

GRAFICKÝ ZÁZNAM

- Existuje několik možností, jak lze graficky zaznamenat lekci aerobiku, tedy pohyb, jeho provedení a počty jeho opakování v souladu s hudbou:
- 1. písemný záznam
 - je přehledný, díky ustálení anglických pojmů dobře srozumitelný, časově nenáročný a jeho osvojení by měl bez větších problémů zvládnout každý lektor aerobiku
 - zaznamenává se název prvku pomocí termínů anglického názvosloví nebo jeho zkratk, počet dob, na který je prováděn, případně také jeho směr a další specifika jeho provedení
 - nevýhodou je nemožnost přesně zachytit práci paží (pokud je to nutné, kombinuje se proto s kresbou figur)
 - tímto způsobem můžeme zaznamenat buď jen výslednou podobu bloku, choreografie či celé cvičební jednotky, je však možné zachytit rovněž metodický postup
- 2. kresba figur
 - zaznamenání pohybů pomocí kreslených figur je ve spojení se slovním popisem velmi přesné
 - nevýhodou je časová náročnost a rovněž požadavek určitých výtvarných dovedností
 - výchozím předpokladem záznamu pohybu kresbou figur je vystižení proporcí lidského těla - užívá se osmidílný systém, měřený podle délky hlavy (kostra hlavy je zakreslena do čtverce, jehož 3 výšky tvoří obličejová část, stejnou délku má také ruka od zápěstí ke koncům prstů; ramenní kloub je na rozhraní 6. a 7. dílu, pas na úrovni 5. dílu, kyčelní kloub na úrovni 4. dílu, koleno na úrovni 2.; délka chodidla je totožná s výškou hlavy; paže od ramenního kloubu k loketnímu má dvojnásobnou délku obličejové části hlavy, od lokte k zápěstí jde o jeden a půl délky obličeje
 - rozlišujeme 2 způsoby kresby figur:
 1. figura hůlková - nejjednodušší způsob kresby lidské postavy - při předozadním pohledu je trup zakreslen jako trojúhelník, končetiny svislou čarou, hlava oválem mírně odsazeným od trupu; při pohledu zezadu naznačuje slabší svislá čára uprostřed trupu páteř; při pohledu z boku je trup zakreslen silnou čarou
 2. figura anatomická - jde o náročnější kresbu předpokládající výtvarné schopnosti, užívají se především jako ilustrace různých publikací, skript, metodických článků apod.

UKÁZKA GRAFICKÉHO ZPRACOVÁNÍ PŘÍPRAVY NA CVIČEBNÍ JEDNOTKU - LOW/HIGH AEROBIK

WARM UP

- 8 step touch P/L
- 8 leg curl SSD
- 8 grapevine L/P
- 8 V-step L

PRESTŘEČINK

AEROBIK

2x 32 dob symetricky

I. blok

- 8 stomp 1+2 P/L front
- 8 step kick P/L front,back
- 8 RPT step kick P front modifikace kick ball change
- 4 reverse V-step L
- 4 pivot turn L modifikace high pivot turn

1-32 L/P