení.

Provádíme v pomalém tempu.

Výchozí postavení: sed, levá noha v poloze „passé“, levé chodidlo flex, pravá noha ve vytočení en dehors, pravé chodidlo point, paže umístěny dlaněmi na pravém koleni

Hudební rozložení a popis:

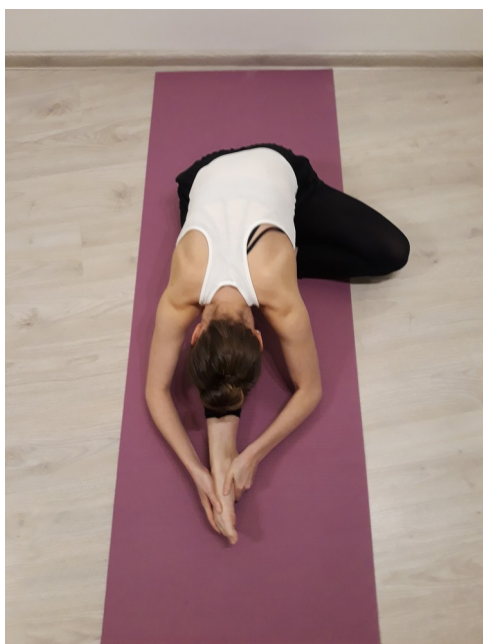
1. T – 8. T = přitažení trupu k pravé noze, chodidlo point

9.T – 16.T = přitažení trupu k pravé noze, chodidlo flex

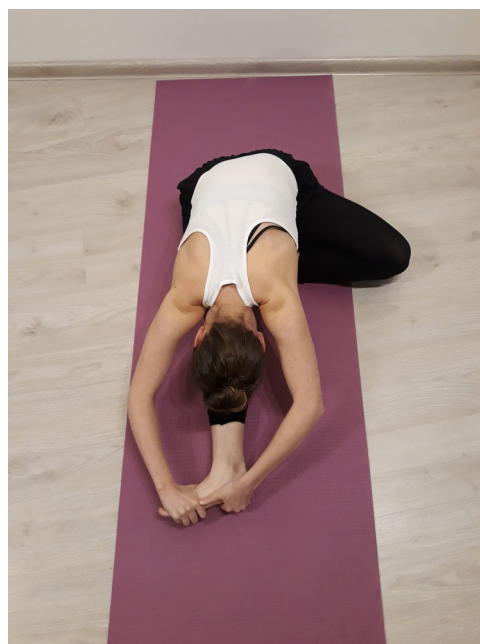
1.T – 16.T provádíme pravou a následně levou nohou

Význam cvičení: protažení sedacích, zadních stehenních a lýtkových svalů natažené nohy a sedacích svalů nohy v poloze „passé“

Správné provedení: Po celou dobu protažení dbáme na vytočení natažené nohy en dehors, vnější část chodidla se snažíme opět co nejvíce přitlačit k podlaze, koleno držíme v protažení. Pracující noha by měla být opět řádně zasazena v kyčelním kloubu. Stále klademe důraz na udržení čtverce.



Obrázek č. 69 (foto vlastní)



Obrázek č. 70 (foto vlastní)

5.2.6. „Jeté“ 2/4

Provádíme ostře ve středně rychlém až rychlém tempu.

Výchozí postavení: sed roznožný skrčmo, chodidla flex, paty protlačujeme směrem vzhůru, paže v postavení vedle těla se pouze konečky prstů dotýkají podlahy

Pro lepší kontrolu udržení čtverce můžeme držet paže spojené v předpažení s dlaněmi protočenými směrem od těla.

Hudební rozložení a popis:

1.T = rychlé napnutí dolních končetin ve vytočení en dehors, vnější hrana chodidel zůstává na podlaze, chodidla se dostávají do polohy point

2.T = návrat do v.p., paty jsou ihned protlačovány směrem vzhůru

1.T – 2.T opakujeme 16x

Význam cvičení: zvyšování plasticity chodidla a flexibility hlezenního kloubu, posílení kyčelních rotátorů, vnitřních stehenních a lýtkových svalů, posílení středu těla

Správné provedení: U tohoto cvičení se snažíme o nepřetržitý kontakt vnější hrany chodidel s podlahou. Při napnutí dolních končetin se snažíme o úplné protažení kolen. Opět zde dbáme na vytáčení dolních končetin od kyčelního kloubu. Po celou dobu držíme vyrovnanou páteř, ramena jsou spuštěna směrem dolů. Dáváme si též pozor na přepínání šije.



Obrázek č. 71 (foto vlastní)



Obrázek č. 72 (foto vlastní)



Obrázek č. 73 (foto vlastní)

5.2.7. „Jeté“ se zdviháním dolních končetin 2/4

Jedná se o rozvinutou formu předchozího cvičení.

Provádíme ostře ve středně rychlém až rychlém tempu.

Výchozí postavení: sed roznožný skrčmo, chodidla flex, paty protlačujeme směrem vzhůru, paže v postavení vedle těla se pouze konečky prstů dotýkají podlahy

Pro lepší kontrolu udržení čtverce můžeme držet paže spojené v předpažení s dlaněmi protočenými směrem od těla.

Hudební rozložení a popis:

1.T = rychlé napnutí dolních končetin ve vytočení en dehors, vnější strana chodidel zůstává na podlaze, chodidlo se dostává do polohy point

2.T = návrat do v.p., paty jsou ihned protlačovány směrem vzhůru

3.T – 4.T = 1.T – 2.T

5. T – 6.T = 1.T – 2.T

7.T = 1.T

8.T = výdrž

9.T = zdvih pravé nohy ve vytočení en dehors lehce nad podlahu, chodidlo point

10.T = mírné zvýšení P.n. , chodidlo flex

11.T = mírné zvýšení P.n. , chodidlo point

12. T = navrácení P.n. zpět na podlahu, chodidlo point

13.T – 16.T = 9.T – 12.T opakujeme levou nohou + návrat do v.p.

1.T – 16.T opakujeme 2x.

Význam cvičení: seznámení se se správným vedením pracující nohy do směru vpřed, zvyšování plasticity chodidla a flexibility hlezenního kloubu, posílení kyčelních rotátorů, stehenních a lýtkových svalů, posílení středu těla

Správné provedení: Zde platí stejné zásady jako u předchozího cvičení. U zdvihů končetin se snažíme o nepřetržitou aktivaci vnitřních stehenních svalů, pocitově se snažíme rotovat patu a podkolenní jamku směrem vzhůru.



Obrázek č. 74 (foto vlastní)



Obrázek č. 75 (foto vlastní)



Obrázek č. 76 (foto vlastní)



Obrázek č. 77 (foto vlastní)



Obrázek č. 78 (foto vlastní)



Obrázek č. 79 (foto vlastní)



Obrázek č. 80 (foto vlastní)



Obrázek č. 81 (foto vlastní)

5.2.8. Zvyšování flexibility nártů 4/4

Provádíme vázaně v pomalém tempu.

Výchozí postavení: sed na patách s mírně nadzvednutou pánví, hýždě se nedotýkají dolních končetin, páteř v zaoblení, pohled směřuje doprostřed trupu, chodidla point, paže položené dlaněmi na podlaze vedle kolenou

Hudební rozložení a popis:

1.T = mírné nadzdvihnutí kolen

2.T = návrat do v.p.

3.T = 1.T

4.T = 3.T

1.T – 4.T opakujeme 8x.

Význam cvičení: zvyšování flexibility nártu a hlezenního kloubu, posílení vnitřních stehenních a břišních svalů

Správné provedení: U tohoto cvičení dbáme velmi pozorně na to, aby se paty neoddalovaly od sebe a po celou dobu cvičení byly protlačovány směrem k podlaze. V opačném případě by docházelo ke zkracování a nežádoucímu vtáčení nártu a cviku by se nedostalo požadovaného efektu. Pánev a paty zůstávají po celou dobu provádění cviku vůči sobě ve stejné vzdálenosti. Dlaně držíme na podlaze striktně vedle kolen. Právě tímto umístěním paží dochází též ke správné aktivaci břišních svalů.



Obrázek č. 82 (foto vlastní)



Obrázek č. 83 (foto vlastní)

5.2.9. Zvyšování flexibility nártů 2 4/4

Jedná se o rozvinutou formu předchozího cvičení.

Provádíme vázaně v pomalém tempu.

Výchozí postavení: vzpor klečmo, paty a kolena u sebe, chodidla point, hlavu držíme v prodloužení páteře

Hudební rozložení a popis:

1.T = napnutí dolních končetin, kolena jsou plně protažena

2.T = výdrž

3.T = návrat do v.p.

4.T = výdrž ve v.p.

1.T – 4.T opakujeme 4x.

Význam cvičení: zvyšování flexibility nártu a hlezenního kloubu, posílení stehenních, lýtkových, břišních a zádočných svalů

Správné provedení: Paty jsou zde celou dobu drženy silně u sebe a jsou opět protlačovány vpřed, na to je velmi důležité dbát zejména při návratu do v.p. . Ve výdrži s napnutými koleny klademe důraz též řádné protažení páteře.

Cvičení můžeme ještě při výdrži ztížit o prohnutí páteře s pohledem šikmo vzhůru do dálky.



Obrázek č. 84 (foto vlastní)



Obrázek č. 85 (foto vlastní)



Obrázek č. 86 (foto vlastní)



Obrázek č. 87 (foto vlastní)

5.3. Vytočení kyčelních kloubů

Okruh je zaměřen na zvyšování flexibility kyčelního kloubu a posílení vnitřních kyčelních rotátorů.

5.3.1. Zvyšování flexibility kyčelních kloubů s podporem na předloktích 4/4

Provádíme v pomalém tempu.

Výchozí postavení: podpor na předloktích, dolní končetiny vytočeny en dehors s pokrčenými koleny, ohyb v kyčelním a kolenním kloubu svírá 90°, chodidla flex U varianty pro začátečníky můžeme umístit paže dlaněmi k zemi pod čelo.

U náročnější varianty se opíráme lokty o podlahu a trup se v tomto případě podlahy nedotýká.

Hudební rozložení a popis:

1T - 32 T = výdrž

Význam cvičení: zvyšování flexibility kyčelního kloubu, posílení kyčelních rotátorů a břišních svalů protažení vnitřních stehenních svalů

Správné provedení: Pro dosažení plné efektivity se zde snažíme zachovávat 90° v obou výše zmíněných ohybech. Dbáme na to, aby nedocházelo k prohybu v bederní páteři. Tato varianta je vhodná pro prvotní výuku cvičení tohoto typu a to zejména u dětí nižšího věku, jelikož díky podlaze si lze lépe uvědomit a zafixovat čtverec. Po celou dobu se snažíme též o vytočení v hlezenním kloubu tak, aby byly paty přitlačeny k podlaze a prsty směřovaly směrem vzhůru.



Obrázek č. 88 (foto vlastní)

5.3.2. Zvyšování flexibility kyčelních kloubů v lehu 4/4

Jedná se o rozvinutou formu předchozího cvičení.

Provádíme vázaně v pomalém tempu.

Výchozí postavení: leh, dolní končetiny ve vytočení en de hors, ohyb v kolenním a kyčelním kloubu svírá 90°, paže jsou ze shora položeny dlaněmi na kolenou, chodidla point

Hudební rozložení a popis:

Na jeden takt trvající předehtu se připravíme v.p.

1.T – 2.T = pomocí mírného tlaku pravé paže otevíráme pravou kyčel, tlačíme směrem k podlaze

3.T- 4.T = pomalu navracíme kyčle do v.p.

5.T – 6.T = 1.T – 2.T – opakujeme do levé strany

7.T – 8.T = 3.T – 4.T

1.T – 8.T opakujeme 8x.

Význam cvičení: zvyšování flexibility kyčelního kloubu, posílení kyčelních rotátorů a středu těla, protažení vnitřních stehenních svalů

Správné provedení: U tohoto cvičení je opět velmi důležité dbát na správné postavení těla ve v.p., jelikož v ní setrváváme po celou dobu cvičení. Ramena jsou zde celou dobu rozložena na podlaze, nikdy se nezvedají, stejně tak jako bederní část zad. Opět zde vypracováváme udržení čtverce. Paty se snažíme po celou dobu vytáčet směrem vzhůru. V neposlední řadě je nutné klást důraz na plynulost provedení a vyvarovat se hmitavému či přerušovanému pohybu.



Obrázek č. 89 (foto vlastní)



Obrázek č. 90 (foto vlastní)



Obrázek č. 91 (foto vlastní)

5.3.3. Zvyšování flexibility kyčelních kloubů v lehu 2 4/4 T

Jedná se o rozvinutou formu předchozího cvičení.

Provádíme vázaně v pomalém tempu.

Výchozí postavení: leh, dolní končetiny ve vytočení en dehors, ohyb v kyčelním kloubu svírá 90°, kolena v protažení, paže jsou ze shora položeny dlaněmi na kolenou, chodidla point

Hudební rozložení a popis:

Na jeden takt trvající předehtu se připravíme do v.p.

1.T – 2.T = pomocí mírného tlaku pravé paže na koleno otevíráme pravou kyčel, tlačíme směrem k podlaze

3.T- 4.T = pomalu navracíme kyčle do v.p.

5.T – 6.T = 1.T – 2.T opakujeme do levé strany

7.T – 8.T = 3.T – 4.T

1.T – 8.T opakujeme 8x.

Význam cvičení: zvyšování flexibility kyčelního kloubu, posílení kyčelních rotátorů, stehenních a lýtkových svalů, posílení středu těla, protažení zadních a vnitřních svalů dolních končetin

Správné provedení: Zde opět klademe důraz a správné držení těla již ve v.p. Ramena by měla být opět široce rozložena na podlaze, stejně tak jako bederní část zad. Navíc zde dbáme i na to, aby byla kolena celou dobu provádění cviku plně protažena. Paty se snažíme po celou dobu vytáčet směrem vzhůru. Opět dbáme na plynulé vedení pohybu.



Obrázek č. 92 (foto vlastní)



Obrázek č. 93 (foto vlastní)



Obrázek č. 94 (foto vlastní)

5.3.4. Zvyšování flexibility kyčelních kloubů v sedu roznožném skrčmo 4/4 T „Motýlek“

Provádíme ostře ve středně rychlém až rychlém tempu.

Výchozí postavení: sed roznožný skrčmo, chodidla flex

Hudební rozložení a popis:

1.T – 2. T = hmitání kolen nahoru a dolů, na každou dobu jednou

3.T – 4.T = hluboký předklon trupu, paže posouváme dlaněmi po podlaze co nejvíce vpřed

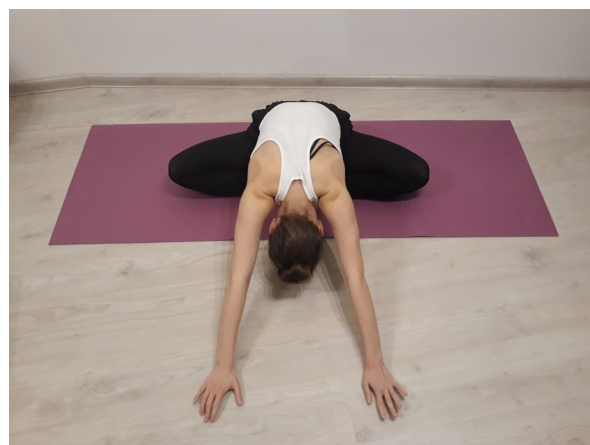
1.T – 4.T opakujeme 4x.

Význam cvičení: zvyšování flexibility kyčelního kloubu, protažení sedacích svalů a páteře

Správné provedení: V první části cviku dbáme na vyrovnanou páteř směrem vzhůru a správný úchop kotníků. Nikdy nedržíme chodidla za nártu, jelikož by mohlo hrozit jejich vtáčení. Při předklonu držíme obě sedací kosti na podlaze, hlavu držíme prodloužení páteře a paže protahujeme po zemi co nejdále před sebe.



Obrázek č. 95 (foto vlastní)



Obrázek č. 96 (foto vlastní)

5.3.5. Zvyšování flexibility kyčelních kloubů v sedu roznožném 4/4 T „Placka“

Jedná se o rozvinutou formu předchozího cvičení.

Provádíme vázaně ve středně rychlém tempu.

Výchozí postavení: sed roznožný, chodidla point

Hudební rozložení a popis:

1.T = předklon trupu, paže v předpažení dlaněmi na podlaze, chodidla point

2.T = výdrž v předklonu

3.T = návrat do v.p.

4.T= a) chodidla flex

b) chodidla point

1.T – 4.T opakujeme 4x.

Význam cvičení: zvyšování flexibility kyčelního kloubu, posílení kyčelních rotátorů, protažení zadních a vnitřních stehenních svalů

Správné provedení: U tohoto cvičení klademe extrémní důraz na řádné vytočení v kyčelních kloubech a to zejména u předklonu, který provádíme do takové míry, dokud je vytočení v kyčelních kloubech dostatečné, tedy pokud se kolena a chodidla nevtácejí směrem dovnitř. Sedací kosti by měly být celou dobu na podlaze. Dbáme též na vyrovnanou páteř.



Obrázek č. 97 (foto vlastní)



Obrázek č. 98 (foto vlastní)



Obrázek č. 99 (foto vlastní)



Obrázek č. 100 (foto vlastní)

5.3.6. Vytáčení dolních končetin en dehors v sedu roznožném 4/4T

Provádíme vázaně v pomalém tempu.

Výchozí postavení: sed roznožný, paže spojené v předpažení jsou protočeny dlaněmi směrem od těla, chodidla flex

Hudební rozložení a popis:

1.T – 2.T = malý náklon trupu vpřed, chodidla flex

3.T = návrat do v.p.

4.T = a) chodidla point

b) chodidla flex

1.T – 4. T opakujeme 8x.

Význam cvičení: posílení kyčelních rotátorů, sedacích a stehenních svalů, posílení zádových svalů

Správné provedení: Po celou dobu provádění cviku se snažíme o nepřetržité vytáčení dolních končetin en dehors. Snažíme se o aktivní rotaci kyčelního kloubu, kolen a chodidel směrem vzad, zatímco trup nakláníme opačným směrem. Při náklonu těla dbáme na to, abychom se neprohýbali v bederní části páteře. Sedací kosti nikdy neoddalujeme od podlahy. Paže, s pocitem odtlačování směrem od sebe, držíme po celou dobu cvičení naproti hrudní kosti. Ramena jsou spuštěna směrem dolů.



Obrázek č. 101 (foto vlastní)



Obrázek č. 102 (foto vlastní)



Obrázek č. 103 (foto vlastní)



Obrázek č. 104 (foto vlastní)

5.3.7. Posílení svalů kolem kyčelního kloubu, vnitřních stehenních a spodních sedacích svalů, vyučení polohy sur le cou - de - pied 4/4 T

Provádíme ostře ve středně rychlém tempu.

Výchozí postavení: leh na levém boku, levá paže v protažení umístěna pod levým uchem, pravá paže umístěna před hrudníkem dlaní na podlaze, ohyb v loketním kloubu svírá 90°, dolní končetiny ve vytočení en dehors, chodidla point
Vytočení dolních končetin en dehors zde trvá po celou dobu provádění cviku.

Hudební rozložení a popis:

1.T – 2. T = pravou nohu přikládáme do polohy sur le cou - de - pied v obemknuté poloze

3.T – 4.T = protažení pravé nohy cca 20 cm nad stojnou nohu, chodidlo flex, na každou dobu přitáhneme pracující nohu ke stojné

1.T – 4.T opakujeme 8x.

Význam cvičení: vyučení polohy sur le cou - de - pied v lehu na boku, posílení kyčelních rotátorů, sedacích, stehenních a břišních svalů

Správné provedení: Celé tělo zde držíme v jedné linii, velmi důležité je udržet pevně zafixovaný čtverec. Velkou pozornost věnujeme též spodní noze, která by měla být po celou dobu provádění cviku vytáčena en dehors s aktivací spodních sedacích a vnitřních stehenních svalů. Koleno a prsty pracující nohy by měly neustále směřovat kolmo do stropu. Aktivovány by měly být též břišní svaly.



Obrázek č. 105 (foto vlastní)



Obrázek č. 106 (foto vlastní)



Obrázek č. 107 (foto vlastní)



Obrázek č. 108 (foto vlastní)



Obrázek č. 109 (foto vlastní)

5.3.8. Zvyšování flexibility kyčelních kloubů v lehu na boku 4/4T

Provádíme vázaně v pomalém až středně rychlém tempu.

Výchozí postavení: leh na levém boku, levá paže v protažení umístěna pod levým uchem, pravá paže umístěna před hrudníkem dlaní na podlaze, ohyb v loketním kloubu svírá 90°, dolní končetiny ve vytočení en dehors, chodidla point
Vytočení dolních končetin en dehors zde trvá po celou dobu provádění cviku.

Hudební rozložení a popis:

Během prvního a druhého taktu plynule zvedáme kročnou nohu = „relevé lent“.

Po dosažení maximální výšky se navracíme přes napnuté koleno do v.p.

1.T = první doba - chodidlo flex

druhá doba - chodidlo point

třetí doba - chodidlo flex

čtvrtá doba - chodidlo point

2.T = první doba chodidlo flex

druhá doba - chodidlo point

třetí a čtvrtá doba - návrat do v.p. přes napnuté koleno, chodidlo point

3.T. = „développé“ - striktně přecházíme přes sur le cou - de - pied v obemknuté poloze

4.T = návrat do v.p. přes napnuté koleno

1.T - 4.T opakujeme 4x pravou i levou nohou.

Význam cvičení: vypracování přechodu přes sur le cou - de - pied do développé, zvyšování flexibility kyčelního kloubu, posílení kyčelních rotátorů, sedacích, stehenních a lýtkových svalů, posílení středu těla, protažení zadních a vnitřních svalů dolních končetin

Správné provedení: Zde klademe důraz zejména na udržení čtverce. Při provádění „développé“ dbáme na správně provedené sur le cou - de - pied, které je v tomto případě průchozí pozicí. Při návratu pracující nohy do v.p. hlídáme její nepřetržitě vytočení en dehors, stejně tak jako u nohy stojné.



Obrázek č. 110 (foto vlastní)



Obrázek č. 111 (foto vlastní)



Obrázek č. 112 (foto vlastní)



Obrázek č. 113 (foto vlastní)



Obrázek č. 114 (foto vlastní)



Obrázek č. 115 (foto vlastní)



Obrázek č. 116 (foto vlastní)



Obrázek č. 117 (foto vlastní)



Obrázek č. 118 (foto vlastní)



Obrázek č. 119 (foto vlastní)



Obrázek č. 120 (foto vlastní)



Obrázek č. 121 (foto vlastní)

5.3.9. Zvyšování flexibility kyčelního kloubu v lehu na boku s protažením kročné nohy 4/4T

Provádíme vázaně v pomalém tempu.

Výchozí postavení: lež na levém boku, levá paže v protažení umístěna pod levým uchem, pravá paže umístěna před hrudníkem dlaní na podlaze, ohyb v loketním kloubu svírá 90°, dolní končetiny ve vytočení en dehors, chodidla point
Vytočení dolních končetin en dehors zde trvá po celou dobu provádění cviku.

Hudební rozložení a popis:

- 1.T = kročná noha se dostává přes sur le cou - de - pied v obemknuté poloze do polohy passé
- 2.T = pravá ruka uchopí zepředu patu pravé nohy, která se protahuje
- 3.T = výdrž v protažení
- 4.T = návrat do v.p. přes napnuté koleno

1.T - 4.T opakujeme 4x pravou i levou nohou.

Význam cvičení: zvyšování flexibility kyčelního kloubu, posílení kyčelních rotátorů, sedacích, stehenních a lýtkových svalů, posílení středu těla, protažení zadních a vnitřních svalů dolních končetin

Správné provedení: Zde platí stejné zásady jako u předchozího cvičení. Jelikož zde navíc pozbýváme oporu paže na podlaze, musíme ještě více dbát na aktivní zapojení středu těla a udržení čtverce.



Obrázek č. 122 (foto vlastní)



Obrázek č. 123 (foto vlastní)



Obrázek č. 124 (foto vlastní)



Obrázek č. 125 (foto vlastní)



Obrázek č 126 (foto vlastní)



Obrázek č 127 (foto vlastní)

5.3.10. Příprava V. pozice v sedu 3/4 T

Provádíme vázaně ve středně rychlém tempu.

Výchozí postavení: sed zkřížmo pravou přes levou ve vytočení en dehors = V.pozice, chodidla flex, paže lehce opřeny dlaněmi o podlahu vedle těla

Hudební rozložení a popis:

1.T = mírné nadzdvihnutí pravé nohy

2.T = návrat do v.p.

3.T – 4.T = 1.T – 2.T

1.T – 4.T opakujeme 8x pravou i levou nohou.

Význam cvičení: pochopení správného provedení V. pozice a vedení kročné nohy směrem vpřed, posílení kyčelních rotátorů, stehenních svalů, posílení středu těla

Správné provedení: Pro zachování čtverce je zde velmi důležité udržet obě sedací kosti po celou dobu provádění cviku na podlaze. Vytočení dolních končetin provádíme opět striktně od kyčelního kloubu s aktivací vnitřních stehenních svalů. Jak při nadzvednutí, tak při návratu do v.p. aktivně protlačujeme patu a podkolenní jamku obou nohou směrem vzhůru, vnější stranu stojného chodidla držíme co nejvíce přitlačenu k podlaze. Při návratu vždy začínají pohyb prsty kročné nohy.



Obrázek č. 128 (foto vlastní)



Obrázek č. 129 (foto vlastní)

5.3.11. Příprava V. pozice a pózy devant v sedu s protažením kročné nohy 3/4 T

Jedná se o rozvinutou formu předchozího cvičení.

Provádíme vázaně ve středně rychlém tempu.

Výchozí postavení: sed zkřížmo pravou přes levou ve vytočení en dehors = V.pozice, chodidla flex, paže lehce opřeny dlaněmi o podlahu vedle těla

Hudební rozložení a popis:

1.T - 2.T = mírné nadzdvihnutí pravé nohy

3.T - 4.T = návrat do v.p.

5.T - 6.T = 1.T - 2.T

7.T - 8.T = 3.T - 4.T

9.T - 16.T = 1.T - 8.T

17.T - 18.T = přitažení trupu k nohám, uchopení pravého chodidla

19.T - 20.T = návrat do sedu s vytažením P.n., chodidla flex

21.T - 22.T = paže do 3. pozice, výdrž, chodidla point

23.T - 14 T = návrat do v.p., P.n. přes napnuté koleno, paže přes širokou 2. pozici

Význam cvičení: pochopení správného provedení V. pozice a vedení kročné nohy směrem vpřed, posílení kyčelních rotátorů, stehenních svalů a středu těla, protažení sedacích, zadních stehenních a lýtkových svalů, protažení páteře

Správné provedení: Zde dodržujeme stejné zásady jako u předchozího cvičení. U předklonu trupu navíc dbáme, aby byla kolena celou dobu protažena a chodidla zůstala v poloze flex. U protažení a výdrže se opět snažíme o maximální vytočení en dehors. Zaměřujeme se zejména na patu a podkolenní jamku, které vytáčíme směrem vzhůru a to jak u kročné, tak u stojné nohy. Vnější část chodidla stojné nohy opět protlačujeme co nejvíce směrem k podlaze.



Obrázek č. 130 (foto vlastní)



Obrázek č. 131 (foto vlastní)



Obrázek č. 132 (foto vlastní)



Obrázek č. 133 (foto vlastní)



Obrázek č. 134 (foto vlastní)



Obrázek č. 135 (foto vlastní)



Obrázek č. 136 (foto vlastní)

5.4. Páteř

Okruh je zaměřen na zvyšování flexibility páteře a posílení zádových svalů.

5.4.1. Zvyšování flexibility páteře 1 4/4 T

Provádíme ve středně rychlém tempu.

Výchozí postavení: sed na patách s mírně nadzvednutou pánví, hýždě se nedotýkají dolních končetin, páteř v zaoblení, pohled směřuje doprostřed trupu, paže položené dlaněmi na podlaze vedle kolenou, chodidla point

Hudební rozložení a popis:

1.T = 2x zapérování hrudníku směrem dolů s posunem paží do úrovně pod rameny, každé zapérování po dvou dobách

2.T = 2x zapérování s protažením paží směrem vpřed, každé zapérování po dvou dobách

3.T = 1.T

4.T = návrat do v.p.

1.T – 4.T opakujeme 8x.

Význam cvičení: zvyšování flexibility páteře, posílení svalů zad a paží

Správné provedení: Zde klademe zvýšenou pozornost na správné postavení pánve. Dbáme na to, aby kostrč při prohnutí páteře směřovala přímo vzhůru. Ohyb v kolenním kloubu by měl tedy při pérování svírat vždy 90°. Při pérování s pokrčenými lokty směřují prsty rukou směrem k sobě, u pérování s protaženými lokty pak přímo vpřed. Pohled by měl mimo v.p. směřovat vždy směrem vzhůru. Paty by měly být neustále drženy u sebe a protlačovány směrem k podlaze.



Obrázek č. 137 (foto vlastní)



Obrázek č. 138 (foto vlastní)



Obrázek č. 139 (foto vlastní)



Obrázek č. 140 (foto vlastní)



Obrázek č. 141 (foto vlastní)

5.4.2. Zvyšování flexibility páteře 2 3/4T

Výchozí postavení: sed na patách s mírně nadzvednutou pánví, hýždě se nedotýkají dolních končetin, páteř v zaoblení, pohled směřuje doprostřed trupu, paže položené dlaněmi na podlaze vedle kolenou, chodidla point

Hudební rozložení a popis:

1.T – 2.T = přes prohnutí páteře s pohybem vpřed se dostáváme do lehu na bříše

3.T – 4.T = umocnění prohnutí celé páteře za pomoci odtlačení se dlaněmi od podlahy

5.T – 6.T = návrat do pozice lehu na bříše

7.T – 8.T = umístění dlaní zpět pod ramena a návrat do v.p.

1.T – 8.T opakujeme 8x.

Význam cvičení: zvyšování flexibility páteře, posílení svalů paží, zad, sedacích, vnitřních stehenních a lýtkových svalů

Správné provedení: Cvičení začíná impulsem hrudní kosti, která směřuje směrem do podlahy. Dochází tak k preciznějšímu prohnutí hrudní páteře. Je velmi důležité, aby se zde hrudní kost dostala do kontaktu s podlahou jako první. Při prohnutí páteře můžeme umístit dlaně libovolně daleko od trupu v závislosti na svých fyzických možnostech. Při odtlačení držíme ramena spuštěna směrem dolů, pohled směřuje vzhůru. Při návratu do v.p. začíná pohyb od kostrče, která se zvedá vzhůru jako první. Hrudní kost při návratu opouští podlahu jako poslední. Po celou dobu provádění cviku držíme dolní končetiny silně u sebe. Dáváme též pozor, aby nedocházelo ke zkracování nártů. Celé cvičení by mělo být prováděno velmi plynule.



Obrázek č. 142 (foto vlastní)



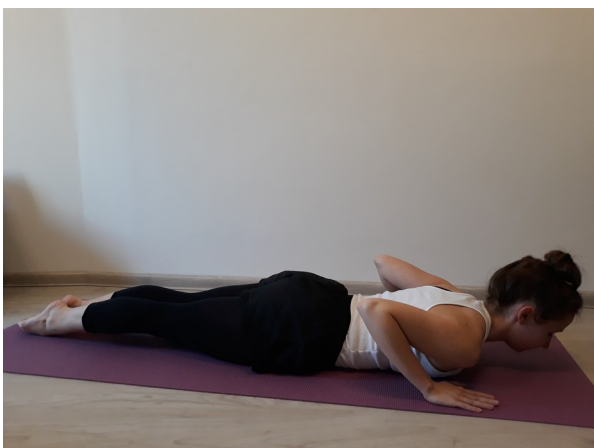
Obrázek č. 143 (foto vlastní)



Obrázek č. 144 (foto vlastní)



Obrázek č. 145 (foto vlastní)



Obrázek č. 146 (foto vlastní)



Obrázek č. 147 (foto vlastní)



Obrázek č. 148 (foto vlastní)



Obrázek č. 149 (foto vlastní)

**Ve 3.T – 4.T můžeme zvyšovat obtížnost různými přidanými prvky.
Jedná se o rozvinuté formy předchozího cvičení.**

- a)** zdvihnutí trupu s pažemi ve 3. pozici, dolní končetiny snožmo, chodidla point

- b)** zdvihnutí trupu s pažemi ve 3. pozici, dolní končetiny ve vytočení en dehors v I. nebo úzké II. pozici

- c)** zdvihnutí trupu se podporem na předloktích, dolní končetiny ve vytočení en dehors v I. nebo úzké II. pozici, společně s trupem střídavě zvedáme pravou a levou nohu mírně nad podlahu, chodidla flex

- d)** zdvihnutí trupu s pažemi ve 3. pozici, dolní končetiny ve vytočení en dehors v I. nebo úzké II. pozici, společně s trupem střídavě zvedáme pravou a levou nohu mírně nad podlahu, chodidla flex

U všech těchto variant je velmi důležité provádět zdvihnutí trupu opět velmi plynule, bez jakýchkoliv prudkých pohybů. U variant a) a b) dáváme pozor, aby se dolní končetiny při zdvihání trupu nezvedaly od podlahy. U variant b), c) a d) dbáme opět na řádné vytočení dolních končetin se zapojením vnitřních stehenních svalů. Ve všech případech jsou ramena spuštěna směrem dolů, hlavu držíme v prodloužení páteře. Nemělo by zde docházet k přepínání šije.



Obrázek č. 150 (foto vlastní)



Obrázek č. 151 (foto vlastní)



Obrázek č. 152 (foto vlastní)



Obrázek č. 153 (foto vlastní)

5.4.3. Zvyšování flexibility páteře 3 4/4 T

Výchozí postavení: leh na zádech, paže umístěny dlaněmi na podlaze zhruba 30 cm od trupu, bederní páteř je přitahována k podlaze, dolní končetiny ve vytočení en dehors, chodidla point

Hudební rozložení a popis:

1.T = prohnutí v oblastní hrudní páteře, hrudní kost směřuje vzhůru

2.T. = návrat do v.p.

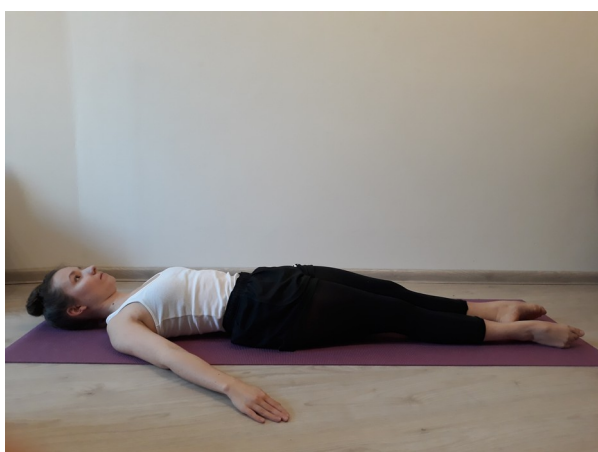
3.T = 1.T

2.T = 4.T

1.T – 4.T opakujeme 8x.

Význam cvičení: zvyšování flexibility páteře, posílení kyčelních rotátorů, vnitřních stehenních, lýtkových, břišních a zádočných svalů

Správné provedení: Ve v.p. dbáme na to, aby byla ramena do široka rozložena na podlaze a spuštěna směrem dolů. Po celou dobu provádění cviku se snažíme o nepřetržité vytáčení dolních končetin en dehors. Kolena by měla být po celou dobu v protažení. U návratu do v.p. klademe velký důraz na opětné přitažení bederní páteře k podlaze.



Obrázek č. 154 (foto vlastní)



Obrázek č. 155 (foto vlastní)

5.4.4. Zvyšování flexibility páteře 4 4/4 T

Výchozí postavení: leh na zádech, paže umístěny dlaněmi na podlaze zhruba 30 cm od trupu, bederní páteř je přitahována k podlaze, dolní končetiny ve vytočení en dehors, chodidla point

Hudební rozložení a popis:

1.T – 2.T = zdvih celého trupu přes prohnutí hrudní páteře do hlubokého předklonu k dolním končetinám

3.T – 4.T = návrat do v.p. přes zaoblení celé páteře

1.T – 4.T opakujeme 4x.

Význam cvičení: zvyšování flexibility páteře, posílení kyčelních rotátorů břišních, zádových, stehenních a lýtkových svalů

Správné provedení: Zde klademe důraz zejména na správné provedení tahem. Celé cvičení by mělo být velmi plynulé, bez jakýchkoliv prudkých pohybů, jelikož se zde rozsah pohybu páteře výrazně zvyšuje a dostává se do extrémnějších poloh. Při rolování páteře zpět do v.p. dbáme na to, aby probíhalo tzv. „obratel po obratli“, brada by měla být celou dobu návratu do poslední chvíle přitahována k hrudní kosti. U dolních končetin se opět snažíme o nepřetržité vytáčení en dehors.



Obrázek č. 156 (foto vlastní)



Obrázek č. 157 (foto vlastní)



Obrázek č. 158 (foto vlastní)



Obrázek č. 159 (foto vlastní)



Obrázek č. 160 (foto vlastní)



Obrázek č. 161 (foto vlastní)



Obrázek č. 162 (foto vlastní)



Obrázek č. 163 (foto vlastní)

5.4.5. Zvyšování flexibility páteře s protažením dolních končetin v póze „devant“ 4/4T

Jedná se o rozvinutou formu předchozího cvičení.

Výchozí postavení: leh, paže umístěny dlaněmi na podlaze zhruba 30 cm od trupu, bederní páteř je přitahována k podlaze, dolní končetiny ve vytočení en dehors, chodidla point

Hudební rozložení a popis:

1.T - 2.T = zvednutí celého trupu přes prohnutí hrudní páteře do hlubokého předklonu k dolním končetinám

3.T - 4.T = levou paží uchopíme pravou patu, pravou paží uchopíme pravou podkolenní jamku, navracíme se do v.p. přes zaoblenou páteř, pravou nohu přitahujeme k trupu, po dosažení nejextrémnější polohy navracíme P.n. přes napnuté koleno do v.p.

1.T - 4.T opakujeme 4x, střídáme pravou a levou nohu.

Účel cviku: zvyšování flexibility páteře, posílení kyčelních rotátorů, břišních, zádových, stehenních a lýtkových svalů, protažení zadních svalů dolních končetin

Správné provedení: Zde platí stejné zásady jako u předchozího cvičení. U protažení zde navíc klademe důraz na udržení čtverce. Dáváme pozor, aby nám protahovaná noha nevybočovala do strany, obě dolní končetiny se zde snažíme neustále vytáčet en dehors. Opět zde dbáme na plynulost provedení.



Obrázek č. 164 (foto vlastní)



Obrázek č. 165 (foto vlastní)



Obrázek č. 166 (foto vlastní)



Obrázek č. 167 (foto vlastní)



Obrázek č. 168 (foto vlastní)



Obrázek č. 169 (foto vlastní)



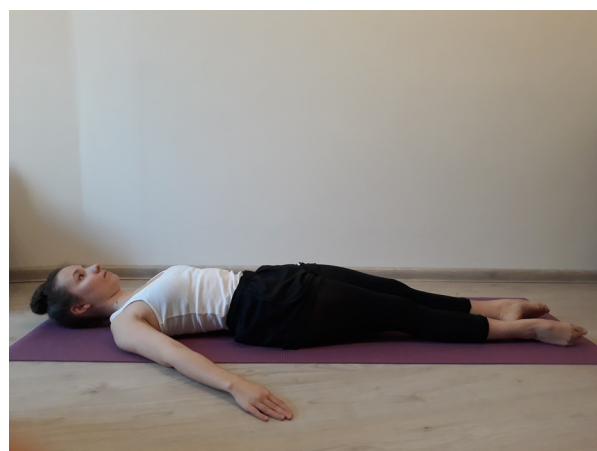
Obrázek č. 170 (foto vlastní)



Obrázek č. 171 (foto vlastní)



Obrázek č. 172 (foto vlastní)



Obrázek č. 173 (foto vlastní)

5.5. Maximální až enormní flexibilita

Okruh se zaměřuje na dosažení maximální flexibility a to zejména dolních končetin a páteře.

5.5.1. Protážení zadních svalů dolních končetin 4/4T

Provádíme v pomalém až středně rychlém tempu.

Výchozí postavení: sed na levé patě, chodidlo pravé nohy umístěno rovnoběžně s kolenem levé nohy, dlaně položeny na podlaze vedle těla, prsty směřují vpřed

Hudební rozložení a popis:

1.T = protážení dolních končetin, dlaně zůstávají na podlaze, trup je přitahován k pravé noze

2.T = návrat do v.p.

3.T = 1.T

4.T = 2.T

1.T – 4.T opakujeme 4x pravou i levou nohou.

Význam cvičení: protážení zadních stehenních a lýtkových svalů, protážení Achillovy šlachy

Správné provedení: Pro dosažení plné efektivity je zde nutné dbát na rovné postavení pánve při protážení dolních končetin. Noha v postavení vpřed by měla být řádně zasazena v kyčelním kloubu, prsty obou nohou směřují striktně vpřed.



Obrázek č. 174 (foto vlastní)



Obrázek č. 175 (foto vlastní)



Obrázek č. 176 (foto vlastní)



Obrázek č. 177 (foto vlastní)

5.5.2. Protažení zadních svalů dolních končetin 2 4/4T

Jedná se o rozvinutou formu předchozího cvičení.

Provádíme v pomalém až středně rychlém tempu.

Výchozí postavení: sed na levé patě, chodidlo pravé nohy umístěno rovnoběžně s kolenem levé nohy, dlaně položeny na podlaze vedle těla, prsty směřují vpřed

Hudební rozložení a popis:

1.T = protažení dolních končetin, dlaně zůstávají na podlaze, trup je přitahován k pravé noze

2.T = prohnutí páteře, pohled směřuje šikmo vzhůru, chodidlo pravé nohy přechází do polohy flex

3.T = přitažení trupu zpět k pravé noze s návratem p.ch

4.T = návrat do v.p.

1.T – 4.T opakujeme 4x.

Význam cvičení: protažení zadních stehenních a lýtkových svalů, protažení Achillovy šlachy, posílení zádových svalů

Správné provedení: Zde je nutné dodržovat zásady stejné, jako u předchozího cvičení. U prohnutí páteře se navíc snažíme o dosažení maximální pozice, stejně jako u flexu chodidla. Dbáme na to, aby bylo prohnutí páteře spolu s flexem nohy v postavení vpřed prováděno současně. Prsty obou rukou by měly být v průběhu cvičení v neustálém kontaktu s podlahou.



Obrázek č. 178 (foto vlastní)



Obrázek č. 179 (foto vlastní)



Obrázek č. 180 (foto vlastní)



Obrázek č. 181 (foto vlastní)



Obrázek č. 182 (foto vlastní)



Obrázek č. 183 (foto vlastní)

5.5.3. Protažení zadních svalů dolních končetin 3 4/4T

Jedná se o rozvinutou formu předchozího cvičení.

Provádíme v pomalém až středně rychlém tempu.

Výchozí postavení: grand plié v paralelní pozici, paty a kolena u sebe, dlaně položeny vedle chodidel, prsty směřují vpřed

Hudební rozložení a popis:

1.T = 2x zapérování v grand plié, každé po dvou dobách

2.T = protažení dolních končetin s přitažením trupu

3.T = a) výsun pravé nohy paralelně vpřed, pravé chodidlo point

b) prohnutí páteře, pohled směřuje šikmo vzhůru, P. ch. flex

4.T = a) návrat P.ch. do polohy point, přiražení trupu zpět k P.n.

b) návrat do v.p.

1.T – 4.T opakujeme 4x pravou i levou nohou.

Význam cvičení: protažení zadních stehenních a lýtkových svalů, protažení Achillovy šlachy, posílení stehenních a zádových svalů, posílení středu těla

Správné provedení: Zde opět dbáme na to, aby pánev zůstala v rovině. Flex chodidla s prohybem páteře provádíme opět současně. Při přechodu z polohy point do polohy flex se snažíme o plynulé provedení přes vysokou pološpičku, abychom též podpořili zvyšování plasticity chodidla.



Obrázek č. 184 (foto vlastní)



Obrázek č. 185 (foto vlastní)



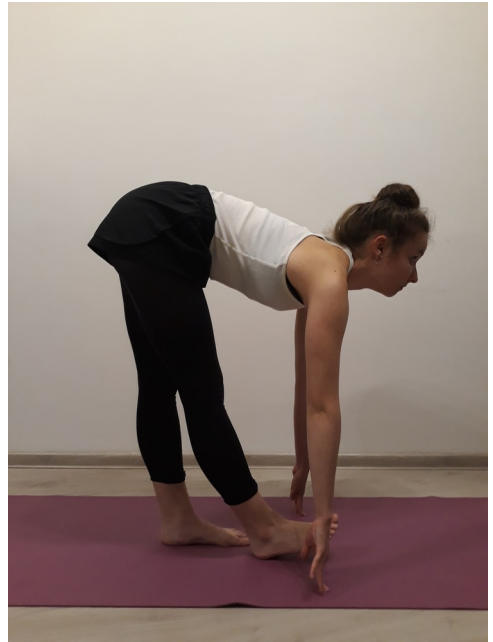
Obrázek č. 186 (foto vlastní)



Obrázek č. 187 (foto vlastní)



Obrázek č. 188 (foto vlastní)



Obrázek č. 189 (foto vlastní)



Obrázek č. 190 (foto vlastní)

5.5.4. Roznožení bočné 3/4 T „Provaz“

Provádíme v pomalém tempu.

Výchozí postavení: stoj v pootevřené IV. pozici, pravá noha přednožena před levou

Hudební rozložení a popis:

1.T – 8.T = posouváme levou nohu vzad ve vytočení en dehors do co nejširšího roskluzu, chodidlo flex, dlaně položeny na pravém kolenu

9.T – 16.T = výdrž, dlaně převádíme na podlahu vedle pravého chodidla

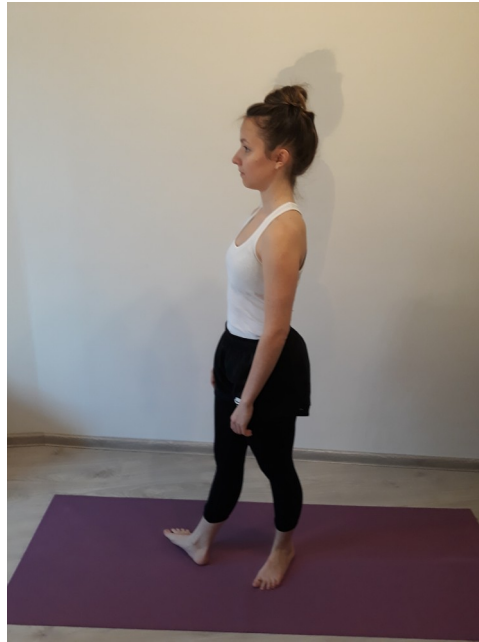
17.T – 24.T = plynulé natažení obou kolen, protažení do nejširší možné pozice

25.T – 32.T = výdrž

Provádíme pravou a následně levou nohou.

Význam cvičení: zvyšování flexibility kyčelního kloubu, protažení zadních a vnitřních svalů dolních končetin, protažení slabiny nohy v postavení vzad

Správné provedení: Zde klademe důraz již na samotný roskluz, kde je opět velmi důležité udržení čtverce. Vždy zdůrazňujeme protažení zadní slabiny, které je v tomto cvičení hlavní prioritou. U nohy v postavení vzad vždy dbáme na plně protažené koleno, abychom zamezili přetěžování kloubu. Při protažení obou dolních končetin do tzv. „provazu“ dbáme opět na udržení pánve a ramen v jedné linii.



Obrázek č. 191 (foto vlastní)



Obrázek č. 192 (foto vlastní)



Obrázek č. 193 (foto vlastní)



Obrázek č. 194 (foto vlastní)

5.5.5. „Grand battement“ v lehu 3/4 T

Provádíme ve středně rychlém tempu.

Výchozí postavení: leh, paže umístěny dlaněmi na podlaze zhruba 30 cm od trupu, bederní páteř je přitahována k podlaze, dolní končetiny ve vytočení en dehors, chodidla point

Po celou dobu provádění cviku jsou obě dolní končetiny plně protaženy a vytočeny en dehors.

Hudební rozložení a popis:

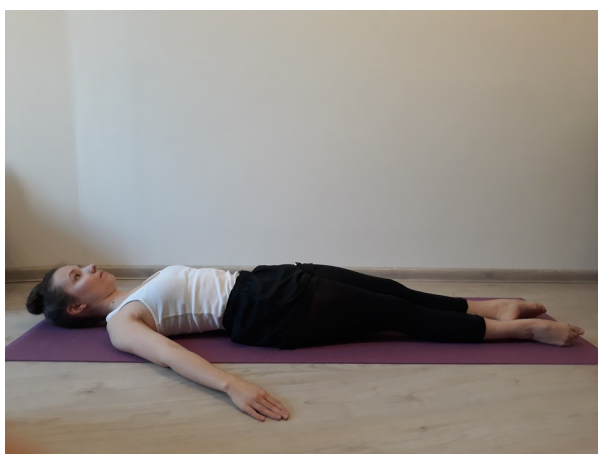
1.T = „grand battement“ vpřed pravou nohou

2.T = návrat do v.p.

1.T – 2.T opakujeme 8x pravou i levou nohou.

Význam cvičení: zvyšování flexibility kyčelního kloubu, protažení svalů dolních končetin, posílení kyčelních rotátorů, sedacích, stehenních a břišních svalů

Správné provedení: V lehu na zádech dbáme opět na správné rozložení trupu na podlaze, ramena a lopatky jsou spuštěny směrem dolů, držíme je v neustálém kontaktu s podlahou. Také bederní část páteře přitahujeme směrem k podlaze a to zejména při návratu do v.p. Cvičení provádíme s akcentem na první dobu, každý „grand battement“ začínáme ostře a rychle, naopak při návratu do v.p. nohu zadržujeme.



Obrázek č. 195 (foto vlastní)



Obrázek č. 196 (foto vlastní)

5.5.6. „Grand battement“ v lehu na boku 3/4 T

Provádíme ve středně rychlém tempu

Výchozí postavení: leh na levém boku, levá paže v protažení umístěna pod levým uchem, pravá paže umístěna před hrudníkem dlaní na podlaze, ohyb v loketním kloubu svírá 90°, dolní končetiny ve vytočení en dehors, chodidla point. Vytočení dolních končetin en dehors zde trvá po celou dobu provádění cviku.

Hudební rozložení a popis:

1.T = „grand battement“ stranou

2.T = návrat do v.p.

1.T – 2.T opakujeme 8x pravou i levou nohou.

Význam cvičení: zvyšování flexibility kyčelního kloubu, posílení kyčelních rotátorů, sedacích, stehenních a břišních svalů, protažení zadních a vnitřních stehenních svalů

Správné provedení: V lehu na boku je zde velmi důležité udržet celé tělo v jedné linii. Pánev s rameny opět striktně zachovávají čtverec. Dbáme, aby vlivem práce kročné nohy nedošlo k jeho narušení. Je zde velmi důležité správně aktivovat břišní svaly spolu se zapojením sedacích svalů. „Grand battement“ provádíme opět s akcentem na první dobu, tedy rychle a ostře směrem nahoru a s návratem pocitově nohu zadržujeme.



Obrázek č. 197 (foto vlastní)



Obrázek č. 198 (foto vlastní)

5.5.7. Švihy dolních končetin ve vzporu klečmo 4/4 T

Provádíme ve středně rychlém tempu.

Výchozí postavení: vzpor klečmo, paty a kolena u sebe, chodidla point, hlavu držíme v prodloužení páteře.

Hudební rozložení a popis:

Na jeden takt trvajícím předeheru přitahujeme pravé koleno k hrudníku, páteř se dostává do zaoblení, pohled směřuje na břicho.

1.T – 2.T = dva švihy vzad pravou nohou v paralelní pozici s pokrčeným kolenem, každý na jeden takt

3.T = a) protažení pravé nohy vzad ve vytočení en dehors, pohled směřuje šikmo vzhůru, chodidlo flex
b) výdrž

4.T = a) výdrž
b) návrat do v.p.

1.T – 4.T provádíme 8x střídavě pravou a levou nohou.

Význam cvičení: zvyšování flexibility kyčelního kloubu, zvyšování flexibility páteře, posílení kyčelních rotátorů, zádových, sedacích a stehenních svalů, protažení předních stehenních svalů

Správné provedení: Po celou dobu provádění cviku se plně odtlačujeme dlaněmi od podlahy a paže držíme maximálně protažené, čímž zamezujeme propadnutí v hrudní části páteře, či narušení čtverce. U švihů v paralelní pozici se snažíme dosáhnout maximálního záklonu. Ve výdrži se snažíme o maximální vytočení pracující nohy en dehors.

Cvičení lze později ve výdrži ztížit o napnutí obou kolen s přenesením váhy na nárt spodní nohy.



Obrázek č. 199 (foto vlastní)



Obrázek č. 200 (foto vlastní)



Obrázek č. 201 (foto vlastní)



Obrázek č. 202 (foto vlastní)



Obrázek č. 203 (foto vlastní)

5.5.8. Maximální zvyšování flexibility páteře 1 4/4

Provádíme vázaně v pomalém tempu.

Výchozí postavení: sed na patách s mírně nadzvednutou pánví, dolní končetiny v paralelním postavení otevřené na šířku pánve, páteř v zaoblení, pohled směřuje na břicho, chodidla point, rukama uchopíme paty

Paty se snažíme držet po celou dobu provádění cviku.

Hudební rozložení a popis:

1.T – 2.T = postupné protlačování slabin směrem vpřed až do záklonu

3.T – 4.T = návrat do v.p.

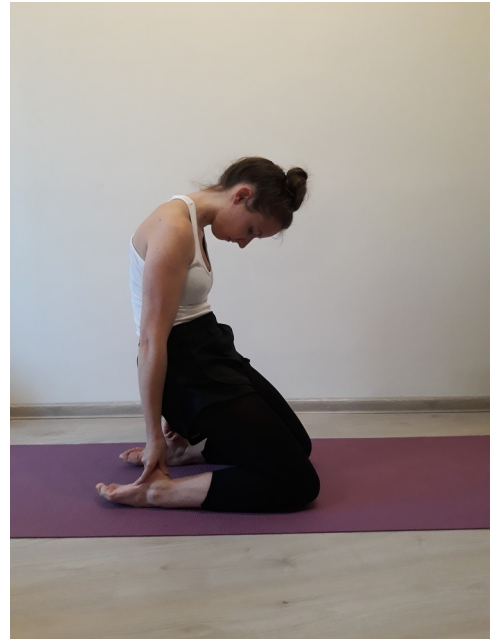
1. T – 4.T opakujeme 4x.

Význam cvičení: zvyšování flexibility páteře, protažení slabin, posílení břišních svalů

Správné provedení: Protlačování slabin vpřed provádíme v plynulé návaznosti: stehna, slabiny, pánev, břicho, hrudník. Tutéž návaznost striktně dodržujeme v opačném sledu také při návratu do v.p. Celé cvičení se snažíme provést velmi plynule bez jakýchkoliv prudkých pohybů. Po dosažení maximální pozice se snažíme nezůstat statictí, nýbrž pocitově neustále protlačujeme slabiny směrem vpřed.



Obrázek č. 204 (foto vlastní)



Obrázek č. 205 (foto vlastní)



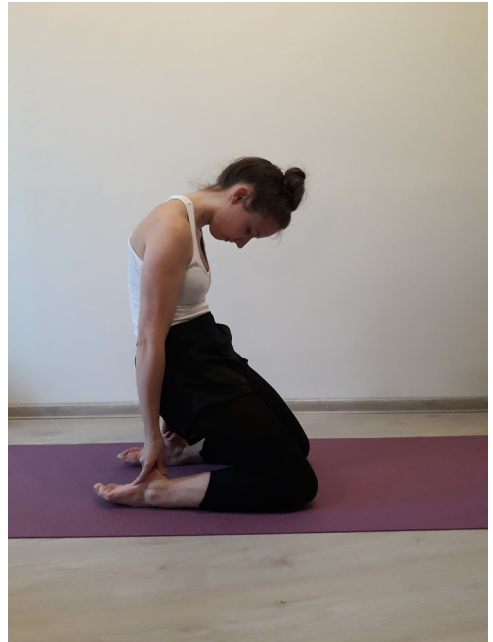
Obrázek č. 206 (foto vlastní)



Obrázek č. 207 (foto vlastní)



Obrázek č. 208 (foto vlastní)



Obrázek č. 209 (foto vlastní)



Obrázek č. 210 (foto vlastní)

5.5.9. Maximální zvyšování flexibility páteře 2 4/4 T „Most“

Provádíme v pomalém tempu.

Výchozí postavení: leh skrčmo, dolní končetiny držíme na šířku pánve, paže položeny dlaněmi na podlaze vedle uší, prsty směřují směrem vpřed

Hudební rozložení a popis:

- 1.T = vytvoření pozice „mostu“
- 2.T = výdrž
- 3.T = výdrž
- 4.T = návrat do v.p.

1.T – 4.T opakujeme 4x.

Význam cvičení: zvyšování flexibility páteře, posílení svalů zad a paží

Správné provedení: Cvičení provádíme velmi plynule bez jakýchkoliv prudkých pohybů. Dlaněmi i chodidly se po celou dobu aktivně odtlačujeme od podlahy.

Cvičení lze později ve 2.T ztížit o napnutí kolen.



Obrázek č. 211 (foto vlastní)



Obrázek č. 212 (foto vlastní)

5.6. Skoky

Okruh je zaměřen na přípravná cvičení pro skoky a obsahuje též i některé ze skoků čelem k tyči a po diagonále.

5.6.1. Rolování chodidel v paralelní pozici čelem k tyči 4/4

Provádíme vázaně v pomalém tempu.

Výchozí postavení: stoj v paralelní pozici čelem k tyči, paty a kolena u sebe, paže na tyči

Hudební rozložení a popis:

1.T = a) demi - plié

b) vyrolování pat na vysokou pološpičku

2.T = a) dopnutí kolen

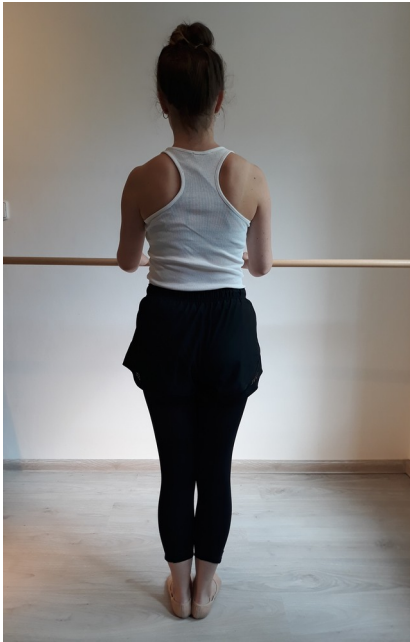
b) scházíme do v.p. přes napnutá kolena

1.T – 2.T opakujeme 8x.

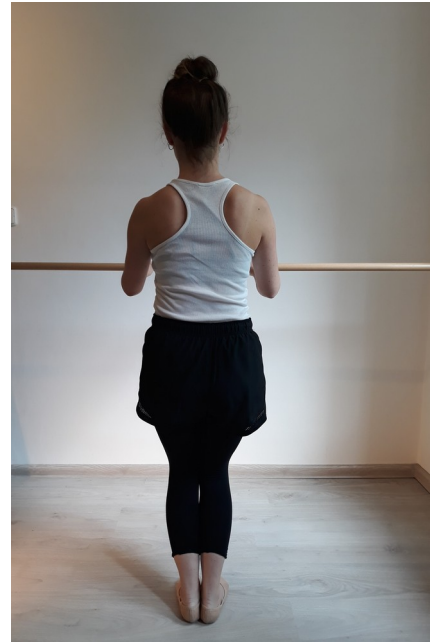
Význam cvičení: zvyšování plasticity chodidla pro skok, nácvik odrazového a dopadového demi – plié, posílení lýtkových, stehenních a sedacích svalů

Správné provedení: Paty držíme po celou dobu provádění cviku striktně u sebe. U vyrolování chodidel v demi - plié protlačujeme paty co nejvíce vpřed, u dotažení kolen se snažíme toto postavení udržet. V demi - plié by též měly sedací kosti směřovat přímo do země. Trup zůstává po celou dobu kolmo k podlaze, ramena držíme spuštěna směrem dolů.

Po vyučení v paralelní pozici provádíme cvičení též v I. a ve II. pozici.



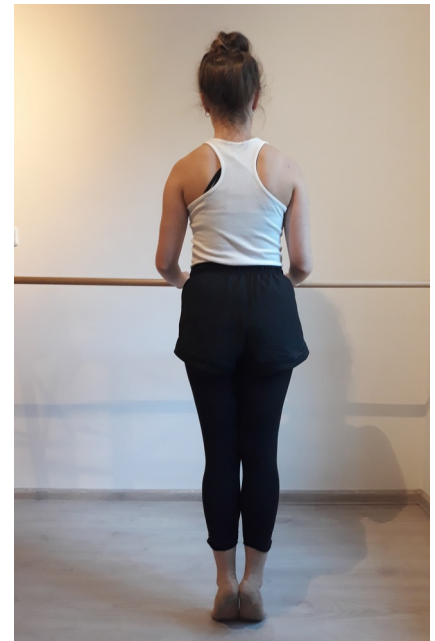
Obrázek č. 213 (foto vlastní)



Obrázek č. 214 (foto vlastní)



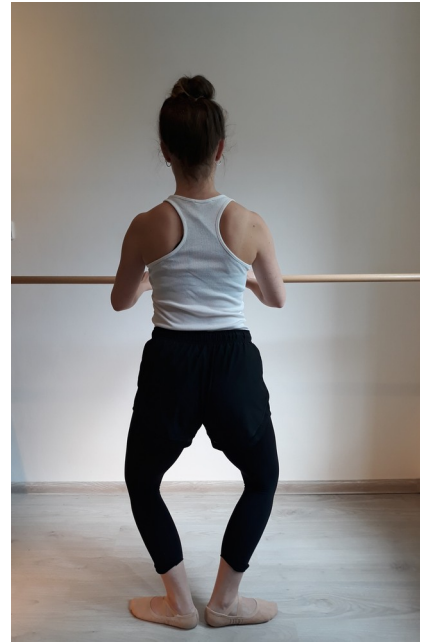
Obrázek č. 215 (foto vlastní)



Obrázek č. 216 (foto vlastní)



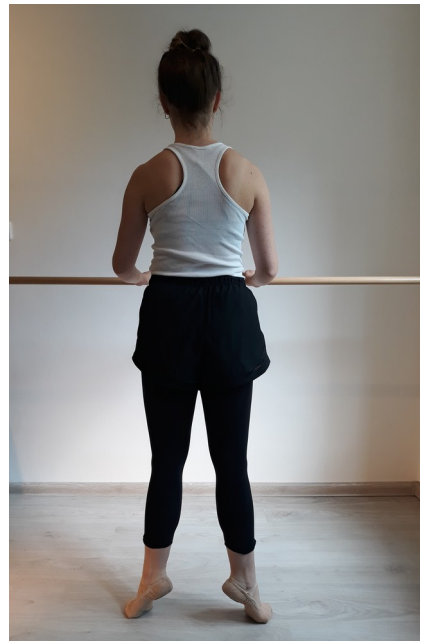
Obrázek č. 217 (foto vlastní)



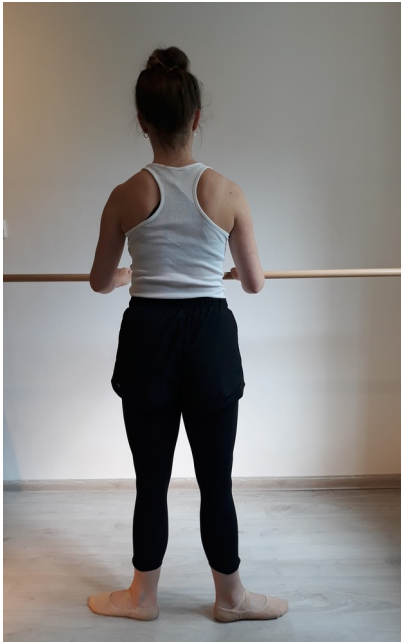
Obrázek č. 218 (foto vlastní)



Obrázek č. 219 (foto vlastní)



Obrázek č. 220 (foto vlastní)



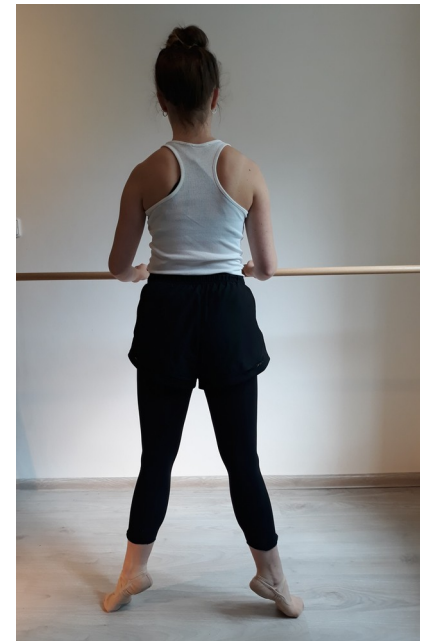
Obrázek č. 221 (foto vlastní)



Obrázek č. 222 (foto vlastní)



Obrázek č. 223 (foto vlastní)



Obrázek č. 224 (foto vlastní)

5.6.2. Odvíjení chodidla v I. pozici čelem k tyči 4/4 T

Provádíme ostře ve středně rychlém tempu.

Výchozí postavení: stoj v I. pozici čelem k tyči, paže na tyči

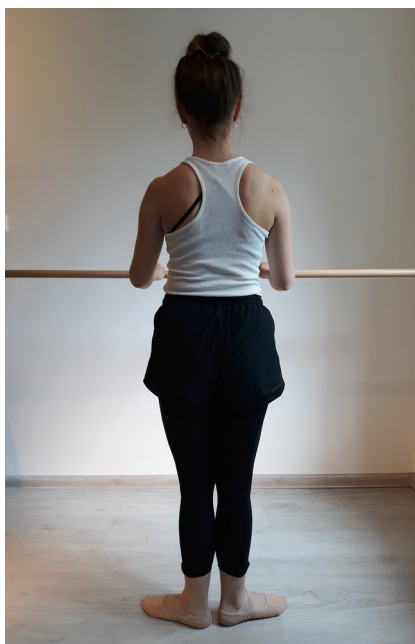
Hudební rozložení a popis:

- 1.T = a) pravé chodidlo odvinout na vysokou pološpičku
b) P.ch. odvinout mírně nad podlahu do polohy point
c) P.ch. návrat na vysokou pološpičku
d) P.ch. návrat do v.p.

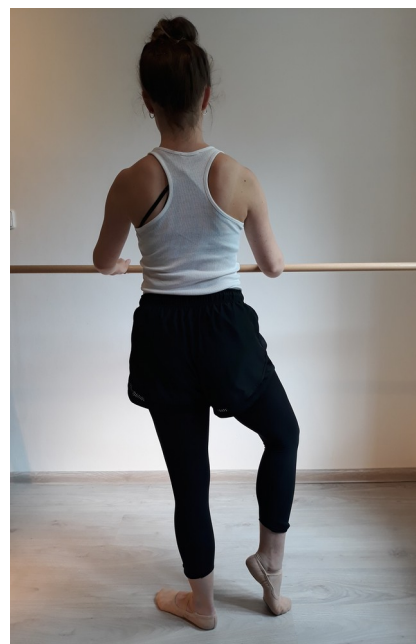
1.T opakujeme 8x pravou i levou nohou.

Význam cvičení: zvyšování plasticity chodidla pro skok, posílení kyčelních rotátorů, sedacích, vnitřních stehenních a lýtkových svalů

Správné provedení: U stojné nohy se zde snažíme o nepřetržitě vytáčení en dehors s aktivací spodních sedacích a vnitřních stehenních svalů. Neustále se odtlačujeme od podlahy, nikdy „nesedíme“ v kyčli. Kročná noha je taktéž nepřetržitě vytáčena en dehors. U odvinutí chodidla do polohy point se snažíme vytáčet chodidlo co nejvíce vpřed. Opět je zde velice důležité udržení čtverce.



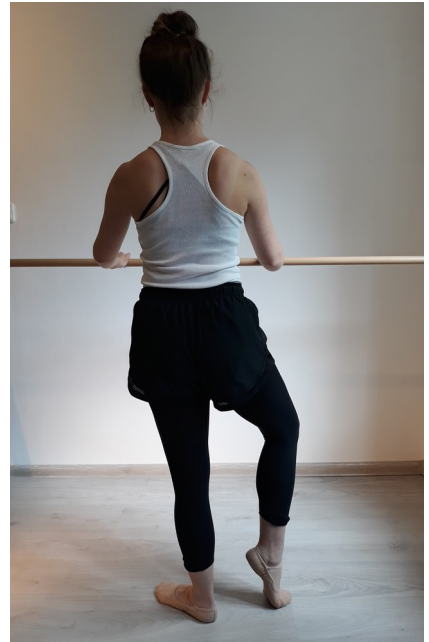
Obrázek č. 225 (foto vlastní)



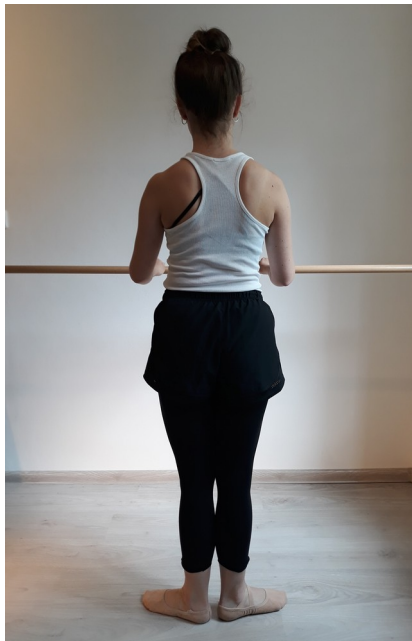
Obrázek č. 226 (foto vlastní)



Obrázek č. 227 (foto vlastní)



Obrázek č. 228 (foto vlastní)



Obrázek č. 229 (foto vlastní)

5.6.3. Rolování chodidel se skoky v paralelní pozici čelem k tyči 2/4

Provádíme ve středně rychlém až rychlém tempu.

Výchozí postavení: stoj v paralelní pozici čelem k tyči, paty a kolena u sebe, paže na tyči

Hudební rozložení a popis:

1.T = a) demi - plié

b) vyrolování chodidel na vysokou pološpičku

2.T = a) dotažení kolen

b) návrat do v.p. přes napnutá kolena

2.T – 4.T = 1.T – 2.T

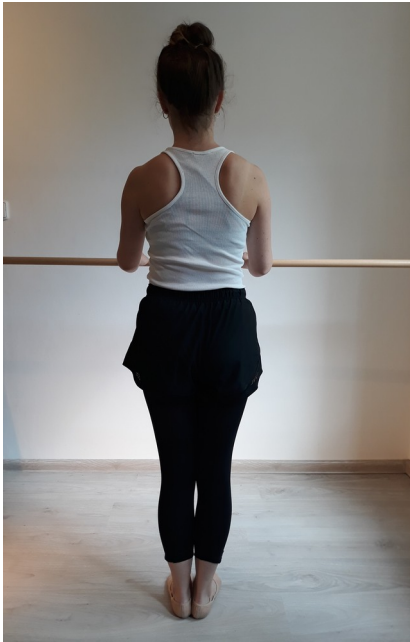
5.T – 8.T = 8x výskok v paralelní pozici, každý na jednu dobu

1.T – 8.T opakujeme 4x.

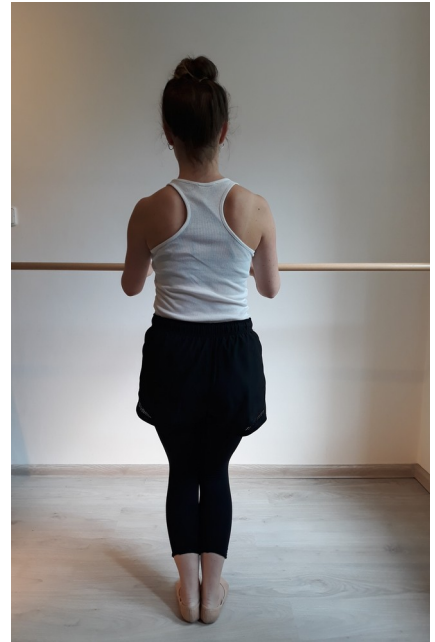
Význam cvičení: zvyšování flexibility chodidla pro skok, posílení sedacích, stehenních a lýtkových svalů

Správné provedení: Zde dodržujeme stejné zásady jako u cvičení 5.6.1. Ve výskoku držíme paty a kolena striktně u sebe a maximálně protahujeme nártu a prsty. U dopadů dbáme na důsledné docházení na paty přes srolování chodidel viz. předchozí cvičení.

Po vyučení v paralelní pozici provádíme cvičení též v I. a ve II. pozici.



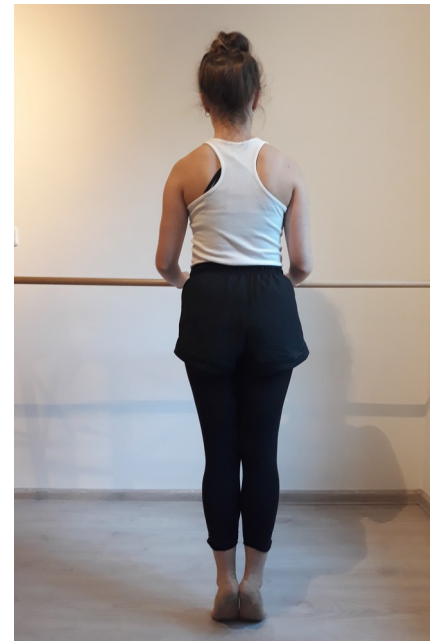
Obrázek č. 230 (foto vlastní)



Obrázek č. 231 (foto vlastní)



Obrázek č. 232 (foto vlastní)



Obrázek č. 233 (foto vlastní)

5.6.4. Příprava pro skok v podporu sedmo na předloktích 4/4 T

Provádíme ostře ve středně rychlém tempu.

Výchozí postavení: podpor sedmo na předloktích, dolní končetiny mírně nadzvednuté nad podlahou, paty a kolena u sebe, chodidla point

Hudební rozložení a popis:

1.T = a) ostré převedení pravé nohy do polohy „passé“

b) rychlá výměna, převedení levé nohy do polohy „passé“, P.n. se ostře napíná

1.T opakujeme 16x.

Význam cvičení: nácvik rychlé výměny nohou ve vzduchu, posílení břišních stehenních a lýtkových svalů

Správné provedení: Výměnu nohou provádíme co možná nejrychleji a nejostřeji. Dbáme též na řádné odtlačení od loktů a prodloužení páteře, aby nedocházelo k propadnutí v oblasti hrudníku a ramen. Chodidlo v poloze „passé“ přikládáme vždy striktně ke koleni a to tak, že se kolene dotýkáme pouze palcem nohy. Nohy zvedáme nad podlahu co možná nejméně, dojde tak k aktivaci též spodních břišních svalů.



Obrázek č. 234 (foto vlastní)



Obrázek č. 235 (foto vlastní)



Obrázek č. 236 (foto vlastní)

5.6.5. Chůze skrčmo vpřed paralelně 4/4 T „Pochod“

Jedná se o rozvinutou formu předchozího cvičení.

Provádíme ostře ve středně rychlém tempu.

Výchozí postavení: stoj v paralelní pozici, paty a kolena u sebe, ruce v bok

Hudební rozložení a popis:

1.T = a) krok pravou nohou přes napnuté koleno, levá noha ostře do polohy

„passé“

b) krok levou nohou přes napnuté koleno, pravá noha ostře do polohy

„passé“

1.T opakujeme po dobu nutnou k dokončení dráhy po diagonále.

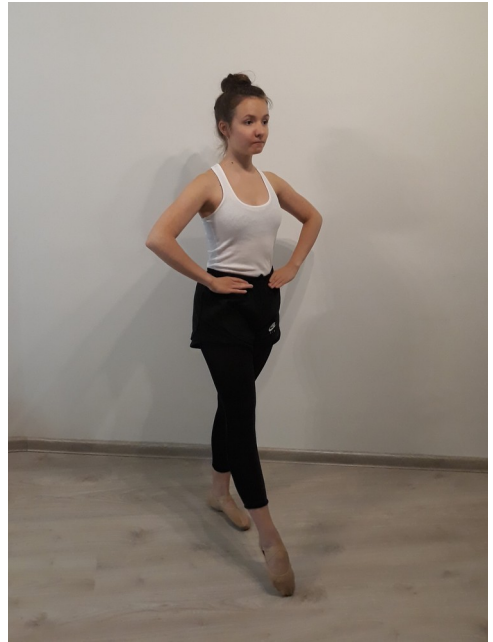
Význam cvičení: příprava pro poskoky, zvyšování plasticity chodidla

Správné provedení: Ve v.p. zde dodržujeme všechny principy správného držení těla viz. cvičení 5.1.1. Při chůzi používáme zásadně nášlap přes napnutý nárt s přechodem přes pološpičku. Stejně jako u předchozího cvičení provádíme výměny nohou velmi otře a rychle, v poloze „passé“ důsledně přikládáme chodidlo ke koleni, kde se dotýkáme pouze palcem. Lokty držíme po celou dobu přímo stranou, ramena spuštěna směrem dolů. Dbáme na to, aby se zde celé tělo pohybovalo prostorem kompaktně.

Po vyučení přidáváme jako přípravu pro pozdější výskok ke kroku demi - plié a přecházíme do relevé na stojné noze.



Obrázek č. 237 (foto vlastní)



Obrázek č. 238 (foto vlastní)



Obrázek č. 239 (foto vlastní)



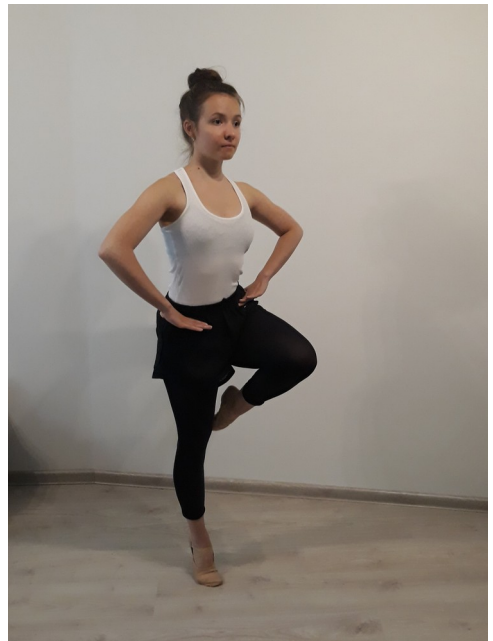
Obrázek č. 240 (foto vlastní)



Obrázek č. 241 (foto vlastní)



Obrázek č. 242 (foto vlastní)



Obrázek č. 243 (foto vlastní)

5.6.6. Poskoky z místa po diagonále 4/4

Jedná se o rozvinutou formu předchozího cvičení.

Provádíme ostře ve středně rychlém tempu.

Výchozí postavení: stoj v paralelní pozici, paty a kolena u sebe, ruce v bok
Hudební rozložení a popis:

- 1.T = a) výskok přes nášlap na pravou nohu přes napnutý nárt do demi - plié,
levá noha ostře do polohy „passé“
b) výskok přes nášlap na levou nohu přes napnutý nárt do demi - plié,
pravá noha ostře do polohy „passé“

1.T opakujeme po dobu nutnou k dokončení dráhy po diagonále.

Význam cvičení: posílení dolních končetin ve skoku, zvyšování plasticity chodidla

Správné provedení: Zde dodržujeme stejné zásady jako u předchozího cvičení. U výskoků zde navíc dbáme na dostatečně hluboké odrazové i dopadové demi - plié s důsledným docházením na paty. Ve výskoku se též zaměřujeme na práci stojné nohy, kterou se snažíme vždy plně dopnout. Chodidlo stojné nohy by mělo být aktivní, ve výskoku se snažíme o úplné dopnutí nártu. Snažíme se o vysoký výskok, postup z místa je jen mírný.



Obrázek č. 244 (foto vlastní)



Obrázek č. 245 (foto vlastní)

5.6.7. Chassé vpřed po diagonále 2/4

Provádíme ve středně rychlém tempu.

Výchozí postavení: stoj v pootevřené I. pozici čelem do směru pohybu, pravá noha výsun vpřed, chodidlo point, ruce v bok

Hudební rozložení a popis:

Chassé vpřed, přísun na každou dobu.

Opakujeme po dobu nutnou k dokončení dráhy po diagonále.

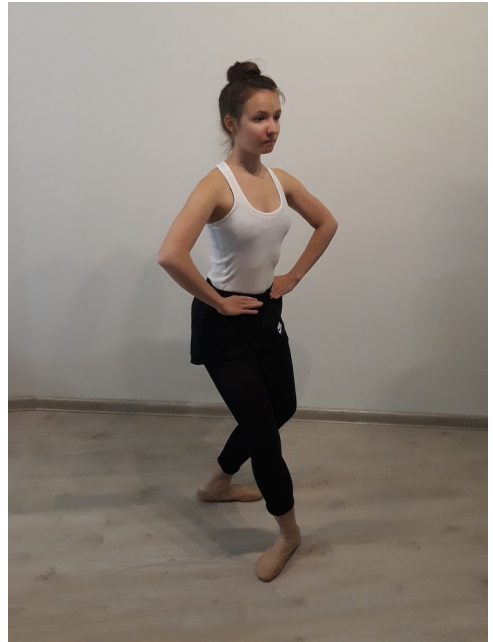
Význam cvičení: vyučení zakřížení nohou ve výskoku, posílení kyčelních rotátorů, sedacích, stehenních a lýtkových svalů, zvyšování plasticity chodidla

Správné provedení: Zde je velmi důležitá kompaktnost celého těla. Opět zde dbáme na udržení čtverce, lokty směřují přímo stranou. Po celou dobu aktivně vytáčíme dolní končetiny en dehors. V demi - plié by měla kolena vždy směřovat nad prostřední prsty nohou, abychom předešli nadměrnému přetěžování kolenních kloubů. Při výskoku klademe důraz vždy na to, aby došlo ke spojení a zakřížení dolních končetin. Při dopadu dbáme na správné postavení těla a paží. Pohled směřuje do směru pohybu. Opět se snažíme o vysoký výskok s mírným pohybem z místa.

Po vyučení můžeme též vždy po jednom taktu provádět výměnu nohou a vznikne nám tak motiv polkového kroku.



Obrázek č. 246 (foto vlastní)



Obrázek č. 247 (foto vlastní)

5.6.8. Chassé stranou po diagonále 2/4

Provádíme ve středně rychlém tempu.

Výchozí postavení: stoj v I. pozici bokem do směru pohybu, pravá noha výsun stanou, chodidlo point, ruce v bok

Hudební rozložení a popis:

Chassé stranou, přísun na každou dobu.

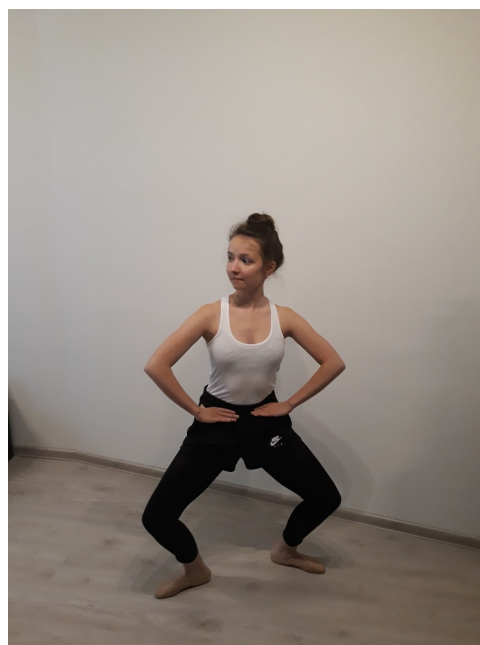
Opakujeme po dobu nutnou k dokončení dráhy po diagonále.

Význam cvičení: posílení kyčelních rotátorů, sedacích, stehenních a lýtkových svalů, zvyšování plasticity chodidla, rozvíjení koordinace pohybu

Správné provedení: Zde dodržujeme stejné zásady jako u předchozího cvičení. Narozdíl od chassé vpřed zde dolní končetiny ve výskoku ale nezakřížujeme, stále však musí dojít k jejich spojení ve vzduchu. Paže držíme v postavení v bok velmi pevně, lokty by měly vždy směřovat přímo stranou. Pohled směřuje opět do směru pohybu, v tomto případě přes rameno do diagonály.



Obrázek č. 248 (foto vlastní)



Obrázek č. 249 (foto vlastní)

5.7. Port de bras a uvolnění

Jelikož je Bodyform velmi dynamický a fyzicky náročný, zařazuje se port de bras a uvolnění na konec každé lekce.

5.7.1. Port de bras v sedu zkřížném skrčmo 4/4 T

Provádíme vázaně v pomalém tempu.

Výchozí postavení: sed zkřížný skrčmo, paže volně spuštěny vedle těla

Hudební rozložení a popis:

1.T = zvedání paží stranou impulsem od loktů do úrovně ramen, lokty směřují nahoru, dlaně směrem k tělu

2.T = návrat paží do v.p., lokty a dlaně směřují do podlahy

3.T – 4.T = 1.T – 2.T

5.T = 1.T

6.T = zaoblení paží do 2. pozice

7.T allongé ve 2. pozici

8.T = 2.T

1.T – 8.T opakujeme 4x.

Význam cvičení: nácvik 2. pozice, zvýšení plasticity paží, posílení svalů paže, lopatky a zad

Správné provedení: U tohoto cvičení je velmi důležité, aby pohyb směrem nahoru začínal od loktů, předloktí zde směřuje směrem dolů. Zápěstí a prsty zůstávají zcela uvolněné. U navracení paží do v.p. začíná pohyb taktéž od loktů, tentokrát však směřují směrem dolů. Nadloktí se zde dostává do úrovně nad lokty. Zápěstí a prsty jsou opět zcela uvolněné, pouze následují pohyb paže. Ramena jsou spuštěna směrem dolů. Po celou dobu klademe důraz na plynulost provedení pohybu.

Cvičení můžeme provádět také ve stoje.



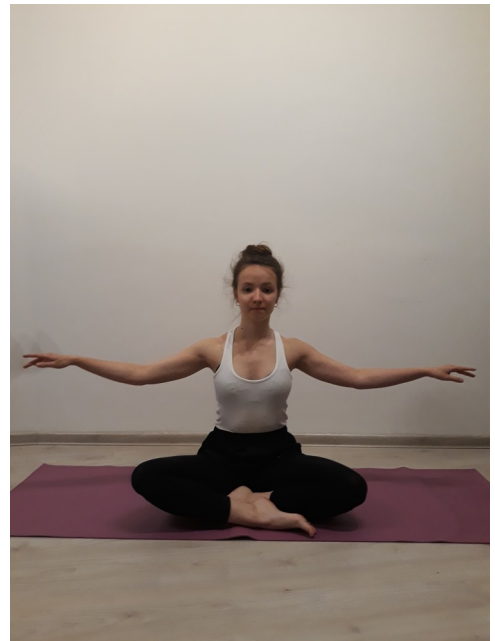
Obrázek č. 250 (foto vlastní)



Obrázek č. 251 (foto vlastní)



Obrázek č. 252 (foto vlastní)



Obrázek č. 253 (foto vlastní)



Obrázek č. 254 (foto vlastní)



Obrázek č. 255 (foto vlastní)



Obrázek č. 256 (foto vlastní)



Obrázek č. 257 (foto vlastní)

5.7.2. Port de bras v sedu zkřížném skrčmo 2 4/4T

Provádíme v pomalém tempu.

Výchozí postavení: sed zkřížný skrčmo, paže volně spuštěny vedle těla

Hudební rozložení a popis:

1.T – 2.T = dlaně v umístění před hrudní kostí tlačíme směrem k sobě

3.T = otevření paží do upažení, prsty směřují směrem nahoru

4.T = allongé a návrat do v.p.

1.T – 4.T opakujeme 4x.

Význam cvičení: zvyšování plasticity paží, posílení svalů paže lopatky a zad, posílení prsních svalů, protažení svalů předloktí

Správné provedení: Zde dbáme na to, aby v prvním a druhém taktu svíral ohyb lokte a zápěstí 90°. Ramena jsou po celou dobu spuštěna směrem dolů, zejména při protažení paží stranou.



Obrázek č. 258 (foto vlastní)



Obrázek č. 259 (foto vlastní)



Obrázek č. 260 (foto vlastní)



Obrázek č. 261 (foto vlastní)

5.7.3. Rotace a úklony hlavy 4/4 T

Provádíme ve středně rychlém tempu.

Výchozí postavení: sed zkřížený skrčmo, dlaně položeny na kolenou

Hudební rozložení a popis:

- 1.T = a) otočení hlavy do pravé strany
b) návrat hlavy na střed
- 2.T = a) otočení hlavy do levé strany
b) návrat hlavy na střed
- 3.T = a) úklon hlavy do pravé strany
b) návrat hlavy na střed
- 4.T = a) úklon hlavy do levé strany
b) návrat hlavy na střed

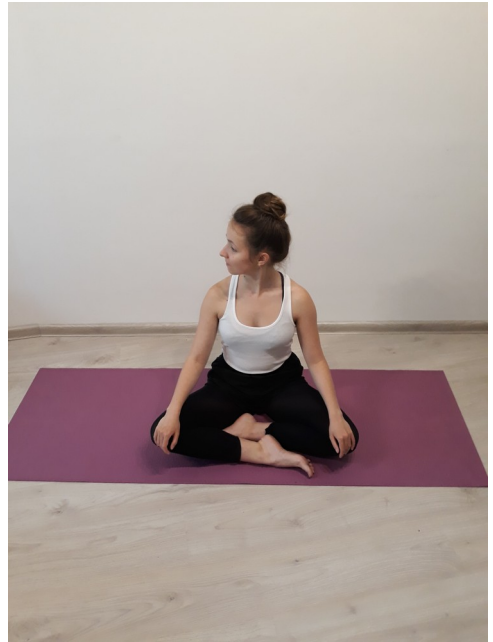
1.T – 4.T opakujeme 4x.

Význam cvičení: vyučení všech základních poloh hlavy v port de bras, protažení a posílení svalů v oblasti krční páteře

Správné provedení: Zde se snažíme dosahovat u úklonů a rotací vždy maximálních pozic. Klademe důraz na to, aby hlava pracovala v izolaci od trupu a ramen. Páteř držíme vyrovnanou směrem vzhůru, ramena jsou opět striktně spuštěna směrem dolů.



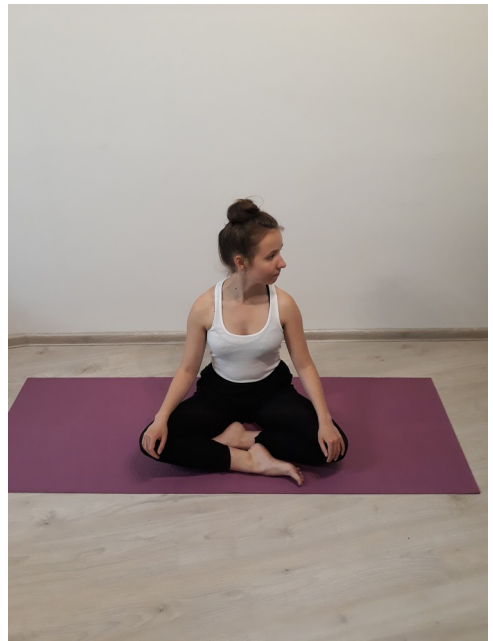
Obrázek č. 262 (foto vlastní)



Obrázek č. 263 (foto vlastní)



Obrázek č. 264 (foto vlastní)



Obrázek č. 265 (foto vlastní)



Obrázek č. 266 (foto vlastní)



Obrázek č. 267 (foto vlastní)



Obrázek č. 268 (foto vlastní)



Obrázek č. 269 (foto vlastní)

5.7.4. Port de bras 4/4 T

Provádíme vázaně v pomalém tempu.

Výchozí postavení: stoj v I.pozici, paže v přípravné poloze

Každý kroužek zápěstím je zde prováděn na jednu dobu.

Hudební rozložení a popis:

- 1.T = tři kroužky zápěstím se zastavením v 1.pozici
- 2.T = tři kroužky zápěstím se zastavením ve 3. pozici
- 3.T = otevření paží stranou, tři kroužky zápěstím se zastavením ve 2. pozici
- 4.T = allongé a návrat do p.p.

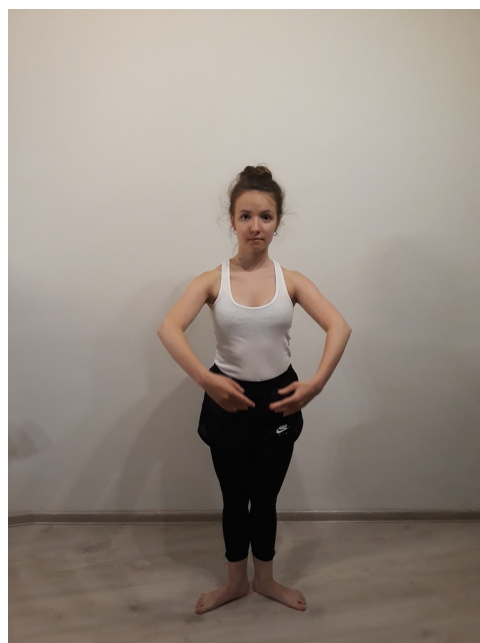
1.T – 4.T opakujeme 4x.

Význam cvičení: přípravná výuka prvního port de bras, zvyšování plasticity paží, posílení svalů paže, lopatky a zad

Správné provedení: Zde je důležité, aby zápěstí a prsty byly uvolněné, předcházíme tím pozdější možné ztuhlosti a křečovitosti v pozicích. Klademe důraz na správné vyučení formy dlaně a prstů jako v klasickém port de bras. Po celou dobu dbáme na to, aby byla ramena spuštěna směrem dolů. Dále též dáváme pozor na propadávání loktů.



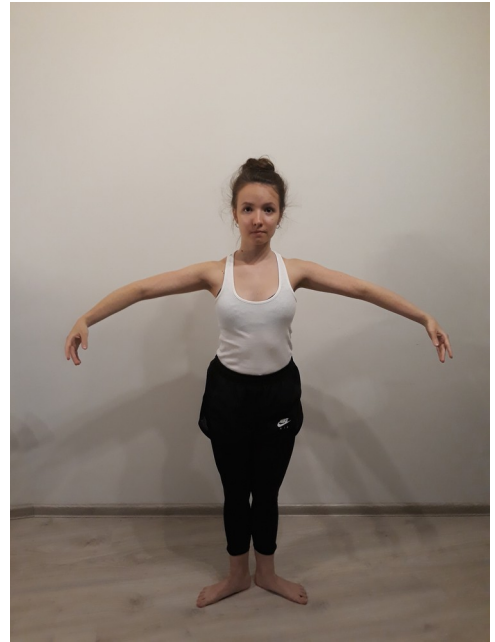
Obrázek č. 270 (foto vlastní)



Obrázek č. 271 (foto vlastní)



Obrázek č. 272 (foto vlastní)



Obrázek č. 273 (foto vlastní)



Obrázek č. 274 (foto vlastní)



Obrázek č. 275 (foto vlastní)

5.7.5. Port de bras s přenášením váhy 3/4 T

Provádíme vázaně v pomalém tempu.

Výchozí postavení: stoj v I. pozici, paže v přípravné poloze

Hudební rozložení a popis:

1.T = lehké přenesení do pravé strany, pravá paže allongé

2.T = návrat do v.p.

3.T = lehké přenesení váhy do levé strany, levá paže allongé

4.T = návrat do v.p.

5.T – 6.T = lehké přenesení váhy do pravé strany, pravá paže přes upažení do 3.pozice

7.T – 8.T = hluboký předklon s paží ve 3. pozici s návratem do v.p. přes vyrování páteře, paže přechází spodem do přípravné polohy

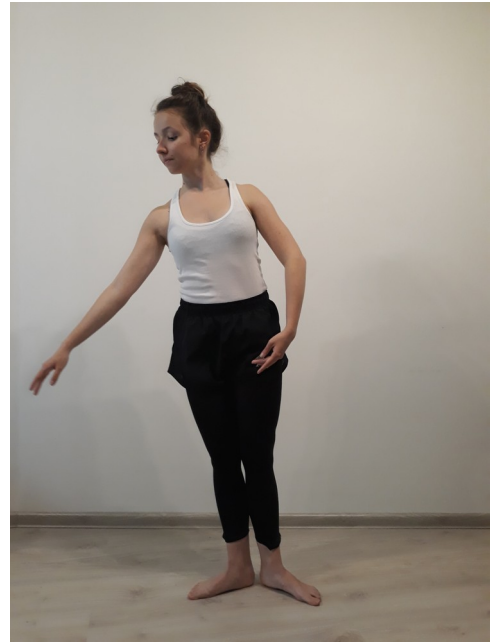
1.T – 8.T opakujeme 4x střídavě na pravou a levou stranu.

Význam cvičení: nácvik přenášení váhy, nácvik 3. pozice, zvyšování plasticity paží, posílení kyčelních rotátorů, sedacích, vnitřních stehenních a zádových svalů, protažení zadních stehenních a lýtkových svalů

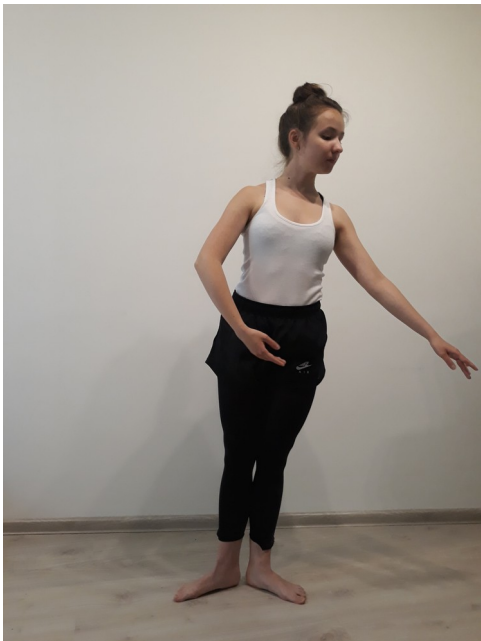
Správné provedení: U tohoto cvičení se snažíme o nepřetržitou aktivaci kyčelních rotátorů a sedacích svalů společně se zapojením vnitřních stehenních svalů. Je zde velmi důležité udržení čtverce, zejména když dochází k přenosu váhy. Aktivovány by měly být též břišní svaly. Ramena držíme po celou dobu spuštěna směrem dolů. Opět dáváme pozor na propadávání loktů. Celé cvičení provádíme velmi plynule, snažíme se o provázání všech prvků.



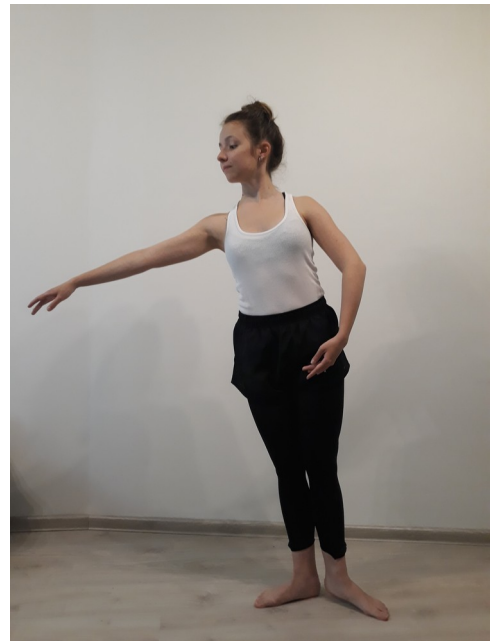
Obrázek č. 276 (foto vlastní)



Obrázek č. 277 (foto vlastní)



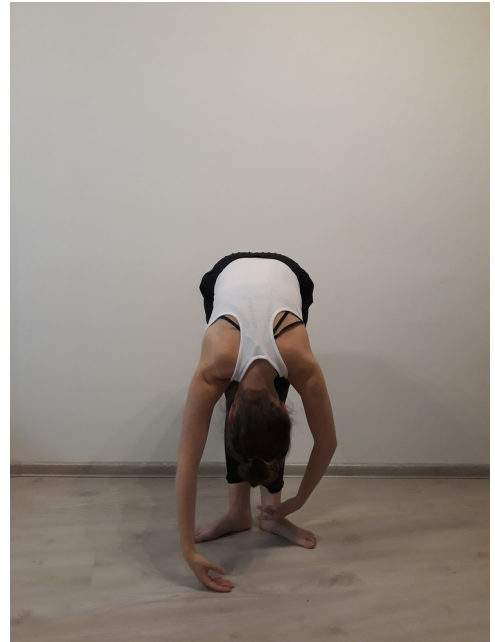
Obrázek č. 278 (foto vlastní)



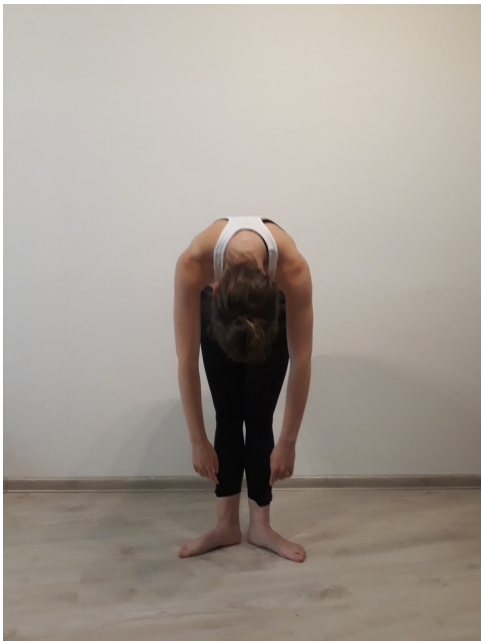
Obrázek č. 279 (foto vlastní)



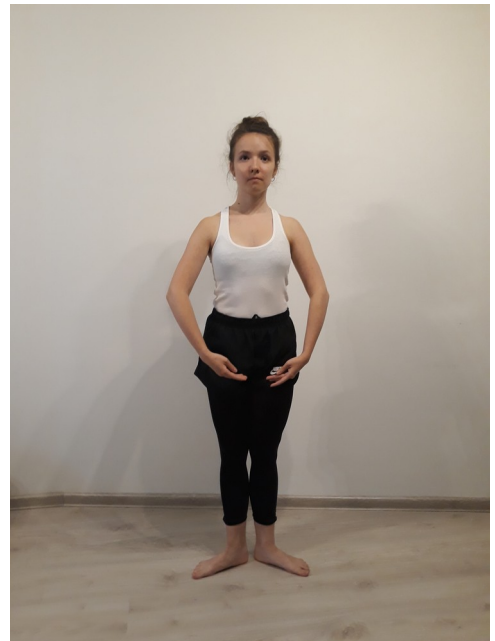
Obrázek č. 280 (foto vlastní)



Obrázek č. 281 (foto vlastní)



Obrázek č. 282 (foto vlastní)



Obrázek č. 283 (foto vlastní)

6. Závěr

Jelikož se metodou Bodyform zabývám již delší dobu, měla jsem možnost poznat její účinnost a to nejen na svých studentech, ale také sama na sobě. Vytvoření této bakalářské práce mě utvrdilo v tom, jak efektivní a propracovaná metoda je a jak je důležité vybudování správných základů pro tanec. Získala jsem ucelenější přehled o uspořádání a funkcích kostí, kloubů a svalů, na které se metoda Bodyform nejvíce zaměřuje. Dále jsem si měla možnost ještě více uvědomit, jak je důležité s tělem pracovat takovým způsobem, abychom zamezili nerovnoměrnému fyzickému přetěžování.

Při tvorbě jsem se snažila maximálně vycházet z konzultací, které jsem s paní Iblou absolvovala, aby se tak v práci co nejvíce odráželo vše v co nejautentičtější podobě tak, jak se Bodyform v praxi vyučuje. Vzhledem k absenci literárních zdrojů o metodě se celá druhá část práce opírá také o mé vlastní zkušenosti, které jsem měla možnost nabýt při pedagogické činnosti i při samotném provádění všech zmiňovaných cvičení.

Anatomické části jsem se vzhledem k rozsahu celé práce věnovala pouze okrajově tak, abych s ní metodu co nejvíce propojila a utvořila tak představu jakými částmi těla se paní Iblou v metodě primárně zabývá.

Tvorba této práce mě velmi obohatila a doufám, že nalezne své využití a bude moci řádně posloužit jako zdroj informací ke zkoumání metody.

Literatura a prameny

Publikace

Atlas lidského těla. 7. vyd. Ilustroval Miquel FERRÓN GEIS, ilustroval Myriam FERRÓN, přeložil Marek PLÁNIČKA, přeložil Jan KOHOUT. Čestlice: Rebo, 2011. ISBN 978-80-255-0475-8.

CLIPPINGER, Karen S. *Dance anatomy and kinesiology: Principles and exercises for improving technique and avoiding common injuries*. Second edition. Champaign, IL: Human Kinetics, [2016]. ISBN 978-1-4504-6928-9

DIMON, Theodore. *Anatomie těla v pohybu: základní kurz anatomie kostí, svalů a kloubů*. Druhé, revidované vydání. Ilustroval John QUALTER, přeložil Martina REGNEROVÁ. Praha: Euromedia, 2017. ISBN 978-80-7549-158-9.

CHRUDIMSKÝ, Jan, et al. *Gymnastická terminologie*. [e-book] Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2013. ISBN 978-80-87647-00-4.

JANEČEK, Václav. *Metodika klasického tance v umělecké škole*. Praha: OKO, 1993. ISBN 80-900284-2-X

LEPOLDOVÁ, Jana. *Metodika taneční gymnastiky*. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 2009. ISBN 978-80-86928-53-1.

PÁSKOVÁ, Olga a Věra ŽDICHYNCOVÁ. *Základy klasického tance: odb. příručka pro učitele tanečních oborů lid. škol umění*. Praha: SPN, 1978. Odborná literatura pro učitele.

TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec: učebnice pro taneční obory konzervatoří a hudebně taneční školy*. Přeložili Taťána KODEŠOVÁ – Bohumíra CVEKLOVÁ – Jan PIRNER. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. Učebnice pro střední školy (Státní pedagogické nakladatelství)

ZÁDĚROVÁ-KYTÝŘOVÁ, Markéta. *Taneční gymnastika*. Praha: IPOS ARTAMA, 2002. Pohyb. ISBN 80-7068-167-5.

ZÁDĚROVÁ-KYTÝŘOVÁ, Markéta. *Základy taneční gymnastiky: učebnice pro 1. až 4. přípravný ročník tanečních oddělení konzervatoře*. Praha: SPN, 1980. Učebnice pro střední školy.

Vysokoškolské kvalifikační práce

ŠPALOVÁ, Lucie. *Metoda průpravných cvičení pro zvýšení flexibility těla*. Bakalářská práce. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Hudební a Taneční fakulta, 2004.

Elektronické zdroje

Akademický program. Bodyform. [online]. Copyright © 2016 FIBS [cit 26.04. 2020].
Dostupné z: <http://www.balletschoolprague.com/cs/o-skole/akademicky-program>

Naši pedagogové. Veronika Iblová, zakladatelka a umělecká ředitelka školy. [online].
Copyright © 2016 FIBS [cit. 26.04.2020]. Dostupné z:
<http://www.balletschoolprague.com/cs/pedagogove/veronika-iblova>