

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLOVÝCHOVY A SPORTU

**TANEC A FITNESS RÁMCI MODERNÍCH
GYMNASTICKÝCH FOREM (MULTIMEDIÁLNÍ DVD)**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Nikola Kozáková

Obor Tělovýchova a spor

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová.

Plzeň 2016

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni 15.4. 2016

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování:

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí práce Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení práce, věcné připomínky, dobré rady a vstřícnost při konzultacích a vypracování bakalářské práce. Poděkování také patří Vendule Kořínkové za možnost natočení videonahrávek a konzultace metodických nahrávek, Jonášovi Filgasovi za natočení, střih a úpravu videí. A poslední poděkování patří mojí rodinu za důvěru a podporu nejen při práci této bakalářské práce, ale i v průběhu celého studia.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK.....	3
ÚVOD	4
1 CÍL A ÚKOLY	5
1.1. CÍL	5
1.2. ÚKOLY.....	5
2 TEORETICKÁ ČÁST.....	6
2.2. VÝHODY PROGRAMU ZUMBA	6
2.3. <i>BETO PEREZ</i>	7
2.4. PROGRAM ZUMBA FITNES, LLC.....	7
3 FYZIOLOGICKÉ A PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY PROGRAMU ZUMBA.....	8
3.1. FYZIOLOGICKÉ ASPEKTY CVIČEBNÍ LEKCE	8
4 ZAHŘÁTÍ A ZKLIDNĚNÍ	10
4.1. ZAHŘÁTÍ (WARM UP)	10
4.1.1. Hlavním cílem zahřátí.....	10
4.1.2. Struktura zahřátí v programu Zumba.....	10
4.2. ZKLIDNĚNÍ (COOL-DOWN)	11
4.2.1. Hlavním cílem zklidnění	11
4.3. Zásady bezpečnosti cvičební lekce pro instruktora.....	12
4.4. Svalové skupiny, které jsou potřeba zařadit do zahřátí i zklidnění	12
5 HUDBA VAŠÍM PRŮVODCEM.....	13
5.1. HUDBA V RÁMCI LEKCE	13
5.2. TOK HUDBY HODINĚ	13
5.2.1. Hudební oprávnění.....	14
6 ANATOMIE PÍSNIČKY	15
6.1. VZOROVÁ PÍSNIČKA	15
7 ZÁKLADNÍ PRINCIPY PRO TVORBU CHOREOGRAFIE	16
7.3. VYTVÁŘENÍ SEZNAMU SKLADEB.....	16
8 LATINSKO-AMERICKÉ RYTMY.....	18
8.1. MERENGUE.....	18
8.2. SALSA.....	19
8.3. REGGEATON.....	20
8.4. CUMBIA	20
9 POKYNY INSTRUKTORA	22
9.1. CUIING.....	22
10 PRAKTICKÁ ČÁST	24
10.1. VIDEOPROGRAM.....	24
10.2. MÍSTO NATÁČENÍ:.....	25
10.3. STŘIH A ZPRACOVÁNÍ	25
10.4. TECHNICKÉ PARAMETRY VIDEOPROGRAMU	25
11 KROK ZA KROKEM	26
11.1. MERENGUE – VIZ DVD KAPITOLA Č. 1 KAPITOLA	26
11.2. SALSA - VIZ DVD KAPITOLA Č. 2 KAPITOLA	26
11.3. REGGEATON - VIZ DVD KAPITOLA Č. 3 KAPITOLA	26
11.4. CUMBIA - VIZ DVD KAPITOLA Č. 4 KAPITOLA	26
DISKUSE	27
ZÁVĚR	28

RESUMÉ	29
SEZNAM LITERATURY	30
SEZNAM TABULEK, DIAGRAMŮ A PŘÍLOH	31

SEZNAM ZKRATEK

DVD - „Digital Video Disc”

USA - „UNITED STATES OF AMERIKA“

P/L - Pravá a levá strana

ÚVOD

Tématem bakalářské práce je Tanec a Fitness v rámci moderních gymnastických forem (multimediální DVD). Má práce pojednává o jednom z nejvíce rozvinutém a nejpopulárnějším cvičení na světě, které je inspirováno latinskoamerickou hudbou a tancem. Tímto cvičením je Zumba, jejímž zakladatelem je Beto Perez, kolumbijský tanečník, žijící v USA v Miami, kde je také hlavní sídlo Zumby.

Hlavním cílem této práce je vytvoření multimediálního DVD. Na multimediálním DVD se zabývám čtyřmi základními tanečními styly Salsa, Merengue, Cumbia a Reggeaton. Z těchto základních tanečních stylů Zumby jsou vybrány základní kroky, které jsou podrobně popsány, a v rámci spotu natočeny k tomu, aby bylo jednoduché a pochopitelné jejich naučení.

Práce je rozdělena na dvě části: Teoretickou a praktickou. V teoretické části nalezneme jaké tance a jaké kroky patří k základním. Dalším bodem je návod, jak rozpoznat latinskoamerické rytmy, jejich podrobný popis, rozdíly a zásady v této oblasti hudby. Součástí teoretické části je kapitola věnována tvorbě cvičební lekce a pokyny pro instruktora.

Praktická část zahrnuje videoprogram, jehož součástí je metodika nácviku jednotlivých kroků, popis každého kroku a jeho názorné předvedení. Zahrnuto je i praktické využití u dětí na zájmovém kroužku pod vedením Venduly Kořínkové, Zumba Černošice a pro srovnání je použito video v praxi u dospělých cvičenců.

1 CÍL A ÚKOLY

1.1. CÍL

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření multimediálního DVD čtyř základních tanců Zumby: Salsa, Merengue, Cumbia, Reggeaton. A základní kroky již zmíněných tanců. Vytvořený videoprogram by měl pomoci zvýšit úroveň cvičení a zlepšit lektorské schopnosti.

1.2. ÚKOLY

- Výběr tanců a čtyř základních kroků zumby
- Realizace a střih videozáznamu doplněného komentářem
- Kompletace DVD

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1. Zumba

Program Zumba je taneční fitness lekce s inspirací latinskoamerických tanců, která obsahuje převážně latinskoamerickou a mezinárodní temperamentní hudbu, která tvoří vzrušující, radostný a efektivní fitness program. Lekce Zumba spojuje rychlé a pomalé rytmy pomocí prvků aerobiku/fitness dosahujeme vyváženého kardio cvičení a posílení svalů.

Zumba program začleňujeme základní principy aerobního a intervalového cvičení k maximalizaci výdeje kalorií, kardiovaskulárních výhod a celkového posílení těla. Taneční pohyby zaměřené na kardio cvičení jsou lehce napodobitelné, zahrnují i pohyby pro tvarování těla – cílové oblasti např. sval hýžd'ový, nohy, paže, střed těla, břišní svaly a nejdůležitější sval v těle srdce.

Tanečníci i ti, co se tanci nevěnují, si cvičení zamilují a lekci ZUMBA snadno zvládnou, protože předchozí taneční zkušenosti nejsou potřeba, jak bylo již zmíněno, taneční pohyby se pravidelně opakují a jsou lehce napodobitelné. Lekce zuby přináší účastníkům nejen taneční zážitek, ale především spontánně zapojují hlavní svalové skupiny včetně toho nejdůležitějšího svalu a tím je srdce.

Program Zumba je efektivním, inovativním a radostným nejen tance, ale i cvičením navrženým pro každou generaci pro děti, dospívající, dospělý i zralé cvičence. V dnešní době není Zumba pouze jedna, ale má mnoho podmnožin např.: Zumba Fitness, Gold, Kids, Core a mnoho dalších. [1]

2.2. VÝHODY PROGRAMU ZUMBA

- Dynamické cvičení na posílení středu těla – po celou dobu cvičení je potřeba dbát na kontrolu středu těla
- vysoký výdej kalorií – aerobní a intervalové cvičení, vysoká míra zatížení, což vede k vysokému výdeji kalorií
- snadné a povzbuzující výukové metody – taneční variace jsou pravidelně opakovatelné a lehce napodobitelné
- váhový úbytek – společně s vyváženou stravou se zvyšuje pravděpodobnost úbytku váhy

- nabytí pozitivní energií – hodina s doprovodem hudby a zvládnutí lehce napodobitelných kroků -> zvládnutí lekce
- tvarování postavy – při správném zapojené svalových skupin
- emoce . hodiny jsou nabitě pozitivní energií, který způsobuje, že účastník nejen tančí, cvičí ale zároveň se baví. [2]

2.3. BETO PEREZ

„Výkonný kreativní ředitel a spoluzakladatel programu Zumba. Beto Perez začal jako instruktor fitness ve své rodné zemi Columbii ve městě Cali. Betova kariéra odstartovala, když si jako lektor na hodinu aerobiku zapomněla svou hudbu. Spontánně vyndal svoje oblíbené rytmy , latinskoamerické rytmy. Tak se uvedl na svých prvních lekcí tehdejší „rumby“ dnes již známe jako ZUMBA.

Pro úspěšném startu v Columbii se rozhodl, si splnit americký sen a přestěhoval se do Spojených států amerických, konkrétně do prosluněného města Miami na Floridě. Nejen, že byl bez peněz, musel přespávat v parku a anglicky neuměl ani slovo. I přes tyto překážky se svou vůlí, pílí, osobním charismem a pracovitostí vypracoval na jednoho z neznámějších instruktorů fitness programů.

Po několika měsících těžkých času ve Spojených státech amerických se Beto Perez díky svým chytlavým tanečním rytmům dostal do fitness centra jako lektor, kde jeho lekce byly ty nejnavštěvovanější. V roce 20001 jeho nadšení a plně lekce zaujaly dva podnikatele Alberta Perlmana – nynějšího výkonného ředitele a Alberta Aghiona – nynějšího prezidenta a ředitele provozu. Tito dva podnikatelé viděli v hodinách pod vedením Beta podnikatelská záměr. Vzápětí společně vytvořili jeden z nejpopulárnějších tanečních fitness programů.“ (ZUMBA Fitness LLC, 2010, str. 2)

2.4. PROGRAM ZUMBA FITNES, LLC

„V roce 2008 bylo registrování 10 000 instruktorů a program Zumba byl dostupná více jak ve 30 zemích světa, prodalo se více jak tři miliony DVD a tento program měl téměř milion a půl lidí, kteří se každý týden účastnili lekcí Zumba“. (ZUMBA Fitness LLC, 2010, str. 2)

3 FYZIOLOGICKÉ A PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY PROGRAMU ZUMBA

3.1. FYZIOLOGICKÉ ASPEKTY CVIČEBNÍ LEKCE

Cvičební lekce jsou založeny na třech částech:

- *„Kardio respirační vytrvalost je nejdůležitější součástí programu zumba, je schopnost přenášet důležité živiny a kyslík pracujícím svalům a odstraňovat přebytečné produkty vzniklé během fyzické zátěže. To i za následek zlepšení funkce srdce, cév, plic a redukci rizikových faktorů jejich onemocnění. Nejúčinnější, prostředkem pro zlepšení vytrvalosti je aerobní cvičení.*

„AEROBNÍ CVIČENÍ“ (z angl. slova Aerobics) – dlouhodobé cvičení, které má vytrvalostní charakter. Zatěžuje výrazně srdeční a dýchací soustavu a vyžaduje velkou spotřebu kyslíku. Při tomto cvičení, aby intenzita cvičení vyjádřena počtem tepů za imunitu dosahovat až 200 tepů – věk nejméně po dobu 12 minut. Limitující při věku není soustava svalová, ale soustava krevního oběhu a zásoba energie. Patří se např. Běh, cyklistika, ale i aerobní gymnastika aj.

- *Svalová síla je schopnost svalu vyvinout maximální sílu pro odpor. Charakterizuje ji vysoká intenzita a krátká doba trvání výkonu. Cvičení rozvíjející svalovou sílu se provádějí se zátěží, zpravidla s činkami nebo na posilovacích strojích.*
- *Svalová vytrvalost je schopnost svalu opakovaně vydávat sílu proti odporu nebo výdrž ve svalové kontrakci. Charakterizuje ji dlouhodobá aktivita nižší intezity. Příkladem cvičení rozvíjejících svalovou vytrvalost je kalanetika, posilování s lehkými činkami nebo s gumovými expandery.“ (Stackeová, 2008, str. 14)*
- *„Flexibilita (pohyblivost) je schopnost pohybovat svaly a klouby v plném rozsahu. V této knize se pojem pohyblivost vztahuje na stupeň „normální“ hybnosti. Pojem strečink označuje proces prodlužování vazivové tkáně, svalů a dalších tkání. V závislosti na způsobu protahování svalů se cvičení pohyblivosti a strečinku dělí na několik základních kategorií:*

Svalová pohyblivost je dána pouze rozsahem pohybu bez ohledu na jeho rychlost. Běžný příkladem úrovně statické pohyblivosti je „rozštěp“

Dynamická pohyblivost je obvykle spojována se skládáním, odrazem a rytmickým pohybem. Při dynamickém strečinku je pohybová energie trupu nebo končetin využita ke zvýšení rozsahu pohybu, což vede ke zvýšení rizika úrazu. Příkladem

dynamického protahování je rozpažení spojené s tím, že pohybová energie způsobí zvětšení rozsahu pohybu.

Aktivní pohyblivost označuje rozsah pohybu při volném použití svalů bez vnější pomoci. Příkladem aktivní pohyblivosti je sportovec, který pomalu zvedá a drží kopající nohu v úhlu 100 stupňů. Aktivní pohyblivost může být statická nebo dynamická.“ (Alter, 1999, str. 9)

3.2. Psychologie programu Zumba

Fyziologie je důvodem, který stojí za úbytkem váhy, posílení svalů. Tělesné změny jako zlepšení kardiovaskulárního systému aj. Psychologie je základní stavební kámen úspěchu program Zumba. Bez dobrých psychologických výhod by nebyly tak vysoké výsledky fyziologických výhod. Zumba kombinuje vysoce energeticky náročné cvičení s motivační hudbou a lehce napodobitelnými variacemi pohybů, což je základem Zumba programu, a to přispívá zbavení se stresu při cvičení.

Díky variacím kroků a častých změn rytmů – tanců, účastníci lekce nepovažují samotné cvičení za nutnost, ale sami jej vyhledávají. Při cvičení jsou motivací právě zmiňované přechody mezi různými hudebními styly a motivují účastníky k vykonání pohybů s vyšší intenzitou, než při samotném provádění série dřepů či hodinového běhu na běžícím páse. Zumba je nositelem zábavy, úsměvů, pocitu štěstí a naplnění, dá se přirovnat k party.

Velkým atributem, který umožňuje dosažitelnost cílů, je vytvoření emocionálního propojení. [2, 6]

4 ZAHŘÁTÍ A ZKLIDNĚNÍ

4.1. ZAHŘÁTÍ (WARM UP)

„Podstatnou součástí dobrého programu přípravy sportovce je rozcvičení: cílem rozcvičení je zrychlení krevního oběhu s zvýšení frekvence. Cviky „pro zahřátí“ poskytnutí sportovci mimo jiné dostatek času pro přizpůsobení se přechodu z klidu ke cvičení. Tyto cviky mají za cíl zlepšení výkonnosti a snížení pravděpodobnosti poranění tím, že sportovce připraví po psychické i fyzické stránce na sportovní výkon.“ (Alter, 1999, str.30)

4.1.1. HLAVNÍM CÍLEM ZAHŘÁTÍ

- *„Zvýšit teplotu těla a tkání.*
- *Zvýšení prokrvení v aktivních svalech.*
- *Zvýšení srdeční frekvence, které slouží jako příprava kardiovaskulárního systému na zátěž.*
- *Zvýšení rychlosti uvolnění energie v organismu (zrychlení látkové výměny).*
- *Zvýšení uvolňování kyslíku.*
- *Zrychlení vedení vzduchu nervy, což podporuje pohyblivost organismu.*
- *Zvýšení účinnosti reciproční inervace (umožňující rychlejší a účinnější svalovou kontrakci a relaxaci).*
- *Pokles svalového napětí.*
- *Větší schopnost prodloužení vazivové tkáně.*
- *Zlepšení psychiky sportovce.“ (Alter, 1999, str.30)*

4.1.2. STRUKTURA ZAHŘÁTÍ V PROGRAMU ZUMBA

1. Část první: *cviky s malým rozsahem + variacemi paží, ramenou, hrudníku a zad (např, step touch, side to side, knee up s ohnutým předklonem nebo leg curl + vše s variacemi paží)*

2. Část druhá: (kardio) – *cviky s velkým rozsahem* - postupné přidávání intenzity, využití prostoru (např. grapevine s velkým rozsahem, V-step chůze vpřed + variace paží)
3. Část třetí: *cviky posilovací* - zahřátí velkých svalových skupin – aktivace svalů: střed těla a spodní část těla (např.: opakované přitahy kolen k hrudníku, výpady P/L, dřep) [2]

Zahřátí probíhá v rozsahu 1 – 3 písní v závislosti na délce písničky, délce lekci a její úrovni. Začátečníci a starší cvičenci potřebují obecně delší fázi zahřátí.

Je velice důležité, aby pohyby v průběhu fáze zahřátí byly s nízkou intenzitou, která by v průběhu měla narůstat. Začít ve středním pásmu pohybů a následně přidávat a zvyšovat intenzitu a rozsah pohybu. Opakující se pohyby vedoucí ke svalové únavě a pohyby, které jsou vykonávány nekontrolovaně, by měly být eliminovány, nejlépe se neměly vůbec vykonávat. Správné provedené naleznete v příloženém videoprogramu. [2]

4.2. ZKLIDNĚNÍ (COOL-DOWN)

„Fáze cool-down je definována jako provádění skupiny lehkých cviků bezprostředně po určité aktivitě, které slouží tělu jako období přizpůsobené se při přechodu z cvičení do klidu. Období cool-down je přínosem pro ty sportovce, kteří usilují o zachování nebo rozvoj pohyblivosti. Při stoupající teplotě dochází ke zvýšení funkčnosti tkání. Protože tkáňová teplota je nejvyšší bezprostředně po skončení tréninku, je strečink v této době pokládán za bezpečnější a účinnější.“ (Alter, 1999, str.30)

4.2.1. HLAVNÍM CÍLEM ZKLIDNĚNÍ

- Postupné snížení srdeční frekvence
- postupné snižování tělesné teploty
- snažíme se být stále v pohybu a tím zabraňujeme hromadění krve: pokud cvičenci náhle přestanou cvičit, to způsobuje hromadění krve a následkem je závrať, nevolnost nebo křeč – postupné zpomalení je důležité k vyhnutí se možným nežádoucím účinkům

- protažení svalů užívaných svalů, které mají tendenci ke zkrácení (bedra, zadní strana stehen apod.)
- protahujeme i malé svalové skupiny, které mají tendenci ke zkrácení (prsí svaly apod.). [2, 3]

4.3. ZÁSADY BEZPEČNOSTI CVIČEBNÍ LEKCE PRO INSTRUKTORA

- V první a poslední fázi cvičení by neměly být pohyby, které překračují horizontální středovou linii. Jinými slovy udržujte hlavu nad úrovní srdce
- vyvarujte se hyperextenzi, tzv. nezamykat klouby – lokty a kolena (zvláště při pohybech tance merengue)
- při cvičení nevysazovat pánev
- kontrolovat veškeré pohyby. [2]

4.4. SVALOVÉ SKUPINY, KTERÉ JSOU POTŘEBA ZAŘADIT DO ZAHŘÁTÍ I ZKLIDNĚNÍ

- Oblast krční páteře
- horní a střední část zad
- deltové svaly - ramena
- paže
- střed těla – spodní část zad (bedra)
- čtyřhlavý a trojhlavý sval stehenní
- sval hýžďový a oblast boků
- kolenní kloub, kotníky. [2]

5 HUDBA VAŠÍM PRŮVODCEM

Nejdůležitějším prvkem je výběr hudby. Hudba v souvislosti s lehce napodobitelnými kroky dělá lekci úspěšnou v těchto oblastech: vytváří pozitivní atmosféru v průběhu lekce a motivuje účastníky. [2]

Využitím hudby vyvoláme:

- Pocit vášně
- víc energie
- pozitivní naladění
- motivaci
- regulace tempa – srdeční frekvence
- výsledky. [2]

5.1. HUDBA V RÁMCI LEKCE

Základy Zumbly jsou založeny na rytmech latinsko-amerických kultur. Pole působnosti dlouho nezůstalo pouze v jižní Americe, ale brzy se dostalo do celého světa, tím se připojily i mezinárodní rytmy.

Je velice důležité, aby rysy hodiny byly stejné po celém světě. Pokud použijete pouze jeden z rytmů, např. salsa, nejedná se o hodinu Zumbly, ale o hodinu Salsy. Zde se setkáváme s prvním problémem. Lektori po většinu času užívají jiné rytmy k jiným krokům a potom Zumba ztrácí svůj charakter. Je potřeba si uvědomit, že mezinárodní hudba necílí na jazyk, ve kterém jsou slova zpívaná, ale spíše na rytmus, který cvičenci slyší a cítí. [2]

5.2. TOK HUDBY HODINĚ

Lekce Zumbly je neustálý tok hudby. Doporučuje se přestávka na doplnění tekutin, ale je velice důležité, udržet správnou atmosféru, neměly by tam být žádné prostoje.

Místo zastavení využíváme vrstvení variace kroků, tím se vyhneme zbytečným prostojům. [2]

5.2.1. HUDEBNÍ OPRÁVNĚNÍ

V každé zemi je potřeba si uvědomit, že za každou propagaci hudby na veřejnosti, popřípadě tanečních a fitness lekcí, je potřeba odvádět poplatky. [2]

6 ANATOMIE PÍSNIČKY

1. *Předehra – první část písničky před začátkem sloky a refrénu. Může být použita představení nadcházejícího kroku. Předchází první sloce.*
2. *Sloka – obvykle “příběh” nebo nazpívaná část písně. V písničce se sloka objevuje zpravidla dvakrát až třikrát. Melodie je pokaždé stejná, ale slova se často mění.*
3. *Refrén – Refrén je hlavní částí písničky, obvykle obsahuje stejná slova a stejnou melodii. Název písničky se opakovaně vyskytuje v refrénu.*

Přestávka, most, krátká závěrečná část, hudební mezihra – částí a součástí písničky, které nejsou sloky nebo refrénu. Někdy to může být pauza (přestávka) v písničce. Most mezi částmi písničky, hudební segment nebo skupina několika nezvyklých taktů. V Zumbě buďte kreativní a využívejte všech částí hudby. “. (ZUMBA Fitness LLC, 2010, str. 2)

6.1. VZOROVÁ PÍSNIČKA

- Předehra
- Sloka
- Refrén
- Přestávka
- Sloka
- Refrén
- Hudební mezihra
- Refrén
- Závěr [2]

7 ZÁKLADNÍ PRINCIPY PRO TVORBU CHOREOGRAFIE

- Výběr písničky – cumbie, merengue, regeaton, salsa.
- Opakovaně poslouchat, zapamatovat si hudbu.
- Rozdělit si hudbu – sloka, refrén, mezihry.
- Na vybranou hudbu – výběr kroků z předchozí kapitoly. [2]

Po rozboru hudby přiřadit kroky ke každé části:

Hudební předehra: představení tance -> uvedení do rytmu

Sloka: Pohyb 1

Refrén: Pohyb 2

Sloka: Pohyb 1

Refrén: Pohyb 2

Mezihra: lze použít pohyb jako u hudební přede hry: Pohyb 3

Sloka: Pohyb 1

Refrén: Pohyb 2

Mezihra: lze použít pohyb jako u hudební přede hry: Pohyb 3

Sloka: Pohyb 1

Refrén: Pohyb 2

Tento vzor je velice jednoduchý. V dalších písních lze najít i více meziher, proto využijte více pohybů. [2]

7.3. VYTVÁŘENÍ SEZNAMU SKLADEB

Poté co si vypíšete choreografie na určité hudby, je potřeba udělat seznam skladeb. Myslete vždy na zákonitosti sestavování seznamu skladeb. Každá hudba má svoje tempo a rytmus, to umožňuje dělat každou hodinu jinou, zábavnou. Intenzita každé písničky závisí na choreografii, rychlosti a délce písničky.

Díky mnoho hudebním žánrům korigujeme srdeční frekvenci v průběhu lekce. Na každém instruktorovi je, jak si sestaví seznam skladeb. Následující seznam skladeb je pouze jako příklad, jak vytvořit vyváženou hodinu. [2]

Tabulka č. 1 Seznam skladem ve cvičební lekci

Skladba	Žánr	SF
Skladba č. 1	Zahřátí - step touch + variace paží	(<input type="checkbox"/> srdeční frekvence)
Skladba č. 2	Zahřátí - do prostoru + větší dynamika	(<input type="checkbox"/> srdeční frekvence)
Skladba č. 3	Zahřátí - posilovací část	(<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> srdeční frekvence)
Skladba č. 4	Merengue	(<input type="checkbox"/> srdeční frekvence)
Skladba č. 5	Salsa	(<input type="checkbox"/> srdeční frekvence)
Skladba č. 6	Reggeaton	(<input type="checkbox"/> srdeční frekvence)
Skladba č. 7	Cumbia	(<input type="checkbox"/> srdeční frekvence)
Skladba č. 8	Merengue	(<input type="checkbox"/> srdeční frekvence)
Skladba č. 9	Salsa	(<input type="checkbox"/> srdeční frekvence)
Skladba č. 10	Reggeaton	(<input type="checkbox"/> srdeční frekvence)
Skladba č. 11	Cumbia	(<input type="checkbox"/> srdeční frekvence)
Skladba č. 12	Zklidnění	(<input type="checkbox"/> srdeční frekvence)

Zdroj: Příručka školení instruktorů 2014

8 LATINSKO-AMERICKÉ RYTMY

Zakladatel Zumbly Beto Perez se domnívá, že na každém semináři by měla být vysvětlena historie jednotlivých tanců, že je dobré znát putování hudby z Afriky do Jižní Ameriky. Tím, že budeme znát původ hudby, budeme se lépe orientovat v rytmech a následně budeme schopni rozpoznat rytmus. Představení čtyř základním hudebních rytmů:

8.1. MERENGUE

Merengue je národní hudbou Dominikánské republiky, vznikla již v polovině 19. století. Tanec byl rozšířený mezi nižší vrstvou obyvatelstva. Vše se změnilo, když se k moci dostal původem rolník, který tanec Merengue miloval. Tím byl Rafaela Leonida Trujilla. Na jeho popud se stal i tento tanec národním. Traduje se, že Merengue se tančilo v Dominikánské republice v letech 1822 až 1844. V tuto dobu chodila většina mužů se střílnou zbraní na zádech (i na tanečním parketu), proto tedy je i dodnes horní polovina těla při merengue zpevněná a hlavní pohyb je v bocích a kolenou.

Název merengue vznikl od odvozeného slova “merungue”, u nás známe jako “pusinky” – upečené z vyšlehaného bílku a cukru. Šlehání bílků připomíná nohy pohybující se při tanci.

První zmínky o tanci mimo Dominikánskou republiku byly ve 30. letech minulého století. Mezi první patřilo Portoriko, Aruba, Venezuela a New York City. Později se dostal tanec do dalších zemí. Hlavním nástrojem je tambara (dvouhlavý buben, na jeden konec se hraje dlaní, na druhý paličkou), konga, trumpety, guiro (bicí nástroj z duté dýně, na který se hraje paličkou nebo tyčkou).

Merengue má tříčtvrteční rytmus – na každou dobu se tančí jeden krok. Každá doba má stejný důraz. Diagram merengue vypadá takto: [1, 2]

Tabulka č. 2 Diagram Merengue

1	2	3	4	1	2	3	4
stejná	stejná	stejná	stejná	stejná	stejná	stejná	stejná

Zdroj: Zumba (převzato z [79])

Tomuto rytmu říkáme “pochodový”, a proto základním krokem je pochodování. Tempo merengue je rychlé a pulzující. Do pochodového rytmu tanečníci přidávají otočky, figury, záklony, paže aj. Beto Pérez říká: “Kdo umí chodit, naučí se merengue“. [1, 2]

8.2. SALSA

Je mnoho spekulací ohledně vzniku Salsy, dnešní salsa sahá do rané Afriky a Jižního Španělska, někteří se domnívají, že dnešní podoba vznikla na Kubě a další názory zastávají Columbiu nebo Kostariku. Salsa kombinuje různé kroky tanců – rumba, hustle, mambo aj.

Salsa byla tancem nižších vrstev, v dnešní době se dočkala velké popularity, tančí se po celém světě včetně Evropy, Jižní Afriky, Jižní Ameriky, Kanady, Japonska i Číny. Salsa je tancem, který je velmi otevřený pro individuální inspiraci. Má jen několik pevných pravidel. Obvykle na první dobu je lehký dotek nebo ťuknutí špičkou. Na druhou dobu je úkrok vpřed nebo vzad. Přenesení váhy na nohu, kterou vykonáváme pohyb, třetí doba přenášíme váhu zpět na střed těla a na čtvrtou dobu přinožíme nohy k sobě. Stejně tak i na druhou stranu.

Když se zaposloucháte do rytmu Salsy jako byste slyšeli pouze tři doby, ale ve skutečnosti jsou tam čtyři. První až třetí doba je zdůrazněná čtvrtá doba je téměř nezvučná. Mezi běžné nástroje patří timbales (kovové bubínky), konga, clave (bicí nástroj skládající se ze dvou dřev – clave a uderníku, kterými se ťuká o sebe, vydávají vysoký tón), trumpet a trombone. Salsa má mnoho nástrojů, které pomáhají diktovat takt, budeme využívat tempo: [1, 2]

Název tabulky č. 3 Diagram salsa

1	2	3	4	1	2	3	4
důraz	střední	střední	jemný	důraz	střední	střední	jemný

Zdroj: Zumba (převzato z [80])

První doba je nejvýraznější, jedná se o úvodní dobu rytmu. Salsa má ze čtyř základních tanců nejrychlejší tempo. Základní krok je velice jednoduchý, ale existuje mnoho podob, jak ho ozvláštnit. (vždyť “salsa” označuje pikantní omáčku, která dodává

pokrmům chut'). Pro začátek se můžete soustředit na pohyby boků, bok se pohybuje stejně jako vykračující noha. Tímto pohybem dosáhneme erotického náboje v tanci. [1, 2]

8.3. REGGEATON

Reggaeton pochází z Jamajky, je také oblíbený v Portoriku a Panamě. Hudba se skládá z těžkých úderů bubnů. Rytmus je velmi populární u tamní mládeže. Písňe jsou kombinací zpěvu a rapu s prvky hip-hopu a funkky.

Do Jižní Ameriky se údajně dostal Reggaeton s jamajskými dělníky ve 20. letech při budování Panamského průplavu. Začátek 80. let minulého století byla celá Jižní Amerika již pod vlnou Reggeatonu, především jako v předešlých dvou tancích byl oblíbený v undergroundu. Přes Portoriko se dostal tento tanec i do Spojených států amerických. Velmi oblíbený se stal v klubech v Miami a New Yorku.

Primárním nástrojem je buben ve stylu Reggae. Reggaeton je čtyřčtvrteční rytmus, obvykle se využívají dva po sobě jdoucí takty, tedy dohromady osm dob. 1. a 5. doba jsou těžkým zdůrazněním. Takty 2. a 6. jsou výrazně méně zdůrazněné. Schéma vypadá takto: [1, 2]

Název tabulky č. 3 Diagram Reggeaton

1	2	3	4	5	6	7	8
těžký	mírný	střední	střední	těžký	mírný	střední	střední

Zdroj: Zumba (převzato z [81])

Hudba je rychlá a rytmičká, k hlavním krokům patří pohyby boků, skluzy, posouvání chodidel a další pohyby převzaté z hip-hopu. Kroky Reggeatonu patří k vydatným na kardiovaskulární systém. [1, 2]

8.4. CUMBIA

Cumbia je známá jako rytmus z jihoamerické Kolumbie, ale také je ovlivněna vlivy z Afriky a Evropy. Cumbia patřila k namlouvacím rituálům. Afričtí muži si tímto rituálem namlouvali kolumbijské Indiánky.

Typickým doplňkem pro muže byl klobouk a červený šátek, kterým kroužili nad hlavou nebo ho podávali dámě. Pro dámy byla typická dlouhá sukně. Cumbie byla tanec

nižších vrstev do poloviny 20. století. Od toho je typický krok a to “vláčení” chodidel, říká se, že otroci tančili Cumbii, ale tím jak byli k sobě přivázáni řetězy museli za sebou vláčet nohu. Proto je jedním z kroků “vláčení” chodidel.

Cumbia patří mezi pomalé, něžné tance. Pohyby jsou pomalé a tempo umožňuje kolébat se na špičkách chodidel. Pohyby paží připomínají listy palem v přímořském vánku a nezapomínejme na pohyb boků. Tanec je velmi oblíbený a to z důvodů skupinového a párového tančení.

Bubny jsou klíčovou skupinou nástrojů, které zahrnují quiro, akordeon a tambour. Hudba podobná merengue – má čtyři doby se stejným důrazem. Mezi dvě důrazné doby je vložena jedna neznělá doba. Počítáme jako 1 a 2 a 3 a 4 a. Diagram cumbie: [1, 2]

Název tabulky č. 3 Diagram Cumbia

1	a	2	a	3	a	4	a
silný	mírný	silný	mírný	silný	mírný	silný	mírný

Zdroj: Zumba (převzato z [83])

Doba “a” je něco jako “škytnutí” mezi důraznými dobami. Základní krok se tančí na přední noze (důrazná doba), zadní noha tančí na neznělé dobu. Melodie Cumbie se využívá pro zklidnění organismu při taneční lekci. [1, 2]

9 POKYNY INSTRUKTORA

„Technika, úspěšnost a vedení hodiny závisí na úrovni instruktorových schopností. Změna pohybu v příslušném čase, kdy chce instruktor změnu, doprovází tři styly udávání pokynů: vizuální, verbální a dotykové:

- *Vizuální pokyny – použijte fyzických pohybů k představení nového pohybu, změny směru, varianty taktu. Gesta pažemi jsou nejefektivnějšími signály pro většinu cvičenců.*
- *Verbální pokyny (slovní) – používejte specifickou technologii k popsání vzoru práce nohou, soustředění se na činnost svalů, opravě formy, počítání opakování nebo odpočítávání směřující ke změně a to buď hudby nebo specifického pohybu.*
- *Dotykové pokyny – uváděny také jako kinetické nebo fyzické pokyny, tato metoda zahrnuje fyzické dotýkání klientů. Dotykem se ujišťujeme, že cvičenec využívá správné svalové skupiny, dotykem mu pomáháme, se zaměřit na správně provedený pohyb. Zraněním lze předejít dopomocí unaveného svalu.“ (ZUMBA Fitness LLC, 2010, str. 2)*

9.1. CUING

Proč používáme cuing? V Zumbě zpravidla využíváme vizuální pokyny. Instruktor Zumba využívá vizuální pokyny k tomu, aby ukázal účastníkům lekce, jaké jsou změny v pohybu. Zjednodušeně hudba nám říká “kdy” a instruktor ukazuje “co” bude následovat. Pokud jsme seznámeni s verbálními pokyny, začínáme minimalizovat jejich používání a přecházíme na více vizuálních pokynů.

Každý instruktor si najde svůj specifický “cuing” (tzv. výuka pomocí vizuálních pokynů). Jasně a stálé pokyny pomohou cvičencům přesně pochopit, co dělat. Každá změna pohybu musí být předem oznámena, k tomu nám pomáhá hudba. Využíváme zpravidla čtyři nebo osm taktů před samotnou změnou.

Cuing je dovednost stejně náročná jako samotný tanec. Abychom udělali z lekce profesionální lekci, je potřeba trénovat nejenom tanec, ale i jeho výuku. Vždy je potřeba se učit tanec s jasnými signály tak, aby byly v souladu s vámi i účastníky lekce. [1, 2]

Na tomto programu je ojedinělé je, že se jako jedno z mála cvičení (aerobic, hip hop, body-forming atd.) vyučuje bez doprovodu mikrofonu. Vše spočívá na kvalitě

instruktora, respektive kvalitě jeho předcvičování (cuingu). Nicméně ve velkém počtu účastníků se mikrofon používá na ochranu hlasivek, pokud jej instruktor potřebuje nebo chce navodit správnou atmosféru. [1, 2]

Pro instruktory Zumby je důležité zdokonalování a monitorování novinek k čemuž slouží nejen náborové kurzy, ale i kurzy pro zdokonalování instruktorů v oblasti jak taneční tak i v oblasti získávání nových tanečních prvků na tuzemské i mezinárodní úrovni pořádaných zakladatelem Zumby Beto Pérezem a dalších zkušených lektorů. Jako výbornou zkušenost mohu doporučit pro instruktory např. ZUMBA CONVENTION v Orlandu v USA. Tato akce je pořádána společností ZUMBA Fitness LLC v čele s Beto Pérezem a jeho týmem.

10 PRAKTICKÁ ČÁST

10.1. VIDEOPROGRAM

název: Tanec a Fitness v rámci moderních gymnastických aerobních forem (multimediální DVD)

obor: Tělovýchova a sport

cílová skupina: Videoprogram je určen pro začínající a mírně pokročilý tanečníky, pro taneční instruktory a pedagogy. Tato práce by mohla sloužit i jako výukový materiál pro taneční kluby.

stručný obsah: Videoprogram obsahuje 6 částí. Ve čtyřech částech najdeme metodiku čtyř základních kroků. V další části se věnuji provedení zumba programu v praxi jak u začátečníků, tak v pokročilém věku a v poslední část videoprogramu najdeme cuing.

rok vzniku: 2016

délka program: 45 minut

formát záznamu: DVD

autor: Nikola Kozáková

scénář: Nikola Kozáková

kamera: Petra Šišová, Jonáš Filgas, Nikola Kozáková

střih a technické zpracování: Nikola Kozáková, Jonáš Filgas

hudba a efekty: Jonáš Filgas

režie: Nikola Kozáková

účinkovali: Nikola Kozáková, Zumba Kids Venduly Kořínkové Černošice, Vendula Kořínková

10.2. MÍSTO NATÁČENÍ:

Videoprogram byl pořízen na několika místech. Využity byly prostory Černošického sálu, Pure Jatomi fitness Praha a Fitness Kotva. Fotogalerie byla pořízena ve stejných prostorech.

10.3. STŘIH A ZPRACOVÁNÍ

Videoprogram jsem zpracovala společně s Jonášem Filgasem. Pro střih videí jsme použili program Adobe Premier. Ke zpracování videoprogramu jsme použili Wondershare Video Editor.

10.4. TECHNICKÉ PARAMETRY VIDEOPROGRAMU

Videoprogram jsme natáčeli foťákem NIKON 5500 a OLYMPUS M5 na fotografie jsem použila stejné přístroje. V průběhu byl použit telefon Iphone 6. Během natáčení bylo pořízeno mnoho záznamů, ze kterých jsem vybírala vhodné záznamy do videoprogramu. Taneční kroky jsem měla připravené, tedy nebylo mnoho opakovaných záběrů.

11 KROK ZA KROKEM

Ve videoprogramu budou zahrnuty metodické řady jednotlivých kroků níže. Písemnou formou, ale v praktickou.

11.1. MERENGUE – VIZ DVD KAPITOLA Č. 1 KAPITOLA

- Pochodový krok
- Úkrok do strany
- Side to side – 2 kroky stranou
- Beto shuffle
-

11.2. SALSA - VIZ DVD KAPITOLA Č. 2 KAPITOLA

- Kubánský krok – P/L
- Salsa – dopředu a zpět
- Salsa 2 kroky stranou
- Salsa krok vzad

11.3. REGGATON - VIZ DVD KAPITOLA Č. 3 KAPITOLA

- Dupnutí
- Zvedání kolen
- Destroza (odtáhnutí)
- Bounce

11.4. CUMBIA - VIZ DVD KAPITOLA Č. 4 KAPITOLA

- Prává/levá noha dopředu a vzad
- 2 kroky stranou
- Sleepy leg (vláčení nohy za sebou)
- Cukrová třtina

DISKUSE

Hlavním úkolem byl výběr tanců a jejich základních kroků, které pomohou ke zvýšení úrovně cvičenců, lektorů, pedagogů. Po výběru těchto kroků bylo potřeba sehnat dostatečné množství materiálů k metodickým řadám a vlastní praxe na zahraničních stážích.

Po kompletaci materiálů jsem se zaměřila v první teoretické části zejména na fyziologickým a psychologickým aspekty zumbly. Co je potřeba ke správnému sestavení hodiny. Dále rozpoznání hudebních rytmů, jakým způsobem rozpoznat taneční rytmus, co je pro danou hudbu typické. Součástí první části náležitosti hodiny jako je tvorba seznamu skladeb, výběr vhodné choreografie a struktura taneční hodiny. Přesný popis jakou by měla být hodiny kostru. Zmíněny byly i zásady instruktora, kterými by se měl řídit, aby docílil profesionální cvičební lekce. Domnívám se, že tato práce má smysl především pro začínající instruktory, pro instruktory, kteří nevědí, co je ještě potřeba k prvnímu kroku do praxe, začátečníky, kteří si chtějí zatančit a naučit se správnému provedení.

Pro domácí cvičence a nadšence zumbly, je vytvořen videoprogram, ve kterém nalezneme přesný popis metodiky tanečních kroků, doprovázený komentářem v nahrávce. Co je důležité při provedení daného tanečního kroku, aby byl proveden správně a vše bylo v souladu se zdravotními zásadami. Najdou si svoje i pedagogové, kteří jsou dlouho v praxi a hledají jakým způsobem oživit svoje hodiny. Videoprogram je rozdělen do jednotlivých kapitol, ve kterých najdeme tance salsa, merengue, reggaeton nebo cumbie. V další kapitole se věnuji cuingu, v zumbě není příliš mnoho prostoru na cuing, proto je důležité, aby i to málo instruktoři ovládali perfektně. To vypovídá o profesionalitě instruktora. Mám dojem, že to si instruktoři neuvědomují, protože cvičí bez mikrofonu (portu), a to má za následek, že opomíjí vizuální pokyny.

Původní téma bylo zúženo na konkrétní téma Zumba z důvodu velkého rozsahu multimediálního DVD. Původní téma zahrnovalo i fitness. Ale kapitoly, kterým se věnuji, jsou obsáhlé a proto jsme s vedoucím práce zredukovali problém na jednotné téma Zumba.

ZÁVĚR

Cílem bylo vytvoření videoprogramu, který by měl být pomůckou pro začátečníky z řad cvičenců, instruktorů nebo pedagogů. Domnívám se, že tento cíl byl splněn. Videoprogram je jednoduchý a snadno pochopitelný. Je možný poskytnout pro začínající instruktory, kteří chtějí absolvovat základní kurz B1 Zumba Fitness. Také je velmi dobře využitelný pro zájmové útvary Zumbly nebo pro domácí využití cvičencům, kteří chtějí se zumbou začít. Mohou ho využívat i začínající pedagogové hledající nové a atraktivní taneční podněty do svých hodin nebo jen ti, co se chtějí zdokonalit v provádění cvičení a tak zefektivnit cvičení.

Na tento videoprogram lze navázat dalšími styly zumba jako je Bachata, Sentao, Brasil apod. Zumbou se prolínají různé taneční chutě. Nejen, že se zumbou můžeme protančit do různých koutů světa, ale lze ji upravit pro danou věkovou skupinu, zdatnost cvičenců nebo náročnost programu. Programy o které lze rozšířit tuto práci se zaměřují na starší klientelu ZUMBA GOLD, na děti ZUMBA KIDS, na výkonnost FITNESS ZUMBA, kdo má rád vodu vybere si program ZUMBA AQUA apod.

RESUMÉ

Bakalářská práce se věnuje metodice vybraných tanečních kroků zapracovaných do multimediálního DVD. DVD může být nástrojem pro mnohé instruktory, pedagogy nebo vedoucí zájmových útvarů. Práce je rozdělena do dvou částí. V první části, kterou nazývám teoretická se věnuji fyziologickým a psychologickým aspektům. Dále rozpoznání hudebních rytmtů, náležitosti hodiny jako je tvorba seznamu skladeb, výběr, vhodné choreografie a struktura taneční hodiny. Zmíněny byly i zásady instruktora.

V druhé praktické části jsou vybrané taneční kroky v metodických řadách podrobně popsány a zpracovány do ukázkových videí. Pro srovnání je použita zumba v praxi v dětském zumbovém útvaru pod vedením Venduly Kořínkové a praktická ukázka zumbly u dospělých cvičenců. Praktická část je rozdělena do 4 kapitol podle tanců, další pátou kapitolou je cuingu instruktora a jeho použití v praxi.

Klíčová slova: Zumba, Salsa, Merengue, Reggeaton, Cumbia

The thesis deals with the methodology of selection of dance steps incorporated into a multimedia DVD. DVD can be a tool for many instructors, teachers or head of interest formation. The work is divided into two parts. In the first part, which I call the theory describes the physiological and psychological aspects . Further recognizing musical rhythms, clock essentials such as creating playlists, select the suitable structure and choreography dance lessons. They spoke about the principle instructor.

The second practical part are selected dance steps in a methodical series described in detail and processed into the sample videos. For comparison Zumba is used in practice in the children's department under the leadership zumbovém Vendula Kořínková a practical demonstration of Zumba adult exercisers. The practical part is divided into four chapters according dances. another fifth chapter is cuing instructor and its use in practice.

Key words: Zumba, Salsa, Merengue, Reggeaton, Cumbia

SEZNAM LITERATURY

- [1] PÉREZ, Beto a Maggie GREENWOOD-ROBINSON. *Zumba: bavte se a zhubněte tancem! : nebojte se zumba diety !*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2010. ISBN 978-80-249-1365-0.
- [2] PÉREZ, Beto a tým, *Zumba příručka instruktorů: základní úroveň*. Vyd. ZUMBA Fitness LLC, 2014. (materiály získané při kurzu a osobně od Beto Perez)
- [3] ALTER, Michael L. *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-763-X.
- [4] STACKEOVÁ, Daniela. *Fitness programy - teorie a praxe: metodika cvičení ve fitness centrech*. 2., dopl. a přeprac. vyd., (1. v nakl. Galén). Praha: Galén, c2008. ISBN 978-80-7262-541-3.
- [5] BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0948-1.
- [6] HÁJKOVÁ, Jana. *Aerobik - soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1311-X.

SEZNAM TABULEK, DIAGRAMŮ A PŘÍLOH

Tabulka č. 1 Seznam skladem v hodině

Tabulka č. 2 Diagram Merengue

Tabulka č. 3 Diagram Salsa

Tabulka č. 4 Diagram Regeatton

Tabulka č. 5 Diagram Cumbia