

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE
HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

Taneční umění
Pedagogika tance

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Floor-barre Zeny Rommett

Amálie Malinová

Vedoucí práce: doc. Mgr. Mahulena Křenková

Oponent práce: MgA. Lucie Šimůnková

Datum obhajoby: 11. června 2024

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2024

THE ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE
MUSIC AND DANCE FACULTY

Dance art
Pedagogy of Dance

MASTER'S THESIS
Floor-barre Zena Rommett

Amálie Malinová

Thesis supervisor: doc. Mgr. Mahulena Křenková

Examiner: MgA. Lucie Šimůnková

Date of thesis defense: 11. 6. 2024

Awarded academic title: MgA.

Prague, 2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci s názvem

FLOOR-BARRE ZENY ROMMETT

vypracoval(a) samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím pouze uvedené literatury a pramenů a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, dne

.....

Abstrakt

Cílem této práce je zejména seznámit čtenáře s technikou Zena Rommett Floor-barre®. V první kapitole je do historického kontextu uveden vznik této techniky a v dalších kapitolách jsou popsány principy, základní pozice, polohy a jejich provedení. Tato práce také obsahuje příklady sekvencí, které procvičují základní elementy, připravující například tělo tanečnicka na trénink klasického tance. Pátá kapitola je zaměřena na části těla z anatomického hlediska a měla by pomoci k porozumění cvičení Floor-barre®. Celá práce je doplněna fotografiemi, které slouží jako jasné zobrazení pozic a cviků. V závěru této práce je zaznamenána moje vlastní laboratoř určitých cvičení této metody, kdy bylo záměrem pozorovat zejména zlepšení postavení těla a případné rehabilitační uplatnění při cvičení Floor-barre®. Práce s respondentem je popsána v poslední kapitole a příloze na konci této práce.

Klíčová slova

Cvičení na zemi, správné postavení těla, anatomie, příprava pro tanečnicka, rehabilitace

Abstract

The main aim of this diploma thesis is to introduce the Zena Rommett Floor-barre® technique. The first chapter provides the historical context for the origin of the technique and the following chapters describe the principles, basic positions, postures and their execution. This work also includes examples of sequences, where the basic elements are practiced, preparing for example, the dancer's body for classical dance training. The fifth chapter focuses on different parts of the body from an anatomical point of view and should be helpful in understanding Floor-barre® exercises. The entire work is accompanied by photos that serve as a clear representation of the positions and exercises. At the end of this thesis is recorded my own laboratory of certain exercises of this method, where the intention was mainly to observe the improvement in posture and possible rehabilitation applications of the Floor-barre® exercises.

Key words

Floor, alignment of the body, anatomy, rehabilitation, preparation for a dancer

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala doc. Mgr. Mahuleně Křenkové, za veškerou pomoc při psaní mé diplomové práce, za otevřený přístup a čas.

Děkuji BcA. Klaudivě Tomášové za profesionální nafocení fotografií, které jsou neodmyslitelně důležité v celém textu.

Děkuji Taro Tamura za trpělivost a zvědavost v procesu praktické části.

Nakonec děkuji všem, kteří by mi byli velkou oporou po celou dobu studia.

Obsah

Úvod	1
1. Zena Rommett	3
1.1 Zena Rommett Floor-barre Technique®	3
1.2 Průběh hodiny Floor-barre®	5
2. Charakteristika Floor-barre®	6
2.1 Principy (<i>lengthening, strengthening</i>)	7
2.2 Pozice dolních končetin	9
2.3 Pozice horních končetin	19
2.4 Základní prvky	23
2.5 Pokročilejší formy základních prvků	29
3. Základní sekvence	31
3.1 Srovnání těla, protahování dolních končetin	32
3.2 Sur le cou de pied a passé retiré	36
3.3 Sur le cou de pied a dégagé, passé retiré a dégagé	38
3.4 Attitude a rotace en dehors	40
3.5 Attitude, posílení kotníku	42
3.6 Artikulace prstů na chodidle, pohyby v kotníku a posílení centra těla	44
3.7 Přejít z pozice na zádech do pozice na boku, échappé a sauté	46
3.8 Přejít do pozice kleku na boku, sur le cou de pied a passé retiré	49
3.9 Přejít do lehu na břicho a plié	51
4. Anatomický rozbor	53
4.1 Pánev a bederní páteř – neutrální postavení	53
4.2 Dolní končetiny – kyčel, koleno a kotník	56
4.3 Chodidlo	59
4.4 Paže, ramena a lopatky	63
4.5 Hlava a krční páteř	65
5. Výzkumná část	67
5.1 Úvod a dotazník před začátkem cvičení Floor-barre®	67
5.2 Fotografická dokumentace	68

5.3 Seznam zapojených prvků a sekvencí.....	101
5.4 Shrnutí výzkumného období.....	102
Závěr.....	103
Zdroje a prameny.....	105
Zdroje k obrázkům v kapitole 5.....	106
Přílohy.....	107
Dotazník č.1 – před úplným započítím cvičení.....	107
Dotazník č.2 – Po dokončení všech plánovaných lekcí.....	108

Seznam použitého označování a zkratk

- Ang. - anglicky
- Lengthening - protažení
- Strengthening – posílení
- Alignment – postavení

Úvod

Pohybové metody a techniky zlepšující percepce vlastního těla nejen u studentů klasického tance, ale také u profesionálních tanečnicků vnímám jako nezbytně nutný doplňující prvek. Nejen pro kompenzaci náročné fyzické práce, ale také pro porozumění pohybu a udržení těla ve zdravé kondici dlouhodobě. Během mého studia na konzervatoři mi velmi chybělo cvičení, díky kterému bych pochopila postavení těla, jak pracovat s mými anatomickými dispozicemi a také vědět, která další cesta vede k technickému zlepšení. Věřím, že s postupem času se různé přístupy budou dostávat ke studentům v českých tanečních školách i k budoucím profesionálním tanečnickům.

V době „covidové“, kdy jsem sama hledala cvičení, které by bylo snadno proveditelné v domácím prostředí a podporující taneční profesi, jsem objevila cvičení Floor-barre. Ačkoli se nejednalo zcela úplně o metodu, o které je tato diplomová práce, velmi mne zaujala a motivovala k podrobnějšímu hledání a podobných cvičení. To mne dovedlo až do Barcelony, kde se v roce 2023 konal certifikační kurz Zena Rommett Floor-barre Technique®. Absolvováním tohoto kurzu jsem získala nejen povědomí o metodě obecně, ale také o její metodice, pravidlech a principech, které se v rámci certifikačních kurzů předávají lektorům této techniky. Nejvíce mne zaujala myšlenka o principu prodlužování (ang. *lengthening*) pohybu, díky čemuž získáváme pevné postavení jednotlivých částí těla i celku. Dalším faktorem, který mne upoutal je velká preciznost provedení a čistota pohybu, která je při cvičení vždy na prvním místě. Sekvence jsou sestaveny na míru studentům, tedy dle toho, jestli se jedná o profesionální tanečnický, amatérský nebo například studenty věnující se zcela jiné pohybové aktivitě. Nakonec je důležité zmínit, že technika Floor-barre® je chráněna právy Zena Rommett Foundation a vyučovat ji může pouze certifikovaný lektor.

Jelikož tato metoda není zdaleka rozšířená a povědomí o ní zde v České republice chybí, diplomová práce začíná krátkou biografií o tanečnici, pedagožce a zakladatelce této metody - Zeně Rommett. V dalších kapitolách popisuje zejména základní postavení, pozice a polohy. Velmi důležité jsou však principy popsány zcela na začátku druhé kapitoly, protože jsou stěžejní pro správné provedení. Ačkoli se technika velmi prolíná zejména odbornými termíny s technikou klasického tance, liší se vizuální stránkou pozic, a proto jsou doloženy obrázky, které by měly pomoci k porozumění. Kapitola s příklady sekvencí slouží pro ucelení představy o této metodě a o tom, jak propojujeme jednotlivé prvky. Jedná se o ty nejzákladnější cvičení zejména v paralelní pozici, která je výchozím bodem pro cvičení této techniky. Pátá kapitola je rozdělena do pěti částí, kde jsou rozebírány nejdůležitější anatomické části pro tuto diplomovou práci, se zaměřením na kosterní i svalové postavení a dále je propojována s technikou Floor-barre®. V kapitole se objevují příklady úskalí nesprávného držení těla i odkazy na sekvence techniky. Pro napsání této kapitoly jsem čerpala nejen z elektronických

zdrojů, ale také například z knihy *Dance Anatomy* (J. Green Haas) a *Držení těla, analýza a způsoby zlepšení* (Ch. Larsen, C. Larsen, O. Hartelt). V úplném závěru této diplomové práce je kapitola věnována praktické části. Spíše než výzkum, bych tuto část nazvala laboratoří. Během času stráveným vyučováním techniky Floor-barre® jsem pozorovala vývoj a pokrok mého respondenta. Nápomocná mi k rozboru byla kniha *Držení těla* (Ch. Larsen, C. Larsen, O. Hartelt), o níž je zmínka již výše. Proto se v některých částech popisu nachází také zdroj čerpání.

1. Zena Rommett

Zena Rommett, pravým jménem Angelina Buttignol se narodila v Itálii roku 1920. Její otec jakožto velmi zručný zedník emigroval do Spojených států amerických a o dva roky později se k němu přidala i jeho manželka Maria a dvě děti, Angelina a Valentino. Jakmile byla rodina finančně zajištěna a jazyková bariéra dostatečně překonána, rodina se přestěhovala na velkou farmu na venkově poblíž Cooperstown, New York.

Velkou inspirací se pro malou Zenu stal muzikálový film *On your Toes*,¹ po jehož shlédnutí si Zena vysnila taneční kariéru. Se svolením matky začala navštěvovat různé taneční lekce v okolí. Jejího talentu si všimli dva tamní taneční pedagogové a Zeně doporučili kvalitnější taneční vzdělání ve velkém městě. Odjela studovat do New Yorku a velmi krátce byla přijata do *School of American Ballet*. Její talent nezůstal bez povšimnutí a Goerge Balanchine se rozhodl Zeně udělit plné stipendium. Na této škole studovala pouze krátce a zanedlouho se přidala ke studiu v nově založené škole Ludmilou Schollar a Anatolem Vizlak.² Oba pedagogové původem z Evropy, původně také učili v *School of American Ballet*, kde Zena byla jejich studentkou. Od nich získala zejména taneční vzdělání ruské baletní techniky. Dále studovala u Chestera Hale, který ji naopak naučil technice Enrica Cecchettiho a také velké pracovitosti a fyzické vytrvalosti. 40. léta byly ve znamení zlaté éry baletu na Broadwayi a právě zde Zena Rommett debutovala jako tanečnice roku 1944. Tehdy bylo velmi typické, že se v muzikálech objevoval klasický tanec a Zena tančila po boku velkých tanečních jmen jako byl Anton Dolin a Alicia Markova. Během II. světové války tančila také v Evropě s USO³. Zena na konci své taneční kariéry plynule přecházela k pedagogice tance. Vyučovala mimo jiné také společenské tance a na jedné z těchto lekcí potkala svého budoucího manžela. Alexis Nicholi Romanovich, malíř s ukrajinskými kořeny, narozen v Pensylvánii okouznil Zenu a ta si po svatbě převzala jeho příjmení. V období studené války však nebylo zcela výhodné mít ruský znějící příjmení a tak si na doporučení Roberta Joffreyho změnila jméno na Zena Rommett.⁴ Zena zemřela v New Yorku roku 2010.

1.1 Zena Rommett Floor-barre Technique®

Robert Joffrey byl první velká osobnost, která zaznamenala u Zeny nejen taneční, ale i pedagogický talent, a proto ji zaměstnal ve své škole *Joffrey Ballet School*. V roce 1963 zde

¹Pozn. *On your toes* je muzikál v režiji Raye Enrighta, hlavní tanečnicí byla Vera Zorina
Autor neznámý, *On your toes* (1939): Tvůrci. *ČSFD.cz* [online]. 1.1. 1970. [cit. 10. 4. 2024]. Dostupné z: <https://www.csfd.cz/film/80238-on-your-toes/hraji/>

² SAGOLA, Lisa Jo, *Zena Rommett The Art of Floor-barre®*, první vydání (Charleston, SC), Charleston Publishing, 2021, str. 2-4

³ Pozn. USO = United States Overseas, Americká nezisková organizace, pořádající kulturní zábavu pro členy Amerických ozbrojených sil.

Autor neznámý, United Service Organizations. *Wikipedia* [online]. 24. 3. 2024. [cit. 14.4. 2024]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/United_Service_Organizations

⁴ Zdroj jako č. 2, str. 5-11

začala v rámci jejich hodin vyučovat techniku Floor-barre®, která by jejím žákům pomohla vypracovat správné postavení těla a pochopit principy klasického tance. Po čtyřech letech se rozhodla pronajmout si vlastní prostory a začít vyučovat svou vlastní techniku Floor-barre®. Lekce Floor-barre® vždy trvala dvě hodiny a poté následoval v plném rozsahu trénink klasického tance. Její lekce navštěvovaly velké skupiny tanečnicků, později herců i sportovců. Je důležité zmínit, že technika se dlouhá léta vyvíjela, než se ustálila forma i řada sekvencí. Taneční studio bylo pro Zenu Rommett laboratoří, kde zkoumala, jak daný pohyb působí na tanečnický, který z nich jim pomáhá se zlepšovat, přeučovat špatné pohybové návyky, či rehabilitovat po úraze. I přes to, že se mnoho sekvencí ustálilo, Zena byla otevřená novým inspiracím a vždy upravovala cvičení zejména dle toho, co právě její studenti potřebovali propracovat nejvíce.⁵ Pokud zasadíme cvičení na zemi do historického kontextu, pro tanečnický klasického tance bylo docela nezvyklé cvičit na zemi.⁶ Ačkoli již Boris Kňazev⁷ v 50. letech 20. století uplatnil ve cvičení *Barre au Sol* myšlenku odlehčení tanečnickovi od gravitace pro zlepšení vypracování tanečnickova těla, jeho technika byla dle Zeny velmi rychlá a fyzicky namáhavá. Pracuje zejména s propnutými nártý a v pozicích *en dehors*. V technice *Barre au Sol* je zvykem opakovat jeden prvek vícekrát za sebou a využívat hudby. Čemuž se Zena ve své technice chtěla vyvarovat. Začala kombinovat paralelní i vytočené pozice a chodidla neustále prochází mezi polohami flex nebo propnutí. Opakování jednotlivého cvičení není v tolika počtech jako v technice Borise Kňazeva a spíše se jeden pohyb prolíná do druhého.⁸

Zena učila svou techniku nejen ve svém studiu (až do roku 1985) a ve školách *Julliard School* a *New York University*, ale také v mnoha věhlasných souborech jako je *Batsheva Dance Company*, *Cloud Gate Dance Theatre*, *José Limón Dance Company* a dalších. V roce 1986 přestěhovala lekce Floor-barre® do studia *Steps on Broadway*, kde učila ještě ve jejích 90 letech.⁹

V roce 1968 byla založena nezisková organizace Zena Rommett Floor-barre Foundation, na které se podíleli Zena Rommett, Robert Joffrey a Howard Squadron. V roce 1998 začala Zena a její dcera Camille s prvním certifikačním workshopem a tak začala výchova dalších pedagogů vyučujících tuto techniku.

Zena Rommett Floor-barre technique® mohou vyučovat pouze certifikovaní lektoři a každý rok je potřeba si tento certifikát obnovit.

⁵ SAGOLA, Lisa Jo, Zena Rommett The Art of Floor-barre®, první vydání (Charleston, SC), Charleston Publishing, 2021, str. 16

⁶ Pozn. Cvičení na zemi bylo více spojováno s technikou moderního tance (př. Trénink Marty Graham), Zdroj jako č. 5, str. 18

⁷ Autor neznámý, Boris Knyazev, Wikipedia [online]. 23. 1. 2024. [cit. 23.10.2023], dostupné z https://en.wikipedia.org/wiki/Boris_Knyazev

⁸ Zdroj jako č.5, str. 18-19

⁹ Zdroj jako č. 5, str. 11-15

1.2 Průběh hodiny Floor-barre®

Hodina Floor-barre® má jistá specifika, kterými se liší od ostatních cvičení na zemi.

- Hlavní cíl je skrze protažení (ang. *lengthening*), najít posílení (ang. *strengthening*) těla
- Volnost pohybu vychází z pevného centra těla (př. pohyb dolních končetin by neměl ovlivnit postavení ramen nebo pánve)
- Nesprávné postavení těla studenta vždy opravíme ihned. Nepokračujeme v dalších sekvencích dokud studenti nejsou všichni ve správném nastavení těla
- Nikdy nežádáme naše studenty, aby zatnuli svaly. Každý pohyb vychází z principu protažení
- Lekce není o sledování ostatních a kopírování pohybu, jedná se o vědomé vnímání těla a práci s ním během jednotlivých cvičení
- Soutěživost a porovnávání do této hodiny nepatří
- Student pečlivě naslouchá hlasu učitele
- Nevyužíváme hudbu, učitel udává přirozený rytmus jednotlivých cviků svým hlasem. Jeho hlas je vždy příjemný, navozující pocit klidu a také pomáhá podpořit princip protažení v jednotlivých cvičeních.
- Studenti následují vlastní tempo, které potřebují na to, aby mohli provádět jednotlivé cvičení správně
- Nikdy studenty neženeme do rychlejšího tempa, snažíme se ale aby našli návaznost a prolínání jednoho pohybu do druhého
- Jako první začínáme cvičit v paralelní pozici
- V jednoduchosti je síla¹⁰

¹⁰ SAGOLA, Lisa Jo, Zena Rommett The Art of Floor-barre®, první vydání (Charleston, SC), Charleston Publishing, 2021, str. 28-34

2. Charakteristika Floor-barre®

V této kapitole si podrobněji vysvětlíme specifika metody Floor-barre®, poznáme její hlavní rysy a seznámíme se i se složitějšími prvky.

Před začátkem cvičení Floor-barre® a ponořením se do jednotlivých pozic a sekvencí, je důležité porozumět základním principům této metody.¹¹ Sekvence Floor-barre Zena Rommett® jsou prováděny v co nejvíce plynulé podobě. Držíme se neustále legatového tempa při cvičení i zadávání, avšak dle úrovně studentů můžeme o malinko zrychlit přechody mezi polohami a také navýšit náročnost prvků. Protože může v hodinách některým studentům chybět dynamika pohybu, zejména v hodinách pro začátečníky, můžeme zapojit větší střídání poloh ze sedu do lehu a naopak a vícekrát procvičit stejné kombinace. Dále prokládáme cvičení *port de bras*, odrolování krční páteře a lopatek od země. Tím prohloubíme posílení středu těla a následně můžeme pokračovat dále.

Cvičení prováděno na zemi má zcela jasný důvod, tedy odlehčit studentům od tíže gravitace, které musejí podléhat při cvičení ve stoji.¹² Mohou tak snadněji rozpoznat a cítit správné postavení celého těla i se zaměřit pouze na části těla a jeho pohybové řetězce, jak v návaznosti na sebe reagují a dále pracují. Konkrétně můžeme tyto části rozdělit na chodidlo, kotník, holeň, stehno, kyčel, hrudník, a pak také na spojení mezi pánví a rameny a páteří a hlavou. Klademe důraz také na postavení paží. Zejména v pozici paží v bok je nutné se neustále soustředit na protitah obou loktů od sebe. Lopatky ve všech pozicích cítíme široce rozprostřené.

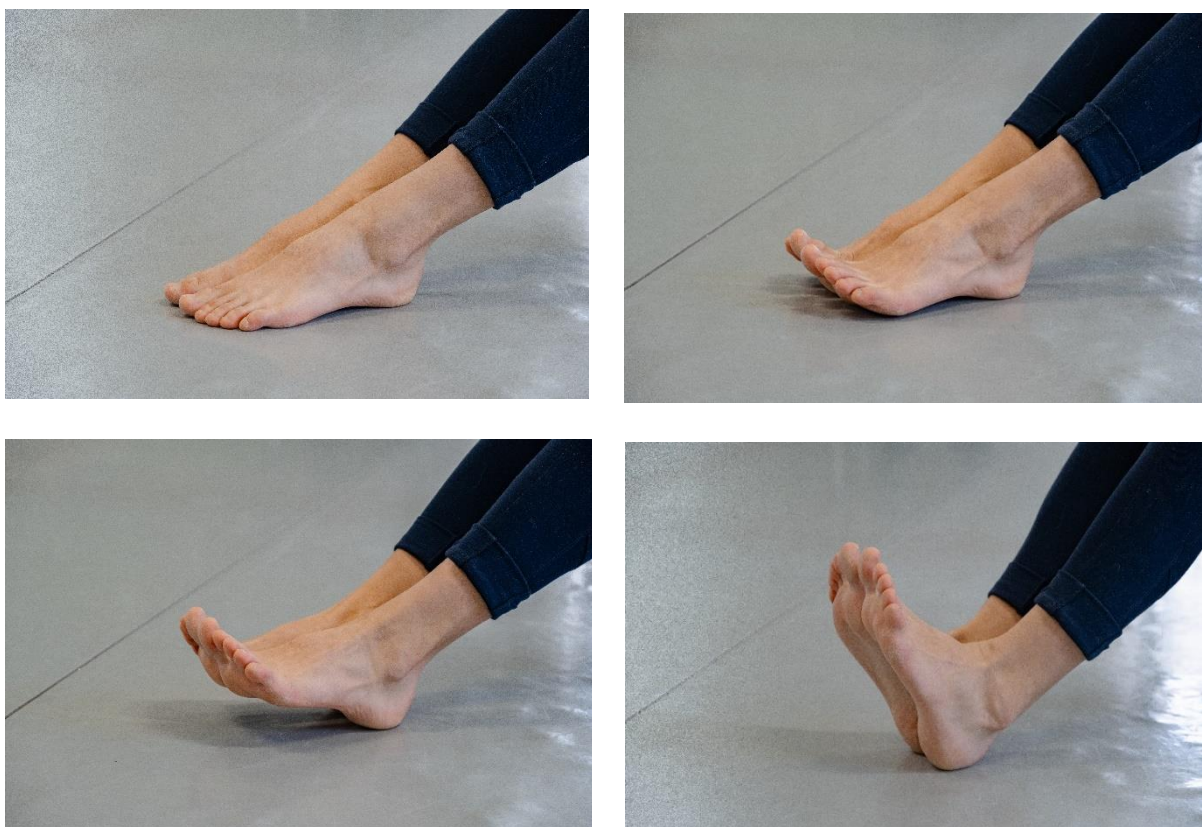
Ke konci hodiny a po procvičení sekvencí, můžeme postavit naše studenty buď k baletní tyči, nebo na volnost a pokračovat s dalšími sekvencemi ve stoji na volnosti. Mohou tak uplatnit principy, které byly doposud procvičovány pouze na zemi a zároveň porovnat jak se jejich tělo změnilo, jestli se zvětšila jejich stabilita, zpevnilo centrum a jiné.

¹² SAGOLA, Lisa Jo, Zena Rommett The Art of Floor-barre®, první vydání (Charleston, SC), Charleston Publishing, 2021, str. 28

2.1 Principy (*lengthening, strengthening*)

Klíčovými slovy v pohybových sekvencích Floor-barre® je protahování nebo také doslovně prodlužování, jak je využíváno v anglickém originále *lengthening*. Uplatňujeme ho co nejdokonaleji ve většině pozicích. Tím, že směřujeme pohyb například od kyčle přes patu chodidla dále, docílíme uvolnění přebytečného napětí ve svazech i kloubech. Protahujeme třísko a eliminujeme stažení svalů na přední straně stehna. Také koleno není v přepětí. Tahem do dálky, prodloužením celé dolní končetiny pracujeme s jejím propnutím, ale ne se zablokováním.¹³

Chodidla se od podlahy vždy odvíjejí izolovaně, postupně (viz. obrázky č. 1-4). Od podlahy začínáme nadzvednutím článků prstů chodidla, nárt až do maximálního protažení flex a nadzvednutí chodidla zcela od podlahy. Pracujeme s představou protažení všech prstů do dálky tak, jako bychom na chodidle stáli. Cítíme poté chodilo jako jeden celek a nesnažíme se jej přepínat, aby se prsty zalamovaly do přílišné extenze. Mezi sedacími kostmi a patami vzniká pomyslná úsečka, která pomáhá dodržet správné postavení v dolní části těla.¹⁴



Obrázky č. 1-4 - postupné odvíjení prstů od podlahy

¹³ SAGOLA, Lisa Jo, Zena Rommett The Art of Floor-barre®, první vydání (Charleston, SC), Charleston Publishing, 2021, str. 30

¹⁴Z terénního výzkumu, FÜRST, Charlotte, mentorování: Certifikační kurz Floor-barre® (26-30.7.2023)

Správné nastavení centra těla hraje významnou roli již před začátkem samotného cvičení. Srovnání pánevních hrotů do co nejsymetričtější roviny a prodloužení kostrče do opozice s temenem hlavy nám vytvoří dobrý základ ve výchozí pozici (viz. obrázek č. 5). Paže jsou vždy v pozici v bok a mají významnou roli. V této pozici snadněji srovnáme trup a také máme možnost kontrolovat během cvičení jakékoli změny v postavení těla. Výchozí pozice paží nám také pomáhá správnému postavení horní části těla. Prsty jsou volně položeny na pánevních hrotech, čtyři prsty z horní strany a palec ze spodní. Lokty jsou lehce položeny na zemi, avšak nacházíme mezi nimi neustálé protažení od sebe. Můžeme tak snadněji srovnat postavení lopatek či hrudníku. Díky dlaním, které jsou po většinu cvičení umístěny na pánevních hrotech může každý student aktivním dotekem kontrolovat a cítit jakýkoliv pohyb v pánvi a centru těla, případně ihned nesprávný pohyb opravit.¹⁵



Obrázek č. 5 - výchozí pozice - pozice sedu v lehu na zádech

Protažení, neboli *lengthening* nám pomáhá odlehčit váhu celého těla nebo její dané části. Tento princip nám také pomáhá vytvořit větší prostor a volnější pohyb v kloubech. Přesně tak, jak potřebujeme v prvcích klasického tance a nejen v něm. Pracujeme tedy s protažením, hledáním opozice.

¹⁵ Z terénního výzkumu, skripta: MENTZOS, Kimball Nina (s dodatky ostatních mentorů), Original Zena Rommett Words of Wisdom, Insights, Basic Vocabulary and usefull Phrases, Start of the class to set up sitting position on the back, str.2

2.2 Pozice dolních končetin

Rozděluje tři základní pozice, ze kterých dále vychází jednotlivé sekvence. Pozice sedu, pozice stoje a pozice vysokého kleku. Je nutné si pro správné provedení v těchto pozicích představit, jak by tato pozice vypadala v reálném provedení bez opory velkých ploch těla na zemi, tedy na zádech, na boku a nebo v lehu na břichu. Ve všech pozicích, kde mají dolní končetiny možnost spojení, zaměřujeme velkou část pozornosti na aktivní dotek vnitřních stran co nejvíce k sobě. Jedná se o spojení chodidel, kotníků a kolen k sobě zejména v paralelní pozici, ale někdy také ve vytočení *en dehors*. Celé toto postavení se odvíjí od fyzických dispozic těla, které jako pedagog respektujeme. Nejdůležitější je vždy kontrolovat neutrální postavení pánve. Téma pánve je podrobněji popsáno v anatomickém rozboru v kapitole 5.¹⁶

Pozice sedu (*Sitting position*)



Obrázek č. 6 - pozice sedu v lehu na zádech (výchozí pozice)

Tato pozice (viz. obrázek č.6) je zpravidla výchozí pro začátek hodiny i jednotlivé sekvence. Jelikož se jedná o pozici s ohnutými koleny, v této formě je jednodušší spojit vnitřní strany, srovnat pánev jak už bylo uvedeno v krátkém úvodu a tedy i pochopit principy postavení těla.

Abychom eliminovali přílišný tlak až křečovitě držení dolních končetin u sebe, můžeme zapojit představu modlících se dlaní (viz. obrázek č. 7). Lehkým dotykem zapojíme hluboké svaly a v tomto jemném držení s nimi pracujeme po celou dobu cvičení. S tímto principem se nám také zapojují svaly centra těla a celá horní část aktivně spolupracuje. Protože z této pozice v základních sekvencích vycházíme a opět se do ní vracíme, opakováním student porozumí

¹⁶ V dalších kapitolách se setkáme s pojmy “poloha” a “pozice”. Veškeré anglické materiály využívají pojmu *position* – ve významu poloha i pozice. V této práci volím slovo pozice, při označení lehu na zádech, sedu nebo pozice na boku. V souvislosti s pažemi využívám také slovo pozice. Polohy označují prvky, které jsou průchozí a navazují na další cvičení.

jaké je správné postavení a postupně začne vnímat a opravovat případné nesrovnalosti v těle sám. Chodidla jsou v této pozici vzdáleny tak, aby kolena svíraly přibližně úhel 90°. Jakmile jsou chodidla od těla příliš daleko může dojít k velkému napětí zadní části stehen. Naopak pokud jsou chodidla příliš blízko, může vzniknout velké napětí v tříslech. Proto tuto polohu můžeme upravit dle individuálních možností každého žáka.¹⁷



Obrázek č. 7 - zapojení představy modlicích se dlaní. Dolní končetiny nejsou křečovitě drženy u sebe, jedná se o lehký dotyk. Pozn.: poloha paží na fotografii slouží pouze jako přirovnání

Pozici sedu provádíme v lehu (viz. obrázek č.6) nebo v sedě. Její název se odvíjí od postavení dolních končetin, ne horní části těla. Tato pozice v lehu je také nazývána výchozí pozicí a to kvůli srovnání celého těla a porozumění základním principům. Nejen, že se každý žák zaměří na správné postavení svých dolních končetin, ale také jednoduchými pohyby nastavíme *alignment* pánve, páteře, hlavy a paží. Pro omezení přílišné lordózy nebo kyfózy věnujeme pár minut v této pozici v lehu naklápění pánve vpřed a vzad, poté prodloužíme kostrč pomyslnou úsečkou mezi paty a srovnáme tak pánev do neutrální pozice. Do opozice protahujeme temeno hlavy. Abychom si lépe představili a fyzicky toto protažení uskutečnili, odrolujeme hlavu a hrudní páteř od země a s protažením za temenem hlavy opět obratle po obratli vrátíme tělo do lehu na zemi. Nakonec srovnáme a uvolníme přebytečné napětí v ramenou. Zaoblením páteře, vytažením ramen k uším a uvolněním dolů od nich, pomalu docílíme zapuštění lopatek do země a otevření hrudníku. S takto protaženou a aktivní horní částí těla bychom měli pracovat i v sedu.¹⁸

¹⁷ Z terénního výzkumu, FÜRST, Charlotte, mentorování: Certifikační kurz Floor-barre®, (26-30.7.2023)

¹⁸ Z terénního výzkumu, skripta, AROMAA CAROTHERS Leslie, Beginning a Zena Rommett Floor-barre® class (str. není uvedena) (26-30.7.2023)



Obrázek č. 8 - pozice sedu se vzpřímeným trupem – doporučeno pro úplné začátečnický

Pozice sedu se vzpřímeným trupem kolmo k zemi je typická pro první hodiny Floor-barre® a to z mnoha jednoduchých důvodů. Pokud cvičíme s dětmi, mohou snadno sledovat pedagoga a jeho vysvětlení pozic, přechodů i časové rozložení cvičení. Děti se v této pozici lépe srovnají a musí aktivněji pracovat s horní částí těla, kde je velmi důležité pracovat na svalovém tonusu. Neméně důležitým důvodem je nutnost udržení pozornosti. Stejně pravidlo platí pro začínající studenty, je však důležité mít na paměti, že i pro dospělé studenty by měl být pedagog pohotový a vždy reagovat na jejich potřeby tzn. pozici upravit podle stavby těla, věku i pohlaví.¹⁹

Tuto pozici můžeme zapojit i v lehu na boku, kde platí stejná pravidla pro udržení správného postavení těla. Více využívaná je ale na boku místo této pozice spíše pozice kleku. Nesmíme zapomínat na to, že pozice na boku již složitější a je nutno upozornit na stranu těla dotýkající se podlahy. K lepšímu porozumění, na co je nutné myslet v této poloze bych navázala v následujících dvou pozicích.

¹⁹ SAGOLA, Lisa Jo, Zena Rommett The Art of Floor-barre®, první vydání (Charleston, SC), Charleston Publishing, 2021, str. 36, 37

Pozice kleku (*Kneeling position*)



Obrázek č.9 - pozice kleku v lehu na boku



Obrázek č.10 - pozice kleku v lehu na bříše

Zapojujeme ji ve cvičeních v lehu na boku (viz. obrázek č. 9) a nebo na bříše (viz. obrázek č. 10). Obě možnosti provedení jsou již o stupeň náročnější než předchozí pozice sedu. Vyžadují aktivní střed těla a neustálé protažení v tříslech. Toto by nám mělo vytvořit dobrý základ pro srovnání pánevních hrotů do roviny nad sebou, což platí hlavně v pozici na boku. Zejména postavení pánve je velmi důležité pro srovnání ostatních částí dolních končetin, tedy kloubů a chodidel do jedné roviny. Pomocným prvkem je v této pozici přiložení horní paže na bok, loket směřující ke stropu a mírné stažení této pánevní lopaty směrem od hrudníku až do vyrovnání obou pánevních hrotů kolmo nad sebou (viz. obrázek č.11). Tím by se měla protáhnout strana těla, která je blíže k podlaze a v návaznosti na tom by se měl vytvořit malý prostor mezi zemí a touto délkou těla. Je proto důležité vždy opravovat postavení těla právě od pánve, protože v této pozici můžeme jasněji zpozorovat případnou asymetrii dolních

končetin, a to daleko snadněji než v lehu na zádech. Tato asymetrie se vyskytuje zejména v délce dlouhých kostí, tedy stehenní nebo holenní a lýtkové než v kloubech.²⁰ Z toho vyplývá, že například spojení kotníků k sobě u studenta s případnou asymetrií dolních končetin v tomto případě nemusí být správné.



Obrázek č. 11 - paže v bok pomocná ke srovnání trupu a pánve do správného postavení

Většinou po přechodu do polohy na bok,²¹ srovnáváme tělo do pozice stoje s flexovanými chodidly a pak teprve postupně vedeme dolní končetiny do pozice kleku. Přechody se samozřejmě mohou lišit v závislosti na stavbě sekvencí, nejčastěji však stavíme tuto polohu z otevřené pózy nebo *échappé* (viz. kapitola 2.5) v paralelní pozici. Pokud ležíme na levém boku, pravá dolní končetina se nejprve protáhne do dálky a pokračuje v tomto tahu za špičkami prstů do ohnutí v kolenu. Poté teprve následuje levá dolní končetina. Následně můžeme spojit obě dolní končetiny k sobě.

V lehu na břicho začínáme také s protaženými dolními končetinami v paralelní pozici. Chodidla jsou buď flexovaná a postavená na prsty, nebo jsou nártý a prsty protažené do dálky. Při ohnutí kolen směřují holeně svisle k zemi, dále pak záleží na sekvenci zda jsou chodidla v protažení či ve flexované poloze.²² Mnoho chyb v této pozici nastává při malém zapojení horní části těla. Zde by mělo docházet k daleko aktivnějšímu zapojení středu těla než v ostatních pozicích.

²⁰ VONDRÁŠEK, David, Kineziologické aspekty bilaterální asymetrie dolní končetiny, Str. 4, [online], dostupné z https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/56418/BPTX_2012_1_11310_0_319292_0_131038.pdf?sequence=1&isAllowed=y [cit. 2.2.2023]

²¹ Poznámka: Popis a fotografie přechodu z lehu na zádech na bok je popsáno v sekvenci 4.7, přechod do pozice kleku v sekvenci 4.8

²² Z terénního výzkumu, skripta, AROMAA CAROTHERS Leslie, COOKSEY Joseph, Zena Rommett Floor-barre® Positions, str. není uvedena (26-30.7.2023)

Jelikož břišní stěna má tendenci rychle ochabovat, právě v pozici na břiše bychom měli neustále klást důraz na vědomé zpevnění, tak abychom si osvojili toto zapojení svalů i ve vertikálních polohách. Břišní svaly jsou velkou oporou pro oblast beder, kde dochází k mnoha fyzickým problémům a bolestem. Při jakémkoli pohybu horní části těla se zapojí svaly různými silami a také jejich napětí souvisí s naším dechem.²³

Pozice stoje (*Standing position*)



Obrázek č.12 – pozice stoje v lehu na zádech



Obrázek č.13 – pozice stoje v lehu na boku

²³ Mgr. STŘEŠTÍKOVÁ Radka, Ph.d, Mgr. POKORNÁ Alena, Ph.D, Posilování břišních a zádočných svalů, Centrum univerzitního sportu, fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, [online] [cit. 28.10.2023], dostupné online z https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js17/bodytyling/web/ch05_s02.html



Obrázek č.14 - pozice stoje v lehu na břiše

V této pozici se zaměřujeme na protažení dolních končetin od třísel až po paty nebo špičky a dále z těla ven. Pánev je stále v neutrální poloze, sedací kosti jsou pomyslně spojeny s patami. Při této představě bychom měli docílit jedné linie při přechodu do protažení dolních končetin, chodidlo by nemělo uhýbat z této koleje.

Pozice stoje je jako jediná možná provést v lehu na zádech, na boku i na břiše (viz. obrázek č. 12-14). V lehu na zádech ji v mnoha případech využíváme jako přechodovou do dalších poloh buď jednou, nebo oběma dolními končetinami. Také ji však zapojujeme jako jednoduché protažení a srovnání těla mezi sekvencemi. Jakmile protahujeme obě dolní končetiny a propínáme kolena je nutné dbát na primární účel protažení nohou do dálky skrz paty. Chodidla je nutné v paralelní pozici držet neustále u sebe a cítit pomyslně postavení čtverce či trojúhelníku na celém chodidle (viz. obrázky č.15 a 16). V závislosti na anatomických dispozicích každého studenta je možné, že se při prodloužení linky dolních končetin nadzvednou paty od země (viz. obrázek č.17). Pokud je tato skutečnost důsledkem maximálního protažení dolních končetin a ne pouze zamknutím kolenních kloubů, pak tomuto nebráníme a studentovy paty nepokládáme na zem.



Obrázek č.15 – vlevo – postavení chodidla se zapojením čtyř bodů (palec, malíček, vnější a vnitřní část paty)

Obrázek č. 16 – vpravo – nesouměrné postavení chodidla bez zapojení čtyř bodů



Obrázek č. 17 – linka prodloužení dolních končetin s patami od země

Při přechodu do lehu na boku nám pomáhá ta paže, podle toho, na kterou stranu se otáčíme.²⁴ Máme ji již nachystanou po předchozím nastavení paží, tzv. *port de bras*. Jedna putuje do protažené pozice za hlavu a druhá je v baletní zaoblené přípravné pozici. Jako jeden celek se přetáčí celé tělo na bok, dlaň paže protažené za hlavou se ihned pokládá na zem, stejně jako dlaň paže kopírující tvar přípravné pozice. Prsty směřují k hrudníku. Důležité je se v této pozici srovnat do jedné linie tak, aby naše tělo nebylo v předklonu nebo například v příliš velkém prohnutí hrudní nebo bederní páteře. Flexí dlaně na paži, která je pod tělem a také nadzvednutím hlavy a pohledem na ni se může každý srovnat tak, aby byla paže, páteř a zbytek těla v jedné linii. Dále dbáme na to, aby nepadala ramena dovnitř hrudníku. Tak jako pánevní hroty kontrolujeme, zda jsou ramena přibližně nad sebou, v jedné linii kolmo k

²⁴ Pozn.: podrobná fotografická dokumentace přechodu z lehu na bok – kapitola 4.7

zemi a ramena stažena od uší. Třísla jsou v protažení za špičkami či patami chodidel, dle toho jaká poloha následuje poté.²⁵

Pro pozici stoje v lehu na břicho platí stejná pravidla jako pro pozici kleku na břicho. Je důležité myslet na aktivní střed těla, lehce tisknutý k páteři, naopak bederní páteř je v protažení a pánev se tímto srovnává to správné polohy. Pánev je aktivně spojena se zemí a mírně podsazena, třísla jsou dlouhá a jsou společně se sedacími kostmi spojeny se špičkami či patami chodidel. Kolena jsou na zemi a protažením pat nebo špiček do dálky se odlepují od země. Dlaně vytvářejí měkký polštář pod čelem a lokty směřují do opozice stranou. Ramena a lopatky směřují od uší a do stran a reagují na tah opozice loktů. Hrudník je volně rozprostřen na zemi. Tuto pozici zapojujeme v sekvencích pro stabilitu kolen, zejména s pomalým *demi-plié*, kdy se dolní končetiny propínají a zpět ohýbají jen do pozice, kdy se kolena dotýkají země.²⁶

Práce chodidel

Ve všech cvičení této metody je důležité zdůraznit práci chodidel. Pro lepší práci ve vertikální poloze vypracováváme sílu a mobilitu chodidla i kotníku během všech sekvencí.

Nejvíce využívané pozice chodidel jsou z francouzského baletního názvosloví *flex* a *point*. I přes to, že jsou tyto názvy z anatomického hlediska matoucí, budeme v následujících kapitolách využívat k popisování jednotlivých přechodů a cvičení tyto globálně známé názvy.

Při odrolování chodidla, které je položeno celou plochou na zemi, vždy začínáme od prstů, přes nárt až do flexe celého chodidla. Do této polohy procházíme vždy vědomě přes všechny tři polohy. Pokud se například navracíme z polohy propnutého chodidla *point*, začínáme první vést prsty, pak teprve nárt až do chodidla v poloze *flex*. Při návratu nejprve naklápíme kotník a patu, protahujeme nárt a pak až všechny prsty chodidla do dálky (viz. obrázky č.1-4). V této poloze se nesnažíme propínat a pevně tisknout prsty směrem k chodidlu (obrázek č. 18), ale spíše všechny aktivně protahujeme do dálky (viz. obrázek č.19.) I přes to, že nestojíme ve vertikální poloze, ale jsme v jakékoli poloze na zemi, již teď o chodidlech a dolních končetinách přemýšlíme jako o stojných a pracujících, tak jako v tréninku klasického tance. Pevně tedy vždy stojíme na celém chodidle, s co nejvíce rozloženou vahou a dodržujeme trojúhelník pod patou, palcovou a malíkovou hranou. Toto platí také když se chodidlo odroluje od země. Je nutné kontrolovat chodidlo v rovině a eliminovat svažování se na jednu či druhou stranu.

Pro procvičení a posílení svalů na chodidle pracujeme s tzv. vějířky (viz. obrázek č. 18), tedy roztažením všech prstů co nejvíce od sebe a také se zavíráním prstů silně do chodidla, což evokuje stažení prstů v pěst (viz. obrázek č.19). Při tomto je naše ploska nohy v poloze *flex*.

²⁵ Z terénního výzkumu, skripta: MENTZOS KIMBALL Nora, Transition from the back to the laying on the side, str. 3, (26-30.7.2023)

²⁶ Z terénního výzkumu, skripta: MENTZOS KIMBALL Nora, Laying on the Stomach, str. 4, (26-30.7.2023)

Posilujeme v tomto cvičení kotník, kdy střídavě suneme chodidlo od kotníku dovnitř nebo ven (viz. cvičení v kapitole 4.6).²⁷



Obrázek č. 18 – tzv. vějířek v chodidle s pohybem kotníku dovnitř



Obrázek č. 19 – tzv. pěstička v chodidle s pohybem kotníku ven

²⁷ SAGOLA, Lisa Jo, Zena Rommett The Art of Floor-barre®, první vydání (Charleston, SC), Charleston Publishing, 2021, str 36

2.3 Pozice horních končetin



Obrázek č.20 – výchozí pozice paží

Výchozí pozicí pro paže jsou dlaně položené na pánevních hrotech s lokty přímo stranou (viz. obrázek č.20). Pro snadnější pochopení této pozice pro začínající studenty je trénování této pozice v lehu na zádech. Podlaha je malým pomocníkem zejména při dodržení loktů stranou a pro pochopení polohy lopatek, které se nesvírají silou k sobě ale naopak se široce rozprostírají dolů a do stran.

Prsty dlaně jsou volně položeny z horní strany, palce obepínají trup ze strany beder. Lokty směřují od sebe a dotýkají se podlahy. Dbáme na to, aby ramena byla volně stažena od uší, krční páteř protažena a lopatky jsou také volně rozprostřeny do šířky. Zejména na začátku hodiny se můžeme věnovat uvolnění ramen a hrudníku. V základním držení kroužíme rameny. Zavřeme hrudník, ramena zdvihneme ke stropu a poté je vytáhneme nahoru k uším a necháme klouzat ramena i lopatky po zemi dolů a do stran. Ke správné trajektorii nám pomohou lokty, které táhnout do opozice stranou. Pro větší uvolnění můžeme opakovat několikrát za sebou (viz. obrázky č.21-23).



Obrázky č.21-23 – kroužení rameny pro uvolnění napětí a rozložení hrudníku na podlaze

Z tohoto nastavení paží můžeme pokračovat v protitahu loktů a pomalu otevírat celé paže stranou do mírně zaoblené pozice. Paže uzavírají pomyslný velký balon a tedy tvoří tzv. druhou pozici v klasickém tanci. Neustále dodržujeme krásné rozložení zad a lopatek jako ve výchozí pozici (viz. obrázek č.24).²⁸



Obrázek č.24 – druhá pozice paží

²⁸ Poznámka: Číselné označení paží v této práci odpovídá metodě A. J. Vagonovové

Využít můžeme i pozici první a třetí (viz. obrázky č.25-26), známou všem studentům klasického tance. U všech těchto pozic můžeme zůstat hrudníkem buď na zemi, anebo přes vytažení temene do dálky odrolujeme hlavu a část hrudníku od země a silně držíme svaly centra těla. Tyto pozice zapojujeme i ve vzpřímené pozici trupu v sedu.



Obrázek č. 25 – první pozice paží



Obrázek č.26 – třetí pozice paží

Ve výchozí pozici paží v sedu je důležité uhlídat obrazně řečeno padání loktů vzad a tím tedy pomalé ochabnutí postavení trupu, propadlý hrudník dovnitř, tedy ramena směřující do středu a následné zaoblení trupu. Měli bychom dbát na neustálou opozici loktů do stran a tím vytvoření širokých zad. Zapojení pánevního dna a centra těla nám dopomůže ke vzpřímené poloze po celou dobu cvičení, stejně jako neustálý tah sedacích kostí do země a temeno hlavy do stropu. Pokud je pro studenta z jakýchkoli důvodů obtížné udržet vzpřímená záda, může protáhnout paže podél těla a opřít dlaně o zem (viz. obrázek č.27). Druhou modifikací je také lehký odklon trupu z osy směrem vzad. Paže slouží jako opora. Musíme si ale dávat pozor na dodržení stejných principů protitahů a udržení aktivních svalů.



Obrázek č.27 – modifikace paží ve vzpřímeném sedu

Pohyb paží nám zajišťuje nejen uvolnění případného nasbíraného napětí během cvičení, ale také se učíme pomalé a přesné koordinaci paží a jejich správnému držení.

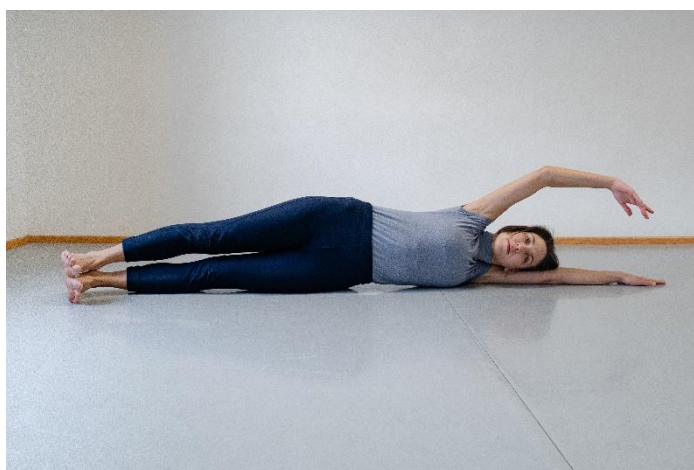
Pravidlo mají paže i při přechodu z polohy na zádech do polohy na boku (viz. kapitola 4.7). Za hlavu se protahuje dlaní vzhůru ta paže, na kterou stranu se bude přetáčet celé tělo. Pokud je dostatečná mobilita v kloubu paže se může položit na zem. Při přetáčení na bok se paže protáhne za prsty do dálky a ihned se stává dlaní na zem pro jistější stabilitu. Druhá paže je v zaoblení přípravné pozice a po přetočení se také stává na dlaň. Prsty dlaně směřují co nejvíce směrem k hrudníku a dlaň není příliš daleko od těla (viz. obrázky č.28-29). Zde má funkci k udržení stability těla v pozici a můžeme se o ni lehce opírat. Pokud jsme na levém boku v pozicích nám pomáhá pravá paže ke srovnání těla. Pokud ji přiložíme v bok na pánevní hrot, udržení rovnováhy je těžší, ale také nám pomůže lépe cítit práci středu těla a srovnání pánve. K ještě většímu prohloubení citění délky těla můžeme protáhnout paži podél těla.



Obrázek č.28 – správně – paže kopíruje přípravnou pozici



Obrázek č.29 – špatně – paže je příliš vysoko a daleko od těla



Obrázek č.30 – paže ve třetí pozici v lehu na boku

V pokročilejší úrovni můžeme na boku využít obou paží ve třetí pozici (viz. obrázek č. 30) hlava je v prodloužení páteře. V této pozici musíme silně zapojit centrum těla a cítit opozici v těle mezi temenem hlavy a patou nebo špičkami prstů.

Při přetáčení z boku na břicho se dlaň, která je v tzv. přípravné pozici posune kousek od těla a vytvoří oporu pro tělo, které se jako celek přetáčí. Paže v prodloužení páteře zůstává na stejném místě. Jakmile jsme v pozici na břiše, zpravidla dlaně vytváří měkký polštář pod čelem. Mohou také sloužit jako opora pro zdvih trupu do pozice kobry, kdy jsou dlaně u těla a lokty směřují podél těla vzad (viz. kapitola 4.9).

2.4 Základní prvky

V této kapitole se budeme věnovat základním prvkům využitých v technice Floor-barre®. Každý prvek je prováděn na zemi, popsán v paralelní pozici dolních končetin, bez návazných sekvencí a spojení s dalšími prvky.

Plié

Stejně jako v hodině klasického tance je i v této technice *plié* jedním z prvků, které tvoří základ sekvencí. Je vysvětleno a zapojeno jako první. Začínáme s *plié* oběma dolními končetinami současně (viz. obrázek č. 31). Spojením vnitřních stran snadněji docílíme při protažení dolních končetin srovnání kloubů do jedné roviny a také následujeme i správnou trajektorii. Při ohnutí dolní končetiny se snadněji spojí vnitřní strany kolen, kotníků i vnitřní délka chodidla. Vždy se o toto spojení snažíme i navzdory tomu, že při protahování se mohou vnitřní stěny od sebe opět oddálit (viz. obrázky č. 32-33). Hlídáme, aby kolena nesměřovala k sobě do vtočené pozice, pouze s cílem co nejvíce je přiblížit k sobě. Po důkladném pochopení dráhy a principu tahu, pokračujeme v procvičování pouze pravou nebo levou nohou. Je důležité při dalším kroku, že zajistíme pevnou tzv. stojnou dolní končetinu, která i když již nemá oporu v protější straně, je stále stabilní bez velkého pohybu do stran.



Obrázek č. 31 – plié v lehu na zádech oběma dolními končetinami



Obrázek č.32 – chodidla a kotníky v nesprávném postavení při plié



Obrázek č. 33 – chodidla a kotníky ve správném postavení při plié

V hodinách s úplnými začátečníky začínáme procvičovat *plié* v sedu, kdy je trup ve vzpřímené poloze. Pedagog tak může v této pozici cvičit současně s žáky a kontrolovat jejich práci. Studenti mají také lepší možnost naučit se posloupnost cvičení a práci jednotlivých částí těla pozorováním.²⁹ Později budou schopni pracovat samostatně jen dle hlasu, který je povede například v lehu na zádech. Můžeme se ale v této pozici setkat s komplikací, kdy z několika důvodů studenti nebudou schopni vydržet sedět. Zaměníme tedy pozici paží v bok za pozici, kdy jsou paže podél těla s dlaněmi na zemi, nebo dlaně položíme mírně za tělo a umožníme tak snadnější pohyb a protažení v bederní páteři a případně pomůžeme uvolnění napětí v tříslech.³⁰

Plié můžeme provádět ve všech pozicích na zádech, v sedu, břiše i boku. Avšak na boku je tento prvek méně obvyklý. Sedací kosti a paty spojujeme pomyslnou linkou a při ohýbání kolen tedy přibližujeme paty přímo k těmto bodům. Vždy po rovné linii. Koleno je volné a vytahuje se přímo ke stropu, tah naopak cítíme mezi patou a flexovaným chodidlem a lýtkem, které se vytahuje od země vzhůru. Pata zůstává na zemi a vytváří protitah.³¹

Pro pozici sedu i v lehu na zádech platí, že dlaně jsou umístěny na pánevních hrotech a lokty směřují do stran. *Plié* můžeme provádět i v lehu na břiše, kdy se dlaně přesouvají pod čelo, lokty ale stále směřují do stran a zajišťují tak široká záda a ramena, která nepadají dolů a neuzavírají tak hrudník (viz. kapitola 4.9). V této pozici je nutné myslet na zapojení středu těla a lehce podsadit pánev.³² V lehu na boku je jedna paže v protažení pod hlavou a druhá paže zajišťuje stabilitu v přípravné pozici. Dlaň je postavena na zemi s prsty směřujícími vzhůru.³³

²⁹ SAGOLA, Lisa Jo, Zena Rommett *The Art of Floor-barre®*, první vydání (Charleston, SC), Charleston Publishing, 2021, Series 1, str. 42

³⁰ Zdroj jako č.29, *The positions*, str. 36

³¹ Zdroj jako 4, 29, e. *Demi plié*, str. 81

³² Poznámka: Detailní vysvětlení *Plié na břiše*, je v kapitole 4. *Sekvence s plié*

³³ Zdroj jako č.29, *Lying on the side*, str. 37

Dégagé



Obrázek č. 34 – *dégagé* v sedu

Protažení dolních končetin, tedy *dégagé*³⁴ (viz. obrázek č. 34) učíme hned jako první, abychom mohli rozvíjet a spojovat další prvky v sekvence a postupovat dále. Po vysvětlení principu protažení obou dolních končetin pracujeme pouze s jednou. Na začátek jsou studenti buď ve vzpřímené pozici sedu, nebo v lehu na zádech. Vždy platí, že pokud student sedí, může lehce sledovat pedagoga i své kolegy a snadněji pochopit princip. Je nutné dbát na vzpřímené postavení těla a paže jejichž lokty jsou neustále stranou zajišťují otevřený hrudník a široké rozložení lopatek. Obecně platí, že nejdříve odvíjíme chodidlo od podlahy, postupně myslíme na izolaci tří částí – prsty, nárt a celé chodidlo. Pokud zůstává pata na podlaze, klouže po jedné lince dál od sedacích kostí a chodidlo pomyslně odtlačuje plochu od těla. Pracujeme na držení čtvercového chodidla, i přes to že na něm nemáme žádnou opěrnou plochu.³⁵ Tím eliminujeme rotaci pouze na malíčkovou nebo palcovou hranu a cítíme vnitřní i vnější strany chodidla. Při maximálním protažení se dle fyzických dispozic může odlepit pata od země. Pokud se takto děje na základě protažení do dálky a pak se teprve pata zvedá, tuto situaci neopravujeme. Kontrolujeme, zda pánev zůstává v neutrálním postavení a páteř v přirozeném ohnutí. Tříslo se vždy protahuje do maxima a volně se otevírá prostor a délka slabiny. Při návratu zpět do *sitting position*³⁶ zpravidla nejprve protahujeme špičku chodidla, tedy překlápíme od paty přes nárt až do konečků prstů, ve kterých neustále cítíme tah do dálky. Poté suneme patu blíže k tělu, prsty chodidla kloužou po podlaze a vnitřní strany dolních končetin se neustále dotýkají. Pokud jsme v lehu na zádech procvičujeme pohyb vpřed a můžeme ho dále rozvíjet do polohy *en l'air*, tedy zdviháme protaženou dolní končetinu ke kotníku, koleni či až do vysokých poloh, vždy přes maximální protažení.³⁷

³⁴ Pozn. Možné nazvat také *battement tendu*. V knize se objevují obě verze a nejsou nijak specifikované. Pro sjednocení využijí jen *dégagé*

³⁵ Z terénního výzkumu, FÜRST, Charlotte: Certifikační kurz Floor-barre®, mentorování (26-30.7.2023)

³⁶ Pozn. z angl. pozice sedu

³⁷ Zdroj jako č. 35

Tento prvek provádíme i v pozici na boku, kde můžeme pracovat s otevřením vpřed, stranou i vzad. Otevření v paralelní pozici zejména vpřed je obtížné, jelikož dolní končetina opouští osu těla a trup může reagovat při nedostatečné síle nesprávným postavením těla. Stranou je otevření typičtější, zpravidla o kousek výše než je kyčelní kloub.

V lehu na zádech není typické *dégagé* do vysokých poloh, avšak také tento směr v pokročilých úrovních zapojujeme.

Sur le cou de pied

Po *plié* a *dégagé* tuto polohu učíme hned jako další. Je to první prvek kdy se jedna dolní končetina odlepuje od země a v dalších cvičeních ji využíváme jako přechodový bod ke spojení s dalšími prvky.



Obrázek č. 35 – *sur le cou de pied* v sedu

Pro první procvičení *sur le cou de pied* platí podobná pravidla jako u *plié*. Můžeme začít s vysvětlením v pozici sedu, tedy s ohnutými kolena (viz. obrázek č. 35). Trup držíme ve vzpřímené poloze, avšak můžeme se položit i na záda, kde pracující dolní končetina dostává více volnosti v třísele. Chodidlem pracující nohy iniciujeme pohyb a odvíjíme prsty, nárt a celé chodidlo až do paty do flexované polohy. Poté suneme chodidlo až nad hlezenní kloub.³⁸ Druhá dolní končetina zůstává v ohnutém postavení s rozprostřeným chodidlem na zemi. Obě dolní končetiny zůstávají neustále v lehkém tlaku proti sobě. *Sur le cou de pied* také zapojujeme v lehu na boku, ale až v mírně pokročilé úrovni, kdy student dokáže udržet postavení těla při odvíjení jedné dolní končetiny. Pracovat můžeme například v pozicích stoje a také kleku. Zejména v pozici kleku je snazší udržet rovnováhu. V lehu na břicho tuto polohu

³⁸Autor neznámý, Anatomie Nohy. *Ortopedie nohy* [online], 2016, [cit. 10. 11. 2023]. Dostupné z: <https://www.ortopedienohy.cz/anatomie>

v paralelní pozici neprovádíme. Pracovat můžeme s flexovaným chodidlem či s propnutou špičkou.³⁹

Passé retiré

Po *sur le cou de pied* můžeme plynule navázat s prvkem *passé retiré* (viz. obrázek č. 36). Tělo je na začátku cvičení položeno ve výchozí pozici, tedy v lehu na zádech s ohnutými dolními končetinami. Odvíjíme chodidlo stejně jako v předchozím prvku, pokračujeme však až ke koleni, zhruba do jeho poloviny, kdy se palec chodidla dotýká vnitřní strany. Platí stejné pravidlo, že dolní končetina klouže po druhé a po celou dobu jsou spojeny v trajektorii obou směrů. Dále prvek provádíme v lehu na boku, avšak spíše až s pokročilejšími studenty. Dle záměru využíváme paralelní nebo vytočenou dolní končetinu. Zejména v paralelních pozicích na boku hlídáme, aby se student o koleno neopíral.⁴⁰



Obrázek č. 36 – *passé retiré* v lehu na zádech

Poloha Attitude

Poté co jsou žáci seznámeni s předešlými prvky, můžeme zapojit *attitude* (viz. obrázek č. 37). V lehu na zádech začínáme ve výchozí pozici, tedy dolní končetiny v ohnuté poloze a dlaně jsou na pánevních hrotech. Odvíjíme postupně jednu dolní končetinu od prstů do flexovaného chodidla a suneme přes polohy *sur le cou de pied* a *passé retiré* až do polohy *attitude*. V paralelní pozici je chodidlo pomyslně postaveno na strop, koleno zůstává v ohnutí. Abychom správně zajistili polohu, pata a sedací kost by se měly spojovat v kolmé přímce a tedy být přímo nad sebou. Výhodné pro polohu *attitude* je, že si studenti sami mohou zkontrolovat zda jejich chodidlo nerotuje příliš na jednu stranu a také koleno zůstává v rovině s ostatními klouby. Poté můžeme začít s dalšími cviky, které se s touto polohou pojí v rámci sekvencí. Těmi jsou

³⁹ SAGOLA, Lisa Jo, Zena Rommett *The Art of Floor-barre®*, první vydání (Charleston, SC), Charleston Publishing, 2021, str. 38

⁴⁰ Zdroj jako č.38, str.38

například kroužení kotníky na posílení a nebo práce s prsty na chodidly – otevírání do tzv. vějířků a zavírání dovnitř s ohnutím prstů.⁴¹

V poloze *attitude* také jako první vyučujeme princip *en dehors*, tedy vytočení. Při dodržení správného postavení těla rotujeme v kyčli do vytočení. Vždy respektujeme anatomické dispozice každého žáka a nikdy netlačíme do většího rozpětí než je schopen on sám. Na stejném principu pak pracujeme s *en dehors* postavením ve všech dalších polohách.

V paralelní pozici polohu *attitude* využíváme pouze v lehu na zádech a v lehu na boku směrem vpřed. Stranou již odvíjíme dolní končetinu ve vytočené poloze a pro pozici v lehu na zádech platí totéž.



Obrázek č. 37 – poloha *attitude* v paralelní pozici

⁴¹ SAGOLA, Lisa Jo, Zena Rommett *The Art of Floor-barre®*, první vydání (Charleston, SC), Charleston Publishing, 2021, str.39

2. 5 Pokročilejší formy základních prvků

Développé

Battement développé zapojujeme zejména v pozici na zádech a na boku. Opět dbáme na neutrální pozici pánve, pevný střed těla a přesnou práci dolních končetin při odvíjení, kdy bychom měli dbát na plynulý pohyb, kterým spojíme všechny přechodové body. Úrovně, kde odvíjíme dolní končetinu se liší dle toho kam vedeme chodidlo pracující dolní končetiny po stojné dolní končetině. Začít můžeme už u kotníku, tedy ze *sur le cou de pied*, nebo ze *passé retiré* a tedy i dolní končetina v protažení je stále v této úrovni a nebo můžeme dále pak pokračovat do vyšších poloh nad 90° a výše. Již při odvíjení bychom zde měli pracovat s propnutým chodidlem.⁴²

Opět platí, že v pozicích na boku není *développé* vpřed v paralelní pozici příliš obvyklé, stejně jako stranou a vůbec v lehu na zádech směrem vzad. Zde rozvíjíme spíše práci *en dehors*.

Échappé

Mnoho lektorů a mentorů Floor-barre® využívá pojem *échappé* (viz. obrázek č. 38). Tento prvek procvičujeme v pozici na boku a jedná se o pokyn k otevření dolních končetin kdy jedna je v širší druhé paralelní pozici a i přes to, že druhá dolní končetina je na zemi, aktivně se odtlačuje celou délkou. Tento pojem tedy používáme když chceme zdůraznit práci obou dolních končetin zároveň. Avšak v dalších pozicích tento prvek nezapojujeme. Jde spíše prvek ke srovnání pánve a posílení centra těla. Cítíme tah v obou dolních končetinách z pánve směrem ven. Pro zvýšení náročnosti můžeme přidat paže ve 3. pozici a nebo přiložit paži z pozice před tělem v bok. S paží v bok je student schopen cítit vlastní postavení pánve a následně případné chybné postavení pokusit opravit.⁴³



Obrázek č. 38 – *échappé* v lehu na boku

⁴² Zdroj jako č.40, str. 39

⁴³ Z terénního výzkumu, BRUNO, Angela, Certifikační kurz Floor-barre®, mentorování (26-30.7.2023)

Sauté

V neposlední řadě zapojujeme prvek *sauté* a to zejména v lehu na boku (viz. obrázek č. 39) a břiše. Tento prvek vypracovává zejména stabilitu a zpevňuje střed těla. Nejde o skok ani ostrý prvek, ale opět za pomoci protažení zvedáme například v lehu na boku obě dolní končetiny od podlahy. Držíme chodidla v protažení *pointé* buď v paralelní, anebo poté v *en dehors* pozici. Paže mohou být opět jako u *échappé* ve výchozím postavení, na boku a nebo ve 3. pozici.⁴⁴



Obrázek č. 39 – sauté v lehu na boku

⁴⁴ Z terénního výzkumu, skripta, AROMAA CAROTHERS Leslie, Basic sequencing, str. není uvedena (26-30.7.2023)

3. Základní sekvence

V této kapitole se zaměříme na ty nejzákladnější sekvence Floor-barre®. Jsou jednoduše sestaveny pro rychlé pochopení zejména principu v jednotlivých cvičeních. Fotografická dokumentace dopomáhá k upřesnění poloh. Zpravidla se jednotlivé prvky i cvičení prolínají jeden do druhého po celou hodinu, avšak nyní si každé rozdělíme do devíti krátkých variací. Toto jsou pouze příklady a kombinovat je může lektor dle sebe a určit si téma, či prvek, na který se chce zaměřit. Čím pokročilejší je student i lektor v této technice, trénink může obsahovat více prvků najednou, pracovat oběma dolními končetinami zároveň v rozdílných polohách i vytočení *en dehors* (viz. obrázek č. 40).



Obrázek č. 40 – práce dolních končetin v rozdílných polohách – *dégagé* a *attitude*

3.1 Srovnání těla, protahování dolních končetin



49



50



51



52



53



54



55



56





Obrázky č. 41 - 64 – sekvence Srovnání těla a protahování dolních končetin (vždy po dokončení pravou opakujeme ihned levou dolní končetinou)

První sekvenci začínáme v pozici sedu⁴⁵, dolní končetiny v paralelní pozici (viz. obrázek č. 41). Kolena ohnutá a směřující přímo ke stropu, kotníky i chodidla jsou spojené z vnitřních stran. Páteř je ve správném provedení protažena kolmo k zemi, sedací kosti také a pánev je tedy v neutrální pozici. Dlaně jsou položeny na bocích, čtyři prsty z přední strany, palec směřuje k oblasti beder. Lokty směřují přímo do stran a zajišťují tak široká záda, lopatky dolů a do stran. Prsty chodidel jsou rozprostřeny po celé délce na zemi.

Začínáme odvíjením prstů a nártu od země (viz. obrázek č. 42) a pokračujeme až do úplného flex v chodidlech (viz. obrázek č. 43). Propínáme dolní končetiny a pracujeme s představou odtlačování stěny celými chodidly do dálky (viz. obrázek č. 44). Cílem tohoto odtlačování celou plochou je, aby chodidla nerotovala dovnitř ani ven. To znamená, aby se nesvažovala na malíčkové nebo palcové hrany, jak se často stává ve stoji. Nacházíme nejdelší možné protažení dolních končetin, kde protitahem je neutrální pánev a pevný trup. Paty se v tomto protažení mohou dle flexibility a síly vysunout lehce nad zem, je ale nutné neopouštět od prvotního cíle protažení do dálky a pevně přitahovat vnitřní strany dolních končetin k sobě.

Následuje propínání nártu (viz. obrázek č. 45) a s protahováním prstů do dálky ještě prohloubíme dlouhou linku v dolních končetinách a vracíme se plynule do výchozí pozice (viz. obrázek č. 46). Prsty kloužou rozprostřeny po zemi jako při *battement tendu*. Toto můžeme opakovat ještě jednou oběma dolními končetinami.

Dále procvičujeme stejný prvek pouze pravou dolní končetinou, zatímco levá vždy simuluje stojnou dolní končetinu a je pevně postavena chodidlem na zemi. Pracující dolní končetina vždy klouže po vnitřní straně dolní končetiny v trajektorii tam i zpět. Pro lepší pochopení opět můžeme opakovat ještě jednou a následně vystřídat levou (viz. obrázky č. 47-50).

Jakmile se dostaneme do výchozí pozice dolních končetin, paže vedeme stranou do 2. pozice (viz. obrázek č. 51), zavíráme je do 1. pozice (viz. obrázek č. 52) a rolujeme obratel po obratli do lehu na zádech (viz. obrázek č. 53).

Dlaně se opět vrací na boky. Stejně procvičujeme v lehu, kdy odvíjíme prsty a nártu od podlahy (viz. obrázek č. 54), vnitřní strany jsou stále spojeny z vnitřních stran a chodidla ve flexované poloze protahujeme po zemi od sedacích kostí, třísla zde cítíme velmi dlouhé (viz. obrázek č. 55). Přes propnutý nárt (viz. obrázek č. 56) a protažené prsty do dálky kloužou opět paty zpět k sedacím kostem, prsty volně na podlaze (viz. obrázek č. 57). Během tohoto prvního protahování máme možnost vědomě pozorovat postavení pánve, dlaněmi na ní eliminujeme pohyby a snažíme se ji vědomě držet v neutrální pozici.

⁴⁵ Pro přesné porozumění pojmů následujte kapitulu 2., kde jsou vysvětleny všechny názvy pozic a jejich podrobnější popis

Opakujeme stejně jako v sedu protažení postupně pravou i levou dolní končetinou dvakrát za sebou (viz. obrázek č. 58-61).

Na závěr jsou dolní končetiny spojeny ve výchozí pozici, paže se postupně otevírají stranou do 2. pozice (viz. obrázek č. 62) a s odrolováním hlavy a hrudníku mírně od země zavíráme 1. pozici (viz. obrázek č. 63). S položením hlavy na zem se dlaně pokládají zpět na boky (viz. obrázek č. 64).

3.2 Sur le cou de pied a passé retiré





Obrázky č 65 - 74 – sekvence *Sur le cou de pied a passé retiré*

Začínáme v lehu na zádech ve výchozí pozici (viz. obrázek č.65). Dlaně jsou položeny na bocích jako v předchozím cvičení. Odvíjíme prsty a nárt pravé dolní končetiny od podlahy do flexované polohy. Chodidlo v této formě vedeme do výše kotníku, tedy na *sur le cou de pied* v paralelní pozici (viz. obrázek č. 66). Je důležité, aby dolní končetina, která simuluje stojnou nohu byla pevně ukotvena a neuhýbala do strany. Nohu ze *sur le cou de pied* vracíme zpět patou na zem a rozkládáme chodidlo přes nárt na zem. Znovu tento pohyb opakujeme pravou dolní končetinou ještě jednou a dvakrát levou (viz. obrázky č. 67-69).

Stejným principem pokračujeme až na *passé retiré* pracující končetinou. Opět držíme paralelní pozici. Také pravou i levou dolní končetinou dvakrát pro lepší uvědomění a cítění pohybu (viz. obrázky č. 70-74).

3.3 Sur le cou de pied a dégagé, passé retiré a dégagé



Obrázky č. 75-80 – sekvence Sur le cou de pied a dégagé, passé retiré a dégagé (fotograficky znázorněno provedení pouze z levé strany, totéž opakujeme pravou dolní končetinou a do výše kolene)

Po vypracování polohy *sur le cou de pied a passé retiré* spojíme pohyb s *dégagé*. Můžeme začít odvíjením chodidla do flexované polohy a poté suneme chodidlo po vnitřní straně druhé dolní končetiny *na sur le cou de pied* (viz. obrázek č. 76). Odsud následuje protažení pracující dolní končetiny vpřed, zdvih mírně nad zemí, ve výši kotníku (viz. obrázek č. 77). Cítíme silné protažení z třísla přes patu ven. Poté propínáme od kotníku po prsty dlouhý nárt (viz. obrázky č. 78) a pokládáme na zem (viz. obrázky č. 79 a 80). Ohýbáme koleno a vracíme zpět do výchozí polohy. Totéž opakujeme s druhou dolní končetinou a je možné pokračovat až na *passé retiré*.

Postup při odvádění dolní končetiny ke kolenu je stejný, při propínání opět cítíme vnitřní strany klouzající po sobě a v závěru se propnutá končetina v kolenu dotýká vnitřní stranou ohnutého. Propínáme nárt a pokračujeme dále na zem a zpět do výchozí polohy.

Je důležité se zaměřit také na stojnou končetinu, ta je bez většího pohybu pevně ukotvena na zemi. Cítíme všechny prsty rozprostřené na zemi. Také pánev je stále v neutrální pozici, tedy snažíme se eliminovat co nejvíce její pohyb při práci druhé dolní končetiny. Pro lepší uvědomění pohybu je opět možné opakovat vícekrát.

Dále můžeme procvičit tuto sekvenci obráceně. První odvíjíme nárt do flexované polohy a protahujeme po zemi do dálky. S ještě větším tahem z třísla do paty se dolní končetina vede buď do výše kotníku nebo kolene. Držíme paralelní pozici a ohýbáme koleno, chodidlo zůstává beze změny. Z polohy *sur le cou de pied* nebo *passé retiré* vedeme chodidlo zpět na zem, pokládáme patu vedle paty a prsty rozkládáme na podlahu.

3.4 Attitude a rotace en dehors



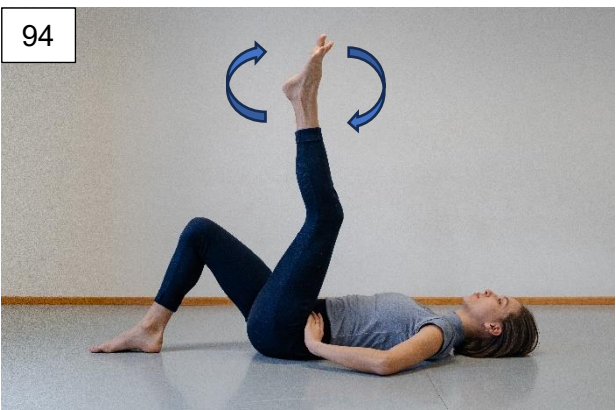
Obrázky č. 81-88 – sekvence Attitude a rotace en dehors

Začínáme ve výchozí pozici v lehu na zádech. Dlaně jsou položeny na bocích, lokty stranou napomáhají k širokému rozprostření hrudníku i lopatek (viz. obrázek č. 81). Začínáme odvíjet pravé chodidlo do polohy flex. Po vnitřní straně levé dolní končetiny klouže pata přes *sur le cou de pied* (viz. obrázek č. 82) a *passé retiré* (viz. obrázek č. 83) do otevřené polohy *attitude* (viz. obrázek č. 84). Jelikož nyní vidí každý student svou *attitude*, v této poloze je pro něj možnost autokorekce. Koleno je v ohnutí, z pohledu v lehu neustále kontrolujeme paralelní pozici i přesné postavení hlezenního kloubu, kolene a kyčle v jedné linii. Chodidlo nerotuje na palcovou ani malíčkovou hranu, pata je spojena v pomyslné linii se sedací kostí. Není tedy až tak důležité kontrolovat jaký úhel je svírán v *attitude*, ale spíše jestli jsou všechny výše popsané linky splněny.

Následně provádíme rotaci v kyčelním kloubu *en dehors* (viz. obrázek č. 85) a navracíme zpět do paralelní pozice (viz. obrázek č. 86). Opakujeme čtyřikrát za sebou. Je nutné zdůraznit, že při tomto cvičení rotuje pouze pracující končetina v kyčelním kloubu. Pánev je klidná, izolovaná a dlaněmi na bocích každý student hlídá postavení neutrální pánve a případný pohyb navíc se snaží eliminovat. Častou chybou je iniciace pohybu *en dehors* od kotníku. Chodidlo je stále ve flexované poloze a je fixováno po celou dobu cvičení i při rotaci. Zejména v této sekvenci můžeme odnaučit špatné návyky (časté vytáčení dolní končetiny pouze od kotníku, nikoliv od kyčelního kloubu) z tréninku klasického tance a zaměříme se na přirozené anatomické dispozice každého studenta. Dolní končetina, která je postavena chodidlem na zemi má funkci stejné dolní končetiny. Chodidlo a všechny prsty jsou pevně rozprostřeny na podlaze a opěrné body pod malíčkem palcem i patou jsou rovnoměrně zatíženy. Celá dolní končetina je aktivně zpevněna tak, aby ji pohyb pracující dolní končetiny neovlivnil.

Po dokončení rotace v kyčelním kloubu srovnáme paralelní pozici v *attitude* a ohýbáme dolní končetinu na *passé retiré* (viz. obrázek č. 87) a kloužeme opět po vnitřní straně stejné dolní končetiny do výchozí pozice (viz. obrázek č. 88). Totéž opakujeme levou dolní končetinou.

3.5 Attitude, posílení kotníku



Obrázky č. 89-96 – sekvence Attitude, posílení kotníku

Toto cvičení začínáme stejně jako předchozí z výchozí pozice v lehu na zádech (viz. obrázek č. 89). Jako první odvíjíme pravé chodidlo do polohy flex a přes *sur le cou de pied* a *passé retiré* (viz. obrázek č. 90) zakončíme v poloze *attitude* v paralelní pozici (viz. obrázek č. 91). Je nutné dbát na správné postavení těla i obou dolních končetin, které je popsáno v předchozím cvičení. To se týká zejména paralelní linie kloubů v *attitude* i pomyslné spojení paty a sedací kosti pracující dolní končetiny. Celá stojná dolní končetina musí být aktivně zapojena včetně chodidla.

Začínáme kroužit v kotníku směrem ven, procházíme kruhem přes polohy point i flex a usilujeme o délku chodidla skrz prsty ven (viz. obrázek č. 92). Celým kloubem je možné volně pohybovat. Lektor udává rytmus počítáním kruhů. Můžeme opakovat dle náročnosti 4x až 8x do jednoho směru. Poté srovnáme chodidlo do paralelní pozice flex (viz. obrázek č. 93) a opakujeme tentýž krouživý pohyb na druhou stranu směrem dovnitř (viz. obrázek č. 94). Na závěr opět srovnáme chodidlo do paralelní pozice a v poloze flex ohýbáme koleno na *passé retiré* (viz. obrázek č.95) a pokládáme zpět do výchozí pozice (viz. obrázek č. 96). Totéž opakujeme levou dolní končetinou.

Je velmi důležité ohlídat izolované koleno i pánev, které by měly zůstat pevně bez pohnutí po celou dobu kruhů.

3.6 Artikulace prstů na chodidle, pohyby v kotníku a posílení centra těla



Obrázky č. 97-102 – sekvence Artikulace prstů na chodidle, pohyby v kotníku a posílení centra těla

Tato sekvence vypracovává hned několik svalových skupin i koordinaci. Jako jedno z mála cvičení začínáme v lehu na zádech, v pozici sedu, kdy dolní končetiny svírají úhel 90° a jsou zdviženy od země, holeně jsou paralelně s podlahou (viz. obrázek č. 97). Kolena i kotníky jsou spojeny u sebe z vnitřní strany, chodidla jsou v prodloužení pointé. Dlaně jsou opět na bocích, lokty stranou, kontrolujeme široký hrudník a záda.

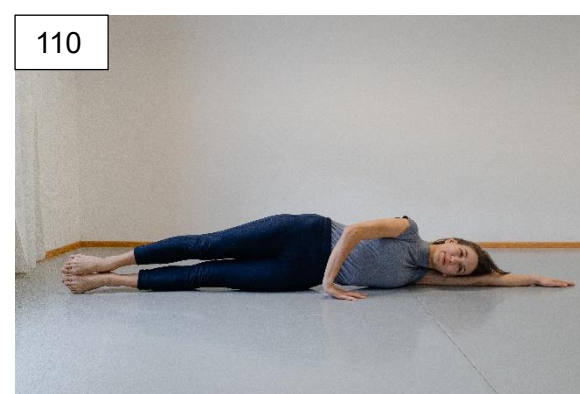
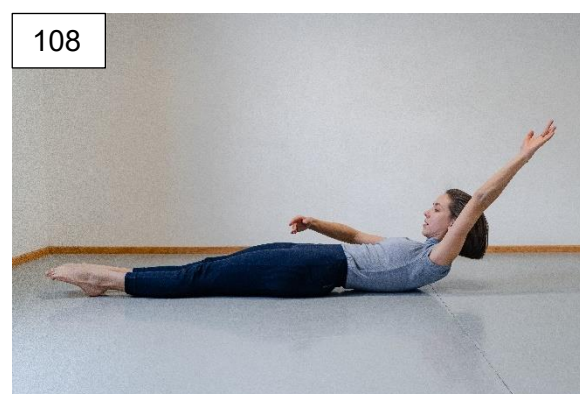
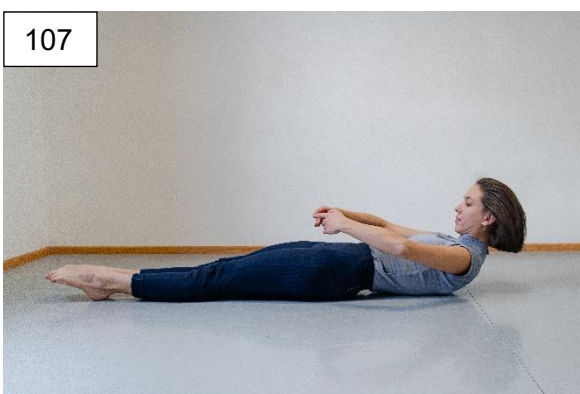
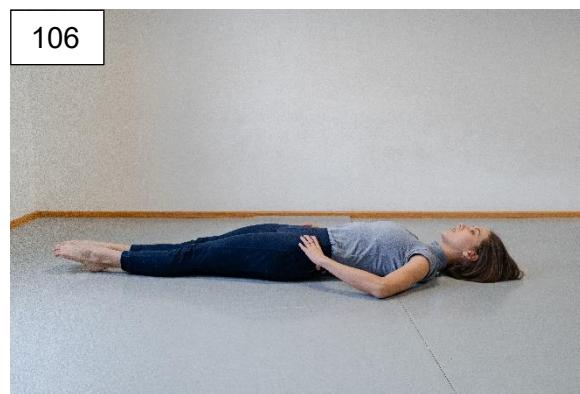
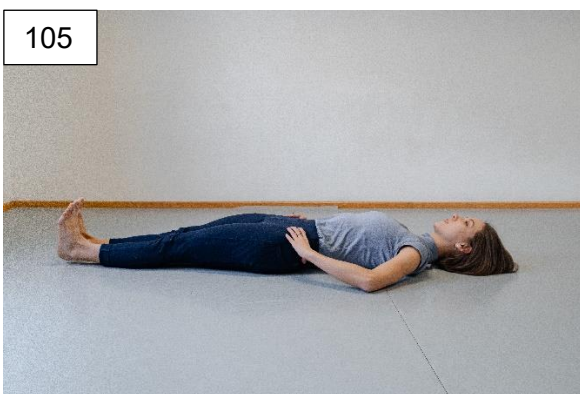
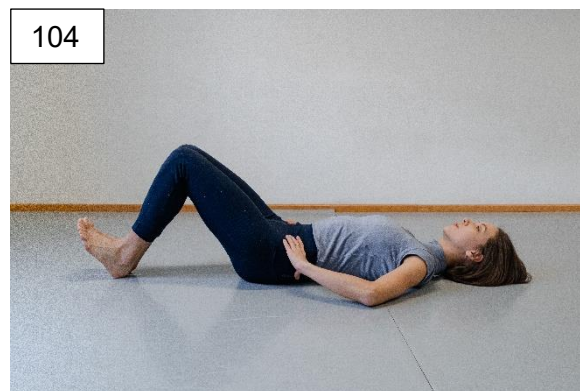
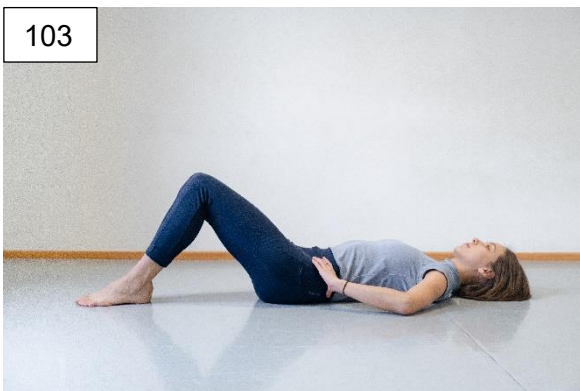
Začínáme pravou dolní končetinou, která se oddělí od levé a je v mírném zdvižení, kolena se stále ze stran dotýkají. Nyní od hlavy rolujeme krční a část hrudní páteře, čímž podpoříme posílení centra těla. Zároveň se obě dlaně pokládají na levé koleno (viz. obrázek č. 98).

Pravé chodidlo odvíjí prsty, nárt a patu do flexe (viz. obrázky č. 99-100). Zde platí jako v *attitude*, aby kyčel, koleno i kotník byly v jedné linii a při následných pohybech kotníku

dovnitř a ven izolujeme zbylé dva klouby. Střídáme v prstech dvě polohy tzv. „vějířek“ a „pěstičku“ (viz. obrázky č. 101-102). Několikrát za sebou opakujeme pohyby ven a zároveň tvoříme v prstech „vějířek“ a při pohybech v kotníku dovnitř tiskneme prsty do „pěstičky“. Zbytek chodidla je stále ve flexi, ani při „pěstičce“ nárt nedopínáme.

Lektor udává rytmus i počet opakování a vede studenty hlasem. Po určitém počtu opakování srovnáme chodidlo do polohy flex v paralelní pozici. Páteř odrolujeme zpět na podlahu a uvolníme přebytečné napětí. Poté se vrátíme odrolováním zpět do aktivního zaoblení páteře a sekvenci obrátíme, tedy „pěstičku“ vyměníme za „vějířek“ a naopak. Po dokončení položíme páteř na zem a dlaně vrátíme opět na boky, lokty směřují do stran. Chodidlo propínáme od paty do konečků prstů a vracíme zpět kotník ke kotníku. Následuje opakování a procvičení levé dolní končetiny. Na závěr pokládáme chodidla současně na zem a končíme ve výchozí pozici.

3.7 Přechod z pozice na zádech do pozice na boku, échappé a sauté



111



112



113



114



115



116



Obrázky č. 103-116 – sekvence Přechod z pozice na zádech do pozice na boku, échappé a sauté

Přechod do pozice na boku vyžaduje sílu i koordinaci v těle. Přechod na bok má jasné pravidlo i pohybový postup. Začínáme vždy obratem na levý bok, abychom mohli pracovat pravou dolní končetinou.

Začínáme v lehu na zádech, v pozici sedu (viz. obrázek č. 103). Odvíjíme obě chodidla současně od prstů, přes nárt do úplné flexe (viz. obrázek č. 104). Protahujeme současně obě dolní končetiny po zemi a propínáme s protažením do dálky pointé (viz. obrázek č. 105-106). Vnitřní strany dolních končetin jsou stále aktivně spojeny. Otvíráme paže do 2. pozice a s odrolováním krční a hrudní páteře zavíráme paže do 1. pozice (viz. obrázek č. 107). Pohled směřuje k chodidlům, kde zkontrolujeme paralelní postavení. Tělo pokládáme zpět na zem, levá paže se protahuje do *allongé* a vedeme ji do vzpažení dlaní vzhůru. Pravá paže zůstává

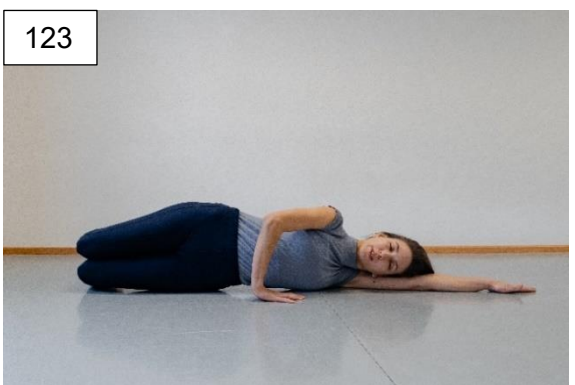
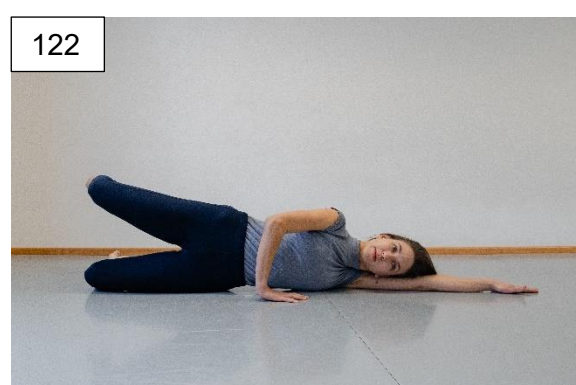
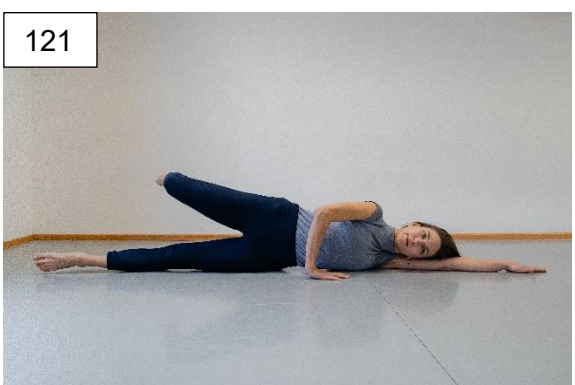
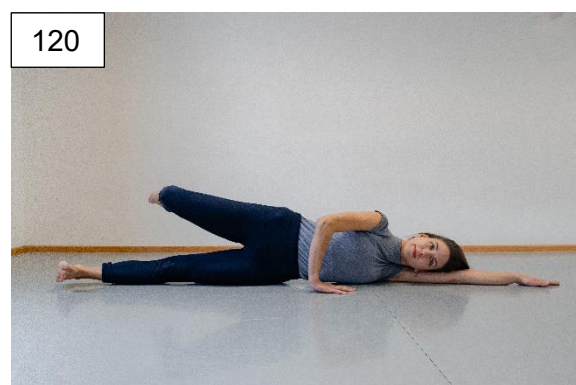
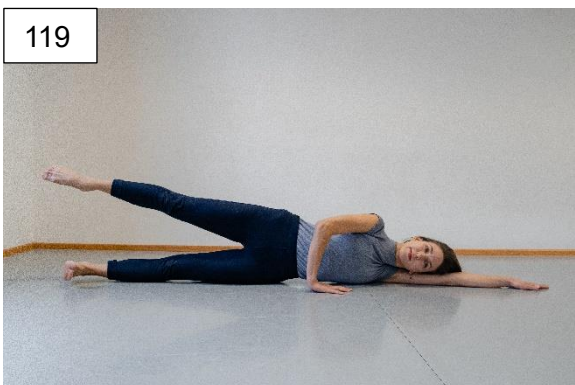
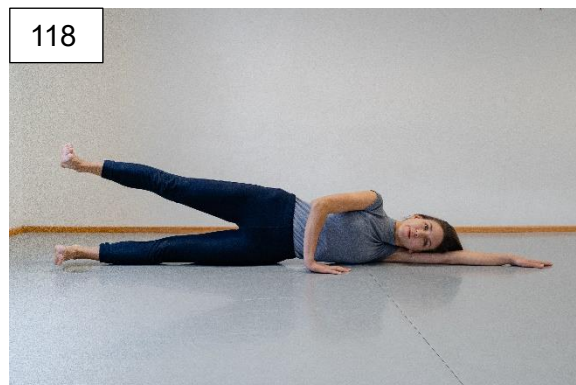
v 1. pozici (viz. obrázek č. 108). Provádíme obrat na levý bok (viz. obrázek č.109). Obě dolní končetiny by měly zůstat po celou dobu spojeny, při obratu na bok se o dolní končetiny neopíráme. Mohou se ale mírně zvednout a poté cítěním dlouhého protažení i třísel pokládáme obě dolní končetiny na zem v paralelní pozici (viz. obrázek č. 110).

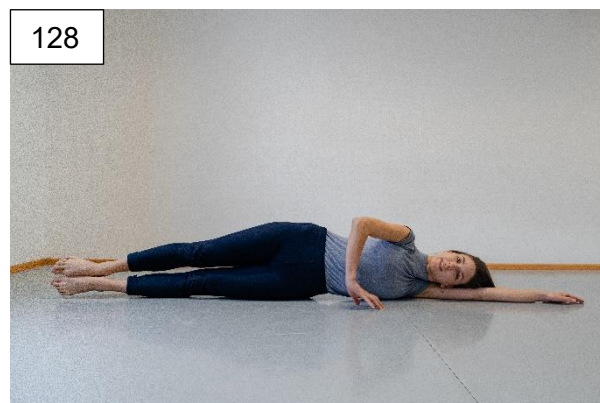
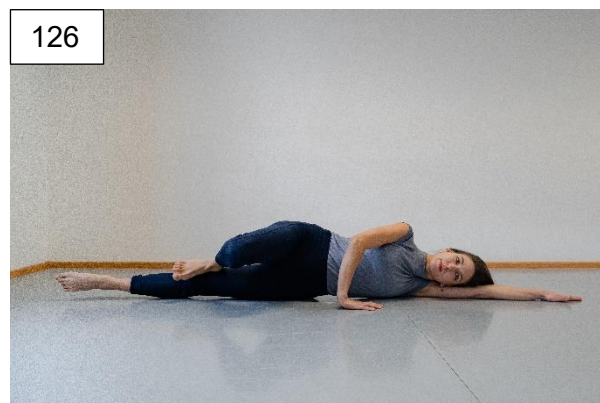
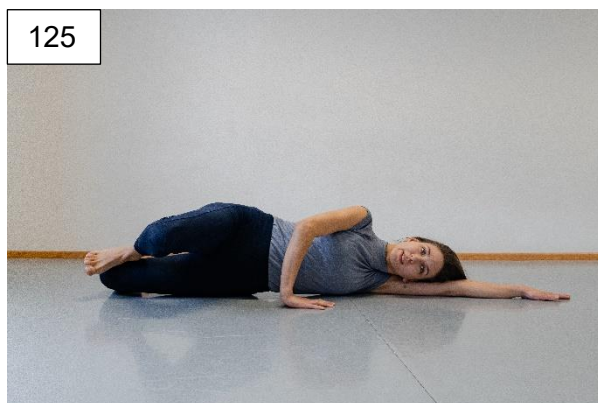
Levá paže je v úplném protažení dlaní otočena k zemi, pravá paže kopíruje přípravnou pozici. Pro srovnání provádíme flex v levé dlani a následujeme jej pohledem (viz. obrázek č. 111). Paže by měla být prodloužením páteře. Zde ale samozřejmě záleží na dispozicích studenta a pokud je nutné, paže může být o kousek posunuta před tělem. Páteř je stále v dlouhém protažení s dolními končetinami. Levou dlaň pokládáme zpět na podlahu a hlavu na levé ucho. Dolní končetiny jsou ve správném provedení v protažení přímo pod tělem, držíme pevně střed těla, neutrální pánev a cítíme protažení třísel. Zejména postavení pánve i těla můžeme ověřit převedením paže z přípravné pozice v bok (viz. obrázek č. 112). První kontrolujeme jestli jsou pánevní hroty paralelně nad sebou. Mezi podlahou a pasem vznikne malá mezera, dolní končetiny jsou v protažení a kolena i kotníky u sebe. Soustředíme se hlavně na dolní končetinu, která je přiložena ze shora. Ta je většinou v boku zkrácena a tedy je i kotník této nohy výše. Pokud je student ve správném postavení těla, pokládáme dlaň z boku zpět na podlahu.

Odvíjíme prsty do polohy flex v obou chodidlech a provádíme *échappé* (viz. obrázek č. 113). Pravá dolní končetina se zvedá mírně nad kyčelní kloub. Nejen, že neustále protahujeme obě dolní končetiny do protitahu s pánví, ale také cítíme vnější strany, které se od sebe oddalují. Levá dolní končetina je v celém prodloužení spojena s podlahou. Propínáme přes nárt obou chodidel do konečků prstů a přes prodloužení zavíráme dolní končetiny k sobě do pozice stoje (viz. obrázek č. 114). A následně provádíme *sauté* oběma dolními končetinami (viz. obrázek č. 115). Neustále přes propnutá chodidla protahujeme celé tělo do opozice s temenem hlavy. Vracíme zpět na podlahu a obratem na záda vytvoříme výchozí pozici sedu (viz. obrázek č. 116).

Totéž opakujeme na pravém boku.

3.8 Přechod do pozice kleku na boku, sur le cou de pied a passé retiré





Obrázky č.117 – 128 – sekvence Přechod do pozice
kleku na boku, *sur le cou de pied a passé retiré*

Pro přechod do pozice na boku využijeme ustálenou pohybovou sekvenci, která je popsána detailně ve cvičení 4.7.

V pozici stoje na boku, kdy jedna paže pomáhá stabilitě těla v přípravné pozici a druhá je v prodloužení páteře odvíjíme prsty, nárt až jsou obě chodidla v poloze flex (viz. obrázek č. 117). Pokračujeme do polohy *échappé* v paralelní pozici (viz. obrázek č. 118). Pokud jsme otočeni na levém boku, začínáme propínat nárt pravého chodidla a prsty do prodloužení (viz. obrázek č. 119). Poté ohýbáme vzad dolní končetinu v koleni do 90° (viz. obrázek č. 120). Totéž opakujeme levou dolní končetinou (viz. obrázky č. 121-122) a v závěru spojíme v paralelní pozici kolena i kotníky z vnitřních stran k sobě (viz. obrázek č. 123).

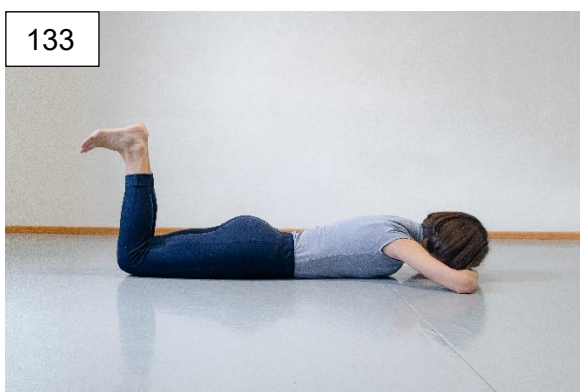
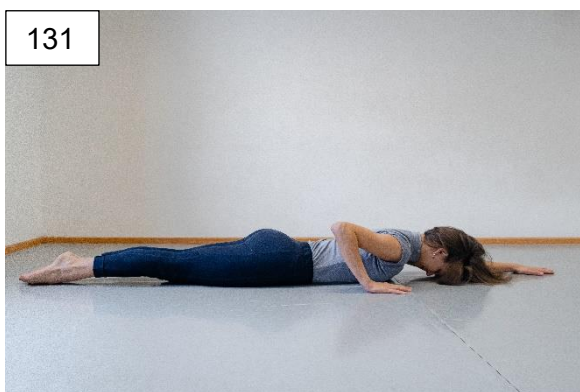
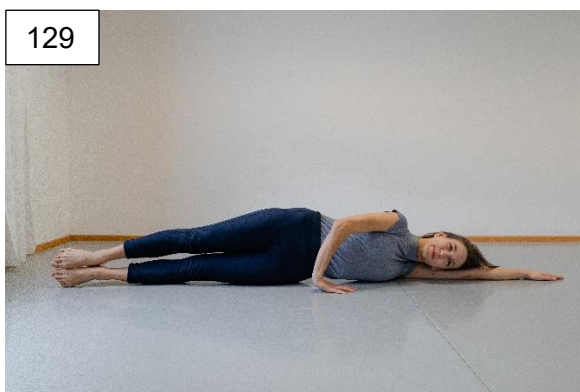
Je důležité udržet co nepřesnější paralelní pozici a pánve v neutrálním postavení. Zejména postavení pánve ověříme přiložením paže v bok, loket směřuje kolmo ke stropu. Aktivujeme centrum těla a cítíme dlouhé třísla a protažené obě strany trupu (viz. obrázek č. 124).

Odvíjíme prsty pravého chodidla přes nárt do polohy flex a vedeme tuto dolní končetinu na *sur le cou de pied a passé retiré* (viz. obrázek č. 125). Následně vracíme chodidlo zpět do spojení kotník ke kotníku a postupně propínáme nárt. Levá dolní končetina je po celou dobu aktivně spojena s podlahou s propnutým chodidlem.

Odvíjíme pravé chodidlo ještě jednou do polohy flex a přecházíme až na polohu *passé retiré* v paralelní poloze. Levá dolní končetina se tentokrát propíná do počáteční pozice (viz. obrázek č. 127). Pravou dolní končetinu vedeme zpět do protažené paralelní pozice (viz. obrázek č. 128).

Totéž opakujeme na pravém boku.

3.9 Přechod do lehu na břicho a plié





Obrázky č. 129-136 – sekvence Přechod do lehu na břicho a plié

Stejně jako je ustálené pravidlo pro přechod z pozice na zádech do pozice na boku, totéž platí pro přechod z pozice na boku do pozice na břicho.

Paže z přípravné pozice (viz. obrázek č. 129) se posouvá dále od těla (viz. obrázek č. 130) a má funkci podpěry při rotaci. Dolní končetiny jsou v paralelní pozici stále spojeny, kolena propnutá a nártý v protažení pointé po celou dobu přechodu (viz. obrázek č. 131). Po přetočení se dlaně pokládají na zem a podpírají čelo, lokty se otevírají do stran a ramena i lopatky jsou aktivně zapojeny tahem dolů a do stran (viz. obrázek č. 132).

Jedině při této pozici pracujeme s jemně podsazenou pánví a aktivujeme tak střed těla a prodlužujeme bederní páteř.

Následně ohýbáme současně kolena na 90° do pozice kleku. Obě chodidla přes prsty, nárt až do paty vypracováváme v postavení flex (viz. obrázek č. 133) a pokládáme na podlahu tak, abychom měli oporu v mírné pološpičce. Kolena jsou stále na zemi, dolní končetiny se dotýkají z vnitřních stran v paralelní pozici (viz. obrázek č. 134). Pokud jsou kolena na zemi tento prvek nazýváme *plié*. Protahujeme dolní končetiny, cítíme délku z třísel přes přední stranu stehen i celé zadní strany dolních končetin, paty chodidel jsou aktivně zapojeny, čímž vytvoříme pozici stoje v lehu na břicho (viz. obrázek č. 135). Následně opět ohýbáme kolena a provádíme *plié* (viz. obrázek č. 136). Opakujeme 4x-8x za sebou v pomalém tempu. Zpravidla ohýbáme dolní končetiny na čtyři doby a zpět na čtyři doby protahujeme.

Toto cvičení by mělo sloužit jako prevence úrazů kolen nebo následně jako rehabilitace.

4. Anatomický rozbor

Tato kapitola je zaměřena na základní anatomický rozbor, díky kterému bychom snáze mohli porozumět práci těla během cvičení. Zaměříme se nejen na anatomii kostry, ale také na nesprávné návyky v postavení těla. V každé části je krátce zmíněna spojitost anatomie těla s cvičením Floor-barre® a měla by tedy sloužit jako pomůcka pedagogovi k základní analýze toho, jak funguje tělo tanečnicka.

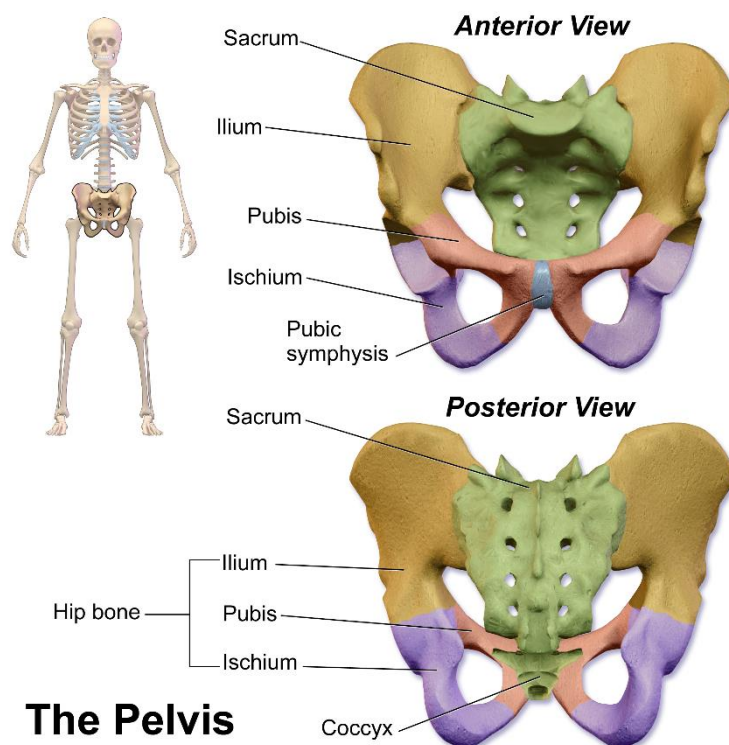
4.1 Pánev a bederní páteř – neutrální postavení

Při cvičení Floor-barre® věnujeme velkou pozornost oblasti pánve. Jako první pozorujeme jestli jsou pánevní hroty srovnány do jedné linie ve všech pozicích. Poté teprve pozorujeme jiné části těla a případné nesrovnalosti.

Pánevní kosti, pravá i levá, jsou každá tvořeny srůstem kosti kyčelní (*os ilium*), jejíž výběžek je vidět z přední strany pánve. Tento výběžek je zásadní pro pedagoga, který tak zejména u tanečnicků může analyzovat postavení pánve. Díky položení dlaní v bok (cítíme výběžky v dlaních) je každý student schopen autokorekce po většinu času cvičení. Kost stydká (*os pubis*) a kost sedací (*os ischii*) tvoří celek pánevní kosti.⁴⁶ Zejména zaměření pozornosti na postavení sedacích kostí nám pomůže docílit správné trajektorie při pohybu celé dolní končetiny. Například při postavení v poloze *attitude* kolmo ke stropu by v nejlepším případě měla být pomyslně propojena sedací kost s patou dolní končetiny v přímé linii (viz. obrázek č.91).⁴⁷ Propojením těchto dvou bodů také docílíme lepšího uvědomění odkud pohyb vychází (pánev) a kudy prochází z těla ven (pata chodidla) i v dalších prvcích Floor-barre®.

⁴⁶ MEFANET, síť lékařských fakult ČR a SR. Pánev. *WikiSkripta* [online]. 23. 8. 2023 [cit. 4. 2. 2024]. Dostupné z: <https://www.wikiskripta.eu/w/P%C3%A1nev>

⁴⁷ Z terénního výzkumu, skripta, FÜRST, Charlotte: *Anatomy, Basic Principles, Posture in general*, str. není uvedena, (26-30.7.2023)



The Pelvis

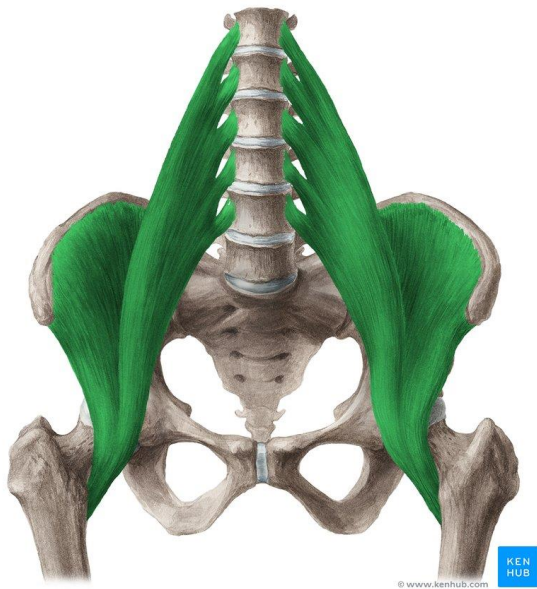
Obrázek č. 1. Kostí pánve.

Kost křížová (*os sacrum*), která spojuje pánevní kosti je zakončena kostrčí (*os coccygis*).⁴⁸ Nejlépe se ve výchozí poloze techniky Floor-barre® můžeme zaměřit na směr kostrče a naklopení pánve. V návaznosti na to, poté analyzujeme postavení bederní páteře. Pokud je toto postavení správné, páteř je celá volně položena na zemi. V zádech není přebytečné napětí a je možné využít délku celé páteře. Respektujeme zdravé esovité prohnutí páteře, a tudíž silou nepřitlačujeme bederní páteř k zemi. Gravitace pomáhá k ještě většímu uvolnění páteře a zvětšuje se prostor také pro meziobratlové ploténky. Krční páteř a hlava je volným v prodloužení páteře, stejně jako se kostrč protahuje směrem k patám. Pokud je příliš zkrácen ohybač kyčle (*musculus iliopsoas*)⁴⁹ nebo jsou příliš zkráceny dolní zádové svaly, vzniká lordóza v bederní páteři a naopak zploštění krční páteře a tisknutí brady k hrudníku. Lordóza v bederní páteři se může ještě více prohloubit při pohybu z ohnutí do protažení dolních končetin. Proto bychom se měli v sekvencích zaměřit na izolaci pánve a silné protažení dolních končetin především z třísel do dálky. Pokud se setkáme příkladem s plochých zad, rozpoznáme velké napětí, ztuhlost a minimální pohyblivost v bederní páteři. Napětí se pak může promítnout také v krční páteři a šíji, které jsou v prohnutí.⁵⁰

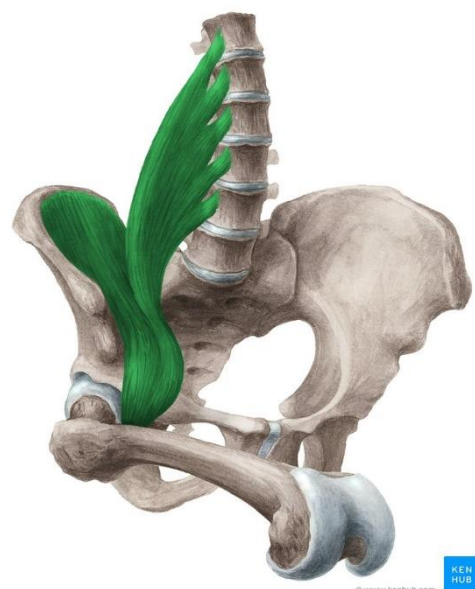
⁴⁸Zdroj jako č.45

⁴⁹ Mgr. LETÁKOVÁ, Přenesená bolest z ohybače kyčle, [online], [cit. 4.2.2024], Fyziio svět, dostupné z: <https://www.fyziosvet.cz/clanky/4-nejcastejsi-priciny-bolesti-v-kycelnim-kloubu/>

⁵⁰ LARSEN, Christian; LARSEN, Claudia a HARTELT, Oliver. *Držení těla: analýza a způsoby zlepšení: look@yourself - work@yourself*. Olomouc: Poznání, 2010, Uvolnění kříže, str. 66, 67

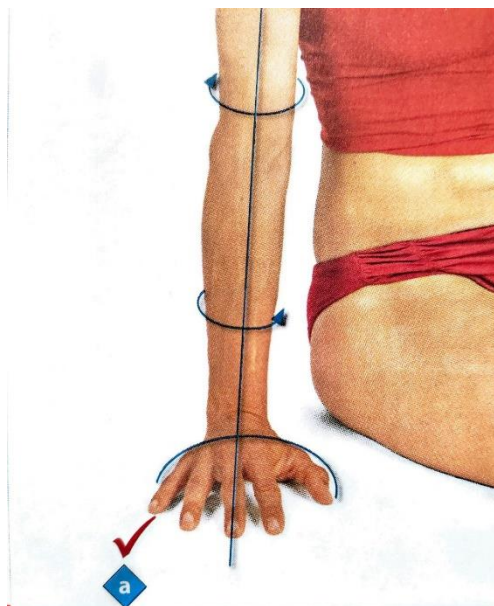


Č. 2 *Musculus iliopsoas*



Č. 3 – *Musculus iliopsoas při ohnutí dolní končetiny (flexe)*

Z mnoha různých důvodů se můžeme setkat se studenty s velmi ztuhlou a nepohyblivou bederní oblastí, zejména ve vzpřímeném sedu. Pokud není student schopen provádět cvičení v této pozici sedu, můžeme mu pomoci malým odklonem z osy těla vzad. Tím bychom měli docílit vyrovnání pánve i spodní části zad a prodloužení celé páteře. Po určité době můžeme pozorovat zda se toto postavení lepší a pomalu tělo vyrovnávat zpět do vzpřímeného sedu.⁵¹ V sedu s mírným odklonem vzad využijeme podporu dlaní na zemi, přičemž se také zaměříme na postavení dlaně. Dlaň ruky je klenuta, první klouby prstů jsou mírně ohnuty, ostatní klouby



Č. 4 *Klenba dlaně*

⁵¹ Z terénního výzkumu, Online One Voice - Workshop for certificated teachers, HILLEN Dawn, (28.1. 2024)

jsou v protažení. Prostřední prst následuje přímou osu předloktí. Zápěstí se neprolamuje, čímž omezíme bolest v tomto kloubu a vytvoříme stabilnější oporu.⁵²

V lehu na boku se nejčastěji setkáme s nerovnoměrným postavením pánve. Jeden pánevní výběžek může být výše než druhý a to znamená, že jedna strana je zkrácenější. Naklopení může být ovlivněno buď skoliózou páteře, či rozdílnou délkou dolních končetin. Tyto skutečnosti vypadají na pohled podobně a podrobnější analýza by měla být stanovena odborníkem. Floor-barre® technika se zaměřuje na vyrovnání kolenního a hlezenního kloubu do správné polohy, začít bychom měli vždy nejdříve od postavení pánevních výběžků. Při vyrovnání pánve by měl přirozeně vzniknout malý prostor mezi zemí a stranou těla blíže k zemi. Skutečnost, že není pánev ve správném postavení má za důsledek blokování SI skloubení, což platí zejména u studentů se skoliózou.⁵³ Pokud se jedná o případ, nepoměrně dlouhých dolních končetin, můžeme pozorovat, jestli se jedna dolní končetina nevtáčí dovnitř, či nejsou obě v postavení do X.⁵⁴

4.2 Dolní končetiny – kyčel, koleno a kotník

Srovnání osy dolních končetin, tak aby klouby byly ve správném postavení je práce, na kterou cílíme ve cvičení Floor-barre®. Nejen, že se snažíme o nejefektivnější práci svalů a vazů, ale také se zaměřujeme na přeučení špatných návyků a prevenci úrazů. Můžeme se setkat se studenty, jejichž osy dolních končetin jsou buď do písmene X, O, nebo v linii pomyslně rovné, ale kolenní klouby vtočené dovnitř. Jestliže se dolní končetiny dotýkají v oblasti kolen, ale ne v oblasti kotníků, pravděpodobně bude mít tento student také chodidla svažující se na vnitřní hrany. Kolena v tomto případě jsou přetížena pouze na jedné straně. Toto postavení je běžné u dětí a dospívajících, avšak pokud toto postavení přetrvává až do pozdějších let, člověk je náchylnější k úrazům a artróze kolen.⁵⁵ Již od začátku každé lekce Floor-barre®, kdy vycházíme z výchozí pozice, se soustředíme na odvíjení chodidel od podlahy a sledujeme, jak student pracuje s prsty a staví celé chodidlo. Snažíme se postupně odnaučit případné špatné návyky, které ve vertikálním postavení ovlivňují studentův pohyb. Uvolňujeme přebytečné napětí v chodidle a zaměřujeme se na rovnoměrné rozložení váhy.

Abychom ještě lépe mohli analyzovat nastavení těla a odhalit případné nezdravé pohybové návyky, mohou nám pomoci alespoň základní anatomické znalosti dolní končetiny. Kost stehenní (os *femur*), jejíž horní hlavice je součástí kyčelního kloubu, je zakončena dvěma

⁵² LARSEN, Christian; LARSEN, Claudia a HARTELT, Oliver. *Držení těla: analýza a způsoby zlepšení: look@yourself - work@yourself*. Olomouc: Poznání, 2010. Stavba klenby ruky, Str. 50

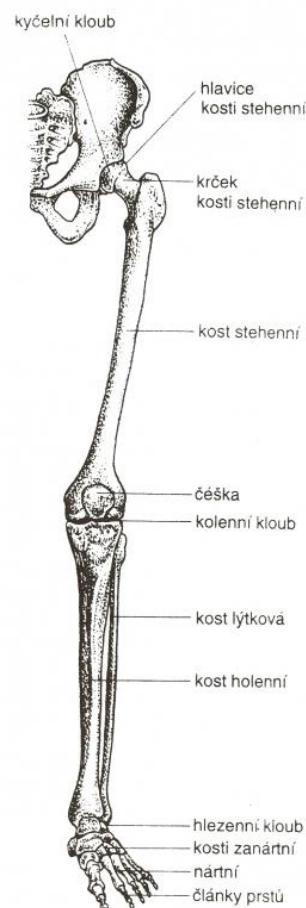
⁵³ Pozn. (SI = kloubní spojení kostí křížové (os sacrum) a kyčelní (os ilium), zkratka je odvozena od latinských názvů těchto kostí)

MEFANET, síť lékařských fakult ČR a SR. Pánev. *WikiSkripta* [online]. 23. 8. 2023. [cit. 3. 4. 2024]. Dostupné z: https://www.wikiskripta.eu/w/P%C3%A1nev#os_coxae

⁵⁴ Zdroj jako č.51, Rovné postavení pánve, str. 62., 63

⁵⁵ Zdroj jako č.51, Uvolnění kříže, str.74, 75

hrbolky (condyli femoris - *epicondylus lateralis et medialis*). Tyto dva spodní výběžky jsou součástí složitého kloubního systému kolene. Česka (*patella*), oválná kost, která chrání celé koleno je propojena čtyřhlavým stehenním svalem a patelární šlacha spojuje koleno ze spodní části.⁵⁶ Výběžky kosti holenní (*tibia*) tvoří spodní část kolenního kloubu a vedle ní se nachází poměrně tenká kost lýtková (*fibula*). Ta navazuje na horní hrbolky kosti holenní a ve spodní části utváří hlezenní kloub, tzv. zevní kotník (*malleolus lateralis*).⁵⁷ Kost holenní je delší než lýtková a tvoří vnější část kotníku. Kosti a svaly, které jsou v hlezenním kloubu umožňují hlavně flexi a extenzi, další pohyb je omezený a je spíše umožněn, díky další kloubům, které spojují zánártní kosti.⁵⁸



Č. 5 Anatomie dolní končetiny

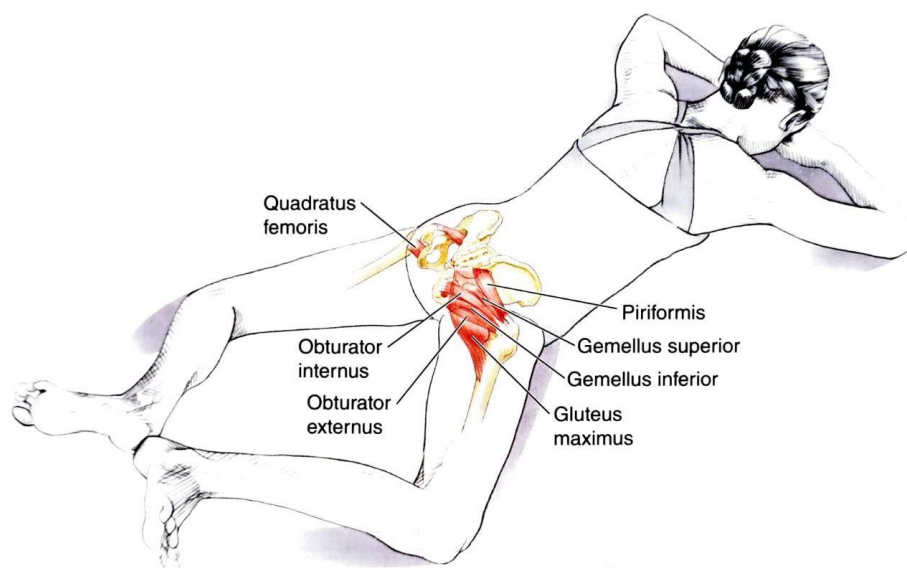
V technice Floor-barre® pracujeme jak v paralelním, tak ve vytočeném postavení. Potřebujeme tedy, aby vnitřní i vnější svaly dolní končetiny byly vypracované rovnoměrně. Docílíme tím síly i flexibility. Svaly, které se významně podílí na vnější rotaci v kyčli, tedy *en dehors*, můžeme dle knihy *Dance Anatomy* (Haas, 2018: 148) nazvat tzv. hluboká šestka. Podrobněji se jedná o sval hruškovitý (*musculus piriformis*), čtyřhranný sval stehenní (*musculus quadratus femoris*), vnitřní obturátorový sval (*musculus obturatorius internus*), vnější obturátorový sval (*musculus obturatorius externus*), horní dvojitý sval (*musculus*

⁵⁶ PROFESSIONAL, Cleveland Clinic medical. Patella (kneecap): Anatomy and function. *Cleveland Clinic* [online]. 6. 1. 2023. [cit. 10.2. 2024]. Dostupné z: <https://my.clevelandclinic.org/health/body/25038-patella>

⁵⁷ MEFANET, síť lékařských fakult ČR a SR. Kosti Dolní Končetiny. *WikiSkripta* [online]. 15. 1. 2023. [cit. 10. 2. 2024]. Dostupné z: https://www.wikiskripta.eu/w/Kosti_doln%C3%AD_kon%C4%8Detiny

⁵⁸ Národní zdravotnický informační portál [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2024, Hlezenní kloub, [cit. 10. 2. 2024]. Dostupné z: [https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/3691#:~:text=Hlezenn%C3%AD%20kloub%20neboli%20%E2%80%9Eko%C3%ADk%E2%80%9C%20\(,\)nebo%20ohnout%20\(flexe\).](https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/3691#:~:text=Hlezenn%C3%AD%20kloub%20neboli%20%E2%80%9Eko%C3%ADk%E2%80%9C%20(,)nebo%20ohnout%20(flexe).) ISSN 2695-0340.

gemellus superior), dolní dvojitý sval (*musculus gemellus inferior*). Naopak pokud se jedná o svaly, které jsou důležité pro vnitřní rotaci, jsou to svaly hamstringu a také vlákna velkého a malého hýžďového svalu (*musculus gluteus maximus*, *musculus gluteus minimus*).⁵⁹ Je důležité si uvědomit, že rotaci *en dehors* můžeme provádět zejména v kyčelním kloubu, bez jakéhokoli přebytečného pohybu pánve. Avšak mnohdy se setkáme s případy, kdy za účelem zvýšit rotaci *en dehors* studenti rotují také nadměrně v koleni a kotníku, čímž se svažují například na palcovou hranu. Tato možnost je nejen nezdravá a vede k úrazům, ale znamená to také neaktivní svaly rotátorů, které jsou popsány výše. Je jasné, že nadměrná a nepřírozená rotace je škodlivá, avšak pro cvičení na zemi i pro budoucí práci ve stoji je důležité mít na paměti skutečnost, že 60% rotace vychází právě z kyčelního kloubu, 20-30% pak z hlezenního kloubu a 10-20% se uskuteční v koleni a holeni. Jednoduchým pravidlem pro udržení kloubního postavení dolní končetiny je postavení česky vždy nad druhým až třetím prstem chodidla.⁶⁰ Proto se primárně ve cvičení Floor-barre® soustředíme na neutrální



Č. 6 – Svaly tzv. Hluboká šestka

postavení pánve, prodloužení páteře a zároveň propracování přirozené rotace v kyčelním kloubu (viz. cvičení 4.4 Attitude *en dehors*). Aktivací a zkrácením svalových vláken svalů popsaných výše vytvoříme rotaci *en dehors* v dolní končetině. Stejně tak spojením dolních končetin z vnitřní strany, aktivujeme hluboké svaly i v paralelním postavení a posílíme je pro následnou práci v *en dehors*.⁶¹

⁵⁹ HAAS, Jacqui Greene. *Dance anatomy*. druhé vydání. Champaign, IL : Human Kinetics Publishers, Inc, 2018. Rotation of the femur, str.147, 148

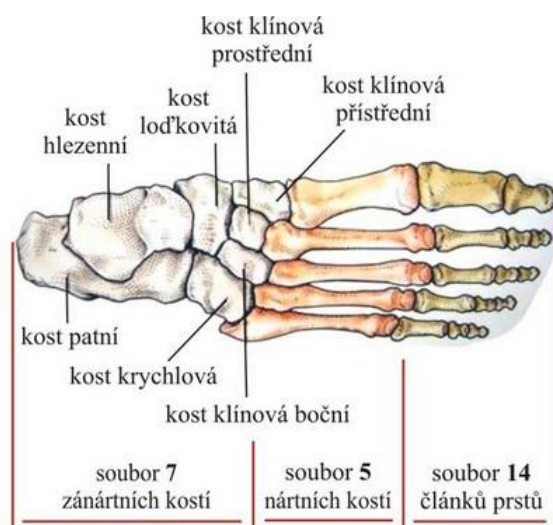
⁶⁰ Zdroj jako č.58, str. 148, 149

⁶¹ SAGOLA, Lisa Jo, Zena Rommett *The Art of Floor-barre®*, první vydání (Charleston, SC), Charleston Publishing, 2021, str.32

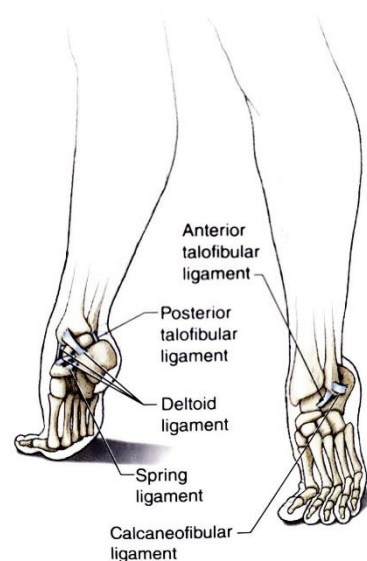
4.3 Chodidlo

Veškeré cvičení Floor-barre® začíná odvíjením chodidla od prstů, buď do flexované polohy, anebo následně propínáme nárt po jednotlivých částech od paty přes nárt do konečků prstů. Jak už bylo řečeno v předchozích kapitolách, na tuto precizní práci je kladen velký důraz.

Chodidlo složené z 26 kostí a 34 kloubů umožňuje velký rozsah pohybu. Abychom ale dosáhli maximálního využití, je potřeba, aby každá část byla aktivně zapojena a tedy celé chodidlo pracovalo v rovnováze. V chodidle najdeme mnoho svalů a vazů, kde příčná a podélná klenba nohy tyto měkké tkáně chrání a chodidlo tak zůstává měkké a pružné. Pokud je klenba aktivně zapojena, pomáhá nám ve skocích, při rovnováze na pološpičce i celém chodidle a během *pirouettes*.⁶² Neméně důležité je pro nás vědět o opěrných bodech nohy. Na tyto body na chodidle již běžně v tanci přenášíme velkou pozornost a většinou rozkládáme váhu mezi tři body pro lepší stabilitu. V přední části chodidla se jedná o hlavičku první a páté nártní kosti (*os metatarsale V*).⁶³ a třetím bodem je hrbol patní kosti (*Calcaneus*). Ve cvičení Floor-barre® můžeme využít i práci s představou bodů čtyř. Místo hrbolu paty se zaměříme na její vnější i vnitřní část, což by mohlo zvýšit stabilitu chodidla.⁶⁴



Č. 7 – Kostí chodidla



Č. 8 – Vazy zajišťující stabilitu chodidla

Kost hlezenní (*talus*), která spojuje lýtkovou a holenní kost je ve spodní části spojena kloubem s kostí patní (*calcaneus*). Dále navazuje kost člunková (*os naviculare*), kost krychlová (*os*

⁶² Zdroj jako č.58, Ankle and feet, str. 193, 194

⁶³ MEFANET, síť lékařských fakult ČR a SR. Ossa metatarsi. *WikiSkripta* [online]. 22. 3. 2020. [cit. 11. 2. 2024]. Dostupné z: https://www.wikiskripta.eu/w/Ossa_metatarsi

⁶⁴ Z terénního výzkumu, FÜRST, Charlotte: Certifikační kurz Floor-barre®, mentorování (26-30.7.2023)

cuboideum), nártní kosti (*ossa metatarsi*) a články prstů (*phalanges*).⁶⁵ Na kost patní je uchycena Achillova šlacha a na člunkovou šlacha hlubokého lýtkového svalu, které napomáhají propnutí nártu.

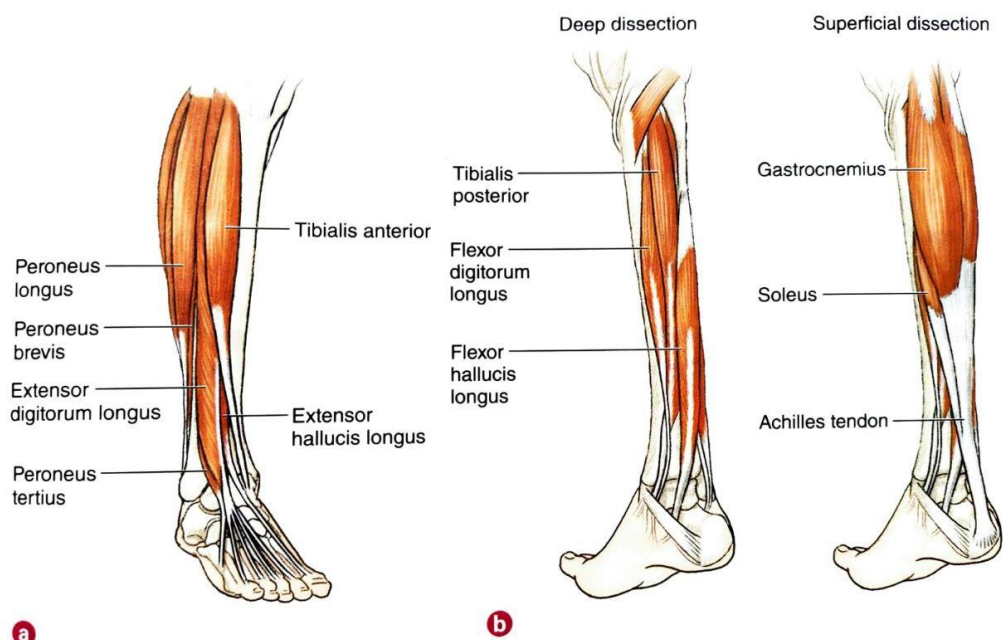
Ploska nohy je propojena silnou fascií. Pokud je v přepětí, znamená to že také obě klenby mohou být buď slabé, anebo ztuhlé. Abychom předešli případnému úrazu či zánětu, je potřeba pracovat na silném, ale ohebném chodidle.⁶⁶ Dále se v chodidle nachází pětice vazů, které zajišťují stabilní chodidlo. Pokud je slabý zejména vaz kalkaneonavikulární (*plantar calcaneonavicular ligament*), může nastat zploštění chodidla. Pokud jsou slabé vazy kalkaneofibulární, dochází často k vyvrtnutému kotníku a jiným úrazům.⁶⁷

⁶⁵ MUSIL DANIEL, Komparace oporové fáze při odrazu a dokroku za překážkou v bězích na 110 m překážek a 400 m překážek, 2012, Vedoucí práce, Mgr. Vladimír Hojka, [online] [cit.11.2.2024], str. 12-14, dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/45696/BPTX_2010_1__0_2898_06_0_104050.pdf?sequence=1&isAllowed=y

⁶⁶HAAS, Jacqui Greene. *Dance anatomy*. druhé vydání. Champaign, IL : Human Kinetics Publishers, Inc, 2018. Ankles and feet, bone anatomy, str. 194

⁶⁷ Zdroj jako č.65., Support ligaments, str. 197

Pohyb chodidla umožňuje 12 svalů, které jsou přímo součástí chodidla a dalších 12, které se upínají mimo chodidlo a mají několik úloh. Například trojhlavý sval lýtkový (*musculus triceps surae*) se upíná společně s Achillovou šlachou na patu a podílí se na propínání nártu, stejně jako šikmý sval lýtkový (*soleus*). Pokud tyto svaly nejsou dostatečně silné, dlouhý ohybač palce nohy je více náchylný k zánětům či přetrhnutí. Flex nohy a také pohyby zajišťují zadní sval holenní (*musculus tibialis posterior*), dlouhý prstový ohybač (*musculus flexor digitorum longus*) a dlouhý ohybač palce nohy (*musculus flexor hallucis longus*). Neméně důležité je udržet silný a pružný přední sval holenní (*musculus tibialis anterior*), dlouhý palcový natahovač (*musculus extensor hallucis longus*) a dlouhý prstový natahovač (*musculus extensor digitorum longus*), jelikož nám zajišťují možnost flex v prstech, kotníku i jeho pronaci (pohyb dovnitř).⁶⁸

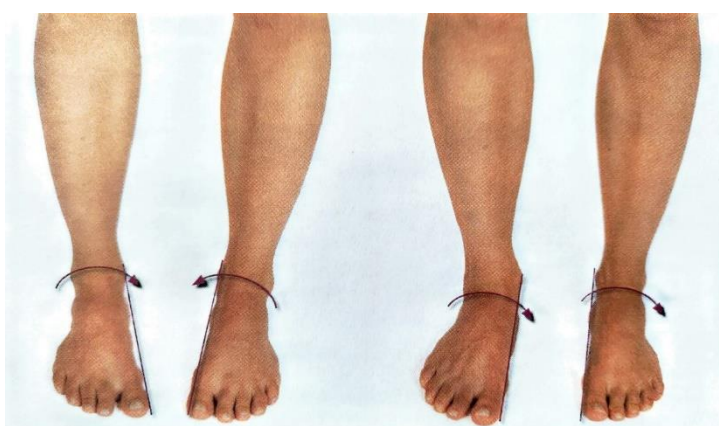
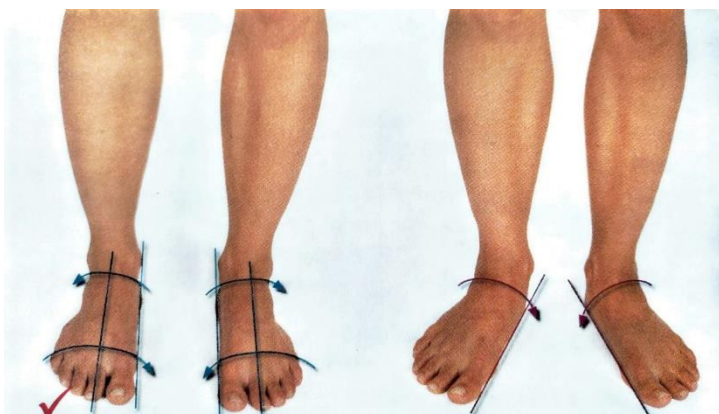


Č. 9 – Svaly důležité pro pohyb chodidla

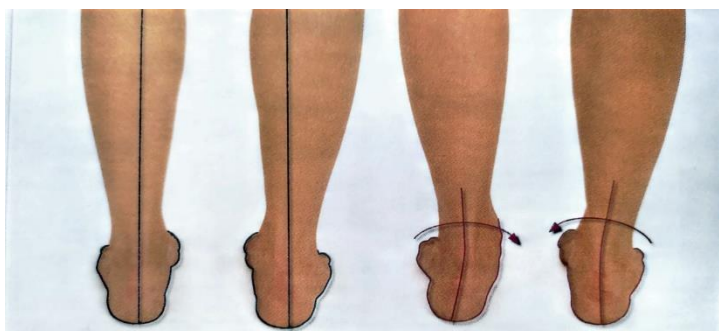
V závislosti na tom, jak jsou jednotlivé svaly posíleny a klouby pohyblivé, můžeme analyzovat osu chodidla, postavení paty, klenbu a tvar Achillovy šlachy. Jestliže jsou paty vbočeny směrem dovnitř, pravděpodobně i celá noha bude rotována tímto směrem. Toto postavení má vliv na pokles klenby a vybočení palce. V opačném případě vybočení pat ven, jsou přetíženy malíkové hrany. Vbočení či vybočení nohy se může objevit dále v postavení kolen a natočení pánve. Osy chodidel jsou ovlivněny stavbou klenby nebo nevhodnou rotací v kolenním, kyčelním kloubu nebo v pánvi. Při vytočení chodidel ven můžeme pozorovat přetížené vnitřní

⁶⁸ Zdroj jako č.65, Muscle mechanics, str. 198

hrany a pod tímto tlakem také jisté zploštění. Jestliže jsou osy chodidla vtočeny dovnitř, přirozené odvíjení chodidla začíná od malíčku.⁶⁹



Č. 10 – Osy chodidel



Č. 11 – Příklad správného (vlevo) a nesprávného postavení Achillovy šlachy

⁶⁹ LARSEN, Christian; LARSEN, Claudia a HARTELT, Oliver. *Držení těla: analýza a způsoby zlepšení: look@yourself - work@yourself*. Olomouc: Poznání, 2010. Osy chodidel, Postavení paty ve stoje, Klenba chodidla Str. 78-87

4.4 Paže, ramena a lopatky

Floor-barre® hraje významnou roli i pro horní část těla a nemalou pozornost bychom měli věnovat pozicím paží. V sedu ve vertikální poloze aktivně protahujeme páteř a posilujeme postavení trupu. Kontaktem těla s podlahou můžeme dále analyzovat nevhodné návyky, pozorovat postavení lopatek i celé páteře a případně uvolnit přebytečné napětí, držené v jednotlivých částech trupu.

Zmínit můžeme také psychické naladění, které se mnohdy promítá do ztuhlosti svalů v různých oblastech, mnohdy viditelné právě v horní části těla. Ovlivněno je postavení těla a objevují se různé bolesti. Tato informace nám také může pomoci k jisté analýze toho, co naši studenti potřebují a na co se pedagog Floor-barre® může se zaměřit. Je nutno zmínit, že ne pro všechny existuje stejné pravidlo, kterým se dá potvrdit psychosomatický vzorec a tím vždy řešit problém postavení těla. Každý člověk je jedinečný, a proto je třeba pozorovat tělo detailně i jako celek.⁷⁰

Zdravá páteř je esovitě prohnutá. V krční a bederní páteři je lordóza a v hrudní a křížové kyfóza. Díky tomuto dvojitému prohnutí zůstává páteř pružná a pohyblivá. Pokud jsou všechny křivky v páteři přirozeně zachovány, páteř je v neutrálním postavení. Abychom se vyvarovali úrazům a chránili obratle i meziobratlové ploténky, je nutno vypracovat svaly kolem páteře, které nám pomáhají ke správnému postavení. Cvičení na zemi je proto dobrým začátkem, kdy si můžeme lépe uvědomit práci zad a dále rozvíjet pohyb i ve složitějších tanečních cvičení či choreografiích. Jakékoli špatné postavení v páteři může být ovlivněno nedostatečně zpevněnými svaly, nebo naopak zkrácenými svaly kolem páteře a vliv mají i některé břišní svaly. Velký význam hraje také bedrokyčelní sval (*musculus iliopsoas*), jehož zkrácení může ovlivnit postavení v bederní páteři. Zaoblení v bederní páteři se prohloubí a vzniká lordóza.⁷¹

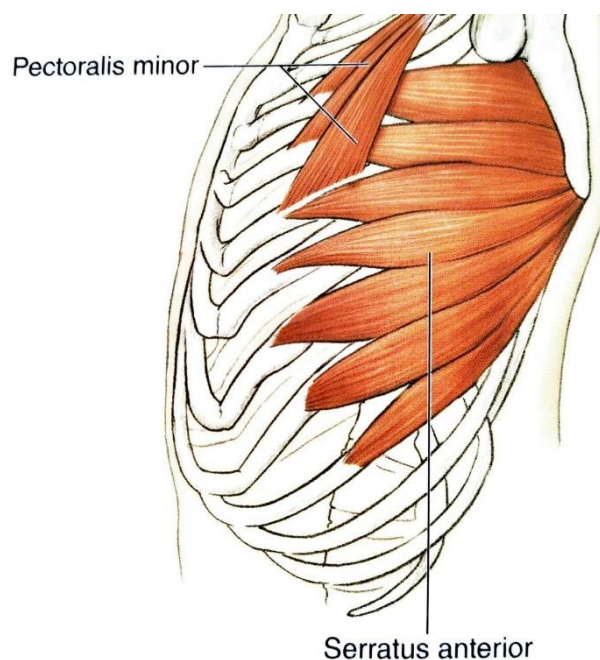
Krátký rozbor věnujeme ramenu. To spojuje klíční kost (*clavicula*), lopatku (*scapula*) a pažní kost (*os humerus*). Pažní kost a lopatka se pohybují v závislosti na sobě a je velmi důležité mít dobře vypracované svaly v této oblasti. Nejen, že je pak rameno chráněné před úrazem, ale také je vytvořen pevný základ pro *port de bras*. V souvislosti s lopatkami se můžeme setkat s tzv. křídélky, tedy kdy spodní špička lopatek nepřiléhá k hrudnímu koši. Jedná se o ochablý přední pilovitý sval (*musculus serratus anterior*) a spodní část trapézového svalu (*musculus trapezius*). Dynamickému pohybu paží pomáhá velký sval prsní (*musculus pectoralis major*), který je spojen s hrudní a klíční kostí a s několika žebry. Tento sval je důležitý pro většinu prvků

⁷⁰ HONOVÁ, Kateřina. *Psychosomatika v praxi pro (nejen) fyzioterapeuty* [online]. 5. 8. 2023. [cit. 18.2. 2024]. Dostupné z: <https://fyzioterapie-online.cz/psychosomatika-v-praxi-pro-nejen-fyzioterapeuty/>

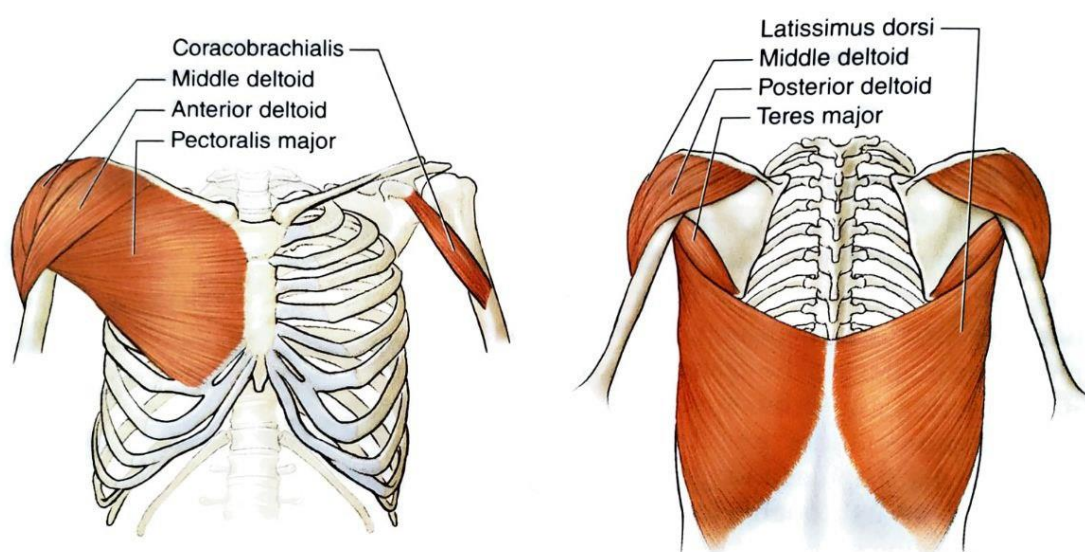
⁷¹ HAAS, Jacqui Greene. *Dance anatomy*. druhé vydání. Champaign, IL : Human Kinetics Publishers, Inc, 2018. Neutral Spine, Str.43

en tournant, kdy potřebujeme kompaktní 1. pozici v pažích. Další svaly jako je deltový sval (*musculus deltoideus*), hákový sval (*musculus coracobrachialis*) a široký sval zádový (*musculus latissimus dorsi*) zajišťují pohyb paží vpřed stranou a vzad a také pohyb ramen.⁷²

Pokud se zaměříme na postavení ramen z profilu, můžeme typicky rozpoznat ramena vytažená vzhůru, na což navazuje i vytažení klíčních kostí i lopatek. V závislosti na to také napětí v trapézích a menší pohyblivost v ramenním kloubu. Pak můžeme sledovat uzavření hrudníku s rameny vpřed, což může signalizovat nejen nepříjemné psychické naladění studenta, také typické postavení těla u dospívajících studentů. Nakonec semknutí ramen



Č. 12 – Přední pilovitý sval a malý prsní sval



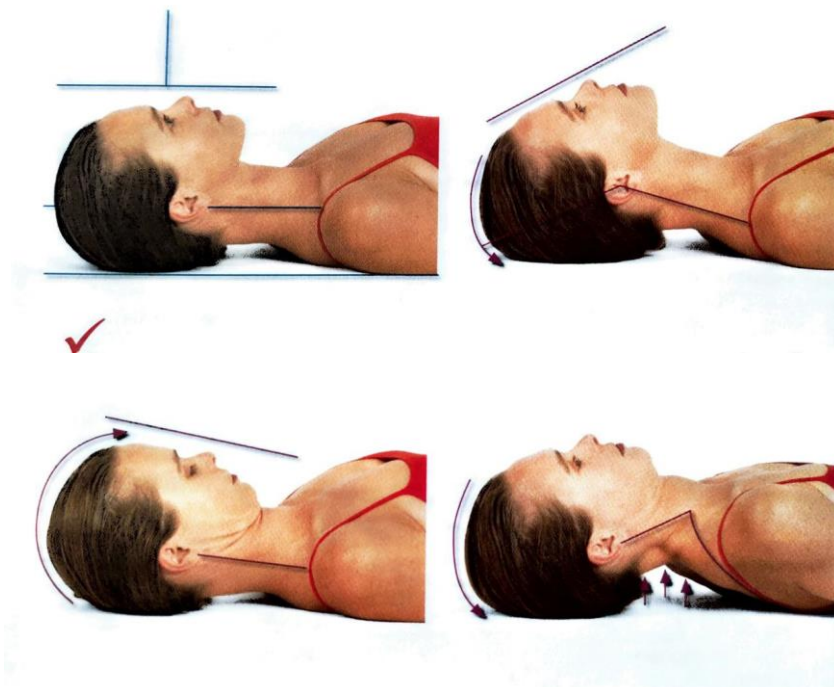
Č. 13 – Svaly na přední a zadní straně hrudníku

⁷² Zdroj jako č.70, Shoulders and arms, str. 111-117

k sobě bude nejobtížnější pozorovat v lehu na zádech, ale rozpoznat toto držení můžeme dle velmi plochého hrudníku a ramen, které se vymykají středové ose. Lopatky nejsou široce rozprostřeny, ale silou drženy a omezeny v pohybu. Nakonec v poloze na zádech se můžeme zaměřit na asymetricky posazená ramena. Toto se objevuje nejen v různé výšce ramen, ale také v různě postavených klíčních kostech. Hlava je posunuta na jednu stranu. Ve většině případů je důvodem jednostranné napřímení hrudníku a skolióza.⁷³

4.5 Hlava a krční páteř

K uzavření analýzy také pozorujeme horní část těla, tedy hlavu a šíji. Již během příchodu našich studentů do tanečního sálu můžeme sledovat různé postavení hlavy, s čímž je spojeno i napětí v šíji. Pokud je hlava vysunuta vpřed, šíje je v reakci na to v lehkém zaoblení. Rozpoznat můžeme také lehce pootvřená ústa, možné větší vrásky v oblasti čela, brady a tváře. Hlas takového studenta nebude příliš zvučný. Pokud se



Č. 14 Polohy šíje v lehu

brada posouvá spíše k hrudi, v obličeji můžeme pozorovat podhled, který může působit přísně. Šíje je v napětí stejně jako svaly přední strany krku. Pokud dochází k velkému sklopení brady k hrudníku, student může mít obtíže jak s dechem tak i s rezonujícím hlasem. Jestliže pozorujeme silně stažené rty i zuby k sobě, napětí v šíji i krku, tento student bude ve velkém vnitřním napětí s problémem se soustředit a být přítomen.⁷⁴ Pokud pozorujeme položení hlavy, šíje a ramen na zemi, můžeme analyzovat jestli je brada vysunuta vpřed směrem vzhůru, nebo sklopena příliš. Ve správném postavení by bez velkého napětí měla hlava i celá horní část trupu spočívat uvolněně na podlaze a v závislosti na tom i hrudní páteř zůstává volně

⁷³ LARSEN, Christian; LARSEN, Claudia a HARTELT, Oliver. *Držení těla: analýza a způsoby zlepšení: look@yourself - work@yourself*. Olomouc: Poznání, 2010., Ramena, Rozvržení ramen, str. 34, 35, 39

⁷⁴ Zdroj jako č.72, Napřímení hlavy, Mimika, Str.14, 15, 23, 24, 25.2.2024

pohyblivá. Hlava je v prodloužení celé páteře, obličej ve vodorovné přímce s podlahou, vertikálně ji protíná linie oka a ucha.⁷⁵

⁷⁵ Zdroj jako č.72, Šíje, str. 30,31

5. Výzkumná část

5.1 Úvod a dotazník před začátkem cvičení Floor-barre®

V rámci této diplomové práce jsem se zaměřila i na vlastní praktickou část. Cílem bylo zjistit, jak bude cvičením ovlivněn všední pohyb, zejména chůze, postavení chodidel, páteře, ramen a hrudníku. Dále, jestli u začátečníka klasického tance budou znatelné rozdíly v postavení těla či cvičení Floor-barre® pomůže k lepšímu provedení základních prvků baletu.

Fotografie byly zachyceny bez mého zásahu či pedagogických úprav. Na prvních fotografiích byla vždy jen řečena pozice a student sám aplikoval znalosti, které znal z minulých hodin. Na závěrečném focení sám aplikoval principy, které získal během cvičení Floor-barre®. Studenta jsem neopravovala záměrně, aby případné zlepšení, či zhoršení bylo opravdu autentické.

Ve fotografické části je vždy vlevo fotografie na úplném začátku a vpravo po ukončení všech Floor-barre® lekcí.

Informace o studentovi

Mým respondentem byl performer, tanečník současného tance a akrobat, který má základní znalosti baletu. Hodiny Floor-barre® jsme tedy různě zařazovali, buď v ranních hodinách, před jeho profesionálním tréninkem, jako přípravu těla, před představením, nebo ve večerních hodinách pro srovnání těla a protažení.

Na začátku a úplném konci pozorování jsme zaznamenali na fotografiích postavení celého těla zepředu, z profilu a zezadu v širší paralelní pozici, s chodidly u sebe, tak jak je využíváno v metodě a v I. pozici *en dehors*. Zaměřila jsem se na zaznamenání prvku *plié* a *relevé* v paralelní, I. a II. pozici a také na detailní postavení chodidla a pánve. Z nichž nejdůležitější pro pozorování považuji právě paralelní pozice, kde jsme na zemi pracovali nejvíce. Dalšími prvky je výsun *battement tendu* vpřed, stranou. Dále *sur le cou de pied* a *passé retiré* paralelně i *en dehors*, tak jak je využíváno v sekvencích Floor-barre®.

I přes to, že tato metoda byla původně sestavena a vyučována zejména pro studenty klasického tance, později se rozšířila dále do ostatních uměleckých sfér souvisejících s pohybem i mezi studenty, věnující se jiným oborům. Proto jsem si záměrně vybrala studenta, který není profesionální tanečník klasického tance, ale zároveň zná své tělo velmi dobře a trénuje každý den.

Před předposlední hodinou se mému studentovi stal malý úraz v oblasti bederní páteře. Bodavá bolest způsobila obtížnější chůzi i většinu pohybů v běžném životě, také pohybové omezení při tréninku. Navzdory tomuto jsme zkusili pokračovat dál v posledních lekcích. Zjištěním bylo, že po cvičení Floor-barre® z velké části nastala úleva a větší možnost pohybu,

což vedlo k motivaci cvičit Floor-barre® i bez mého vedení, alespoň základních sekvencí. Na závěr jsme tedy neplánovaně mohli vyzkoušet, jak Floor-barre® může pomoci jemně rehabilitovat při přemožení svalů a malých úrazech.⁷⁶

5.2 Fotografická dokumentace

1. Postavení těla

Úvodem do fotografické části jsou fotografie celé postavy, jako výchozí postavení a možnost pozorování těla jako celku.

Student je vyfocen v postavení *en face*, *en profil*, *en retour* v různých pozicích pro možnost lepšího pozorování přirozeného držení těla a jeho různé návyky v jednotlivém postavení. Pokud se podrobněji zaměříme na části těla zvlášť, v chodidlech se odráželo na začátku tohoto výzkumu nerovnoměrné rozložení váhy. Detailněji, větší váha je na palcovou hranu hlavně na pravém chodidle. Podrobněji se na postavení chodidla zaměříme v části zobrazující chodidla, kolena a pánev zvlášť. Kolena jsou lehce rotována dovnitř, což vytváří postavení celých dolních končetin do písmene O.⁷⁷ V celkovém postavení dále pozorujeme nastavení pánve a trupu. V postavení *en profil* je vidět mírně podsazená pánev, na kterou navazuje mírně propadlý hrudník, který není příliš v ose, ale spíše posazen vzad. Zejména v otočení *en retour* můžeme vidět dysbalanci v ramenou, kterou způsobuje zkrácení pravé strany, levé rameno je tedy položeno výše než pravé.⁷⁸ Pro obrázek *en retour*, kde jsou zaznačena ramena, byl vlevo použit sklon 3° v úsečce, pro obrázek vlevo byl použit sklon 1°. Nakonec hlava je v mírném předsazení.

Na fotografiích vpravo nepozorujeme velký rozdíl v postavení chodidel, ale naopak delší protažení zadních stran dolních končetin. Pánev je vyrovnanější do neutrální pozice, což vytváří vzpřímenější postavení trupu, možnost otevření hrudníku a pevnější centrum těla ve vertikálním stoji. Také hlava je v prodloužení páteře. Na závěr ramena se jeví býti v menším rozdílu výšky.

⁷⁶ Pozn. V příloze na konci této práce jsou doplněny dotazníky od respondenta s doplňujícími informacemi o něj a také jeho poznatky po dokončení zkoumání

⁷⁷ Zdroj jako š. 72, Osy dolních končetin, str. 75

⁷⁸ Pozn. student často trénuje balanc ve stoji na jedné ruce, čímž je pravděpodobně posílena jen jedna strana a rameno výše na té straně, která je oporou v této pozici.

Postavení těla - fotografie



Celá postava v postavení en face v širší paralelní pozici



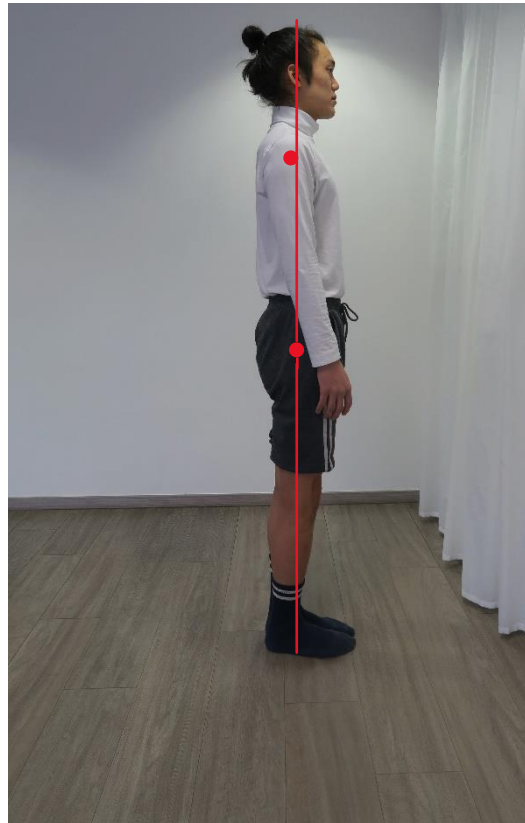
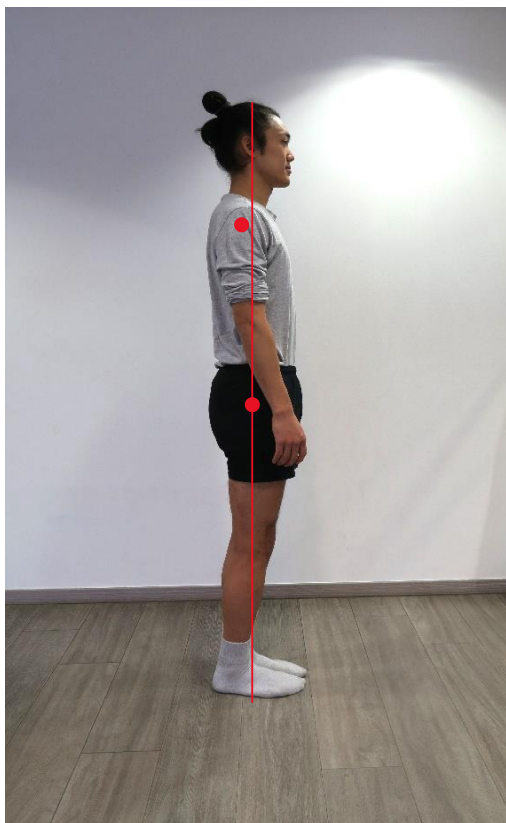
Celá postava v postavení en face paralelní pozici



Celá postava en face v I. pozici en dehors



*Celá postava v postavení en profil v širší
paralelní pozici*



*Celá postava v postavení en profil paralelní
pozici*



Celá postava en profile v I. pozici



Celá postava v postavení en retour v širší paralelní pozici



Celá postava v postavení en retour paralelní pozici



Celá postava en retour v 1. pozici

2. Postavení chodidel a pánve

Vlevo

Osy chodidel jsou v širší pozici mírně vytočeny ven, což je vidět zejména na zachycení *en face* i *en retour*. Váha je spíše na vnitřních hranách. Z pohledu *en retour* je Achillova šlacha v zaoblení, prohnutí směrem dovnitř (na pravé straně více). Klenba nohy je z části plochá.⁷⁹ Kolena jsou vtočena dovnitř v závislosti na postavení chodidla, opět pravé koleno více. V zaznačené části byl při spojení bodu kyčle a kolene použit úhel náklonu 4° .⁸⁰ Pánev, jak už bylo zmíněno v první sekci fotografií je mírně podsazena. Hrudník je v postavení spíše za osou těla. Vzniká lordóza v bederní páteři a mírně vypouklé břicho ven.

Vpravo

Chodidla zdají se býti bez velké změny, stále mírně vytočeny i v paralelní pozici, svažující se na vnitřní hrany chodidla. Když se zaměříme blíže na postavení pravého chodidla s nakreslenou osou, rozdíl úhlu vbočení je o trochu menší než na první fotografii. Levé koleno zůstává beze změny, pravé je na druhé fotografii, kde je zaznačena přímka, vyrovnanější do osy, použit byl úhel 1° . Pánev a bederní páteř je v pohledu z boku více v prodloužení osy.

⁷⁹ Zdroj jako č.72, str. 86, Noha vbočená s částečným poklesem klenby

⁸⁰ Zdroj jako č.72, str. 82, Nerozpoznaná vbočená noha

Postavení chodidel a pánve - fotografie



Postavení chodidel a pánve en face v širší paralelní pozici



Postavení chodidel a pánve en face v úzké paralelní



Postavení chodidel a pánve en face v 1. pozici



*Postavení chodidel a pánve en profil v širší
paralelní pozici*



*Postavení chodidel a pánve en profil v úzké
paralelní pozici*



Postavení chodidel a pánve en profil v 1. pozici



Postavení chodidel a pánve en retour v širší paralelní pozici



Postavení chodidel a pánve en retour v 1. pozici

3. Battement tendu

Při výsunu *battement tendu* mne nejvíce zajímala schopnost cítění délky pohybu a *alignment* kloubů dolní končetiny, tak jako když pracujeme na zemi. Vždy jsou fotky v paralelní pozici obou dolních končetin a poté *en dehors*. Na zemi jsme pracovali z velké části v paralelní pozici, a proto polohy *en dehors* byly zachyceny spíše jako náhled, jestli bude možné sledovat rozdíly. Při výsunu *battement tendu* vpřed v paralelní pozici byl použit úhel pravítka 7° při spojení kyčelního a kolenního kloubu, kdežto u pravého obrázku 5° . Kyčelní a kolenní kloub se tedy o 2 stupně srovnaly do osy. Na obou obrázcích je použit úhel 4° při spojení mezi kolenem a kotníkem pracující dolní končetiny. Rotace *en dehors* při výsunu vpřed se nejeví jako nijak rozdílná od prvního snímku. Znatelné srovnání v horní části těla je vidět spíše v hrudníku, kdy jsou ramena vyrovnanější. Propracovanost nártu je stejná na začátku i na konci.

V otevřené poloze je také na všech obrázcích viditelně nezapojena aktivace *leghtening*, zejména ve stojné dolní končetině. Toto si vysvětluji tak, že kombinace rozdílných prvků zároveň, byly zapojeny pouze ve dvou posledních lekcích, již jako složitější úroveň. Student nedokázal přirozeně aplikovat tento princip. *Battement tendu* nebo *dégagé* jsme prováděli většinou se stojnou dolní končetinou v pozici sedu (ohnutá dolní končetina).

Battement tendu - fotografie



Battement tendu en face, paralelně vpřed



Battement tendu en face, en dehors vpřed



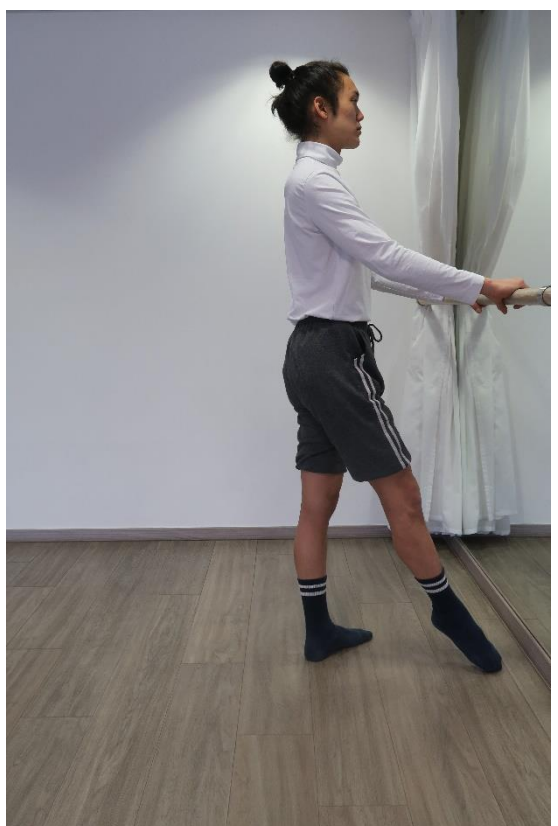
Battement tendu en face, parallèlement à la barre



Battement tendu en face, en dehors de la barre



Battement tendu en profil, parallèlement vpřed



Battement tendu en profil, en dehors vpřed

4. Sur le cou de pied

Poloha *sur le cou de pied* paralelně i *en dehors* je stejně jako v předchozí části zachycena *en face* i *en profil*. Nyní jsou fotografie s paží v bok, pro lepší asociaci se cvičením na zemi, kde jsme po většinu času měli paže v této pozici.

Na prvních fotografiích *en face* můžeme rozlišit klesající bok pracující dolní končetiny, paralelní pozice je však udržena po celou dobu mezi kolenem a kyčlí, kotník se mírně oddaluje od stojné dolní končetiny. To znamená, že je vnitřní linka chodidla zapojená méně.

Zejména *en profil* je viditelné postavení ramen, která mírně klesají směrem dovnitř hrudníku.

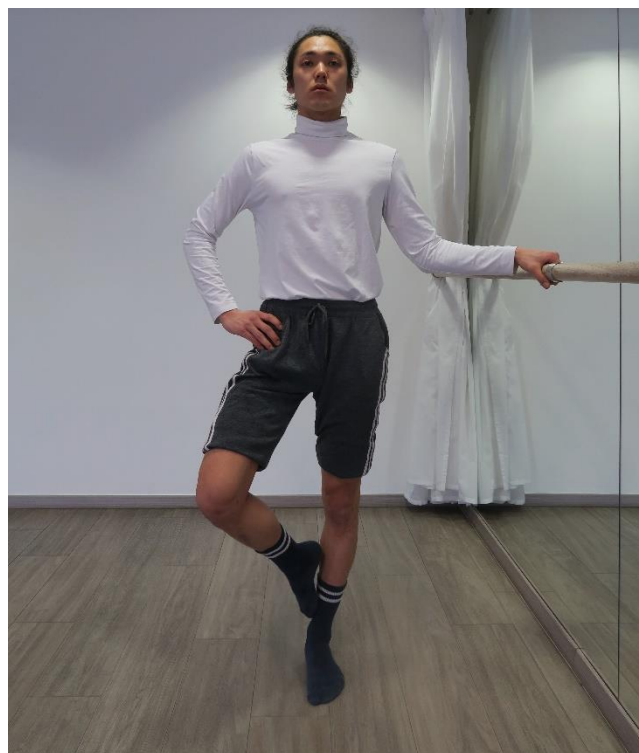
V *en dehors*, kde se zaměřujeme nejvíce na volnou rotaci v kyčelním kloubu, bez pohybu pánve a izolaci všech kloubů ve správném postavení, tak jako v paralelní pozici v přímé linii. Zde však povoluje *lengthening* od stojné dolní končetiny do země (v baletu používáme také pojem „odtlačení se od podlahy“) a také bok pracující dolní končetiny klesá.

Na fotografiích v pravé části je daleko znatelnější srovnání pánve jak v paralelním provedení, tak v *en dehors*. Ramena se rozšiřují od sebe stranou bez většího napětí v trapézech. V *en face* paralelní pozici se sice kotník dotýká stojné dolní končetiny, avšak nyní je až moc přetočen ven, není tedy dodržena úplná paralelní pozice.

Sur le cou de pied - fotografie



Sur le cou de pied en face, parallèle



Sur le cou de pied en face, en dehors



Sur le cou de pied en profil, parallèle



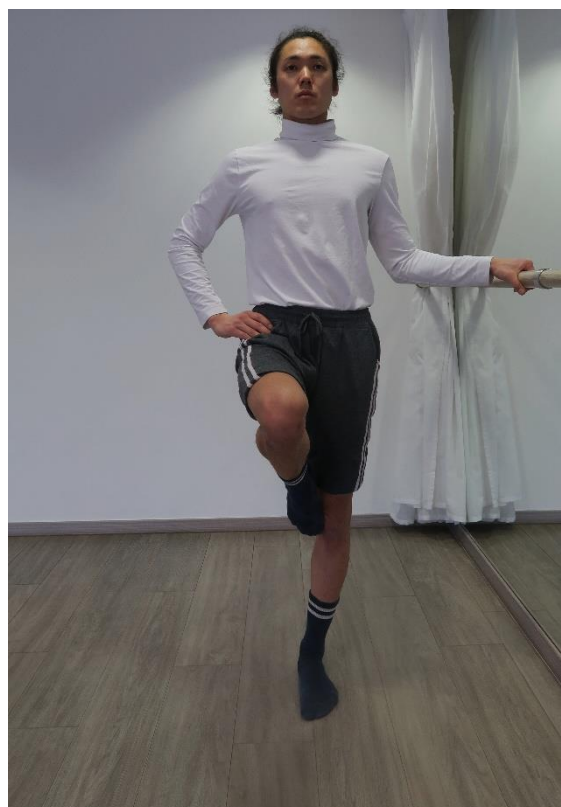
Sur le cou de pied en profil, en dehors

5. Passé retiré

V *passé retiré* se zaměřujeme na podobné hodnocení jako u *sur le cou de pied*. Na prvních fotografiích, tedy na těch vlevo, sledujeme dodržení paralelní pozice a jednu linii v kloubech ohnuté dolní končetiny. Až na kotník, který je vytočen ven by se zdálo koleno ve správné pozici. Avšak pokud se zaměříme na postavení pánve, bok pracující dolní končetiny je zdvižen a pánev není v neutrální pozici. V postavení *en dehors* je zejména z boku viditelné, že pánev je také trochu podsazená.

Na záznamech vpravo je rozdíl v postavení neutrální pánve. V *en dehors* je ale zaznamenáno vtočení stojné dolní končetiny a tedy nepřesné dodržení paralelní pozice a chybějící síla v hlubokých svalech. Z pohledu stranou není *en dehors* vytočení větší, za to můžeme pozorovat postavení pánve, která není podsazená, na což navazuje prodloužená bederní páteř, vzpřímený hrudník a otevřená ramena.

Passé retiré - fotografie



Passé retiré en face, parallèle



Passé retiré en face, en dehors



Passé retiré en profil, parallèle



Passé retiré en profil, en dehors

6. Plié a relevé

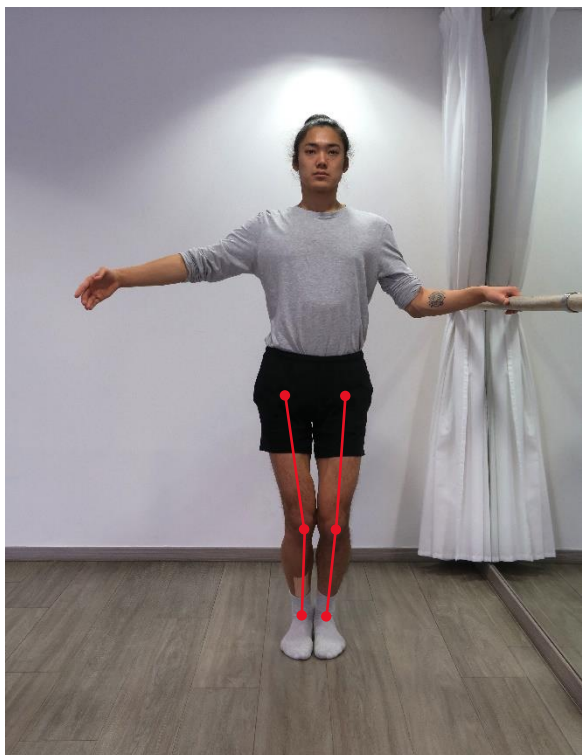
Také v poslední sekci *relevé* a *plié*, se nejvíce zaměřuji na porovnávání postavení pánve, chodidel a zejména kolen, kde se nejvíce odráží špatné postavení dolních končetin mého respondenta. V některých částech je vidět progres ve změně polohy hrudníku a vzpřímení páteře.

Pokud se detailně zaměříme na první fotografie v paralelní pozici. Pozorujeme zejména vyrovnaní kloubů pravé dolní končetiny více do osy. Úhломěr v úsečce kyčel – koleno, byl naklopen na první fotce o 8° na pravé dolní končetině, kdežto na fotografii vpravo je naklopen o 6°. Kolenní kloub je tedy více vyrovnan do osy. Levá dolní končetina je ve stejném postavení jak na začátku tak i na konci. Ve spodní části pravé dolní končetiny v přímce koleno – kotník je na první fotografii náklon 2° a na pravé fotografii 3°. Na levé dolní končetině bylo naměřeno úhломěrem na začátku 6° a poté 7°. Češka je v pozicích na *relevé* vyrovnanější.

Na všech dalších fotografiích v I. a II. pozici *en dehors* lze zejména z pohledu *en face* pozorovat změnu v trupu. V levé části fotografií jsou i přes tričko viditelná žebra, tedy neaktivní centrum těla. Z pohledu *en profil* je v *plié* vidět vysazení pánve, bederní lordóza a následně hrudník vpřed a při *relevé* naopak hrudník je postaven mimo osu těla vzad. V pravé řadě je nejviditelnější posun právě v horní části těla, kdy trup zůstává aktivní a kopíruje postavení těla na zemi, pánev je tedy v neutrálnější pozici a během *plié* a *relevé* zůstává stabilnější.

Z pohledu *en retour* vidíme také nejvíce vyrovnaní dolních končetin do osy zejména v paralelní pozici. Na obrázcích vlevo je vidět, jak se kolena vtáčí dovnitř při *plié* a při *relevé* se naopak vytáčí dolní končetiny *en dehors* a paty se svažují příliš dovnitř. Na obrázcích vpravo jsou kolena vyrovnanější a v tomto případě není chybou, že se navzájem nedotýkají.

Plié a relevé - fotografie



Plié en face, paralelně



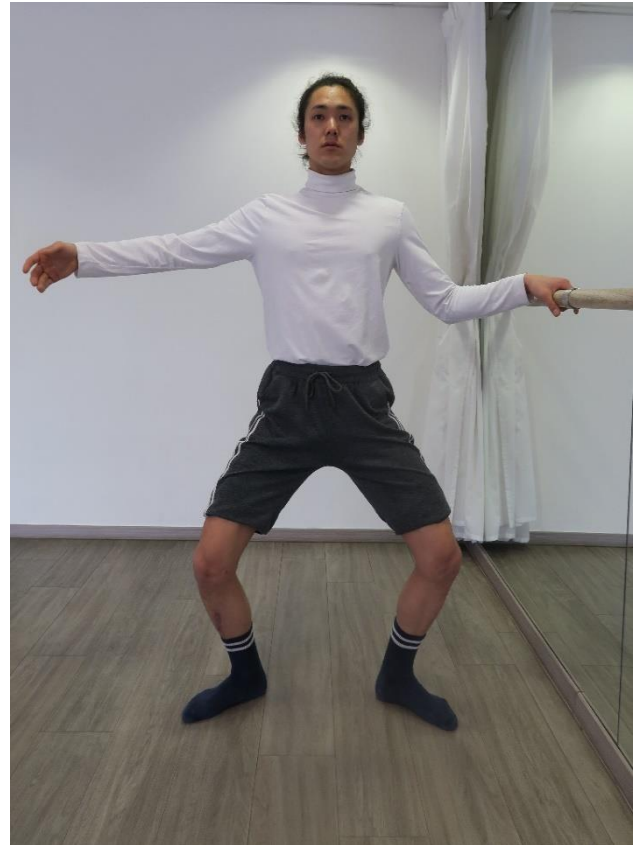
Relevé en face, paralelně



Plié en face v 1. pozici



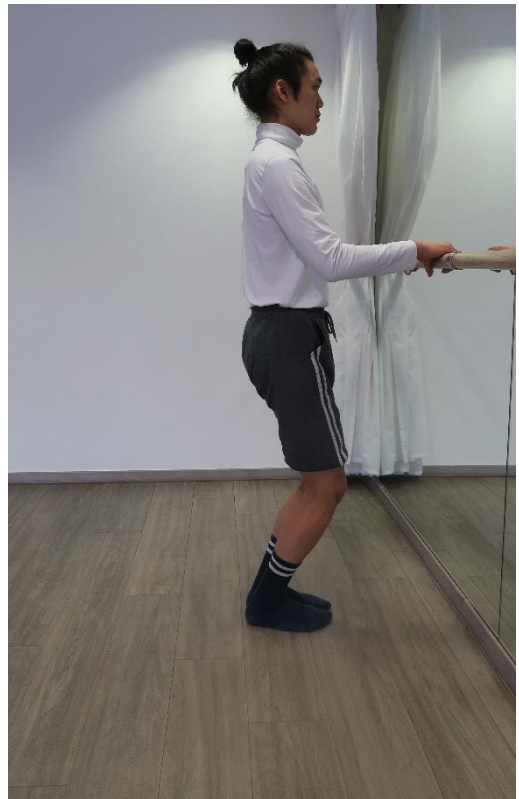
Relevé en face v 1. pozici



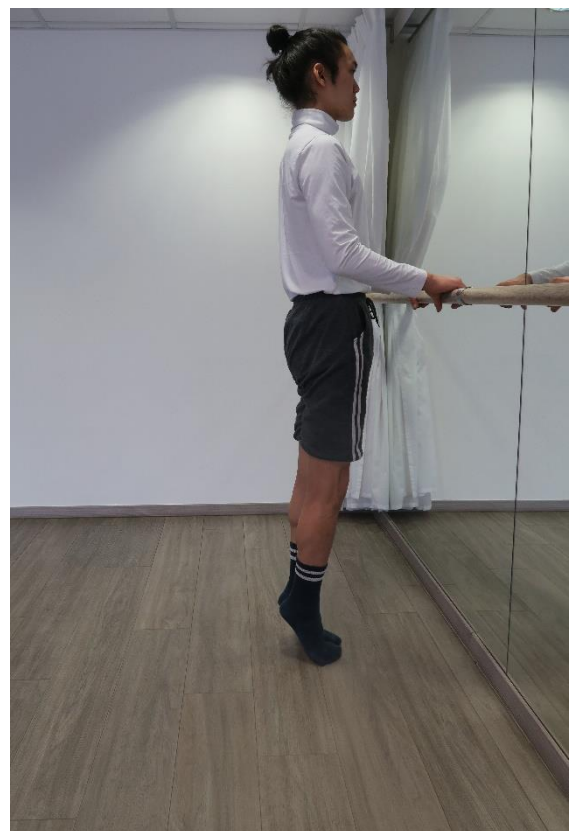
Plié en face ve 2. pozici



Relevé en face ve 2. pozici



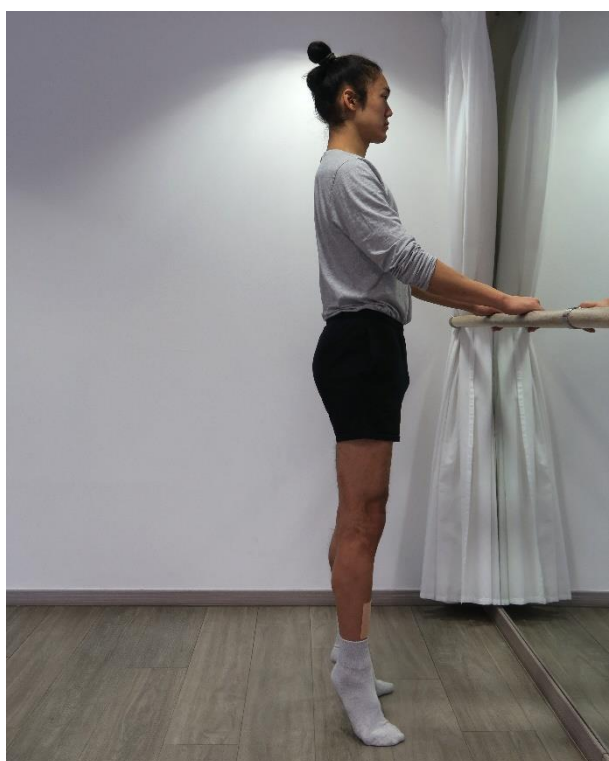
Plié en profil, parallèle



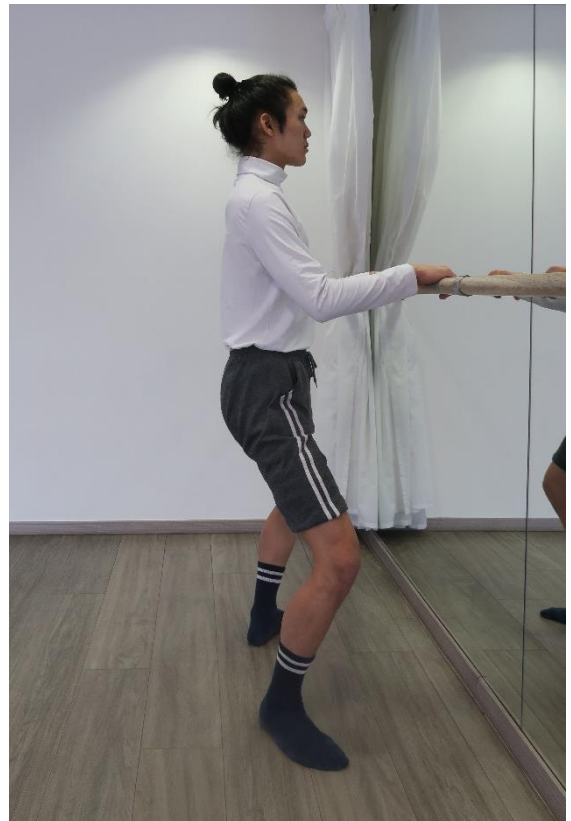
Relevé en profil, parallèle



Plié en profil v 1. pozici



Relevé en profil v 1. pozici



Plié en profil ve 2. pozici



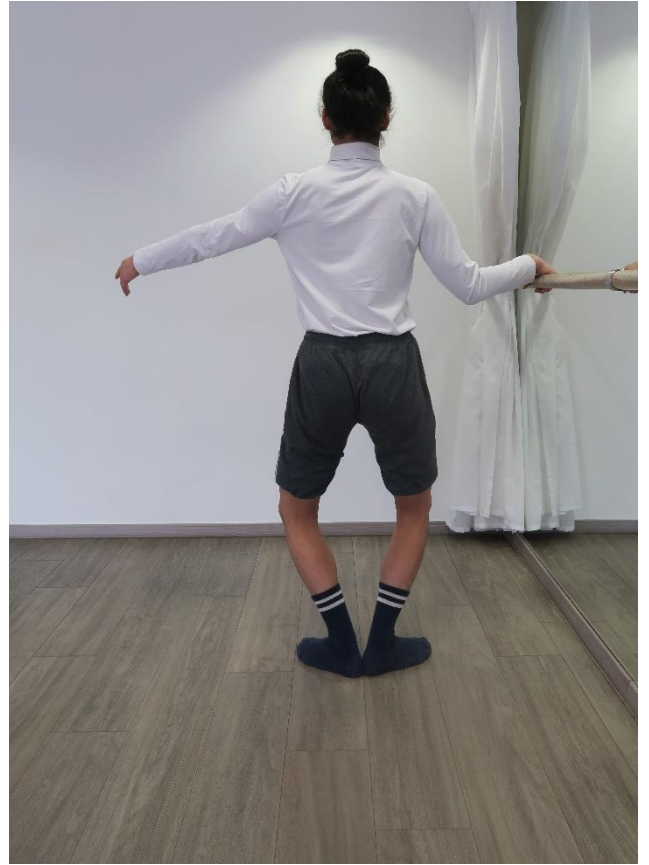
Relevé en profil ve 2. pozici



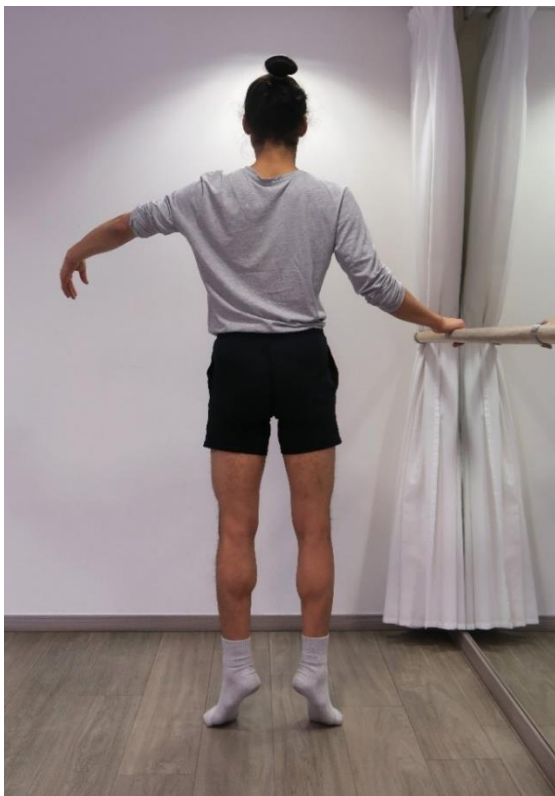
Plié en retour, parallèle



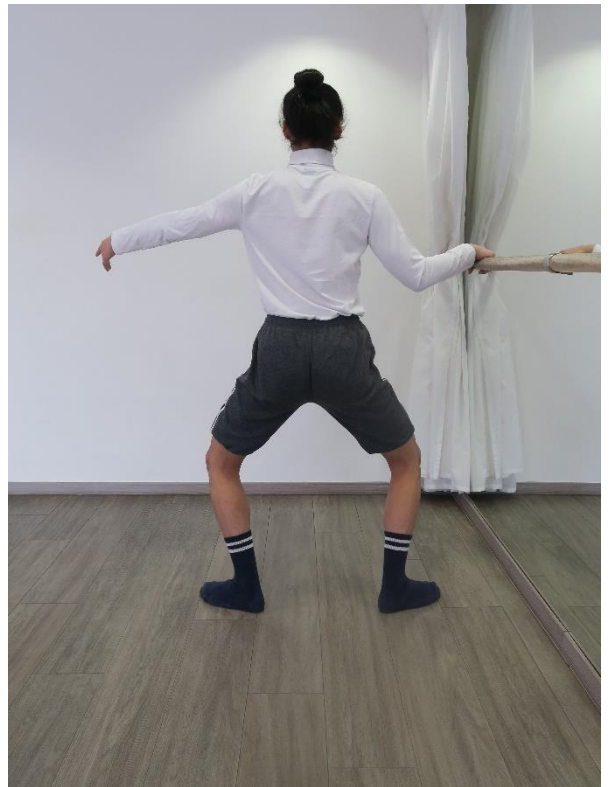
Relevé en retour, parallèle



Plié en retour v 1. pozici



Relevé en retour v 1. pozici



Plié en retour ve 2. pozici



Relevé en retour ve 2. pozici

5.3 Seznam zapojených prvků a sekvencí

Během 8 zhruba 50 minutových lekcí jsem zapojila do tréninku základní sekvence této metody a postupně přidávala do tréninku i komplexnější prvky s použitím *en dehors* a práce dolních končetin v různých pozicích.

- a) Příprava postavení těla a uvědomění si jednotlivých částí těla. Využita byla výchozí pozice v lehu na zádech, uvědomění si postavení pánve podsazením a vysazením a následně nastavením neutrální pozice pánve. Kruhy rameny bylo srovnáno postavení ramen a porozumění postavení lopatek na podlaze.
- b) Výchozí pozice sedu v provedení v lehu na zádech, protažení obou dolních končetin a návrat do výchozí polohy, totéž prováděno pravou a levou dolní končetinou zvlášť.
- c) *Plié* zapojeno ve výchozí pozici, oběma a postupně pravou a levou dolní končetinou zvlášť.
- d) *Sur le cou de pied, passé retiré* v paralelní a výchozí pozici. *Passé retiré* následně s výdrží v této poloze a odrolováním hlavy a hrudníku do zaoblení.
- e) *Dégagé* jednou dolní končetinou, protažení po zemi a zdvih do výše kotníku nebo kolene.
- f) *Sur le cou de pied* nebo *passé retiré* a protažení dolní končetiny do výšky dané polohy, tedy kotník nebo koleno.
- g) *Enveloppé*, po protažení dolní končetiny v paralelní poloze, do *sur le cou de pied* nebo *passé retiré*.
- h) *Attitude* v paralelní pozici a rotace v kotníku ven a dovnitř.
- i) *Attitude* v paralelní pozici a *en dehors* rotace v kyčelním kloubu.
- j) *Attitude* a pohyby v kotníku – tzv. vějířky a pěstičky
- k) Pozice sedu, dolní končetiny zdviženy do polohy paralelně k zemi. Posílení středu těla a artikulace prstů chodidla a pohyby v kotníku.⁸¹
- l) Přejechod na bok, *sauté, échappé*.
- m) Přejechod v pozici stoje na boku (leh na jedné straně s protaženými dolními končetinami) do pozice kleku (stále zůstáváme stále v lehu na boku), *sur le cou de pied*, zde později rotace *en dehors* pracující dolní končetinou.
- n) *Plié* v lehu na břiše.⁸²
- o) Kombinace *passé retiré*, izolace této polohy a *dégagé* druhou dolní končetinou a následně návrat zpět do výchozí polohy v lehu na zádech.
- p) *Sur le cou de pied* v *en dehors* poloze, *dégagé*, protažená dolní končetina ve výši kotníku, následně *pointé*, přiložení do polohy *sur le cou de pied* a *dégagé* ve výši kotníku *en dehors*.

⁸¹ Viz. cvičení ve 4. kapitole - 4.7

⁸² Viz. cvičení ve 4. Kapitole – 4.9

- q) Krátká sekvence ve stoji – paralelní pozice – *battement tendu, flex a plié* na stojné dolní končetině. Propnutí stojné dolní končetiny a *pointé* pracujícího chodidla, závěr do výchozí pozice.

5.4 Shrnutí výzkumného období

Celý proces byl pro mne nečekaně velkou výzvou a také učitelem. Můj student byl velmi zvědavý během cvičení a to mne vždy vedlo k zamyšlení co jak provést, jak jinak se dají cvičení nazvat, abychom přiblížili studentovi cvik i princip a docílili správného provedení. Zároveň jsem musela přemýšlet, jak pojmut celé lekce, pokud se jednalo o úplného začátečníka Floor-barre®. Nejprve jsem tedy cvičení ukazovala jedno po druhém a pak naváděla hlasem, v dalších hodinách jsme teprve spojovali sekvence tak, aby navazovaly jedna na druhou. Cílem bylo také porozumění prvků a sekvencí natolik, abychom na závěr tohoto výzkumu docílili plynulé hodiny bez dlouhého zastavování. Chtěla jsem najít přes plynutí pohybu, uvolnění přebytečného napětí v celém těle a to se nám na závěr povedlo.

V některých částech těla jsou vidět posuny k zlepšení, někde stagnují. Hledala jsem zejména rozdíl v tom, na čem jsme pracovali během Floor-barre®. Tedy srovnání kloubů dolní končetin do osy v paralelních pozicích, srovnání pánve do neutrálního postavení a schopnost ji izolovat při pohybu tak, jak je zaznamenáno na fotografiích. Také můj student shromažďoval velké napětí v hrudníku a ramenou, což se také pomalu podařilo během cvičení eliminovat. Postavení horní části těla můžeme porovnat na fotografiích vpravo.

En dehors jsme procvičovali nejvíce v *attitude*, kde jsme hledali volný a anatomicky přirozený pohyb *en dehors* v kyčelním kloubu a zároveň stabilní kotník a koleno. Toto uvědomění vede ke správnému postavení pánevních hrotů, včetně klidných boků trupu, které nereagují na pohyb dolní končetin a zůstávají v izolované neutrální poloze. Neočekávala jsem tedy přílišné zvýšení úhlu *en dehors* při *battement tendu* nebo *demi plié*, ale naopak pohyb, kdy pánev zůstává v neutrální poloze a napětí v tříslech je eliminováno.

Přesto, že Floor-barre® zahrnuje velkou práci chodidel, je jasné, že pokud bychom chtěli zlepšit jejich práci, bylo by nutné zaměřit větší pozornost dále na tuto část. I přes mé opravy v každé lekci, nebyl student schopen aplikovat sám správné postavení chodidla a ponechával si staré návyky.

Jako dodatek k využití principů *leghtening* je, že můj student začal využívat tento princip při akrobacii zejména tam, kde je potřeba delší balance ve stoji na rukou. Také zde mohl lépe nastavit *alignment* těla a dosáhnout lepších výsledků.

Závěr

Tato diplomová práce je obsahově poměrně rozsáhlejší, avšak tento fakt považuji jako přirozenou nutnost ke čtenářově porozumění techniky Floor-barre Zena Rommett®. Během psaní jsem pochopila, že pokud čtenáři chybí představa o tom, jak cvičení, poloha či pozice vypadá, je velmi těžké se zorientovat v textu obecně a pochopit pravý význam názvů. Celý text popisuje co nejdětailněji základní esenci techniky. Po porozumění klíčového principu techniky Floor-barre® – *lengthening*, jsou další kapitoly věnovány popisu pozic dolních a horních končetin, dále polohám a pozicím. Z těch poté můžeme sestavit jednoduché sekvence, které jsou jako příklady uvedeny v jedné z kapitol. Byla bych ráda, kdyby z textu vyznělo o jak precizní a soustředěnou práci se během cvičení jedná.

Považuji tuto práci velmi důležitou i pro mne, jako tanečního pedagoga, protože mne dovedla na jiné způsoby uvažování, hledání nových a výstižnějších slov jak při praktické části, tak i při překladu z angličtiny a následného psaní kapitol.

Práce je bohatě doplněna o obrázky ihned v textu, aby čtenář nebyl při čtení rušen případným obracením stránek k přílohám na konci diplomové práce a zpět ke čtené kapitole.

Obrázkové přílohy se liší a nakonec bychom je mohli rozdělit do tří skupin. Ty obrázky, na které je odkazováno v textu příslušným číslem (příklad - viz. obrázky č.....), dále obrázky v 5. kapitole, které jsou přiloženy k dobarvení textu o různých částech těla a dále obrázky v poslední kapitole, která je věnována mé osobní laboratoři. K těm bych ráda dodala, že nejsou foceny profesionálním fotografem a bohužel tedy nejsou tolik technicky kvalitní. Celá fotografická dokumentace z tohoto období mi sloužila zejména jako moje praktická zkušenost z mnoha ohledů. Mimo to, že celé období znamenalo pro mne silnou pedagogickou praxi, porovnávání fotografií mne dovedlo ještě k hlubší analýze těla a jeho postavení. I přes to, že se jedná o profesionálního tanečníka s pouhými základy klasického tance, volila jsem pro fotografické zachycení pozice z této techniky pro jasné pozorování a také propojení cvičení Floor-barre® s technikou klasického tance. Mým cílem bylo zjistit, zda si můj respondent bude schopen propojit principy získané při cvičení na podlaze s prvky klasického baletu, jakmile se postaví zpět do vertikální polohy. Porovnání na počítači bylo prováděno zejména měřením úhlů a pozorováním okem, s pomocí knihy zmíněné již v úvodu, *Držení těla, analýza a způsoby zlepšení* (Ch. Larsen, C. Larsen, O. Hartelt). Zlepšení, které nastaly nejsou možná na první pohled znát, v úhlech jsou ale znatelné posuny. Důležité v té chvíli pro mne byl také rehabilitační výsledek, který můj respondent popisuje v závěrečném dotazníku. Pokud bychom chtěli v tomto výzkumu pokračovat, myslím, že by bylo vhodné věnovat cvičení více času a poté provádět analýzu detailněji. Tato kapitola by ale mohla být zajímavým doplněním této práce.

Rozumím faktu, že cvičení Floor-barre® se může zdát značně neobvyklé, avšak věřím, že by mohlo být velmi dobrým pomocníkem pro mnoho studentů tance, profesionální tanečnický i pro ty, kteří se chtějí věnovat svému tělu a nahlédnout na něj z jiného úhlu.

Zdroje a prameny

Literatura

- SAGOLA, Lisa Jo, Zena Rommett The Art of Floor-barre® From A to Z – Angelina to Zena, první vydání (Charleston, SC), Charleston Publishing, 2021, ISBN: 978-1-64990-665-6
- LARSEN, Christian; LARSEN, Claudia a HARTELT, Oliver. *Držení těla: analýza a způsoby zlepšení: look@yourself - work@yourself*. Olomouc: Poznání, 2010. ISBN 978-80-86606-93-4
- HAAS, Jacqui Greene. *Dance anatomy*. druhé vydání. Champaign, IL : Human Kinetics Publishers, Inc, 2018. ISBN: 978-1-4925-4517-0

Zdroje z terénního výzkumu

- FÜRST, Charlotte: Certifikační kurz Floor-barre®, mentorování (26-30.7.2023)
- MENTZOS, Kimball Nina (s dodatky ostatních mentorů), Original Zena Rommett Words of Wisdom, Insights, Basic Vocabulary and usefull Phrases, Start of the class to set up sitting position on the back (26-30.7.2023)
- AROMAA CAROTHERS Leslie, Beginning a Zena Rommett Floor-barre® class (26-30.7.2023)
- AROMAA CAROTHERS Leslie, COOKSEY Joseph, Zena Rommett Floor-barre® Positions (26-30.7.2023)
- MENTZOS KIMBALL Nora, Transition from the back to the laying on the side, str. 3, (26-30.7.2023)
- MENTZOS KIMBALL Nora, Laying on the Stomach, str. 4 (26-30.7.2023)
- CAROTHERS AROMAA Leslie, Zena Rommett Floor-barre Basic Sequencing (26-30.7.2023)
- AROMAA CAROTHERS Leslie, Basic sequencing, str. není uvedena
- FÜRST, Charlotte: Anatomy, Basic Principles, Posture in general, str. není uvedena, (26-30.7.2023)
- Online One Voice - Workshop for certificated teachers, HILLEN Dawn, (28.1. 2024)

Elektronické zdroje

- Autor neznámý, On your toes (1939): Tvůrci. *ČSFD.cz* [online]. 1.1. 1970. [cit. 10. 4. 2024]. Dostupné z: <https://www.csfd.cz/film/80238-on-your-toes/hraji/>
- Autor neznámý, United Service Organizations. *Wikipedia* [online]. 24. 3. 2024. [cit. 14.4. 2024]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/United_Service_Organizations
- VONDRÁŠEK, David, Kineziologické aspekty bilaterální asymetrie dolní končetiny, Str. 4, [online], dostupné z https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/56418/BPTX_2012_1_11310_0_319292_0_131038.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Mgr. STŘEŠŤÍKOVÁ Radka, Ph.d, Mgr. POKORNÁ Alena, Ph.D, Posilování břišních a zádových svalů, Centrum univerzitního sportu, fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, [online] [cit. 28.10.2023], dostupné online z https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js17/bodystyling/web/ch05_s02.html
- Autor neznámý, Anatomie Nohy. *Ortopedie nohy* [online], 2016, [cit. 10. 11. 2023]. Dostupné z: <https://www.ortopedienohy.cz/anatomie>
- MEFANET, síť lékařských fakult ČR a SR. Pánev. *WikiSkripta* [online]. 23. 8. 2023 [cit. 4. 2. 2024]. Dostupné z: <https://www.wikiskripta.eu/w/P%C3%A1nev>
- MEFANET, síť lékařských fakult ČR a SR. Pánev. *WikiSkripta* [online]. 23. 8. 2023. [cit. 3. 4. 2024]. Dostupné z: https://www.wikiskripta.eu/w/P%C3%A1nev#os_coxae
- PROFESSIONAL, Cleveland Clinic medical. Patella (kneecap): Anatomy and function. *Cleveland Clinic* [online]. 6. 1. 2023. [cit. 10.2. 2024]. Dostupné z: <https://my.clevelandclinic.org/health/body/25038-patella>
- MEFANET, síť lékařských fakult ČR a SR. Kosti Dolní Končetiny. *WikiSkripta* [online]. 15. 1. 2023. [cit. 10. 2. 2024]. Dostupné z: https://www.wikiskripta.eu/w/Kosti_doln%C3%AD_kon%C4%8Detiny
- Národní zdravotnický informační portál [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2024, Hlezenní kloub, [cit. 10. 2. 2024]. Dostupné z: [https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/3691#:~:text=Hlezenn%C3%AD%20kloub%20neboli%20E2%80%9Ekotn%C3%ADk%E2%80%9C%20\(,%20nebo%20ohnout%20\(flexe\).](https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/3691#:~:text=Hlezenn%C3%AD%20kloub%20neboli%20E2%80%9Ekotn%C3%ADk%E2%80%9C%20(,%20nebo%20ohnout%20(flexe).) ISSN 2695-0340.
- MEFANET, síť lékařských fakult ČR a SR. Ossa metatarsi. *WikiSkripta* [online]. 22. 3. 2020. [cit. 11. 2. 2024]. Dostupné z: https://www.wikiskripta.eu/w/Ossa_metatarsi
- MUSIL DANIEL, Komparace oporové fáze při odrazu a dokroku za překážkou v běžích na 110 m překážek a 400 m překážek, 2012, Vedoucí práce, Mgr. Vladimír Hojka, [online] [cit.11.2.2024], str. 12- 14, dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/45696/BPT_X_2010_1__0_289806_0_104050.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- HONOVÁ, Kateřina. *Psychosomatika v praxi pro (nejen) fyzioterapeuty* [online]. 5. 8. 2023. [cit. 18.2. 2024]. Dostupné z: <https://fyzioterapie-online.cz/psychosomatika-v-praxi-pro-nejen-fyzioterapeuty/>

Zdroje k obrázkům v kapitole 5.

- Obrázek č. 1 - Wikimedia Commons, Blausen.com. (2023) "Anatomy of the iliopsoas muscle." Wikimedia Commons. Dostupné online z <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=27796968> [9.3.2024].
- Obrázek č. 2, 3 – Kenhub. "Iliopsoas muscle." Kenhub. (2023) Dostupné online z <https://www.kenhub.com/en/library/anatomy/iliopsoas-muscle> [9.3.2024].
- Obrázek č. 4 – Larsen, Dr. Držení těla. 1. Vydání Praha: nakladatelství Poznání, (2010), str 50
- Obrázek č. 5 – „Kostra dolní končetiny." Latinsky. Dostupné online z <https://latinsky.estranky.cz/fotoalbum/kosterni-soustava/kosterni-soustava/kostra-dolni-koncetiny.jpg.-.html> [9.3.2024].
- Obrázek č. 6 - Haas Greene, Jacqui. Dance Anatomy. Str.150, [9.3.2024]
- Obrázek č. 7 - MUNI (Masaryk University). (2014). Stavba. Dostupné online z https://is.muni.cz/el/1451/jaro2014/bk2053/um/lidska_noha/pages/stavba-nohy.html [10.3.2024]
- Obrázek č. 8 - Haas Greene, Jacqui. Dance Anatomy. Str.196, [10.3.2024]
- Obrázek č. 9 - Haas Greene, Jacqui. Dance Anatomy. Str.197, [10.3.2024]
- Obrázek č. 10,11 - Larsen, Dr. Držení těla. 1. Vydání Praha: nakladatelství Poznání, (2010), str. 78-82
- Obrázek č. 12, 13 - Haas Greene, Jacqui. Dance Anatomy. Str.115-116, [10.3.2024]
- Obrázek č. 14 - Larsen, Dr. Držení těla. 1. Vydání Praha: nakladatelství Poznání, (2010), str. 30,31

Přílohy

Dotazník č. 1 – před úplným započítáním cvičení

1. Kolik hodin denně průměrně trénujete?

Trénink trvá zpravidla dvě až tři hodiny denně. Může se lišit od počtu představení a zkoušení.

2. V běžném životě – zaznamenáváte většinou omezení pohybu v chůzi, sezení, při běhu?

Ztuhlost v tříslech při sedu zkřížmo. Potíže při sedu se vzpřímeným trupem a ohnutými koleny.

3. V profesionálním životě – zaznamenáváte většinou omezení v pohybu?

Ztuhlost po zadních stranách dolních končetin, zejména v podkolenních šlachách při flexi trupu.

4. Měl jste v minulosti nějaké zranění nebo bolesti?

Velmi často mám problém s bolestí bederní páteře.

5. Máte nyní nějaký úraz?

Ne.

6. Máte problémy s koncentrací během dne – v práci nebo ve volném čase?

Ano.

Dotazník č.2 – Po dokončení všech plánovaných lekcí

1. Ovlivnilo cvičení Floor-barre® Váš každodenní trénink?

Ano, obecně jsem si začal více uvědomovat důležitost práce chodidel i postavení celého těla. Po absolvování lekcí se začínám rozcvičovat od chodidel. Při cvičení Floor-barre® jsem si propojil mou zkušenost s cvičením Gyrokinesis, které se také soustředí na detailní pohyb těla v malých rozpětích. Tanečník/ klient může lépe vnímat malé detaily a rozdíly, jak pracovat s našimi svaly.

V čem pro sebe vidím Floor-barre® metodu jako užitečnou je fakt, že pokud jsem se vzbudil s bolestmi v bederní páteři, 10 minut cvičení mi pomohlo zredukovat 50-70% bolesti.

2. Jestli ano, napište prosím, kde jste nejvíce zaznamenal vliv cvičení (př. bolest, využití principů Floor-barre® ve vlastním profesionálním tréninku, mobilita, flexibilita aj.)

Chodidla a boky: více aktivního spojení s podlahou, zejména v chodidlech po docvičení lekce

Bederní páteř: méně bolesti

Mobilita: při několika cvičení jsem našel větší volnost v pohybu v kyčelním kloubu, zejména ve cvičení kdy je dolní končetina ohnutá v koleni s chodidlem přímo ke stropu.

Napětí vs. aktivní zapojení: Zejména při práci s chodidlem jsem si velmi uvědomil, jak těžké je nepřepínat chodidlo v pointé či flex. Pokud se jednalo o chodidlo ve flex, bylo obtížné udržet od paty po prsty protaženou celou plošku – jednoduše řečeno, hůř se provádělo. Pokud se mi toto povedlo, tak přílišná rotace nastávala v kotníku (nevím, jestli přesně v kotníku, ale i přes soustředění se na protažení chodidla, jsem měl problém se svažováním se na palcovou nebo malíčkovou hranu = jedna strana je nakloněna směrem k hrudníku)

Protože oprav bylo několik, musel jsem se soustředit, aby i ty nebyly spouštěčem přepětí v chodidle. A právě toto mě přivedlo k myšlence „Rovnováha mezi aktivováním a napětím.“

3. Zaznamenal jste změny i v každodenním pohybu?

Snadnější byla chůze a propojení s podlahou bylo ve stoji více stabilní. Chůze do schodů byla také snazší.

4. Na začátku jste zmínil bolesti v bederní oblasti, nastaly změny po aplikování cvičení Floor-barre®?

Toto jsem si uvědomil při 7-8 lekcí, kdy jsem měl zranění právě v bederní páteři a musel jsem přestat pracovat jako tanečník a akrobat na dva týdny. Během těchto dnů jsme trpěl velkými bolestmi i při chůzi, stání, sezení i lehu.

Zejména první dny po úrazu, každá změna polohy byla bolestivá (i nepatrný pohyb v pánvi). Během těchto dnů jsem zkusil cvičit Floor-barre®, avšak i před začátkem pouhý leh na zádech vyvolával velkou bolest. Při srovnání do výchozí polohy bolest ustala na polovinu a takto zůstala po celou dobu cvičení. Při opakování cviků jsem se cítil dobře, a proto jsem během 15 minut aplikoval sám, co jsem si pamatoval z lekcí. Po této malé lekci jsem se mohl snadněji dostat do stoje a bolesti ustala na 10-20% a malé pohyby jako předtím již nebyly takovým spouštěčem, nebo nebyly bolestivé vůbec. Nečekal bych, že změny budu cítit takto rychle po dokončení cvičení. Dále jsem tyto malé lekce sám zapojil po dobu úrazu každé ráno.

5. Byl jste schopen se během lekce Floor-barre® plně soustředit na cvičení? Zaznamenal jste obecně nějaké změny ve schopnosti soustředit se?

Ne, osobně jsem nezaznamenal žádné změny v pozornosti po lekcích. Ale v jiných ohledech si myslím, že ostatním by to pomoci mohlo.

Pravděpodobně je to tím, že jsem zvyklý pracovat v prostředí kde pohyb je minimální, ale pozornost maximální, takže pro mne nebylo těžké udržet pozornost jako by to mohlo být pro ostatní. Žádné jiné myšlenky, které se nepojí se cvičením mne neobtěžovaly.

6. Floor-barre® využívá baletní názvosloví - Jak moc složité bylo v pokročilejších lekcích řídit se těmito termíny, jakož to pro neprofesionálního tanečníka klasického tance? Bylo snadné spojit si francouzské názvosloví s příslušným pohybem?

Toto bylo velmi obtížné, neboť jsme měli lekci 1x za týden nebo méně. Ale v druhé polovině (po 5-6 lekcí) bylo snadnější následovat názvy baletního slovníku. Pro začátečníky mi používání těchto výrazů přijde nevhodné.

Dle mého názoru, pokud myslím na to, že něco má spojitost se známou technikou, vytváří to na mne nátlak a cítím se ve stresu, že tyto pojmy neznám. A protože je během cvičení prvních lekcí mnoho nových a důležitých věcí, na které bychom se měli soustředit (kde se tělo dotýká na podlaze, spojení vnitřních stran dolních končetin, soustředění se na stojnou nohu, rozpouštění prstů na podlaze a artikulace prstů na chodidle atd.), nemyslím si, že je až tak důležité využívat baletního názvosloví pro úplné začátečníky (pozn. neznalých baletu)