



USING JUMP ROPES IN SPORT PREPARATION (PART I.)

ABSTRACT

The jump rope is one of the traditional gymnastics tools with a wide use not only in gymnastic sports. This article is focused on using of the jump ropes for combined development of the fitness and coordination movement functions in a fun way. This kind of exercises is also appropriate for including to school physical education.

Key words: rope skipping, gymnastic sports, fitness, coordination

Fotografie autor

[kristofic@ftvs.cuni.cz]

Rytmické cvičení s využitím paliček na bubnování

Eva Nováková, Jiřka Vařeková, UK FTVS, Praha

Úvod

Rytmické skupinové cvičení s hudbou patří bezesporu k nejběžnějším formám pohybové aktivity. Více než jinde zde platí, že je žádoucí cvičení obměňovat a hledat způsoby zpestření, např. v podobě netypického náčiní, aby cvičení zůstávalo atraktivní jak pro cvičence, tak pro případné diváky (na besídkách, akademiích aj.).



Obr. 1

Zajímavou, neokoukanou a přitom cenově dostupnou pomůckou pro cvičení se mohou stát obyčejné dřevěné paličky na bubnování. Paličkami se ťuká o sebe navzájem v různých polohách (před sebou, nad hlavou, z boku těla, za zády), o zem nebo o míč. Paličky lze velmi dobře využít při cvičení dospělých, dětí, seniorů i osob se specifickými potřebami. Ti všichni si budou užívat bubnující rytmus v těle a další výhody cvičení, jako jsou atraktivnost, variabilita, zábava, dynamika, vibrace, zapojení horní i dolní části těla, rychlejší zahřátí organismu, kladný přínos pro kardiovaskulární systém, pohybový aparát a psychiku, sociální kontakt atd. (obr. 1).



Obr. 2

S paličkami se pracuje i v rámci některých 2 certifikovaných systémů. Například v konceptu *Drums alive!* se paličkami bubnuje do gymnastických míčů na podstavcích (obr. 2). Dalším systémem je tzv. *Pound*, vymyšlený v roce 2011 Cristinou





Peerenboom a Kirsten Potenzou, lektorkami, které navzájem spojoval zájem o pohyb a zkušenosti s bubnováním. *Pound* vytváří dynamické fitness cvičení na podložce s využitím plastových paliček (obr. 3), jejichž rytmické údery zvyšují psychické i fyzické účinky cvičení. Toto cvičení se během krátké doby



Obr. 3

stalo velmi populárním a dnes jej využívají tisíce lektorů v mnoha zemích. V článku nabízíme příklad cvičební jednotky, inspirovaný právě tímto systémem, v podobě několika základních cviků, využitelných pro různé cvičební skupiny.

Paličky

Pomůckou mohou být obyčejné paličky na bubnování, které lze zakoupit v obchodech s hudebninami za několik desítek korun. Jsou z přírodního dřeva, hladké a příjemné do ruky. Při pohybu, zvláště u menších dětí, nebo u osob se speciálními potřebami, kde dbáme na opatrnost, můžeme jako alternativu použít např. *boomwhackers* (plastové trubky). Pro větší svalové zapojení jsou vhodné licencované paličky systému *Pound* nazývané *Ripstix*. Ty jsou vyrobené z plastu a mají specifickou váhu, která má za úkol podpořit zapojení hlubokého stabilizačního systému.

Varianty cvičení

Cvičit s paličkami je možné v pohybu, ve stoji na místě či vsedě (na židli, na gymballu, na podložce). Využití je různorodé. Paličky uplatníme při dynamickém cvičení vysoké intenzity, stejně jako pro jednoduché rytmičtější cvičení u seniorů, obézních jedinců či vozíčkářů. Podle varianty cvičení volíme buď podložku – pro větší zapojení svalových skupin, nebo snadnější variantu s míčem (gymball) na podstavci, případně bosu, kyblíky apod. Při cvičení seniorů a obézních lze zvolit pevnou oporu – např. židle v kombinaci s míčem (gymball).

Námi uváděné cviky jsou základními prvky, které lze využít v tanečních rozevčích i sestavách. Cvičit můžeme naboso nebo v pevné obuvi.

Při pohybu do strany nám paličky příjemně ztíží prováděný pohyb a zapojí tak, při správném držení těla, hluboký stabilizační systém.

Hudba

Hudební doprovod ke cvičení není podmínkou, je však dalším zpestřením. Hudební doprovod se zřetelným rytmem a pomalejším tempem usnadní jak individuální zvládnutí pohybových sekvencí, tak i celkovou rytmickou souhru cvičící skupiny.



Příklady cvičení

Cvik 1: Základní varianty ťukání

Základní postavení (dále jen ZP): podřep rozkročný, v každé ruce jedna palička.

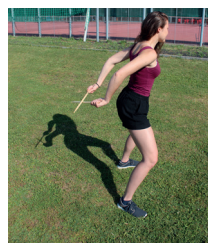
Provedení (P): kombinujeme ťukání paličkami v různých polohách, obměňujeme rytmické variace.

1. – 2. 2x ťuknout paličkami před tělem (obr. 4).
3. – 4. 2x ťuknout paličkami za tělem (obr. 5).
5. – 6. 2x ťuknout paličkami nad hlavou (obr. 6).
7. – 8. 2x ťuknout paličkami pod pravou/levou nohou (obr. 7).

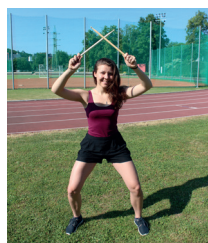
Chyby: ohnutá záda, stoj o úzké bázi s propnutými koleny.



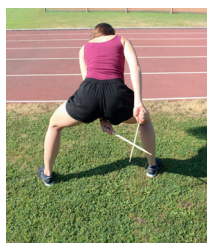
Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6

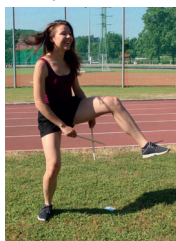


Obr. 7

Cvik 2: Ťukání pod stehnem pokrčené dolní končetiny

ZP: podřep rozkročný, v každé ruce jedna palička.

P:



Obr. 8



Obr. 9

1. – 2. podřep pokrčit přednožmo levou, 2x ťuknout paličkami pod stehnem (obr. 8).
3. – 4. otočit trup vpravo a 2x ťuknout paličkou v pravé/levé o zem za tělem (obr. 9) upažit levou/pravou.
5. – 8. = 1. – 4., ale opačně.

Chyby: ohnutá záda, stoj o úzké bázi s propnutými koleny.



Obr. 10

Cvik 3: Střídavé ťukání o zem

ZP: podřep rozkročný, v každé ruce jedna palička.

P:

1. – 2. 1x ťuknout paličkou v pravé/levé o zem před tělem, levá upažit (obr. 10).
3. – 4. = 1. – 2., ale opačně.
5. – 8. = 1. – 4.



Důležité: Při pohybu je důležitá práce nohou, přenáší se váha z nohy na nohu a pruží se v kolenou, aby nedošlo k přetížení bederní páteře opakovanými předklony.

Chyby: ohnutá záda, propnutá kolena.

Cvik 4: O zem a nad hlavou

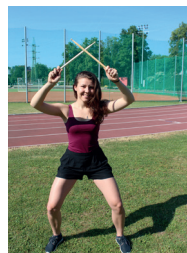
ZP: podřep rozkročný, v každé ruce jedna palička.

P:

1. – 2. dřep (podřep) zánožný levou, 2x ťuknout paličkami o zem vpravo (obr. 11).
3. – 4. podřep rozkročný, 2x ťuknout paličkami nad hlavou (obr. 12).
5. – 6. = 1. – 2., ale opačně.
7. – 8. = 3. – 4.



Obr. 11



Obr. 12

Chyby: ohnutá záda, stoj o úzké bázi s propnutými koleny.

Cvik 5: Cvičení v sedu pokrčmo

ZP: sed pokrčmo, v každé ruce jedna palička.

P:

1. – 2. sed pokrčit přednožmo, 2x ťuknout paličkami o zem vedle těla (nebo v jiné variantě křížem o sebe) (obr. 13).
3. – 4. = 1. – 2., ale opačně.

Chyby: kyfotické držení horní části zad s protrakcí ramen.



Obr. 13

Závěr

Cvičení s paličkami je zábavné a může být zajímavým zpestřením běžné hodiny. Pomocí modifikací objevíte velmi rozmanitou nabídku cviků vhodnou pro jakoukoliv cílovou skupinu.

Zdroje

Drumfit. [online]. [cit. 2017-01-08]. Dostupné z: <https://www.drum.fit/about/>

Fitness Drumming! Get your sticks...let's workout! [online]. [cit. 2017-01-08].

Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=6FIITuW7TKs>

Light ,em up. Dance Fitness Workout with Drum sticks Valeo Club [online]. [cit. 2017-01-08].

Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=xFWGbFy-Bss>

Poundfit. [online]. [cit. 2017-01-08]. Dostupné z: <https://poundfit.com/>

They're Not With the Band [online]. [cit. 2017-01-08]. Dostupné z: http://www.nytimes.com/2012/09/09/fashion/drumming-workouts-win-converts.html?_r=0



RHYTHMIC EXERCISE WITH DRUMSTICKS

ABSTRACT

Rhythmic exercise with drumsticks can be used as alternative type of cardio or prevention exercise. It may be engaged in large groups as a fat burning and coordination workout and on the other hand it can be instrumental towards physio exercise for children, elders or people with special needs. Both of those ways can start in slow tempos, easy rhythms and light movements till complicate combinations in full strength where is finally initialised the whole musculoskeletal system.

Key words: drumsticks, workout, pound, drums alive, exercises, rhythm

Fotografie **autorka**

[novakova.en@gmail.com]

Acroyoga

Nikola Koňáříková, Alena Skotáková, FSpS, Brno

Úvod

Přestože ve světě už Acroyoga (akrojóga) není zdaleka žádnou novinkou, u nás si teprve postupný zájem z řad veřejnosti získává. Mnohá fitness centra tak pohotově reagují a nově zařazují do své nabídky lekce Acroyogy. Chtěli bychom představit tuto novou pohybovou aktivitu učitelům tělesné výchovy, kteří rádi prožívají se svými žáky a studenty něco nového. Máme zkušenost, že tento styl jógy nesoucí v sobě gymnastické prvky studenty baví a přispívá k inovaci výuky v tělesné výchově.

Na rozdíl od klasické jógy se Acroyoga cvičí ve dvojicích či skupinách a na tomto principu staví svou popularitu. Úspěšné provedení prvku vyžaduje **fyzický kontakt** a hlavně **důvěru** a **kommunikaci**.

Obecně pro všechny styly jógy platí, a pro Acroyogu taktéž, že v sobě nenese soutěživého ducha (Doeser, 2011).

Co je to Acroyoga?

Akrobacie s jógou se mísila hodně směry během tisíců let. Je nemožné citovat všechny mistry, kteří objevili alchymii akrobacie a jógy. Za průkopníka tohoto umění bývá považován Krishnamacharya neboli otec moderní jógy. Existuje totiž záznam „létajícího“ Krishnamacharya z dětských let z roku 1938 a právě tato pozice těla na snímku připomíná moderní Acroyogu (Nemer, 2013).

„Arojóga by se dala ve zkratce charakterizovat jako spojení jógy, párové akrobacie a thajské masáže. Je potřeba si ji vyzkoušet, zažít. Není to partnerská jóga a nemá ani nic společného se závažnou aerójogou. Není to ani akrobacie, jakou si vybavíte z cirkusového představení.“ (Dušková, 2015).