

## STAVBA CVIČEBNÍ JEDNOTKY AEROBIKU

- **ZAHŘÁTÍ – WARM UP** – jedná se o důležitou část hodiny, během níž dochází k přípravě organismu na následující zatížení. Dýchání se prohlubuje, postupně se zvyšuje spotřeba kyslíku, roste tepová frekvence. Díky počátečnímu zahřátí získávají svaly a šlachy potřebnou pružnost (snižuje se riziko poranění). Využívají se prvky **low impact aerobiku**, paže se pohybují jen do výše ramen, nezařazují se otočky, využívá se pohybu po prostoru.

**PRESTREČINK** – závěrečná část zahřátí, krátký strečink (dynamický). Hlavním úkolem je protáhnout svaly, které jsou nejvíce zatěžovány během hlavní aerobní části (tzn. sval bedro-kyčlo-stehenní, přímá hlava 4hlavého svalu stehenního, tzv. hamstringy – dvojhlavý sval stehenní, sval pološlašitý a poloblanitý, lýtkové svaly a svaly beder). Kvůli rychlému poklesu tepové frekvence by neměl prestrečink trvat moc dlouho. Celková délka je asi 10–15 minut, ale záleží na trénovanosti cvičenců. Čím je zdatnost vyšší, tím pomaleji narůstá tepová frekvence. Během warm-up zjistíme úroveň cvičenců a podle níž můžeme přizpůsobit obtížnost lekce.

- **HLAVNÍ AEROBNÍ ČÁST** – doba trvání přibližně 25–35 min. Tepová frekvence (TF) by se měla pohybovat v rozmezí 60–80 % max. TF /220 - věk/ x /0,60–0,85/. Po 30 minutách cvičení dochází v těle k využívání tuku jako zdroje energie.
- **ZKLIDNĚNÍ – COOL DOWN** – zklidnění organismu po zátěži přibližně na 60 % max TF postupným snížením rozsahu pohybu, intenzity cvičení. Můžeme využít prvků z warm up, protažení svalů dolních končetin.... Délka minimálně 2–3 minuty. Je možné zařadit protažení antagonistických svalů.
- **POSILOVÁNÍ – FLOOR WORK** – bývá součástí lekce aerobiku, zaměřuje se především na problémové partie – břišní svaly, hýžd'ové svaly, svaly vnitřní a vnější strany stehenní... Protože během lekce aerobiku zatěžujeme převážně dolní končetiny, měly bychom část posilování věnovat také procvičení svalů horní poloviny těla (prsni svaly, mezilopatkové svaly, triceps, biceps).
- **STREČINK** – velmi důležitá součást hodiny aerobiku, která má za cíl protažení svalů s tendencí ke zkrácení (svaly posturální). Používáme statický strečink a postizometrickou relaxaci (PIR). Délka této části hodiny je zhruba 5–8 min.

## Názvosloví aerobiku

LOW IMPACT AEROBIK – jedna noha udržuje neustálý kontakt s podložkou.

march (forward, back, diagonal)

straddle march

side to side

knee up (knee lift)

in

out

leg curl (hamstring curle)

leg curl box

step touch

L – step tpuch

step touch box

plié step touch

garpevine

cross back

cross front

V - step

box step - regé

reverse V - step

mambo

mambo cha cha

pivot turn

slide

tap (front, side)

dig

step tap

step knee up, step kick

repeaters

lunge side

back

kick

plié

side leg lift

squat

stomp, baby mambo

salsa

HIGH IMPACT AEROBIK – poskoky, max. 32 dob

ho, jump

jogging

jumping jack

heel jack

air jack

scissors

rock step – mambo s poskokem

ponny

kick

chassé

shuffle

SMĚRY POUŽÍVÁNE PŘI AEROBIKU

up, down

out, in

right, left

center

front, forward

side

back

diagonal

box

circle

turn

cross

## METODY UČENÍ

- **LINEÁRNÍ PROGRESE – (Californská metoda, volný styl)** – jedná se o vývoj prvků, každý prvek má svoji základní – jednoduchou podobu, z níž vycházíme a kterou postupně ztěžujeme do konečné podoby. Jde o plynulé, logicky navazující proměny pohybů, následující pohyb vždy vychází z předchozího, souvisí s ním. Cvičenci budou schopni lektora následovat bez zastavení. Takto učené prvky jsou snadněji zvládnutelné, než když pouze oznámíme název dalšího zcela nového prvku. Prvky na sebe volně navazují, aniž bychom je opakovali. Metoda je vhodná pro děti, pro začátečníky, využívá se ve warm up.
- **LAYERING (vrstvení)** – jedná se o rozvíjení již naučených prvků a vazeb. Např.
  - step knee up – step knee up repeats.....

Postupně přidáváme:

- pohyby paží
- změnu rytmu
- změnu směru
- změna intenzity
- změnu stylu
- **PYRAMIDA** – zvyšujeme počet opakování jednotlivých prvků (prvek opakujeme 2x, 4x, 8x....).
- **REVERSNÍ PYRAMIDA** – snižujeme počet opakování prvků (8x, 4x, 2x), využíváme také u posilování.
- **ADD ON (metoda nabalovací)** – řetězová metoda. Jedná se o připojování vždy jednoho prvku za již naučené. Nevýhodou je neustálé opakování počátečních prvků.
- **BLOCK BUILDING (metoda bloková, spojovací)** – spojení dvou prvků (nebo vazeb prvků v jedné hudební frázi) a jejich připojení k další dvojici (naučíme prvek nebo vazbu A, potom B a spojíme dohromady,  $A + B = AB$ ,  $C + D = CD$ ).
- **FRÁZOVÁNÍ NAPŘÍČ (cross phrasing)** –  $2 + 4 + 5 + 3 + 2 = 16$  dob
- **HOLDING PATTERN (HP)** – vzorec držení, naučíme prvek A, vložíme HP, naučíme prvek B, opět vložíme HP, posléze HP vynecháme  $A + HP + B = AB$  .....využíváme prvky, které nás navedou a nejsou ve výsledku, vložení neutrálního prvku do učení náročnějších vazeb (např. na stepu, kdy střídáme pravou a levou nohu, mezi leg curlle vložíme basic step)
- **INZERCE (vkládání)**

(Velínská, 2004).

- **ASYMETRICKÁ CHOREOGRAFIE** – označením asymetrický rozumíme takový blok nebo choreografii, které nejsou od klasických symetrických v konečné podobě stejné na pravou (P) i levou (L) stranu. Neznamená to však, že cvičíme prvky jen pravou nohou.
- asymetrická choreografie zatěžuje obě strany stejně, jen ne stejnými prvky. Využívá se prostoru komplexně, nepřevažuje směr jen do jedné strany.
- asymetrická choreografie může být velmi pestrá a nápaditá, umožňuje zařadit obtížné vazby a koordinační momenty.

### ***Výstavba a metody učení***

- dodržování principu „no taps“.
- užití sudého počtu měničů (tzn. prvků, které vedou k automatickému vystřídání pravé a levé nohy, např. step knee up, ....., po dokončení tohoto prvku je automaticky připravena druhá noha).
- nejvíce užívanou metodou je metoda vrstvení (instruktor musí být schopen vrstvy přesně najít, určit pořadí jejich učení, čistě je předvést, vhodně na ně upozorňovat, citlivě pracovat s hudbou a jejím frázováním).
- jiné metody, které se užívají v asymetrii: lineární progresse, pyramida a reversní pyramida na odpovídající počet dob, pak využitím metody vrstvení, add on a méně často využitím blokové metody rozvíjíme a utváříme konečnou podobu bloku.

### ***Práce s hudbou***

- v jednodušších asymetrických choreografiích pracujeme s hudbou v rámci hudebního bloku, tzn. 32 dob.
- setkáváme se i se složitějšími choreografiemi, které se blíží tanečním a využití 32 dob by bylo omezující.
- tomu odpovídá i učení – pracovat s 32 dobami by bylo nemožné, proto hudební bloky aerobikové hudby přestávají být pro stavbu a učení asymetrických choreografií určující.
- práce s hudbou je důležitá a vyžaduje naprostou jistotu vedení instruktorem.
- v konečné podobě bloku není nikdy dodrženo frázování 8 8 8 8, což klade velké nároky na instruktorovu přípravu a orientaci v hudbě. Nelze použít metodu add on a „došlapávat“ zbývající doby, jednak z důvodu poklesu intenzity, jednak z důvodu nemožnosti návratu na začínající nohu poté, co naučíme první střídající prvek a ještě neumíme druhý.

## **Využití asymetrie**

- aerobik
- step aerobik – výrazně se liší zatížení při jednotlivých fázích (výstup, sestup ze stepu) základních kroků, dodržet stejné zatížení je možné jen u symetrie.
- asymetrické stepy je možné doporučit jen pokročilým cvičencům, kteří jsou schopni zvládnout všechny prvky a kteří jsou zvyklí sledovat vrstvení – z důvodu rozdílné zátěže není možné dlouho procvičovat jednu vazbu. V následující vazbě je sice více používána druhá noha, ale zátěž není stejná.

V podstatě existuje několik základních prvků, z nichž využitím metody lineární progresse a metody vrstvení, můžeme získat celou řadu různých vazeb.

## **Výhody lineární progresse a layering (vrstvení)**

- jednoduchost pohybového základu pro všechny, každý může zůstat na své úrovni několika obměnami vrstev získáme novou vazbu z již použité (tzv. recyklace).

## **Zásady lineární progresse a layering (vrstvení)**

- vrstvy (zvyšování obtížnosti) musí být přidávány logicky a postupně.
- každá vrstva obsahuje vždy jedinou změnu, kterou nejprve ukážeme a následně několikrát procvičíme (Velínská, 2004).

## 1.2.4. ZÁSADY TVORBY A VÝUKY CHOREOGRAFIE

- **bez tepu (NO TAP)**
- **učení začít od střídajícího prvku**
- **metody učení – lineární progrese, vrstvení .....**
  
- **učení choreografie bez tepu**
  - tato zásada vychází z faktu, že některé prvky vedou k automatickému vystřídání pravé a levé nohy (step knee up...), po jeho dokončení je automaticky připravena druhá noha. U některých prvků bychom nohu museli vystřídat tzv. tapem, přituknutím (V-step...).
  - při sestavování choreografie se snažíme tapy zcela vypustit, protože se jedná o nepřirozený pohyb. Analyzujeme-li základní lidské pohyby – chůzi, běh – žádné tapy nenajdeme. Čím přirozenější jsou cvičencům pohyby, tím snáze a rychleji je zvládnou a budou se v nich cítit dobře.
  - pokud tento princip v hodinách nedodržujeme, dochází ke zmatku, nevíme, kterou nohou vyjít, nutný je neustálý verbální cueing lektora.
  - výběr a řazení prvků je závislé na tom, který prvek je měničem a který ne.
- **učení začít od střídajícího prvku**
  - nutné dodržovat během celé hodiny. Tzn. nestačí, aby výsledná choreografie byla bez tapu, ale tapy musí být vypuštěny během celého procesu učení.
  - při učení začínáme od měniče a k němu pravidelně na P i L straně přidáváme prvky neměnicí (v souladu s hudbou).

### **Výhody:**

- nemusíme se soustředit na to, kterou nohou máme vyjít.
- odpadne nutnost zdlouhavě učit již naučenou vazbu na pravé straně na straně levé.
- pravá i levá noha jsou rovnoměrně zatíženy.
- máme více času na opravování chyb, motivaci ....

### **Postup při tvoření choreografie**

- stanovíme si konečný počet dob – 32.
- vytvoříme prvky a základní kombinaci.
- lin. progresí a vrstvením kombinace ztížíme (Velínská, 2001).

## 1.2.5. HUDBA

Hudba je důležitou součástí cvičení, měla by motivovat, styl hudby by měl odpovídat stylu cvičení, měl by také respektovat věkový průměr skupiny, rychlost hudby by měla odpovídat zaměření cvičení. Je dobré volit hudbu různých žánrů, neřídít se jen rytmickou stránkou.

Hudba není pouhou zvukovou kulisou, ale je základním a určujícím elementem celé lekce. Respektujeme nejen rytmus a tempo hudby, ale také její pravidelnou strukturu ve frázích v blocích (Velínská, 2004).

**Doba** – beat, úder – pravidelně se opakující zvuk hudby (downbeat, upbeat – střídání těžkých přízvučných a nepřízvučných dob).

**Fráze** – je tvořena 8 dobami, začíná tzv. těžkou (výraznější) dobou.

**Blok** – je tvořen 32 dobami, spojení 4 frází, začíná tzv. Master beatem.

Tempo (rychlost) hudby je udáváno v BPM – beats per minutes – tzn. počet dob za minutu. Tempo by mělo stoupat s intenzitou cvičení od zahřátí k hlavnímu aerobnímu bloku. Při cool down tempo hudby opět klesá.

Dynamika (hlasitost) hudby je největší při hlavním aerobním bloku, ale pozor na dobrou slyšitelnost a srozumitelnost pokynů. Nižší hlasitost je při výuce choreografie. Při posilování a strečinku hlasitost hudby klesá.

Pro každou část hodiny je jiná rychlost hudby:

Warm up	122–140 BPM
Low impact aerobik	134–150 BPM
Mix aerobik	134–155 BPM
Posilovací hodiny	130–140 BPM
High impact aerobik	150–160 BPM
Floor Work	120–130 BPM
Step aerobik	124–132 BPM (záleží na výšce stepů – kolem 130 BPM)
Strečink	100 BPM (hudba je jen kulisa)



**Cross fráze**

Je to další možnost obměny choreografií. Jedná se o přerušení pravidelného frázování hudby určené pro aerobik.