



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

METODICKÁ PŘÍRUČKA PRO TRENÉRY RYTMICKÉ GYMNASTIKY v Českém hnutí Speciálních olympiád

Autorky:

**Sabina Holbová, Hana Válková,
Vendula Hyklová**

Volně přeloženo z anglického originálu „Rhythmic Gymnastics Coaching Guide“ (2008),
oficiálních pravidel SO a www.specialolympics.org (Sabina Holbová).

Recenze: PhDr. Soňa Formánková, Ph.D.

Hlavní autor: Bc. Sabina Holbová

Spoluautoři: prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

Mgr. Vendula Hyklová

Tato kniha vznikla s podporou Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu ČR jako jeden z výstupů projektu Centra podpory integrace, CZ.1.07/1.2.00/08.0117. Autorky děkují Renatě Koblihové a Zdence Synovcové z Českého hnutí Speciálních olympiád, zvláště pak Reubenu Silvovi a Kate-Faber Hickie ze Special Olympics International za pomoc a cenné rady, které poskytli pro zpracování české verze metodické příručky.

Publikace vznikla s podporou Českého hnutí speciálních olympiád a Special Olympics International.

1. vydání

© Sabina Holbová, Hana Válková, Vendula Hyklová, 2012

© Univerzita Palackého v Olomouci, 2012

Neoprávněné užití tohoto díla je porušením autorských práv a může zakládat občanskoprávní, správněprávní, popř. trestněprávní odpovědnost.

ISBN 978-80-244-3144-4



Speciální olympiáda
Česká republika

*„Lékař nastupuje až tam,
kde již gymnastika nestačí“*

Platón

Obsah

1	Úvod do rytmické gymnastiky sportovců s mentálním postižením.....	7
1.1	Gymnastika a mentální postižení	7
1.2	Rytmická gymnastika jako součást sportovního programu Speciálních olympiád	7
1.3	Rytmická gymnastika v Českém hnutí Speciálních olympiád (ČHSO)	8
1.4	Přínosy a limity rytmické gymnastiky v rámci ČHSO	9
1.5	Přehled základních pravidel RG v SOI.....	10
1.5.1	Disciplíny	10
1.5.2	Oblečení a náčiní	11
1.5.4	Sestavy a jejich hodnocení.....	12
1.6	Základy pravidel a přístupu na soutěžích	13
	Rejstřík pojmů	14
	Referenční seznam	15
2	Praktická příručka pro trenéry rytmické gymnastiky v rámci ČHSO.....	17
2.1	Rytmická gymnastika	18
2.2	Stanovení cílů	18
2.3	Dílčí části tréninkové jednotky	19
2.4	Strava	22
2.5	Nácvik základní skupiny prvků bez náčiní.....	22
2.5.1	Skoky.....	23
2.5.2	Rovnovážné prvky	25
2.5.3	Obraty.....	26
2.5.4	Rozvoj pohyblivosti	27
2.6	Nácvik dovedností s náčiním	29
2.6.1	Švihadlo.....	29
2.6.2	Obruč.....	33
2.6.3	Míč	37
2.6.4	Kužele	40
2.6.5	Stuha	43
2.7	Skupinové aktivity.....	46
2.8	Modifikace a přizpůsobování	54
2.9	Uspořádání soutěže.....	55
2.10	Ukázkové části tréninkové jednotky	55
2.11	Protahení – strečink.....	57
2.12	Choreografie na zlepšení základních pohybových dovedností.....	62
2.13	Baletní příprava.....	63
2.14	Hodnocení skladeb	68
2.15	Seznam prvků rytmické gymnastiky na Speciálních olympiádách.....	71
2.16	Sestavy	72
	Úroveň A – švihadlo	75
	Úroveň A – obruč.....	76
	Úroveň A – míč.....	77

Úroveň A – stuha.....	78
Úroveň B – švihadlo.....	79
Úroveň B – obruč	80
Úroveň B – míč.....	81
Úroveň B – stuha	82
Úroveň 1 – švihadlo	83
Úroveň 1 – obruč.....	85
Úroveň 1 – míč.....	87
Úroveň 1 – stuha.....	89
Úroveň 2 – obruč.....	91
Úroveň 2 – míč.....	93
Úroveň 2 – kužele	95
Úroveň 2 – stuha.....	97
Úroveň 3 – švihadlo	99
Úroveň 3 – míč.....	101
Úroveň 3 – kužele	103
Úroveň 3 – stuha.....	105
Skupinová cvičení – prostná	107
Skupinová cvičení – míč.....	109

1 Úvod do rytmické gymnastiky sportovců s mentálním postižením

V červnu 1962 byl v Marylandu uspořádán první tábor pro děti a dospělé s mentálním postižením (MP). Tábory byly zpočátku jednodenní a konaly se v domě zakladatelky, paní Eunice Kennedy Shriver (1921–2009), sestry amerického prezidenta Johna F. Kennedyho. Na táborech se projevil, že lidé s mentálním postižením jsou schopni provozovat různé druhy sportů a pohybových aktivit. Díky tomu se paní Eunice Kennedy, společně s jejím manželem Sargentem Shriverem, podařilo prosadit myšlenku založení her určených osobám s mentálním postižením. Pravidlem je, že účastníkem programu speciálních olympiád (SO) může být osoba s diagnostikovaným IQ nižším než je 75 bodů mezinárodní klasifikační stupnice, což odpovídá střednímu stupni mentálního postižení. Soutěží na národní a mezinárodní úrovni se mohou účastnit osoby s MP od 8 let výše, přípravných programů (Mladý gymnasta) s věkem od 3 let (Anonymous, 2011).

1.1 Gymnastika a mentální postižení

Pro osoby s MP mají pohybové aktivity obrovský význam. Nejenže přispívají k rozvoji motoriky a pohybových dovedností, ale také zvyšují úroveň volných vlastností. Pohybová výchova svými specifickými prostředky přispívá ke kultivaci všech, včetně osob s MP. Během sportovních činností dochází k osvojení a zvykání si na nové sociální role, jež vyžadují spolupráci, tvořivost a překonání sama sebe.

Gymnastika je jedna z velmi oblíbených sportovních aktivit, která napomáhá k rozvoji jedince. Dle Skopové a Zítka (2005) je gymnastika záměrnou pohybovou činností splňující úkoly jako kultivace pohybového projevu a držení těla, rozvoj tělesné zdatnosti, osvojování dovedností s kladným prožitkem jako předpoklad vytvoření trvalého vztahu ke gymnastickým pohybovým činnostem a pochopení vlivu pravidelné pohybové aktivity na zdraví člověka.

V rámci tělesné výchovy v rytmické gymnastice se dbá především na upevňování zdraví dětí a mládeže. Všestrannost prostředků a důsledné dodržování zásad správného držení těla při všech postojích a pohybech ovlivňuje nejen utváření návyku správného držení těla, ale má i příznivý vliv na fyziologické funkce organismu (Svobodová, 2008).

Mnohostrannost pohybů a prvků, jejich propojenosti, přechodu z jedné polohy do druhé a zapojení nejrůznějších svalových skupin a kloubů, přispívá k harmonickému vývoji, ale působí příznivě i na nervový systém. Správné rozložení váhy při prováděném prvku chrání tělo při otřesu, správný sklon pánve ovlivňuje rozložení vnitřních orgánů, držení těla se projevuje na dýchání (Fürlová, Livorová, Petrová 1972).

1.2 Rytmická gymnastika jako součást sportovního programu Speciálních olympiád

První Mezinárodní Speciální olympiáda letních her s více jak 1000 účastníky z 26 států USA a Kanady se uskutečnila v Chicagu 19. a 20. 7. 1968. Soutěžilo se v atletice, pozemním hokeji a vodních sportech. Téhož roku bylo založeno mezinárodní hnutí Special Olympics International (SOI), které je oficiálně uznáno Mezinárodním olympijským výborem a začleněno do struktury

světových soutěží. Olympijský výbor USA podal v roce 1971 oficiální autorizaci na užívání názvu „olympiáda“, v roce 1988 byla mezi José Antonio Samaranchem (předseda mezinárodního olympijského úboru) a Eunice Kennedy-Shriverovou (presidentka SOI) podepsána oficiální listina přijetí SOI do sítě olympijských soutěží. V roce 1972 byla gymnastika oficiálně zařazena mezi sporty (SO). Téhož roku bylo na světových letních hrách registrováno 9 závodníků. Od roku 1999 se soutěží zúčastnilo kolem 1, 5 tisíce závodníků z 82 států. Gymnastika by nebyla tam, kde je dnes, kdyby nebylo Kate Faber-Hickie (technický delegát gymnastiky SO). Kate se s gymnastickou poprvé setkala v roce 1983 (hry v USA). Zde vystupovala jako školitel a nadšený zastánce gymnastiky mentálně postižených. Vlastní gymnastickou školu v Toms Rivers (USA), kde nabízí dětem a dospělým s mentálním postižením, aby si zde vyzkoušeli tanec, gymnastiku, pohyb apod. Kate je také hlavní trenér nejúspěšnějšího týmu gymnastek v New Jersey (Reuter, 2003).

V dnešní době se gymnastika SO rozděluje do tří disciplín:

- mužská sportovní gymnastika (prostrná, kůň na délku, kruhy, skoky, bradla, hrazda),
- ženská sportovní gymnastika (prostrná, hrazda, kladina, přeskok),
- ženská rytmická gymnastika (taneční vystoupení s náčiním).

Rytmická gymnastika byla představena jako závodní disciplína v roce 1991 na světových hrách v Minneapolis. V té době se výsledky zaznamenávaly ručně a jsou k dostání pouze u pořadatelů.

V roce 1999 se na světových letních hrách v Severní Karolíně soutěžilo v úrovni 1, 2 a 3. V disciplínách **obruč** se zúčastnilo celkem 51 gymnastek (úroveň 1–3), **míč** 52 (úroveň 1–3), **stuhy** 49 (úroveň 1–3), **švihadlo** 27 (úroveň 2–3) a **cvičení bez náčiní** 19 gymnastek (v úrovni 1).

O čtyři roky později se konaly letní světové hry v Irsku. Soutěžilo se v úrovni 1, 2, 3 a 4. **Obruče** se zúčastnilo celkem 55 závodnic (úroveň 1–4), **míče** 46 (úroveň 1–4), **stuhy** 52 (úroveň 1–4), **cvičení bez náčiní** 31 (úroveň 1) a **čtyřboj** se konal za účasti 50 závodnic v úrovních 1–4. Naše republika vyslala dvě zástupkyně, které soutěžily v úrovni 1 a získaly hned 5 zlatých medailí.

V pořadí 12. letní světové hry se konaly v Shanghai v Číně. Soutěže se celkem zúčastnilo 74 závodnic z 35 zemí světa. Za Českou republiku tentokrát soutěžily tři gymnastky, které si odvezly celkem deset medailí (1 zlatá, 3 stříbrné a 6 bronzových).

Zatím poslední světové letní hry se konaly v Aténách v roce 2011. Naše dvě zástupkyně získaly dohromady devět medailí, což bylo považováno za obrovský úspěch (Reuter, 2003).

1.3 Rytmická gymnastika v Českém hnutí Speciálních olympiád (ČHSO)

V Českém hnutí Speciálních olympiád (ČHSO) se nejprve začínalo soutěžit ve sportovní gymnastice (například v roce 1997 se soutěže zúčastnily 3 závodnice). Rytmická gymnastika se objevila již na 2. českých národních letních hrách v Praze (1994), kde své sestavy předváděly gymnastky TJ Elán Hlučín pod vedením Drahomíry Martínkové (Anonymous, 1995).

Dle dostupného záznamu z roku 2004 byla rytmická gymnastika jako demonstrační sport zařazena na 7. letní speciální olympiádě v Českých Budějovicích (2004). Skladby předváděly 3 závodnice úrovně 1. Trenérům byly předvedeny sestavy 2–3 gymnastek cvičících úroveň 1, dále praktické ukázky nácvičku, pravidel a náčiní. Od tohoto roku se v RG soutěží na každých národních Speciálních olympiádách.

V roce 2006, na 8. letní olympiádě ve Zlíně, si již trenéři mohli vybírat z rytmické a sportovní

gymnastiky. V úrovni 1 soutěžilo s obručí 17 závodnic, s míčem 16, se stuhou 12 a ve víceboji 17 závodnic z 5 klubů (Horalky Chvalčov, Kamínek Jihlava, SK Maxov, Pážata Mladá Boleslav a Sluníčko Jablonecké Paseky). V tomto roce se her zúčastnila i slovenská závodnice, která absolvovala jako jediná sestavy úrovně 4 se všemi náčiními, a tedy i víceboj.

Postupem času si trenéři začali více vybírat rytmickou gymnastiku, protože sportovní gymnastika byla velmi náročná z finančního hlediska (pronájem tělocvičny a kvalitní gymnastické nářadí). Díky těmto faktorům se v současné době soutěží už jen v RG.

Rytmická gymnastika se objevila i na 10. českých národních letních hrách Speciálních olympiád v Praze. Soutěžilo se opět v úrovni 1, pouze v kategorii ženy. Do finálových skupin byly zařazovány gymnastky podle bodového ohodnocení v kvalifikaci (mezi první a poslední závodnicí skupiny nesměl být bodový rozdíl více než 10 %).

V současné době se RG v ČHSO aktivně věnují 4 kluby: Horalky Chvalčov, SK Sluníčko, Seba Tanvald a Kamínek Jihlava.

1.4 Přínosy a limity rytmické gymnastiky v rámci ČHSO

⇒ **Limity**, které brzdí rozvoj RG v ČHSO jsou především v kapacitě trenérů:

- nemají dostatek informací o možnostech tréninku v RG; je nutné proškolení v tréninku RG, což není jen znalost obecných tréninkových principů (pravidelnost, přiměřenost, postupnost, trpělivost), ale i znalost pravidel RG v rámci SO (postupné úrovně, znalost náčiní, znalost spojení s hudbou, rozpoznání změn v pohybu, chyby a přesná pozitivní oprava, systém bodování);
- osobní kapacita a ochota věnovat se tréninku, protože veškerá činnost v ČHSO je dobrovolná; časové vymezení v rámci center, škol či při doprovázení rodiči;
- stárnoucí populace potenciálních sportujících.

⇒ **Přínosy a možnosti**, které RG poskytuje, vyplývají z podstaty pohybu v RG:

- dá se provozovat kdekoliv ve volném prostoru a nevyžaduje specifické technické vybavení;
- užívané náčiní je jednoduché (míče, obruče, stuhy, švihadla a kužele) a je běžnou součástí vybavení ve školách, centrech či lokálních klubech, není ani ekonomicky náročné;
- pohyby v RG odpovídají různým úrovním schopností, takže RG se mohou účastnit, dle filosofie SO, sportující různých schopností i limitů;
- pohyby s využitím náčiní jsou vizuálně atraktivní, posilují estetiku pohybů, koncentraci, zvládání pohybů na bázi jemné motoriky, vytváření harmonie mezi excitačními (nabuzujícími) a inhibičními (tlumivými) procesy emočními a volními;
- sportovkyně v pěkném (byť jednoduchém) oblečení podtrhuje pohyb, podtrhuje důstojnost osoby s MP a přispívá k pozitivnímu postoji veřejnosti k osobám s MP;
- sestavy RG (jednotlivci – skupiny) mohou být součástí různých typů veřejných prezentací, což posiluje sebevědomí sportujících, pocit naplnění hodnoty dětí u jejich rodičů, ale i veřejné mínění o schopnostech osob s MP.

1.5 Přehled základních pravidel RG v SOI

1.5.1 Disciplíny

Rytmická gymnastika vychází z pravidel Gymnastické národní federace (FIG) nebo NGB (National Governing Body). Řídí se jimi všechny závody, pokud ale dojde k rozporu, uplatňují se oficiální pravidla SO. Každoročně může docházet k úpravám, jež jsou k nalezení na oficiálních stránkách SO.

Disciplíny jsou rozdělené podle výkonnostní úrovně sportovce (Anonymous, 2010).

Úroveň A

Úroveň B

Úroveň 1

Úroveň 2

Úroveň 3

Úroveň 4

Společné skladby

Úroveň A, B

Zajímavostí je, že v těchto úrovních můžou soutěžit jak muži, tak ženy. V úrovni A jsou všechny sestavy prováděny vsedě, protože jsou přizpůsobeny sportovcům, kteří nedokáží stát na vlastních nohách nebo jsou jinak tělesně handicapovaní. Od úrovně B jsou sestavy prováděny ve stoje. Gymnasta se může specializovat na sestavu se švihadlem, obručí, míčem, stuhou, anebo soutěžit ve všech čtyřech disciplínách, tzn. absolvovat tzv. čtyřboj (součástí všech úrovní). Na světových hrách se v těchto úrovních nesoutěží.

Úroveň 1, 2, 3, 4

V těchto úrovních soutěží pouze ženy. Nejvíce závodnic je v úrovni 1, jelikož se zde provádějí nejméně obtížné prvky. Na závodech se každý den soutěží v jedné úrovni. Náčiní jde za sebou v pořadí: švihadlo, obruč, míč, kužele a stuha.

Náčiní:

Úroveň 1 – švihadlo, obruč, míč, stuha, čtyřboj.

Úroveň 2 – obruč, míč, stuha, kužele, čtyřboj.

Úroveň 3 – švihadlo, míč, kužele, stuha, čtyřboj.

Úroveň 4 – obruč, míč, kužele, stuha, čtyřboj.

Společné disciplíny

Jsou vytvořeny pro týmy složené ze 4 až 6 sportovců. Všichni musí mít na sobě oblečení ze stejného materiálu, střihu a barvy. Náčiní musí být také sjednocené, nesmí se rozcházet ve váze, velikosti a tvaru, pouze barva se smí lišit.

Modifikace pro sportovce s přidruženým postižením

Sportovci se zrakovým postižením je povoleno, aby mu trenér pomohl klepáním do rytmu. Hudba se může umístit po stranách závodní plochy nebo ji trenér může nosit kolem, nesmí však vstoupit do cvičebního prostoru.

Sluchově postiženému může trenér podle pravidel pomoci se začátkem sestavy tak, že mu signálem ukáže, kdy má začít. Jiná pomoc není povolena.

Povinností trenéra je vždy nahlásit řediteli a rozhodčím závodu druh postižení, a to i před každou sestavou, aby nedocházelo k případným srážkám.

1.5.2 Oblečení a náčiní

Gymnasti by měli nosit gymnastický dres nebo celodres jakékoliv barvy. Sukýnky se tolerují bez srážky bodu, ale musí být staženy na bocích (baletní jsou zakázány), styl je libovolný. Podle pravidel by sportovci měli mít na nohách gymnastické cvičky nebo být bosí. Látka dresu musí být neprůhledná a upnutá na těle. Vlasy by měly být upravené, nejlépe stáhnuté do gumičky a upevněné sponkami. Nejsou povoleny jakékoliv šperky kvůli bezpečnosti sportovce.

Náčiní

Velikost náčiní při tréninku je uzpůsobena věku, dovednosti a velikosti sportovce. Na závodech jsou rozměry přímo stanoveny pravidly. Barva by měla ladit s dresem. Kontrola rozhodčími probíhá těsně před závodem. Pokud jsou nalezeny nedostatky, trenér má možnost upravit náčiní bez srážky bodu. Další překontrolování následuje ihned po předvedení sestavy. Jestliže rozhodčí opět objeví nedostatek, bude z celkové známky sestavy strženo 0.3 b.

Švihadlo

Velikost švihadla je závislá na výšce sportovce. Při výběru chytne gymnasta švihadlo rukama za oba konce a nohama si stoupne do středu švihadla. Koncové části by měly dosahovat do výšky podpažní jamky.

Švihadlo musí být vyrobeno ze syntetického nebo konopného materiálu. Na koncových částech nesmí být umístěno žádné držadlo. Jsou povoleny pouze uzlíky (jeden nebo dva na každém konci) a 10 cm protiskluzového materiálu. Průměr by měl být po celé délce stejný, anebo se může uprostřed zvětšovat.

Obruč

Obruč musí být vyrobena z dřevěného nebo plastového materiálu z toho důvodu, aby během cvičení udržela tvar, jenž může být jakýkoliv, nejčastěji ale kruhový, čtvercový, pravoúhlý a oválný. Minimální váha se pohybuje v rozmezí od 150 do 300 g. Je povolena i vyšší hmotnost. Vnitřní průměr se pohybuje mezi 60–90 cm. Vrchol obruče by měl dosahovat výšky boků sportovce.

Míč

Při výběru by měl trenér brát ohled na to, zda se sportovci míč dobře drží v ruce bez sevření prstů. Míč musí být vyroben ze syntetického nebo gumového materiálu, jenž musí být stejně pružný jako guma. Průměr by se měl pohybovat v rozmezí 14–20 cm.

Kužele

Kužele by měly být menší než je vzdálenost mezi zápěstím a ramenem sportovce (většinou se jejich velikost pohybuje v rozmezí 25–50 cm). Mohou být vyrobeny z dřevěného nebo syntetického materiálu. Rozšířená část se nazývá tělo, úzká část krk a konec kužele je tvořen koulí, jež se nazývá hlava.

Stuha

Stuha se rozděluje na dvě části: tyčku a stuhu. Tyto části jsou k sobě připojeny nití, nylonovým provázkem nebo sérií pohyblivých kroužků (délka spojení je max. 7 cm).

Tyčka musí být vyrobena ze dřeva, bambusu, plastu nebo skelné vaty. Pokud vezme gymnasta tyčku do ruky v připázení, její konec by se neměl dotýkat země. Konec může být podobně jako u švihadla pokryt protiskluzným materiálem nebo gumovou násadkou, která nesmí přesahovat délku 10 cm. Na vrcholu tyčky, tam, kde bude upevněna stuha, musí být umístěn kovový kroužek zabudovaný přímo na tyčku, pružný pás připevněný nylonovou nití, kovové kolečko přichycené kovovými špendlíky, kovový proužek anebo kovový kroužek připevněný kovovými špendlíky.

Stuha je vyrobena ze saténového nebo nenaškrobeného materiálu, šířka se pohybuje v rozmezí 4–6 cm. Pro úroveň A, B je minimální délka 2 m a maximální 6 m (pro úroveň 1, 2, 3, 4 je minimální délka 3 m, maximální zůstává stejná). Stuha musí být v celku, nesmí se stát, že by byla sešita z více kusů látky.

Cvičební prostor – koberec

Koberec musí odpovídat rozměrům 13×13 m s ochrannou zónou 1 m okolo. Povrch nesmí být lepkavý ani kluzký. Strop nemusí být 8 m vysoký, určitá výška je však potřebná.

1.5.4 Sestavy a jejich hodnocení

Sestavy jsou prováděny na upravené cvičební ploše. Za stranu jedna je považovaná ta část strany čtverce, kde je umístěn stůl hlavních rozhodčích.

Na začátek sestavy si gymnasta stoupne za hranici cvičební plochy a jeho povinností je představit se hlavnímu rozhodčímu. Na tento popud mávne rozhodčí zelenou vlajkou a umožní tím sportovci, aby zaujal počáteční pozici sestavy. Po ukončení se musí gymnasta opět představit rozhodčím (dát znamení, že skončil sestavu), a poté může opustit cvičební prostor.

Během sestavy není povolena žádná komunikace mezi sportovcem a rozhodčím. Jedinou výjimkou jsou sportovci s přidruženým postižením, u kterých je povolena asistence. Rozhodčí však o této spolupráci musí vědět a trenér musí dodržovat pravidla (viz kapitola k modifikacím pro sportovce s přidruženým postižením).

Pokud trenér pomáhá sportovci, hrozí bodová srážka:

- 3.0 za pomoc při celé sestavě,
- 2.9 – 2.0 za náповědu téměř při celé sestavě,
- 1.9 – 1.0 pokud trenér pomáhá sportovci s polovinou sestavy,
- 0.9 – 0.1 několikrát během sestavy pomůže trenér sportovci.

Po celou dobu sestavy by se měl gymnasta pohybovat uvnitř vymezené plochy. Pokud vyjde mimo plochu nebo mu spadne náčiní mimo výseč, hrozí mu srážka za každé toto porušení ve výši 0.2 b. Jestliže se tato chyba bude opakovat několikrát za sestavu, automaticky se strhává 1 b.

Hodnocení úrovně A a B

Tuto úroveň může hodnotit i jeden rozhodčí. Pokud je přítomno 4 a více rozhodčích, ředitel závodu nebo hlavní rozhodčí může při hodnocení vyškrtnout nejvyšší a nejnižší známku. Ze zbylých známek se poté vytvoří průměr. Za bezchybné předvedení sestavy je možno udělit maximální známku 5 b.

Bodové hodnocení jednotlivých částí sestavy:

- 1.0 předvedení je perfektní (excelentní rozsah, provedení, dovednost apod.),
- 0.7 – 0.9 objevují se menší chyby,
- 0.5 – 0.6 objevují se velké chyby,
- 0.3 – 0.4 část je stěží rozpoznatelná,
- 0.1 – 0.2 gymnasta pouze provádí jednotlivé prvky bez spojení.

Hodnocení úrovně 1–3

Rozhodčí jsou rozděleni na dvě skupiny (panely). První skupina hodnotí technickou stránku sestavy, druhá se zaměřuje na celkové provedení. Každá skupina může udělit max. 5 b. Obě známky se poté sečtou, tzn., že nejvyšší možná známka za sestavu činí 10 b.

Technický panel rozhodčích hodnotí obtížnost (max. dosažená známka 3.0 b), propojení prvků (max. 1.0 b), útvary (max. 0.5 b) a dodržení rytmu hudby (max. 0.5 b).

Rozhodčí hodnotící provedení se zaměřují na rozsah provedení dovedností (za tuto část můžou udělit max. 4 b), dále pak na eleganci pohybu, výraz, půvab a ladnost pohybu (max. 1.0 b).

Hodnocení úrovně 4

V nejobtížnější úrovni se rozhodčí rozdělují do tří skupin. Pokud je více rozhodčích než 4 v jedné skupině, využívá se stejného pravidla jako v úrovni A a B.

První skupina má na starosti technickou stránku sestavy (max. bodové ohodnocení jsou 3 b). Druhá skupina sleduje umělecké provedení (klasifikace je stejná jak u první skupiny) a hodnotí především propojení hudby, náčiní, pohyby těla a výrazové prostředky. Poslední skupina rozhodčích sleduje celkové provedení sestavy. To znamená, že se soustředí především na správné provedení prvků sestavy, jako jsou rovnovážné polohy, otočky a skoky. Bodují i rozsah pohybu. Na rozdíl od ostatních úrovní gymnasté cvičí volné sestavy s danými povinnými prvky a spojeními.

Hodnocení společných skladeb

Společné skladby hodnotí dva panely rozhodčích, stejně jako u úrovní 1–3.

1.6 Základy pravidel a přístupu na soutěžích

V roce 2007 se konaly v Shanghai letní světové hry. Ve dnech 3.–10. 9. probíhaly soutěže v rytmické gymnastice v mezinárodním gymnastickém centru. Finálové skupiny byly rozděleny podle věkových kategorií do tří skupin v rozmezí 8–11, 12–15, 16 a více let. Ženy soutěžily v úrovni 1, 2, 3 a 4. Podle pravidel se mohly specializovat na jednu nebo více disciplín, anebo soutěžit ve všech disciplínách v jedné úrovni. Nejvíce gymnastek (13) měla Čína.

Kvalifikace probíhala 3. a 4. října, 7. a 8. října se konalo finále, udělování medailí a stužek. Divize pro finále byly složeny z výsledků kvalifikace. V divizi musely být minimálně tři gymnastky, maximálně osm. Pokud gymnastce nebyla vytvořena divize, automaticky se stávala vítězkou.

Protesty mohl podle pravidel podávat písemně pouze hlavní trenér, a to do 30 min po skončení disciplíny. Záleží pouze na porotě, zda protest akceptuje nebo zamítne v souladu s mezinárodními pravidly sportovních federací a Speciálních olympiád. Protest musí obsahovat každé porušení a specifické číslo v pravidlech, a dále pak stručnou definici toho, proč si trenér myslí, že pravidla nebyla dodržena. Hlavními důvody, proč se protest může začít řešit, jsou nesprávný výklad sportovních pravidel a selhání rozhodčího (Anonymous, 2007).

Rejstřík pojmů

Klasický tanec

Bourée – rovnoměrné přestupování v 1. nebo 5. baletní pozici.

Degagé – uvolněné chodidlo je v otevřené pozici s ohnutým nártem.

Developpé – rozvinutý pohyb, při kterém se zdvižená kročná noha otevře.

Druhá baletní pozice – nohy jsou maximálně vytočené, mezera mezi patami na délku chodidla.

Echappée – pohyb, při kterém se obě nohy současně na zemi nebo ve vzduchu přemístí do otevřené pozice.

Grand Battement – rychlé a energetické vyhození nohy do vzduchu.

Chainé – obrat ve výponu.

Chassé – příklep vpřed, vzad, stranou.

Passé – pozice s pokrčením přednožmo, špička u kolene.

Pátá baletní pozice – nohy vytočené, jedna noha před druhou, vzájemně se překrývají a dotýkají.

Plié – podřep.

Port de Bras – práce paží.

První baletní pozice – nohy jsou maximálně vytočené patami u sebe.

Relevé – výpon.

Révérance – úklona nebo poklona na konci hodiny nebo představení.

Rond de Jambe – kruh opsaný nohou.

Tendu – napnutí nohy vpřed, vzad a do boku.

Pojmy ze základní gymnastiky

Bočná rovina – jde celou délkou těla zepředu dozadu (dělí tělo na dvě zrcadlové poloviny).

Čelná rovina – svislá, rovnoběžná s čelem (dělí tělo na přední a zadní část).

Čertík – skok střížný, přednožmo skrčmo.

Horizontální rovina – probíhá tělem napříč, je kolmá na rovinu čelnou (dělí tělo na horní a dolní část).

Nůžky – skok střížný přednožmo.

Váha předklonmo – stoj jednonož, zanožit druhou/arabeska.

Referenční seznam

- Anonymous (2007). *Gymnastics. Technical Manual*. Shanghai: Special Olympics World Summer Games Organizing Committee.
- Anonymous. (1995). *SO Gymnastika*. (Available from APA UPOL).
- Anonymous. (2010). *Special Olympics Summer Sport Rules*. Gymnastics – Rhythmic. Retrieved 16. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://media.specialolympics.org/soi/files/sports/Rhythmic%20Gymnastics-Rules-2010.pdf>
- Appelt, K., Horáková, D., & Novotný, L. (1989). *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia.
- Formánková, S. (2005). *Základní gymnastika – názvosloví nejčastěji používaných postojů, poloh a pohybů (cvičení prostná)*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Fürlová, D., Livorová, H., & Petrová, B. (1972). *Základy moderní gymnastiky*. Praha: Olympia.
- Reuter, M. A. (2003). Best Foot Forward. *Spirit The magazine of special olympics*, 3, 22–23.
- Skopová, M., & Zítka, M. (2005). *Základní gymnastika*. UK Praha.
- Svobodová, L. (2008). *Moderní gymnastika, vývoj a aplikace do tělovýchovněsportovního procesu*. Diplomová práce, Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.

2 Praktická příručka pro trenéry rytmické gymnastiky v rámci ČHSO

Veškerá fotodokumentace je zveřejněna se souhlasem ČHSO ze zdroje
http://www.specialolympics.org/rhythmic_gymnastics.aspx



Speciální olympiáda
Česká republika

2.1 Rytmická gymnastika

V roce 2008 vydalo SOI ve spolupráci s profesionály, trenéry a atlety příručku, která popisuje roční tréninkovou jednotku, jednotlivé cviky, postupy a metody trénování, čímž napomáhá ke zviditelnění tohoto sportu a především trenérům v jejich přípravě.

SOI vytvořilo velmi propracovaný systém RG tak, aby se soutěží mohli zúčastnit všichni sportovci. Úroveň A a B je vytvořena jak pro muže, tak pro ženy. Sestavy v této úrovni jsou prováděny po celou dobu vsedě, to znamená, že se jí účastní i sportovci s tělesným postižením. Od úrovně B se sestavy provádějí ve stoji. V těchto úrovních se na světových Speciálních hrách nesoutěží.

Úroveň 1, 2, 3 a 4 je určena pouze pro ženy. Kromě úrovně 4 se soutěží v předepsaných sestavách, které jsou stanoveny v oficiálních pravidlech. Sestavy jsou předváděny s náčiním, pouze ve společných skladbách je možnost výběru skladby bez náčiní. V úrovni 1 se soutěží ve švihadle, obruči, míči, stuze nebo si gymnastka může zvolit tzv. čtyřboj, kdy se sečtou známky ze všech 4 sestav. V úrovni 2 si gymnastka může zvolit obruč, míč, stuhu, kužele a čtyřboj, úroveň 3 obsahuje švihadlo, míč, kužele, stuhu a čtyřboj. Poslední úroveň se skládá z obruče, míče, kužele, stuhy a čtyřboje.

Sestavy jsou prováděny na cvičební ploše o rozměrech 13×13 m. Při předvádění sestavy by gymnasté na sobě měli mít gymnastický dres nebo celodres jakékoliv barvy. Pravidla povolují nosit i dres se sukýnkou, která však musí být stažena na bocích. Gymnasté by měli mít gymnastické cvičky, popřípadě cvičit bosí. Materiál, z kterého je oblečení vyrobeno, musí být neprůhledný, a upnutý na těle. Vlasy by měly být upravené, nejlépe stažené do gumičky a upravené sponkami. Během soutěží není povoleno nosit jakékoliv šperky kvůli bezpečnosti sportovce.

Náčiní při závodech musí splňovat daná specifika, která jsou napsána v oficiálních pravidlech. Barva by měla ladit s dresem. Při tréninku je velikost náčiní uzpůsobena věku, velikosti a dovednosti sportovce. Kontrola náčiní probíhá rozhodčími těsně před závodem. Jestliže se najdou nedostatky, má trenér možnost upravit náčiní tak, aby odpovídalo normám. V této části ještě nedochází ke srážkám. Další kontrola proběhne ihned po ukončení sestavy. Pokud je znovu objeven nedostatek, dochází ke srážkám.

2.2 Stanovení cílů

Na začátek sezóny se stanoví cíle, které jsou velmi důležité pro motivaci sportovce jak v tréninku, tak i při soutěži. Díky nim bude tréninkové období systematictější a efektivnější. Sportovci budou mít jasné představy o tréninku a kdykoliv si budou moci vyzkoušet, zda došlo k pokroku nebo ne.

Trenéři si někdy mylně myslí, že pokud prvek dokáží zvládnout sami, nebude to problém ani pro jejich svěřence. To však velmi často není pravda. Je důležité pracovat krok po kroku a být velmi trpělivý.

Cíle by měly být rozděleny na kratší, střední a dlouhodobá období. Na začátku sezóny se učí základní dovednosti, tzn. základní pohyby těla, práce s náčiním, figury apod. Poté by mělo dojít ke spojení prvků a zkoušení kratších úseků sestavy. K dlouhodobým cílům patří spojování úseků do celé sestavy a její celkové zdokonalování.

Pokud svěřenec nezvládá složitější figuru, je důležité setrvat a rozdělit ji do dílčích úseků. Sebemenší pokrok je důležitý pro motivaci sportovce – část cíle byla naplněna. Nikdy by se nemělo nic vzdávat a nemělo by se přecházet z jednoho prvku na druhý, pokud se něco nedaří. Např. pokud se učí svěřenec vyhazovat míč a poté ho chytit do rukou, ze začátku se stanoví

požadavek, že ho svěřenec musí 5× po sobě chytit. Až se mu to povede, splní se dílčí cíl a může se zvýšit požadavek na dvojnásobek.

Každý gymnasta potřebuje vidět svůj posun jak v tréninku, tak na soutěžích. Proto je ze začátku lepší stanovit jednodušší cíle, aby gymnasta zažil pocit úspěchu. To však neznamená, že by se měl svěřenec podceňovat a zařazovat do nižší úrovně, jen aby se získala medaile. Spousta trenérů vidí úspěch sezóny pouze v tom, když se vyhraje medaile. V tomto případě to tak nesmí být nastaveno. Největším úspěchem může být i to, že svěřenec dokáže celou sestavu předvést bez menších chyb na hudbu.

Jestliže trenér zná svého sportovce dokonale, může ho lépe motivovat (v tom mu může pomoci i spolupráce s rodinou).

Motivace se zvyšuje:

- poskytnutím pozornosti a péči při nových obtížných dovednostech,
- odměněním i malého úspěchu,
- ukázáním hrdosti a spokojenosti se svým svěřencem,
- uvědoměním si, že výhra není to nejdůležitější.

Úspěchu a především celkové spokojenosti se může dosáhnout i tím, že se zvolí přiměřený trénink, který bude předem připravený. Trenéři se nesmí bát změn a trénování zábavnou formou.

2.3 Dílčí části tréninkové jednotky

Jak už bylo zmíněno, každý správný trenér by si měl dělat přípravy předem. Může mu to pomoci. Nebude ztrácet zbytečný čas, kterého není na tréninky nikdy dost. Jestliže bude jednotka správně zorganizovaná a připravená, bude pro něho i pro sportovce mnohem účinnější. Gymnasta si zautomatizuje jednotlivé části, stane se samostatnějším, bude ho to bavit a motivovat.

Před začátkem nové sezóny by si měl trenér zkontrolovat, zda má všechno náčiní, nové aktualizované sestavy, hudbu a zda je cvičební plocha či prostor v naprostém pořádku.

Základními částmi tréninkové jednotky jsou:

- 1. úvodní část**
 - cvičení aerobního charakteru
 - strečink
- 2. hlavní část**
 - nácvik základních dovedností
 - nácvik s náčiním
 - nácvik a předávání zkušeností ze soutěže
- 3. závěrečná část**
 - uklidnění

Úvodní část

První částí tréninkové jednotky je zahřátí. Jeho účelem je zvyšování tělesné teploty a příprava svalů na budoucí zátěž. Aktivuje se nervový systém, šlachy, vazy a kardiovaskulární systém.

Každá jednotka by měla začít aktivitami aerobního charakteru. Hudba je základním prvkem celé rytmické gymnastiky. Tato část je nejlepší pro učení správného tempa a rytmu, načasování na různé typy hudby. Hudba by se měla obměňovat každou jednotkou. Měla by být živá, zábavná, rytmická, aby se tělo aktivovalo a zahřálo.

Protahování je další důležitou součástí jednotky hned po zahřátí, protože rytmická gymnastika je charakteristická ladným provedením pohybu, kterého se docílí právě správným protahováním. Je to také jedna z nejkritičtějších částí jednotky. Pokud se tato část nebude vést správně, může sportovci i ublížit.

Protahování by mělo být prováděno jemně. Gymnasta by neměl jít hned do maximálního možného rozsahu, ale ve fázi, kde cítí tah, by měl několik sekund vydržet. U cvičení je důležité i správné dýchání. Toto cvičení se může provádět na hudbu, která by měla být v pomalejším tempu, aby bylo protahování účinné. Někteří sportovci, např. s diagnózou Downova syndromu, mají oslabený pohybový aparát. Proto by se měly vybírat takové cviky, aby sportovci neublížovali, ale byly jim jen prospěšné.

Závěrečná část zahřátí může být věnována k vyladování pohybů sportovce k dokonalosti, např. zkoušet různé vlny. Nikdy se nesmí zapomenout na to, že musí být protaženy všechny svalové skupiny.

Zahřátí může být v každé tréninkové jednotce jiné. Například v prvních týdnech tréninku bude zahřátí trvat 30 minut, protože se gymnasta bude učit základní dovednosti a pozice. Jakmile se bude blížit soutěžní období, více času se věnuje hlavní části, kdy se bude nacvičovat sestava, jednotlivé prvky a kombinace.

Hlavní část – nácvik dovedností

Základní skupinu prvků bez náčiní tvoří skoky, rovnováhy, obraty a vlny. Další skupinu propojovacích prvků tvoří přechody, poskoky, kruhy a osmy, obraty a rytmické kroky (oficiální pravidla moderní gymnastiky, 2009).

Tyto skupiny se nejvíce procvičují a používají v klasickém tanci. Klasický tanec je důležitou součástí rytmické gymnastiky. Pokud se zařazují základní prvky tance na začátek hlavní části, usnadní se tím sportovci zvládnutí dovedností. Nemělo by se zapomínat na to, že trenér má zodpovědnost za správné provedení prvků v jednotlivých sestavách, tzn., jestli jsou technicky zvládnuté a uspořádané tak, jak jsou popsány v pravidlech. Hodně trenérů prvky tance nevyužívá, protože se bojí, že by to sportovci nezvládli nebo že na to není prostor. Přitom jsou to jen základní prvky, které se dají provádět v jakémkoliv prostoru.

Dále je důležité naučit svěřence propojit pohyby s jednotlivými náčiními. V rytmické gymnastice se využívají míče, obruče, švihadla, stuhy a kužele. Pro každé náčiní je důležité dodržovat určité specifické zásady při učení nové dovednosti:

- vyzkoušet si dovednost nejdříve na sobě, než se začne učit svěřenec,
- je důležité již od prvního kroku nácviku učit dovednost správnou technikou bez chyb,
- učit dovednosti po částech, na začátek ukázat dovednost v celku, poté ji rozložit do jednotlivých částí,
- dovednosti by se měly učit postupně, tzn. od nejlehčích k nejtěžším,
- jestliže gymnasta zvládne několik základních dovedností, předvést mu kombinaci (pokud ale gymnasta ztratí techniku právě při kombinaci, je důležité vrátit se zpátky k nácviku jednotlivých prvků),
- nezapomínat na opakování a setrvat, i když se svěřenci povedlo předvést kombinaci perfektně,
- vlastní tvořivost je velmi důležitá, ale může být i neprospěšná – nedávat sportovci hodně volnosti a samostatnosti, může to vést ke špatné technice a naučení zlovyků.

Nácvik a předávání zkušeností ze závodů

Svěřenec může perfektně předvést sestavu na tréninku, ale když dojde na předvedení při soutěži, sestava se nemusí povést, protože se gymnasta nachází v jiném prostředí, neumí dodržovat základní pravidla soutěže apod. Proto je důležité, aby část jednotky byla věnována nácviku chování při soutěži.

Trenéři by měli:

- naučit svěřence, aby se na začátku a na konci sestavy představil rozhodčím,
- pojmenovat jednotlivé prvky a naučit je ze začátku zvlášť, až poté kombinovat,
- zkoušet sestavu s hudbou, ale i bez ní,
- přehrát sestavu na televizi (můžete kontrolovat správnost pohybu, svěřenec přitom cvičí podle instruktora),
- vyzkoušet oblečení před soutěží (viz kapitola oblečení),
- vytvořit soutěž nanečisto, aby si svěřenec zvykl na atmosféru.

Cílem posledních tréninků před soutěží je, aby gymnasta předvedl sestavu sám bez pomoci jiné osoby nebo techniky. Je důležité připravit se i na to, že gymnasta nebude na závodě schopný předvést sestavu sám. Někomu to může trvat pouze první závod, někdo se to nenaučí nikdy a bude potřebovat vizuální pomoc.

Svěřenec může mít takové tělesné postižení, které mu neumožní, aby předvedl některé prvky sestavy. Pokud jsou pro něho velmi obtížné, mělo by se pokusit o obměnu. Druhou možností je, že se gymnasta kdykoliv může přeřadit do nižší úrovně, kde jsou zařazeny jednodušší prvky, které by mohl zvládnout. Nemělo by se zapomínat na to, že každý svěřenec je jedinečná osobnost a potřebuje individuální přístup.

Závěrečná část

Spousta trenérů zapomíná na závěrečnou část tréninkové jednotky a považuje ji za nedůležitou součást. To by se však nemělo stávat, protože závěrečná část je stejně důležitá jako úvodní. Pokud se aktivita ukončí neočekávaně a nedojde k uklidnění organismu, dochází k pomalejšímu odplavení zplodin z těla, bolesti a vzniku křečí. Je důležité zařadit závěrečný strečink, kdy by mělo dojít k uklidnění organismu, snížení teploty a srdeční frekvence, protažení zatěžovaných svalových skupin tak, aby nedošlo ke zkrácení. Při této aktivitě se může rozebrat, co se v ten den svěřenci naučili, co se bude učit na dalším tréninku a jaké jsou jejich „domácí“ úkoly.

2.4 Strava

Sportovci, kteří se věnují rytmické gymnastice, by neměli zapomínat na zásady správného stravování během celého roku. Jestliže jejich stravování bude správné, budou se cítit dobře a jejich výkony budou o poznání lepší.

Doporučuje se jíst malé, dobře stravitelné jídlo, které obsahuje méně než 900 cal. Gymnasta by se měl naposledy najíst 2,5–4 hodiny před závodem. Před, během a po tréninku či závodě by se mělo pít malé množství vody.

Hodinu před závodem není nutné doplňovat živiny, je však důležité neustále pít malé množství vody, aby nedošlo k dehydrataci. Jestliže soutěž trvá více jak jednu hodinu, je doporučeno pít džusy nebo pití, které obsahuje karbohydráty. Dvě hodiny předem by měl gymnasta sníst kousek ovoce nebo malé množství jídla (např. banán, těstoviny).

Po závodu by se měla doplnit energie, a to tím způsobem, že okamžitě po zátěži by se měl sníst kousek ovoce a dodržovat pitný režim.

Zásady pro vyváženou stravu:

- jíst hodně druhů jídla (ovoce, zelenina, ryby, maso, produkty, které obsahují vlákninu),
- jíst čerstvé jídlo namísto mraženého nebo v plechovkách,
- jíst hnědou rýži namísto bílé,
- vyvarovat se fritovaných a zmražených jídel,
- jíst jídlo bohaté na karbohydráty,
- pít často malé množství vody nebo džusu,
- nesolit.

2.5 Návik základní skupiny prvků bez náčiní

Základní skupinu prvků rytmické gymnastiky tvoří: chůze, běh, taneční kroky, skoky, rovnovážné polohy a obraty.

Chůze a běh

Chůze a běh patří mezi základní lokomoční prostředky. Jejich technika je založena na cyklické práci dolních končetin s důrazem na vytáčení nohou zevnitř, aktivní pohyb bérce v příslušném směru kroku, dokroku přes přední část chodidla a plynulé přenášení váhy na výkročnou nohu. Patří sem např. chůze ve výponu, na patách, v podřepu, v podřepu výponmo, pérovaná chůze, chůze výkroky do podřepu, chůze a běh s vysokým skrčováním přednožmo, zánožmo, přednožením, zanožením aj.

Taneční kroky

Přísunný, cvalový, poskočný, polkový, valčíkový, mazurkový, polonézový a další taneční prvky lidových a společenských tanců doplňují pohybový repertoár o ustálené rytmické figury, které se stávají didaktickými cíli.

2.5.1 Skoky

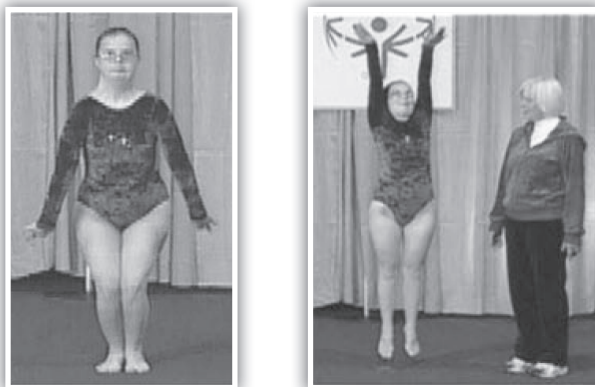
Předtím, než se začnou učit skoky, je velmi důležité rozvinout sílu v dolních končetinách a zlepšit rozsah pohybu v jednotlivých kloubech. Síla dolních končetin se může rozvíjet přeskoky nebo opakovaným výponem (relevé).

Rozdělení skoků:

- rovné skoky
- krok a poskok
- čertík
- nůžky
- dálkový skok

Rovné skoky

Rovné skoky by měly začínat a končit v podřepu. Na začátku skoku jsou paže v zapažení, ve výskoku jsou ve vzpažení. Nohy jsou ve výskoku napnuté. Skok je špatně provedený, pokud ho gymnasta začne provádět z napnutých nohou.



Krok a poskok

Tento skok je proveden tak, že gymnasta provede jednou nohou krok a poskočí na ní, druhá noha se zvedne do vzduchu (noha je ohnutá v kolenu), poté se vrátí zpět k noze, na které se poskočilo. Základní krok a poskok je předváděn v pozici pokrčít přednožmo, špička u kolene. Při nácviku by se měl opět zapojit nácvik na zemi, aby si gymnasta uvědomil, v jaké pozici mají být nohy při provedení.



Čertík (skok střížný, přednožmo skrčmo)

Gymnasta provede krok vpřed a druhou nohu vykopne tak, že je ohnutá v kolenu a vytočená ven. Předtím, než položí nohu na zem, druhá noha provede to samé – dochází k výměně nohou, v jedné chvíli jsou ve vzduchu obě nohy. Nejčastější chybou je nadměrný pohyb horní částí těla. Chyba by neměla nastat, jestliže se čertík bude ze začátku zkoušet bez poskoku, pouze se na zemi budou vyměňovat nohy. Až bude mít gymnasta vše pod kontrolou a bude si jistý svým postojem, přidá se poskok. Další výrazná chyba nastává, když gymnasta nemá paže pod kontrolou. Tato chyba se vyskytuje u všech skoků. Pohyby rukou se dají nacvičovat samostatně, např. v úvodní části.



Příklep vpřed/stranou

V rytmické gymnastice mentálně postižených se používají dva typy příklepu a to vpřed a stranou. Příklep vpřed je podobný cvalu, kdy jedno chodidlo předbíhá a druhé ho dohání. Gymnasta by měl příklep zkusit jak na levou, tak i na pravou nohu. Ve vzduchu by měly být nohy u sebe, jedna noha je před druhou, ale u sebe. Nejvíce chyb se dělá v tom, že gymnasta nevyskočí do takové výšky, aby stihl mít nohy u sebe. Proto je důležité ukázat sportovci vsedě na zemi, jak bude skok vypadat.

Příklep stranou by měl gymnasta zkusit na obě strany. Nohy musí být ve vzduchu u sebe, jedna vedle druhé. Chyby jsou stejné jako u příklepu vpřed.



Příklep vpřed



Příklep vpřed (návčik na zemi)

Nůžky (skok střižný přednožmo)

Při tomto skoku jsou obě nohy napnuté. Gymnasta vykročí a přednoží jednu nohu vysoko vpřed. Těsně předtím, než tato noha půjde zpátky na zem, druhá noha se přednoží vzhůru. V jedné chvíli jsou obě nohy nad zemí. Skok není proveden správně, pokud gymnasta pokrčí nohy.



Dálkový skok

Gymnasta přednoží L nebo P dolní končetinu. Zadní končetina je v zanožení povýš. Gymnasta provede tzv. rozštěp ve vzduchu. Dopadá se na přední nohu. Ve vzduchu by měl gymnasta ukázat maximální rozsah, minimálně 180°. Skok je provedený správně, pokud je gymnasta v dostatečné výšce, má napnuté obě nohy, provede rozštěp a horní polovina těla je zpevněná. Ze začátku je důležité, aby měl gymnasta rozštěp zvládnutý na zemi.



2.5.2 Rovnovážné prvky

Dobrý postoj a správné držení těla jsou klíčem správné rovnováhy. Bez nácviku rovnovážných prvků by gymnasta nezvládl ani obraty, protože rovnovážné prvky jsou právě jejich součástí. Gymnasta se musí především naučit zpevnit svaly v břišní a pánevní oblasti. Do tréninkové jednotky by se měly zapojovat prvky i z jiných sportů nebo druhů cvičení, jako je například Pilates, díky nimž se tyto oblasti zpevňují.

Rozdělení rovnovážných prvků:

- váha předklonmo – arabeska
- obrat ve výponu
- výpon

Váha předklonmo – arabeska

Váha předklonmo vpřed je prováděna tak, že gymnasta stojí na jedné noze (palec se dotýká země), druhá noha je přednožená gymnasta se ji snaží zvednout co nejvýše. Obě nohy jsou po celou figuru napnuté. Při nácviku se gymnasta může opírat o stěnu. Zpočátku nejde o to, aby gymnasta dostal nohu vpředu co nejvýše, ale aby stál v dané pozici správně.

Váha předklonmo vzad se liší od váhy předklonmo vpřed tím, že noha, která je ve vzduchu, jde vzad a tentokrát dochází i k mírnému předklonu trupu.



Arabeska vpřed



Arabeska vzad

2.5.3 Obraty

Obraty rozdělujeme na čtvrtobraty (45°), půlobraty (90°), celé obraty (180°) a dvojné obraty (360°). Správné postavení těla a jednotlivých segmentů napomáhá k tomu, aby byl gymnasta při obratech úspěšný. Díky tomu gymnasta bez problému zvládne základní obraty, které jsou prováděny na obou nohách. Nácvik může zpočátku probíhat na zemi. Gymnasta si lehne na záda a je uvolněný. Na váš povel aktivuje jednotlivé svaly a zpevní se. Poté ho chytne za kotníky a zvedne ho do vzduchu. Gymnasta vypadá jako „rovná deska“. Jakmile se gymnasta dokáže zpevnit, může zkusit obraty na zemi, kdy se zase soustředí na to, aby všechny svaly byly napnuté.

Obtížnější obraty se provádějí na jedné noze. Ze začátku se obraty můžou nacvičovat na celých chodidlech. Jakmile si bude gymnasta jistý, přejde k obratům prováděným na špičkách.

Rozdělení obratů:

- obrat ve výponu
- pirueta

Obrat ve výponu

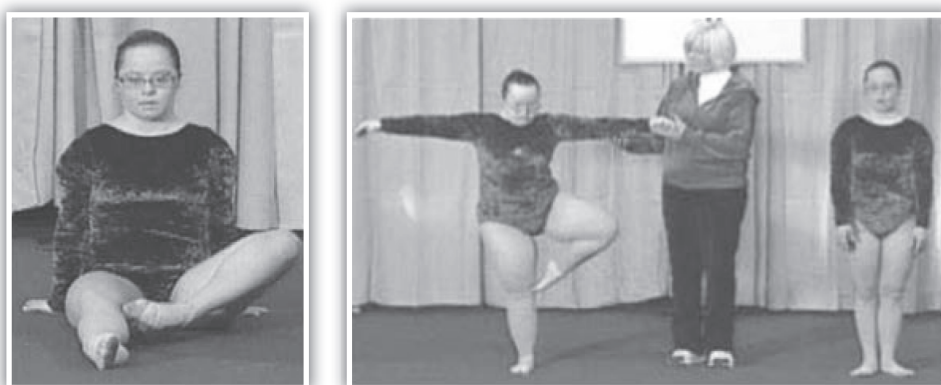
Gymnasta ve výponu (relevé) udělá malé krůčky, díky nimž provede obrat o 360°. Nejčastější chybou je, že obrat je prováděn na celých chodidlech a paže nejsou ve správné pozici.



Pirueta

Gymnasta ze stoje spojného skrčí únožmo pravou, bérce dolů vzad, chodidlo od bérce – dvojný obrat. V paralelní piruetě skrčí přednožmo pravou/levou, bérce dolů vzad, chodidlo od bérce – dvojný obrat. Obrat není uznán, pokud gymnasta neudrží rovnováhu.

Pirueta se může provádět tak, že gymnasta pouze balancuje na plných chodidlech nebo ve výponu. Obtížnější verze piruety nastane, jestliže se gymnasta umí otočit o 180/360°.



2.5.4 Rozvoj pohyblivosti

Někteří sportovci jsou již od narození přirozeně pohybliví a zvětšení rozsahu pohybu jim nedělá problémy. Dá se říct, že protažení a různá cvičení na pohyblivost se provádí především proto, aby se předcházelo případným úrazům. Naopak, jiní sportovci musí pohyblivost velmi procvičovat. Je důležité u každého sportovce najít slabé stránky a sestavit podle toho tréninkový plán přímo pro něj tak, aby došlo ke zlepšení.

Cviky na zlepšení pohyblivosti:

- prostorové vlny vpřed, vzad a stranou
- v kleku provést hrudní vlnu vzad

Prostorové vlny vpřed, vzad a stranou

Prostorové vlny nezahrnují pouze pohyb pažemi. Do pohybu by se mělo zapojovat celé tělo. Prostorová vlna vpřed se dá rozložit do tří částí, které však ve výsledku musí splynout v jeden celek. Začíná se pohybem kolenou vpřed, poté je následují boky a na závěr se provádí hrudní vlna vpřed. Celá vlna končí vzpřímením těla.

Prostorová vlna vzad začíná hrudní vlnou vzad, kolena jdou poté vpřed, následují je boky a celá vlna končí vzpřímením těla.



Prostorová vlna vpřed



Prostorová vlna vpřed



Prostorová vlna vzad

V kleku provést hrudní vlnu vzad

Při nácviku chybují sportovci nejčastěji v tom, že si u této polohy sednou na nohy. Sportovec by měl proto protlačovat boky směrem vpřed. Paže by neměly být příliš vpředu nebo vzadu – správná pozice je v oblasti uší. Vlna je prováděna správně, pokud se do ní zapojují všechny části těla.



2.6 Nácvič dovedností s náčiním

Všechny dovednosti s náčiním by měly být učeny jak vlevo, tak vpravo. Předtím než začne gymnasta kombinovat naučené dovednosti, měl by být velmi zdatný v základních naučených figurách a jejich technice. Na závodech nesmíte zapomenout na to, že náčiní musí odpovídat stanoveným parametrům. V počátečních trénincích se ale nebojte náčiní zmenšit nebo zlehčit. Například pokud má gymnasta problém s velikostí stuhu, zkratěte ji a teprve, až se naučí zvládat upravenou stuhu, dejte mu správnou velikost.

Je důležité najít si čas na správné učení techniky. Je mnohem snazší učit dovednost správně od

začátku, třeba i delší dobu, než jste měli v plánech, než přeučovat špatně zvládnutou dovednost měsíc před závodem. Nebojte se také ocenit úsilí a snahu sportovce. Poznejte ho, zhodnoťte jeho schopnosti a stanovte mu určité cíle, které ho budou motivovat k dalším činnostem.

Pokud se gymnasta začíná učit kruhy a rotace, musíte mu na začátek vysvětlit, co to znamená jít ve směru nebo proti směru hodinových ručiček. Jako pomůcku můžete využít nástěnné hodiny, které budete mít přímo na tréninku.

Dále se při cvičení rozdělují figury prováděné v rovině čelní, bočné a horizontální. Rovina čelní je svislá, rovnoběžná s čelem (dělí tělo na přední a zadní část). Horizontální rovina probíhá tělem napříč, je kolmá na rovinu čelnou (dělí tělo na horní a dolní část). Předozadní rovina je svislá, jde celou délkou těla zepředu dozadu (dělí tělo na dvě zrcadlové poloviny).

2.6.1 Švihadlo

Základní techniky:

- švihadlo musí být drženo ve stanoveném tvaru,
- gymnasta by ho měl držet na jeho koncích,
- při rotacích, vlnách a skocích by švihadlo nemělo udeřit do země,
- při rotacích a vlnách by se mělo pohybovat v rovině bočné, čelné nebo horizontální,
- pokud je drženo pouze v jedné ruce, gymnasta musí ukázat stanovenou pozici.

Způsoby držení:

V RG rozlišujeme 5 způsobů držení švihadla:

1. tvar písmene U, gymnasta drží každý konec v jedné ruce,
2. oba konce jsou drženy v jedné ruce (švihadlo je zdvojené), složený ohyb volně visí,
3. oba konce jsou drženy v jedné ruce, složený ohyb je držen v druhé, švihadlo je uchopeno nadhmatem,
4. v předpažení poníž drží gymnasta v jedné ruce nadhmatem oba konce švihadla, v druhé ruce drží podhmatem prostředek švihadla, druhá část švihadla volně visí,
5. v předpažení poníž drží gymnasta v jedné ruce nadhmatem oba konce švihadla, v druhé ruce drží podhmatem prostředek švihadla, druhou část švihadla chytí gymnasta mezi palcem a ukazováčkem do ruky, která drží konce.



Držení 1



Držení 2



Držení 3



Držení 4



Držení 5

Technika cvičení se švihadlem:

- komíhání
- kroužení
- namotávání
- přeskoky přes švihadlo
- vyhazování a vypouštění
- osmy
- poskoky

Komíhání

Komíhání je kyvadlový pohyb švihadla v bočné nebo čelné rovině, který vychází ze základního držení jednoruč či obouruč mírně pokrčených paží. Při komíhání musí být švihadlo neustále udržováno ve tvaru U a nikdy by se nemělo dotknout země. Může být prováděno nad hlavou, stranou, vpřed a vzad. Komíhání nad hlavou připravuje sportovce i na skákání přes švihadlo. Jakmile gymnasta začne komíhat se švihadlem vpřed a vzad nad hlavou, paže by měly být napnuté, ale ne uzavřené. Při komíhání vpřed a vzad je jedna paže v upažení, druhá je pokrčená tak, že její ruka je rovnoběžná s napnutou paží a dosahuje k jejímu rameni. Srážky jsou rozhodčími udělovány za to, jestliže gymnasta neudrží švihadlo ve tvaru U, dotkne se s ním země nebo s ním přijde do kontaktu, a také za to, že houpání stranou je prováděno mimo rovinu.



Kroužení

Rotace musí být prováděny v dané rovině. Pohyb vychází ze zápěstí. Paže musí být napnuté, ale ne uzavřené. Jestliže gymnasta drží oba konce švihadla v jedné ruce (švihadlo je zdvojené), rozlišujeme rotace nad hlavou, v čelné a bočné rovině. Pokud gymnasta drží švihadlo uprostřed zdvojení, rozlišujeme rotace nad hlavou a v bočné rovině. Chyby jsou podobné jako při komíhání, navíc zde dochází k nadměrnému ohýbání v loktech a pohyby můžou být velmi neuspořádané, protože rotace nevycházejí ze zápěstí, ale zapojují se do ní celé tělo.



Rotace nad hlavou



Rotace v čelné rovině

Namotávání

Se švihadlem se dá provádět i namotávání. První typ je prováděn kolem jedné paže. Pravá paže je v upažení, levá je pokrčená (její ruka je před pravým ramenem), švihadlo je drženo ve tvaru U. Pravá paže začne provádět kroužení vpřed, tím pádem se švihadlo omotá kolem této paže. Pokud chce gymnasta „rozvázat“ namotané švihadlo, začne provádět kroužení v opačném směru. Namotávání se dá provádět i kolem pasu. Gymnasta drží oba konce v pravé ruce, provede kroužení kolem pasu pod levou paží. Jakmile je volný konec švihadla před sportovcem, chytí ho levou rukou. Namotávání se provádí také na noze. Konce švihadla drží gymnasta v jedné ruce, přednoží a namotá švihadlo kolem nohy. Pohyb musí být prováděn vcelku.



Omotávání kolem pasu



Omotávání kolem ruky

Přeskoky

Při skocích se švihadlo nesmí dotýkat země. Paže by měly být napnuté, pohyb by měl vycházet ze zápěstí. Skoky by měly být prováděny v dostatečné výšce tak, aby gymnasta stihl napnout nohy. Při skoku vpřed a vzad se nesmí zapomínat na správné držení švihadla (tvar U). Při nácvičku se začíná s tím, že gymnasta drží švihadlo a překračuje ho vpřed a vzad. Poté se zkusí malý přeskok jednou nohou a poté se přidá i druhá. Po zvládnutí těchto dovedností se mohou začít nacvičovat přeskoky oběma nohama současně. Další možností je skákání přes švihadlo s meziskokem a běh stejnou nohou nebo střídavě levou a pravou.



Vyhazování

Tzv. vypuštění neboli vyhazování švihadla vypadá tak, že gymnasta drží jeden konec v levé ruce a druhý konec leží volně za ním na zemi. Pohyb vychází z levého ramene, které provede oblouk zezadu dopředu (tím jde paže ze zapažení do předpažení), druhý konec švihadla ležící na zemi se dostává do vzduchu a pravá ruka ho chytá v dostatečné výšce. Při nácvičku se musí dbát na to, aby volný konec švihadla byl na zemi v rovině a paže byla vedena jedním směrem. Švihadlo musí být vyhozeno do takové výšce, aby ho gymnasta stihl chytnout. Je důležité naučit sportovce, aby po celou dobu vyhození sledoval, jak se švihadlo pohybuje.



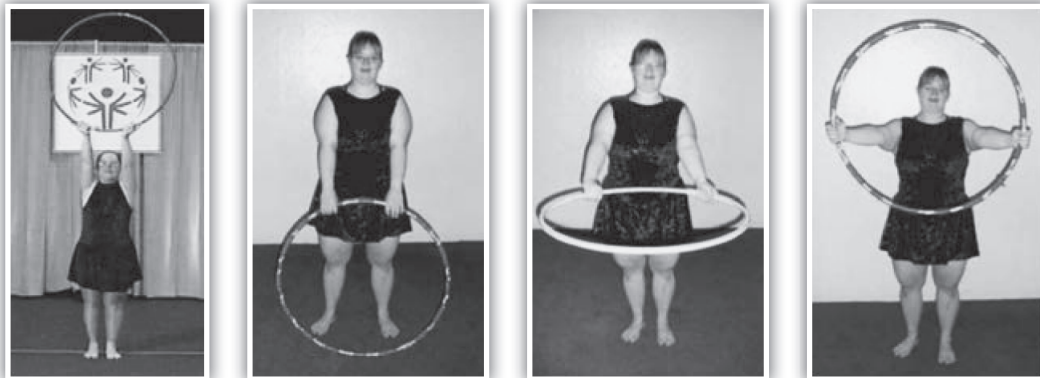
Vyhazování

2.6.2 Obruč

Obruč se vždy musí pohybovat v bočné, čelné nebo příčné rovině. Všechna vyhození musí být provedena s napnutými pažemi. Houpání musí vycházet z ramenou, rotace vychází ze zápěstí. Pokud je obruč držena v jedné ruce, gymnasta musí stát v předepsané pozici.

Způsoby držení:

1. matem
2. nadhmatem
3. nadhmatem levé a podhmatem pravé ruky nebo naopak
4. vnější uchopení (držení nadhmatem na protějších stranách obruče)



Technika cvičení s obručí:

- oblouky
- kruhy a osmy
- překlápění, roztáčení, přetáčení
- kutálení
- proskakování a přeskokování
- rotace
- vyhazování a chytání

Oblouky a kruhy

Pohyby obloukem kolem těla se ze začátku nacvičují v kleku, aby si gymnasta uvědomil, jak má správně obruč držet. Provedení vypadá tak, že gymnasta uchytí levou rukou obruč nadhmatem před tělem, provede s ní oblouk vzad a za zády dojde k výměně rukou, kdy pravá ruka uchytí obruč nadhmatem a pokračuje v pohybu vpřed. Za zády na chvíli dojde k tomu, že obruč drží obě ruce zároveň.

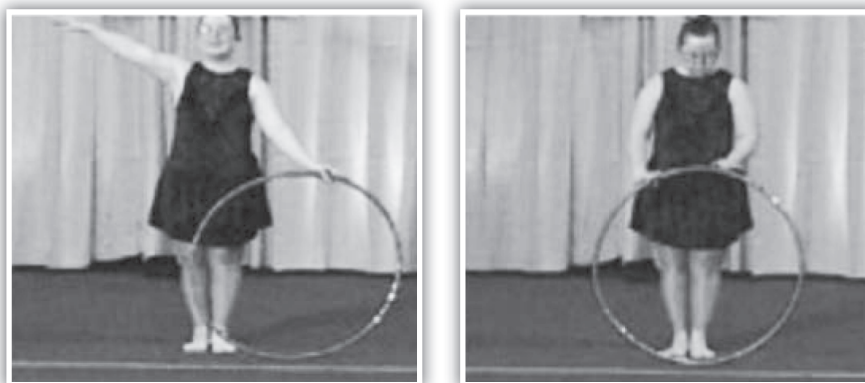
Kroužení

Kroužení musí být prováděno v rovině. Pohyb vychází z ramen, paže jsou napnuté. Může se provádět ze strany na stranu v bočné a čelní rovině, nebo vpřed a vzad v příčné rovině. Při nácvičování se nejprve nacvičuje kroužení v horizontální rovině na levou i pravou ruku. Aby gymnasta udržel správný směr při kroužení ze strany na stranu v čelní rovině, může se pohyb nacvičovat u stěny. Za chybné provedení se považuje špatné uchopení obruče, její dotyk se sportovcem, kroužení s pokrčenými pažemi a špatný směr.



Kutálení

Kutálení na zemi by mělo být zacvičeno lehce a v dané rovině. Tzv. „bumerangové kutálení“ je prováděno tak, že gymnasta drží obruč v jedné ruce v bočné rovině. Krátkým švihem zápěstí způsobí, že se obruč začne pohybovat vpřed a na určitém místě se začne vracet zpět. Nesmí se zapomínat nacvičovat na obě ruce. Ze začátku se zkouší tento pohyb u stěny, aby se gymnasta naučil správně vést náčiní. Obruč by neměla po švihů poskakovat.



Dále se rozlišuje asistované kutálení, kdy gymnasta kutálí obruč před tělem. Základní pozice vypadá tak, že gymnasta drží obruč v jedné ruce před tělem. Jakmile se dostane obruč celou svou částí před tělo, uchopí ji na okamžik oběma rukama (nesmí však obruč zastavit) a poté pokračuje druhou rukou.

Nejjednodušší variantou je tzv. „volné kutálení“. V základním postavení gymnasta uchopí obruč do jedné ruky před tělem. Pomocí obou rukou kutálí obruč z jedné strany na druhou. Závěrečné postavení je jako základní, jen na druhé straně.

Roztáčení

Při roztáčení musí obruč rotovat ve vertikální ose. Jestliže po celou dobu roztáčení drží gymnasta obruč v jedné ruce, díky níž obruč rotuje, nazývá se to asistovaným otáčením. Dalším způsobem je tzv. „volné roztáčení“. Gymnasta musí stát dostatečně daleko od obruče tak, aby nedošlo ke styku s nohama. Švihem zápěstí udá obruči rychlost rotace a poté odstraní ruku. Obruč by měla být chycena ještě předtím, než se začne pohybovat mimo vertikální osu. Pokud je gymnasta zdatný, může se začít učit roztáčení tak, že si obruč bude předávat z jedné ruky do druhé. Provedení

vypadá tak, že gymnasta drží obruč v jedné ruce a začíná s ní rotovat kolem vertikální osy. Jakmile se obruč dostane před tělo, přehodí si ji do druhé ruky. Při nácviku se nesmí zapomínat na to, že obruč musí být držena vždy na vrcholu, jinak dojde k chybnému provedení.



Proskakování

Další dovedností, která se může učit na tréninku, je proskakování. Gymnasta má obruč před tělem a drží ji níže podhmatem. Poté provede krok levou a pravou nohou přes spodní okraj obruče, která se smí opírat o zem. Jakmile bude obruč za ním, zvedne ji nahoru a přes hlavu. Jestliže je sportovec velmi schopný, zvládne se naučit i proskakování čertíkem. Může se stát, že se gymnasta při proskakování dotkne tělem obruče. Proto je důležité vždy zkontrolovat, zda má správnou velikost náčiní a drží obruč opravdu podhmatem. Při zvedání nad hlavu musí být paže napnuté.



Rotace

Rotace rozdělujeme podle toho, zda jsou prováděny v čelní a bočné rovině nebo nad hlavou. Točení probíhá ve směru nebo proti směru hodinových ručiček. Paže, na níž bude obruč rotovat, musí být napnutá. Při nácviku rotace prováděné v čelné nebo bočné rovině, nacvičujte ze začátku u zdi, aby se gymnasta naučil držet obruč ve správné rovině. Druhá paže, která neprovádí rotaci, musí zaujímat přesně stanovenou pozici. Gymnasta by měl umět provádět rotace na obě paže. Výrazná chyba nastává, když gymnasta začne rotovat paží místo rukou. Proto se okamžitě zastaví nácvik, umístí se obruč na správné místo a začne se od začátku. Pokud se ale sportovci rotace ze začátku vůbec nedaří, vyzkouší pohyby paží nejprve bez náčiní. Zpočátku provádí malé kroužky. Jakmile si bude gymnasta jistější, zkusí na chvíli rotaci na paži, a poté se již zaměří na správné provedení.



Vyhazování

Vyhazování s obručí může být prováděno s rotací 180° nebo 360°. Gymnasta drží obruč podhmatem před tělem v horizontální rovině. Poté ji vyhodí před sebe nahoru, a jakmile provede obruč danou rotací, chytí ji zpět. Paže jsou po celou dobu v napnutí. Vyhazování by mělo být ze začátku prováděno pomalu. Teprve až si bude gymnasta jistý, může se začít učit těžší varianta.

Dále se dá vyhazování a chytání provádět pouze jednou rukou, kdy je obruč vyhozena a chycena stejnou rukou (popřípadě chycena druhou), anebo je obruč vyhozena jednou rukou, ale chycena oběma. Při tomto držení, by měla být jedna paže výše než druhá. Pohyb by měl vycházet z ramen, paže jsou po celou dobu napnuté.

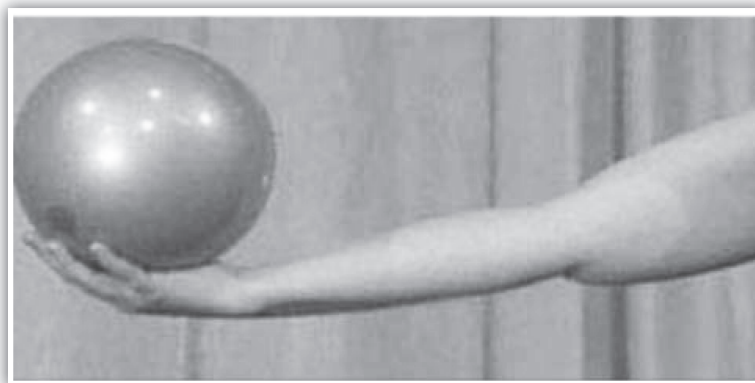


2.6.3 Míč

Míč se při správném držení musí opírat jen o dlaň ruky. To znamená, že by nikdy nemělo dojít k tomu, že bude pevně sevřen nebo tisknut k jakékoliv jiné části těla. Prsty by měly být od sebe oddělené a nikdy by neměly uchopovat míč. Všechna vyhazování, chytání a poskoky by měla být prováděna napnutými pažemi. Jestliže je míč držen pouze v jedné ruce, druhá paže musí být ve stanovené pozici.

Technika cvičení s míčem:

- předávání míče před tělem, nad hlavou a kolem pasu
- pohyby oblouky, kruhy a osmami
- vyhazování a chytání
- odrážení
- kutálení



Předávání

U předávání míče před tělem má gymnasta paže v upažení, pravá nebo levá ruka drží míč. Obě paže jdou před tělo do předpažení. Jakmile se setkají, míč se předá do druhé ruky. Paže jdou poté zpátky do upažení. Pohyb by měl být plynulý. Při nácviu vše zopakovat i na druhou stranu. Po celou dobu provedení je míč umístěn pouze v dlaních ruky.



Předávání míče nad hlavou vychází ze stejného postavení, pouze paže provádějí pohyb z upažení do vzpažení. Nejčastější chybou při předávání míče kolem pasu nebo kolen je to, že gymnasta se dotkne míčem těla a nemá ho ve správném držení (například ho svírá prsty), proto je důležité vybrat správnou velikost náčiní.

Pohyby oblouky, kruhy a osmami

Pohyb obloukem nebo kruhem by měl vycházet z ramen, paže jsou po celou dobu napnuté. Celý prvek musí být opět proveden v dané rovině. Rozděluje se pohyb obloukem v čelné rovině, který je prováděn oběma nebo jednou rukou. Jestliže je oblouk prováděn oběma rukama, provedení vypadá tak, že gymnasta drží míč před tělem velmi blízko svému tělu. Poté provede oblouk vpravo a vrátí se do základní polohy (zpět před tělo). To samé se zopakuje na levou stranu. Paže během pohybu mohou relaxovat. Při nácviu pohybu vzad se míč nesmí dotýkat předloktí. Pohyb obloukem prováděný jednou rukou má stejné postavení i provedení jako předchozí dovednost. Rozdíl je v tom, že pohyb vychází z lokte.

Při pohybu kruhem drží gymnasta míč v obou rukách tak, že paže jsou napnuté, ruce jsou nad stehny. Kruh je prováděn v čelné rovině ve směru nebo proti směru hodinových ručiček. Při nácviu se zkouší provádět kruhy tváří ke stěně.



Vyhazování a chytání

Rozlišujeme chytání a vyhazování oběma, vyhazování jednou rukou a chytání oběma, vyhazování a chytání jednou, vyhazování oběma a chytání do paží, které jsou v pozici pokrčít předpažmo, ruce svisle vzhůru, dlaně k sobě a vyhazování oběma. Posledním typem chytání míče je mezi stehna a hrudník (gymnasta provádí prvek vsedě pokrčmo). Jestliže mají být tyto prvky správně provedeny, paže musí být po celou dobu napnuté a nesmí vyjít z roviny provedení, míč musí být chycen tiše, vyhazování musí začínat a končit „swingově“ neboli zhoupnutím, jež musí vycházet z ramen.



Odrážení

Gymnasta by při odrážení měl mít vždy napnuté paže a vše by mělo být provedeno energicky. Odrážet a chytat míč se dá jednou nebo oběma rukama zároveň. Existuje i varianta odrážení ve tvaru písmene V. Gymnasta upaží pravou, míč je v pravé. Míč poté odrazí před tělo tak, aby odraz způsobil, že se míč může chytit levou. Sportovci se tento prvek nemusí dařit, jestliže má pokrčené paže, míč odrazí ve špatném úhlu anebo je prvek proveden bez energie. Při nácvičku vše zopakujte na druhou stranu.



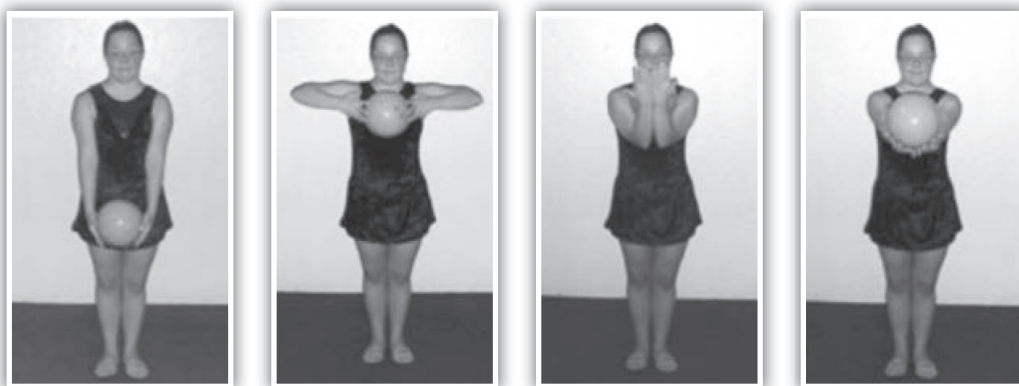
Kutálení

Kutálení míče je charakterizováno jako postupný otáčivý pohyb, který se provádí po zemi různými směry (vpřed, vzad, stranou) nebo po částech těla. Ať už je kutálení předváděno na zemi nebo na těle, musí být zacvičeno jemně a bez odrážení. Kutálení se může provádět tak, že gymnasta drží míč před tělem v připázení (ruce jsou nad stehny). Pomocí prstů začne míč kutálet směrem k hrudníku, lokty jdou od sebe a paže se dostanou do polohy skrčit upažmo, ruce před ramena. Jakmile se gymnasta dostane do této polohy, začne přibližovat lokty k sobě a poté postupně předpaží poníž. Díky tomuto pohybu se míč skutálí do dlaní sportovce.

Kutálení se dá provádět i na pažích. Gymnasta chytne míč (paže jsou neustále napnuté) a zvedne paže do předpažení povyš. Míč se mu pomalu začne kutálet směrem k hrudníku. Jakmile se ho dotkne, gymnasta provede předpažení poníž a míč se vrátí do výchozí pozice.

Těžší variantou je kutálení z jedné ruky na druhou přes hrudník. Gymnasta chytí míč do pravé (paže je napnutá a vytočená do strany), levá je před pravým ramenem. Jakmile se míč přiblíží k pravému rameni, druhá ruka napomůže míči přejít přes hrudník na levé rameno, kde dojde k přechycení míče pravou. Ten se poté skutálí po paži až do dlaně. Jednodušší varianta spočívá v tom, že druhá ruka míč zarazí, když se dostane k prvnímu rameni a vyšle ho zpátky na tu ruku, ze které byl míč skutálen. Jestliže je svěřenec velmi zdatný a šikovný, naučí se kutálení bez toho, aby si pomáhal rukama. Pohyb bude plynulejší a prvek bude považován za jeden z nejtěžších.

Kutálení může být prováděno i vsedě po nohách, za zády s chytáním míče nebo vleže tak, že se míč umístí do oblasti břicha a postupným posunem těla se dostane až k hrudníku sportovce.



2.6.4 Kužele

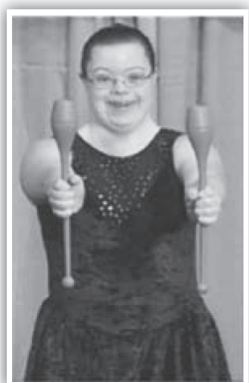
Vyhození, chytání a komíhání musí být prováděno napnutými pažemi. U komíhání, roztáčení apod. musí pohyb vycházet z ramen, malé kruhy začínají pohyb zápěstím. Stavba kužele musí odpovídat pravidlům – skládá se z hlavy, krku a těla.

Způsoby držení:

1. kužele by měly být drženy v prodloužení paží
2. u hlavy
3. u krku
4. u těla
5. držení rukama u boků



Držení 1



Držení 3



Držení 4



Držení 5

Technika cvičení s kužely:

- pohyby obloukem, kruhem, osmou apod.
- malé kruhy a mlýnky
- vyhazování a chytání
- ťukání

Pohyby obloukem, kruhem, osmou

Pohyby obloukem, kruhem a osmou by měly vycházet z ramen nebo předloktí (podle toho rozlišujeme střední nebo velké oblouky apod.), kužel by měl být v prodloužení paže. Při nácviku se zkouší pohyb nejprve levou rukou, poté pravou. Jakmile gymnasta tento úkon bez problému zvládne, začne současný pohyb oběma pažemi.

Rozlišujeme pohyb obloukem do strany, vpřed a vzad. Oblouky vpřed a vzad jsou důležité pro přípravu kruhů prováděných v bočné rovině a vyhazování. Paže jsou napnuté, kužele jsou drženy v jejich prodloužení, oblouky musí být provedeny v dané rovině. Ze začátku se nacvičuje u zdi.

Kruhy, respektive kroužení může být prováděno v čelné rovině a v bočné rovině vzad. Do tréninkové jednotky se mohou zařadit i protilehlé kruhy. Provedení v předozadní rovině vzad vypadá tak, že gymnasta provádí kruhy vzad blízko uší a boků. Nikdy by se však kužel neměl dotknout jakékoliv části těla. Nácvik protilehlých kruhů by se měl rozdělit do několika částí. Nejprve se sportovec naučí základní postoj – paže jsou ve vzpažení, kužele jsou v jejich prodloužení. Každý

nácvik musí vycházet ze základní polohy. Druhým krokem v nácviku je naučení sportovce provést oblouk ze vzpažení do předpažení (levá paže jde vpřed do výšky ramena a pravá paže vzad také do výšky ramen). Dalším krokem je oblouk ze vzpažení do připažení. Předposlední částí nácviku je oblouk ze vzpažení do zapažení (paže jsou ve výšce ramen). Jestliže gymnasta zvládne tuto část, je na nejlepší cestě zvládnutí tohoto prvku. Nejtěžší variantou této části jsou tzv. větrné mlýny. Ty se můžou nacvičovat až po zvládnutí nácviku protilehlých kruhů, protože se jedná o stejný prvek, který je však zacvičen několikrát za sebou. Po celou dobu musí paže udržovat úhel 180°.



Malé kruhy a mlýnky

Pohyb by měl vycházet ze zápěstí, paže jsou po celou dobu napnuté. Kužele jsou drženy volně, aby kruhy byly plynulé. Nácvik se začíná odděleně levou a pravou rukou, poté se zkouší zároveň. Pokud se gymnasta začíná učit kruhy v tzv. 8. figuře, provede nejprve kruhy a zastaví se. Pokud gymnasta zvládne jeden kruh lehce, pokračuje v dalším nácviku. Sportovec se může naučit v horizontální rovině kruhy nad a pod pažemi, 8. figuru, mlýnek a ve vertikální rovině kruhy uvnitř a vně paží, 8. figuru a mlýnek. Rozhodčí můžou sportovci dát srážky za to, že kužele neprovádí kruhy, které navíc nejsou v rovině. Další výrazná srážka může padnout za udeření kužele do paží sportovce.



Ťukání

Ťukání je součástí oblouků (jejich počáteční pohyb vychází z ramen), paže jsou napnuté, pohyb vychází ze zápěstí. Rozlišuje se ťukání nad hlavou, před tělem, za zády, pod nohou a vkleče.

Jestliže je gymnasta vkleče, může kužele po zemi i válet. Při nácviu se dbá na to, aby kužele nevycházely z linie, nedotýkaly se a paže nebyly pokrčené.



Vyhazování a chytání

Vyhazování začíná obloukem. Opět musí být dodržena všechna zmiňovaná pravidla provedení. Kužele budou rotovat samy, protože jeden konec je mnohem těžší než druhý. Tím pádem nemusí gymnasta švihnout zápěstím, aby kužel začal rotovat. 360° rotaci může gymnasta začít zkoušet teprve poté, až bude mít pod kontrolou 180° rotaci.

Chyby při provedení: vyhození jde špatným směrem, paže jsou při chytání pokrčené, kužele jsou ve vzduchu moc rychlé anebo se otočí víckrát kolem své osy než by měly, gymnasta chytí špatný konec, vyhození je správně provedené, ale gymnasta má problém chytit kužel.



2.6.5 Stuha

Rozsáhlé vzory předváděné stuhou vycházejí z ramen a musí být zacvičeny v rovině. Malé vzory vychází ze zápěstí. Při cvičení by se stuha nikdy neměla dotknout země, měla by se po celou dobu pohybovat, tudíž by nikdy neměla staticky ležet na podlaze. Všechny dovednosti se zkouší na tréninku oběma rukama. Při cvičení se dbá na to, aby stuha byla v neustálém pohybu, nedocházelo k jejímu zastavení, a aby nebylo slyšet tzv. „praskání“ stuhy.

Technika cvičení se stuhou:

- pohyby kruhem, kroužení
- velké kruhy
- pohyby obloukem

- vlnovky
- spirály
- lokomoce a kombinace se stuhou



Velké kruhy

Pohyby obloukem, kruhy a osmami se provádějí ve všech rovinách v různém rozsahu buď celou paží, nebo pohyby předloktí. Kruhy musí být provedeny v maximálním rozsahu celou paží při využití velké pohyblivosti ramenního kloubu a při současném natáčení trupu ve směru pohybu paže (zvláště v bočné rovině). Nikdy by nemělo dojít k tomu, že se na stuze objeví suky. Pokud gymnasta provádí kruhy v bočné rovině, stuha by se měla pohybovat blízko uší a boků, nikdy však nesmí dojít ke kontaktu s jakoukoliv částí těla.

Pohyby obloukem

Při obloucích (pokud není uvedeno jinak) probíhá pohyb v co největším možném poloměru, tyčka je v prodloužení paže. Při změnách směru pohybu v konci oblouku se mírně pokrčí paže v zápěstí, které předbíhá pohyb paže. Oblouk by měl vycházet z ramen, paže jsou ve vzpažení. Při práci se stuhou se rozdělují oblouky ze strany na stranu nad hlavou nebo před tělem a oblouky vpřed nebo vzad v bočné rovině. Na tréninku se využívá zdi, aby se gymnasta naučil vést stuhu správným směrem. Kontroluje se, zda pohyb nevychází z lokte namísto ramene, protože by rozhodčí mohli sportovci odečíst body.



Vlnovky

Vlnovky se provádějí rychlými pohyby ruky při mírném pokrčení paže v loketním kloubu. Záleží na délce stuhy, kolik vzorů bude provedeno. Většinou se počet vln pohybuje kolem tří až šesti. Vlnovky v horizontální rovině za zády se provádí tak, že paže je ve vzpažení, tyčka stuhy směřuje vzad (svírá s paží pravý úhel) a začíná provádět vlnovky ze strany na stranu (pohyb vychází ze zápěstí). Pokud chce gymnasta přejít se stuhou vpřed, pohyb začíná z lokte a paže jde do předpažení povýš. Volná paže musí být po celou dobu v upažení.



Spirály

Pohyb vychází ze zápěstí, paže jsou napnuté. Záleží na délce stuhy, jaký počet spirál bude proveden, tak jako u vlnovek. Stuha by se opět neměla dotknout země. Spirály mohou být provedeny vpřed nebo stranou.



Lokomoce a kombinace se stuhou

Jakmile se gymnasta naučí předchozí dovednosti perfektně ve statické poloze, může začít nácvik prvků za chůze, běhu, skákání nebo v baletních pozicích. Při kombinacích se gymnasta musí naučit plynule přecházet z jedné dovednosti do druhé tak, aby pohyb stuhy nebyl přerušen. Kombinace obsahují malé a velké tvary. Sportovci se učí tyto prvky tak, aby pohyb vycházel z ramen u velkých tvarů a u malých tvarů začínal ze zápěstí. Dále se gymnasta musí naučit přehodit stuhu z jedné ruky do druhé tak, že stuha není ovlivněná ve svém pohybu, nedotýká se země nebo jakékoli části těla cvičence.

2.7 Skupinové aktivity

Ať už gymnasta soutěží v jednotlivcích nebo ve skupině, trénink s více trenéry a svěřenci má své výhody:

- gymnasta se naučí pracovat společně a uvědomí si, co je to tým,
- všechna vyhození, odrazy, rolování, komíhání apod. se naučí s dalšími sportovci nebo trenéry,
- gymnasta se může angažovat jako vedoucí celé skupiny,
- rodiče, sourozenci a kamarádi si zacvičí společně a na vlastní kůži zažijí, jak se gymnasta při cvičení cítí,
- aktivity ve skupinách jsou velmi zábavné.

Další výhodou skupinového cvičení je to, že se gymnasta naučí předvádět prvky ve formaci, synchronně, sekvenčně, s partnery a postupem času zvládne vyměňovat náčiní mezi sebou. Nemělo by se zapomínat na to, že trenér musí být kreativní, neustále se snažit zapojovat celou skupinu svěřenců a měnit prvky a provedení tak, aby se necvičilo neustále to samé. Správná technika a držení těla je základem každého cvičení.

Aktivity ve formacích

Chůze v linii

- sportovci stojí v řadě vedle sebe,
- všichni současně provedou čtyři kroky vpřed, zastaví se a udělají půlobrat doprava,
- skupina nyní stojí v zástupu za sebou, provede čtyři kroky vpřed, zastaví se a provede půlobrat doprava,
- sportovci jsou v řadě jeden vedle druhého, provedou čtyři kroky vpřed, zastaví se a provedou půlobrat doprava,
- sportovci stojí v zástupu za sebou, provedou čtyři kroky vpřed, zastaví se a udělají půlobrat doprava.

Zvýšením obtížnosti cvičení se dosáhne toho, že se sportovec naučí šlápnout na stejnou nohu v každé době. V tréninkové jednotce se může zkusit formace i v běhu, poskocích apod.



Formace v útvaru hvězdy

- skupina sportovců stojí v kruhu tak, že se všichni drží pravou rukou ve středu kruhu, levá paže je upažená, směřuje ven z kruhu,
- chůze vpřed ve směru hodinových ručiček (v tomto čase můžete zkusit nácvik chůze ve výponu – relevé),
- poté se sportovci zastaví, provedou půlobrat (levou rukou se sportovci drží ve středu kruhu, pravá paže je upažená, směřuje ven z kruhu),
- v této formaci se může využít i míčů, které budou sportovci držet uvnitř kruhu.



Aktivita – synchronně

Balancování v arabesce

- sportovci stojí vedle sebe v jedné linii,
- stejnou nohou ve stejný čas provedou sportovci krok vpřed, druhou nohou se dotýkají palcem o zem,
- naráz sportovci zvednou zadní nohu ze země a udělají arabesku,
- po krátké výdrží se sportovci vrátí do základní polohy,
- po celou dobu cvičení musí být vše prováděno synchronně,
- sportovci se může přidat do jedné ruky míč.



Vyhazování a proskakování obruče

- sportovci stojí vedle sebe v jedné linii,
- naráz vyhodí obruč, která provede rotaci o 180°,
- jakmile sportovci chytanou vyhozenou obruč, proskočí jí a zvednou ji nad hlavu.



Aktivity- sekvenčně

- sportovci stojí vedle sebe v jedné linii,
- první gymnasta začne provádět otočku ve výponu, jakmile ji dokončí, druhý gymnasta začne provádět to samé (vše probíhá jako řetězová reakce),
- při nácviku se může přidat i obruč – první gymnasta drží obruč v předpažení, provede půlobrat vzad ve výponu (obruč se mezitím obloukem dostane nad hlavu sportovce a opět do předpažení), postupně se přidávají i ostatní členové týmu.



Aktivity s partnery (cvičení ve dvojicích)

Cval stranou

- sportovci stojí naproti sobě tváří v tvář a drží se za ruce,
- společně provedou cval stranou, zastaví se a provedou cval stranou na počáteční místo odkud začínali,
- mezi sportovce se může přidat jedna obruč, které se sportovci chytí.

Cval v kruhu

- sportovci stojí naproti sobě tváří tvář a drží se za ruce,
- sportovci se budou točit ve směru hodinových ručiček v kruhu, poté se zastaví a provedou stejný pohyb, ale proti směru hodinových ručiček.



Chainé – obrat ve výponu

- dva sportovci stojí naproti sobě,
- každý provede chainé na pravou stranu, to znamená, že se od sebe vzdálí,
- poté zastaví a chainé udělají na levou stranu (návrat do základní pozice).



Procházení pod bránou

- stoj vřad, sportovci se drží za ruce,
- první dvojice zvedne ruce a vytvoří tzv. bránu, kterou budou procházet další dva sportovci,
- po projití dvou sportovců stojících na konci řady se druhý gymnasta z první části řady tvořící bránu přidá k procházení brány tím, že se otočí kolem své paže, která je ve vzpažení,
- při procházení by nemělo dojít k puštění rukou.



Aktivity s výměnou náčiní

Kutálení po zemi s obručí

Kutálení po zemi s obručí můžete provádět ve více lidech teprve, až bude mít gymnasta správně zvládnutou techniku nácvičku.

- Sportovci stojí naproti sobě, obě ruce položí na vrchol obruče, prsty směřují vpřed,
- na začátek se zkouší výměna kutálením pouze s jednou obručí,
- jakmile to sportovci zvládnou úspěšně, přidá se druhá obruč.



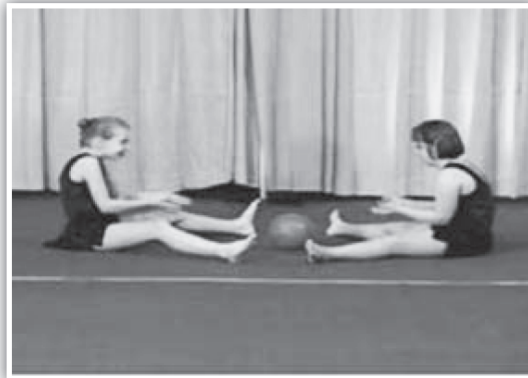
Vyhození obručí

- sportovci stojí proti sobě, paže při vyhození musí být napnuté,
- obruč se smí chytat jednou nebo oběma rukama,
- zpočátku se nacvičuje výměna ve vyhození pouze s jednou obručí, poté se přidá druhá,
- jestliže sportovci budou vyměňovat dvě obruče, vše musí být prováděno zároveň.



Kutálení míče

- sportovci provedou sed roznožný naproti sobě,
- mezi sebou si kutálí míč vpřed a vzad.



Odrážení míče

- míč se může chytat jednou nebo oběma rukama,
- nejprve se nacvičuje výměna s jedním míčem, poté se přidá druhý,
- sportovci stojí naproti sobě v dostatečné vzdálenosti, míč drží v obou rukách,
- každý z nich se snaží odrazit míč tak, aby se dostal k druhému.



Vyhození míče

- míč se může jako u odrážení chytat jednou nebo oběma rukama,
- nejprve se nacvičuje výměna s jedním míčem, poté se přidá druhý,
- při vyhození musí být paže napnutá.



Kutálení míče ve skupině

- sportovci stojí za sebou – první a druhý jsou ve stoji rozkročném, třetí (respektive poslední gymnasta) klečí,



- první gymnasta drží míč ve vzpažení, provede hluboký předklon a pošle míč k druhému sportovci, který provede to samé,
- poslední gymnasta po chycení míče vstane a jde před prvního sportovce (celé provedení se opakuje, dokud se všichni nevystřídají).

Aktivity vsedě

Sportovci, kteří užívají vozík nebo jsou jakkoliv pohybově limitováni, se můžou bez problémů zapojit do rytmické gymnastiky. Na závodech je pro ně vytvořena úroveň A, můžou si tedy bez problému i zazávodit. Mělo by se pamatovat na to, že se musí najít správná velikost náčiní tak, aby se vše dobře drželo.

Švihadlo

- gymnasta drží švihadlo uprostřed zdvojení a provádí s ním rotaci,
- točení a roztočení – úchop: švihadlo je zdvojené, ruka drží oba konce,
- umístit zdvojené švihadlo, které je napnuté, za krk.



Obruč

- točení v předozadní a čelné rovině,
- klepání obručí o zem,
- pohyb obloukem v horizontální rovině.



Míč

- rolování na pažích,
- rolování na nohách,
- vyhození a chytání,
- vyhození a chytání míče do prostoru, který vytváří paže (pokrčit předpažmo, předloktí svisle vzhůru),
- pohyb obloukem a přehození míče z jedné ruky do druhé.



Stuha

- horizontální vlnovky,
- spirály,
- kruhy nad hlavou,
- pohyb obloukem nahoru, horizontální vlnovky prováděné nahoru a dolů.



2.8 Modifikace a přizpůsobování

Hlavními prioritami v tréninku a na soutěžích Speciálních olympiád jsou úspěch a bezpečí. Úspěchem nejsou medaile a další ocenění, ale to, že gymnasta předvede své naučené dovednosti až do konce. Z tohoto důvodu je velmi často nezbytné, aby se v tréninkovém procesu přizpůsobilo gymnastické náčiní. Například dovednosti se stuhou, která má odpovídat specifikacím pravidel, jsou velmi často obtížné na naučení. Nicméně ta samá dovednost může být pro sportovce jednodušší a snazší, jestliže se sportovci zkrátí délka stuhy. Jakmile se gymnasta stane zdatnější s modifikovanou stuhou, začne se postupně přidávat délka stuhy, dokud nedojde k určené velikosti pro závody. Čím více si bude gymnasta jistější, tím bude trénink zábavnější a bezpečnější.

Obdobně se řeší i nedostatky při učení nových dovedností. Dovednost by se měla rozdělovat na více částí, pokud se sportovci nedaří v celku. Tím zažije sportovec pocit úspěchu, protože bude mít radost z toho, že se mu něco podařilo a bude ho to motivovat k dalšímu snažení. Například otočka ve výponu by se nejprve mohla učit jako balanční pozice. Rozdělením dovednosti na části se také můžou odstranit chyby, které při nácviku vznikly.

Cvičení v modifikacích

Při tréninku je třeba být kreativní a hledat způsob, jak zapojit všechny sportovce do procesu nácviku. V týmu může být sportovec, který je limitován pohybem jedné paže. Jeho dominantní paže však může být velmi silná a gymnasta s ní má perfektní provedení. Přesto by se měl sportovec povzbudit tak, aby se nebál používat i paži, která je mnohem slabší. Při nácviku se může využívat i asistence.

Jak vyhovět potřebám sportovce

Každý gymnasta má jiné potřeby a je jinak pohybově vybaven. Někdo má více síly, ale jeho pohyblivost je minimální, jiný gymnasta má zase na začátku více slabých stránek, které se ale postupem času můžou odstranit.

Sportovci se může pomoci tím, že se mu přizpůsobí náčiní, dovolí se mu nosit tenisky nebo jiný druh obuvi, která mu usnadní balancování. Sportovci se zhoršeným sluchem by se mělo dovolit cvičit s partnerem. Díky tomu se naučí aspoň nějakým způsobem vnímat rytmus. Při nácviku se využívá i společného cvičení trenéra a sportovce. Sportovec si bude jistější a bude ho to motivovat k zlepšení dovednosti. Nemělo by se také zapomínat na to, že rytmická gymnastika, tak jako ostatní sporty, by měla být učena zábavným způsobem.

Modifikace v komunikaci

Trénink můžete vést imitačním učením (cvič podle mě), instrukčním cvičením (cvič podle slovního návodu) nebo kombinací těchto typů.

Modifikace náčiní při nácviku:

- zkrátit švihadlo, obruč a kužele,
- zvětšit nebo zmenšit míč a obruč podle potřeby,
- obruč a krk kužele polepit zářivými barvami, aby byly lépe vidět,
- pro zlepšení držení vycpat tyč u stuhy, vyfouknout míč a na konci švihadla udělat dva uzlíky.

2.9 Uspořádání soutěže

Při uspořádání soutěže v rytmické gymnastice je důležité zajistit místo, kde se soutěž uskuteční, stanovit datum a rozeslat pozvánky jednotlivým klubům. Poté by se měli kontaktovat rozhodčí, předat jim oficiální pravidla Speciálních olympiád, DVD s jednotlivými sestavami v každé úrovni a příručku pro rozhodčí.

V den závodu musí být zajištěn technik, který bude obsluhovat aparaturu a bude mít k dispozici všechny kopie písni sestav, v kterých se bude soutěžit. Další důležitou osobou je hlasatel. Ten bude představovat jednotlivé závodníky a oznamovat jejich příchod na soutěžní plochu. Je vhodné, aby sportovci věděli, jak mají správně nastoupit, proto bude pověřena jedna osoba jako vedoucí závodní plochy, která se bude starat o to, aby sportovci byli nastoupeni na správném místě. Dále bude potřebné zajistit časoměřiče, zdravotníka a rozhodčího, který bude kontrolovat náčiní. Rozhodčí hodnotící sestavy musí být umístěni v protějších rozích závodní plochy. Z technického vybavení je důležité zajistit časomíru – stopky budou zapnuty s prvním pohybem gymnasty a budou zastaveny, jakmile zcela znehybní. V neposlední řadě je velmi důležité zajistit medaile a stužky. Tím pádem musí být určené osoby na ceremoniál, které budou předávat ceny.

V den závodu se musí zajistit kopie oficiálních pravidel a příruček pro trenéry a zkopírovat všechny hudební podklady jednotlivých sestav. Dále musí být zajištěné protestní formuláře, medaile, stopky a tabule, která bude ukazovat jména soutěžících a jejich bodové ohodnocení a bodovací formuláře pro každého sportovce v každé soutěžní disciplíně, jenž jsou dostupné v oficiálních pravidlech SO. Pro soutěžní úroveň 4 je nutné vytisknout jednotlivé prvky a jejich hodnocení.

Jestliže je dostatečný počet rozhodčích a jsou připraveny dvě plochy, kde se dá závodit, mohou dvě disciplíny probíhat současně. Například panel rozhodčích 1 bude hodnotit sestavy se švihadlem, panel 2 bude sledovat sestavy s obručí. Pokud bude soutěž probíhat dva dny, kdy první den bude probíhat kvalifikace a další den finále, výsledná známka bude sestavena z 25% kvalifikační a 75% finálové známky. V jedné divizi může být max. 8 a min. 3 závodníci.

2.10 Ukázkové části tréninkové jednotky

Aktivity aerobního charakteru

Oddíl 1 – chůze

- 1) 16 kroků vpřed
- 2) 8 kroků ve výponu (paže jdou mezitím do výponu), poté se otočit doprava (paže jdou do připažení), 8 kroků ve výponu (paže jdou z připažení do vzpažení), poté se otočit doleva (připažit)
- 3) 4 kroky vpřed (paže jsou v 5. baletní pozici – viz baletní příprava), 2 kroky vpřed (pravé rameno je tlačeno k pravé straně), 2 kroky vpřed (levé rameno je tlačeno k levé straně)
- 4) 4 kroky vpřed (paže jsou v 5. baletní pozici – viz baletní příprava), 2 kroky vpřed (pravé rameno je tlačeno k pravé straně), 2 kroky vpřed (levé rameno je tlačeno k levé straně)
- 5) zopakovat krok 3 v baletní pozici plié (viz baletní příloha), zkrátit o první dva kroky
- 6) zopakovat krok 3 v baletní pozici plié (viz baletní příloha), zkrátit o první dva kroky
- 7) výskok

Oddíl 2 – chůze na místě, kopy, výskoky

- 1) 16 kroků na místě
- 2) 8 kroků vpřed s 3 předozadními kruhy pravou paží, 2× tlesknout do steh
- 3) 8 kroků vpřed s 3 předozadními kruhy levou paží, 2× tlesknout do steh
- 4) 8 kroků vpřed s 3 předozadními kruhy pravou paží, 2× tlesknout do steh
- 5) 8 kroků vpřed s 3 předozadními kruhy levou paží, 2× tlesknout do steh
- 6) 16 kroků na místě – správné dýchání
- 7) 3 kroky vpřed, kopnout levou nohou
- 8) 3 kroky vpřed, kopnout pravou nohou
- 9) 3 kroky vpřed, kopnout levou nohou
- 10) 3 kroky vpřed, kopnout pravou nohou
- 11) 3 kroky vpřed, výskok – zvednutí levého kolene
- 12) 3 kroky vpřed, výskok – zvednutí pravého kolene
- 13) 3 kroky vpřed, výskok – zvednutí levého kolene
- 14) 3 kroky vpřed, výskok – zvednutí pravého kolene
- 15) 3 kroky vpřed na špičkách, kopnout levou nohou
- 16) 3 kroky vpřed na špičkách, kopnout pravou nohou
- 17) 3 kroky vpřed na špičkách, kopnout levou nohou
- 18) 3 kroky vpřed na špičkách, kopnout pravou nohou

Oddíl 3 – běh, chassé (krok sun krok/přisun)

- 1) běh vpřed (32 dob)
- 2) běh vpřed (8 dob – paže jsou v 5. baletní pozici), běh vpřed (4 doby – pravé rameno je tlačeno doprava), běh vpřed (4 doby – levé rameno je tlačeno vlevo)
- 3) běh vpřed (8 dob – paže jsou v 5. baletní pozici), běh vpřed (4 doby – pravé rameno je tlačeno doprava), běh vpřed (4 doby – levé rameno je tlačeno vlevo)
- 4) běh vpřed (8 dob – paže jsou v 5. baletní pozici), běh vpřed (4 doby – pravé rameno je tlačeno doprava), běh vpřed (4 doby – levé rameno je tlačeno vlevo)
- 5) běh vpřed (8 dob s 2 předozadními kruhy pravou paží), 2× tlesknout do steh
- 6) běh vpřed (8 dob s 2 předozadními kruhy levou paží), 2× tlesknout do steh
- 7) běh vpřed (8 dob s 2 předozadními kruhy pravou paží), 2× tlesknout do steh
- 8) běh vpřed (8 dob s 2 předozadními kruhy levou paží), 2× tlesknout do steh
- 9) 6 přísunů (krok sun krok) doprava, pokrčit připažmo – pokrčit upažmo, vytočit tvář z kruhu
- 10) 6 přísunů (krok sun krok) doleva, pokrčit připažmo – pokrčit upažmo, vytočit tvář do kruhu
- 11) 6 přísunů (krok sun krok) doprava, paže provádí kruhy, vytočit tvář z kruhu
- 12) 6 přísunů (krok sun krok) doleva, paže provádí kruhy, vytočit tvář do kruhu
- 13) běh na 8 dob do středu kruhu, paže jsou v 5. baletní pozici
- 14) běh na 8 dob zpět, paže jdou zpět do připažení
- 15) běh na 8 dob do středu kruhu, paže jsou v 5. baletní pozici
- 16) běh na 8 dob zpět, paže jdou zpět do připažení
- 17) krok doprava s úklonem, vlevo poklona

2.11 Protážení – strečink

1) Hlava



Mírný záklon, mírný předklon



Otočit hlavu vlevo a zpět (vpravo a zpět)

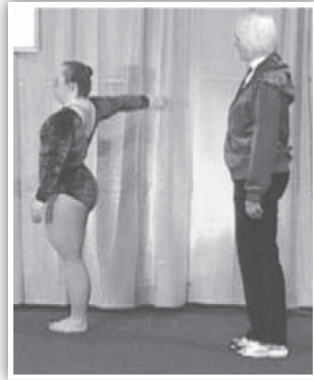


Úklon hlavy vlevo a vpravo

Dále: kroužení hlavou vpřed a vlevo (vpravo)
kývání hlavou vpřed a vzad
pootočení hlavy vlevo (vpravo)

2) Paže a ramena

napnuté paže – kroužení (opakované kruhy)
točení (kolem osy paží)
vlny, spirály, osmy
hmitání (periodické malé pohyby paží)



3) Trup a záda



úklony do strany, vpřed a vzad



„kočička“ – vzpor klečmo, prohnutí zad vpřed a vzad



vzpor klečmo sedmo, paže jdou za záda, trupem provádíme vlnu vpřed a vzad

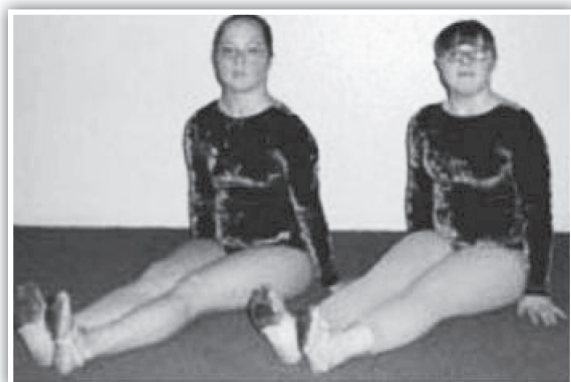


most



most se zvednutím jedné nohy ze země

4) Protážení a posílení nohou



sed, připažit, pata – špička



sed, trup přiblížit co nejvíce k nohám



„klubíčko“ – sed skrčmo, ruce jsou spojeny u bérce

5) Rozštěpy



bočný rozštěp



čelný rozštěp



placka

2.12 Choreografie na zlepšení základních pohybových dovedností

0 – 0:23

- pravá paže: provádí vlnu před čelem, poté nad hlavou, stranou a vpřed
- levá paže: provádí vlnu před čelem, poté nad hlavou, stranou a vpřed

0:23 – 0:42

- obě paže zároveň provádí vlny vpřed, poté nad hlavou ve výponu-relevé (viz baletní příprava), pokrčení kolen (paže jsou stále nad hlavou a provádí vlny), následuje 5. baletní pozice
- vše zopakovat

0:42 – 1:00

- paže jsou nad hlavou, postupně se dostanou houpavým pohybem do připázení, kolena jdou do pokrčení (plié), v této pozici jdou paže vpřed a nahoru
- zopakovat vše 2×
- paže jdou pomalu dolů a vpřed

1:00 – 1:08

- tendu (viz baletní příprava) levou nohou, pravá paže provede boční vlnu tak, že gymnasta přejde do plié (viz baletní příprava), poté provede další vlnu vpřed a nahoru
- vše provést na druhou stranu
- čtvrt obrat, paže nahoru nad hlavu

1:08 – 1:30

- provést vlny vzadu za tělem, přejít s pažemi vpřed a provádět vlny oběma pažemi
- vpředu před tělem provést 3 vlny tak, že se bude střídát levá a pravá paže
- 2× zopakovat vlny vzadu za tělem

1:30 – 1:37

- bourrée (rovnoměrné přestupování v 1. nebo 5. baletní pozici), paže jdou nad hlavu
- jakmile se paže sníží, kleknout na pravou nohu, levá noha je napnutá a opírá se o patu

1:37 – 2:02

- kroužení trupem vpravo, pravá paže se dotkne země, levá noha je v napnutí, opírá se o paty, poté se k ní přidá i druhá noha
- kroužení trupem vlevo, levá paže se dotkne země, pravá noha je v napnutí a opírá se o paty, poté se k ní přidá i druhá noha
- kroužení trupu vpravo
- sednout si na levý bok, poté provést sed roznožný

2:02 – 2:57

- přitáhnout trup k pravé noze (výdrž 1–2 vteřiny), paže jdou vpřed z připázení (3–4), přitáhnout trup k levé noze (výdrž 1–2 vteřiny), paže jdou vpřed z připázení
- provést placku, paže jsou na kolenou
- půlobrat na pravý bok, vzpažit (5–6)
- předpažit (7)
- půlobrat na levý bok
- 2× zopakovat přitáhnutí trupu, na konci vstát

2:57 – 3:06

- provést pažemi 3 bočné vlny střídavě levou a pravou paží, skončit v páté baletní pozici

3:06 – 3:27

- obě paže krouží zprava doleva (10 dob)
- obě paže krouží ve směru hodinových ručiček (8 dob)

3:27 – 3:45

- zopakovat kroužení paží vlevo a vpravo tak, že se přejde do bourrée (rovnoměrně přestupovat v 1. nebo 5. pozici)

3:45 – 3:52

- provést pažemi 3 bočné vlny střídavě levou a pravou paží, skončit v páté baletní pozici

3:52 – 4:12

- obě paže provádí vlny před čelem, poté nad hlavou ve výponu-relevé (viz baletní příprava), paže poté přecházejí do boku a provádí vlny, plié (viz baletní příprava), vše ukončit v páté baletní pozici
- zopakovat

4:12 – 4:26

- krok doprava – úklon, pravá paže provádí kruhy nad hlavou
- krok doleva – úklon, levá paže provádí kruhy nad hlavou
- skončit v 1. baletní pozici

2.13 Baletní příprava

V baletu se rozlišuje 5 základních pozic. V rytmické gymnastice mentálně postižených se nejčastěji využívá 1., 2. a 5. pozice.

První pozice

- paty jsou u sebe
- špičky směřují od sebe (až 180 stupňů)
- ramena jsou ve fixované pozici

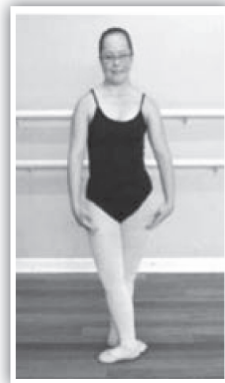


Druhá pozice

- paty jsou asi 30 cm od sebe
- špičky jsou otočené směrem od sebe až do úhlu 180 stupňů
- s výdechem se kolena tlačí směrem od sebe
- poté se pomalu přechází do podřepu

Pátá pozice

- paže mohou být nad hlavou nebo v připažení
- chodidla jsou v rovnoběžné poloze, špičky jsou vytočeny do úhlu 180 stupňů
- jedna noha je předsunuta před druhou s patou na úrovni špičky druhé nohy



1. Plié (pokrčení jednoho nebo obou kolen) a relevé (pohyb, jímž se tělo zvedá na špičky)
 - plié v 1. pozici
 - relevé a balancování v první pozici
 - plié v 2. pozici



2. Relevé a balancování v druhé pozici
 - protažení zadní strany hrudní části a krčních svalů
 - boční úklon



3. Tendu (napnutí nohy vpřed, vzad a do boku) a balancování ve výponu (krok)

- tendu vpřed, vzad a do strany
- paralelní passé
- vytočené passé
- balancování v passé



4. Degagé (uvolněné chodidlo je v otevřené pozici s ohnutým nártem)

- z první pozice zvednout patu jedné nohy
- z první pozice zvednout patu jedné nohy, poté zvednout ze země





5. Rond de jambe (kruh opsaný nohou) a balancování v arabesce

- rond de jambe vpřed
- rond de jambe vzad do arabesky
- rond de jambe do strany



6. Developpé (rozvinutý pohyb, při kterém se zdvižená kročná noha otevře), předtím než se začne nacvičovat tato pozice, je důležité umět tendu

- passé a developpé vpřed
- passé a developpé vzad
- passé a developpé do strany
- poté protáhnout předklonem a záklonem trupu svaly



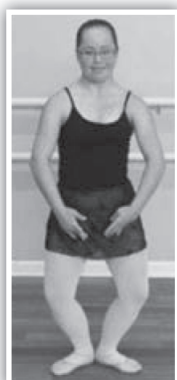
7. Grand battement (rychlé a energické vyhození nohy do vzduchu)

- grand battement vpřed
- grand battement vzad
- grand battement do strany
- port de bras (práce paží)



8. Skoky

- skoky v první pozici
- skoky v druhé pozici



9. Révérence (úklona nebo poklona na konci hodiny nebo představení)



2.14 Hodnocení skladeb

Hodnocení úrovně 1–3

Technický panel rozhodčích

Hodnocení obtížnosti (max. 3 b) jednotlivých 6 prvků o maximální bodové hodnotě 0.5 b:

- 0.5 provedení je bezchybné
- 0.4 provedení je s malými chybami
- 0.3 provedení je se závažnými chybami
- 0.2 provedení je s velkými chybami
- 0.1 dovednost je vynechaná (nezacvičená) nebo nerozeznatelná

Propojení prvků:

- 1.0 sestava je předvedena tak, jak je psáno v pravidlech
- 0.7 – 0.9 sestava je v podstatě předvedena správně, občas se vyskytují malé chyby v propojení
- 0.5 – 0.6 sestava je trochu předvedena, vyskytují se ale velké chyby v propojení
- 0.3 – 0.4 sestava je stěží rozpoznatelná
- 0.1 – 0.2 gymnasta pouze předvádí dovednosti bez propojení

Hodnocení útvarů:

- 0.5 správné provedení
- 0.4 jedna chyba
- 0.3 několik chyb
- 0.2 útvar je stěží rozpoznatelný
- 0.1 gymnasta předvádí pouze prvky

Propojení prvků s hudbou:

- 0.5 perfektní dodržení rytmu
- 0.4 sestava je v podstatě předvedena do rytmu, ale objeví se jedna chyba
- 0.3 několik chyb v dodržení rytmu
- 0.2 gymnasta se stěží trefí do rytmu
- 0.1 sestava není předváděna do rytmu

Provedení a rozsah pohybu (max. 4 body):

- 0.5 minimum bodů za „účasť“ na soutěžní ploše
- 1.5 napnuté špičky a nohy, zapojení těla
- 1.0 rozsah pohybů – vysoké poskoky a skoky, výpony, vysoké vyhazování
- 1.0 chyby s náčiním – pády, nesprávné držení, statické držení apod.

Srážky:

- 0.1 – 0.2 malé chyby
- 0.3 střední chyby
- 0.5 velké chyby
- 0.1 bezprostřední náprava

- 0.3 náprava po 2–3 krocích
- 0.5 náprava po 4 krocích

Elegance pohybu, výraz (max 1):

Eleganci tvoří půvab, krása pohybu a ladnost. Gymnasta si musí být v předvedení jistý a neměl by se bát ukázat emoce během cvičení.

Hodnocení úrovně 4

Technická hodnota sestavy:

- 1.6 4 požadované prvky (každý má hodnotu 0.4 b)
- 1.2 4 doplňující prvky vybrané z pravidel Speciálních olympiád – viz příloha (každý prvek o střední hodnotě je ohodnocen 0.2 b, pokročilejší prvek je ohodnocen 0.3 b)
- 0.2 bonus

Umělecké provedení (3.0):

- 1.6 4 povinné prvky s náčiním
- 0.3 propojení a technika náčiní
- 0.3 hudebnost
- 0.2 využití prostoru
- 0.4 výraz
- 0.2 bonus – můžou přidat rozhodčí do celkové známky za výborné provedení, rozsah pohybu, správné držení náčiní, včetně dvou vysokých vyhození s chytáním

Provedení:

4 povinné prvky

- žádný bod nebude udělen za prvek, který je předváděn s náčiním, které je ve statické poloze
- skok – rozštěpy by měly být prováděny v rozsahu 180° (minimum rozsahu je 135°)
- obrat – 360° obrat s napnutýma nohama (minimální otočka, za které gymnasta dostane body, je v rozsahu 270°)
- rovnováha – nohy musí být napnuté (rozsah 90° a výše), v rovnováze musí gymnasta vydržet aslepoň 2 s
- pohyblivost – záklon a rozštěpy (minimální rozsah při rozštěpu musí být 135°)

4 povinné prvky s náčiním

- obruč – vysoké vyhazování a chytání, rotace, švihy, kmihy a procházení obručí
- míč – vysoké vyhazování, kutálení na těle, aktivní odbouchávání, švihy (komíhání, točení), rovnováha na ruce
- kužele – vysoké vyhazování, mlýnky, malé kruhy, švihy
- stuha – vysoké vyhazování, spirály, osmička, velké kruhy, vlnovky

Hodnocení společných skladeb

Technický panel rozhodčích (max. 5b):

- 0.3 obtížnost
- 1.0 propojení
- 0.5 hudba
- 0.5 jednotnost skupiny

Obtížnost – 4 dané dovednosti a 2 formace, každá má hodnotu 0.5 b

Dovednosti:

- 0.5 vše je provedeno perfektně každým sportovcem
- 0.4 vše je provedeno perfektně alespoň 3 sportovci
- 0.3 u dvou gymnastů se objevují malé chyby
- 0.2 dovednosti jsou předvedeny s velkými chybami
- 0.1 prvky jsou stěží rozpoznatelné
- 0.0 prvky jsou nerozpoznatelné nebo vynechané

Formace:

- 0.5 všichni předvádí přesnou formaci
- 0.4 1 gymnasta je mimo formaci
- 0.3 2 sportovci jsou mimo formaci
- 0.2 3 sportovci jsou mimo formaci
- 0.1 formace je stěží rozpoznatelná
- 0.0 formace není rozpoznatelná

Propojení prvků s hudbou:

- 1.0 sestava je předvedena tak, jak je psáno, sportovci pracují, jak mají, propojení prvků s hudbou je perfektní
- 0.7 – 0.9 sestava je v podstatě předvedena správně, objevují se malé chyby v propojení
- 0.5 – 0.6 sestava je občas převedena správně, ale objevují se velké chyby v propojení
- 0.3 – 0.4 sestava je stěží rozpoznatelná
- 0.1 – 0.2 skupina je pouze na cvičební ploše

Jednotnost skupiny:

- 0.5 všichni gymnasté cvičí synchronně
- 0.4 jedna chyba v synchronizaci
- 0.3 několik chyb
- 0.2 gymnasté spolu spolupracují velmi málo
- 0.1 každý gymnasta pracuje nezávisle na týmu

Hudba:

- 0.5 sestava je perfektně předvedena na hudbu
- 0.4 sestava je předvedena vcelku dobře, ve spojení s hudbou se objeví jedna chyba
- 0.3 sestava je občas předvedena na hudbu, dochází k větším chybám
- 0.2 sestava je částečně předvedena na hudbu
- 0.1 sestava není provedena na hudbu

Panel rozhodčích hodnotící provedení a rozsah pohybu (max. 5 b)

- 4.0 provedení a rozsah
- 1.0 elegance a výraz se hodnotí stejně jako v předchozích úrovních
- 0.5 minimum bodů za to, že gymnasté jsou na cvičební ploše
- 1.5 pozice, napnuté nohy, špičky, postavení těla apod.
- 1.0 rozsah – vysoké skoky a výskoky, vyhazování, odrazy
- 1.0 chyby v postavení těla
- 0.1 – 0.3 malé chyby
- 0.3 střední chyby
- 0.5 velké chyby

2.15 Seznam prvků rytmické gymnastiky na Speciálních olympiádách

Skoky

začátečníci:

- jakýkoliv skok nebo výskok alespoň s 135° rozštěpem
- jakýkoliv skok s jednou nohou napnutou v horizontální rovině (vpřed, vzad, stranou)
- jakýkoliv skok s otočkou (180°)

pokročilí:

- jakýkoliv skok nebo výskok alespoň s 180° rozštěpem
- jakýkoliv skok s otočkou (360°)
- jakýkoliv skok s otočkou (180°), jedna nebo obě nohy jsou nad horizontálou

Obraty

začátečníci:

- jakákoliv otočka o 360° , volná noha se pohybuje mezi 45° až 90° , nohy mohou být napnuté nebo pokrčené
- 540° pirueta – špička u kolene

pokročilí:

- jakákoliv otočka o 360° , volná noha je nad 90° , nohy mohou být napnuté nebo pokrčené
- jakákoliv otočka o 720° , noha se pohybuje v 45° nebo výše, nohy mohou být napnuté, pirueta – špička u kolene

Rovnováha

začátečníci:

- jakákoliv rovnováha ve výponu (v relevé) s volnou nohou v 90° , nohy mohou být napnuté nebo pokrčené
- jakákoliv asistovaná rovnováha (na ploše) s nohou ve výšce hlavy
- rovnováha v piruetě, v podřepu

pokročilí:

- jakákoliv rovnováha v podřepu s volnou nohou nad 90°

- jakákoliv asistovaná rovnováha ve výponu (relevé) s nohou ve výšce hlavy
- jakákoliv rovnováha ze začátečníků doplněná náčiním

Pohyblivost

začátečníci:

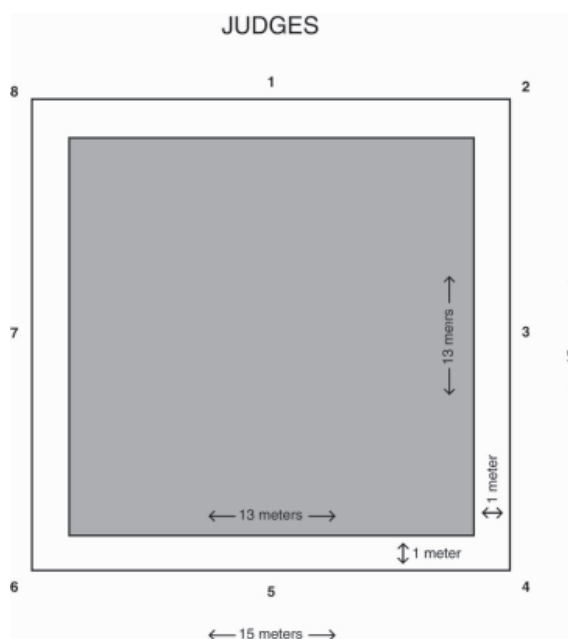
- hrudní záklon v horizontále
- rozštěp na podlaze
- vysoký výkop s rozštěpem (135°)
- hrudní vlna vpřed a vzad
- pirueta s hrudním záklonem
- kutálení
- jakákoliv 360° proměnáda s volnou nohou v piruetě nebo mezi 45° a 90°
- jakákoliv 180° proměnáda s volnou nohou nad 90°

pokročilí:

- hrudní záklon nad horizontálou
- vysoký výkop s 180° rozštěpem
- hrudní záklon v horizontále s rovným předkopnutím
- jakýkoliv akrobatický prvek (letové prvky nejsou dovoleny)
- jakákoliv 360° proměnáda s volnou nohou nad 90°

2.16 Sestavy

Sestavy jsou prováděny na cvičebním prostoru o rozměrech 13×13 m s ochranným pásmem 1 m. Povrch nesmí být lepkavý ani klzký. Strop nemusí být 8 m vysoký, určitá výška je však potřebná, aby nedošlo ke kontaktu s náčiním.



Náčíní

Velikost náčíní při tréninku je uzpůsobena věku, dovednostem a velikosti sportovce. Na závodech jsou rozměry přímo stanoveny pravidly. Barva by měla ladit s dresem. Kontrola rozhodčími probíhá těsně před závodem. Pokud jsou nalezeny nedostatky, trenér má možnost upravit náčíní bez srážky bodu. Další překontrolování následuje ihned po předvedení sestavy. Jestliže rozhodčí opět objeví nedostatek, bude z celkové známky sestavy strženo 0.3 b.

Švihadlo

Švihadlo musí být vyrobeno ze syntetického nebo konopného materiálu, dlouhé 2–3 m (podle výšky sportovce). Při výběru uchopí gymnasta švihadlo rukama za oba konce a nohama si stoupne do středu švihadla. Koncové části by měly dosahovat do výšky podpažní jamky.

Na koncových částech nesmí být umístěno žádné držadlo. Jsou povoleny pouze uzlíky (jeden nebo dva na každém konci) a 10 cm protiskluzového materiálu. Průměr by měl být po celé délce stejný, popř. uprostřed zesílený.

Obruč

Obruč musí být vyrobena z dřevěného nebo plastového materiálu, aby během cvičení držela tvar, jenž může být jakýkoliv, nejčastěji ale kruhový, čtvercový, pravouhlý a oválný. Minimální váha se pohybuje v rozmezí od 150 do 300 g. Je povolena i vyšší hmotnost. Vnitřní průměr se pohybuje mezi 60–90 cm. Vrchol obruče by měl dosahovat výšky boků sportovce.

Míč

Při výběru by měl trenér brát ohled na to, zda se sportovci míč dobře drží v ruce bez sevření prstů. Míč musí být vyroben ze syntetického nebo gumového materiálu, jenž musí být stejně pružný jako guma. Průměr by se měl pohybovat v rozmezí 14–20 cm.

Stuha

Stuha se rozděluje na dvě části: tyčku a stuhu. Tyto části jsou k sobě připojeny nití, nylonovým provázkem nebo sérií pohyblivých kroužků (délka spojení je max. 7 cm).

Tyčka musí být vyrobena ze dřeva, bambusu, plastu nebo skelné vaty. Pokud vezme gymnasta tyčku do ruky v připazení, její konec by se neměl dotýkat země. Konec může být podobně jako u švihadla pokryt protiskluzným materiálem nebo gumovou násadkou, která nesmí přesahovat délku 10 cm. Na vrcholu tyčky, tam kde bude připevněna stuha, musí být umístěn kovový kroužek připevněný přímo na tyčku, pružný pás připevněný nylonovou nití, kovové kolečko připevněné kovovými špendlíky, kovový proužek připevněný ke špičce anebo kovový kroužek připevněný kovovými špendlíky.

Stuha je vyrobena ze saténového nebo nenaškrobeného materiálu, šířka se pohybuje v rozmezí 4–6 cm. Pro úroveň A, B je minimální délka 2 m a maximální 6 m, pro úroveň 1, 2, 3, 4 je minimální délka 3 m, maximální zůstává stejná. Stuha musí být vcelku, nesmí se stát, že by byla sešita z více kusů látky.

Kužele

Kužele by měly být menší než je vzdálenost mezi zápěstím a ramenem sportovce (většinou se jejich velikost pohybuje v rozmezí 25–50 cm). Můžou být vyrobeny z dřevěného nebo syntetického materiálu. Rozšířená část se nazývá tělo, úzká část krk a konec kužele je tvořen koulí, jež se nazývá hlava.

Úroveň A – švihadlo

Hudba: Rag & Bone

Délka: 0:28 s



Základní postavení: sed – předpažit, švihadlo složené na čtvrtiny (koncové části v levé, pravá uvnitř ohybu švihadla).

Doby

- 1 – 2 výdrž v ZP
 - 3 – 4 pravá předpažit vzhůru, levá předpažit dolů, levá předpažit vzhůru, pravá předpažit dolů
 - 1 – 2 levá předpažit vzhůru, pravá předpažit dolů, pravá předpažit vzhůru, levá předpažit dolů
 - 3 – 4 výdrž v ZP
 - 1 – 2 skrčit zapažmo, předloktí rovně
 - 3 – 4 předpažit, švihadlo složené na čtvrtiny (koncové části v levé, pravá uvnitř ohybu švihadla)
 - 1 – 2 skrčit zapažmo předloktí rovně
 - 3 – 4 předpažit, švihadlo složené na čtvrtiny (koncové části v levé, pravá uvnitř ohybu švihadla)
 - 1 – 4 vzpažit pravou, malé vodorovné kruhy švihadlem složeným na polovinu pravou vpřed dovnitř nad hlavou, pokrčit upažmo levou (drží konce švihadla)
 - 1 – 4 dva malé vodorovné kruhy švihadlem složeným na čtvrtinu pravou vpřed dovnitř nad hlavou, pokrčit upažmo levou (drží konce švihadla)
 - 1 – 4 předpažit, švihadlo složené na polovinu (koncové části v levé, pravá uvnitř ohybu švihadla)
 - 1 – 4 rotace, švihadlo horizontálně (pohyb vychází ze zápěstí, paže jsou mírně pokrčené)
 - 1 – 2 rotace, švihadlo horizontálně (pohyb vychází ze zápěstí, paže jsou mírně pokrčené)
 - 3 – 4 předpažit zevnitř (zastavit rotaci švihadla)
- Závěr vzpažit, umístit švihadlo za krk a uvolnit jeho konec

Úroveň A – obruč

Hudba: Freeze Frame

Délka: 0:28 s



Základní postavení: sed, obruč před tělem čelně, pravá upažit.

Doby

- 1 – 4 výdrž
 - 1 – 4 roztáčení obruče na zemi u pravého boku
 - 1 – 4 roztáčení obruče na zemi u pravého boku
 - 1 – 2 předpažit levou dovnitř, pravou zevnitř, obruč u pravého boku čelně
 - 3 – 4 skrčit zapažmo předloktí rovně
 - 1 – 2 předpažit levou zevnitř, pravou dovnitř, obruč u levého boku čelně
 - 3 – 4 skrčit zapažmo předloktí rovně
 - 1 – 2 předpažit levou dovnitř, pravou zevnitř, obruč u pravého boku čelně
 - 3 – 4 skrčit zapažmo předloktí rovně
 - 1 – 2 předpažit levou zevnitř, pravou dovnitř, obruč u levého boku čelně
 - 3 – 4 předpažit obruč před tělem čelně
 - 1 – 2 obruč před tělem čelně pravou vzhůru – přetočit obruč vlevo pravou vzhůru
 - 3 – 4 obruč před tělem čelně pravou vzhůru – přetočit obruč vlevo pravou vzhůru
 - 1 – 2 obruč před tělem čelně pravou vzhůru – přetočit obruč vlevo pravou vzhůru
 - 3 – 4 obruč před tělem čelně pravou vzhůru – přetočit obruč vlevo pravou vzhůru
 - 1 obruč před tělem čelně
 - 2 obruč před tělem rovně
 - 3 ťuknout obručí 2× o zem, obruč u pravého boku rovně
 - 4 ťuknout obručí 2× o zem, obruč u levého boku rovně
- Závěr vzpažit zevnitř, obruč nad hlavou rovně

Úroveň A – míč

Hudba: Twist & Shout

Délka: 0:36 s



Základní postavení: sed, míč před prsy.

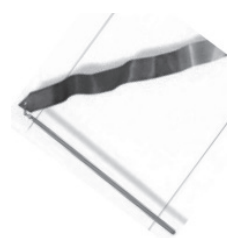
Doby

- 1 – 2 výdrž
 - 3 – 4 vyhodit míč nad hlavou
 - 1 – 2 chytit míč před tělem, kutálení míče k tělu
 - 3 – 4 kutálení míče od těla, výdrž (na DVD je jiné rozdělení prvních 8 dob), oba způsoby jsou povoleny
 - 1 – 2 míč na prsou
 - 3 – 4 míč před prsy
 - 1 – 2 míč na prsou
 - 3 – 4 míč před prsy
 - 1 – 2 míč na prsou
 - 3 – 4 míč před prsy
 - 1 – 2 míč na prsou
 - 3 – 4 míč před prsy
 - 1 – 2 převalovat míč střídavě dlaní a hřbetem ruky před tělem, levá na míči
 - 3 – 4 převalovat míč střídavě dlaní a hřbetem ruky před tělem, pravá na míči
 - 1 – 2 převalovat míč střídavě dlaní a hřbetem ruky před tělem, levá na míči
 - 3 – 4 převalovat míč střídavě dlaní a hřbetem ruky před tělem, pravá na míči
 - 1 – 4 kutálet míč po nohou směrem k tělu
 - 1 – 4 kutálet míč po nohou směrem od těla
 - 1 – 4 kutálet míč po nohou směrem k tělu
 - 1 – 4 kutálet míč po nohou směrem od těla
- Závěr míč před prsy, míč na prsou, třese míčem před prsy, míč před prsy, výdrž

Úroveň A – stuha

Hudba: Hamster Dance

Délka: 0:49 s



Základní postavení: sed, tyč je držena pravou rukou před tělem, stuha leží volně na zemi.

Doby

- 1 – 4 předpažit pravou, stuha v pravé – vodorovné vlnění
- 1 – 4 předpažit pravou, stuha v pravé – vodorovné vlnění
- 1 – 4 předpažit pravou, stuha v pravé – vodorovné vlnění
- 1 – 4 předpažit pravou, stuha v pravé – vodorovné vlnění
- 1 – 4 upažit pravou, stuha v pravé – vodorovný oblouk pravou vpřed dovnitř nad hlavou
- 1 – 4 upažit pravou, stuha v pravé – vodorovný oblouk pravou vzad dovnitř nad hlavou
- 1 – 4 upažit pravou – spirály
- 1 – 4 upažit pravou – spirály
- 1 – 4 vzpažit pravou, stuha v pravé – vodorovný kruh pravou vzad dovnitř nad hlavou
- 1 – 4 vzpažit pravou, stuha v pravé – vodorovný kruh pravou vpřed dovnitř nad hlavou
- 1 – 4 upažit pravou – spirály
- 1 – 4 upažit pravou – spirály
- 1 – 2 předpažit pravou
- 3 – 4 bočný oblouk pravou vzad
- 1 – 4 vzpažit pravou, stuha v pravé – svislým vlněním stuhy připažit
- 1 – 4 vzpažit pravou, stuha v pravé – svislým vlněním stuhy připažit
- 1 – 4 vzpažit pravou, stuha v pravé – svislým vlněním stuhy připažit
- 1 – 4 vzpažit pravou, stuha v pravé – svislým vlněním stuhy připažit
- 1 skrčit připažmo, čelný oblouk pravou dovnitř, levou zevnitř
- 2 skrčit připažmo, čelný oblouk pravou zevnitř, levou dovnitř
- 3 skrčit připažmo, čelný oblouk pravou dovnitř, levou zevnitř
- 4 skrčit připažmo, čelný oblouk pravou zevnitř, levou dovnitř
- 1 skrčit připažmo, čelný oblouk pravou dovnitř, levou zevnitř
- 2 skrčit připažmo, čelný oblouk pravou zevnitř, levou dovnitř
- 3 skrčit připažmo, čelný oblouk pravou dovnitř, levou zevnitř
- 4 skrčit připažmo, čelný oblouk pravou zevnitř, levou dovnitř
- 1 skrčit připažmo, čelný oblouk pravou dovnitř, levou zevnitř
- 2 skrčit připažmo, čelný oblouk pravou zevnitř, levou dovnitř
- 3 skrčit připažmo, čelný oblouk pravou dovnitř, levou zevnitř
- 4 skrčit připažmo, čelný oblouk pravou zevnitř, levou dovnitř

Závěr vzpažit zevnitř, tyč je v prodloužení paže

Úroveň B – švihadlo

Hudba: Hello Cheeky

Délka: 0:28 s



Základní postavení: stoj spojný, upažit.

Doby

- 1 – 4 výdrž v ZP
- 1 – 4 2 hmity podřepmo
- 1 – 4 upažit – čelný oblouk vpravo, vlevo
- 1 – 4 upažit – čelný oblouk vpravo, vlevo
- 1 – 4 předpažit, švihadlo na čtvrtiny
- 1 – 4
- 1 – 4 vzpažit, výpon – dvojný obrat (360°) vpravo
- 1 – 4
- 1 – 2 předpažit, švihadlo na čtvrtiny
- 3 – 4 rotace, švihadlo horizontálně
- 1 – 2 předpažit zevnitř (zastavit rotaci)
- 3 – 4 přednožit poníž dolů pravou, chodidlo k bérce přednožit pravou, mírně pokrčit
vzpažmo levou (švihadlo je napnuté)

Úroveň B – obruč

Hudba: Man, i feel Like a Woman

Délka: 0:45 s



Základní postavení: stoj spojný, obruč před tělem čelně.

Doby

- 1 – 4 výdrž v ZP
 - 1 – 4 hmit podřepmo
 - 1 – 4 hmit podřepmo
 - 1 – 4 hmit podřepmo
 - 1 – 4 hmit podřepmo
 - 1 – 4 obruč před tělem čelně, oblouk vpravo vzhůru upažit
 - 1 – 4 obruč před tělem čelně, oblouk vlevo vzhůru upažit
 - 1 – 4 obruč před tělem čelně, oblouk vpravo vzhůru upažit
 - 1 – 4 obruč před tělem čelně, oblouk vlevo vzhůru upažit
 - 1 – 4 obruč u levého boku čelně, levá nadhmat, pravá upažit vzhůru
 - 1 – 4
 - 1 – 4 čelným kutálením (asistované kutálení) předávat obruč z levé do pravé
 - 1 – 4
 - 1 – 4 čelným kutálením (asistované kutálení) předávat obruč z pravé do levé
 - 1 – 4
 - 1 – 4 předpažit vzhůru
 - 1 – 4 výpon – dvojný obrat (360°) vpravo
 - 1 – 4 z předpažení skrčit zapažmo, předloktí rovně vpřed, obruč před tělem
 - 1 – 4 předpažit, obruč před tělem, stoj přednožný pravou vpřed, chodidlo k bérce, pokrčit předpažmo, předpažit – obruč před tělem, přinožením pravé stoj spojný
 - 1 – 4 předpažit, obruč před tělem, stoj přednožný levou vpřed, chodidlo k bérce, pokrčit předpažmo, předpažit – obruč před tělo, přinožením levé stoj spojný
 - 1 předpažit, obruč před tělem, stoj přednožný pravou vpřed, chodidlo k bérce
- Závěr pokrčit předpažmo, přinožením výskok snožmo do mírného stoje rozkročného, předpažit – obruč před tělem v rovině čelné

Úroveň B – míč

Hudba: Two Guitars

Délka: 0:43 s



Základní postavení: stoj spojný, míč vpředu dole.

Doby

- 1 – 4 výdrž v ZP
 - 1 – 4 míč vpředu dole – čelný kruh vpravo
 - 1 – 4
 - 1 – 2 míč na prsou, výkrok pravou
 - 3 – 4 výkrok levou
 - 1 – 2 krok pravou
 - 3 – 4 přinožit
 - 1 – 2 předpažit, výkrok levou
 - 3 – 4 výkrok levou
 - 1 – 2 krok pravou
 - 3 – 4 přinožit
 - 1 – 4 odrážet míč prsty nad hlavou
 - 1 – 4 míč před prsy, kutálet míč k tělu a od těla
 - 1 – 4 odrážet míč prsty nad hlavou
 - 1 – 4 míč před prsy, kutálet míč k tělu a od těla
 - 1 – 4 vyhodit míč nad hlavou a chytit před tělem
 - 1 – 4 míč před prsy, kutálet míč k tělu a od těla
 - 1 – 4 vyhodit míč nad hlavou a chytit před tělem
 - 1 – 4 míč před prsy, kutálet míč k tělu, překřížit předloktí, míč na prsou
- Závěr výkrokem pravou výpon, dvojný obrat vpravo, pravou vpřed, chodidlo k bérce

Úroveň B – stuha

Hudba: Don't Worry, Be Happy

Délka: 0:33 s



Základní postavení: stoj spojný, předpažit pravou, stuha v pravé, připážit levou.

Doby

- 1 – 4 upažit pravou – spirály před tělem
- 1 – 4
- 1 – 4 výkrokem pravou výpon, dvojný obrat vpravo, vzpažit pravou, stuha v pravé – vodorovný kruh pravou vpřed dovnitř nad hlavou
- 1 – 4
- 1 – 4 upažit pravou – spirály před tělem
- 1 – 4
- 1 – 4 výkrokem pravou výpon, dvojný obrat vpravo, vzpažit pravou, stuha v pravé – vodorovný kruh pravou vpřed dovnitř nad hlavou
- 1 – 4 vzpažit pravou, stuha v pravé – čelné horní oblouky vpravo, vlevo
- 1 – 4 vzpažit pravou, stuha v pravé – čelné horní oblouky vpravo, vlevo
- 1 – 4 vzpažit pravou, stuha v pravé – čelné spodní oblouky vpravo, vlevo
- 1 – 4 vzpažit pravou, stuha v pravé – čelné spodní oblouky vpravo, vlevo
- 1 – 4 dva hmity podřepmo, dva čelné kruhy
- 1 – 4 dva hmity podřepmo, dva čelné kruhy
- 1 – 4 rovný skok, obloukem vpřed zapažit pravou, stuha v pravé – nadhodit volný konec stuhy nad hlavu a svislým vlněním stuhy připážit
- 1 – 4 rovný skok, obloukem vpřed zapažit pravou, stuha v pravé – nadhodit volný konec stuhy nad hlavu a svislým vlněním stuhy připážit

- Závěr rovný skok, obloukem vpřed zapažit pravou, obloukem dolů vzpažit pravou, výkrokem pravé vzad, stoj přednožný levou, obloukem vpřed zapažit pravou

Úroveň 1 – švihadlo

Hudba: Jump in the Line

Délka: 0:53 s



Základní postavení: stoj zánožný levou, pravá na švihadle (napnutém), upažit.

Doby

- 1 – 4 výdrž v ZP
- 1 – 4 2 swingové pohyby pánví vpravo, vlevo
- 1 – 4 skrčit přednožmo pravou, bérec vzad, chodidlo napnuté levou vpřed, přednožit pravou dolů
- 1 – 4 skrčit přednožmo pravou, bérec vzad, chodidlo napnuté levou vpřed, zanožit levou dolů
- 1 – 4 skrčit únožmo levou, bérec vzad dolů, chodidlo napnuté
- 1 – 4 pravou přinožit
- 1 – 4 paže vlevo, čelný kruh nad hlavou, švihadlo za tělem
- 1 – 2 upažit, výkrokem pravou přeskočit do stoje spojného,
- 3 – 4 výkrokem levou vzad přeskočit do stoje spojného
poznámka: místo kroků můžou být provedeny poskoky, tak jak je to uvedeno na DVD
- 1 – 4 upažit, obloukem a kruhem bočně převést švihadlo za tělo (švihadlo u nohou)
- 1 – 4 hmit podřepmo, předpažit dovnitř
- 1 – 4 obloukem dolů a vzhůru, upažit (švihadlo je ve tvaru U), výkrokem pravou krok vzad, stoj přednožný pravou, chodidlo vztyčit, švihadlo pod pravým chodidlem,
- 1 – 4
- 1 – 4 pravou přinožit, stoj spojný, švihadlo v pravé, předpažit pravou čelné kruhy vlevo
- 1 – 4
- 1 – 4 stoj spojný, švihadlo v pravé, kruhy čelné vlevo, dva cvaly stranou vlevo, výkrokem levou stoj spojný, oblouk čelně vlevo
- 1 – 4
- 1 – 4 pravá vzpažit, vodorovný kruh vpravo vzad nad hlavou, výkrokem pravou stranou výpon a dvojný obrat
- 1 – 4
- 1 – 4 předpažit poníž obtočení švihadla za tělem, vyměnit konce švihadla v levé, předpažit – uchopit švihadlo pravou podhmatem těsně u levé, pravá sjede do středu švihadla
- 1 – 2 bočný kruh vpřed, výkrok pravou vpřed
- 3 – 4 bočný kruh vpřed, krok levou vpřed
bočný kruh vpřed, krok pravou vpřed
bočný kruh vpřed, krok levou vpřed

1 – 4 skrčit přednožmo pravou, bérec vzad dolů, chodidlo napnout – výdrž
1 – 4 přinožit, stoj spojný, předpažit

Závěr skok prohnutě – vzpažit zevnitř, stoj rozkročný švihadlo se umístí za krk, připažit stoj přednožný pravou, chodidlo vztyčit, úklon vpravo

Hodnocené dovednosti:

- kroužení
- kroky přes švihadlo
- příklep
- obrat ve výponu
- přechod švihadla okolo
- výdrž v piruetě

Úroveň 1 – obruč

Hudba: At the Hop

Délka: 1:15 s



Základní postavení: stoj spojný, obruč kolem boků rovně.

Doby

- 1 – 4 výdrž v ZP
- 1 – 4
- 1 – 4 obruč kolem boků rovně – přetáčet obruč levou vpřed a zpět, pravou vpřed a zpět, hmit podřepmo
- 1 – 4
- 1 – 4 výkrokem pravou výpon a dvojný obrat vpravo do stoje spojeného
- 1 – 4
- 1 – 4 vzpažit zevnitř, obruč nad hlavou rovně, upažit dolů
- 1 – 4
- 1 – 4 výkrokem levou výpon a dvojný obrat vlevo do stoje spojeného
- 1 – 4
- 1 – 4 vzpažit zevnitř, obruč nad hlavu rovně, upažit dolů
- 1 – 4
- 1 – 4 obruč u pravého boku rovně, přeskoky střídnonož přes obruč bočně komíhající v pravé
- 1 – 4
- 1 – 4 roztočit obruč na zemi u pravého boku, výkrokem pravou 4 kroky okolo rotující obruče, směrem ke straně 7, obruč k pravému boku bočně
- 1 – 4
- 1 – 4 obruč k pravému boku bočně – obloukem vpřed a vzad
- 1 – 4 obruč k pravému boku bočně – obloukem vpřed a vzad
- 1 – 4 obruč k pravému boku bočně – obloukem vpřed a nahoru
- 1 – 4 obloukem obruč dolů a dozadu, hmitem podřepmo, zapažit předat obruč
- 1 – 4 obruč k levému boku bočně – obloukem vpřed a nahoru
- 1 – 4 obruč k levému boku bočně – obloukem dolů a vzad
- 1 – 4 obruč k pravému boku bočně – obloukem vpřed a nahoru
- 1 – 4 obruč k pravému boku bočně – obloukem dolů a vzad do stoje spojného, obruč k pravému boku bočně
- 1 – 4 obruč rovně, výkrokem pravé krok do obruče, obrat vpravo (čelem ke straně 1), do stoje spojného, oběma rukama nad hlavu, snížit ji před tělo a skončit v horizontální rovině
- 1 – 4 vzpažit – obruč nad hlavou rovně, připažit – obruč kolem boků rovně
- 1 – 2 výkrokem pravé vpravo podřep, stoj únožný levou, bērec napnout, obruč je držena podhmatem, obloukem vpravo rovně
- 3 – 4 výkrokem levé vlevo podřep, stoj únožný pravou, bērec napnout, obruč je držena podhmatem, obloukem vlevo rovně
- 1 – 2 výkrokem pravé vpravo, přinožit levou do stoje spojného, obruč před tělem rovně

- 3 – 4 vzpažit – obruč nad hlavu
- 1 – 4 připažit – obruč kolem boků rovně do dřepu, obruč na zemi rovně, výkrokem vzad pravou, přinožit levou do stoje spojného
- 1 – 4 výkrokem vzad pravou dva kroky do stoje spojného
- 1 – 4 čelným kutálením předávat obruč z levé do pravé (asistované kutálení pomocí rukou)
- 1 – 4 čelným kutálením předávat obruč z pravé do levé (asistované kutálení pomocí rukou)
- 1 – 4 čelným kutálením předávat obruč z levé do pravé (asistované kutálení pomocí rukou)
- 1 skrčit únožmo pravou vzhůru, bérce dolů, chodidlo od bérce – rovnovážná poloha
- 2 – 3 výdrž
- 4 přinožit levou, stoj spojný
- 1 – 4 předpažit, obruč v pravé čelně – čelným kroužením pravou vzhůru předat obruč nad hlavou do levé a čelným kroužením levou dolů předpažit levou
- 1 – 4 obruč před tělem čelně – výkrokem pravou krok do obruče, přinožit levou stoj spojný
- 1 – 4 obruč kolem boků rovně
- 1 – 4 zatřást obručí
- 1 – 4 obruč kolem boků rovně – třesení obruče, příklep pravou vpřed
- 1 – 4 obruč kolem boků rovně – třesení obruče, příklep pravou vpřed
- 1 – 4 výkrokem vpřed pravou, přinožit levou, stoj spojný
- 1 – 4 obruč u levého boku čelně, dřep
- 1 – 4 výkrokem stranou levou krok z obruče, klek sedmo
- 1 – 4 klek sedmo, obruč před tělem čelně
- 1 – 4 předpažit, obruč před tělem čelně – kruhem předat obruč za tělem z levé do pravé

Závěr vzpažit – obruč nad hlavou rovně

Hodnocené dovednosti:

- obrat ve výponu
- vlny
- krok přes obruč
- asistované kutálení
- rovnováha v piruetě
- příklep

Úroveň 1 – míč

Hudba: Chim Chim Cheree

Délka: 0:51 s



Základní postavení: stoj spojný, míč před tělem.

Doby

- 1 – 4 výdrž v ZP
 - 1 – 4 výdrž v ZP
 - 1 – 4 kutálet míč po těle směrem k hrudníku, předpažit
 - 1 – 4
 - 1 – 4 kutálet míč po paži, chytit oběma
 - 1 – 4 vzpažit, skrčit únožmo pravou, pravý bérce dolů vzad, chodidlo od bérce – rovnováha
 - 1 – 4 rovnováha ve skrčení únožmo pravou, pravý bérce dolů vzad, chodidlo od bérce, přinožením stoj spojný, předpažit
 - 1 – 4 výkrokem stranou pravou, stoj únožný levou, míč před prsy – bočný kruh dolů vpřed před tělem, míč před prsy – čelný oblouk vpravo, vzpažit vpřed
 - 1 – 4 stoj únožný pravou, míč před prsy – bočný kruh dolů vpřed před tělem, předpažit – míč před prsy – čelný oblouk vpravo, vzpažit vpřed
 - 1 – 4 příklep stranou vpravo, čelné kruhy vlevo dolů, výkrokem pravou, stoj únožný levou, chodidlo od bérce, vzpažit vpřed
 - 1 – 4 příklep stranou vlevo, čelné kruhy vpravo dolů, výkrokem levou, stoj únožný pravou, chodidlo od bérce, vzpažit vpřed
 - 1 – 4 směrem k rohu 8 přinožit pravou, stoj spojný, bočným obloukem dolů vzad pravou, míč v pravé, předpažit povýš levou
 - 1 – 4 bočným obloukem vzhůru vpřed pravou
 - 1 – 4 upažit pravou se směrem ke straně 1
 - 1 – 4 dvojný obrat ve výponu vpravo
 - 1 – 4 z upažení předat míč před prsy do levé, upažit
 - 1 – 4
 - 1 – 4 z upažení předat míč před prsy do pravé, upažit
 - 1 – 4
 - 1 – 4 předpažit a chytit míč oběma
 - 1 – 4 odbít míč a chytit oběma
 - 1 – 4 odbít míč a chytit oběma
 - 1 – 4 kutálení míče po pažích, míč na prsou, kutálení míče po pažích, míč před prsy, výkrok vzad pravou, přinožením levé stoj spojný
 - 1 – 4 pokrčit předpažmo – třesení míče, mírný podřep, dvojný obrat ve výponu vpravo, předpažit
 - 1 – 4 vyhození a chytání míče oběma
- Závěr mírný podřep, míč před tělem, kutálet míč do středu stehů, míč v pravé, vzpažit levou, záklon hlavy

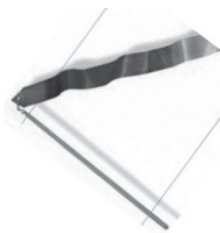
Hodnocené dovednosti:

- kutálení
- rovnováha v piruetě
- příklep
- obrat ve výponu
- odražení
- vyhození a chytání

Úroveň 1 – stuha

Hudba: Goody Goody

Délka: 0:56 s



Základní postavení: stoj spojný uprostřed cvičební plochy, směrem ke straně 1, vzpažit, stuha v pravé, konec tyčky v levé ruce, stuha svisle dolů u levého boku.

Doby

- 1 – 4 kroužení koleny v podřepu
- 1 – 4 přísun pravou, chodidlo od bérce – čelný oblouk vzhůru vpravo
- 1 – 4 přísun pravou, chodidlo od bérce – čelný oblouk vzhůru vlevo
- 1 – 4 výkrokem pravou obrat ve výponu vpravo se spirálami
- 1 – 4
- 1 – 4 přísun pravou, chodidlo od bérce – čelný oblouk vzhůru vpravo
- 1 – 4 přísun pravou, chodidlo od bérce – čelný oblouk vzhůru vlevo
- 1 – 4 obrat ve výponu vpravo se spirálami
- 1 – 4 výkrokem pravou obrat ve výponu vpravo se spirálami
- 1 – 4
- 1 – 4 dva hmity podřepmo, čelné kruhy vzhůru vlevo
- 1 – 4
- 1 – 4 dva příklepy stranou vpravo, čelné kruhy vzhůru vlevo, výkrok stranou vpravo, přísunem levé stoj spojný, čelný oblouk dolů vpravo
- 1 – 4
- 1 – 4 dva hmity podřepmo, čelné kruhy vzhůru vpravo
- 1 – 4
- 1 – 4 dva příklepy stranou vlevo, čelné kruhy vzhůru vpravo, výkrok stranou vlevo, přísunem pravé stoj spojný, čelný oblouk dolů vlevo
- 1 – 4
- 1 – 4 čelný oblouk vzhůru dovnitř vpravo nad hlavou, výkrokem pravé dvojný obrat ve výponu vpravo, přinožit levou, chodidlo od bérce
- 1 – 4 čelný oblouk vzhůru zevnitř vpravo, spirály vpravo, čelný oblouk vzhůru dovnitř vlevo, čelný oblouk vzhůru zevnitř vpravo, chodidlo pravé k bérce, pokrčit přednožmo pravou, chodidlo levé k bérce, pokrčit přednožmo levou
- 1 – 4 provést horizontální vlnovky před tělem, krok vzad levou, pravá je před levou a opírá se o špičku, pravá noha provede krok vzad, levá noha je před ní a opírá se o špičku
- 1 – 4 rovné vlnění, skrčit únožmo levou, bérec dolů vzad, chodidlo od bérce – rovnováha
- 1 – 4 skrčit únožmo levou, bérec dolů vzad, chodidlo od bérce – rovnováha, přinožením stoj spojný
- 1 – 4 provést tzv. osmičku vlevo, vpravo, hmit podřepmo, pokračovat v osmičce, hmit podřepmo
- 1 – 4 předpažit dovnitř horizontální kruh vlevo nad hlavou, horizontální kruh vpravo nad hlavou – hrudní vlna při kruhu doprava, vzpažit, stuha za tělem

- 1 – 4 klus vpřed, pravou rovné vlnovky za hlavou, přísunem pravé stoj spojný
- 1 – 4 rovné vlnění před tělem
- 1 – 4 rovný skok, vzpažit, bočným oblouk vpřed vzhůru, vzpažit, předpažit, rovné vlnění před tělem
- 1 – 4
- 1 – 4 rovný skok, vzpažit, bočným oblouk vpřed vzhůru, vzpažit, předpažit, rovné vlnění před tělem
- 1 – 4
- 1 – 4 stoj spojný, dva čelné kruhy nad hlavou vlevo
- 1 – 4 výkrokem vpřed pravou, klek na levé
- 1 – 4 čelný oblouk vlevo dovnitř, klek sedmo, svislé vlnění před tělem
- 1 – 4 čelný oblouk vlevo zevnitř, vzpažit, stuha v levé, konec tyčky v pravé

Hodnocené dovednosti:

- obrat ve výponu se spirálami
- příklep
- obrat ve výponu
- rovnováha v piruetě
- hrudní vlna
- rovné výskoky

Úroveň 2 – obruč

Hudba: These Boots Are Made for Walking

Délka: 0:52 s



Základní postavení: stoj spojný tváří k rohu 6, obruč u levého ramene rovně.

Doby

- 1 – 4 výdrž v ZP
- 1 – 4 výdrž v ZP
- 1 – 4 výkrokem pravou výpon, dvojný obrat vpravo, obruč u levého ramene rovně
- 1 – 4
- 1 – 4 obruč před prsy rovně – nadhozením překlopit obruč předním okrajem vzhůru a chytit před tělem rovně
- 1 – 4 výkrokem pravou do strany, chodidlo od bérce, přísun pravé do stoji spojného
- 1 – 4 obruč před prsy rovně – nadhozením překlopit obruč předním okrajem vzhůru a chytit před tělem rovně
- 1 – 4 výkrokem levou do strany, chodidlo od bérce, přísun levé do stoji spojného
- 1 – 4 obruč k pravému boku, 2× ťuknout obručí do země po úhlopříčce doprava
- 1 – 4 obruč k levému boku, 2× ťuknout přední částí obruče do země po úhlopříčce doleva
- 1 – 4 obruč před prsy čelně
- 1 – 4 podřep
- 1 – 4 obruč před prsy čelně, skrčit přednožmo pravou dovnitř, bérce vzad – krok, skrčit přednožmo pravou dovnitř, bérce vzad – krok, skrčit přednožmo levou dovnitř, bérce vzad – krok, skrčit přednožmo pravou dovnitř, bérce vzad – krok, skrčit přednožmo levou dovnitř, bérce vzad – krok
- 1 – 4 předpažit dolů, výkrokem pravé vpřed, čertík do obruče, obruč kolem boků rovně
- 1 – 4
- 1 – 4 vzpažit, obruč nad hlavou rovně, výkrokem stranou pravou výpon a dvojný obrat, přísunem levé stoj spojný
- 1 – 4 obruč kolem boků rovně, výkrokem stranou levou výpon a dvojný obrat, přísunem pravé stoj spojný
- 1 – 4 pravá uvolní obruč, vzpažit zevnitř, skok stranou z obruče (pravá, levá), spodní část obruče se dotýká země
- 1 – 4 roztočit obruč na zemi u levého boku vpravo, obruč zastavit pravou (pravopříč – natočit se k rohu 2)
- 1 – 4 obruč u pravého boku bočně – oblouk vpřed vzhůru a vzad dolů, výkrokem vpřed levou, přednožit vzhůru pravou (grand battement)
- 1 – 2 obruč u pravého boku bočně – oblouk vpřed vzhůru
- 3 – 4 obruč u pravého ramene bočně – oblouk vzad dolů, výkrokem vpřed pravou, přinožit levou, stoj spojný
- 1 – 4 obruč u pravého boku bočně – oblouk vpřed vzhůru, poskočný krok na levé, skrčit

- přednožmo pravou, bérec vzad, chodidlo od bérce, dvojný obrat ve výponu na levé (pirueta, pravou vpřed)
- 1 – 4 obruč u pravého ramene bočně – oblouk vzad dolů, poskočný krok na pravé, skrčit přednožmo levou, bérec vzad, chodidlo od bérce, dvojný obrat ve výponu na pravé (pirueta, levou vpřed)
- 1 – 4 výkrokem vpřed pravou přinožit levou, stoj spojný
- 1 – 4 vyhodit obruč vpřed vzhůru bočně, chytit oběma
- 1 – 4 výkrokem levou výpon, malé kroky vlevo (natočit se tváří ke straně 1 – čelem)
- 1 – 4 roztáčení obruče okolo těla, obruč u pravého boku bočně
- 1 – 4 výkrokem vzad pravou, krok levou
- 1 – 4 obruč pod pravým chodidlem
- 1 – 4 obruč před tělem čelně, obruč v pravé, vzpažit zevnitř levou
- 1 – 4
- 1 – 4 pokrčit pravou, obruč před tělem čelně, přinožit pravou, stoj spojný
- 1 – 4 čelným kutálením předávat obruč z levé do pravé
- 1 – 4 výkrokem stranou vpravo přinožit levou, stoj spojný
- 1 – 4 obruč u pravého boku čelně – váha předklonmo na pravé
- 1 – 4 přinožit levou, stoj spojný, roztočit obruč na zemi u pravého boku vlevo
- 1 – 4 obruč u pravého boku bočně, výkrokem stranou vlevo, pokrčit pravou, předpažit dolů pravou, čelný kruh levou, vzpažit zevnitř levou

Hodnocené dovednosti:

- čertík
- obrat ve výponu
- přednožit (grand battement)
- krok, výskok
- vyhození
- výdrž ve váze předklonmo (arabesce)

Úroveň 2 – míč

Hudba: Mambo Italiano

Délka: 0:53 s



Základní postavení: stoj únožný levou, míč vpředu dole, vzpažit zevnitř pravou.

Doby

- 1 – 4 stoj únožný levou, přenést váhu vpravo, podřepem stoj únožný pravou, provést vlnu stranou, míč předat do pravé ruky před tělem, vzpažit zevnitř levou
- 1 – 4 stoj únožný pravou, přenést váhu vlevo, podřepem stoj únožný levou, provést vlnu stranou, míč předat do levé ruky před tělem, vzpažit zevnitř pravou
- 1 – 4 vytočit se na pravopříč (směrem k rohu 2), přísun levou do podřepu spojného, míč na prsou,
- 1 – 4 podřep spojný, míč před prsy
- 1 – 4 stoj spojný, kutálet míč po pažích směrem k tělu, předpažit dovnitř, míč na prsou
- 1 – 4 míč na prsou, předpažit skřížmo, skrčit upažmo (předloktí překřížené), hmit podřepem, skrčit předpažmo, míč na prsou, připažit, míč před tělem, vyhodit míč a chytit míč oběma
- 1 – 4 výkrokem pravou výpon, dvojný obrat vpravo, míč se otáčí okolo pasu, předat míč za tělem do levé
- 1 – 4 směrem ke straně 1, přísunem levé stoj spojný, převalovat míč střídavě dlaní a hřbetem ruky před tělem
- 1 – 4 výkrokem levou stoj přednožný pravou (výměna míče) přísunem levé stoj spojný, předpažit zkřížmo, přísun
- 1 – 4 převalovat míč střídavě dlaní a hřbetem ruky před tělem, levou vpřed, hmit podřepem
- 1 – 4 výkrokem levou stoj, přednožit pravou, přednožný pravou (výměna míče) přísunem levé stoj spojný
- 1 – 4 převalovat míč střídavě dlaní a hřbetem ruky před tělem, levou vpřed, hmit podřepem
- 1 – 4 míč před prsy, vyhodit míč nad hlavou, odrazit a chytit před tělem
- 1 – 4
- 1 – 4 výkrokem pravé 4 kroky vpřed, kutálení míče k tělu a od těla
- 1 – 4 směrem k rohu 8, přísun pravé stoj spojný
- 1 – 4 výkrokem levé směrem k rohu 8, čertík, míč k prsům, předpažit, míč před prsy, přísun, zatímco jdou paže do předpažení, přísun levé, stoj spojný
- 1 – 4 odrazit míč pravou po pravé straně těla a chytit oběma
- 1 – 4 nadhodit míč před tělem, odrazit hřbety rukou a chytit do obou
- 1 – 4 podřep, míč před prsy – pokrčit, míč na prsou – vodorovný kruh pravou dovnitř, levou zevnitř před tělem
- 1 – 4 míč před prsy, výkrokem pravou výpon, malé kroky, pravopříč (směrem k rohu 2)
- 1 – 4 výkrokem vpřed pravou váha předklonmo na pravopříč (směrem k rohu 2), upažit, míč v pravé

- 1 – 4 přinožit levou, stoj spojný, míč před prsy
1 – 4 předpažit míč v levé, hmit podřepmo – oblouk dolů vzad bočně
1 – 4 předpažit míč v levé, hmit podřepmo – oblouk vzhůru vpřed bočně, vyhodit míč levou a chytit do obou
- Závěr předpažit, míč v pravé, upažit, klek na pravé, kutálet míč zprava doleva pod kolenem, otočit se směrem k rohu 8, klek, klek sedmo, míč v levé, vzpažit zevnitř pravou, vzpor klečmo prohnutě, míč před prsy, rolovat tělo po míči, míč před tělem

Hodnocené dovednosti:

- hrudní vlny stranou
- dvojný obrat ve výponu
- čertík
- odraz a chytání
- výdrž ve váze předklonmo
- vyhození a chytání

Úroveň 2 – kužele

Hudba: Sailor´s Hornpipe

Délka: 1:03 s



Základní postavení: mírně pokrčit přednožmo pravou, zapažit levou, kužele svisle dolů, skrčit upažmo pravou.

Doby

- 1 – 4 výdrž v ZP
- 1 – 4
- 1 – 4 předpažit dovnitř pravou, uchopit kužel
- 1 – 4
- 1 – 2 paže vpravo – čelný kruh dolů, připažit
- 3 – 4 2× ťuknout kužely o sebe
- 1 – 4 výkrokem pravou předpažit, krok levou vzpažit
- 1 – 4 krok pravou, výkrokem levou výskok, ťuknout kužely o sebe nad hlavou ve výskoku
- 1 – 4 výkrokem pravou – oblouk dolů bočně, krok levou
- 1 – 4 výkrokem pravou výskok, ťuknout kužely o sebe za zády ve výskoku, přísunem pravé stoj spojný
- 1 – 4 připažit – bočný kruh pravou vpřed, hmit podřepmo
- 1 – 2 předpažit, kužele jsou v prodloužení paží
- 3 – 4 krok vpřed levou nohou, nůžky (pravá, levá), přinožit levou nohu k pravé (stoj spojný)
- 1 – 4 malé rovné kruhy nad rukou upažit – výkrok stranou vpravo, levé chodidlo k bérce
- 1 – 4 malé rovné kruhy pod rukou předpažit dovnitř – výkrokem levé unožit pravou, chodidlo k bérce (ťuknout kužely)
- 1 – 4 předpažit – výpadem pravou na pravopříč
- 1 – 4 pokrčit upažmo dolů, ruce v bok
- 1 – 4 obratem vpravo výpon na pravé, skrčit únožmo levou
- 1 – 4 přísunem levé stoj spojný
- 1 – 4 tváří k rohu 6, výkrokem pravé mírný poskok
- 1 – 4 váha předklonmo, levá vzad
- 1 – 4 otočit se tváří ke straně 1, krok pravou vpřed ve výponu
- 1 – 4 stoj spojný, hmit podřepmo
- 1 – 4 předpažit (kužele v prodloužení paží)
- 1 – 4 skrčit únožmo pravou, bérce dolů vzad – rovnováha
- 1 – 4 předpažit dovnitř – 2× ťuknout kužely o sebe před tělem
- 1 – 4 připažit, přísunem pravé stoj spojný
- 1 – 4 čelné oblouky vpravo, výkrok stranou doprava
- 1 – 4 unožit levou, chodidlo k bérce
- 1 – 4 čelný kruh vpravo vzhůru – cval stranou vpravo
- 1 – 4 čelný kruh vpravo vzhůru, stoj únožný pravou, chodidlo levé napnout

- 1 – 4 čelné oblouky vlevo vzhůru, výkrok stranou vlevo, chodidlo pravé napnout
- 1 – 4 čelné oblouky vpravo vzhůru, výkrok stranou doprava, chodidlo levé napnout
- 1 – 4 čelný kruh vlevo vzhůru – příklep stranou vlevo
- 1 – 4 čelný kruh vlevo vzhůru
- 1 – 4 výkrokem stranou levou stoj únožný pravou, chodidlo pravé napnout
- 1 – 4 přinožit pravou – stoj snožný, hmit podřepmo
- 1 – 4 předloktí svisle vzhůru, výpon, vzpažit
- 1 – 4 výkrokem pravou výpon, dvojný obrat vpravo
- 1 – 4 výkrokem pravou vzad, krok levou vzad
- 1 – 4 krok pravou vzad, přísunem levé stoj spojný, připažit
- 1 – 4 skok rozkročný čelně, upažit, kužele svisle dolů
- 1 – 4 výskokem do stoje spojného, připažit
- 1 – 4 výkrokem pravou vpřed, vyhodit pravou kužele a chytit tělo kužele
- 1 – 4 výkrokem levou vpřed, vyhodit levou kužele a chytit tělo kužele

- Závěr výkrokem pravou mírný poskok, výkrokem levé klek na pravou, připažit
– ťuknout hlavou kužele o zem, klek, vzpažit a 2× ťuknout krkem kužele o sebe,
kužele překřížit – závěrečná póza

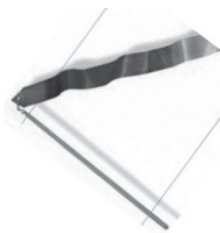
Hodnocené dovednosti:

- krok, výskok
- nůžky
- obrat – skrčit únožmo pravou, bérec vzad dolů, chodidlo napnuté
- příklep
- rovnováha – skrčit únožmo pravou, bérec vzad dolů, chodidlo napnuté
- výpon

Úroveň 2 – stuha

Hudba: We Go Together

Délka: 0:55 s



Základní postavení: stoj spojný, vzpažit zevnitř, tyčka stuhu je držena v pravé ruce a stuha v levé tak, aby stuha měla tvar U, byla před tělem, ale nedotýkala se země.

Doby

- 1 – 4 výdrž v ZP
- 1 – 2 dva hmity podřepmo – úklon vlevo
- 3 – 4 dva hmity podřepmo – úklon vpravo
- 1 – 4 podřep, předpažit – vodorovným kruhem a obloukem pravou vpřed dovnitř nad hlavou předpažit dovnitř pravou, uvolnit stuhu z levé
- 1 – 4 vzpažit pravou, stuha v pravé – nadhodit volný konec stuhu nad hlavu a svislým vlněním stuhu připažit pravou
- 1 – 4 bočný oblouk vzhůru vpřed pravou, bočný oblouk dolů vzad pravou, hmit podřepmo
- 1 – 4 vzpažit pravou, stuha v pravé – nadhodit volný konec stuhu nad hlavu a svislým vlněním stuhu připažit pravou, 4 klusy, dvojný obrat vpravo, přisunem levé stoj spojný
- 1 – 8 zopakovat předešlých 8 dob
- 1 – 4 pravou dovnitř vodorovný kruh nad hlavou
- 1 – 4 vzpažit pravou, stuha v obou – nadhodit volný konec stuhu nad hlavu a svislým vlněním stuhu připažit pravou, výkrokem pravou vzad – 2 kroky, přisunem pravé stoj spojný
- 1 – 4 výkrokem vpřed pravou – výpad, vzpažit – vodorovný kruh nad hlavou
- 1 – 4 obrat – skrčit únožmo pravou, bérec vzad dolů, chodidlo napnuté, vzpažit pravou, stuha v pravé – nadhodit volný konec stuhu nad hlavu a svislým vlněním stuhu připažit pravou, přisunem levé stoj spojný – vodorovný kruh nad hlavou
- 1 – 4 výskok s obratem, čelný oblouk dolů vpravo, spirály vpravo
- 1 – 4 dva skoky snožmo
- 1 – 4 cval stranou doleva – čelný kruh dolů vlevo, krok levou, přisunem pravé stoj spojný
- 1 – 4 cval stranou vpravo – čelný kruh dolů vpravo, krok levou, přisunem pravé stoj spojný
- 1 – 4 vzpažit – rovný výskok, předpažit – předat stuhu do levé, čelný oblouk vzhůru vpřed, dolů vzad, upažit
- 1 – 4 vzpažit – rovný výskok, předpažit – předat stuhu, bočný oblouk vzhůru vpřed, dolů vzad upažit vpravo
- 1 – 4 stoj spojný – výpon, vzpažit – rovné vlnění, příklep vpravo pravopříč, výkrokem pravou, krok levou
- 1 – 4 nůžky, výkrok pravou, přisunem levé stoj spojný
- 1 – 4 obrat vpravo, výkrokem pravou vzad dva kroky – nadhodit volný konec stuhu nad hlavu a svislým vlněním stuhu připažit pravou, přisun levé, stoj spojný

- 1 – 4 hmit podřepmo, připažit, stuha v pravé, bočný kruh dolů vzad
1 – 4 osmička, stuha v levé – čelný kruh vzad dolů, hrudní vlna

Závěr spirály vpravo, váha předklonmo, zanožit levou, přisunem levé stoj spojný, vý-
krokem vpřed pravou, klek na levé, vzpažit levou – rovný kruh nad hlavou,
závěrečná póza – uchytit druhý konec tyčky pravou rukou, vzpažit

Hodnocené dovednosti:

- obrat – skrčit únožmo pravou, bérec vzad dolů, chodidlo napnuté
- příklep
- rovné výskoky
- nůžky
- hrudní vlny
- výdrž ve váze předklonmo

Úroveň 3 – švihadlo

Hudba: Crocodile Rock

Délka: 1:03 s



Základní postavení: výpad levá vpřed, levá na švihadle, upažit.

Doby

- 1 přinožit pravou, předpažit, švihadlo v pravé
- 2 upažit, výkrokem vpřed pravou výpad
- 3 čtvrtobrat, výskok snožmo, vlnovkami stranou upažit levou
- 4 výkrok levou
- 1 – 4 3 kroky vpřed, přisunem levé stoj spojný, švihadlo v pravé – oblouk vpřed, chytit volný konec švihadla levou rukou, krok vzad levou a táhnout prostředek švihadla po zemi, zachytit střed švihadla pod pravou nohou, upažit
- 1 – 4 výpad pravou, pokrčit levou, přednožit levou, chodidlo napnuté (levá přes švihadlo)
- 1 – 4 pokrčit levou, přinožit levou přes švihadlo
- 1 – 4 předpažit, výměna konců švihadla, upažit
- 1 – 4 2× stoj přednožný, přednožit, chodidlo u bérce
- 1 – 4 výkrokem vpřed levou, švihadlo je drženo na pravé noze, přednožit vzhůru pravou (grand battement)
- 1 – 4 výkrokem vpřed pravou, konce švihadla v pravé výkrokem vpřed levou, pravá noha pustí švihadlo
- 1 – 4 bočné kruhy dolů vzad vpravo, výkrokem vpřed pravou, váha předklonmo – výpon, zanožit levou, přisun levé nohy k pravé (stoj spojný)
- 1 – 4 bočné kruhy dolů vzad vpravo, příklep vpřed pravou, výkrokem pravou 2 kroky, dálkový skok
- 1 – 4 výkrokem vpřed levou, přisunem pravé stoj spojný
- 1 – 4 hmit podřepmo, předpažit dovnitř pravou, bočný kruh švihadlem vpřed vzhůru vlevo, bočný kruh švihadlem vpřed vzhůru vlevo – osmička
- 1 – 4 bočný kruh vzhůru vzad, švihadlo za tělem, hmit podřepmo, předpažit
- 1 – 4 upažit, výkrokem pravou dvojný obrat vpravo, hlava ke straně 7, chůze ve výponu, stoj spojný
- 1 – 4 výkrokem vpřed levou, 3 přeskoky střídnož pravou
- 1 – 4 obrat vpravo (směrem k straně 1), přisunem pravé stoj spojný, čelný oblouk vlevo, švihadlo ve tvaru U
- 1 – 4 kroužením těla doprava (švihadlo krouží okolo)
- 1 – 4 upažit pravou, skrčit předpažmo levou, paže je pokrčená před tělem, levá ruka je pod pravým ramenem, švihadlo je drženo ve tvaru U
- 1 – 4 namotání švihadla vpřed na pravou paži
- 1 – 4 výkrokem levé vpřed 4 klusy, přisunem pravé stoj spojný
- 1 – 4 rozmotat švihadlo z pravé paže, výkrokem pravé vzad 4 klusy přisunem pravé, stoj spojný
- 1 – 4 přeskok snožmo vzad

- 1 – 4 oblouk vzhůru vzad, švihadlo nad hlavu, hmit podřepmo, švihadlo za tělem, předpažit, stoj spojný, upažit
- 1 – 4 výkrokem vzad pravou přeskok snožmo vzad, oba konce švihadla v pravé, pevně uchopit švihadlo ve smyčce nadhmatem levou za pravou, vzpažit, švihadlo nad hlavou rovně, hmit podřepmo, předpažit pravou, upažit levou
- 1 – 4 uvolnit ovinutý konec švihadla levou, malé kruhy vpřed dolů nad hlavou
- 1 – 4 mírným výskokem pokrčit pravou, unožit levou, stoj spojný, mírným výskokem pokrčit levou, unožit pravou, stoj spojný,
- 1 – 4 namotat švihadlo na pravou paži, švihadlo v levé
- 1 – 2 uchopit švihadlo nadhmatem pravou, uchopit konec švihadla pravou
- 3 – 4 výpad vpřed pravou, držet švihadlo napnuté, pohyb paží doleva
- 1 – 4 vzpažit, švihadlo nad hlavou rovně, skrčit únožmo pravou, bérec vzad dolů, chodidlo napnuté – dvojný obrat vpravo, přisunem levé stoj spojný, umístit švihadlo za krk, výskok vzad na levé, předpažit, pravou vpřed, chodidlo k bérce

Hodnocené dovednosti:

- přednožení vzhůru (grand battement)
- výdrž ve váze předklonmo ve výponu
- dálkový skok
- přeskok přes švihadlo
- kroužení
- skrčit únožmo pravou, bérec vzad dolů, chodidlo napnuté – dvojný obrat

Úroveň 3 – míč

Hudba: Air of Spring

Délka: 1:02



Základní postavení: stoj zánožný pravou (blízko k rohu 6), chodidla vytočit, hluboký předklon.

Doby

- 1 – 4 výdrž v ZP
- 1 – 2 výkrokem stranou vpravo vzpažit míč nad hlavu
- 3 – 4 míč před prsy, zanožit levou, chodidla vytočit, předklonit
- 1 – 4 upažit, míč v levé (pohyb po oblouku), výkrokem stranou vlevo zanožit pravou
- 1 – 4 čelný kruh dolů vpravo, obrat ve výponu vpravo, upažit pravou, míč v pravé, vzpažit zevnitř levou
- 1 – 4 výkrokem levé stoj přednožný pravou (směrem k rohu 3), vyhodit, odrazit a chytit míč pravou rukou, přísunem levé stoj spojný
- 1 – 4 2 kroky ve výponu (levá, pravá), přehodit míč vpřed pravou, směrem k rohu 8 výkrokem pravé stranou stoj spojný
- 1 – 4 výkrokem stranou levou stoj roznožný, míč před tělem, míč před prsy, míč před tělem – vodorovný kruh pravou dovnitř nad hlavou
- 1 – 4 vodorovný kruh levou dovnitř, výkrokem levé stranou stoj spojný, upažit pravou, míč v pravé
- 1 – 4 kutálet míč po pravé paži, chytit levou u pravého ramene, míč před prsy, obratem vlevo výpon, pravopříč
- 1 – 4 výkrokem vpřed levou zevnitř (směrem k rohu 2), míč před prsy, obloukem vzhůru vpřed, stoj, přednožit vzhůru pravou (grand battement), krokem vpřed pravou stoj spojný
- 1 – 4 stoj předklonmo, míč za hlavou, kutálet míč po zádech, chytit míč vzadu dole
- 1 – 4 předpažit pravou, míč v pravé, krok na pravopříč, výpad pravou
- 1 – 4 vzpažit – míč nad hlavou, dvojný obrat vpravo – skrčit únožmo pravou, bérec vzad dolů, chodidlo napnuté, krok stranou, přísunem levé stoj spojný
- 1 – 4 cval pravou na pravopříč, upažit pravou, míč v pravé
- 1 – 4 výkrokem pravou, krok levou, dálkový skok pravou vpřed, míč před tělem
- 1 – 4 výkrokem vpřed stoj spojný, hmit podřepmo, vlnovka v upažení pravou
- 1 – 4 hmit podřepmo, kutálet míč na pažích před tělem, chytit oběma
- 1 – 4 výkrokem stranou vlevo (tváří ke straně 1), nadhodit míč oběma před tělem, chytit na hřbet rukou, výkrokem stranou vlevo, přednožit levou dovnitř, nadhodit míč oběma před tělem
- 1 – 4 obrat vlevo ve výponu, předpažit, převalování míče střídavě dlaní a hřbetem ruky, míč vpřed dolů
- 1 – 4 výkrokem stranou vlevo stoj únožný pravou, upažit, míč v pravé
- 1 – 4 vzpažit, míč nad hlavu, skrčit únožmo pravou, bérec vzad dolů – dvojný obrat, rovnováha ve výponu, výkrokem stranou vpravo stoj únožný stoj spojný, výpon výkrokem stranou vlevo, klek na pravé, míč u levého boku

1 – 4 impulsem pravé kutálet míč po zemi vpravo a chytit do pravé, otočit hlavu vpravo, klek

Závěr sed odbočný vlevo, vyhodit míč a chytit ho mezi stehna a břicho, otočit hlavu vpravo, připažit levou, vlnovka v upažení pravou paží – konečná póza

Hodnocené dovednosti:

- kroužení
- kutálení míče při obratu ve výponu
- přednožení vzhůru (grant battement)
- dvojný obrat – skrčit únožmo pravou, bérec vzad dolů, chodidlo napnuté
- dálkový skok
- obrat – skrčit únožmo pravou, bérec vzad dolů, chodidlo napnuté, rovnováha ve výponu

Úroveň 3 – kužele

Hudba: Tango

Délka: 0:54



Základní postavení: stoj snožný (blízko rohu 6, tváří ke straně 1), výpad pravou stranou vpravo do podřepu únožného levou, kužele jsou v obou, skrčit upažmo vzhůru pravou v týl (kužel směřuje ke straně 7), upažit pravou (kužel směřuje ke straně 7), tzv. „tango paže“.

Doby

- 1 – 4 vzpažit – výkrokem levou dvojný obrat ve výponu
- 1 – 4 výkrokem pravou přísun, dálkový skok pravou vpřed, bočné kruhy dolů vzad, výkrokem levou přísun pravé do stoje spojného, předpažit
- 1 – 4 hmit podřepmo, předpažit – dva malé čelné kruhy vzhůru uvnitř paží
- 1 – 4 hmit podřepmo, předpažit – dva malé čelné kruhy vzhůru vně paží
- 1 – 4 pochodování na místě – 4 kroky (pravá, levá, pravá, levá), otočit se vlevo tváří ke straně 1, při každém kroku ťuknout tělem kuželů o sebe
- 1 – 4 čelné oblouky vpravo dolů, výkrokem stranou vlevo do stoje únožného pravou
- 1 – 4 čelné oblouky vlevo dolů, výkrokem stranou vpravo do stoje únožného levou
- 1 – 4 čelné kruhy vzhůru vpravo, příklep stranou vpravo, výkrokem stranou vpravo do stoje únožného levou
- 1 – 4 čelné oblouky vlevo dolů, výkrokem stranou vlevo do stoje únožného pravou
- 1 – 4 čelné oblouky vpravo dolů, výkrokem stranou vpravo do stoje únožného levou
- 1 – 4 čelné kruhy vzhůru vlevo, příklep stranou vlevo, výkrokem stranou vlevo do stoje únožného pravou
- 1 – 4 tzv. „tango“ paže (jako v ZP), výkrokem stranou vpravo chůze po kruhu vpravo – dva pomalé kroky
- 1 – 4 tři rychlé kroky, výpad pravou vpřed (tváří k rohu 8)
- 1 – 4 skrčit únožmo pravou, bérec dolů vzad, chodidlo napnuté – dvojný obrat, vzpažit
- 1 – 4 přísunem levé do stoje spojného (ťuknout těly kuželů 2× o sebe nad hlavou)
- 1 – 4 hmit podřepmo – nesoudobé bočné kruhy levou vpřed
- 1 – 4
- 1 – 4 výkrokem pravou dva kroky směrem k rohu 8 s hrudní vlnou vzad, bočné kruhy vzad
- 1 – 4 přísunem pravé stoj spojný
- 1 – 4 hmit podřepmo, předpažit – zkřížit krky kuželů přes sebe, pokrčit přednožmo pravou dovnitř, chodidlo pravé napnuté, pokrčit přednožmo pravou zevnitř, chodidlo pravé napnuté, stoj spojný, výpon, skrčit upažmo dolů, ruce v bok, kužele směřují vpřed
- 1 – 4 výkrokem vpřed levou, zanožit pravou, chodidlo pravé napnout, předpažit
- 1 – 4 váha předklonmo ve výponu, rovný kruh vzad vně, přísunem pravé stoj spojný
- 1 – 4 otočit se tváří k rohu 4, valčíkový krok (pravá, levá, pravá), hrudní vlna stranou, předpažit, přísunem levé stoj spojný

- 1 – 4 bočný kruh dolů vzad pravou, připažit, hmit podřepmo – nesoudobé bočné kruhy vzad, začít pravou, vzpažit
- 1 – 4 nesoudobé bočné kruhy vpřed, začít pravou, z předpažení upažit
- 1 – 4 skrčit únožmo pravou, bérec dolů vzad, chodidlo napnuté, dvojný obrat ve výponu – malý kruh nad paží, předpažit, ťuknout kužely o sebe přísunem pravé stoj spojný, připažit
- Závěr pravopříč – výkrokem pravé mírný skok, klek na pravé, připažit – oblouk vzhůru vpřed, vyhodit kužel s rotací o jeden kruh, chytit před tělem, ťuknout kužely o zem, vzpažit pravou, kužel rovně, pokrčit předpažmo poníž levou, kužel směřuje směrem k pravé straně hrudníku, přenést váhu těla na pravou

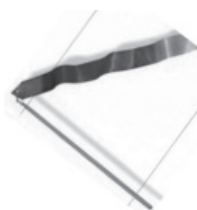
Hodnocené dovednosti:

- dálkový skok
- dvojný obrat – skrčit únožmo pravou, bérec vzad dolů, chodidlo napnuté
- protilehlé kroužení
- výdrž ve váze předklonmo ve výponu
- skrčit únožmo pravou, bérec vzad dolů, chodidlo napnuté – obrat, rovnováha ve výponu
- vyhození a chytání

Úroveň 3 – Stuha

Hudba: El Triste

Délka: 1:20



Základní postavení: stoj spojný blízko rohu 6, hlavu vpravo tváří směrem k rohu 2, upažit dolů, stuha v pravé, konec stuhy v levé, stuha spočívá na podlaze před tělem.

Doby

- Intro výdrž v ZP 3 doby
konec stuhy je držen v levé ruce, vodorovným kruhem pravou vpřed dovnitř nad hlavou předpažit dovnitř, zapažit dolů stuhou za zády – hrudní záklon
- 1 – 4 výkrokem levou – stoj, přednožit dovnitř pravou do stoje spojného (směrem ke straně 3), 2 čertíky přes stuhu, nesoudobé bočné kruhy pravou vzhůru vzad, stuha v levé
- 1 – 4 vzpažit pravou, stuha v pravé – nadhodit volný konec stuhy nad hlavou a svislým vlněním stuhy připažit pravou, vlnění pravou po dobu oběhnutí malého kroužku dostředivě, 6 kroků, přísunem pravé stoj spojný
- 1 – 4 vodorovný kruh pravou vpřed dovnitř nad hlavou, zapažit – předat stuhu do levé, předpažit vpřed vzhůru – svislým vlněním stuhy připažit pravou
- 1 – 2 výkrokem pravou – běh vzad (pravá, levá, pravá, levá) směrem k rohu 6, přísunem pravé stoj spojný
- 3 – 4 předpažit – předat stuhu do levé – rovným skokem do stoje roznožného, vzpažit zevnitř levou – oblouk vlevo dolů
- 1 – 2 oblouk vpravo vzhůru, rovný výskok vpravo, hlava vlevo, výkrokem stranou vpravo – zanožit levou dovnitř (tzv. „pukrle“), upažit pravou – spirály 1 vodorovný kruh pravou dovnitř nad hlavou, výpad pravou 2skrčit únožmo pravou, bérec vzad dolů, chodidlo napnuté – dvojný obrat, hlavu vpřed, přísunem levé podřep, svislé vlnění před tělem
- 3 – 4 oblouk vzhůru vzad levou – spirály, výkrokem stranou vlevo – zanožit pravou dovnitř (tzv. pukrle)
- 1 – 2 pokračovat obloukem vzhůru vzad levou – spirály, malé kroky ve výponu (bourrée), vpravo bok
- 3 – 4 malé kroky ve výponu (bourrée), dvojný obrat
- 1 – 2 bočné kruhy vpřed dolů, krok stranou pravou přes stuhu, spirály, se spirálami výkrokem stranou vlevo – zanožit pravou dovnitř (tzv. pukrle)
- 1 – 4 zopakovat předchozí 2 doby
- 1 – 4 čelný kruh vzhůru dovnitř, krok stranou vpravo, svislé vlnění před tělem, skrčit únožmo pravou, bérec vzad dolů, chodidlo napnuté – obrat, rovnováha ve výponu, přísunem levé stoj spojný
- 1 – 2 vytočit se na levopříč, podřep – bočné kruhy vpřed dolů vlevo
- 3 – 4 příklep vpřed na levopříč – bočné kruhy vpřed dolů vpravo krok vpřed pravou
- 1 – 2 příklep vpřed na levopříč – bočné kruhy vpřed dolů krok vpřed levou
- 3 – 4 přísunem pravé stoj spojný, hmit podřepmo – osma oběma pažemi vpravo, vlevo

- 1 – 2 bočné kruhy vpřed dolů, vpravo obrat
- 3 – 4 výpon, spirály před tělem
- 1 – 2 pokračovat se spirálami, výkrokem vzad pravou ve výponu, přísunem pravé stoj spojný
- 3 – 4 vodorovný kruh nad hlavou vlevo, výpad levá stranou, přísunem levé stoj spojný, výpon – spirály vlevo
- 1 – 4 předpažit, kužele svisle vzhůru, dva obraty ve výponu vpravo
- 1 – 4 vodorovný kruh nad hlavou pravou dovnitř, přísunem levé stoj spojný, podřep, zapažit, stuha vpravo, vodorovný kruh nad hlavou levou dovnitř, zapažit
- 1 – 4 výpon, zapažit – svislé vlnění, příklep pravou vpřed (směrem k rohu 4), běh pravou, levou, dálkový skok pravou vpřed
- 1 – 4 výkrokem pravou dva kroky vpřed, klek na levé, nadhodit volný konec stuhu nad hlavu a svislým vlněním stuhu připažit pravou, vytočit se tváří ke straně 1, s 2 kruhy nad hlavou směrem doleva, pravé koleno se přidá k levému (klek)
- Závěr klek sedmo, čelný oblouk vlevo, předat stuhu za zády čelný oblouk vpravo stuha v pravé, čelný oblouk vlevo, čelný oblouk vpravo, čelný oblouk vlevo, mírně pokrčit pravou, předloktí svisle vzhůru – konečná póza
- Poznámka: sestava na videu má jiné provedení, než je uvedeno v oficiálních pravidlech.*

Hodnocené dovednosti:

- kroužení
- dvojný obrat – skrčit únožmo pravou, bérec vzad dolů, chodidlo napnuté
- rovnováha ve výponu
- dvojný obrat ve výponu
- dálkový skok

Skupinové cvičení – prostná

Hudba: Lollipop, Lollipop

Délka: 0:44

Základní postavení: tváří ke straně 1, stoj spojný, připažit.

Doby

- 1 – 2 výdrž v ZP
 - 3 – 4 dva hmity podřepmo
 - 1 – 4 předpažit, výkrokem vpřed pravou stoj zánožný levou, chodidlo napnout, vzpažit zevnitř – váha předklonmo pravou, stoj spojný
 - 1 – 4 hrudní vlna vpřed, výpon, mírně pokrčit upažmo, předloktí svisle vzhůru
 - 1 – 4 obrat ve výponu vpravo směrem k partnerovi, upažit – vlna paží s hmitem podřepmo, zatímco se krčí a napínají kolena, provést paží vlnu do strany
 - 1 – 4 dva příklepové skoky stranou vpravo, výkrokem stranou vpravo přisun pravé do stoje spojného, podřep, plesknout do steh
 - 1 – 4 dva příklepové skoky stranou vlevo, výkrokem stranou vlevo přisun pravé do stoje spojného, podřep, plesknout do steh
 - 1 – 4 chůze v tzv. „kruhovém“ vzoru, řada
 - 1 – 4 6 příklepových skoků pravou vpřed, krok vpřed pravou a přisun levé nohy k pravé (stoj spojný)
 - 1 – 4 skrčit připažmo dovnitř, ruce v bok, přednožením pravé, chodidlo od bérce, přinožit, přednožením levou, chodidlo od bérce, přinožit, umístit levou patu vpřed a přinožit
 - 5 – 8 směrem k partnerovi, pokrčit předpažmo, předloktí svisle vzhůru
čelný oblouk vpravo, hmit podřepmo
čelný oblouk vlevo, hmit podřepmo
čelný oblouk vpravo, hmit podřepmo
čelný oblouk vlevo, hmit podřepmo
 - 1 – 4 výkrokem pravou dvojný obrat ve výponu vpravo, přisunem levou stoj spojný, tlesknout
 - 5 – 8 výkrokem levou dvojný obrat ve výponu vlevo, přisunem pravou stoj spojný, tlesknout
 - 1 – 4 rovný výskok
- Závěr držení volné s partnerem, běh po kruhu, stoj přednožný pravou, chodidlo k bérce, předpažit paže směřující ke straně 1, vzpažit paže směřující od strany 1, mírný předklon trupu
Poznámka: sestava se v některých částech mírně liší v provedení na DVD a popisu v oficiálních pravidlech.

Hodnocené dovednosti:

- výdrž ve váze předklonmo
- hrudní vlna
- dvojný obrat ve výponu
- rovný výskok

Formace:

- čtverec nebo obdélník (podle počtu sportovců)
- řada

Skupinové cvičení – míč

Hudba: Classical View

Délka: 1:24



Základní postavení: stoj spojný, dva sportovci stojí vedle sebe tak, že jeden gymnasta je čelem (směrem ke straně 1) a druhý gymnasta zády (směrem ke straně 5), upažit pravou, míč v pravé, upažit levou na rameno cvičence.

Doby

- 1 – 8 chůze po kruhu, sportovci si vymění místa, čelem k sobě, předpažit pravou
- 1 – 4 vyhozením pravou – přehozením pravou, výměna míče sportovců, hmit podřepmo, míč před prsy v obou
- 5 – 8 směrem ke straně 1, míč před tělo
- 1 – 8 kutálet míč po těle, míč na prsou, míč před prsy, kutálet míč zpět, míč před tělem
- 1 – 4 výkrokem vpřed pravou stoj zánožný levou, chodidlo napnout, odrazit a chytit míč
- 5 – 8 míč před prsy, upažit, míč v pravé, váha předklonmo levou vzad, přisunem levé stoj spojný
- 1 – 4 vzpažit a předat míč do levé, upažit
- 5 – 8 vzpažit a předat míč do pravé, upažit
- 1 – 8 chůze ve výponu do hvězdice (formace ve tvaru hvězdy), míče ve středu kruhu
- 1 – 8 chůzí ve výponu vpřed celý kruh
- 1 – 4 obrat do středu kruhu, míč před tělem
- 5 – 8 vzpažit, skrčit únožmo pravou, bérec vzad dolů, chodidlo napnuté – dvojný obrat vpravo, předpažit, míč před prsy
- 1 – 8 jeden gymnasta po druhém provede obrat ve výponu vpravo
- 1 – 8 vzpažit, míč nad hlavou, výkrokem skrčit únožmo pravou, bérec vzad dolů, chodidlo napnuté – obrat ve výskoku, chůze k partnerovi, předpažit levou, upažit pravou, míč v pravé
- 1 – 4 odrazem o zem výměna míče mezi sportovci, chytit míč oběma, míč před prsy
- 5 – 8 vyhodit míč oběma, chytit míč na předloktí, kutálet, míč před prsy, předloktí svisle vzhůru
- 1 – 4 směrem ke straně 1, předpažit kutálet míč, míč před prsy
- 5 – 8 vzpažit, skrčit únožmo pravou, bérec vzad dolů, chodidlo napnuté – obrat, přisunem pravé stoj spojný, předpažit, míč před prsy
- 1 – 4 půlobrat vpravo, výkrokem pravou stoj spojný, míč na prsou, míč před prsy
- 5 – 8 obrat vlevo, výkrokem levou stoj spojný, míč na prsou
- 5 – 8 upažit vpravo, skrčením únožmo pravou – výpon, bérec vzad dolů, chodidlo napnuté, upažit vlevo, skrčením únožmo levou – výpon, bérec vzad dolů, chodidlo napnuté, upažit vpravo, skrčením únožmo pravou – výpon, bérec vzad dolů, chodidlo napnuté, upažit vlevo, skrčením únožmo levou – výpon, bérec vzad dolů, chodidlo napnuté
- 1 – 4 sportovci čelem k sobě, klek

Závěr kutálením po zemi výměna míče mezi sebou, chytit oběma, hluboký předklon, hrudník na míč, posun po míči ke spodní části břicha, paže jsou napnuté, pokrčit pravou, hlavy směrem ke straně 1

Hodnocené dovednosti:

- váha předklonmo – rovnováha
- obrat – skrčit únožmo pravou, bérec vzad dolů, chodidlo napnuté, výskok

Formace:

- řada nebo trojúhelník
- hvězdice

Výměny:

- vyhazování
- odražení

Bc. Sabina Holbová
prof. PhDr. Hana Válková, CSc.
Mgr. Vendula Hyklová

Metodická příručka pro trenéry rytmické gymnastiky

Výkonný redaktor prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.
Odpovědná redaktorka Mgr. Jana Kreiselová
Technická redaktorka Vydavatelství UP v Olomouci
Návrh obálky Mgr. Kamil Kopecký, Ph.D.

Tato publikace neprošla redakční jazykovou úpravou.

Vydala a vytiskla Univerzita Palackého v Olomouci
Křížkovského 8, 771 47 Olomouc
www.upol.cz/vup
e-mail: vup@upol.cz

Publikace z produkce UP je možno zakoupit prostřednictvím e-shopu
na adrese www.e-shop.upol.cz

Olomouc 2012

1. vydání

čZ 2011/290

ISBN 978-80-244-3144-4

Neprodejné