

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**ZÁVĚSNÁ AKROBACIE U PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ**  
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Mgr. Yvona Minaříková**

*Předškolní a mimoškolní pedagogika, učitelství pro mateřské školy*

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

**Plzeň 2021**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně  
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 1. dubna 2021

.....  
vlastnoruční podpis

---

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení mé práce, přátelský přístup a poskytnutí podnětných rad a připomínek.

Dále bych na tomto místě chtěla poděkovat svojí tetě Václavě Brettschneiderové a její dceři Anně Brettschneiderové za konzultaci a dopomoc při fotodokumentaci.

V poslední řadě bych ráda poděkovala Pole story studiu, které mi poskytlo prostory pro fotodokumentaci závěsné akrobacie.

## OBSAH

SEZNAM ZKRATEK.....	2
ÚVOD.....	3
1 PROBLÉM, CÍL A ÚKOLY.....	4
2 TEORETICKÁ ČÁST.....	5
2.1 CHARAKTERISTIKA ZÁVĚSNÉ AKROBACIE.....	5
2.2 VYBAVENÍ POTŘEBNÉ K ZÁVĚSNÉ AKROBACII.....	6
2.2.1 Akrobatická šála.....	6
2.2.2 Aerial hoop.....	8
2.2.3 Závěsný žebřík.....	10
2.2.4 Další netradiční nářadí.....	11
2.3 PŘEDŠKOLNÍ VĚK.....	14
2.3.1 Tělesný vývoj.....	15
2.3.2 Rozvoj motoriky.....	15
2.3.3 Sport u předškolních dětí.....	15
2.3.4 Rozvoj pohybových schopností u předškolních dětí.....	16
3 PRAKTICKÁ ČÁST.....	18
3.1 SPECIFICKÉ PROTAŽENÍ RUKOU.....	18
3.2 CVIČENÍ NA AKROBATICKÉ ŠÁLE PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI.....	24
3.2.1 Průpravné cviky na protažení těla.....	24
3.2.2 Komplexní protahovací sestavy.....	33
3.2.3 Průpravné cviky na posílení těla.....	35
3.2.4 Průpravné cviky na rovnováhu.....	43
3.2.5 Základní kombinace na závěsné šále.....	44
3.3 CVIČENÍ NA AERIAL HOOP PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI.....	50
3.4 CVIČENÍ NA ZÁVĚSNÉM ŽEBŘÍKU PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI.....	58
DISKUZE.....	61
ZÁVĚR.....	62
RESUMÉ.....	63
SEZNAM LITERATURY.....	64
SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ.....	65
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	66
SEZNAM FOTOGRAFIÍ.....	67
PŘÍLOHY.....	I



## **SEZNAM ZKRATEK**

HSS – Hluboký stabilizační systém

## ÚVOD

Pohyb neodmyslitelně patří mezi jednu ze základních životních potřeb dítěte. Je spojen s tělesným, psychickým, ale také se sociálním rozvojem člověka. Patří k prožitkovému učení, které probíhá na bázi vlastní aktivity. Pravidelný pohyb přináší nejen zábavu, ale také udržování a zdokonalování kondice. U dětí se setkáváme s různým stupněm biologického vývoje, proto je důležité, aby pedagog či instruktor měl znalosti z oborů biologie, fyziologie a měl povědomí o zvláštlostech motorického vývoje dítěte v jednotlivém období dětství.

Jeden z hlavních cílů této bakalářské práce je seznámit čtenáře s novým moderním sportem, který mohou provozovat i předškolní děti. Nové cvičební pomůcky mohou obohatit a zpestřit pohyb dětem.

Závěsná akrobacie je nejznámější pro své inverze a pózy zvednuté ze země. V bakalářské práci bych chtěla představit svět a bohatství póz, které se odehrávají nízko nad zemí, na zemi nebo se pohybují mírně nad zemí.

Tento sport je poměrně rozsáhlý a mnoho prvků může být ponecháno na představivosti, pokud jde o provádění triků, vytváření póz a růst s tímto uměním.

## **1 PROBLÉM, CÍL A ÚKOLY**

### **Problém**

Děti předškolního věku si přirozeně volí pohybovou aktivitu s vrstevníky. Bohužel v dnešní době jsou hlavní nabídkou zábavy elektronická lákadla, jako je mobil, tablet a jiné „virtuální atrakce“. Alternativ, jak děti zaujmout, nalákat a nadchnout k pohybu, je mnoho. Závěsná akrobacie rozvíjí především silové, vytrvalostní a koordinační schopnosti. Taktéž rozvíjí paměť (mentální i pohybovou), soustředěnost, vlastní odpovědnost a důvěru. Ráda bych přispěla k rozšíření povědomí populace a učitelek mateřských škol o závěsné akrobacii, protože věřím, že co se týče motivace k pohybové aktivitě, naplňuje několik požadavků a zájmů dnešních dětí.

### **Cíl práce**

Cílem bakalářské práce je ukázat možnosti zařazení prvků závěsné akrobacie u předškolních dětí, vybrat vhodné dovednosti, popsat a vysvětlit metodiku nácvičku a techniku provedení prvků.

### **Úkoly práce**

- popis vhodných cvičení pro rozvoj pohybových schopností a osvojení dovedností u předškolních dětí s ohledem na závěsnou akrobacii
- představení zvolených postupů rozvoje pohybových schopností a způsobu osvojení dovedností pro závěsnou akrobacii pomocí fotodokumentace

## 2 TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1 CHARAKTERISTIKA ZÁVĚSNÉ AKROBACIE

Závěsnou akrobacii nalezneme v odborné literatuře pod více názvy, například: vzdušná akrobacie, letecká akrobacie, aerial yoga nebo také letecký tanec. Je to tedy pohybově umělecká disciplína, kdy se cvičenec pohybuje ve výšce na daném zavěšeném objektu, kterým může být hrazda, lano, kruh, šála a další netradiční náčiní.

Závěsná akrobacie je nádherná umělecká forma cvičení, která se čím dál více rozvíjí. Cvičenci tohoto silového sportu šplhají, obracejí a rotují svým tělem do různých poloh vycházejících z gymnastiky a baletu. Lze jej také označit jako letecká akrobacie, letecký tanec, nebo vzdušná akrobacie.<sup>1</sup>

Může se také jednat o formu cvičení, která je kombinací tradiční jógy, pilates a tance s mnoha dalšími různými prvky. Je to v podstatě variace inverzní jógy, kde děláte jógu a pózy vzhůru nohama. Díky závěsné šále pracujeme proti gravitaci, což nám umožňuje dosažení hlubších pozic. Také se jí říká antigravitační jóga.<sup>2</sup>

Kulturní vzdělávací a volnočasové centrum UmCirkum vyučuje a popisuje závěsnou akrobacii jako unikátní novocirkusovou disciplínu, která posílí naše celé tělo. Rovněž přispívá k rozvoji nejen pohybové, ale i mentální paměti a důvěry v sebe sama. Součástí lekce jsou posilovací cvičení zaměřená na HSS a také kompenzační cvičení.<sup>3</sup>

Závěsná akrobacie se poprvé objevila v cirkuse a je známá již tisíce let. Moderní svět si začíná všímat tohoto ohromujícího uměleckého sportu od roku 1998. Cirkus du Soleils předvedl ve své show Quidam vzdušnou akrobacii na červené látce v provedení akrobatky Isabelle Chasse, kterou můžete vidět na obrázku 1. Od té doby spousta cirkusových škol, tanečních společností a v poslední době také mnoho fitness studií a tělocvičen nabízí kurzy závěsné akrobacie.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> FRANKLI, Jill. *Beginners guide to Aerial silk*. United States of America, 2017. ISBN 978-0-692-28823-8.

<sup>2</sup> WILSON, Cassidy. *Aerial yoga: Combine Traditional Yoaga Poses, Pilates, anf Dance with the Use of a Hammock*. USA, 2018. ISBN 9-781983-828119.

<sup>3</sup> UmCirkum: *Aerial Silks – akrobacie na šálách* [online]. [cit. 2020-10-21]. Dostupné z: <https://www.umcirkum.cz/akrobacie-na-salach/>

<sup>4</sup> FRANKLI, Jill. *Beginners guide to Aerial silk*. United States of America, 2017. ISBN 978-0-692-28823-8.



obrázek 1: Cirque du Soleil, akrobatka Isabelle Chasse<sup>5</sup>

## 2.2 VYBAVENÍ POTŘEBNÉ K ZÁVĚSNÉ AKROBACII

Tato kapitola bude zaměřená na popis nářadí, které je potřeba k závěsné akrobacii. První dvě podkapitoly budou popsány podrobněji, neboť toto nářadí je nejvhodnější pro předškolní děti. Samozřejmě ho mohou používat také starší děti a dospělí. Poslední podkapitola je věnována nářadí pro starší školní věk a pro dospělé cvičence.

### 2.2.1 AKROBATICKÁ ŠÁLA

Závěsné sítě nejsou drobnými křehkými věcmi, které se snadno roztrhají. Některé tyto šály unesou až 300 kilogramů. Vybavení zahrnuje řetězy, samotnou houpací síť, popruh a karabiny, které vše spojují. Řetězy visí ze stropu přibližně až jeden metr od místa, kde je podlaha, a houpací síť je poté připojena v jakékoli výšce, kterou si uživatel přeje.<sup>6</sup>

Akrobatická šála je speciální látka, nejčastěji z polyesteru, používaná při závěsné akrobacii. Takové látky jsou vhodné pro svoji pružnost a zároveň pevnost. Šířka látky je 1,5 metru a její délka může být různá. Barva šály není důležitá, je pouze na cvičenci, jakou

<sup>5</sup> Cirque du Soleil [online]. [cit. 2020-10-21]. Dostupné z: [https://cirquedusoleil.fandom.com/es/wiki/Contorsi%C3%B3n\\_A%C3%A9rea\\_en\\_Seda](https://cirquedusoleil.fandom.com/es/wiki/Contorsi%C3%B3n_A%C3%A9rea_en_Seda)

<sup>6</sup> WILSON, Cassidy. Aerial yoga: Combine Traditional Yoaga Poses, Pilates, anf Dance with the Use of a Hammock. USA, 2018. ISBN 9-781983-828119.

si zvolí. Uvázání šály je možné dvěma způsoby. Buď je šála rozpůlená a uvázána napůl, tím získáte dva konce, nebo ji lze uvázat do tvaru písmene U.

Další pomůckou závěsného mechanismu je závěsný válec, který je na obrázku 2. Díky válci je možné šálu bezpečně uchytit a pověsit tak, aby se látka v jejím ohybu namáhala co nejméně.<sup>7</sup>



obrázek 2: Závěsný válec<sup>8</sup>

Dále je možné místo závěsného válce použít jiné zavěšení, a to například Aerial Silk Set, jehož součástí je lehká hliníková „D“ karabina, která je ideální pro zavěšení do textilní smyčky. Poté je zapotřebí bezpečnostní zámek, zajišťující karabinu proti náhodnému otevření, a otočný závěs s kuličkovými ložisky pro maximální rotaci pohybu. Poslední součástí je lehká hliníková karabina pro bezpečné spojení s otočným závěsem a osmou

<sup>7</sup> ProSHOWto: Výrobce cirkusového náčiní [online]. [cit. 2020-10-21]. Dostupné z: <http://www.proshowto.cz/produkty/vzdusna-akrobacie/akrobaticke-saly/>

<sup>8</sup> ProSHOWto: Výrobce cirkusového náčiní [online]. [cit. 2020-10-21]. Dostupné z: <http://www.proshowto.cz/produkty/vzdusna-akrobacie/zavesny-valec/>

s bočním vedením pro snadné rozdělení pramenů šály. Celý set je znázorněn na Obrázku 3.<sup>9</sup>



obrázek 3: Aerial Silk Set<sup>10</sup>

### 2.2.2 AERIAL HOOP

Aerial hoop je zavěšený nerezový kruh, na kterém mohou být navařena jedno či dvě oka pro zavěšení. Kruhy jsou standardně vyrobeny z trubky o vnějším průměru 25 mm. Na obrázku 4 je Aerial hoop s jedním okem na zavěšení. Díky tomuto malému průměru je úchop příjemný nejen pro dospělého jedince, ale také pro děti. Kruhy jsou tedy z nerezové oceli a unesou až 150 kilogramů. Rozměr kruhu se pohybuje od 80–100

<sup>9</sup> Hoop4you: Aerial circus equipment [online]. [cit. 2020-10-21]. Dostupné z: <http://www.hoop4you.cz/Aerial-Silk/194-Aerial-Silk-Professional-Max>

<sup>10</sup> Hoop4you: Aerial circus equipment [online]. [cit. 2020-10-21]. Dostupné z: <http://www.hoop4you.cz/Aerial-Silk/194-Aerial-Silk-Professional-Max>

centimetrů. Čím menší kruh, tím musí být cvičenec flexibilnější. Rozměr se určuje podle velikosti postavy.<sup>11</sup>



obrázek 4: Aerial hoop s jedním okem<sup>12</sup>

K zavěšení Aerial hoop je potřeba mít závěsné lano a karabinu. Jedno z lan je například Daisy chain, což je polyamidový popruh, díky němuž je možné si rychle nastavit výšku zavěšení Aerial hoop. Stačí zaháknout karabinu do kteréhokoliv oka. Na obrázku 5 je znázorněn Daisy chain. Délka popruhu Daisy chain je 120 centimetrů a šířka 16 milimetrů.

13

---

<sup>11</sup> ProSHOWto [online]. [cit. 2020-11-18]. Dostupné z: <http://www.proshowto.cz/produkty/vzdusna-akrobacie/trapezove-kruhy/>

<sup>12</sup> Gabigym [online]. [cit. 2020-12-08]. Dostupné z: <https://gabigym.cz/produkt/aerialhoop-obruc-zavesna-kovova/>

<sup>13</sup> Europoles [online]. [cit. 2020-11-18]. Dostupné z: <https://www.tanecnityce.cz/prislusenstvi-vzdusne-akrobacie/daisy-chain/>





obrázek 5: Daisy chain <sup>14</sup>

### 2.2.3 ZÁVĚSNÝ ŽEBŘÍK

Několik dřevěných příček upevněných na provazovém závěsu dává možnost dětem aktivně se pohybovat nahoru a dolů. Díky lezení dochází ke komplexnímu zapojení všech svalů na těle a rozvoji pohyblivosti. Závěsný žebřík můžeme zavěsit jak v interiéru, tak i v exteriéru a je vhodný pro děti již od 3 let. Nosnost, délka a šířka jsou individuální a jsou dány prodejcem. Na konci žebříku je ocelový kruh, za který se věší. K zavěšení je možné využít popruh Daisy chain a lezeckou karabinu. Na obrázku 6 je ukázka závěsného žebříku.<sup>15</sup>

<sup>14</sup> Eurocoles [online]. [cit. 2020-11-18]. Dostupné z: <https://www.tanecnityce.cz/prislusenstvi-vzdusne-akrobacie/daisy-chain/>

<sup>15</sup> 4Kids [online]. [cit. 2020-12-08]. Dostupné z: [https://www.4kids.cz/buki-provazovy-zebrik-dreveny-200-cm?utm\\_source=CJ&utm\\_medium=affiliate&utm\\_campaign=4103753&cjevent=ac51991f394e11eb821c00580a180514](https://www.4kids.cz/buki-provazovy-zebrik-dreveny-200-cm?utm_source=CJ&utm_medium=affiliate&utm_campaign=4103753&cjevent=ac51991f394e11eb821c00580a180514)



obrázek 6: Závěsný žebřík<sup>16</sup>

#### 2.2.4 DALŠÍ NETRADIČNÍ NÁŘADÍ

Závěsná akrobacie se postupně rozvíjí a objevují se nová a nová netradiční nářadí, na kterých se dá cvičit. Jedním z nich je například závěsná hrazda. Nerezová hrazda, která je na obrázku 7, má odnímatelná lana, a lze ji tedy dále rozšiřovat či kombinovat způsob jejího využití.<sup>17</sup>

<sup>16</sup> Jenifer [online]. [cit. 2020-12-08]. Dostupné z: <https://www.jenifer.cz/cs/fit-life-7991-zebrik-do-40-kg-178-cm-prirodni-zebrik-zebrik-pro-deti-zebrik-na-cviceni-provazovy-zebrik-pro-deti-zavesny-zebrik-pro-deti.html>

<sup>17</sup> ProSHOWto [online]. [cit. 2020-11-18]. Dostupné z: <http://www.proshowto.cz/produkty/vzdusna-akrobacie/>



obrázek 7: Hrazda<sup>18</sup>

Dalším netradičním náradím je Trapézový kvádr, což je ve své podstatě rozšířená varianta hrazdy. Výhodou je, že v jeden okamžik je možné cvičit až ve čtveřici a pro diváky se jedná o nevšední zážitek, jak je také vidět na obrázku 8. <sup>19</sup>

<sup>18</sup> Cirqueon [online]. [cit. 2020-11-18]. Dostupné z: [https://www.cirqueon.cz/\\_lecture/zavesna-akrobacie](https://www.cirqueon.cz/_lecture/zavesna-akrobacie)

<sup>19</sup> ProSHOWto [online]. [cit. 2020-11-18]. Dostupné z: <http://www.proshowto.cz/produkty/vzduzna-akrobacie/>



obrázek 8: Trapézový kvádr<sup>20</sup>

Posledním nářadím jsou Strapsy, které nám připomínají gymnastické kruhy. Jsou to popruhy zakončené oky, jež slouží k uchycení a zajištění ruky nebo nohy. Prováděné prvky se velice podobají prvkům gymnastiky. Toto cvičení je náročné a obtížné. Na obrázku 9 jsou zobrazeny Strapsy.<sup>21</sup>

<sup>20</sup> ProSHOWto [online]. [cit. 2020-11-18]. Dostupné z: <http://www.proshowto.cz/produkty/vzdusna-akrobacie/kostky-a-objekty/>

<sup>21</sup> ProSHOWto [online]. [cit. 2020-11-18]. Dostupné z: <http://www.proshowto.cz/produkty/vzdusna-akrobacie/>



obrázek 9: Strapsy<sup>22</sup>

### 2.3 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Předškolní období začíná od 3. roku dítěte a končí okolo 6. – 7. roku dítěte. Konec období není určen fyzickým věkem, ale je ukončen nástupem do školy. S tím souvisí charakteristická stabilizace vlastní pozice a vztah ke světu. Dítě má potřebu něco zvládnout, vytvořit a tím se ujistit ve svých kvalitách. Dochází k přesahu rodiny a rozvoje vztahů s vrstevníky a kamarády. Jedná se o přípravu na život, který na dítě čeká ve společnosti. Dítě musí přijmout řád a pravidla chování k různým lidem, musí se naučit spolupracovat.<sup>23</sup>

Díky předškolnímu vzdělávání usnadňujeme dítěti jeho životní dráhu a vytváříme pro něj optimální předpoklady pro jeho další rozvoj a vzdělání. OPRAVILOVÁ (2016) popisuje: „Předškolní vzdělání chápeme v pedagogické teorii jako proces cíleného a organizovaného působení na dítě předškolního věku, které ho má rozvíjet, podporovat, motivovat a směřovat k získání tzv. kompetencí budoucího školáka.“ (str. 14)<sup>24</sup>

<sup>22</sup> Hopsej [online]. [cit. 2020-11-18]. Dostupné z: <https://www.hopsej.cz/p/531/vzdusna-akrobacie>

<sup>23</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Praha, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

<sup>24</sup> OPRAVILOVÁ, Eva. Předškolní pedagogika. Pardubice, 2016. ISBN 978-80-271-9087-4.

### 2.3.1 TĚLESNÝ VÝVOJ

Tělesný vývoj předškolního dítěte není tak rychlý, dítě vyroste o 4-5 centimetrů za rok a na váze přibere průměrně 1-2 kilogramy. Naopak ale dochází k prudkému nárůstu funkcí centrálního a autonomního nervového systému. To se projevuje například kladením řady otázek a permanentním zájmem o okolí. Rozvíjí se schopnost udržet rovnováhu a koordinace těla k získání složitějších pohybových vzorců a návyků. Na základě těchto informací je vhodné začít s pravidelnými pohybovými aktivitami, jako je například plavání, lyžování a bruslení. Postava dítěte je vytáhlejší, děti mají štíhlejší trup a delší končetiny. Díky štíhlosti trupu se formuje základ tzv. abdominálního pletence, který tvoří vlákna šikmých břišních svalů a jejich úponů.<sup>25</sup>

### 2.3.2 ROZVOJ MOTORIKY

V předškolním období jsou změny motoriky méně nápadné, než je tomu do 3 let věku dítěte. Přesto jsou ale změny významné pro další vývoj soběstačnosti dítěte a zaujmutí místa ve společnosti vrstevníků svoji pohybovou obratností. Celkově se děti stále zdokonalují, zlepšují svoji pohybovou koordinaci, mají větší hbitost a eleganci pohybů. Co se týče pohybu, dítě dobře utíká, skáče, leze po žebříku, seskočí z nízké lavičky, stojí déle na jedné noze, umí házet míč. Dítě v předškolním období je také zručné a samostatné, obléká se a svléká pouze s menší dopomocí, samo jí, při toaletě potřebuje jen malou pomoc, umí si umýt ruce a pod dohledem se může i samo koupat.<sup>26</sup>

Celé předškolní období se vyznačuje dětskou pohyblivostí, která je doprovázena vyspíváním nervového systému, kostry a svalstva. Dítě si osvojuje náročnější pohyby, které vyžadují pozornost a koordinaci těla. Také se rozvíjí hlavně jemná motorika, kdy dítě zapojuje soubor drobného svalstva prstů. Učí se manipulovat s tužkou, nůžkami a jinými malými předměty. Může vykonávat i činnosti jako jsou například zalévání květin, nést talíř s polévkou atd., což má význam pro jeho osobnostní vývoj.<sup>27</sup>

### 2.3.3 SPORT U PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

Pro předškolní věk je typické „období her“. Děti jsou inspirovány okolím, proto nejlépe spolupracují při rozvoji rekreačních pohybových a sportovních aktivit, které jsou součástí

<sup>25</sup> PASTUCHA, Dalibor. Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity. Praha, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.

<sup>26</sup> LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., Praha, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

<sup>27</sup> Vývojová psychologie [online]. [cit. 2020-11-18]. Dostupné z: <http://2012.elearning.ujak.cz/mod/book/view.php?id=2512>

jejich života. Dítě v tomto období má čistou radost z pohybu. Při pohybových aktivitách dokáže spolupracovat se svými vrstevníky nebo rodiči. Napodobuje jejich pohybové vzorce, a to u všech pohybových činností.<sup>28</sup>

Děti obvykle cvičení baví, je pro ně přirozeným napodobováním světa kolem sebe, které vlastně provozují prakticky od narození. Pozorování a objevování je začátkem každého lidského života. První gesta, první krůčky, složitější pohyby, to jsou důležité okamžiky. Důležité je, nikdy děti nenutit cvičit. Nechuť ke cvičení nemusí znamenat, že dítě nechce cvičit, ale že je například unavené. Neznamená to však, že by děti měly dostat úplnou volnost. Je dobré jim ukazovat cestu, nabídnout jim možnost se zapojit a budovat prostředí, ve kterém se samy budou chtít rozvíjet.<sup>29</sup>

#### 2.3.4 ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ U PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

PERIČ (2008) uvádí že: „*Pohybové schopnosti jsou definovány jako částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností.*“ (s. 12). Jsou to tedy vrozené předpoklady, které má člověk dané na určité úrovni. Tuto úroveň můžeme zvyšovat nebo snižovat.

Základní pohybové schopnosti:

- Vytrvalost
- Síla
- Rychlost
- Koordinace
- Kloubní pohyblivost

Kolem šesti let věku dítěte se formuje schopnost učit se novým pohybům. Plasticita nervového systému a schopnost rychlého střídání podráždění a útlumu nervových center vytváří příznivé podmínky pro rozvoj především koordinačních a rychlostních schopností dětí předškolního věku.<sup>30</sup>

Pokud chceme u dětí rozvíjet rychlost, je důležité, aby dítě pohybovou aktivitu již znalo. Musí být tedy jednoduchá a dítě ji musí umět. Jakmile není u dětí činnost automatizována, objevují se chyby při jejím rychlém provedení. Požadavky tedy musí být přiměřené k úrovni dítěte.

<sup>28</sup> PASTUCHA, Dalibor. Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity. Praha, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.

<sup>29</sup> DVOŘÁKOVÁ, Anna. Hravá jóga pro děti. Praha, 2016. ISBN 978-80-271-0153-5.

<sup>30</sup> PERIČ, Tomáš. Sportovní příprava dětí. 2., Praha, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.

Koordinace u dětí je důležitá kvůli schopnosti vnímat a uvědomovat si své tělo. Uvědomělé, vedené a pomalé pohyby nejsou pro děti příliš atraktivní, proto je možné je motivovat pomalou hudbou či písničkou nebo básničkou. Rychlé provedení provádíme teprve poté, co mají děti činnost dostatečně zvládnutou, abychom tím předešli chybám.<sup>31</sup>

Pohybové aktivity a tělesné zatížení souvisí s tělesným vývojem. V období dětství není dokončena osifikace kostí, proto není u dětí vhodné jednostranné zatížení či nošení těžkých břemen. Nenutíme děti do visů a vzporů, ale provádíme vzpory smíšené, s oporou o dolní končetiny. Toto přispívá k posílení svalstva paží a trupu. Z tohoto důvodu jsou prolézačky součástí mateřských škol a dětských hřišť. Svaly dětí mají vyšší obsah vody než svaly u dospělých, proto nejsou uzpůsobeny k maximálnímu rozvoji síly. Síly zvyšujeme přirozenými pohyby celého těla a dynamickými pohyby.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> JANDOVÁ, Petra. Rozvoj pohybových schopností dětí předškolního věku věnujících se aerobiku. Praha, 2008. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce PaedDr. Jana Hájková.

<sup>32</sup> DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]. Praha, 2002. ISBN 80-717-8693-4.



### 3 PRAKTICKÁ ČÁST

V této části bakalářské práce budou uvedeny nejdříve průpravné cviky, které je vhodné provádět s předškolními dětmi. Díky uvedeným cvikům budou děti rozvíjet svoji pohyblivost, sílu a také rovnováhu. Všechny tyto části jsou nezbytnou součástí cvičení na závěsné šále. Průpravné cviky je nejvhodnější provádět na akrobatické šále, ale některé aktivity lze provádět i na Aerial hoop či na závěsném žebříku.

Práce je ke konci zaměřena také na samotné základy metodiky cvičení na závěsném akrobatickém nářadí pro předškolní děti. V práci jsou uvedeny i některé kombinace a sestavy. Při rozvíjení pohybových schopností a osvojení dovedností je využita především zásada soustavnosti. Cviky jsou uvedeny od jednodušších ke složitějším a od nižších, stabilnějších poloh k vyšším polohám.

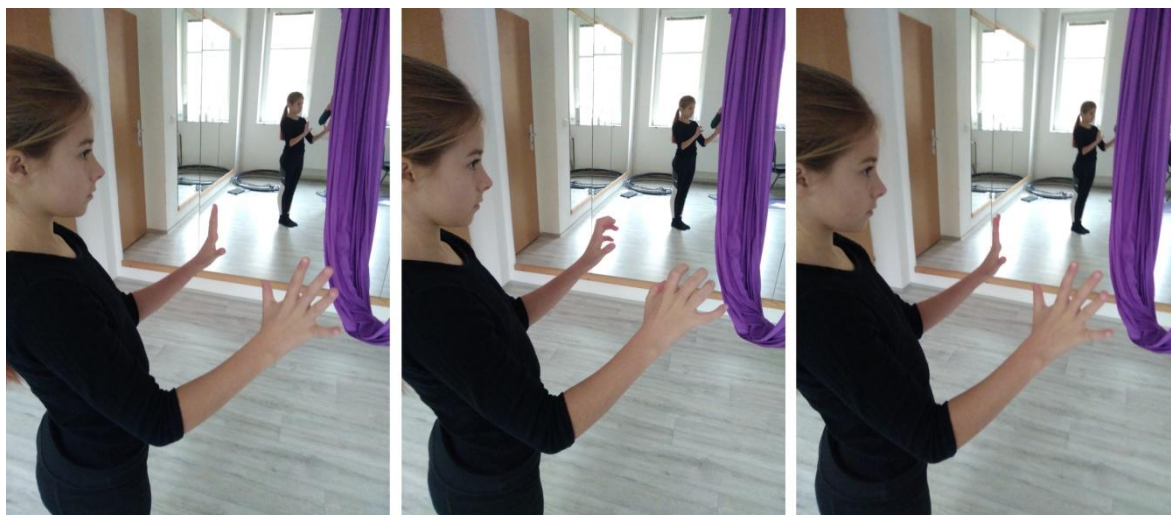
Z hlediska srozumitelnosti pro učitele MŠ je u cviků používáno označení nohy a ruce pro dolní a horní končetiny.

Ke zpracování fotodokumentace k jednotlivým cvičením jsem využila pro předvedení ukázek členky své rodiny, které se se mnou těmito aktivitám věnují. Jejich souhlas s uvedením fotografií přikládám v příloze.

#### 3.1 SPECIFICKÉ PROTAŽENÍ RUKOU

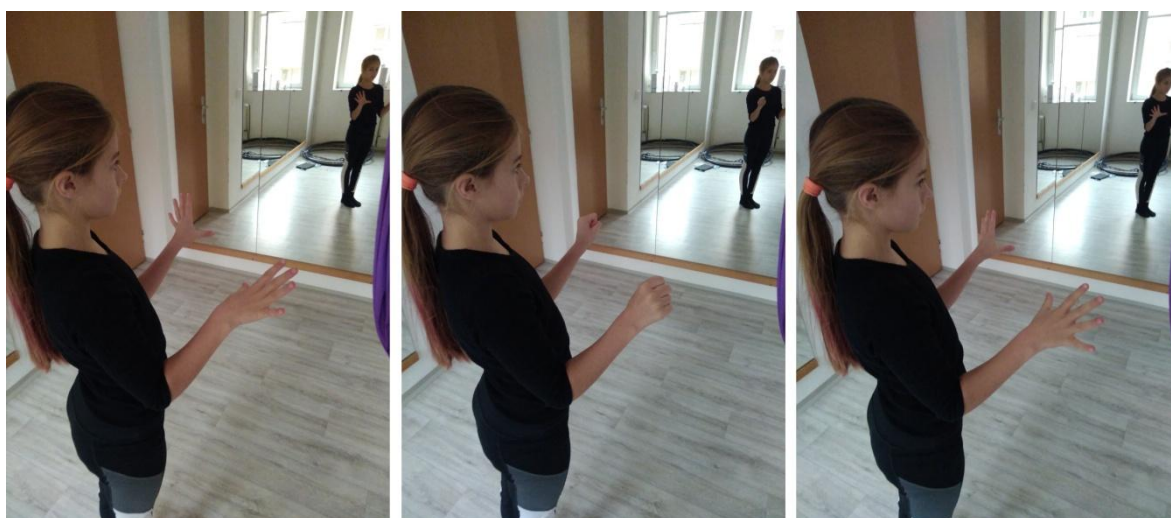
Cviky na specifické protažení rukou slouží k zahřátí svalů, vazů a kloubů rukou a předloktí. Připravují ruce na cvičení závěsné akrobacie, při kterém je zapotřebí pevný a vytrvalý stisk. Cviky provádíme opakovaně až do hřejivého pocitu ve svalech a u krouživých pohybů opakujeme alespoň pětkrát.

**„Kočičí drápy“** – tento cvik je znázorněn na fotografii 1. Ohýbáme a propínáme články prstů. Pohyb je podobný kočce, když zatíná drápy.



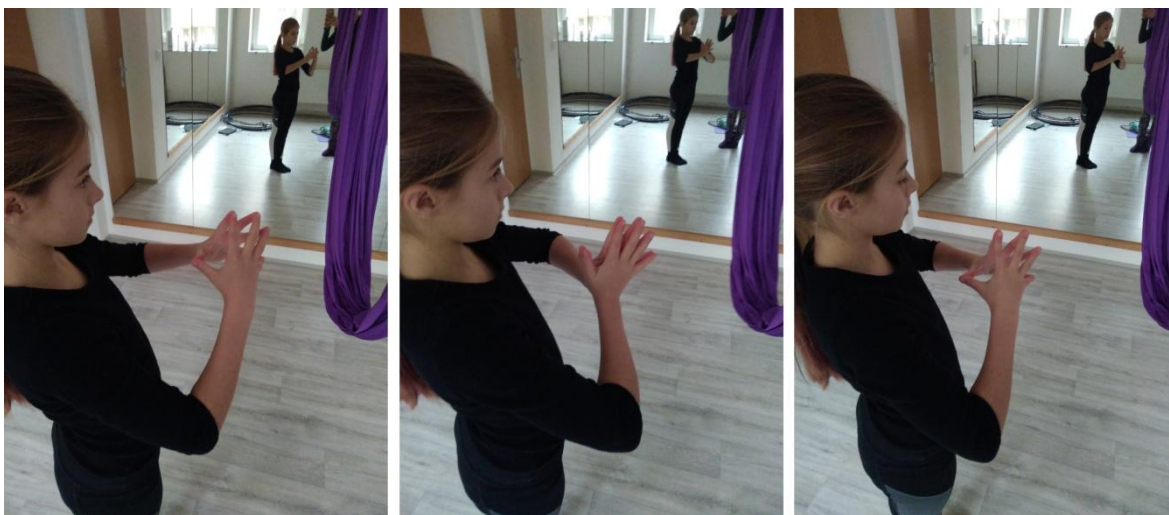
fotografie 1: Specifické protažení rukou - "Kočičí drápy" (zdroj vlastní)

**Zatínání prstů v pěst** – střídavě zatínáme prsty v pěst a opět propínáme. Vhodné provádět do rytmu písně, pro děti je to poté větší motivace. Tento cvik je na fotografii 2.



fotografie 2: Specifické protažení rukou - Zatínání prstů v pěst (zdroj vlastní)

**Tlačení prstů proti sobě** – upažit skrčmo, bříška prstů jsou proti sobě a dotýkají se. Lokty jsou v úrovni ramen a tlačíme prsty proti sobě. „Hrají si na přetlačovanou“, poté prsty natáhneme, již se dotýkají celé prsty, ale dlaně ne. Dlaně naopak dáváme co nejdále od sebe. Opět vracíme a dotýkají se jen bříška prstů, jako je tomu na fotografii 3.



fotografie 3: Specifické protažení rukou - Tlačení prstů proti sobě (zdroj vlastní)

**Blány** – rozevíráme prsty od sebe a k sobě a představujeme si, jako bychom měli mezi prsty blány. Tento cvik je uveden na fotografii 4.



fotografie 4: Specifické protažení rukou - Blány (zdroj vlastní)

**Hra na piano** – otevřeme prsty od sebe a střídavě jimi pohybujeme nahoru a dolů, stejně jako je to při hře na piano. S dětmi si můžeme u cvičení zpívat jakékoliv melodie a pro zpestření můžeme měnit tempo melodie. Hra na piano je znázorněna na fotografii 5.





fotografie 5: Specifické protažení rukou - Hra na piano (zdroj vlastní)

**„Špetka“** – natáhneme ruce a propneme prsty. Poté všechny prsty pokrčíme a všemi prsty se dotkneme bříška palce do tzv. „špetky“. Provádíme pohyb, jako bychom solili, nebo počítali peníze. Tento cvik je znázorněn na fotografii 6.



fotografie 6: Specifické protažení rukou - "Špetka" (zdroj vlastní)

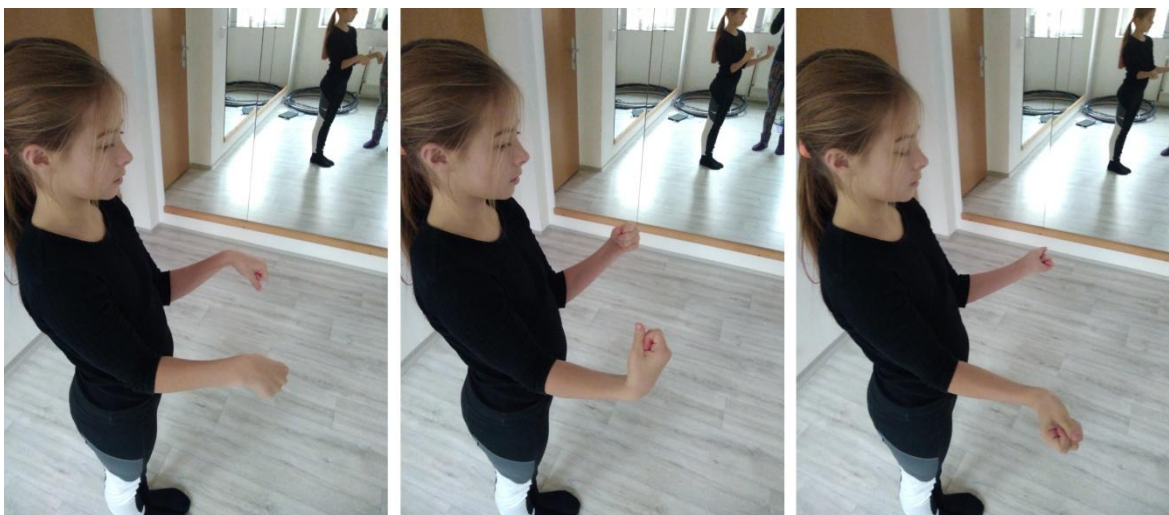
**„Vějíř“** – ruce máme v pěst a od palce začínáme postupně propínat jeden prst po druhém. U toho můžeme s dětmi počítat od jedné do pěti. Jakmile máme vějíř otevřený,

začneme ho zavírat. Tentokrát začneme od malíku a můžeme počítat pozpátku od pěti do jedné. Na fotografii 7 je znázorněno „otevírání vějíře“.



fotografie 7: Specifické protažení rukou - "Vějíř" (zdroj vlastní)

**Kroužky zápěstím** – Kroužky zápěstím provádíme na jednu i na druhou stranu. Můžeme provádět v pěst, jako je na fotografii 8 nebo s propnutými prsty jako na fotografii 9.



fotografie 8: Specifické protažení rukou - Kroužky zápěstím v pěst (zdroj vlastní)



fotografie 9: Specifické protažení rukou - Kroužky zápěstím s napnutými prsty (zdroj vlastní)

**Pohyby pěstí** – ruce v pěst, střídavě je ohýbáme nahoru a dolů. Jedna varianta je ta, že hřbet ruky je nahoru a pohyb nám připomíná startování motorky, viz fotografie 10. Druhá varianta je, že hřbet ruky směřuje dolů a pohyb nám může připomínat hrozbu, například jako kdybychom vyzývali kamaráda, aby s námi boxoval. Druhá varianta je znázorněna na fotografii 11.





fotografie 10: Specifické protažení rukou - Pohyby pěstí, hřbet vzhůru (zdroj vlastní)



fotografie 11: Specifické protažení rukou – Pohyby pěstí, hřbet dolů (zdroj vlastní)

### 3.2 CVIČENÍ NA AKROBATICKÉ ŠÁLE PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

Cvičení na akrobatické šále je poměrně náročné, proto je vhodné s dětmi začínat s prvky, které se provádí nejprve na zemi. Na začátku je dobré zařadit průpravné cviky na protažení a posílení těla. Díky těmto cvikům se děti seznámí se šálou a budou rozvíjet pohybové schopnosti, které jsou zapotřebí při cvičení na závěsné šále. Následně se děti seznamují a osvojují si základní prvky, které jsou prováděny nad zemí a dokonce i vzhůru nohama.

#### 3.2.1 PRŮPRAVNÉ CVIKY NA PROTAŽENÍ TĚLA

Pohyblivost je schopnost dosahovat potřebného či maximálního rozsahu. Nejvíce se projevuje ve sportu, jako je gymnastika. Úroveň flexibility rozhoduje často o způsobu provedení řady pohybů. Při rozvoji pohyblivosti obecně platí zásady: nejdříve zahřát svaly,

kteřé budeme protahovat. Neprotahovat přes bolest a pravidelně dýchat. Vhodné je pomalé a uvědomělé protahování svalů s krátkou výdrží v krajních polohách, a to bez jakékoliv vnější pomoci.<sup>33</sup>

### Základní postavení

Ze základního postavení vychází většina prvků na šále. Stojíme tedy pod osou šály. Tělo není ani v předklonu ani v záklonu. Hlava je v prodloužení osy těla, ramena a lopatky tlačíme od uší dolů, lokty jsou podél těla. Pánev v neutrální poloze, kolena, kotníky i paty jsou u sebe. U mladších dětí je vhodné zařazovat protažení v poloze mírného stoje rozkročného. Na fotografii 12 můžeme vidět správný a nesprávný základní postoj. Šálu držíme tak, aby naše ruce v loktech svíraly pravý úhel. Každému cvičenci je tedy nutné před zahájením cvičení délku šály upravit.



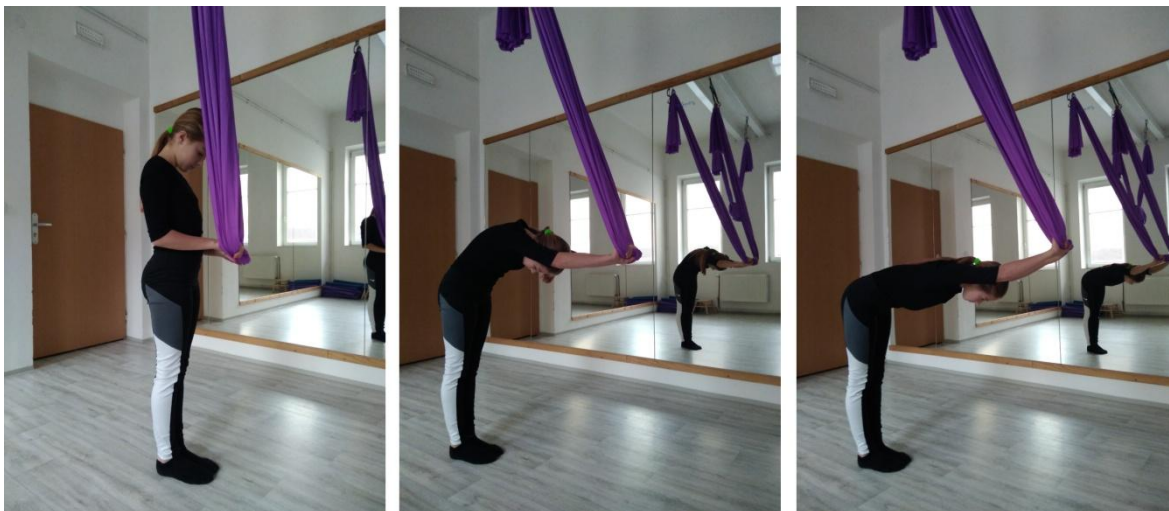
fotografie 12: Základní postoj (zdroj vlastní)

### Protažení zádových svalů

**1. cvik** – Protažení zádových, prsních a zadní strany stehenních svalů. Začneme základním postavením, pohyb začíná od hlavy. Hlava do předklonu a kulatě rolujeme páteř, obratel po obratli, až do rovného předklonu, ruce vzpažit. Hlava směřuje k zemi a je v prodloužení osy těla. Lokty tlačíme k hlavě. Hrudník a břicho pomyslně tlačíme k zemi. Cestou zpět začínáme obráceně od podsazení pánve a rolování páteře, poslední se zvedá hlava. Tento cvik je na fotografii 13, provádíme alespoň tři opakování.

<sup>33</sup> ZUMR, Tomáš. Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami. Praha, 2019. ISBN 978-80-271-2065-9.





fotografie 13: Protažení zádových svalů – 1. cvik (zdroj vlastní)

**2. cvik** – Protažení čtyřhranného svalu bederního. Cvik začíná rovným předklonem, hlava je v prodloužení těla, vzpažit, ruce drží šálu. Úklon na levou stranu, levá pokrčít, pravá vzpažit. Zpět do výchozí pozice a provedeme úklon na pravou stranu, pravá pokrčít, levá vzpažit. Cvik je zdokumentován na fotografii 14. Provádíme alespoň dvě opakování.



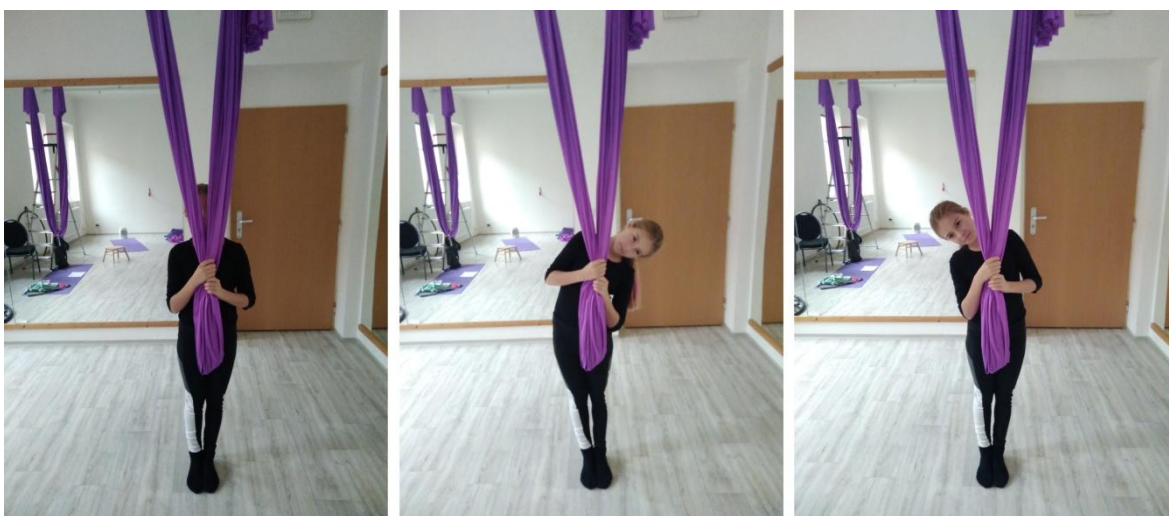
fotografie 14: Protažení zádových svalů – 2. cvik (zdroj vlastní)

**3. cvik** – Rotace trupu. Výchozí pozice je ze základního postavení. Provedeme rotaci trupu na pravou a poté na levou stranu. Hlava a oči sledují směr pohybu, ramena tlačíme dolů. Pánev je mírně podsazená, kolena i kotníky u sebe. Tento cvik je znázorněn na fotografii 15.



fotografie 15: Protažení zádových svalů - 3. cvik (zdroj vlastní)

**4. cvik** – Protažení horní části trapézového svalu. Základní postavení, ruce drží šálu v úrovni hrudníku, ramena tlačíme směrem k zemi. Hlava je schovaná za šálou, abychom nebyli vidět. „Vykoukneme“ na pravou a poté na levou stranu. Bradu tlačíme k hrudníku, očima se díváme před sebe, jako je tomu na fotografii 16.



fotografie 16: Protažení zádových svalů - 4. cvik (zdroj vlastní)

### **Protažení dolních končetin**

**1. cvik** - Protažení zadní strany stehenní, hýžďových svalů a flexorů kyčelního kloubu. Stoj, pravá noha přednožit pokrčmo, noha je zavěšená v podkolení jamce za šálu. Ruce připažit skrčmo, drží šálu přibližně v úrovni ramen. Váha je vpřed na levé špičce levé nohy. Důležité je, aby oba nártý směřovaly dopředu a nedošlo tak k vychýlení osy a nechtěnému přetočení pánve stranou. Výdrž nejméně 3 sekundy a zpět do výchozí pozice. Cvik opakujeme nejméně třikrát, poté vyměníme nohy a cvik provedeme na druhou stranu.



Opět provedeme cvik nejméně třikrát za sebou. Na fotografii 17 je ukázka cviku na jednu stranu.



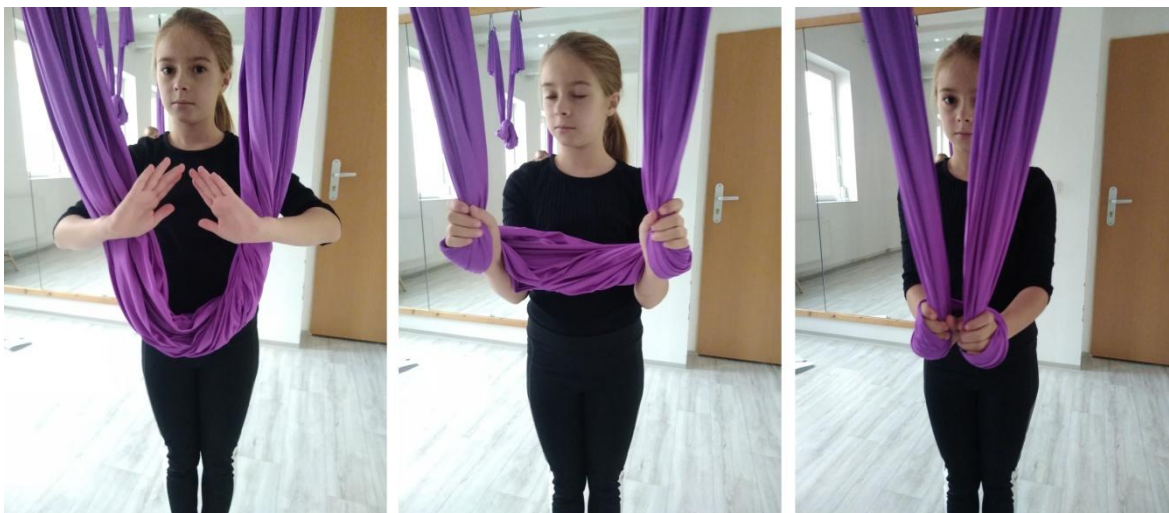
fotografie 17: Protažení dolních končetin – 1. cvik (zdroj vlastní)

**2. cvik** – Protažení zadní strany stehenní a lýtkových svalů. Stoj, pravá noha přednožit skrčmo, chodidlo je zavěšené na šále. Ruce připažit skrčmo, drží šálu v úrovni ramen. Pravou nohu propínáme v koleni, stojná noha je taktéž propnutá. Oba nártý směřují dopředu a nahoru, nohy nejsou vytočené. Dochází k protažení zadní strany stehenní a lýtkových svalů přednožené nohy. Pokročilí či více flexibilní cvičenci mohou pokračovat dále, a to váhou vpřed na stojné noze na špičce. Výdrž alespoň 3 sekundy. Poté se vracíme pomalu zpět do výchozí pozice. Cvik provádíme nejméně 3x, poté vyměníme strany. Na fotografii 18 je uveden cvik na protažení pravé nohy.



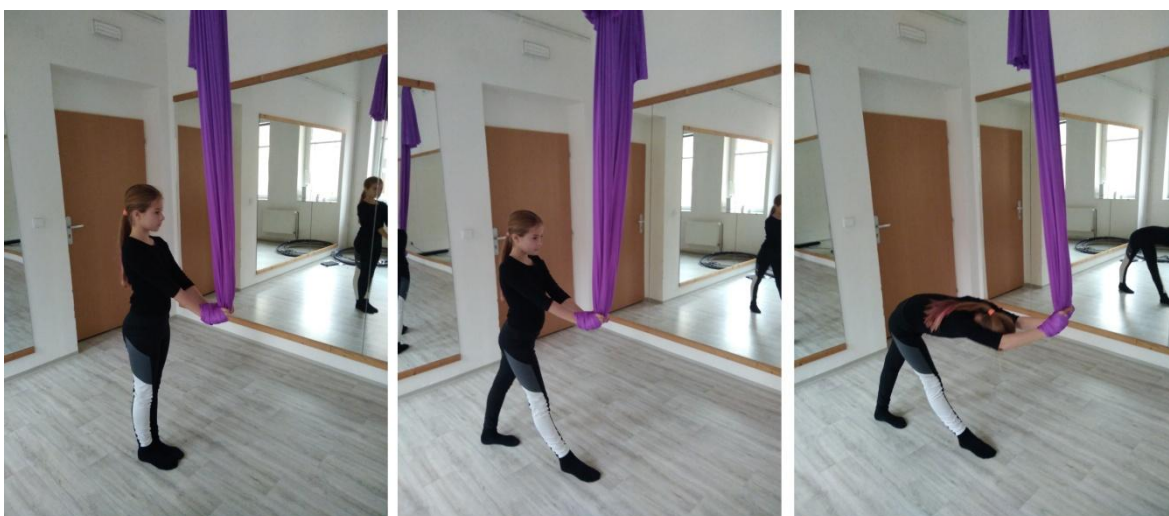
fotografie 18: Protažení dolních končetin – 2. cvik (zdroj vlastní)

Při cvičení dalšího cviku je vhodnější a efektivnější využít jiného úchopu šály. Předpažit pokrčmo dovnitř před šálou, dlaně směřují od těla. Šálu máme mezi hrudníkem a rukama. Provedeme vnitřní rotaci předloktím a uchopíme šálu. Držíme ji volně, abychom mohli dát ruce k sobě. Úchop šály je zobrazen na fotografii 19. Poté můžeme provést následující cvičení.



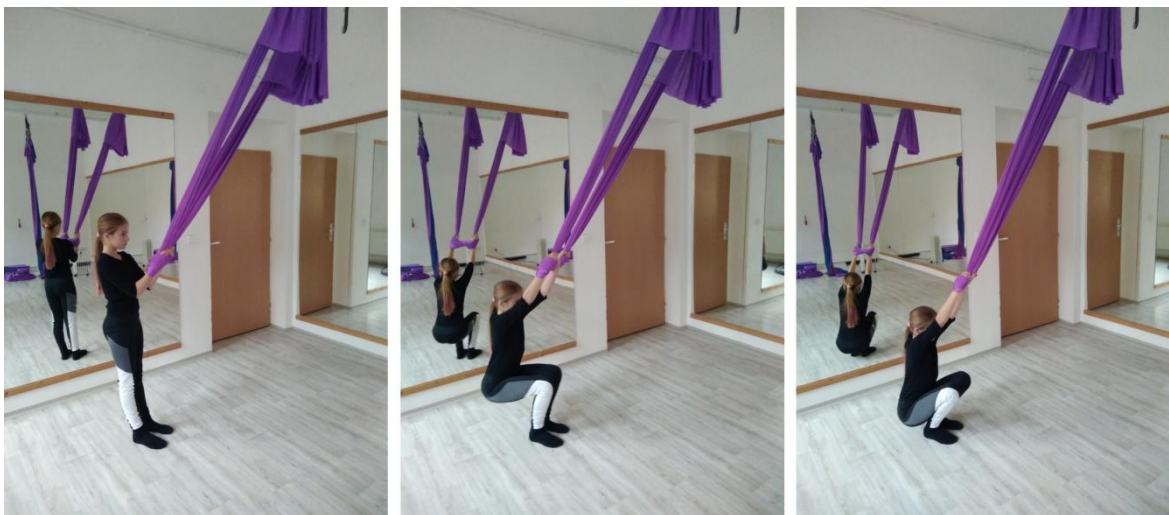
fotografie 19: Specifický úchop šály (zdroj vlastní)

**3. cvik** – Protážení lýtkových svalů. Základní postavení a jiné držení šály viz výše. Stoj rozkročný pravou vpřed, rovný předklon, ruce vzpažit. Hlava je v prodloužení těla, oči se dívají směrem k zemi. Výdrž alespoň 3 sekundy a zpět do stoje rozkročného. Cvik opakujeme alespoň 3x, poté vystřídáme nohy. Celý cvik na pravou stranu je na fotografii 20.



fotografie 20: Protážení dolních končetin - 3. cvik (zdroj vlastní)

**4. cvik** – Tento cvik je zaměřen také na protažení lýtkových svalů. Při tomto cviku opět využijeme jiné držení šály, viz výše. Výchozí postavení je stoj mírně rozkročný, nohy jsou na úrovni šíře pánve. Tělo je postavené za osou šály, to znamená, že šálu nemáme nad sebou, ale před sebou. Šála je napnutá, ruce předpažit pokrčmo. Začínáme dřepem, paty jsou stále na zemi. Pokud se paty nezvedají, pokračujeme až do dřepu, ruce vzpažit. Po celou dobu směřují kolena nad špičky nohou. Výdrž 3 sekundy a vracíme se zpět do stoje. Celý tento cvik je na fotografii 21.



fotografie 21: Protažení dolních končetin - 4. cvik (zdroj vlastní)

**5. cvik** – Protažení adduktorů stehna. Stoj bokem vedle šály, pravou nohu zahákneme do šály pod kotníkem. Přejdeme do vzporu klečmo, hlava v prodloužení těla. Pravou nohu zavěšenou v šále tlačíme směrem dolů. Cvik provedeme 3x, poté vyhákneme nohu ze šály a stoupneme si. Provedeme cvik na druhou stranu, tedy do šály zahákneme levou nohu. Cvik je znázorněn na fotografii 22.





fotografie 22: Protažení dolních končetin - 5. cvik (zdroj vlastní)

### Protažení horních končetin

**1. cvik** – Uvolnění ramenního kloubu. Začínáme ze základního postavení. Pravá ruka je natažená a provádí čtyři kruhy vzad, poté to samé levá ruka. Opět vystřídáme ruce a pravá ruka provádí čtyři krouživé pohyby vpřed, to samé udělá levá ruka. Krátká ukázka tohoto cviku je na fotografii 23.



fotografie 23: Protažení horních končetin - 1. cvik (zdroj vlastní)

**2. cvik** – Protažení prsních svalů. Klek sedmo, předpažit povýš, ruce drží šálu na šíři ramen. Rovný předklon, hýždě jsou stále na patách, hlava v prodloužení těla, oči se dívají směrem k zemi, ruce napnuté, vzpažené. Hrudník a ramena tlačíme k zemi. Výdrž alespoň 3 sekundy, důležité je správně dýchat. Druhý cvik je na fotografii 24.



fotografie 24: Protažení horních končetin - 2. cvik (zdroj vlastní)

**3. cvik** – Uvolnění ramenního kloubu a protažení velkého prsního svalu. Stoj, šálu si dáme pod záda v úrovni pod lopatkami. Stoj s rovným záklonem, kolena a kotníky u sebe, vzpažit, hlava se dívá do stropu. Záda se mohou prohnut. Ruce provádí kruh přes vzpažení, upažení a připažení. Jakmile se ruce dostanou připažené k tělu, můžeme se uvolnit a tělo v šále vyvěsit. Dochází tak k „otevření hrudníku“ a protažení prsního svalstva. Hlava v záklonu, uvolněná. Cvik 3x opakujeme. Tento cvik je znázorněn na fotografii 25.



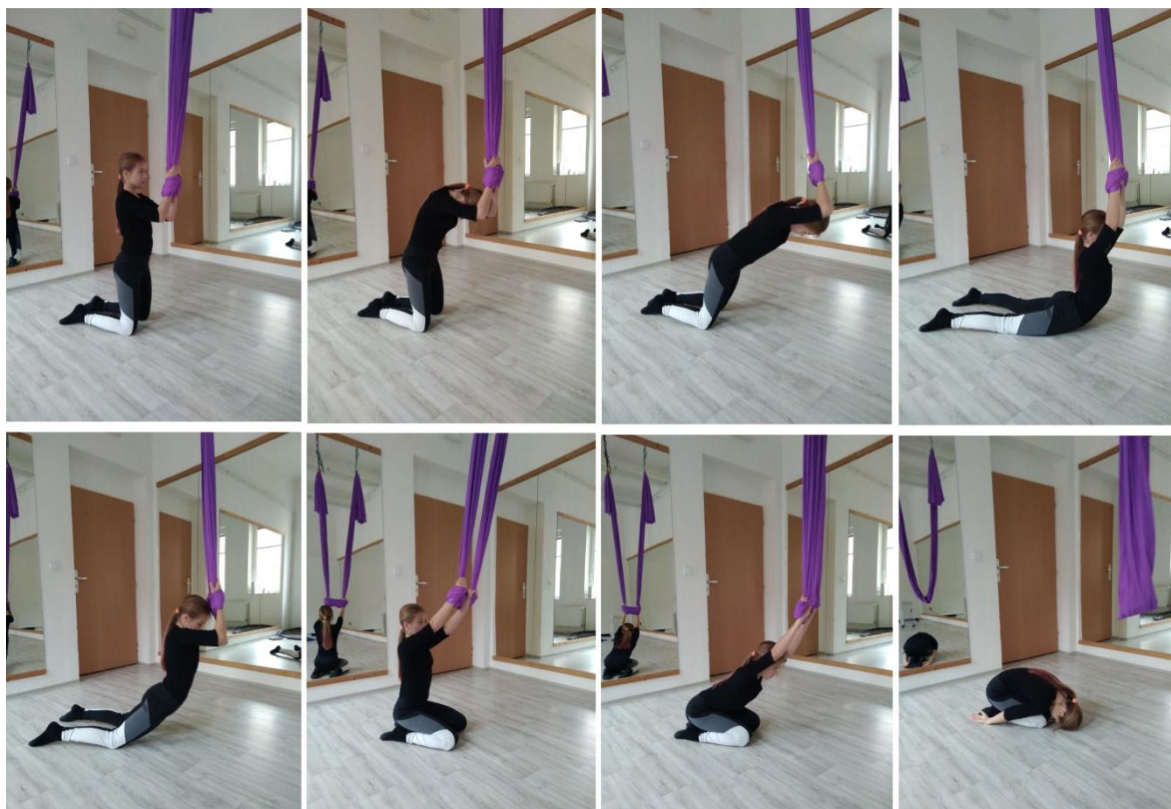
fotografie 25: Protahání horních končetin - 3. cvik (zdroj vlastní)

### 3.2.2 KOMPLEXNÍ PROTAHOVACÍ SESTAVY

Komplexní protahovací sestava protahuje více svalů, než tomu doposud bylo u průpravných protahovacích cvičení. Jedná se o ukázkou kombinací protahovacího cvičení.

**1. cvik** – začínáme v kleku, ruce předpažit pokrčmo, držíme šálu speciálním úchopem, který naleznete na obrázku 28. Rolujeme páteř obratel po obratli, začínáme od hlavy a uvolňujeme zádové svaly podél páteře – zdvihač lopatky, sval trapézový, sval rombický a široký sval zádový. Dostaneme se do jógové pozice tzv. „kobry“, ale ruce jsou ve vzpažení. Hlava je v prodloužení těla, vyvěsíme se z rukou a protahujeme břišní svalstvo. Vydržíme v pozici 3 sekundy, prodýcháme, pak se přitáhneme rukama nahoru a vrátíme se zpět, do kleku sedmo. Rovný předklon vpřed, ruce vzpažené. Vytahujeme se do dálky, hlava v prodloužení těla. Pustíme šálu a kompenzujeme při kleku sedmo, hluboký předklon, hlava vyvěšená, ruce podél těla, dlaně směřují vzhůru. Komplexní sestava je znázorněna na fotografii 26.





fotografie 26: Komplexní protahovací sestava - 1. cvik (zdroj vlastní)

**2. cvik** – Stoj, pravou nohu přednožit skrčmo, chodidlo je postavené a opřené o šálu. Ruce předpažit pokrčmo, na úrovni očí drží šálu. Pravou nohu propínáme do přednožení, chodidlem se stále opíráme do šály. Protahujeme tak zadní stranu stehenní a lýtka. Vratíme se zpět do stoje přednožného skrčmo. Pomocí přitahu rukama a odražením stojné nohy se postavíme oběma chodidly do šály. Rozvíjíme koordinaci těla. Při prvních pokusech není jednoduché udržet tělo tak, aby se šála přestala hýbat. Nohy tlačíme vpřed, hýždě vyvěsíme vzad, ruce vzpažíme. Dostaneme se do pozice „sed ve vzduchu“. Protahujeme zádové svalstvo, zadní stranu stehien a lýtek. Následně tlačíme pánev vpřed a přitahujeme se rukama, abychom se dostali zpět do stoje na šále. Poté ze šály seskočíme dolů na zem. Pro zmírnění a ztlumení dopadu je dobré začít v podřepu a v podřepu také skončit. Celá kombinace je na fotografii 27.



fotografie 27: Komplexní protahovací sestava - 2. cvik (zdroj vlastní)

### 3.2.3 PRŮPRAVNÉ CVIKY NA POSÍLENÍ TĚLA

ZUMR (2019) „*Ve sportu chápeme sílu jako schopnost překonávat, udržovat nebo brzdit odpor svalovou kontrakcí při dynamickém nebo statickém režimu svalové činnosti. Síla ovlivňuje úroveň dalších motorických schopností a patří k rozhodujícím faktorům sportovních výkonů.*“ (str. 9) V tréninku dětí se snažíme nepřekonávat maximální odpor. U dětí není kostra ani svaly připravená pro silový rozvoj. Sílu samu o sobě podporujeme pestrým a obratnostním cvičením prováděné hravou formou.<sup>34</sup>

#### Posílení břišního svalstva

Cviky na posílení břišního svalstva provádíme v šále. Děti si připadají jako housenky a je to pro ně velmi zábavné. Do šály lezeme tak, že jednu nohu přednožíme skrčmo a koleno vložíme do šály. Naproti kolenu chytíme jednou rukou druhý konec šály a druhou rukou se přidržujeme šály u kolene. Poté se odrazíme od stojné nohy a leháme si do šály. Natažená ruka pokračuje pohybem vpřed do vzpažení. V šále můžeme ležet na břiše, na boku

<sup>34</sup> ZUMR, Tomáš. Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami. Praha, 2019. ISBN 978-80-271-2065-9.

a na zádech. Pozici těla volíme podle následujícího cviku. Na fotografii 28 je znázorněn nález do šály.



fotografie 28: Nález do šály (zdroj vlastní)

**1. cvik** – Přejdeme do lehu na břicho do šály, jak je to znázorněné na fotografii 28. Ležíme na břicho, ruce vzpažit, hlava v prodloužení těla. Dolní končetiny krčíme pod sebe, ruce přitahujeme k břichu, do pozice klek sedmo, hluboký předklon. Poté se vracíme zpět do lehu na břicho. Tyto dvě pozice několikrát střídáme. Posilujeme tím především přímý sval břišní. Dětem můžeme cvik popsat tak, že jsme „placák“ (plochý kámen) a „balvan“ (velký kámen). Cvik je zobrazen na fotografii 29, kde je vidět, jak vypadá poloha těla v šále.





fotografie 29: Posílení břišního svalstva - 1. cvik (zdroj vlastní)

**2. Cvik** – leh na boku v šále, vzpažit. Opakovaně provádíme předklon, nohy přednožujeme a přitahujeme natažené k tělu. Cvik provedeme alespoň pětkrát, poté si v šále lehneme na druhý bok a stejný cvik cvičíme na druhou stranu ve stejném opakování. Cvik je znázorněn na fotografii 30, v poloze v šále a na zemi. Díky tomuto cviku posilujeme šikmé svaly břišní.



fotografie 30: Posílení břišního svalstva - 2. cvik (zdroj vlastní)

**3. cvik** – leh na zádech v šále, na konci u nohou si šálu přehneme tak, aby nám konec šály dosahoval až ke kolenům. Ruce předpažit, drží se šály. Natažené a propnuté nohy zvedáme nahoru ke stropu a zpět do lehu na zádech. Díky tomuto cviku posilujeme břišní svalstvo a nacvičujeme pohyb, který budeme dále potřebovat k základním pozicím v šále. Cvik je zobrazen na fotografii 31.





fotografie 31: Posílení břišního svalstva - 3. cvik (zdroj vlastní)

### Posílení horních končetin

**1. cvik** – stoj před šálou, ruce vzpažíme, drží se šály. Prsty směřují vpřed, palce vzad. Odraz od obou nohou, ruce přitahují tělo nahoru do shybu, nohy pokrčíme a posadíme se do šály. Ze začátku je možné tento cvik provádět odrazem od obou nohou najednou. Postupně by tento pohyb měl být plynulý a prováděn tahem. Na fotografii 32 je cvik

uveden s pokrčenýma nohama a tahem. Cvik opakujeme alespoň třikrát. Posilujeme dvojhlavý sval pažní.



fotografie 32: Posílení horních končetin - 1. cvik (zdroj vlastní)

**2. cvik** – stoj za šálou, ruce upažit skrčmo, dlaně směřují proti sobě a zlehka se dotýkají šály. Tlačíme dlaně proti sobě a chceme šálu co nejvíce zmáčknout. Poté uvolníme zpět do výchozí pozice. Posilujeme především velký sval prsní, viz fotografie 33.



fotografie 33 Posílení horních končetin - 2. cvik (zdroj vlastní)

### Posílení dolních končetin

**1. cvik** – Stoj na levé noze, pravou nohu přednožit skrčmo, chodidlo je v šále. Ruce vzpažit, drží se šály, dlaně směřují dovnitř. Zatlačíme do pravé nohy, která je v šále, propneme ji a postavíme se. Levou nohu přednožíme a provlékneme dopředu. Mírný podřep a pomalu seskočíme z šály dolů před ni. Poté vystřídáme nohy. Cvik opakujeme alespoň třikrát na každou nohu. Posilujeme přímý sval stehenní. Celý cvik je znázorněn na fotografii 34.



fotografie 34: Posílení dolních končetin - 1. cvik (zdroj vlastní)

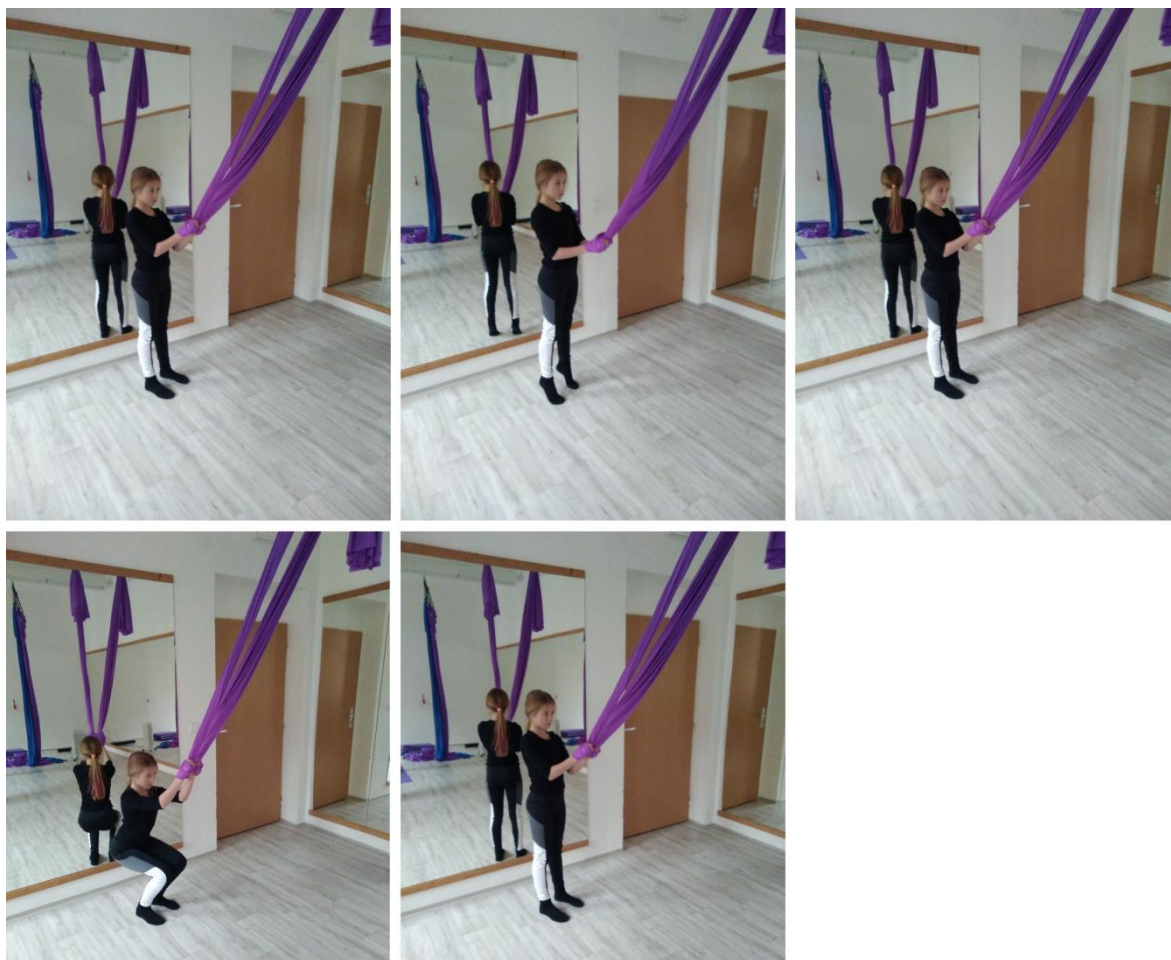
**2. cvik** – Během tohoto cviku je potřeba dopomoc lektora. Stoj před šálou na levé noze, pravou nohu zanožit skrčmo, nárt je položen v šále. Ruce předpažit poníž, držíme se lektora. Přejicházíme do dřepu na levé noze, pravou nohu zanožujeme pokrčmo. Poté se vracíme zpět do výchozí pozice, pánev tlačíme vpřed. Posilujeme velký sval hýždňový. Cvik i s dopomocí je uveden na fotografii 35. Cvik provádíme alespoň pětkrát a následně vystřídáme dolní končetiny.





fotografie 35: Posílení dolních končetin - 2. cvik (zdroj vlastní)

**3. cvik** – Stoj a specifický úchop šály, který je již znázorněný na fotografii 19. Stojíme za osou šály. Stoj na špičkách, výdrž, zpět do stoje a do mírného dřepu. Kolena a špičky nohou směřují dopředu. Rovná záda a vracíme se zpět do stoje. Během stoupání na špičky posilujeme trojhlavý sval lýtkový a při dřepu posilujeme přímý sval stehenní. Cvik opakujeme alespoň pětkrát. Na fotografii 36 je uveden celý cvik.



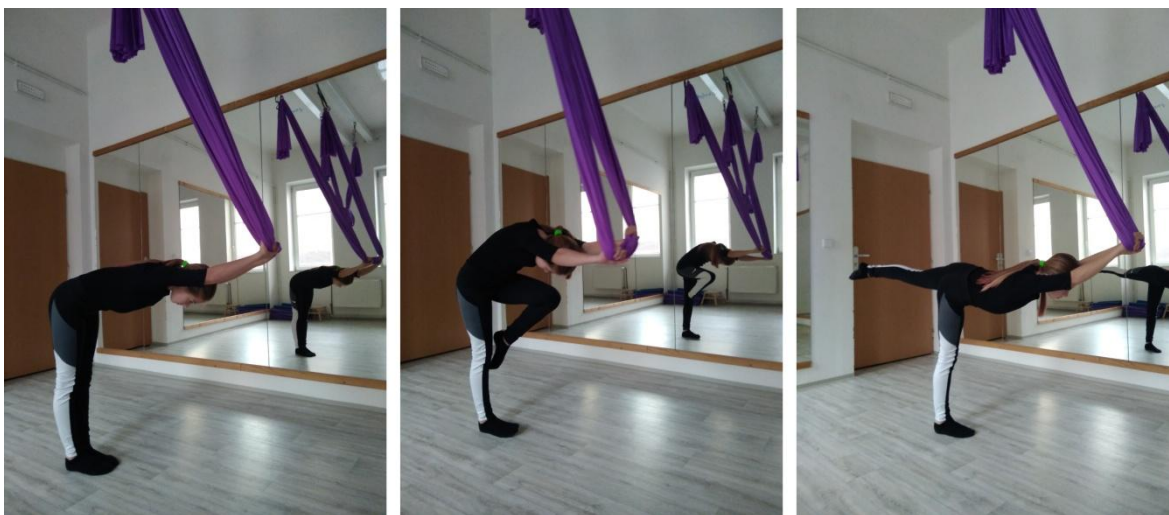
fotografie 36: Posílení dolních končetin - 3. cvik (zdroj vlastní)

### 3.2.4 PRŮPRAVNÉ CVIKY NA ROVNOVÁHU

Rovnovážné polohy těla jsou nejen velmi specifické a důležité pro vertikální postavení těla, ale také pro zvládnutí veškerých pohybových činností. Díky tréninku rovnováhy získáváme silnější svalový aparát, který nám zajišťuje vzpřímené držení těla. Největší význam pro držení těla mají hluboké svaly okolo páteře a ty také posilujeme a aktivujeme při rovnovážném cvičení. Prohloubení účinnosti cvičení stability lze pomocí balančních pomůcek. Jsou nestabilní, proto na nás kladou zvýšené nároky na aktivitu svalů.<sup>35</sup>

**1. cvik** – stoj, rovný předklon, vzpažit, ruce se drží šály, hlava v prodloužení těla. Levou nohu přednožit pokrčmo, záda vyhrbit, zakulatit. Levou nohu do zanožení, záda do rovného předklonu. Výdrž alespoň 3 sekundy a poté zpět do stoje či znovu do stoje s hlubokým předklonem, noha přednožená pokrčmo. Cvik opakujeme alespoň třikrát a poté jej provedeme s druhou nohou. První cvik na rozvoj rovnováhy je na fotografii 37.

<sup>35</sup> DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]. Praha, 2002. ISBN 80-717-8693-4.



fotografie 37: Průpravné cviky na rovnováhu - 1. cvik (zdroj vlastní)

**2. cvik** – Stoj v šále, upažíme skrčmo, ruce se drží šály. Pravou nohu přednožit a poté zanožit bez dotyku chodidla na šálu. Cvik provedeme alespoň třikrát a poté na druhou nohu. Tento cvik je znázorněn na fotografii 38.



fotografie 38: Průpravné cviky na rovnováhu - 2. cvik (zdroj vlastní)

### 3.2.5 ZÁKLADNÍ KOMBINACE NA ZÁVĚSNÉ ŠÁLE

**U následujících obtížnějších cvičení je ze začátku vhodné děti jistit úchopem za kyčle, postupně je možné přejít na jednoduchou záchranu úchopem za paži.**

**„Medvídek“** – na fotografii 39 je krok za krokem znázorněn postup, jak se dostat do pozice „Medvídek“. Začínáme stojem, pravou nohu přednožit skrčmo, chodidlo se opírá do šály. Ruce upažit skrčmo, drží se šály, dlaně směřují dovnitř k tělu. Přitahem rukama a odrazem ze stojné nohy se dostaneme do pozice stoj v šále. Váhu těla přenášíme vzad, nohy a ruce propnuté. Poté krčíme nohy a tlačíme kolena od sebe, pánev tlačíme vpřed,



ruce stále propnuté. Nyní musíme změnit úchop šály. Ruce krčíme, provlékneme prostředkem šály dopředu před předpažení do upažení. Šálu máme v podpaždí, ruce upažit skrčmo, dlaně směřují dopředu a držíme šálu v úrovni boků. Tělo se nám také dostalo před šálu. Chodidla jsou obepnutá šálou, špičky směřují k zemi. Jsme v pozici „Medvídek“. Následuje rovný předklon k zemi a puštění a vyvěšení rukou k zemi. Nyní se ocitáme v pozici „Medvídek hlavou dolů“. Zpět do výchozí pozice se dostaneme stejnou cestou, pouze v obráceném pořadí.



fotografie 39: Základní kombinace na závěsné šále - "Medvídek" (zdroj vlastní)

**„Helikoptéra“** – tento prvek je krok za krokem znázorněn na fotografii 40. Začínáme stoj před šálou, ruce zapažíme pokrčmo, držíme šálu v úrovni pánve. Šálu máme opřenou v úrovni beder. Pevně držíme šálu a zakláníme tělo vzad. Nohy zvedáme do unožení skrčmo, kolena tlačíme do strany, palce u nohou se dotýkají. Poté propneme nohy do unožení a ocitáme se v pozici „Helikoptéra“. Pokud se chceme dostat zpět z prvku na zem, je potřeba projít stejnou cestou, pouze obráceně.



fotografie 40: Základní kombinace na závěsné šále - "Helikoptéra" (zdroj vlastní)

**„Sed ve vzduchu“** – Na fotografii 41 je uveden krok za krokem, jak se dostat do této pozice. Nejdříve se musíme dostat do pozice „Helikoptéra“, viz výše. Následně upažíme ruce a pokrčíme nohy přes přednožení do unožení skrčmo, abychom dostali nártu nohou před šálu. Je důležité, aby nártu byly za šálu zaháknuté, abychom mohli pokračovat dále. Hlavu přitahujeme k hrudníku, zakulacujeme záda, ruce předpažíme, chytíme se šály nad chodidly a přitahujeme tělo vzhůru. Nohy tlačíme dopředu, kolena přitahujeme k hrudníku. Vytáhneme se rukama nahoru a roznožujeme. Sedíme v šále v sedu roznožném. Rukama se můžeme pustit šály do upažení. Nyní jsme v pozici „Sed ve vzduchu“. Zpět do výchozí pozice se dostaneme stejnou cestou, pouze v obráceném pořadí jednotlivých kroků.



fotografie 41: Základní kombinace na závěsné šále - "Sed ve vzduchu" (zdroj vlastní)

„**Moucha**“ – jak se dostat do této pozice, je krok za krokem ukázáno na fotografii 42. Čtvrtá část obrázku je pozice „Moucha“. Poté je uvedena i cesta zpět z prvku. Začínáme lehem na zádech v šále. Důležité je, abychom jsme měli konec šály až u kolen. Ruce vzpažit, drží se šály, dlaně vpřed. Druhý konec šály je na ramenou, hlava je mimo šálu. Natažené nohy zvedáme vzhůru do přednožení až do svisu vznesmo. Hlavou se díváme směrem na zem, vzpřimujeme záda a přetáčíme do polohy lehu na břicho. Břicho protlačujeme k zemi, záda a lopatky tlačíme k sobě a nahoru. Jsme v pozici „Moucha“. Vracíme se zpět stejnou cestou, hlava začíná pohyb přitáhnutím k hrudníku, nohy přitahujeme natažené k tělu, vracíme se zpět do svisu vznesmo. V pohybu pokračujeme, nohy tlačíme vzad až do sedu a do výchozí pozice.





fotografie 42: Základní kombinace na závěsné šále - "Moucha" (zdroj vlastní)

**„Anděl“** – výchozí pozicí pro další prvek je „Moucha“, viz výše. Abychom se dostali do pozice „Anděl“, pokračujeme skrčením nohou pod sebe, k hrudníku. Zakláníme hlavu, přitahujeme a krčíme ruce, zvedáme tělo vzhůru do dřepu na patách. Dostaneme se do pozice „Anděl“, upažíme, šálu držíme po celou dobu cvičení. Tento cvik je znázorněn na fotografii 43. Cesta zpět z toho prvku je možná dvěma způsoby. Buď se vrátíme stejnou cestou ale v opačném pořadí, nebo si v šále přesedneme, jak nám bude pohodlné.



fotografie 43: Základní kombinace na závěsné šále - "Anděl" (zdroj vlastní)

**„Superman“** – tento cvik je již náročnější, proto je vhodné, aby u dětí byla lektorka, která provádí dopomoc. Výchozí pozice je v sedu v šále, kdy máme šálu roztaženou tak, aby pokrývala naše tělo od lopatek až ke kolenům. Ruce upažit skrčmo, drží šálu, dlaně směřují dovnitř. Poté je již nutná dopomoc lektora, který napomůže s přetočením se o 180°, tím dojde k překřížení šály. Aby se kříž nerozvázal, je potřeba šálu tlačit silně od sebe, což je pro děti náročné. Nohy zvedáme nad překřížení šály, tělo zakláníme vzad a dostáváme se do pozice svisu vznesmo. Nyní opět přichází dopomoc lektora, který dítě uchopí jednou rukou pod břichem a druhou seshora za kotníky či lýtka. Pomáhá dítěti tlačit nohy dolů a tělo vzhůru. Dostaneme se do pozice lehu na bříše, ruce v zapažení drží šálu. Tato pozice se nazývá „Superman“. Zpět z prvku musíme jít stejnou cestou, krok za krokem jako dopsud, pouze obráceně. Cvik je uveden na fotografii 44.





fotografie 44: Základní kombinace na závěsné šále - "Superman" (zdroj vlastní)

### 3.3 CVIČENÍ NA AERIAL HOOP PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

Před zahájením cvičení na Aerial hoop, je důležité provést specifické protažení rukou, viz kapitola 3.1. Dále také před samotným cvičením na Aerial hoop je vhodné zařadit seznámení s náradím a bezpečností během cvičení. Doporučuji nejdříve provádět cviky, které slouží k rozvoji síly, flexibility a koordinace. Tyto cviky jsou popsány v předchozích kapitolách a jsou provedeny na závěsné šále. Nicméně některé z nich lze provést i na Aerial hoop.

Aerial hoop věsíme tak, aby spodní část kruhu měly děti v úrovni pánve. Při cvičení je dobré mít pod sebou žíněnku, kvůli bezpečnosti.

**„Nález do kruhu“** – stoj, ruce připažit pokrčmo, drží se kruhu v úrovni boků, dlaně směřují dolů. Přemístíme ruce podél kruhu do opažení, mírně si oddálíme kruh od těla, přednožíme pravou nohu, provlékneme skrz kruh a pokrčíme. Kruh máme zaháknutý

za podkolenní jamku. Přitáhneme se rukama a odrazíme ze stojné nohy. Důležité je pevně se držet kruhu. Provlékne i druhou nohu skrz kruh a posadíme se do kruhu. Nález do kruhu je uveden na fotografii 45.



fotografie 45: Cvičení na Aerial Hoop - "Nález do kruhu" (zdroj vlastní)

**„Houpačka“** – výchozí pozice je sed v kruhu, ruce upažit pokrčmo, drží kruh, dlaně směřují dovnitř. Při tomto cviku chceme, abychom se houpali jako na houpačce. Pokud chceme kruh rozhoupat, je nutné střídavě provádět dvě pozice. Záklon těla a přednožení propnutých nohou, poté předklon těla a zanožení pokrčených nohou. Tímto stylem se brzy kruh rozhoupe, viz fotografie 46.



fotografie 46: Cvičení na Aerial hoop - "Houpačka" (zdroj vlastní)

**„Muž na měsíci“** – výchozí pozice je sed v kruhu. Ruce upažíme povýš, dlaně směřují dopředu. Posadíme se na jednu stranu, hrudník i pánev přetočíme bokem. To znamená,

že na kruhu sedíme pravou hýždí a levým stehnem. Obě nohy mírně pokrčíme. Přetočíme ještě víc, aby záda směřovala na jednu stranu kruhu, a změníme úchop kruhu. Kruh nepouštíme, ruce po něm posouváme. Obě ruce vzpažíme, držíme kruh, dlaně směřují nahoru. Tělo je nyní celé přetočené do strany. Opřeme záda o kruh, na kruhu sedíme tak, abychom měli kruh podél celé páteře. Postupně zvedáme nohy dovnitř do kruhu a opíráme chodidla o kruh naproti sobě. Tlačíme do nohou a do zad. Nyní se nacházíme v pozici „Muž na měsíci“. Tento cvik je krok za krokem zobrazen na fotografii 47.





fotografie 47: Cvičení na Aerial hoop - "Muž na měsíci" (zdroj vlastní)

„Leh“ – výchozí postavení je opět sed v kruhu. Před začátkem lehu je důležité přetočit tělo na stranu, mírně bokem. Nyní přechytíme úchop kruhu tak, že obě ruce budou držet kruh v úrovni hlavy, a to na jednom místě. Poté se na jedné straně kruhu zakláníme

a nohy propínáme a tlačíme vzhůru na straně druhé. Dojdeme až do pozice „lehu“, viz fotografie 48.



fotografie 48: Cvičení na Aerial hoop - "Leh" (zdroj vlastní)

**„Sed ve vzduchu“** – stoj na levé noze, pravou přednožit skrčmo, chodidlo je opřené o kruh. Ruce upažit pokrčmo, drží se kruhu, dlaně směřují dopředu. Přitahem rukou a odrazem od stojné nohy se dostaneme do dřepu v kruhu. Obě chodidla jsou opřená v kruhu, ruce přesuneme do vzpažení, dlaně směřují vpřed. Propínáme nohy do přednožení, přesouváme váhu těla vzad. Důležité je se pevně držet rukama. Nacházíme se v pozici „Sed ve vzduchu“, viz fotografie 49.



fotografie 49: Cvičení na Aerial hoop - "Sed ve vzduchu" (zdroj vlastní)

**„Čáp“** – stoj na jedné noze, pravou nohu přednožit skrčmo, chodidlo se opírá o kruh. Upažíme povýš pokrčmo, držíme se kruhu, dlaně směřují dopředu. Odrazem ze stojné



nohy a přitahem rukama dostaneme i druhou nohu do kruhu. Jsme v dřepu, obě chodidla se dotýkají kruhu, ruce podél kruhu přesuneme do vzpažení. Následuje stoj v kruhu a změna úchopu rukou nad kruh, drží se daisy chainu. Pravou unožit skrčmo, palec se dotýká kolene stojné nohy. Výdrž alespoň tři sekundy, poté vystřídáme nohy. Tento cvik je znázorněn na fotografii 50.



fotografie 50: Cvičení na Aerial hoop - "Čáp" (zdroj vlastní)

„**Variace sedu v kruhu**“ – stoj na špičce na jedné noze, pravou přednožit skrčmo, kruhu se dotýkáme hýždí. Upažit pokrčmo, dlaně směřují vpřed. Stojnou nohu zvedneme ze země a zanožíme skrčmo. Tento cvik můžete vidět na fotografii 51.



fotografie 51: Cvičení na Aerial hoop - "Variace sedu v kruhu" (zdroj vlastní)

„**Delilah**“ – stoj na jedné noze vedle kruhu, čelem ke kruhu. Pravou nohu přednožit pokrčmo, kruh zahákneme v podkolenní jamce. Předpažit skrčmo, držíme kruh v úrovni očí, dlaně proti sobě. Stojnou nohu krčíme, ruce posouváme níž, podél kruhu. Stojnou nohu zvedneme ze země a propneme, obě ruce propneme a zakláníme se. Další krok je pouze pro pokročilé děti. Nataženou nohu krčíme, stejnou rukou se pouštíme kruhu a chytáme volně visící nohu za kotník či za nárt. Tuto konečnou pozici nazýváme „Delilah“. Krok za krokem je tento cvik znázorněn na fotografii 52.





fotografie 52: Cvičení na Aerial hoop - "Delilah" (zdroj vlastní)

### 3.4 CVIČENÍ NA ZÁVĚSNÉM ŽEBŘÍKU PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

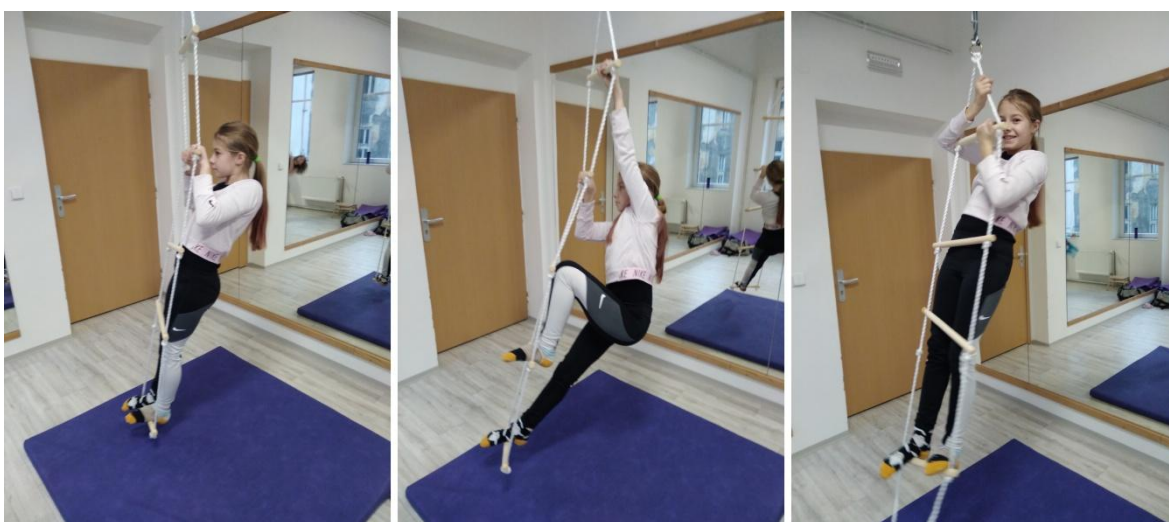
Cvičení na závěsném žebříku je velmi náročné, a to především kvůli jeho nestabilitě. Proto na závěsném žebříku provádíme s dětmi jen základní lokomoční pohyby a statické pozice pro rozvoj rovnováhy a koordinace těla.

**„Šplh soupaž“** – obě paže i dolní končetiny se pohybují současně a navzájem střídají. Krok za krokem je tento cvik uveden na fotografii 53.



fotografie 53: Cvičení na závěsném žebříku - "Šplh soupaž" (zdroj vlastní)

**„Šplh střídnoapaž“** – jedna paže postoupí vpřed a druhá se k ní připojí (tzv. dosahování). Pokud se pohybuje jen jedna paže, mluvíme o ručkování jednapaž. Na fotografii 54 je ukázka šplhu střídnoapaž.



fotografie 54: Cvičení na závěsném žebříku - "Šplh střídnoapaž" (zdroj vlastní)

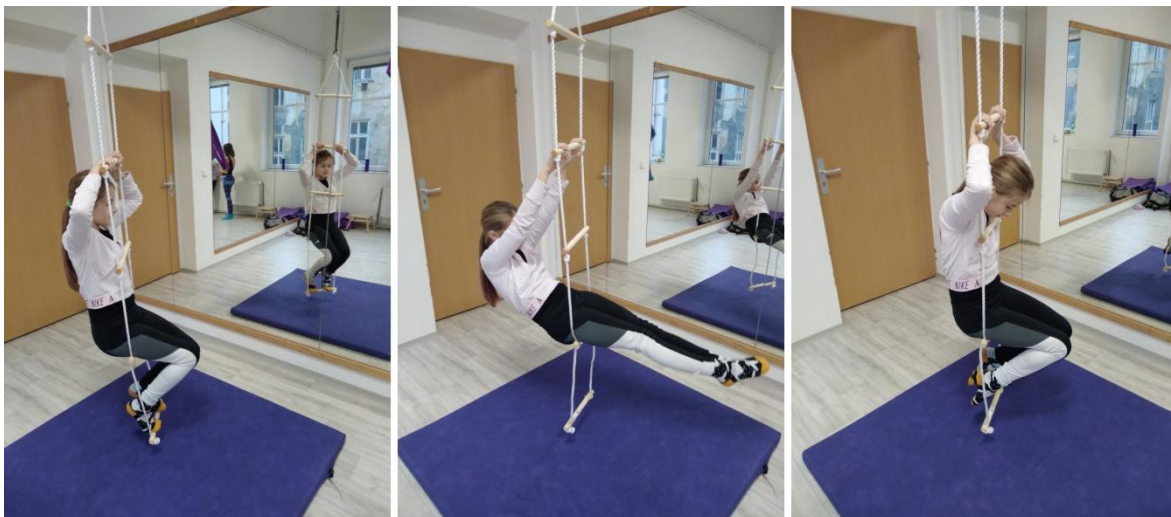
„Sed ve vzduchu“ – Stoj v žebříku, předpažit skrčmo, držíme se žebříku v úrovni očí. Váhu přesouváme vzad, propínáme ruce do vzpažení. Nohy jsou propnuté, chodidla tlačí do žebříku. Tento prvek je možno vidět na fotografii 55.



fotografie 55: Cvičení na závěsném žebříku - "Sed ve vzduchu" (zdroj vlastní)

„Houpačka“ – při tomto cvičení se chceme s žebříkem rozhoupat jako na houpačce. Sedneme si a nad hlavou se chytíme žebříku. Poté se zakloníme, natáhneme nohy, následně hned nohy pokrčíme a mírně se předkloníme. Tyto dvě pozice opakovaně střídáme, dokud se žebřík nerozhoupe. Na fotografii 56 je ukázka tohoto cvičení.





fotografie 56: Cvičení na závěsném žebříku - "Houpačka" (zdroj vlastní)

## DISKUZE

Překvapilo mne, že doposud v České republice není kniha, která by se přímo týkala závěsné akrobacie, natož u dětí předškolního věku.

Co se týče teoretické části bakalářské práce, vycházela autorka z literárních a internetových zdrojů. Tato část by se jistě dala rozšířit například o vývojovou psychologii, konkrétně o podrobnější popis vývoje motorických schopností u předškolních dětí.

Praktický blok bakalářské práce byl popsán především z vlastních zkušeností autorky. Za vhodná nářadí pro závěsnou akrobacii pro předškolní děti byla zvolena závěsná šála, Aerial hoop a závěsný žebřík. Cvičení bylo zaměřeno na rozvoj pohybových schopností a osvojení dovedností pro závěsnou akrobacii pomocí fotodokumentace. I v této části by bylo možné rozšíření práce. Například uvedení herních aktivit a činností při jednotlivých trénincích závěsné akrobacie předškolních dětí.

V mateřských školách je možné závěsnou akrobacii zařazovat do hlavní části cvičebního bloku. Vzhledem k materiální náročnosti by cvičení mohlo být součástí překážkových drah, nebo cvičení na stanovištích. Předtím je však nutné zařazovat průpravná cvičení, následně kompenzační cvičení, a to formou zpevňovacích cvičení, kvůli přetížení úchopu zápěstí a ramenního kloubu.

## ZÁVĚR

V teoretické části bakalářské práce byla uvedena charakteristika závěsné akrobacie pro předškolní děti. Další část byla věnována popisu předškolního věku, a to především z hlediska tělesného vývoje a sportovní zdatnosti. Teoretická část bakalářské práce byla čerpána především z literárních zdrojů. Pro lepší představu jsou zde čtenářům ukázány obrázky, které vystihují popis daného tématu.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vybrat vhodné dovednosti v závěsné akrobacii pro předškolní děti, popsat a vysvětlit metodiku nácviku a techniku provedení prvků. Tato část je založena na fotodokumentaci z vlastních zdrojů. Nejvíce byla využita závěsná šála, poté Aerial hoop a také i závěsný žebřík.

Tato bakalářská práce může sloužit jako podklad pro výuku závěsné akrobacie pro předškolní děti. Je zde uvedena podrobná průprava a jednotlivé prvky, které jsou doplněny fotografiemi. V práci jsou uvedeny cviky, které jsou vhodné pro předškolní děti. Nicméně při vhodné organizaci je možné cvičení využívat i v zájmových kroužcích a u dětí první a druhé třídy.

**RESUMÉ**

Bakalářská práce charakterizuje závěsnou akrobacii pro předškolní děti. Naleznete zde popis základního vybavení, jako je akrobatická šála, aerial hoop, závěsný žebřík a další netradiční nářadí. V práci je dále charakteristika předškolního věku dítěte se zaměřením především na jejich fyzický vývoj a rozvoj pohybových schopností.

V druhé části je specifické protažení rukou, které je vhodné provádět před samostatným cvičením závěsné akrobacie. Poté jsou v práci uvedené vhodné cviky na akrobatické šále pro předškolní děti, které jsou doplněné fotografiemi. Zahrnují cviky na protažení a posílení těla, průpravné cviky na rovnováhu a základní kombinace. V poslední řadě je uvedeno pár cviků na aerial hoop a závěsném žebříku pro předškolní děti.

The bachelor thesis characterizes hanging acrobatics for preschool children. Here you will find a description of basic equipment, such as an acrobatic scarf, aerial hoop, hanging ladder and other non-traditional tools. The work also describes the preschool age of the child with a focus on their physical development and development of motor skills.

In the second part there is a specific stretching of the hands, which is suitable to perform before the independent exercise of hanging acrobatics. Then there are suitable exercises on acrobatic scarves for preschool children, which are accompanied by photographs. They include exercises to stretch and strengthen the body, preparatory exercises for balance and basic combinations. Lastly, there are a few exercises on the aerial hoop and the hanging ladder for preschool children.



**SEZNAM LITERATURY**

1. DVOŘÁKOVÁ, Anna. *Hravá jóga pro děti*. Praha, 2016. ISBN 978-80-271-0153-5.
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Praha, 2002. ISBN 80-717-8693-4.
3. FRANKLI, Jill. *Beginners guide to Aerial silk*. United States of America, 2017. ISBN 978-0-692-28823-8.
4. JANDOVÁ, Petra. *Rozvoj pohybových schopností dětí předškolního věku věnujících se aerobiku*. Praha, 2008. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce PaedDr. Jana Hájková.
5. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie. 2.* Praha, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
6. OPRAVILOVÁ, Eva. *Předškolní pedagogika*. Pardubice, 2016. ISBN 978-80-271-9087-4.
7. PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.
8. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí. 2.* Praha, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4.
9. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
10. WILSON, Cassidy. *Aerial yoga: Combine Traditional Yooga Poses, Pilates, anf Dance with the Use of a Hammock*. USA, 2018. ISBN 9-781983-828119.
11. ZUMR, Tomáš. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha, 2019. ISBN 978-80-271-2065-9.

**SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ**

1. Cirqueon [online]. [cit. 2020-11-18]. Dostupné z:  
[https://www.cirqueon.cz/\\_lecture/zavesna-akrobacie](https://www.cirqueon.cz/_lecture/zavesna-akrobacie)
2. Cirque du Soleil [online]. [cit. 2020-10-21]. Dostupné z:  
[https://cirquedusoleil.fandom.com/es/wiki/Contorsi%C3%B3n\\_A%C3%A9rea\\_en\\_Seda](https://cirquedusoleil.fandom.com/es/wiki/Contorsi%C3%B3n_A%C3%A9rea_en_Seda)
3. Gabigym [online]. [cit. 2020-12-08]. Dostupné z:  
<https://gabigym.cz/produkt/aerialhoop-obruc-zavesna-kovova/>
4. Europoles [online]. [cit. 2020-11-18]. Dostupné z:  
<https://www.tanecnityce.cz/jednouchytove/kruh-aerial-hoop-single-bez-lakovani/>
5. Hoop4you: Aerial circus equipment [online]. [cit. 2020-10-21]. Dostupné z:  
<http://www.hoop4you.cz/Aerial-Silk/194-Aerial-Silk-Professional-Max>
6. Hopsej [online]. [cit. 2020-11-18]. Dostupné z:  
<https://www.hopsej.cz/p/531/vzdusna-akrobacie>
7. Jenifer [online]. [cit. 2020-12-08]. Dostupné z: <https://www.jenifer.cz/cs/fit-life-7991-zebrik-do-40-kg-178-cm-prirodni-zebrik-zebrik-pro-deti-zebrik-na-cviceni-provazovy-zebrik-pro-deti-zavesny-zebrik-pro-deti.html>
8. ProSHOWto: Výrobce cirkusového náčiní [online]. [cit. 2020-10-21]. Dostupné z:  
<http://www.proshowto.cz/produkty/vzdusna-akrobacie/akrobaticke-saly/>
9. UmCirkum: Aerial Silks – akrobacie na šálách [online]. [cit. 2020-10-21]. Dostupné z:  
<https://www.umcirkum.cz/akrobacie-na-salach/>
10. Vývojová psychologie [online]. [cit. 2020-11-18]. Dostupné z:  
<http://2012.elearning.ujak.cz/mod/book/view.php?id=2512>
11. 4Kids [online]. [cit. 2020-12-08]. Dostupné z: [https://www.4kids.cz/buki-provazovy-zebrik-dreveny-200-cm?utm\\_source=CJ&utm\\_medium=affiliate&utm\\_campaign=4103753&cjevent=ac51991f394e11eb821c00580a180514](https://www.4kids.cz/buki-provazovy-zebrik-dreveny-200-cm?utm_source=CJ&utm_medium=affiliate&utm_campaign=4103753&cjevent=ac51991f394e11eb821c00580a180514)

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

obrázek 1: Cirque du Soleil, akrobatka Isabelle Chasse .....	6
obrázek 2: Závěsný válec .....	7
obrázek 3: Aerial Silk Set.....	8
obrázek 4: Aerial hoop s jedním okem .....	9
obrázek 5: Daisy chain .....	10
obrázek 6: Závěsný žebřík.....	11
obrázek 7: Hrazda .....	12
obrázek 8: Trapézový kvádr .....	13
obrázek 9: Strapsy.....	14

## SEZNAM FOTOGAFIÍ

fotografie 1: Specifické protažení rukou - "Kočičí drápy" (zdroj vlastní) .....	19
fotografie 2: Specifické protažení rukou - Zatínání prstů v pěst (zdroj vlastní) .....	19
fotografie 3: Specifické protažení rukou - Tlačení prstů proti sobě (zdroj vlastní).....	20
fotografie 4: Specifické protažení rukou - Blány (zdroj vlastní).....	20
fotografie 5: Specifické protažení rukou - Hra na piano (zdroj vlastní) .....	21
fotografie 6: Specifické protažení rukou - "Špetka" (zdroj vlastní) .....	21
fotografie 7: Specifické protažení rukou - "Vějíř" (zdroj vlastní).....	22
fotografie 8: Specifické protažení rukou - Kroužky zápěstím v pěst (zdroj vlastní).....	23
fotografie 9: Specifické protažení rukou - Kroužky zápěstím s napnutými prsty (zdroj vlastní).....	23
fotografie 10: Specifické protažení rukou - Pohyby pěstí, hřbet vzhůru (zdroj vlastní).....	24
fotografie 11: Specifické protažení rukou – Pohyby pěstí, hřbet dolů (zdroj vlastní) .....	24
fotografie 12: Základní postoj (zdroj vlastní).....	25
fotografie 13: Protažení zádových svalů – 1. cvik (zdroj vlastní) .....	26
fotografie 14: Protažení zádových svalů – 2. cvik (zdroj vlastní) .....	26
fotografie 15: Protažení zádových svalů - 3. cvik (zdroj vlastní).....	27
fotografie 16: Protažení zádových svalů - 4. cvik (zdroj vlastní).....	27
fotografie 17: Protažení dolních končetin – 1. cvik (zdroj vlastní) .....	28
fotografie 18: Protažení dolních končetin – 2. cvik (zdroj vlastní) .....	28
fotografie 19: Specifický úchop šály (zdroj vlastní).....	29
fotografie 20: Protažení dolních končetin - 3. cvik (zdroj vlastní).....	29
fotografie 21: Protažení dolních končetin - 4. cvik (zdroj vlastní).....	30
fotografie 22: Protažení dolních končetin - 5. cvik (zdroj vlastní).....	31
fotografie 23: Protažení horních končetin - 1. cvik (zdroj vlastní).....	31
fotografie 24: Protažení horních končetin - 2. cvik (zdroj vlastní).....	32
fotografie 25: Protažení horních končetin - 3. cvik (zdroj vlastní).....	33
fotografie 26: Komplexní protahovací sestava - 1. cvik (zdroj vlastní).....	34
fotografie 27: Komplexní protahovací sestava - 2. cvik (zdroj vlastní).....	35
fotografie 28: Nález do šály (zdroj vlastní).....	36
fotografie 29: Posílení břišního svalstva - 1. cvik (zdroj vlastní).....	37
fotografie 30: Posílení břišního svalstva - 2. cvik (zdroj vlastní).....	38
fotografie 31: Posílení břišního svalstva - 3. cvik (zdroj vlastní).....	39
fotografie 32: Posílení horních končetin - 1. cvik (zdroj vlastní).....	40
fotografie 33 Posílení horních končetin - 2. cvik (zdroj vlastní).....	40
fotografie 34: Posílení dolních končetin - 1. cvik (zdroj vlastní) .....	41
fotografie 35: Posílení dolních končetin - 2. cvik (zdroj vlastní) .....	42
fotografie 36: Posílení dolních končetin - 3. cvik (zdroj vlastní) .....	43
fotografie 37: Průpravné cviky na rovnováhu - 1. cvik (zdroj vlastní).....	44
fotografie 38: Průpravné cviky na rovnováhu - 2. cvik (zdroj vlastní).....	44
fotografie 39: Základní kombinace na závěsné šále - "Medvídek" (zdroj vlastní).....	45
fotografie 40: Základní kombinace na závěsné šále - "Helikoptéra" (zdroj vlastní) .....	46
fotografie 41: Základní kombinace na závěsné šále - "Sed ve vzduchu" (zdroj vlastní) .....	47
fotografie 42: Základní kombinace na závěsné šále - "Moucha" (zdroj vlastní).....	48
fotografie 43: Základní kombinace na závěsné šále - "Anděl" (zdroj vlastní).....	49
fotografie 44: Základní kombinace na závěsné šále - "Superman" (zdroj vlastní).....	50



---

fotografie 45: Cvičení na Aerial Hoop - "Nález do kruhu" (zdroj vlastní) .....	51
fotografie 46: Cvičení na Aerial hoop - "Houpačka" (zdroj vlastní) .....	51
fotografie 47: Cvičení na Aerial hoop - "Muž na měsíci" (zdroj vlastní) .....	53
fotografie 48: Cvičení na Aerial hoop - "Leh" (zdroj vlastní) .....	54
fotografie 49: Cvičení na Aerial hoop - "Sed ve vzduchu" (zdroj vlastní) .....	54
fotografie 50: Cvičení na Aerial hoop - "Čáp" (zdroj vlastní) .....	55
fotografie 51: Cvičení na Aerial hoop - "Variace sedu v kruhu" (zdroj vlastní) .....	56
fotografie 52: Cvičení na Aerial hoop - "Delilah" (zdroj vlastní) .....	57
fotografie 53: Cvičení na závěsném žebříku - "Šplh soupaž" (zdroj vlastní) .....	58
fotografie 54: Cvičení na závěsném žebříku - "Šplh střídno paž" (zdroj vlastní) .....	58
fotografie 55: Cvičení na závěsném žebříku - "Sed ve vzduchu" (zdroj vlastní) .....	59
fotografie 56: Cvičení na závěsném žebříku - "Houpačka" (zdroj vlastní) .....	60

## PŘÍLOHY

Já, Václava Brettschneiderová, souhlasím se zveřejněním fotodokumentace sebe a své dcery Anny Brettschneiderové v bakalářské práci autorky Mgr. Yvony Minařikové na téma Závěsná akrobacie u předškolních dětí.

Datum 10.3.2021

Podpis Václava Brettschneiderová