

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**ZÁKLADNÍ KROKY STEP AEROBIKU S
OHLEDEM NA SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA
(VIDEOPROGRAM)**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Šárka Bürgerová

Učitelství ZŠ pro 2. Stupeň Tv – Bi

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2012

Zadání práce

Prohlášení autora:

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

V Plzni dne

2012

.....

Poděkování:

Děkuji Mgr. Petře Kalistové za vstřícnost a poskytnutí odborné pomoci při vedení této práce.

OBSAH

1 ÚVOD.....	1
2 CÍL A ÚKOLY	2
2.1 Cíl.....	2
2.2 Úkoly.....	2
3 CHARAKTERISTIKA STEPŮ.....	3
3.1 Historie.....	5
3.2 Hudba.....	7
4 SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA	9
5 PRAKTICKÁ ČÁST	25
5.1 Dělení step aerobikových kroků dle M. Skopové a J. Beránkové	25
5.2 Technický scénář.....	36
5.2.1 Úvodní list.....	36
5.2.2 Popis technického scénáře	37
6 DISKUZE	58
7 ZÁVĚR.....	59
8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	60
9 RESUME	61
10 SEZNAM PŘÍLOH.....	62

1 ÚVOD

Aerobik a jeho druhy patří mezi moderní pohybové formy, které zaznamenaly od svého vzniku ve světě, ale i u nás velký vzestup i pád. V dnešní době je aerobik opět lákavý především díky svému nenásilnému propojení hudby, krokových variací a použití náčiní.

„Na aerobiku je fantastické, že se jedná o typicky masový, ale zároveň paradoxně ryze individuální sport. Každý, kdo pravidelně chodí na aerobik, se stává součástí obrovského společenství lidí se stejným stylem života. Na druhou stranu je důležité, že ačkoliv v danou chvíli provádí přesně tytéž pohyby jako ostatní – vždy cvičí jenom a jenom pro sebe a pouze podle svých možností! Aerobik je radost spojená se zdravotní prospěšností.“ (Macáková 2001)

Aerobik od svého vzniku prochází neustálým vývojem a zdokonalováním. Rodí se nové druhy vycházející z trendů dnešní doby, které ustupují od klasických aerobikových sestav a vynikají svojí hravostí a nenáročností, jako je například zumba. Tím pádem se stávají oblíbenější pro širší spektrum veřejnosti. Mezi zaniklé pohybové formy patří například kangoorobik (cvičení na odpružených botách) a kalanetika.

Můžeme říct, že jednou ze stálic aerobiku je step, cvičení na stupínku, kde je možné skloubit prvky taneční i posilovací. Step aerobik je vhodnou sportovní aktivitou jak pro úplné začátečníky, tak i pro pokročilé, zejména díky různorodé modifikaci kroků a paží. Je hlavně zaměřen na svaly dolních končetin.

Odnoží step aerobiku je poměrně nové cvičení na moderní pomůcce bosu. Na rozdíl od stepu zaměstnává svaly celého těla, zejména hluboké svalstvo okolo páteře. Využití bosu je vhodné pro balanční, rehabilitační a posilovací cvičení.

Hlavním důvodem pro zpracování tématu se stal můj celoživotní zájem o aerobik a jeho formy. Postupem času mě zaujal především právě step aerobik. V současné době se věnuji trénování dětí a žen. Naše sestavy pak společně předvádíme na školních, společenských a kulturních akcích.

2 CÍL A ÚKOLY

2.1 Cíl

Cílem diplomové práce je vytvoření metodického videoprogramu základních kroků step aerobiku s ohledem na správné držení těla a nejčastější chyby v technice provedení.

Videoprogram by mohl sloužit jako pomocný metodický materiál učitelům tělesné výchovy nebo cvičitelům a lektorům moderních pohybových forem.

2.2 Úkoly

- 1) výběr vhodných a nejčastěji používaných kroků ve step aerobiku
- 2) příprava technického scénáře natáčení videoprogramu
- 3) zpracování videoprogramu do formy výukového DVD

3 CHARAKTERISTIKA STEPŮ

Step neboli stupínek pro step aerobik je vyroben z plastu a není to nejlevnější záležitost. Ceny se různí, ale cena profi stepu od renomovaných firem se může vyšplhat až na tisíce korun. Avšak je tu i levnější alternativa a tou je step ze dřeva. Tento model byl prvně použit ve fit klubu H. Jarkovské v Praze roku 1989. S tímto typem stepu se můžeme setkat dodnes viz. videoukázka. Vlastnosti dřevěného stepu se nevyrovnají kvalitám stepu z plastu např. nastavitelnost výšky a především pružností, která snižuje zátěž na kloubní aparát. Nejčastější parametry stepu: délka: 90 cm, šířka 35 cm a výška: variabilní (10 – 30 cm)

Obrázky plastových stepů



Obrázek 1 <http://www.nejlevnejsisport.cz/fitness-schod-step-spartan-p-173.html>

Reebok



Obrázek 2 <http://www.domafit.cz/dtl-step-colour-box-reebok-a-dvd?grp=102>



Obrázek 3 http://www.e-sportovni-potreby.cz/index.php?main_page=popup_image&pID=458&zenid=269d411jnk9814f51furh9v4u2

Příklad dřevěného stepu:



Obrázek 4 dřevěný step [práce autora DP]

3.1 Historie

Vznik aerobiku se datuje od 70. let minulého století. Zemí, kde se tato pohybová aktivita zrodila, bylo USA. Člověkem, který se nejvýrazněji měrou zasadil o vývoj této cvičební formy, byl americký lékař, vědec a spisovatel Dr. K. H. Cooper. Tento odborník v oblasti vlivu sportovních aktivit na lidský organismus se narodil 4. 3. 1931 v Oklahomě. V roce 1968 vychází jeho publikace s názvem „Aerobics“, která vyvolala celosvětovou revoluci v oblasti fitness! Popisuje dlouhodobý program aerobního cvičení, ta má za cíl zvýšení vytrvalostních schopností jedince. Na základě jeho poznatků obohatila americká tanečnice J. Sorensenová tuto pohybovou studii o prvky moderního tance. Jedním, kdo se s velkou úspěšností snažil o zvýšení popularity tohoto

stylu, byla i slavná herečka J. Fondová. „Aerobik je mezinárodně platný pojem pro pohybový program vytrvalostního charakteru střední intenzity na moderní hudbu.“ (Beránková, Skopová 2008)

V 90. letech vzniká nová forma cvičení na bedýnkách – step aerobik. Step aerobik se vyvinul z rehabilitačního cvičení pro pacienty, kteří prodělali operaci kolenního kloubu. Step aerobik se rychle dostal do povědomí široké veřejnosti celého světa. Za zakladatelku je považována americká trenérka Gin Miller, která sama prodělala zranění kolene, a byl jí naordinován rehabilitační program. Gin Miller vymyslela rozmanité rozfázované vzory a nakombinovala je s různými pohyby paží za doprovodu hudby. Základní myšlenka step aerobiku byla na světě.

Výrobce sportovního zboží Reebok se chopil této myšlenky a sestavil stupínek „step Reebok.“ Z původního tréninku od Gin Miller Kelly Watson a Reebok vypracovali jednotlivé kroky, vzory, pohyby paží a choreografie. Tento program si nechali vědecky potvrdit od amerických vědců z univerzity v San Diegu. Poznatky z praxe a teorie byly shrnuty do zapsaného tréninkového manuálu, který byl poskytnut výlučně osobám, jež absolvovaly instruktorské vzdělání. Lektoři se postupně profesionalizovali, bylo zařazeno mezinárodní názvosloví a cueing, což je kombinace nonverbální a stručné verbální komunikace.

Evoluce a zdokonalování aerobiku stále probíhá v obsahu, metodice cvičení, ve výběru hudby, pomůcek, oblečení, obutí i doplňků. Pod anglickými názvy jsou označeny druhy aerobiku, ze kterých lze vyvodit o jaké cvičení, styl a techniku pohybového obsahu se jedná či jaké budeme využívat pomůcky. Aerobik je oblíbený hlavně pro svoji dostupnost (finance, roční období), širokou nabídku stylů (step aerobik, dance aerobik, flexi bar....) a je vhodný pro děti, mládež i dospělé.

„ V našich podmínkách, kde má aerobik jako skupinové cvičení s lektorem rozdílné organizátory, cíle zaměření, ale i různou úroveň školení lektorů, můžeme aerobik dělit na tři skupiny: rekreační (např. školní kroužky, domácí cvičení), komerční (mezinárodní fitness centra, kluby) a sportovní (Aerobic Team Show, Soutěžní Aerobik Master Class...)“ (Beránková, Skopová 2008)

3.2 Hudba

Hudba je významná složka aerobiku, která je úzce spojená s pohybovou aktivitou. Základem každé úspěšné hodiny je správný výběr hudby, která má v aerobiku specifické a praktické využití. To znamená, že se na ni dobře cvičí a zároveň se v ní dobře orientuje, i když ji slyšíme poprvé.

Hudba určená pro aerobik vychází ze dvou základních funkcí regulační a motivační. Funkce regulační neboli metroritmická udává rozsah pohybu, počet opakování a tempo cvičení. Funkce motivační se stará o atmosféru dané pohybové činnosti.

Na hodinách aerobiku se cvičí na hudbu, která je složena z plynule na sebe navazujících tanečních skladeb. Mixy mají pravidelné tempo a formu s frázováním bez pomlky, díky kterým není přerušena pohybová činnost. Pro každý druh aerobiku je doporučené tempo, které je označováno BMP (beat per minute = doby za minutu). Doporučené tempo pro step aerobik je do 135 BMP.

Hudební pojmy vysvětlují autorky Beránková a Skopová ve své knize takto:

Doba (beat) – počítací doba či hudební puls je základní časová jednotka metroritmického členění hudby. Procvičujeme v souvislosti s chůzí, jednoduchými kroky základního aerobiku, s potlesky, pohyby částí těla. Jedna doba odpovídá čtvrté hodnotě noty.

Metrum – hudební impulsy vznikají pravidelným střídáním přízvučných a nepřízvučných dob. Střídáním těchto dob v předem daném ustáleném pořadí vznikne metrum = základní organizační prvek toku hudby.

Takt je seskupení počítacích dob, pravidelně členěné a opakované v metricky uspořádaném celku. Takt je určen počtem dob a označujeme jej zlomkem např. 2/4, 3/4, 4/4. První doba je přízvučná (těžká) a střídá se v hudebním proudu s dobami nepřízvučnými. V aerobiku se většinou zdůrazňuje sloučení dvou 4/4 taktů, základní seskupení je tedy 8 dob.

Rytmus má těsnou spojitost s taktem. Takt organizuje časování hudby a pohybu zvnějšku, rytmus jej člení uvnitř střídáním různých tónových délek v rámci zvoleného

metrického modelu. Pravidelně se navracející rytmické figury ve skladbě tak dávají vzniknout charakteristickému rytmu hudby, zpravidla k určenému k tanci např. samba....

Dynamika znamená v hudbě různé odstupňování síly (hlasitosti) tónu. V pohybu to znamená odstupňování svalové práce, intenzity vnitřního napětí, energie, pohybu po prostoru, vyjádřené tvarem pohybu i výrazem.

Frázování – pravidelně se opakující ukončené úseky. Jsou to často rytmicky, melodicky nebo i harmonicky odlišné části. Fráze mají zpravidla sudý počet taktů. Sladění pohybu a hudby tedy znamená i to, že pohybové vazby začínají a končí souhlasně s hudební frází. Fráze je spojení osmi dob s první přízvučnou dobou. Spojení 4 frází (32 dob), tvoří blok. První doba každého bloku je výrazně slyšitelná.

Tempo znamená rychlost střídání dob za časovou jednotku, nejčastěji za minutu. Je to vlastnost počítacích dob a jsou pro ni považované tyto termíny. Tempo hudby pro aerobik je označováno zkratkou BMP.

V dnešní době můžeme hudbu vybírat z široké nabídky, která svým tempem a charakterem vyhoví pohybovému obsahu jednotlivých druhů aerobiku. Hudební předlohu pro lekci je nejvýhodnější mít v podobě mixované nahrávky na CD. Originální nahrávka zaručuje kvalitu přenášeného zvuku, je nepřerušovaná, s pravidelným frázováním, s vhodným tempem pro konkrétní název lekce např. produkce od firem Multitrax, Prolux, Power music

4 SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

- našlapujeme do středu stepu
- chodidlo pokládáme na step přes patu ke špičce, při sestupování přes špičku a na patu
- dolní končetinu pokládáme za step na vzdálenost chodidla
- vzpřímené držení těla
- těžiště těla je na stepu (na stojné noze)
- brada svírá pravý úhel s osou těla
- ramena rozložena do šířky a tažena dolů
- zatěžovat obě nohy stejně
- pohyb paží plynulý
- kontrakce břišních a hýžd'ových svalů
- kolena jsou měkká a pružná
- ze stepu neseskakujeme

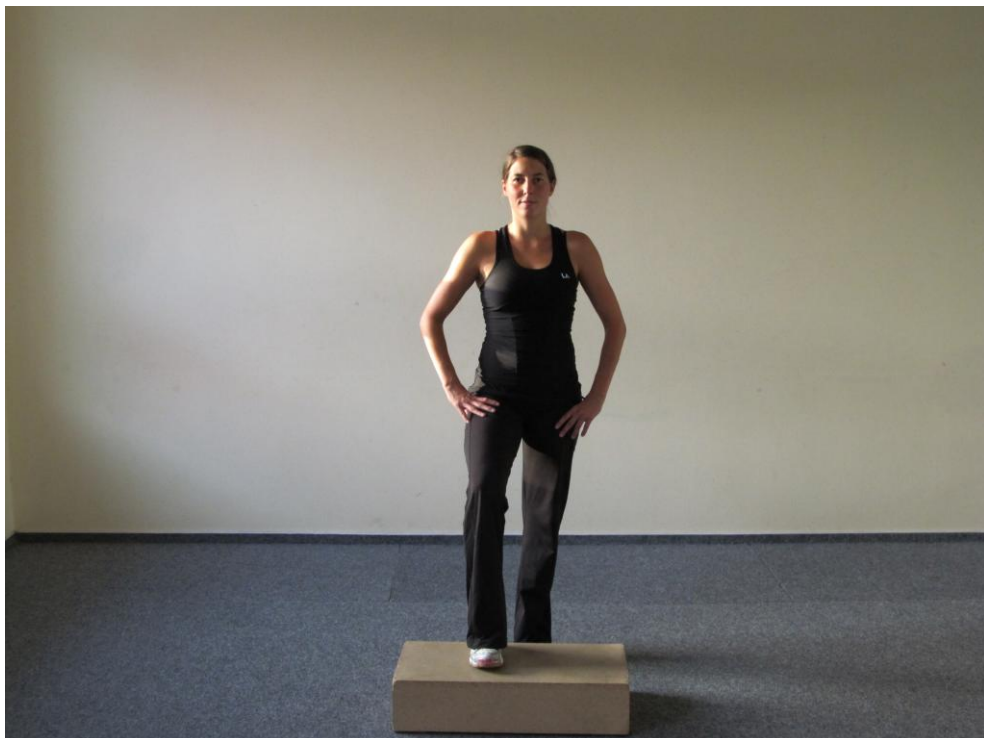
Chyby:

- předklánění
- hrbení
- hlava v záklonu
- chůze na propnutých nohách
- špatná poloha chodidel na stepu

Obrázky č. 5 – 34 [práce autora DP]



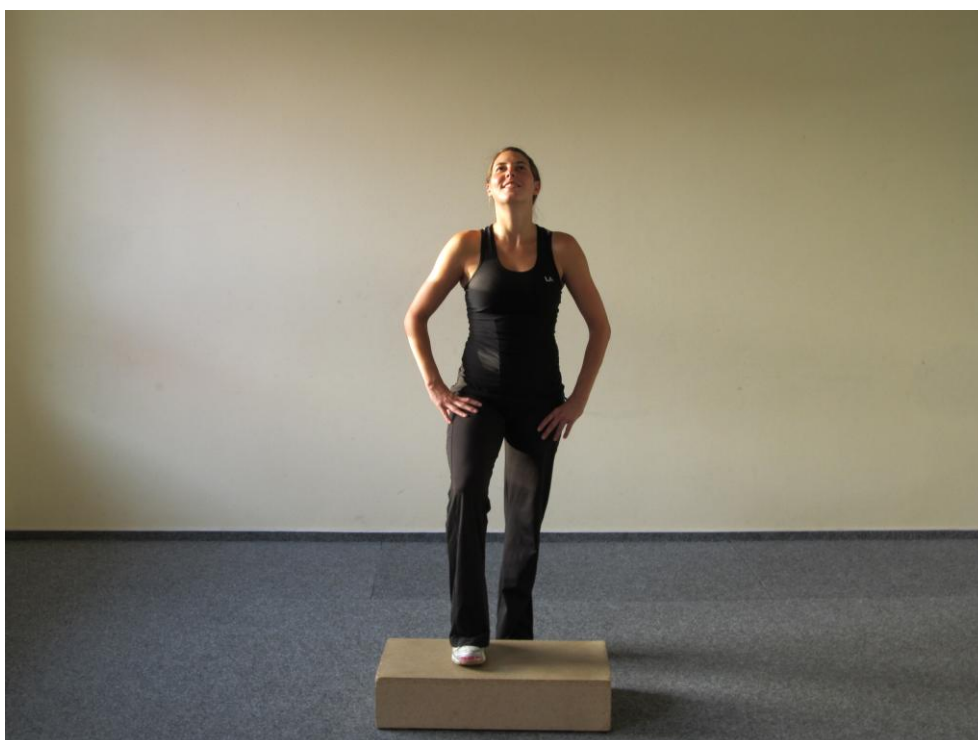
Obrázek 5 správné držení těla – pohled z boku



Obrázek 6 správné držení těla – pohled zepředu



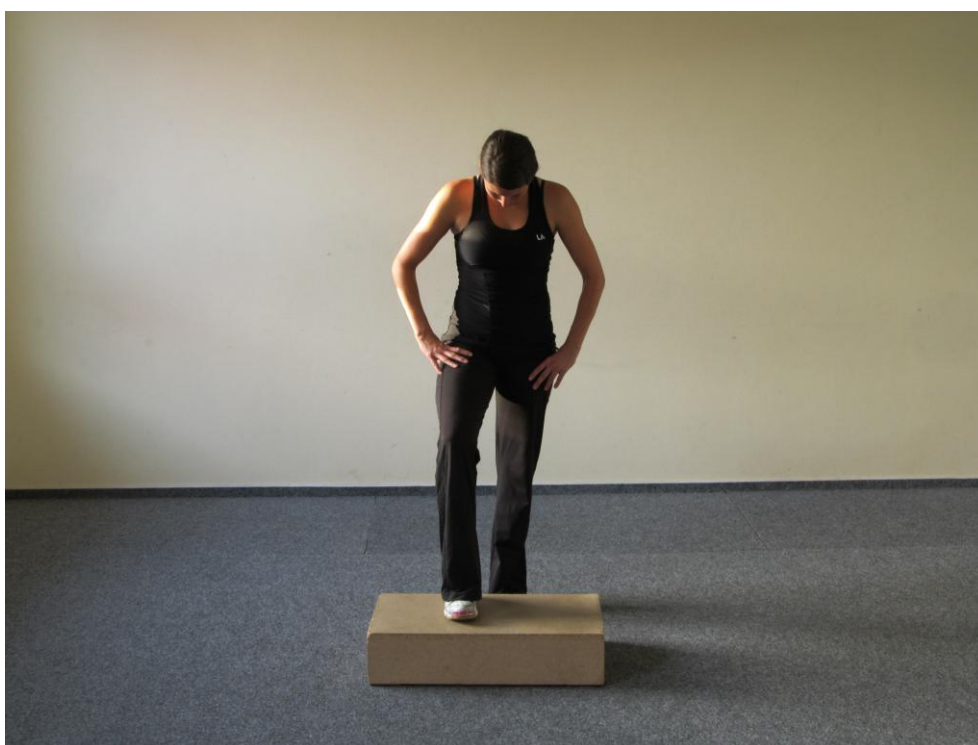
Obrázek 7 chybné držení těla – pohled z boku – hlava v záklonu



Obrázek 8 chybné držení těla – pohled zepředu – hlava v záklonu



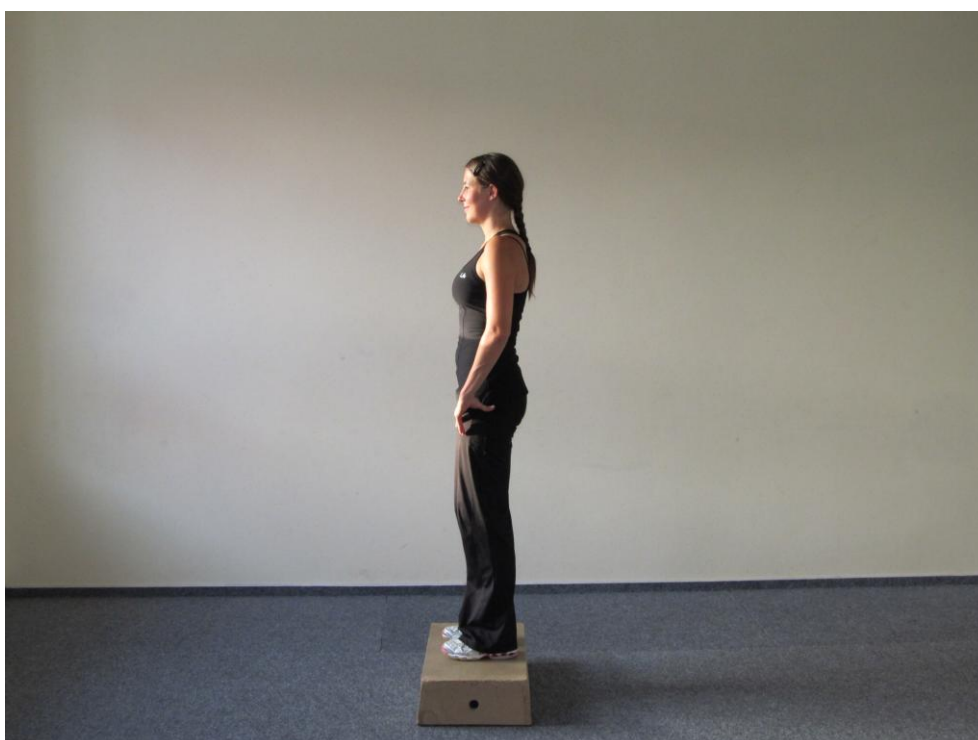
Obrázek 9 chybné držení těla – pohled z boku – hlava v předklonu



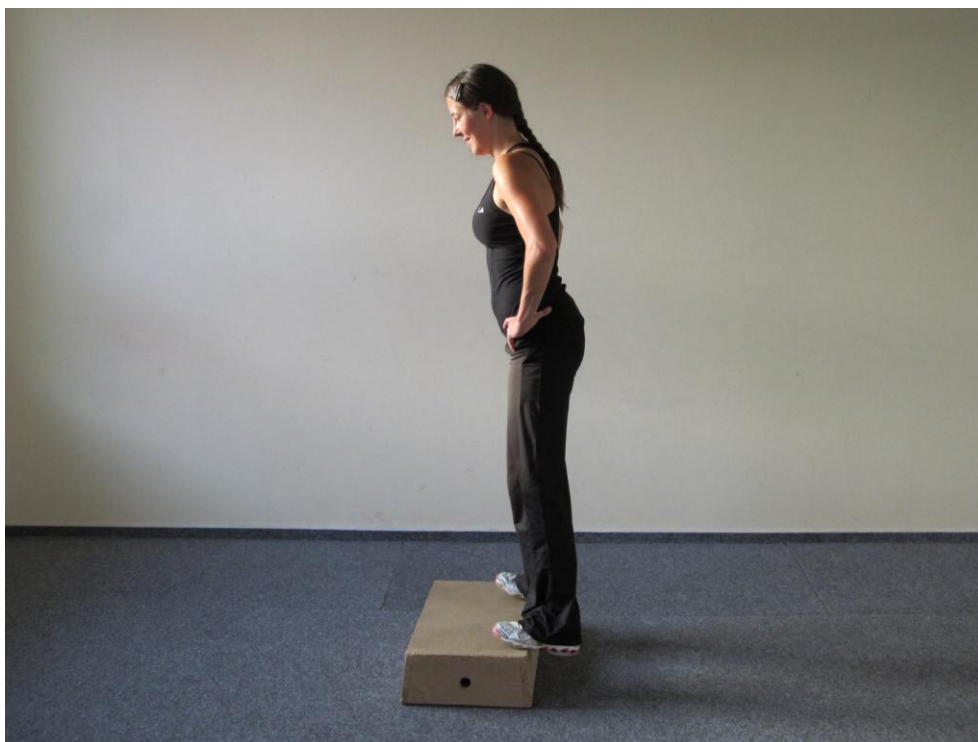
Obrázek 10 chybné držení těla – pohled zepředu – hlava v předklonu



Obrázek 11 chybné držení těla – pohled z boku – hrbení



Obrázek 12 správná poloha chodidel na stepu – pohled z boku



Obrázek 13 chybná poloha chodidel na stepu – pohled z boku



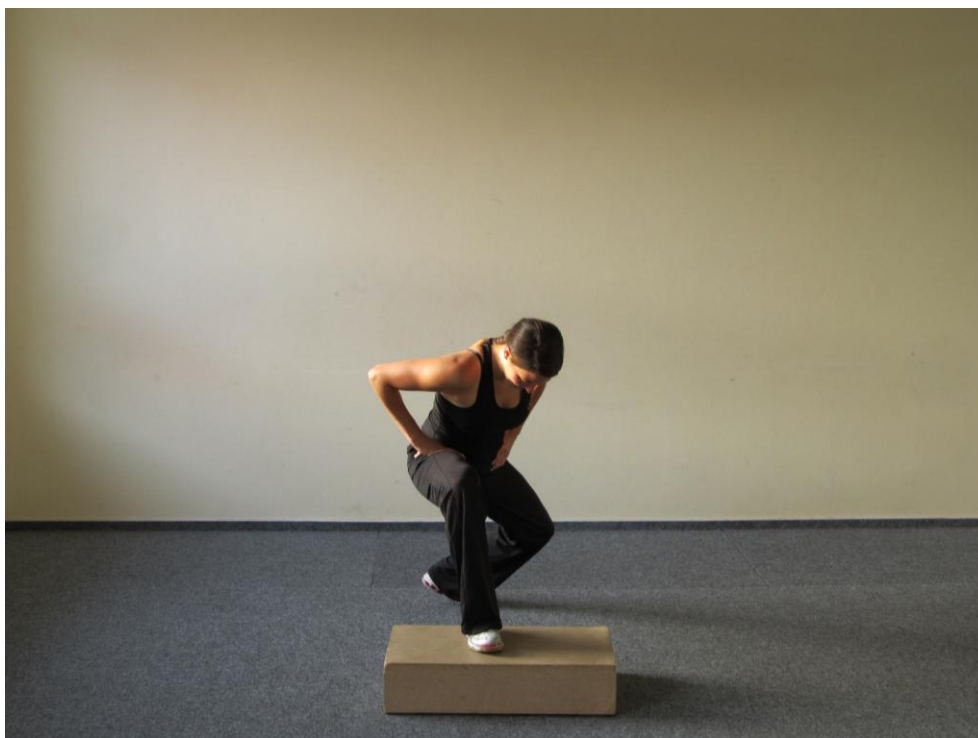
Obrázek 14 správné provedení – plie front – pohled z boku



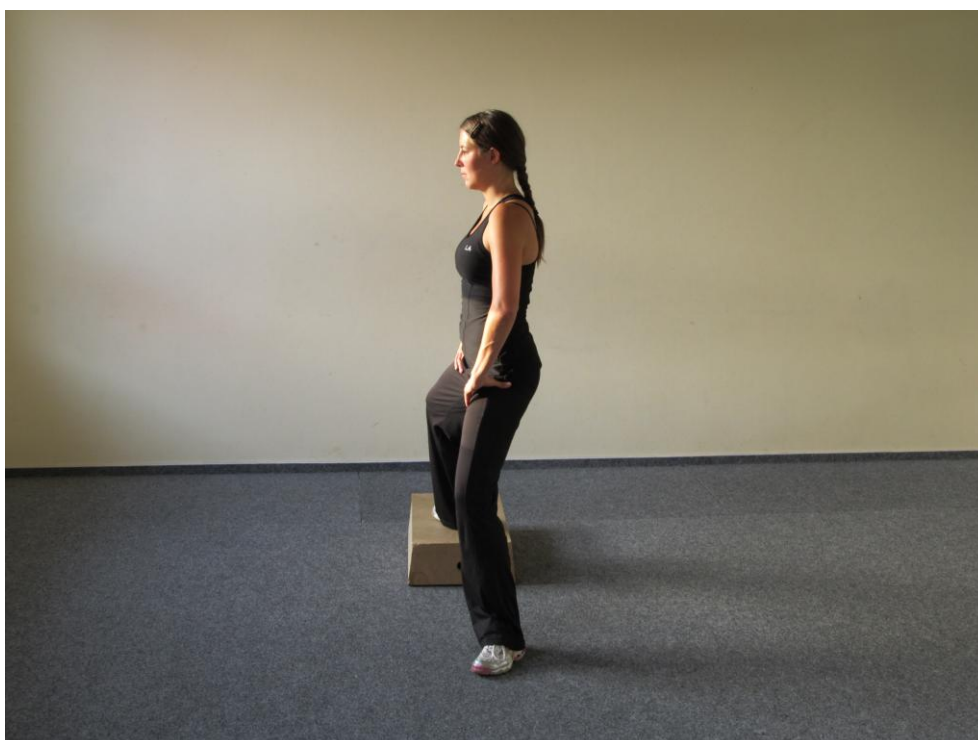
Obrázek 15 chybné provedení – plie front – pohled z boku



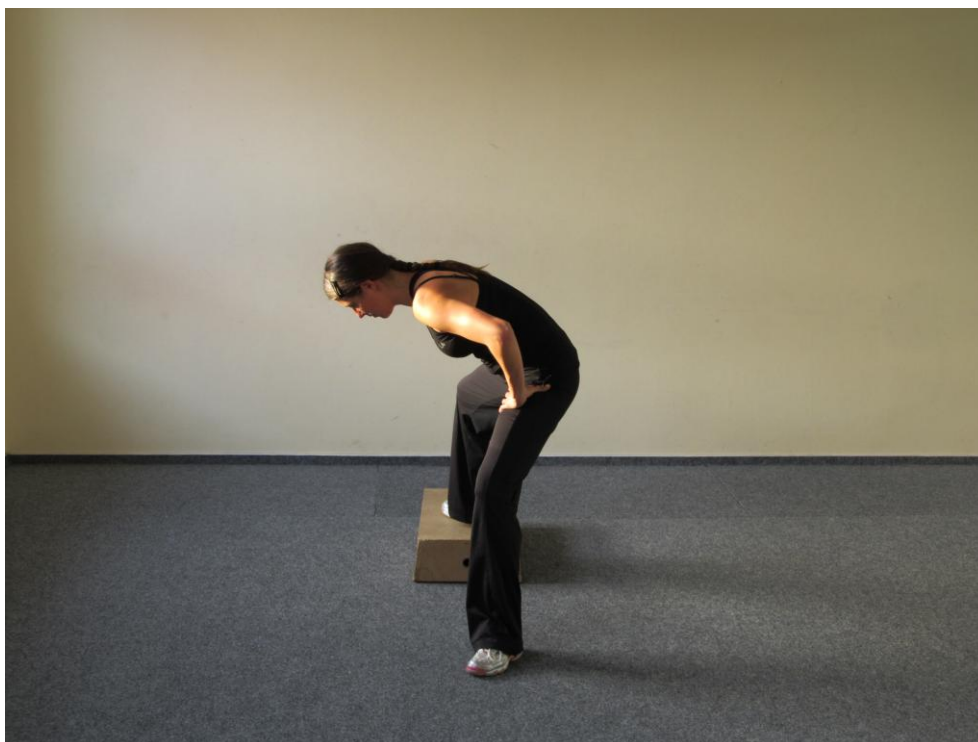
Obrázek 16 správné provedení – plie front – pohled zepředu



Obrázek 17 chybné provedení – plie front – pohled zepředu



Obrázek 18 správné provedení – plie side – pohled z boku



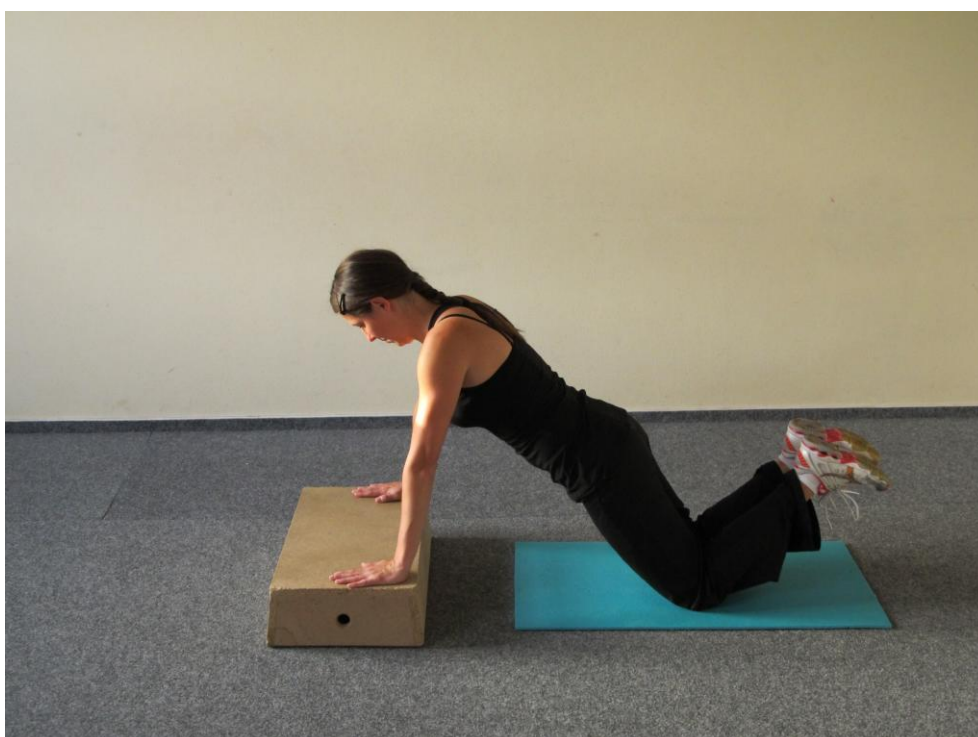
Obrázek 19 chybné provedení – plie side – pohled z boku



Obrázek 20 správné provedení – plie side – pohled zepředu



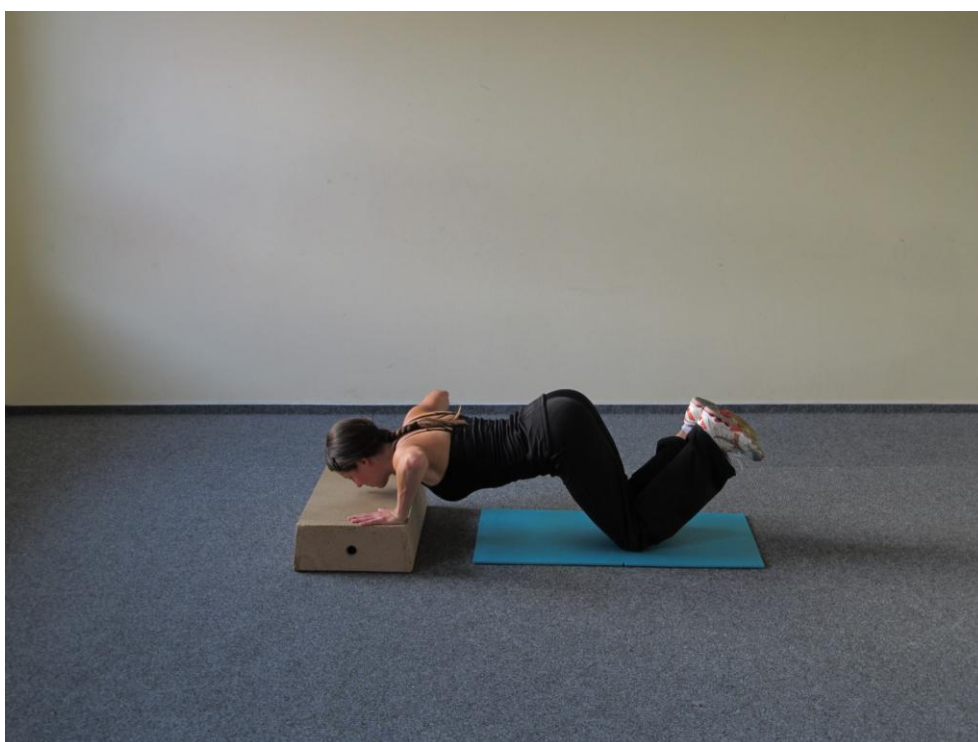
Obrázek 21 chybné provedení – plie side – pohled zepředu



Obrázek 22 správné provedení – široký vzpor klečmo – pohled z boku



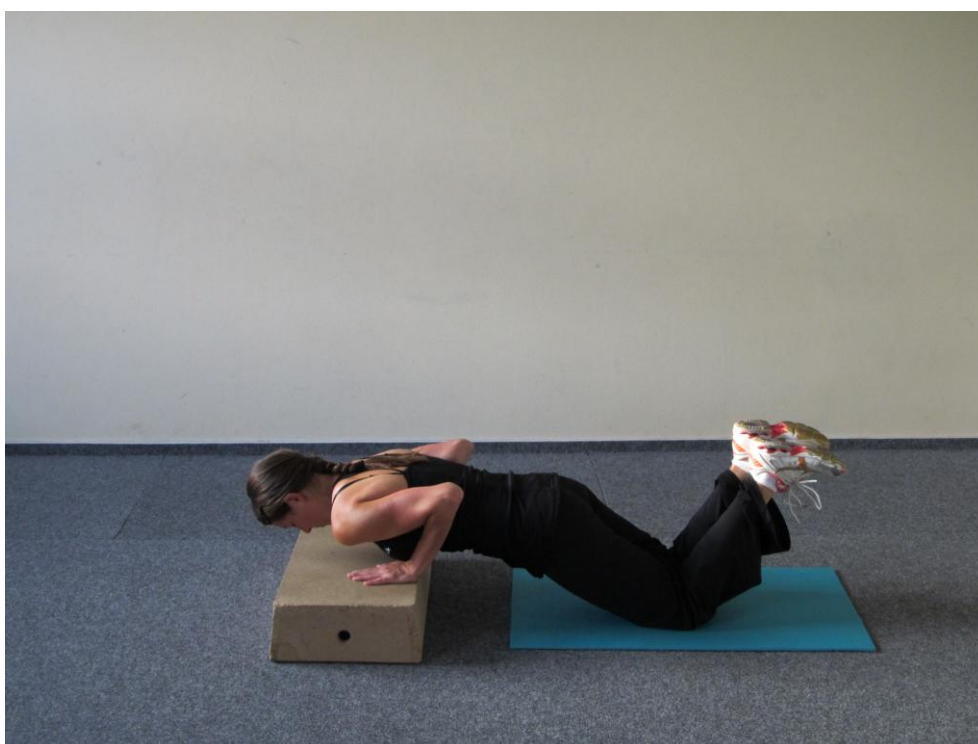
Obrázek 23 správné provedení – klik klečmo – pohled z boku



Obrázek 24 chybné provedení – klik klečmo – pohled z boku



Obrázek 25 správné provedení – úzký vzpor klečmo – pohled z boku



Obrázek 26 správné provedení – klik klečmo, lokty u těla – pohled z boku



Obrázek 27 správné provedení – podpor ležmo – pohled z boku



Obrázek 28 správné provedení – vzpor ležmo – pohled z boku



Obrázek 29 chybné provedení – vzpor ležmo – pohled z boku



Obrázek 30 chybné provedení – vzpor ležmo – pohled z boku



Obrázek 31 správné provedení – vzpor vzadu ležmo – pohled z boku



Obrázek 32 chybné provedení – vzpor vzadu ležmo – pohled z boku



Obrázek 33 správné provedení – vzpor na pravé vpravo ležmo – pohled z boku



Obrázek 34 chybné provedení – vzpor na pravé vpravo ležmo – pohled z boku

5 PRAKTICKÁ ČÁST

5.1 Dělení step aerobikových kroků dle M. Skopové a J. Beránkové

Jednotlivé kroky jsou zařazené podle jejich charakteru do 5 skupin.

Kroky vycházející z chůze, které respektují plynulý pohyb končetin např. straddle, neobsahují tepy. Z toho plyne, zahajujeme – li cvik pravou nohou, celý pohybový cyklus zopakujeme tzv. od pravé.

Kroky „no taps“ např. knee up, neobsahují tapy neboli přídupy, ale svým charakterem provedení umožní tzv. výměnu nohy. Provedeme – li krok v lichém počtu opakování (1x, 3x atd.), automaticky vykročíme opačnou nohou.

Kroky „taps“ např. side to side obsahují tapy (přídupy), které nám zajistí výměnu nohy při lichém počtu provedení.

High impactové kroky např. jumping jack jsou kroky, které obsahují letovou fázi, tzn. obě nohy nejsou v kontaktu s podložkou nebo stepem. Tyto cviky nejsou vhodné pro začátečníky. Délka trvání nesmí překročit osm počítacích dob.

Do skupiny Power moves např. plie side patří cviky prováděné silou.

Tabulka 1 kroky vycházející z chůze

Anglické názvosloví	Modifikace kroku	Rytmizace	Počet opakování	Popis
straddle		1 - 8	1x	Chůze na step do stoje rozkročného a zpět
Basic step		1 - 4	1x	Výkrok P na step, L přísun, výkrok P vzad,

				L přísun
Basic step	slow	1 – 8	1x	Výkrok P na step, L přísun, výkrok P vzad, L přísun, na 2 doby 1 pohyb
Basic step	turn	1 - 4	1x	Výkrok P na step obratem o 180 °, L to samé (zády) a zpět do výchozí pozice
V - step		1 - 4	1x	Chůze ve tvaru písmene V
V - step	slow	1-8	1x	Chůze ve tvaru písmene V, na 2 doby 1 pohyb
V - step	turn	1 - 4	1x	Chůze ve tvaru písmene V, na dobu 3 a 4 obrat o 360°
A - step		1 - 4	1x	Chůze ve tvaru písmene A, začínáme na stepu
A - step	slow	1 – 8	1x	Chůze ve tvaru písmene A, začínáme na stepu, na 2

				doby 1 pohyb
mambo	front	1 - 4	1x	Krok vpřed na step a vzad na místě s přešlapem
mambo	side	1 - 4	1x	P krok vpřed na step, L stranou a zpět na místě s přešlapem
mambo	back	1 - 4	1x	Krok vzad ze stepu a zpět na místě s přešlapem
mambo	cross	1 - 8	1x	½ mamba P,L (1 – 6), march nebo obrat o 360° (7 – 8)
pivot	turn	1 - 4	1x	Dvojný obrat o 360° vycházející z mamba
regge		1 - 4	1x	P nastep, L kříží přes na stepu a zpět do výchozí pozice

Tabulka 2 kroky vycházející z „no taps“

Anglické názvosloví	Modifikace kroku	Rytmizace	Počet opakování	Popis
Knee up	single	1 – 4	1x	P krok na step, L skrčit přednožmo, L zpět, P zpět
Knee up	Double + march	1 - 8	1x	P krok na step, L skrčit přednožmo 2x, march (7 – 8)
Knee up	triple	1 - 8	1x (celý krok)	P krok na step, L skrčit přednožmo 3x
Knee up	twist	1 - 8	1x	P krok na step, L skrčit přednožmo, twist, skrčit přednožmo
Knee up	L	1 - 8	1x	Cvik je provedený do tvaru písmene L
Knee up	kick	1 - 8	1x	P krok na step, L skrčit přednožmo 1x, kick 1x, skrčit přednožmo 1x a zpět

Knee up	Side leg lift	1 – 8	1x	P krok na step, L skrčit přednožmo 1x, unožit poníž do strany 1x, skrčit přednožmo 1x a zpět
Step kick	single	1 - 4	1x	P krok na step, L kick, L zpět, P zpět
Step kick	Double + march	1 - 8	1x	P krok na step, L kick 2x, L zpět, P zpět, march (7 – 8)
Step kick	triple	1 - 8	1x	P krok na step, L kick 3x, L zpět, P zpět
Step kick	knee	1 – 8	1x	P krok na step, L kick1x, L knee up 1x, L kick 1x, L zpět, P zpět
Step kick	twist	1 – 8	1x	P krok na step, L kick1x, L twist 1x, L kick 1x, L zpět, P zpět
Leg curl	single	1 – 4	1x	P krok na step, L pokrčit

				zánožmo, L zpět a P zpět
Leg curl	Double + march	1 - 8	1x	P krok na step, L pokrčit zánožmo 2x, L zpět, P zpět, march (7 – 8)
Leg curl	triple	1 - 8	1x	P krok na step, L pokrčit zánožmo 3x, L zpět, P zpět
Leg curl	L	1 - 8	1x	P krok na step, L pokrčit zánožmo a to do tvaru písmene L
Side leg lift	single	1 - 4	1x	P krok na step, L unožit poníž, L zpět, P zpět
Side leg lift	Double + march	1 - 8	1x	P krok na step, L unožit poníž, 2x, L, P zpět, march (7 – 8)
Side leg lift	triple	1 - 8	1x	P krok na step, L unožit poníž 3x,L, P zpět

Tabulka 3 kroky vycházející z „taps“

Anglické názvosloví	Modifikace kroku	Rytmizace	Počet opakování	Popis
Tap (heel, toe)	front	1 - 4	2x	Ze stoje spojného střídavě P, L ťukne špičkou na step
Tap (heel, toe)	cross	1 - 4	2x	Noha provádějící tap je zkřížmo před stojnou nohou
Step touch	front	1 - 4	1x	Krok na step s přinožením a zpět
Step touch	diagonal	1 - 4	1x	Krok na step diagonálně s přinožením a zpět
Step touch	turn	1 - 4	1x	P krok na step , L přinožit, za L obrat o 360° na 3 – 4
Step touch	double over	1 - 4	1x	Dva kroky přes step P bokem vpřed
Side to side	front	1 - 4	1x (P, L)	Výkrokem P na step, přenášení

				váhy (P, L)
Lunge	side	1 - 4	2x (P, L)	Ze stoje spojného na stepu výkrokem P, L stranou tap s rychlým přenesením váhy
Lunge	back	1 - 4	2x (P, L)	Ze stoje spojného na stepu výkrokem P, L vzad tap s rychlým přenesením váhy

Tabulka 4 high impactové kroky

Anglické názvosloví	Modifikace kroku	Rytmizace	Počet opakování	Popis
Jumping jack	slow	1 – 4	1x	Ze stoje spojného na stepu poskokem do podřepu rozkročného (2) a zpět (2)
jumping jack		1 – 2	1x	Ze stoje spojného na

				stepu poskokem do podřepu rozkročného a zpět
Jumping jack	turn	1 - 4	1x	Ze stoje spojného na stepu poskokem do podřepu rozkročného obrat o 180° a zpět
Scissors	single	1 – 2	1x	Ze stoje spojného poskokem do podřepu rozkročného P, L vpřed a poskokem nohou výměna
Scissors	slow	1 - 4	1x	Ze stoje spojného poskokem do podřepu rozkročného P, L vpřed a poskokem nohou výměna
Pendulum		1 - 8	1x	Výkrok P,L na step, unožit

				poníž P, poskokem vyměnit unožit poníž L, poskokem vyměnit unožit poníž P a zpět ze stepu
--	--	--	--	--

Tabulka 5 power moves

Anglické názvosloví	Modifikace kroku	Rytmizace	Počet opakování	Popis
Plie	front	1 - 4	1x	Ze stoje spojného výpad P vpřed na step
Plie	back	1 - 4	1x	Ze stoje spojného na stepu výpad P vzad
Plie	side	1 - 4	1x	Ze stoje spojného na stepu výpad P stranou
Podpor ležmo na předloktí		1 – 8 (výdrž)	1x	Podpor ležmo na předloktí na stepu

Vzpor ležmo	Podpor ležmo	1 - 4	1x	Vzpor ležmo, podpor na předloktí P, podpor na předloktí L, zpět do vzporu ležmo P,L
Vzpor ležmo		1 – 8 (výdrž)	1x	Vzpor ležmo, dlaně položené na stepu
Vzpor na pravé ležmo vpravo		1 – 8 (výdrž)	1x	Vzpor na pravé ležmo v pravo, dlaň na stepu
Vzpor vzadu ležmo		1 – 8 (výdrž)	1x	Vzpor vzadu ležmo, dlaně na stepu
Vzpor klečmo	široký	1 - 4	1x	Široký vzpor klečmo, dlaně na šířku stepu
Vzpor klečmo	úzký	1 - 4	1x	Vzpor klečmo, dlaně na stepu šířku ramen
Leh pokrčmo		1 - 4	1x	Leh pokrčmo, chodidla na stepu, mírně podsazovat pánev

5.2 Technický scénář

5.2.1 Úvodní list

titul: ZÁKLADNÍ KROKY STEPAEROBIKU

cyklus: Aerobik

obor: Tělesná výchova a sport

cílová skupina: žáci 2. stupeň ZŠ a žáci SŠ

Výukový videoprogram je zaměřený na zásobník step aerobik kroků a jejich modifikace. Je určen pro žáky základních a středních škol a především jako studijní a didaktický materiál pro učitele a cvičitele tohoto sportovního odvětví.

stručný obsah:

Prostřednictvím videoprogramu se jeho uživatelé seznámí s vybranými základními kroky step aerobiku. Videoprogram nabízí různé modifikace kroků, paží a kombinace jednotlivých cviků, které se liší koordinační náročností, a jsou proto vhodné pro úplné začátečníky, tak i zkušenější cvičence. Mohou si vyzkoušet základní i otočené postavení stepu. Ukázky kroků jsou tanečního i posilovacího charakteru.

rok vzniku: 2012

jazyková verze: česká

délka programu: 45 min

formát záznamu: DVD

autor: Šárka Bürgerová

scénář: Šárka Bürgerová

kamera: Rudolf Mathauser

střih a technické zpracování: Šárka Bürgerová, Alexandr Kubíček

hudba a efekty: Šárka Bürgerová

režie: Šárka Bürgerová

účinkovali: Šárka Bürgerová

5.2.2 Popis technického scénáře

Tabulka 6 Popis technického scénáře

číslo záběru	obraz	zvuk, komentář
Obraz 1	Úvodní titulky: Myriad Pro , regular, vel.32, na pozadí abstraktní obraz Základní kroky step aerobiku , Myriad Pro, Bold Condensed, vel. 23, PŘEHRÁT, KAPITOLY, Myriad Pro, regular, vel. 42, Šárka Bürgerová,	
Obraz 2	Titulky: Myriad Pro , regular, vel.32, na pozadí abstraktní obraz Základní kroky step aerobiku , Myriad Pro, regular, vel. 42, Šárka Bürgerová, Myriad Pro, Bold Condensed, vel. 23, Kroky vycházející z chůze, kroky ze skupiny „no taps“, kroky ze skupiny „ taps“, high impactové kroky, power moves, chybná provedení, hlavní menu	
Obraz 3	titulky: Arial vel. 66, standardní, na pozadí black Katedra tělesné a sportovní výchovy Arial vel. 44 FPE ZČU v Plzni , efekt zesílit, zeslabit	hudba v pozadí: Step aerobic best of 2011, AnnualX
Obraz 4	Titulek: Arial vel. 66 standardní, na pozadí black uvádí , efekt zesílit, zeslabit	hudba v pozadí
Obraz 5	Titulek: Arial vel. 66 standardní,	hudba v pozadí

	na pozadí black: Základní kroky step aerobiku , Arial vel. 44, standardní, s ohledem na správné držení těla , efekt zesílit, zeslabit	
Obraz 6	Titulky: Arial vel. 62 standardní, na pozadí black : Program je určen Titulky: Arial 38, standardní na pozadí black : - pro výuku step aerobiku v rámci TV na ZŠ a SŠ - učitelům, cvičitelům, trenérům - široké sportovní veřejnosti - efekt zesílit, zeslabit	hudba v pozadí
Obraz 7	Titulky: Arial vel. 66, standardní, na pozadí black, Step aerobikové kroky , Arial vel.50, kurzíva vycházející z pravidelné lokomoce - chůze	hudba v pozadí
Obraz 8	Čelný záběr – cvičící (dále jen C) straddle = chůze na step do stoje rozkročného a zpět, 2x v pomalém provedení pokrčit upažmo poníž, ruce v bok (dále jen ruce v bok), 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu P,L upažit a zpět, efekt zesílit, zeslabit	hudba v pozadí Komentář – straddle – chůze do stoje spojného na step do stoje rozkročného a zpět Nejprve v pomalém provedení, v tempu, v tempu + paže
Obraz 9	Bočný záběr – C chůze + odpočítávání na prstech straddle = chůze na step do stoje rozkročného	hudba v pozadí Komentář – straddle – pohled z boku

	a zpět, 2x v pomalém provedení ruce v bok, 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu P,L upažit a zpět, efekt zesílit, zeslabit	Na step našlapujeme na celá chodidla a dbáme na správné držení těla Opět v pomalém provedení, v tempu a v tempu s přidáním paží
Obraz 10	Čelný záběr – C chůze + odpočítávání na prstech basic step = výkrok P na step a přísun L, výkrok P ze stepu a přísun L ruce v bok, 2x v pomalém provedení, 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu předpažit, skrčit připažmo, 1x basic step s obratem o 360° paže plynule, 1x basic step s obratem o 360° P, L upažmo povýš, ruce v týl do upažmo poníž ruce v bok, efekt zesílit, zeslabit	hudba v pozadí Komentář – basic step základní krok, výstup na step a zpět, v pomalém provedení, v tempu v tempu + paže, basic turn neboli s otočkou
Obraz 11	Bočný záběr – C chůze + odpočítávání na prstech basic step = výkrok P na step a přísun L, výkrok P ze stepu a přísun L, 2x v pomalém provedení ruce v bok, 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu předpažit, skrčit připažmo, 1x basic step s obratem o 360° P, L upažmo povýš, ruce v týl do upažmo poníž ruce v bok, efekt zesílit, zeslabit	í hudba v pozadí Komentář – basic step pohled z boku, dbáme na vzpřímené držení těla, brada svírá pravý úhel s osou těla, kolena jsou měkká a pružná, nezapomínáme na kontrakci břišních a hýžd'ových svalů
Obraz 12	Čelný záběr – C chůze + odpočítávání na prstech, V step – výkrok na pravý okraj stepu p, výkrok na levý okraj stepu L,P	úvodní hudba v pozadí Komentář – V – step chůze ve tvaru písmena V, nejprve v pomalém provedení, v tempu, v tempu

	<p>výkrok vzad a L výkrok vzad do stoje spojného, 2x v pomalém provedení ruce v bok, 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu + P, L upažmo povýš, ruce v týl do upažmo poníž ruce v bok, 2x v tempu + upažit, vzpažit, 2x V – step s obratem o 360° + P, L upažmo povýš, ruce v týl do upažmo poníž ruce v bok, mezi cviky s obratem je vložena chůze, efekt zesílit, zeslabit</p>	<p>s přidáním paží, V step s otočkou</p>
Obraz 13	<p>Bočný záběr – C chůze + odpočítávání na prstech, V step – výkrok P na pravý okraj stepu, výkrok L na levý okraj stepu, P výkrok vzad a L výkrok vzad do stoje spojného, 2x v pomalém provedení ruce v bok, 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu + upažit, vzpažit, 2x V – step s obratem o 360° + P, L upažmo povýš, ruce v týl do upažmo poníž ruce v bok, mezi cviky s obratem je vložena chůze, efekt zesílit, zeslabit</p>	<p>úvodní hudba v pozadí Komentář – V step pohled z boku</p>
Obraz 14	<p>Čelný záběr – C chůze na stepu + odpočítávání na prstech, A – step - výkrok vzad diagonálně P, výkrok vzad diagonálně L, P, L zpět na step do stoje spojného, 2x v pomalém provedení ruce v bok, 2x v tempu paže plynule, 2x</p>	<p>úvodní hudba v pozadí Komentář – A- step známe taky pod názvem revers, cvik zahajujeme na stepu, chůze ve tvaru písmena A, v pomalém provedení, v tempu v tempu + paže</p>

	v tempu + pokrčit předpažmo ruce v pěst, hmity P,L přes, efekt zesílit, zeslabit	
Obraz 15	Bočný záběr – C chůze na stepu + odpočítávání na prstech, A - step výkrok vzad diagonálně P, výkrok vzad diagonálně L, P, L zpět na step do stoje spojného, 2x v pomalém provedení ruce v bok, 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu + pokrčit předpažmo ruce v pěst, hmity P,L přes, efekt zesílit, zeslabit	hudba v pozadí Komentář – A- step, pohled z boku, dolní končetinu pokládáme za step na vzdálenost chodidla
Obraz 16	Čelný záběr – C chůze + odpočítávání na prstech, mambo front – výkrok na step P, krok vzad P, s přešlapem na místě L, 2x v pomalém provedení ruce v bok, 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu vzpažit vně do rukou v bok, 2x mambo s obratem o 360° vzpažit vně do rukou v bok, mezi cviky s obratem je vložena chůze, efekt zesílit, zeslabit	hudba v pozadí Komentář – mambo front krok na step a vzad s přešlapem, nejprve v pomalém provedení, v tempu, v tempu + paže, mambo s otočkou
Obraz 17	Bočný záběr – C chůze + odpočítávání na prstech, mambo front – výkrok na step P, krok vzad P, s přešlapem na místě L, 2x v pomalém provedení ruce v bok, 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu vzpažit vně do rukou v bok, 2x mambo s obratem o	hudba v pozadí Komentář – mambo front pohled z boku

	360° vzpažit vně do rukou v bok, mezi cviky s obratem je vložena chůze, efekt zesílit, zeslabit	
Obraz 18	Čelný záběr - C chůze + odpočítávání na prstech, mambo side , výkrok na step P, krok stranou vedle stepu L a zpět do stoje spojného, 2x v pomalém provedení ruce v bok, 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu upažit, efekt zesílit, zeslabit	hudba v pozadí Komentář – mambo side neboli mambo stranou, nejprve v pomalém provedení, v tempu, v tempu + paže
Obraz 19	Bočný pohled - C chůze + odpočítávání na prstech, mambo side , výkrok na step P, krok stranou vedle stepu L a zpět do stoje spojného, 2x v pomalém provedení ruce v bok, 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu upažit, efekt zesílit, zeslabit	hudba v pozadí Komentář – mambo side pohled z boku
Obraz 20	Čelný záběr - C chůze + odpočítávání na prstech, mambo cross s překřížením 2x v pomalém provedení ruce v bok chůze, 2x v tempu paže plynule chůze, 1x v tempu předpažit P, L, pokrčit vzpažmo ruka v tyl L,P obrat o 360° ruce v bok, chůze, efekt zesílit, zeslabit	hudba v pozadí Komentář – mambo cross neboli mambo s překřížením, nejprve v pomalém provedení mambo cross march, mambo cross s přidáním paží a otočkou
Obraz 21	Bočný záběr - C chůze + odpočítávání na prstech, mambo cross s překřížením, 2x v pomalém provedení ruce v bok chůze, 2x	hudba v pozadí Komentář – mambo cross, pohled z boku

	v tempu paže plynule chůze, 1x v tempu předpažit P, L pokrčit vzpažmo ruka v tyl L,P obrat o 360° ruce v bok, chůze 1x v tempu předpažit P, L pokrčit vzpažmo ruka v tyl, obrat o 360° pokrčit vzpažmo ruce v tyl, efekt zesílit, zeslabit	
Obraz 22	Čelný záběr - C chůze na stepu + odpočítávání na prstech, mambo back - výkrok diagonálně vzad ze stepu a zpět na místě s přešlapem, 2x v pomalém provedení, 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu vzpažit poníž, efekt zesílit, zeslabit	hudba v pozadí Komentář – mambo back, cvik zahajujeme na stepu, krok vzad ze stepu a zpět s přešlapem, v pomalém provedení, v tempu, v tempu + paže
Obraz 23	Bočný záběr - C chůze na stepu + odpočítávání na prstech, mambo back - výkrok diagonálně vzad ze stepu a zpět na místě s přešlapem, 2x v pomalém provedení, 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu vzpažit poníž, efekt zesílit, zeslabit	hudba v pozadí Komentář – mambo back neboli mambo vzad, pohled z boku
Obraz 24	Čelný záběr - C chůze + odpočítávání na prstech, pivot turn – výkrok na step P, obrat o 180° ; výkrok P, obrat o 180°, 2x v pomalém provedení, 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu paže střídavě vzpažit P, L, chůze mezi jednotlivými cviky, efekt zesílit, zeslabit	hudba v pozadí Komentář – pivot turn, dvojný obrat o 360° vycházející z mamba, v pomalém provedení, v tempu, v tempu s přidáním paží
Obraz 25	Bočný záběr - C chůze +	hudba v pozadí

	odpočítávání na prstech, pivot turn – výkrok na step P, obrat o 180° ; výkrok P, obrat o 180°, 2x v pomalém provedení, 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu paže střídavě vzpažit P, L, chůze mezi jednotlivými cviky, efekt zesílit, zeslabit	Komentář – pivot turn, pohled z boku
Obraz 26	Čelný záběr - C chůze + odpočítávání na prstech, regge – výkrok na levý okraj stepu P, zkřížit přes L, zpět do stoje spojného P, L, 2x v pomalém provedení, 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu předpažit, dlaně vzhůru obloukem do upažit, efekt zesílit, zeslabit	hudba v pozadí Komentář – regge, chůze s překřížením na stepu, nejprve v pomalém provedení, v tempu, v tempu + paže
Obraz 27	Bočný záběr - C chůze + odpočítávání na prstech, regge – výkrok na levý okraj stepu P, zkřížit přes L, zpět do stoje spojného P, L, 2x v pomalém provedení, 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu předpažit, dlaně vzhůru obloukem do upažit, efekt zesílit, zeslabit	hudba v pozadí Komentář – regge, pohled z boku
Obraz 28	Titulky: Arial vel. 66, standardní, na pozadí black, Step aerobikové kroky , Arial vel.50, kurzíva vycházející ze skupiny „ no taps „ , efekt zesílit, zeslabit	hudba v pozadí
Obraz 29	Čelný záběr - C chůze + odpočítávání na prstech, knee up – výkrok na step P, skrčit přednožmo	hudba v pozadí Komentář – knee up, pravá krok na step a levá skrčit přednožmo a zpět,

	<p>L a zpět to samé na druhou stranu od L, 2x pomalém provedení, 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu opažit povýš – skrčit – upažit povýš, 2x double knee up bez paží + 2x s pažemi, 2x triple knee up bez paží + 2x s pažemi, 2x knee up kick bez paží + 2x s pažemi, efekt zesílit, zeslabit</p>	<p>těžiště těla je na stojné noze, nejprve v pomalém provedení, v tempu, v tempu + paže, double knee up march, triple knee up, další modifikací cviku jsou knee up kick</p>
Obraz 30	<p>Čelný záběr - C chůze + odpočítávání na prstech, knee up twist – výkrok na step P, skrčit přednožmo L, twist – přetočení boků a chodidel, skrčit přednožmo L, 2x v pomalém provedení, 2x v tempu + paže</p> <p>Knee up L – výkrok na step P, skrčit přednožmo L, výkrok stranou vedle stepu L, skrčit přednožmo P a zpět, 2x v pomalém provedení ruce v bok, 4x v tempu paže plynule, 4x v tempu P, L střídavě upažit pokrčmo, efekt zesílit, zeslabit</p>	<p>hudba v pozadí</p> <p>knee up twist, knee up L, v pomalém provedení, v tempu, v tempu + paže</p>
Obraz 31	<p>Boční záběr - C chůze + odpočítávání na prstech, knee up – výkrok na step P, skrčit přednožmo L a zpět to samé na druhou stranu od L, 2x pomalém provedení, 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu opažit povýš – skrčit – upažit povýš, 2x double knee up bez paží + 2x s pažemi, 2x triple bez paží +</p>	<p>hudba v pozadí</p> <p>Komentář – knee up a jeho modifikace pohled z boku</p> <p>Double knee up, triple, knee up kick, knee up twist, knee up L</p>

	<p>2x s pažemi, 2x knee up kick bez paží + 2x s pažemi, knee up twist – výkrok na step P, skrčit přednožmo L, twist – přetočení boků a chodidel, skrčit přednožmo L, 2x v pomalém provedení, 2x v tempu + paže</p> <p>Knee up L – výkrok na step P, skrčit přednožmo L, výkrok stranou vedle stepu L, skrčit přednožmo P a zpět, 2x v pomalém provedení ruce v bok, 4x v tempu paže plynule, 2x v tempu P, L střídavě upažit</p>	
Obraz 32	<p>Čelný záběr - C chůze + odpočítávání na prstech, step kick – výkrok na step P, pokrčit přednožmo (kop) L a zpět, 2x v pomalém provedení ruce v bok, 4x v tempu paže plynule, 4x v tempu předpažit střídavě P,L ruce v pěst, double step kick 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu s přidáním paží efekt prolínání</p>	<p>hudba v pozadí</p> <p>Komentář – step kick, pravá krok na step a levá kop vpřed a zpět, nejprve v pomalém provedení, v tempu, v tempu + paže, double step kick</p>
Obraz 33	<p>Čelný záběr – triple step kick 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu s přidáním paží</p> <p>Step kick twist - výkrok na step P, pokrčit přednožmo (kop) L, zpět s přetočením boků a chodidel, twist – přetočení boků a chodidel, pokrčit přednožmo (kop) L a zpět, 2x pomalém provedení, 2x v tempu</p>	<p>hudba v pozadí</p> <p>Komentář – triple step kick, step kick twist</p>

	paže plynule, 2x v tempu s přidáním paží, efekt zesílit, zeslabit	
Obraz 34	Bočný záběr - C chůze + odpočítávání na prstech, step kick – výkrok na step P, pokrčít přednožmo (kop) L a zpět, 4x v pomalém provedení ruce v bok, 4x v tempu paže plynule, 4x v tempu předpažit střídavě P,L ruce v pěst, double step kick , 4x v tempu paže plynule, 4x v tempu s přidáním paží, triple step kick 2x v tempu plynulý pohyb paží, 2x v tempu s přidáním paží, efekt zesílit, zeslabit	hudba v pozadí Komentář – step kick, pohled z boku, double step kick, triple step kick
Obraz 35	Bočný záběr - C chůze + odpočítávání na prstech, step kick twist , 2x v pomalém provedení, 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu s přidáním paží, efekt zesílit zeslabit	hudba v pozadí Komentář – step kick twist – pohled z boku
Obraz 36	Čelný pohled - C chůze + odpočítávání na prstech, leg curl – výkrok na step P, pokrčít zánožmo L a zpět, 2x v pomalém provedení ruce v bok, 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu s přidáním paží, efekt zesílit, zeslabit	hudba v pozadí Komentář – leg curl, pravá krok na step levá pokrčít zánožmo a zpět, nejprve pomalém provedení, v tempu, v tempu + paže
Obraz 37	Čelný pohled - C chůze + odpočítávání na prstech, leg curl double , 2x v tempu paže plynule,	hudba v pozadí Komentář – double leg curl, triple leg curl, v tempu + paže

	2x v tempu s přidáním paží, triple leg curl – 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu s přidáním paží, efekt zesílit, zeslabit	
Obraz 38	Čelný pohled - C chůze + odpočítávání na prstech, leg curl L – 4x v pomalém provedení, 4x v tempu paže plynule, 4x v tempu s přidáním paží, efekt zesílit, zeslabit	hudba v pozadí Komentář – leg curl el, leg curl do tvaru písmena L, v pomalém provedení, v tempu, v tempu + paže
Obraz 39	Bočný pohled - C chůze + odpočítávání na prstech, leg curl – výkrok na step P, pokrčit zánožmo L a zpět, 2x v pomalém provedení ruce v bok, 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu s přidáním paží, double leg curl – 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu s přidáním paží, triple leg curl 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu s přidáním paží, leg curl L – 4x v pomalém provedení, 4x v tempu s přidáním paží	hudba v pozadí Komentář – leg curl a jeho modifikace, pohled z boku, double leg curl, triple leg curl, leg curl L – v pomalém provedení, v tempu, v tempu + paže
Obraz 40	Čelný pohled - C chůze + odpočítávání na prstech, side leg lift – výkrok na step P, unožit poníž L a zpět, 2x v pomalém provedení ruce v bok, 4x v tempu paže plynule, 4x v tempu upažit	hudba v pozadí Komentář – side leg lift, pravá krok na step, levá unožit poníž, nejdříve v pomalém provedení, v tempu, v tempu + paže
Obraz 41	Bočný pohled - C chůze + odpočítávání na prstech, side leg lift – výkrok na step P, unožit poníž	úvodní hudba v pozadí Komentář – side leg lift pohled z boku

	L a zpět, 2x v pomalém provedení ruce v bok, 4x v tempu paže plynule, 4x v tempu upažit, efekt zesílit, zeslabit	
Obraz 42	Titulky: Arial vel. 66, standardní, na pozadí black, Step aerobikové kroky , Arial vel.50, kurzíva vycházející ze skupiny „ taps „ , efekt zesílit, zeslabit	hudba v pozadí
Obraz 43	Čelný pohled - C chůze + odpočítávání na prstech, tap toe - pokrčit přednožmo špičkou ťuknout do stepu, P, L střídat, 4x v pomalém provedení, 4x v tempu s přidáním paží Tap heel - pokrčit přednožmo patou ťuknout do stepu, P, L střídat, 4x v pomalém provedení, 4x v tempu s přidáním paží, efekt zesílit, zeslabit	úvodní hudba v pozadí Komentář – tap toe, ze stoje spojného střídavě pravá, levá ťukne špičkou do stepu, nejprve v pomalém provedení, tempo Tap heel – ze stoje spojného střídavě pravá, levá ťukne patiu do stepu, v pomalém provedení, v tempu
Obraz 44	Čelný pohled - C chůze + odpočítávání na prstech, tap cross – noha provádějící tap je zkřížmo před stojnou, efekt zesílit, zeslabit	hudba v pozadí Komentář – tap cross, noha provádějící tap je zkřížmo před stojnou nohou
Obraz 45	Bočný pohled - C chůze + odpočítávání na prstech, tap toe - pokrčit přednožmo špičkou ťuknout do stepu, P, L střídat, 4x v pomalém provedení, 4x v tempu s přidáním paží Tap heel - pokrčit přednožmo patou ťuknout do stepu, P, L střídat,	hudba v pozadí Komentář – tapy pohled z boku

	4x v pomalém provedení, 4x v tempu s přidáním paží, tap cross toe 4x v tempu + paže, tap cross heel 4x v tempu s přidáním paží, efekt zesílit, zeslabit	
Obraz 46	Čelný pohled - C chůze + odpočítávání na prstech, step touch – výkrok na step P, přísun L na step a zpět, 4x v pomalém provedení ruce v bok, 4x v tempu paže plynule, 4x v tempu s přidáním paží, step touch diagonál – 4x v tempu ruce v bok, 4x v tempu čelné kruhy s pažemi, step touch turn neboli s otočkou, 4x v pomalém provedení ruce v bok, 2x v tempu paže plynu, 2x v tempu s přidáním paží P, L pokrčit upažmo povýš ruce v týl – pokrčit upažmo poníž ruce v bok	hudba na pozadí Komentář – step touch krok na step s přinožením a zpět, v pomalém provedení, v tempu, v tempu + paže, step touch diagonal, step touch s otočkou, v pomalém provedení, v tempu, v tempu + paže
Obraz 47	Bočný pohled - C chůze + odpočítávání na prstech, step touch – výkrok na step P, přísun L na step a zpět, 4x v pomalém provedení ruce v bok, 4x v tempu paže plynule, 4x v tempu s přidáním paží, step touch diagonál – 4x v tempu ruce v bok, 4x v tempu čelné kruhy s pažemi efekt zesílit, zeslabit	hudba na pozadí Komentář – step touch, pohled z boku, step touch diagonal
Obraz 48	Bočný záběr - C chůze + odpočítávání na prstech, step touch	hudba na pozadí Komentář – step touch s otočkou –

	<p>turn neboli s otočkou, 4x v pomalém provedení ruce v bok, 4x v tempu paže plynule, 4x v tempu s přidáním paží P, L pokrčít upažmo povýš ruce v týl – pokrčít upažmo poníž ruce v bok</p>	<p>pohled z boku, v pomalém provedení, v tempu, v tempu + paže</p>
Obraz 49	<p>Čelný záběr C chůze + odpočítávání na prstech, double step touch – dva kroky přes šířku stepu P bokem a zpět, 2x v pomalém provedení, 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu upažit – vzpažit a zpět, efekt zesílit, zeslabit</p>	<p>hudba na pozadí Komentář – double step touch, dva kroky přes step pravým bokem vpřed, v pomalém provedení, v tempu, v tempu + paže</p>
Obraz 50	<p>Bočný záběr - C chůze + odpočítávání na prstech, double step touch – dva kroky přes šířku stepu P bokem a zpět, 2x v pomalém provedení, 2x v tempu paže plynule, 2x v tempu upažit – vzpažit a zpět, efekt zesílit, zeslabit</p>	<p>hudba na pozadí Komentář – double step touch pohled z boku, v pomalém provedení, v tempu, v tempu + paže</p>
Obraz 51	<p>Čelný záběr C chůze + odpočítávání na prstech, side to side – výkrokem na step P, L do stoje rozkročného, přenášení váhy P,L , 4x v pomalém provedení, 4x v tempu paže plynule, 2x v tempu předpažit povýš skrčít upažmo vzad, efekt zesílit, zeslabit</p>	<p>hudba na pozadí Komentář – side to side, pravá krok na step do stoje rozkročného, přenášení váhy pravá, levá, v pomalém provedení, v tempu, v tempu + paže</p>
Obraz 52	<p>Bočný záběr C chůze + odpočítávání na prstech, side to side – výkrokem na step P, L do stoje rozkročného, přenášení váhy</p>	<p>hudba na pozadí Komentář – side to side pohled z boku</p>

	P,L , 4x v pomalém provedení, 4x v tempu paže plynule, 2x v tempu předpažit povýš skrčit upažmo vzad, efekt zesílit, zeslabit	
Obraz 53	Čelný záběr - C chůze na stepu + odpočítávání na prstech, lunge side – výkrok P, L stranou tap s rychlým přenesením váhy, 4x v pomalém provedení ruce v bok, 4x v tempu ruce v bok, 4x v tempu P,L předpažit, lunge back - výkrok P, L vzad tap s rychlým přenesením váhy, 4x v pomalém provedení ruce v bok, 4x v tempu ruce v bok, efekt zesílit, zeslabit	hudba na pozadí Komentář – lunge side neboli výpad stranou, v pomalém provedení, v tempu, v tempu + paže Lunge back neboli výpad vzad, v pomalém provedení, v tempu
Obraz 54	Bočný záběr - C chůze na stepu + odpočítávání na prstech, lunge side – výkrok P, L stranou tap s rychlým přenesením váhy, 4x v pomalém provedení ruce v bok, 4x v tempu ruce v bok, 4x v tempu P,L předpažit, efekt zesílit, zeslabit	hudba na pozadí Komentář – lunge side, pohled z boku, v pomalém provedení, v tempu, v tempu + paže
Obraz 55	Bočný záběr - C chůze na stepu + odpočítávání na prstech, lunge back - výkrok P, L vzad tap s rychlým přenesením váhy, 4x v pomalém provedení ruce v bok, 4x v tempu ruce v bok, efekt zesílit, zeslabit	hudba na pozadí Komentář - lunge back pohled z boku, neprohýbáme se v bedrech, v tempu
Obraz 56	Titulky: Arial vel. 66, standardní, na pozadí black, High impactové kroky , Arial vel. 50, kurzíva prvky	hudba na pozadí

	obsahující letovou fázi efekt zesílit, zeslabit	
Obraz 57	Čelný záběr C chůze na stepu + odpočítávání na prstech, jumping jack – poskokem do podřepu rozkročného (jsme natočeni P bokem dopředu) a zpět, 2x v pomalém provedení ruce v bok, 4x v tempu ruce v bok, 4x v tempu pokrčit upažmo, jumping jack turn – poskokem do podřepu rozkročného obrat o 180° a zpět, upažit, mezi cviky je chůze, efekt zesílit zeslabit	hudba na pozadí Komentář – dumping jack, cvik zahajujeme na stepu, ze stoje spojného poskokem do podřepu rozkročného a zpět, v pomalém provedení, v tempu, v tempu + paže, dumping jack s otočkou
Obraz 58	Čelný záběr C chůze + odpočítávání na prstech, pendulum - výkrokem P,L na step unožit poníž P,L,P (vyměnit poskokem) a zpět, 4x v pomalém provedení ruce v bok, 4x v tempu paže plynule, 4x v tempu s přidáním paží, efekt zesílit, zeslabit	Hudba v pozadí Komentář: pendulum neboli kyvadlo, v pomalém provedení, v tempu, v tempu + paže
Obraz 59	Čelný záběr C chůze + odpočítávání na prstech, pendulum - výkrokem P,L na step unožit poníž P,L,P (vyměnit poskokem) a zpět, 4x v pomalém provedení ruce v bok, 4x v tempu paže plynule, 4x v tempu s přidáním paží, efekt zesílit, zeslabit	Hudba v pozadí Komentář: pendulum – pohled z boku, v pomalém provedení, v tempu, v tempu + paže
Obraz 60	Čelný záběr C chůze + odpočítávání na prstech, scissors –	Hudba v pozadí Komentář: scissors neboli nůžky, ze

	poskokem do podřepu rozkročného P,L vpřed a poskokem výměna nohou, 4x v pomalém provedení, chůze, 8x v tempu paže plynule, chůze, 8x v tempu předpažit střídavě P,L ruce v pěst, skrčit předpažmo, efekt zesílit, zeslabit	stoje spojného poskokem do podřepu rozkročného pravá, levá vpřed na step a poskokem výměna nohou, v tempu, v tempu + paže
Obraz 61	Bočný záběr C chůze + odpočítávání na prstech, scissors – poskokem do podřepu rozkročného P,L vpřed a poskokem výměna nohou, 4x v pomalém provedení, chůze, 8x v tempu paže plynule, chůze, 8x v tempu předpažit střídavě P,L ruce v pěst, skrčit předpažmo, efekt zesílit, zeslabit	Hudba v pozadí Komentář: nůžky – pohled z boku, v pomalém provedení, v tempu, v tempu + paže
Obraz 62	Titulky: Arial vel. 66, standardní, na pozadí black, Power moves , Arial vel. 50, kurzíva cviky prováděné silou , efekt zesílit, zeslabit	Hudba v pozadí
Obraz 63	Čelný záběr - C chůze + odpočítávání na prstech, plie front , výkrokem na step P,L (střídavé výpady vpřed), ruce v bok – 4x, výpad vpřed s přetočením do podřepu rozkročného a zpět – 4x, efekt zesílit, zeslabit	Hudba v pozadí Komentář – plie front, střídavé výpady P,L vpřed, ruce v bok, nepředklánět se, hlava je vzpřímená, tonizované jádro těla (břišní lis, bedra, hýždě)
Obraz 64	Bočný záběr - C chůze + odpočítávání na prstech, plie front , výkrokem na step P,L (střídavé výpady vpřed), ruce v bok – 4x,	Hudba v pozadí Komentář – plie front, pohled z boku

	výpad vpřed s přetočením do podřepu rozkročného a zpět – 4x efekt zesílit, zeslabit,	
Obraz 65	Čelný záběr - C chůze na stepu + odpočítávání na prstech, plie side – střídavé výpady P,L stranou ruce v bok – 4x, výpady stranou s přetočením do podřepu rozkročného vpřed a zpět 4x, efekt zesílit, zeslabit	Hudba v pozadí Komentář – plie side – střídavé výpady P, L stranou, dodržujeme stejné zásady jako u předchozího cviku
Obraz 66	Bočný záběr - C chůze na stepu + odpočítávání na prstech, plie side – střídavé výpady P,L stranou ruce v bok – 4x, efekt zesílit, zeslabit	Hudba v pozadí Komentář – plie side – pohled z boku
Obraz 67	Bočný záběr – široký vzpor klečmo , dlaně na šířku stepu, trup od kolen po ramena tvoří nakloněnou rovinu, hlava v prodloužení trupu kolena položena na podložce, klik klečmo 4x	Hudba v pozadí Komentář - široký vzpor klečmo, dlaně na šířku stepu, trup od kolen po ramena tvoří nakloněnou rovinu, hlava v prodloužení trupu,
Obraz 68	Bočný záběr – vzpor klečmo , dlaně na šířku ramen na stepu, trup od kolen po ramena tvoří nakloněnou rovinu, hlava v prodloužení trupu, kolena položena na podložce, klik klečmo lokty u těla 4x	Hudba v pozadí Komentář – klik klečmo, lokty u těla, obtížnější varianta předchozí polohy
Obraz 69	Bočný záběr – podpor ležmo na předloktí na stepu, výdrž 8 dob	Hudba v pozadí Komentář – podpor ležmo na předloktí, hlava v prodloužení trupu, nezakláníme ji, ramena

		rozložena vzad, dolů a do šířky, stažené břicho a hýždě, pozor na prohnutí v bedrech
Obraz 70	Bočný záběr – vzpor ležmo , dlaně na stepu na šíři ramen, výdrž 8 dob	Hudba v pozadí Komentář – vzpor ležmo, obtížnější varianta předchozí polohy, tato poloha je i energeticky náročnější, zapojeno je i větší množství svalových skupin
Obraz 71	Bočný záběr – vzpor ležmo , P, L do podporu ležmo a zpět 4x	Hudba v pozadí Komentář – vzpor ležmo do podporu ležmo a zpět
Obraz 72	Bočný záběr – vzpor na pravé na stepu vpravo ležmo, výdrž 8 dob	Hudba v pozadí Komentář - vzpor na pravé na stepu vpravo ležmo, dlaň na stepu
Obraz 73	Bočný záběr – vzpor vzadu ležmo , výdrž 8 dob	Hudba v pozadí Komentář – vzpor vzadu ležmo ve výdrži, hlavu nezaklánět, je v prodloužení trupu, brada mírně zasunuta k jamce hrdelní, břicho a hýždě tonizované
Obraz 74	Bočný záběr – leh pokrčmo , chodidla položená na stepu, (ležíme na podložce), tonizací hýžd'ového svalstva a břišního lisu opakovaně podsazovat pánev, bedra na podložce	Hudba v pozadí Komentář – leh pokrčmo, chodidla na stepu, paže podél těla, podsazujeme pánev, ramena tlačíme vzad a dolů a jsou rozložena do šířky, brada mírně přitažena k jamce hrdelní, hlavu nezakláname
Obraz 75	Titulky: Arial vel. 66, standardní, na pozadí black, Chybné provedení kroků , efekt zesílit,	Hudba v pozadí

	zeslabit	
Obraz 76	Čelný záber - C chůze + odpočítávání na prstech, chůze na step ve tvaru písmena V (V – step) v předklonu 4x, 4x V – step, hlava v záklonu, V – step – propnuté nohy 4x, V – step nekontolovaný pohyb paží, efekt zesílit, zeslabit	Hudba v pozadí Komentář – chůze v předklonu, hlava v záklonu, chůze na propnutých nohou, nekontrolovatelný pohyb paží
Obraz 77	Bočný záber - C chůze + odpočítávání na prstech, chůze na step ve tvaru písmena V (V – step) v předklonu 4x, 4x V – step, hlava v záklonu, V – step – propnuté nohy 4x, V – step nekontrolovaný pohyb paží, V – step špatná poloha chodidel na stepu 4x, V step na špičkách 4x, efekt zesílit, zeslabit	Hudba v pozadí Komentář – chybné provedení, pohled z boku, chůze v předklonu, hlava v záklonu, chůze na propnutých nohou, nekontrolovatelný pohyb paží špatná poloha chodidel na stepu
Obraz 78	Titulky: Arial vel. 67, standardní, na pozadí black, Konec , efekt zesílit, zeslabit	Hudba v pozadí
Obraz 77	Titulky: Arial vel. 67, standardní, na pozadí black, Výukové DVD zpracovala Šárka Bürgerová Arial vel. 51, efekt zesílit, zeslabit	Hudba v pozadí

6 DISKUZE

Diplomová práce byla vytvořena za účelem vytvoření zásobníku základních kroků ve step aerobiku. Pro názornou představu každého kroku v této práci je vytvořen videoprogram na DVD.

Zdrojem pro teoretická východiska práce byla uvedená použitá literatura. Při zpracování technického scénáře jsem vycházela nejen z internetových zdrojů, ale především ze svých zkušeností z workshopů, kongresů a své cvičitelské praxe. Podle technického scénáře jsem realizovala vlastní natáčení, které vzhledem k obsazenosti sportovní haly nebylo jednoduché. Natáčení probíhalo v běžném provozu sportovní haly ve Kdyni.

Dílčím úkolem práce byl výběr vhodných a nejčastěji používaných kroků step aerobiku. Snažili jsme se o vytvoření dostatečného zásobníku cviků pro širší nabídku a uplatnění ve cvičebních lekcích.

Základní kroky step aerobiku jsou natočeny nejprve v pomalém provedení bez paží, v tempu a v tempu s přidáním jednoduchého pohybu paží a popřípadě s modifikací jednotlivého cviku. Pohyb je zachycen ze dvou pohledů bočního a čelního pro lepší názornost a pochopení. Každý cvičenec by měl nejdříve postupovat od nejjednoduššího provedení ke složitějšímu a od pomalejšího tempa k rychlejšímu.

Zpracování natočeného materiálu, střih, komentář, ozvučení, vložení titulků a vypálení na DVD disk probíhalo ve spolupráci s Alexandrem Kubíčkem. Použili jsme program Adobe Premiere.. Snažili jsme se o co nejnázornější zachycení předvedených kroků s využitím dostupné techniky.

7 ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo vytvoření videoprogramu „ Základní kroky step aerobiku s ohledem na správné držení těla“ a nejčastější chyby v provedení. Videoprogram byl vytvořený jako pomocný materiál učitelům tělesné výchovy, cvičitelům a lektorům moderních pohybových forem. Myslím si, že videoprogram pro svoji názornost je přínosným zdrojem pro všechny učitele, cvičitele i lektory, kteří chtějí ve svých hodinách začít se step aerobikem.

Základní nevýhodou tohoto sportu je finanční náročnost vybavení. Stepy nejsou levnou záležitostí i přesto, že je možné originální plastové stepy nahradit levnějšími variantami vyrobenými ze dřeva.

Doufám, že se videoprogram stane součástí přípravy učitele na hodiny tělesné výchovy. Myslím si, že cíl této práce se mi podařilo splnit a že bude sloužit všem, kteří budou mít zájem.

8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BLAHUŠOVÁ, E. Rytmickogymnastické a taneční směry v rekreační tělesné výchově a sportu. Praha:UK, 1987
2. BURSOVÁ, M. Kompenzační cvičení. Praha: Grada 2005
3. HÁJKOVÁ, J. Aerobik – soutěžní formy. Praha: Grada, 2006
4. MACÁKOVÁ, M. Aerobik. Praha: Grada, 2001
5. SKOPOVÁ, M. a BERÁNKOVÁ, J. Aerobik kompletní průvodce. Praha: Grada 2008
6. VITÁKOVÁ, Z. Anglické názvosloví aerobních forem cvičení. Praha: Fit klub H. Jarkovské, 1997

Internetové zdroje:

Dostupný z <http://aerobik.aerobic.sweb.cz/step-aerobik.htm>

Dostupný z <http://www.hejbejse.tv/kategorie/Step-aerobik->

Dostupný z [http://www.hejbejse.tv/video/klip/duben- 6](http://www.hejbejse.tv/video/klip/duben-6)

Dostupný z [http://www.hejbejse.tv/video/klip/Penam 1](http://www.hejbejse.tv/video/klip/Penam1)

Dostupný z <http://www.nejlevnejsisport.cz/fitness-schod-step-spartan-p-173.html>

Dostupný z <http://www.domafit.cz/dtl-step-colour-box-reebok-a-dvd?grp=102>

Dostupný z http://www.e-sportovni-potreby.cz/index.php?main_page=popup_image&pID=458&zenid=269d411jnk9814f51furh9v4u2

9 RESUME

The aim of this dissertation is a creation of a video programme „The Basic Steps in Step Aerobic in View of the Fact of Postural Habits“. It could be suitable for the people who would like to get to know the basic steps.

In the video programme there can be seen steps patterned on the regular locomotion, „taps“ and „no taps“, high impact steps, power moves and the most frequent incorrect versions. At first the steps are practised from the easiest ones to more difficult ones in a slow speed, then fast and fast with joining of a simple movement of arms and their modifications. The exercise is filmed frontally and laterally to better illustration and understanding.

This dissertation should be presented as a helpful methodical source for teachers of Physical Education, instructors and of course for general public to go into training step aerobic.

Cílem diplomové práce je vytvoření videoprogramu „ Základní kroky step aerobiku s ohledem na správné držení těla“, prostřednictvím kterého se uživatelé seznámí se správnou technikou provedení základních kroků..

Videoprogram obsahuje kroky vycházející z pravidelné lokomoce, ze skupiny „taps“ a „no taps“, high impactové kroky, power moves a nejčastější chybná provedení. Kroky jsou nejprve prováděny od nejjednoduššího ke složitějšímu a to v pomalém provedení, v tempu, v tempu s přidáním jednoduchého pohybu paží a jejich modifikací. Pro lepší názornost a pochopení je cvik zachycen ze dvou úhlů pohledu čelný a bočný.

Diplomová práce by měla sloužit jako pomocný metodický materiál učitelům tělesné výchovy, cvičitelům, ale i široké veřejnosti, která chce začít se step aerobikem.

10 SEZNAM PŘÍLOH

1. Názvosloví ve step aerobiku
2. Seznam obrázků
3. Seznam tabulek
4. DVD

PŘÍLOHA Č. 1

NÁZVOSLOVÍ POUŽÍVANÉ V AEROBIKU

Směry pohybu užívané v aerobikových choreografiích:

Anglické názvosloví	Výslovnost	Překlad
front	[front]	vpřed
back	[bek]	vzad
side	[sajt]	stranou
center on step	[sentr on step]	střed na stepu
diagonal	[dajagonal]	diagonal, úhlopříčka
L	[el]	pohyb po ploše ve tvaru L
box	[box]	pohyb po ploše ve tvaru čtverce
left	[left]	vlevo
right	[rajt]	vpravo
up	[ap]	nahoru
down	[daun]	dolů
in	[in]	dovnitř
out	[aut]	ven
turn	[t:n]	otočit, obrat
around	[eraund]	Dokola
cross	[kros]	zkřížmo či pohyb po ploše ve tvaru kříže

open	[open]	otevřený pohyb
close	[klouzl]	zavřený pohyb

Počty opakování

Anglické názvosloví	Výslovnost	Překlad
single	[singl]	jednou (zkratka S)
double	[dabl]	dvakrát (zkratka D)
triple	[tripl]	tříkrát (zkratka T)
repeater	[ripítr]	opakovaně (zkratka RPT)
alternating	[olternejtig]	střídavě (zkratka ALT)
single, single, double		jednou, jednou, dvakrát (zkratka SSD)

Způsob provedení

Anglické názvosloví	Výslovnost	Překlad
quick	[kvik]	rychle (na jednu počítačící dobu provedeme pohyby dva)
slow	[slou]	pomalou (cvičíme tzv. na dvě, čtyři, na osm dob – na dvě počítačící doby provedeme pohyb jeden)
regular	[regular]	provedení respektující tempo hudby, jedna počítačící doba jeden pohyb

PŘÍLOHA Č. 2

OBRAZOVÉ PŘÍLOHY

Obrázek 1 http://www.nejlevnejsisport.cz/fitness-schod-step-spartan-p-173.html	3
Obrázek 2 http://www.domafit.cz/dtl-step-colour-box-reebok-a-dvd?grp=102	4
Obrázek 3 http://www.e-sportovni-potreby.cz/index.php?main_page=popup_image&pID=458&zenid=269d411jnk9814f51furh9v4u2	4
Obrázek 4 dřevěný step [práce autora DP]	5
Obrázek 5 správné držení těla – pohled z boku	10
Obrázek 6 správné držení těla – pohled zepředu	10
Obrázek 7 chybné držení těla – pohled z boku – hlava v záklonu.....	11
Obrázek 8 chybné držení těla – pohled zepředu – hlava v záklonu.....	11
Obrázek 9 chybné držení těla – pohled z boku – hlava v předklonu	12
Obrázek 10 chybné držení těla – pohled zepředu – hlava v předklonu	12
Obrázek 11 chybné držení těla – pohled z boku – hrbení.....	13
Obrázek 12 správná poloha chodidel na stepu – pohled z boku.....	13
Obrázek 13 chybná poloha chodidel na stepu – pohled z boku.....	14
Obrázek 14 správné provedení – plie front – pohled z boku	14
Obrázek 15 chybné provedení – plie front – pohled z boku.....	15
Obrázek 16 správné provedení – plie front – pohled zepředu	15
Obrázek 17 chybné provedení – plie front – pohled zepředu	16
Obrázek 18 správné provedení – plie side – pohled z boku	16
Obrázek 19 chybné provedení – plie side – pohled z boku	17
Obrázek 20 správné provedení – plie side – pohled zepředu	17
Obrázek 21 chybné provedení – plie side – pohled zepředu	18
Obrázek 22 správné provedení – široký vzpor klečmo – pohled z boku.....	18
Obrázek 23 správné provedení – klik klečmo – pohled z boku.....	19

Obrázek 24 chybné provedení – klik klečmo – pohled z boku.....	19
Obrázek 25 správné provedení – úzký vzpor klečmo – pohled z boku	20
Obrázek 26 správné provedení – klik klečmo, lokty u těla – pohled z boku.....	20
Obrázek 27 správné provedení – podpor ležmo – pohled z boku.....	21
Obrázek 28 správné provedení – vzpor ležmo – pohled z boku.....	21
Obrázek 29 chybné provedení – vzpor ležmo – pohled z boku.....	22
Obrázek 30 chybné provedení – vzpor ležmo – pohled z boku.....	22
Obrázek 31 správné provedení – vzpor vzadu ležmo – pohled z boku	23
Obrázek 32 chybné provedení – vzpor vzadu ležmo – pohled z boku	23
Obrázek 33 správné provedení – vzpor na pravé vpravo ležmo – pohled z boku	24
Obrázek 34 chybné provedení – vzpor na pravé vpravo ležmo – pohled z boku.....	24
Obrázek 5 – 34 [práce autora DP]	

PŘÍLOHA Č. 3

TABULKOVÉ PŘÍLOHY

Tabulka 1 kroky vycházející z chůze.....	25
Tabulka 2 kroky vycházející z „no taps“	28
Tabulka 3 kroky vycházející z „taps“	31
Tabulka 4 high impactové kroky	32
Tabulka 5 power moves	34
Tabulka 6 Popis technického scénáře	37

PŘÍLOHA Č. 4

DVD

