

Manuál pro soutěž v pohybových skladbách

Žij pohybem AEROBIC SHOW

STEP TEAMS

Zpracovala: Mgr. Jana Černá - Beránková

Zaměření rozhodčích

1. **Technický rozhodčí T** - technika cvičení, držení těla, výstupy a sestupy, intenzita cvičení
2. **Estetický rozhodčí A** - prostorová choreografie, hudební předloha + pohybová interpretace hudební předlohy, originalita, rytmický model
3. **Estetický rozhodčí B** - využití principů skladby, vhodnost kostýmu vzhledem k tématu skladby a věku cvičenců + výtvarná složka, synchronizace, výraz
4. **Obsahový rozhodčí O** - obtížnost aerobních vazeb a přechodů, obtížnost a variabilita pohybu paží, skoky, interakce

Každý rozhodčí sleduje vždy čtyři kritéria. Každé kritérium hodnotí na škále devíti „křížků“, přičemž nula křížků je nejméně a devět křížků je nejvíce za každé kritérium. Rozhodčí zapíše výsledky bezprostředně po předvedení sestavy do karty a odešle sčitateli výsledků.

V případě shodných výsledků určí pořadí bodové hodnocení technického rozhodčího. Panel profesionálních rozhodčích, který se skládá z jedné až třech osob, stručně zhodnotí každé družstvo bezprostředně po vystoupení do připraveného mikrofonu. Panel rozhodčích (trenérů) je nezávislý na rozhodčích profesionálech a hodnotí samostatně.

Poznámka: všechny povinné prvky musí být zacvičeny v požadovaném počtu dle pravidel celou skupinou cvičenců současně nebo kánonem (pohyb musí být proveden jednotlivcem či skupinou cvičenců bezprostředně za sebou v rytmickém postupu).

Necvičící pomocník, který přenáší step, je povolen za těchto podmínek:

- nesmí cvičit žádnou část sestavy
- **musí být oblečen odlišně od závodníků, v tmavém oblečení!!! (rozhodčí bude udělovat srážku při nedodržení tmavého nenápadného oblečení!)** - nesmí mít stejný dres jako závodníci
- musí se chovat prostorově úsporně
- musí se pohybovat pouze po stranách a na zadní části plochy, nesmí stínit výhled rozhodčím, **dále viz. 3.3 Synchron**

1. Technický rozhodčí

Hodnotí: technika cvičení, držení těla, výstupy a sestupy, intenzita cvičení

Definice techniky:

Technika je účelný způsob řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly sportu, biomechanickými zákonitostmi a pohybovými možnostmi sportovce (Dovalil, 2002).

1.1 Technika cvičení

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

- stupeň zvládnutí techniky vybraných pohybů a vazeb
- pochopení a zvládnutí principů pohybu
- přesné polohy těla (postoje, kleky, sedy, lehy, podpory a jejich modifikace)
- průběh pohybu
- časové a dynamické členění
- rozsah a rozpětí pohybu:
 - ✓ **pohyby drobného rozpětí:** pohyby ruky, hlavy, chodidla, trupu
 - ✓ **pohyby středního rozpětí:** předloktí, bérec, komíhavé pohyby paží, klony trupu
 - ✓ **pohyby velkého rozpětí:** oblouky a kruhy částí těla, komíhavé a otáčivé pohyby celého těla, pohyby celého těla s vysunutím těžiště (Appelt, 1995).

1.2 Držení těla

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

stupeň zvládnutí optimálního držení těla ve všech polohách (postoje, kleky, sedy, lehy, podpory) a rovněž ve všech pohybech (chůze, běhy, poskoky, skoky a obraty). Všímáme si výchozí polohy, průběžné i závěrečné

Chyby v držení těla:

- hyperlordóza krční páteře
- hyperlordóza bederní páteře
- hyperkyfóza hrudní páteře
- nadměrně vyklenutá břišní stěna
- netonizované hýždě
- zvednutá ramena

- rozdílná výška ramen
- naklopená pánev
- vtočené špičky nohou
- svalové disbalance zamezující ekonomizaci pohybu
- souhyby trupu při pohybu paží či nohou
- neudržení zpevněného jádra těla tzv. "coru" v polohách i pohybech
- odrazy z plných chodidel
- nekontrolované doskoky na plná chodidla

1.3 Výstupy a sestupy

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

- přenos celé hmotnosti těla ze země na step a okamžitý přenos celé hmotnosti těla ze stepu na zem musí být bezpečné a koordinované
- na step je nutné nastupovat tak, aby bylo celé chodidlo v kontaktu s plochou stepu, pata přitom nesmí přesahovat přes jeho okraj
- při sestupu pokládáme chodidlo postupně přes špičku až na patu (nesetrváváme na špičkách)
- chodidlo je umístěno na podložce v blízkosti stepu cca 25 cm maximálně (na délku chodidla)
- **je zakázáno sestupovat předem ze stepu a výstup zády ke stepu**

1.4 Intenzita cvičení

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9 (6)

Sledujeme:

- celá skupina cvičenců provádí cviky v maximálním nasazení
- pohyby paží i nohou jsou vyznačeny v přesné výchozí a konečné poloze (tzv. dokončování pohybů)
- pohyby jsou koordinované a přesně vedené bez chybných souhybů trupu
- intenzitu cvičení zvyšujeme
 - zařazením Power steps (náskok oběma nohama seshora na step)
 - zařazením skoků - povoleny jsou výskoky jednoho i snožmo
 - cvičení v double time (zrychlený pohyb)
 - změnou těžiště těla
- **stop time je povolen pouze na 4 doby**
- **výška stepu**

- výšku stepu rozlišujeme na **vysoce postavený step** (20 cm – vzor vysoce postavený step REEBOK) a na **nízce postavený step** (15 cm – vzor nízký step REEBOK)
u jiných typů stepu než REEBOK se řídíme výškou do 15 cm a od 15 cm
- pokud cvičenci kategorie 11 let a více let nepoužijí vysoce postavený step, jejich max. bodová hranice za kritérium **Intenzita může být pouze 6 křížků**

2. Estetický rozhodčí A

Hodnotí: **prostorová choreografie, hudební předloha + pohybová interpretace hudební předlohy, originalita, rytmický model**

2.1 Prostorová choreografie

– minimálně 5 útvarů / 4 změny postavení stepů

Definice choreografie:

„Tvořivý proces, umění vytvářet, komponovat taneční (pohybové) dílo, které v sobě spojuje múzické a výtvarné umění, opírá se o dramaturgii, hudbu, výtvarnou stránku a interprety.“
(Nosál, 1984).

„Nestačí spojovat známé pohyby a sladit s vyvolenou hudbou (nebo brát celé vazby z tréninku). Je třeba se vrátit k průzkumům základů pohybů.“
(D.Humphrey in Mlíková, 1990)

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

- vhodnost využití symetrických a asymetrických pohybů či útvarů, **řešení prostoru jednotlivce a skupiny ve smyslu 3D**, vyvážené pohyby a obrazce, logiku střídání útvarů s ohledem na principy prostorové kresby,
- choreografii kroků s využitím celé plochy stepů, směry pohybu na stepu provedené správnou technikou
- choreografii vzájemného postavení stepů a jejich změn během celé choreografie
- choreografii postavení závodníka ke stepu
- využití prostoru při formacích a ucelenost
- logickou plynulost přechodů

Symetrie:

- ✓ symetrie útvarů i pohybů – navozuje pocit jistoty, stability,
- ✓ proporcionálně vyvážené pohyby či obrazce,
- ✓ přílišná symetrie může působit až monotónně a tlumivě,
- ✓ symetrie je vhodná zejména v oddychových fázích pohybových skladeb,
- ✓ symetrie je vhodná v úvodu skladby, před dramaturgickou zápletkou a na konci díla moment zklidnění před závěrečnou fází.

Asymetrie:

- ✓ asymetrie pohybů a útvarů,
- ✓ působí jako smyslová stimulace, je vzrušující plná života,
- ✓ pomáhá udržet zájem diváků,
- ✓ vhodná pro vyjádření situačního napětí,
- ✓ vyjadřuje nepokoj, temperament, vzruchy.

Prostorové řešení jednotlivce:

- ✓ je vymezeno výškou a šířkou těla, délkou končetin a kloubní pohyblivostí,
- ✓ vymezení prostoru jednotlivce vnímá divák se všemi jeho detaily (výraz, vnitřní svalové napětí aj.),

Prostorové řešení skupiny:

- ✓ vzniká spojením cvičenců či vytvořením obrazce,
- ✓ vnímáme výškové, hloubkové a šířkové rozměry skupiny,
- ✓ seskupení cvičenců vnímáme ve smyslu 3D – trojrozměrně - členění na základě využití všech poloh (postoje, kleky, sedy, lehy, podpory, poskoky a skoky).

Směry, tvary, body v choreografii:

- ✓ **Zadní rohy:** vhodné pro nástup, umocnění emočního efektu, vhodné pro zjevování, kouzlení moment překvapení.
- ✓ **Střed plochy:** nejvhodnější pro předvedení výkonu, ovšem přílišná koncentrace pohybu v tomto místě vyznívá fádně.
- ✓ **Střed přední části:** umocňuje bezprostřední kontakt s divákem, vhodný pro komické situace.
- ✓ **Postup po diagonále (vpřed)** – pro diváka velmi působivý.
- ✓ **Postup po diagonále (vzad)** – postup vzad ztrácí na divácké účinnosti.
- ✓ **Postup vpřed ze středu zadního horizontu** do středu přední části plochy – vyvolává silnou intenzivní atmosféru - tzv. silný směr.
- ✓ **Postup vzad ze středu přední části** má opačný účinek než předchozí pohyb (odchod, návrat apod.)
- ✓ **Postup z levého boku do pravého** – jedná se o neutrální vizuální účinnost – míjení se.
- ✓ **Pohyb po kruhu** – vyvolává dojem spojení, životní vitalitu.

2.2 Pohybová interpretace hudební předlohy + hudební předloha

Hudba plní v pohybové skladbě funkci motivační (v celkovém působení), regulační (v oblasti tempa, metroritmické, tektonické) a dramaturgickou (v oblasti výrazové, myšlenkové).

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Hudební předloha - sledujeme:

Bereme na zřetel následující pojmy: tempo, tempové změny, metrické změny, rytmus, rytmické modely a dynamika hudební předlohy.

- ✓ **Tempo** – vhodnost zvolení tempa ve vztahu k úrovni pohybových dovedností cvičence a dramaturgického záměru skladby. Vhodnost tempa hudby vzhledem k charakteru pohybu – pohyby vedené, švihové, vlny, osmy atd.
- ✓ **Tempové změny**- pomalé, střední, rychlé.
- ✓ **Metrum** - využití sudodobého a lichodobého metra (počítáme na tři či na čtyři),
- ✓ **Rytmus** – časově dynamické členění skladby,
- ✓ **Rytmizace**: využití dupání, tleskání, bubnování, rytmické modely využití v krokových variacích aj., využití rytmu k umocnění či utlumení děje skladby,
- ✓ **Dynamika** - střídání dynamických stupňů: silně, středně silně, slabě, velmi slabě, dynamický nárůst: zesilování zeslabování.

Pohybová interpretace hudební předlohy - sledujeme:

- Soulad s hudební předlohou z hlediska jejího metrického členění a shody pohybových akcentů s metrickými akcenty hudby se zřetelem k frázování hudební předlohy s respektováním základních principů výstavby hudební předlohy (Mihule, Šťastná, 1993).
- Úroveň pohybové interpretace hudební předlohy.

2.3 Originalita

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

- neotřelé a nápadité provedení pohybů a poloh,
- osobité řešení spojování pohybů jednotlivce i skupiny, originální prostorová choreografie,
- momenty překvapení (překvapivý pohyb, rytmický model, překvapivý hudební doprovod aj.),
- patrný originální přístup v řešení myšlenky skladby (nejedná se pouze o řazení cviku za sebou, ale ve skladbě je patrná logika originálního řešení).

2.4 Rytmický model

Slovem rytmus rozumíme funkční rozvržení podílu časových a dynamických vztahů na průběhu pohybu: momenty impulsu a hybnosti jsou v rytmickém pohybu účelně vyváženy. (Mihule, J., Šťastná, D. 1993. Str. 57).

Hodnotíme: škálou křížků 0 – 9

(pokud rytmický model není v sestavě nebo je proveden na méně než 8 dob nebo více než 16 dob hodnotíme 0 bodů).

Hudební rytmus může být vyjádřen vytleskáváním, dupáním, bubnováním, rytmickým ťukáním náčiním – stepem, rytmické modely využité v krokových variacích a pod.. Rytmického modelu využíváme k umocnění či utlumení děje skladby.

Hlasový projev jako rytmický model na soutěži Žij pohybem není akceptován.

Sledujeme:

Synchronizaci a schopnost vyjádření rytmu v souladu s hudební předlohou.

3. Estetický rozhodčí B

Hodnotí: využití principů skladby, vhodnost kostýmu vzhledem k tématu skladby a věku cvičenců + výtvarná složka, synchronizace, výraz

3.1 Využití principů tvorby skladby

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

vhodné využití principů tvorby a respektování vnitřní stavebnosti hudby. Dodržováním principů tvorby dosáhneme přitažlivé dynamické linie, která udrží divákovu pozornost a umožní souvislé vnímání skladby od začátku do konce (Novotná, 1999).

Princip celistvosti – systematické uspořádání hudebně pohybového souladu. Skladba obsahuje zřetelné části: úvod, průběh a závěr.

Princip gradace – vzestupná či sestupná

- ✓ **Vzestupná:** nárůst napětí, síly, energie, směřuje k vrcholu (vrcholem může být zajímavý prvek, originalita, zajímavé řešení) pohybu skupiny, nečekané využití rekvizit aj. Vzestupné gradace se zpravidla využívá před závěrem skladby,
- ✓ **Sestupná:** vede k postupnému zklidnění při znatelném působení emocionálních a výrazových podnětů,
- ✓ **Gradace:** pohybem – zvyšující rozsah, tempové změny, v síle – napětí apod.

Princip kontrastu – výrazné odlišnosti v kompozici chápeme jako kontrast.

Kontrast v následujících oblastech:

- ✓ myšlenkové, obsahové, náladové,
- ✓ v oblasti tvaru pohybu,
- ✓ v časovém průběhu,
- ✓ v dynamice,
- ✓ v rytmu a tempu.

- ✓ střídání vysokých a nízkých poloh,
- ✓ pohyby z místa a na místě,
- ✓ statické pohyby a výdrže,
- ✓ kontrast pohybu a hudební předlohy (př. na rychlou hudbu pomalý pohyb).

Princip variace - obměnění pohybového motivu, částí, celků. Obměna známého motivu má sjednocující povahu, oproti tomu prosté opakování působí stereotypně.

3.2 Vhodnost kostýmu vzhledem k tématu skladby a věku cvičenců + výtvarná složka

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Vhodnost kostýmu - sledujeme:

Kostým musí být funkční a nesmí zamezovat bezpečnému pohybu. Kostým by neměl zakrývat pohyb cvičenců. Sledujeme vhodný střih úboru, vzájemný soulad barevnosti kostýmu a celkové vizáže vzhledem k věku a proporcím cvičenců.

Výtvarná složka - sledujeme:

vzájemný soulad zvolené barevnosti úborů a celkové vizáže (účes, popřípadě líčení)

- ✓ **Červená barva** zdůrazňuje životní sílu, aktivitu, odvahu, vzrušení, dobrý vztah s okolím, touhu po silných zážitcích a úspěchu. Červenou preferují energičtí lidé, tvořiví a schopní usilovné práce.
- ✓ **Růžová** je barvou volnosti a energie, ale zároveň i něžné aktivity.
- ✓ **Žlutá** barva symbolizuje lehkost, povzbuzení, milující svobodu, pozitivitu, soulad, harmonii. Je to barva veselá, dynamická a pohyblivá. Působí jako lehká a hladká.
- ✓ **Modrá** je vnímána jako klidná, zdrženlivá, pasivní. Zároveň evokuje pocit důvěry, tradice a stálosti.
- ✓ **Světle modrá** působí přívětivě, bezstarostně a čistě. Vyvolává představu vzduchu a oblohy. Umocňuje ticho a klid.
- ✓ **Zelená** je obecně uklidňující, osvěžující a pokojná. Rovněž symbolizuje naději. Je klidná a rozumná
- ✓ **Hnědá** je solidní a stálá.
- ✓ **Bílá** charakterizuje osvobození, absolutní svobodu a nový začátek. Působí čistě a chladně.
- ✓ **Černá** barva je opakem bílé, konečné rozhodnutí, agresivní vzdor, popření pestrého života.
- ✓ **Oranžová** je obecně charakterizována jako barva srdečná, živá, vášnivá temperamentní, hlasitá, přátelská, vzrušující. Působí jako teplá a přátelská.

3.3 Synchronizace

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9 (6)

Sledujeme:

synchronizaci pohybů

- v míře úsilí,
- rozsahu pohybu,
- napětí a uvolnění,
- celkovém pohybovém výrazu.

Pokud má tým necvičícího pomocníka, který při cvičení přenáší step dle potřeb týmu, maximální počet křížků za synchron jsou pouze 6 křížků.

Necvičící pomocník, který přenáší step, je povolen za podmíněk:

- nesmí cvičit **žádnou** část sestavy
- musí být oblečen odlišně od závodníků, nejlépe v tmavém oblečení – nesmí mít stejný dres jako závodníci
- musí se chovat prostorově úsporně
- musí se pohybovat pouze po stranách a na zadní části plochy, nesmí stínit výhled rozhodčím

3.4 Výraz

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Výraz není jen projevem obličeje a jeho grimas, ale je projevem celého těla (Appelt, 1995).

Sledujeme:

- výrazové emocionální prožitky
- navázání kontaktu s divákem
- schopnost přirozeně cítit pohyb
- výraz by měl být jednotný
- měl by odpovídat věkové kategorii

4. Obsahový rozhodčí

Hodnotí: obtížnost aerobních vazeb a přechodů, obtížnost a variabilita pohybu paží, skoky, interakce

4.1 Obtížnost aerobních vazeb a přechodů

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

- komplikované přechody vyžadující přesnou interakci a spolupráci cvičenců vzhledem k věku
- maximální variabilitu krokových variací a jejich intenzitu, nepředvídatelné, pestré, rozmanité krokové variace a přechody vzhledem k věku a technické vyspělosti závodníků
- kombinace pohybů různého rozpětí a napětí
- variabilita postavení stepů a postavení stepů vůči závodníkům
- variabilita změn postavení mezi závodníky
- variabilita pohybu po stepu, využití plochy stepu

4.2 Obtížnost a variabilita pohybu paží

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

- variabilitu a rozmanitost pohybů paží
- **kombinace pohybů různého rozpětí**
pohyby drobného rozpětí: pohyby ruky, prstů
pohyby středního rozpětí: předloktí, bérce
pohyby velkého rozpětí: celou paží
- **kombinace pohybů různého napětí**
pohyby statické
pohyby vedené
pohyby švihové
- **kombinace pohybů různými směry** vpřed, vzad, vzhůru, dolů, dovnitř, zevnitř
- **kombinace pohybů v různých drahách** po přímce, po oblouku, v kruhu, osmě, vlnovce

- **rytmicky různorodé pohyby** pohyb paží současně nebo se každá paže pohybuje rytmicky jinak
- originální řešení pohybů a způsob jejich spojení
- přesnost jednotlivých poloh paží
- koordinace společně s výstupy a sestupy na step

4.3 Skoky

Skoky jsou pohyby celého těla jejich hlavním znakem je dočasné oddálení těla od základny.

Mezi skoky řadíme takové pohybové činnosti, při jejichž letové fázi nedochází k převrácení těla kolem pravolevé, nebo předozadní osy. Skoky jsou zpravidla doprovázeny pohyby paží, nohou a trupu.

Poskoky jsou skoky prováděné v malém prostorovém rozpětí s menším svalovým úsilím.

Z každé skupiny musí být v sestavě zařazen alespoň jeden skok:

1. skok odrazem jednož s doskokem jednož

př. skok přednožmo střížný skrčmo (čertík), odrazem jednož skok přednožmo střížný (nůžkový skok), odrazem jednož skok zánožmo střížný (nůžkový skok vzad), odrazem levé skok roznožmo levou vzad, pravou vpřed s doskokem na pravou (dálkový skok), odrazem levé skok roznožmo levou vzad, pravou skrčit přednožmo s doskokem na pravou (jelení skok), skok s přednožením (unožením, zanožením) pravé, s příklepovým přinožením levé, s doskokem na levou (příklepový skok pravou), výkrokem pravé a odrazem pravé skok s přednožením a stříž zánožmo s celým obratem vpravo (kadetový skok) apod.

2. skok odrazem snožmo s doskokem snožmo

př. skok s čelným roznožením, skok s přednožením roznožmo, skok s bočným roznožením, skok s přednožením a předpažením, skok s obratem (360–720 stupňů), skok se skrčením přednožmo, skok s přednožením levé a se skrčením přednožmo pravé (a opačně), skok roznožmo levou vzad pravou skrčit přednožmo, skok s unožením levé (a opačně), skok s unožením levé a se skrčením únožmo pravé, skok přípatmo apod.

Hodnotíme: škálou křížků 0 – 9

(pokud nejsou v sestavě zastoupeny skoky z obou skupin – 0 bodů)

Sledujeme:

správné technické provedení, při zachování optimálního držení těla. Musí být vidět přesně vyznačená:

- **přípravná fáze,**

- **odraz** dle typu skoku, v každém odrazu rozlišujeme tři fáze:

- amortizační (těžiště těla se pohybuje směrem dolů, nohy se pokrčují, svaly těla pracují v excentrickém režimu),

- přechodovou (v jejím průběhu se koriguje postavení těla ve vztahu ke struktuře skoku),
- akční (dochází k rychlému dopnutí nohou v koleních, kyčelních i hlezenních kloubech a energickým pohybem paží do vhodné polohy),

- **prokazatelná letová fáze,**

- **doskok** s vyznačenou závěrečnou polohou, brzdivá práce svalů by měla končit v mírném podřepu.

Odraz z plných chodidel, nekontrolovaný doskok na plná chodidla je považováno jako špatně provedený skok, poskok. **Je zakázáno seskakovat ze stepů na zem a ze stepu na step.**

4.4 Interakce

Interakce z latinského překladu jednat mezi sebou, znamená vzájemné působení dvou či více činitelů. (Kožešník, 1980)

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

Vzájemnou spontánní interakci mezi cvičenci nejen v páru, ale i ve skupině (je vidět, že nad cvičením nemusí usilovně přemýšlet – užívají se cvičení s výrazem, který je vhodný pro atmosféru skladby).

Cvičenci se na sebe mohou vzájemně spolehnout, neváhají v pohybech. Sestava působí kompaktně po stránce výrazové i interakční (orientaci jednotlivce i skupiny v prostoru).

Zajímavá spolupráce jedinců v týmech se může stát i originálním momentem v sestavě.