

**Akademie múzických umění v Praze
Hudební a taneční fakulta**

Taneční umění
Pedagogika tance

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Využití pomůcek v technice klasického tance na základě
metody PBT pro začátečníky**

Klára Pospíšilová

Vedoucí práce: MgA. Sara Maria Puchowska, Ph.D.
Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, duben 2024

**The Academy of Performing Arts in Prague
Music and Dance Faculty**

Dance Art
Pedagogy of Dance

BACHELOR'S THESIS

**The Use of Equipment in Classical Ballet Technique Based on
the PBT Method for Beginners**

Klára Pospíšilová

Thesis / Dissertation supervisor: MgA. Sara Maria Puchowska, PhD.

Awarded academic title: BcA.

Prague, April 2024

P r o h l á š e n í

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem

Využití pomůcek v technice klasického tance na základě metody PBT pro začátečníky

vypracovala 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. Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna v souladu se zákonem a vnitřními předpisy AMU.

Praha, dne

.....

Klára Pospíšilová

Poděkování

Ráda bych poděkovala paní MgA. Sáře Puchowske, Ph.D. za trpělivé metodické vedení, cenné rady a podněty ke zpracování této bakalářské práce.

Dále bych chtěla poděkovat fotografce Mileně Havrdové za její profesionální přístup a nadšení významně se podílet na mé práci. Její fotografie obohatily mou práci po vizuální stránce a dodaly hlubší porozumění tématu.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá inovativní metodou Progressing Ballet Technique v propojení s klasickým tancem. Tento program vyvinula Marie Walton-Mahon právě pro studenty klasického tance, aby pochopili hloubku tréninku svalové paměti při dosahování svých osobních maxim. Jedná se o unikátní tréninkový systém využívající cvičení specifická pro techniku klasického tance k nácviku osvojování dovedností odstupňovaným a progresivním způsobem od juniorské až po pokročilou úroveň. Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zabývá popisem metody a její zakladatelkou, potřebnými pomůckami k této metodě a stručným popisem částí těla významných pro techniku klasického tance. Praktická část je specializována na jednotlivé cviky, které jsou řazeny do tří kategorií dle částí těla. Jsou zobrazeny pomocí fotografií a detailně popsány. Cílem této práce je jednak rozšířit povědomí o této metodě hlavně u tanečnicků klasického tance a zlepšit jejich techniku, ale současně vypracovat vhodnou a praktickou pedagogickou pomůcku, resp. příručku určenou nejen tanečnickům klasického tance, ale také pedagogům, kteří chtějí do hodin baletu vnést a zkusit nové přístupy.

Abstract

The bachelor's thesis deals with the innovative method of Progressing Ballet Technique in connection with classical ballet. This program was developed by Marie Walton-Mahon specifically for classical ballet students to understand the depth of muscle memory training by achieving their personal limits. It is a unique training system using exercises specific to classical dance technique to practice skill acquisition progressively from junior to advanced level. The thesis is divided into a theoretical and a practical part. The theoretical part deals with the description of the method and its founder, the necessary equipment for his method and a brief description of the body parts for the technique of classical ballet. The practical part focuses on individual exercises, which are classified into three categories according to the body parts. These exercises are shown with photographs and described in detail. The goal of this thesis is to spread awareness of this method, especially among classical dancers, and to improve their technique. At the same time, the aim is to develop a suitable and practical pedagogical tool, or a handbook intended not only for classical dancers but also for teachers who want to introduce new approaches into their classes.

Obsah

Úvod	1
1 Progressing Ballet Technique (PBT)	2
1.1 Jak se PBT vyučuje	3
2 Marie Walton-Mahon.....	4
3 Pomůcky.....	6
3.1 Fitball.....	6
3.2 Overball	8
3.3 Theraband	9
4 Core – centrum, střed těla	10
4.1 Cviky zaměřené na core:	11
4.1.1 Beginner bridge	11
4.1.2 Around the world	12
4.1.3 Curl up and pike	13
4.1.4 Core and obliques	14
4.1.5 Butterflies	16
4.1.6 Foundation posture check.....	17
5 Dolní končetiny	19
5.1 Cviky zaměřené na dolní končetiny:	20
5.1.1 Beginner plié.....	20
5.1.2 Retiré extension.....	21
5.1.3 Attitude devant alignment	22
5.1.4 Frog legs	23
5.1.5 Foot articulation	24
5.1.6 Attitude devant extension	25
5.1.7 Alignment extension: A La Second and Arabesque	26
6 Horní část těla	28
6.1 Cviky zaměřené na horní část těla:	29
6.1.1 Foundation wing control.....	29
6.1.2 Upper body.....	30
6.1.3 Ripple through the spine	31
6.1.4 Épaulement enhancement	32
Závěr	35
Seznam použitých zdrojů:.....	36

Seznam použitých pojmů a zkratek:

- Alignment – celkové nastavení těla, souhra jednotlivých částí těla, osa těla
- Core – střed těla
- DK – dolní končetina/končetiny
- Flexe – ohnutí
- HK – horní končetina/končetiny
- Hyperextenze – abnormálně zvýšený rozsah pohybu, nadměrné prodloužení
- KT – klasický tanec
- PBT – Progressing Ballet Technique

Úvod

Podnětem k vypracování této bakalářské práce se stalo doporučení mé pedagožky MgA. Terezy Krupičkové, která mi koncept PBT v propojení s klasickým tancem představila.

Ve své práci se cíleně zaměřuji na využití tří pomůcek, jakými jsou fitball, overball a theraband, v technice klasického tance na základě metody PBT pro začátečníky. Snažím se ukázat a zhodnotit efektivitu využití pomůcek při výuce baletu a posoudit, jak může PBT zlepšit techniku základních baletních prvků a porozumění tanečníků v této náročné disciplíně.

Cviky, které PBT představuje, jsem měla možnost na vlastní kůži vyzkoušet díky absolvování workshopu této metody. Jednalo se o jednodenní workshop pro pedagogy nejen klasického tance pořádaný v Berlíně. Metoda mě velmi zaujala, viděla jsem v ní obrovský smysl a potenciál do budoucna. Získala jsem velké množství informací a užitečných rad pro zlepšení techniky baletu. Všichni víme, že pro začátečníky je cesta ke zvládnutí této techniky často velmi obtížná a vyžaduje systematický a komplexní přístup. Domnívám se, že PBT může být jednou z vhodných metod, jak získat kvalitní základ pro techniku KT.

PBT se v dnešní době dostává do tanečních škol po světě, stává se více populární a přináší inovativní přístup nejen pro tanečníky, ale i sportovce a další zájemce.

Toto téma jsem pojala velmi obecně, zejména co se týká teorie – teoretická část se zabývá popisem metody a její zakladatelkou, potřebnými pomůckami k této metodě a stručným popisem částí těla významných pro techniku baletu. Praktická část je specializována na jednotlivé cviky, které jsou řazeny do tří kategorií dle částí těla. Jsou zobrazeny pomocí fotografií a detailně popsány. Většinu cviků, které PBT umožňuje realizovat, jsem měla možnost absolvovat na zmíněném workshopu. Relevantní a již ověřené poznatky pro tuto bakalářskou práci jsem čerpala především z webových stránek PBT, které jsou velmi systematicky a propracovaně vytvořeny. Velmi mě zaujalo, jak se metoda neustále vyvíjí a rovněž mě překvapil profesionální přístup zakladatelky této metody, která neustále pracuje na zdokonalení a realizuje nové metodické postupy, které sdílí se světem.

Důvodem ke zpracování tohoto tématu byl můj zájem o zdokonalení se v technice KT a získání nových metod a možností k výuce klasického tance. Avšak hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit jakousi vhodnou a praktickou příručku, která by byla užitečná pro tanečníky klasického tance, pro pedagogy, sportovce, jednoduše pro kohokoli, kdo má zájem o správný a zdravý pohyb.

1 Progressing Ballet Technique (PBT)

Progressing Ballet Technique je tréninková metoda, zaměřující se na stabilitu těla, svalovou kontrolu a flexibilitu. Zakladatelkou je australská tanečnice a pedagožka Marie Walton-Mahon. Stěžejní úlohou tohoto inovativního programu jsou určitá cvičení, jejichž cíl vede ke zlepšení techniky klasického tance. Velký důraz je kladen na správné provedení každého cviku a jeho výchozího nastavení.¹ Díky opakováním jednotlivých cvičení trénujeme svalovou paměť, která je jednou z výhod PBT.²

Pomůcky, které tato metoda využívá, slouží k hlubšímu cítění určitých svalových skupin. Díky tomu získáme přesnější představu o tom, jak dané svaly pracují a co konkrétně máme při jednotlivých baletních kombinacích cítit. Je to tedy jednodušší a zdravější forma, jak do těla dostat to, co je stěžejní pro techniku klasického tance. PBT může sloužit jako doplňkový trénink k výuce baletu.³ Osobně bych trénink KT metodou PBT nenahrazovala, ale určitě bych zapojila některé cviky z této metody do výuky. Vhodnou variantou by mohlo být propojení metody PBT s tréninkem KT.

Jedním z hlavních cílů tohoto programu je podpořit tanečnický v budování dlouhé a zdravé kariéry. Kromě toho má skvělé rehabilitační účinky, slouží rovněž jako prevence zranění a pomáhá dosáhnout těch nejlepších výkonů.⁴

Program PBT není určen pouze pro tanečnický KT. Je skutečným přínosem pro jakékoli tanečnický, krasobruslaře, a dokonce se zařazuje do tréninků různých sportovních sfér.⁵

PBT nabízí mnoho pramenů, díky kterým se o tomto systému můžeme dozvědět více. Patří sem kurzy pořádané v různých částech světa, online kurzy, sociální sítě, DVD. To vše je navrženo jak pro studenty, tak i pro budoucí pedagogy této metody. Online program se dá studovat kdykoli a kdekoli, díky skvělému přístupu mnoha videí. V tomto online portálu jsou jednotlivá cvičení řazena do několika úrovní pro nejmladší až po nejstarší. Dále jsou rozděleny do kategorií podle klasického tance jako například adagio, allegro, turnout a další. Díky těmto dostupným vzdělávacím podmínkám je metoda PBT rozšířena po celém světě.⁶

¹ What is Progressing Ballet Technique. Dostupné z: <https://pbt.dance/en/about>.

² *The Magic of Muscle Memory and its Role in Progressing Ballet Technique* [online]. Dostupné z: <https://www.pbtblog.com/the-magic-of-muscle-memory-and-its-role-in-progressing-ballet-technique/>.

³ What is Progressing Ballet Technique. Dostupné z: <https://pbt.dance/en/about>.

⁴ Tamtéž.

⁵ Tamtéž.

⁶ STUDY PROGRESSING BALLET TECHNIQUE ANYWHERE, ANYTIME. Dostupné z: <https://pbt.dance/en/membership/online-training>.

1.1 Jak se PBT vyučuje

PBT je určeno pro pedagogy nejen klasického tance, ale i pro učitele jógy, pilates a jiných pohybových odvětví. Metoda je vyučována na workshopech, které se konají na různých místech, v různých částech světa. Existují tři úrovně PBT workshopů, které jsou rozděleny dle náročnosti cviků, tudíž úroveň jedna je nejjednodušší. Vždy je označeno, o jakou úroveň se jedná.⁷

Nyní budu vycházet z mé vlastní zkušenosti. Workshop, který jsem zažila, byl jednodenní a trval od rána do odpoledních hodin. Konal se v Berlíně 23. října 2023 v tanečním studiu Jo Siska Studio a byl veden v anglickém jazyce. Před workshopem obdržíte materiály zaslané skrze e-mailovou adresu. Vytisknete si je a přinesete s sebou na workshop. Kromě toho získáte informace ohledně pomůcek, které budete na workshopu potřebovat. Je nutné si pomůcky obstarat a přinést s sebou na workshop. Náplň je taková, že se řídíte předem zaslanými materiály, kde je vždy popsán cvik s obrázkem. Každý cvik je vám ukázán a vysvětlen. Cviky doporučuji fyzicky vyzkoušet a na cokoli se zeptat, protože po každém cviku je prostor na vaše dotazy. Jak jsem již zmiňovala u PBT videí, tak stejně tady jsou cviky rozděleny do několika kategorií dle KT a každá skupina obsahuje několik cviků. Cvičení jsou možná provádět na baletní hudbu, mohou tedy sloužit jako klasická baletní kombinace. Po úspěšném dokončení jakéhokoli stupně PBT kurzu se stáváte kvalifikovaným pedagogem. Obdržíte certifikát a jste schopni vyučovat danou úroveň metody PBT.

⁷ *Certification Teachers Workshops* [online]. Dostupné z: <https://pbt.dance/en/teachers-workshops>.

2 Marie Walton-Mahon

Obrázek 1 - Marie Walton-Mahon⁸

Marie Walton-Mahon (Obrázek 1⁸) je žijící, významnou postavou v oblasti baletu. Její přínos k baletnímu světu spočívá nejen v její kariéře jako tanečnice, ale také v jejím významném přínosu jako učitelky a inovátorky. Jak již bylo zmíněno, je zakladatelkou metody PBT, která se zaměřuje na zdokonalení stability, alignment a svalové paměti.⁹



Marie začala s tancem již od útlého věku. Matka ji přihlásila ve třech letech do malého místního tanečního studia. Dále pokračovala v taneční škole v Newcastleu v Hobart Road pod vedením uznávané pedagožky Tessy

Zdroj: A Sit Down with Marie Walton-Mahon Part Two.

Maunderové. Od té doby začala snít o životě baletky. Přijala roční stipendium na mezinárodní škole u Roselly Hightower ve Francii. O rok později tančila s Les Ballet de Marseille pod vedením Rolanda Petite.¹⁰

Marie se v rámci turné po Evropě setkala s Majou Plisetskajou, která ji velmi inspirovala.

„Maja Plisetskaja mě požádala, abych se k ní připojila, když si před tréninkem cvičila floor barre. Všimla jsem si, že každý den před hodinou nastavuje svou mysl a tělo, a že když to udělám já sama, odvedu lepší výkon. Tato zkušenost ve mně vyvolala touhu dozvědět se více o důležitosti těla tanečníků, jejich přípravě na výkon vysoké úrovně a udržení zdravého těla.“¹¹

⁸ [Obrázek 1] A Sit Down with Marie Walton-Mahon Part Two. Dostupné z: <https://balletgothenburg.com/2021/04/05/a-sit-down-with-marie-walton-mahon-part-two/>.

⁹ WALTON MAHON, Marie. MEET MARIE WALTON-MAHON THE FOUNDER OF PROGRESSING BALLET TECHNIQUE: Marie Walton-Mahon.

¹⁰ Marie Walton-Mahon - Episode #6 is live! [online]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=-TDcbEKaHaE>.

¹¹ *Progressing Ballet Technique: Marie Walton-Mahon*. Online. PBT. 2023. Dostupné z: <https://pbt.dance/en/about>. [cit. 2023-12-] Původní text : “I was asked by Maya Plisetskaya to join her while she practiced a particular floor barre before classes. I noticed her setting up her mind and body before class each day and I noticed when doing this myself, I performed better. This experience instilled in me the hunger to learn more about the importance of the dancers’ body and their preparation to perform at a high standard and maintain a healthy body.”

Během turné se dozvěděla o vážném zdravotním stavu jejího otce. To byl zlomový okamžik v jejím životě. Ukončila svou taneční kariéru a vrátila se domů. Rozhodla se vyzkoušet něco nového a počala svou pedagogickou éru.¹² Marie se chtěla udržovat a vše správně studentům demonstrovat, a tak začala cvičit pilates, k čemuž využívala velmi účinný stroj tzv. Reformer. Cvičení za pomoci Reformeru byla vysoce efektivní a chtěla je zařadit do výuky KT. Bohužel přístroj byl moc drahý a většina studentů si nemohla dovolit chodit na hodiny pilates, kde se Reformer využívá. Marie se snažila hledat alternativy. Díky tomu se začala vytvářet metoda PBT. Marie pořídila do taneční třídy velké nafukovací gymnastické míče, které zapojila do vzdělání pro malou skupinu tanečníků, se kterou počala svou učitelskou dráhu. Měla zatím jen suplované hodiny, vždy tomu říkali BB day (Ballet Ball Day).¹³ Třída se výrazně zlepšila, po třech měsících byly vidět velké změny hlavně ve správném držení těla, alignment a umístění váhy.¹⁴ Je pozoruhodné, že výzva v podobě ukončení sólové kariéry tanečníka, nakonec vedla k novému začátku a významnému přínosu v oblasti vzdělávání.

Marie vycházela z techniky KT a metody Pilates. Zkoumala a sbírala inspirace z různých anatomických knih a učila se u významných pedagogů, aby získala dostatek materiálu pro formování metody PBT. Kromě toho, vše konzultovala s fyzioterapeuty a veškeré své poznatky vyzkoušela v praktické výuce se studenty.¹⁵

Celý její příběh podtrhuje její oddanost a vášeň pro tanec, která jí provázela od malička. Důkazem jejího úsilí předat své znalosti a zkušenosti další generaci tanečníků, je založení National College of Dance a Marie Walton-Mahon Dance Academy v Newcastlu v Austrálii. Její více než 40 let zkušeností v oblasti baletu a její schopnost vychovat mnoho oceněných tanečníků, kteří pokračovali do prestižních baletních souborů, zdůrazňují její vynikající pedagogickou úroveň.¹⁶

Velkým úspěchem je medaile Řádu Austrálie v roce 2021. Ocenění také získala za doživotní členství v Royal Academy of Dance.¹⁷

Marie Walton-Mahon se stala klíčovou postavou ve vzdělávání a formování budoucích generací tanečníků v oblasti baletu v Austrálii a po celém světě. Její práce a odkaz zanechávají v baletním světě dlouhotrvající stopu.

¹² Marie Walton-Mahon - Episode #6 is live! [online]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=-TDcbEKAhaE>.

¹³ A Sit Down with Marie Walton-Mahon Part One [online]. Dostupné z: <https://balletgothenburg.com/2021/02/08/a-sit-down-with-marie-walton-mahon-part-one/>.

¹⁴ WALTON MAHON, Marie. MEET MARIE WALTON-MAHON THE FOUNDER OF PROGRESSING BALLET TECHNIQUE: Marie Walton-Mahon.

¹⁵ Marie Walton-Mahon - Episode #6 is live! [online]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=-TDcbEKAhaE>.

¹⁶ WALTON MAHON, Marie. MEET MARIE WALTON-MAHON THE FOUNDER OF PROGRESSING BALLET TECHNIQUE: Marie Walton-Mahon.

¹⁷ Tamtéž.

3 Pomůcky

Nutností pro jednotlivá cvičení jsou pomůcky, se kterými PBT pracuje. V této práci se zaměřuji na cvičení konkrétně se třemi pomůckami: fitball, overball a theraband. Tyto pomůcky se nevyužívají pouze v PBT, jsou známy například z rehabilitace, pilates i z různých fitness programů. Díky těmto terapeutickým pomůckám dochází k intenzivnějšímu zapojení těla, zejména hlubokých svalových struktur.¹⁸

Při jednotlivých cvičeních je důležité dbát na správnou techniku a postupně zvyšovat obtížnost, aby nedošlo k přetížení nebo zranění. Je také třeba mít na paměti, že rozvoj svalů vyžaduje pravidelnost a vytrvalost, která může mít dlouhodobý přínos pro celkové zdraví, výkonnost a efektivitu při cvičení.

3.1 Fitball

Fitball je velký nafukovací míč, který známe pod různými názvy jako jsou gymnastický míč (gymball) nebo švýcarský míč a mnoho dalších.¹⁹

Fitball sloužil nejprve jako hračka pro malé děti již od roku 1960, kdy byl objeven. Avšak později se začal využívat jako pomůcka k různým metodám podporující zdravý pohyb a správné držení těla.²⁰

Cvičení na míči je tak účinné, že je známo všude na celém světě. „Cviky jsou vysoce efektivní

*převážně díky tomu, že míč slouží jako nestabilní základna. Při cvičení na míči vyžaduje rovnováhu každý pohyb a z toho vyplývá, že zaměstnává mnohem více svalů než provádění ve stoji pevně na obou nohách.*²¹

Obrázek 2 - Fitball



Zdroj: Vlastní zpracování

Výhody fitballu:

- zlepšení držení těla;
- větší stabilita a koordinace;
- silnější core;
- odstranění svalové dysbalance;
- zvětšení rozsahu pohybu a mobility;
- posílení srdce a oběhového systému;

¹⁸ Marie Walton-Mahon - Episode #6 is live! [online]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=-TDcbEKAhaE>.

¹⁹ Equipment used in PBT. Dostupné z: <https://pbt.dance/en/equipment>.

²⁰ JEBAVÝ, Radim a Tomáš ZUMR. Posilování s balančními pomůckami [online]. s. 20.

²¹ Tamtéž.

- prevence bolesti zad a rehabilitace.²²

Velikost fitballu: přibližně 45–75 cm, nafukuje se pomocí pumpy, která je většinou přibalena k míči.²³

Při výběru fitballu je důležité zvolit správnou velikost. Výběr vhodné velikosti je individuální, důležitá je výška postavy člověka a délka DK. Příklad udává následující tabulka:

Tabulka 1 - Výběr velikosti gymnastického míče

Výška člověka	Velikost gymnastického míče
pod 142 cm	45 cm
142–160 cm	55 cm
160–178 cm	65 cm
178–193 cm	75 cm ²⁴

* Pozn.: výše uvedená tabulka je pouze orientační – každý výrobce fitballů udává příslušné měrné parametry, které je nutné individuálně respektovat.

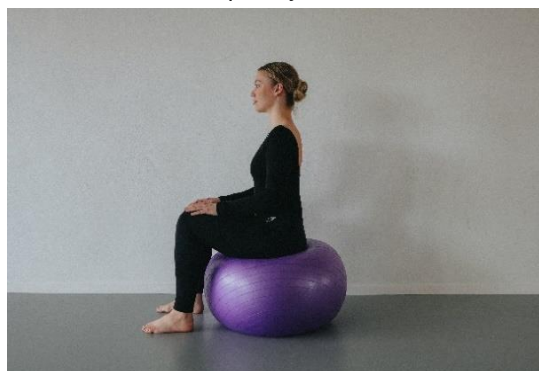
Správnost výběru míče ověříme snadným způsobem. Sedneme si do středu míče, stehna jsou rovnoběžně s podlahou, kolena jsou pokrčená a svírají úhel 90 stupňů. Chodidla jsou položena celou plochou na zemi.²⁵ Velikost můžeme do jisté míry upravovat pomocí nafouknutí míče. Pokud nahustíme o něco méně, tak se úhel při dosednutí na míč zmenší. A totéž funguje i naopak.

Obrázek 3 - Sed správný



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 4 - Sed nesprávný



Zdroj: Vlastní zpracování

²² STOLFA, Maggie. 6 Benefits of the Stability Ball to Boost Your Balance and Range of Motion.

²³ Equipment used in PBT. Dostupné z: <https://pbt.dance/en/equipment>.

²⁴ Tamtéž.

²⁵ Tamtéž.

3.2 Overball

Overball je malý nafukovací míč, který byl z počátku navržen pro pomoc při dýchání a správnému zapojení svalů u miminek. Nyní má všestranné využití.²⁶ „K rehabilitačním účelům je častěji používán jako statická podložka pro vyplnění prostoru při polohách, kdy je třeba dodržet správné postavení těla, pánve či končetin.“²⁷ V tomto případě slouží míč jako opora. Dále můžeme využít jeho kulatého tvaru,

Obrázek 5 - Overbally



Zdroj: Vlastní zpracování

díky kterému jsou části těla položené na míči nuceny balancovat. „Balanční pomůcka, jakou je overball, zapojuje hluboký stabilizační systém – dno pánevní, šijové svalstvo, hluboké ohybače krku a hluboké svaly zádové, které spolu s břišním svalstvem fixují páteř.“²⁸

V PBT nám poslouží overball v obou případech, jak ve statické formě, tak v dynamické, balanční. Dokonce budeme mít i jeden případ, kdy si z míčku vytvoříme pouhou pomůcku pro vylepšení cviku a představitivosti (cvik – Around the world).

Výhody overballu:

- zvětšení objemu plic;
- zpevnění celého těla;
- lepší držení těla;
- větší rozsah pohybu a mobility;
- rehabilitační účinky.²⁹

Velikost overballu: přibližně 20-30 cm, nosnost 180-200 kg.³⁰

Při nafukování míče opět dochází ke změně. Nejde tolik o změnu velikosti, jako u fitballu, ale spíše o změnu v obtížnosti cviku. Pro mě osobně platí, že čím více je míč nafouknutý, cviky jsou náročnější na provedení. Mám pocit, že jsem méně stabilní, a proto dochází k většímu fyzickému zapojení těla.

²⁶ VACULÍKOVÁ, Pavlína. Overball.

²⁷ JEBAVÝ, Radim a Tomáš ZUMR. *Posilování s balančními pomůckami* [online]. s. 21.

²⁸ Tamtéž.

²⁹ Tamtéž.

³⁰ VACULÍKOVÁ, Pavlína. Overball.

3.3 Theraband

Theraband je pružná elastická guma různé tuhosti. Cvičební gummy byly nejvíce využívány v oblasti rehabilitace, až později se dostaly do podvědomí i jiným okruhům zabývajících se pohybem.³¹

Thera-Band je značka specializující se na výrobu a distribuci cvičebních, fyzioterapeutických a rehabilitačních produktů. Společnost Thera-Band

Obrázek 6 - Theraband gummy



Zdroj: Vlastní zpracování

je známá především díky svým latexovým pružinovým pásům, které se označují jako therabandy.³²

Díky odporu gummy, kterou udržujeme stále nataženou v určitém napětí, můžeme cviků provádět méně, než jsme zvyklí. Cvičení s gummy je totiž mnohem účinnější a náročnější než bez gummy. Jako u každého cvičení i zde je nutné upřednostnit kvalitu cvičení nad kvantitou.

Výhody therabandu:

- protažení a posílení celého těla;
- lepší držení těla a rovnováhy;
- odstranění svalové dysbalance;
- zlepšení rozsahu pohybu;
- zajištění odporového cvičení.³³

Velikost therabandu: dlouhý 3 metry, široký 15 cm.

Osobně doporučuji vybrat theraband delší. Vždy je možnost jej zkrátit, nebo více složit, ale je třeba dávat pozor na to, aby tím nebyla ovlivněna správnost provedení cviku.

³¹ THERA-BAND pás - posilováním s pásem si zlepšíte držení těla, rovnováhu a posílíte oslabené svaly. Dostupné z: <https://www.rehabilitace-sport.cz/posilovaci-gummy-lana/181-thera-band-pas-550-x-13-cm-ruzne-tuhosti.html>.

³² THERA-BAND - Česká republika [online]. Dostupné z: <https://www.thera-band.cz/>.

³³ SKÁLOVÁ, Marie. Cvičení s Therabandem, posílení, protažení nejenom středu těla [online].

4 Core – centrum, střed těla

„Core slouží jako náš pevný základ, který podporuje posturální uvědomění, stabilitu páteře a prostorové umístění.“³⁴ Střed těla je důležitým zdrojem energie pro veškerý pohyb, nevyjímaje pohyby končetin. Existuje mnoho pojmenování – core, střed těla, centrum těla, power house, nebo také HSS – hluboký stabilizační systém. Každá metoda/technika má své pojmenování a využívá jej v praxi. Pro PBT je to core.

Core je klíčový pro udržení stability a správného postavení těla během různých aktivit. Jeho účinná aktivace pomáhá udržet optimální držení těla, což má pozitivní vliv na koordinaci pohybů, dýchání a ochranu páteře a trupu. Když se řekne core, měli bychom si představit zejména svaly v oblasti břicha – příčný sval břišní (transversus abdominis), vnitřní a vnější břišní sval (interna a externa oblique) a přímý břišní sval (rectus abdominis). Kromě toho je core spojen se svaly v oblasti páteře a pánve, které se podílí na stabilizaci trupu. Mají tedy posturální funkci a některé dokonce úzce souvisí s dechem.³⁵

Hlavním dýchacím svalem, který má respirační a také posturální funkci, je bránice. Při jednotlivých cvičeních zapojujeme správný dech, abychom docílili funkčnímu zapojení těla. Při špatném zapojení bránice a dechu může dojít k oslabení svalů těla.³⁶ Doporučuje se nádech nosem a výdech ústy. U každého cviku je dech vždy vysvětlen.

V následujících cvičení si budeme hlídat nejen aktivní střed těla, ale také správný dech a neutrální nastavení pánve. Správnost neutrálního nastavení pánve si můžeme ověřit několika možnými způsoby. Jedním z nich je kontrola umístění pánevních hrotů a stydké kosti v jedné úrovni.

Začít trénink klasického tance pár cviky z PBT je velmi účinné pro celkové zahřátí, postavení těla a následný vývoj celého tréninku.

Cviky lze provádět v libovolném pořadí, nejsou nijak na sebe navazující.

³⁴ GREENE HAAS, Jacqui. *DANCE ANATOMY*. s. 83.

³⁵ *Zdravotní aspekty posilování: Tělesné jádro - fakta a mýty* [online]. Dostupné z: <https://kulturstika.ronnie.cz/c-15603-zdravotni-aspekty-posilovani-telesne-jadro-fakta-a-myty.html>.

³⁶ ROTH ELBLOVÁ, Markéta. *Základy pohybové průpravy/Franklinova metoda* [přednáška]. Praha: HAMU v Praze, 29. února 2024.

4.1 Cviky zaměřené na core:

4.1.1 Beginner bridge

POMŮCKY: podložka, fitball.

VÝCHOZÍ NASTAVENÍ: ležíme ve vodorovné pozici na zádech na podložce, DK obalují míč, který je umístěn co nejbližší k pánvi. DK jsou vytočené od kyčlí a pokrčené, zadní stehna a lýtka se dotýkají míče. HK jsou volně položeny na podložce dlaněmi vzhůru pro lepší rozevření hrudníku. Hlava je v prodloužení páteře. Přesné nastavení těla je klíčové pro vykonání správnosti cvičení, proto na něj dbáme hned od začátku.

POPIS CVIKU: s výdechem rolujeme od pánve obratel po obratli a zároveň postupně protahujeme DK do dálky. Ramena, boky a DK jsou v jedné rovině. DK stále aktivně vytáčíme. Ramena zůstávají na podložce. Nezapomínáme na pocit prodloužení celého těla za temenem hlavy skrze konečky prstů na nohou. Tělo cítíme jako jeden celek. Core je neustále aktivovaný. Pozor na podsazení a zvýšené svalové napětí v oblasti pánve. Cítíme pouze mírné napětí, takové, jako při stoji v I. baletní pozici. Při lehkém stlačení míče stehny dochází k zapojení vnitřních stehenních svalů. Cvičení můžeme provádět i v paralelním postavení DK. Po zvládnutí zadaného cviku, můžeme přidat jakékoli port de bras.

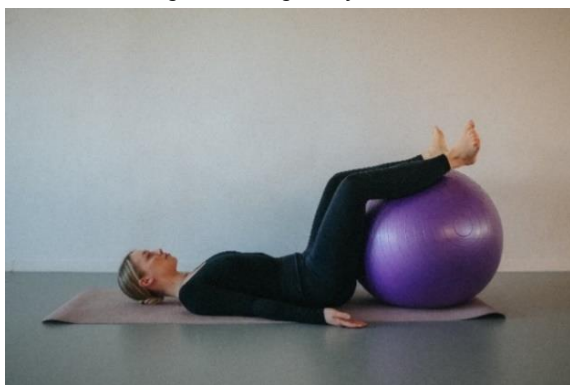
DECH: s výdechem jde tělo vzhůru do mostu, s nádechem klesá dolů.

IMAGINACE: zapínání a rozepínání zipu, tělo vytváří most.

ČASTÉ CHYBY: tenze v ramenou, zakulacená ramena, vystrčená žebra, podsazená pánev.

VYUŽITÍ V KT: zpevnění, aktivace celého těla.

Obrázek 7 - Beginner bridge – výchozí nastavení



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 8 - Beginner bridge 1



Zdroj: Vlastní zpracování

4.1.2 Around the world

POMŮCKY: podložka, overball.

VÝCHOZÍ NASTAVENÍ: ležíme na zádech ve vodorovné pozici. DK pokrčíme a rozprostřeme obě chodidla do země, kolena jsou jako kdyby zavěšena do stropu. Pánev je v neutrálním nastavení. Overball umístíme mezi HK do 3. baletní pozice. Při zdvihu paží do 3. pozice hlídáme správné zapojení břišních svalů, tedy pozor na vystrčená žebra a zvětšenou lordózu v oblasti bederní páteře. Uvědomíme si pocit délky klíčních kostí pro lepší rozložení vrchní části těla do podložky. Ramena se nezvedají, stále jsou v kontaktu s podložkou. Hlava je v prodloužení páteře.

POPIS CVIČENÍ: DK jsou pokrčené a zvedají se vzhůru. Kolena svírají úhel 90 stupňů a dbáme na tah až do konečků prstů. Se snížením paží do 2. pozice zvedáme tělo a předáme si míček pod DK, které zůstávají na místě. Nezapomeňte změnit směr pohybu.

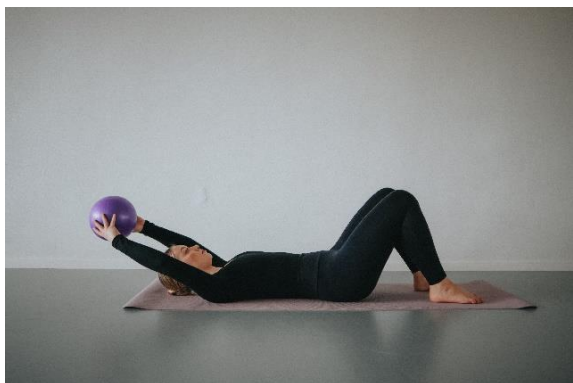
DECH: s výdechem přitahujeme tělo k DK, s nádechem uvolňujeme tělo do podložky.

IMAGINACE: vytváření co největšího kruhu kolem těla. Overball znázorňuje planetu a naše tělo slunce.

ČASTÉ CHYBY: vystrčená žebra, prohnutá záda, zvednutá ramena, nakloněná pánev a DK při předání overballu.

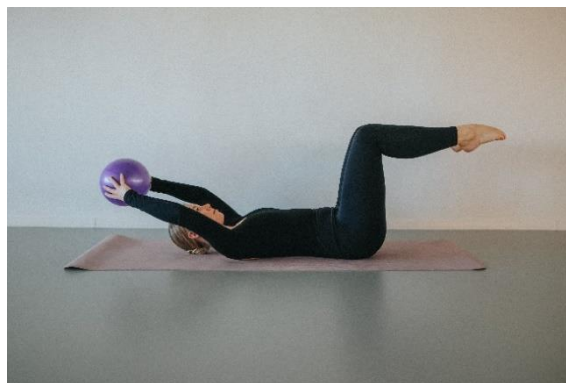
Využití v KT: aktivace břišních svalů, zapojení zádových svalů a svalů HK, vhodné pro port de bras. Slouží jako warm up před tréninkem.

Obrázek 9 - Around the world – výchozí nastavení



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 10 - Around the world 1



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 11 - Around the world 2



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 12 - Around the world 3



Zdroj: Vlastní zpracování

4.1.3 Curl up and pike

POMŮCKY: podložka, fitball.

VÝCHOZÍ NASTAVENÍ: opřeme se dlaněmi o podložku. HK směřují pod ramena a jsou prodloužené. Pozor na nadměrně propnuté lokty, lehce je pokrčíme. Přidáme jednu DK na míč, později druhou, obě jsou položeny na míči holenní částí lýtka v paralelním postavení. Cítíme dlouhé tělo, od temene hlavy až po konce prstů na nohou. Tělo nepropadá mezi paže a míč, udržujeme ho v horizontální poloze a stále v lehkém napětí.

POPIS CVIKU: pomocí zapojení středu těla přitahujeme DK k tělu a zároveň uvolňujeme hlavu. Neustále se odtlačujeme od dlaní, které nám zajišťují velkou oporu. Dalším krokem je dostat pánev nad hlavu, konkrétně sedací kosti do stropu. Ovšem tato poloha je určena spíše pro pokročilejší, nicméně ji můžete vyzkoušet. Je doporučeno si vzájemně ve dvojici pomoci a přidržet se. Důležité je zachovat HK silné a aktivní, jelikož většina váhy je právě přemístěna na paže. Odtlačení od dlaní je stěžejní. Hlava je opět v prodloužení páteře.

DECH: s výdechem přitahujeme nohy k tělu, s nádechem se vracíme do výchozího nastavení, s výdechem zvedáme pánev nad hlavu.

IMAGINACE: srolování těla do ulity.

ČASTÉ CHYBY: prohnutá záda, hlava v předklonu/záklonu, příliš povolené/dopnuté lokty.

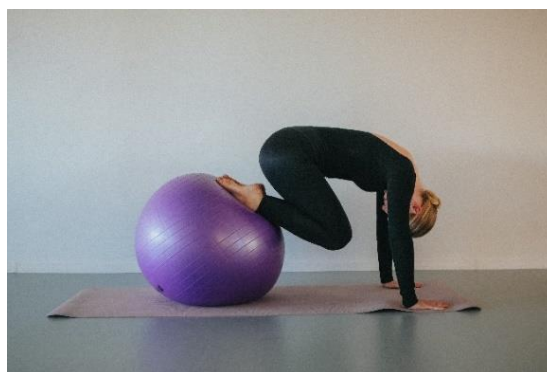
VYUŽITÍ V KT: posílení středu těla, DK, svalů zad a HK. Toto cvičení je také prevencí proti bolesti či poranění v oblasti bederní páteře.

Obrázek 13 - Curl up and pike – výchozí nastavení



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 14 - Curl up and pike 1



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 15 - Curl up and pike 2



Zdroj: Vlastní zpracování

4.1.4 Core and obliques

POMŮCKY: podložka, fitball.

VÝCHOZÍ NASTAVENÍ: položíme se na záda na podložku, umístíme fitball mezi lýtka obou DK, které jsou v paralelním postavení. HK umístíme pod hlavu, tím docílíme otevření hrudního koše. Hlava je v prodloužení těla a pohled směřuje do stropu.

POPIS CVIKU: předtím než zvedneme DK vzhůru, pocítíme tah do dálky a pomocí tahu zvedneme DK do výšky. Snažíme se DK vykreslit co nejdelší dráhu z výchozího nastavení do následujícího kroku cviku. Tělo a DK svírají úhel 90 stupňů. Poté zaktivujeme centrum, nadzvedneme horní část těla a začneme přetáčet tělo a zároveň DK. Ponecháme mírný tlak stehny na míč, tím způsobíme aktivaci vnitřních stehenních svalů. Zároveň se nestane, že by nám fitball vypadl. DK stále udržujeme v paralelním postavení. Pravá DK provádí pohyb směrem vpřed, zároveň se tělo pohybuje do pravé strany, to samé opakujeme na druhou stranu. Stále udržujeme prodloužené lokty stranou. Toto cvičení můžeme provádět i ve vytočení DK en dehors, pro KT typičtější.

Samotný fitball by neměl být moc těžký, je doporučeno pro začátečníky zvolit míč maximálně do 1.25 kg.

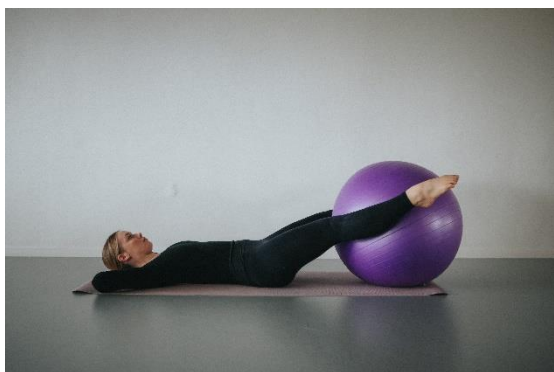
DECH: s nádechem přitahujeme tělo k DK a zároveň provádíme rotaci v těle a DK, s výdechem vracíme zpět do původního nastavení.

IMAGINACE: při zdvihu DK kreslím obrovskou duhu, přetáčení těla a DK ze strany na stranu připomíná ždímání ručníku.

ČASTÉ CHYBY: nesprávné umístění míče, prohnutí v bederní páteři, zavírání HK při zdvihu horní části těla.

VYUŽITÍ V KT: posílení core a vnitřních stehen.

Obrázek 16 - Core and obliques – výchozí nastavení



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 17 - Core and obliques 1



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 18 - Core and obliques 2



Zdroj: Vlastní zpracování

4.1.5 Butterflies

POMŮCKY: podložka, overball.

VÝCHOZÍ NASTAVENÍ: posadíme se na podložku a odtlačíme se od sedacích kostí, které směřují přímo do země. Overball umístíme mezi paty a lýtka DK v paralelní pozici. Při hyperextenzi v kolenním kloubu umístěte míček více pod lýtka. DK a horní část těla svírají úhel 90 stupňů. Pokud cítíte tenzi v oblasti zadních stehen, srolujte si podložku, nebo vložte ručník a umístěte ho pod sedací kosti. Páteř je prodloužená, dodržujeme dvoj esovité zakřivení páteře. HK směřují z těla ven až do konců prstů, hlava je v prodloužení.

POPIS CVIKU: pohyb začíná od chodidel, které protahujeme až do konečků prstů a začínáme overball rolovat. Pomocí zapojení core přitahujeme DK k tělu. Snažte se udržet chodidla po celou dobu u sebe. Pro pomoc udržet tělo rovné, můžeme využít stěnu jako oporu. Jakmile přitáhneme DK k tělu, otevřeme kolena stranou, DK nijak nepřítlačujeme, odvedeme je pouze přirozeně stranou. Stále pocítujeme délku páteře a hlídáme neutrální nastavení pánve. Nezapomeňte si zkontrolovat postavení chodidel. Vnější strana chodidla obaluje míč a vnitřní strany pat protlačujeme vzhůru. Opět cítíme tah až do konečků prstů. Cvik můžeme provádět jak v paralelním postavení, tak ve vytočení DK en de hors.

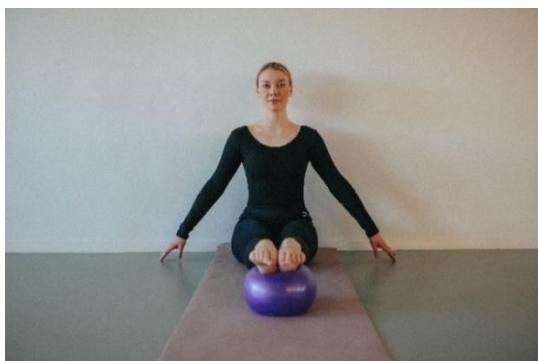
DECH: s výdechem přitahujeme DK k tělu, s nádechem vracíme zpět do protažení. S výdechem vytáčíme DK od kyčlí, kolena jdou stranou, s nádechem vracíme zpět.

IMAGINACE: loutka. Vedeme nitku středem těla, která pomáhá udržet tělo vzpřímené. Další dvě nitky můžeme přidat na kyčelní kosti, to nám pomůže v udržení neustálého odtlačení a pocitu délky ze středu těla, abychom si tzv. „neseděli v bocích“.

ČASTÉ CHYBY: ztráta energie konečků prstů na nohou i rukou, hroucení těla, kulatá záda, rozpojení chodidel na overballu, přílišné napětí v HK.

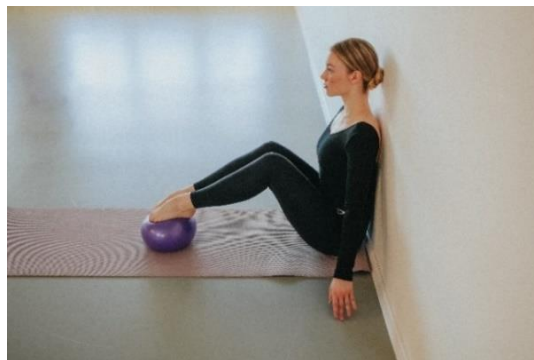
VYUŽITÍ V KT: aktivita core, práce svalů DK.

Obrázek 19 - Butterflies – výchozí nastavení



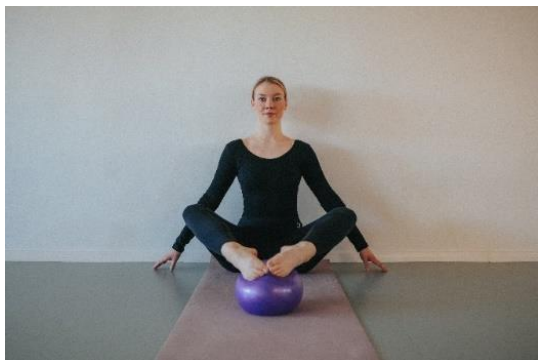
Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 20 - Butterflies 1



Zdroj: Vlastní zpracování

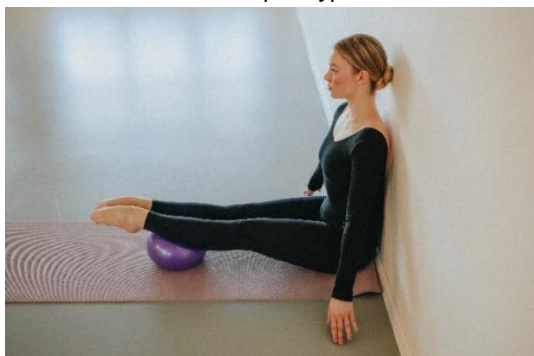
Obrázek 21 - Butterflies 2



Zdroj: Vlastní zpracování

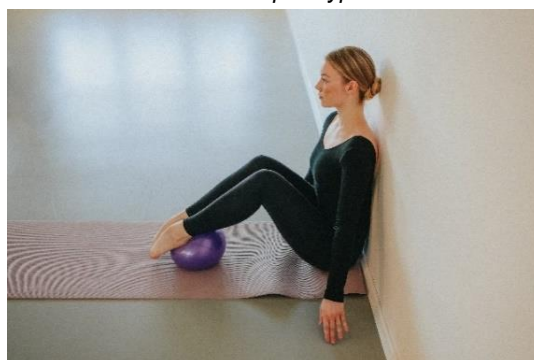
PRO HYPERMOBILNÍ – umístíme overball více pod lýtka.

Obrázek 22 - Butterflies pro hypermobilní



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 23 - Butterflies pro hypermobilní



Zdroj: Vlastní zpracování

4.1.6 Foundation posture check

POMŮCKY: fitball.

VÝCHOZÍ NASATAVENÍ: posadíme se do středu míče. Chodidla rozprostřeme na zem v paralelní pozici, na šíři kyčelních kloubů. Kolena jsou nad chodidly a svírají úhel 90 stupňů. Toto nastavení je velmi důležité pro správnost vykonání cviku. Dávejte si už od začátku pozor, aby úhel nebyl menší nebo větší. V tomto případě vyfoukněte nebo přifoukněte míč na požadovanou velikost. HK umístěte do 2. baletní pozice, pro lepší balanc a koordinaci. Tělo je vzpřímené, ramena do šířky, cítíme dlouhé klíční kosti, lopatky směřují dolů a hlava je v prodloužení.

POPIS CVIČENÍ: z výchozího nastavení nejdříve přeneseme váhu na levou stranu těla a začneme pomalu odvíjet pravé chodidlo. Zvedneme pravou DK přes pološpičku, dále přes konečky prstů až do zdvihu. Následně ji protahujeme vpřed do dálky. Stále udržujeme paralelní postavení. Kolena udržujeme stále od sebe, nikde se nespojí. Míč se pohybuje stranou při přenosu váhy těla, nikoli vpřed a vzad. Celé opakujeme na druhou stranu.

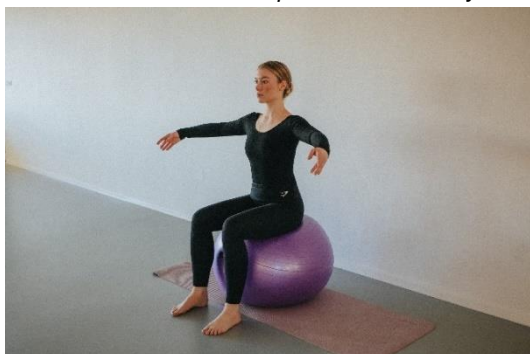
DECH: výdech při zdvihu chodidla, nádech při položení chodidla na zem.

IMAGINACE: loutka, stejně jako u předchozího cvičení. Vedeme strunku skrze střed našeho těla, a to nám pomáhá udržet tělo dlouhé a rovné. Opět si můžeme představit další dvě strunky, procházející skrze kyčelní kosti. Můžeme přidat další strunku, kterou bychom zavěsili za nárt zdvižené nohy.

ČASTÉ CHYBY: zdvih boku při zvednutí DK, kulatá záda, kolena u sebe, podsazená pánev.

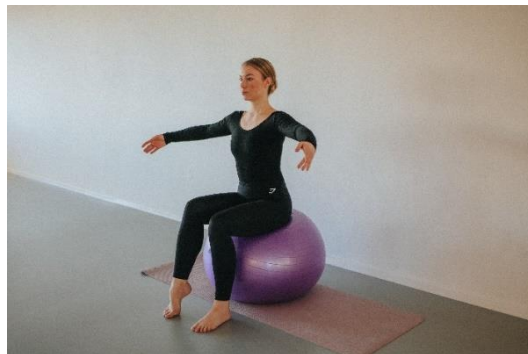
VYUŽITÍ V KT: toto cvičení vypracovává nejen svaly pro správné držení těla, ale také přenos váhy.

Obrázek 24 - Foundation posture check – výchozí nastavení



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 25 - Foundation posture check 1



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 26 - Foundation posture check 2



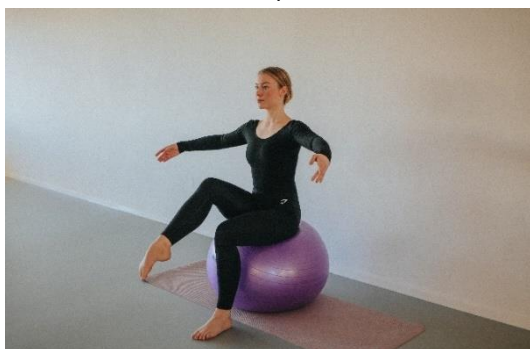
Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 27 - Foundation posture check 3



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 28 - Foundation posture check 4



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 29 - Foundation posture check 5



Zdroj: Vlastní zpracování

5 Dolní končetiny

„I přesto, že tančíte celým tělem, kouzlo tance se odhaluje v kráse nohou a chodidel, obzvláště v baletu.“³⁷ V KT je důležité vybudovat sílu DK kvůli skokům, obrátům a dalším náročnějším prvkům této techniky.

V KT se pracuje s pěti základními baletními pozicemi nohou – I., II., III., IV. a V. Samotná metoda PBT z nich vychází. V baletním světě se často říká, že zvládnutím tří základních baletních prvků získáte pevný základ pro techniku KT. Mezi tyto prvky patří: demi plié, relevé a battement tendu.³⁸ Nejen, že to jsou tři nejdůležitější prvky techniky baletu, ale zároveň jsou klíčové pro rozvoj dalších, náročnějších prvků a pohybů, a proto je kladen velký důraz na jejich pečlivou práci a správné provedení. Rovněž i metoda PBT poskytuje cviky se zaměřením na tyto tři základní prvky KT, jsou to například cvičení Beginner plié a Foot articulation.

V tanci často slyšíme „být nad nohou“, tím je myšleno přenést většinu váhy těla na přední část stojné DK. Je to důležité proto, abychom byli na volnosti stabilní, obratnější v různých změnách a připraveni na náročnější prvky. Dále bude zmíněno u konkrétních příkladů.

Základem jakékoli taneční techniky jsou chodidla, která jsou *„nejčastější a nejdůležitější spojnicí těla se zemí.“³⁹* Je podstatné zmínit 3 opěrné body na chodidle, které pomáhají při stabilitě a udržují klenbu chodidla. Jsou to: kloub pod palcem, kloub pod malíkem a pata. *„Vědomé odtlačování od tří opěrných bodů nastartuje vzpřimování těla, aktivně zapojí hluboké vnější rotátory v kyčelním kloubu a díky tomu je hlavice kosti stehenní ve vnější rotaci, a to umožňuje vytočení.“⁴⁰*

Pro tuto techniku je typické vytočení DK tzv. turn out. Obě DK vytáčíme směrem en dehors (ven), přirozeně od kyčelních kloubů. Vytočením DK docílíme lepší stability, síly a flexibility. *„Existuje několik anatomických faktorů, které určují naše vytočení – síla vnějších rotátorů, flexibilita vnitřních rotátorů a kostní uspořádání hlavice a krčku stehenní kosti.“⁴¹* Dokonalé vytočení DK je 180 stupňů, přičemž fyziologicky to není u většiny tanečnicků proveditelné. Do jisté míry můžeme vytočení ovlivnit sami správným tréninkem. Ale vždy musíme dbát na to, aby bylo vše z anatomického hlediska správně. Kromě dodržení správné techniky turn out v KT, vytváříme čisté a krásné linie DK, které jsou klíčové pro estetický vzhled a eleganci pohybu v KT.

Vedle zmíněných svalů při turn out existuje několik dalších svalových skupin, které jsou stěžejní pro zvládnutí techniky KT. Jsou to skupiny svalů v oblasti stehén, lýtek a chodidel.

³⁷ GREENE HAAS, Jacqui. *DANCE ANATOMY*. s. 169.

³⁸ *Základní prvky techniky klasického tance*. Dostupné z: <https://moodle.amu.cz/mod/page/view.php?id=2675&inpopup=1>.

³⁹ *Základní postavení těla: Noha – chodidlo*. Dostupné z: <https://moodle.amu.cz/mod/page/view.php?id=2679&inpopup=1>.

⁴⁰ Tamtéž.

⁴¹ GREENE HAAS, Jacqui. *DANCE ANATOMY*. s. 148.

Metoda PBT přispívá několika možnými cviky na zlepšení turn out a základních prvků KT. Také na posílení dalších svalů DK potřebných k technice KT.

5.1 Cviky zaměřené na dolní končetiny:

5.1.1 Beginner plié

POMŮCKY: podložka, fitball.

VÝCHOZÍ NASTAVENÍ: položíme se na podložku a rozložíme celou zadní část těla do země. Zachováváme dvoj esovité zakřivení páteře, abychom dodrželi správné postavení našeho těla. Vytočené DK položíme na overball, který umístíme pod lýtka. Horní část těla není v přílišném napětí, je volně rozložena do podložky. Cítíme tah od temene hlavy až do konečků prstů na nohou.

POPIS CVIKU: pohyb začíná rolováním chodidla a následným provedením demi plié v I. vytočené pozici. Zkontrolujte si, aby chodidla zůstala v jedné úrovni, nebude tak docházet ke zdvihu pat, jako dochází při grand plié v I. pozici ve vertikálním postavení, protože tento cvik je zaměřen pouze na demi plié. Kolena jdou stranou a zevní kotník protlačujeme směrem vzhůru, neustále obě DK vytáčíme od kyčlí. Tělo je stále rovné, do pohybu se zapojují pouze DK.

DECH: výdech při demi plié, nádech při protažení DK do dálky.

ČASTÉ CHYBY: malé vytočení DK, paty k zemi, napětí v horní části těla, zalomená hlava, vypojený střed těla.

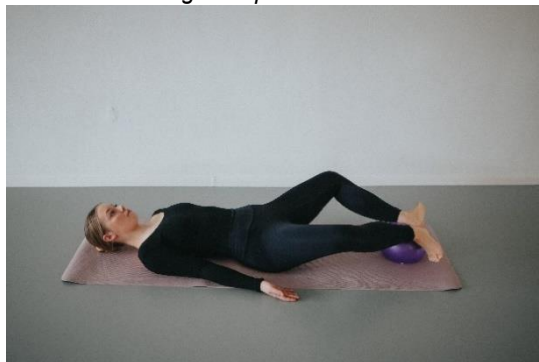
VYUŽITÍ V KT: demi plié patří mezi tři základní prvky KT, proto dbáme na správné vyučení, demi plié začleňujeme téměř do každé kombinace.

Obrázek 30 - Beginner plié – výchozí nastavení



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 31 - Beginner plié 1



Zdroj: Vlastní zpracování

5.1.2 Retiré extension

POMŮCKY: podložka, overball.

VÝCHOZÍ NASTAVENÍ: položíme se pravým bokem těla na podložku. DK jsou vytočené v I. pozici a opíráme se o podložku pouze pravou DK, která je protažená až do konečků prstů. Overball umístíme mezi lýtkové svaly DK. U levé DK přitahujeme špičku nohy. Obě HK nám vytváří velkou oporu, pravou HK umístíme pod hlavu a protáhneme do dálky, druhou využijeme před tělem pro lepší stabilitu. Pohled směřuje vpřed, hlava je v prodloužení páteře. Tělo cítíme jako jeden celek a neustále myslíme na pocit nekončící délky našeho těla.

POPIS CVIKU: z výchozího nastavení začneme provádět retiré a zároveň odvíjet chodidlo levé DK od konce prstů, tím se bude overball přibližovat blíže k pánvi. Obě DK neustále vytáčíme ve směru en de hors. Koleno jde stranou a snažíme se ho přiblížit co nejvíce za levé rameno levé HK. Jakmile dojdeme do maximální polohy, vrátíme se zpět do výchozího nastavení. Celé cvičení opakujeme na druhou stranu. I tento cvik můžeme provádět v paralelním postavení.

DECH: s výdechem provádíme retiré, s nádechem vracím zpět do I. vytočené pozice.

ČASTÉ CHYBY: prohnutí v oblasti beder, vystrčená pánev, malé vytočení DK, ztráta opory HK.

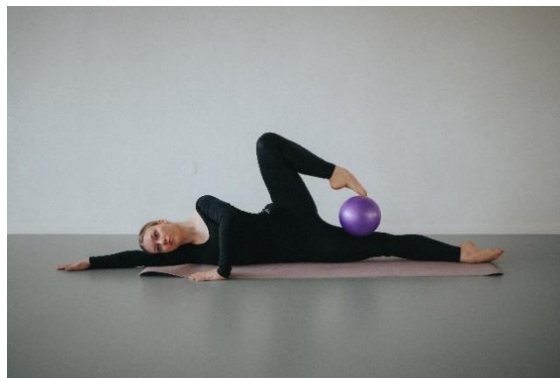
VYUŽITÍ V KT: retiré, battement développé, enveloppé, aktivace hýžďových svalů, stabilita a osa pánve.

Obrázek 32 - Retiré extension – výchozí nastavení



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 33 - Retiré extension 1



Zdroj: Vlastní zpracování

5.1.3 Attitude devant alignment

POMŮCKY: podložka, overball.

VÝCHOZÍ NASTAVENÍ: sedneme si zády ke stěně a protáhneme do dálky vytočené DK od kyčelních kloubů, mezi které umístíme overball. Odtlačujeme se směrem vzhůru od sedacích kostí. Zadní část trupu a hlava se opírá o stěnu. Bederní a krční oblast páteře se stěny nedotýká, a to kvůli zachování prohnutí páteře. Core je lehce zapojený. Úhel mezi trupem a DK je 90 stupňů. HK jsou volně opřeny o prostřední prst na ruce. Hlava je do směru v prodloužení páteře.

POPIS CVIKU: z výchozího nastavení začneme postupně rolovat overball směrem k pánvi a zároveň provádět flexi v kyčelním a kolenním kloubu. Koleno jde maximálně stranou a snažíme se protlačovat zevní kotník směrem vzhůru. Po dobu celého cviku neustále vytáčíme obě DK. Vršek těla udržujeme lehce aktivní. „Nesedíme si v bocích“, odtlačujeme se od sedacích kostí a tím vytváříme pocitově větší prostor v kyčelních kloubech. Zároveň se snažíme přilepit temeno hlavy na strop.

DECH: s výdechem rolujeme overball směrem k pánvi, s nádechem se vracíme do výchozího nastavení.

ČASTÉ CHYBY: málo vytočené DK, kulatá záda, ztráta energie až do konečků prstů na nohou i rukou, bederní část opřená o stěnu.

VYUŽITÍ V KT: attitude devant, développé.

Obrázek 34 - Attitude devant alignment – výchozí nastavení



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 35 - Attitude devant alignment 1



Zdroj: Vlastní zpracování

5.1.4 Frog legs

POMŮCKY: podložka, fitball.

VÝCHOZÍ NASATVENÍ: lehneme si na záda na podložku a zvedneme obě DK vzhůru tak, aby byl mezi trupem a DK úhel 90 stupňů. DK vytočíme a umístíme overball mezi lýtka. Prsty DK jsou maximálně protažené do dálky. Opět zachováme esovité prohnutí páteře. HK umístíme za hlavu, abychom docílili otevření hrudního koše.

POPIS CVIKU: od prstů začneme rolovat chodidlo a zároveň provádět demi plié. Obě DK maximálně vytáčíme, kolena jdou stranou. Mírným tlakem do míčku aktivujeme svaly vnitřních stehen, které jsou klíčové pro sílu a stabilitu při skocích. Pánev se nezvedá, zůstává položena na podložce. Horní část těla je aktivní, držíme lehce zapojený core po celou dobu cvičení. Cvik dále může pokračovat do échappé. Dochází k aktivnímu protažení DK do dálky a otevření do II. pozice. Navíc je cvičení obohaceno hravou formou chytání míčku, což může zlepšit koordinaci a reakční schopnosti.

DECH: s nádechem provádíme demi plié, s výdechem jdeme do "skoku", tedy obě DK protahujeme do dálky.

IMAGINACE: jak už název „Frog legs“ napovídá, můžeme si představit žabí nožičky.

ČASTÉ CHYBY: vypojené centrum těla, málo vytočené DK, zdvižená a podsazená pánev.

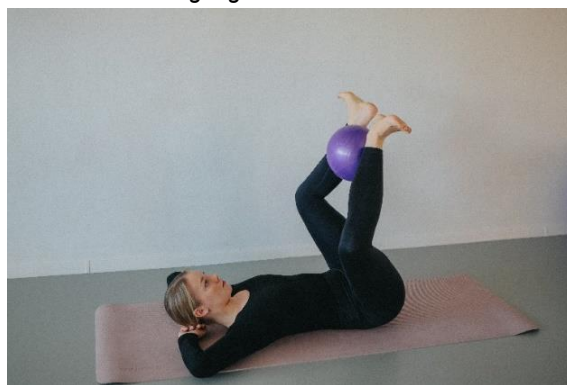
VYUŽITÍ V KT: rozeskákání, sauté, échappé.

Obrázek 36 - Frog legs – výchozí nastavení



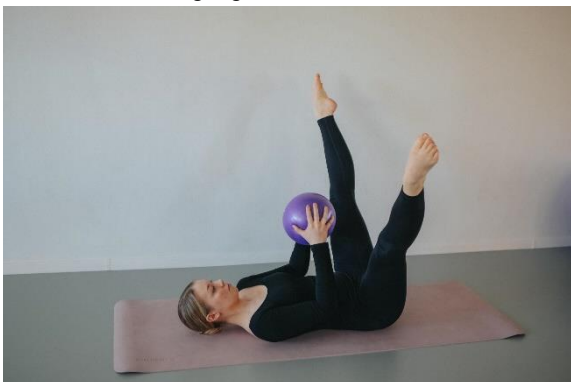
Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 37 - Frog legs 1



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 38 - Frog legs 2



Zdroj: Vlastní zpracování

5.1.5 Foot articulation

POMŮCKY: podložka, theraband, overball.

VÝCHOZÍ NASTAVENÍ: sedneme si na podložku a odtlačujeme se od obou sedacích kostí směrem vzhůru. DK protáhneme do dálky a ponecháme je v paralelním postavení. Pod pravé chodidlo umístíme napnutý theraband. Špička chodidla je přitažena k tělu a theraband je natažený. Pod lýtko pravé DK vložíme overball. Při zvýšené hyperextenzi v oblasti kolen umístěte overball blíže ke kolenům, abychom nepodporovali ještě větší hypermobilitu. Špičku nohy přitáhneme pomocí HK, ve kterých držíme oba konce therabandu.

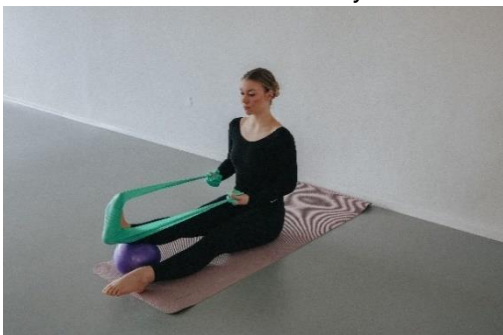
POPIS CVIKU: z výchozího nastavení pokračujeme protažením chodidla, ohnutím chodidla v hlezenním kloubu do dálky, až do konečků prstů. Kvůli odporu gumy je cvik náročnější, proto pozor na přílišné opakování. Také pomocí HK upravujeme náročnost cviku. Nezapomeňte DK prostřídat.

DECH: s výdechem protahujeme nohu do dálky, s nádechem přitahujeme k tělu.

ČASTÉ CHYBY: kulatá záda, podsazená pánev, ztráta napětí therabandu.

VYUŽITÍ V KT: relevé, pointe, posílení a zahřátí kotníků, posílení horní části těla.

Obrázek 39 - Foot articulation - výchozí nastavení



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 40 - Foot articulation 1



Zdroj: Vlastní zpracování

5.1.6 Attitude devant extension

POMŮCKY: fitball.

VÝCHOZÍ NASTAVENÍ: postavíme se levým bokem k baletní tyči a protaženou pravou DK položíme vpřed chodidlem na fitball. Už od začátku myslíme na tři opěrné body na chodidle, díky kterým se odtlačujeme od podlahy směrem vzhůru skrze celé tělo. Boky směřují rovně a jsou v jedné linii. Centrum těla je aktivní, nedochází k vystrčení žeber. Levá paže je lehce opřena o tyč a pravá HK zaujímá 2. baletní pozici. Obě HK jsou funkční a přispívají ke stabilitě a koordinaci. Lopatky směřují dolů a klíční kosti do šířky. Hlavu ponechejte zatím rovně. Po zvládnutí můžete přidávat hlavu do směrů, dle požadovaných póz.

POPIS CVIKU: z polohy vpřed (devant) krčíme pravou DK a přecházím do pózy attitude devant. Neustále se odtlačujeme od levé DK a „nesedíme si v bocích“, hlavně v levém boku. Proto je nutné neustále zmiňovat odtlačování od levého chodidla. Kromě toho připomínáme protitah mezi levou stranou těla a pravou DK, který nám pomáhá hlavně při stabilitě. HK mohou procházet přes různé baletní pozice. Nezapomeňte vystřídat obě DK. Po zvládnutí cviku u tyče vyzkoušíme na volnosti bez opory.

DECH: s výdechem přecházíme do pózy attitude devant, s nádechem se vracíme zpět do výchozího nastavení.

ČASTÉ CHYBY: zdvih pravého/levého boku, malé vytočení DK, podsazená pánev, HK za tělem, levá DK ujíždí do strany.

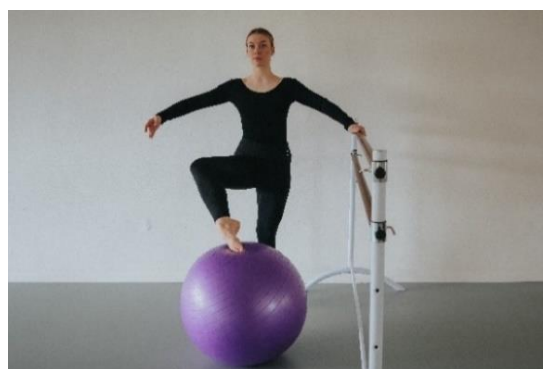
VYUŽITÍ V KT: attitude devant, battement fondu.

Obrázek 41 - Attitude devant extension – výchozí nastavení



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 42 - Attitude devant extension 1



Zdroj: Vlastní zpracování

5.1.7 Alignment extension: A La Second and Arabesque

POMŮCKY: fitball.

VÝCHOZÍ NASTAVENÍ: postavíme se levým bokem k tyči a pravou DK umístíme na fitball do polohy a la second. Pravá DK by měla být lehce vpřed, tedy mírně před tělem. Obě DK jsou maximálně vytočené a protažené do dálky. Váha těla je mírně nad prsty levé DK, pro ověření nadlehčíme patu. Odtlačujeme se od levého chodidla vzhůru. Horní část těla posuneme pocitově více vpřed. Pravá HK je ve 2. pozici a levá je volně položena na tyči.

POPIS CVIKU: z výchozího nastavení začneme provádět demi plié na levé DK a hlídáme si, aby koleno směřovalo přímo nad prsty levé DK. Pravá DK směřuje do dálky a neustále se vytáčí směrem en dehors. Stále se odtlačujeme od levé DK. Střed těla je aktivní. Stejně jako u předchozího cviku, tak i tady nám v koordinaci a stabilitě pomáhají HK. Hlava je v prodloužení páteře. Po zvládnutí tohoto cviku můžeme přejít z polohy a la second do arabesque způsobem fouetté. Pohyb iniciuje pata levé DK, která je vedena ve směru en dedans. Zároveň dochází k rotaci v kyčelním kloubu DK. Pravou DK nadlehčíme a snažíme se ji protáhnout co nejvíce do dálky až do konce prstů. V tento moment dochází k obratu fouetté o čtvrt, čelem k tyči. Vršek těla je kompaktní, boky a ramena jsou nad sebou. Nezapomeňte na pravou HK, kterou sbíráme společně s přetočením těla k tyči. Po přetočení je pravá DK přímo za tělem, pocitově spíše zakřížená, maximálně vytočená a protažená do dálky. Váha těla je více přesunuta nad prsty levé DK a obě HK jsou volně položené na baletní tyči. Je zde důležité myslet na protitahy v těle, hlavně mezi levou stranou trupu a pravou DK. Tento cvik můžeme provádět jak v poloze a la second, tak devant i derrière, s pravou i levou DK na míči. Po zvládnutí cviku u tyče vyzkoušíme na volnosti.

DECH: s nádechem jdeme do demi plié, s výdechem se vracíme zpět do výchozího nastavení.

ČASTÉ CHYBY: malé vytočení DK, podsazená pánev, HK za tělem, po obratu fouetté málo zakřížená pravá DK.

VYUŽITÍ V KT: posílení DK, battement fondu, poloha a la second, fouetté, arabesque.

Obrázek 43 - Alignment extension: A La Second and Arabesque – výchozí nastavení



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 44 - Alignment extension: A La Second and Arabesque 1



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 45 - Alignment extension: A La Second and Arabesque 2



Zdroj: Vlastní zpracování

6 Horní část těla

Horní část těla činí balet noblesním a elegantním. V klasickém tanci jsou to právě paže, které dotváří pohyb tanečnicka. Všechny formy tance vyžadují práci HK pro sílu, estetiku, rovnováhu a hybnost. Paže jsou také nezbytně důležité pro obraty a změny směru.⁴² Z toho důvodu je kladen důraz na jejich techniku. Kromě toho, že pomáhají při pohybu, vše tak vypadá plastičtěji a propracovaně.

V klasickém tanci pohyb HK nazýváme port de bras. V technice se můžeme setkat s rozdílným pojmenováním pozic HK. Avšak nejčastěji vycházíme ze třech základních pozic a pozice přípravné, které jsou uvedeny v ruské baletní technice podle Agrippiny Vaganové.⁴³

Do horní části těla bych kromě HK také zařadila hlavu, krk a hrudník. I jejich postavení je v tanci velice důležité, a to nejen z estetického hlediska. Jelikož se soustředíme v metodě PBT na svalovou kontrolu a flexibilitu, budeme se zabývat svaly v horní části těla, konkrétně svaly HK a svaly zádoými.

Při zdvihu HK do jakékoli baletní pozice se do pohybu zapojují jak svaly HK, tak svaly zádové. Velkou roli zde hraje ramenní kloub, který má tendenci se při pohybu paží pohybovat směrem vzhůru a zkracovat tak délku krku. Dlouhý krk je pro tanečnicky KT typický, proto si musíme dávat pozor na práci HK. Velkou úlohu v kráse HK nemají jen správně posazená ramena, ale také lokty, předloktí, klouby zápěstí a prsty. Pohyb HK je u každého tanečnicka velmi individuální, každému sluší něco jiného, ale základ baletních pozic a jednotlivých druhů port de bras musí zůstat zachovalý.

Při zdvihu HK nad 90 stupňů se pohybu účastní lopatka a její svaly. Při zdvihu nad 120 stupňů se dále zapojují svaly v oblasti páteře. Kromě HK se také do pohybu aktivují mezi lopatkové svaly. Lopatky při pohybu HK směřují dolů a do šířky.⁴⁴

PBT mě opět obohatilo o cvičení s pomůckami.

⁴² GREENE HAAS, Jacqui. *DANCE ANATOMY*. s. 111.

⁴³ VAGANOVA, Agrippina a Antole CHUJOY. *Basic Principles of Classical Ballet*. s. 42.

⁴⁴ ROTH ELBLOVÁ, Markéta. *Základy pohybové průpravy/Franklinova metoda [přednáška]*. Praha: HAMU v Praze, 7. prosince 2023.

6.1 Cviky zaměřené na horní část těla:

6.1.1 Foundation wing control

POMŮCKY: podložky, 2x overball.

VÝCHOZÍ NASTAVENÍ: lehne si břichem na podložku a DK vytočíme do protažené I. baletní pozice. Overbally umístíme pod dlaně rukou, lokty směřují do strany, do dálky. Centrum je aktivované a páteř v prodloužení. Opět pociťujeme tah za temenem hlavy.

POPIS CVIKU: z výchozího nastavení začneme pomalu rolovat overbally po podlaze a otvírat HK do 2. pozice. Horní část těla je stále aktivovaná a hlava v prodloužení těla. Jakmile jsou míčky stranou a HK ve 2. pozici, umístíme malíkovou hranu rukou na overbally a mírně zatlačíme, jako kdybychom se chtěli od nich odtlačit směrem vzhůru. Zpět se vracíme stejnou cestou do výchozího nastavení.

DECH: s výdechem suneme overbally od sebe po podlaze do 2. pozice HK, s výdechem lehce zatlačíme do overballů a s nádechem se vracíme zpět do výchozího nastavení.

ČASTÉ CHYBY: propadlé lokty, zdvižená ramena, uvolněná hlava, propadlý hrudník mezi overbally, vypojené centrum těla.

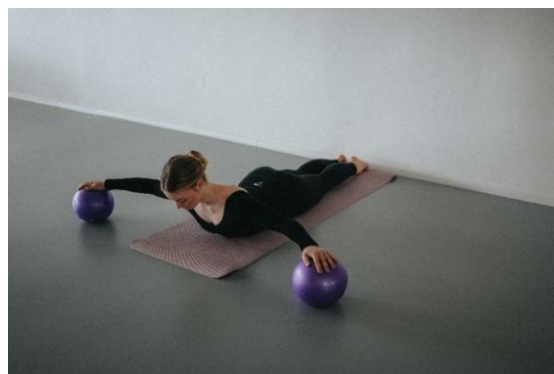
VYUŽITÍ V KT: aktivace potřebných svalů pro správné zapojení HK při port de bras. Velmi účinné cvičení pro studenty, kteří mají problém s málo nebo moc otevřenými rameny, hrudníkem.

Obrázek 46 - Foundation wing control – výchozí nastavení



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 47 - Foundation wing control 1



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 48 - Foundation wing control 2



Zdroj: Vlastní zpracování

6.1.2 Upper body

POMŮCKY: podložka, overball.

VÝCHOZÍ NASTAVENÍ: předtím, než se přesuneme na výchozí nastavení, vyfoukneme overball do půlky své velikosti. Následně se položíme břichem na podložku a umístíme polo vyfouknutý overball pod hrudní kost. Nohama se opíráme o zeď ve vytočené I. pozici. Tělo je protažené do dálky a hlava je v prodloužení. HK jsou zakulacené a umístěny za trupem těla.

POPIS CVIKU: odtlačíme se chodidly od zdi, zaktivujeme centrum a zvedneme HK přes co největší oblouk do 3. pozice. Od prstů otvíráme HK do pózy 1. arabesque, nebo do jakékoli jiné pózy. Zároveň zvedáme a protahujeme hlavu směrem vpřed za pravou HK. Vrátime paže zpět do 3. pozice a opakujeme na druhou stranu. Neustále cítíme dlouhá široká záda, lopatky kloužou po zádech. Hlídáme správné nastavení ramen po celou dobu cvičení.

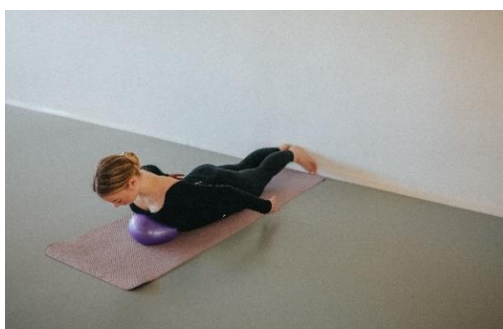
DECH: s výdechem vedeme HK do 3. pozice, s výdechem měníme polohu HK.

IMAGINACE: mávání křídly.

ČASTÉ CHYBY: kulatá záda, ramena vpřed, ztráta protitahu v těle skrze odtlačení chodidel až po temeno hlavy, přílišné napětí hýžďových svalů.

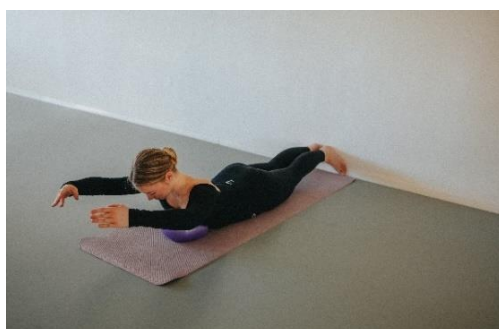
VYUŽITÍ V KT: posílení svalů zádočných a svalů HK, které využíváme při port de bras.

Obrázek 49 - Upper body – výchozí nastavení



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 50 - Upper body 1



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 51 - Upper body 2



Zdroj: Vlastní zpracování

6.1.3 Ripple through the spine

POMŮCKY: podložka, fitball.

VÝCHOZÍ NASTAVENÍ: sedneme si na podložku do její zadní části, za tělo umístíme fitball, který se zároveň dotýká stěny. Pokrčíme DK a zakořeníme chodidla do podložky. Odtlačujeme se od sedacích kostí, které směřují do země, páteř je v prodloužení a HK vychází z těla ven do dálky.

POPIS CVIKU: s pohybem HK do 1. baletní pozice prodloužíme tělo a provedeme mírný předklon. Hlava pokračuje s tělem, aby zůstala v prodloužení páteře. Pokračujeme otevřením HK do 2. pozice a následuje záklon. Do záklonu jdeme přes výšku, skrze odtlačení se od sedacích kostí, pohyb iniciuje temeno hlavy. Následně rozprostřeme hrudní část přes fitball, čímž docílíme otevření hrudníku. HK provádí allongé. Neustále hlídáme aktivní core, aby nedošlo k vystrčení žeber. To samé můžeme vyzkoušet s HK ve 3. pozici. Procházíme přes mírný oblouk a paže protahujeme se záklonem do allongé.

DECH: s výdechem přecházíme do záklonu.

ČASTÉ CHYBY: kulatá záda v oblasti beder, vystrčená žebra, ztráta kontaktu chodidel s podložkou.

VYUŽITÍ V KT: port de bras, záklon.

Obrázek 52 - Ripple through the spine – výchozí nastavení



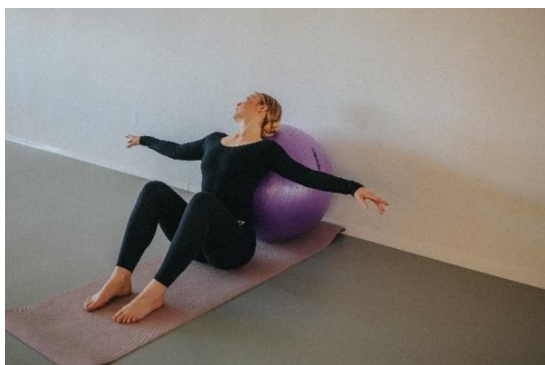
Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 53 - Ripple through the spine 1



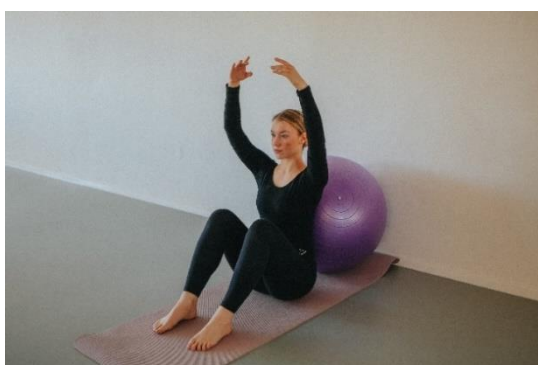
Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 54 - Ripple through the spine 2



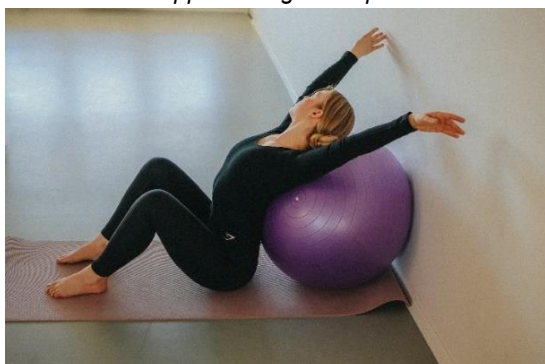
Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 55 - Ripple through the spine 3



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 56 - Ripple through the spine 4



Zdroj: Vlastní zpracování

6.1.4 Épaulement enhancement

POMŮCKY: podložka, fitball, theraband.

VÝCHOZÍ NASTAVENÍ: sedneme si do středu fitballu a zakotvíme chodidla do země. Theraband přiložíme pod prsa tak, aby nám zbyly dva stejně dlouhé kusy therabandu na každé straně. Za zády theraband dvakrát překřížíme. Přisedneme si jednu část gumy a s druhou budeme pracovat. Kus gumy podvlékne pod HK a začneme ji obmotávat směrem ven. Dvakrát obmotáme pod ramenem, vynecháme loket a pokračujeme dvakrát na předloktí, konec gumy připevníme u předloktí. Dávejte si pozor, v jakém směru začnete HK obmotávat, je důležité, aby to bylo směrem ven, aby došlo k otevření ramen a hrudníku. Nyní se věnujeme druhé HK, kterou obmotáme stejným způsobem.

POPIS CVIKU: z výchozího nastavení pokračujeme do 1. pozice HK, kde můžeme přidat i mírný předklon trupu. Chodidla zůstávají celou plochou na podložce a fitball je po celou dobu cvičení na místě. DK budou mít tendenci se pohybovat, proto hlídejte propojení chodidel se zemí. Z předklonu přejdeme do 1. baletní pozice, následně do 3. pozice, přesuneme pohled vpravo/vlevo a od hlavy lehce zakloníme. Port de bras, záklony a předklony můžeme měnit v libovolném pořadí nebo vyzkoušet jiné pozice.

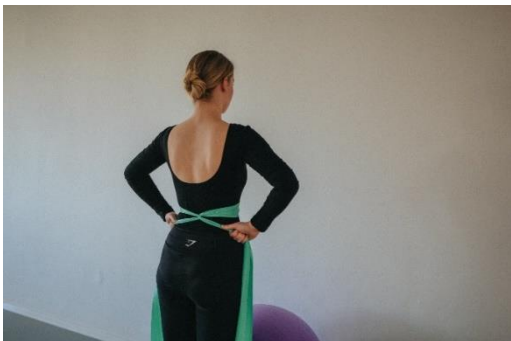
DECH: s výdechem měním pozice, port de bras.

IMAGINACE: loutka.

ČASTÉ CHYBY: pohyb DK a fitballu, ztráta energie v HK, vypojený core, nedodržení neutrálního postavení pánve.

VYUŽITÍ V KT: intenzivnější zapojení svalů pro port de bras, záklon, předklon.

Obrázek 57 - Épaulement enhancement –
výchozí nastavení 1



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 58 - Épaulement enhancement –
výchozí nastavení 2



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 59 - Épaulement enhancement –
výchozí nastavení 3



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 60 - Épaulement enhancement –
výchozí nastavení 4



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 61 - *Épaulement enhancement* –
výchozí nastavení 5



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 62 - *Épaulement enhancement 1*



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 63 - *Épaulement enhancement 2*



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 64 - *Épaulement enhancement 3*



Zdroj: Vlastní zpracování

Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo rozšířit povědomí o využití inovativní metody PBT v propojení s klasickým tancem. Po stručném a obecném pojednání o metodě PBT v teoretické části práce jsem se v praktické části věnovala cvičením, která PBT umožňuje realizovat s úmyslem vytvořit a prezentovat praktickou příručku tak, aby byla užitečná pro tanečníky klasického tance, pro pedagogy, sportovce, jednoduše pro kohokoli, kdo má zájem o správný a zdravý pohyb.

Vypracování této práce jednoznačně prokázalo, že používání pomůcek, jako jsou fitbally, therabandy a overbally, má významný vliv na sílu, flexibilitu a fyzický vývoj tanečníků. Pomůcky pomáhají tanečníkům lépe pochopit správné taneční nastavení, různé pozice, prvky a podporují jejich zdokonalení v technice.

Tato bakalářská práce tak může sloužit jako vhodná a praktická pedagogická pomůcka, resp. příručka nejen tanečníkům klasického tance, ale také pedagogům, kteří chtějí do hodin baletu vnést a zkusit nové přístupy. Cíl bakalářské práce, který jsem deklarovala v úvodu, byl tak splněn.

Oprávněně se na základě osvojených teoretických předpokladů a praktických osobních zkušeností domnívám, že je žádoucí se v blízké budoucnosti konceptu PBT dále věnovat a provést další a hlubší analýzu jeho metod, anatomie lidského těla, obohatit stávající poznatky novinkami z dalších PBT workshopů, prakticky prezentovat náročnější cviky a v neposlední řadě ji doplnit vlastními názory. Proto bych tuto koncepční práci ráda dále rozvíjela v navazujícím magisterském studiu.

Závěrem si dovoluji konstatovat, že využití pomůcek v technice klasického tance na základě PBT metody je klíčem k vysoce efektivní výuce tance, která podporuje rozvoj tanečníků na celé jejich taneční cestě.

Seznam použitých zdrojů

- 1) *A Sit Down with Marie Walton-Mahon Part One* [online]. In: . [cit. 2024-01-31]. Dostupné z: <https://balletgothenburg.com/2021/02/08/a-sit-down-with-marie-walton-mahon-part-one/>
- 2) ARTS TALK TV. *Marie Walton-Mahon - Episode #6 is live!* [online]. ARTS TALK TV. 2023 [cit. 2024-01-31]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=-TDcbEKAhaE>
- 3) GREENE HAAS, Jacqui. *DANCE ANATOMY*. 2nd ed. Human Kinetics, 2018. ISBN 978-1-4925-4517-0.
- 4) JEBAVÝ, Radim a Tomáš ZUMR. *Posilování s balančními pomůckami* [online]. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2014 [cit. 2024-03-04]. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-5130-6. Dostupné z: <https://books.google.cz/books?id=nx70AwAAQBAJ&printsec=frontcover&key=AlzaSyDIPfl89JdFhWBVsMVsavVo6aNh057xITc#v=onepage&q&f=false>
- 5) JEBAVÝ, Radim a Tomáš ZUMR. *Posilování s balančními pomůckami*. Druhé, doplněné vydání. Tiskárna v Ráji, s.r.o.: © Grada Publishing, a.s., 2014. ISBN 978-80-247-5130-6.
- 6) OBRÁZEK – MARIE W. M. BALLET GOTHENBURGH. *A Sit Down with Marie Walton-Mahon Part Two. A Sit Down with Marie Walton-Mahon Part Two* [online]. 2021 [cit. 2024-03-12]. Dostupné z: <https://balletgothenburg.com/2021/04/05/a-sit-down-with-marie-walton-mahon-part-two/>
- 7) PROGRESSING BALLET TECHNIQUE [PBT]. *Equipment used in PBT. Equipment used in PBT* [online]. 2023 [cit. 2024-03-04]. Dostupné z: <https://pbt.dance/en/equipment>
- 8) PROGRESSING BALLET TECHNIQUE [PBT]. *STUDY PROGRESSING BALLET TECHNIQUE ANYWHERE, ANYTIME. PROGRESSING BALLET TECHNIQUE [PBT]. Progressing Ballet Technique Online Training* [online]. [cit. 2024-03-04]. Dostupné z: <https://pbt.dance/en/membership/online-training>
- 9) PROGRESSING BALLET TECHNIQUE [PBT]. *What is Progressing Ballet Technique. WALTON MAHON, Marie. PROGRESSING BALLET TECHNIQUE [PBT]. What is Progressing Ballet Technique* [online]. 2023 [cit. 2024-03-03]. Dostupné z: <https://pbt.dance/en/about>

- 10) PROGRESSING BALLET TECHNIQUE [PBT]. *Certification Teachers Workshops* [online]. [cit. 2024-03-04]. Dostupné z: <https://pbt.dance/en/teachers-workshops>
- 11) REHABILITACE-SPORT.CZ. THERA-BAND pás - posilováním s pásem si zlepšíte držení těla, rovnováhu a posílíte oslabené svaly. *Posilovací gumy, lana* [online]. [cit. 2024-04-20]. Dostupné z: <https://www.rehabilitace-sport.cz/posilovaci-gumy-lana/181-thera-band-pas-550-x-13-cm-ruzne-tuhosti.html>
- 12) ROTH ELBLOVÁ, Markéta. *Základy pohybové přípravy/Franklinova metoda* [přednáška]. Praha: HAMU v Praze.
- 13) SKÁLOVÁ, Marie. PRO FIT INSTITUT S.R.O. *Cvičení s Therabandem, posílení, protažení nejenom středu těla* [online]. [cit. 2024-04-05]. Dostupné z: https://www.profitinstitut.cz/Cviceni_s_Therabandem_posileni_protazeni_nejenom_stredu_tela-232
- 14) STOLFA, Maggie. 6 Benefits of the Stability Ball to Boost Your Balance and Range of Motion. *BarBend* [online]. 2023 [cit. 2024-03-04]. Dostupné z: <https://barbend.com/benefits-of-the-stability-ball/>
- 15) *The Magic of Muscle Memory and its Role in Progressing Ballet Technique* [online]. 2023 [cit. 2024-03-04]. Dostupné z: <https://www.pbtblog.com/the-magic-of-muscle-memory-and-its-role-in-progressing-ballet-technique/>
- 16) THERABAND. *THERA-BAND – Česká republika* [online]. [cit. 2024-04-05]. Dostupné z: <https://www.thera-band.cz/>
- 17) VACULÍKOVÁ, Pavlína. REGENERACE A VÝŽIVA VE SPORTU [RVS]. Overall. REGENERACE A VÝŽIVA VE SPORTU [RVS]. *Základní gymnastika II* [online]. 2013 [cit. 2024-03-04]. Dostupné z: https://www.fsps.muni.cz/inovace-RVS/kurzy/gymnastika/pomucky_overball.html
- 18) VAGANOVA, Agrippina a Antole CHUJOY. *Basic Principles od Classical Ballet*. Dover Publications, 1969. ISBN 978-0-486-22036-9.

- 20) WALTON MAHON, Marie. MEET MARIE WALTON-MAHON THE FOUNDER OF PROGRESSING BALLET TECHNIQUE: Marie Walton-Mahon. WALTON MAHON, Marie. *Progressing Ballet Technique [PBT]* [online]. 2023 [cit. 2023-12-10]. Dostupné z: <https://pbt.dance/en/about>
- 21) WALTON MAHON, Marie. MEET MARIE WALTON-MAHON THE FOUNDER OF PROGRESSING BALLET TECHNIQUE: Marie Walton-Mahon. WALTON MAHON, Marie. *Progressing Ballet Technique [PBT]* [online]. 2023 [cit. 2023-12-10]. Dostupné z: <https://pbt.dance/en/about>
- 22) *Základní postavení těla: Noha – chodidlo* [online]. [cit. 2024-04-06]. Dostupné z: <https://moodle.amu.cz/mod/page/view.php?id=2679&inpopup=1>
- 23) *Základní prvky techniky klasického tance*. 2013. Dostupné také z: <https://moodle.amu.cz/mod/page/view.php?id=2675&inpopup=1>
- 24) *Zdravotní aspekty posilování: Tělesné jádro – fakta a mýty* [online]. ERASPORT, S.R.O. 2013 [cit. 2024-04-05]. Dostupné z: <https://kulturstika.ronnie.cz/c-15603-zdravotni-aspekty-posilovani-telesne-jadro-fakta-a-myty.html>

Příloha 1

- Seznam obrázků

Obrázek 1 - Marie Walton-Mahon	4
Obrázek 2 - Fitball	6
Obrázek 3 - Sed správný	7
Obrázek 4 - Sed nesprávný	7
Obrázek 5 - Overbally	8
Obrázek 6 - Theraband gumy	9
Obrázek 7 - Beginner bridge – výchozí nastavení	11
Obrázek 8 - Beginner bridge 1	11
Obrázek 9 - Around the world – výchozí nastavení	12
Obrázek 10 - Around the world 1	12
Obrázek 11 - Around the world 2	13
Obrázek 12 - Around the world 3	13
Obrázek 13 - Curl up and pike – výchozí nastavení	14
Obrázek 14 - Curl up and pike 1	14
Obrázek 15 - Curl up and pike 2	14
Obrázek 16 - Core and obliques – výchozí nastavení	15
Obrázek 17 - Core and obliques 1	15
Obrázek 18 - Core and obliques 2	15
Obrázek 19 - Butterflies – výchozí nastavení	16
Obrázek 20 - Butterflies 1	16
Obrázek 21 - Butterflies 2	17
Obrázek 22 - Butterflies pro hypermobilní	17
Obrázek 23 - Butterflies pro hypermobilní	17
Obrázek 24 - Foundation posture check – výchozí nastavení	18
Obrázek 25 - Foundation posture check 1	18
Obrázek 26 - Foundation posture check 2	18
Obrázek 27 - Foundation posture check 3	18
Obrázek 28 - Foundation posture check 4	18
Obrázek 29 - Foundation posture check 5	18
Obrázek 30 - Beginner plié – výchozí nastavení	20
Obrázek 31 - Beginner plié 1	20
Obrázek 32 - Retiré extension – výchozí nastavení	21
Obrázek 33 - Retiré extension 1	21
Obrázek 34 - Attitude devant alignment – výchozí nastavení	22
Obrázek 35 - Attitude devant alignment 1	22
Obrázek 36 - Frog legs – výchozí nastavení	23
Obrázek 37 - Frog legs 1	23
Obrázek 38 - Frog legs 2	24
Obrázek 39 - Foot articulation – výchozí nastavení	24
Obrázek 40 - Foot articulation 1	24
Obrázek 41 - Attitude devant extension – výchozí nastavení	25
Obrázek 42 - Attitude devant extension 1	25
Obrázek 43 - Alignment extension: A La Second and Arabesque – výchozí nastavení	27
Obrázek 44 - Alignment extension: A La Second and Arabesque 1	27
Obrázek 45 - Alignment extension: A La Second and Arabesque 2	27
Obrázek 46 - Foundation wing control – výchozí nastavení	29
Obrázek 47 - Foundation wing control 1	29
Obrázek 48 - Foundation wing control 2	30

Obrázek 49 - Upper body – výchozí nastavení.....	30
Obrázek 50 - Upper body 1.....	30
Obrázek 51 - Upper body 2.....	31
Obrázek 52 - Ripple through the spine – výchozí nastavení	31
Obrázek 53 - Ripple through the spine 1.....	31
Obrázek 54 - Ripple through the spine 2.....	32
Obrázek 55 - Ripple through the spine 3.....	32
Obrázek 56 - Ripple through the spine 4.....	32
Obrázek 57 - Épaulement enhancement – výchozí nastavení 1.....	33
Obrázek 58 - Épaulement enhancement – výchozí nastavení 2.....	33
Obrázek 59 - Épaulement enhancement – výchozí nastavení 3.....	33
Obrázek 60 - Épaulement enhancement – výchozí nastavení 4.....	33
Obrázek 61 - Épaulement enhancement – výchozí nastavení 5.....	34
Obrázek 62 - Épaulement enhancement 1.....	34
Obrázek 63 - Épaulement enhancement 2.....	34
Obrázek 64 - Épaulement enhancement 3.....	34