

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY**

**STEP AEROBIK JAKO REKREAČNÍ POHYBOVÁ AKTIVITA  
(MULTIMEDIÁLNÍ DVD)**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Lucie Buňátová**

*Program: Tělesná výchova a sport*

*Obor: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání*

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

**Plzeň 2018**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně na základě vlastních vědomostí a s použitím uvedené literatury v této práci.

Plzeň, 29. června 2018

.....

vlastnoruční podpis

**Poděkování:**

Tímto bych chtěla poděkovat především Mgr. Petře Kalistové za cenné rady, pomoc a odborné vedení při psaní bakalářské práce a tvoření multimediálního DVD. Také bych chtěla poděkovat katedře tělesné a sportovní výchovy Pedagogické fakulty na Západočeské univerzitě v Plzni za poskytnutí prostorů k natáčení videozáznamu k mé bakalářské práci. Poděkování patří i Zdeňku Zieglerovi, který mi ochotně pomohl natočit všechny potřebný materiál k vytvoření multimediálního DVD.

**ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁLNÍ ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

# Obsah

Obsah .....	5
1 Úvod .....	6
2 Cíl a úkoly práce.....	7
2.1 Cíl práce .....	7
2.2 Úkoly práce .....	7
3 Charakteristika step aerobiku .....	8
3.1 Historie step aerobiku .....	8
3.2 Cvičební pomůcka step .....	9
3.3 Zásady a pravidla při step aerobiku .....	12
3.4 Struktura hodiny step aerobiku .....	13
3.5 Hudební doprovod při step aerobiku.....	17
3.6 Činnost a osobnost cvičitele step aerobiku .....	19
4 Choreografie step aerobiku.....	24
4.1 Názvosloví používané ve step aerobiku .....	24
4.2 Metody výuky choreografií step aerobiku .....	27
5 Pozitivní vliv aerobiku na lidský organismus .....	30
6 Multimediální DVD.....	32
6.1 Technické parametry multimediálního DVD.....	32
7 Technický scénář multimediálního DVD .....	33
Diskuze .....	63
Závěr .....	64
Summary.....	65
Seznam zkratk .....	66
Seznam literatury .....	67
Přílohy.....	68

# 1 Úvod

Všechny druhy aerobiku, včetně step aerobiku, patří do skupiny moderních pohybových forem, které jsou známy po celém světě a jsou jednou z nejoblíbenějších sportovních aktivit nejen žen, ale i mužů. Díky jemnému propojení hudby, vhodně sestavené choreografie a využití různého náčiní může tento sport vykonávat téměř každý.

Od svého vzniku aerobik prochází neustálými změnami a zdokonalováním, což přináší další nové styly a odvětví, které se stávají moderními trendy. Velká změna však nastala také v úrovni fyzické zátěže, nyní jsou kladeny větší nároky na fyzickou zdatnost cvičenců i lektorů, ale nikdo se nemusí bát začít s tímto sportem, protože co se týče znalostí a zkušeností, si všichni byli na počátcích rovni.

Step aerobik byl už od svého zrodu velmi líbivou a často vyhledávanou aktivitou, která spojovala širokou škálu veřejnosti. Jelikož jde o skupinový sport, může si každý díky němu najít přátele se stejnými zálibami, neboť ten kdo si někdy vyzkoušel jít na jakoukoli lekci sám, zjistil, že chodit cvičit s „partákem“ je mnohem lepší a zábavnější.

Hlavním důvodem pro volbu tohoto tématu byl můj osobní a celoživotní zájem o aerobik, jelikož od svých šesti let jsem byla členkou jednoho nejmenovaného aerobikového klubu v Plzni, ve kterém jsem si vyzkoušela pozici jak cvičence, tak i cvičitele. Díky tomuto klubu jsem měla příležitost se stát součástí týmu, který se účastnil celorepublikových soutěží právě na stepech. Postupem času jsem se stala i trenérkou dětí, které jsem rovněž vedla na stepech.

Členkou tohoto klubu jsem byla patnáct let, což byla dostatečně dlouhá doba na pozorování ostatních, ale především na zjištění, že ne všichni, kteří cvičili nebo ještě cvičí step aerobik, ho dělají správně. Proto jsem se rozhodla pro svoji závěrečnou práci vybrat právě toto téma.

Součástí bakalářské práce je multimediální DVD složené ze základních kroků a jejich vazeb s ohledem na správné držení těla určené převážně pro začínající a mírně pokročilé cvičence. Díky slovnímu popisu a dvou úhlů pohledu, ve kterých je video natočené, je snazší obsah pochopit a osvojit si ho. Při tvorbě této praktické části jsem čerpala z uvedené literatury, ale především jsem uplatnila vlastní zkušenosti, které jsem získala během mého aerobikového života.

## **2 Cíl a úkoly práce**

### **2.1 Cíl práce**

Cílem bakalářské práce je vytvoření uceleného multimedialního DVD, určené pro rekreační využití step aerobiku a správné technické provedení základních kroků a vazeb.

Video bude obsahovat nejčastěji používané kroky a jejich vazby z low impactové skupiny kroků, tzn. kroky, které kladou nízké nároky na kloubní aparát tím, že vždy při provádění cviku zůstává jedna noha v kontaktu se zemí. Nejdůležitější částí videa je názorná ukázka správného provedení v souladu s odpovídajícím popisem kroků.

Vytvořený videozáznam by mohl posloužit jako metodický materiál učitelům tělesné výchovy, lektorům, ale i všem nadšeným cvičencům, kteří se chtějí naučit základy step aerobiku.

### **2.2 Úkoly práce**

- Charakteristika step aerobiku jako pohybové aktivity pro rekreační využití.
- Uvedení pravidel a zásad bezpečného pohybu na stepu.
- Popis struktury a tvorby aerobní lekce včetně choreografie.
- Výběr nejčastěji používaných kroků a vazeb a následné vytvoření zásobníku.
- Vytvoření multimedialního DVD s názornou ukázkou správné techniky a slovním popisem na základě vytvořeného zásobníku cviků.

### **3 Charakteristika step aerobiku**

Step aerobik je forma aerobiku, jejíž podstatou je překonávání výškového rozdílu mezi stupínkem a podlahou. Jde především o vertikální pohyb, který je díky vystupováním a následným sestupováním na bedýnku mnohem fyzicky náročnější a intenzivnější než u klasického aerobiku. Ve větší míře se zapojují svaly dolních končetin, především lýtek, zadní strany stehen a svaly oblasti bedrokýčlostehenní, proto je nutné po každém cvičení dbát na řádné protažení dolních končetin nejen pro lepší regeneraci svalstva, ale také k předcházení jejich zkracování.

Jednotlivé lekce step aerobiku mohou mít dva typy zaměření, rozdílem je míra intenzity zátěže. Mohou to být tzv. kardio step nebo body step lekce. V prvním případě jsou hodiny orientované na kardiovaskulární trénink, což je tvorba choreografie. Výška stepu je nastavena na nižší úroveň a tempo hudby je rychlejší. Je podstatné, aby instruktor ohlídal zatěžování obou polovin těla ve stejném poměru, proto cílem je vytvoření symetrických nebo asymetrických aerobních bloků tvořících sestavu. Další účinek těchto hodin je redukce tělesné hmotnosti, ale především odreagování od stereotypu dnešního stylu života. U druhého typu je cvičení zaměřené na rozvoj svalové vytrvalosti. Náplní jsou cviky posilovacího charakteru, při kterých je výška stepu postavena na vyšší úroveň a tempo hudby je ve srovnání s kardio zátěží výrazně pomalejší (Kovaříková, 2017).

#### **3.1 Historie step aerobiku**

Aerobik vznikl v 70. letech minulého století, kdy průkopnickou zemí bylo USA. Od té doby se tento sport rychle rozšiřoval do celého světa, kdy byl, je a bude velice oblíbený u žen jakéhokoliv věku. Populace si pomocí aerobiku utužuje zdraví, předchází mnohým civilizačním chorobám, a kompenzují nedostatečnou pohybovou aktivitu.

Největším přínosem do světa aerobiku byla práce amerického lékaře, vědce a spisovatele jménem Dr. Kenneth H. Cooper, který vytvořil program aerobního cvičení za doprovodu hudby po dobu dvanácti týdnů, který byl určen na rozvoj vytrvalosti. V roce 1968 vydal publikaci s názvem „Aerobics“, ve které se můžeme dočíst, jakými způsoby se dá dosáhnout optimální fyzické zdatnosti a jak si ji zvýšit. Podstatou Cooperovo cvičení bylo kontrolované a postupné přidávání fyzické zátěže, především cyklických pohybových činnostech střední intenzity. Tyto poznatky obohatila Američanka Jackie Sorensenová, která přetvořila dosavadní aerobik na cvičení zpestřené moderním tancem a různými prvky gymnastiky, což mělo veliký úspěch u žen. O další propagaci a prosazení



aerobiku mezi vrcholné tělovýchovné systémy se postarala slavná herečka Jane Fondová, díky které se tento sport rozšířil v Severní Americe a v Evropě. Na počátku svého působení, jako lektorka aerobiku, prováděla cvičení, které bylo spojeno s hudebním doprovodem, avšak nemělo příliš uspořádanou strukturu a ze zdravotního hlediska cviky nebyly šetrné ke kloubně-svalovému aparátu (Skopová, Beránková 2008).

V 90. letech se také začíná vyskytovat nová forma cvičení na stupínkách, které nese název step aerobik. Step aerobik se vyvinul z rehabilitačního cvičení pro pacienty po operaci kolenního kloubu, protože méně zatěžuje kloubní aparát než klasický aerobik. Paradoxně ale může také při špatném provedení zdravotní potíže způsobit, jde především o zranění kolenního nebo hlezenního kloubu. Všechny základy cvičení na stepech vychází z myšlenek již výše zmiňovaného Dr. K. H. Coopera, kterými se inspirovala americká trenérka Gin Millerová, když sama prodělala operaci kolene a byla jí předepsaná rehabilitační cvičení. Své poznatky a zkušenosti uplatnila v tomto cvičení, kdy vymyslela nové variace kroků ve spojení s pažemi za doprovodu moderní hudby. Jelikož se před tím nikdy step aerobik v takové formě nevyskytl, je za zakladatelku považována právě Gin Millerová (Skopová, Beránková, 2008).

Od svého vzniku se tento sport neustále vyvíjí a zdokonaluje. Na svět přichází nové druhy, které jsou inspirovány trendy dnešní doby. Tato odvětví se už klasickému aerobiku moc nepodobají, obsahují taneční prvky, sestavy jsou více hravé a nenáročné na zapamatování, např. zumba, což je taneční fitness program zaměřený hodně na své specifické prvky. Velikým vývojem si prošel především cvičební úbor, kdy na počátcích aerobiku ženy nosily upnuté pestrobarevné dresy, silonky nebo punčochy, samozřejmě také barevné a nikdy nesměly chybět pletené návleky. Největší změnou však prošla hudba. Odlišné jsou rytmy, dynamika skladeb, ale největším převratem je tempo, které se během uplynulých let neustále zrychluje v závislosti na zvyšování fyzické zdatnosti a úrovni cvičenců.

### **3.2 Cvičební pomůcka step**

Originální step, nazývaný také jako stupínek nebo bedýnka, je vyroben plastu a jeho pořizovací cena se orientuje kolem 2000 korun. Lze však pořídit i z různých bazarů na internetu nebo je dostupná ještě levnější varianta, což je dřevěný step (Obrázek 4). Ten se u nás poprvé použil ve fit klubu Heleny Jarkovské v Praze roku 1989 (Macáková, 2001).

Důvodem pro výběr plastu jako materiálu na výrobu, jsou jeho vlastnosti. Pružnost zaručuje šetrné cvičení pro kolenní klouby, které jsou chráněné měkkým došlapem, a jeho pevnost zase poskytuje stabilitu během cvičení. Na povrchu horní desky stepu je vrstva protiskluzové gumy, která zabraňuje sklouznutí nohy a případným úrazům. Gumou jsou vybaveny i podstavce stepu, které zajišťují stálost a nemožnost jeho posunutí po zemi při chybném nášlapu. Dřevěná varianta stepu nemá téměř žádnou pružnost, ale v dnešní době se už v takové míře nevyskytují jako dříve, kdy touto cvičební pomůckou byl vybavený téměř každý sportovní klub nebo fit centra.

Většina plastových stepů má oddělitelné podstavce, kterým se říká schůdky nebo nohy, díky kterým lze nastavit výšku stupínku podle míry fyzické úrovně cvičence a potřeby pro daný cvik. Průměrné parametry jsou:

délka: 90 cm

šířka: 35 cm

výška – variabilní: 15 cm (Obrázek 1), 20 cm(Obrázek 2) a 25 cm (Obrázek 3)



Obrázek 1 – Plastový step, první úroveň výšky (práce autora BP)



Obrázek 2 – Plastový step, druhá úroveň výšky (práce autora BP)



Obrázek 3 – Plastový step, třetí úroveň výšky (práce autora BP)



Obrázek 2 – Dřevěný step (práce autora BP)

### 3.3 Zásady a pravidla při step aerobiku

Hlavní zásadou step aerobiku je rovnoměrné zatěžování obou dolních končetin, ale i horních. Tím předcházíme zdravotním potížím spojeným se špatným držením těla, z čehož vznikají nejčastěji oslabení páteře ve formě skoliózy, hyperlordózy nebo hyperkyfózy.

Pro korektní provádění pohybu je nutné dodržovat správné držení těla, které se skládá z následujících základů. Hlava je lehce předkloněná a zatažená vzad, kdy brada svírá s trupem pravý úhel. Je dobré si představit, že nás někdo tahá za temeno hlavy vzhůru. Ramena se snažíme držet směrem dolů a dozadu, co nejdále od uší. Lopatky udržujeme „přilepené“ k zádům tak, aby neodstávaly. Rovná záda udržujeme podsazením pánve, což je dobré pro srovnání bederní lordózy, a protlačováním hrudníku vpřed zmírňujeme hrudní kyfózu. Břišní svaly se snažíme po celou dobu cvičení mít zpevněné a vtažené „dovnitř“. Kolena jsou lehce pokrčená, nikdy nedopínáme naplno. Došlap chodidel je vždy na celou plochu, nikdy ne jen na špičky nebo paty, výjimečným případem jsou otočky, které jsou prováděny na špičce.

Bezpečný pohyb na stepech během cvičení lze zajistit dodržováním následujících zásad. Při vystupování na step vždy pokládáme chodidlo do středu a našlapujeme od paty ke špičce, obojí nikdy nesmí přesahovat přes step, jelikož v častých případech toto vede ke sklouznutí nohy ze stupínku a je zde riziko zranění. Při sestupování pokládáme chodidlo do vzdálenosti od stepu přibližně jedné stopě cvičence, když uděláme větší odstup, může se nám step posunout po podlaze, což by mohlo vést k pádu. Při obou pohybech se těžiště těla přenáší na stojnou nohu, což při výstupu je noha na stepu a při sestupu zase noha na podlaze. Pohyby paží přidáváme tehdy, až si cvičenec bez jakýchkoliv problémů osvojí provedení pohybu jednotlivých kroků a jejich vazeb.

Nejdůležitější pravidla, které je nutné během cvičení dodržovat nejlépe sepsala Jana Hájková a kolektiv (2006, s. 174):

- *nevystupovat vzad na step*
- *nesestupovat vpřed (řídíme se úrovní boků)*
- *neseskakovat ze stepu (pouze náskok na step) (...)*
- *nedupat*
- *netočít se na zatíženém chodidle (otáčet se na špičce lze)*
- *provádět pouze kontrolované pohyby paží*

### 3.4 Struktura hodiny step aerobiku

Podle Beránkové a Skopové (2008, s. 12) se u nás aerobik dělí do tří skupin, na základě kterých se specifikuje aerobní cvičení podle úrovně a účelu cvičení:

- *rekreační – spolková tělovýchova, školní kroužky, domácí cvičení apod.*
- *komerční – mezinárodní fitness centra, kluby*
- *sportovní – výkonnostní soutěžní aerobik ve všech formách soutěží, např. sportovní aerobik nebo step aerobik*

Tématem této práce je však *Step aerobik jako rekreační pohybová aktivita*, tudíž je nutné popsat strukturu aerobikové lekce, která je organizačním celkem tréninkového procesu. Pro úspěšnou aerobní hodinu musí být předem připravená struktura cvičení, proto je důležité si ujasnit, pro koho je cvičení určené a co chceme jako náplň hodiny. Toto rozdělení popisují ve své knize Beránková a Skopová (2008, s. 34) následovně:

#### 1. Rozdělení lekcí dle převahy činnosti

- *s převahou aerobního cvičení (aerobikové bloky choreografie)*
- *s převahou posilovacího cvičení*

#### 2. Rozdělení lekcí dle pokročilosti, pohlaví a stáří cvičenců

- *děti*
- *mládež*
- *dospělí*
- *senioři: začátečníci, pokročilí*

Jak uvádí Velínská (2004) je nejčastější a také nejvíce oblíbená délka hodiny aerobiku 60 minut, která je vhodná téměř pro všechny věkové kategorie. V různých odvětví aerobiku se uplatňují lekce, které trvají 30, 75 nebo 90 minut, podle účelu a náplně cvičení. Existují také tzv. *aerobikové maratony*, které jsou časově náročnější, obvykle se pohybují kolem 4 hodin. Tento typ lekcí se od klasických aerobikových hodin liší tím, že vyžadují od cvičence vyšší fyzickou úroveň a jsou na ni kladeny mnohem větší nároky. Já jsem si pro popis struktury hodiny vybrala lekci trvající 60 minut, která obsahuje 5 základních bloků. Přechody mezi těmito částmi jsou plynulé bez přestávek, pauzu na pití a jiné tělesné potřeby si určuje každý sám.

První částí je *zahřátí*, tzv. *warm up*, které má za úkol celkové nastartování organismu a připravení pohybového systému na zátěž. Je důležité uvolnit klouby především dolních končetin, ale také i ramen. Díky *warm upu* se zvýší tepová i dechová frekvence, která úspěšně vede k lepší účinnosti *hlavní části*. Během *zahřátí* je podstatná motivace na následující cvičení. Když je lektor tichý, skleslý a nevyzařuje z něj pozitivní energie, nemůže očekávat vysokou motivaci cvičenců.

Obsahem jsou základní kroky, které tvoří jednoduché vazby, nejčastěji jsou používané prvky z low impact aerobiku (nízkonárazový aerobik), což jsou kroky, které kladou menší nároky na kloubní aparát dolních končetin tím, že při pohybu zůstává vždy jedna noha v kontaktu se zemí. Pro rychlejší zvýšení tepové frekvence lze připojit k pohybu paže, které by neměly přesáhnout úroveň ramen.

Nevhodnými a hlavně nežádoucími cvičeními jsou záklony hlavy a hrudníku, hyperextenze loketních a kolenních kloubů (tzv. „zamykání“ kloubů), cviky do krajního rozsahu pohybu, prvky posilovacího charakteru, koordinčně náročná cvičení nebo prvky high impact aerobiku (vysokonárazový aerobik), které jsou narušují od low impact kroků náročnější na klouby, protože během cvičení se ani jedna noha nedotýká podložky, jsou to např. poskoky, výskoky nebo kicky.

Délka *warm upu* se pohybuje kolem 10 minut, lze udělat kratší či delší verzi, záleží však na fyzické úrovni cvičence a typu cvičební lekce. Čím je úroveň cvičence vyšší, tím se prodlužuje čas *zahřátí*. U starších jedinců naopak provádíme *zahřátí* kratší a s menší intenzitou (Kovaříková, 2017),

Druhou částí je *prestrečink*, také nazýván jako *úvodní protažení*. Je považován za konečnou fázi úvodního *warm upu*. Jeho cílem je dynamické protažení velkých svalových skupin, které budou nejvíce v *hlavní části* hodiny zatěžovány. Především lýtkové svaly, přední a zadní strana stehien, velké hýžd'ové svaly, flexory kyčle a svalstvo v oblasti beder (Skopová, Beránková, 2008). Jde o krátký dynamický strečink, kdy jsou pohyby vedeny ve vyšších polohách, nikdy ne v sedě na zemi či v leže. Všechny pohyby mají za úkol zvýšit elasticitu svalů a připravit je na zátěž.

Obsahem jsou krouživé a kývavé pohyby, které mají za úkol prokrvení kloubů a lepší rozetření synoviální tekutiny, která zabraňuje jejich tření o sebe a následným opotřebením. Při protahování dbáme na správnou techniku provedení cviků. Nejdříve

se začíná u velkých svalových skupin a svalstva podél páteře, následně protahujeme svalstva dolních a horních končetin čili od středu k periférii.

Nevhodné jsou cvičení v nižších polohách, kterým je třeba se vyhnout. V téhle části hodiny jsou nežádoucí, protože způsobují snížení tepové frekvence, kterou je potřeba si neustále udržet na určité hranici. Rozhodně by zde se neměly vyskytovat cviky ve statickém držení, které patří až do závěrečné části hodiny.

Doporučená doba *prestrečinku* je přibližně 2 – 3 minuty, jelikož důkladné protažení se provádí až na konci AE hodiny.

Třetí neboli *hlavní část* může mít více podob, rozhodujícím faktorem je zaměření hodiny. Existuje mnoho typů lekcí, avšak nejznámější jsou tyto tři: choreografická, posilovací a taneční. Cílem této části je udržet si konstantní tepovou frekvenci v aerobní zóně, což je 60 – 80% z maximální TF. Rychlost a styl hudby odpovídá obsahu lekce, např. klasický aerobik, step, dance a jiné. Je důležité, aby lektor opravoval chyby cvičících. Nejčastěji to jsou chybná držení těla, neuspořádané pohyby paží nebo špatné technické provedení kroků. Neustálou motivaci lze zajistit přiměřenou komunikací s cvičenci, která nesmí být přehnaná ani nedostatečná.

*„Obsahem hlavní části v hodinách aerobiku je výuka choreografie, což klade nároky na koordinační schopnosti, pohybovou paměť, orientaci v prostoru a neustálou pozornost v průběhu učení v celé hlavní části.“* (Kovaříková, 2017, s. 41) Lze kombinovat kroky low a high impact aerobiku, čímž zajistíme stálou TF. Je vhodné do aerobních bloků přidat pohyby paží, až když lektor uzná kroky za osvojené. Při nácvičování choreografie je instruktor povinen nacvičovat kroky od jednodušších k složitějším za pomoci různých výukových metod (Macáková, 2001).

Pro tuto část jsou nevyhovující cvičení stejná jako během *warm upu*. Mimo to je podstatné se vyhnout dalším škodlivým pohybům, např. neustálého předklonu trupu, jehož důsledkem je hyperlordóza v bederní části, rychlé střídání vysokých a nízkých poloh nebo časté opakování točivých prvků bez mezikroků může vést k nevolnostem z důvodu motání hlavy. Je proto nutné jakékoliv náročnější kroky či vazby provádět střídavě a s ohledem na úroveň všech cvičenců.

Délka *hlavní části* se obvykle pohybuje v rozmezí 20 – 40 minut. Aby bylo cvičení účinné, je nutné, aby se tepová frekvence udržovala v aerobní zóně po dobu minimálně 20 minut (Kovaříková, 2017).

Čtvrtá fáze se nazývá *cool down* v českém jazyce známé jako *zklidnění*. Cílem je postupné snížení tepové frekvence pod aerobní zónu a zmírnit dechovou frekvenci. Je třeba klást důraz na správné držení těla.

Vhodné jsou jednoduché prvky a vazby s nízkou intenzitou, vybíráme pouze kroky ze skupiny low impact. Pro snížení TF postupně ubíráme pohyb paží. Dechovou frekvenci lze efektivně zmírnit hlubokými nádechy a výdechy.

V této části je nutné se vyhnout záklonům hlavy a hrudníku, pohybům paží nad úroveň ramen a prvkům high impact aerobiku. Největší pozor si je třeba dát, aby hlava neklesla pod úroveň srdce. „*Při náhlém ukončení cvičení s vysokou intenzitou hrozí nebezpečí kolapsu.*“ (Macáková, 2001, s. 26)

Délka *cool downu* závisí na času trvání a intenzitě *hlavní části*, přibližně 2 – 3 minuty, ale může být i delší.

Poslední částí je *závěrečné protažení* známé pod pojmem *strečink*. Tvoří klíčovou součást každé hodiny, na kterou by se nemělo nikdy zapomenout. Cílem je rozvoj flexibility, odstraňování svalových dysbalancí, které vedou k nepřiměřenému přetížení kloubně-svalového systému. Při dlouhodobém nedodržování kompenzace může způsobovat zdravotní potíže či zranění. *Strečink* na konci lekce má také blahodárný vliv na regeneraci svalů, protože snižuje jejich napětí (Skopová, Beránková, 2008). Hudbu volíme pomalejší bez výrazných rytmů, vhodná je relaxační hudba, která je klidná a ne příliš hlasitá.

Používá se převážně statický strečink, popřípadě rytmický, který je kombinací statického a dynamického. Jedná se o protažení do plného rozsahu, proto v každé poloze setrváme pár sekund. Postupuje se od nižších do vyšších poloh, což znamená ze sedu, respektive z lehu, do stoje.

Je dobré se vyhnout hmitům v krajních polohách, je zde riziko natažení nebo natržení svalu. Nezařazujeme do *závěrečného protažení* extrémní polohy z jiných technik, např. z jógy známou kobru. Protažení má být především příjemné, ne vedené násilně přes bolest.



### 3.5 Hudební doprovod při step aerobiku

Aerobik a všechny jeho varianty jsou doprovázeny na hudbu, která je velmi specifická a od té běžné odlišná. Hudební doprovod je jednou z nejdůležitějších částí, bez které se lekce aerobiku nemůže obejít. Je podstatné, aby cvičenec byl schopen vnímat hudbu v souladu s pohybem, a hlavně se v ní orientovat. To docílíme prováděním jednoduchých prvků během poslechu. Až je daný pohyb zvládnutý bez větších obtíží, postupně přidáváme složitější kroky nebo jejich vazby.

Hudba vykonává dvě základní funkce, kterými jsou organizační (regulační) a motivační (estetická). Každá forma cvičení si vyžaduje jiný druh hudby, kdy je rozhodující náplň cvičení. Organizační funkce má za úkol během lekcí zaměřených na silový trénink zajišťovat správný chod jednotlivých cviků, udávat rozsah pohybu, počet opakování a tempo cvičení. Vhodným doprovodem je hudba s konstantní melodií a jasně daným tempem. Motivační funkce zajišťuje vyšší snahu cvičenců k lepšímu výkonu a k větší intenzitě cvičení. Toho lze docílit populární melodickou hudbu, která je velmi dynamická (Kovaříková, 2017).

Jelikož je hudba velice důležitá, proto je nutné znát základní termíny týkajících se jejich vlastností. Tyto pojmy dobře popsaly ve své knize Skopová a Beránková (2008):

**Doba**, anglicky beat, neboli počítací doba je hlavní časovou jednotkou, kterou se vyjadřuje členění hudby. Tyto doby se dělí na přízvučné a nepřízvučné (každá sudá doba). Přízvučnou dobou se rozumí každá lichá doba, což je 1., 3., 5. a 7. Nazývají se také jako down beat, jelikož je v hudbě na nich kladen veliký akcent a je to doba těžká. Oproti tomu nepřízvučné doby, každá sudá tj. 2., 4., 6. a 8., jsou lehké, nedůrazné a nazývají se up beat.

**Metrum** jsou hudební impulsy, které vznikají stálým opakováním přízvučných a nepřízvučných dob. Jejich střídáním v předem určeném pořadí vzniká metrum, což je základní organizační prvek v toku hudby. Existují dva základní typy, které v aerobiku převažují, je to lichodobý a sudodobý metrum. Zjednodušené řečeno se počítá buď na tři, nebo čtyři doby.

**Takt** je seskupení počítacích dob, které se pravidelně člení a opakují v metricky seřazeném celku. Takt je určen počtem dob a označuje se zlomkem např. 2/4 –

dvoučtvrt'ový, 3/4 – tříčtvrt'ový nebo 4/4 – čtyřčtvrt'ový. V aerobiku se uplatňuje spojení dvou 4/4 taktů, tím vznikne seskupení obsahující 8 počítacích dob.

**Rytmus** je úzce spjat s taktem. Zatímco takt organizuje časovou stránku hudby, rytmus udává střídání různých tónových délek přízvučných a nepřízvučných dob. Pravidelně se opakující rytmické fráze tvoří hudbu organizovanou a snáze zapamatovatelnou, což je pro aerobik a další taneční sporty velmi zásadní.

**Dynamikou** se rozumí různé odstupňování síly, neboli hlasitosti, tónu. Dynamika lze vyjádřit různými způsoby, těmi nejčastějšími jsou odstupňování svalové práce, energie, intenzity vnitřního napětí, pohybu po prostoru, vyjádřené tvarem pohybu i vlastním výrazem. V dynamice se nejčastěji uplatňují dva pojmy, tím jsou forte a piano (silně a slabě). Oba tyto pojmy určují nejen uplatnění síly pro zvládnutí pohybu, ale i jeho procítění.

Důležitým zákonem v hudbě je **hudební forma a frázování**. Pravidelně opakující se úseky se nazývají fráze. Jsou od sebe odlišné rytmikou, melodikou nebo i harmonikou. Tyto fráze mají zpravidla sudý počet taktů. Sladění pohybu a hudby znamená, že pohybové vazby začínají a končí současně s hudební frází. Fráze je v podstatě spojení osmi dob s první přízvučnou dobou. Spojení 4 frází, tedy 32 dob, tvoří blok. První doba v každém bloku musí být zřetelná a výrazně slyšitelná.

**Tempo** je rychlost hudby, je označováno zkratkou BPM, což znamená beat per minute – údery za minutu. Každý druh cvičení jsou určeny orientační hodnoty BPM. V některých případech se tempo během cvičení může zrychlovat pro zvýšení intenzity, nebo zpomalovat, což je vhodné pro uklidnění těla a protažení. Termíny používané pro jednotlivá tempa:

- pomalé tempo = 40 – 60 BPM, je vhodné např. pro strečink, relaxaci nebo zaujímání poloh aj.
- mírné tempo = 70 BPM, je vyhovující pro mobilizaci kloubů, protahování, power józe aj.
- střední tempo = 80 – 100 BPM, dobré na rozcvičení pro začátečníky, posilování, aerobik pro seniory, floor work apod.
- rychlé tempo = 100 – 150 BPM, toto rozmezí je adekvátní pro warm up, step aerobik, aerobik, kondiční a redukční programy apod.

- velmi rychlé tempo = nad 150 BPM, toto tempo je určeno pro zkušenější cvičence, kteří zvládají pokročilé choreografie aerobiku, rope skipping (skákání přes švihadlo), spinning aj.

„Výzkumy prokazují, že ačkoliv je hudba na step aerobik poměrně pomalá (120 – 135 BPM), výdej energie se za určitou časovou jednotku vyrovná běhu (více než 11 km/h!). Na rozdíl od běhu však nezatěžuje tolik kloubní aparát, který si musíme všichni pečlivě opatrovat.“ (Macáková, 2001, s. 27)

Hudba pro hodiny aerobiku je složená s písniček na sebe plynule navazujících, bez pomlky a tzv. hluchých míst. Ve většině případech jsou uplatňovány populární taneční skladby, které mají pravidelné tempo a formu frázování. Po celou délku trvání hudebního doprovodu je tempo a frázování neměnné z důvodu dobrého navazování jednotlivých bloků aerobních vazeb, popřípadě dalších pohybů.

### 3.6 Činnost a osobnost cvičitele step aerobiku

Nejzákladnější schopností a dovedností, kterou musí instruktor ovládat je tzv. *cueing*, neboli komunikace lektora se cvičenci a vedení hodiny. Díky *cueingu* lze zajistit plynulý průběh hodiny a úspěšné splnění cíle lekce. *Cueing* je nutné během cvičení provádět včas, což znamená na poslední dvě doby v počítačí osmičce (7. a 8. doba). Pokud lektor sdělí povely pozdě, není to považováno za vedení, ale za komentář ke cvičení. Cvičenci na tyto opožděné pokyny nemohou zareagovat včas, proto ve výsledku jsou zbytečné a je vhodné se jim vyhnout. Stejně je to, když se *cueing* provede příliš brzy. Cvičenci se tím mohou zmást a provést cvik předčasně. Proto je nutné, aby lektor sdělil pokyn včas. Po celou dobu by měla komunikace být vhodně zvolená, přirozená, motivující, ale také vytvářet pozitivní atmosféru a kladný vztah se cvičenci, kteří se budou díky lepšímu pocitu z hodiny těšit na další lekce (Kovaříková, 2017).

Během hodiny lektor využívá více komunikačních způsobů, díky kterým lekce probíhá plynule a cvičenci si bez přerušování mohou snáze osvojit správnou techniku cvičení. Dva základní typy *cueingu* jsou:

**Verbální (slovní) komunikace**, má za úkol informovat cvičence o změnách během cvičení, o počtu opakování různých kroků či vazeb, ale i upozorňovat na správné držení těla a opravovat chyby. Všechny základní kroky jsou pojmenované v anglickém jazyce, tudíž je dobré, když lektor názvosloví kroků zvládá vyslovit přesně bez jakýchkoliv obtíží. Je prokázáno, že k osvojení anglických názvů dochází velice brzy, už

během několika lekcí si cvičenec zapamatuje terminologii a v dalších hodinách je komunikace výrazně snazší.

Důležitou složkou verbální komunikace je výška hlasu lektora. Když po celou dobu lekce používá příliš vysoký tón hlasu, bude cvičencům připadat hodina nepříjemná a rušivá. S výškou hlasu je spojena intenzita, kterou musí instruktor přizpůsobit prostoru, kde lekce probíhá. Pokud je skupina cvičenců menší a tělocvična taktéž, není třeba mluvit příliš nahlas. Oproti tomu, když je prostor větší s početnější skupinou, kde je riziko špatné slyšitelnosti, musí lektor se svým hlasem pracovat a zesílit jej. Některé tělocvičny jsou vybaveny mikroportem, což je vysílačka, která díky přenosu hlasu lektora do reproduktorů šetří jeho hlasivky a pomáhá mu mluvit v jeho přirozené barvě a výšce hlasu. Bohužel ne všechny haly a tělocvičny jsou touto technikou vybaveny, proto nezbývá než se spolehnout na neverbální komunikaci (Skopová, Beránková, 2008).

**Neverbální (mimoslovní) komunikace** je nepostradatelnou součástí verbálního *cueingu*. U začátečníků a při učení nových kroků převažuje verbální komunikace. S postupným opakováním a vyšší úrovní cvičenců už slovní vedení není v takové míře třeba. Pomocí postavení lektora a vedení gesty se usnadňuje pochopení a osvojení si složitějších choreografií (Skopová, Beránková, 2008).

*„Zahrnuje gestikulaci a mezinárodní signalizaci prvků aerobiku – pro základní prvky a pokyny existuje ustálený a mezinárodně užívaný systém značek:*

*odpočítávání začátků pohybů*

*watch me – sleduj změnu pohybu*

*with arms – připojení práce paží*

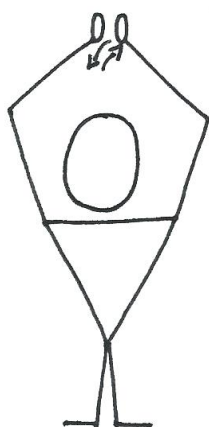
*from the top – od začátku*

*hold – drž stejný pohyb...“ (Velínská, 2004, s. 25 – 26).*

Neverbální *cueing* se neobejde bez schopnosti lektora rychle měnit postavení vůči skupině cvičenců, tzn. čelem nebo zády. *Face to face* neboli cvičení čelem ke skupině má výhody v navázání očního kontaktu a pomocí mimiky naznačit, zda je lektor spokojený, je však nutné, aby instruktor nekoukal skrze cvičence, ale vnímal je a reagoval na ně. Nevýhodou je nutná a bezchybná příprava celé lekce a dokonalé zvládnutí sestavy, jelikož všechny kroky musí umět zrcadlově. Na těžší pohyby nebo jakékoliv změny ve směru či

sestavě je vhodnější cvičit zády ke skupině a začínat pohyb stejnou nohou, což vede k lepší orientaci a následnému snazšímu pochopení pohybu (Velínská, 2004).

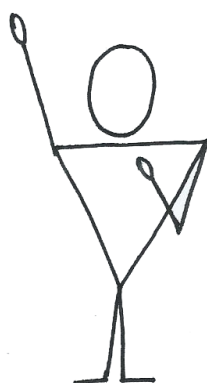
Neverbálním *cueingem* se také označují jednotlivé základní kroky step aerobiku (Obrázek 5 – 12 – práce autora BP). Téměř každý prvek má své gesto, kterým se lektor dorozumívá se cvičenci. Dalším důležitým gestem je odpočet (Obrázek 13 – práce autora BP), který je třeba provádět včas. Systém odpočítávání je prostý, začíná se na čísle čtyři a končí se na čísle dva, jednička se nevyslovuje, jelikož místo ní se sděluje pokyn pro změnu kroku, např.: čtyři, tři, dva, leg curl.



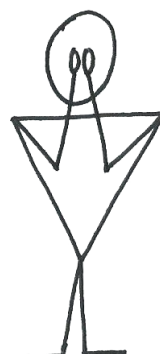
Obrázek 5 – Gesto pro krok March



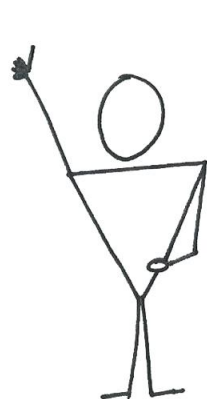
Obrázek 6 – Gesto pro krok Basic step



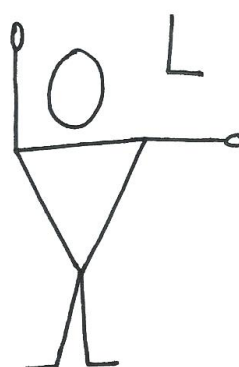
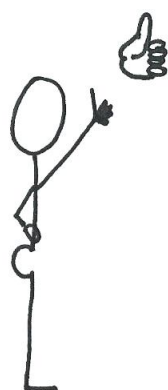
Obrázek 7 – Gesto pro krok V-step



Obrázek 8 – Gesto pro krok Leg curl

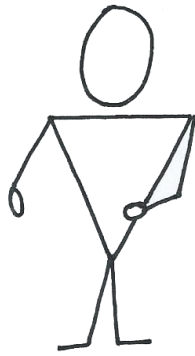


Obrázek 9 – Gesto pro krok Knee up

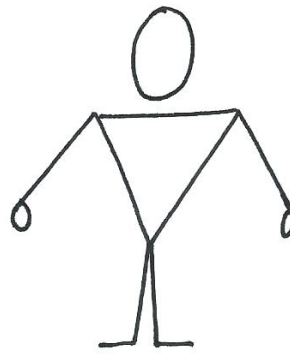


Obrázek 10 – Gesto pro krok L-step

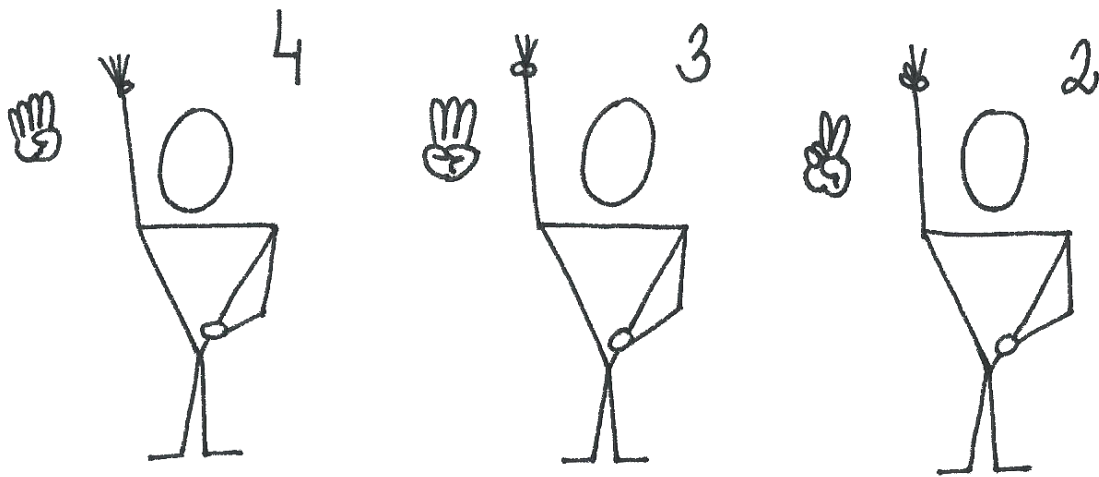




Obrázek 11 – Gesto pro krok Step tap



Obrázek 12 – Gesto pro krok Straddle



Obrázek 13 – Gesto pro odpočítávání

Důležitým faktorem úspěšné hodiny je i osobnost instruktora, který by měl být vždy na lekci předem připravený. Nepřipravenost vede k nejistému chování během cvičení, což se odráží na výsledku průběhu celé hodiny. Profesionální chování lektor prokazuje dodržováním naučených vzorců chování a dodržováním určitých pravidel. Nejzákladnějším pravidlem je chodit na lekce včas, lepší je si nechat časovou rezervu, nežli přijít pozdě na svoji vlastní hodinu. Dále je vhodné, když se instruktor na začátku představí a přivítá všechny cvičence, nejen ty stálé, ale především nové, kterým vstřícně a s úsměvem vysvětlí průběh lekce. Během celé hodiny je vhodné udržovat dobrou atmosféru pomocí úsměvů, vhodně zvolené hudby a také neverbální komunikací a očním kontaktem se skupinou cvičících. Důležité je dodržovat časový plán, aby nedošlo k výraznému přesáhnutí vymezeného času pro lekci. Po skončení cvičení se opět lektor s úsměvem rozloučí se cvičenci a namotivuje je k další návštěvě (Kovaříková, 2017).

Úspěšný lektor by měl splnit tři důležité podmínky. První podmínkou je mít rád lidi všech typů, ať jsou mladí, staří, chudí, či jiné rasy. Druhou podmínkou je schopnost

projevit zájem o cvičence a být tolerantní, protože žádný člověk není rád, když se cítí odstrčený. A třetí podmínkou je si neustále připomínat, že lektor není stroj, ale člověk, který se stále učí něco nového (Macáková, 2001).

## 4 Choreografie step aerobiku

Existují dva základní druhy choreografií, které se uplatňují v hodinách aerobiku, a podle stupně pokročilosti cvičenců si volíme tu, která více vyhovuje:

*Symetrická choreografie* obsahuje jeden prvek, který se střídá na pravou a levou končetinu, proto celý blok provádíme symetricky na obě strany. Tento typ je vhodnější provádět v lekcích pro začátečníky, step aerobiku, posilovacích lekcí apod.

*Asymetrická choreografie* je sestavená ze sudého počtu střídajících se kroků, které nejsou stejné, tudíž část choreografie provádíme na levou stranu a další (odlišnou) část na pravou stranu. Je charakteristická pro taneční formy cvičení, a často uplatněná v hodinách s náročnější choreografií.

Sestava musí odpovídat úrovni cvičenců a neměla by obsahovat prvky, které mohou způsobit zranění, nebo po častém opakování zdravotní vadu, proto je důležité, aby sestava byla vyvážená nejen na obě strany, ale také na horní a dolní končetiny. Důležitou zásadou je udržování konstantní tepové frekvence, která by neměla klesnout pod 60% z maximální TF. Úspěšnost hodiny a celé choreografie lze zajistit i vhodným výběrem hudebního doprovodu, při které se snadno udržuje tempo, fráze, doby aj. Lektor by měl vybírat vhodné prvky, které na sebe plynule navazují, a zároveň jsou zajímavé, pestré a cvičence baví.

Choreografie by neměla obsahovat po sobě jdoucí kroky s podobnou strukturou, např. step tap, knee up, leg curl, ale jde o vytvoření sestavy, která je čitelná a ne matoucí. Na začátku AE bloku je vhodné použít dominantní prvek, který cvičencům připomene zbytek sestavy (Kovaříková, 2017).

### 4.1 Názvosloví používané ve step aerobiku

Většina aerobikových prvků je označena anglickým názvoslovím z důvodu nejen mezinárodní srozumitelnosti, ale také přesnosti, ustálenosti výrazů a jasnosti. Pokud nějaký krok nemá své anglické pojmenování, lze použít názvy v češtině, např. pro popis polohy nebo pohybů celého těla. Existují prvky, které lze říci jak v češtině, tak v angličtině. Nejčastěji používané jsou march front = chůze vpřed, march back = chůze vzad, turn = otočka atd.

V příloženém DVD jsou zaznamenány nejčastěji používané kroky (Tabulka 1) a vazby (Tabulka 2) ve step aerobiku.



### **Směry pohybu používané v aerobikových choreografiích (Kovaříková, 2017):**

front, forward	- vpřed, dopředu
back, backward	- vzad, dozadu
side (right, left)	- stranou (pravá, levá)
diagonal	- diagonálně
box	- pohyb do tvaru čtverce
circle	- pohyb do tvaru kruhu
centre	- do středu
turn	- otočka (360°), obrat (180°)
reverse	- obráceně
cross	- křížem, pohyb do tvaru kříže
around	- okolo, dokola
over	- přes
open X close	- otevřený pohyb X uzavřený pohyb
out X in	- ven X dovnitř
up X down	- nahoru X dolů

### **Počty opakování (Skopová, Beránková, 2008):**

single	- jednou (zkratka S)
double	- dvakrát (zkratka D)
triple	- třikrát (zkratka TRP)
repeater	- opakovaně (zkratka RPT)
single, single, double (SSD)	- jednou, jednou, dvakrát (zkratka SSD) - používáno především v klasickém AE
single, single, triple	- jednou, jednou, třikrát (zkratka SST) - používáno především ve step AE

**Tabulka 1 - Názvosloví kroků používaných ve step aerobiku:**

Číslo	Název kroku	Modifikace
1	March na stepu	
2	Tap front	Toe, Heel dig
3	Basic step	Front, Turn
4	V-step	Front, Turn
5	Knee up	Single, Triple, Repeater
6	Leg curl	Single, Triple, Repeater
7	Mambo	Front, Pivot
8	Leg lift	Side, Back
9	Step kick	Front, Turn
10	Step tap	
11	Lunge	Front, Back
12	A-step	
13	Straddle	Na stepu, Ze stepu
14	L-step	
15	Reggae	
16	K-step	
17	Turn step	
18	Over the top	
19	Plié	

**Tabulka 2 – Názvosloví krokových vazeb používaných ve step aerobiku:**

Číslo	Název krokové vazby
1	Basic up + straddle + basic down
2	Knee up single, single triple
3	Leg curl single, single triple
4	L-step + knee up

## 4.2 Metody výuky choreografií step aerobiku

Metodika aerobiku je jednou ze základních znalostí a schopností každého lektora, který se prezentuje svým výstupem a postupem učení. Pokud instruktor bezmyšlenkovitě spojuje prvky za sebe, které ve výsledku působí na cvičence matoucím dojmem, je třeba pečlivě nastudovat jednotlivé metody a vybrat odpovídající metodu ke stylu choreografie (Kovaříková, 2017).

Pro snažší orientaci v metodách výuky je nutno si osvojit základy členění choreografie. Hlavní část lekce obvykle obsahuje tři aerobní bloky, symetrických nebo asymetrických. Jeden blok obsahuje 32 dob, které obsahují čtyři pohybové fráze, známé jako „osmičky“. Každá tato fráze obsahuje osm počítacích dob, které se dělí na dva takty. Každý takt obsahuje čtyři počítací doby.

Náplní téměř každé aerobikové lekce je učení sestavy, kterou si lze osvojit různými metodami. Nejčastěji používané metody jsou:

**Add on – řetězová metoda** se nejčastěji využívá v lekcích pro začátečníky, v dětském aerobiku, ale také ve warm upu, kdy pravidelné střídání jednoduchých kroků vede k vyváženému zatížení obou dolních končetin. Princip spočívá v připojování jednotlivých kroků za sebe, tudíž nejdříve lektor naučí dva prvky, ke kterým přidá třetí a po zkrácení všech připojí ještě čtvrtý prvek. Nevýhoda této metody je nadměrné opakování prvních kroků a kroky připojené na konec jsou naopak procvičeny nedostatečně (Velínská, 2004).

### **Příklad řetězové metody:**

32 dob leg curl (A)	8 dob v-step
32 dob v-step (B)	16 dob basic step
16 dob leg curl	8 dob leg curl
16 dob v-step	8 dob v-step (A + B + C)
8 dob leg curl	32 dob knee up triple (D)
8 dob v-step	8 dob leg curl
8 dob leg curl	8 dob v-step
8 dob v-step (A + B)	8 dob basic step
32 dob basic step (C)	8 dob knee up triple (A + B + C + D)
8 dob leg curl	= > 32 dob

**Blok building – bloková metoda** je určená pro učení jednotlivých bloků jako celků. Podstatou je rozdělení aerobního bloku na dvě části, které instruktor naučí odděleně a poté je spojí dohromady. Výhodou je rovnoměrné procvičení prvků jak na začátku bloku, tak i na konci, je ale za potřebí lépe rozvinutá pohybová paměť lektora a především cvičenců (Velínská, 2004).

### **Příklad blokové metody:**

32 dob leg curl (A)	16 dob basic step
32 dob v-step (B)	16 dob knee up triple
16 dob leg curl	8 dob basic step
16 dob v-step	8 dob knee up triple (C + D)
8 dob leg curl	8 dob leg curl
8 dob v-step	8 dob v-step
8 dob leg curl	8 dob basic step
8 dob v-step (A + B)	8 dob knee up triple
32 dob basic step (C)	=> 32 dob
32 dob knee up triple (D)	

**Reverse pyramiding – obrácená pyramida, zkracování.** Tato metoda je velmi přehledná s jednoduchá, tudíž se často používá v lekcích pro začátečníky nebo pro děti. Další výhodou je dostatečný počet opakování každého prvku. Podstatou je postupné

ubírání počtu opakování všech kroků v souladu s hudebním doprovodem, tzn. nejprve krok zopakujeme na 32 dob, poté na 16 dob a nakonec na 8 dob. Touto metodou lze naučit jak celé bloky, tak i menší části (Skopová, Beránková, 2008).

**Příklad metody obrácené pyramidy:**

32 dob leg curl	16 dob knee up triple
32 dob v-step	8 dob leg curl
32 dob basic step	8 dob v-step
32 dob knee up triple	8 dob basic step
16 dob leg curl	8 dob knee up triple
16 dob v-step	=> 32 dob
16 dob basic step	

Během učení aerobikové choreografie by měl lektor také dodržovat obecné didaktické zásady a principy výuky, které udávají učit od jednoduchého ke složitějšímu, od pomalého k rychlému a od známého k méně známému (Velínská, 2004).

## 5 Pozitivní vliv aerobiku na lidský organismus

Aerobní cvičení velmi příznivě působí na lidský organismus, který je třeba si uchovávat v dobré kondici. Podle Kovaříkové (2017) lze rozdělit vliv aerobního cvičení do čtyř skupin podle účinku.

První skupinou je vliv na fyziologický rozvoj organismu. Aerobní cvičení kladně ovlivňuje funkci srdeční a oběhové soustavy. Díky pohybové aktivitě lze snížit klidovou srdeční frekvenci a naopak zvýšit výkon srdeční činnosti. Pro dýchací soustavu je to téměř podobné. Snížení klidové dechové frekvence a zvýšení kapacity plic vede k zlepšení celkové aerobní kapacity, zejména vytrvalosti nebo také k větší odolnosti proti zatížení. Koordinační schopnosti jsou na vyšší úrovni, pohyb v kloubech je více flexibilní a vzhledem k zvýšení svalové síly lze předejít atrofiím či dysbalancí svalstva, které jsou nejčastější příčinou bolestí zad.

Druhá skupina se zabývá vlivem na anatomický rozvoj organismu. Pohybová aktivita v aerobním pásmu je vhodným prostředkem na úbytek tukové tkáně, redukce hmotnosti a také jako prevence civilizačních chorob, především nadváhy či obezity.

Do třetí skupiny je zařazeno pozitivní působení na psychiku. PA je vhodnou formou odreagování, díky ní lze odstranit psychické napětí a stres, které člověk zažívá dennodenně. Během cvičení se uvolňuje hormon endorfin, také nazýván jako hormon štěstí, který navozuje pocit dobré nálady. Lze rovněž dosáhnout vyššího sebevědomí nejen v závislosti s úbytkem tělesné hmotnosti, ale i díky lepšímu pocitu z pohybu.

Čtvrtou, a také poslední skupinou, jsou další pozitivní vlivy na lidský organismus. Při kolektivním sportu probíhá proces socializace, tudíž jedinec se naučí snadněji se začlenit do sociální skupiny.

Aby se jednalo o aerobní zátěž, je nutné splnit tři podmínky. První podmínkou je požadavek aerobního krytí. Podstatou je plynulé cvičení, které musí být prováděno při zvýšené srdeční činnosti, udává se nejnižší hranice 60% z maximální tepové frekvence (zkráceně TF). Laický výpočet maximální tepové frekvence je u mužů  $220 - \text{věk}$  a u žen  $230 - \text{věk}$ . Pro jednoduchý výpočet aerobního tepového pásma, což je 60 – 80% z maximální tepové frekvence, slouží následující rovnice:

$$\text{Muži: } 220 - \text{věk} \times 0,6 = 60\% \text{ z maximální TF}$$

$$\text{Muži: } 220 - \text{věk} \times 0,8 = 80\% \text{ z maximální TF}$$

*Ženy: 230 – věk x 0,6 = 60% z maximální TF*

*Ženy: 230 – věk x 0,8 = 80% z maximální TF*

Nejpřesnější hodnoty však lze získat z laboratorního vyšetření, které obsahuje sérii zátěžových testů. Tyto testy jsou především určeny pro závodníky a reprezentativní cvičence v aerobiku, ale i v jiných sportech.

Druhou důležitou podmínkou aerobního cvičení je přísun kyslíků do svalů. V aerobním prahu je výměna plynů mezi plícemi a vnějším prostředím intenzivnější, díky tomu jsou svaly dobře zásobeny kyslíkem. Ten je využíván k přeměně glukosy a tuků na adenosintrifosfát neboli ATP, což je základním zdrojem energie pro buňky ve svalech. Tělo nejprve používá k výrobě ATP glykogen, ale při déle trvajícím cvičení za dostatečného přísunu kyslíku začne tělo k tvorbě energie používat tukové zásoby, čímž se snižuje tělesná hmotnost. Proto další, a také poslední podmínkou je čas strávený v aerobní zóně. Doporučená doba se pohybuje v rozmezí od 25 do 45 minut (Skopová, Beránková, 2008).

## 6 Multimediální DVD

**Název:** Step aerobik jako rekreační pohybová aktivita.

**Cílová skupina:** Video je určeno pro začátečníky a mírně pokročilé cvičence, ale také pro začínající trenéry a cvičitele aerobiku.

**Rok vzniku:** 2018

**Délka programu:** 29:39

**Druh a formát záznamu:** DVD

**Autor:** Lucie Buňátová

**Scénář:** Lucie Buňátová

**Kamera:** Zdeněk Ziegler

**Střih a technické zpracování:** Lucie Buňátová

**Režie:** Lucie Buňátová

**Účinkující:** Lucie Buňátová

**Místo natáčení:** Tělocvična katedry tělesné a sportovní výchovy Fakulty pedagogické Západočeské univerzity v Plzni

### 6.1 Technické parametry multimediálního DVD

Veškerý videomateriál byl natočen na mobilní telefon iPhone 7 Plus 256GB černý, a k pořízení fotografií byl použit fotoaparát Canon PowerShot SX500 IS černý.

S tvorbou multimediálního DVD mi pomohl Zdeněk Ziegler, který natočil všechny videa. Pro úpravu videa byl použit program Pinnacle Studio 17 Ultimate a pro úpravu fotografií byl použit program Adobe Photoshop CS5.



## 7 Technický scénář multimedialního DVD

ČAS	OBRAZOVÁ STOPA	ZVUKOVÁ STOPA (KOMENTÁŘ, HUDBA)
00:00 – 00:08	<p>Text (Times New Roman, vel. 28, bílá) :</p> <p>Západočeská univerzita v Plzni</p> <p>Fakulta pedagogická</p> <p>Katedra tělesné a sportovní výchovy</p> <p>Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání</p> <p><i>Step aerobik jako rekreační pohybová aktivita</i></p> <p>Lucie BUŇÁTOVÁ</p> <p>Plzeň, 2018</p>	
	<p>Text (Times New Roman, vel. 72, bílá): Step aerobik jako rekreační pohybová aktivita</p> <p>Přehrát vše</p> <p>Výběr kapitol</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p>
00:08 – 00:44	<p>Text (Times New Roman, vel. 72, bílá): Step aerobik jako rekreační pohybová aktivita</p> <p>+ Záběr na sestřih videa</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p> <p>„Vítám vás u sledování svého videozáznamu</p>

		<p>k bakalářské práci na téma step aerobik jako rekreační pohybová aktivita.</p> <p>Doufám, že vám umožní osvojit si základy step aerobiku nebo doplnit potřebné informace k vlastní realizaci.</p> <p>Připravila jsem si pro vás záznam základních kroků step aerobiku, jejich modifikaci a možných vazeb s ohledem na správné provedení a držení těla.</p> <p>V závěru tohoto DVD je ukázka aerobního bloku na stepu vytvořený z kroků, které naleznete v tomto záznamu.“</p>
00:44 – 00:58	Text (Times New Roman, vel. 72, bílá): Seznam aerobikových kroků a vazeb	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p> <p>„Ukázka obsahuje nejprve pomalé předvedení správné techniky kroků a jejich vazeb, a poté ukázkou v rychlém provedení, které odpovídá tempu hudebního doprovodu cvičení na stepu.“</p>

00:58 – 01:18	Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): March na stepu + Záběr na názornou ukázkou kroku March na stepu	Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM „March neboli chůze je základním lokomočním pohybem. Dbáme na správné držení těla. Našlapujeme přes špičky na paty a kolena jsou měkká. Mezi časté chyby patří hrbení se a chůze po napnutých nohách.“
01:18 – 01:44	Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Tap front (toe + heel) + Záběr na názornou ukázkou kroku Tap front (toe + heel)	Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM „Tap front, neboli ťuk vpřed můžeme provádět buď špičkou nebo patou, v anglickém názvosloví známé jako toe a heel. Dotek špičky nebo paty se stepem je jemný a tichý. Během cvičení se snažíme zamezit protipohybu trupu a vysazování pánve.“
01:44 – 02:26	Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Basic step front + Záběr na názornou ukázkou kroku Basic step front	Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM „Jedná se o základní krok vycházející z chůze. Nohy se pravidelně střídají

		<p>v pohybu na step a na zem. Nášlap je prováděn přes patu. Při krajní poloze jak na stepu, tak i na zemi udržujeme nohy v šíři pánve a chodidla by měla být u sebe a rovnoběžně směřovat vpřed.</p> <p>Během pohybu myslíme na rovná záda, podsazenou pánev a na ramena, která držíme co nejdále od uší.“</p>
02:26 – 03:09	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Basic step turn + Záběr na názornou ukázkou kroku Basic step turn</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p> <p>„Základní princip provedení pohybu Basic step turn vychází z kroku basic step front, jen je obohacený půlobratem a překročením přes step.</p> <p>V pomalém provedení můžete vidět, že nášlap je směřován do středu stepu tak, aby během celého kroku nepřesahovaly špičky ani paty přes jeho okraj. Opět držíme rovná záda, nepředkláníme trup a nevysazujeme pánev.“</p>

<p>03:09 – 03:51</p>	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): V-step front + Záběr na názornou ukázkou kroku V-step front</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM „V pomalém provedení pohybu můžete vidět, že nohy opisují pomyslné písmeno V, které je zakresleno na podložce. Dbáme na správné držení těla: nepředkláníme se, nehrbíme se, kolena jsou měkká a neustále při pohybu snižujeme a následně zvyšujeme těžiště těla. V rychlém provedení vypadá V-step front takto.“</p>
<p>03:51 – 04:32</p>	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): V-step turn + Záběr na názornou ukázkou kroku V-step turn</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM „V-step turn, známé také jako reverse v-step, je jednou z možných modifikací klasického V-stepu. Podstatou pohybu je opět opisování pomyslného písmene V, ale s přidáním otočky o 360°.</p>

		<p>V názorném provedení můžete vidět, že pohyb začíná nášlapem jedné nohy do protilehlého rohu stepu a druhou nohu pokládáme do druhého rohu. Během pohybu se provádí rotace celého těla, proto v rychlém provedení je pro ukázkou proloženo klasickým V-stepem.“</p>
04:32 – 05:15	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Knee up single + Záběr na názornou ukázkou kroku Knee up single</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p> <p>„Knee up single zahajujeme nášlapem přes patu a cíleným přenášením svého těžiště těla nad stojnou nohu, kdy následně přednožíme pokrčenou druhou nohu.</p> <p>Provádíme pohyb na měkkých kolenou, nikdy ne na propnutých bez souhybu trupu. Ten se snažíme držet vzpřímený, nepředklání se ani nezaklání, ramena držíme směrem dozadu dolů a opět se snažíme mít podsazenou pánev.</p>

		Knee up single je základním krokem, od kterého se odvíjejí různé modifikace knee upu.“
05:15 – 06:12	Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Knee up triple + Záběr na názornou ukázkou kroku Knee up triple	Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM „Jak už název napovídá, knee up triple je trojnásobné opakování samotného knee upu. To znamená, že pohyb je ze začátku veden stejně jako klasický knee up. Jedna noha našlapuje na step, těžiště těla se nad ní přesune a druhá noha se třikrát pokrčí.  Při záznamu pomalého provedení vidíme správný pohyb po stepu, kdy při došlapu dáváme pozor na přesahující špičky nebo paty  Celou dobu dbáme na správné držení těla, tudíž nepředkláníme trup, ramena držíme od uší, pánev je podsazená a stojnou nohu nepropínáme v koleni.“

<p>06:12 – 06:40</p>	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Knee up repeater + Záběr na názornou ukázkou kroku Knee up repeater</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM „Další možnou modifikací je knee up repeater, který vychází z knee up single, akorát koleno je pokrčené vícekrát. Na této ukázce je koleno pokrčeno 7x, to znamená knee up repeater na 16 počítacích dob, lze však udělat i vícečetné opakování.“</p>
<p>06:40 – 07:38</p>	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Leg curl single + Záběr na názornou ukázkou kroku Leg curl single</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM „Leg curl single provádíme nášlapem přes patu a cíleným přenášením těžiště těla nad plochu opory. Druhá noha je v pokrčení zánožmo, kdy v koleni svírá pravý úhel. Pohyb spočívá v rotaci těla o 90° a položení chodidla na step, kdy chodidlo a step jsou v rovnoběžném postavení. Dále pokračujeme v přenesení váhy na stojnou nohu a</p>



		<p>následné pokrčení druhé nohy.</p> <p>Během cviku nepředkláníme trup ani nezakláníme, nevysazujeme pánev, nepředsouváme hlavu a ramena držíme směrem dozadu a dolů.“</p>
07:38 – 08:36	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Leg curl triple + Záběr na názornou ukázkou kroku Leg curl triple</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p> <p>„První uvedenou a možnou modifikací je leg curl triple. Stejně jako ve výše uvedeném knee upu se jedná o trojnásobné opakování pokrčení nohy.</p> <p>V pomalém provedení si lze všimnout, že mezi skrčováním se noha vždy dotýká země, pokud se noha nedotýká, je to bráno jako chybné provedení prvku.</p> <p>Během pohybu si opět dáváme pozor na správné držení těla, tudíž nepředkláníme trup, neprohýbáme se v bedrech, nevysazujeme pánev a snažíme se</p>

		udržovat měkká kolena, která nikdy nepropínáme naplno.“
08:36 – 09:02	Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Leg curl repeater + Záběr na názornou ukázkou kroku Leg curl repeater	Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM „Leg curl repeater je ve své podstatě stejný typ pohybu jako knee up repeater.  Jde o vícenásobné pokrčení nohy, které v koleni svírá plavý úhel.  V této ukázce je opět provedeno pokrčení 7x, tzn. leg curl repeater na 16 počítacích dob. Opět lze udělat vícečetné opakování.“
09:02 – 09:45	Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Mambo front + Záběr na názornou ukázkou kroku Mambo front	Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM „Jedná se o kyvadlový pohyb, kdy jedna noha provádí výkrok vpřed na step a následně pohyb vzad. Vždy když dojde tato noha do krajní polohy, celé tělo se zhoupne a druhá noha se odlehčí a

		<p>mírně nadzvedne od podložky.</p> <p>Během pohybu držíme vzpřímený trup a po celou dobu cvičíme na měkkých kolenou.“</p>
09:45 – 10:27	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Mambo pivot + Záběr na názornou ukázkou kroku Mambo pivot</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p> <p>„Mambo pivot je jednou z možných modifikací kroku mambo front, která vychází ze stejného způsobu provedení, ale je přidána otočka. Místo zhoupnutí vzad cvičenec provede půlobrat, kdy následuje zhoupnutí vpřed a další půlobrat. Dbáme na to, aby pohyb byl plynulý a kontrolovaný.</p> <p>V rychlém provedení je mambo pivot proložen klasickým mambem vpřed, jelikož vícenásobné opakování otoček v rychlejším tempu může způsobit zamotání hlavy.“</p>
10:27 – 11:24	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Leg lift side</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p>

	<p>+ Záběr na názornou ukázkou kroku Leg lift side</p>	<p>„Leg lift side neboli unožení, je prvek vhodný pro hodiny aerobiku zaměřených na posilování. Díky unožení lze posílit abduktory, neboli odtahovače dolních končetin, např. střední sval hýžďový nebo malý sval hýžďový.</p> <p>V pomalém provedení lze vidět, že podstata kroku spočívá jen ve výstupu na step a následným unožením tahem s propnutým kolenem a napnutou špičkou. Pokud by noha byla vykopnuta, nemohl by se tento krok nazývat leg liftem, ale počítal by se jako step kick.</p> <p>Dbáme na správné držení těla, nepředkláníme trup ani ho neukláníme do strany, nohu nezvedáme zbytečně moc vysoko, jelikož může dojít k vytočení kyčle.“</p>
<p>11:24 – 12:23</p>	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Leg lift back</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p>

	<p>+ Záběr na názornou ukázkou kroku Leg lift back</p>	<p>„Leg lift back neboli zanožení je též vhodným cvikem pro posilovací lekce aerobiku.</p> <p>Zanožením, čili extenzí v kyčli lze posílit velký sval hýžd'ový, který je potřebný ke vzpřímenému postavení trupu a k chůzi do schodů.</p> <p>Způsob provedení je stejný jako u leg lift side, jen s malou změnou, že nohu neunožujeme, ale zanožujeme.</p> <p>Při tomto cviku je velmi důležité vzpřímené držení trupu, ramena držíme směrem dozadu a dolů, nepředkláníme hrudník, snažíme se udržet podsazenou pánev a neprohýbáme se v bedrech, i když tento krok je k tomu náchylný.“</p>
<p>12:23 – 13:20</p>	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Step kick front</p> <p>+ Záběr na názornou ukázkou kroku Step kick front</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p> <p>„Pohyb vychází z výkroku jedné nohy na step a kopem druhé nohy, který je vedený chodidlem</p>

		<p>nikoli bokem. Chodidlo stojné nohy pokládáme do středu stepu a dáváme pozor, aby špičky ani paty nepřesahovaly přes okraj stepu.</p> <p>Při pohybu se nepředkláníme, nevysazujeme hýždě a necvičíme s propnutými koleny. Během výkopu držíme hlavu vzpřímeně a nepredsouváme ji do protipohybu nohy.</p> <p>Step kick front lze provést více způsoby, které závisí na flexibilitě cvičence. Zde je zachycena ukázka základního low kicku, existují však ještě jiné varianty, např. kick do pravého úhlu a high leg kick.“</p>
13:20 – 14:19	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Step kick turn + Záběr na názornou ukázku kroku Step kick turn</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p> <p>„Podstata step kick turnu je úplně stejná jako u předchozího kopu vpřed, jen je přidán půlobrat, který je prováděn během pokládání chodidla stojné</p>

		<p>nohy na step. Chodidlo má rovnoběžné postavení se stepem a druhá noha vykopává vpřed opět vedená od kyčle po chodidlo, nikoli s napnutým kolenem.</p> <p>Při provádění pohybu je nutné dbát na vzpřímené držení těla, nevytáčení kyčlí a ani rotaci trupu. Ramena držíme směrem dozadu a dolů, co nejdále od uší.“</p>
<p>14:19 – 15:16</p>	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Step tap + Záběr na názornou ukázkou kroku Step tap</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p> <p>„Step tap je v doslovném překladu krok a ťuk. Pohyb spočívá ve výkroku jednou nohou do protilehlého rohu stepu, přenesením váhy a druhá noha provede tap vedle stojné nohy. Například výkrok pravá, ťuk levá, levá zpět na zem a pravá přinožit.</p> <p>Během cvičení dbáme na vzpřímené držení trupu, nepředkláníme se, nepredsouváme hlavu,</p>

		neprohýbáme se v bedrech, nevysazujeme pánev a neprovádíme pohyb na propnutých nohách. Dávejme pozor také na rotaci trupu, vytáčení kyčlí nebo zvedání ramen.“
15:16 – 15:59	Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Lunge front + Záběr na názornou ukázkou kroku Lunge front	Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM „Dalším krokem je lunge front, který je více známý jako výpad vpřed. Jedná se o výkrok střídavě levé a pravé nohy na step s následným přinožením. Tento krok je v pomalém provedení vhodným prvkem pro posilovací lekce aerobiku. Při pohybu zabírá především přední a zadní strana stehen, ale také i hýžďové svaly. Při výpadu vpřed si dáваме pozor na předklon trupu, na příliš dlouhý výkrok a na vychýlení těžiště mimo osu vedené mezi chodidly.“



<p>15:59 – 16:41</p>	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Lunge back + Záběr na názornou ukázkou kroku Lunge back</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p> <p>„Lunge back má stejný princip provedení pohybu jako lunge front. Výpad vzad se provádí střídavým výkrokem levé a pravé nohy ze stepu na zem a následné snožení na stepu.</p> <p>Tento krok posiluje přední a zadní stranu stehien, ale především hýžd'ové svalstvo, které díky tomuto kroku můžeme hezky posílit.</p> <p>Nejčastější chyby jsou předklon trupu, nepřiměřeně velký výkrok vzad a vychýlení těžiště těla z osy vedené mezi chodidly.“</p>
<p>16:41 – 17:39</p>	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): A-step + Záběr na názornou ukázkou kroku A-step</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p> <p>„V pomalém tempu provedení pohybu můžeme vidět, že nohy opisují pomyslné písmeno A, kdy v místě jeho hrotu se nohy sejdou na stepu. Pohyb</p>

		<p>začíná výkrokem jedné nohy šikmo vpřed na step, následným přinožením druhé nohy, kdy obě chodidla jsou v rovnoběžném postavení a zároveň jsou obě rovnoběžná se stepem, a dále pohybem dolů ze stepu šikmo vzad.</p> <p>Během pokládání chodidel na step je nutné si hlídat, aby špičky nepřesahovaly přes okraj stepu. Dále je dobré dbát na držení rovných zad, nezaklánění trupu, nevysazování pánve a nevytáčení kyčlí během pohybu na step.“</p>
17:39 – 18:21	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Straddle na stepu + Záběr na názornou ukázkou kroku Straddle na stepu</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p> <p>„Straddle na stepu vychází z chůze neboli march, což je nejzákladnější prvek ze všech kroků. V pomalém provedení můžete vidět, že je důležité našlapovat na step tak, aby špičky ani paty nepřesahovaly přes okraj stepu.</p>

		<p>Dbáme na vzpřímené držení trupu, kdy nepředkláníme hrudník vpřed, nevysazujeme pánev dozadu a neprohýbáme se v bedrech. Ramena držíme směrem dozadu a dolů, co nejdále od uší.</p> <p>Našlapujeme na měkká chodidla a kolena jsou pořád pružná.“</p>
<p>18:21 – 19:03</p>	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Straddle ze stepu + Záběr na názornou ukázkou kroku Straddle ze stepu</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p> <p>„Straddle ze stepu má stejnou podstatu provedení jako krok straddle na stepu. Jediným zásadním rozdílem je sestup a následný výstup na step.</p> <p>Během celého provádění cviku udržujeme správné držení těla. Při pohybu ze stepu našlapujeme na špičky, které jsou lehce vytočené směrem ven a při konečném postavení pohybu zpět na step směřují rovnoběžně vpřed. Při pohybu nahoru si také musíme dávat pozor na</p>

		úklony trupu do stran, kterým je třeba se vyvarovat.“
19:03 – 20:01	Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): L-step + Záběr na názornou ukázkou kroku L-step	Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM „Během pomalého provedení pohybu můžete vidět, že nohy opisují pomyslné písmeno L, kdy v místě jeho pravého úhlu se nohy sejdou na stepu. Pohyb začíná výkrokem např. levé nohy vpřed na step, následným přinožením pravé nohy, která provede pouze tap a pokračuje pohybem stranou ze stepu. Levá noha také provede pouze tap a vykračuje zpět na step, poté následuje tap pravou nohou, sestup a snožení na zemi.  Nejčastějšími chybami jsou úklony trupu, předklon hrudníku, vysazování pánve a chůze po napnutých nohách.“

<p>20:01 – 20:44</p>	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Reggae + Záběr na názornou ukázkou kroku Reggae</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM „Reggae je jedním z méně používaných kroků na stepu, z důvodu obtížného udržení správného držení těla. Vybrala jsem si ho kvůli hravosti a energičnosti během pohybu. Tento krok se perfektně hodí do aerobikových lekcí s taneční choreografií. Podstata pohybu spočívá v překroku na stepu vedené jedním směrem. Dbáme na vzpřímené držení trupu a pohybu na měkkých kolenou. Snažíme se nerotovat hrudníkem, nevysazovat pánev a dáváme si pozor na případné přesahování pat ze stepu.“</p>
<p>20:44 – 21:42</p>	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): K-step + Záběr na názornou ukázkou kroku K-step</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM „V pomalém provedení pohybu můžete vidět, že nohy opisují pomyslné</p>

		<p>písmeno K, které je zakresleno na podložce, kdy v místě svíraného úhlu se nohy sejdou na stepu.</p> <p>Pohyb je veden nášlapem chodidla na střed stepu šikmo vpřed. Druhá noha provede tap a pokračuje v opačném pohybu šikmo vpřed, tzn. levá noha nášlap šikmo vpřed na step, pravá tap, pravá sestup ze stepu šikmo vpřed a levá tap.</p> <p>Dbáme na správné držení těla: nepředkláníme se, nehrbíme se, kolena jsou měkká a ramena držíme co nejdále od uší.“</p>
21:42 – 22:39	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Turn step + Záběr na názornou ukázkou kroku Turn step</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p> <p>„Turn step je pohybově nenáročný prvek, který se začíná bokem ke stepu, kdy při prvním nášlapu na step otáčíme tělo o 90°. Následuje druhá noha, která směřuje na opačnou stranu stepu, a poté první noha sestoupí na zem. Při tomto pohybu se tělo opět</p>

		<p>otáčí o 90° tak, že cvičenec opět stojí bokem ke stepu, ale tím opačným než na začátku.</p> <p>Během cvičení je třeba dávat pozor na nášlap, aby špičky ani paty nepřesahovaly přes okraj stepu. Nejčastějšími chybami jsou předklon hrudníku, vysazená pánev, zvednutá ramena a při postavení obou nohou na stepu směřování špiček směrem dovnitř.“</p>
<p>22:39 – 23:37</p>	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Over the top + Záběr na názornou ukázkou kroku Over the top</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p> <p>„Z pomalého provedení pohybu je zřejmé, že over the top patří k jednodušším prvkům step aerobiku. Jeho podstatou je pouze přechod přes step bokem na druhou stranu. Pohyb vypadá následovně: levá noha nášlap na step, pravá přinožit, levá sestup ze stepu a pravá opět přinožit. Když se nohy na stepu setkají, jsou chodidla ve vzájemném rovnoběžném</p>

		<p>postavení a také rovnoběžně se stepem.</p> <p>Při over the top musíme dbát na vzpřímené držení trupu a neuklánět se společně v souhybu s nohou. Zároveň nepředkláníme hrudník, nevysazujeme pánev a neprohýbáme se v bedrech.“</p>
23:37 – 24:20	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Plié</p> <p>+ Záběr na názornou ukázkou kroku Plié</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p> <p>„Plié patří mezi silové prvky, které se hodí do lekcí zaměřených na posilování. Výchozí polohou pro plié je stoj spojný na středu stepu. Pohyb je prováděn pouze úkrokem do strany, kdy se neustále mění poloha těžiště, při úkroku je těžiště těla níž a při stoji na stepu je těžiště opět nahoře.</p> <p>Během pohybu je nutné udržet rovná záda, nepředkláníme se, nevysazujeme pánev,</p>



		nestáčíme špičky a kolena dovnitř.“
24:20 – 25:18	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Basic up + straddle + basic down</p> <p>+ Záběr na názornou ukázkou kroku Basic up + straddle + basic down</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p> <p>„Basic up, straddle a basic down je jednou z nejčastěji používaných vazeb, jelikož spojuje dva velmi jednoduché kroky a to basic step a straddle na stepu.</p> <p>Podstatou pohybu je nášlap do středu stepu, následné rozkročení, během kterého špičky směřují šikmo ven, poté jdou nohy opět do stoje spojného a nakonec následuje sestup ze stepu.</p> <p>Je důležité, aby během celého pohybu nedošlo k přesáhnutí okraje stepu špičkami či patami.</p> <p>Dbáme také na vzpřímený postoj, kdy nepředkláníme hrudník, nevysazujeme pánev a neprovádíme pohyb na propnutých nohách.“</p>

<p>25:18 – 26:16</p>	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Knee up single single triple</p> <p>+ Záběr na názornou ukázkou kroku Knee up single single triple</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p> <p>„Knee up single single triple je nejznámější modifikací klasického knee upu na stepu. Pohyb zahajujeme nášlapem přes patu a cíleným přenášením svého těžiště těla nad stojnou nohu, druhou nohu následně skrčíme vpřed. Systém tohoto cviku je jedno koleno vlevo, druhé koleno vpravo a 3x koleno vlevo.</p> <p>Při záznamu pomalého provedení vidíme správný pohyb po stepu, kdy při došlapu dáváme pozor na přesahující špičky nebo paty.</p> <p>Pohyb provádíme na měkkých kolenou, nikdy ne na propnutých bez souhybu trupu. Ten se snažíme držet vzpřímený, nepředklání se ani nezaklání, ramena držíme směrem dozadu dolů a snažíme mít podsazenou pánev.“</p>
----------------------	--	---

<p>26:16 – 27:13</p>	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Leg curl single single triple</p> <p>+ Záběr na názornou ukázkou kroku Leg curl single single triple</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p> <p>„Leg curl single single triple provádíme nášlapem přes patu, během kterého tělo rotuje o 90° a cíleným přenášením těžiště těla nad plochu opory. Druhá noha je v pokrčení zánožmo, kdy v kolenu svírá pravý úhel.</p> <p>System tohoto cviku je stejný jako u knee upu SST, tzn. jedno pokrčení vlevo, druhé pokrčení vpravo a 3x pokrčení vlevo.</p> <p>Během pohybu si opět dáváme pozor na správné držení těla, tudíž nepředkláníme trup, neprohýbáme se v bedrech, nevysazujeme pánev, nepředsouváme hlavu a snažíme se udržovat měkká kolena, která nikdy nepropínáme naplno.“</p>
----------------------	--	---

<p>27:13 – 28:10</p>	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): L-step + knee up + Záběr na názornou ukázkou kroku L-step + knee up</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p> <p>„Během pomalého provedení pohybu můžete vidět, že nohy opisují pomyslné písmeno L, kdy v místě jeho pravého úhlu je vložen krok knee up. Pohyb začíná výkrokem jedné nohy vpřed na step, druhá noha provede knee up a pokračuje pohybem stranou ze stepu. První noha provede pouze tap a vykračuje zpět na step, poté následuje opět knee up druhou nohou, sestup a snožení na zemi.</p> <p>Nejčastějšími chybami jsou úklony trupu do stran, předklon hrudníku, vysazování pánve, zvedání ramen a chůze po napnutých nohách, zároveň si hlídáme špičky a paty, aby nám nepřesahovaly přes okraj stepu.“</p>
<p>28:10 – 29:24</p>	<p>Text (Calibri Light, vel. 80, bílá): Příklad aerobního bloku na stepu</p>	<p>Hudba: Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p>

	<p>+ Záběr na názornou ukázkou Příkladu aerobního bloku na stepu</p>	<p>„Na závěr videa jsem si pro vás připravila aerobní choreografii na stepu vhodnou jak pro začátečníky, tak i pro mírně pokročilé cvičence. Během cvičení dbáme na správné držení těla.</p> <p>Tento blok se skládá z následujících prvků:</p> <p>Vazba basic up + straddle + basic down</p> <p>Leg curl s připojením paží</p> <p>Mambo front a mambo pivot</p> <p>2x Tap front špičkou</p> <p>A na závěr Knee up single</p> <p>Choreografie je vytvořena symetricky, tudíž se provádí všechny uvedené kroky na obě strany stejně. Pro jasnější pochopení je blok opakován dvakrát.</p>
<p>29:24 – 29:39</p>	<p>Text (Times New Roman, vel. 26, bílá):</p> <p><b>AUTOR</b></p> <p>Lucie Buňátová</p> <p><b>KAMERA</b></p> <p>Zdeněk Ziegler</p>	

	<p>STŘIH</p> <p>Lucie Buňátová</p> <p>ÚČINKUJÍCÍ</p> <p>Lucie Buňátová</p> <p>HUDBA</p> <p>Abs workout music – Butt workout music – 125 BPM</p> <p>Vytvořeno za účelem názorné ukázky kroků a vazeb veřejnosti.</p> <p>Toto video je součástí bakalářské práce <i>Step aerobik jako rekreační pohybová aktivita.</i></p> <p>Plzeň, 2018</p>	
--	---	--

## Diskuze

Mým prvním úkolem byla *charakteristika step aerobiku jako pohybové aktivity pro rekreační využití*. Zde jsem se nejprve zaobírala charakteristikou samotného step aerobiku. Pak jsem stručně popsala historii step aerobiku a také jeho vývoj od úplného začátku. Také jsem uvedla ucelený popis cvičební pomůcky, bez kterého by tento sport neobešel.

Dále mým úkolem bylo *uvedení pravidel a zásad bezpečného pohybu na stepu*. V této kapitole jsem vypsala nejdůležitější pravidla a zásady, které by měl znát nejen lektor ale i cvičenec. Je nutné se těmito předpisy řídit, neboť jejich nedodržováním lze snadno přijít k úrazu či zdravotnímu oslabení.

Dalším úkolem byl *popis struktury a tvorby aerobní lekce včetně choreografie*. Strukturu a tvorbu jsem popsala velice podrobně, protože je dobré znát jednotlivé části aerobní lekce, také jaká je jejich funkce a především jejich pořadí. Při popisu choreografie jsem uvedla názvosloví základních kroků a také jakými metodami lze vytvořenou choreografii cvičence naučit. Ke každé metod je uveden příklad postupu učení.

Předposledním úkolem byl *výběr nejčastěji používaných kroků a vazeb a následné vytvoření zásobníku*. Během plnění tohoto úkolu jsem nemusela čerpat z žádné literatury, neboť mi stačily mé znalosti a zkušenosti získané během mého členství bývalého Plzeňského klubu aerobiku. Pro vytvoření zásobníku jsem použila převážně základní kroky či vazby, ale uvedla jsem i pár méně známých prvků, na které by se nemělo zapomenout.

Posledním úkolem bylo *Vytvoření multimediálního DVD s názornou ukázkou správné techniky a slovním popisem na základě vytvořeného zásobníku cviků*. Zde přišel obtížný úkol, neboť se potřebný materiál k vytvoření výsledného DVD nepodařilo zachytit na první pokus a bylo třeba natáčet některé prvky znovu, dokonce i několikrát. Nejtěžší úkolem však bylo technické zpracování videí do multimediálního DVD, jelikož jsem si musela osvojit nové znalosti v oblasti úpravy videa a připravit komentář ke každému kroku zvlášť, který je opravdu vyčerpávající. Po všech úpravách po vizuální i zvukové stránce jsem hotové video zaznamenala na DVD.

## **Závěr**

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření uceleného multimediálního DVD, určené pro rekreační využití step aerobiku a správné technické provedení základních kroků a vazeb. Tento cíl jsem podle mého úsudku splnila, a tudíž lze výsledné video použít jako výukový materiál.

Video obsahuje nejčastěji používané kroky a jejich vazby z low impactové skupiny prvků, tzn. kroky, které kladou nízké nároky na kloubní aparát tím, že vždy při provádění cviku zůstává jedna noha v kontaktu se zemí. Nejdůležitější částí videa byla názorná ukázka správného provedení v souladu s odpovídajícím popisem kroků, která si myslím, že je zpracována dostatečně kvalitně, jak po obsahové, tak i technické stránce.

Doufám, že tato práce poskytne potřebné informace všem, kteří se o step aerobik zajímají, a věřím, že vytvořený videozáznam v budoucnu poslouží jako metodický materiál učitelům tělesné výchovy, lektorům, ale i všem nadšeným cvičencům.



## **Summary**

The aim of the bachelor thesis is to create a comprehensive multimedia DVD designed for recreational use step aerobics and correct technical execution of basic steps and its combinations. The video contains the most often used steps and their combinations from a low impact group of steps.

The most important part of the video is a demonstration of the correct execution in accordance with the corresponding description of the steps. I hope this work will provide the necessary information to everyone interested in step aerobics, and I believe this work will be used as a methodical material for physical education teachers, lecturers, but also for all enthusiastic trainees.

## Seznam zkratek

AE = aerobik

ATP = adenosin trifosfát (chemická sloučenina, která svým štěpením uvolňuje energii potřebnou pro pohybovou aktivitu)

BPM = z anglického beats per minute – údery za minutu

PA = pohybová aktivita

SDT = správné držení těla

TF = tepová frekvence

## Seznam literatury

1. BÜRGEROVÁ, Šárka. Základní kroky step aerobiku s ohledem na správné držení těla (videoprogram). Plzeň, 2012. diplomová práce (Mgr.). ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI. Fakulta pedagogická
2. KOVAŘÍKOVÁ, Klára. *Aerobik a fitness*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3649-8.
3. MACÁKOVÁ, Marcela. *Aerobik: moderní formy aerobiku, výživa a cviky pro dobrou kondici, soutěže v aerobiku*. Dotisk 2002. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0057-3.
4. SKOPOVÁ, Marie a Jana BERÁNKOVÁ. *Aerobik: kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2008. Sport extra. ISBN 978-80-247-1746-3.
5. VELÍNSKÁ, Lenka. *Aerobik: speciální učební text*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2004. Pohyb je život. ISBN 80-86586-13-8.

## **Přílohy**

**Příloha č. 1 – DVD**

**Příloha č. 2 – Seznam obrázků**

**Příloha č. 3 – Seznam tabulek**

## Příloha č. 2

### Seznam obrázků

Obrázek 1 – Plastový step, první úroveň výšky (práce autora BP) .....	10
Obrázek 2 – Plastový step, druhá úroveň výšky (práce autora BP).....	11
Obrázek 3 – Plastový step, třetí úroveň výšky (práce autora BP) .....	11
Obrázek 4 – Dřevěný step (práce autora BP) .....	11
Obrázek 5 – Gesto pro krok March (práce autora BP) .....	21
Obrázek 6 – Gesto pro krok Basic step (práce autora BP) .....	21
Obrázek 7 – Gesto pro krok V-step (práce autora BP) .....	21
Obrázek 8 – Gesto pro krok Leg curl (práce autora BP) .....	21
Obrázek 9 – Gesto pro krok Knee up (práce autora BP) .....	21
Obrázek 10 – Gesto pro krok L-step (práce autora BP) .....	21
Obrázek 11 – Gesto pro krok Step tap (práce autora BP).....	22
Obrázek 12 – Gesto pro krok Straddle (práce autora BP) .....	22
Obrázek 13 – Gesto pro odpočítávání (práce autora BP) .....	22

## **Příloha č. 3**

### **Seznam tabulek**

Tabulka 1 – Názvosloví kroků používaných ve step aerobiku .....	26
Tabulka 2 – Názvosloví krokových vazeb používaných ve step aerobiku .....	27