

# GYMNASTICKÝ/SPORTOVNÍ AEROBIK



# OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA

- ⦿ neolympijské sportovní odvětví
- ⦿ individuální sportovní odvětví
- ⦿ technicko-koordinační sportovní odvětví

ukázka

# HISTORIE AEROBNÍHO CVIČENÍ

- ⊙ Kenneth Cooper - jako první definoval aerobní cvičení
- ⊙ „.... základní cvičení, na nichž by měl být založen každý tréninkový program. Tato cvičení vyžadují kyslík, nevzniká tak nežádoucí kyslíkový dluh, takže mohou být prováděna po dlouhou dobu.“

# HISTORIE AEROBNÍHO CVIČENÍ

- ◉ Jackie Sorens

Na základě teoretických poznatků K. Coopera, vytvořila kondiční cvičení s hudbou pro ženy z Air Force

- ◉ počátkem 90. let minulého století se z USA a Austrálie dostal přes Evropu až do České republiky

- ◉ propagátorka aerobiku herečka Jane Fondová, u nás Olga Šípková

# HISTORIE SOUTĚŽNÍHO AEROBIKU

- ⦿ z tanečního komerčního aerobiku
- ⦿ 1983 - první dvě organizace pro soutěžní (závodní) aerobik - USA, Japonsko
- ⦿ 1990 - organizace FISAF (ČR v roce 1993)
- ⦿ 1995 - organizace FIG zařadila soutěžní aerobik do své struktury

# CÍL VÝKONU

- ◉ prezentace soutěžní sestavy za doprovodu hudby o délce mezi 1 min 30 sec a 2 min
- ◉ zařazení povinných prvků propojených krokovými a skokovými vazbami doprovázenými pohyby pažemi
- ◉ využití celé závodní plochy (7x7m)

# GYMNASTICKÝ/SPORTOVNÍ AEROBIK

- ◉ střídání prvků ve stoje s prvky na zemi
- ◉ navázání kontaktu s diváky a rozhodčími prostřednictvím gest a výrazu obličeje
- ◉ maximální nároky na techniku provedení vazeb, prvků obtížnosti a fyzickou zdatnost závodníků.

# ORGANIZACE

- ◉ FIG

Federation  
International de  
Gymnastique

- ◉ ČR - mezinárodní  
gymnastický federace

Gymnastický aerobik

## FISAF

Federation  
International des Sports  
Aerobic et Fitness

ČR - Český svaz  
aerobiku, fitness a  
tance

Sportovní aerobik



# SOUTĚŽNÍ KATEGORIE FIG

- ◉ Muži
  - ◉ Ženy
  - ◉ Koedukované páry
  - ◉ Tria
  - ◉ Týmy (6 cvičenců)
- 
- ◉ Aerobic Dance (8 členů)
  - ◉ Aerobic Step (8 členů)

# SOUTĚŽNÍ KATEGORIE

## FISAF

- Muži
- Ženy
- Páry  
(koedukované)
- Týmy

### Fitness týmy

- 6-8 členů

- Aerobik

- Step **ukázka**

<http://www.youtube.com/watch?v=40Wd2q9nKjw>

- Hip hop

# POVINNÉ, POVINNĚ VOLITELNÉ CVIKY

- prvky síly horních končetin (kliky ve vzporu, trojoporové kliky, dvojoporové kliky)
- prvky explozivní síly dolních končetin (skoky)
- prvky flexibility (švihy přednožmo, únožmo dolními končetinami,

# HODNOCENÍ

- ◉ technické provedení prvků obtížnosti
- ◉ ostrost pohybu
- ◉ využití závodní plochy
- ◉ navázání kontaktu s diváky (showmanship)
- ◉ synchronizace (páry, týmy, tria)

# UKÁZKY

- <http://www.youtube.com/watch?v=giT7aJE5edo>  
- muži
- <http://www.youtube.com/watch?v=n9DCzkqjYZ0>  
- páry
- <http://www.youtube.com/watch?v=ASBEGk4z07>  
M - tria
- [http://www.youtube.com/watch?v=\\_eY2pnXk8fM](http://www.youtube.com/watch?v=_eY2pnXk8fM)  
- týmy
- <http://www.youtube.com/watch?v=4OWd2q9nKj>  
w - fisaf stepy

# VYUŽITÍ V PEDAGOGICKÉ PRAXI

- ◉ Zařazení základních kroků aerobiku do rozcvičení
- ◉ Zařazení aerobních choreografií do hlavní části hodiny
- ◉ Aerobik Master Class - soutěžní forma komerčního aerobiku, kdy lektor učí choreografii a cvičenci se snaží co nejrychleji a technicky správně zachytit jednotlivé kroky a jejich kombinace.