Floor aerobik pro nevidomé - cvičíme doma

MANUÁL

## Obsah

[Úvod 1](#_Toc94542131)

[Představení programu 1](#_Toc94542132)

[Přístupnost cvičební metody 1](#_Toc94542133)

[Bezpečné cvičební místo 1](#_Toc94542134)

[Vedení hudbou a slovem 1](#_Toc94542135)

[A jak to celé probíhá? 1](#_Toc94542136)

[Textové popisy prvků 1](#_Toc94542137)

[Nácvik prvků 1](#_Toc94542138)

[Pohybový videoslovníček 1](#_Toc94542139)

[Audiozáznam 1](#_Toc94542140)

[Cvičení šité na míru 1](#_Toc94542141)

[Z dosavadních ohlasů 1](#_Toc94542142)

[Sledujte nás 1](#_Toc94542143)

[1. Aerobik obecně 1](#_Toc94542144)

[2. Hudba 1](#_Toc94542145)

[3. Prvky, povely a anglické názvosloví 1](#_Toc94542146)

[4. České názvosloví 1](#_Toc94542147)

[5. Technika 1](#_Toc94542148)

[6. March, straddle march, lifting / straddle lifting 1](#_Toc94542149)

[6.1 March 1](#_Toc94542150)

[6.2 Straddle march 1](#_Toc94542151)

[6.3 Lifting / straddle lifting 1](#_Toc94542152)

[7. Step touch, slide, cross front, cross back 1](#_Toc94542153)

[7.1 Step touch 1](#_Toc94542154)

[7.2 Slide 1](#_Toc94542155)

[7.3 Cross front / cross back 1](#_Toc94542156)

[8. Side to side, leg curl, knee up 1](#_Toc94542157)

[8.1 Side to side 1](#_Toc94542158)

[8.2 Leg curl / double leg curl 1](#_Toc94542159)

[8.3 Knee up / double knee up 1](#_Toc94542160)

[9. Double step touch, grapewine, cha cha 1](#_Toc94542161)

[9.1 Double step touch 1](#_Toc94542162)

[9.2 Grapewine 1](#_Toc94542163)

[9.3 Cha cha 1](#_Toc94542164)

[10. V-step, basic, mambo 1](#_Toc94542165)

[10.1 V-step 1](#_Toc94542166)

[10.2 Basic 1](#_Toc94542167)

[10.3 Mambo 1](#_Toc94542168)

[11. Tap, heel, lunge, kick 1](#_Toc94542169)

[11.1 Tap / heel 1](#_Toc94542170)

[11.2 Lunge 1](#_Toc94542171)

[11.3 Kick 1](#_Toc94542172)

[12. Step knee up, step kick, repeater 1](#_Toc94542173)

[12.1 Step knee up 1](#_Toc94542174)

[12.2 Step kick 1](#_Toc94542175)

[12.3 Repeater 1](#_Toc94542176)

[13. Spojování prvků 1](#_Toc94542177)

[13.1 Spojování dvou prvků 1](#_Toc94542178)

[13.2 Spojování více prvků 1](#_Toc94542179)

[13.3 Soupis prvků 1](#_Toc94542180)

[www.rozhledna.info 1](#_Toc94542181)

## ## Úvod

### # Představení programu

Předkládáme vám kondiční pohybový program vytvořený primárně pro nevidomé, který nevyžaduje přítomnost vidícího asistenta. Tento program může jako inspirace posloužit i trenérům, učitelům tělocviku a dalším vidícím lidem, kteří přicházejí do kontaktu s nevidomými a mají zájem obohatit jejich pohybové aktivity.

Už delší čas vnímáme mezeru v nabídce pohybových aktivit pro nevidomé, které by se zaměřovaly na vytrvalost. Běžné populaci se nabízí velké množství pohybových programů. Vidící lidé mohou docházet do kurzů nebo si zacvičit doma podle návodu, třeba v podobě videa, jakých je na internetu přehršel. Nevidomí mají k dispozici jen minimum pro ně srozumitelných fitness programů, obvykle se jedná o klidnější cvičení typu jógy, pilates nebo zdravotního tělocviku. Tyto formy cvičení jsou rozhodně velmi přínosné, ale žádná z nich nerozvíjí celkovou kondici, všechny jsou zaměřené konkrétně na posilování, protahování či nápravu těla, nikoli na rozvoj vytrvalosti. Dynamické cvičení v tempu dostupné není.

Existuje sice celá řada dynamických sportů s aerobní, tedy na vytrvalost zaměřenou zátěží, které mohou provozovat i zcela nevidomí lidé, ale snad s výjimkou plavání musí vždy využít buď nějaký cvičební stroj (rotoped, běžecký pás, elyptikal nebo veslařský či lyžařský trenažér), nebo potřebují spolupracovat s průvodcem (rychlá chůze, jogging, běh, běžecké a sjezdové lyžování nebo tandemová cyklistika). Pohybové programy, v rámci nichž by nevidomý mohl samostatně, doma a bez nutnosti pořizovat si nějaký stroj soustavně rozvíjet celkovou kondici, v podstatě neexistují. Proto přicházíme s nabídkou varianty aerobního cvičení zvané floor aerobik, při němž je nevidomý zcela soběstačný, nezávislý na vidící asistenci.

Volba padla právě na floor aerobik, protože se tu schází několik faktorů: přístupnost cvičební metody, možnost vytvořit si orientačně dobře zvládnutelné cvičební místo a možnost nechat se vést hudbou a slovem z audiozáznamu.

### # Přístupnost cvičební metody

Základem floor aerobiku jsou relativně snadné variace kroků neboli prvky. Každý prvek má svůj jedinečný krátký anglický název (viz kapitola 3), což umožňuje rychle pochopit přechod od jednoho prvku k dalšímu. Právě těmito přechody a řetězením jednotlivých prvků vzniká kýžený sportovní zážitek. Popis všech prvků, které se v našem pohybovém programu objevují, najdete v kapitolách 6 až 12. Kapitola 13 přibližuje principy napojování prvků, užitek z ní ale budete mít až po zvládnutí cvičebních sestav s mluveným vedením cvičitelky v našem Audiozáznamu.

### # Bezpečné cvičební místo

Floor aerobik lze cvičit i doma v pokoji, protože kroky se provádějí na místě s minimálním vychýlením do stran. Záměrně jsme z široké škály prvků vybrali takové, které nejsou náročné na prostor a s výjimkou prvku zvaného cha-cha neobsahují poskoky. Postačí tedy relativně malá cvičební plocha, kterou si každý vymezí tak, aby ji mohl spolehlivě vnímat nášlapem, což umožňuje se při cvičení opravdu uvolnit i poslepu, a jít tak do něj s patřičnou vervou. Pro takové vymezení cvičebního místa nevidomý využije rozhraní dvou hmatově odlišných povrchů, třeba koberce a lina, nebo hranu karimatky či jiné podložky. Špičkami nohou se snaží této vodící linie průběžně dotýkat. Tato hmatová informace ho dobře vede i při krocích vpřed a vzad. Je pak schopen si bezpečně zkorigovat i případné nechtěné pootočení, informace z nášlapu mu umožní návrat do výchozí pozice apod. Pozor: Pokud jako hmatem čitelné vymezení místa použijeme podložku typu karimatky, neměla by po podlaze ujíždět nebo se shrnovat. Můžeme experimentovat s protiskluzovými podložkami s přísavkami, koberečky podloženými protiskluzovou mřížkou nebo třeba přilepit karimatku k podlaze izolepou či kobercovou páskou.

K orientaci v prostoru může dopomáhat i zdroj hudby – šikovně umístěný reproduktor poslouží jako další pohodový orientační bod.

### # Vedení hudbou a slovem

Rytmus hudby a zpočátku i odpočítávání cvičitelky dobře vedou. Cvičící si postupně navyká orientovat se v rytmickém členění hudby. Právě toto členění spolu s mluveným doprovodem mu umožňuje zvládat cvičení bez výpadků a přecházet od jednoho prvku k dalšímu v pravou chvíli, takže může cvičit plynule a intenzivně. Časem si může zacvičit i zcela samostatně, bez slovního doprovodu cvičitelky a s hudbou podle vlastního výběru. Ta by neměla být ani příliš pomalá, ale ani příliš rychlá. O hudbě ve floor aerobiku se více dočtete v kapitole 2.

V souboru pod názvem Práce s hudbou.mp3 najdete osmiminutovou nahrávku, která představuje výše popsané principy dělení hudby do rytmických celků, odpočítávání dob a vyvolávání prvků. Nahrávka přibližuje reálnou práci s hudbou, a může tak posloužit jako malá pomůcka při vašich prvních krůčcích se cvičením floor aerobiku. Nahrávka je součástí našeho Kompletu a najdete ji v Seznamu souborů ke stažení a odkazů na Youtube na naší webové stránce, kde je k nalezení i tento Manuál.

*Pozn.: Jedná se o nahrávku pořízenou v domácích podmínkách, omlouváme se za její nižší technickou kvalitu.*

*Máme za to, že floor aerobik pro svou relativní snadnost, zapojení celého těla včetně paží a dobrou terminologii představuje pro nevidomé ideální kondiční program, který nabízí dostatek obměn, aby brzy neomrzel.*

### # A jak to celé probíhá?

Zájemce si začne pročítat popisy jednotlivých prvků a rovnou je i zkouší zacvičit. Floor aerobik se necvičí naboso, ideální je pořídit si obuv, která se prodává pod označením indoor / fitness. Mělo by se jednat o boty maximálně prodyšné, lehké a ohebné s měkkou podrážkou. Je důležité, aby přes podrážku byl dobře cítit povrch, na který nevidomý došlapuje. Lehké a pružné oblečení je samozřejmostí. Po vymezení cvičebního místa začneme s nácvikem prvků. Máme-li je zvládnuté a zautomatizované, můžeme se pustit do sestav podle Audiozáznamu, který je ke stažení na naší webové stránce, případně dostupný na Youtube kanále.

### # Textové popisy prvků

Kapitoly 6 až 12 obsahují detailní popisy všech cvičebních prvků, které se v našem pohybovém programu objevují.

Zprvu se může zájemce o cvičení cítit zahlcený množstvím textů, které má na úvod přečíst a pochopit. Doporučujeme číst popisy pomalu, větu po větě a příslušnou pozici a pohyb si rovnou zkoušet. Důležité je vnímat v popisu každé slovo včetně informace o přenášení váhy těla, sníženém postoji, poloze trupu atd. Opravdu záleží na každém slovíčku. I po vytvoření představy o provedení prvku a jeho základním nácviku se vyplatí vrátit se k popisu a ujistit se, že prvotní pochopení pohybu bylo správné, že nedošlo ani v detailu k žádnému posunu. Vracet se k popisům prvků a ujišťovat se o správnosti jejich provádění se osvědčuje i po delší době cvičení. Zpětná vazba či doplňkový komentář vidícího mohou být velmi cenné v kterékoli fázi pronikání do cvičení nebo i později, kdy jsme zkušenější při jeho provádění.

### # Nácvik prvků

Po prostudování popisu je možné začít s nácvikem. Cílem je zautomatizování daného prvku včetně správného a rychlého přiřazení anglického názvu k příslušnému pohybu. Při úvodním zkoušení nového prvku a jeho pilování doporučujeme spíše menší rozsah pohybu, než jaký je uveden v popisu prvku. Lze se tak snáze vyrovnat s nároky na rovnováhu a dostat nový pohyb lépe pod kontrolu.

Rozsah pohybu postupně zvětšujeme, jak vzrůstá naše jistota při provádění prvku. Zprvu se soustředíme pouze na nohy, paže můžeme mít zatím založené v bok nebo jimi pohybovat tak, abychom si pomáhali při udržování stability. Potíže s udržením rovnováhy jsou velmi častým průvodním jevem a netřeba se jich jakkoli lekat. Na práci paží se zaměříme, až když získáme větší jistotu při práci nohou. Postupujeme svým vlastním tempem. Pro skutečné zautomatizování prvku je třeba opakovat ho stále dokola. Očekávat, že se ho lze naučit po několika málo opakováních, není reálné. Pro cvičení floor aerobiku v tempu je nutno dopracovat se k natolik pohotové pohybové reakci, aby bylo možné okamžitě přejít od jednoho prvku k dalšímu, bez váhání, bez zvažování, jak se právě vyvolaný prvek vlastně cvičí.

Na tomto místě bychom ale chtěli zdůraznit, že už i nácvik prvků a pokusy o jejich provádění působí tréninkově, jinými slovy i během nedokonalého a přerušovaného nácviku člověk cvičí, posiluje, pracuje na koordinaci, rovnováze i vytrvalosti. Zkrátka i samotný nácvik představuje vykročení směrem ke kvalitnímu kondičnímu programu a může se velmi rychle začít měnit ve vydatné cvičení. Veškeré začátečnické pokusy jsou už součástí předkládaného pohybového programu, a jsou tedy velmi cenné.

### # Pohybový videoslovníček

Ačkoli je celý nácvik cvičení koncipován jako program pro samouky, uvědomujeme si pracnost celého procesu a jeho limity. Není v možnostech textu vystihnout všechny nuance cvičení. Proto jsme pro usnadnění nácviku cvičebních prvků doplnili náš Komplet o tzv. Pohybový videoslovníček. Jedná se o sadu videoklipů obsahujících kratičké videozáznamy všech prvků, které se v našem pohybovém programu objevují. Nevidomý si tak může u vidícího ověřit či doplnit své pochopení daného prvku a jeho provedení. Dotyčný vidící přitom nemusí být nutně znalcem floor aerobiku, stačí mu sportovní založení, schopnost dobře se dívat a trpělivost, aby dokázal nevidomému zprostředkovat upřesnění či poopravení případných odchylek od správného provedení. Pro snadnou orientaci je Pohybový videoslovníček uspořádán abecedně. Pokud u některého prvku existují dvě varianty doprovodného pohybu paží, jsou v příslušném souboru zaznamenány obě. Pohybový videoslovníček je součástí našeho Kompletu a najdete ho v Seznamu souborů ke stažení a odkazů na Youtube na naší webové stránce, kde je k nalezení i tento Manuál.

Nabízíme vám i možnost obrátit se s žádostí o konzultaci přímo na nás. Rádi s vámi probereme případné nejasnosti ohledně provádění konkrétních prvků, zodpovíme jakýkoli dotaz. Je také možné domluvit online či osobní konzultaci přímo s cvičitelkou.

### # Audiozáznam

Poté, co si zájemce prostudoval prvky popsané v Manuálu a má je zvládnuté, může začít cvičit podle audiozáznamu.

Ten je součástí našeho Kompletu a najdete ho v Seznamu souborů ke stažení a odkazů na Youtube na naší webové stránce, kde je k nalezení i tento Manuál.

Audiozáznam má délku 37 minut a je rozdělen do šesti bloků, mezi kterými lze libovolně přeskakovat a vybírat si z nich. První blok obsahuje rozcvičení, následují čtyři bloky intenzivních cvičebních sestav a nahrávku uzavírá blok s prvky na vydechnutí a zklidnění. Je možné zacvičit si všech šest bloků v předloženém pořadí nebo si z nich různě vybírat – zacvičit si jeden či dva intenzivní bloky, několikrát si zopakovat jeden intenzivní blok, spojit ho s rozcvičkou či závěrečným pomalejším blokem apod. S nahrávkou pracujeme podle svých potřeb, například můžeme obtížnější místa přehrávat a cvičit opakovaně.

### # Cvičení šité na míru

Je běžné, že se nám některé prvky cvičí lépe než jiné. Některé z nich můžou vyžadovat zapojení svalových skupin, na které nejsme zvyklí, a můžeme tak zažívat jistou míru nepohody až k pocitu namožených svalů. Pro někoho může konkrétní prvek představovat nepřiměřenou zátěž vzhledem k jeho osobním obtížím s danou partií těla. Je naprosto v pořádku, pokud se po seznámení s podobou prvku a jeho úvodním nácviku rozhodneme pro individuální úpravu. Ta může spočívat například v tom, že prvky prováděné v hlubším stoji rozkročném (v podřepu) cvičíme v jednodušší variantě bez sníženého těžiště, případně s koleny jen mírně pokrčenými, nebo výrazně zmenšíme rozkročení. Pokud je z nějakého důvodu vhodný tento typ úprav, důrazně doporučujeme dbát na to, aby i v takto zjednodušených variantách zůstalo zachováno správné přenášení váhy, jak ho vysvětlují detailní popisy prvků (viz kapitoly 6 až 12).

Lze se také rozhodnout nahradit prvek, který představuje nevhodné zatížení, jiným prvkem se srovnatelným rytmem a způsobem napojení na další prvky v sestavách.

Přizpůsobit cvičení může být vhodné i v případě omezeného prostoru. Náš pohybový program počítá s možností udělat dva kroky doleva a doprava, jeden až jeden a půl kroku vpřed a jeden krok vzad. Je třeba mít jistou rezervu, abychom se bezděčně nezranili o zeď, okolní nábytek apod. Pokud tyto prostorové možnosti nemáme, je možné a rozumné si z prvků vybírat ty, které vycházejí výhradně z aerobikové chůze na místě a jejích variant.

Všechny tyto individuální úpravy jsou možné a v žádném případě neznamenají znehodnocení předkládaného cvičebního programu či nemožnost v něm pokračovat. Stále se může jednat o velmi přínosný pohybový program. S nalezením optimální podoby cvičení podle individuálních potřeb vám rádi pomůžeme.

### # Z dosavadních ohlasů

Vybíráme z komentářů našich cvičenek. Třeba se pak také pustíte s chutí do cvičení!

„Zpočátku jsem nevydržela cvičit déle než pár minut, ale bavilo mě, že si můžu zacvičit doma, kdykoli mi zrovna vybude volná chvilka!"

*"Nejprve jsem se cítila strašně zahlcená všemi těmi texty a přišlo mi to nějak děsně složité. Když jsem si je ale v klidu začala pročítat, větu po větě, a rovnou jsem si to i zkoušela, zjistila jsem, že to vlastně docela jde!"*

*"Postupně jsem si ze cvičení udělala takovou svou rutinu, dnes cvičím obden asi tak 40 minut v době, než se mi dovaří oběd. Těší mě, že se za cvičením nemusím nikam vydávat ven. Vnímám, jak se mi za těch pár měsíců, co to takhle dělám, ohromně zlepšila fyzička, mám z toho radost!"*

*"Nemám úplně dobrý kolena, tak jsem se docela bála těch šikmých pohybů. Přišla jsem si ale na to, že když při došlapování jdu opravdu důsledně přes paty a na celá chodidla, kolenům to překvapivě vůbec nevadí!"*

*"Když vařím, mám puštěnou nějakou hudbu a do ní si trochu cvičím aerobik. Prostě jakmile třeba čekám, až se mi zavaří v hrnci voda, odcvičím si pár prvků. Je to fajn se takhle protáhnout i během dne, aniž bych musela kdovíco složitého podnikat!"*

*"Když už jsem měla nohy nějak zmáknuté a nemusela na ně pořád myslet, začala jsem více objevovat ruce. O kolik to cvičení může být vydatnější, když taky hodně jedu rukama!"*

*„Baví mě si někdy vypláchnout hlavu tak, že pustím naplno rádio a když se ozve dobrá písnička, odběhnu třeba od žehlení a na připravené karimatce si dám pár aerobikových prvků!"*

*"Když si chci dát pořádně do těla, naladím nějaké disco a jedu. Když je rytmus pro aerobik nevhodný, šlapu na rotopedu, a jakmile se ozve písnička se správným beatem, přeskočím z rotopedu na karimatku a zacvičím si pár sestav podle sebe. Takhle to kombinuju 40 až 60 minut, je to úžasně vydatný!"*

*"Je super, jaký je to fyzický zápřah a přitom vůbec nemusím řešit takovou tu běžnou orientaci, ani žádnýho traséra, nikam se nemusím štrachat. Je to fakt dobrý, jaký je to záhul a posilovna dohromady a přitom nevytáhnu paty z domu!"*

### # Sledujte nás

Sledujte naše stránky, průběžně vypisujeme termíny seminářů, kde bude možné získat zpětnou vazbu ke cvičení, případně si své cvičení rozšířit o nové prvky. Pokud bude zájem, rádi zpracujeme popisy k dalším prvkům.

Velmi oceníme veškeré vaše podněty ke cvičení, uvítáme vaše komentáře, zkušenosti, připomínky a návrhy, jak náš cvičební program případně dále rozvíjet.

Přejeme vám hodně radosti a dobrého pocitu ze cvičení.

A teď už předáváme slovo profesionálce Kláře, která vás detailně zasvětí do našeho cvičebního programu.

Za tým Rozhledny Pavla Kovaříková

*Pozn.: Pavla s Klárou mají stejná příjmení, ačkoli spolu nejsou v žádném příbuzeneckém vztahu. Poznaly se v době, kdy se každá jmenovala jinak. Když je osud po asi patnácti letech svedl znovu dohromady, s pobavením zjistily, že se provdaly do rodin stejného příjmení, aniž by tyto rodiny spolu jakkoli souvisely.*

## ## 1. Aerobik obecně

Aerobik je kondiční aerobní aktivita. Cvičí se na hudbu. Postupně nacvičené prvky se spojují v

kombinace a ty se dále navazují, až vzniká choreografie. Intenzita cvičení by měla odpovídat aerobnímu pásmu, což znamená, že jsme sice nuceni dýchat hlouběji, ale stále dýcháme plynule a jsme schopni i mluvit. Ideálně bychom měli cvičit minimálně dvacet minut v kuse.

Tělesnou kondici neboli zdravotně orientovanou zdatnost si udržíme právě vykonáváním nějaké aerobní aktivity. Jakákoliv aerobní činnost je velmi dobrá prevence nadváhy. Současně dochází k zpevnění postavy. Získáváme svalovou tkáň, která nahrazuje tkáň tukovou, neboť se zapojují i svalové skupiny, které při běžné aktivitě obvykle nepoužíváme, například zádové svalstvo.

Cvičením se zlepšuje i funkce kardiovaskulárního a respiračního systému. Sníží se srdeční frekvence, zvýší se výkonnost srdce. Sníží se dechová frekvence, zvýší se vitální kapacita plic. Celkově se organismus stává odolnějším a adaptovanějším na zátěž.

Aerobik výborně rozvíjí i koordinační a rytmické schopnosti, orientaci v prostoru a kloubní pohyblivost a zapojují se při něm přirozeně i paže.

Aerobik by měl mít stejně jako každá jiná pohybová aktivita na začátku fázi rozcvičení a na konci fázi zklidnění a protažení. V našem programu se věnujeme pouze cvičení samotnému a jeho jednotlivým prvkům, rozcvičení i zklidnění proběhne za pomoci těchto prvků, bez strečinku.

## ## 2. Hudba

Aerobik se cvičí na hudbu, která má pevně danou strukturu. Má velký význam a je jeho nedílnou součástí. Udává takt, tempo a rytmus. Plní funkci motivační a především organizační.

Organizace cvičení se striktně řídí frázováním a plynulými přechody mezi skladbami, které na sebe navazují a tvoří po celou dobu cvičení nepřerušovaný tok. Cílem je soulad pohybu a hudby, jinými slovy pohyb by měl vždy korespondovat s hudbou.

Pro samostatné cvičení bez cvičitelky je třeba si zvolit optimální tempo a tomu odpovídající rychlost hudby, nejlépe kolem 135 BPM (úderů za minutu). Pro úvodní nácvik a při potížích s koordinací je možné zvolit pomalejší hudbu kolem 130 BPM, naopak při dobrém zvládnutí prvků a pro zvýšení intenzity můžeme zrychlit až na 140 BPM. Rychlejší hudba už ale není vhodná, nelze ji doporučit, protože by při provádění prvků mohlo docházet k zanedbání techniky.

Následující dva odstavce jsou doplňkovou informací.

Aerobik se cvičí v blocích. Blok je sestaven do dvaatřiceti dob neboli frázován do čtyř tzv. osmiček (4 x 8 dob). V aerobiku se tedy používá počítání do osmi. Doba je základní jednotka hudebně pohybového dělení. Je to zvukově jasně zaznamenatelný úder v hudbě. Každá lichá doba (1., 3., 5., 7.) je přízvučná a akcentovaná, při chůzi jí odpovídá pravá noha. Každá sudá doba (2., 4., 6., 8.) je nepřízvučná, při chůzi jí odpovídá levá noha. První doba z celého bloku je v hudbě většinou zvýrazněná, neboť je hlavním řídícím elementem, na který se začíná cvičit jakákoliv kombinace nebo blok. Vždy se začíná cvičit zprava, tedy pravou nohou.

Povely cvičitelky ze záznamu jsou včasné, tedy informace je podaná cvičenkám včas – o dvě doby dopředu (na 7., 8. dobu předcházející osmičky). Verbální vedení obsahuje pokyny CO, KDY a KAM budeme cvičit, tedy název prvku, směr pohybu a odpočítání v hudbě. Odpočítává se vždy na předcházející osmičku dob, a to: 4 – 3 – 2 – a prvek, který následuje. Včasným podáním informace o prvku a odpočítáním do hudby docílíme toho, že na první dobu každý ví, co má cvičit.

## ## 3. Prvky, povely a anglické názvosloví

Pro rychlé a jednoznačné vyvolání prvků se v aerobiku používají jejich anglické názvy. Jedná se o mezinárodní úzus, který se osvědčil i v českém prostředí. Krátká anglická slova umožňují včas vyvolat prvek, který má přijít. Díky své stručnosti se názvy v angličtině snadno vpraví mezi rychle se střídající prvky.

Základní prvky jsou pevně dané a dělí se podle dvou hledisek vždy na dvě skupiny.

První dělení je z hlediska kontaktu s podložkou, a to na prvky Low Impact (lou impekt) a High Impact (háj impekt). Low Impact jsou všechny prvky, kde jedna noha zůstává v kontaktu s podložkou. Jedná se o většinu aerobikových prvků. Námi sestavená sada obsahuje výhradně tyto prvky. High Impact je označení pro prvky, u kterých jsou v určitém momentu obě nohy ve vzduchu. Jedná se o různé běhy a poskoky.

Druhé dělení je pro nás mnohem podstatnější, neboť tu jde o rytmus prvků a vedoucí nohu či stranu. Prvky totiž dělíme na měniče a neměniče, a to podle toho, zda nám mění nohu z pravé na levou, nebo jdeme pořád stejnou nohou. Toto rozdělení je velmi důležité pro způsob cvičení, jemuž říkáme metoda „no taps" (nou teps). Tato metoda znamená, že cvičíme plynule, bez zastavování, bez „tapů“ – příťuků a bez nejasností, kterou nohou vykročit. Buď jako v chůzi střídáme končetiny, anebo nohu zvedneme a máme ji tak připravenou na další prvek.

**Neměniče** jsou prvky, které nám nemění nohu, kterou prvek zahajujeme. Mají tedy stále stejnou vedoucí nohu. Vycházejí z chůze, dochází při nich k pravidelnému střídání pravé a levé nohy. Pokud prvek začíná pravou nohou, po jeho ukončení začíná další prvek opět přirozeně pravou nohou a opačně, tyto prvky tedy nemění nohu, kterou je zahajujeme.

**Měniče** neboli střídající prvky nám mění nohu, je v nich obsažen „tap“ neboli ťuknutí nohou, „lift“ neboli zvednutí nohy či „cha cha“ neboli rychlá výměna nohou podobná "krok sun krok". Pokud prvek začíná pravou nohou, další prvek po jeho ukončení začíná přirozeně levou nohou.

Výše uvedené informace o tzv. měničích a neměničích a s nimi související metodě „no taps“ nemají pro uvedení do cvičení žádný zásadní význam. Optimální sled prvků a jejich plynulé napojování do sestav je úkolem cvičitelky. Popsané principy se mohou stát srozumitelnějšími až s delší cvičební zkušeností. V budoucnu mohou posloužit jako pomůcka při samostatném cvičení bez cvičitelky viz kapitola 13 Napojování prvků.

## ## 4. České názvosloví

Pro vyvolání prvků během samotného cvičení se sice používá anglické názvosloví, ale k jejich vysvětlení využijeme názvosloví české.

Aerobik neboli aerobní gymnastika se řadí mezi gymnastické sporty, a tak se k popisu poloh těla a pohybů užívá české gymnastické názvosloví, které je pro tyto účely velmi výstižné.

Pokrčení je úhel devadesát stupňů. Větší pokrčení v kloubu s úhlem menším než devadesát stupňů se nazývá skrčení, ale to se v našem cvičení nevyskytuje. Pokrčit paže tedy znamená ohnout je v loketním kloubu do pravého úhlu. Tento výraz budeme používat i pro nohy. Například mírně pokrčit nohy bude znamenat pokrčit je v úhlu mezi sto dvaceti až sto padesáti stupni.

Dále budeme potřebovat výraz vytočení, tedy rotace ven, a vtočení, tedy rotace dovnitř. Vytočení znamená vnější neboli zevní rotaci v kloubu. Výraz vytočená chodidla znamená tedy špičky od sebe. Vytočené nohy znamená zevní rotaci, kdy kolena i špičky směřují ven. Vtočení naopak značí vnitřní rotaci.

Pro jednotlivé části těla používáme v našem názvosloví tyto výrazy: hlava, trup, paže, nohy, chodidla. Paže a nohy znamenají celé horní a dolní končetiny. Když říkáme ruce, myslíme tím od zápěstí po konečky prstů. Polohy částí těla jsou vždy udávány vzhledem k tělu, ne vzhledem k základně, kterou bývá podlaha.

Další důležité výrazy:

# **1. Postoje**

Postoje jsou polohy, při nichž celé tělo spočívá na základně chodidly. Pro nás je podstatný stoj a podřep. Při stoji jsou kolena propnutá, při podřepu jsou mírně pokrčená. Existuje několik stojů. Uvedeme si jenom ty, které se nás budou týkat.

- stoj snožný – Chodidla jsou u sebe, ale pro lepší stabilitu a provedení budeme takto označovat stoj, kdy chodidla jsou lehce od sebe na šířku 10 – 15 cm, špičky směřují vpřed.

- stoj přednožný – Jedna noha je vysunutá vpřed a opírá se špičkou o základnu, obě kolena jsou propnutá, váha zůstává na stojné noze.

- stoj únožný – Noha je vysunutá stranou.

- stoj zánožný – Noha je vysunutá vzad.

- stoj rozkročný – Chodidla jsou od sebe, kolena propnutá a špičky směřují vpřed nebo jsou chodidla lehce vytočená. Stoj může být mírný, což je 30 až 60 centimetrů, nebo široký, až jeden metr.

# **2. Pohyby vedoucí k zaujetí postoje**

Pro popis pohybu, kterým se dostáváme z výchozí do výsledné polohy, používáme tyto výrazy:

- přísun (pohyb jedné nohy k druhé sunem, tedy za neustálého dotyku se základnou)

- přinožení (pohyb jedné nohy k druhé provedený zvednutím nohy od základny)

- přenos (přenesení váhy z jedné nohy na druhou nebo z obou nohou na jednu nebo z jedné nohy na obě, obě chodidla zůstávají na základně beze změny)

- krok (základní prvek, chůze na místě)

- výkrok (pohyb jedné nohy z místa spojený s přenesením váhy, je nutné uvést směr, například výkrok vpřed pravou)

- úkrok (pohyb jedné nohy do strany s rozložením váhy na obě nohy)

# **3. Pohyby nohou**

- přednožení (zvednutí nohy od základny směrem vpřed)

- unožení (zvednutí nohy od základny směrem stranou)

- zanožení (zvednutí nohy od základny směrem vzad)

- pokrčení přednožmo (zvednutí pokrčené nohy od základny směrem vpřed)

- pokrčení zánožmo poníž (zvednutí pokrčené nohy směrem vzad od základny)

# **4. Pohyby paží**

- předpažení (zvednutí paží vpřed do úrovně ramen)

- upažení (zvednutí paží stranou do úrovně ramen)

- zapažení (zvednutí paží vzad mírně za tělo)

- vzpažení (zvednutí paží vzhůru nad hlavu v prodloužení těla)

- připažení (ponechání paží podél těla, u těla)

Pohyb paží může doplňovat informace o poloze dlaní, které mohou směřovat k sobě nebo dolů, zápěstí, které může být v prodloužení atd. Dopodrobna si paže popíšeme při výkladu jednotlivých prvků.

# 5. Polohy a pohyby trupu a hlavy

- předklon (ohnutí hlavy nebo trupu dopředu)

- úklon (ohnutí hlavy nebo trupu stranou)

- záklon (ohnutí hlavy nebo trupu dozadu)

Tento pohyb může být dále vymezen například rozsahem (např. mírný záklon), směrem (úklon, předklon, záklon) nebo tvarem páteře (ohnutě, prohnutě).

Důležitá poznámka na závěr: Anglické názvy prvků, např. march, step touch atd., které popisuje šestá až dvanáctá kapitola, je nezbytně nutné se naučit zpaměti. Výše popsané české názvosloví pro nás není až tak důležité, slouží pouze k pochopení daného pohybu.

## ## 5. Technika

Má-li cvičení příznivě působit na naše zdraví, je třeba klást velký důraz na jeho techniku. Důležitá je dobrá obuv, ideálně bychom měli používat boty určené přímo pro aerobik a fitness.

Aby cvičení splňovalo kondiční účel a působilo aerobně, tedy patřičně zvyšovalo tepovou frekvenci, musí být provedení prvků energické, intenzivní a s dostatečným rozsahem. K tomu vede delší cesta, neboť po úvodním pochopení pohybu, který se s daným prvkem pojí, je třeba ho opakovaně procvičovat. Tak dojde k pohybovému návyku.

Pohyb celého těla doprovází vždy pohyb paží. Měly by se pohybovat co nejjednodušeji. V ideálním případě jsou u těla s mírně pokrčenými lokty, které se střídavě pohybují dopředu a dozadu jako při symetrické chůzi. Dopředu jde vždy paže proti noze, tedy pravá paže proti levé noze a naopak. Tomuto pohybu zde říkáme běžecké paže. Zápěstí jsou zpevněná, ruce nezalamujeme, ponecháváme je natažené, ale přirozeně, bez křečovitého napětí. Při dostatečném opakování se pohyb paží stane přirozeným.

V aerobiku se klade důraz na došlapování na paty. Při pomalejším pohybu to není problém, ale v rychlejším tempu může hudba svádět došlapovat jen na špičky, což není správné. Zpětná vazba může vypadat i tak, že následující den nepříjemně cítíme svaly na lýtkách.

Kolena by nikdy neměla být skrčená, jen pokrčená, maximální úhel pokrčení je devadesát stupňů. Podobně by nikdy neměla být napnutá na maximum, ale jen přirozeně, bez násilného provedení.

Jeden z nejdůležitějších bodů techniky je držení těla. To je důležité nejen při cvičení, ale i v běžném životě. Tělo by mělo být vždy vzpřímené. Pocitově můžeme správné držení popsat těmito body:

- Páteř je dlouhá, krk je dlouhý, cítíme se vysocí.

- Na horní části hrudníku nad prsy máme sluníčko, které svítí. Rozevíráme tedy hrudník a nehrozí nám schoulené postavení s rameny vtočenými dovnitř, máme naopak pocit širokých ramen a zad.

- Břišní svalstvo je zpevněné, neprohýbáme se v bedrech, nevysazujeme pánev.

Pohyb, kterým se v aerobiku provádějí jednotlivé prvky, je přesný a plynulý, máme ho po celou dobu pod kontrolou. Provádí se s jistou dávkou napětí a je jasně ukončený, to znamená má svůj začátek a konec, výchozí a konečnou pozici. Kvalitní provádění prvků v patřičném rozsahu v rytmu a tempu určovaném hudbou nás postupně vede k pocitu, že jsme si vydatně zacvičili.

Mezi typické chyby v technice cvičení patří nadbytečné rotace a pohupy a příliš uvolněné, vlající paže, případně málo zpevněná zápěstí. Velmi doporučujeme nechat si techniku včas zkontrolovat vidícím člověkem obeznámeným s aerobikem, aby nedocházelo k nevhodným návykům.

Aby se nový prvek doopravdy zautomatizoval a dostal člověku pod kůži, je nutné jeho mnohonásobné opakování. Až pak můžeme do cvičení vložit patřičnou razanci a intenzitu, až pak si můžeme aerobik doopravdy začít vychutnávat.

## ## 6. March, straddle march, lifting / straddle lifting

Základním kamenem aerobiku je chůze. Jako první se tedy naučíme prvky, které vycházejí z jednoduché chůze na místě. Nohy se na každou dobu střídají. Na každou přízvučnou dobu se od země odlepuje pravá noha.

### # 6.1 March

(márč – neměnič)

Jedná se o základní pohyb v aerobiku. Postavíme se do stoje snožného s chodidly 10 – 15 cm od sebe. Pochodujeme na místě, pravidelně od země odvíjíme pravou a levou nohu jako při chůzi. Kolena není nutné zvedat příliš vysoko, stačí odlepit chodidlo od podložky. Chodidlo se odvíjí od země od paty, čímž dochází přirozeně k zvednutí nohy. Zpátky se pokládá přes špičku.

**Paže**

Při tomto prvku je důležitý pohyb paží. Ty se pohybují střídavě vpřed a vzad, vždy paže proti noze. Pokud je tedy zvednutá pravá noha, vepředu je levá paže. Pokud je zvednutá levá noha, vepředu je pravá paže. Paže jsou v lokti pokrčené a držíme je u těla, nemáváme jimi do stran. Větší rozsah paží znamená větší intenzitu, proto je třeba dbát na to, aby paže šly dostatečně daleko nejen vpřed, ale i vzad. Při pohybu vzad se totiž aktivuje zádové svalstvo. Úhel v lokti se při pohybu nemění, pohyb vychází pouze z ramen. Tento pohyb paží budeme nazývat běžecké paže. Hlava i páteř jsou vzpřímené, nemělo by docházet k předklonu nebo přílišnému vychylování z osy.

**Na co je dobré si dávat pozor**

- Udržujeme dostatečný rozsah pohybu paží, měly by se pohybovat dostatečně daleko nejenom vpřed, ale i vzad.

- Paže vedeme podél těla, nikoli zkřižmo před tělem.

- Lokty jsou pokrčené, úhel v lokti se při pohybu nemění.

- Ramena jsou stažená dolů a do šířky, nikoli zvednutá.

- Došlapujeme na celá chodidla, nikoli pouze na špičky.

- Osa těla zůstává rovně, nepohupujeme se ze strany do strany.

### # 6.2 Straddle march

(stredl márč – neměnič)

Stejně jako u prvku march provádíme chůzi na místě, ale v stoji rozkročném. Rozkročení nemusí být příliš velké, stačí 50 cm. Těžiště těla je oproti prvku march mírně snížené, jinými slovy chůzi provádíme v mírném podřepu rozkročném. Paže doprovází celý pohyb stejným způsobem jako u předchozího prvku.

### # 6.3 Lifting / straddle lifting

(lifting / stredl lifting – neměnič)

Jedná se o střídavý houpavý pohyb nohou ve stoji na šířku pánve, chodidla jsou tedy asi 15 cm od sebe. Chodidlo se od země zvedá od paty k špičce, špička ale zůstává v neustálém kontaktu se zemí, nezvedá se. Paty se tentokrát dotýkají země jen velmi lehce nebo se jí nedotýkají vůbec. Váha zůstává po celou dobu na špičkách, nepřenášíme ji až na paty jako u chůze. Pracují tu především kotníky. Zhoupnutím plynule střídáme nohy. Pohyb je doprovázen běžeckými pažemi.

Straddle lifting je lifting ve stoji rozkročném. Rozkročení nemusí být příliš velké, opět stačí 50 cm. Pohyb paží je stejný.

## ## 7. Step touch, slide, cross front, cross back

Jedná se o prostorové prvky s pohybem do stran. Všechny mají stejný základ: úkrok do strany s nějakým druhem přinožení – k noze, vpřed před nohu nebo vzad za nohu.

### # 7.1 Step touch

(step tač – měnič)

Step touch je dalším základním prvkem v aerobiku. Jedná se o úkrok stranou pravou nohou s přinožením pokrčmo levou na špičku a opačně. Na přízvučnou dobu ukročíme stranou pravou nohou a na nepřízvučnou přinožíme levou na špičku ke středu chodidla pravé nohy. Váha je plně na stojné noze. Ukročení by mělo být větší, 80 – 90 cm. U tohoto prvku, který se provádí v bočném směru, dochází na nepřízvučnou dobu při ťuknutí špičky k mírnému snížení těžiště do podřepu na stojné noze. Tedy po úkroku pravou a přinožení pokrčmo levou na špičku mírně pokrčíme koleno stojné pravé nohy. Totéž opakujeme vlevo, střídavě pravou a levou.

**Paže**

Pohyb paží při tomto cviku je jiný než u chůze. Paže jsou jen mírně pokrčené, což znamená něco mezi natažením a pokrčením, úhel v lokti 150˚. Při pohybu směrem vpřed do předpažení se paže v lokti mírně propnou, při pohybu směrem vzad do zapažení se lokty mírně pokrčí. Paže zůstávají zpevněné, jedná se o řízený pohyb tahem. Na přízvučnou dobu vedeme obě paže současně přímo před sebe do předpažení, dlaně směřují k sobě, na nepřízvučnou dobu vedeme obě paže současně zpátky k tělu do mírného zapažení, lokty jdou vzad. Paže by se opět měly pohybovat ve velkém rozsahu, měly by jít z předpažení v úrovni ramen do mírného zapažení. Nestačí jen připažit, je třeba i mírně zapažit. Velkým rozsahem docílíme vyšší intenzity a zapojíme více svalů, nejen svalů paží, ale i zad. Dlaně jsou stále otočeny k sobě, k tělu, ruce jsou opět v prodloužení, nezalamujeme zápěstí.

**Na co je dobré si dávat pozor**

- Paže by měly pracovat ve velkém rozsahu.

- Ramena by po celou dobu měla zůstat stažená dolů, i během předpažení na přízvučnou dobu.

- Při přinožení bychom měli ťuknout špičkou u středu chodidla stojné nohy, nikoli až za ní.

- Při přinožení pokrčmo na nepřízvučnou dobu bychom opravdu měli snížit těžiště a ukročit dostatečně daleko.

### # 7.2 Slide

(slájd – měnič)

Jedná se v podstatě o stejný pohyb jako u step touch, ale provedený skluzem neboli sunem. Po ukročení stranou pravou nohou provedeme přísun pokrčmo levou na špičku. Váha je plně na stojné pravé noze. U tohoto prvku je těžiště výrazně snížené po celou dobu jeho provádění, nepohybuje se nahoru a dolů jako při předchozím prvku step touch. Cvičí se v podřepu.

**Paže**

Liší se od všech dosud popsaných prvků. Jejich pohyb imituje bruslení. Jsou jen mírně pokrčené – stejně jako u prvku step touch, ale mnohem méně než u prvku march. Jsou skoro natažené s dlaněmi stále otočenými k sobě. Pohybují se střídavě vpřed a vzad jako u běžeckých paží, ale při úkroku pravou je levá paže vedena vpřed do předpažení a pravá vzad, a opačně – při úkroku levou je pravá paže vedena do předpažení a levá vzad. Předpažení a mírné zapažení se střídá jako u běžeckých paží. Opět je žádoucí velký rozsah.

### # 7.3 Cross front / cross back

(kros front / kros bek – měnič)

Při prvku cross front provádíme prvek step touch, ale ťuknutí špičkou je zkřižmo vpřed, tedy šikmo před chodidlem stojné nohy.

Při prvku cross back provádíme prvek step touch, ťuknutí špičkou je ale zkřižmo vzad, tedy šikmo za chodidlem stojné nohy. Těžiště je stejně jako u step touch snížené a i paže pracují stejně.

Prvek cross front i cross back se provádí v bočné rovině, pohyb je do strany na čtyři doby.

## ## 8. Side to side, leg curl, knee up

Všechny tyto prvky se provádějí v bočném směru (pohyb do strany). Všechny začínají ve stoji rozkročném, který je široký až jeden metr.

### # 8.1 Side to side

(sájd tu sájd – měnič)

Jedná se o přenášení váhy z podřepu rozkročného do stoje únožného. Výchozí pozice je široký stoj rozkročný, kolena a špičky jsou tedy mírně vytočené ven. Na přízvučnou dobu provedeme podřep rozkročný, což znamená, že pokrčíme kolena a snížíme těžiště. Na nepřízvučnou dobu přejdeme do stoje únožného levou, to znamená, že váhu přeneseme na pravou nohu, levou nohu odlehčíme. Prvek vždy začínáme vpravo. Chodidla zůstávají na zemi přibližně ve stejné pozici, pouze se zhoupneme ze strany na stranu. Na přízvučnou dobu jsme dole v podřepu, váha je na obou nohách. Na nepřízvučnou dobu jsme střídavě jednou vpravo, jednou vlevo ve stoji únožném. Ve stoji únožném je váha zcela na stojné noze, která je mírně pokrčená a spočívá na zemi celou plochou chodidla. Tělo se mírně vyklání do strany ve směru stojné nohy, ale nevytáčí se, jsme stále čelem dopředu. Druhá noha je natažená, odlehčená a jen lehce se opírá o špičku. Váhu zcela přenášíme z jedné nohy na druhou, ze strany na stranu. Těžiště se na přízvučnou dobu snižuje a na nepřízvučnou zvyšuje. Při přenosu váhy z nohy na nohu provádíme pohyb u chodidla přes patu, tedy odlehčenou nohu opřenou o špičku položíme na zem nejdříve patou, chodidlo pokládáme od paty ke špičce. Současně přeneseme váhu a stojíme na druhé noze. Tento pohyb chodidel se může zdát neobvyklý, nejedná se o výrazný manévr. Prvek je tímto pohybem specifický.

**Paže**

Pohyb paží při tomto cviku je stejný jako u step touch. Jsou mírně pokrčené, tedy něco mezi natažením a pokrčením, úhel v lokti je 150˚. Na přízvučnou dobu vedeme obě paže současně přímo před sebe do předpažení a mírně je propneme, dlaně směřují k sobě. Na nepřízvučnou dobu vedeme obě paže současně k tělu do mírného zapažení, plynule je mírně pokrčíme, dlaně k tělu, lokty vzad. Paže se pohybují ve velkém rozsahu, ale stále zůstávají u těla. Dlaně jsou stále otočeny k sobě, k tělu. Ruce jsou v prodloužení, nezalamujeme zápěstí.

**Na co je dobré si dávat pozor**

- Při přenášení váhy z jedné strany na druhou je plná váha na stojné noze a druhá noha je zcela odlehčená.

- Po celou dobu jsme trupem čelem vpřed, vůbec se tedy nevytáčíme v pase.

- V okamžiku přenášení váhy ze strany na stranu výrazně snižujeme těžiště, tedy jdeme do hlubšího stoje rozkročného, při přenesení váhy na stojnou nohu se vytáhneme vzhůru.

### # 8.2 Leg curl / double leg curl

(leg krl / dabl leg krl – měnič)

Jedná se o přenos váhy z podřepu rozkročného do stoje s pokrčením zánožmo, střídavě pravou a levou. Tento prvek vychází z předchozího prvku. Neliší se od něj ani výchozí pozicí, ani rytmem. Na přízvučnou dobu jdeme dolů a na nepřízvučnou nahoru. Pohyb ovšem nekončí ve stoji únožném, nýbrž ve stoji na pravé (opět začínáme pohyb vpravo) s pokrčením zánožmo levou. Velmi důležitá poznámka: Pohyb provází zevní rotace dolních končetin. Obě nohy jsou už v podřepu vytočené, kolena a špičky tedy směřují ven, a při stoji s pokrčením zánožmo jsou opět obě kolena vytočená ven, chodidlo pokrčené nohy tak směřuje dovnitř. Po zanožení pokládáme nohu na zem přes patu, přes patu tedy došlápneme na celé chodidlo. Paže jsou stejné jako u side to side. Stejně jako u side to side ani v tomto případě nepřetáčíme trup.

Povel double znamená zdvojení. Při double leg curl jdeme tedy na čtyři doby na jednu stranu, dvakrát pokrčíme zánožmo na jednu stranu a až poté přejdeme na druhou stranu. Stále na každou přízvučnou dobu procházíme podřepem rozkročným.

### # 8.3 Knee up / double knee up

(ný ap / dabl ný ap – měnič)

Prvek můžeme popsat jako přenos váhy ze stoje rozkročného do stoje s pokrčením přednožmo, střídavě pravou a levou. Opět se jedná o podobný prvek jako předchozí dva, na přízvučnou dobu ale nejdeme do podřepu rozkročného, nýbrž pouze do stoje rozkročného. Na nepřízvučnou dobu přejdeme přenesením váhy těla do stoje na pravé s pokrčením přednožmo. Na rozdíl od předchozích prvků tu dochází k vnitřní rotaci pokrčené nohy, koleno směřuje šikmo dovnitř. Paže jsou pokrčené u těla. Současně s pokrčením nohy naznačuje loket pohyb směrem ke koleni, a tedy levé koleno – pravá paže, pravé koleno – levá paže.

Opět můžeme využít i variantu tohoto prvku zvanou double knee up. Na čtyři doby jdeme na jednu stranu, dvakrát pokrčíme přednožmo na jednu stranu a až poté přejdeme na druhou stranu. Stále procházíme na každou přízvučnou dobu stojem rozkročným.

## ## 9. Double step touch, grapewine, cha cha

Všechny tyto prvky se provádějí v bočné rovině, pohyb je do strany na čtyři doby.

### # 9.1 Double step touch

(dabl step tač – měnič)

Double step touch je v podstatě dvakrát step touch na jednu stranu. Tyto dva kroky stranou s ťuknutím můžeme popsat jako úkrok stranou pravou s přinožením levou a přenesením váhy na levou, opět úkrok stranou pravou s přinožením pokrčmo levou na špičku, váha nyní zůstává na pravé noze. Totéž opakujeme na druhou stranu. Na první dobu ukročíme stranou levou, na druhou dobu přinožíme pravou, přešlápneme na Pravou, na třetí dobu opět ukročíme stranou levou a na čtvrtou dobu přinožíme pokrčmo pravou nohu na špičku ke středu chodidla levé nohy, váha zůstává na levé noze. Rytmus prvku je krok stranou pravá – krok (přinožení) levá – krok stranou pravá – ťuknutí levá. Stejně jako u prvku step touch dochází při ťuknutí na čtvrtou dobu k mírnému snížení těžiště do mírného podřepu.

**Paže**

Pohyb paží při tomto cviku je stejný jako u step touch. Paže jsou jen mírně pokrčené, tedy něco mezi natažením a pokrčením, úhel v lokti je 150˚. Paže při pohybu mírně pracují v lokti, při předpažení se spíše propnou, při připažení s lehkým zapažením se nepatrně pokrčí. Po celou dobu zůstávají zpevněné. Pohyb je primárně veden z ramen. Na přízvučnou dobu vedeme obě paže současně přímo před sebe do předpažení, dlaně směřují k sobě, na nepřízvučnou dobu vedeme obě paže současně k tělu do mírného zapažení, dlaně k tělu, lokty vzad. Paže by se opět měly pohybovat ve velkém rozsahu, tedy jít z předpažení v úrovni ramen do mírného zapažení.

### # 9.2 Grapewine

(grejpvajn – měnič)

Tento prvek vychází z předchozího prvku double step touch, má v něm rytmický základ. Je to zkřižný krok stranou, přesněji úkrok stranou pravou, zkřižný krok vzad levou, úkrok stranou pravou do stoje s pokrčením zánožmo levou. Totéž se opakuje zpět na druhou stranu. Stejně jako u předcházejícího prvku děláme na první tři doby kroky: úkrok pravá – výkrok zkřižmo vzad levá – úkrok pravá. Na poslední čtvrtou dobu krčíme zánožmo levou nohu jako u prvku leg curl, tedy pokrčená noha je lehce vytočená ven. Na druhou dobu děláme zkřižný krok vzad, který se provádí těsně za stojnou nohu, jako by chodidlo špičkou minulo patu stojné nohy. Během celého prvku držíme trup stále čelem vpřed, nedochází k žádnému přetáčení pánve. Paže jsou stejné jako u double step touch.

### # 9.3 Cha cha

(ča ča – měnič)

Cha cha je prvek na dvě doby, jedná se v podstatě o krok sun krok na dvě doby. Cha cha se může provádět vpřed i do strany, důležitá je synkopa, což je mezidoba: raz – a – dva, krok – sun – krok. V našem programu využijeme tento prvek pouze v provedení do strany s dvěma kroky navíc, čemuž se říká zášlap. Tedy na první dvě doby jdeme do strany krok sun krok: malý úkrok stranou pravá, sun levá, opět malý úkrok stranou pravá. Na třetí dobu děláme krok šikmo vzad levou, což znamená levá noha za pravou, a na čtvrtou dobu děláme krok na místě pravou. Totéž na druhou stranu. Prvek je velmi dynamický a prostorový, velmi rychlý. Při úvodním nácviku se prvek provádí jako malý krok – sun – krok, ale po jeho zautomatizování ho lze provádět ve velkém rozsahu.

**Paže**

Paže jsou odlišné od všech předchozích variant. Jsou v pokrčení připažmo, tedy pokrčené do pravého úhlu u těla, s dlaněmi otočenými k sobě. Na první dvě doby jdou až do upažení, s dlaněmi otočenými k zemi. Pohyb je veden velmi razantně, spodním obloukem. Upažení se provádí až do úrovně ramen, paže jsou zpevněné, dlaně jsou v prodloužení paží. Na další dvě doby jdou paže zpět do pokrčení k tělu.

## ## 10. V-step, basic, mambo

Všechny tři prvky vycházejí opět z chůze. Opět jsou to její varianty.

### # 10.1 V-step

(vé step – neměnič)

Ze stoje snožného vykročíme pravou šikmo vpřed a pak uděláme totéž i levou, takže se ocitneme ve stoji rozkročném. Z něho se obdobným způsobem vracíme zpět do výchozí pozice do stoje snožného. Tedy nejprve vykročíme šikmo vzad pravou a pak totéž provedeme i levou. Jinak řečeno provádíme chůzi do tvaru tiskacího písmene V. Na první dobu vykročíme pravou šikmo vpřed vpravo, na druhou dobu vykročíme levou šikmo vpřed vlevo, na třetí dobu jdeme pravou zpět a na čtvrtou dobu levou zpět do výchozí polohy, což je stoj snožný. Pohyb vychází z chůze, tedy každým krokem dochází k přenesení váhy. Na první dvě doby při pohybu šikmo vpřed pravou a levou dochází k mírnému snížení těžiště do mírného podřepu. Pohybem zpět vzad se opět narovnáme. Tento pohyb na první dvě doby dolů a na další dvě doby nahoru není příliš výrazný.

**Paže**

Pohyb paží je střídavý jako u chůze. V-step doprovází stejný pohyb paží jako march.

Na co je dobré si dávat pozor

- Všechny pohyby při opisování písmene V dotahujeme včetně návratu do výchozí pozice.

- Paže vedeme podél těla, nikoli zkřižmo před tělem.

- Při pohybu se nevychylujeme z osy doleva a doprava, neměli bychom se kolébat ze strany na stranu.

Při kombinování prvků se V-step spojuje s některým z měničů a při výsledném cvičení se pak používá tak, aby začínal od pravé i levé nohy stejným počtem opakování. Samostatně se ale procvičuje zvlášť od pravé a zvlášť od levé nohy. Při nácviku samotného prvku je třeba ho opakovat stále jen jednou nohou a až potom nohy vyměnit a prvek opakovat od nohy druhé. Hlídáme si stejný počet opakování od obou nohou, aby zátěž byla stranově vyvážená.

### # 10.2 Basic

(bejzik – neměnič)

Basic je velmi podobný prvek jako V-step, opět je základem chůze. Lze ho popsat jako výkrok pravou vpřed, výkrok levou vpřed, pravou zpět a levou zpět do stoje snožného. Jednodušeji řečeno pravou vpřed, levou přísun s přenesením váhy, pravou krok vzad, levou přísun s přenesením váhy.

Chodidla mohou být při chůzi vpřed a vzad mírně od sebe, tedy asi 10 cm. Nedochází k žádnému snížení těžiště, jsme stále v jedné rovině.

**Paže**

Používáme běžecké paže, pohybují se střídavě jako při chůzi.

### # 10.3 Mambo

(mambo – neměnič)

Mambo je obdoba a varianta chůze. I pro něj platí, že ho procvičujeme zvlášť na levou a zvlášť na pravou nohu. Lze ho popsat jako výkrok vpřed pravou, krok na místě levou, výkrok vzad pravou, krok na místě levou. Základem je stále chůze, takže při každém kroku přenášíme váhu. Při pohybu vpřed na první dobu dochází k snížení těžiště, tedy výkrok pravou je do mírného podřepu. Další doby probíhají opět ve vzpřímeném postavení. Současně při pohybu vpřed a vzad provádíme malé zhoupnutí v pánvi.

**Paže**

Prvek cvičíme s běžeckými pažemi. Současně s výkrokem pravou jde vpřed i pravá pokrčená paže. Je to stále stejný pohyb paží jako u chůze, můžeme tedy plynule přejít z chůze do mamba a plynule střídáme paže jako u předchozích prvků.

## ## 11. Tap, heel, lunge, kick

Prvky tap a heel nepatří mezi dynamické prostorové prvky, jedná se o prvky pomocné. Používají se pro zahřátí nebo zklidnění. Lunge a kick jsou prvky, které slouží pro zpestření dynamických prostorových kombinací a nabízejí větší variabilitu provádění prvků.

### # 11.1 Tap / heel

(tep / híl – měniče)

U prvku tap se jedná o ťuknutí špičkou před tělem. Stojíme ve stoji snožném s chodidly asi 10 centimetrů od sebe a na první dobu vysuneme pravou nohu mírně vpřed tak, abychom se špičkou dotkli podlahy, aniž bychom na ni přenášeli váhu. Na druhou dobu nohu vrátíme do výchozí pozice, stoje snožného. Přenos nohy vpřed není žádný velký pohyb, chodidlo je jen těsně nad zemí, odlepí se od ní a ťukne špičkou před tělem. Jsme stále vzpřímení. Váha zůstává na stojné noze.

**Paže**

Paže jsou běžecké, ale zpomalené na dvě doby.
Při ťuknutí pravou jde dopředu levá pokrčená paže a při ťuknutí levou jde dopředu pravá pokrčená paže. Pohyb paží je střídavý a stejný jako u chůze, ale ne na každou dobu, nýbrž po dvou dobách. Jeden pohyb nohy doprovází jeden pohyb paže – pravá noha ťuk vpřed, současně levá paže vpřed, pravá noha zpět, levá paže zůstává vepředu. K výměně paží dochází až při dalším pohybu nohy – levá noha ťuk vpřed, současně pravá paže vpřed, levá noha zpět, pravá paže zůstává vepředu. Tento prvek se provádí lehce a uvolněně, nemusí být doprovázen velkou intenzitou a napětím. Využívá se hodně na začátku a na konci cvičební jednotky.

Heel je obdobný prvek jako tap, jen místo špičkou ťukneme před tělem patou. Ze stoje snožného, tedy s chodidly asi 10 cm od sebe, provedeme na první dobu ťuknutí patou, na druhou dobu dáme nohu zpět do výchozí pozice. Oproti prvku tap jdeme nyní na přízvučnou dobu do sníženého postoje, na nepřízvučnou se narovnáme. Správný popis by zněl: ze stoje snožného přenosem pravou do mírného podřepu přednožného pravou, chodidlo vztyčit – tedy pata se dotýká země, špička směřuje vzhůru. Váha zůstává na stojné noze. Paže jsou stejné jako u prvku tap. Důraz a intenzita je u tohoto prvku při pohybu na přízvučnou dobu, při ťuknutí patou před tělem. I heel se využívá hodně na začátku a na konci cvičební jednotky.

### # 11.2 Lunge

(lánč – měnič)

Jedná se o výkrok provedený do podřepu přednožného, únožného nebo zánožného. Pro náš záznam budeme používat pouze lunge back. Ze stoje snožného na první dobu provedeme výkrok vzad do podřepu zánožného pravou, na druhou dobu přinožíme do podřepu snožného a opakujeme totéž levou. Po celou dobu provádění tohoto prvku jsme v podřepu, tedy ve sníženém postoji. Váha je stále na stojné noze, přenášíme váhu z nohy na nohu v podřepu snožném na nepřízvučnou dobu. Vždy na přízvučnou dobu vykročíme do podřepu zánožného, chodidlo se dotýká země jen špičkou a přední části chodidla.

**Paže**

Pohyb paží je stejný jako u step touch. Paže jsou jen mírně pokrčené, tedy něco mezi natažením a pokrčením, úhel v lokti je 150˚. Zůstávají zpevněné. Na přízvučnou dobu při výkroku vzad vedeme obě paže současně přímo před sebe do předpažení, dlaně směřují k sobě. Na nepřízvučnou dobu při přinožení vedeme obě paže současně k tělu do mírného zapažení, dlaně k tělu, lokty vzad. Pohyb paží je ve velkém rozsahu, z předpažení v úrovni ramen do mírného zapažení. Dlaně jsou stále otočeny k sobě, k tělu, ruce jsou opět v prodloužení, nezalamujeme zápěstí.

### # 11.3 Kick

(kik – měnič)

Kick znamená v překladu výkop. Vždy je třeba upřesnit směr, kam má být výkop veden, zda se jedná o kick front – výkop vpřed nebo kick side – výkop stranou nebo kick back – výkop vzad. Variant výkopů je mnoho, pro náš záznam využijeme jen nízké výkopy vpřed, tedy asi do čtyřiceti pěti stupňů v kyčelním kloubu). Ze stoje snožného na první dobu přednožíme poníž, na druhou dobu vrátíme nohu zpět do výchozí pozice. Přednožení provádíme vedeným pohybem přes koleno, ne napnutou nohou z kyčle. Chodidlo odvíjíme od paty po špičku. Zvedneme koleno a vykopneme poníž. Opačnou cestou se vracíme zpět. Pokrčíme a zvedneme koleno a přes špičku došlápneme na patu. Jednodušeji řečeno jde o stejný pohyb včetně paží jako u prvku tap, jen se špička nedotýká země, ale je v přednožení. Špičku dopneme, abychom zpevnili celou nohu.

Na co je dobré si dávat pozor

Ačkoli mluvíme o vykopnutí, jedná se výlučně o řízený pohyb silou a tahem, nikoli o uvolněný pohyb švihem. Právě proto je tak důležitá dopnutá špička při samotném provádění prvku.

## ## 12. Step knee up, step kick, repeater

První dva prvky, step knee up a step kick, se provádějí na čtyři doby a repeater se provádí na osm dob. U všech prvků jde o pohyb směrem dopředu. Výchozí pozice je stoj snožný, pro nás tedy chodidla 10 – 15 cm od sebe.

### # 12.1 Step knee up

(step ný ap – měnič)

Prvek lze popsat jako výkrok vpřed pravou, přenesení váhy do stoje na pravé s pokrčením přednožmo levou, krok levou vzad a krok pravou vzad do stoje snožného, do výchozí pozice. Jedná se o velmi dynamický a prostorový prvek, proto je dobré vykročit vpřed opravdu hodně. Na první dobu vykročíme přímo vpřed pravou a přeneseme na ni celou váhu, na druhou dobu pokrčíme přednožmo levou. Koleno ani nohu nikam nevytáčíme, pohyb těla i nohy je čistě vpřed. Na třetí dobu uděláme krok levou zpět a na čtvrtou dobu pravou zpět do výchozí pozice, což je stoj snožný s chodidly mírně od sebe. Plynule pokračuje druhá noha, tedy výkrok vpřed levá do stoje na levé s pokrčením přednožmo pravou, krok zpět pravá, krok zpět levá. Plynule se střídá pravá a levá noha. Zjednodušeně vypadá rytmus prvku takto: krok vpřed pravá – koleno levá – krok vzad levá – krok vzad pravá.

**Paže**

Paže jsou velmi podobné jako u step touch. Na přízvučnou dobu vedeme obě paže současně z pokrčení u těla přímo před sebe do předpažení, dlaně směřují k sobě. Na nepřízvučnou dobu vedeme obě paže současně k tělu do mírného zapažení, dlaně k tělu, lokty vzad. Pohyb paží je dynamický a ve velkém rozsahu, pohyb je prováděn u těla. Tentokrát klademe důraz na intenzivní pohyb zpevněných paží.

**Na co je dobré si dávat pozor**

- Při kroku vzad do výchozí polohy na třetí a čtvrtou dobu důsledně došlapujeme na celé chodidlo.

- Paže pracují v plném rozsahu.

- Ramena jsou stále stažená dolů, předpažení je maximálně do úrovně ramen.

### 12.2 Step kick

(step kik – měnič)

Jedná se o výkrok vpřed pravou, přenesení váhy do stoje na pravé s přednožením poníž levou, krok levou vzad a krok pravou vzad do stoje snožného, do výchozí pozice. Jde o velmi podobný prvek jako předchozí step knee up, jen místo zvednutí pokrčené nohy provádíme výkop (kick). Na první dobu vykročíme pravou přímo vpřed a plně přeneseme váhu na tuto nohu. Na druhou dobu přednožíme poníž levou, pohyb je veden přes koleno vpřed. Na třetí dobu uděláme levou krok zpět a na čtvrtou dobu pravou zpět do výchozí pozice. Plynule pokračujeme druhou nohou. Zjednodušeně: krok vpřed pravá – výkop levá – krok vzad levá – krok vzad pravá. Při výkopu je důležité zpevnit svaly na noze a dopnout špičku. Pohyb se provádí silou a tahem, nikoli švihem.

Paže jsou stejné jako u předchozího prvku.

### 12.3 Repeater

(ripítr – měnič)

Tento výraz se v aerobiku může používat ve spojitosti s různými prvky a také s různým počtem opakování. V našem programu znamená repeater pouze jediný cvik, a to step knee up s trojím zvednutím kolene. Vycházíme tedy z prvku step knee up, tentokrát se ale cvičí na osm dob. Na první dobu vykročíme pravou přímo vpřed a přeneseme celou váhu na tuto nohu. Na druhou dobu pokrčíme přednožmo levou, na třetí dobu vedeme levou nohu zpět vzad na špičku (stoj zánožný levou). Nepřenášíme na ni váhu, ta zůstává stále na stojné pravé noze, která je mírně pokrčená. Na čtvrtou dobu opět zvedneme koleno (pokrčíme přednožmo). Na pátou dobu opět zanožíme levou jen na špičku. Na šestou dobu ještě jednou, potřetí, pokrčíme koleno. Sedmá a osmá doba je krok zpět levou a pravou do výchozí pozice. Pokračuje druhá noha, tedy výkrok vpřed levá atd. Zjednodušeně: krok vpřed pravá – koleno levá – zanožení (špička na zem) levá – koleno levá – zanožení (špička na zem) levá – koleno levá – krok vzad levá – krok vzad pravá.

**Paže**

Paže jsou stejné jako u prvku step knee up. Jsou zpevněné a pohyb je prováděn ve velkém rozsahu.

## 13. Spojování prvků

Tato kapitola je určena cvičícím, kteří mají jednotlivé prvky už zažité, a mohou se tedy pustit do jejich samostatného spojování do sestav. V kapitole 3 jsme si vysvětlili dělení prvků na měniče a neměniče. Toto rozdělení je důležité pro dodržování metody „no taps" (rovněž kapitola 3).

Pro připomenutí:

**Neměniče** neboli nestřídající prvky jsou ty, které nám nemění nohu, mají tedy stále stejnou vedoucí nohu. Vycházejí z chůze. Dochází při nich k pravidelnému střídání pravé a levé nohy. Pokud prvek začíná pravou nohou, začíná jí po jeho ukončení přirozeně i další prvek. Jsou to tyto prvky: march, straddle, lifting, V-step, basic, mambo.

**Měniče** neboli střídající prvky jsou ty, které nám mění nohu, je v nich obsažen „tap“ (ťuknutí nohou), „lift“ (zvednutí nohy) nebo „cha cha“ (rychlá výměna nohou podobná „krok sun krok"). Pokud prvek začíná pravou nohou, po jeho ukončení začíná další prvek přirozeně levou nohou. Jsou to všechny ostatní prvky.

Pro symetrické cvičení a vyrovnané zatěžování obou dolních končetin platí, že:

- Spojujeme-li dva prvky, musí to být jeden měnič a jeden neměnič o stejném počtu dob.

- Spojujeme-li více prvků, musí mezi nimi být vždy lichý počet měničů.

Při procvičování jednotlivých prvků tedy nastává problém, neboť neměniče se procvičují vždy nejdřív na jednu stranu, jednou nohou (například V-step osmkrát na pravou na 32 dob) a až poté se začne procvičovat druhá strana, druhá noha, čímž ovšem dochází k porušení metody „no taps“, což znamená, že se naruší plynulost cvičení. Proto tento postup doporučujeme pouze při nácviku prvků, nikoli při jejich spojování.

### 13.1 Spojování dvou prvků

Je jednodušší začít cvičit od měniče a navázat na něj neměnič. Zde je několik příkladů:

A. kombinace grapewine + V-step

1. 8x grapewine (32 dob)

2. 1x grapewine + 7x V-step (32 dob pravá/32 dob levá

3. 1x grapewine + 3x V-step (16 dob pravá/16 dob levá)

4. 1x grapewine + 1x V-step (kombinace obou prvků zopakovat 4x – P L P L na 32 dob)

Každý krok a každou kombinaci můžeme cvičit opakovaně vždy na 32 dob. Tedy například krok 1 nemusí být jen 8x grapewine (32 dob), ale i 16x (32 + 32 dob). Stejně tak každý další krok. Krok 4 nemusí být kombinace grapewine + V-step zopakovaná 4x (32 dob), ale může být i 8x (32 + 32 dob) nebo 12x (32 + 32 +32 dob).

B. kombinace cha cha + mambo

1. 8x cha cha (32 dob)

2. 1x cha cha + 7x mambo (32 dob pravá/32 dob levá)

3. 1x cha cha + 3x mambo (16 dob pravá/16 dob levá)

4. 1x cha cha + 1x mambo (kombinace obou prvků zopakovat 4x – P L P L na 32 dob)

C. kombinace step knee up + basic

1. 8x step knee up (32 dob)

2. 1x step knee up + 7x basic (32 dob pravá / 32 dob levá)

3. 1x tep knee up + 3x basic (16 dob pravá / 16 dob levá)

4. 1x step knee up + 1x basic (kombinace obou prvků zopakovat 4x – P L P L na 32 dob)

Lze spojit i dva měniče, ale každý z nich je třeba zopakovat na stejný počet dob. Zde jsou příklady:

A. kombinace cross front + cross back

1. 8x cross front (16 dob) + 8x cross back (16 dob)

2. 4x cross front (8 dob) + 4x cross back (8 dob), zopakovat celé 2x

3. 2x cross front (4 doby) + 2x cross back (4 doby), zopakovat celé 4x

B. kombinace grapewine + step touch

1. 8x grapewine (32 dob) + 16x step touch (32 dob)

2. 4x grapewine (16 dob) + 8x step touch (16 dob)

3. 2x grapewine (8 dob) + 4x step touch (8 dob), zopakovat celé 2x

4. 1x grapewine (4 doby) + 2x step touch (4 doby) zopakovat celé 4x

### 13.2 Spojování více prvků

Opět je nejjednodušší začít měničem, spojit dva prvky a postupně přidávat další. Vždy je třeba dbát na:

- vyváženou oboustrannost, rovnoměrné zatížení nohou

- střídání prostorových prvků do strany a na místě kvůli zachování pestrosti a variability

- lichý počet měničů v kombinaci, aby se kombinace střídaly na obě strany

- celkový počet dob v kombinaci, mělo by jich být 32.

### 13.3 Soupis prvků

Předkládáme seznam všech prvků, které jsou v našem programu využity. Prvky jsou rozděleny na měniče a neměniče a v rámci těchto dvou skupin jsou uspořádány abecedně.

Neměniče:

Basic

Lifting

Mambo

March

Straddle

Straddle lifting

Straddle march

V-step

Měniče:

Cha cha

Cross back

Cross front

Double step touch

Grapewine

Heel

Kick

Leg curl

Lunge back

Knee up

Repeater

Side to side

Slide

Step kick

Step knee up

Step touch

Tap

Tiráž

Floor aerobik pro nevidomé – cvičíme doma

MANUÁL

Autoři: Pavla Kovaříková - Valníčková, Klára Kovaříková - Buzková

Jazyková redakce: Kateřina Ctiborová

Odborné konzultace: Terezie Kochová, Markéta Šoltysová, Lenka Nováková

V roce 2022 vydala Rozhledna, z. ú.

© Pavla Kovaříková

© Rozhledna, z. ú.

ROZHLEDNA – poradenské služby pro život s těžkým zrakovým postižením, z. ú.

[www.rozhledna.info](http://www.rozhledna.info/)