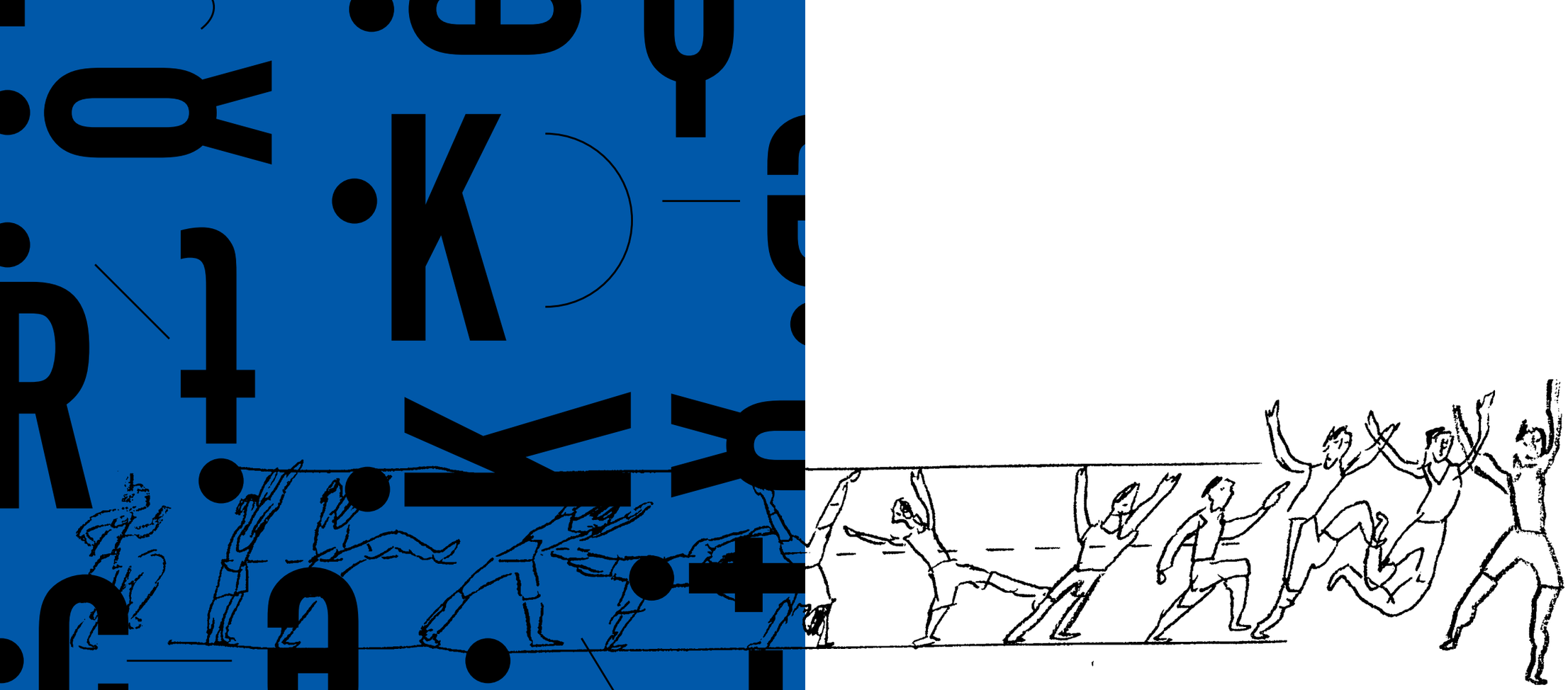
TělocCIRK

Využití prvků cirkusové pedagogiky
v tělesné výchově

ADAM JARCHOVSKÝ A KATEŘINA KLUSÁKOVÁ
ILUSTRACE DOROTHEA HOFMEISTEROVÁ





CIRQUEON

ADAM JARCHOVSKÝ A KATEŘINA KLUSÁKOVÁ
ILUSTRACE DOROTHEA HOFMEISTEROVÁ

TělocCIRK

Využití prvků cirkusové pedagogiky v tělesné výchově

CIRQUEON



1. Předmluva 8

2. Úvod 10

3. Kdo jsme 14

4. Cirkus 18

5. Cirkusová umění 22

6. Cirkusová pedagogika 28

7. Pohybová gramotnost 32

8. TěloCIRK – cirkusová umění v tělesné výchově 36

9. Výroba cirkusového vybavení 52

10. Způsoby zapojení cirkusových umění do školní praxe 56

11. Tvorba vystoupení 60

12. Metodologie výuky cirkusových umění 72

13. Dovednostní úrovně cirkusových disciplín 80

14. Kompletní seznam dovednostních úrovní 164

15. Závěr 178

16. Přílohy 180

17. Použitá literatura 190

1 Předmluva

Milí učitelé, milí čtenáři,

kniha TěloCIRK, která se vám dostává do rukou, je již druhým společným dílem zkušených cirkusových lektorů, pedagogů, a v neposlední řadě také cirkusových umělců Adama Jarchovského a Katky Klusákové. Klade si za cíl inspirovat a motivovat učitele k zařazování prvků cirkusové pedagogiky právě do školní tělesné výchovy. Jedná se o cíl možná odvážný, avšak domnívám se, že po téměř dvacetileté historii cirkusové pedagogiky v ČR již ne neuskutečnitelný!

Mnozí z nás si jistě s povzdechem vzpomeneme na svá školní léta, kdy tělesná výchova byla orientována především na výkon, plnění limitů a získávání bodů. Neúspěch byl odměňován v lepším případě jen špatnou známkou, v tom horším pak také posměšky a šikanou od úspěšnějších spolužáků, ba dokonce od samotného učitele. Doba se však naštěstí změnila, a jak ukazují současné trendy ve vzdělávání, velkou roli hraje zejména variabilita prováděných aktivit, pozitivní prožitek a radost z pohybu, což umožňuje úspěšné zapojení se do tělesné výchovy také méně zdatným jedincům či žákům se zdravotním (či jiným) omezením. Přístup k pohybovým aktivitám již v raném školním věku nás významně ovlivňuje po celý zbytek života. Pokud nás tedy učitel dokáže svým vlastním přístupem a vhodným výběrem aktivit nadchnout pro pohyb (v celé škále významů tohoto slova), zvyšuje tak u nás pravděpodobnost správných pohybových návyků, a tedy i budoucího zdravého životního stylu.

Dalším neopomenutelným trendem ve sportu dětí a mládeže je v současnosti rozvoj pohybové všestrannosti spíše než raná specializace na jeden konkrétní sport. Cirkusová pedagogika nám z tohoto hlediska nabízí hned několik benefitů, v podobě rozvoje rovnováhy, svalové síly, koordinace či jemné motoriky. V oblasti psychické pak můžeme sledovat posilování sebevědomí, sebejistoty či vzájemné důvěry a empatie mezi žáky.

V knize TěloCIRK se úspěšně prolíná teoretické vymezení problematiky s praktickými návody a doporučeními. Najdeme zde nezbytné informace o bezpečnosti prováděných prvků, dostupnosti pomůcek či samotné didaktice cirkusové pedagogiky. Knihu doplňují velmi zdařilé ilustrace, které dané cviky skvěle demonstrují. Věřím, že tato kniha poslouží jako praktický manuál a pomocník pro všechny učitele a další pedagogické pracovníky, kteří se nebojí experimentovat.

Milí učitelé, přeji vám hodně radosti s cirkusem ve vašich hodinách. A vám, milí čtenáři, přeji, aby vás již během prvních kapitol popadla touha si cirkus také vyzkoušet. Jděte do toho, úspěch zaručen!

Mgr. Dagmar Heiland Trávníková, Ph.D.

odborná asistentka na Fakultě sportovních studií
Masarykovy univerzity Brno / žonglérka a herečka
Divadla KUFR

Brno 1. 9. 2022

2 Úvod

Současná koncepce tělesné výchovy je více než dříve nakloněna využívání alternativních pohybových činností. Nové aktivity přinášejí učitelům inovativní nástroje pro naplňování kurikulárních cílů a žákům nové motivační impulzy a pohybové výzvy. Posílení pozitivního vztahu dětí a mládeže k pohybu se jeví jako primární úkol současné tělesné výchovy. Z praxe se dá usuzovat, že zdravotně kompenzační cvičení ustupují do pozadí a důraz je kladen na prožitek a radost z pohybu. Protože dobrovolný a radostný pohyb je právě tím nejlepším kompenzačním cvičením k pasivně konzumnímu způsobu života.

Dá se proto odvodit jednoduchý cíl – je žádoucí, aby žáky obsah tělesné výchovy bavil. Pro mnoho dětí je tělesná výchova jedinou organizovanou pohybovou aktivitou v týdenní rutině. Tito žáci často nemají pohybové kompetence, na kterých by mohli stavět své sebevědomí potřebné k aktivní účasti, a proto je pro ně často obsah tělesné výchovy stresující, a mnohdy bohužel i traumatizující. Na druhé straně jsou žáci, kteří v pohybových aktivitách vynikají, například díky rozvinuté pohybové kultuře v rodině či ve volném čase.

Jednou z největších, ne-li největší, výzvou učitelů tělesné výchovy je zaujmout oba zmíněné tábory. Tradiční sportovně orientovaný obsah tělesné výchovy naplňuje potřeby jen části žákovského spektra. Nejvíce se v něm nacházejí sebevědomí žáci, jejich jistota často pramení z fyzické zdatnosti a pohybových dovedností. Těmto žákům pak tělesná výchova zprostředkovává příležitost potvrzování sociálního statusu ve třídě. Jenže co jedni získají, druzí ztrácí. Není jednoduché vybalancovat obsah tělesné výchovy tak, aby získávali všichni. Nicméně každý takový pokus přispívá k dobrému klimatu třídy více než soustavné povyšování „šampionů“.



Zkušenosti ze zahraničí přinášejí, možná překvapivý, nástroj, který se v realitě školní tělesné výchovy dobře osvědčil. Jsou jím cirkusová umění. Využívání skladby a hodnot cirkusových umění při práci s dětmi a mládeží již několik desítek let slaví úspěchy na poli neformální výchovy a vedlo ke vzniku samostatného pedagogického směru – cirkusové pedagogiky. Rozmanitost pohybové výzvy, orientace na cíl a proces místo na výkon, a kreativně kooperační charakter cirkusových umění dokážou v praxi vytvářet prostředí, které stimuluje všechny účastníky bez ohledu na úroveň pohybových schopností. V širší míře se začala cirkusová umění začleňovat do tělesné výchovy vlivem vzniku a popularizace uměleckého směru nového cirkusu od 70. let 20. století.

V mnoha zemích cirkusová umění ve školách přinášela pozoruhodné výsledky, které byly předmětem zájmu odborné veřejnosti. Principy a přístupy cirkusové pedagogiky výrazně rezonují s konceptem pohybové gramotnosti, který od počátku milénia získává na celosvětové reputaci jako zastřešující strategie pohybového vzdělávání. Argumenty pro implementaci cirkusových umění do tělesné výchovy dostaly díky dynamickému akademickému rozvoji pohybové gramotnosti v posledních letech výraznější teoretickou oporu.

V České republice má cirkusová pedagogika téměř dvacetiletou historii. Nyní se dostává do bodu, kdy je více a více vnímána odbornou veřejností, což je důležitý milník, který podmiňuje





úspěšné začleňování jejích principů a přístupů do formální výchovy. Zřejmě nejaktivnějším subjektem ve snahách o začleňování cirkusových umění do škol je pražský CIRQUEON – Centrum pro nový cirkus. Významným krokem byla akreditace kurzu Základy cirkusové pedagogiky pro učitele Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR v roce 2019. O rok později CIRQUEON získal podporu pro zatím největší projekt spojený s cirkusovými uměními ve školách v České republice.

Projekt Cirkusová pedagogika pro učitele tělesné výchovy na ZŠ a SŠ neboli „TěloCIRK“ se realizoval v letech 2020–2022 a jeho cílem bylo ověření potenciálu využití principů cirkusové pedagogiky v rámci českého formálního vzdělávání. Do projektu byla zapojena čtveřice pražských škol: Gymnázium Nad Alejí, Gymnázium Postupická, ZŠ Ohradní a Montessori ZŠ Archa, a během dvou let mělo více než 200 žáků a devět učitelů tělesné výchovy možnost seznámit se s principy a přístupy cirkusové pedagogiky. Zkušenosti a dílčí výsledky tohoto projektu tvoří jádro této publikace.

Věříme, že tento text dokáže přinést argumenty, ale i praktické nástroje pro využívání principů cirkusové pedagogiky v české tělesné výchově. Naleznete v ní teoretické shrnutí poznatků, závěry zahraničních studií, ale zejména metodickou část obsahující postupy a návody, jak prakticky využívat a zapojit cirkusová umění do tělesné výchovy. Nejobsáhlejší část publikace tvoří dovednostní úrovně jednotlivých disciplín cirkusových umění. Ty jsou konstruované dle metodického klíče, který umožní každému učiteli začlenit cirkusová umění do svých hodin.

Cirkus je především o zábavě, a té není ve škole nikdy dost!

Adam Jarchovský a Kateřina Klusáková





3 Kdo jsme

Pražský CIRQUEON je výrazným hybatelem na české novocirkusové scéně. Profiluje se jako organizace, která podporuje rozvoj nového cirkusu na mnoha úrovních. Sídlí v pražských Nuslích, kde od roku 2010 provozuje Centrum pro nový cirkus v budovách bývalé textilní továrny. Jádrem činnosti jsou kurzy pro veřejnost, rezidenční program a podpora profesionálních umělců. Mezi další okruhy činností CIRQUEONu patří informační a dokumentační centrum a organizace vlastních kulturních událostí a festivalů. CIRQUEON spolupracuje s podobně zaměřenými zahraničními centry prostřednictvím mezinárodních sítí, sdružuje česká a slovenská cirkusová centra v síti Cirkonet a je členem České rady dětí a mládeže. Dále nabízí akreditované kurzy cirkusové pedagogiky pro pracovníky s mládeží a učitele, a v roce 2021 vydal první českou knihu na toto téma – „Základy cirkusové pedagogiky“ (Jarchovský, Klusáková, 2021).



MEZI HLAVNÍ ČINNOSTI CIRQUEONU PATŘÍ:

Kurzy pro děti a mládež

CIRQUEON nabízí kurzy pro všechny věkové kategorie. Cílí na mnohostranný rozvoj osobnosti se zaměřením na pozitivní pohybovou zkušenost, rozvoj pohybové gramotnosti a kreativity. Důraz není kladen na výkon, kurzy jsou všeobecnou pohybovou průpravou pomocí cirkusových umění. Významnou pozornost věnuje práci s teenagery a mladými dospělými. Jejich kulturní rozhled podporuje program „Na Cirkus“, který zve studenty na představení českých i zahraničních souborů s následnou diskusí s umělci. Dále CIRQUEON organizuje “Teens fóra”, kde zmocňuje mladý hlas ve směřování organizace. Nabízí pedagogické kurzy pro teenagery a ucelený roční asistentský program, který vede k získání lektorských kompetencí a usnadňuje případný přechod z role studenta do role lektora. V neposlední řadě nabízí i program „Prep for Prep“ pro studenty motivované studiem na cirkusových školách.



Kurzy pro dospělé

Široké spektrum kurzů v CIRQUEONu pokrývá rozmanité disciplíny cirkusových umění a tance a to v pravidelné či intenzivní jednorázové formě. Určené jsou od začátečníků až po profesionály.



Sociální cirkus

CIRQUEON se dlouhodobě věnuje lidem se speciálními potřebami a sociálně znevýhodněným skupinám. Ve svých projektech se zaměřuje zejména na lidi se zrakovým postižením, rizikovou mládež, lidi s duševním onemocněním, lidi s mentálním postižením, lidi s fyzickým postižením a seniory.

TěloCIRK

CIRQUEON dlouhodobě propaguje zařazení kreativního pohybu do formálního vzdělávání. Věnuje se vzdělávání pedagogů v kurzech Základů cirkusové pedagogiky a školám nabízí jednorázové návštěvy ve svých prostorách formou alternativní hodiny tělesné výchovy. V omezené míře nabízí CIRQUEON i dlouhodobé spolupráce se školami, kde cirkusová umění naplní až polovinu hodinové dotace pro tělesnou výchovu a výuka probíhá kontinuálně po dobu celého školního roku.





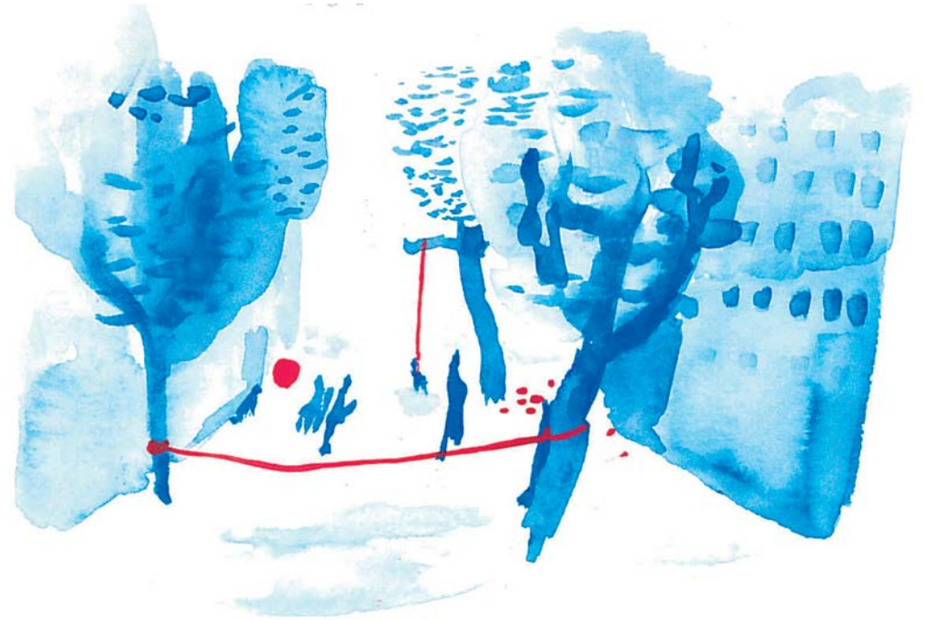
Podpora umělců

Podpora umělců spočívá jak v poradenské, informační a vzdělávací činnosti, tak v podobě rezidenčního prostoru pro tvorbu. CIRQUEON dlouhodobě podporuje české umělce a rezidenční program je otevřen i zahraničním souborům.

Mezinárodní spolupráce

Mezinárodní spolupráce patří dlouhodobě k důležité složce CIRQUEONu. Je zapojen do celé řady mezinárodních oborových sítí, spolupracuje na významných evropských projektech a patří k respektovaným centrům na evropské i světové úrovni. Spravuje československou síť cirkusové pedagogiky Cirkonet, se kterou realizuje celou řadu projektů na podporu a rozvoj cirkusové pedagogiky v regionech a zajištění dobré praxe.





Kulturní události a festivaly

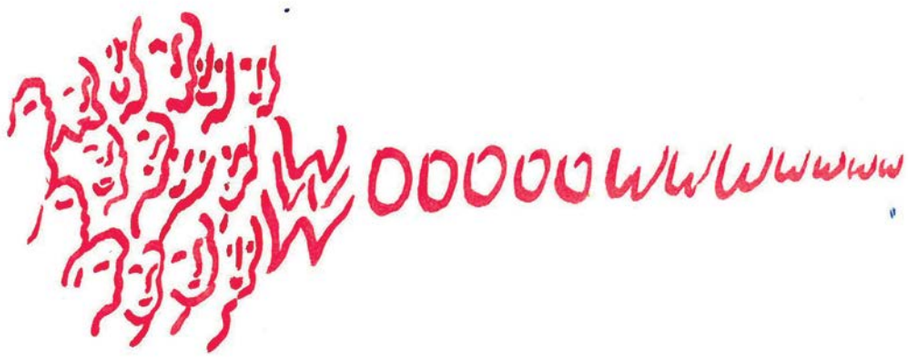
CIRQUEON od roku 2013 organizuje mezinárodní festival nového cirkusu CIRKOPOLIS a komunitní festival Nuselské dvorky.

Informační a dokumentační centrum

Činnost informačního a dokumentačního centra spočívá v pořádání veřejných debat a seminářů, které přispívají k informovanosti, a tedy i k podpoře nového cirkusu v ČR. V prostorách CIRQUEONu se nachází odborná knihovna registrovaná Ministerstvem kultury, která nabízí bohatý archiv klíčových publikací z oblasti nového cirkusu a cirkusové pedagogiky.



4 Cirkus



Každý zná cirkus. Pokaždé, když někdo ohromí jakékoliv publikum něčím úžasným, pokaždé, když při takovém výkonu v publiku zašumí sborové „wow“, můžeme v tom hledat prvky cirkusu. Je lidskou přirozeností chtít žasnout nad neobyčejností, smát se a zažít nebezpečí, byť v pasivní formě. Cirkus to vše ztělesňuje, zprostředkovává něco neobyčejného a je místem, kde se sny o létání a nadlidských schopnostech stávají skutečností. Je to místo, kde lidé mohou „utíkat s cirkusem“ do světa fantazie. Do světa, který, ač je ze své podstaty neskutečný, nabývá v cirkuse skutečných obrysů a je na dosah.

Cirkus měl vždy speciální místo v mnoha kulturách. Kořeny cirkusu se dají stopovat v západní tradici až do starověkého Řecka a Říma, v případě té východní do starobylé Číny. V obou nalezneme zmínky o akrobatech, provazochodcích, žonglérech a klaunech, kteří naplňovali odvěké touhy lidí překonávat zdánlivě nemožné. Cirkus vděčí za své jméno římské tradici, kde za cirky byly označovány kolosální budovy určené k masové zábavě. Za otce moderního cirkusu je však považován seržant major britské kavalerie, talentovaný jezdec a podnikatel Philip Astley. Ten v Londýně v roce 1768 pod jednou střechou kamenné budovy v kruhovém prostoru o průměru necelých třinácti metrů

představil divákům show složenou z jezdeckého umění, komických čísel a mimořádných lidských výkonů. Nová umělecká forma se stala dobovou senzací a rychle se rozšířila do Evropy, USA, Austrálie a carského Ruska.

Za více než 250 let své existence se cirkus rozvíjel, vyhříval na výsluní celospolečenského zájmu, upadal a znovu se dostával na vrchol. Na přelomu 19. a 20. století, v období největší slávy cirkusu, se ve velkolepých cirkusových stanech bavilo, sníло, vzrušeně žaslo a nechávalo unést podmanivou poetikou na deset tisíc lidí. Cirkus vždy spojoval, ať už zdánlivě nesourodé umělecké formy, kultury, tak i lidi z různých společenských vrstev a různého věku. V cirkuse se stejně dobře bavili děti i dospělí, šlechta i běžní občané. Cirkus patřil zkrátka všem bez rozdílů.

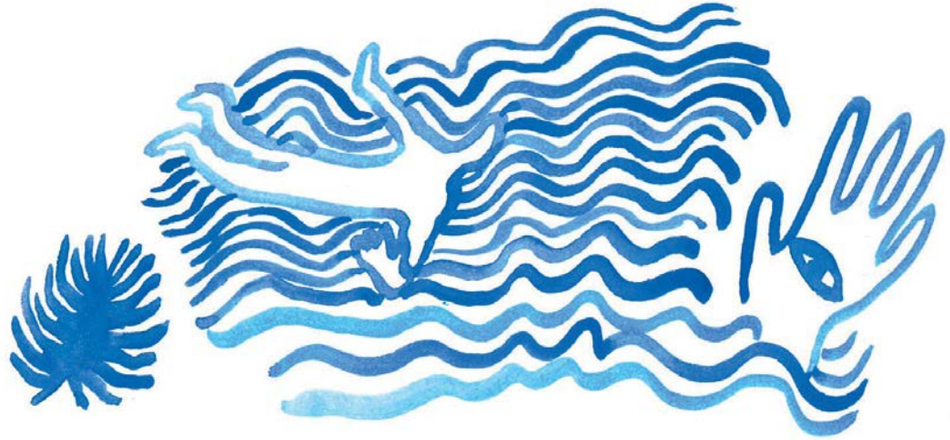
Hospodářská krize, a zejména příchod masových a dostupnějších zdrojů zábavy, jako byly rádio a televize, znamenaly pro cirkus sestup z výsluní a do jisté míry konec romantických časů. V České republice definitivní konec romantiky kočovných





cirkusových společností přinesl rok 1948. Kočování bylo postaveno mimo zákon a tyto převážně rodinné podniky byly zestátněny a transformovány podle vzoru ruských státních cirkusů (v Sovětském stavu byly zestátněny již v roce 1919). Byly považovány za ideologicky nezávadné umění a jako takové podporovány. Zatímco ve východním bloku se cirkusovým uměním dostávalo státní podpory (což vedlo k určité konzervaci), na západě cirkus v tradiční formě pozvolna upadal. Na to v 70. letech 20. století zareagovala skupina francouzských cirkusových umělců, kteří se pokusili o nový přístup a vytvořili formu, kterou dnes známe jako nový cirkus.

Nový cirkus se dokázal dobře transformovat, přizpůsobit se době a vyvinout se v moderní umělecký směr, jehož obliba celosvětově stále sílí. V tradičním cirkuse podívanou tvořila sekvence vzájemně nesouvisejících čísel, které propojovala osoba principála tradičně oděného v parádní jezdecké uniformě (odkaz k jezdecké minulosti zakladatele moderního cirkusu Astleye). Nový cirkus svou poetiku opřel o divadelnost, zaměření na příběh, charaktery a emoce. Oprostil se od určitých tradičních cirkusových klišé a do popředí vyzdvihl mimořádné lidské výkony. Nejznámějším reprezentantem nového cirkusu je bezesporu kanadský Cirque du Soleil. Založila ho v roce 1984 skupina pouličních akrobatů v kanadském Montrealu a od té doby se vypracoval v giganta zábavního průmyslu, který vyprodává sportovní haly po celém světě. Cirque du Soleil by se dal přirovnat k viditelné špičce pomyslného ledovce. Pod hladinou masové popularity se nový cirkus vyvíjí a roste na celé řadě úrovní. Získal pevnou uměleckou identitu, rozvinul systém vzdělávání a dnes se nový cirkus sebevědomě staví po boku zavedených performativních umění, jako jsou divadlo, tanec a hudba.



5

Cirkusová umění



Cirkus je tvořen souborem lidských dovedností, které označujeme jako cirkusová umění. Cirkusová umění lze rozdělit do pěti rozsáhlých kategorií: žonglování a manipulace, pozemní akrobacie, vzdušná akrobacie, balanc/ekvilibristika, klaunství (Barlati, n.d.). Z historického pohledu se do cirkusových umění řadí i jezdecké umění, které bylo odrazem odvěkého vztahu člověka a koně. Prezentace jiných zvířat než koní je vázána na určitou vývojovou etapu cirkusu, ale v současné době se cirkusová umění docela dobře obejdou bez jakéhokoliv využívání zvířat.

Síla, rychlost, vytrvalost, flexibilita a jiné lidské dovednosti byly člověkem přirozeně rozvíjeny od nepaměti. Hlavní motivací bylo v podstatné části vývoje člověka samotné přežití. Nicméně v mnoha historických pramenech nalezneme i jiný kontext pro využívání potenciálu lidského těla a objevování jeho limitů, a to v podobě různých rituálů, poměřování (soutěže), tance či zábavy. Například první zmínka o žonglování je více než 4000 let stará a pochází z hrobky egyptského prince, kde byla vyobrazena skupina žen žonglujících s míčky. To je o více než 1000 let dříve, než se ve starověkém Římě začaly stavět první budovy označované jako cirky. Stejně dobře lze předpokládat, že lidé běhali na rychlost a házeli do dálky mnohem dříve než „athleti“ na antických „stadionech“.

To, co dnes vnímáme jako výlučné cirkusové dovednosti, se ve skutečnosti vyvinulo zcela přirozeně, stejně jako mnohé sportovní aktivity, z lidské zvědavosti. Cirkus i sport nabízí pro lidské dovednosti určitý kontext. Zatímco pro sport je esenciální „soutěžní duch“, cirkus má blíže k umění, které je ze své podstaty jen obtížně měřitelné. Cirkus je označován za hybridní uměleckou formu, která kombinuje prvky kreativity a sportu, a produkuje estetické a imaginativní výstupy (Arrigi, 2014).

Cirkusová umění podobně jako sport rozvíjejí fyzickou kondici a slouží k jejímu uplatnění, lze je provozovat na různých úrovních. Prosazují zdravý životní styl ve smyslu duševní, fyzické i sociální pohody. Umí být svobodnou formou sebevyjádření, která není uplatňována v mezích žádných pravidel. Cirkus má velice blízko k jiným uměleckým formám, jeho nedílnou součástí je i hudba, tanec a divadlo. Díky tomu dokáže upevňovat smysl pro rytmus, kultivovat pohyb a rozvíjet performativní dovednosti a sebevědomí. Cirkusová umění jsou unikátní směsí, která dokáže zprostředkovat celou řadu pohybových zkušeností a jsou zajímavou alternativou ke sportovním aktivitám ať už ve volném čase a rekreaci, či ve vzdělávání.

V době, kdy se zvyšoval zájem společnosti právě o volný čas a rekreaci, se sport stal dominantním při naplňování poptávky po rozvoji tělesné kultury. Cirkusová umění v té době téměř nepronikala k veřejnosti. To bylo způsobeno až úzkostlivě žárlivým přístupem tehdejších cirkusových společností a rodinných klanů, které neměly zájem sdílet své „obchodní tajemství“. Žonglování, provazochodectví a různé formy akrobacie tak lidé měli možnost obdivovat v cirkusech, ale jen zcela výjimečně se k nim mohli v jiné formě dostat. Tyto dovednosti se rozvíjely v uzavřených komunitách a jejich trénink byl zaměřen na prezentovatelný produkt, který často replikoval tradiční formy. Důsledkem toho bylo relativní odcizení cirkusových umění a zdání nadlidských dovedností vyhrazených hrstce vyvolených profesionálů.

Pověst mysteriózního řemesla do jisté míry přispěla k atraktivitě cirkusových umění, a následně k boomu v 70. letech, kdy se ve Francii začal rozvíjet nový cirkus. Ten byl mimo jiné charakteristický tím, že zpřístupňoval cirkusová umění amatérům i umělcům ze světa divadla, hudby a tance. Cirkusová umění našla uplatnění na hobby úrovni a začalo vznikat množství komunit, festivalů a klubů, které se mu věnovaly. Cirkusová umění dokázala naplnit poptávku po pohybové aktivitě, která umožňuje rozvoj celé řady dovedností a schopností bez rivality a soutěžení. Velký potenciál cirkusových umění jako pohybové aktivity se projevil při práci s dětmi a mládeží, a vedl k rozvoji pedagogického směru – cirkusové pedagogiky.

Příklady cirkusových umění





Žonglování s míčky, kruhy, kužely, šátky

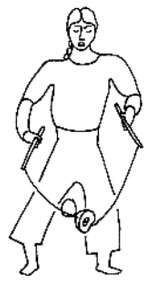




Antipod (žonglování nohama)



Flowerstick



Diabolo



Kontaktní žonglování



Poi



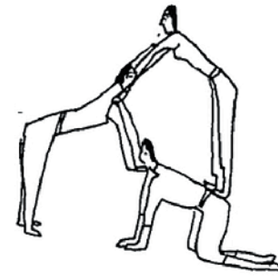
Talíře

Tyče

ŽONGLOVÁNÍ A MANIPULACE

Žonglování a manipulace je soubor různých technik, které obsahují jak tradiční vyhazování a chytání různých objektů, tak zručné zacházení s širokým spektrem pomůcek založených na točení, balancování či iluzivní manipulaci.

Lidské pyramidy





Proskakování obručemi (Chinese Hoops Diving)





Čínská tyč (Chinese pole)



Trampolína





Akrobatické židle



Ruská tyč (Russian bar)



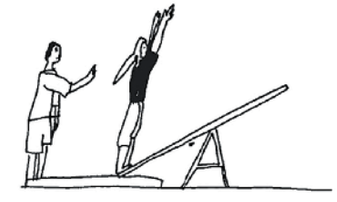




Banquine



Teeterboard





Párová akrobacie

POZEMNÍ AKROBACIE

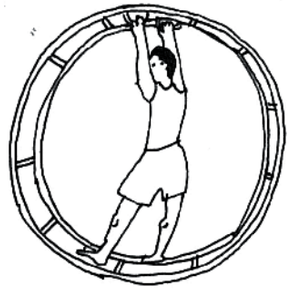
Akrobacie je tradičním cirkusovým uměním, které se vyznačuje prováděním náročných dynamických či statických prvků. Řadíme do ní mnoho technik, které umožňují práci s náčiním i bez něj.



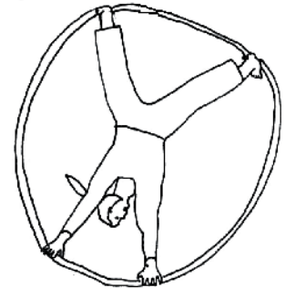
Jednokolka



Provazochodectví



Rýnské kolo



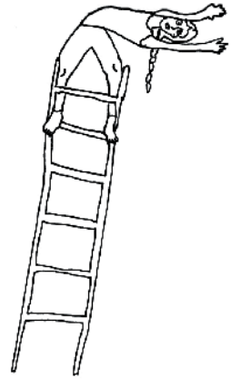
Cyr wheel



Balanční koule



Stojky



Balanční žebřík



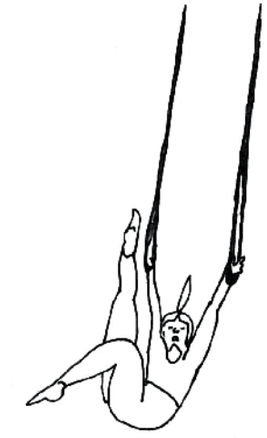
Rola bolo

BALANC/EKVILIBRISTIKA

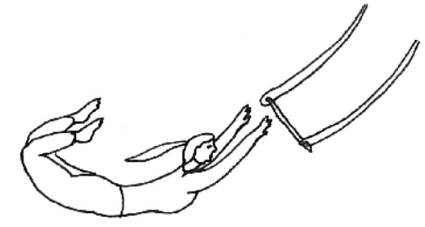
V balančních technikách najdeme celou řadu technik, které jsou vázány na určité náčiní nebo jsou prováděné bez jakýchkoliv pomůcek. Lze je provozovat na zemi, ale i v menších či větších výškách.



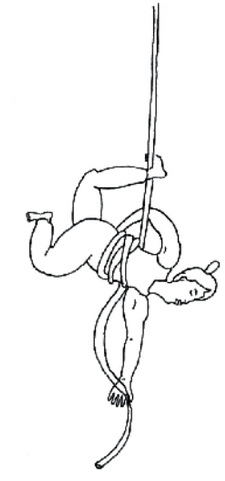
Statická hrazda



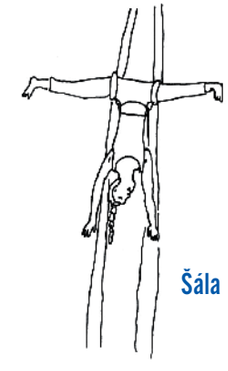
Strapsy



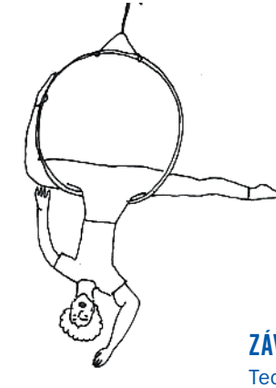
Létající hrazda



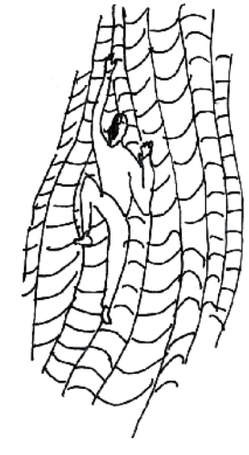
Lano



Šála



Závěsný kruh



Síť

ZÁVĚSNÁ AKROBACIE

Techniky závěsné akrobacie jsou prováděné ve výškách a vyžadují rigging (odborné zavěšení). Jedná se o práci s různým náčiním umožňujícím specifické pohybové a estetické výstupy.

6 CIRKUSOVÁ PEDAGOGIKA





Cirkusová pedagogika je pedagogický směr, který využívá cirkusová umění jako nástroj pro mnohostranný rozvoj osobnosti. Vyznačuje se určitou obsahovou bezbřehostí, která je dána jak rozmanitostí samotných cirkusových umění, tak širokým záběrem pedagogických směrů a jiných společenskovědních oborů. Cirkusová pedagogika se inspiruje zejména sportovní pedagogikou, pedagogikou hry, zážitkovou pedagogikou, pedagogikou volného času, sociální pedagogikou, ale také estetickou výchovou a výchovou uměním, zejména dramatickou, taneční a pohybovou výchovou. Cirkusová pedagogika má velký potenciál obohatit pedagogickou praxi v neformální i formální výchově. V posledních letech se cirkusová pedagogika dynamicky rozvíjí zejména v anglosaských zemích, prostřednictvím volnočasových center a školních programů, a je čím dál tím více reflektována akademickým prostředím.

O cirkusu se říká, že patří každému, ale pravdou je, že o trochu více než komukoliv jinému patří dětem. Ne snad proto, že by cirkusová umění ve své tvorbě jakkoliv systematicky protěžovala dětského diváka, ale jednoduše proto, že v cirkusových uměních se zrcadlí mnoho dětských potřeb. Dr. Reginald Bolton ve své ikonické práci „Proč cirkus funguje?“ (Bolton, 2006) píše, že děti přirozeně potřebují riskovat, být viděny, důvěřovat a snít. Bolton pak spatřuje v cirkusových uměních funkční nástroj pro naplnění těchto potřeb. Díky rozmanitosti cirkusových umění se každý bez ohledu na úroveň dovedností či fyzické kondice dokáže identifikovat s určitou aktivitou, a v ní spatřovat výzvu, a následně ji podstupovat v kooperativním prostředí.

Boltonova metodologie a filozofie pro zapojování dětí a mládeže do cirkusových umění se formovala od 70. let 20. století a měla velkých vliv na rozvoj cirkusové pedagogiky ve Spojených státech, Velké Británii, Austrálii a severských zemích (Funk, 2021). Pro zapojování dětí a mládeže do cirkusových umění se vžilo označení mladý cirkus (youth circus), ten je základní větví cirkusové pedagogiky spolu se sociální cirkusem (social circus), který se zaměřuje na prevenci a intervenci ohrožených a rizikových skupin (nejen mládeže).

Za mladý cirkus označujeme veškerou výuku a cvičení cirkusových umění, prováděné neprofesionálně dětmi a mládeží pod vedením pedagoga, tutora nebo kouče. Neprofesionální kontext umožňuje zaměření spíše na osobnostní rozvoj než na ryze technický trénink (Funk, 2021).

V České republice na potenciál a možnosti využití cirkusových umění a principů cirkusové pedagogiky ve výuce a volném čase



upozornil jako jeden z prvních doc. PhDr. Jan Neuman, CSc., z FTVS UK. V roce 2001 vyšla jeho kniha „Dobrodružné hry v tělocvičně“ (Neuman, 2001), kde cirkusové pedagogice podle svých pozdějších slov „věnoval poměrně velkou část textu“ (Neuman, 2006 str. 69). Neuman označil cirkusovou pedagogiku za perspektivní tvořivý směr, který má za cíl „rozvoj osobnosti prostřednictvím uměleckých pohybových činnosti. Dále rozvoj skupiny a sociálních kompetencí spočívajících ve vzájemném respektu, ve schopnosti řešit konflikty a v rozvoji kooperace a komunikace. Cílem je také společné učení a učení se od sebe navzájem. Cirkusová pedagogika se podílí rovněž na vytváření radosti ze života, kterou posiluje podíl na společném díle, společný podíl na prezentaci výsledků práce a koncentrace na prožívání všech aktivit ve volné atmosféře hry“ (Neuman, 2006 str. 72).

Dostupné studie potvrzují celosvětový vzrůstající zájem o cirkusovou pedagogiku. Ve Velké Británii se mezi lety 2002–2016 počet účastníků mladého cirkusu zdvojnásobil na odhadovaných 10 000 dětí a mladých lidí (Funk, 2021). Studie zaměřující se na anglický mladý cirkus provedená sítí Circus Works na přelomu let 2018 a 2019 uvádí, že v zemi existuje více než 45 organizací.[1] Podobná studie vypracovaná americkou organizací mladého cirkusu (AYCO) z roku 2018 uvádí, že se pravidelně cirkusovým uměním

1 Circus Works 2019, https://circustalk.com/news/the-persistence-of-youth-circus-in-the-uk



věnuje 30 000 dětí a mladých lidí a na 110 000 se účastnilo nepravidelných workshopů[2]. Australská síť ACAPA ve své publikaci „Mladý cirkus v Austrálii“, která shrnuje jeho vývoj mezi lety 2014–2020, píše o tisících studentů pravidelných aktivit a o rapidním nárůstu zájmu o tuto činnost[3]. Francouzská organizace zastřešující cirkusové školy v zemi ve své studii z roku 2019 uvádí, že ve Francii existuje 145 cirkusových škol, ve kterých se pravidelných i nepravidelných aktivit účastní na 300 000 dětí a mladých lidí[4].

Rozvoj cirkusové pedagogiky v České republice kopíruje celosvětový trend rostoucího zájmu. V České republice vzniklo za posledních 16 let devět organizací zabývajících se cirkusovou pedagogikou.

Tento celosvětově rostoucí zájem o cirkusová umění jako volnočasovou aktivitu je jasným ukazatelem, že cirkusová pedagogika dokázala dobře naplnit poptávku po nesportovní pohybové aktivitě, která je vhodná a atraktivní pro široké spektrum účastníků. Charakter této pohybové aktivity, která se opírá o rozmanitost, kreativitu a radost z pohybu, výrazně rezonuje s moderní strategií pohybového rozvoje – pohybovou gramotností.

2 American Youth Circus Organization/American Circus Educators, ‚2018 US Circus Survey,‘ accessed 19 January 2020, www.americancircuseducators.org/resources.

3 Youth Circus in Australia: Manifesto 2014-2020, https://issuu.com/acapta/docs/national_youth_circus_sector_manife

4 Grande Enquête Fédérale 2018–19 https://www.ffec.asso.fr/wp-content/uploads/2021/10/FFEC_GEF-2018.2019_Version-numerique.pdf

7 Pohybová gramotnost



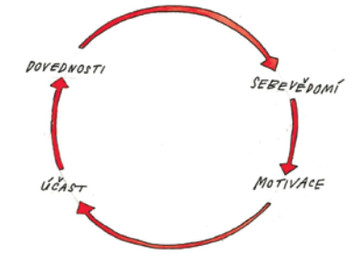
Termín pohybová gramotnost začal vstupovat do širšího povědomí díky práci britské filozofky, učitelky TV a profesorky Dr. Margaret Whitehead (Whitehead, 2001). Od té doby byla pohybová gramotnost adoptována WHO, stala se součástí vládních strategií mnoha zemí a organizací (Kriellaars, 2019). Pohybová gramotnost se stala klíčovým prvkem ve vzdělávání a je považována za kritický element v rozvoji a udržení pohybově aktivního životního stylu (Keegan, 2013). Uplatnění konceptu pohybové gramotnosti však přesahuje oblasti vzdělávání, a využívá se i v oblastech městského plánování, rekreace, stavby parků a hřišť.

Pohybovou gramotností rozumíme motivaci, sebedůvěru, fyzickou kompetenci, znalosti a porozumění, jak si vážit a převzít odpovědnost za zapojení do pohybových aktivit. (Whitehead, 2017) Pohybově gramotný jedinec je tedy kompetentní v široké škále pohybových aktivit, provozovaných v různých prostředích. U nikoho však nelze mluvit o perfektní gramotnosti, ta ani není definována. Odborníci se shodují, že pohybová gramotnost je celoživotní proces. Je to cesta, kterou každý z nás podstupuje a využívá v ní svých jedinečných schopností a dovedností.

Pohybová gramotnost může působit jako akademický termín, který optimisticky, ne-li idealisticky, předkládá zastřešující přístup k advokacii pohybu. Pro dobré porozumění je důležité ho co nejvíce přiblížit praxi. Jak již bylo zmíněno, rozvoj pohybové gramotnosti není vázaný na určitou etapu života, dá se rozložit do celé jeho délky. Tento rozvoj může být charakterizován jako pozitivní motivace aktivně se účastnit rozmanitých pohybových výzev.

Pod pohybovou výzvou si můžeme představit libovolnou pohybovou aktivitu od základních motorických dovedností (hod, chyt, běh, skok) po komplexnější aktivity (skateboarding, lyžování, žonglování, plavání). Pozitivní zkušenost z absolvované výzvy pak má zásadní význam pro sebevědomí a následnou motivaci další výzvu podstupovat.

Příčinná souvislost mezi úspěšným zvládnutím nejen pohybové výzvy a následnou motivací je základním principem učení. V nastoleném kontextu se tento princip rozkládá do tzv. kruhu pohybové gramotnosti (The cycle of physical literacy). Z něj lze jednoduše vyčíst, že aktivní účast (podstoupení pohybové výzvy) vede k získání motorické kompetence, díky čemuž stoupá sebevědomí, a následně i motivace k vyhledání a účasti na další výzvě.



Dr. Dean Kriellaars z kanadské University of Manitoba označuje toto kruhové schéma jako motor pohybové gramotnosti (The Physical Literacy Engine). Zdůrazňuje tím skutečnost setrvačnosti takového schématu. V případě, že jedinec úspěšně projde všemi „zastávkami“ kruhu, získává pomyslnou tendenci pohybovat se vpřed, hnán tímto motorem, vstříc dalším výzvám.

Z perspektivy motivace jedince je žádoucí, aby se pohyboval v prostředí, které mu předkládá výzvy na takové úrovni, které odpovídají jeho momentálním schopnostem. Toto prostředí by však nemělo reflektovat pouze schopnosti jedince, ale mělo by zprostředkovávat úroveň výzvy pro všechny levely schopností a dovedností. Tato inkluzivita je jedním ze základních principů pohybové gramotnosti.

Vytvoření prostředí, které by nabídlo pohybové výzvy pro všechny úrovně schopností a dovedností v kontextu výchovně vzdělávacího procesu, se jeví jako nesnadný úkol. Zejména ve



školní tělesné výchově, kde se setkáváme s velkou proměnlivostí pohybových schopností žáků. Učitelé čelí obtížnému úkolu spočívajícím v konstruování výzev, které by motivovaly žáky napříč spektrem pohybových schopností a dávaly do pohybu jejich „motor pohybové gramotnosti“.

Koncept pohybové gramotnosti byl přijat do vzdělávacích programů školní tělesné výchovy v mnoha zemích, včetně České republiky. Ryze sportovní koncepce tělesné výchovy orientovaná na výkon v různých sportovních odvětvích či kondiční koncepce zaměřená na tělesnou zdatnost se v minulosti v naplňování kurikulárních cílů příliš neosvědčily. Zaměření na sport a tradiční formy atletiky navíc často demotivuje mnoho dětí, které si nejsou svými schopnostmi jisté a nejsou připraveny se porovnávat s vrstevníky.

V současnosti v České republice při tvorbě vzdělávacích programů převládá pohybově zdravotní koncepce tělesné výchovy, která přináší žákům pestrou nabídku pohybových aktivit, včetně nesportovních, a obsahuje zdravotně-kondiční a kompenzační cvičení. Cílem pohybově zdravotní koncepce tělesné výchovy je pohybová gramotnost vedoucí k celoživotní pohybové aktivitě podporující zdraví (V. Mužík, H. Šeráková, H. Janošková, 2019).

Z hlediska motivace žáků k pohybu se ukazuje jako klíčová pozitivní pohybová zkušenost, a to více než kondiční a kompenzační cvičení. I proto se tělesná výchova více zaměřuje na pohybové dovednosti a činnosti než na přímou podporu zdraví. Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností (V. Mužík, H. Šeráková, H. Janošková, 2019). Je výzvou současné české tělesné výchovy vyhledávat nové nástroje a přístupy, které by umožnily co nejlepší naplňování kurikulárních cílů. Mnoho takových nástrojů a přístupů může a dokáže nabídnout právě cirkusová pedagogika a její uplatnění ve škole.

8

TěloCIRK – cirkusová umění v tělesné výchově



Existuje mnoho přesvědčivých důvodů, proč zahrnout cirkusová umění do školní tělesné výchovy. Představení cirkusových umění přináší rozmanitost pohybové výzvy, zaměřené na úkol a spolupráci namísto soutěže, a na kreativitu namísto tréninku definovaných dovedností. Nabídka cirkusových umění dokáže podněcovat aktivní účast studentů, kteří se nenacházejí v tradičním obsahu tělesné výchovy, i těch, kteří v něm vynikají. V cirkusových uměních tyto skupiny nestojí proti sobě, ale vedle sebe na individuální cestě rozvoje pohybové gramotnosti. To vše v důsledku pozitivně ovlivňuje třídní klima a posiluje schopnosti studenta dosahovat kurikulárních cílů.

Zapojení cirkusových umění do hodin tělesné výchovy je v České republice až na výjimky neznámým počinem. Prvky cirkusové pedagogiky se u nás v minulosti objevovaly zejména ve waldorfských školách, které přijímají trendy z Německa. Tam má využívání cirkusových umění v tělesné výchově kořeny již od 30. let 20. století, kdy významní rakouští pedagogové Gaulhofer a Streichová zařadili „kejklířské umění“ do konceptu „přirozeného tělesného cvičení“ v reakci na jednostranné zaměření tělesné výchovy (Neuman, 2006).

Volný čas a rekreace jsou stále dominantním kontextem pro využívání cirkusových umění při práci s dětmi a mládeží. Nicméně prosakování cirkusových umění do škol lze považovat za trend zejména v zemích, kde kurikulární reformy vytvářejí dobré podmínky pro zapojování alternativních pohybových aktivit. Například Finsko zahrnulo cirkusová umění do základních uměleckých osnov v roce 1992, Švédsko zapojilo cirkusová umění do školních vzdělávacích programů v roce 2001. V Kanadě školní systémy podporují využívání cirkusových umění a například ve Walesu jsou cirkusová umění součástí osnov tělesné výchovy pro základní školy (Funk, 2021).

Velice rozvinuté je využívání cirkusových umění ve školách ve Francii, která je kolébkou nového cirkusu, a cirkus je tam respektovanou a uznávanou uměleckou formou. Zapojování cirkusových umění do formální výchovy se ve Francii objevovalo již v počátcích první vlny nového cirkusu. Organizace Le Cirque Educatif (Vzdělávací cirkus), založená v roce 1975, si kladla za cíl zapojovat cirkusová umění do všech úrovní vzdělávání. V roce 1999 vydala tato organizace publikaci „Le Fichier du Cirque éducatif“, ve které představovala způsoby a metody zapojení cirkusových umění do hodin tělesné výchovy (Bolton, 2006).

Koncem 20. století se obdobná iniciativa objevovala i v jiných zemích, kde se cirkusová umění osvědčila v nabídce volnočasových aktivit i kultuře, a začaly vznikat metodické materiály určené školám. Například německý Zirkus in der Schule (Winkler 1998), belgický Circus Op school (Leper, Maele 2001) nebo australský Circus in school (Woodhead, Duffy 1998), (pozn. všechny tituly v překladu znamenají Cirkus ve škole). Tyto materiály často shrnovaly zkušenosti různých jednotlivců či institucí, kteří experimentovali se zapojováním cirkusových umění do hodin tělesné výchovy a předkládali praktické návody k následování.

Lidé, kteří se věnovali cirkusové pedagogice, či pedagogové využívající cirkusová umění vždy velice entuziasticky hovořili o efektivitě, benefitech a potenciálu cirkusových umění využívaných při práci s dětmi a mládeží. Do nedávné doby se tato pozorování a zkušenosti nemohly opřít o kvalifikované akademické studie, které by potvrzovaly výjimečný potenciál cirkusových umění ve výchovně vzdělávacím procesu. V posledních zhruba



20 letech vyšlo několik studií, které své závěry stavěly na kvalitativním výzkumu a přinesly pozoruhodné informace o pozitivních aspektech využívání cirkusových umění v prostředí tělesné výchovy (Bolton, 2004; Maglio & McKinstry, 2008; Kinnunen, R., Lidman, J., Kakko, S., & Kekalainen, K. 2013).

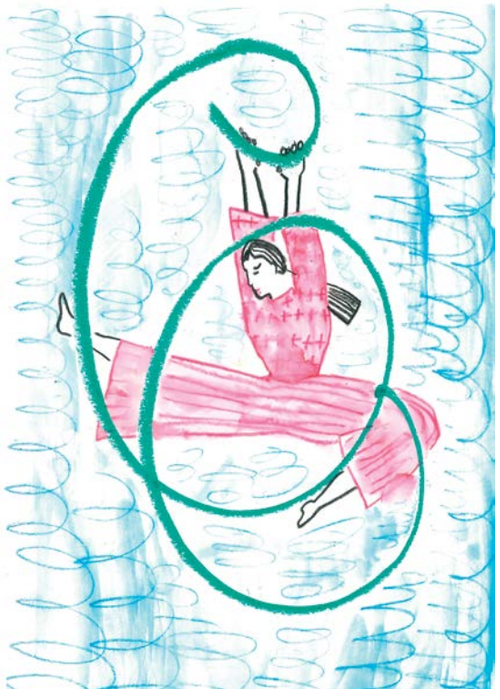
Za přelomovou studii lze považovat práci skupiny kanadských odborníků z několika univerzit (University of Manitoba, University of Toronto, University of Campinas, Macquarie University, École nationale de cirque Montréal) pod vedením celosvětově uznávaného experta na pohybovou gramotnost Dr. Deana Kriellaarse (Kriellaars, 2019). Dr. Dean Kriellaars působí na kanadské University of Manitoba a zároveň je ředitelem vědeckého výzkumného centra pro inovace a výzkum v cirkusových uměních (CRITAC) na jedné z nejprestižnějších cirkusových škol na světě École nationale de cirque v Montrealu. Tato studie byla prezentovaná v roce 2019 v americkém odborném časopise o tělesné výchově (Journal of Teaching in Physical Education) a jednalo se o první studii svého druhu, která se opírala o silná kvantitativní data. Sledovaným vzorkem bylo 211 studentů ve věku 9–12 let a data ze tří tříd, kde byla tělesná výchova obohacena o cirkusová umění, se srovnávala s kontrolními třídami se standardním kurikulem tělesné výchovy.

Cílem studie bylo prozkoumat dopad zařazení cirkusových umění do tělesné výchovy na rozvoj pohybové gramotnosti žáků. Výsledky prokázaly její statisticky významné zlepšení ve sledovaných třídách a zároveň zvýšení sebevědomí žáků v pohybových aktivitách a motivaci k pohybu. Jedním z dalších zajímavých efektů obohacení tělesné výchovy o cirkusová umění bylo snížení rozdílů v motorických kompetencích a motivaci k pohybové aktivitě mezi dívkami a chlapci. Závěr studie konstatuje, že obohacování tělesné výchovy o cirkusová umění má mnoho pozitivních aspektů, zejména přispívá k celostnímu pohybovému rozvoji, genderové rovnosti v tělesné výchově a je efektivním nástrojem pro dosažení obecných kurikulárních cílů. (Kriellaars, 2019)

Ve světle závěrů kanadské studie a dlouholetých zkušeností z mezinárodní praxe je zřejmé, že cirkusová umění mohou vhodně doplňovat obsah tělesné výchovy. V roce 2010 vyšla v Hong Kongu jiná studie, která se zabývala možnými obtížemi zapojování cirkusových umění do školní tělesné výchovy. (Chung, 2010) Výzkumníci provedli průzkum učitelů tělesné výchovy, kteří právě prošli dvoudenním školením cirkusových umění, aby zjistili, jak vnímají tuto zkušenost a zda by mohli uplatnit cirkus ve svých třídách. Výsledky ukázaly, že za největší překážku považují učitelé chybějící vybavení a neznalost metodiky. Možná pro někoho překvapivé bylo zařazení bezpečnostních otázek až za zmíněné překážky, protože právě „nebezpečnost“ cirkusu se mnohdy zmiňuje jako hlavní protiargument zapojování cirkusových umění ve školách. Na následujících stranách bychom se rádi pokusili jednotlivé překážky rozvést.

(Ne)bezpečný cirkus

Zapojení cirkusových umění do hodin tělesné výchovy se může na první pohled zdát jako odvážný krok. Buďme upřímní, cirkusová umění a fyzický risk k sobě neoddělitelně patří. Když v roce 1859 francouzský akrobat Jules Leotard představil světu ve věhlasném pařížském Cirque Napoleon svou novou disciplínu „akrobacii na létající hrazdě“, stal se obrovskou celospolečenskou celebritou. Senzační, šokující a extrémně riskantní výkon,



při kterém Leotard doslova létal mezi pohybujícími se hrazdami, posouval limity představitelného.

Snesme se však z létajících hrazd zpátky na zem. Jules Leotard byl v první řadě excelentní gymnasta a jeho slavnému výkonu předcházela celoživotní pohybová příprava. Je poněkud naivní si představovat cirkus ve školní tělocvičně jako poletování žáků na hrazdách vysoko nad parketami (i když vlastně proč ne?). Cirkusové disciplíny mají stejně jako jakékoliv jiné sportovní odvětví své první kroky, své „ABC“, které musí respektovat fyzické schopnosti a dovednosti těch, kteří s nimi začínají.

Každá fyzická aktivita s sebou přináší určitou míru rizika. Když vstáváme, riskujeme pád, když běžíme, riskujeme zakopnutí, a když vypustíme děti do tělocvičny, je zde riziko, že se srazí nebo narazí do zdi. Je dobré však rozlišovat pojmy risk a riziko. Ustálené slovní spojení „risk je zisk“ v sobě zrcadlí skutečnost, že risk je žádoucím elementem v lidském životě. Riziko je pak pravděpodobnost nebezpečí, které může být popsáno jako vážnost nebo rozsah újmy, se kterou je možné se setkat. Každé riskování z podstaty musí obsahovat riziko, ale nemusí obsahovat nepřípustnou míru nebezpečí.

Ve výchově je risk podstatným hybatelem. U dětí je risk tím, co vytváří vítané napětí, dobrodružství. Přirozeně ho vyhledávají

a objevují skrze něj své hranice, limity, ale také pozici mezi vrstevníky. Když se budeme snažit eliminovat riziko na nulu, nutně tím vylučujeme dobrodružství a s tím spojený risk, a to v důsledku přináší celou řadu nebezpečných konsekvencí. Michael Ungar, vedoucí Centra pro výzkum odolnosti v Dalhousie University v Kanadě, píše, že odpírání riskantních příležitostí v životě dětí způsobuje významnou ztrátu příležitosti k psychosociálnímu růstu (Ungar, 2010). Je proto důležité umožnit dětem „bezpečně riskovat“, učit je zacházet s riskem a samostatně vyhodnocovat míru rizika. Této schopnosti se říká „risk management“ a její rozvoj je klíčovou součástí prevence rizikového chování dětí a mládeže.

Výchova dobrodružstvím je součástí celé řady pedagogických směrů, které zdůrazňují význam bezpečného riskování ve výchově. V kontextu školního vzdělávání je tělesná výchova předmětem, který má největší potenciál rozvíjet risk management studentů. Bohužel v celé řadě zemí se k otázkám bezpečnosti ve škole přistupuje s různou intenzitou, a mnohdy to vede k až fanatickému eliminování jakéhokoliv rizika. Existují případy, kdy se v tělocvičnách demontuje vybavení či dochází k omezování určitých aktivit v zájmu bezpečnosti studentů. To ale správná cesta není, protože zejména děti, které nenaplní potřebu risku v bezpečném a řízeném prostředí, nemají možnost získat cenné zkušenosti a riskují jinde, a často bez schopnosti vyhodnotit míru rizika.

Přítomnost a význam riskantní hry v dětském životě byly předmětem studie, která vyšla v European Early Childhood Education Research Journal v roce 2007 (Sandseter, 2007). Zabývala se kategorizací dětských riskantních her. Sandseter rozlišil šest kategorií dětských riskantních her, které děti přirozeně vyhledávají a jsou pro ně důležité: hra ve výškách, hra ve vysoké rychlosti, hra v blízkosti nebezpečných prvků, hra s nebezpečnými nástroji, hrubé hry a hry, ve kterých se dítě může ztratit.

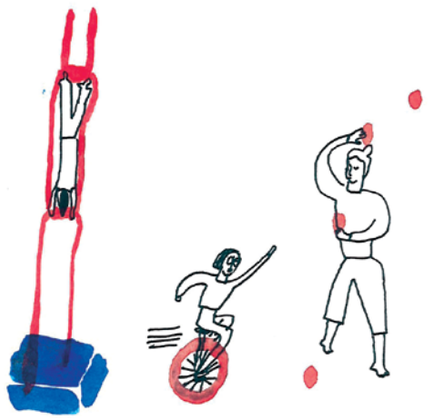
Všech šest kategorií riskantní hry můžeme nalézt v tréninku cirkusových umění, což z nich dělá efektivní cvičiště riskantních situací (Funk, 2021). Hru ve výškách lze snadno identifikovat v závěsné akrobacii, hru ve vysoké rychlosti například ve cvičení

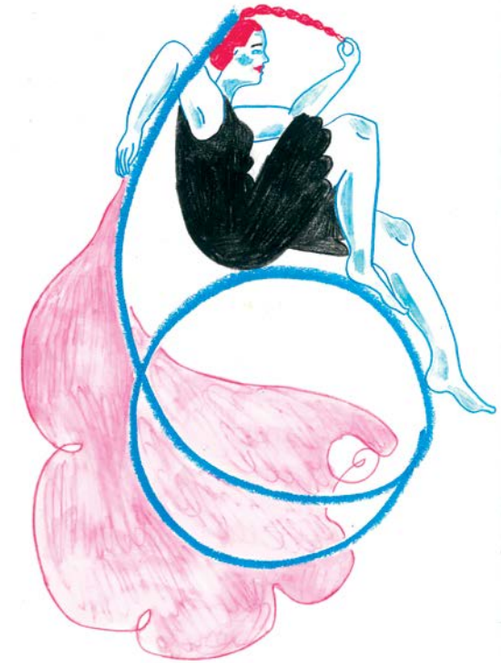
na jednokolkách, hru s nebezpečnými nástroji v žonglování, hru v blízkosti nebezpečných prvků v provazochodectví či jiných balančních disciplínách. Hrubou hru cirkus obsahuje v jiné formě než v konfrontačním zápase, akrobaté padají do žíněnek či na trampolínu, což zprostředkovává stejný, ale kontrolovanější impulz přítomný v hrubých dětských hrách. Poslední kategorií jsou hry, kde se dítě může ztratit či zmizet. Děti si ve hrách nesmírně rády užívají pocit, že nejsou vidět a dospělí o nich nevědí. Dává jim to pocit svobody. V cirkusových uměních bychom mohli tuto kategorii spatřovat právě v samotné podstatě cirkusu, ke kterému se právě za zmizením a svobodou utíkalo (Funk, 2021).

Cirkusová umění vytvářejí kontext pro důležité začlenění pozitivního risku do pedagogické praxe, nabízí různé úrovně a druhy riskování, ve kterých každý nalezne adekvátní stupeň rizika. Cirkus umí být prostředím tréninku bezpečného risku, protože riziko je vědomé a dá se efektivně snižovat vhodnou metodologií a bezpečnostními prvky (žíněnky, jištění, úprava materiálu). Většina obav ohledně zapojování cirkusu do široké pedagogické praxe vychází od těch, kteří podléhají stereotypu, že cirkus je nebezpečný a zdraví ohrožující. Tento stejný stereotyp však v dětech probouzí touhu po dobrodružství a silnou motivaci cirkus vyzkoušet, právě proto, že risk bez nebezpečného rizika ke svému zdravému rozvoji potřebují.

Je (ne)snadné učit cirkus

Opravdu se nedá říct, že učit cirkus je obtížnější než učení jiných pohybových aktivit. Je zajímavé se zamyslet, proč to přesto mnozí lidé tak vnímají. Troufáme si tvrdit, že veškeré předsudky pramení ze zakořeněného mýtu, že není snadné se cirkusová umění naučit, tudíž musí být nutně těžké je učit. To se však dá velice snadnou argumentací vyvrátit. Předně jsou cirkusová umění rozsáhlou množinou pohybových aktivit, tudíž už samotné zobecňování je zavádějící. Je to stejné jako tvrdit,





že je náročné se naučit (a učit) sport. Dá se polemizovat, zda naučit se žonglovat je náročnější než učení se akrobacii. To však stejně jako u sportovních odvětví závisí na individuálních dispozicích každého z nás.

Druhá možná příčina může vycházet z přesvědčení, že učit lze dobře pouze to, co učitel ovládá na vysoké úrovni. V kontextu pedagogiky nelze dávat do jednoznačné příčinné souvislosti schopnost „učit něco“ s „uměním něčeho“. Nedá se jednoznačně říct, že dobrý učitel je pouze ten, kdo je expertem v daném oboru. Z naší praxe víme, že cirkusoví pedagogové se rekrutují v zásadě ze dvou prostředí, a to z uměleckého a pedagogického. Profesionální umělci obvykle ovládají svou techniku na vysoké úrovni a jejich přístup je zaměřen spíše na techniku samotnou, mnohdy však postrádají cit pro skupinu a pedagogické nástroje k práci s motivací v procesu učení. Na druhé straně pedagogové, kteří zahrnou cirkusová umění do své praxe, jsou vysoce kompetentní v práci s dětmi, ale často ovládají „jen“ základy cirkusových umění.

Z hlediska prvotní motivace bude studentům více vyhovovat nejspíše první typ učitele, který předvede salto vzad, zažongluje pět míčků nebo se vznese na hrazdě do výšky. Jenže v následné soustavné práci se skupinou tento učitel bude potřebovat

mnohem více než technické schopnosti, aby studenty u aktivity udržel. Bude muset vnímat procesy skupinové dynamiky, individuální potřeby žáků a také bude muset dokázat přizpůsobit náročnost prvních kroků své disciplíny úrovni studentů. Máloco dokáže odvést zájem studentů o aktivitu rychleji než vysoko nastavená laťka pro první pokusy. Z tohoto hlediska se profesionální umělec dostává na začátku práce se skupinou na stejnou úroveň jako pedagog, který umí základy disciplíny a je ze začátku jen o pár kroků před studenty.

Není proto bezpodmínečně nutné, aby učitel ovládal cirkusová umění na vysoké úrovni. Často i úplné základy postačí k tomu, aby mohl využívat „kouzel“ cirkusové pedagogiky. Ta totiž není pouze o náročných tricích, ale mnohem více o specifickém přístupu, který vychází ze skladby a vlastností cirkusových umění. Tímto přístupem cirkusové pedagogiky se zabýval belgický cirkusový pedagog a teoretik Steven Desanghere ve své knize nazvané „Look at me“ (Desanghere, 2016). Podle něj přístup cirkusové pedagogiky stojí na třech pilířích, a to na hraní (playing), učení (learning) a ukazování (showing). Výstižně to potvrzují slova jedné účastnice kurzu základů cirkusové pedagogiky v CIRQUEONu, která si stěžovala, že její snaha o výuku cirkusových umění je neustále přerušována výkřiky žáků „podívej se na mě“ ve snaze získat pozornost a ocenění za zvládnutí nového prvku.

Na tento „problém“ poukazuje samotný název knihy Stevena Desanghera – „Look at me“, který v překladu znamená právě zmiňovaný výkřik „podívej se na mě“. Účastníci cirkusových workshopů si nemusí vždy odnést mnoho nových technických dovedností, a přesto jsou po skončení velmi často entuziastičtí. Trénink cirkusových dovedností má být především hra, která přímo vybízí ke sdílení úspěchů. Učitelova role nemusí být postavena na vlastních dovednostech, ale na přístupu, který popisuje Desanghere – motivace hrou, podpora učebního procesu a prostor pro oceňování dosažených úspěchů. Cirkusová umění přirozeně vytvářejí prostředí, které přímo podněcuje k předvádění a „problém“ vyžadování pozornosti se dá snadno pedagogicky využít k budování sebevědomí žáků.

Někteří učitelé se obávají, že zařazení aktivit, ve kterých si nejsou naprosto jistí, může ohrozit jejich autoritu před třídou. Učitel by přece měl být sebejistou autoritou a jakákoliv slabost by její váhu mohla snižovat. Pro takové učitele je představa výuky cirkusových umění riskem, že budou „prokouknuti“, že toho vlastně tolik neumí, jejich pozice bude zpochybněna a ztratí kýžený respekt. Představa, že osoba učitele má být neohroženou a v mnoha ohledech nedosažitelnou autoritou, však patří spíše do minulosti. V současnosti se stále častěji objevují názory, které vyzdvihují partnerský přístup a určitou rovnost mezi studenty a učiteli, což přináší celou řadu výchovně vzdělávacích příležitostí.

Zařazení cirkusových umění do tělesné výchovy nabízí učitelům jedinečný nástroj, jak se přiblížit svým žákům. Podstatnou část této příručky tvoří dovednostní úrovně jednotlivých disciplín. Ty jsou konstruovány tak, aby prakticky každý dokázal zvládnout základy disciplíny během méně než jedné hodiny. Zařadí-li učitel například žonglování do výuky, může se stát, že na některou z následujících hodin přijdou někteří žáci, kteří toho budou již umět více než sám učitel. Sebevědomí a status takových žáků poletí vzhůru a učitel ho může ještě zvýšit předáním části zodpovědnosti při pomoci spolužákům. Stejně tak u jiných disciplín mohou žáci rychle přeskočit dovednosti učitele, to ale není vůbec na škodu. Učitel pak přechází z role trenéra do role kouče, který moderuje prostředí pro spolupráci studentů. To přináší v učebním procesu celou řadu benefitů a je prokázané, že studenti se efektivněji učí od sobě rovných než od nadřazených autorit.

Cirkusová umění mají oproti sportu jednu zásadní přidanou hodnotu. Sportovní trénink je povětšinou veden jako příprava ke konkrétnímu výkonu. Tato příprava obsahuje splnění prvků, které je nutno se naučit, aby bylo sportovního výkonu dosaženo. Díky tomu sportovní trénink do jisté míry vyžaduje předepsaný přístup. Uměleckost cirkusu s sebou přináší výrazný podíl kreativity. Velice brzy v tréninku cirkusových umění přichází možnost upravovat si disciplínu dle osobních kreativních impulzů. To opět uvolňuje učiteli ruce ve výuce. Není na něm neustále říkat, co přesně se musí dělat, spíše podněcuje k objevování vlastních zdrojů a podporuje individuální práci.

Nejobtížnější na učení cirkusových umění je bezesporu začít. Odhodlat se ke kroku do neznáma a prožívat společně se svými žáky dobrodružnou cestu rozmanitými pohybovými zkušenostmi. Tato příručka si klade za cíl předložit učitelům dostatečný teoretický i praktický základ, aby mohli na tuto cestu vykročit.

(Ne)dostupné vybavení

Co je vlastně třeba mít připravené, když se rozhodnete začít ve své třídě s cirkusem? V první řadě je dobré říct, že zpočátku nemusíte pořizovat vůbec nic nad rámec standardního vybavení tělocvičny. U akrobatických disciplín totiž není třeba povětšinou žádné jiné vybavení než žíněnky, případně gymnastický koberec, a tlusté žíněnky (duchny) na nácvik náročnějších prvků. Vzhledem k tomu, že akrobacie je podstatnou součástí cirkusových umění, teoreticky lze hodiny tělesné výchovy výrazně obohatit, aniž by bylo potřeba cokoliv pořizovat. Z disciplín, které metodicky rozvádíme dále v této publikaci, se jedná o stojky, pozemní akrobacii, dynamickou skupinovou akrobacii a lidské pyramidy.

Kouzlo cirkusu ve službách pedagogiky však staví na rozmanitosti pohybových výzev cirkusových umění. Byla by škoda přehlížet ostatní cirkusové disciplíny pouze proto, že vyžadují specifické náčiní. Obava z nutné investice je často vnímána jako překážka pro zařazení cirkusových umění do školní praxe, ale není tak úplně opodstatněná. V kapitole 9 nabízíme návody a odkazy na výrobu cirkusového náčiní svépomocí, což krom finanční úspory přináší mezipředmětové vzdělávací příležitosti. V rámci dílenských cvičení si studenti mohou vyrobit balanční pomůcky (chůdy, rola bolo) nebo například v rámci výtvarné výchovy zhotovit žonglérské míčky.



Je zřejmé, že zařazení cirkusových umění do škol není nikterak podmíněno investováním finančních prostředků. Pochopitelně jsou disciplíny, u kterých se neobejdeme bez pořízení originálního vybavení. Jedná se zejména o závěsnou akrobacii, kde je na spolehlivé a bezpečné náčiní kladen velký důraz, a některé žonglérské a balanční techniky, u nichž by samovýroba byla možná až přílišnou výzvou.

Následně uvádíme výběr cirkusového vybavení s jejich orientační cenou (za originál) a doporučeným počtem materiálu pro jednu třídu o 30 žácích. Položky, které lze snadno vyrobit samostatně, jsou označeny hvězdičkou a návody či odkazy na výrobu představíme ve zmiňované 9. kapitole.

Při sestavování seznamu potřebného vybavení pro jednu třídu je dobré, aby minimálně v jedné z žonglérských technik bylo dostatek materiálu pro každého žáka, aby bylo možné pracovat s celou třídou najednou (nejlépe míčky). U ostatních pomůcek doporučujeme mít, alespoň u jedné z nich, materiál pro polovinu třídy (například flowerstick či diabolo). To umožní učiteli rozdělit třídu na poloviny a jedné skupině zadat volný trénink či opakování a s druhou pracovat s dostupným materiálem. Další vybavení se může odvíjet od zdrojů, ale je dobré mít pár kusů od každé pomůcky, čímž zvýšíme rozmanitost pohybových výzev, které je možné nabízet v nevedené části hodiny.

ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ PRO TŘÍDU – ŽONGLOVÁNÍ:

MATERIÁL	DOPORUČENÝ POČET NA TŘÍDU O 30 ŽÁCÍCH
Míčky	90
Šátky	90
Flowersticky	15
Diabolo	15
Talíře s tyčkou	15 nebo méně
Kruhy	10 nebo méně
Poi	10 nebo méně

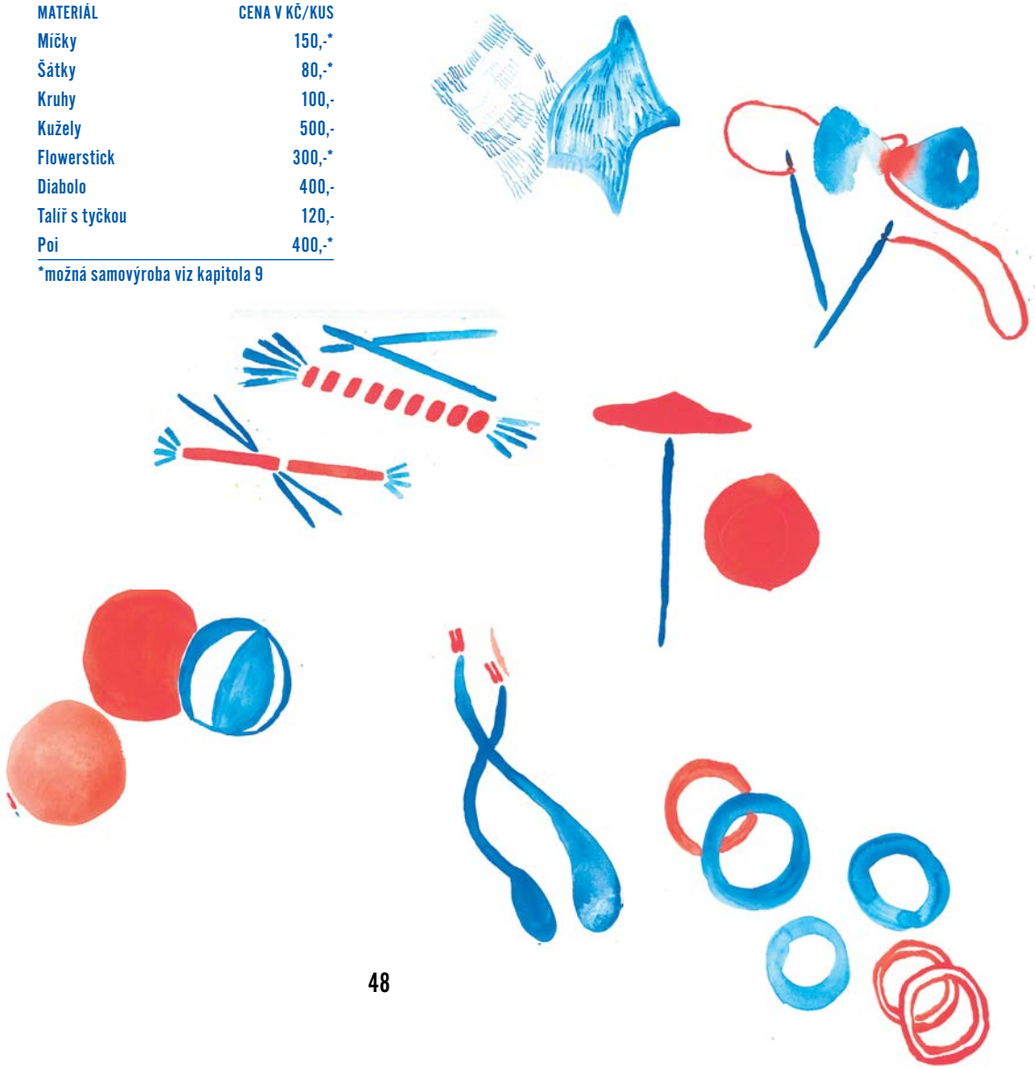
ORIENTAČNÍ CENY VYBRANÉHO ŽONGLÉRSKÉHO VYBAVENÍ (2022)

MATERIÁL	CENA V KČ/KUS
Míčky	150,-*
Šátky	80,-*
Kruhy	100,-
Kužely	500,-
Flowerstick	300,-*
Diabolo	400,-
Talíř s tyčkou	120,-
Poi	400,-*

*možná samovýroba viz kapitola 9

Žonglování

Žonglérské vybavení často tvoří jádro materiálních nároků a největší investici. Ať už finanční při nákupu, nebo časovou při samovýrobě. Není však nutné mít všechno hned od začátku. Ve své podstatě se dá začít s hromadou míčků a postavit svůj cirkusový program na žonglování s míčky a akrobacii. Tyto dvě disciplíny dobře reprezentují jak kondiční, tak koordinační dovednosti, a tak dokážou povětšinou rezonovat s preferencemi všech žáků. Ti, kteří vyhledávají akci a fyzicky náročnější aktivity, se najdou v akrobatických cvičeních a pro ty, kdo mají raději klidnější soustředěné aktivity, tu bude žonglování.



Balanční techniky

Balanční techniky bývají nejčastěji zastoupeny balanční deskou s válcem – rola bolo, popřípadě chůdami a jednokolkami. Rola bolo nebo chůdy lze poměrně snadno vyrobit například v rámci pracovních činností, čímž se opět mohou náklady podstatně snížit na cenu materiálu. Z ostatního vybavení bývá nejatraktivnější disciplínou jízda na jednokolce, u níž se však jen obtížně vyhneme pořízení originálního vybavení. Podobně tomu je u provazochodectví a balanční koule. Balanční koule je vynikající tréninkový nástroj, který se obvykle mezi studenty těší nesmírné popularitě, ale pořizovací náklady jsou poměrně vysoké. Stejně jako u provazochodectví, kde se samostojný trenažér cenově vyjímá. Lze jej ale nahradit běžnou slacklinou, ale ta však vyžaduje možnost kotvení, které je povětšinou bezproblémové ve venkovním prostoru (stromy), ale v tělocvičnách jen zřídkakdy.

Balanční techniky jsou z hlediska materiálních nároků oproti žonglování náročnější, a proto si málokterá škola může vybavit svou tělocvičnu tak, aby byl dostatek balančního materiálu pro každého žáka (velice často tomu tak není ani ve specializovaných centrech cirkusové pedagogiky). Proto se často tyto techniky používají jako doplňkové aktivity, které je možné nabízet ve volném tréninku v podobě stanovišť, čímž splní rozšíření nabídky pohybových výzev a zároveň jejich pořízení příliš nezatíží rozpočet.

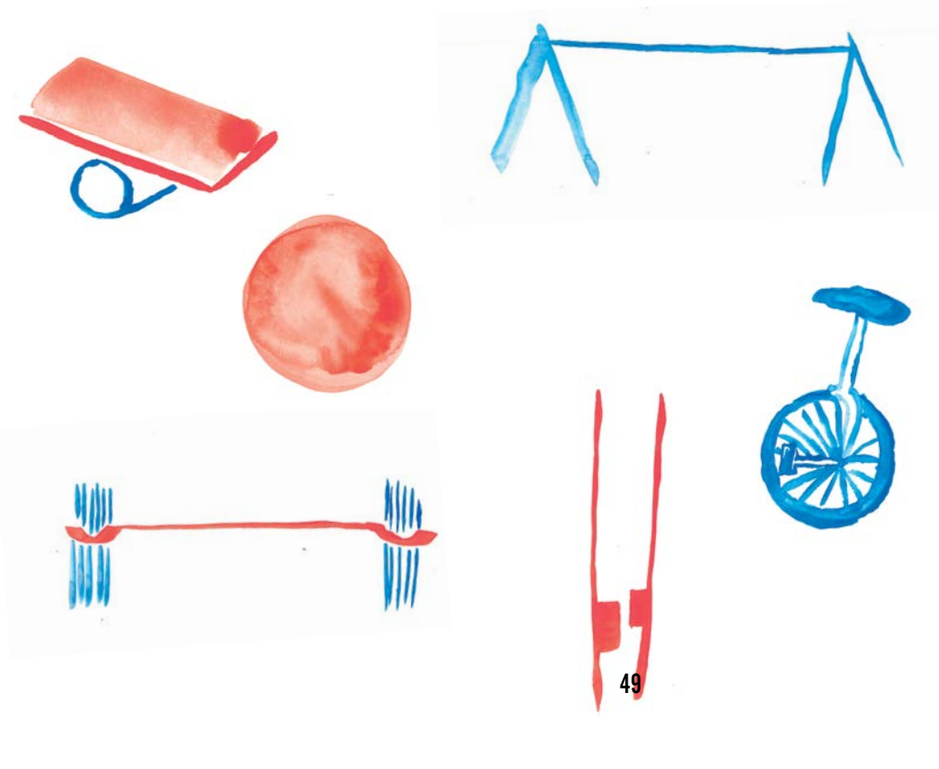
Základní vybavení pro třídu – balanční techniky

MATERIÁL	DOPORUČENÝ POČET NA TŘÍDU O 30 ŽÁCÍCH
Rola bolo	15 nebo méně
Chůdy	5
Jednokolka	3
Balanční koule	2

Orientační ceny vybraného vybavení pro balanční techniky (2022):

MATERIÁL	CENA V KČ/KUS
Rola bolo	1500,-*
Jednokolka	2000,-
Chůdy	900,-*
Slackline	750,-
Balanční koule	9500,-
Trenažér lano	20 000,-*

*možná samovýroba viz kapitola 9



Základní vybavení pro třídu – závěsná akrobacie

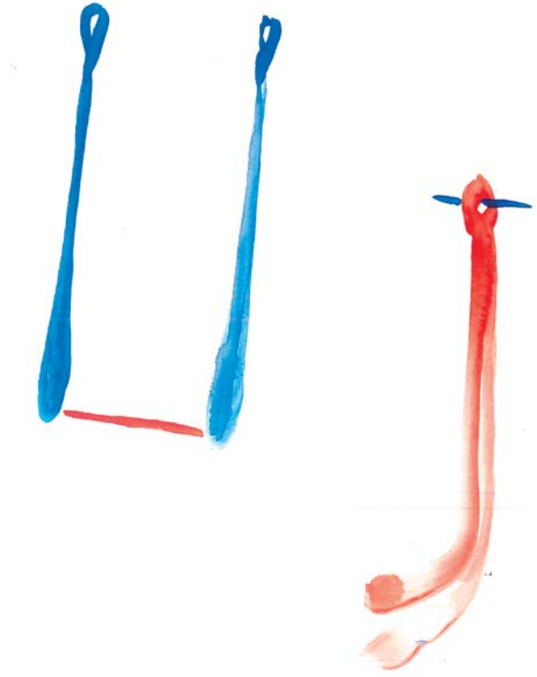
MATERIÁL	DOPORUČENÝ POČET NA TŘÍDU O 30 ŽÁCÍCH
Akrobatická šála + jisticí materiál	4
Hrazda + jisticí materiál	2

Orientační ceny vybraného vybavení pro závěsnou akrobacii (2022):

MATERIÁL	CENA V KČ/KUS
Akrobatická šála + jisticí materiál	3500,-
Hrazda + jisticí materiál	6000,-

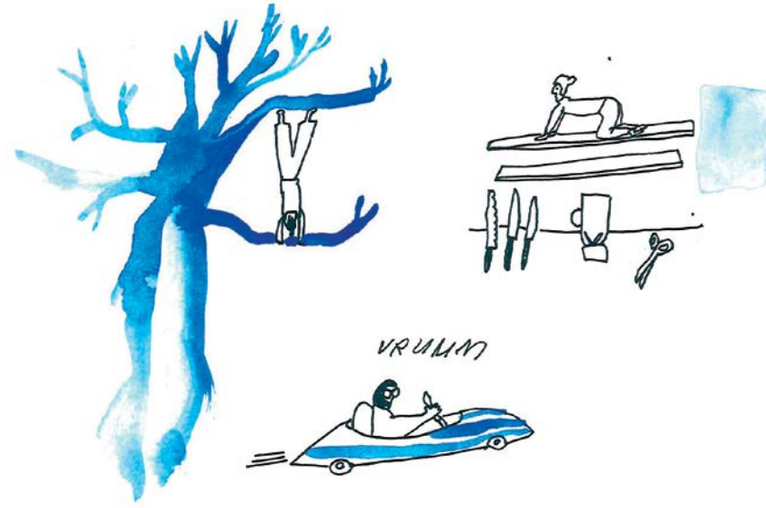
Závěsná akrobacie

Poslední kategorií cirkusových umění, kterou v této kapitole rozvedeme, je závěsná akrobacie. Jedná se o jednu z nejpopulárnějších technik pro svou dobrodružnost. I následná instalace v tělocvičně se může jevit trochu dobrodružně. V první řadě je třeba říct, že nelze podceňovat kotvení a jisticí materiál. V tělocvičnách se dají akrobatické šály či hrazdy celkem pohodlně kotvit na gymnastické kruhy či závěsy pro lana. Je však třeba vždy pořídit certifikovaný jisticí materiál v podobě karabin a smycí. Vzhledem k tomu, že běžná školní tělocvična nedisponuje desítkami gymnastických kruhů, je závěsná akrobacie využívaná podobně jako balanční techniky spíše doplňkově.



Závěrem

Dostupnost materiálu tedy není nepřekonatelnou překážkou k tomu začít. V případě materiálu, který lze vyrobit svépomocí, může naopak jít o zajímavou výzvu pro výtvarně pracovní předměty. Skutečnost, že si každý žák může vyrobit žonglérské míčky ve výtvarné výchově, posiluje motivaci k pohybové aktivitě a obohacuje výuku ve školních dílnách o výrobu balanční desky. Pořízení nového materiálu, ať již jakýmkoliv způsobem, je dlouhodobou investicí, která se rozhodně vyplatí.



9 Výroba cirkusového vybavení

Možnost výroby cirkusového materiálu svépomocí nenabízí jen praktickou cestu, jak snížit vstupní náklady na začlenění cirkusových umění do tělesné výchovy, ale i příležitost pro mezipředmětovou spolupráci. Výroba žonglérských míčků tak může být zajímavým obohacením hodin výtvarné výchovy a výroba balančních desek nebo chůd může sloužit jako zadání pro práci se dřevem v rámci školních dílen.

Na následujících stranách uvedeme základní způsoby výroby vybraných cirkusových potřeb, případně odkazy na ně. Neznamená to však, že by se jednalo o jediné svépomocí zhotovitelné pomůcky. V dnešní době není příliš obtížné vyhledat na internetu tipy a triky na výrobu téměř čehokoliv, a my rozhodně nechceme naším výběrem omezovat nicí tvůrčí a výtvarný potenciál.

Jako bohatý a praktický zdroj návodů a inspirace pro výrobu cirkusových pomůcek bychom rádi doporučili například knihu americké cirkusové pedagožky Jackie Davids – „DIY Circus lab“ (Davids, 2018). Jackie Davids v ní představuje i návody na relativně snadnou výrobu celé řady cirkusových pomůcek. Knihu doplňuje volně přístupný online portál www.diycircuslab.com/tutorials, kde naleznete videonávody na výrobu žonglérských míčků, diabol, flowersticků, obručí, poi, ale také trenažéru na chození po laně, rola bola a chůd.

Jako další inspiraci doporučujeme dnes již na poli cirkusové pedagogiky kultovní knihu „Circus in suitcase“ (Bolton, 1999). Bolton v ní kromě kompletního manuálu pro založení volnočasového cirkusového klubu nabízí návody na výrobu materiálu. Mimo jiné tak v knize nalezneme střih na výrobu šitých žonglérských míčků nebo návod na zhotovení jednokolky z jízdního kola.

ŽONGLÉRSKÉ MÍČKY

Mnoho lidí přijímá s podivem skutečnost, že žonglování vyžaduje speciální, k tomu určené míčky. Vždyť většina lidí se žonglování přeci naučilo s obyčejnými tenisáky. Ještě větším překvapením může být náhled do sortimentu specializovaných žonglérských obchodů, kde nalezneme desítky druhů míčků. Co vlastně od žonglérského míčku kromě barevného provedení vyžadujeme? Žonglérský míček vhodný pro začátečníky by měl být měkký, díky tomu dokáže tlumit nárazy a eliminuje se odskakování od dlaně, které zbytečně vše komplikuje (to je problém právě tenisových míčků). Proto se nejčastěji k žonglování používají takzvané „bean bagy“, šité míčky plněné sypkým materiálem. Podobných vlastností, jako mají zmíněné míčky, můžeme dosáhnout i bez šití, výrobou z nafukovacích balónků a prosa.

ŽONGLÉRSKÝ MÍČEK TYP 1.

Toto je nejjednodušší návod na výrobu žonglérského míčku. Tyto míčky dostatečně poslouží začátečníkům a jejich výrobu zvládnou i menší děti. Nevýhodou je poměrně malá životnost a určité riziko protržení a rozsypání výplňového materiálu. Toto riziko se dá snížit přidáním více vrstev balónků.

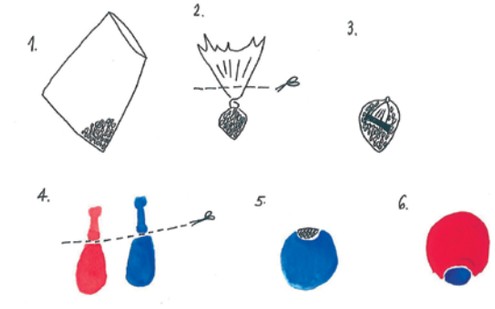
Materiál na jeden míček:

Dva nafukovací balónky
Igelitový pytlík
Proso (nebo kulatozrnná rýže)
Lepicí páska
Nůžky



Postup:

Nejprve naplníme igelitový pytlík odměřeným množstvím prosa a zatočíme pevně materiál v pytlíku tak, aby nám vznikl tvar „komety“. „Ocas“ komety opatrně odstřihneme zhruba 1 cm od míčku a pomocí lepicí pásky přilepíme k míčku, aby se materiál nevysypal. Následně nafukovacím balónkům odstřihneme celá hrdla. Uchopíme jeden balónek a roztáhneme vystřižený otvor, abychom do něj mohli vložit připravený pytlík s prosem. Pytlík vložíme přelepeným „ocáskem“ napřed a uzavřeme ho v nafukovacím balónku. S druhým balónkem proces zopakujeme tak, že zakryjeme viditelnou část igelitového pytlíku vyráběného míčku.



ŽONGLÉRSKÝ MÍČEK TYP 2.

Tento míček je oblíbený pro své vlastnosti i životnost. Vychází z tradiční konstrukce částečně plněných žonglérských míčků, které i přes svou tvrdost mají vynikající vlastnosti pro žonglování. Díky tomu, že jsou míčky plněné zhruba do jedné třetiny, nemají tendenci se kutálet a jsou při chycení velice stabilní.

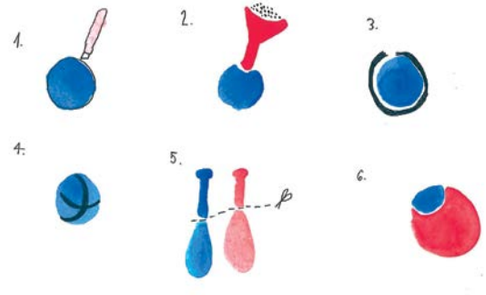
Materiál na jeden míček:

Tenisový míček (nejlépe starý)
Proso (nebo písek)
Dva nafukovací balónky
Řezák
Tenká kobercová páska
Násypka



Postup:

Nejprve rozřízneme tenisový míček, postačí zhruba řez o délce 2 cm. Řezání do míčku provádíme opatrně, není snadné míček prořízknout. Do řezu vložíme násypku a vysypeme odměřený plnicí materiál. Je důležité, aby byl míček plněn pod polovinu. Vyjmeme násypku a řez přelepíme kolem dokola kobercovou páskou, pro správné vyvážení míčku oblepíme míček kolmo k nalepené pásce, čímž docílíme křížového přelepu. U obou nafukovacích balónků odstřihneme hrdla a podobně jako u výroby prvního typu míčku obalíme balónky upravený tenisový míček.





Žonglérské šátky

Žonglérské šátky jsou oblíbenou žonglérskou pomůckou pro úplné začátečníky. Díky tomu, že se ve vzduchu pohybují mnohem pomaleji než míčky a lépe se chytají, umožnují první žonglérské úspěchy i těm, pro které jsou míčky zatím rychlé. Funkční alternativou k originálním šátkům jsou obyčejné igelitové pytlíky na odpad nebo lehké igelitové tašky.

ROLA BOLO

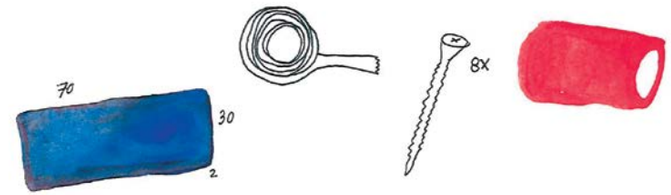
Rola bolo je jednou ze základních balančních pomůcek. Skládá se z válce a dřevěné desky. V posledních letech se tento balanční materiál velice rozšířil jako tréninková pomůcka v rámci sportovního tréninku, a díky tomu jej v různých podobách nalezneme i v sortimentu obchodů se sportovním vybavením.

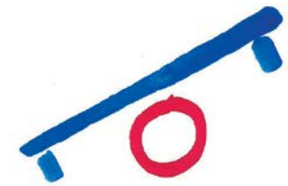
Materiál na desku:

Dřevěná deska 70 cm × 30 cm × 2 cm
Dřevěné postranní zarážky 2 cm × 2 cm × 30 cm
Vruty se zápustnou hlavou 8 ks
Protiskluzová lepicí páska

Materiál na válec:

Válec se dá zhotovit z různých materiálů, v originálních setech se můžeme nejčastěji setkat s plastovými a kovovými válci o průměru kolem 15 cm. Nám se nejvíce osvědčily válce nařezané z ochranného potrubí z polyetylenu, které se vyrábějí černé celohladké s oranžovými pruhy. Délka válce by měla odpovídat šířce dřevěné desky, v našem případě 30 cm. Průměr válce může kolísat kolem 15 cm.





10 Způsoby zapojení cirkusových umění do školní praxe



Možností, jak zapojit cirkusové aktivity do školní praxe, je mnoho. Důležité je si uvědomit, jak již bylo několikrát zmíněno, že cirkusová pedagogika je pro nás nástrojem. Záleží tedy, čeho chceme zapojením cirkusu do tělesné výchovy dosáhnout. Ať už si vybereme rozvoj pohybových dovedností a schopností, rozšiřování vědomostí o stavbě, fungování a potřebách pohybového aparátu a lidského těla, anebo rozvíjení osobních vlastností a pozitivního postoje k celoživotní pohybové činnosti, zjistíme, že tento velice univerzální nástroj nás dokáže podpořit v cestě za kompetencemi napříč celým kurikulem.

Většina způsobů zapojení a popisovaných aktivit lze použít s dětmi od prvních tříd až po konec střední školy (na vyšších stupních vzdělávání samozřejmě také). Záleží jen na učiteli (jak daná cvičení a hry adaptuje pro svoji skupinu – tomu může dopomoci třeba i systém dovednostních úrovní, se kterým se setkáme o něco později) a na třídním kolektivu, kam až bude chtít v tréninku cirkusových disciplín zajít.

Nárazové obohacení



V rámci hodin tělesné výchovy se jeví nejjednodušší nárazové obohacení programu netradičními aktivitami. To nevyžaduje velkou náročnost budování návaznosti jednotlivých aktivit či nutnost hlubšího zvládnutí tématu/techniky učitelem. Jednoduše lze vzít hry, rozcvičky, přípravná cvičení, trénink jednotlivých prvků či disciplín a vložit podle potřeby do svých příprav. (Zde bychom viděli ideálně 1. a 2. úroveň ze systému dovednostních úrovní cirkusových disciplín – viz níže.) Tímto můžeme podpořit klasické tréninkové rutiny zaměřené například na manipulaci předmětů v prostoru pro veškeré míčové hry, atletické hody a vrhy či moderní gymnastiku (ideální veškeré aktivity žonglování). Dále je možné využít cvičení zaměřená na reakci, rychlost či pohyb a postoj partnerů pro většinu týmových sportů, ve kterých je důležité vnímání prostoru a pohybu ostatních hráčů v něm. A protože cirkus pečuje o sílu, flexibilitu, obratnost a vytrvalost, jsou jeho aktivity přínosné v důsledku ve všech sportech.

V tomto typu zapojení jde tedy především o zpestření pro studenty, ale i pro učitele, a podporu již zaběhnutých tréninkových systémů.

Průběžné zařazování



Zde jde o navazující cvičení a aktivity, které se opakují a vracejí během jednotlivých tréninkových bloků či během roku. Studenti mají možnost se v nich zlepšovat a sami pozorovat přínos jednotlivých cvičení na svých dovednostech. Výhodou může být i společný výběr aktivit, který jednotlivým studentům přijde nejvhodnější či nejlepší pro jejich daný trénink. To znamená, že si jich nejdříve vyzkoušíme více a pak společně vyhodnotíme, která budeme používat i nadále. (Zde by fungovalo ideálně zapojení 1.–4. úrovně ze systému dovednostních úrovní cirkusových disciplín – viz níže.) Tento přístup přináší přenos zodpovědnosti a pocit zapojení studentů do procesu (který především studenti vyšších stupňů vzdělávání vyhledávají a oceňují).

Při průběžném zařazování cirkusových disciplín tedy můžeme sledovat viditelné zlepšování se studentů v delším časovém úseku a rozvíjení jejich vztahu k těmto činnostem (a díky budování aktivit ve jménu pozitivní pohybové výzvy a přenos pozitivního vztahu na ostatní pohybové aktivity v tělesné výchově i ve volném čase).

Při průběžném zařazování můžeme myslet pouze na podporu a zpestřování tréninku, ale můžeme si již zkusit myslet i na nějaké závěrečné vystoupení či prezentaci. V tomto případě by bylo nejvhodnější vystoupení stylu kabaret (viz kapitola 11). Takováto prezentace je vhodná i jen interně pro třídu samotnou – ukážou si mezi sebou a připraví si pro sebe hezký zážitek a sdílení



úspěchu, což tmelí kolektiv. Mohou ale i předvést nabyté schopnosti spolužákům z ostatních tříd či rodičům (což přináší pocit odměny a hrdosti nad vykonanou prací). Více o tvorbě vystoupení níže.

Blokové zařazení

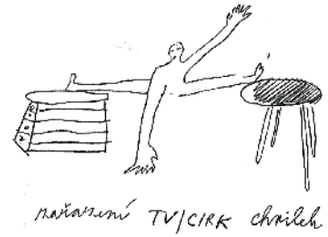
Zde si představíme několik hodin tělesné výchovy za sebou s cirkusovou tematikou, anebo alespoň s částí věnovanou cirkusu. V tomto modelu můžeme pozorovat jasné zlepšování se studentů v použitých disciplínách, ale také výrazný vliv aktivit zaměřených na skupinu a spolupráci. Tím jsou myšleny především cvičení a aktivity akcentující týmovou práci, důvěru a respekt (jako například lidské pyramidy či skupinová akrobacie), cvičení zaměřená na tvorbu vlastních rutin a sekvencí (podporující toleranci a vnímavost) a trpělivost (například balanční aktivity). Studenti si navzájem radí a pomáhají, ti pokročilejší učí ty, kteří v dané disciplíně ještě nejsou tak daleko, a tím si sami prohlubují porozumění danému prvku a hledají způsoby, jak ho přiblížit kamarádům. (Pro blokové zařazení pak již funguje ideálně celý systém dovednostních úrovní cirkusových disciplín i s posledními úrovněmi – viz níže.) Všechny podobné aktivity, kdy studenti nesoutěží a primárně se neporovnávají, ale kde si radí, pomáhají, spolupracují a řeší společné problémy, přinášejí do kolektivu nové vlny porozumění a tolerance.

Nejucelenější je vyzkoušet celý proces směřující až k závěrečné prezentaci. Postupujeme od seznámení se s disciplínami a principy přes zlepšování se a trénink, zkoušení různých aktivit a her, ze kterých se následně začne vybírat materiál na prezentaci. Můžeme zde použít vystoupení typu kabaret, ale návazná a cílevědomá práce studentů otevírá dveře vystoupením vycházejícím ze zvládnuté techniky či vystoupením, kde studenti vyjádří svůj přístup k předem vybranému tématu. Tato vystoupení se již hodí pro publikum, ať jsou to spolužáci, či rodiče a přátelé školy. Studenti se v nich učí procesu tvorby a práci s časem v dlouhodobějším měřítku, práci se stresem z vystoupení – vše je však odměněno potleskem a obdivem během prezentace. Dopad na sebepojetí studentů a důvěru v to, co všechno dokážou, je nezměrný. Více o tvorbě vystoupení níže.

Zařazování tělovýchovných/cirkusových chvilek

Aktivní zařazování tělovýchovných/cirkusových chvilek do jiných předmětů, jak nabádá Česká školní inspekce (ČŠI – Metodické doporučení, Inspirace pro podporu pohybových dovedností žáků, březen 2021), vytváří ideální moment, jak využít k rozptýlení, anebo naopak k navození soustředění žonglovací pomůcky ve třídách i při jiných předmětech než tělesné výchově.

Zároveň mohou sloužit jako aktivizace mozku, těla, rukou před psaním či kreslením, ale i představivosti a hravosti na příklad při výtvarné výchově. Stejně tak Česká školní inspekce ve svém metodickém doporučení z roku 2021[5] nabádá k vytváření podnětného prostředí ve třídách, na chodbách či jiných prostorech škol k aktivnímu trávení přestávek. To nabízí studentům možnost volby a trénink motivovaný vnitřními pohnutkami, za kterým si přicházejí sami ze své vůle. Cirkusové aktivity zde nabízejí nejen možnost kompenzace k převážně statickému trávení školního času, ale i relaxaci pozornosti a odlišné zapojení mozkových částí. Neméně podnětné může být i zapojení cirkusových aktivit do družin či po-školních aktivit (jako třeba dramatický kroužek, sbor, tanec apod.). (Woodhead, 1998) Velkou výhodou pro učitele je sice počáteční intenzivní vklad (materiálu a energie k nastolení jasných pravidel), ale následné autonomní pokračování aktivit bez nutného vkladu jeho dalšího času či energie. (I v tomto případě systém dovednostních úrovní cirkusových disciplín funguje v celé své šíři, a studenti tak vidí jasnou cestu, kudy se ve svém individuálním tréninku ubírat – viz níže.)



Mezipředmětová spolupráce



Všechny výše uvedené možnosti nabízejí mnoho příležitostí pro budování mezipředmětové spolupráce či ilustrace různých částí učiva z jiných předmětů. Jako příklad můžeme uvést výrobu cirkusových potřeb v dílnách, přípravu hudby k vystoupení v hudební výchově, návrhy a výrobu kostýmů, scénografie či plakátů ve výtvarné výchově. Můžeme si ale pohrát i s názorným předvedením principů z matematiky a fyziky (třeba osy otáčení, těžiště, vektorů, úhlů dopadu a odrazu, kinetické energie apod.), z biologie a anatomie (veškeré vědomosti o postavení těla, páteře, kostí, svalů a šlach) či fyziologie (jak co v těle funguje a proč). Důležitým zaměřením tělesné výchovy na zdravý životní styl a wellbeing, které samo o sobě propojuje mnoho jiných předmětů, se dostáváme k tématům, jak se o tělo starat, jak ho protáhnout před a po aktivitě a proč, jak hlídat správné postavení nohou, zad, rukou, krku, ale i k psychologické prevenci navozováním bezpečného prostředí sdílení s vrstevníky (i autoritou).

5 MALEŇÁKOVÁ,Š., ZATLOUKAL,T., ANDRYS,O., VAŠÍČKOVÁ, J., VLČEK,P. (2021) Inspirace pro podporu pohybových dovedností žáků v rámci různých školních aktivit. Metodické doporučení ČSI.

11 Tvorba vystoupení

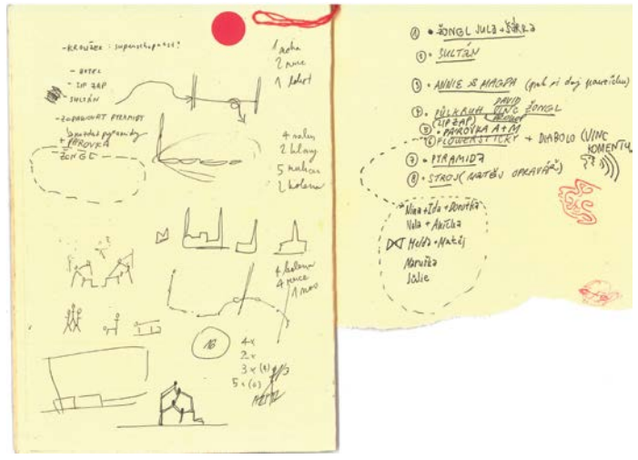


Cirkus je performativním uměním a již během tréninku se studenti ozývají z různých koutů tělocvičen s výkřiky jako „Koukej! Hele! Podívej se na mě!“. Cirkusová pedagogika dokáže využít a vyzdvihnout tuto přirozenou dětskou potřebu být viděn, a to v podobě různých forem vystoupení. Prezentace nacvičených prvků k cirkusu tedy neoddělitelně patří a je pro vystupující uspokojením či zadostiučiněním, obzvláště v těch případech, kdy trénink zabral více času, vyžadoval pevnou vůli a vytrvalost, byl fyzicky náročný či při něm studenti překonali sami sebe. Již při prvních krocích a tréninku základních pozic či prvků si můžeme navzájem ve skupině ukázat, jak se nám to vede či nevede, kde v tréninku jsme. Tyto miniprezentace před ostatními, když probíhají často a přirozeně a není na ně kladen žádný velký důraz, pomáhají studentům „otrkat“ se před publikem a větší momenty či vystoupení pak zvládají snáze. Ne každý učitel je režisér (stejně jako ne každý režisér je učitel a dokáže vysvětlit svým „hercům“, co po nich chce), ale nebojte se. Tato kapitola by vám měla přinést vše potřebné k přípravě cirkusového vystoupení s vaší třídou.

Rozhodnout se pro vytvoření prezentace či vystoupení se studenty není lehký krok. Přináší vysoké nároky na časovou dotaci v hodinách (někdy i mimo ně) a poměrně velké zapojení učitelovy kapacity do motivace, korigování, budování a organizování studentů i samotné akce. Přínosy tohoto rozhodnutí ale zdaleka převyšují veškeré obtíže. Při přípravě vystoupení vidíme jasný model opakovatelný při semestrálních či ročníkových pracích či při přípravě na větší zkoušky. Projdeme si úvodem do problematiky, prozkoumáním možností, seznámením se s technikami/tématy, sběrem materiálu, jeho postupným tříděním, skládáním smysluplného celku (se začátkem, prostředkem a koncem), prezentací před publikem a závěrečnou reflexí a sběrem podnětů do příštích projektů. Studenti mají možnost si prožít a vyzkoušet tyto procesy na aktivitách, které nejsou v rámci vzdělávacího procesu zatíženy důležitostí výsledku (jinak řečeno, když se jim na cirkusovém vystoupení nepovede trik, nic tak hrozného se neděje, protože všichni přece vidí, že to není jednoduché, a navíc mají dost často šanci to ještě alespoň 1–2× zkusit). To může napomoci práci s trémou a psychickým zatížením z podobných projektů a jejich prezentací či zkoušek. Zároveň pro některé studenty samostatnější pohybová a kreativní činnost či schopnost organizovat a skládat dílčí části do většího celku vystoupení je pole, které jim dá vyniknout. Nabízí jim to možnosti sebevyjádření, ukázání se z jiného úhlu pohledu, než jak jsou normálně ve škole vnímáni, či případně možnost vystoupit z role, která jim ve školním prostředí připadla.

V následující části si přiblížíme tři základní typy vystoupení, které můžeme se studenty použít. Vystoupení typu kabaret, vystoupení vycházející z techniky a vystoupení na téma. Každé má jiné výhody a výsledné výstupy, ale i jiné nároky na studenty a čas věnovaný přípravě.

JAKÉ ZÁKLADNÍ TYPY VYSTOUPENÍ MŮŽEME VE ŠKOLÁCH POUŽÍT A JAK NA NĚ?



VYSTOUPENÍ TYPU KABARET

Nejrychlejší, a dalo by se říci nejjednodušší, verzí vystoupení je takzvaný kabaret. Ten můžeme poskládat z libovolného počtu na sebe nenavazujících čísel, použít nesourodou hudbu, natáhnout či zkrátit program podle aktuální potřeby, dá se to zvládnout během velmi krátkého časového úseku.





JAK NA TO:

1. Obsah

Studenti si ideálně sami určí, která/é disciplína/y jim jde/ou nejlépe, a vyberou si trik či triky, za než jsou na sebe hrdí či u kterých mají pocit, že jim jdou. Tyto potom můžeme poskládat do tematických celků a seřadit za sebe (například 4 studenti, kteří chtějí ukázat 1–2 triky na šále, mohou vystupovat zároveň nezávisle na tom, jaký trik předvádějí a jak dlouhou sekvenci mají).

2. Hudba

Výběr hudby se dá nechat na studentech – aby to byl jejich „šálek čaje“, anebo stačí nabídnout podle rychlosti či nálady skladby (aby odpovídala dané aktivitě či byla podporující rychlostí nebo energií).



3. Gradace

Stojí za to zamyslet se nad gradací čísel v kabaretu. Jakou nakonec mají energii, jak jsou scény „vizuálně velké“. Je těžké, když po velmi energické scéně s množstvím studentů, kteří předvádějí pozemní akrobacii a skáčou přes sebe kotouly, přijde sólo s roztáčením talíře na pomalou hudbu. Za zamyšlení stojí i nějaký společný závěrečný obraz – velmi vděčné jsou zde velké pyramidy ze všech účinkujících.



4. Moderátor

Kabaret bude mít jiné vyznění, pokud nebude vůbec nijak uveden ani provázen, anebo pokud se někdo tohoto úkolu ujme. Opět to mohou být studenti (velmi často jim fungují moderátorské dvojice) či učitel. Minimálně úvodní slovo ke kabaretu (proč se děje, jak studenti trénovali, co nás čeká) připraví publikum do pozitivní polohy zorientovaného očekávání. Jednoduché vstupy mezi jednotlivými čísly či celky pomohou při přestavbách mezi disciplínami (přínos či odnos materiálu nebo žíněnek apod.), ale nejsou nutností. Rozhodně ale slovo na závěr, poděkování vystupujícím a všem, co pomáhali, či zopakování jednotlivých čísel nebo jmen vystupujících vytvoří krásnou tečku za kabaretem, a celá událost tím vyzní profesionálněji.



5. Čas

Kabaret lze poskládat velice rychle z jakéhokoliv materiálu. Můžeme mít jednu lekci cirkusu a již z tohoto materiálu poskládat první kabaret. Zároveň můžeme vystoupení jednoduše přizpůsobit okolnosti, pro kterou jej využijeme – jen prezentace před třídou či před spolužáky, prezentace školy na veřejnosti apod. Vystoupení můžeme libovolně upravit, aby trvalo přesně tak dlouho, jak budeme chtít.



VYSTOUPENÍ VYCHÁZEJÍCÍ Z TECHNIKY

Pokud budeme chtít poskládat celek, který na sebe navazuje a drží dramaturgickou linku, můžeme vyjít z disciplín či techniky, kterou již studenti ovládají nebo se kterou chtějí nejvíce pracovat. Zde je větší zapojení studentů nutné, a i časová dotace na hledání, tvorbu a sběr materiálu a jeho třídění je mnohem vyšší. Důležitá je vždy i reflexe procesu a společné rozhodování či hlasování, aby byli všichni zúčastnění spokojeni se svou rolí.



JAK NA TO:

1. Výběr techniky – obsahu

V prvotní fázi výběru je potřeba probrat se studenty, co je čeká, a zjistit jejich názory a postoje, jejich přání, představy. Na toto je dobré si nechat dost času či je připravit, že se o tom budeme bavit, aby měli čas přemýšlet a utřídit si myšlenky. Někdy se vyplatí nechat je napsat nebo hlasovat na papír, co by si přáli nejvíce (obzvláště v některých školních kolektivech není jednoduché vyjádřit svůj názor nebo mít jiný postoj než silná vedoucí skupina). Také je dobré nabídnout možnost, že rozhodnutí, které učiní na začátku procesu, se s nimi nemusí táhnout až do konce, když například zjistí, že práce nejde tak, jak si představovali, nebo když najdou něco mnohem lepšího.

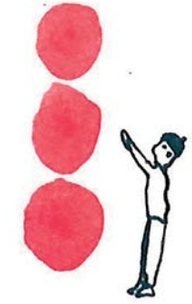
2. Trénink a sběr materiálu

Ve druhé fázi (možná nejdelší fázi tohoto procesu) studenti hledají, co všechno se s vybranou technikou či technikami dá dělat či čeho jimi lze dosáhnout – sbírají materiál k vystoupení. Je dobré si jednotlivé prvky pojmenovávat, zapisovat či natáčet, aby se nám něco neztratilo či jsme nezapomněli nápad, který by nám mohl ke konci procesu přijít vhod. Zde je dobré nejprve trénovat metodologicky co nejvíce triků či prvků, aby si studenti osvojili základní techniku. Následně pak nezapomeňme nechat i místo na vlastní nápady a experimentování (s dostatečnou, někdy i přehnanou dopomocí a záchranou), ze kterých velmi často vzejdou nečekané obrazy nebo třeba jen vtipné momenty či důležité zkušenosti, pomáhající hlubšímu porozumění principům dané techniky.



3. Třídění materiálu

Zde je opět dobré, aby se celá skupina mohla vyjádřit, ať již diskuzí, či hlasováním. Stojí za to si všechno znovu projít a vyzkoušet, abychom třeba nevyhodili něco, co jen potřebovalo více času na usazení. Můžeme si nasbíraný materiál rozdělit do 3 skupin: 1. Co určitě chceme použít (vypadá to skvěle, jde nám to, jsme na to hrdí), 2. Co bychom mohli použít, ale nejsme si jistí (možná nám to ještě úplně nejde, je to trochu neohrabané, necítíme se v tom úplně komfortně) a 3. Co rozhodně použít nechceme (prvky, které nám vůbec nejdou, cítíme se u nich trapně či nepříjemně, jsou nebezpečné nebo prostě nefungují). Nadále budeme pracovat s materiálem první a druhé skupiny.



4. Skládání

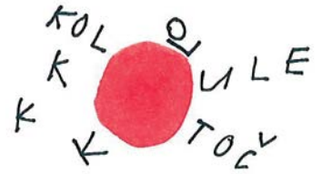
Poskládat vybraný materiál za sebe může být zajímavá výzva. Musíme myslet na materiál, který používáme (žíněnky, duchny či jiné vybavení) – jak se nám objeví na jevišti, a případně kam a jak ho zase odklidíme, aby nepřekážel. Je třeba nezapomenout, že spousta prvků může být vysilujících a dát třeba ty úplně nejtěžší na závěr nemusí být vždy nejlepší volba, protože studenti už na ně nebudou mít dost energie. Rozhodně pomůže si se studenty sepsat jednotlivé prvky na papírky, a pak je zkoušet skládat za sebe a ideomotoricky procházet, co se zrovna děje a jestli nám někde něco nechybí, či naopak nepřebývá. Na závěr této fáze je třeba posloupnost vyzkoušet, zda je to fyzicky proveditelné.

5. Začátek, střed a konec

Jasný začátek a konec dodají vystoupení na kompaktnosti a srozumitelnosti. Když máme poskládaný materiál a ozkoušeno, že nám to funguje, nesmíme zapomenout zkontrolovat, zda naše vystoupení má začátek. Jak se studenti a materiál objeví na jevišti? Přijdou po úvodním slově, nebo již čekají na jevišti, když přicházejí diváci? Přiběhnou? Zvolí nějaký jiný styl pohybu? Střed neboli tělo vystoupení bychom měli mít poskládáno z předchozího kroku. A konec je stejně důležitý jako začátek. Odejdou zase všichni z jeviště? Mají nějakou závěrečnou scénu, pózu, pyramidu apod.? Přijdou se společně uklonit? Slovo závěrem (poděkování, doslov) mají studenti, nebo někdo jiný?







6. Hudba

Cirkusová vystoupení bývají většinou vizuální zážitek (na jevišti se dějí věci, performeři mají kostýmy, scéna je osvětlena divadelními světly…). Hudba přináší zážitek dalšímu z našich smyslů, sluchu. A ten je velice úzce spjatý s našimi pocity, naladěním. Proto doporučujeme se se skupinou zamyslet, jaké chceme, aby si diváci z jednotlivých scén či částí odnášeli pocity. Je vždy dobré nechat studenty vybrat hudbu, která je jim blízká a která jim k jejich vystoupení „sedí“. Dost často přijdou s nápady či styly, které by nás nenapadly. Rozhodně stojí za to mít připraveno více druhů skladeb a vyzkoušet si jednotlivé části na různou hudbu s tím, že se třeba část skupiny dívá a pak dá zpětnou vazbu, jak na ně která hudba působila a co funguje nejlépe.

7. Název

Úplně na závěr nezapomeňme zkontrolovat, že máme název, se kterým všichni souhlasí (alespoň trochu). Název můžeme mít již od začátku procesu, ale vždy je pak dobré se ujistit, že na konci práce stále ještě funguje a můžeme ho použít. To platí nejen o názvu vystoupení, ale i o jméně skupiny. Pojmenování (skupiny i projektu) vytváří silný pocit identity a sounáležitosti s odvedenou prací.



8. Čas

Časová dotace pro přípravu takovéhoto vystoupení je větší než u kabaretu, a to především v přípravné části. Studenti se musí dostat hlouběji do technik a nasbírat potřebný materiál, se kterým následně vystoupení tvoří. Zde musíme počítat s několika týdny, ne-li měsíci. Samotné vystoupení pak lze opět poměrně snadno upravit na délku, kterou potřebujeme k dané příležitosti, při které vystoupení využijeme. Záleží jen na tom, kolik prvků do vystoupení zapojíme.

VYSTOUPENÍ NA TÉMA

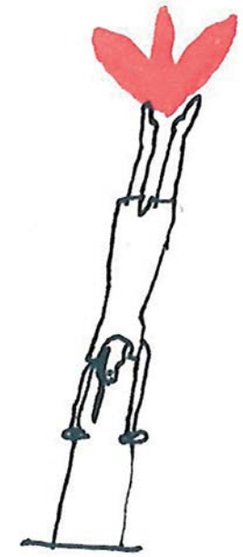
Další variantou je postup, kdy si společně nejdříve vybereme téma a podle něho vystavíme poselství nebo zprávu, myšlenku, pocit, které bychom chtěli, aby si diváci z vystoupení odnášeli. Zde jde již převážně o práci studentů, která ale musí být notně vedena průvodcem (učitelem), aby se sami v procesu neztratili. Vhodné je si nechat na takovýto projekt dostatek času, aby se rozhodnutí dělala na základě společného nalezení odpovědí, a ne pod tlakem času.

Ideální je si domluvit strukturu tohoto procesu, jednotlivé části, jež potřebujeme vytvořit, a deadliny, ve kterých bude potřeba se rozhodnout a posunout se dále. Zde rozhodně pomáhá vizualizace průběhu tvorby (napsání si informací, které chceme, aby divák získal, sepsání obrazů a jednotlivých skupin performerů, a například i rozkreslení kostýmů či scény) a společné skládání, přeskupování a zkoušení, zda mohou tyto obrazy za sebou fungovat či zda nám něco nechybí.



1. Výběr tématu

Nejvíce samozřejmými tématy jsou ta, která studenti sami řeší v osobním či společenském životě. Dosti často o nich již nějakou dobu přemýšlejí, dá se o nich debatovat, či si dokonce zařídit vedené diskuze či přednášky, aby se v tématu dovzdělali a zjistili o problematice více. Musíme však postupovat citlivě, abychom nepřekročili hranice jejich bezpečné zóny a nenutili je mluvit o něčem, na co ještě nejsou připraveni. O něco méně citlivějšími, osobnějšími jsou inspirace v již vytvořených dílech (knihy, filmy, divadelní hry). V těchto případech i společné objevování tématu a vzdělávání se nad obsahem a poselstvím díla přináší sbližování kolektivu, avšak na bezpečném (ne tolik osobním) poli.



2. Výběr technik, sběr a třídění materiálu

Techniky se zde odvíjejí od tématu a od celkového vyznění, kterého chceme vystoupením dosáhnout. Nic to ale nemění na tom, že je třeba vybrat ze zásobníku, který bude studentům pohodlný a se kterým je bude práce těšit. Čím technicky náročnější, tím je většinou i obtížnější přizpůsobit techniku potřebnému vyznění. Ale inspiraci a představivosti se meze nekladou!
Sběr a třídění materiálu probíhá podobně jako v předchozím vystoupení vycházejícím z techniky. Je vhodné začít metodologicky a ujistit se, že mají všichni dobré základy vybraných disciplín, které následně prohlubujeme. Pokud máme možnost a dostatek času, jsou zde vhodné motivační a inspirativní návštěvy jiných představení či zorganizování workshopů, díky nimž si studenti mohou rozšířit své pole přemýšlení o tématu. Třídění je následně vhodné opět rozdělit na materiál, který určitě použít chceme, který bychom použít mohli a který rozhodně používat nebudeme.



3. Revize tématu a co tím chceme říci

Během trénování a rozšiřování fyzického zásobníku by mělo probíhat i prohlubování vybraného tématu a orientace v něm. Jakmile začneme nasbíraný materiál třídit, je zapotřebí nezapomenout zkontrolovat, zda si stále dokážeme představit, že vytyčené poselství či zprávu dokážeme vybranými technikami či prvky předat. Stále by ještě měl být čas upravit jedno či druhé.



5. Začátek, střed a konec

Jakmile máme vystoupení poskládáno dohromady ve smysluplný celek, je třeba ještě zkontrolovat, že opět víme, jak se vystupující objeví na jevišti a jak celé představení skončí (odchodem vystupujících?, tmou?). Je zde dobré se zamyslet, jestli budeme mít nějakého uvaděče, který před vystoupením projekt představí a přiblíží divákům, co je čeká, anebo jestli vyrobíme plakátky a napíšeme program apod.





4. Skládání a hudba

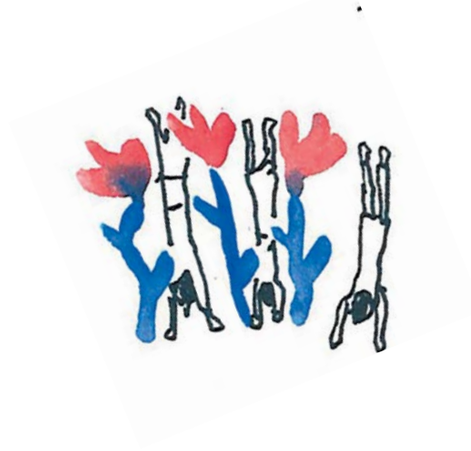
V tuto chvíli začínáme stavět jednotlivé scény či obrazy z materiálu, který máme nasbíraný. Tvoříme větší celky, vytváříme choreografie, jak se studenti dostanou z jednoho místa na jiné, z jednoho prvku do dalšího. Hledáme, co s těmi, kteří se zrovna momentální akce neúčastní (odejdou ze scény? jak?, anebo zůstanou a dokreslují scénu jinak?). Opět je dobré si jednotlivé celky a choreografie napsat na papíry, abychom s nimi mohli ve struktuře vystoupení volně pohybovat. Na další papíry je vhodné napsat scény či obrazy, které chceme ve vystoupení mít a co mají divákovi přinést, jakou náladu či zprávu mají obsahovat. Následně pak můžeme spojovat papíry dohromady, abychom dostali výsledné vyznění jednotlivých scén i s obsahem a vyzněním. Jakmile máme většinu scén poskládaných, je třeba projít vše technicky, jestli jsme schopni scény navázat z hlediska materiálu, vytížení studentů či zbývající energie vystupujících.

6. Název a vizuál

Ještě, než začneme jednotlivé scény čistit a upravovat drobnosti, je zapotřebí zamyslet se nad finálním vizuálem – jak chceme, aby scény vypadaly. Můžeme použít divadelní světla? Jak budeme řešit scénografii? A především – v čem budeme hrát? Důležité je vybrat oblečení, které bude ladit s tématem, ale hlavně ve kterém se bude účinkujícím dobře hrát a nebude je stresovat, že se v něm nemohou hýbat nebo že jim brání v dýchání či přes ně není vidět. Načase je i doladit název a vymyslet plakáty či pozvánky, aby se stihly připravit do premiéry.

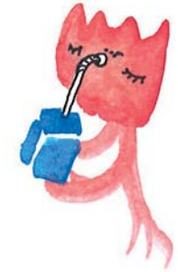
7. Čištění

Málokdo končí před premiérou v úplné pohodě s tím, že má hotovo, nacvičeno a je prostě připraven. Většinou všem chybí na nazkoušení den, týden nebo měsíc, to je normální pocit i proces. Vždy je dobré si však nechat dostatek času na čištění již poskládaného vystoupení. Vše několikrát vyzkoušet s hudbou, se všemi účastníky, a ideálně i v prostoru, ve kterém se bude hrát. V těchto chvílích čistíme i úplné drobnosti (jako je vnitřní motivace, proč nebo jak jde student z jedné strany jeviště na druhou, načasování a synchronizaci, pohledy a postavení těla.)



8. Finální režim před představením

Studenty je dobré připravit na vystoupení nejen fyzicky (podobně jako na závody – vhodný režim stravy a odpočinku, aby nenastoupili na jeviště totálně vyčerpaní), ale i psychicky. Připravit je na to, že to může být stresující zážitek, ale s prací, kterou odvedli, se nemají za co stydět. Vysvětlit jim, že tréma je normální a je dobré o ní mluvit a učit se s ní pracovat.



9. Čas

Časově je tento typ vystoupení nejnáročnější. Vyžaduje velikou přípravu při hledání tématu, technik a výrazových prostředků, které budeme ve vystoupení používat. Trénink technik a stavění scén, aby nám dramaturgicky odpovídaly, a následné čištění, zdali jsou srozumitelné a pochopitelné, se také nestane za jedno odpoledne. Zde bychom již počítali s intenzivnější prací v rámci týdnů, ale spíše měsíců či celého pololetí (případně forma ročníkové práce přináší dostatek času i prostoru na porozumění procesu a jeho evaluaci). Výsledné vystoupení funguje jako celek a málokdy se do něj dá citlivě zasáhnout, abychom ho mohli zkrátit či prodloužit, a přitom stále dávalo stejný smysl. Je také zapotřebí zamyslet se, kdy toto vystoupení využijeme, jsou akce, které vyžadují spíše jednodušší zábavné a kratší formy, než třeba nějaký delší kus s hlubokou tematikou k zamyšlení.



Vystoupení jako takové klade velké nároky na vystupující, ale zároveň přináší mnoho adrenalinu i endorfinu z pocitu odvedené práce – je to něco, „co jsme začali, dělo se to, pracovali jsme na tom a teď se to děje“. Dlouhodobá společná práce, různé fáze spokojenosti i frustrace během tvorby tmelí pracovní skupinu (pokud jsou všechny situace dobře komunikovány a vyřešeny ku spokojenosti všech stran) a nabízejí nepřeberné množství zkušeností nejen v oblasti spolupráce s ostatními, ale hlavně při poznávání sama sebe. Atraktivnost cirkusových disciplín a možnost vystupovat pouze s tím, v čem se cítím dobře, pak přináší bezpečné prostředí, kde jsou diváci dost často okouzleni barevností, pohybem a dovednostmi performerů. I když vystoupení nevyjde na výbornou, vystupující jsou odměněni potleskem, v mnoha tvářích diváků vidí obdiv, a pocit zadostiučinění a hrdosti roztáčí motory vnitřní motivace pojmenovat si potřebné zkušenosti a čelit dalším výzvám.



12 Metodologie výuky cirkusových umění



Metodologie výuky cirkusových umění se opírá o pedagogické přístupy a jejím cílem je mnohostranný rozvoj osobnosti a pohybové gramotnosti. Ve středu metodologie stojí pozitivní pohybová zkušenost přístupná každému. Předpokladem pozitivní pohybové zkušenosti je optimální pohybová výzva, stimulující motivaci k aktivní účasti podstoupená v bezpečném prostředí. Každý vzdělávací program rozvíjející pohybovou gramotnost by se měl zaměřit na vytváření bezpečného prostředí a konstrukci pozitivních pohybových výzev.

Bezpečným prostředím není myšleno pouze zajištění fyzické bezpečnosti, ale v pohybovém vzdělávání je neméně důležité zajištění emoční a sociální bezpečnosti. Ideální prostředí pro pohybovou výzvu by mělo zajišťovat přiměřenou míru risku napříč oblastmi fyzické, emoční i sociální bezpečnosti.

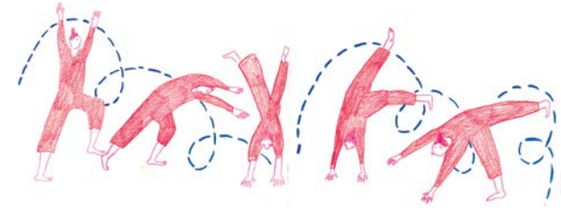
Z praxe víme, že mnoho žáků neasociuje zábavu s obsahem tělesné výchovy. Zábava jako efektivní indikátor bezpečného prostředí nám snadno odpoví, zda se žáci z hlediska prožívání cítí během tělesné výchovy bezpečně. Aktivitu samotnou vnímáme jako zábavnou, pakliže se dobře vybalancuje náročnost pohybové výzvy s úrovní individuálních schopností a dovedností. Je pochopitelné, že když výzva výrazně neodpovídá schopnostem a dovednostem, vzdalujeme se prožitku zábavy. V případě příliš náročné výzvy zažíváme úzkost, v případě jednoduché výzvy nudu. Element zábavy se tak někdy dává do souvislosti s psychologickým konstruktem známým jako „flow“. Tento duševní stav, který pojmenoval maďarský psycholog Mihaly Csikszentmihalyi, se vyznačuje vysokou psychickou i fyzickou angažovaností a dá se označit za jeden z cílů pohybového vzdělávání stejně jako zábava samotná.

Zábava se tedy dá pojímat jako stav mezi úzkostí a nudou, kdy jsme hluboce fyzicky a psychicky zaujati tím, co děláme – baví nás to. Při snaze o takovéto zabavení žáků v tělesné výchově však narážíme na velkou rozmanitost schopností a dovedností, tudíž to, co je zábavné pro někoho, je pro jiné nudou, a další při tom zase zažívají úzkost. Relativně snadným řešením je rozpoznávání pohybových nadání a široká nabídka pohybových výzev.

Ani to samo o sobě však nedokáže generovat bezpečné prostředí ve všech oblastech.

Za nejrizikovější faktor ovlivňující bezpečné prostředí při pohybovém vzdělávání můžeme označit jakýkoliv tlak na výkon. Je pravdou, že výkonnostně zaměřené aktivity dokážou dobře motivovat určitou část studentů k pohybové aktivitě. Zároveň vzhledem ke skupině jako celku je často právě výkonová motivace největší nepřítel zejména emoční a sociální bezpečnosti učebního prostředí.

Z mnoha studií cirkusové pedagogiky vyplývá, že výuka cirkusových umění přináší studentům pozitivní pohybové prožitky a asociují své zkušenosti se zábavou. Jako klíčová se ukazuje nabídka různých pohybových činností a orientace na cíl namísto výkonu. Každý si může svobodně vybrat činnost, která odpovídá jeho schopnostem a dovednostem, a na základě toho si vytyčit osobní cíl, kde individuální úspěch nevylučuje úspěchy ostatních. Výuka cirkusových umění tak vytváří inkluzivní prostředí, v němž každý je v něčem dobrý a které podporuje vnitřní motivaci k aktivní účasti.



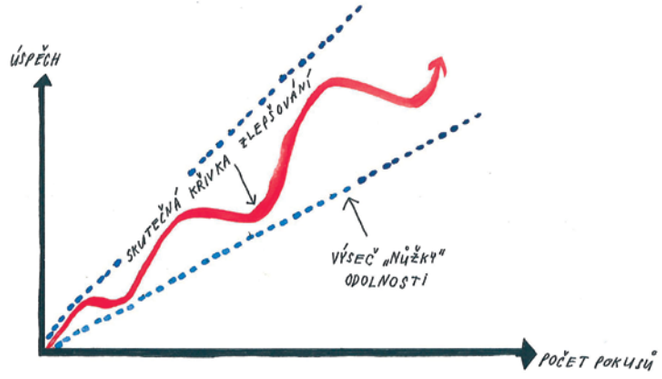
Konstrukce pozitivní pohybové výzvy

Při nabídce pohybových aktivit je důležité dbát nejen na rozmanitost, ale také na různé úrovně pohybových výzev v nich obsažených. Pohybová aktivita by měla nabídnout každému vstupní výzvu, která by zprostředkovala pozitivní pohybovou zkušenost. Taková výzva se v odborné literatuře označuje jako pozitivní výzva (positive challenge). Pozitivní pohybová výzva nemusí nutně být konstruována tak, aby student před jejím podstoupením

nutně vnímal jistotu správného provedení. Jistota by měla být nahrazena pravděpodobností úspěchu. Studenti by měli při podstoupení pozitivní výzvy očekávat nesnáze a chyby, ale měli by cítit pravděpodobnost dosažení úspěchu. (Jefferies, 2020)

Při konstruování pozitivních výzev pro rozvoj pohybové gramotnosti je důležité obezřetně pracovat s faktorem pravděpodobnosti úspěchu. Při prvním kontaktu s novou pohybovou aktivitou je klíčové, aby byla pravděpodobnost úspěchu co největší v poměru s chybami. Předpokládá se totiž, že každý má zkraje nízkou odolnost vůči neúspěchu. Lidé často očekávají, že s každým pokusem dojde automaticky k úspěchu a následnému zlepšení. Podle této představy by křivka zlepšování měla tvořit přímku a vztah počtu pokusů k prožitým úspěchům by měl být přímo úměrný.

To je však mylná představa, která často vede k frustraci při prvních neúspěších, a nezřídka i k zavržení nápadu se „to“ naučit. V každém procesu učení dojdeme dříve nebo později k bodu, kdy se pokusy začnou spíše nedařit. Určitou zodpovědností učitele by mělo být, aby se student setkal s větší mírou neúspěchu spíše později než dříve. Kumulace dílčích úspěchů je stěžejní pro budování odolnosti potřebné k překonání prvních větších neúspěchů. Toto budování odolnosti si můžeme znázornit jako rozevírající se „nůžky“ kolem křivky učení. Čím více úspěchů dokážeme studentům zprostředkovat ze začátku, tím více se „nůžky odolnosti“ rozevírají. Reálná křivka učení není ve skutečnosti ani zdaleka lineární, ale vlní se s tím, jak přicházejí první neúspěšné pokusy. Při dostatečném rozevření „nůžek odolnosti“ se však křivka udrží ve výseči odolnosti a proces učení probíhá bez výraznějších frustrací.



Metafora nůžek je výstižná, protože symbolizuje nepříliš prostoru v počáteční fázi učení. To je totiž nejcitlivější část, ve které nejvíce hrozí, že výkyv křivky kvůli neúspěchu opustí výseč odolnosti, což v důsledku znamená ztrátu motivace, „zadření“ motoru pohybové gramotnosti a opuštění aktivity. Pro hladký chod motoru je proto důležité, aby zpočátku byla učitelem udržována křivka učení co nejvíce lineární a z co nejvíce vstupních pokusů bylo dosaženo úspěchu.

Budování odolnosti v pohybovém vzdělávání se jeví jako zásadní pro rozvoj pohybové gramotnosti. Výuka cirkusových umění se ukazuje jako neobyčejně efektivní ve vytváření prostředí, kde chyba je akceptována jako součást procesu učení. Při osvojování cirkusové dovednosti totiž chybují všichni, naučit se žonglovat bez četných pádů míčku zkrátka nelze. Finská studie provedená v letech 2011–2014 na více než 200 účastnících výuky cirkusových umění přinesla mimo jiné zjištění, že cirkusová umění efektivně učí děti odolnosti a zotavování se z chyb (Kinnunen, Lidman, Kakko, & Kekäläinen, 2013).

Systém dovednostních úrovní cirkusových disciplín



Dovednostní úrovně cirkusových disciplín přinášejí metodologii rozvoje pohybové gramotnosti prostřednictvím výuky cirkusových umění. V jejich tvorbě jsme se inspirovali australskou knihou „Circus in schools“ (Woodhead, Duffy 1998), která v systému dovednostních úrovní vidí efektivní nástroj přenesení cirkusových umění do obsahu tělesné výchovy.

Systém dovednostních úrovní velice rezonuje s moderními principy pohybové gramotnosti a přístupem konstruování pozitivních výzev. Je důležité upozornit, že se nejedná o didaktické řady výuky cirkusových umění. Každá disciplína je rozepsána do dovednostních úrovní, které přinášejí různé úrovně pohybové výzvy. Úrovně jsou navrženy tak, aby citlivě reflektovaly proces osvojování nové pohybové dovednosti. Od prvních kroků spojených s důrazem na pozitivní zkušenost přes budování odolnosti k chybě, vytváření vztahu s disciplínou a trénink základních pohybových kompetencí po schopnost kreativní pohybové výpovědi a sdílení. Mimo to obsah úrovní podněcuje k vzájemné spolupráci studentů a v neposlední řadě vede studenty k postupnému přebírání odpovědnosti za svůj dovednostní a umělecký rozvoj v dané disciplíně.

1
ÚROVEŇ

Seznam se a prožij úspěch

První úroveň je iniciační a měla by studentům zejména zprostředkovat úspěch, který je zásadní pro další motivaci k pokračování v tréninku a budování pozitivního vztahu k dané disciplíně. Pohybové výzvy první úrovně jsou konstruované tak, aby je bylo možné s úspěchem podstoupit v poměrně krátkém čase, ideálně během jedné hodiny/lekce.



2
ÚROVEŇ

Nauč se základy

Druhá úroveň by měla prohloubit pohybové kompetence vyžadované pro základy dané disciplíny. Náročnost pohybových výzev je vyšší, než tomu bylo o úroveň níže, nicméně stále by jejich podstoupení nemělo vyžadovat velké množství úsilí. Tato úroveň obyčejně obsahuje i cvičení vyžadující spolupráci s jiným studentem/studenty. Spolupráce s ostatními studenty podněcuje další motivaci, zprostředkovává jinou formu tréninku a posiluje pozitivní vztah k disciplíně.



3
ÚROVEŇ

Trénuj a tvoř

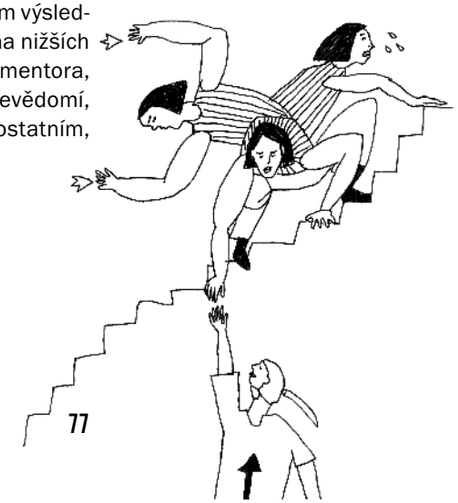
Třetí úroveň předpokládá že student je vysoce motivovaný k tréninku disciplíny a získané pohybové kompetence a sebevědomí umožňují předkládání náročnějších výzev, které vyžadují určitou odolnost k neúspěšným pokusům a chybám v procesu učení. Dovednosti doposavad osvojené zároveň umožňují první kreativní výpověď v podobě vytváření krátkých pohybových sekvencí – osobních sestav. Prvek kreativity přináší další motivační impulz a výrazně přispívá k identifikaci studentů s danou disciplínu.



4
ÚROVEŇ

Trénuj, pomáhej a ukaž se!

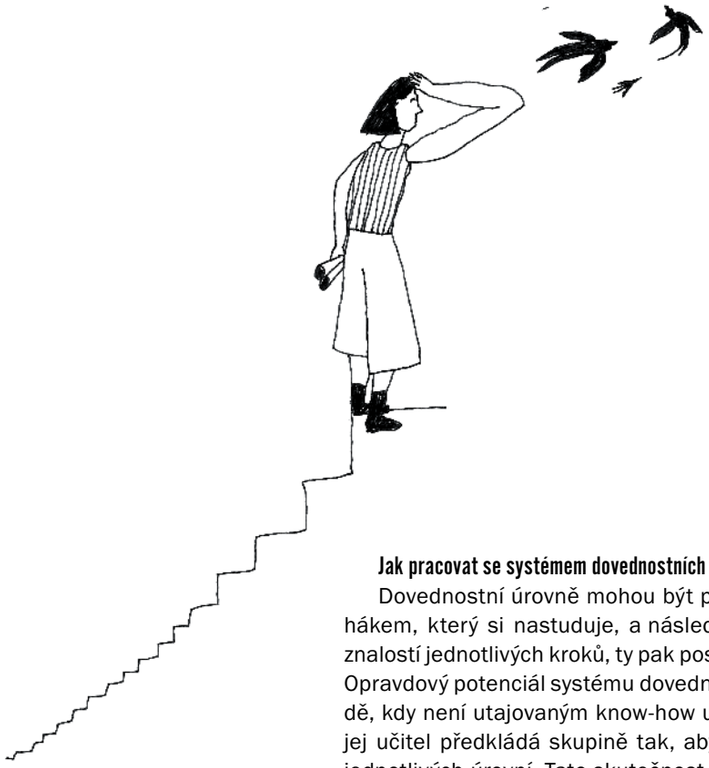
Do čtvrté úrovně vstupuje student s rozvinutou pohybovou kompetencí v dané disciplíně, vysokou motivací, sebevědomím a odolností. Očekává náročnost výzev a je ochotný s nimi zápasit, a případně i selhávat. Výrazně se orientuje na cíl a neúspěch akceptuje jako nedílnou součást cesty k němu. Student je identifikován s disciplínou a je schopen různé pohybové sekvence kombinovat, obohacovat je o svou osobní přidanou hodnotu a kreativně pojímat svou rutinu směrem k umělecké formě. Tu je pak student schopen prezentovat před spolužáky, učiteli, a případně i před širším publikem. Díky svým dosaženým výsledkům se student stává přirozeně vzorem pro studenty na nižších úrovních, proto mezi výzvy této úrovně patří i pozice mentora, který pomáhá ostatním. To podporuje zvyšování sebevědomí, motivaci a přináší nové tréninkové perspektivy nejen ostatním, ale i studentovi samotnému.



5
ÚROVEŇ

Hledej další inspiraci a bav se

V páté úrovni student přebírá odpovědnost za svůj dovednostní i umělecký rozvoj. Je schopen aktivně vyhledávat zdroje další inspirace a na jejich základě si formulovat cíle.

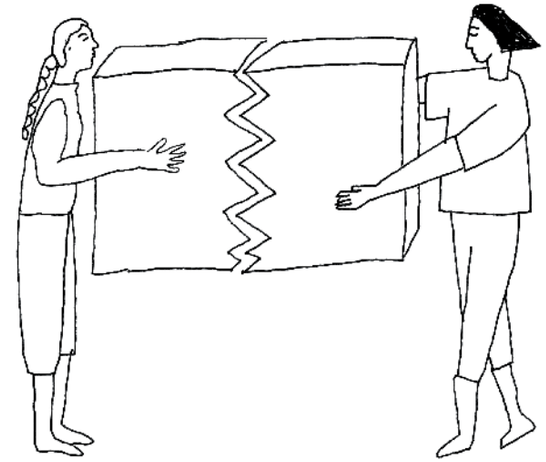


Jak pracovat se systémem dovednostních úrovní

Dovednostní úrovně mohou být pro učitele metodickým tahákem, který si nastuduje, a následně přichází do hodiny se znalostí jednotlivých kroků, ty pak postupně prezentuje skupině. Opravdový potenciál systému dovedností však rozkvétá v případě, kdy není utajovaným know-how učitele. V ideálním případě jej učitel předkládá skupině tak, aby každý mohl vidět obsah jednotlivých úrovní. Tato skutečnost vytváří prostředí, kde žáci chápou, co mohou dělat, a sami se rozhodují, jaké výzvy podstoupí, a vědí, co je čeká následovně.

Systém dovednostních úrovní přináší i prvky gamifikace procesu učení. Jednotlivé výzvy a úrovně mají viditelnou paralelu s herním prostředím, kde se plní úkoly a postupuje se do vyšších úrovní. To často výrazně motivuje i soutěživě orientované studenty.

Je dobré pracovat s více než jednou disciplínou. Za prvé tím umožníme osobní volbu, která je pro motivaci důležitá, a za druhé vytvoříme více anonymní (a bezpečné) prostředí, kde nebude tolik patrné, kdo se zlepšuje rychleji, a kdo pomaleji. Již bylo zmíněno, že dovednostní úrovně nejsou tvořeny pouze hierarchicky zvyšující se náročností výzvy, ale podněcují ke spolupráci a rychleji se zlepšující studenty k pomoci těm ostatním.



To v zásadě tlumí výkonovou orientaci a přináší to do procesu učení jiné kvality, zejména vzájemnou podporu a sdílený úspěch.

Ze svých zkušeností víme, že je dobré vždy volit předkládané disciplíny z různých oblastí cirkusových umění. Tedy ideálně vždy tak, aby obsahovaly nejen koordinační, ale i kondiční aktivity. To zajistí větší pravděpodobnost, že si každý najde to, co nejlépe vyhovuje jeho schopnostem a dovednostem.

Koncept dovednostních úrovní je užitečný nástroj při snaze zapojit jiné než frontální způsoby výuky v tělesné výchově. Sebeřízení a možnost volby pohybové výzvy umožňuje individuální přístup dle schopností a dovedností každého žáka. Uvědomujeme si, že námi navržený tvar nemusí fungovat univerzálně pro všechny. Proto neváhejte koncept přepracovat dle potřeb svých či své skupiny!

13 Dovednostní úrovně cirkusových disciplín

Na následujících stránkách naleznete jednotlivé disciplíny rozepsané do dovednostních úrovní. Kapitola je dělená tak, že nejprve představíme disciplíny samotné a pouze první úrovně, které budou doprovozené ilustracemi a didaktickými texty. V další části představíme kompletní seznam úrovní každé z disciplín již bez ilustrací a doprovodných textů. Zároveň u každé disciplíny naleznete QR kód, který vás odkáže na naše ilustrační videa jednotlivých úrovní a cvičení v nich obsažených (www.cirqueon.cz/channel/telocirk).





Žonglování

Hod, chyt a různé manipulace s míčem jsou podstatnou součástí celé řady sportů. Mnoho cvičení v pohybovém vzdělávání proto tyto dovednosti přirozeně rozvíjí. Je tak trochu logickým vývojem neskončit pouze u jednoho míče, ale zkusit zapojit druhý, třetí, čtvrtý a tak dále. Potýkání se s touto výzvou označujeme jako žonglování. Vzhledem k tomu, že první zmínka o žonglování pochází ze starověkého Egypta a je více než 4000 let stará, je zřejmé, že tato výzva byla pro člověka vždy lákavá.

V dnešní době není žonglování pouze archetypální cirkusové umění, ale také dostupná alternativní pohybová aktivita, která přináší celou řadu benefitů. Je oceňovanou psychomotorickou aktivitou, která postihuje fyzickou, psychickou i sociální stránku člověka. Žonglování rozvíjí mimo jiné koordinaci oka a ruky, reakční rychlost, prostorovou orientaci, soustředění, strategické myšlení, napomáhá odbourávání stresu a kompenzuje duševní námahu. Žonglování bývá rovněž uváděno jako efektivní cvičení mozku, neboť zapojuje rovnoměrně obě hemisféry.

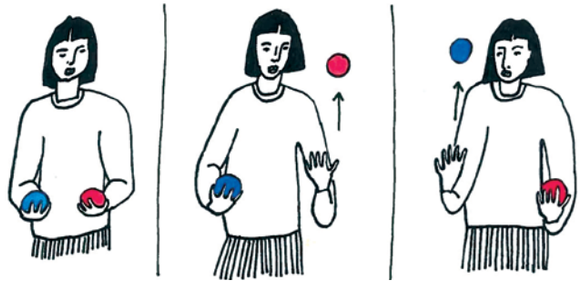
Říká se, že žonglování není pro každého. To je podmíněno zejména skutečností, že je vnímáno jako mimořádně obtížná dovednost. Každý, kdo se někdy pokusil žonglovat se třemi míčky bez jakýchkoliv předešlých zkušeností, to nejspíše potvrdí. Nicméně odstupňuje-li se správně náročnost průpravných cvičení, dokáže žonglování přinášet úspěch a radost již od prvních kroků a ukáže se jako aktivita přístupná všem. Žonglování je nekontaktní, neagresivní a nesoutěžní pohybová aktivita, ve které čelíte pouze gravitaci a vlastním pomalým reflexům.

1 ÚROVEŇ

Návazné úrovně 2–5 naleznete v kapitole 14. Kompletní seznam dovednostních úrovní

Houpačka

U tohoto prvního cvičení není třeba se hlouběji zaobírat správnou technikou vyhození a chycení. Alespoň ne během prvotních instrukcí, zbytečně by to vytvořilo tlak na „jediné“ správné provedení. V podstatě jde o střídavé vyhazování míčků z jedné a z druhé ruky. Zvládají-li studenti toto, můžete přidat instrukci, aby střídání rukou bylo co nejplynulejší. Cílem je tak plynulý přechod z fáze chytu v jedné ruce do fáze vyhození v druhé ruce. Častou „chybou“ bývá prodlužování času mezi chycením jednoho míčku a vyhozením druhého. Je dobré vnímat přechod jako přeměnu energie chycení jednoho míčku do energie vyhození druhého.



Synchro

Míčky jsou vyhozeny současně z obou rukou a společně jsou zase chyceny. Opět nemusíte studenty zatěžovat správnou technikou v prvotních instrukcích. Když to studentům jde, může učitel později korigovat postoj, fázi vyhození a chycení.



Správný postoj:

Nohy by měly stát mírně rozkročmo na šířku ramen a zajišťovat stabilní kotvu se zemí. Ruce by měly být v pravém úhlu ohnuté s lokty u těla a ramena uvolněná.

Fáze vyhození:

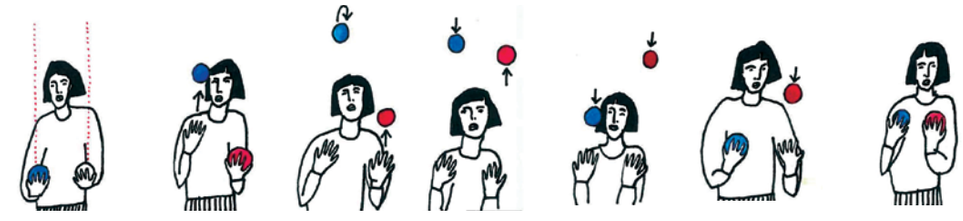
Fáze vyhození je dobou, kdy je míček držen a ruce se připravují k výhozu. Vycházíme ze správného postoje, ruce nejprve plynule klesají a pak kumulují energii k vyhození během plynulého pohybu vzhůru. Nácvik této fáze není dobré podceňovat, provádí-li se uspěchaně, křečovitě, budou hody nepřesné a v pozdějších cvičeních to povede ke zbytečné frustraci.

Fáze chycení:

Správné chycení se pozná jednoduše, míček při dopadu neplácne do ruky, ale náraz je tlumen pohybem ruky směrem dolů. Nejčastější chybou jsou statické ruce, do kterých míček narazí, nebo když ruce míček chytají při pohybu vzhůru, a tak je náraz větší, protože se síly padajícího míčku a stoupajících rukou sčítají. Na správné chycení plynule navazuje fáze vyhození.

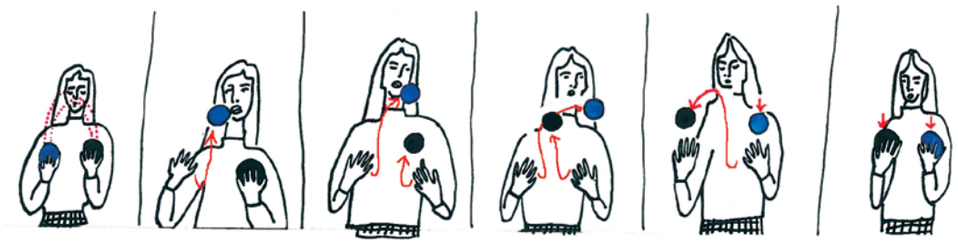
Vlna L/P

Míčky vyhazujeme krátce po sobě, takže ve vzduchu připomínají vlnu. Rytmus je „hod, hod, nic, chyt, chyt“. Přičemž „nic“ znamená, že obě ruce jsou na okamžik prázdné. Studenti by měli již znát správný postoj a hody provádět s dobrou fází vyhození i chycení. Zpětnou vazbou je chycení míčku do rukou v pozici správného postoje (lokty jsou u těla). Cvičení obsahuje obě varianty, tedy zahájení z pravé i levé ruky.



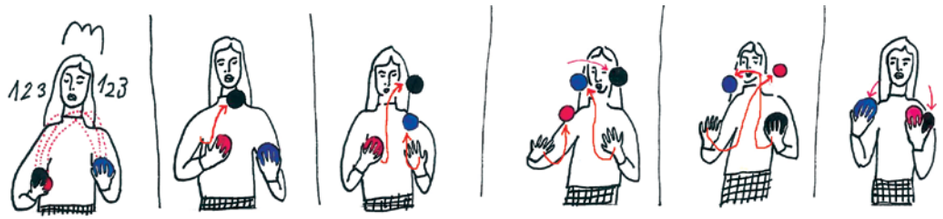
Zkřížená vlna L/P

Toto cvičení je „alfou a omegou“ žonglování, po zvládnutí mají studenti dobrý základ pro žonglování se třemi míčky. Vychází se ze správného postoje, tentokrát však míčky směřují křížem do opačných rukou. Fáze výhozu je u křížových hodů specifická, protože pohyb ruky připomíná písmeno „U“, přičemž samotné vyhození proběhne na ose těla (před pupíkem). Věnujte vysvětlení správné fáze vyhození křížového hodu zvýšenou pozornost, protože je klíčová pro žonglování se třemi míčky. Cvičení opět obsahuje obě varianty, tedy zahájení z pravé i levé ruky. Rytmus je na čtyři doby – dvě hodové a dvě chytové, zní tedy „hod, hod, chyt, chyt“. Je dobré upozornit na třetí dobu, to totiž bude doba vyhození třetího míčku a při správném prohození je na třetí dobu ruka, co začínala, prázdná. Tuto dobu můžete zdůraznit plácnutím o bok nebo lusknutím.



Kaskáda 3 míčky

Toto cvičení je vyvrcholením snahy o zvládnutí tří míčků. Spočívá ve čtyřech po sobě jdoucích křížových hodech. V dominantní ruce držíme dva míčky a také jí začínáme. Je dobré si párkrát vyzkoušet předešlé cvičení (zkříženou vlnu) s tím, že třetí míček jen „překáží“ v začínající ruce a není vyhozen. Následně zkuste tři po sobě jdoucí křížové hody a potom čtyři. To proto, že právě čtyřmi hody se dostaneme zpět na začátek a celá smyčka se také dostane na začátek (v dominantní ruce jsou znovu dva míčky).





Diabolo

Diabolo je jednou z nejpopulárnějších disciplín, spadá do množiny cirkusových umění označované jako žonglování a manipulace. Moderní diabola se vyvinula z tradiční čínské hračky zvané „čínské jo-jo“, jejíž historie sahá až do 16. století. Diabolo je ovládáno pomocí vodicích hůlek, jejichž pohybem diabolo roztáčíme na provázku a dodáváme mu stabilitu. Roztočené diabolo pak můžeme nepřebernými způsoby vyhazovat, zamotávat do provázku či prohazovat s kamarády.

Narozdíl od žonglování založeném na vyhazování a chytání, které je mnohdy zkouškou trpělivosti a odolnosti, je práce s diabolem zpočátku snazší a přináší rychleji efektní výsledky. Podobně jako klasické žonglování rozvíjí koncentraci, koordinaci, orientaci v prostoru, reakční čas a reflexi, a další již zmíněné benefity.

Diabola se dají sehnat ve velkém množství tvarů a velikostí. Obecně doporučujeme těžší diabola, která jsou přirozeně stabilnější a zpočátku usnadňují snažení. Délka provázku se odvíjí od výšky postavy žongléra a při položení jedné hůlky na zem by délka provázku měla dosahovat po prsa postavy.

1 ÚROVEŇ

Návazné úrovně 2–5 naleznete v kapitole 14. Kompletní seznam dovednostních úrovní

Start po zemi

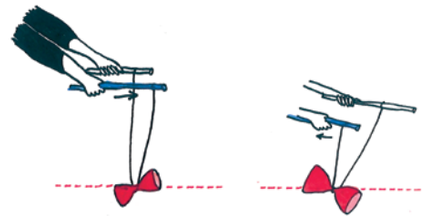
Postavíme se k diabolu tak, aby středový šroub (osa diabola) směřovala přesně mezi naše boty. Nejprve zkusíme jen jezdit s diabolem ze strany na stranu tak, aby se diabolo kutálelo a nedostávalo se do smyku. To vyžaduje pozvolnou akceleraci a plynulé brzdění. Samotný start provedeme tak, že diabolo kutálíme ve směru od dominantní nohy (praváci od pravé), a když diabolo zrychlí, zvedneme ho pomocí provázku ze země. Diabolo se nyní točí ve vzduchu a je třeba ho roztáčet pomocí provázku na hůlkách. První způsob je klepání hůlkou, kterou držíme v dominantní ruce, o druhou hůlku.



Vyrovnávání diabola

Po startu po zemi zkusíme roztáčet diabolo bez klepání o druhou hůlku. Můžeme si představit imaginární buben na straně dominantní ruky, do kterého v pravidelném rytmu ťukáme. Diabolo začne postupně zrychlovat a my se můžeme zaměřit na jeho vyrovnávání. Základní pravidlo práce s diabolem je stát vždy tak, aby osa diabola mířila mezi boty. To znamená, že v případě, kdy se diabolo začne stáčet do stran, musíme končit tak, abychom osu měli v požadovaném směru. Krom pohybu do stran má diabolo tendenci přepadávat dopředu či se naklánět směrem k nám. K vyrovnávání tohoto pohybu používáme dominantní ruku tak, že ji posuneme směrem vpřed (v případě naklonění naším směrem) nebo vzad (v případě přepadávání dopředu). Provázek se totiž právě takto opře o jednu z polokoulí diabola, a díky tření diabolo srovná do horizontální polohy.

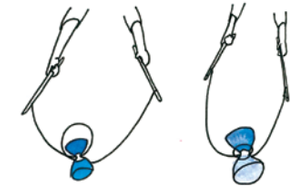


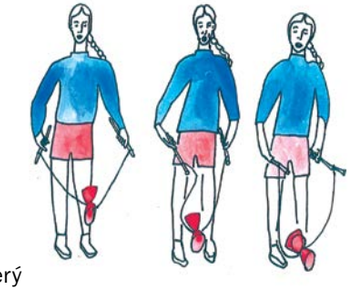




TA-DÁ

Diabolo umístíme na provázek před sebe na zem tak, že osa diabola směřuje mezi naše boty. Hůlky držíme pevně a provázek je napnutý. Pohyb hůlek při vyhození provedeme tak, že hůlky roztáhneme do stran (ne nahoru). Hodně pomůže, když není pohyb proveden rychlým trhnutím, ale plynulým zrychlením. V momentě, kdy diabolo opustí provázek, vložíme obě hůlky do jedné ruky a volnou rukou chytneme letící diabolo – „TA DÁ“!



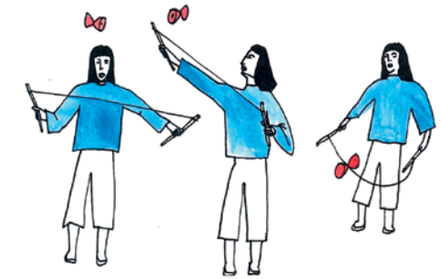


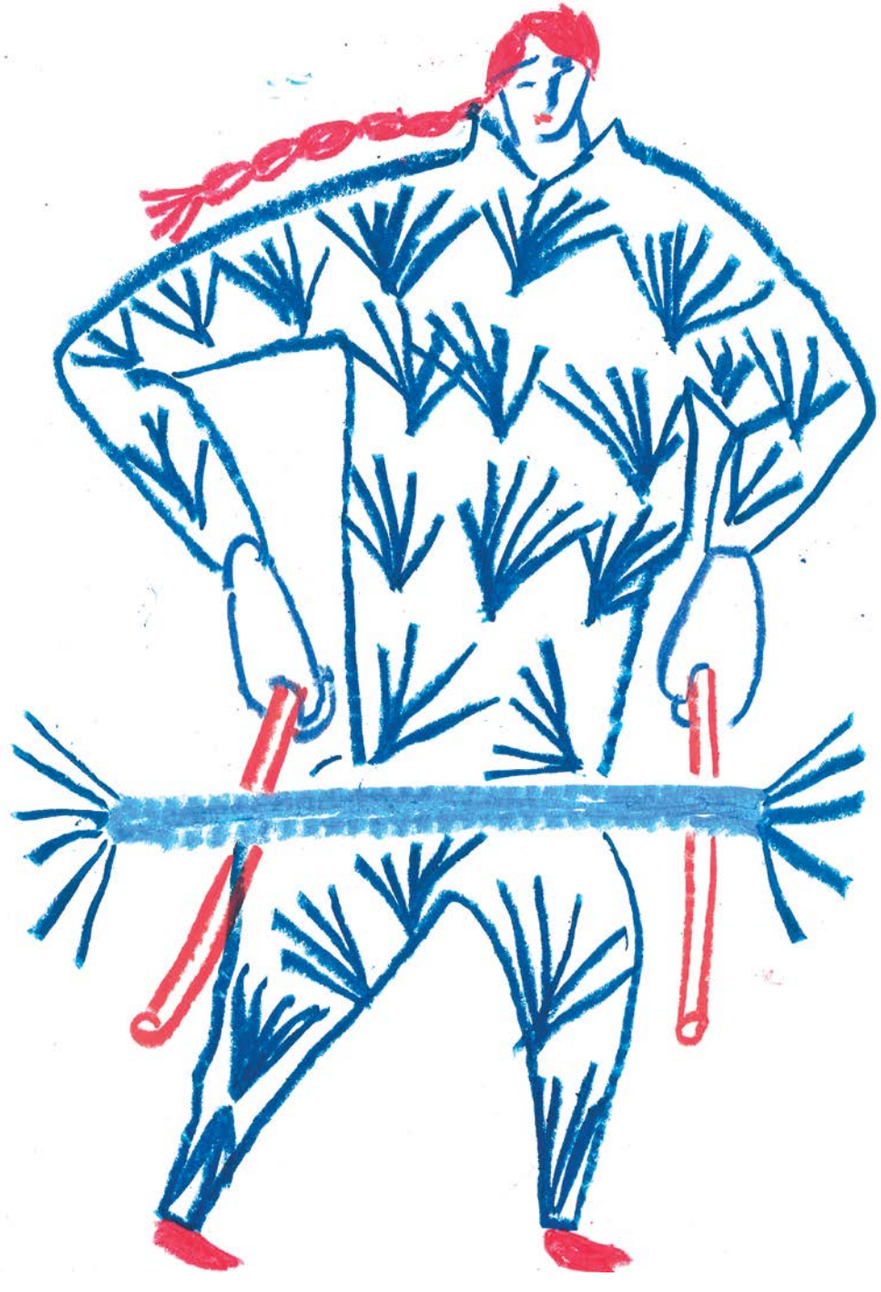
Roztáčení se smyčkou

Roztáčení se smyčkou je efektivní způsob roztáčení, který umožní dosáhnout vyšší rychlosti rotace a déle trvajícího točení diabola. Smyčku uvážeme tak, že obtočíme dominantní hůlkou provázek kolem diabola. Před omotáváním je dobré lehce nadlehčit diabolo mírným pohybem obou hůlek směrem vzhůru. Se smyčkou roztáčíme stejným pohybem jako bez smyčky. Když diabolo nabere rychlost, smyčku rozvážeme.

Vyhodit a chytit

Vyhození a chycení diabola na provázek vychází z triku TA-DÁ a fáze vyhození je totožná se způsobem vyhození ve zmíněném triku, ale s tím, že diabolo není na zemi, nýbrž se točí na provázku. Rozdílné je však chycení, protože diabolo přistane na provázek. Když diabolo letí, namíříme na něj hůlkou drženou v dominantní ruce a provázek napneme (napnutí je důležité). Když se diabolo dotkne provázku, napnutí povolíme.





Flowerstick

Flowerstick je žonglérská pomůcka, která se skládá ze dvou vodicích hůlek potažených silikonem a jedné hlavní tyčky opatřené roztřepenými konci, se kterou se pomocí vodicích hůlek manipuluje. Roztřepené konce hlavní tyčky připomínající květinu daly této pomůcce jméno a jsou hlavním rozdílovým prvkem, který flowerstick odlišuje od historického předchůdce zvaného devilstick, jenž se skládal pouze z dřevěných tyček. Zajímavostí je, že nejstarší dochovanou zmínkou o této žonglérské technice je plakát vytištěný v Praze v roce 1820 znázorňující indické žonglérky s devilsticky (Reichenbach, 2016).

V porovnání s devilstickem je manipulace flowerstickem díky zatíženým koncům a povrchu vodicích hůlek o poznání snadnější. Flowerstick je tak vhodnou pomůckou pro úplné žonglérské začátečníky, protože zprostředkovává relativně rychlé úspěchy. Podobně jako klasické žonglování rozvíjí koncentraci, koordinaci, orientaci v prostoru, reakční čas a reflexi.

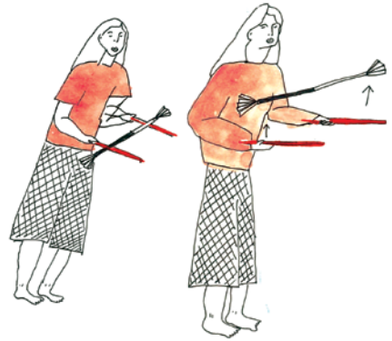
Existuje celá řada typů flowersticků, určitě není třeba pořizovat nákladné varianty. Pro většinu trikových kombinací bohatě postačí nejzákladnější verze či podomácku vyrobené náčiní.

1 ÚROVEŇ

Návazné úrovně 2–5 naleznete v kapitole 14. Kompletní seznam dovednostních úrovní

Hod & chyt horizontální

Flowerstick umístíme na vodicí hůlky a vyhodíme ho horizontálně vzhůru. Při chycení se snažíme ztlumit dopad pohybem vodicích hůlek ve směru padajícího flowersticku. Tento trik lze nejprve trénovat bez vodicích hůlek jen v dlaních, případně s jednou vodicí hůlkou a jednou dlaní.



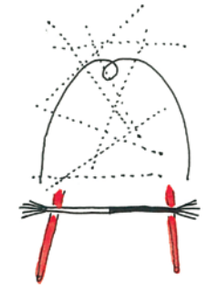
Hod & chyt palačinka

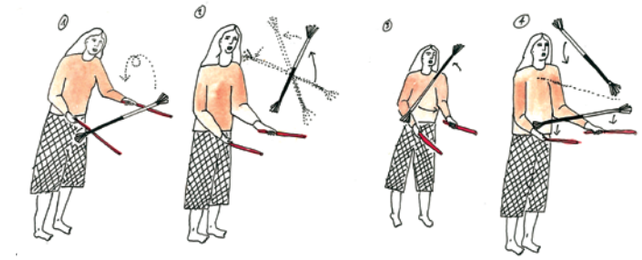
Palačinka je trik, kdy se po vyhození flowerstick otočí ve vzduchu jako palačinka (půlotočka) a dopadne zpět na vodicí hůlky. Je dobré vyzkoušet otočení v obou směrech. Opět doporučujeme nejprve vyzkoušet bez vodicích hůlek, pak s jednou, a teprve potom s oběma hůlkami.



Hod & chyt celá otočka

Vyhození flowersticku o celou otočku.





TA-DÁ

V tomto triku vyhodíme flowerstick horizontálně, a následně obě vodicí hůlky vložíme do jedné ruky. Volnou rukou chytneme letící flowerstick nad hlavou „TA-DÁ“!



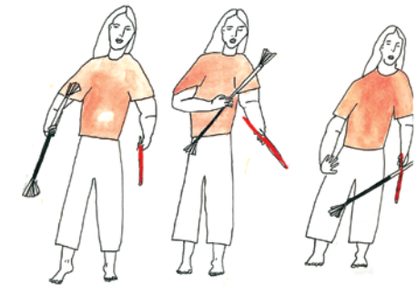
Tik ťak na zemi

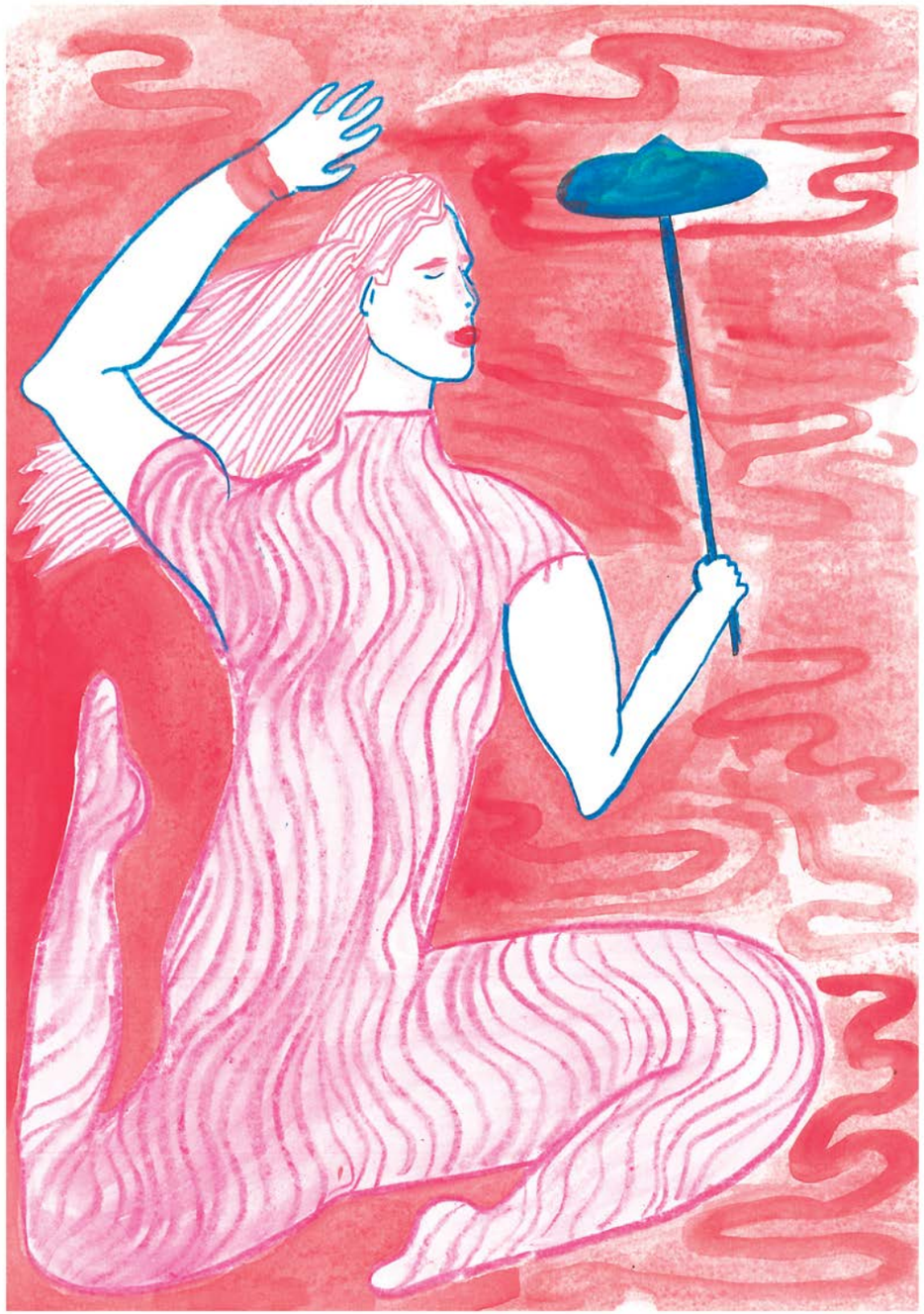
Tik ťak je základním způsobem manipulace s flowerstickem. V tomto případě trénujeme správný pohyb na zemi. Flowerstick umístíme jedním koncem na zem a opřeme ho o jednu vodicí hůlku přibližně uprostřed horní poloviny flowersticku. Spodní konec flowersticku je stále v kontaktu se zemí a přehupujeme flowerstick ze strany na stranu jako kyvadlo. Důležité je soustředit se na to, aby vodicí hůlka vždy zasáhla flowerstick uprostřed horní poloviny. Při kyvadlovém pohybu je také důležité nesnažit se flowerstick pinkat, ale spíše přehazovat. Rozdíl je v tom, že musíme přijmout flowerstick a pak ho plynulým pohybem odhodit, ne ho odpinknout zpět.



Tik ťak ve vzduchu s 1 hůlkou

V jedné ruce držíme vodicí hůlku a v druhé flowerstick. Spodní konec flowersticku namíříme směrem dolů doprostřed, podobně jako tomu byl v předešlém triku. Držíme ho opět uprostřed horní poloviny. Samotný trik spočívá v přehození flowersticku na vodicí hůlku a zpět do ruky. Soustředíme se na to, aby vodicí hůlka zasáhla flowerstick ve správném bodě (prostředek horní poloviny) a ve stejné době byl flowerstick chycen volnou rukou. Zkuste cvičení rytmicky opakovat.





Talíře

Různé formy a varianty roztáčení a balancování talířů či misek na tyčce jsou známou a tradiční formou cirkusových umění, kterou měli žongléři v repertoáru po staletí. První zmínka o žonglování s talíři pochází z Číny a je přes 2000 let stará, v západní tradici nalezneme ilustrace žonglérů s talíři v knihách ze 13. století (Cain, 2015).

Současné žonglérské talíře jsou vyrobeny z plastu a jsou speciálně tvarované tak, aby manipulace s nimi byla co nejjednodušší. Nejpodstatnější vlastností žonglérských talířů je kónický tvar vnitřní části, díky čemuž má tyčka tendenci sklouznout vždy do středu. Základní triky si tak lze osvojit v řádech minut, a proto je práce s talíři atraktivní i pro menší děti. Točení talířů je vynikající cvičení pro mobilizaci zápěstí a rozvoj koordinačních dovedností.

Talíř nemá velké pořizovací náklady, a je tak velmi dostupnou žonglérskou pomůckou. Pochopitelně lze využít i porcelánové talíře, nejlépe takové, které mají spodní část opatřenou vystouplou hranou, o kterou lze opřít vodicí tyčka. Takové rozhodnutí však vždy doporučujeme konzultovat s vedoucím školní jídelny.

1 ÚROVEŇ

Návazné úrovně 2–5 naleznete v kapitole 14. Kompletní seznam dovednostních úrovní

Roztoč talíř nasazený na tyčce rukou

Žonglérské talíře mají kónický tvar středové plochy (svažují se od kraje ke středu), díky tomu se talíř udrží ve stabilní poloze i bez rotace pouze, když ho nasadíme na hůlku. Rotace následně zvyšuje stabilitu talíře. V tomto cvičení roztočíme talíř jen rukou, podobně jako když basketbalisté roztáčejí míč na prstě. To znamená, že prsty volné ruky opatrně opakovaně udeříme do hrany talíře směrem od sebe.



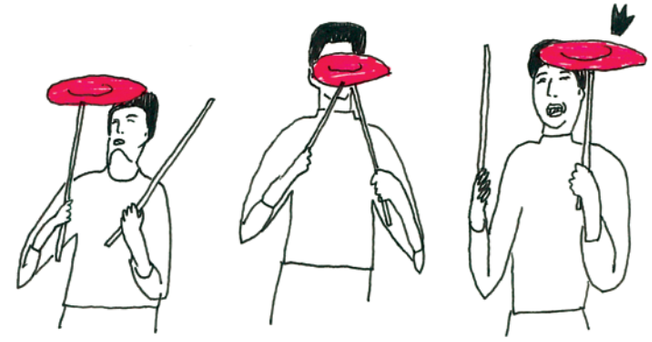
Předej talíř z tyčky na prst

Když se talíř točí na tyčce, přiložíme ukazováček volné ruky k tyčce a plynulým pohybem po ní vyjedeme směrem ke středu talíře a předáme talíř na prst.



Předej si roztočený talíř na tyčku v druhé ruce

Roztočíme rukou talíř na tyčce a do volné ruky vezmeme druhou tyčku. Následně předáme talíř na volnou tyčku. Toto cvičení lze také dělat ve dvojici nebo v kruhu s více lidmi, kdy lze talíř takto posílat.



TA-DÁ

Držíme roztočený talíř na hůlce. Talíř vyhodíme z tyčky vzhůru a tyčku si předáme do volné ruky. Uvolněnou rukou talíř chytíme nad hlavou „TA-DÁ“!





Balancování objektů

Balancování objektů je snad jednou z nejméně specifických a nejrozmanitějších námi uvedených technik. Tradičně žongléři ovládali kromě zručné manipulace s předměty také dovednost udržení rozličných předmětů ve stabilní pozici na nejrůznějších částech těla. Jednalo se buď o lineární objekty (meč, pochodeň, hůl, koště, deštník), nebo o objekty nepravidelných tvarů (židle, stůl, bicykl).

Umění vybalancovat objekt na ruce je jednou z přirozených výzev, o kterou se snad každý někdy pokusil. Balancování objektů vyžaduje především velké soustředění, bytí v přítomném okamžiku a koordinaci ruky a oka. V této technice začínáme s dlouhými pavími pery, které se dají sehnat v některých galanteriích či na internetu. Jejich největší výhodou je pomalý pohyb, který umožňuje trénink balančních dovedností a mnoho úspěchů každému.

1 ÚROVEŇ

Návazné úrovně 2–5 naleznete v kapitole 14. Kompletní seznam dovednostních úrovní

Balancování pavího pera na dlani

Paví pero si umístíme špičkou do dlaně, pohled míří na vrcholek pera. Doporučujeme vyzkoušet dva základní způsoby balancování. První spočívá v korekci krokem. Loket ruky, která balancuje, je u těla a veškeré korekce provádíme popocházením v kýžených směrech. Druhý způsob vychází ze stabilního postoje, neděláme žádné kroky, ale korekci provádíme pohybem celé ruky (loket už nemusí být fixován k tělu).





Balancování pavího pera na dlani v chůzi

Balancování pera v chůzi je zajímavou výzvou, kdy můžeme volně procházet po prostoru mezi kamarády nebo se pohybovat po vytyčené dráze. Je zajímavé si pohrát s náklonem pera ve směru pohybu, čím více se nakloní, tím rychleji musíme jít, aby odpor vzduchu vyrovnal pero.

Vyhození pavího pera z jedné ruky do druhé

Díky svému tvaru padá pero při vyhození podobně jako šipka špičkou napřed. A tak není náročné pero na ruce vyhodit a opět ho zpracovat do balancování. V tomto cvičení zkuste pero vyhodit na druhou ruku a zpět.



Balancování pavího pera na jiné části těla. Min. 3 různá místa

Balancovat je možné i na jiném místě něž na dlani. Zkuste předloktí, hřbet ruky, nohu, bradu, čelo, nos…





Obruč

Hra s obručí, také známou jako hula hoop, je tradiční forma manipulace, tance a uměleckého pohybu. Obrovský rozmach zažila v 50. letech v Americe, a následně se stala nejen populární hračkou, tělovýchovným nástrojem, ale také gymnastickou pomůckou a cirkusovou disciplínou. V dnešní době tvoří lidé věnující se této aktivitě rozsáhlou komunitu a pořádají nejrůznější festivaly a soutěže.

Nejznámější forma práce s obručí spočívá v rytmickém pohybu boků, pomocí kterého se obruč udrží v kontaktu s tělem a kontinuálním pohybu. Manipulace s obručí umožňuje celou řadu pohybových variací, které vedou nejen k estetickým výstupům, ale také k novým pohybovým výzvám.

Práce s obručí přináší celou řadu benefitů od zpevnění středu těla přes kultivaci pohybu po vnímání rytmu.

Vhodná velikost obruče se odvíjí od výšky postavy, měla by od země dosahovat po pupík

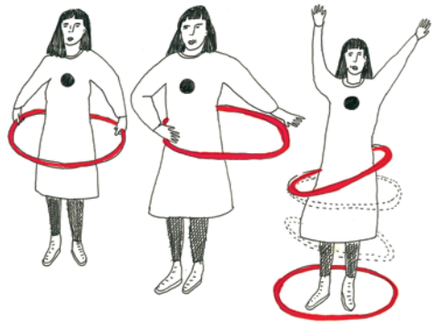
.

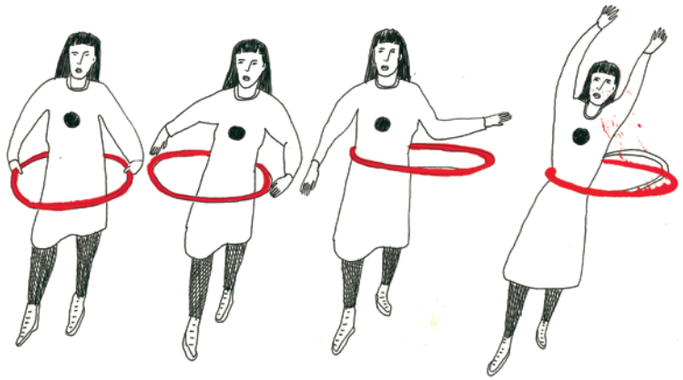
1 ÚROVEŇ

Návazné úrovně 2–5 naleznete v kapitole 14. Kompletní seznam dovednostních úrovní

Točení dokola L i P

Toto cvičení by nám mělo zprostředkovat první zkušenost s působením odstředivé síly na obruč. Obruč máme v horizontální poloze kolem těla, držíme ji po stranách a zadní část obruče si opřeme o záda. Následně se s plynulým zrychlením otočíme kolem své osy, čímž obruči dodáme energii. V tento moment obruč pustíme a necháme ji přirozeně kroužit kolem těla až na zem. Vyzkoušejte oba směry rotace, vlevo i vpravo.



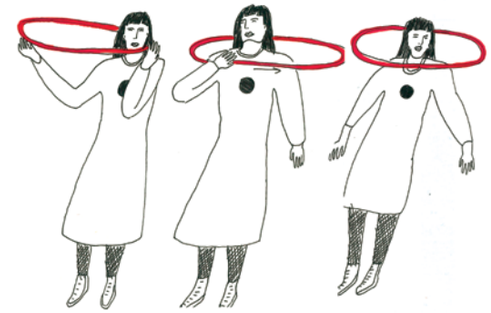


Točení kolem pasu L i P

Jako první se zaměříme na správný postoj. Stojíme s jednou nohou předkročenou a s mírně uvolněnými koleny. Obruč si nasadíme kolem pasu a opřeme ji o záda stejně jako v předešlém cvičení. Pomocí rukou roztočíme obruč kolem pasu a pokusíme se ji po jednom otočení opět chytit. Následně se pokusíme o dvě a více otoček. Základní technikou akcelerace obruče je předozadní pohyb břicha, přičemž se snažíme pokaždé břichem či zády zatlačit do pohybující se obruče. Vyzkoušejte oba směry rotace, vlevo i vpravo.

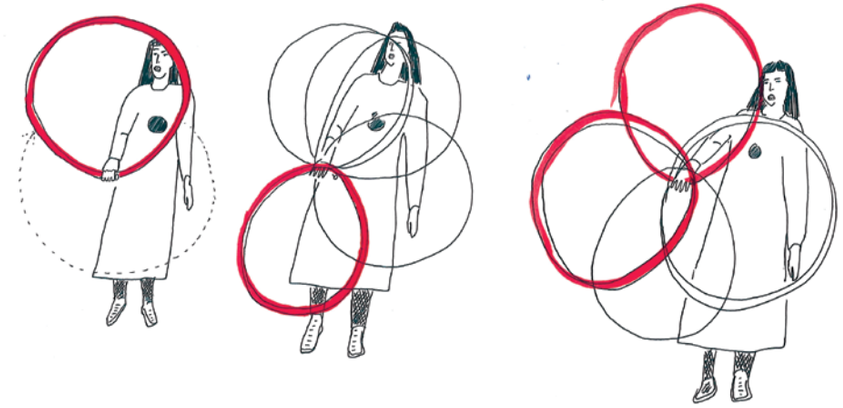
Točení na krku L i P

Točení obruče na krku je obdobou točení obruče kolem pasu. Obruč si nasadíme kolem krku a její zadní část opřeme o zátylek. Rozpohybujeme obruč pomocí rukou a snažíme se opět předozadním pohybem udržet obruč v rotaci. Doporučujeme opět nejprve vyzkoušet jednu otočku a postupně přidávat. Může se stát, že tento pohyb nebude někomu pohodlný. Obecně je lepší nedávat do pohybu příliš síly, ale snažit se o energeticky nejméně náročný pohyb. To nám může zprostředkovat zkušenost, kterou využíváme v jakémkoliv točení s obručí. Vyzkoušejte oba směry rotace, vlevo i vpravo.



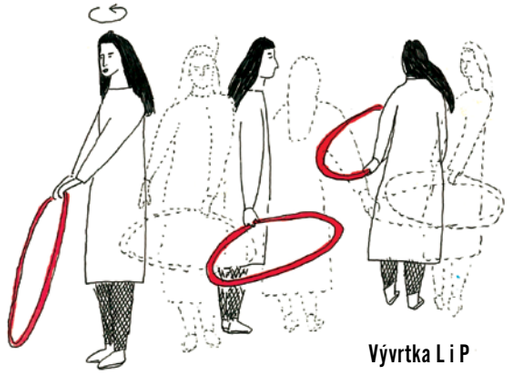
Točení na ruce (L i P) do L i P

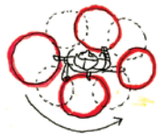
Obruč uchopíme do jedné ruky před sebe dlaní směrem dolů. Nejprve zkusíme jen pohybovat s obručí ze strany na stranu v pevném úchopu. Následně využijeme energie obruče, převalíme ji přes hřbet ruky tak, že ukončí celou otočku. Po dokončení jedné otočky se obruč opět pokusíme chytit. Nyní můžeme zkusit více než jednu otočku a postupně se dostat ke kontinuální rotaci kolem ruky. Vyzkoušejte oba směry rotace, vlevo i vpravo.



Orbit L i P

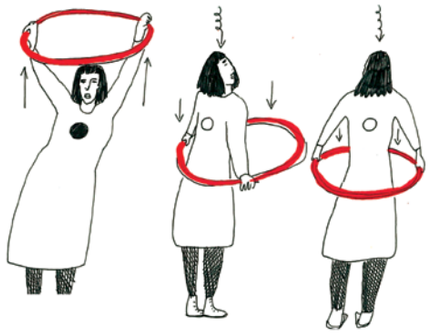
Orbit je jednou z efektních manipulací s obručí. Obruč uchopíme podobně jako volant před sebou, přičemž ale palce směřují k zemi. Spodní část obruče se dotýká pupíku. Vybereme si směr pohybu a obruč přesuneme ve zvoleném směru tak, že se spodní ruka přiblíží pasu, loket vrchní ruky se dostane nad hlavu a celá obruč se přesune vedle těla. V pohybu pokračujeme dále, až se obruč dostane za záda a její spodní část se dotýká bederní páteře. V dalším kroku se dostane na druhou část těla a později znovu před tělo, čímž dokončí celý orbit. Zkuste nejprve rozfázovat celý pohyb na „vpředu, strana, vzadu, druhá strana, opět vpředu“, a až později vyzkoušejte kontinuální pohyb.





Vývrtka L i P

Vývrtka je další z řady manipulačních cvičení s obručí. Obruč uchopíme v jejím průměru, jako bychom si přidržovali velkou sukni nebo kalhoty. Nejprve zkuste plynulým pohybem obruč zdvihnout nejvýše nad hlavu a zpět. Tento pohyb několikrát zopakujte. Nyní můžeme přidat rotaci kolem své osy společně s plynulým zdvihem obruče. Pro dosažení nejpůsobivějšího efektu doporučujeme cestu obruče ze spodní pozice do vrchní doprovodit jednou a půl otočkou kolem své osy. To znamená, že cesta obruče vzhůru a zpět obsahuje tři celé otočky těla. Tento cvik vyžaduje plynulé provedení a je zajímavou koordinační výzvou.





Poi

Poi je druh pohybového umění pocházející z Nového Zélandu, kde má své místo v tradičních maorských tancích a rituálech. Název i určité principy sice pocházejí od maorské komunity, ale rozhodně se nedají přehlížet ostatní impulzy, které formovaly toto umění až do moderní podoby. Ta byla výrazně ovlivněna bojovými uměními, tradičními žonglérskými technikami a má přesah do tance a akrobacie. Zjednodušeně by se poi daly popsat jako míček (nebo jiné závaží) připevněný ke šňůrce nebo provázku.

V každé ruce je pak držen jeden takový nástroj a v různých směrech, rytmech a variacích s nimi lze točit kolem těla. V současné době je poi velice populární. Rozvíjí koordinaci, prostorovou orientaci, vnímání rytmu a celkově kultivuje pohybovou výpověď.

Existuje celá řada druhů poi od šitých látkových, do kterých je vložen pytlík s pískem, přes míček na provázku po efektní svíticí nebo poi určené k ohnivé show, které jsou opatřeny kevlarovými zápalnými konci. Správná délka by měla být totožná s délkou paže.

Točení vpřed

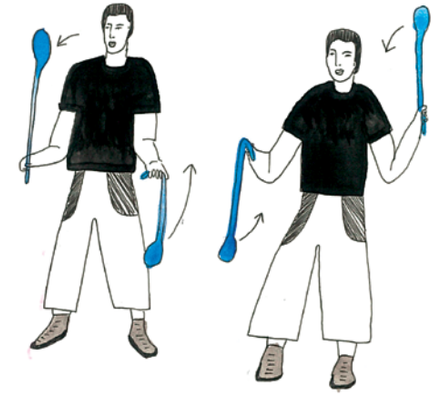
Nejprve si vyzkoušíme jen s poikami synchronně pohupovat vedle těla dopředu a dozadu. Uvolníme zápěstí a soustředíme se na udržení paralelních rovin poiek. To znamená že se poiky nemají tendenci křížit vpředu ani vzadu. Po zvládnutí tohoto průpravného cvičení můžeme poiky roztočit směrem vpřed. Opět se soustředíme na to, aby se poiky točily vedle těla paralelně.





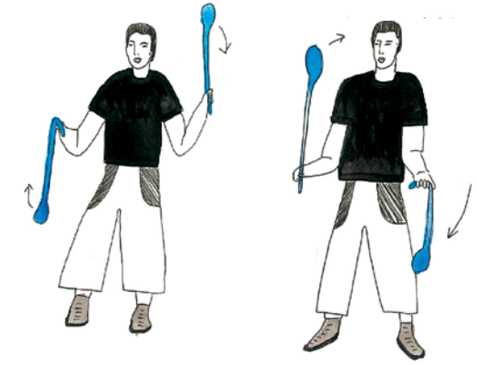
Točení vzad

Toto cvičení vychází z předešlého. Opět startujeme z pohupování, ale tentokrát roztočíme poiky synchronně směrem vzad. Vnímáme správné směřování rovin točení.



Točení vpřed střídavě

Asynchronní verze prvního cvičení.
Vnímáme správné směřování rovin točení.



Točení vzad střídavě

Asynchronní verze druhého cvičení.
Vnímáme správné směřování rovin točení.



Kraul

Poiky točíme vpřed střídavě s nataženými pažemi.



Švihadlo

Skákání přes provaz je dovedností, o které nalezneme zmínky již ze starověkého Egypta. Je rozšířená po celém světě nejen jako pouliční zábava, ale také jako kondiční cvičení a tréninkový doplněk v rámci mnoha sportovních odvětví. V současnosti je také plnohodnotným sportem, ve kterém se soutěží v celé řadě kategorií a úrovní. Již dávno neplatí, že skákání přes švihadlo se omezuje jen na střídání tempa a směru, ale vyvinulo se v disciplínu, která nabízí pestrou paletu trikových variací a prvků. Zejména akrobatické a freestylové skákání přes švihadlo má velký performativní potenciál, a proto tato disciplína nachází své místo v cirkusových uměních.

Švihadla můžeme pořídit v mnoha variantách. Ta kondiční se dělí podle materiálu, ze kterého jsou vyrobena, což ovlivňuje rychlost a potenciální množství přeskoků za minutu. Od základních, jež deklarují kolem sta přeskoků, až po profesionální (speedy) švihadla, které umožňují i více než dvojnásobek. Zajímavou variantou, kterou doporučujeme, jsou švihadla akrobatická, opatřená korálky, díky nim mají sice nižší rychlost, zato umožňují experimentování s triky a pohybovými variacemi.

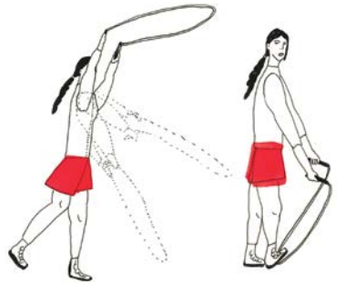
Správnou délku švihadla zjistíme tak, že když jej přišlápneme k zemi, rukojeti by měly dosahovat do podpaží.

1 ÚROVEŇ

Návazné úrovně 2–5 naleznete v kapitole 14. Kompletní seznam dovednostních úrovní

Chycení švihadla pod špičkami

Chycení švihadla pod špičkami bot je efektní ukončení každé sestavy se švihadlem, ale také jedním z průvodních triků. Počáteční pozice je totožná jako u předešlého cvičení, jsme tedy připraveni švihadlo překročit/přeskočit. Patu předkročené nohy však necháme na zemi, zvedneme pouze špičku a švihadlo se zasekne pod ní.



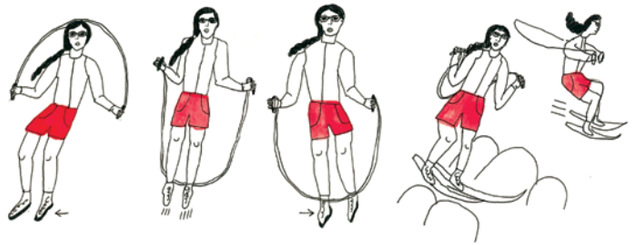


Přeskoky snožmo

Přeskoky snožmo jsou nejznámější formou skákání přes švihadlo. Připravíme si švihadlo do nápřahu za záda a přeskočíme oběma nohama naráz letící švihadlo. Zkuste nejprve jednou a pak postupně přidávejte další a další přeskoky. Nezaměřujte se zpočátku na rychlost, ale spíše na energetickou úspornost. Skákejte zkrátka jen tak vysoko, jak je třeba, a nastavte si příjemné tempo.

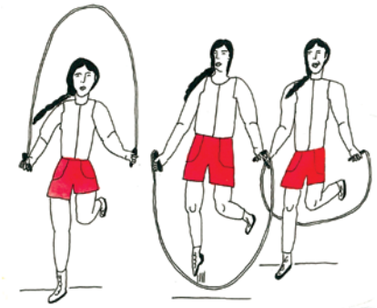
Lyžař

Tento trik je první skokovou variací, která spočívá ve střídavém skákání snožmo do stran. Pohyb tak nápadně připomíná lyžaře v boulích. Zaměřte se na to, aby střed těla zůstával přibližně ve stejné pozici a pouze nohy střídaly strany.



Skákání na jedné noze L i P

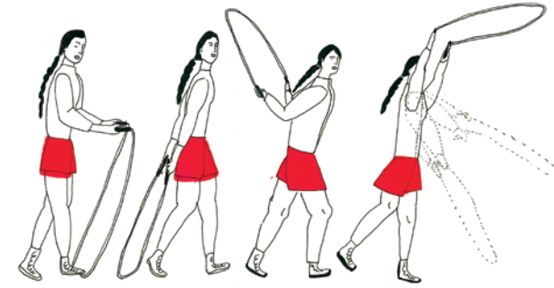
Skákání na jedné noze je přirozenou evolucí skákání přes švihadlo. Přejděte ze skoků snožmo a zkuste střídavě skočit třikrát na jedné a třikrát na druhé noze.



Houpačka

Houpačka je základní trik, který nás provede základním koordinačním principem skákání přes švihadlo. Zároveň ho v budoucnu využijeme jako efektivní přechodový prvek mezi různými triky. Postavíme se pevně s nohama mírně rozkročmo a uvolněnými koleny. Pohyb se švihadlem připomíná pádlování na obou stranách, střídavě protáčíme švihadlo na stranách těla. Švihadlo reálně nepřeskakujeme, proto můžeme pohyb nejprve trénovat pouze ve stoje, a až později přidat rytmické skákání, které doprovází pohyb švihadla.





Chůze/běh se švihadlem

V tomto cvičení se poprvé přeneseme přes samotné švihadlo. Postavíme se před švihadlo tak, abychom si ho mohli přehodit přes hlavu ve směru pohybu chůze či běhu. Uvedeme švihadlo do pohybu a pokusíme se švihadlo pouze překročit a klidně můžeme znovu zastavit. Postupně celý pohyb zrychluje, až docílíme plynulé chůze či běhu se švihadlem přes tělocvičnu.



Stojka

Stojka je jedním ze základních akrobatických cvičení, které zpevňuje tělo, rozvíjí sílu a rovnovážné schopnosti. Jde v něm o udržení stabilní pozice těla opřeného pouze o ruce. I když různé formy balancování a chůze po rukou doprovázely člověka od pradávna, vývoj stojky jako samostatného cirkusového umění započal relativně nedávno. V počátcích cirkusu byly stojky doménou siláků, čemuž odpovídala i technika provedení stojky. Ještě na počátku 20. století byla považována pozice prohnutých zad (banánový tvar) za technický správnou a rozšířenou nejen v cirkusovém, ale i v gymnastickém světě. Pozice prohnutých zad umožňuje kontrolovat balanc větším objemem svalů, čímž lze kompenzovat technickou nedokonalost. Tu naopak vyžaduje rovná stojka, kde se celé tělo srovná do jedné linie.

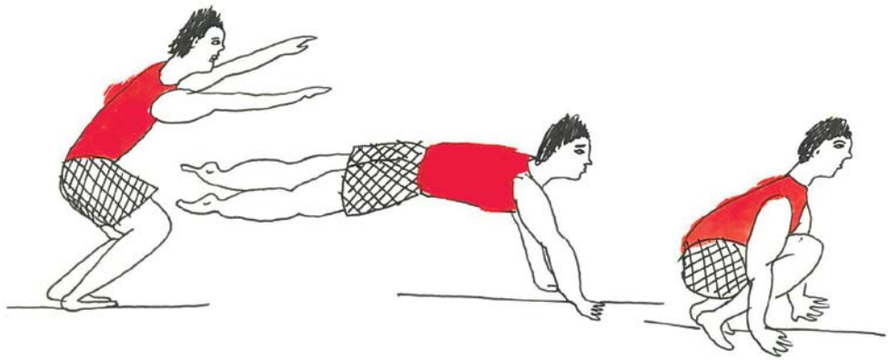
Rovná stojka zabere hodně technického tréninku, který vyžaduje cílevědomost, trpělivost a odolnost. U stojek snad více než u jiných cirkusových disciplín platí, že cesta je cíl. Díky tomu bývá trénink stojky oceňován nejen jako fyzické cvičení, ale také jako mentální trénink posilující vůli. Z těchto důvodů nebývá stojka příliš oblíbeným cvičením u dětí a mládeže, kteří často očekávají instantní úspěch. Pokusili jsme se cestu ke stojce vydláždit dílčími cvičeními, které zprostředkují drobné úspěchy, a snad dodají motivaci cestu podstoupit. Protože věřte, že naučíte-li se stojku, zcela vám to změní pohled na svět.

1 ÚROVEŇ

Návazné úrovně 2–5 naleznete v kapitole 14. Kompletní seznam dovednostních úrovní

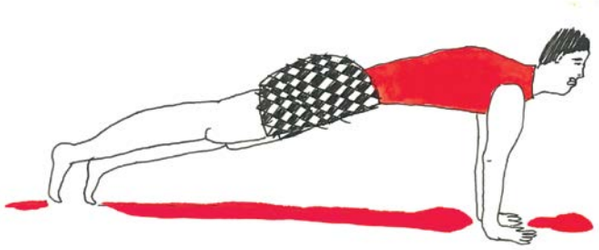
Zaječí skok

Zaječí skok je cvičení na posílení rukou. Začáteční pozice je dřep, pokud možno na plných chodidlech, kotníky a kolena jsou vedle sebe a ruce natažené dopředu. Následně se odrážíme a pokládáme celé dlaně na zem a ruce tlumí doskok. Snažíme se alespoň na malou chvilku mít co nejvíce váhy na rukou a nohy udržet ve vzduchu.



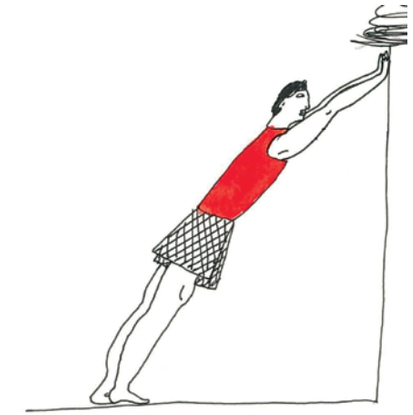
Pozice prkna 30 sekund

Základní a efektivní cvičení na zpevnění břišních svalů potřebných pro stojku.

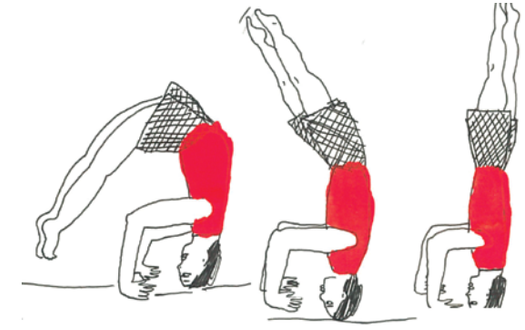


Zpevnění těla 45˚ u zdi

Další cvičení na zpevnění těla. Postavíme se ke zdi a opřeme se o ni tak, že tělo směřuje od země ke stěně pod úhlem 45˚.





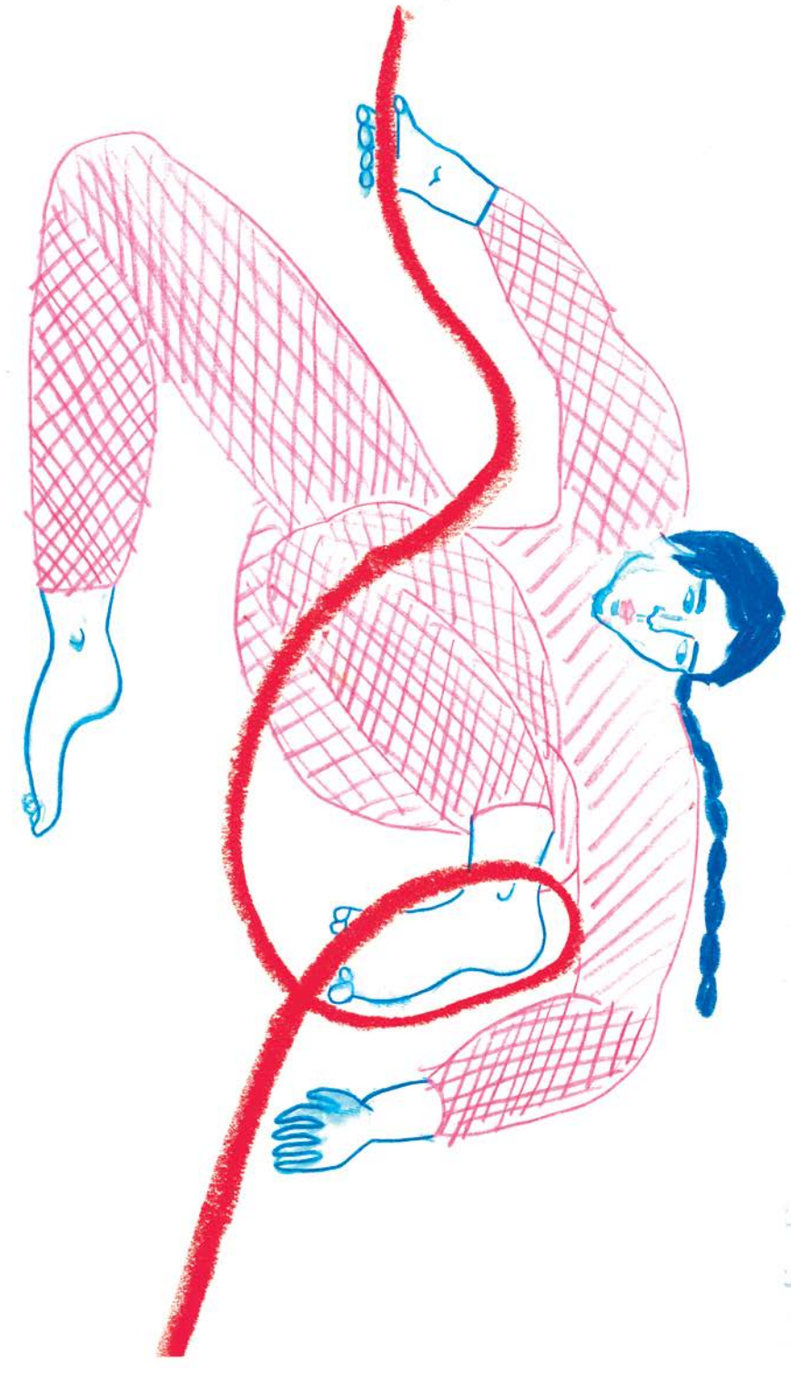


Stojka na hlavě, vstup přes pokrčené nohy

Stoj na hlavě je cvičení, které rozvíjí rovnovážné schopnosti. Začínáme z dřepu, položíme ruce na zem před sebe, a následně hlavu tak, aby ruce a hlava tvořily rovnostranný trojúhelník. Pomalu přenášíme váhu na ruce a hlavu, až lokty budou ohnuty v pravém úhlu a nohy jsou v kontaktu se zemí pouze přes špičky chodidel. V tento moment můžeme opřít kolena o lokty a zvednout špičky do vzduchu. Nejprve trénujeme tuto pozici, a posléze pozvolna zvedneme kolena z loktů. Nohy držíme skrčené, ale záda by měla být v rovině.

Stojka na hlavě, vstup přes natažené nohy

Tento vstup do stojky na hlavě je obtížnější než přes natažené nohy. Počáteční pozice je stejná jako u předešlého cvičení. Ruce s hlavou tvoří rovnostranný trojúhelník na zemi, nohy jsou natažené a špičky chodidel se dotýkají země. Postupně přenášíme váhu na ruce a hlavu až do chvíle, kdy se špičky odpoutají od země. Následně se nohy zvedají vzhůru, pohybem připomínajícím zavírání nůžek se dostávají až do pozice rovné stojky na hlavě.



Šála

Přinesením cirkusového pohledu na tuto aktivitu bychom mohli vrátit šplh zpět do hodin tělesné výchovy a s akcentací nejen na šplh samotný, ale i na orientaci v prostoru při pohybu ve výšce (samozřejmě s dostatečně tlustými dopadovými duchnami), výdrž, flexibilitu či spolupráci svalů celého těla tak nabídnout studentům možná nečekaný druh zábavy.

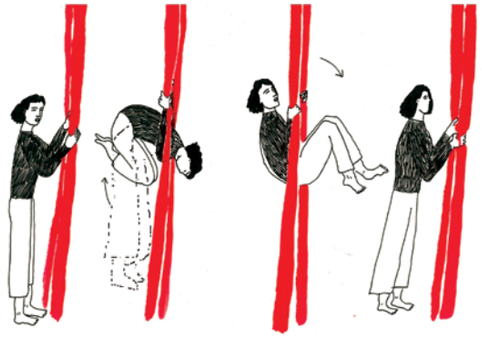
Šály jsou zároveň velice lahodící oku a přinášejí kromě estetických prvků i dostatečné množství adrenalinu. Tradičně se šála skládá z dlouhého pruhu látky (pružný úplet, cca 1,5 m široký), která je v polovině navázána na závěsný bod (či na závěsné pomůcky – např. slaňovací osma či váleček) a připevněná karabinou a smycí k závěsnému bodu. Je vhodné, pokud je šála o cca 1–2 m delší než výška prostoru, aby nám část materiálu zbyla na zemi (důležité při složitějších „namotávacích“ prvcích). Nesmíme rozhodně zapomenout na dostatečně silné dopadové duchny pod šálou, neboť jediné jištění při této disciplíně je správná metodologie, pomalost procesu a jistota, že každý následný krok student zvládl a ví, co dělá a co má dělat.

1 ÚROVEŇ

Návazné úrovně 2–5 naleznete v kapitole 14. Kompletní seznam dovednostních úrovní

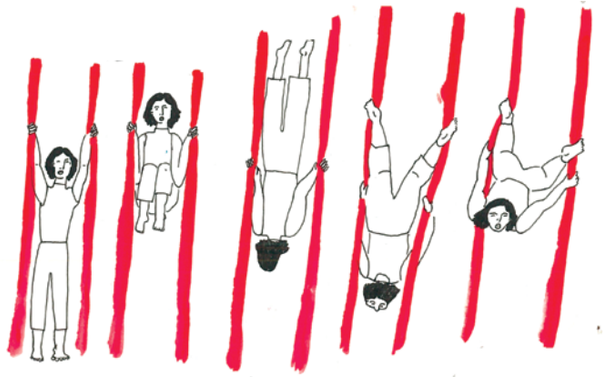
Kotoul vpřed a vzad

První z aktivit nízko nad zemí (nebo spíše ze země), kdy se zachytíme každou rukou za jednu šálu, odrazíme se nohama ze země a převrátíme se hlavou dozadu a po kotoulu vzad „ve vzduchu“ dopadneme opět nohama na duchnu. Stejně potom i při kotoulu vpřed (jen odrazová pozice je jiná – odrážíme se z předklonu). Cvičení připravuje především svaly rukou a předloktí, břišní svaly, a aktivizuje ramenní pletenec.



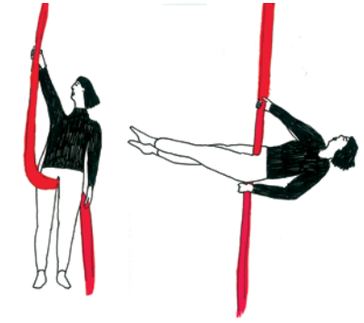
Svíčka a hnízdo

Navazující cvičení na kotouly vzad a vpřed. V tomto případě zůstaneme viset uprostřed pohybu hlavou dolů a napneme nohy vzhůru (svíčka) či zahákneme nárty za šály a prohneme se jako do mostu (hlavou dolů). Pro některé studenty toto bývají první momenty, kdy chvíli úmyslně, kontrolovaně visí hlavou dolů (šály se ještě dost často otáčejí dokola).



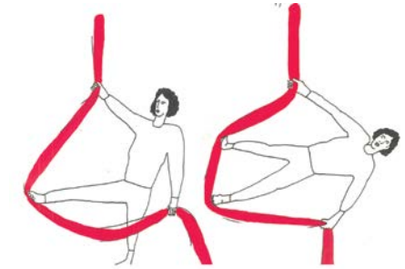
Myš

Šálu vedeme před tělem, mezi nohy a pod jednou hýždí za tělo. Jedna ruka se drží co nejvýše šály, na které budeme viset, druhá ruka drží šálu za tělem (myší ocásek) a táhne směrem dozadu a vzhůru. Sedneme si do připraveného „účka“, natáhneme nohy a zkřížíme. V tomto momentu se ve vzduchu držíme šály pouze pevným sevřením našich dlaní kombinovaným se třením šály o tělo.



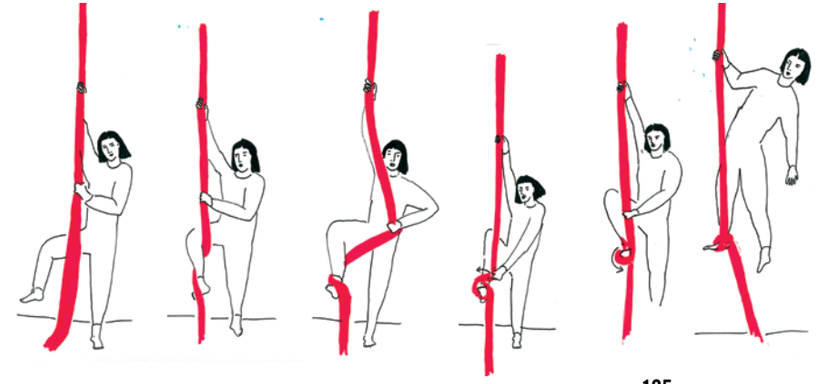
Vlajka

Ze šály vytvoříme kousek nad zemí „účko“. Jednou rukou se držíme co nejvýše šály, na které budeme viset. Druhou rukou držíme konec „účka“ a táhneme nahoru. Nohu na stejné straně, jako máme ruku nataženou k závěsnému bodu, vložíme do „účka“ a propneme. Celé tělo zpevníme do prkna a přidáme i druhou nohu. Tlakem nohou a tahem rukou vznikne dostatečná síla, která nás udrží v pozici na šále stojící v „účku“ s tělem trochu vykloněným do strany, jako vlajka.



Zámek na noze (footlock)

Šála visí volně k zemi a my se k ní postavíme čelem tak, aby nám procházela středovou osou těla od čela přes pupík mezi kotníky. Jednou nohou šálu obtočíme dokola (jako bychom ji chtěli obejmout – šála zůstává na středové ose těla). Nohu s omotanou šálou zvedneme trochu výš a vrchní část šály, která vede od nohy k závěsnému bodu, přetáhneme nejdříve přes nárt k malíčku a pak pod chodidlo.





Hrazda

Hrazda, stejně jako šála, přináší pohyb, který pro mnohé z nás býval celkem přirozený. Jako děti jsme lezli po stromech, houpali se na hřištích a větvích, viseli za nohy. Dnešní mládež se těmto radovánkám neoddává již zdaleka tolik, a tak u ní některé dovednosti a schopnosti, odhad a důvěra ve vlastní tělo trochu zahálí. Hrazda je na rozdíl od šály o něco méně náročná v začátcích. O to ale následně s postupem obtížnosti roste nepohodlí ve složitějších prvcích.

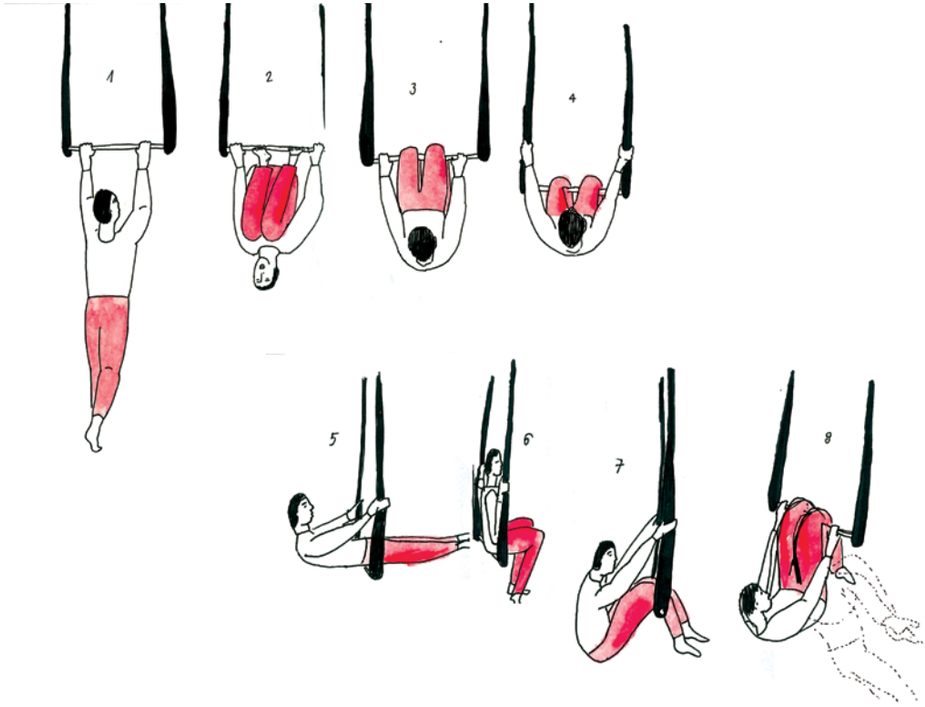
Hrazda se skládá z ocelové tyčky (cca 50–55 cm široké), která je zavěšená za dvě stáčená lana (lýková, konopná či bavlněná), jež vedou od konců tyčky k závěsným bodům. Nabízí možnost zavěsit se či si sednout nebo stoupnout na tyčku a v tu chvíli v podstatě nevyužívat příliš mnoho síly a energie na vytrvání na hrazdě (na rozdíl od šály). Při složitějších prvcích ale kombinace ocelové tyčky a pevných lan omotávajících se okolo částí těla může některým studentům přinášet diskomfort, a tito většinou pak přejdou na šály.

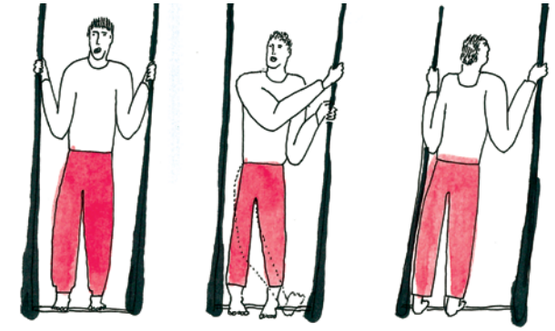
1 ÚROVEŇ

Návazné úrovně 2–5 naleznete v kapitole 14. Kompletní seznam dovednostních úrovní

Výlez na hrazdu – sed – balanc v sedu – bezpečný slez

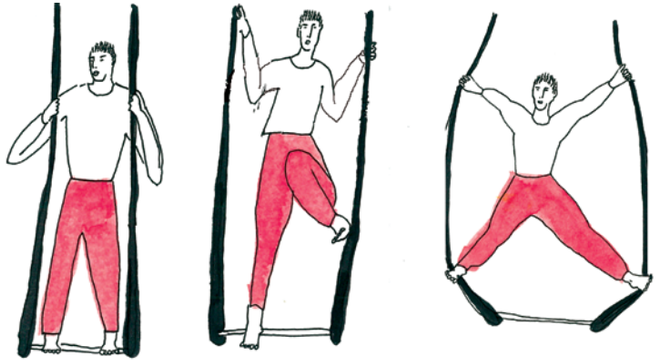
Stojíme pod hrazdou, uchopíme tyčku oběma rukama nadhmatem (s palci v opozici – okolo tyčky). Pověsíme se za ruce a zvedáme nohy mezi rukama jako při kotoulu vzad. Nohy projdou pod tyčkou mezi rukama a následně se zaháknou za kolena za tyčku. Přitáhneme hlavu ke kolenům a přesáhneme postupně rukama z tyčky výš na provazy. Přitáhneme se rukama, protlačíme pánev vpřed a sedíme na tyčce (rukama se držíme lan na každé straně). Posadíme se tak, aby nám tyčka držela na konci hýžďového svalu a začátku spodního stehna, a zkusíme uvolnit sevření rukou na lanech. Pokud se nám povede pustit se rukama úplně, skvělé – ruce ale necháme neustále poblíž lan, abychom se mohli kdykoliv bezpečně zase chytit. Z hrazdy dolů nikdy neseskakujeme (hrazda by se mohla rozhoupat a kovová tyčka by nás mohla udeřit do hlavy). Při slézání z hrazdy opakujeme pozpátku proces výlezu. Ze sedu posuneme zadek dozadu, zavěsíme se za kolena za tyčku. Ruce jdou po lanech níž a níž, až se přechytí za tyčku. Zavěsíme se za ruce, vyhákneme kolena z tyčky a provlečeme nohy pod hrazdou (jako při kotoulu vpřed) a postavíme se na zem.





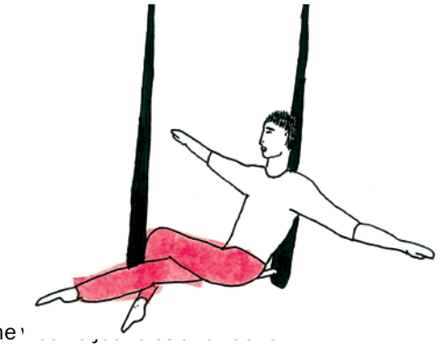
Stoj na hrazdě a otočení se na druhou stranu

Ze sedu posuneme zadek trochu dozadu, pokrčíme nohu a postavíme se postupně oběma chodidly na tyčku (tyčka nám prochází přes chodidla napříč). Rukama vyručkujeme co nejvýše po provazech a postavíme se. Pro někoho už tato výška může být až až, není potřeba spěchat. Pokud jsme spokojení se stojem na hrazdě, jednu ruku uvolníme z lana a chytneme se křížem před tělem za lano na druhé straně těla (tam se teď držíme oběma rukama). Otočíme postupně obě chodidla o 180° (jako na běžkách) a přechytneme se na druhou stranu i tou rukou, která doposud zůstávala na místě.



Pavouk

Ze stoje na hrazdě posuneme ruce co možná nejvýše po lanech. Jednu nohu nadzvedneme z tyčky a prostředkem chodidla ji opřeme o lano (cca 20–50 cm nad tyčkou). Zavěsíme se na ruce a totéž uděláme i s druhou nohou. Když jsou obě chodidla opřená o provazy, zatlačíme do nohou a propneme je. Lana se nám trochu roztáhnou do stran a naše tělo udělá tvar „hvězdy“ – – natažené mírně rozkročené nohy a natažené mírně rozpažené ruce. Až budeme chtít prvek opustit, opět se zavěsíme na ruce a postupně obě nohy posuneme dolů zpět na tyčku. Jakmile se budeme cítit na hrazdě jistější a budeme věřit svému úchopu na lanech, můžeme celý proces zrychlit. Ze stoje se zavěsíme na ruce držící lana a obě nohy naráz přesuneme výše po lanech a zatlačíme do nich.

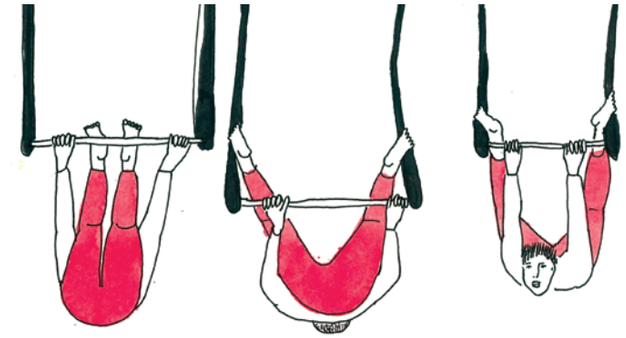


Modelka

V sedu na hrazdě se přesuneme [illegible] a zády co možná nejblíže k provazu. Natočíme se bokem tak, abychom se o provaz mohli opřít celou páteří. Nohu, která nám teď více visí dolů (pokud jdeme doprava, je to pravá noha, pokud se posunujeme doleva, je to levá noha), dáme přes druhou nohu (i skrz provaz a přes tyčku). Sedíme teď v pozici na tyčce podél, jeden provaz máme za zády a za hlavou, druhý provaz máme mezi zkříženými koleny před sebou, rukama se držíme provazu nad hlavou, za hlavou. Pokud nám bude v této pozici pohodlně, můžeme uvolnit sevření úchopu rukou a zkusit se pomalu pouštět (ruce necháme poblíž lan, abychom se mohli kdykoliv bezpečně opět chytit).

Hnízdo

Ze sedu na tyčce sjedeme zadkem dozadu a pověsíme se za kolena (jako bychom chtěli slézat z hrazdy). Rukama se přechytíme z provazů na tyčku (palce okolo tyčky). Každá noha flexuje chodidlo a za nárt a kotník se zapře na své straně za provaz. Držíme se za ruce tyčky, kotníky jsou zapřené za lana a celé tělo protlačíme břichem vpřed, jako bychom chtěli udělat most – který ale děláme obráceně, hrudníkem dolů. Zpět se opět dostaneme vrácením břicha a zadku zpět dozadu, uvolněním kotníků a nártů a zavěšením se za kolena.





Rola bolo

Balancování na kulatých či nestabilních předmětech lákalo lidi nejspíše odjakživa. Ten pocit závratě, nestability, a přesto možnosti ovládání tohoto stavu je euforizující. Kdy kdo přesně přišel s nápadem položit desku přes válec, není jisté, ale dost často je kredit připisován francouzskému performerovi jménem Vasque (kolem konce 19. století).

Za disciplínu rola bolo je nyní nejčastěji považován plastový či kovový válec a napříč přes něj položená dřevěná deska – na té stojí rozkročen akrobat a balancuje tak, aby se deska nedotkla země. Velice rychle bylo přidáno žonglování během balancování a začaly přibývat válce na sobě, napříč i podél. Momentální špičky v této disciplíně provádějí kousky snad již dávno za hranicí naší představivosti.

Většinou začínáme trénink balančních technik pouze na válcích od rola bola. Balanc v tomto případě je nejjednodušší pro stavbu našeho těla – předozadní, a výška válce je dostatečně nízká, aby se na něm každý cítil v bezpečí. Zde studenti získají základní balanční návyky a začnou trénovat všechny posturální a vnitřní svaly, které při jakémkoliv (i malém) balancování pracují na plné obrátky.

1 ÚROVEŇ

Návazné úrovně 2–5 naleznete v kapitole 14. Kompletní seznam dovednostních úrovní

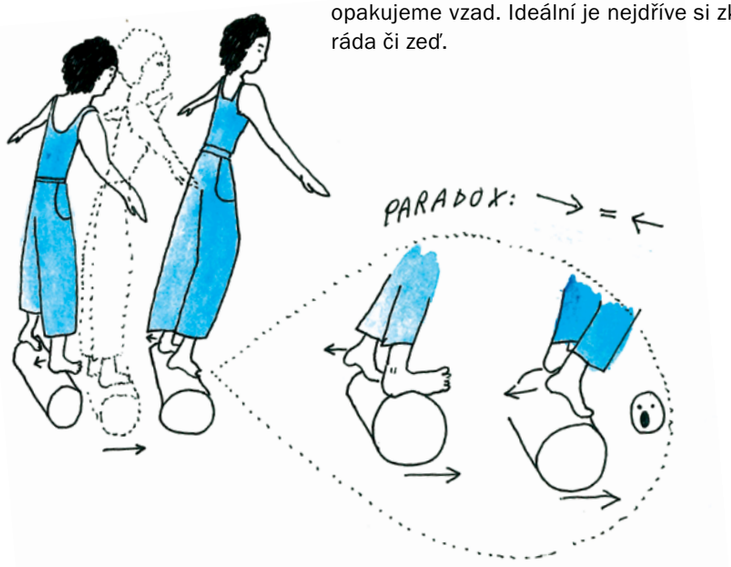
Balanc ve stoje na válci

Většinou začínáme i níže, v sedě na válci, v kleče. Pokračujeme přechody přes válec vždy jednou nohou na válci a druhou, která dělá krok. První stoupání na válec provádíme dost často s kamarádem stojícím na zemi, kterému se opíráme o rameno. Pak teprve přichází samostatná práce s válcem. Ale záleží na schopnostech studentů.



Chůze po válci vpřed a vzad

Ze stoje na válci tlačíme špičky vpřed a začneme dělat malé krůčky vzad – válec se začíná točit směrem dopředu. To samé opakujeme vzad. Ideální je nejdříve si zkusit s oporou o kamaráda či zeď.



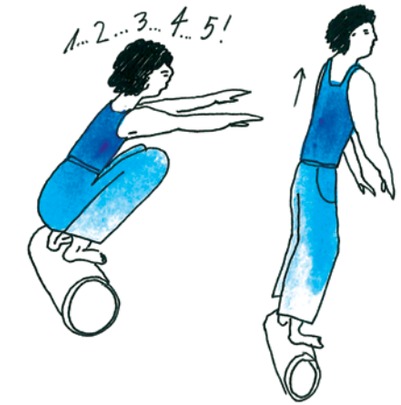


Otočka na válci o 180°

Ve stoji na válci zkusíme jednu nohu vytočit na místě o 180° (jako obrat na běžkách), následně přidáme i druhou nohu, a tím se na válci otočíme na druhou stranu.

Dřep na válci, výdrž a zpět do stoje

Ze stoje na válci, v širším postoji, aby se nám lépe držel balanc v nejnižší poloze dřepu, jdeme pomalu s rovnými zády do dřepu. Ideální je vše dělat pomalu, kontrolovaně, ve dřepu chvíli vydržet a pak se pomalu vrátit zpět do stoje.



Chobotnička na rola bolu

Poprvé pokládáme desku napříč přes válec a sedáme si doprostřed na desku. Ruce i nohy se nejprve dotýkají země, poté postupně zvedáme končetiny, až se dostaneme do balancování v sedě, kdy všechny končetiny „plavou“ okolo nás a udržují rovnováhu.





Koule

V tradičních cirkusech byly barevné koule z pevného plastu používány především v artistických vystoupeních zvířat, jako jsou sloni, tygři, lvi a medvědi. Ti všichni na koulích dokázali balancovat, někteří i chodit.

Nám tato disciplína přináší další krok – od válce, který nabízel balanc předozadní a od rola bola, které nabízelo balanc ze strany na stranu se širokou základnou (nohy rozkročené na šíři ramen i trochu více). Koule nabízí balanc na všechny strany. Kromě vizuálního efektu (je to přece jen velká barevná koule v prostoru) nabízí celou řadu cvičení a aktivit, během kterých se učíme manipulovat tento mohutný předmět a vnímat a ovládat jeho fyzikální zákonitosti.

Nevýhodou koule je její špatná skladovatelnost (nejde vyfouknout nebo jinak rozumně poskládat), nesnadný transport a náročnost na prostor (potřebuje velký kus rovné podlahy s okolím, kde nemůže nic moc rozbít, když nám někam ujede).

1 ÚROVEŇ

Návazné úrovně 2–5 naleznete v kapitole 14. Kompletní seznam dovednostních úrovní

Přejezd po zadku vpřed na nohy

Kouli před sebou začneme valit trochu vpřed, opřeme se o ní rukama a vzepřeme se tak, abychom na ni najeli břichem, následně se snažíme vzpřímit tělo do sedu, nohy rozkročmo posouváme ze stran kolem vrchu koule vpřed a po projití sedem na kouli se necháme svézt před kouli na nohy. Toto cvičení nás učí základní bezpečnostní rituál a to, že z koule vždy sesedáme na zadek a sjíždíme na nohy.





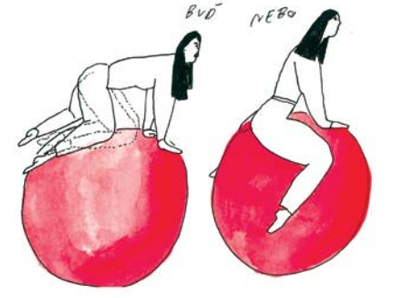
Přejezd vpřed a zastavení v balancu na kouli v sedě

Při přejezdu přes kouli se snažíme dát do rozjetí koule a našeho násedu na ni tolik energie, abychom byli schopni na jejím vrcholu v pozici v sedě pohybem pánve a zad dopředný valivý pohyb koule zastavit. V tomto bodě potom drobnými korekcemi pánví a zad hledáme balanc na vrcholu koule a protipohyb k její snaze „skulit“ nás dolů.



Žába na kouli

Na kouli se tentokrát pokusíme vyjet na všech čtyřech. Pro někoho pozice stolu nebo koně s koleny a holeněmi rovně dolů je pohodlná. Někoho to ale příliš tlačí do kloubů a kostí, v tom případě je lepší nohy trochu rozkročit a spočívat na kouli na vnitřní straně stehen, kolen a holení. Dlaně se o kouli opírají mezi koleny.

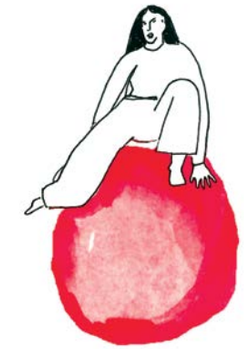


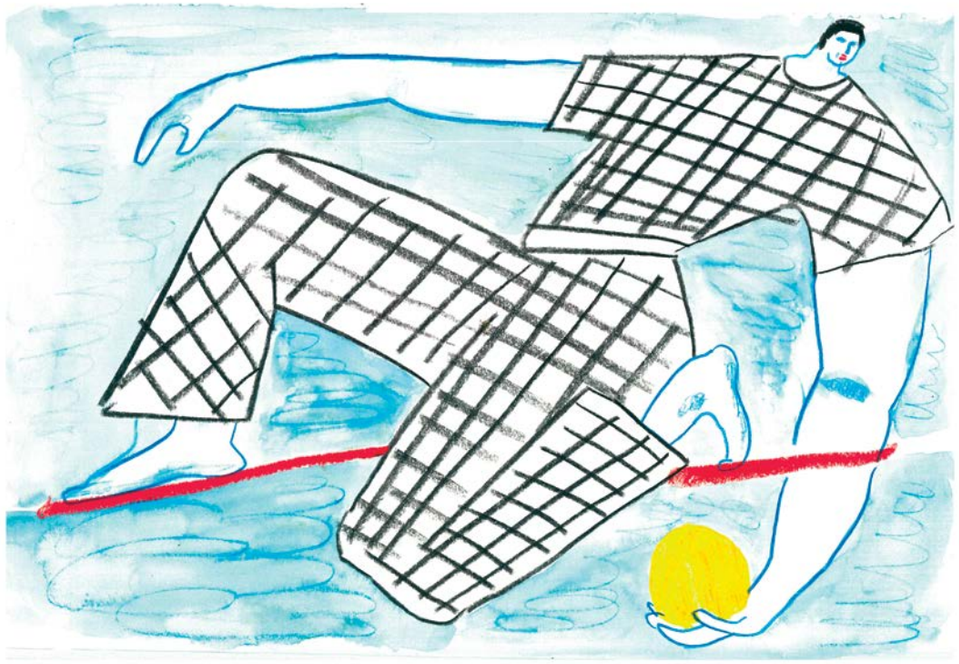
Jízda s koulí do všech stran v žábě

Pokud jsme schopni se na kouli v žábě udržet, můžeme se zkusit tlakem rukou do koule začít pohybovat prostorem do všech stran. Je vhodné zkoušet se rozjet nějakým směrem a zastavit, následně se pak rozjet jiným směrem. Pokud toto funguje, můžeme zkusit vytvořit pro koulaře na zemi slalom.

Žába s chodidlem

Poslední cvičení před postavením se na kouli. Vybalancujeme pozici v žábě na vrcholu koule a přidáme vedle rukou a kolena jedné nohy chodidlo druhé nohy. V této pozici je třeba najít způsob, jak kouli vybalancovat, abychom se následně mohli zvednout na obě nohy a postavit se na kouli – ale to až v následující úrovni.





Lano/slackline

Provazochodce lze nalézt již ve starém Řecku a Římě. Tato aktivita ale nebyla brána jako ten pravý sport, aby se mohla zařadit na olympijské hry, zůstala tedy profesí pro kejklíře a pouliční baviče. V této době však tato dovednost také získala své jméno. Funis znamená provaz, lano a ambulare znamená chodit. Odtud název funambulismus. V dnešních dnech toto jméno označuje specifickou disciplínu chůze po laně s balanční tyčí. Ale technik chození po napnutém laně, prověšeném laně, slacklině a dalších je mnoho.

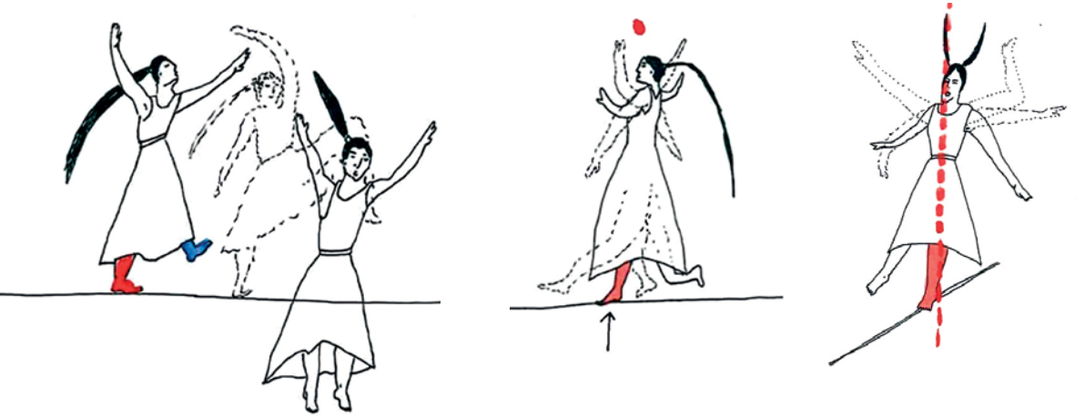
V našem balančním žebříčku nám lano či slacklina nabízejí další obtížnostní krok. Koule nabízela balanc na všechny strany, ale zároveň dodávala svojí velikostí poměrně velký povrch pro obě celá chodidla a svojí mohutností zpomalení pohybu celého objektu a tudíž i celého procesu balancování. Na laně již máme prostor opory chodidla jen velice malý a rychlost pohybu určuje pouze hmota a velikost našeho těla.

1 ÚROVEŇ

Návazné úrovně 2–5 naleznete v kapitole 14. Kompletní seznam dovednostních úrovní

Balanc na jedné noze a seskok L/P

Nejjednodušší balanc na laně je ve stoji na jedné noze (chodidlo je umístěno na laně podél, aby získalo oporu po co největší délce). Ostatní tři končetiny jsou rozpaženy a rozkročeny do stran a drobnými pohyby udržují balanc. Je dobré zpevnit centrum (stáhnout břišní a hýžďové svaly) a narovnat záda (tomu pomáhá zvednutá hlava a pohled fixovaný na místo, kam bychom chtěli dojít). Jakmile již balanc nemůžeme udržet, je dobré naučit se včas řízeně seskočit oběma nohama na stejnou stranu od lana (to se nám bude hodit, až napneme lano o něco výše).



Chůze – výměna balancu na jedné noze

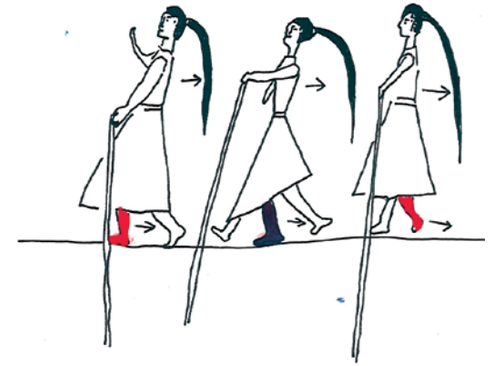
Jakmile zvládneme balanc postupně na obou nohách, můžeme se pustit do chůze. Nejlepší je po cca třech vteřinách vyměňovat balanc na jedné a druhé noze. To nám dává možnost ustálit a ubalancovat dopředný pohyb, ale zároveň odbourává náročnost statického balancování na místě – přece jen objekt, který se v prostoru pohybuje, je o něco stabilnější. Důležité je si uvědomit, že nám nejde o množství kroků (i za cenu špatného či nebezpečného pokládání nohou), ale o kvalitu a kontrolu našich pohybů.





Chůze – zastavení – balanc na jedné noze – chůze (s oporou o rameno či tyč)

Zde si již začínáme hrát s ovládáním našich balančních schopností a výměnou pohybu za statické balancování. Je vhodné ze začátku využít oporu nabízené horizontální tyče či tyčky nebo kuželky (lepší, než se chytat někoho za ruku a drtit mu prsty a lomcovat s ním) či oporu o rameno kamaráda, který jde po zemi vedle nás (zde si balancující bere jen tolik opory, kolik potřebuje, a když se cítí komfortně, může svoji ruku nadlehčovat podle potřeby – zároveň opět nedrtí prsty či netahá za vlasy apod.).



Chůze pozadu (s oporou o rameno či tyč)

Při chůzi pozadu je důležité nejdříve „nahmátnout“ špičkou lano, potom správně umístit chodilo, aby se opíralo o lano svou co největší délkou, a teprve potom na nohu přenést váhu. Opět nejprve doporučujeme využít oporu, než se pustíme do chůze pozadu sami.



Jednokolka

Podobně jak žonglování vzešlo ze zvědavosti, zda lze vyhazovat více předmětů, než je rukou, tak jednokolka vznikla s otázkou, zda lze jezdit na dopravním prostředku s méně než dvěma koly. Výrazný podíl na vývoji jednokolky měl vynález vysokého bicyklu z druhé poloviny 19. století. Tato kola s masivním předním kolem a malým zadním stabilizačním kolem byla velice vratká, a proto také pro jezdce poměrně nebezpečná. Někteří z nich si brzy všimli, že lze jezdit pouze na předním kole a zadní z celé jízdy vyloučit, aniž by byla zásadně ovlivněna již tak náročná jízda. První jednokolky byly na světě.

Jednokolky nejsou jen originální dopravní prostředek a cirkusová pomůcka, ale i fascinující pohybová disciplína, která má mnoho variant. Rovinné ježdění umožňuje široké spektrum triků, existují sjezdové i terénní jednokolky či alternativní sporty využívající jednokolky, jako je hokej či basketbal na jednokolkách.

Jezdit na jednokolce je zdánlivě nemožné, ale přesto se najde mnoho lidí, kteří se o to pokusí. Právě tento pozitivní přístup k obtížným výzvám je tím, co jednokolka umí zprostředkovat, a těm, kdo se rozhodnou čelit gravitaci v jejím sedle, přinese mnoho zábavy.

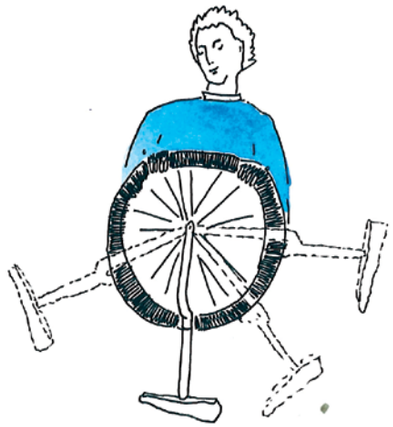
1 ÚROVEŇ

Návazné úrovně 2–5 naleznete v kapitole 14. Kompletní seznam dovednostních úrovní

Volný pád sedla na zem

První cvičení má rozptýlit obavy z pádu jednokolky na zem. Je totiž úplně v pořádku, že jednokolka spadne a v průběhu tréninku se tak stane nesčetněkrát. Jednokolku si umístíme mezi nohy a svíráme kolo tak, aby byla jednokolka stabilní. Sedlo uchopíme do rukou a necháme ho volně spadnout před sebe na zem.





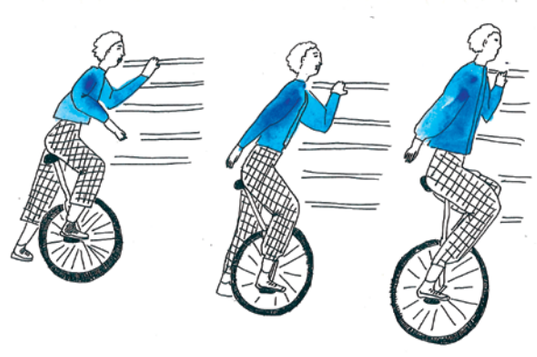
Houpačka s držením za kolo

Uchopíme kolo, palce rukou směřují směrem vzhůru a necháme sedlo volně viset k zemi. Pohybem do stran sedlo rozhoupeme. Toto cvičení slouží k seznámení se základní mechanikou jednokolky a její hmotností. Buďte opatrní, abyste jednokolku nerozhoupali příliš a rám nenarazil do rukou, které drží kolo.

Balanc se zvedáním sedla

Toto cvičení také slouží k seznámení s mechanickými vlastnostmi jednokolky. Uchopíme ji opět za kolo tak, aby sedlo volně viselo dolů. Tentokrát však palce směřují dolů, abychom mohli rám se sedlem postupně zvedat před sebe. Čím více sedlo zvedneme, tím náročnější je udržet jej ve vybalancované pozici. Doporučujeme zvedat sedlo pomalu a citlivě vnímat labilitu rámu.





Nástup s oporou do správného sedu

Nejdříve si připravíme opory. Doporučujeme použít žebřiny (lze i zeď) z jedné strany a z druhé strany dopomáhá učitel nebo můžeme použít malou branku či přenosné zábradlí. Jednokolku si umístíme před sebe tak, aby nástupní šlapka byla co nejblíže k zemi. Sedlo si umístíme do rozkroku a jednu nohu umístíme na nástupní šlapku. Jednou rukou přidržujeme sedlo a druhou se držíme pevné opory. Postupně přeneseme váhu na nástupní šlapku a druhou nohu umístíme na vrchní šlapku. Následně dáme více váhy do sedla, abychom opravdu v sedle seděli a neměli většinu váhy pouze na nástupní šlapce. Pustíme sedlo a přidržíme se druhé opory.

Základní balanc s oporou

Zprvu doporučujeme využívat opor z obou stran, minimálně jedna by měla být pevná, druhou může opět dělat učitel. Cvičení vychází z předešlého cvičení a již bychom měli umět nastoupit na obě šlapky. Následně pozvolna přetočíme šlapky do horizontální pozice a vyzkoušíme si balanc pomocí mírných pohybů šlapek vpřed a vzad. Zaměřte se na to, abyste dávali dostatek váhy do sedla a nestáli pouze ve šlapkách.





Pozemní akrobacie

Již snad od prvních momentů, kdy se lidé vzpřímili a začali chodit po dvou nohách, museli začít při postupu krajinou také kombinovat pohyby a hledat různé možnosti, jak s vlastním tělem zacházet na zemi. Válení se, koulení na všechny strany, skoky a odrazy, to tady bylo již dříve ve formě boje a her. Do našich dní nám zůstaly čistější formy, zařaditelné spíše ke hrám než k zápasu (i když v mnoha systémech bojových umění jako capoeira apod. mnoho akrobatického zůstává).

Vědět, jak ovládat svoje tělo, jak ho zpevnit a uvolnit, jak ho natáhnout či stočit do klubíčka, to je základ snad pro každé dítě a nejen tělesná výchova se ho snaží zprostředkovat většině dětí. Ve svém těle žijeme celý život a je dobré se již od útlého věku učit reflektovat naše fyzické prožitky a teoretické představy o vlastním pohybu i těle.

Pozemní akrobacie je nejdostupnější a nejpřirozenější práce s tělem, jakou mohou veškeré sporty nabídnout. A dá se velice jednoduše rozpracovat od úplných základů pro nejmenší až po velice složité prvky, které zvládnou jen špičkoví akrobati.

1 ÚROVEŇ

Návazné úrovně 2–5 naleznete v kapitole 14. Kompletní seznam dovednostních úrovní

Ježčí převal

Úplně první převaly do strany, kdy se student stočí na všech čtyřech do co nejmenšího klubíčka (jako sbalený ježek) – hýždě na patách, hlava sbalená mezi ruce, předloktí na zemi. Následně se převalí na bok tak, aby se země dotýkal pouze zády, a ruce i nohy jsou propnuté a zvednuté malý kousek nad podložku. V dalším kroku se student opět převalí dál ve směru valení a opět se stočí do malého klubíčka. Tyto převaly jsou jednodušší i než takzvané válení sudů, kdy je student při valení se do strany celý natažený. Zároveň hezky protáhne a probudí záda, začne zapojovat zpevňování centra těla.



Kotoul přes rameno vpřed a vzad

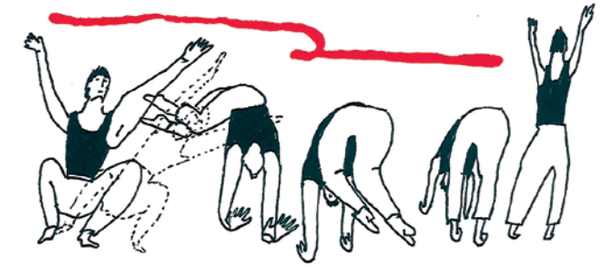
Základní a pro mnoho studentů přirozenější verze valení se vpřed než klasický kotoul. Ze dřepu si student klekne na kolena tak, že jedna noha je více vzadu a klečí jakoby napříč, zatímco druhá noha je více vpředu a kleká si směrem, kam se bude student valit. Následně se student předklání a pokládá paži na zem (stejnou paži, jako je vepředu noha), pokud to jde, až po rameno, hlava se dívá ideálně za tělo (odkud student přišel, odkud se valí). Následně se nohy narovnávají a hýždě se zvedají do vzduchu, tímto impulzem se tělo převalí přes rameno vpřed. Pokud student včas a dostatečně rychle opět pokrčí nohy do polohy ve dřepu (když se obě nohy odlepí od země a přecházejí vrchem přes hlavu), skončí student opět ve dřepu o kotoul dál.





Kotoul vpřed s míčkem pod bradou

Pro mnohé studenty je klasický kotoul vpřed přes hlavu strašidelný, neboť nemají správnou techniku, dost síly v rukách či správně zabalenou hlavu, a tudíž při něm dost často dělají spíše stojku na hlavě, a následně padají na záda. Tomuto můžeme pomoci žonglovacím míčkem, který si studenti vloží pod bradu a snaží se ho během celého kotoulu udržet. Student začíná opět ve dřepu, tělem tentokrát rovně ve směru valení se. Pokládá celé dlaně na zem, natahuje nohy, zvedá hýždě do vzduchu a zároveň povoluje rukama hlavu níže směrem k zemi. Když je hlava správně sbalená, vůbec se nedotkne země a první kontakt se zemí mají po drobném odrazu nohama až zátylek či záda. Při dokončení kotoulu je opět potřeba, aby student rychle sbalil nohy po odrazu zpět pod hýždě, když přecházejí vrchem přes hlavu vpřed. Tímto skončí opět v pozici ve dřepu o kotoul dále.



Rotační ninja zajíc

Základní zajíc začíná ze dřepu, student nejdříve pokládá celé dlaně na zem před sebe a pak je doskočí snožmo nohama. Následně můžeme zajíce postavit bokem do směru pohybu a zajíc posune vždy dlaně do strany a pak je bokem předskočí snožmo nohama (pohybuje se bokem). Rotační zajíc začíná opět ve dřepu bokem do směru pohybu. Dlaně položí do strany ve směru pohybu, ale otočí dlaně tak, aby prsty ukazovaly za tělo. Následně opět předskočí snožmo nohama před ruce, takže se dívá na druhou stranu, než se díval na začátku pohybu. Když do tohoto pohybu přidáme ninju, celý tento prvek začíná a končí v přikrčeném stoji (jako když je ninja připraven k akci). A ano, máte pravdu, rotační ninja zajíc je v podstatě skoro hvězda. Tímto můžeme posílit ruce a procvičit postupné kroky, aniž by se nám studenti, kteří již mají nějaký blok, že se na rukou neunesou, anebo prostě hvězdu neumí, zablokovali, a odmítali to i zkoušet. Verzí zajíců je nepočítaně, a určitě vymyslíte i nějaké vlastní.



Dynamická skupinová akrobacie

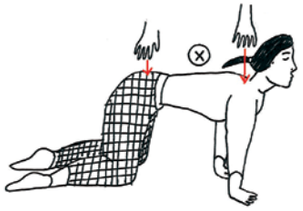
Jak již název vypovídá, jedná se o spolupráci několika lidí v pohybu, postavenou na základech pozemní akrobacie. Pro naše účely systém mnoha krásných cvičení a aktivit, které vnesou spolupráci a především komunikaci mezi studenty a postaví je před řešení problémů od úplných začátků ve dvojici (např. jaké to je se přiblížit k někomu či se o někoho opřít) až po složité a fyzicky i technicky náročnější prvky.

Oproti statickým pozicím, které vytvářejí nehybné obrázky, přináší dynamická akrobacie kombinace a střídání přijímání a dávání své váhy partnerovi, odrazů a podpor, pohybu a balančních momentů. Následně síla a energie, kterou dokáže vyvinout skupina, aby nadzvedla, hodila či chytila jednoho letce (toho, kdo je nesený), je nepoměrně větší, než jakou dokáže vyvinout pouze jedna základna (ten, kdo nese).

Dynamická skupinová akrobacie je opět velice dostupná, studenty ve většině případů velmi pozitivně hodnocená disciplína. Rozvíjí komunikaci, spolupráci, empatii, respekt a toleranci v celé zapojené skupině.

Zajíc (hvězda) přes kládu/kámen

Jeden student leží na břiše natažen napříč přes směr pohybu (kláda). Druhý student (zajíc) přijde nohama až ke kládě, obě dlaně opře o zem za ní a přeskočí ji nohama snožmo. Můžeme variovat různým postavením rukou a nohou zajíce či postojem (položením) klády. Zajíc může dlaně položit na zem před kládou a pak ji teprve přeskočit nohama, nebo dát každou dlaň na jednu stranu klády, opřít se dlaněmi o nohy, záda, ramena klády apod. Kláda si může lehnout na záda, a tím vnést nový prvek, kdy se zajíc a kláda během přeskoku dívají na sebe navzájem. Ztížit cvičení můžeme i změnou klády v kámen (student se na všech čtyřech sbalí do klubíčka, a vytvoří tak o něco vyšší překážku). Zajíc potom může zkusit se i opřít dlaněmi opět o záda kamenu (do přeskoku/hvězdy se poté musí odrazit mnohem více).





Kotoul přes kládu/kámen

V tomto cvičení nám jde o kotoul, při kterém student položí ruce až za kládu, a aby udělal řádný kotoul, musí se více odrazit nohama (zde již potřebujeme alespoň tenkou žíněnku nebo gymnastický koberec). Opět můžeme ztěžovat cvičení otočením klády obličejem nahoru či změnou pozice z klády v kámen. Kdybychom měli šikovné studenty, můžeme se dostat až ke kotoulu přes stůl (přeskakovaný student je na všech čtyřech) apod. Vyzkoušejte, kam až vás schopnosti studentů a bezpečné provedení cviků pustí.















Velbloudí převal

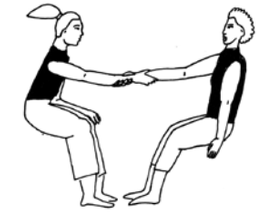
Dva studenti klečí vedle sebe v pozici stolu (na všech čtyřech), bokem ke směru pohybu. Vzdálenější student natáhne nohy a zvedne hýždě nahoru (do pozice velblouda), následně se zády může pomalu převalit na záda čekajícího stolu. V pozici záda na záda si vrchní může chvilinku odpočinout, a následně měkce pokládá ruku a koleno za držící stůl a staví se za ním opět do pozice stolu. V tuto chvíli natahuje nohy do pozice velblouda druhý stůl a tento převal se opakuje střídáním studentů. Velmi důležité cvičení, kdy si spousta studentů někdy poprvé uvědomí, že mohou dát někomu jinému skoro celou svou váhu a tento parťák nebude rozmačkán a nezemře v příšerných bolestech.





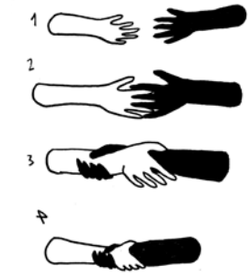






Houpy houpy na nohy

Zde již potřebujeme skupinu tří. Dvě základny stojí proti sobě a mezi nimi na zádech leží letec (lehce zpevněný ve středu těla, bradu přitaženou na hrudník). Obě základny uchopí letce za jedno předloktí a jeden kotník. Nadzvednou letce nad zem a začnou ho houpat se strany na stranu (za hlavou a za nohama). Když jde letec potřetí za hlavou, základny přidají o něco více síly a v nejvyšším bodě zhupu pustí letcovy nohy (ruce zůstanou držet). Letec tímto dopadá na nohy, ale za ruce se stále jistí základen. V tomto cvičení už předává student (letec) plnou důvěru svým spolužákům (základnám), kteří zodpovědnost přebírají a učí se s ní pracovat (třeba aby byli schopni si říct, že jim letec klouže, že nemají stejné tempo apod.).





Pyramidy

Jedny z nejstarších obrázků lidských pyramid nás zavedou do 16. století. Ale toto umění dozajista sahá ještě hlouběji do historie. Známa jsou vyobrazení z Vietnamu, Indie, Číny, Itálie, Ameriky, zkrátka z celého světa. V některých případech mají důvod rituální či festivalový (dosáhnout na něco specifického při tradičních oslavách), jindy je to jasná manifestace síly, rovnováhy, flexibility a spolupráce.

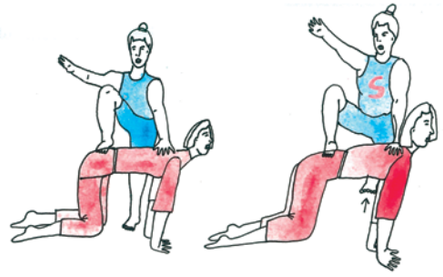
Stejně jako pozemní akrobacie a dynamická skupinová akrobacie přináší tato disciplína zaměření na fyzickou sílu, správné postavení těla, práci s těžištěm, ale zároveň i obrovskou míru spolupráce, komunikace, důvěry, empatie, respektu a tolerance. Statické pyramidy nám umožňují krok po kroku hledat cesty, jak kterou pozici postavit, jak správně nalézt na partnera, kde se opřít, kde vypomoci, a zároveň nám nabízí dost času na reflexi a hromadné řešení problému.

V mnoha případech je to pro studenty jedna z prvních možností, kdy mohou změnit náhled na svoje tělo, na svoji váhu (když zjistí, že je spolužáci unesou, anebo naopak že oni bez problémů unesou někoho ze spolužáků), a tímto se sebepojetí studentů často otáčí k pozitivním miskám pomyslných vah.

Kromě toho, že pyramidy vypadají hezky, zajímavě, obtížně, a dost často až nereálně, možnost rozložit je na jednotlivé kroky a pozice, a postupovat tudíž bezpečně a metodicky, dává studentům pocit klidu a důvěry i v takto riskantně vypadající disciplíně. Začátky jsou bezpochyby dobré ve dvojicích (i když i tak rádi už od začátku ukazujeme studentům důležitost jističů, kteří dávají pozor, aby letec udržel balanc a při sestupu nepošlapal základnu), ale následné kombinace ve více lidech předkládají volné pole rozvoji přesně těch kompetencí, kterých je v dnešní společnosti potřeba nejvíce.

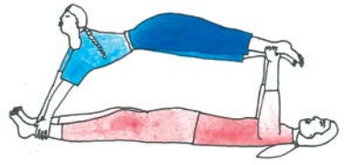
Před všemi pyramidami začínáme vždy vysvětlením správné pozice stolu (na všech čtyřech) a vyzkoušením bodů, kde lze stůl zatížit (nad pažemi – ramena, a nad stehny – spodní část beder až hýždě), aniž by se riskoval úraz.

PYRAMIDY PRO 2



Superman

Základna je v pozici stolu. Letec se opře jednou dlaní o lopatky a na hýždě / spodní bedra základny položí celé chodidlo křížové nohy. Přenese váhu na opěrné body, volnou ruku natahuje vpřed, volnou nohu natahuje vzad. Pokud pozice funguje, může letec volnou nohu protáhnout pod tělem, a překročit tak stůl a sejít z pozice na druhé straně.



Obdélníček

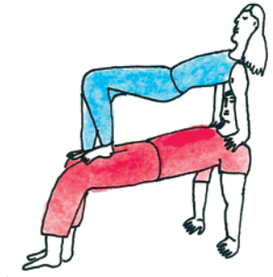
Základna leží na zádech, nohy lehce od sebe, špičky ukazují ke stropu. Letec se chytne základnu za kotníky, přenáší svou váhu na natažené ruce, zpevňuje tělo a nabízí základně nejprve jednu nataženou nohu, a následně i druhou.

Pokud pozice funguje a studenti jsou připraveni, lze pokračovat náročnější pozicí (pozor, není pro začátečníky), kdy se základna zvedá do sedu a letec se dostává do pozice stojky, která je v pase zalomena do pravého úhlu. Vytvoří nyní pozici čtverečku. (Zde je potřeba i dobrý jistič, který stojí za rameny letce a nedovolí, aby šla ramena příliš dopředu, a letec tudíž neměl možnost pozici udržet.)



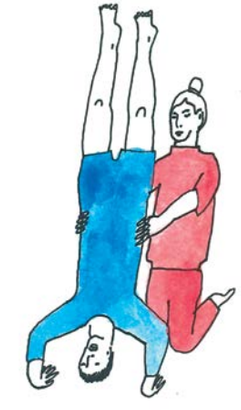
Dva stoly na sobě

Základna je v pozici stolu. Letec se nejprve opře oběma dlaněmi o ramena základny, následně pokládá jednu holeň (zhruba v polovině) na hýždě / spodní bedra základny (koleno je mírně vytočeno ven, aby se nezarývalo základně do zad), přenáší váhu na své tři opěrné body, a následně přidává druhou nohu.



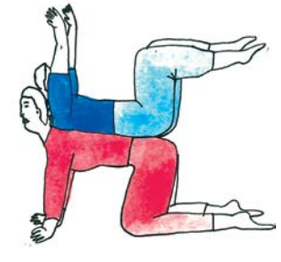
Dva raci na sobě

Základna sedí na zemi, rukama se opírá za tělem, nohy pokrčené, chodidla na zemi. Letec se postaví rozkročmo přes základnu, zády k ní. Pokládá nejdříve dlaně na ramena základny, následně jedno chodidlo na koleno základny. Společně s pokládáním druhého chodidla letce na druhé koleno základny protlačí oba (základna i letec) boky vzhůru, a vytvoří tak pozici raka (tělo od kolen k ramenům zpevněné a rovné).



Stojka na hlavě s jištěním

Letec je ve dřepu či v kleku a pokládá temeno hlavy na zem. Dlaně umístí na zem před obličej tak, aby na ně dobře viděl a společně s hlavou aby vytvářely rovnostranný trojúhelník (nebo alespoň rovnoramenný). Jistič nyní sedí či klečí za zády letce tak, aby mohl zachytit boky letce, když ten začne natahovat nohy, zvedat hýždě a přenášet váhu z nohou na hlavu a ruce. Jistič zajišťuje, aby letec nepřepadl na záda, případně mu může pomoci vytáhnout boky nahoru, kdyby to bylo pro letce náročné.



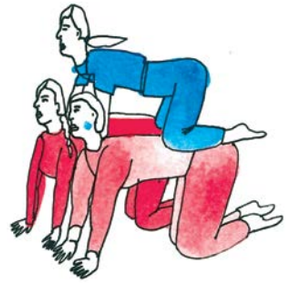
Reverzní stoly

Základna je v pozici stolu. Letec je v pozici stolu vedle něj, bokem. Stejně jako u velbloudího převalu natahuje letec nohy, zvedá hýždě do výšky (do pozice velblouda), a následně se začne převalovat zády na záda základny. Najde si správnou polohu, aby se byl schopen vybalancovat (každá záda jsou jiná, jinak dlouhá, s každým partnerem to bude trochu jinak). Následně natahuje ruce směrem ke stropu a nohy pokrčené v kolenou též.

1 ÚROVEŇ

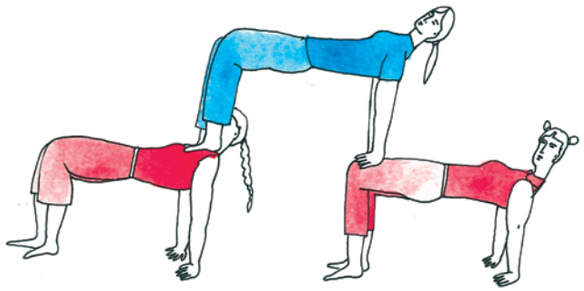
Návazné úrovně 2–5 naleznete v kapitole 14. Kompletní seznam dovednostních úrovní

PYRAMIDY PRO 3



Malá pyramida

Skládá se ze tří stolů. Dvě základny v pozici stolu jsou umístěné ve spodním patře vedle sebe, třetí stůl si nejprve položí každou dlaň na jeden z připravených stolů, následně na bedra/ /hýždě stolů položí holeň (zhruba v půlce délky holeně, koleno trochu vytočené ven), přenese váhu na své tři opěrné body a přidá druhou nohu.



Račí pyramida

Skládá se ze tří raků. Dvě základny jsou v pozici raka ve spodním patře (buďto čelem k sobě, anebo zády k sobě), mezi sebou mají cca půl metru místo. Letec si nejdříve opře dlaně o kolena (případně ramena) jednoho raka, následně pokládá chodidlo na koleno (případně rameno) druhého raka. Při zvedání druhé nohy letce a umisťování na druhé koleno druhého raka všichni nadzvednou boky, aby tělo mezi rameny a koleny bylo rovné a zpevněné.

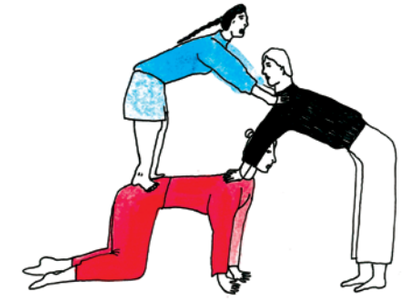
Trakař na stole

Jedna základna je v pozici stolu. Druhá základna stojí za ním. Letec si pokládá dlaně na ramena stolu, následně nabízí jednu nohu stojící základně. Zpevňuje se, narovnává tělo do vzporu na ramenou stolu a přidává stojící základně druhou nohu.



Malý gothic

Jedna základna je v pozici stolu. Druhá základna stojí před ním a opírá se svými dlaněmi o ramena stolu. Nohy má kousek dál, aby mohl mít natažené ruce směrem dolů a „vystrčit“ trochu zadek (v případě přidávání čtvrtého člověka do pyramidy pro něj vytváří na svých bedrech místo ke stání). Letec přichází zezadu stolu, opírá se dlaněmi o ramena stolu, pokládá si chodidlo na bedra/hýždě stolu. Při přenesení váhy na své tři opěrné body zvedá druhou nohu, přidává ji k první a ruce posouvá výše na ramena stojící základny.



Deštník

Jedna základna stojí rovně, nohy mírně rozkročeny. Z každé strany přichází jeden letec, chodidla si opírá ze strany vždy o jednu nohu stojící základny. Chytá se za předloktí základny vždy vyšší rukou a zpevňuje tělo, aby bylo od kotníků po hlavu rovné.



1 ÚROVEŇ

Návazné úrovně 2–5 naleznete v kapitole 14. Kompletní seznam dovednostních úrovní

PYRAMIDY PRO 4 A VÍCE

Stolová pyramida

Skládá se ze dvou pater stolů na sobě po vzoru malé pyramidy v Pyramidách pro 3. Přidáme-li však více účastníků, nabývá na impozantnosti. Ve spodním patře máme stoly vedle sebe. Ve vrchním patře máme letce v pozici stolů opírající se vždy o dva spodní stoly zároveň, a stojící tudíž nad mezerou mezi nimi.







Půlpatrová pyramida

Pyramida, která lze postavit téměř s jakoukoliv skupinou, již vypadá mnohem vyšší, i když technicky je základní. Ve spodním patře máme základny vedle sebe v pozicích stolů. Základny mají mezi sebou vždy o něco více místa, aby se mezi ně vešlo druhé patro (půlpatro). Základny v druhém patře (půlpatře), stojí vždy nohama vedle boků/břicha stolů, dlaněmi se opírají o dva stoly vedle sebe (zadek mají trochu „vystrčený“, kdybychom přidávali další patro, vytvářeli by pro něj místo ke stání na svých bedrech). Třetí patro tvoří letci, kteří stojí chodidly vždy na jednom stole a dlaněmi se opírají o ramena stojícího druhého patra.

Na rybách

Dvě základny sedí na zemi, obličejem proti sobě, cca půl metru od sebe, rukama se opírají za zády, chodidla mají na zemi a kolena pokrčená vzhůru a u sebe. Na spojených kolenou sedí základnám druhé patro, a to v pozici jako na židli, rovný sed, nohy u sebe. Letec si pokládá jedno chodidlo na spojená kolena jedné sedící základny z druhého patra, opírá se dlaněmi o ramena obou sedících základen z druhého patra, a následně si stoupá chodidlem na spojená kolena druhé sedící základny. Narovná se a drží balanc, sedící základny z druhého patra jistí letce pod kolenem (případně nad kolenem, pokud nemá dobrou stabilitu). Důležitá je zde komunikace při slézání letce na zem – základny musí dávat pozor a včas mu pustit nohy, aby si mohl bezpečně stoupnout na zem.



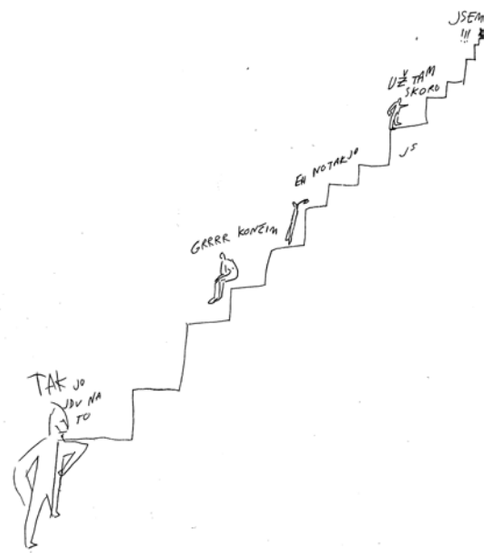
Karlův most

Ve spodním patře máme dvě základny v pozici stolu hlavami proti sobě. Dva letci se opírají dlaněmi zezadu, každý o ramena svého stolu, pokládají chodidla na bedra/hýždě stolů a stoupají si do stoje. Třetí letec si nejdříve opírá jednu dlaň o ramena jednoho ze stolů a na ramena druhého pokládá chodidlo. Následně vyměňuje druhé chodidlo za svoji první dlaň a stojí teď každým chodidlem na ramenou jednoho stolu. První dva letci pomáhají třetímu vstát a udržet balanc.



14 Kompletní seznam dovednostních úrovní

V této kapitole představujeme kompletní seznamy všech pěti dovednostních úrovní každé z disciplín. Doplňujeme tak předešlou kapitolu, která detailněji přiblížila za pomocí ilustrací a didaktických textů jednotlivá cvičení prvních úrovní. U návazných úrovní (2–5) již jednotlivá cvičení příslušných úrovní a disciplín didaktickým textem ani ilustracemi nedoplňujeme. Pro pochopení daných cvičení využijte ilustrační videa, která najdete pod příslušným QR kódem (www.cirqueon.cz/channel/telocirk). Rádi bychom poznamenali, že ne všechna cvičení mají svá videa. Jedná se především o kreativní zadání z úrovní 3 a 4, které ze své podstaty nelze ilustrovat videem. Typicky jde o sestavy složené z naučených prvků (3. úroveň) či volné kombinace obohacené o efektní začátek a konec sestavy (4. úroveň), dále pak výzvy k pomoci spolužákům na nižších úrovních (4. úroveň). Ani 5. úroveň není doplněna videi, protože neobsahuje předdefinované prvky, ale vybízí k vlastní zodpovědnosti při formulování cílů a vyhledávání zdrojů.



I. ŽONGLOVÁNÍ S MÍČKY

1. **ÚROVEŇ: SEZNAM SE A PROŽIJ ÚSPĚCH**
   a) Houpačka
   b) Synchro
   c) Vlna L/P
   d) Zkřížená vlna L/P
   e) Kaskáda se třemi míčky

2. **ÚROVEŇ: NAUČ SE ZÁKLADY**
   a) Kaskáda tři míčky
   b) Kaskáda ve dvou
   c) Dva míčky v jedné ruce L/P
   d) Vysoká kaskáda, sloupy, W

3. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ A TVOŘ**
   a) Sestava s 1 či 2 míčky obsahující min. 5 různých pohybů
   b) Multiplex start do 3 míčků
   c) 5 míčků ve dvou – ultimate
   d) Žonglování ve třech s 5 míčky
   e) Poloviční sprcha, reverzní kaskáda, 441

4. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ, POMÁHEJ A UKAŽ SE!**
   a) 3 různé startovací triky
   b) Triky úrovně 3: yo-yo, 531, mills mess, sprcha
   c) Fontána 4 míčky
   d) Sestava odstartovaná a ukončená se stylem. Předvedená nejprve kamarádovi, pak učiteli, a nakonec celé třídě
   e) Pomáhej těm, kteří jsou v disciplíně v úrovních 1–3

5. **ÚROVEŇ: HLEDEJ DALŠÍ INSPIRACI A BAV SE**
   a) Najdi další zdroje inspirace na internetu
   b) Zkus si napsat cíle, kterých bys chtěl v tréninku dosáhnout
   c) Rozvíjej svou sestavu (např. přidej hudbu či kostým)
   d) Udělej synchronní sestavu s jedním nebo více kamarády

II. DIABOLO

1. **ÚROVEŇ: SEZNAM SE A PROŽIJ ÚSPĚCH**
   a) Start po zemi
   b) Vyrovnávání diabola
   c) TA-DÁ
   d) Roztáčení se smyčkou
   e) Vyhodit a chytit

2. **ÚROVEŇ: NAUČ SE ZÁKLADY**
   a) Trapéza L/P
   b) Slunce přes hůlku
   c) Přehoz s parťákem
   d) Přehození přes nohu
   e) Trampolína – přes ruku / za hlavou
   f) Roztáčení bičem

3. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ A TVOŘ**
   a) Skluz na hůlce
   b) Kolem nohy
   c) Pavoučí síť
   d) Výtah
   e) Slunce
   f) Sestava obsahující min. 5 různých pohybů.

4. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ, POMÁHEJ A UKAŽ SE!**
   a) Výhoz, přeskočení provázku a chycení
   b) Výhoz, pirueta 360 a chycení
   c) Prohoz diabol s parťákem
   d) Kolem ruky
   e) Sestava odstartovaná a ukončená se stylem. Předvedená nejprve kamarádovi, pak učiteli, a nakonec celé třídě
   f) Pomáhej těm, kteří jsou v disciplíně v úrovních 1–3

5. **ÚROVEŇ: HLEDEJ DALŠÍ INSPIRACI A BAV SE**
   a) Najdi další zdroje inspirace na internetu
   b) Zkus si napsat cíle, kterých bys chtěl v tréninku dosáhnout
   c) Rozvíjej svou sestavu (např. přidej hudbu či kostým)
   d) Udělej synchronní sestavu s jedním nebo více kamarády

III. FLOWERSTICK



1. **ÚROVEŇ: SEZNAM SE A PROŽIJ ÚSPĚCH**
   a) Hod & chyt horizontální
   b) Hod & chyt palačinka
   c) Hod & chyt celá otočka
   d) TA-DÁ
   e) Tik ťak na zemi
   f) Tik ťak ve vzduchu s 1 hůlkou

2. **ÚROVEŇ: NAUČ SE ZÁKLADY**
   a) Variace Hod & chyt – střecha, pod nohou, za zády
   b) Tik ťak ve vzduchu
   c) 4 různé přehození jednoho flowersticku s parťákem
   d) Tik ťak na jedné hůlce
   e) Půlotočka v tik ťaku

3. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ A TVOŘ**
   a) Tik ťak pod nohou
   b) Vykopnutí do tik ťaku
   c) Helikoptéra
   d) Vrtule L/P
   e) Sestava obsahující min. 5 různých pohybů.

4. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ, POMÁHEJ A UKAŽ SE!**
   a) Helikoptéra na jedné hůlce
   b) Past
   c) Vrtule
   d) Pila
   e) Sestava odstartovaná a ukončená se stylem. Předvedená nejprve kamarádovi, pak učiteli, a nakonec celé třídě
   f) Pomáhej těm, kteří jsou v disciplíně v úrovních 1–3

5. **ÚROVEŇ: HLEDEJ DALŠÍ INSPIRACI A BAV SE**
   a) Najdi další zdroje inspirace na internetu
   b) Zkus si napsat cíle, kterých bys chtěl v tréninku dosáhnout
   c) Rozvíjej svou sestavu (např. přidej hudbu či kostým)
   d) Udělej synchronní sestavu s jedním nebo více kamarády

IV. TALÍŘE



1. **ÚROVEŇ: SEZNAM SE A PROŽIJ ÚSPĚCH**
   a) Roztoč rukou talíř nasazený na tyčce
   b) Předej talíř z tyčky na prst
   c) Předej si roztočený talíř na tyčku v druhé ruce
   d) TA-DÁ

2. **ÚROVEŇ: NAUČ SE ZÁKLADY**
   a) Roztočení talíře tyčkou
   b) Vyhodit a chytit
   c) Čínská miska
   d) Přehození s parťákem
   e) Vyhození chycení na opačný konec tyčky

3. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ A TVOŘ**
   a) Přehození pod rukou / pod nohou
   b) Balanc
   c) Roztočení dvou talířů – roztáčet postupně dominantní rukou
   d) Přehození dvou talířů
   e) Sestava obsahující min. 5 různých pohybů.

4. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ, POMÁHEJ A UKAŽ SE!**
   a) Čínské misky se dvěma talíři
   b) Přehozy přes ruce se dvěma talíři
   c) Balanc na bradě/nose/čele
   d) Roztočit nedominantní rukou
   e) Trojzubec se třemi talíři
   f) Sestava odstartovaná a ukončená se stylem. Předvedená nejprve kamarádovi, pak učiteli, a nakonec celé třídě
   g) Pomáhej těm, kteří jsou v disciplíně v úrovních 1–3

5. **ÚROVEŇ: HLEDEJ DALŠÍ INSPIRACI A BAV SE**
   a) Najdi další zdroje inspirace na internetu
   b) Zkus si napsat cíle, kterých bys chtěl v tréninku dosáhnout
   c) Rozvíjej svou sestavu (např. přidej hudbu či kostým)
   d) Udělej synchronní sestavu s jedním nebo více kamarády

V. BALANCOVÁNÍ OBJEKTŮ



1. **ÚROVEŇ: SEZNAM SE A PROŽIJ ÚSPĚCH**
   a) Balancování pavího pera na dlani
   b) Balancování pavího pera na dlani v chůzi
   c) Vyhození pavího pera z jedné ruky do druhé
   d) Balancování pavího pera na jiné části těla

2. **ÚROVEŇ: NAUČ SE ZÁKLADY**
   a) Balancování pavího pera na pěti různých částech těla
   b) Šipkový hod do balancování
   c) Prohození s parťákem
   d) Balancování pera na bradě/nosu/čele

3. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ A TVOŘ**
   a) Přehazování pera mezi různými částmi těla
   b) Čínská miska s perem
   c) Hod pera přes ruku / pod nohu
   d) Prohození dvou per s parťákem
   e) Sestava obsahující min. 5 různých pohybů.

4. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ, POMÁHEJ A UKAŽ SE!**
   a) Balancování dvou per zároveň
   b) Žonglování s jedním či více míčky během balancování pera. Např. hod jedním míčkem kolem ruky, která balancuje pero, pod nohou žonglování s dvěma míčky během balancování...
   c) Balancování jiného rovného objektu než pera. Např. tyč, koště, kuželka
   d) Balancování libovolných nejen rovných objektů. Např. obruč, židle, skládací metr :)
   e) Balancování dvou objektů na sobě. Např. kuželka na kuželce, pero na koštěti
   f) Sestava odstartovaná a ukončená se stylem. Předvedená nejprve kamarádovi, pak učiteli, a nakonec celé třídě
   g) Pomáhej těm, kteří jsou v disciplíně v úrovních 1–3

5. **ÚROVEŇ: HLEDEJ DALŠÍ INSPIRACI A BAV SE**
   a) Najdi další zdroje inspirace na internetu
   b) Zkus si napsat cíle, kterých bys chtěl v tréninku dosáhnout
   c) Rozvíjej svou sestavu (např. přidej hudbu či kostým)

VI. OBRUČ



1. **ÚROVEŇ: SEZNAM SE A PROŽIJ ÚSPĚCH**
   a) Točení dokola L i P
   b) Točení kolem pasu L i P
   c) Točení na krku L i P
   d) Točení na ruce (L i P) do L i P
   e) Orbit L i P
   f) Vývrtka L i P

2. **ÚROVEŇ: NAUČ SE ZÁKLADY**
   a) Vrtulník L i P
   b) Výměna při točení na ruce L i P
   c) Výhoz z L i P
   d) Přesun z krku do pasu
   e) Přesun z pasu pod prsa
   f) Přesun z pasu na boky
   g) Točit kolem pasu a měnit rychlosti 30 s

3. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ A TVOŘ**
   a) Laso do pasu
   b) Kombinace helikoptéra s orbitem a úklonou
   c) Hodiny
   d) Vlna
   e) Kniha / Přesun přes ramena
   f) Sestava obsahující min. 5 různých pohybů.

4. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ, POMÁHEJ A UKAŽ SE!**
   a) Izolace
   b) Převalení přes paži a záda
   c) Mandala
   d) Sestava odstartovaná a ukončená se stylem. Předvedená nejprve kamarádovi, pak učiteli, a nakonec celé třídě
   e) Pomáhej těm, kteří jsou v disciplíně v úrovních 1–3

5. **ÚROVEŇ: HLEDEJ DALŠÍ INSPIRACI A BAV SE**
   a) Najdi další zdroje inspirace na internetu
   b) Zkus si napsat cíle, kterých bys chtěl v tréninku dosáhnout
   c) Rozvíjej svou sestavu (např. přidej hudbu či kostým)
   d) Udělej synchronní sestavu s jedním nebo více kamarády

VII. POI



1. **ÚROVEŇ: SEZNAM SE A PROŽIJ ÚSPĚCH**
   a) Točení vpřed
   b) Točení vzad
   c) Točení vpřed střídavě
   d) Točení vzad střídavě
   e) Kraul

2. **ÚROVEŇ: NAUČ SE ZÁKLADY**
   a) Vlna na dvě doby
   b) Helikoptéra
   c) Motýl
   d) Velký motýl
   e) Vlna na tři doby
   f) Otáčení v kraulu

3. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ A TVOŘ**
   a) Mexická vlna
   b) Zaseknutí / změna směru
   c) Mlýn
   d) Malý mlýnek
   e) Motýl za hlavou
   f) Motýl za zády
   g) Sestava obsahující min. 5 různých pohybů.

4. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ, POMÁHEJ A UKAŽ SE!**
   a) Přechod z mlýnu do 3b vlny
   b) Točení vpřed a otočení o 360°
   c) Zpomalený mlýn
   d) Sestava odstartovaná a ukončená se stylem. Předvedená nejprve kamarádovi, pak učiteli, a nakonec celé třídě
   e) Pomáhej těm, kteří jsou v disciplíně v úrovních 1–3

5. **ÚROVEŇ: HLEDEJ DALŠÍ INSPIRACI A BAV SE**
   a) Najdi další zdroje inspirace na internetu
   b) Zkus si napsat cíle, kterých bys chtěl v tréninku dosáhnout
   c) Rozvíjej svou sestavu (např. přidej hudbu či kostým)
   d) Udělej synchronní sestavu s jedním nebo více kamarády

VIII. ŠVIHADLO



1. **ÚROVEŇ: SEZNAM SE A PROŽIJ ÚSPĚCH**
   a) chycení pod špičkami
   b) přeskoky snožmo
   c) lyžař
   d) skákání na P a L noze
   e) houpačka
   f) chůze se švihadlem

2. **ÚROVEŇ: NAUČ SE ZÁKLADY**
   a) Střídání tempa (s meziskokem x bez meziskoku)
   b) Přeskoky – nohy od sebe a k sobě, x-motion – nohy překřížit, nůžky
   c) Vajíčko
   d) Houpačka + P/L noha
   e) Vypuštění a chycení švihadla
   f) Jedno švihadlo ve dvojici – protočení, obrat, vskočení dovnitř (jeden-druhý-oba)

3. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ A TVOŘ**
   a) Namotávka na ruku, proplétačka – kříž, houpačka + vajíčko, criss-cross
   b) Vypuštění při skoku
   c) Skákání vzad (snožmo, lyžař, vajíčko)
   d) Změna směru švihadla – vzad, vpřed
   e) Travelling – „nabrání“ kamaráda do švihadla
   f) Sestava obsahující min. 5 různých pohybů.

4. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ, POMÁHEJ A UKAŽ SE!**
   a) Triky – polopreclík, preclík, vajíčko za zády
   b) Dvojšvihy
   c) Obrat o 360 stupňů
   d) Vytvoř si začátek a konec sestavy + sestava odstartovaná a ukončená se stylem. Předvedená nejprve kamarádovi, pak učiteli, a nakonec celé třídě

5. **ÚROVEŇ: HLEDEJ DALŠÍ INSPIRACI A BAV SE**
   a) Najdi další zdroje inspirace na internetu
   b) Zkus si napsat cíle, kterých bys chtěl v tréninku dosáhnout
   c) Rozvíjej svou sestavu (např. přidej hudbu či kostým)
   d) Udělej synchronní sestavu s jedním nebo více kamarády

IX. STOJKA



1. **ÚROVEŇ: SEZNAM SE A PROŽIJ ÚSPĚCH**
   a) Zaječí skok
   b) Pozice prkna
   c) Zpevnění těla 45˚ u zdi
   d) Stoj na hlavě, skrčené nohy
   e) Nůžkový vstup do stojky na hlavě a zpět

2. **ÚROVEŇ: NAUČ SE ZÁKLADY**
   a) Poziční trénink na zemi na zádech a na břiše
   b) Stoj na hlavě do propnutých nohou: přes skrčené nohy a roznožku
   c) Prkno 60 sekund
   d) Stojka zády ke zdi 30 sekund
   e) Jógová stojka 30 sekund

3. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ A TVOŘ**
   a) Stojka v prostoru s dopomocí 30 sekund
   b) Pozice vrány
   c) Pozice krokodýla
   d) Stojka čelem ke zdi 30 sekund
   e) Chůze ve stojce – 4 kroky
   f) Sestava obsahující min. 5 různých pohybů.

4. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ, POMÁHEJ A UKAŽ SE!**
   a) Stojka v prostoru 10 sekund
   b) Stojka u zdi 60 sekund
   c) Stojka u zdi na blocích a sestoupení z nich
   d) Sestava odstartovaná a ukončená se stylem. Předvedená nejprve kamarádovi, pak učiteli, a nakonec celé třídě
   e) Pomáhej těm, kteří jsou v disciplíně v úrovních 1–3

5. **ÚROVEŇ: HLEDEJ DALŠÍ INSPIRACI A BAV SE**
   a) Najdi další zdroje inspirace na internetu
   b) Zkus si napsat cíle, kterých bys chtěl v tréninku dosáhnout
   c) Rozvíjej svou sestavu (např. přidej hudbu či kostým)
   d) Udělej synchronní sestavu s jedním nebo více kamarády

X. ŠÁLA



1. **ÚROVEŇ: SEZNAM SE A PROŽIJ ÚSPĚCH**
   a) Kotoul vpřed a vzad
   b) Svíčka a hnízdo
   c) Myš
   d) Vlajka
   e) Zámek na noze (footlock)

2. **ÚROVEŇ: NAUČ SE ZÁKLADY**
   a) Houpačka ze země
   b) Balancování na břiše
   c) Šplh
   d) Klubíčko ze šplhu
   e) Ježíš

3. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ A TVOŘ**
   a) Amazonka
   b) Houpačka ze šplhu
   c) Zámek na noze (footlock) ze šplhu
   d) Zámek na kyčlích (hiplock) ze šplhu
   e) Nůžky
   f) Zámek na obou nohách
   g) Sestava obsahující min. 5 různých pohybů.

4. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ, POMÁHEJ A UKAŽ SE!**
   a) Croissant ze zámku na kyčlích (hiplocku)
   b) 1 pád z houpačky
   c) 1 trik se zámky na nohou
   d) Catcher ze 2 zámků na nohou (footlocků)
   e) Leh kamaráda na nártech (2 zámky na nohou – footlocky)
   f) Hlava-hlava (2 zámky na nohou – footlocky)
   g) Sestava odstartovaná a ukončená se stylem. Předvedená nejprve kamarádovi, pak učiteli, a nakonec celé třídě

5. **ÚROVEŇ: HLEDEJ DALŠÍ INSPIRACI A BAV SE**
   a) Najdi další zdroje inspirace na internetu
   b) Zkus si napsat cíle, kterých bys chtěl v tréninku dosáhnout
   c) Rozvíjej svou sestavu (např. přidej hudbu či kostým)
   d) Udělej synchronní sestavu s jedním nebo více kamarády

XI. HRAZDA



1. **ÚROVEŇ: SEZNAM SE A PROŽIJ ÚSPĚCH**
   a) Výlez na hrazdu – sed – balanc v sedu
   b) Stoj na hrazdě a otočení se na druhou stranu
   c) Pavouk
   d) Modelka
   e) Hnízdo

2. **ÚROVEŇ: NAUČ SE ZÁKLADY**
   a) Neptun a siréna
   b) Galeona/superman
   c) Vis za zamotaná kolena dozadu
   d) Výmyk – chytač (catcher)
   e) Balanc z výmyku
   f) Papoušek

3. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ A TVOŘ**
   a) Hnízdo v provazech
   b) Cesta kolem světa
   c) Banán – zamotaný a vylezený nahoru
   d) Cyklista
   e) Satan
   f) Sestava obsahující min. 5 různých pohybů.

4. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ, POMÁHEJ A UKAŽ SE!**
   a) Háček
   b) Poloviční bumbrlíček
   c) Vis za jedno koleno
   d) Houpačka ve dvou
   e) 2 hnízda nad sebou
   f) Kotoul z hrazdy do visu na nártech kamarádovi
   g) Sestava odstartovaná a ukončená se stylem. Předvedená nejprve kamarádovi, pak učiteli, a nakonec celé třídě

5. **ÚROVEŇ: HLEDEJ DALŠÍ INSPIRACI A BAV SE**
   a) Najdi další zdroje inspirace na internetu
   b) Zkus si napsat cíle, kterých bys chtěl v tréninku dosáhnout
   c) Rozvíjej svou sestavu (např. přidej hudbu či kostým)
   d) Udělej synchronní sestavu s jedním nebo více kamarády

XII. ROLA BOLO



1. **ÚROVEŇ: SEZNAM SE A PROŽIJ ÚSPĚCH**
   a) Balanc ve stoje na válci
   b) Chůze po válci vpřed a vzad
   c) Otočka na válci o 180°
   d) Dřep na válci, a zpět do stoje
   e) Chobotnička na rola bolu

2. **ÚROVEŇ: NAUČ SE ZÁKLADY**
   a) Sed s nataženýma nohama na desce podél
   b) Stůl na rola bolu
   c) Balanc v žábě na rola bolu
   d) Přejezd ze strany na stranu u opory
   e) Balanc u opory

3. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ A TVOŘ**
   a) Balanc bokem u opory
   b) Seskok z rola bola u opory
   c) Náskok na rola bolo u opory
   d) Přejezd ze strany na stranu bez opory (s jištěním)
   e) Balanc bez opory (s jištěním)
   f) Balanc bez opory + manipulace předmětu (míček, šátek)
   g) Sestava obsahující min. 5 různých pohybů.

4. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ, POMÁHEJ A UKAŽ SE!**
   a) Seskok z rola bola v prostoru (s jištěním)
   b) Náskok v prostoru (s jištěním)
   c) Balanc, dřep, sebrání předmětu (míček, šátek apod.) ze země a manipulace
   d) Náskok s deskou na nártech
   e) Obrat o 180° skokem
   f) Sestava odstartovaná a ukončená se stylem. Předvedená nejprve kamarádovi, pak učiteli, a nakonec celé třídě
   g) Pomáhej těm, kteří jsou v disciplíně v úrovních 1–3

5. **ÚROVEŇ: HLEDEJ DALŠÍ INSPIRACI A BAV SE**
   a) Najdi další zdroje inspirace na internetu
   b) Zkus si napsat cíle, kterých bys chtěl v tréninku dosáhnout
   c) Rozvíjej svou sestavu (např. přidej hudbu či kostým)
   d) Udělej synchronní sestavu s jedním nebo více kamarády

XIII. LANO/SLACKLINE



1. **ÚROVEŇ: SEZNAM SE A PROŽIJ ÚSPĚCH**
   a) Balanc na jedné noze 5 sekund a seskok L/P
   b) Chůze – výměna balancu na jedné noze po 3 sekundách
   c) Chůze – zastavení – balanc na jedné noze 5 sekund – chůze (s oporou o rameno či tyč)
   d) Chůze pozadu (s oporou o rameno či tyč)

2. **ÚROVEŇ: NAUČ SE ZÁKLADY**
   a) Chůze (bez opory) – zastavení – balanc s oběma nohama na laně – chůze
   b) Dřep (výdrž 5 sekund)
   c) Holubička
   d) Chůze pozadu bez opory

3. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ A TVOŘ**
   a) Balanc bokem 5 sekund
   b) Chůze skluzem špičky po laně
   c) Otočka
   d) Chůze s půlobloučkem nohou pod lanem
   e) Chůze přes překážky (dlaň, šátek, skrz obruč)
   f) Chůze s kamarádem proti sobě (každý z jedné strany)
   g) Sestava obsahující min. 5 různých pohybů.

4. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ, POMÁHEJ A UKAŽ SE!**
   a) Chůze s kamarádem za sebou
   b) Chůze s kamarádem před sebou (jeden jde pozpátku)
   c) Balanc a manipulace předmětu (míčky, šátky apod.)
   d) Chůze se stylizovanými pohyby (na hudbu či do charakteru)
   e) Sestava odstartovaná a ukončená se stylem. Předvedená nejprve kamarádovi, pak učiteli, a nakonec celé třídě
   f) Pomáhej těm, kteří jsou v disciplíně v úrovních 1–3

5. **ÚROVEŇ: HLEDEJ DALŠÍ INSPIRACI A BAV SE**
   a) Najdi další zdroje inspirace na internetu
   b) Zkus si napsat cíle, kterých bys chtěl v tréninku dosáhnout
   c) Rozvíjej svou sestavu (např. přidej hudbu či kostým)
   d) Udělej synchronní sestavu s jedním nebo více kamarády

XIV. JEDNOKOLKA



1. **ÚROVEŇ: SEZNAM SE A PROŽIJ ÚSPĚCH**
   a) Volný pád sedla na zem
   b) Houpačka s držením za kolo
   c) Balanc se zvedáním sedla
   d) Nástup s oporou do správného sedu
   e) Základní balanc s oporou

2. **ÚROVEŇ: NAUČ SE ZÁKLADY**
   a) Přehození předního a zadního pedálu
   b) Jedno celé šlápnutí
   c) Sestoupení sedlo vzadu
   d) Sestoupení sedlo vpředu
   e) Plynulá jízda s oporou (nejlépe z obou stran)

3. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ A TVOŘ**
   a) Plynulá jízda s držením s dopomocí za ruku
   b) Plynulá jízda vpřed
   c) Změny směru
   d) Změna směru o 180˚ s dopomocí
   e) Skákání na místě
   f) Sestava obsahující min. 5 různých pohybů.

4. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ, POMÁHEJ A UKAŽ SE!**
   a) Skok přes překážku
   b) Slalom
   c) Balanc na místě s oporou
   d) Jedno šlápnutí vzad z plynulé jízdy vpřed
   e) Sestava odstartovaná a ukončená se stylem. Předvedená nejprve kamarádovi, panu učiteli, a nakonec celé třídě

5. **ÚROVEŇ: HLEDEJ DALŠÍ INSPIRACI A BAV SE**
   a) Najdi další zdroje inspirace na internetu
   b) Zkus si napsat cíle, kterých bys chtěl v tréninku dosáhnout
   c) Rozvíjej svou sestavu (např. přidej hudbu či kostým)
   d) Udělej synchronní sestavu s jedním nebo více kamarády

XV. KOULE



1. **ÚROVEŇ: SEZNAM SE A PROŽIJ ÚSPĚCH**
   a) Přejezd po zadku vpřed na nohy
   b) Přejezd vpřed a zastavení v balancu na kouli v sedě
   c) Žába na kouli
   d) Jízda s koulí do všech stran v žábě
   e) Žába s chodidlem

2. **ÚROVEŇ: NAUČ SE ZÁKLADY**
   a) Stoj na kouli (na duchně) a bezpečné slezení
   b) Vstávání z žáby s chodidlem do stoje (na tenké žíněnce s jištěním)
   c) Tučňák (na tenké žíněnce s jištěním)
   d) Chůze vpřed v duchnovém koridoru (s jištěním)
   e) Chůze vpřed v prostoru (s jištěním)

3. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ A TVOŘ**
   a) Chůze vpřed, vzad, do stran
   b) Točení se dokola na kouli
   c) Manipulace předmětu (míček, šátek apod.)
   d) Přehazování předmětu s kamarádem na zemi (míček, flowerstick apod.)
   e) Slalom
   f) Sestava obsahující min. 5 různých pohybů

4. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ, POMÁHEJ A UKAŽ SE!**
   a) Zastavení koule a balanc
   b) Dřep na zastavené kouli
   c) Malý výskok na kouli
   d) Na duchně či žíněnce s jištěním výlez na kouli ve dvou
   e) Sestava odstartovaná a ukončená se stylem. Předvedená nejprve kamarádovi, panu učiteli, a nakonec celé třídě
   f) Pomáhej těm, kteří jsou v disciplíně v úrovních 1–3

5. **ÚROVEŇ: HLEDEJ DALŠÍ INSPIRACI A BAV SE**
   a) Najdi další zdroje inspirace na internetu
   b) Zkus si napsat cíle, kterých bys chtěl v tréninku dosáhnout
   c) Rozvíjej svou sestavu (např. přidej hudbu či kostým)
   d) Udělej synchronní sestavu s jedním nebo více kamarády

XVI. POZEMNÍ AKROBACIE



1. **ÚROVEŇ: SEZNAM SE A PROŽIJ ÚSPĚCH**
   a) Ježčí převal
   b) Kotoul přes rameno vpřed a vzad
   c) Kotoul vpřed s míčkem pod bradou
   d) Rotační ninja zajíc

2. **ÚROVEŇ: NAUČ SE ZÁKLADY**
   a) Kotoul vzad
   b) Kotoul skrz obruč na zemi
   c) Kotoul skrz obruč (výše ve vzduchu) do duchny
   d) Hvězda na obě strany
   e) Hvězda pozadu
   f) Hvězda popředu
   g) Stojka před duchnou a pád rovně do duchny
   h) Stoj na hlavě před stolem a převal do dřepu

3. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ A TVOŘ!**
   a) Kotoul přes kamaráda (kámen/stůl) do duchny
   b) Kotoul vzad do stoje
   c) Hvězda se sebráním míčku ze země
   d) Hvězda na jedné ruce
   e) Hvězda do stoje obličejem na druhou stranu (zpět)
   f) Stojka do hvězdového odchodu
   g) Stojka do kotoulu
   h) Stojka před vysokým stolem a s dopomocí převal do stoje
   i) Asistované zvednutí se z mostu
   j) Přemet vpřed přes část švédské bedny do duchny
   k) Sestava obsahující min. 5 různých prvků

4. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ, POMÁHEJ A UKAŽ SE**
   a) Asistovaný kotoul letmo přes sedícího/klečícího kamaráda do duchny
   b) Rondat a skok na záda do vyšších duchen
   c) Asistovaný přemet vpřed
   d) Asistovaný přemet vzad (s ručním lančem)
   e) Asistované salto vzad (s ručním lančem)
   f) Sestava odstartovaná a ukončená se stylem. Předvedená nejprve kamarádovi, panu učiteli, a nakonec celé třídě
   g) Pomáhej těm, kteří jsou v disciplíně v úrovních 1–3

5. **ÚROVEŇ: HLEDEJ DALŠÍ INSPIRACI A BAV SE**
   a) Najdi další zdroje inspirace na internetu
   b) Zkus si napsat cíle, kterých bys chtěl v tréninku dosáhnout
   c) Rozvíjej svou sestavu (např. přidej hudbu či kostým)
   d) Udělej synchronní sestavu s jedním nebo více kamarády

XVII. DYNAMICKÁ SKUPINOVÁ AKROBACIE

1. **ÚROVEŇ: SEZNAM SE A PROŽIJ ÚSPĚCH**
   a) Zajíc (hvězda) přes kládu/kámen
   b) Kotoul přes kládu/kámen
   c) Velbloudí převal
   d) Houpy houpy na nohy

2. **ÚROVEŇ: NAUČ SE ZÁKLADY**
   a) Stojkový překlop
   b) Provedený náskok do sedu na chodidlech
   c) Provedený kotoul vpřed
   d) Klaunský kotoul s dopomocí
   e) Asistovaná hvězda přes stehna klečícího
   f) Párové držení – na tempo výskok a na zem

3. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ A TVOŘ**
   a) Asistovaný převal přes záda ve stoji
   b) Klaunský kotoul bez dopomoci
   c) Tempo motýlek
   d) Tempo náskok na stehna do vyvážení
   e) Asistovaná hvězda přes stehna stojícího
   f) Asistované salto o zeď
   g) Houpy houpy do salta vzad
   h) Z letadélka přes stojku do sedu na chodidlech (přemet s dvěma letadélkovými základnami)
   i) Banking – ze sedu „výhoz“ do stoje na zemi
   j) Sestava obsahující min. 4 různé prvky

4. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ, POMÁHEJ A UKAŽ SE!**
   a) Houpy houpy na stehna
   b) Asistovaný přemet vpřed a vzad
   c) Asistované salto z odrazu o ruce kamaráda
   d) Náskok do sedu na chodidlech
   e) Po schodech výstup do feet to hand
   f) Banking ze stoje „výhoz“ a chyt do sedu
   g) Banking ve sedu výhoz do stoje – výhoz a chyt do sedu
   h) Sestava odstartovaná a ukončená se stylem. Předvedená nejprve kamarádovi, panu učiteli, a nakonec celé třídě
   i) Pomáhej těm, kteří jsou v disciplíně v úrovních 1–3

5. **ÚROVEŇ: HLEDEJ DALŠÍ INSPIRACI A BAV SE**
   a) Najdi další zdroje inspirace na internetu
   b) Zkus si napsat cíle, kterých bys chtěl v tréninku dosáhnout
   c) Rozvíjej svou sestavu (např. přidej hudbu či kostým)
   d) Udělej synchronní sestavu s jedním nebo více kamarády

XVIII. PYRAMIDY PRO 2

1. **ÚROVEŇ: SEZNAM SE A PROŽIJ ÚSPĚCH**
   a) Superman
   b) Obdélníček
   c) Dva stoly na sobě
   d) Dva raci na sobě
   e) Stojka na hlavě s jištěním
   f) Reverzní stoly

2. **ÚROVEŇ: NAUČ SE ZÁKLADY**
   a) Váza na stole
   b) Surfař
   c) Stojící totem
   d) Vlajka za ruce
   e) Letadélko
   f) Židlička na chodidlech na druhou stranu

3. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ A TVOŘ**
   a) Židle
   b) Vlajka nohama vzhůru
   c) Svíčka na stole
   d) Stojka v držení za ramena
   e) Váza na poličce
   f) Rozhledna
   g) Sestava obsahující min. 3 různé pyramidy

4. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ, POMÁHEJ A UKAŽ SE!**
   a) Vlajka za nohu
   b) Dvojitý sloup
   c) Stojka na chodidlech
   d) Rogalo
   e) Sestava min 4 pyramid odstartovaná a ukončená se stylem. Předvedená nejprve kamarádovi, panu učiteli, a nakonec celé třídě
   f) Pomáhej těm, kteří jsou v disciplíně v úrovních 1–3

5. **ÚROVEŇ: HLEDEJ DALŠÍ INSPIRACI A BAV SE**
   a) Najdi další zdroje inspirace na internetu
   b) Zkus si napsat cíle, kterých bys chtěl v tréninku dosáhnout
   c) Rozvíjej svou sestavu (např. přidej hudbu či kostým)
   d) Udělej synchronní sestavu s jedním nebo více kamarády

XIX. PYRAMIDY PRO 3

1. **ÚROVEŇ: SEZNAM SE A PROŽIJ ÚSPĚCH**
   a) Malá pyramida
   b) Račí pyramida
   c) Trakař na stole
   d) Malý gothic
   e) Deštník

2. **ÚROVEŇ: NAUČ SE ZÁKLADY**
   a) Zahradník a dvě vidle
   b) Polohovatelná vlajka za ruce
   c) Titanik na stole
   d) Vysoká pyramida
   e) Dvojitý kavalír
   f) Dva stoly s mezipatrem

3. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ A TVOŘ**
   a) Zahradník a dva rýče
   b) Visutá plošina
   c) Polohovatelné sedátko
   d) Polohovatelný trakař
   e) Sestava obsahující min. 3 různé pyramidy

4. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ, POMÁHEJ A UKAŽ SE!**
   a) Tři stoly na sobě
   b) Dvojité letadélko
   c) Tower Bridge
   d) Sestava min. 4 pyramid odstartovaná a ukončená se stylem. Předvedená nejprve kamarádovi, panu učiteli, a nakonec celé třídě
   e) Pomáhej těm, kteří jsou v disciplíně v úrovních 1–3

5. **ÚROVEŇ: HLEDEJ DALŠÍ INSPIRACI A BAV SE**
   a) Najdi další zdroje inspirace na internetu
   b) Zkus si napsat cíle, kterých bys chtěl v tréninku dosáhnout
   c) Rozvíjej svou sestavu (např. přidej hudbu či kostým)
   d) Udělej synchronní sestavu s jedním nebo více kamarády

XX. PYRAMIDY PRO 4 A VÍCE

1. **ÚROVEŇ: SEZNAM SE A PROŽIJ ÚSPĚCH**
   a) Stolová pyramida dvoupatrová
   b) Půlpatrová pyramida
   c) Na rybách
   d) Karlův most

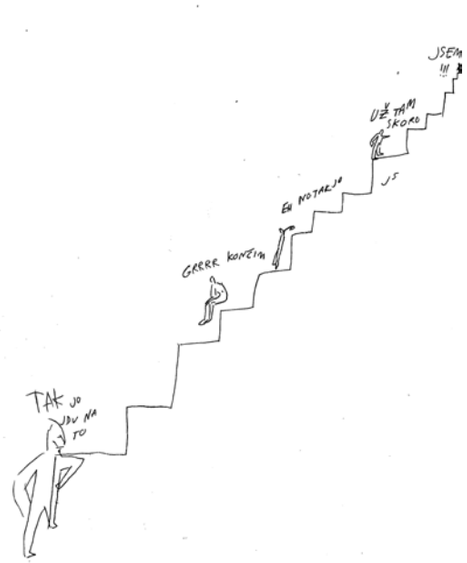
2. **ÚROVEŇ: NAUČ SE ZÁKLADY**
   a) Sedmičkový gothik
   b) Hrad nad metrem
   c) Dvojitá polohovatelná vlajka
   d) Schodiště se zábradlím

3. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ A TVOŘ**
   a) Trojpatrová stolová pyramida
   b) V cukrárně u stolku
   c) Karlův most hlavou dolů
   d) Dvaapůl/čtyřpatrová stolová pyramida
   e) Sestava obsahující min. 3 různé pyramidy

4. **ÚROVEŇ: TRÉNUJ, POMÁHEJ A UKAŽ SE!**
   a) Asistované sloupořadí
   b) Katalánská věž
   c) Váza na malé pyramidě
   d) Třípatrová polohovatelná vlajka
   e) Sestava min. 4 pyramid odstartovaná a ukončená se stylem. Předvedená nejprve kamarádovi, panu učiteli, a nakonec celé třídě
   f) Pomáhej těm, kteří jsou v disciplíně v úrovních 1–3

5. **ÚROVEŇ: HLEDEJ DALŠÍ INSPIRACI A BAV SE**
   a) Najdi další zdroje inspirace na internetu
   b) Zkus si napsat cíle, kterých bys chtěl v tréninku dosáhnout
   c) Rozvíjej svou sestavu (např. přidej hudbu či kostým)
   d) Udělej synchronní sestavu s jedním nebo více kamarády

15 Závěr



A je tu závěr. V první řadě bychom rádi poděkovali každému z vás za to, že jste knihu číst začali a také dočetli až do těchto míst. Doufáme, že se vám četla lehce, že se vám líbily ilustrace, ale ze všeho nejvíce doufáme, že vás inspirovala a přinesla nějaké nové impulzy a výzvy.

Práce na knize kopírovala dvouletý projekt TěloCIRK, který testoval potenciál využití cirkusové pedagogiky v prostředí školní tělesné výchovy. Vstupovali jsme do něj s vědomím, že tato kniha vznikne, s matným tušením o jejím obsahu, s relativně velkým sebevědomím zkušených cirkusových pedagogů s více než desetiletými zkušenostmi z oblasti neformální výchovy, a s pokorou před učiteli a realitou školní tělesné výchovy.

Naším záměrem bylo zprostředkovat radost z výuky široké palety cirkusových dovedností a principů cirkusové pedagogiky i školní tělesné výchově. Ve světě se nejednalo o průkopnickou myšlenku, ale v českém prostředí to byl trochu krok do neznáma. Pravdou je, že v České republice již mnoho let probíhají námluvy konkrétních škol s cirkusovými centry a mnoho učitelů nezávisle zařazuje například žonglování nebo balanční techniky do svých příprav. To, co však zatím chybělo, byl ucelený metodický zdroj teoretických a praktických informací, který by srozumitelně učitelům představil cirkusovou pedagogiku v kontextu jejich praxe a nabídl jim konkrétní nástroje na její využití. Upřímně doufáme, že se nám právě toto prostřednictvím naší knihy podařilo. Přejeme si, ať tato kniha pomůže oživit hodiny tělesné výchovy a učitelům i studentům přinese nové výzvy a radosti ve výuce.

Moc rádi bychom na tomto místě vyjádřili své díky kolegům a spolupracovníkům, kteří významnou měrou přispěli ke vzniku této knihy. Především projektové vedoucí Markétě Lázňovské, která nás po celou dobu podporovala a motivovala. Dalším kolegům z CIRQUEONu, kteří v projektu TěloCIRK přímo či nepřímo figurovali, zejména Ondřeji Holbovi a Jiřině Jonákové děkujeme za sdílení poznatků a zkušeností z jejich projektových hodin ve školách. Děkujeme také naší báječné ilustrátorce Dorce Hofmeisterové. A konečně velké díky patří samotným školám a učitelům z Gymnázia Postupická, Gymnázia Nad Alejí, ZŠ Ohradní a Montessori ZŠ Archa. Věro, Katko, Kristýno, Míšo, Honzo, Marku, Martine, Mirku a Davide, děkujeme, že jste nás pustili do svých tříd, že jste s námi sdíleli své až dvacetileté zkušenosti z praxe. Díky všem, kteří nás v úsilí dělat svět veselejším místem podporovali, podporují a věří nám, že to myslíme vážně!
Cirkus všem & všude!

Adam Jarchovský a Kateřina Klusáková

16 Přílohy



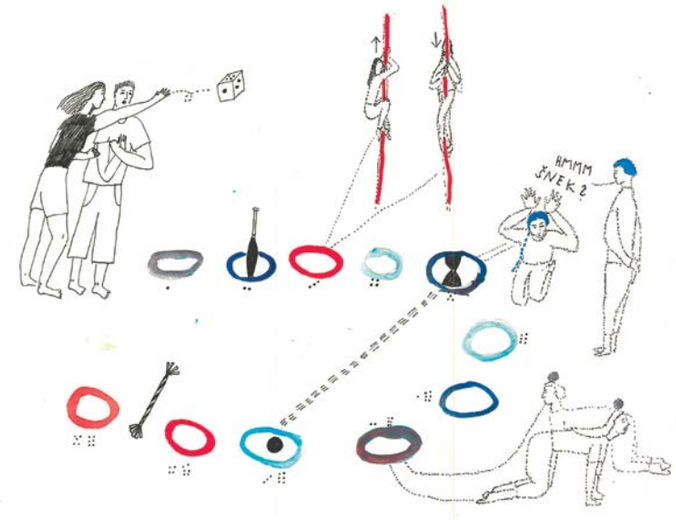
VÝBĚR POHYBOVÝCH HER

Pohybové hry neodmyslitelně patří do pohybového vzdělávání. Vytvářejí motivační a zábavné prostředí k osvojení pohybových dovedností, ale lze díky nim také naplňovat celou řadu pedagogických cílů. Efektivně podporují procesy skupinové dynamiky od vytváření emočně bezpečného učebního prostředí, budování týmu, posilování důvěry, zvyšování sebevědomí, rozvoje kreativity a komunikačních dovedností, řešení problémů po nejrůznější rituály podporující identitu skupiny. Hře jako nástroji cirkusové pedagogiky jsme věnovali poměrně velkou část naší první společné knihy Základy cirkusové pedagogiky (Jarchovský, Klusáková, 2021). Zde bychom rádi představili výběr několika her, které se nám velmi osvědčily při našich hodinách ve školách. Jejich společným jmenovatelem je to, že je řadíme do skupiny takzvaných dovednostních her. Tedy jedná se o hry, které slouží jako motivační rámec k nácviku či tréninku nejrůznějších dovedností.

Bagr

V základní verzi této hry používáme měkké (šité) žonglovací míčky. Každý student má jeden, ten si umístí na temeno hlavy a snaží se chodit po prostoru, aniž by mu míček spadl. Takto hrajeme na babu. Baba má jednu ruku zvednutou, aby bylo vidět, kdo to zrovna je. Ostatní se snaží utéct. Pokud komukoliv míček z hlavy spadne, nechává míček ležet na zemi a zmrzne na tom místě, kde míček spadl. Jakýkoliv jiný hráč musí přijít, míček ze země sebrat a stále bez pádu vlastního míčku spadlý míček vrátit původnímu majiteli. Ten tímto rozmrzá, umístí si míček opět na hlavu a může pokračovat ve hře. Zmrzlým a právě zachraňujícím se baba předat nesmí. Pokud spadne míček z hlavy babě, zmrzne na místě, nahlas napočítá do tří (ostatní mají čas zachraňovat v klidu kamarády nebo utéct), následně si sebere míček ze země a pokračuje dále ve hře.

Tato hra se dá hrát i s jiným materiálem – pro menší děti třeba s žonglérskými talíři nebo šátky. Pro obtížnější verzi třeba s tyčkami flowersticků na hlavě nebo s pavím perem na prstě. Rozvíjí balancování objektů, vnímání okolí, různorodý pohyb s objektem a empatii pro zachraňování kolegů.



Cirkusová deskovka

Mnoho her je již vytvořeno a stačí, když u nich pozměníme cíl, tedy proč je hrajeme, a hned nám budou krásně zapadat do našich lekcí a tréninkových plánů. Jedním typem takto vytvořených her jsou hry deskové. Můžeme si vzít jakékoliv Člověče nezlob se či Z pohádky do pohádky – v těchto případech ale

bývá herní plán většinou poměrně malý a pro celý třídní kolektiv se nehodí. Ale na podobném principu si můžeme vytvořit svoji vlastní cestu – třeba z barevných žonglérských kruhů či z obručí (hulahoopů). Hru můžeme implementovat ke každé disciplíně, zde popíšeme užití v závěsné akrobacii.

Studenti hrají ve dvojicích, mají svoji hrací figurku (např. žonglérský míček, diabolo, bačkoru…) a střídají se v házení kostkou (my jsme pořídili trochu větší kostky molitanové, ale hrát lze samozřejmě i s kostkami normálními). První student hodí kostkou a popojde figurkou o daný počet kruhů (polí) vpřed. Stoupne třeba na červený kruh. Každá barva kruhu (hracího pole, které používáme) má přidělený nějaký úkol. Můžeme přidat jasnou pozici – stoupnete-li na červený kruh, šplháte nahoru a dolů po šále 1x; stoupnete-li na zelený kruh, přitáhnete se 5x k hrazdě apod., nebo může být zadání trochu širší, podporující tvořivost a vlastní přístup k danému materiálu. Například stoupnete-li na červený kruh, předvedete svému spoluhráči zvíře (student si vybere, jestli chce být na šále s uzlem, či bez, na hrazdě, či na provaze, nebo tyči – vymyslí si jakékoliv zvíře, a to kolegovi předvede. Spoluhráč musí uhodnout, co je to za zvíře, a pak mohou oba běžet zpět k hracímu plánu a hází druhý hráč. U závěsné akrobacie takto dobře fungují právě zvířata, dále písmena abecedy, postavy z pohádek či filmů a knih , sporty, nálady, počasí… Co se vám zrovna bude tematicky hodit.

Tímto způsobem hraje celý třídní kolektiv, ale po dvojicích, takže odpadá nervozita z ukazování něčeho přede všemi. Avšak i tak mě může kdokoliv vidět, studenti se tak trochu otrkávají v neformálním vystupování před ostatními. Sami si vybírají obtížnost užitého náčiní či vybraných prvků a vnášejí do disciplíny svůj vlastní osobitý styl a vhled – nemusí následovat pouze a jedině dané prvky, když si vymyslí svoje vlastní, které budou fungovat a budou bezpečné, jedině dobře.

Pokud tuto hru zaměřujeme na kreativitu, je vždy vhodné přidat ještě reflexi. Např.: „Potkal někdo z vás pozici, která mu přišla zajímavá? Vtipná? Úplně trapná? Pojďme si ji ukázat a všichni vyzkoušet!“ Hráči pak získávají i vlastní originální materiál, který žádná jiná třída používat nebude. Budují si vlastní identitu v prvcích cirkusových disciplín.

Hrací pole nemusí být tvořeno pouze startem, cestou z barevných kruhů a cílem, ale učitel může zapojit fantazii a vymyslet celou řadu „teleportů“, které přenesou figurku žáků vpřed, či zpět. Osvědčilo se nám i zařazení různých vedlejších úkolů typu, šlápnete-li figurkou na např. černý kruh, musíte házet kostkou, dokud nepadne „šest“, udělat „x“ kliků, žonglovat „x-krát“ s míčky, udělat stojku a podobně. Díky tomu se zpestří dynamika hry a studenty hra více pohltí.

Gladiátoři

Hra využívá v základní verzi žonglovací materiál podle úrovně studentů. Můžeme balancovat paví pero, prohazovat 3 šátky nebo 3 míčky, 3 kuželky – jak je skupina schopna. Každý zvlášť začne žonglovat daný trik či sekvenci. Úkolem je, bez jakéhokoliv fyzického kontaktu hráčů, přimět protihráče „pokazit“ nebo „upustit“ jejich vybavení. Jde tedy především o vyrušení z koncentrace, rušení v zorném poli apod. Rozhodně nepodporujeme jakékoliv strkání a kopání. Jakmile hráči předměty upadnou, jde na stranu a počká na konec kola. Vyhrává poslední gladiátor, který stále ještě žongluje, i když to již všem popadalo.

Tato hra automatizuje žonglovací sekvenci, jelikož se u ní student soustředí ještě na mnoho jiných věcí – multitasking (pohyb prostorem, otáčení se, změny rytmu a výšky žonglování, vnímání ostatních hráčů apod.). Tento trénink je nedocenitelný například při vystoupení či prezentaci, kdy je student nervózní z publika, musí vnímat prostor a ostatní okolo sebe, oči mu utíkají k publiku a ruce se potí…), ale také při jakýchkoliv míčových a týmových hrách (jako je basketbal, fotbal, házená apod.).



Kasino

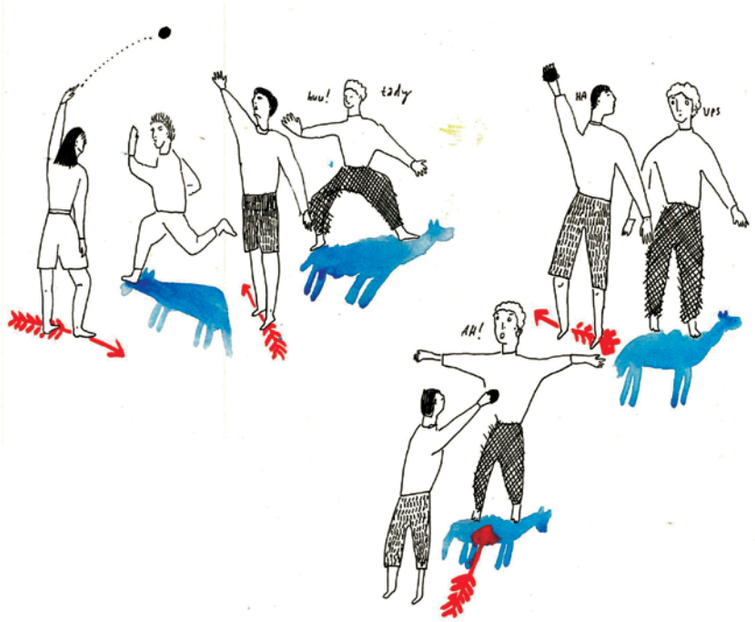


V této hře využijeme opět materiál, který hry již používají, a to kanastové karty. Vybereme pouze karty s čísly (všechny krále, královny a esa atd. dáme stranou). Hráči vytvoří dvojice. Učitel je krupiér (případně si může přibrat k sobě studenty, kteří zrovna necvičí atd.) a má u sebe paklík karet. Každý znak karet (listy, káry, srdce, kříže) dostane přidělený cvik či cvičení. Je dobré mít někde jasně položenou či pověšenou legendu, aby se studenti neustále neptali a nezmatkovali. Takže např. srdce je výlez a slez na šále. Káry jsou prohození šátků kaskádou. Listy jsou výskok na švédskou bednu apod. Číslo na kartě značí počet opakování. Cílem hráčů je chytit (dotknout se) krupiéra – ten jim za to dá

vybrat z rubové strany karet. Dvojice si vybere jednu kartu, zjistí, jaký cvik a kolikrát má dělat, a jde úkol splnit. Po splnění je karta její a běží opět chytit krupiéra a vytáhnout si jinou kartu.

Jednotlivá cvičení opět velice jednoduše můžeme přizpůsobit potřebě tělovýchovné hodiny (buďto to bude posilování, nebo opakování základních prvků z minulé lekce žonglování, nebo protahovaní – jak jen budete chtít). Počet opakování se také dá redukovat: buď udělají oba z dvojice počet zadaný kartou, anebo si počet rozdělí a udělají každý jenom svoji část vytaženého čísla.

Na konci můžeme hodnotit stylem – sečtěte si čísla a řekněte, kdo má nejvíce bodů. My raději klademe otázky typu: Které ze cvičení jste dělali nejčastěji? Máte víc červených, nebo černých?, a podobné, které tolik nesměřují k porovnávání se a výkonu.

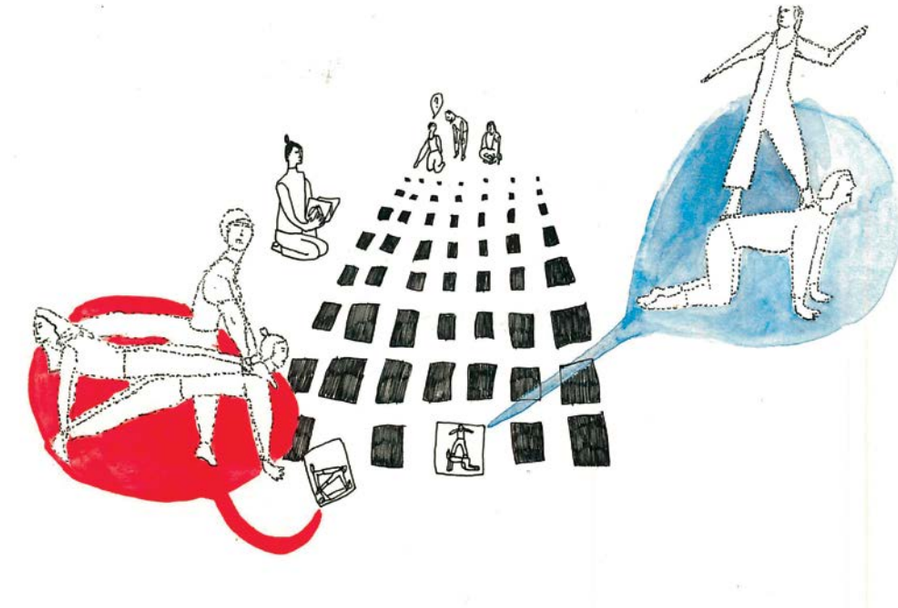


Lovce ovce

Skupina se rozdělí na dva lovce a stádo ovcí. Ovcím ještě většinou ztěžujeme hru tím, že si položí dlaně na uši, lokty směřují vpřed, a tím si trochu brání ve výhledu a hůře slyší (rádi ještě podporujeme ovce v bečení, ale to hře přináší jen drobný zábavný prvek, pokud je na to skupina připravena a dokáže si to užít). Lovci mají míč (nebo žonglérský klobouk či plyšáka, co je po ruce, ne nic tvrdého a nebezpečného). Lovci se snaží pochytat všechny ovce. Ovce je ulovena, když se jí lovec dotkne míčkem.

Míček musí být v držení lovce, nesmí být hozen. Pokud má lovec míč, nesmí se hnout z místa (může pivotovat). Lovci si tedy musí přihrávat a vyplňovat prostor tak, aby chytili míč zrovna ve chvíli, kdy kolem nich probíhá ovce. Když je ovce chycena, stává se z ní lovec (uvolňuje ruce, přestává bečet a začíná lovit). Hrajeme až do poslední ovce.

Tato hra posiluje manipulaci s předmětem, přihrávání do pohybu spoluhráčů, chytání, čtení prostoru i pohybu protihráčů.



Pexeso

Pexeso můžeme opět hrát s libovolnou disciplínou či cílem, my si zde vybereme např. pyramidy pro 2. Nevýhodou je příprava před hrou – musíme si připravit kartičky s obrázky cviků, které chceme hrou procvičit či posílit (vždy dvě kartičky od stejného cviku). Připravíme si hrací pole (nějaké klidnější místo na straně, kde se bude hrát pexeso) a místo, kde se budou vykonávat cviky (třeba na gymnastickém koberci nebo na tenkých žíněnkách apod.). Karty zamícháme a rozložíme jako pexeso, rubem vzhůru. Studenti vytvoří dvojice, které v libovolném pořadí (tak, jak se dostanou k hrací ploše) hrají pexeso. To znamená, že při každém tahu každý z dvojice otočí jednu kartu. Podívají se na obrázek (v našem případě pyramidu), zapamatují si je, karty

otočí opět zpět rubem vzhůru (pokud to nebyl stejný obrázek, dvojička). Utíkají obě pyramidy postavit, a následně se vracejí zpět k pexesu a mohou otočit jiné dvě karty. Pokud otočí dvojičku, karty si berou, pyramidu běží postavit a pak hrají znovu. Hrajeme, dokud nejsou vybrány poslední karty pexesa.

Rytíři

Tato hra využívá základních pozic pyramid pro 2 a pro 3 (ale opět můžeme použít libovolnou disciplínu a upravit si dle aktuální potřeby). Nejprve si ujasníme názvy pozic, které budeme používat, aby studenti přesně věděli, co máme na mysli, a byli to všichni schopni zopakovat rychle a bezpečně. Použijeme například pozice, jako jsou superman, dva stoly na sobě, reverzní stoly, malá pyramida (viz dovednostní úrovně cirkusových disciplín – Pyramidy pro 2) apod. Studenti se pohybují po vymezeném prostoru, když řekneme nahlas pozici, co nejrychleji najdou někoho, s kým pozici co nejrychleji a co nejlépe udělají. Ideální je, aby to vyšlo početně na všechny. Ale pokud máme jednoho člověka lichého, můžeme pro něj vymyslet speciální úkol (buďto formou trestu – udělej angličák, anebo formou odměny – můžeš říct příští pozici). Dvojice v pozicích se musí měnit, nejde dělat pozice stále s tím samým člověkem, dvě pozice za sebou musí být s rozdílnými parťáky.

Kdybychom chtěli přidat ještě trochu protahování a posilování a celé to vzít jako specifickou přípravu na dynamickou skupinovou akrobacii a pyramidy, můžeme veškerý pohyb mezi pozicemi provádět v pohybech zvířátek (viz Základy cirkusové pedagogiky; Jarchovský, Klusáková, 2021), jako je třeba velbloud, rak, zajíc apod. Tato hra automatizuje naučené pozice a se střídáním parťáků učí studenty rychle adaptovat pozice na různé potřeby různých spolužáků. Zároveň podporuje empatii a vnímání se navzájem a uvědomění si, že nám může fungovat spolupráce s téměř kýmkoliv ze skupiny.

Škatulata škatulata

Opět klasická dětská hra, škatulata. Můžeme si vybrat pouze jednu disciplínu (např. balanc nebo závěsnou akrobacii), anebo udělat hru multidisciplinární – připravíme o jedno stanoviště míň, než je hráčů. Stanoviště mohou být třeba tři žonglérské míčky, rola bolo, šála, válec, tyč na šplhání apod. Může být několik stejných stanovišť. Všichni se rozmístí ke stanovištím a začnou vykonávat činnost příslušející stanovišti (žonglovat, balancovat, šplhat, driblovat apod.). Jediný člověk, na kterého nevyzbylo stanoviště, říká nahlas „Škatulata, škatulata hejbejte se z místa na místo TEĎ!“. Na „teď“ musí všichni opustit stanoviště, na kterém zrovna jsou, a začít cvičit na jiném. Lichý hráč se snaží co nejrychleji zapojit, aby zůstal lichý někdo jiný. Ten opět říká větu, aby mohla hra pokračovat.

Zde můžeme vytvořit stanoviště opět téměř z jakékoliv činnosti – můžeme vyrobit i stanoviště, kde musí být dva studenti spolu a posilovat či se protahovat ve dvojici, přihrávat si či passovat (žonglovat ve dvou) a podobně.

Volej-stick

Využijeme hrací pole a síť pro volejbal. Volejbalový míč ale nahradíme jiným materiálem. V případě volej-sticku to bude flowerstick. Všichni hráči mají vodicí hůlky od flowersticku, přehazuje se jeden flowerstick. Pravidla jsou podobná jako u volejbalu. Podání musí jít přes síť, flowerstick nesmí spadnout na zem a tým má tři zpracování (zachytit flowerstick, zpracovat si ho, přihrát), než musí jít flowerstick opět přes síť.

S flowerstickem si zahrají i skoro úplní začátečníci. Když se dostaneme dále v technice, můžeme použít volej-míček (se žonglovacími míčky – každý má dva a herní míček musí být rovnou zpracován do kaskády či žonglérského triku, nesmí být zastaven a nesmí spadnout) nebo volej-club (v tomto případě se hraje se žonglérskými kuželkami).

DESATERO CIRKUSU BEZPEČNĚ

Cirkusu se v ČR daří, počty lektorů i studentů stoupají a my z toho máme velkou radost. Protože ale přece jen někdy jde o riskantní aktivity, snažíme se všem, kdo cirkusové disciplíny učí, připomínat, aby je učili bezpečně. CIRQUEON ve spolupráci s Cirkusem LeGrando z Brna a dalšími zástupci československé sítě cirkusové pedagogiky Cirkonet připravil společný manifest „Cirkus bezpečně“, který lektorům, studentům, provozovatelům prostor, školám, rodičům a dalším shrnuje, na co si dávat pozor.

1. Zodpovědný a bezpečný přístup je základem dobré praxe cirkusové pedagogiky.

2. Lektor se vždy osobně ujistí, že jsou prostor i vybavení pro lekci bezpečné.

3. Lektor vytváří bezpečné emoční prostředí pro všechny účastníky.

4. Lektor zná své limity a učí jen to, s čím má odpovídající zkušenosti a u čeho dokáže efektivně vyhodnotit rizika a poskytnout odpovídající dopomoc nebo záchranu (spotting).

5. Náročnost lekce je přizpůsobena schopnostem a zkušenostem účastníků.

6. Všichni znají a dodržují všechna další bezpečnostní pravidla a zásady zaměstnavatele/poskytovatele prostoru, např. Pravidla první pomoci.

7. Při vzdušné akrobacii ve výšce od 1,5 metru se vždy používají duchny. U dalších disciplín se bezpečnostní pomůcky používají podle vyhodnocení situace lektorem.

8. O závěsný systém (rigging) a revizi materiálu se vždy stará certifikovaná osoba.

9. O materiál a vybavení se stará pověřená osoba, která provádí pravidelné revize.

10. Základem bezpečného cirkusu je používání zdravého rozumu a předcházení rizikům.

Učíme cirkus bezpečně



Přístup

Zodpovědný a bezpečný přístup je základem dobré praxe cirkusové pedagogiky.

Vybavení

Lektor se vždy osobně ujistí, že jsou prostor i vybavení pro lekci bezpečné.

Pravidla

Účastníci jsou seznámeni s bezpečnostními pravidly a zásadami.

Účastníci

Náročnost lekce je přizpůsobena schopnostem a zkušenostem účastníků.

Zásady

Všichni znají a dodržují všechny další bezpečnostní pravidla a zásady zaměstnavatele/ / poskytovatele prostoru, například pravidla první pomoci.

Závěsný systém

O závěsný systém (rigging) a revizi materiálu se vždy stará proškolená osoba.

Prostředí

Lektor vytváří bezpečné emoční prostředí pro všechny účastníky.



Vzdušná akrobacie

Při vzdušné akrobacii ve výšce od 1,5 metru se vždy používají duchny. U dalších disciplín se bezpečnostní pomůcky používají podle vyhodnocení situace lektorem.



Zkušenosti

Lektor zná své limity a učí jen to, s čím má odpovídající zkušenosti a u čeho dokáže efektivně vyhodnotit rizika a poskytnout odpovídající dopomoc nebo záchranu (spotting).

Zdravý rozum

Základem bezpečného cirkusu je používání zdravého rozumu a předcházení rizikům.

CIRQUEON cirkonet LE GRELLINO

17 Použitá literatura

ARRIGHI, G. Youth Circus in Australia: A manifesto for the development of the Australian Youth Circus Sector 2014–2020 [online]. In: 2014 [cit. 2020-06-11]. Dostupné z: https://issuu.com/acapta/docs/national_youth_circus_sector_manife

BARLATIi, A.-K. (n.d.) Circus disciplines. Retrieved February 25, 2016, from http://ecolenationaledecirque.ca/en/school/circus-disciplines

BOLTON, R. (2004) WHY CIRCUS WORKS: how the values and structures of circus make it a significant developmental experience for young people. [online]. Perth, 2004 [cit. 2021-02-19]. Dostupné z: http://holisticcircustherapy.com/ufiles/pdfs/regphd.pdf. Dizertace. Murdoch University.

BOLTON, R., (1999) Circus in a suitcase: a practical manual. New Playsinc, ISBN: 9780932720085

CAIN, D. (2015) The Art of Plate Spinning. [online] 2015 [cit. 2022-07-23]. Dostupné z: https://www.juggle.org/the-art-of-plate-spinning/

DAVIDS, J. (2018) DIY Circus Lab for Kids. Quarry Books, ISBN: 9781631593475

DESANGHERE, S. LOOK AT ME: The circus approach: working with children and young people through the circus arts [online]. 2016 [cit. 2021-02-19]. Dostupné z: https://www.eyco.org/nuovo/wp-content/uploads/2016/03/Look-at-me_web.pdf

CHUNG, L. (2010). Serving PE teachers' professional learning experiences in social circus. New Horizons in Education, str. 58.

FUNK, A. (2021) Risky Play and the Global Rise in Youth Circus. The Cambridge Companion to the Circus, str. 203–215. Cambridge University Press.

JARCHOVSKÝ, A., KLUSÁKOVÁ, K., (2021) Základy cirkusové pedagogiky. ISBN: 978-80-270-9555-1. CIRQUEON, Praha.

JEFFERIES, P. (2020) Physical literacy and resilience: the role of positive challenges. Sciences & Bonheur, 5, str. 11–26. DOI: 10.17605/OSF.IO/SBZYW

KIEZ, T. K. M. (2015) The Impact of Circus Arts Instruction on the Physical Literacy of Children in Grades 4 and 5. University of Manitoba.

KINNUNEN, R., LIDMAN, J., KAKKO, S.-C., & KEKALAINEN, K. (2013). "They're smiling from ear to ear" Wellbeing Effects from Social Circus. (K. Kekäläinen & S.-C. Kakko, Eds.). Tampere: University of Tampere.

KRIELLAARS, D. J., CAIRNEY, J., BORTOLETO, M. A. C., KIEZ, T. K. M., DUDLEY, D., AUBERTIN, P. (2019) The Impact of Circus Arts Instruction in Physical Education on the Physical Literacy of Children in Grades 4 and 5. Journal of Teaching in Physical Education. DOI: https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0269

LEPER, R., MAELE v.I. (2001) Circus op school. ISBN: 9789033446078 Circus in Beweging, Leuven.

MAGLIO, J., & McKINSTRY, C. (2008) Occupational therapy and circus: Potential partners in enhancing the health and well-being of today's youth. Australian Occupational Therapy Journal, 55, 287–290. PubMed ID: 20887482 doi:10.1111/j.1440-1630.2007.00713.x

MUŽÍK, V., ŠERÁKOVÁ H., JANOŠKOVÁ, H. (2019) Abeceda pohybové aktivity dětí. Dostupné online: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/abeceda/web/pages/kapitola3.html

NEUMAN, J. (2001) Dobrodružné hry v tělocvičně. ISBN: 80-7178-555-5 PORTÁL, s.r.o.

NEUMAN, J. (2006) Cirkusová pedagogika, Gymnasion 6.

REICHENBACH, L. (2016) A Short history of Devilstick. [online] 2016 [cit. 2022-07-23]. Dostupné z: https://www.juggle.org/a-short-history-of-devilstick/

SANDSETER, E. B. H. (2007) Categorising risky play—How can we identify risk-taking in children's play?, European Early Childhood Education Research Journal 15 str. 237–252. DOI: 10.1080/13502930701321733

UNGAR, M. (2010) Too safe schools, too safe families: Denying children the risk-taker's advantage. Education Canada, 48(1). Dostupné online: https://www.edcan.ca/articles/too-safe-schools-too-safe-families-denying-children-the-risk-takers-advantage/

WINKLER, G. (1998) Zirkus in der Schule. CABUWAZI Berlin.

WOODHEAD, P., DUFFY, D. (1998) Circus in school: inovative aproach to physical education sport and personal development.

MALEŇÁKOVÁ,Š., ZATLOUKAL,T., ANDRYS,O., VAŠÍČKOVÁ, J., VLČEK,P. (2021) Inspirace pro podporu pohybových dovedností žáků v rámci různých školních aktivit. Metodické doporučení ČSI.

TěloCIRK
Využití prvků cirkusové pedagogiky v tělesné výchově

ADAM JARCHOVSKÝ A KATEŘINA KLUSÁKOVÁ
ILUSTRACE: DOROTHEA HOFMEISTEROVÁ

Předmluva: Dagmar Heiland Trávníková
Odborná spolupráce: Alena Krátká, David Javůrek, Hana Davidová, Jan Musil, Jiřina Jonáková, Kateřina Honzajková, Kristýna Vazačová, Marek Janda, Martin Havelka, Martin Niklas, Michala Ferbasová, Miroslav Jindřich, Ondřej Holba, Věra Wohlgemuthová
Grafický design a sazba: Martin Svoboda
Ilustrační videa: Jakub Dušek
Korektury: Pavla Rožníčková
Editorky: Markéta Lázňovská, Pavla Rožníčková, Veronika Štefanová
Tisk: Tiskárna Helbich, a.s., Valchařská 36, 614 00 Brno
První vydání, 2022

© CIRQUEON, z.ú.
Druhé vydání, 2024 vydal CIRQUEON, z.ú., Vlastislavova 603/11, Praha 4, jako svou 3. publikaci.

www.cirqueon.cz

978-80-908729-2-9 (BROŽOVÁNO)
978-80-908729-3-6 (pdf)

TěloCIRK: Využití prvků cirkusové pedagogiky v tělesné výchově © 2024 by Adam Jarchovský, Kateřina Klusáková / CIRQUEON, z.ú. je licencováno

Creative Commons — Uveďte původ-Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní — CC BY-SA 4.0

TěloCIRK

Projekt TěloCIRK podpořili

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

CIRQUEON

TělocCIRK

Využití prvků cirkusové pedagogiky
v tělesné výchově

ADAM JARCHOVSKÝ A KATEŘINA KLUSÁKOVÁ
ILUSTRACE DOROTHEA HOFMEISTEROVÁ

