

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta pedagogická

Bakalářská práce

**TAEBO – MODERNÍ DRUH AEROBNÍHO CVIČENÍ
S PRVKY BOJOVÉHO UMĚNÍ PRO
ZAČÁTEČNÍKY A MÍRNĚ POKROČILÉ**

Marcela Černá

Plzeň 2012

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Petry Kalistové a pro její vypracování jsem použila jen zdroje uvedené v seznamu použité literatury.

Plzeň, 29. červen 2012

.....

vlastnoruční podpis

Děkuji Mgr. Petře Kalistové za metodické vedení, podněty a připomínky při zpracování bakalářské práce. Chtěla bych také poděkovat za spolupráci, poskytnutí informací a pomoc při tvorbě fotodokumentace především Ing. Michaela Zelenkové.

OBSAH

1	ÚVOD	6
2	CÍL A ÚKOLY PRÁCE	7
3	CHARAKTERISTIKA TAEBA	8
3.1	HISTORIE A FILOSOFIE TAEBA	8
3.2	FUNKČNÍ PODSTATA CVIČENÍ	9
4	PRAKTICKÁ ČÁST	11
4.1	PŘEHLED A CHARAKTERISTIKA ZÁKLADNÍCH TECHNIK TAEBA	11
4.1.1	STANCES	12
4.1.2	STEPS	18
4.1.3	KNEE RAISES	20
4.1.4	KICKS	24
4.1.5	PUNCHES	30
4.2	PŘEHLED VYBRANÝCH KOMBINACÍ TAEBA	37
4.3	VYTVOŘENÍ CVIČEBNÍHO BLOKU PRO ZAČÁTEČNÍKY	43
4.4	VYTVOŘENÍ CVIČEBNÍHO BLOKU PRO MÍRNĚ POKROČILÉ	47
5	DISKUZE	49
6	ZÁVĚR	51
7	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	52
8	RESUMÉ	54
9	PŘÍLOHY	55

1 ÚVOD

Při zjišťování informací o tom, do jakého sportovního odvětví Taebo patří, jsem se setkala se dvěma rozdílnými názory. Vzhledem k tomu, že se Taebo skládá z několika bojových stylů, by se mělo řadit mezi bojová umění. Na druhou stranu se cvičí v doprovodu hudby a v aerobní zóně, která je charakteristická pro moderní pohybové formy. V aerobní zóně je intenzita pohybové aktivity v rozmezí šedesáti až osmdesáti procenty maximální tepové frekvence. Maximální tepová frekvence v Taebo se nachází u horní hranice aerobního cvičení a při jejím překročení už se jedná o silově vytrvalostní zátěž, při které se zvyšuje výkonnost a sval nabývá na hmotnosti. Přesto bych Taebo zařadila spíše do moderních pohybových forem, protože rozmezí maximální tepové frekvence se pohybuje převážně v aerobní zóně.

Jedním z důvodů, proč jsem si dané téma vybrala, byla osobní zkušenost s tímto sportem. O technikách Taebo jsem se chtěla dozvědět více teoretických znalostí, ale při hledání literatury jsem zjistila, že do českého jazyka nebyla přeložena publikace zabývající se tímto tématem. Existují pouze články o stručné charakteristice a historii, ale s popisem prvků jsem se nesečkala.

V práci popisuji postoje, kroky, zdvižení kolen, kopy, údery a jejich vzájemné kombinace. Pozornost je zde věnovaná dokonalému provedení techniky s minimalizací chyb. Praktická část obsahuje základní techniky, kombinace a dvě odlišná pojetí cvičební lekce, Taebo Intro a Taebo. Zatímco Taebo Intro je lekce věnovaná začátečnickům, Taebo je určená pro mírně pokročilé a pokročilé. Pro upřesnění popisu cviků je součástí bakalářské práce vlastní fotodokumentace znázorňující jednotlivé cvičební prvky s ohledem na správné technické provedení.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cílem práce je vytvoření metodického materiálu s využitím fotodokumentace jednotlivých cviků a modelových cvičebních jednotek v Taebu zaměřených na cílovou skupinu.

Pozornost je věnovaná základním polohám a pohybům z nich vyplývajících a popsat tak správnou techniku základních postojů, pohybů a jejich kombinací, ze kterých je poté vytvořen cvičební program zaměřený zvláště pro začátečníky a mírně pokročilé.

Úkoly:

- 1) analýza dostupné literatury
- 2) výběr a popis jednotlivých cviků Taeba
- 3) zpracování modelových cvičebních jednotek
- 4) příprava a zhotovení fotodokumentace k praktické části

3 CHARAKTERISTIKA TAEBA

Taebo je charakterizováno jako druh aerobního cvičení obsahující prvky bojového umění vycházející částečně z karate, klasického boxu, taekwonda a baletu. Zároveň se zde můžeme setkat s prvky tanečního aerobiku. Je to poměrně nový sportovní systém zaměřený nejen na redukci tělesné hmotnosti, ale i na zvýšení svalové síly a upevnění vůle.

3.1 HISTORIE A FILOSOFIE TAEBA

Jeho zakladatelem je držitel černých pásů v taekwondo a sedminásobný mistr světa v karate Billy Blanks, jenž se nezabývá školením jiných instruktorů, ale své pojetí bojového sportu, v kombinaci s energickou hudbou, předává širší veřejnosti prostřednictvím trenérské činnosti, audiovizuální či písemné formy.

Roku 1989 založil Billy Blanks vlastní bojový styl s názvem „*Taebo*“. V Los Angeles si otevřel fitcentrum, kam v roce 1999 přijeli trénovat Doro Müller a Frank Magnus za účelem přivést Taebo do Evropy. V roce 2000 byl vypracován vzdělávací systém a následně na to se začalo školit v Německu, Rakousku, Švýcarsku, Česku a Slovensku. Taebo se poté rozdělilo na tři vzdělávací stupně. Každý z těchto stupňů je vyučován v jiném duchu filosofie (www.tae-bo.cz). První stupeň se nazývá „*Basic*“, jehož mottem je „*Get the first place by your own*“ – zvítěz sám nad sebou. Tato první část filosofie vede každého k tomu, aby sportovali jen pro sebe, ne pro mínění druhých. Druhý stupeň s názvem „*Advanced*“ je pokračováním stupně basic. Motto zní „*Lose your fear*“ – odpoutej se od svých obav. Cílem je dosáhnout tělesné a duševní nezávislosti a vnitřního klidu. Třetím stupněm je „*Master*“ s mottem „*Live your life*“ – žij svůj život. Odráží se zde kreativita každého člověka (www.sd-mma.eu).

Význam slova Taebo je sloučením dvou slov. „*Tae*“ – z korejského překladu „chodidlo a noha“, protože většina pohybů je spojena s prací dolní poloviny těla, „*bo*“ je odvozeno ze slova „box“ (Blanks, 1999). Každé písmeno ve slově Taebo má svoji jedinečnou charakteristiku.

T – total commitment – totální odevzdání.

A – awareness – uvědomění si sebe sama a světa.

E – excellence – kvalitní přístup ke všemu, co člověk dělá.

B – body – tělo jako prostředek k vnitřní i vnější změně.

O – obedience – poslušnost, vůle ke změně (www.tae-bo.cz).

Taebo je způsob myšlení, který sjednocuje mysl a duši. Dává možnost vnitřního růstu bez ohledu na to, jestli člověk právě začal se cvičením, nebo jestli cvičí několik let.

3.2 FUNKČNÍ PODSTATA CVIČENÍ

Cvičením Taeba roste svalová síla a formuje se postava. Správné zapojování svalových skupin do pohybu je podmínkou pro kvalitní provedení cviků, a proto je znalost funkce základních svalů důležitá.

- Oblast břicha – břišní svaly jsou vždy aktivní, stabilizují a udržují celé tělo. Podílejí se na udržení pozice v postojích, krocích, zdvihání kolen, kopech i úderech. Patří sem přímý sval břišní, zevní a vnitřní šikmý sval břišní a příčný sval břišní. Svaly předklání, uklání a rotují trupem.
- Oblast ramen a paží – mezi tyto svaly patří sval deltový, dvojhlavý sval pažní a trojhlavý sval pažní. Svaly ramen a paží upažují, předpažují, zapažují, ohýbají a natahují, rotují dovnitř i ven. V Taebu se zapojují při úderech.
- Oblast hrudníku – svaly, které v Taebu vykonávají pohyb v oblasti hrudníku, jsou prsní svaly. Funkcí velkého a malého prsního svalu je připažení a rotace paží. Jsou využity v úderech.
- Oblast zad – na zadní straně lidského těla leží sval trapézový, velký a malý sval rombický a široký sval zádový. Jejich funkcí je přitahovat lopatky k páteři tažením ramen dozadu a dolů a zamezit zvedání ramen. Podílí se na udržování vzpřímeného postoje. Aktivují se při realizaci veškerých postojů a pohybů v Taebu.
- Oblast pánve a dolních končetin – v pánevní oblasti se nachází sval bedrokyčlostehenní, jehož funkcí je ohnutí v kyčlích. Dále je zde uložen velký, střední a malý sval hýžd'ový. Hlavní funkce velkého svalu hýžd'ového je zanožení. Na nohou rozlišujeme přední stranu stehen, zadní stranu stehen, abduktory (odtahovače) a adduktory (přitahovače). Na přední straně stehen je čtyřhlavý sval stehenní, jehož funkcí je ohnutí v kyčelních kloubech a natažení

v kolenech. Zadní stranu stehen tvoří hamstringy, které obsahují mimo jiné dvojhlavý sval stehenní poloblanitý a sval pološlašitý. Jejich zapojení do pohybu způsobuje zanožení a pokrčení v kolenech. Další skupinu tvoří odtahovače, mezi které patří hlavně malý a střední sval hýžd'ový. Odtahovače, jak jejich název napovídá, pohybují nohou od těla do strany, naopak přitahovače pohybují nohama ze strany k tělu. Hlavním přitahovačem je velký přitahovač, který se nachází na vnitřní straně stehna. V dolní části nohou je dvojhlavý sval lýtkový, díky němuž se uskutečňuje poskakování. Aktivní činností svalů dolních končetin jsou provedeny kroky, zdvihy kolen, kopy a výdrž v postojích (Blanks, 1999).

4 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část obsahuje popis jednotlivých technik a kombinací, které se v Taebu cvičí. Na základě toho je vytvořen blok pro začátečníky a blok pro mírně pokročilé, nebo-li Taebo Intro hodina a Taebo hodina. Hlavní náplní Intro hodiny je naučit se kvalitní a technicky správné provedení. Intro hodiny nejsou určeny pouze pro začátečníky, ale i pro mírně pokročilé a pokročilé, kteří chtějí zlepšit svou techniku. V Taebo hodině se už netrénují jednotlivé prvky. Každý má možnost si vyzkoušet svoji sílu, vytrvalost, výbušnost a svoji vůli. Trénink slouží především k zvyšování kondice.

4.1 PŘEHLED A CHARAKTERISTIKA ZÁKLADNÍCH TECHNIK TAEBA

Každý z postojů a pohybů má svou správnou formu. Důležité je najít si pozici, která je technicky správná, pohodlná a díky které se dosáhne správného provedení cviku bez ztráty rovnováhy. Pokud není pohyb proveden v celém rozsahu hned od začátku, provede se tak, jak to pohyblivost kloubů či tenze svalů dovolí. Trénink je důležitý. Díky němu vzroste úroveň rozsahu pohybu alepší se stabilita. Pohyb musí být záměrně regulovaný. Nelze provádět cvik bez vědomého korigování. Představa o zapojování svalů do pohybu je velmi důležitá. Každý, kdo cvičí, by měl znát funkci vybraných svalových skupin, které se do pohybu zapojují a které pohyb vytváří. Znalosti svalů pomohou správně provést cvik a cvičení se stává opravdu efektivní. V začátcích je vhodné používat zrcadlo jako pomůcku pro kontrolu správné techniky provedení a eliminaci chyb. Každý cvičební prvek začíná a končí v základní poloze (dále jen ZP). Správná ZP zefektivní plynulost každého následujícího pohybu, zvýší přesnost a dodá stabilitu, která je základem pro všechny cviky, jenž se v Taebu cvičí. Žádný pohyb nemůže být započat bez stabilního výchozího postavení (Blanks, 1999).

Cviky se v Taebu provádí na obě strany, aby nedocházelo k asymetrickému posilování. Popsáno bude pouze levostranné cvičení, pravostranné následuje automaticky vždy po dokončení série na levou stranu. Pro usnadnění komunikace, se užívá anglického názvosloví stejně jako u všech pohybových forem.

STANCES <i>Postoje</i>	STEPS <i>Kroky</i>	KNEE RAISES <i>Zdvižená kolena</i>	KICKS <i>Kopy</i>	PUNCHES <i>Údery</i>
Forward Stance <i>Přední postoj</i>	Marching <i>Pochodování</i>	Front Knee Raise <i>Zdvižení kolene vpřed</i>	Front Kick <i>Přední kop</i>	Jab <i>Bodnutí</i>
Side Stance <i>Boční postoj</i>	Pivoting <i>Otáčení</i>	Side Knee Raise <i>Zdvižení kolene ze strany</i>	Side Kick <i>Boční kop</i>	Cross <i>Kříž</i>
Horse Stance <i>Koňský postoj</i>	Bouncing <i>Poskakování</i>		Roundhouse Kick <i>Kop jdoucí ze strany</i>	Hook <i>Hák</i>
Side Horse Stance <i>Koňský boční postoj</i>			Back Kick <i>Zadní kop</i>	Uppercut <i>Zvedák</i>
				Speedback <i>Rychlé údery do pytle</i>

Tabulka 1: Přehled základních technik Taeba

4.1.1 STANCES

V Taebu se rozlišují čtyři druhy bojových postojů – Forward Stance, Side Stance, Horse Stance a Side Horse Stance.

Postoj je výchozí poloha pro nadcházející pohyb. Přední i boční postavení pomůže udržet těžiště a stabilitu lidského těla. Správná ZP dodá sílu úderům a kopům a usnadní přesun z jedné polohy do druhé. Dobrá rovnováha při cvicích je podmíněná správnému postavení. Pokud není výše zmíněné pravidlo dodrženo, rovnováha bude narušena, do pohybu se zapojí jiné svalové skupiny a v nejhorším případě může dojít ke zranění. V Taebu se i pouhým postojem zpevní celé tělo. Výdrž v něm posílí jak dolní, tak horní polovinu těla. Billy Blanks přirovnává postoj k poloze hada, který je stočený, v pozoru, při vědomí, v napětí a je připraven k okamžité akci. Být vždy připraven je základ. Pokud bude postoj uvolněný, technika provedení cviku nikdy nebude správná.

Zásady správného provedení Stances

- a) Rovný stoj, pohled směřuje vpřed nebo ve směru následného pohybu, ramena zatažená, záda jsou rovná.
- b) Břišní svaly jsou vždy aktivní. Zpevnění středu těla je důležité pro jakýkoliv pohyb v Taobo cvičení. Bez jejich zpevnění nebudou pohyby koordinované a správně provedené.
- c) Paže jsou vždy v obranné pozici. V předním krytí směr pohledu směřuje vpřed, paže jsou pokrčené, lokty jsou těsně před hrudníkem, ale stále u těla, vnitřní strany pěstí směřují k sobě, jsou ve výšce brady ve vzdálenosti asi deseti centimetrů od sebe. V levostranném bočním krytí směr pohledu směřuje doleva na úroveň protivníkovo očí, pravá pěst je ve výšce brady a na úrovni levého ramenního kloubu, levá se přemístí vlevo na vzdálenost asi patnácti centimetrů od pravé pěsti do strany ve směru pohledu a pohybu útoku. Pravé boční krytí je naopak.
- d) Paže by se po celou dobu měly držet u těla. Rovnováha leží v jeho centru, a čím dále od centra budou paže, tím těžší bude ji držet.
- e) Kolena nesmí být uzamčená.
- f) Při přechodu do postoje se jednotlivé části těla přesunují ve stejnou dobu. Tělo funguje jako celek. Zafixování zajišťuje stabilitu.

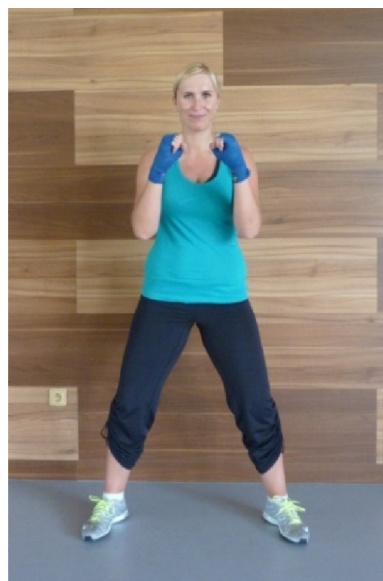
Forward Stance

Forward Stance (spolu s Left nebo Right Side Stance) zachovává těžiště těla vysoko a ve stabilní poloze.

- ZP – stoj rozkročný o trochu více, než je šíře ramen, špičky směřují vpřed, kolena mírně pokrčená, váha je rovnoměrně rozložená na každou nohu a převážně na bříška chodidel, paty se nezvedají od podlahy. Paže jsou v přední obranné pozici. Aktivace břišních a hýžd'ových svalů, ramena zatažena, hlava vytažena z osy páteře, záda jsou rovná, pohled směřuje vpřed na úroveň protivníkovo očí (Obr. č. 1, 2).



Obrázek 1: Forward Stance, boční pohled



Obrázek 2: Forward stance, čelní pohled

Chybné provedení Forward Stance

- Příliš uvolněné tělo, které tak není připraveno k útoku.
- Nízké nebo žádné obranné krytí.
- Kolena jsou rovná, uzamčená.
- Lokty nejsou u těla.
- Kolena jsou v podřepu tak, že přesahují přes špičky chodidel.
- Špičky chodidel nesměřují vpřed.
- Příliš úzký nebo naopak široký stoj rozkročný.
- Hlava v předklonu.

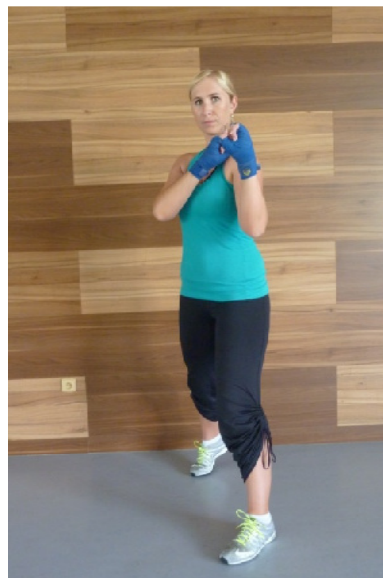
Side Stance

Left Side Stance

- ZP – z Forward Stance otočením obou chodidel doleva o čtyřicet pět stupňů, bodem otáčení jsou bříška chodidel, posunutí paží do levého bočního kryt. Váha je rozložená mezi obě nohy, kolena mírně pokrčená, pata pravého chodidla je mírně zvednutá a váha přesunutá na bříško chodidla. Pěst levé ruky je ve vzdálenosti přibližně patnácti centimetrů před pravou rukou a zároveň kolmo na špičku levého chodidla. Aktivace břišních a hýžd'ových svalů, ramena zatažena, hlava vytažena z osy páteře, záda jsou rovná, pohled směřuje ve směru útoku na úroveň protivníkovy očí (Obr. č. 3, 4).



Obrázek 3: Left Side Stance,
boční pohled



Obrázek 4: Left Side Stance,
čelní pohled

Chybné provedení Side Stance

- Uzamčená kolena.
- Paže příliš nízko pod bradou.
- Váha na patách.
- Příliš úzký nebo naopak příliš široký stoj rozkročný.
- Větší vzdálenost mezi pěstmi.

Horse Stance

- Postoj je zaměřen na posílení stehenních a hýžd'ových svalů. Těžiště je sníženo, stoj je širší než u předního nebo bočního postavení, a tím je zlepšena stabilita.
- ZP – z Forward Stance úkrokem stranou tak, že vzdálenost chodidel od sebe je o přibližně patnáct centimetrů větší, než je vzdálenost šíře ramen, kolena jsou pokrčená a spolu se špičkami vytočená ven v úhlu čtyřiceti pěti stupňů, váha je rovnoměrně rozložena mezi obě nohy, a převážně na patách. Paže jsou v přední obranné pozici. Aktivace břišních a hýžd'ových svalů, ramena zatažena, hlava vytažena z osy páteře, záda jsou rovná, pohled očí směřuje vpřed na úroveň protivníkovo očí (Obr. č. 5).



Obrázek 5: Horse Stance, čelní pohled

Chybné provedení Horse Stance

- Váha není na patách.
- Podsazení pánve, které vede k přetěžování kolen.
- Vysazení pánve, které způsobuje přetížení bederní oblasti páteře.
- Příliš nízká poloha. Hýždě by se neměly dostat pod úroveň kolen.
- Váha je na vnější straně chodidel.

Side Horse Stance

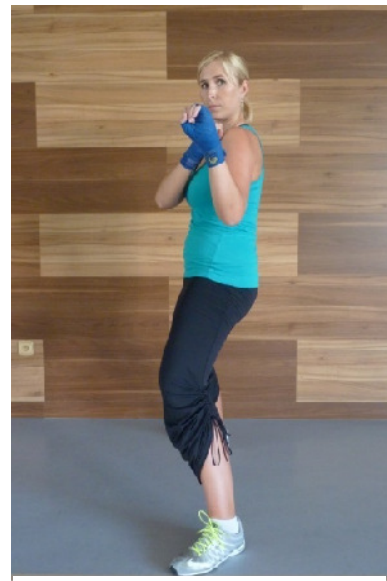
Postoj vypadá podobně jako Side Stance, ale je zde několik zásadních rozdílů.

Left Side Horse Stance

- ZP – z Horse Stance otočením hlavy doleva. Přesunutí paží do levého bočního krytí s tím rozdílem, že je levá pěst o trochu dál a výš od pravé pěsti. Zatímco boky a ramena směřují dopředu, hlava je otočená na levou stranu ve směru kopu, úderu nebo pohybu. Aktivace břišních a hýžd'ových svalů, ramena zatažena, hlava vytažena z osy páteře, záda jsou rovná, pohled směřuje ve směru útoku na úroveň protivníkovo očí (Obr. č. 6, 7).



Obrázek 6: Side Horse Stance, boční pohled



Obrázek 7: Side Horse Stance, čelní pohled

Chybné provedení Side Horse Stance

- Váha není na patách.
- Podsazení pánve, které vede k přetěžování kolen.
- Vysazení pánve, které způsobuje přetížení bederní oblasti páteře.
- Příliš nízká poloha. Hýždě by se neměly dostat pod úroveň kolen.
- Uzamčená kolena (Blanks, 1999).

4.1.2 STEPS

Kroky slouží k přemístění z jednoho místa na druhé, jsou součástí kombinací a spojníkem mezi jednotlivými prvky. I kroky musí být provedeny správně. Pokud budou nohy pouze taženy po podložce nebo pokud se cvičenec bude pohybovat běžnou uvolněnou chůzí, může dojít ke zranění. Každý pohyb musí být proveden záměrně. Základem je správně našlapovat přes patu a odrazem z bříška chodidla dopadnout opět na patu, a tímto způsobem dokončit krok. Současným pochodováním a udeřováním pažemi se zvýší se tepová a dechová frekvence a krevní oběh. Pochodování je dobré pro zpevnění a posilování lýtek. Dbát se musí nejen na správnou techniku, ale i na celkové zpevnění těla. Tělo funguje jako celek, pokud jsou svaly uvolněné, pohyb nebude přesný a koordinovaný a může dojít ke zranění.

Marching

V Taebu je Marching zařazen mezi jednotlivé prvky, kdy se setrvává na jednom místě, tělo se udržuje v pohybu a neklesá tak tepová frekvence. I pochodování by mělo být provedené energicky.

- Aktivace břišních a hýžďových svalů, ramena zatažena, hlava vytažena z osy páteře, záda jsou rovná, pohled směřuje vpřed.
- Nejedná se o pouhé přešlapování na místě, zvedání kolen je energické. Špičky by neměly být v průběhu pochodování propnuté, ruce jsou v pěst, lokty jsou pokrčené a pohyb paží je rázný a houpavý jako při běhu.

Pivoting

Pivot je prvek, který se nikdy necvičí samostatně, ale je vždy součástí některé kombinace, například Pivot s Cross. Pivoting se užívá k rychlé změně směru pohybu. Základem je otočit celým zpevněným tělem najednou v jednom čase. Během pohybu nesmí dojít k žádnému kroucení se v bocích, pase nebo v kolenou.

Zásady správného provedení Pivoting

- Vždy se musí začínat ve správné pozici.
- Aktivace břišních a hýžďových svalů, ramena zatažena, hlava vytažena z osy páteře, záda jsou rovná.
- Bodem otáčení je bříško chodidla.

- Je nutné vědět, ve kterém směru se bude zbytek chodidla pohybovat. V úderech je bod otáčení na bříšku chodidla, kdy prsty směřují ve směru úderu a pata ve směru opačném, například v Right Cross.
- Kopy Side Kick a Roundhouse Kick rozlišují stojnou a vedoucí nohu. Špičky kopající i stojné nohy směřují na jednu stranu, ale kop je proveden na stranu opačnou.
- Obrat je proveden ve směru pohybu. Výjimku tvoří výše zmíněný Side Kick a Roundhouse Kick.
- Někdy může být otočka ztížena vnějším prostředím, například špatnou podlahou nebo obuví, která má hluboký členitý dezén, jenž se může zachytit o nerovnosti na podlaze. Při cvičení na koberci je vhodnější provádět cviky v ponožkách.

Left pivot

- ZP – z Forward Stance (Obr. č. 2) do Left Side Stance (Obr. č. 3). Levá noha je fixovaná, váha pravého chodidla se přesune z paty na bříško, pata se zvedne od země. Současně se tímto se celé tělo od pravé paty, boku, pasu, hrudníku, obranného krytí, krku a hlavy obrátí vlevo do Left Side Stance
- Pohled směřuje vždy ve směru otáčení.
- Zpět do ZP stejnou dráhou. Důležité je otáčet každou částí těla současně.

Upravená forma Pivoting pro Side Kick a Roundhouse Kick

Zatímco v jiných obrazech je stojná noha v ZP po celou dobu provádění pohybu a části těla se natáčí ve směru pohybu. V těchto dvou případech se stojná i kopající noha otáčí tak, že se špičky otočí v protisměru kopu, váha je na bříscích chodidel a paty směřují ve směru kopu. Naopak tělo se naklání na stranu opačnou, ale stále směřuje vpřed, bok je nastaven imaginárnímu soupeři. Současně se osmdesát procent váhy přenáší na stojnou nohu, kopající noha zůstává opřená o bříško a je připravena ke kopu.

Bouncing

Odrážením se od bříšek dodá úderům extra energii a zvýší se práce kardiovaskulárního systému, posílí se svaly nohou, hlavně lýtek.

- Z polohy Left nebo Right Side Stance, pohyb v prostoru pomocí odrážením se od bříšek chodidel.

- Nemělo by docházet k pérovacím pohybům kolen. Fixace břišních svalů a boků je nezbytnou součástí.
- Při pohybu by nemělo docházet k flexi chodidla a nemělo by se dopadat na paty.
- Celé tělo je zpevněné, ruce buď udeřují ve směru pohybu, nebo jsou v obranném krytí (Blanks, 1999).

4.1.3 KNEE RAISES

V Taebu se užívá dvou Knee Raises – Front Knee Raise a Side Knee Raise. Ve Front Knee Raise flexory kyčle přitáhnou koleno k pupku a připraví tak nohu do pozice pro provedení Front Kick. V Side Knee Raise se zapojí do pohybu jak flexory kyčle, tak abduktory. I samotné Knee Raises jsou součástí cvičení, ve kterém se zdokonalí pozice pro výkop. Kop je pokračování ze soustředěného a pečlivě kontrolovaného Knee Raise, proto je důležité cvičit Knee Raises jednotlivě.

Zásady správného provedení Knee Raises

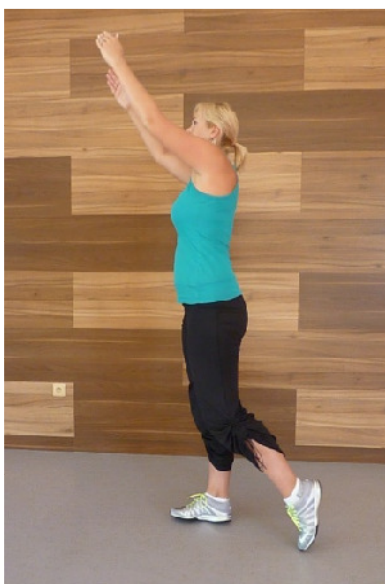
- a) Knee Raise je provedeno vždy zadní nohou.
- b) Váha nohy je na bříšku chodidla. Pokud se váha přesune na patu, je obtížnější provést Knee Raise.
- c) Svaly horní poloviny těla jsou vždy aktivní, napomáhají udržet tělo ve správné pozici a zamezují náklonu nebo vyhrbení.
- d) Stejně jako u jiných cviků je důležité, aby se noha vracela do ZP stejnou drahou.
- e) Výška a směr Knee Raise je určen správnou pozicí těla v postavení a pozicí kolena v provádění cviku.
- f) Kop z Knee Raise je izolovaný pohyb vycházející od kolena a končící chodidlem.

Knee Raise je vhodné cvičení zaměřené na posílení dolní i horní poloviny těla. Pro ztížení cviku a větší posílení svalů se noha během opakování nedotkne podložky, ale zastaví se těsně nad ní a Knee Raise se zopakuje.

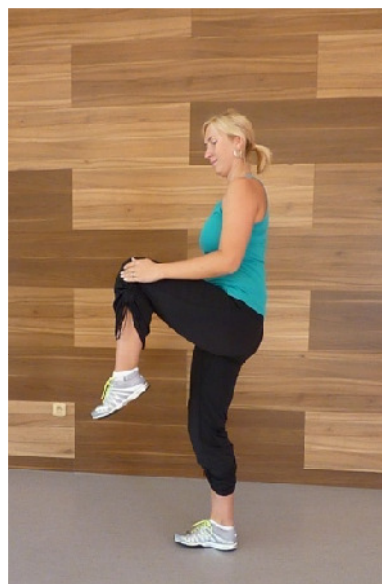
Front Knee Raise

Left Front Knee Rais

- ZP – z Front Stance přímým krokem vzad levou na vzdálenost šíře ramen, kolena mírně pokrčená. Na pravé stojné noze je osmdesát procent váhy. Pravé chodidlo celé spočívá na podložce, zatímco pata levého chodidla je lehce zvednutá, váha je na bříšku chodidla, a tak je noha připravena k pohybu. Špičky směřují vpřed. Paže se z předního obranného krytí přesunou do předpažení povýš, dlaně směřují k sobě, prsty jsou napnuté v prodloužení předloktí, lokty mírně pokrčené, boky v jedné rovině. Aktivace břišních a hýžd'ových svalů, ramena zatažena, hlava vytažena z osy páteře, záda jsou rovná, pohled směřuje vzhůru na ruce. Cvik znázorňuje chycení hlavy protivníka a poté náznak jeho zneškodnění úderem o koleno.
- S výdechem nastává současný pohyb paží dolů a zvedání levého kolena vpřed a vzhůru směrem k pupku. Dlaně a koleno se zastaví ve stejném bodě před tělem na úrovni pupku. Koleno je ostré, špička směřuje dopředu šikmo dolů, lýtko uvolněné směřující kolmo k zemi. Stojná noha je mírně pokrčena. Horní polovina těla je po celou dobu provádění pohybu zafixovaná.
- S nádechem zpět do ZP stejnou dráhou. Po dobu opakování se levá noha lehce dotýká podložky prsty. Je vyloučeno pérování (houpání) nebo úplné natažení stojné nohy během cvičení.
- Při střídání nohou se váha přesouvá z jedné stabilní nohy na druhou bez odrážení nebo houpání, boky zůstávají v rovině, neklesají na stranu stojné nohy, ani se nezvedají na stranu nohy, která provádí pohyb (Obr. č. 8–11).



Obrázek 8: Left Front Knee Raise, boční pohled, fáze 1



Obrázek 9: Left Front Knee Raise, boční pohled, fáze 2



Obrázek 10: Front Knee Raise, čelní pohled, fáze 1



Obrázek 11: Left Front Knee Raise, čelní pohled, fáze 2

Chybné provedení Front Knee Raise

- Odrážení se od prstů při opakování cviku se současným pérováním v koleni stojné nohy.
- Pohyb v bocích. Boky musí být stále v jedné rovině.
- Předklon trupu při zvedání kolena a přitahováním paží dolů.
- Přílišné zanožení a následkem toho dochází k prohnutí v bedrech.
- Dopad na celé chodidlo.
- Lýtko nesměruje kolmo k zemi, ale vybočuje.

Side Knee Raise

Side Knee Raise je základ pro Side Kick a Roundhouse Kick. Rozdíl oproti Front Knee Raise je, že při Side Knee Raise je dráha kolena vedena diagonálně z jedné strany směrem k protějšímu ramenu.

Left Side Knee Raise

- ZP – z Front Stance, krok vzad levou nohou. Chodidla směřují vpřed, jsou od sebe na vzdálenost šíře ramen. Pravá paže se přesune doprava, je mírně pokrčena v lokti, ramena s loktem jsou v jedné linii. Levá paže se přesune o několik centimetrů vpravo ve směru pravé paže tak, že dlaň jde na úroveň očí, loket je v pokrčení aby nedocházelo k rotaci trupu. Prsty jsou napnuté a dlaně směřují dovnitř. Osmdesát procent váhy je na pravé mírně pokrčené stojné noze, zbytek váhy je na bříšku

levého chodidla, pata je lehce zvednutá od podložky. Aktivace břišních a hýžďových svalů, ramena zatažena, hlava vytažena z osy páteře, záda jsou rovná, pohled směřuje na úroveň protivníkovo očí.

- S výdechem tažení levé nohy diagonálně přes tělo směrem k pravému ramenu a současný pohyb paží v opačném směru. Práce břišních svalů je v tomto okamžiku nezbytná pro udržení rovnováhy. Dlaně a koleno se zastaví ve stejném bodě před tělem na úrovni pupku. Spolu s rukama se přesouvá i směr pohledu, který začíná na rukou a končí na kolenu.
- S nádechem zpět do ZP stejnou dráhou. Po dobu opakování se levá noha lehce dotýká podložky prsty. V tomto případě je vyloučeno pérování (houpání) nebo úplné natažení stojné nohy během cvičení (Obr. č. 12, 13).



Obrázek 12: Left Side Knee Raise, čelní pohled, fáze 1



Obrázek 13: Left Side Knee Raise, čelní pohled, fáze 2

Chybné provedení Side Knee Raise

- Stojná noha je příliš pokrčená a koleno přesahuje prsty u nohou.
- Rotace trupu v době, kdy se ruce přibližují ke kolenu.
- Špatné postavení paží, které jsou více před tělem.
- Uzamčené koleno stojné nohy.
- Váha není na bříšku chodidla, ale na patě (Blanks, 1999).

4.1.4 KICKS

Úkolem kopů je zneškodnit imaginárního protivníka, konkrétně útokem do jeho slabin v oblasti pánve nebo narušit jeho rovnováhu kopem ze strany. Každý kop má své vlastní provedení. Při správné technice kopu dochází k jeho zpřesnění a zároveň je bezpečnější vůči kloubům, svalům a vazům. Kopy jsou v některých způsobech provedení těžší a únavnější než cokoli jiného, co se v Taebu cvičí. Na druhou stranu efektivně posílí tělo, poněvadž se procvičují svaly, které svoji aktivitou zformují hýždě, stehna, lýtka i břišní svaly.

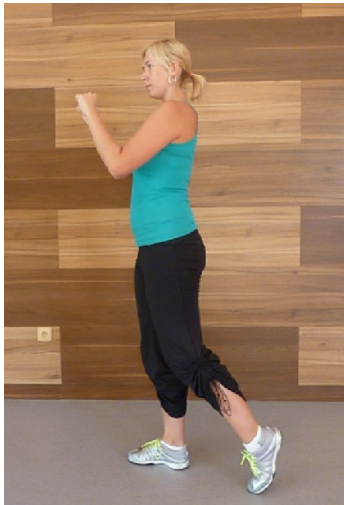
Zásady správného provedení Kicks

- a) Pohled směřuje ve směru kopu do jednoho soustředěného bodu. Pomůže to udržet rovnováhu.
- b) Kopající noha by v závěru kopu neměla být naplno natažena. Jde o pohyb dynamický, ale stále kontrolovaný.
- c) Koleno stojné nohy nesmí být uzamčeno, noha je vždy mírně pokrčena, ale ne tak moc, aby nebyly vidět prsty u nohou.
- d) Při Front Kick se do pohybu zapojují flexory kyčle, při Side Kick ještě abduktory k vyzvednutí kolena a nohy ze strany. Kop nikdy není proveden přímo s nataženou nohou.
- e) Paže jsou u těla, aby nedocházelo ke ztrátě rovnováhy.
- f) Břišní svaly jsou vždy aktivní, napomůže to správnému vyklenutí hrudníku.
- g) Při nácviku kopů je ze začátku lepší nedělat kopy do maximálních poloh. Nižší kop se správnou technikou je mnohem efektivnější, než vysoký kop provedený nedbale.
- h) Pozice kolena při kopu udává směr kopu. Kam směřuje koleno, tak směřuje kop.
- i) Postavení nohou je zásadní. Pokud není správně provedené, může se stát, že bude narušena rovnováha během pohybu a to může vést až ke zranění.
- j) Některé kopy vyžadují propnutou špičku, z toho důvodu je výběr vhodné obuvi velice důležitý.
- k) Po dokončení kopu se noha vrací stejnou dráhou zpět do základní polohy.
- l) Horní polovina těla má při kopech důležitou funkci. Aktivací břišních svalů a správného postavení hrudníku, ramen, hlavy, paží a zad se docílí dokonalého provedení kopu

Front Kick

Left Front Kick

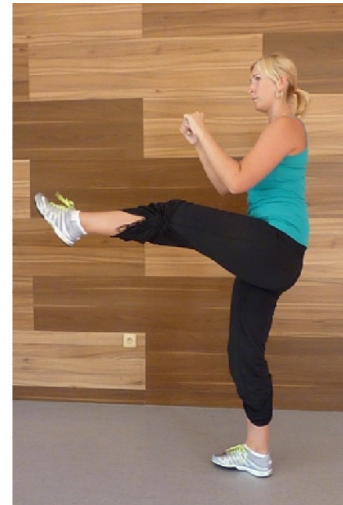
- ZP – z Forward Stance, přesunutí levé nohy vzad jakoby do Right Side Stance s tím rozdílem, že paže zůstávají v přední obranné pozici.
- Osmdesát procent váhy je na pravé stojné noze, zbytek na břišku levého chodidla.
- S výdechem zvedání kolena do Front Knee Raise, následuje přímý kop levou nohou ne do úplného natažení, špička propnutá, noha je rovnoběžná se zemí.
- S nádechem zpět do ZP stejnou dráhou (Obr. č. 14–16).



Obrázek 14: Left Front Kick, boční pohled, fáze 1



Obrázek 15: Left Front Kick, boční pohled, fáze 2



Obrázek 16: Left Front Kick, boční pohled, fáze 3

Chybné provedení Front Kick

- Kop by neměl být příliš vysoký. Naruší se tím stabilita a pohyb je proveden špatně a dochází tak k zapojení jiných svalových skupin. V nejhorším případě může dojít ke zranění.
- Příliš pokrčená nebo natažená stojná noha.
- Pohyb není dynamický.
- Kopající noha jde ze ZP natažená, koleno je uzamčeno a špička není propnutá nebo vybočuje.
- Paže spadnou níž z obranného krytí, lokty nejsou u těla, ramena směřují vpřed, záklon hlavy, inaktivita stabilizačních svalů.
- Záklon trupu v průběhu kopu.

Front Kick se dá velmi dobře trénovat s použitím židle. Nácvik na židli umožňuje stejně kvalitní posilování nohou, břišních i zádočných svalů. Výhodou této modifikace je, že se cvičenec lépe soustředí na provedení kopu.

- Základní polohou je sed na židli, úhel v kyčli a koleni je devadesát stupňů, chodidla se opírají o špičky, paty jsou zvednuty, ruce jsou v obranné pozici, aktivace břišních a hýžd'ových svalů, ramena zatažena, hlava vytažena z osy páteře, záda jsou rovná, pohled očí směřuje vpřed.
- S výdechem vyzdvižení jednoho kolene směrem k břichu tak vysoko, jak je to pohodlné, přičemž horní polovina těla musí být stále ve správné poloze. Následuje kop s propnutou špičkou ne do úplného natažení.
- Po dokončení kopu se noha s výdechem vrací stejnou dráhou zpět a špička se lehce dotkne podlahy. Kop se několikrát zopakuje a poté se nohy vymění.

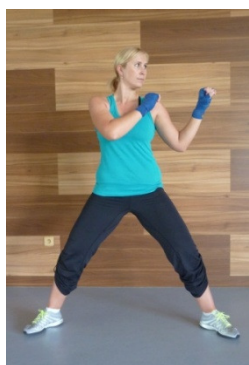
Židle může sloužit i jako podpora pro udržení rovnováhy. Pokud je pohyb ve stoji koordinačně náročný, opora pomůže při tréninku kopu udržet balanc. Způsob provedení kopu bude stejný jako bez opory. To znamená, že i když se jedna ruka opírá, druhá bude v bojovém krytí atd. Postupem času už opora nebude potřeba a pohyb bude proveden správně i ve stoji. Naučit se najít a udržet rovnováhu vyžaduje praxi, trpělivost a čas.

Dlouhodobé cvičení s oporou může vést ke špatným cvičebním návykům, proto se nedoporučuje používat ji příliš dlouho a při každém trénování polohy. Využívat podpůrných zařízení by se nemělo stát zvykem.

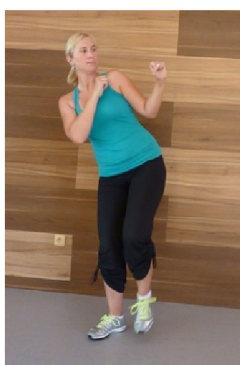
Side Kick

Left Side Kick

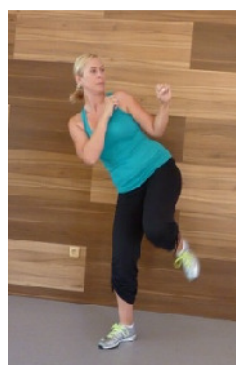
- ZP – z Horse Stance do postavení Left Horse Stance otočením hlavy tak, že směr pohledu směřuje doleva do směru kopu, zbytek těla směřuje vpřed.
- Přisunutí levé nohy k pravé na vzdálenost asi deseti centimetrů, současná rotace obou chodidel tak, že špičky směřují doprava a paty doleva do směru kopu, náklon trupu doprava, ramena stále směřují vpřed, boky, jsou mírně přetočeny doprava. Osmdesát procent váhy je na pravé, mírně pokrčené stojné noze, levá se opírá o břicho chodidla, levý bok je mírně zvednutý a lehce přetočený v protisměru kopu.
- S výdechem zvednutí paty a kolena tak, že špička směřuje vpřed mírně dolů, pata mírně vzhůru a je ve stejné úrovni s kolenem, flexe chodidla (imaginární soupeř je kopnut patou do střední části těla), nastává rychlý kop levou nohou, ne do úplného natažení. Kop je bleskurychlý.
- S nádechem návrat kopající nohy stejnou dráhou.
- Po dobu opakování kopu dochází k lehkému kontaktu prstů nohy s podložkou. Po posledním kopu následuje vrácení se do ZP a příprava na změnu strany (Obr. č. 17–20).



Obrázek 17: Left Side Kick, boční pohled, fáze 1



Obrázek 18: Left Side Kick, boční pohled, fáze 2



Obrázek 19: Left Side Kick, boční pohled, fáze 3



Obrázek 20: Left Side Kick, boční pohled, fáze 4

Chybné provedení Side Kick

- Uzamčené koleno stojné nohy.
- Kop směřuje spíše dopředu.
- Rotace ramen a hrudníku.
- Nedbalé obranné krytí.

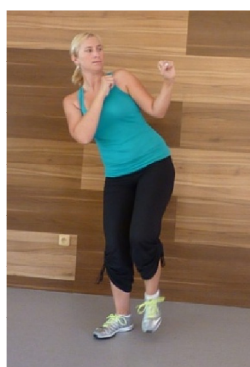
Roundhouse Kick

Left Roundhouse Kick

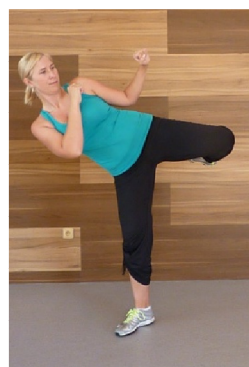
- ZP – z Horse Stance do postavení Left Horse Stance otočením hlavy tak, že směr pohledu směřuje doleva do směru kopu, zbytek těla směřuje vpřed.
- Přisunutí levé nohy k pravé na vzdálenost asi deseti centimetrů, současná rotace obou chodidel tak, že špičky směřují doprava a paty doleva do směru kopu, náklon trupu doprava, ramena stále směřují vpřed. Osmdesát procent váhy je na pravé, mírně pokrčené stojné noze, levá se opírá o bříško chodidla, levý bok je mírně zvednutý, ale boky stále směřují vpřed.
- S výdechem zvednutí paty a kleny do úrovně kyčelního kloubu a zároveň rovnoběžně se zemí. Koleno směřuje dopředu a pata k zadní straně stehna. Špička propnutá (imaginární soupeř je kopnut nártem do horní poloviny těla), nastává rychlý kop levou nohou ne do úplného natažení. Kop vychází z kolena, je bleskurychlý.
- S nádechem návrat kopající nohy stejnou dráhou.
- Po dobu opakování kopu dochází k lehkému kontaktu prstů nohy s podložkou. Po posledním kopu následuje vrácení do ZP a příprava na změnu strany (Obr. č. 21–24).



Obrázek 21: Left Roundhouse Kick, boční pohled, fáze 1



Obrázek 22: Left Roundhouse Kick, boční pohled, fáze 2



Obrázek 23: Left Roundhouse Kick, boční pohled, fáze 3



Obrázek 24: Left Roundhouse Kick, boční pohled, fáze 4

Chybné provedení Roundhouse Kick

- Chybná poloha obranného krytí
- Špička chodidla kopající nohy není propnutá a vybočuje ze správného postavení, takže kop není proveden nártem.
- Kop nevychází z kolena, noha je rovná již v době, kdy se zvedá od podlahy.
- Neodklánění trupu od soupeře při kopání.

Rozdíl mezi Side Kick a Roundhouse Kick

Cílem Side Kick je kop zaměřený na soupeře, který je nastaven přímo ke kopající noze. Bodem kopu je pata, kterou je soupeř odkopnut. Cílem Roundhouse Kick je kop nártem zasahující boční stranu soupeře.

Tyto dva kopy mají společné to, že pohled směřuje ve směru kopu, ale horní polovina těla směřuje vpřed a odklání se na opačnou stranu kopu, obě špičky se při přípravě na kop otáčejí proti směru kopu a kyčel kopající nohy směřuje nahoru.

Back Kick

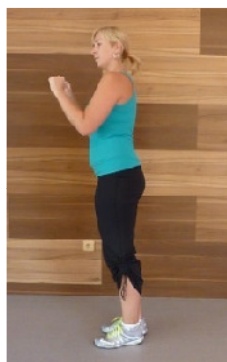
Back Kick je nejsilnější kop v bojovém umění díky velkému svalu hýžděovému, který se zapojuje do pohybu. Začátečníci mohou s tímto kopem mít problémy, protože se nejedná o běžný přirozený pohyb. Při Back Kick pohled směřuje přes rameno, aby se kontroloval bod kopu. Ze začátku je ohlédnutí ve směru kopu obtížné, protože to může způsobit ztrátu rovnováhy. I když je otočení hlavy podmínkou pro to, aby byl kop správně proveden, může být výjimka v případě, pokud se cvičení provádí bez použití pomůcek (panák, soupeř). Tak pohled bude směřovat vpřed a tím bude zajištěna větší koncentrace na provedení kopu. Až se pohyb zautomatizuje, bude i Back Kick s otáčením hlavy jednodušší na naučení. Ze začátku stačí hlavu pootočit a postupem času přejít do úplného provedení cviku.

Left Back Kick

- ZP – z Forward Stance.
- S nádechem podřep, záda jsou rovná, tělo je v mírném předklonu, poloha pánve je v mírném vysazení tak, že je v prodloužení zad. Zde je nutné dbát na aktivaci břišních svalů, aby nedocházelo k příliš velkému prohnutí v bedrech.
- S výdechem přenesení váhy na stojnou pravou nohu, zvedání levé tak, že pata směřuje vzhůru, flexe chodidla, koleno prozatím zůstává na místě. Ve chvíli, kdy je pata ve stejné výšce jako koleno následuje kop, směřující přímo vzad ne do úplného natažení. Současně s kopem se hlava otočí mírně doleva s pohledem za levé rameno ve směru kopu.
- S nádechem se hlava i noha vrací stejnou dráhou.

V průběhu opakování se kopající noha dotýká podložky bříškem chodidla, přičemž je horní polovina těla je stále v mírném předklonu. Po posledním kopu vrácení do ZP a příprava na změnu strany.

- Zde je důležité si uvědomit, že kam směřuje pohled, tam má tělo tendenci se natáčet, proto je důležité kontrolovat správné postavení ramen jen s mírným náklonem (Obr. č. 25–28).



Obrázek 25: Left Back Kick, boční pohled, fáze 1



Obrázek 26: Left Back Kick, boční pohled, fáze 2



Obrázek 27: Left Back Kick, boční pohled, fáze 3



Obrázek 28: Left Back Kick, boční pohled, fáze 4

Chybné provedení Back Kick

- Uvolněný postoj.
- Uzamčené koleno stojné nohy.
- Při kopu klesnou paže z obranného krytí, tělo rotuje na stranu kopu, záklon hlavy a dochází k prohnutí v bedrech.
- Vychýlení kopající nohy do strany.
- Propnutá špička.
- Vrácení z kopu pouhým klesnutím nohy (Blanks, 1999).

4.1.5 PUNCHES

V Taebu se používají hlavně tyto čtyři druhy úderů - Jab, Hook, Uppercut a Cross. Dalším, pátým druhem, je Speedbag. Údery jsou zaměřené hlavně na posílení horní poloviny těla, především na ramena, bicepsy a tricepsy. Snahou je zneškodnit nepřítele úderem pěstí. V případě Hook je trajektorie pohybu polokruh vedoucí od těla a soupeř je tak udeřen ze strany. Uppercut je jedním z úderů, který je určen k útoku na krátkou vzdálenost. Jab je úder, díky němuž je soupeř vyveden z rovnováhy a Cross je

drtivý úder, který obvykle následuje po Jab. Speedbag je soustava úderů prováděných vysokou intenzitou. Při úderu jdou ramena, záda, břicho, boky, nohy a chodidla ve směru útoku, vytváří tak explosivní pohyb jdoucí jak od těla, tak při vrácení se zpět.

Zásady správného provedení Punches

- a) Správně provedený úder musí mít správně zatnutou pěst. Vytvoření správně zatnuté pěsti se provede následujícím způsobem - otevřená ruka, dlaň směřuje od těla, prsty směřují vzhůru. Postupné rolování článků prstů směrem dolů, konečky prstů se dotýkají dlaně (pozor na dlouhé nehty, mohou se zarývat do dlaně), vynechat palec (Železný, 2003). Palec překryje ukazováček a prostředníček v místě druhého článku těchto prstů.
- b) Pěst by měla být pevná a připravená k úderu.
- c) Bodem kontaktu jsou metakarpofalangové klouby a první článek prstů (Miňovský, 2006).
- d) Úder nikdy není proveden do úplného natažení paže nebo uzamčení lokte.
- e) Pohled směřuje vždy ve směru úderu.
- f) Výdech je součástí úderu, s nádechem se paže vrací zpět do ZP.
- g) Ramena jsou stažena dolů, do pohybu se nesmí zapojit horní část svalu trapézového.

Jab

Jab je jediný ze čtyř úderů, který neslouží ke sražení soupeře, pouze ho vyvede z rovnováhy. Je proto proveden trochu pomaleji a více zlehka než ostatní údery. Jab směřuje téměř přímou dráhou z ramena k bodu kontaktu ne do úplného natažení v lokti. Téměř přímou dráhou znamená, že bod kontaktu se nenachází v prodloužení ramen, ale mírně vpřed, zhruba o deset centimetrů.

Left Jab

- ZP – z Left Side Stance s rukama v obranné pozici.
- S výdechem levá pěst udeřuje stranou do výše levého ramena, mírně doprava a rovnoběžně se zemí ne do úplného natažení. Pěst se v průběhu pohybu pootočí tak, že při provedení úderu velké klouby prstů (metakarpofalangové klouby) směřují vzhůru a strana dlaně do země. Břišní svaly jsou aktivní, ramena, pas a kyčle se při úderu mírně otočí doprava, současně se mírně zvedá pata pravého chodidla a váha se přesouvá na levou nohu.

- S nádechem se paže vrací stejnou dráhou, otočení ramen, pasu a boků zpět do ZP spolu s přesunutím váhy na pravou nohu (Obr. č. 29, 30).



Obrázek 29: Left Jab, boční pohled, fáze 1



Obrázek 30: Left Jab, boční pohled, fáze 2

Chybné provedení Jab

- Úder je v prodloužení ramen, paže je plně natažená.
- Pravá ruka klesla z obranné pozice.
- Kolena jsou uzamčená a tělo se naklání do směru úderu.
- Loket je během provedení vytáčen ven (Nonnemacher, 2009).
- Pata se nezvedá při provádění Jab (Miňovský, 2006).

Cross

Cross je úder, který kříží tělo, aby udeřil cíl, který jde rovnoběžně se zemí na úroveň protějšího ramena. Důležité je během úderu otočit celým tělem do směru pohybu.

Left Cross

- ZP – z Right Side Stance. Levá noha se posune k pravé, ale stále zůstává za ní, nohy jsou od sebe ve vzdálenosti šíře ramen.
- S výdechem úder levé paže směřuje doprava, současně s ním se zvedá pata levého chodidla a otáčí se doprava, bodem otáčení je břicho chodidla. Boky, pas a ramena jdou ve směru pohybu, aby úder byl co nejsilnější, takže se celá horní polovina těla

otočí vpravo o devadesát stupňů. Úder končí na úrovni protějšího soupeřova ramena. Pěst udeřující ruky se v průběhu pohybu pootočí tak, že při dokončení pohybu velké klouby (metakarpofalangové klouby) prstů směřují vzhůru a strana dlaně do země. Při dokončení úderu je váha přesunutá vpřed na pravou, mírně pokrčenou nohu. Pravá pěst se po celou dobu provedení úderu nepohne z místa.

- S nádechem zpět do ZP stejnou drahou (Obr. č. 31, 32).



Obrázek 31: Left Cross, boční pohled, fáze 1



Obrázek 32: Left Cross, boční pohled, fáze 2

Chybné provedení Cross

- Lokty jsou příliš vysoko, obranné krytí je od těla.
- Napnutý loket při dokončení úderu.
- Noha se neotáčí do pohybu.
- Chybí současný pohyb boků, pasu a ramen.
- Tělo se příliš naklání do směru pohybu.
- Přílišné přetočení paty při úderu.

Hook

Stejně jako v Cross směřuje úder k protějšímu ramenu. Velkým rozdílem mezi Hook a Cross je dráha pěsti. Pěst obkresluje čtvrtkruh začínající od obranné pozice a končící asi čtyřicet centimetrů před hrudníkem. Hlavním pohybem v Hook je přenést loket do stejné výšky jako je pěst.

Left Hook

- ZP – Z Horse Stance, ruce v obranné pozici, váha je rovnoměrně rozložena mezi obě nohy.
- S výdechem zvednutí levého lokte do výšky levé pěsti tak, že jsou v jedné rovině, plynule navazuje pohyb paže obkreslující čtvrtkruh a současně s tím se vtáčí levé koleno, bok a rameno do směru pohybu, pata levého chodidla se zvedá od země a vytáčí se doprava, bodem otáčení je břicho chodidla, váha se přesouvá na pravou nohu. Bodem útoku je příslušná strana obličeje protivník.
- S nádechem zpět do ZP stejnou dráhou (Obr. č. 33, 34).



Obrázek 33: Left Hook, boční pohled, fáze 1



Obrázek 34: Left Hook, boční pohled, fáze 2

Chybné provedení Hook

Váha je po celou dobu úderu na patách.

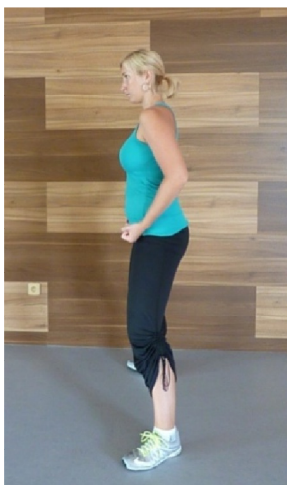
- Úder je proveden nataženou paží přímou dráhou od těla místo toho, aby paže obkreslovala čtvrtkruh.
- Pohled nesměruje ve směru úderu.
- Při Left Hook klesne pravá paže z obranné pozice.

Uppercut

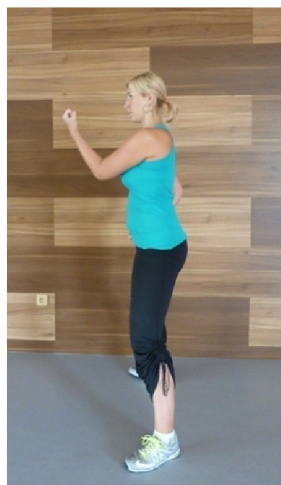
Uppercut je úder, který je veden zespoda od spodní části hrudníku směrem vzhůru na úroveň brady protivníka. Pohyb pěstí jde po dráze mírného zaoblení, jako kdyby obkresloval zadní stranu písmena ‚C‘, nesmí jít přímo vzhůru. Pěst je po celou dobu pohybu v prodloužení zápěstí, nikdy se neohýbá. Uppercut se netrénuje jen na jednu stranu, vždy je to střídavý pohyb levou a pravou rukou.

Left/Right Uppercut

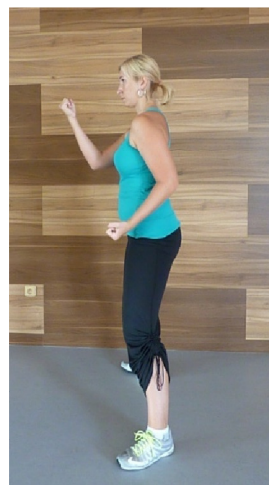
- ZP – z Horse Stance. Paže se z přední obranné pozice přesunou dolů tím způsobem, že loket je několik centimetrů za ramenem, pěsti jsou nad kyčlemi a jejich vnitřní strana směřuje vzhůru (Wichmann, 2003).
- S výdechem úder začíná od kyčle, pokračuje obloukem směrem vzhůru a mírně šikmo dovnitř a končí na úrovni protivníkovy brady.
- S nádechem zpět do ZP stejnou dráhou a následuje Uppercut pravou paží. (Obr. č. 35–37).



Obrázek 35: Left Uppercut, boční pohled, fáze 1



Obrázek 36: Left Uppercut, boční pohled, fáze 2



Obrázek 37: Right Uppercut, boční pohled, fáze 2

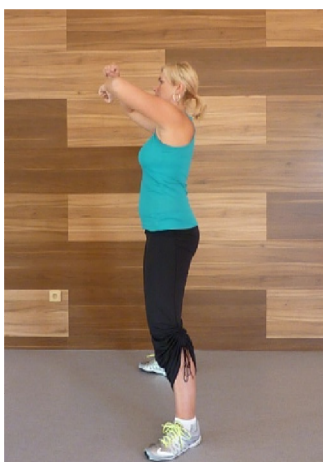
Chybné provedení Uppercut

- Úder je proveden nataženou paží přímou dráhou od těla místo toho, aby pěst šla obloukem.

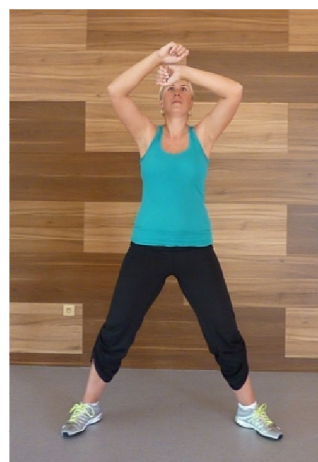
Speedbag

Speedbag je cvik zaměřený na posílení paží. Důležité je správné postavení nehybných částí těla, konkrétně oblasti břišních svalů, ramen a část paže od ramena k lokti. Pohyb předloktí je plynulý a rychlý. Cíl úderu je imaginární pytel, který je udeřován metakarpofalangovými klouby. Břišní svaly jsou aktivní, hrudník je vyklenutý.

- ZP – z Horse Stance. Pohled směruje vpřed. Lokty jsou pokrčené a zvednuté asi patnáct centimetrů nad úroveň ramen, palcové strany zatnutých pěstí směřují k obličeji, pravá pěst se nachází pod levou.
- Pohyb zahajuje pravá pěst, dráhou pěsti je malé kontrolované kolečko začínající směrem k obličeji, oběhne směrem nahoru levou pěst a vrací se spodem zpátky k obličeji, následuje levá pěst obíhající pravou. Pohyb pěstí by měl být současný, nepřetržitý a rychlý natolik, aby se pohyb dvou pěstí změnil v iluzi pohybu jedné pěsti (Obr. č. 38, 39).
- Počet koleček jednou pěstí je asi dvě na jednu dobu, při double time asi čtyři (Blanks, 1999).



Obrázek 38: Speedbag, boční pohled



Obrázek 39: Speedbag, čelní pohled

4.2 PŘEHLED VYBRANÝCH KOMBINACÍ TAEBA

Spojením základních prvků Taeba vzniknou kombinace. Jsou to náročné a energické části, protože spojují vše, co doteď bylo popsáno, tedy rovnováhu, postavení, techniku a cíl. Neoddělitelnými součástmi kombinací jsou správné základní polohy prvků, způsob provedení úderů a kopů, směr pohybu a pohledu síla použitá k návratu do ZP. To vše tvoří kombinace a stejně tak to vše může narušit provádění cviků, pokud bude chybět správné provedení. Například špatný způsob vrácení se do ZP omezí následující pohyb a každý další počáteční pohyb po špatném předchozím provedení bude vypadat odlišně oproti správné formě.

Kombinování prvků je plynulé, v rytmu hudby a bez časových prodlev. Pokud dojde během cvičení k chybnému provedení nebo ztracení se v rytmu, pohyb se zpravidla zastaví. Billy Blanks v takovém případě doporučuje zavřít oči a vnímat svým nitrem rytmické údery. Vrácení se do cvičení nastane v okamžiku, kdy tělo a mysl budou připraveny. Taeba je zaměřené na individuální vnímání každého cvičence. Hlavní myšlenkou při ztrátě rytmu je neohlížet se okolo, jak cvičí druzí. Kopírováním jiných může ohrozit správné provedení techniky, protože mysl bude rozptýlena zkoumáním pohybů ostatních cvičenců. Každý, kdo Taeba cvičí, cvičí podle sebe.

Zásady správného provedení kombinací

- a) Musí být absolutní kontrola při provádění cviků. Celkové soustředění je nezbytné.
- b) Každý pohyb musí být proveden tak čistě a ostře, jak jen je to možné. Je-li špatná technika jedné části kombinace, je znemožněno úspěšné provedení celé sestavy.
- c) Navrácení do ZP je nezbytnou součástí kombinací, třebaže některé jednotlivé pohyby v kombinacích končí v trochu pozměněné poloze, než jak tomu je v opakování jednoho prvku.
- d) Představa o dalším pohybu napomůže plynulému přechodu od jednoho prvku k druhému. Platí to zejména v případě, kdy další cvik vyžaduje změnu pozice.
- e) Pokud není cvik proveden hladce v návaznosti na předchozí, doporučuje se provádět pohyb v pomalejším tempu, aby byl dostatek času na plynulý přechod. V jiných případech potíží se nemusí cvik provést v plném rozsahu. Nejdůležitější je správné technické provedení cviků.

Front Knee Raise/Cross

Kombinace jsou více náročné na pohyb, proto by se pozornost měla věnovat dýchání. Vydechuje se s pohybem zvedání kolena nebo úderu a nadechuje se při vrácení a mezi přechodem od jednoho prvku k druhému. Při Knee Raise se do pohybu zapojují svaly břišní a hýžd'ové, při Cross se procvičuje horní polovina těla a oblast pasu. Knee Raise/Cross se cvičí na dvě doby – Knee Raise na jednu dobu a Cross na dobu druhou.

Right Front Knee Raise/Left Cross

- ZP – z Forward Stance kolena mírně pokrčená, nohy více u sebe, váha rovnoměrně rozložená mezi obě nohy, špičky směřují vpřed. Paže se z předního obranného krytí přesunou do předpažení povyš, dlaně směřují k sobě, prsty jsou napnuté v prodloužení předloktí, lokty jsou mírně pokrčené. Boky jsou v jedné rovině. Pohled směřuje na ruce. S výdechem nastává současný pohyb paží dolů a zvedání pravého kolena vpřed a vzhůru směrem k pupku. Dlaně a koleno se zastaví ve stejném bodě před tělem na úrovni pupku. Koleno je ostré, špička směřuje dopředu šikmo dolů, lýtko uvolněné směřující kolmo k zemi. Stojná noha je mírně pokrčena. Horní polovina těla je po celou dobu provádění pohybu zafixovaná.
- S nádechem návrat pravé nohy dolů vedle stojné levé, současný pohyb paží a hlavy doprava, ruce se v průběhu pohybu zatnou v pěst.
- S výdechem přenesení váhy na pravou nohu, levá se přesune doleva se současným otočením chodidel do Right Side stance, levá noha se opírá o břicho chodidla, nastává Left Cross.
- Zpět do ZP.

Front Kick/Squat

Při tomto cvičení se procvičují hýžd'ové svaly. Každý Kick–Squat se počítá na jednu dobu, po Squat se kopající nohy střídají.

Squat (z anglického překladu – podřep)

- ZP – z Forward Stance, rozdíl je v postavení nohou, které jsou od sebe vzdáleny na šíři boků.

- Následuje podřep s mírným vysazením, záda rovná a v mírném předklonu, úhel v kyčlích je devadesát stupňů, kolena nepřesahují špičky chodidel, paže zůstávají v přední obranné pozici.
- Zpět do ZP.

Chybné provedení Squat

- Příliš hluboký podřep.
- Předklon.
- Ruce spadnou z obranné pozice, záklon hlavy.

Left Front Kick/Squat

- ZP – z Forward Stance, rozdíl je v postavení nohou, které jsou od sebe vzdáleny na šíři boků.
- S výdechem Left Front Kick.
- S nádechem zpět do ZP stejnou dráhou.
- S výdechem nastává Squat.
- S nádechem do ZP.

Front Knee Raise/Roundhouse Kick

Kombinace Front Knee Raise/Roundhouse Kick se provádí ve dvou dobách. Front Knee Raise na jednu dobu a Roundhouse Kick na druhou.

Right Front Knee Raise/Left Roundhouse Kick

- ZP – z Forward Stance, rozdíl je v postavení nohou, které jsou vedle sebe na šíři boků, váha je rovnoměrně rozložena mezi obě nohy, špičky směřují vpřed. Paže se z předního obranného krytí přesunou do předpažení povýš, dlaně směřují k sobě, prsty jsou napnuté v prodloužení předloktí, lokty jsou mírně pokrčené. Aktivace břišních a hýžďových svalů, ramena zatažena, hlava vytažena z osy páteře, záda jsou rovná, pohled směřuje vzhůru na ruce.
- S výdechem Right Front Knee Raise.
- S nádechem návrat pravé nohy dolů vedle stojné levé nohy, pohyb hlavy jde doleva, paže do levostranného bočního krytí, ruce se v průběhu pohybu zatnou v pěst, současná rotace chodidel tak, že špičky směřují doprava a paty doleva do směru

kopu, náklon trupu doprava, ramena stále směřují vpřed. Osmdesát procent váhy je na pravé, mírně pokrčené stojné noze, levá se opírá o břicho chodidla, levý bok je mírně zvednutý, ale boky stále směřují vpřed.

- S výdechem Left Roundhouse Kick.
- S nádechem zpět do ZP se současnou rotací chodidel tak, aby špičky směřovaly vpřed.

Double Side Knee Raise/Roundhouse Kick/Cross

Celá kombinace se provádí na čtyři doby. Side Knee Raise na jednu i na druhou dobu, Roundhouse Kick na třetí dobu a Cross na čtvrtou dobu. Nejobtížnější částí v této kombinaci je otáčení chodidel ze Side Knee Raise do Roundhouse Kick a následně do Cross.

Double Left Side Knee Raise/Left Roundhouse Kick/ Right Cross

- ZP – z Front Stance krok vzad levou nohou. Chodidla směřují vpřed, jsou od sebe na vzdálenost šíře ramen. Pravá paže se přesune doprava, je mírně pokrčena v lokti, ramena s loktem pravé paže jsou v jedné linii. Levá paže se přesune o několik centimetrů vpravo ve směru pravé paže tak, že dlaň jde na úroveň očí, loket je v pokrčení, aby nedocházelo k rotaci trupu. Prsty jsou napnuté a dlaně směřují dovnitř. Osmdesát procent váhy je na pravé, mírně pokrčené stojné noze, zbytek váhy je na břichu levého chodidla, pata je lehce zvednutá od podložky. Aktivace břišních a hýžd'ových svalů, ramena zatažena, hlava vytažena z osy páteře, záda jsou rovná, pohled směřuje vpravo na úroveň protivníkovy očí.
- S výdechem Left Side Knee Raise. S nádechem pokládání nohy stejnou drahou, chodidlo nedopadne celou plochou na podložku, ale dotýká se prsty, současně se zvedají paže do ZP. S Výdechem se Left Side Knee Raise opakuje.
- S nádechem návrat pravé nohy dolů vedle stojné levé nohy, pohyb hlavy jde doleva, paže do levostranného bočního krytí, ruce se v průběhu pohybu zatnou v pěst, současná rotace chodidel tak, že špičky směřují doprava a paty doleva do směru kopu, náklon trupu doprava, ramena stále směřují vpřed. Osmdesát procent váhy je na pravé, mírně pokrčené stojné noze, levá se opírá o břicho chodidla, levý bok je mírně zvednutý, ale boky stále směřují vpřed.
- S výdechem Roundhouse Kick.

- S nádechem pokládání kopající nohy dolů a trochu před pravou nohu se současnou rotací chodidel, aby špičky směřovaly o čtyřicet pět stupňů doleva jako v Left Side Stance
- S výdechem Right Cross.
- Zpět do ZP.

Jumping Jack/Jab

Kombinace se provádí na dvě doby. Musí se dbát na správné postavení ramen, která by se v průběhu pohybu neměla zvedat. Práce obou nohou je společná a v jednu chvíli s pohybem paží.

Jumping Jack

- ZP – stoj spojný, ruce jsou v pěst a podél těla.
- S výdechem současný pohyb paží vzhůru nad hlavu a poskok odrazem z bříšek chodidel do stoje rozkročného. Pohyb paží jde bokem, pěsti se zastaví nad hlavou, lokty jsou pokrčené.
- S nádechem zpět do ZP současným pohybem paží dolů a poskokem ze stoje rozkročného do stoje spatného.

Chybné provedení Jumping Jack

- Zvedání ramen v průběhu pohybu paží vzhůru.
- Paže jsou po celou dobu provádění pohybu narovnané.

Jumping Jack/Left Jab

- ZP – stoj spojný, ruce jsou v pěst a podél těla.
- S výdechem současný pohyb paží vzhůru nad hlavu a poskok odrazem z bříšek chodidel do stoje rozkročného, váha zůstává na bříškách, pérovací pohyb v kolenou. Pohyb paží jde bokem, pěsti se zastaví nad hlavou, lokty jsou pokrčené.
- S nádechem současně poskok do stoje spatného, pohyb paží dolů do přední obranné pozice.
- S výdechem úkrok levou do Left Side Stance, Left jab.
- S nádechem zpět do ZP.

Speedbag/Jab

Cvik je zaměřený na posílení svalů paže a na břišní svaly. Doba počítání v této kombinaci může být různá. Jab je vždy na jednu dobu a Speedbag se může provádět na více dob. Například Speedbag na první tři doby/Jab na čtvrtou dobu, Speedbag na dvě doby/Jab na třetí a čtvrtou dobu...

Left Speedbag/Left Jab

- ZP – z Left Side Stance.
- Zvednutí paží do Speedbag. Levá pěst nad pravou.
- S výdechem Speedbag v počtu asi čtyř koleček (dvě každou pěstí) na jednu dobu.
- S nádechem do Left Side Stance.
- S výdechem Left Jab.
- S nádechem do ZP (Blanks, 1999).

4.3 VYTVOŘENÍ CVIČEBNÍHO BLOKU PRO ZAČÁTEČNÍKY

Nejdůležitější na cvičení je hudba, která udává tempo. V Taebu Intro se cvičí v rytmu sto šedesáti beatů (beat – základní takt, základní rytmus) za minutu, v Taebu v rytmu sto sedmdesáti pěti beatů za minutu. Každá série se skládá z osmi beatů (1x8). V Intro lekcích převládá slow motion (pomalý pohyb – pohyb tam a pohyb zpět je na dva beaty) 4x8 oproti double time (dvojnásobné tempo – pohyb tam a pohyb zpět na jeden beat), které je 2x8. V Taebo lekcích je tomu naopak – 2x8 slow motion a 4x8 double time. Počítání se provádí nahlas od jedničky do osmičky na každou dobu. Poslední série se odpočítává od osmičky k jedničce a zpravidla poté přichází na řadu trénink jiného prvku. Počítání nahlas je dobré pro správné dýchání, díky němuž se zvyšuje kapacita plic a zapojují se hluboké břišní svaly a bránice. V Intru lekce je počítání důležité z hlediska udávání rytmu v době, kdy se trénují nové techniky bez hudby.

Warm-Up (5 minut)

Vždy slow motion, tedy na jednu dobu jeden pohyb.

- ZP – Horse Stance, ruce v bok. Otočení hlavy doleva a zpět. Otočení hlavy doprava a zpět. 2x8 alternate
- ZP – Horse Stance, ruce v bok. Předklon hlavy přitažením brady k hrudníku a zpět. Záklon hlavy a zpět. 2x8 alternate
- ZP – Horse Stance, upažit, prsty směřují do stran, dlaně vpřed. Střídané vytahování paže z ramena doleva a doprava. 2x8 alternate
- ZP – Horse Stance. Na každou jednu dobu zvedání levé paže nad hlavu dlaní vpřed a pravé paže diagonálně dolů dlaní ke stehnu, současně úklon vlevo a protažení pomocí vytažení paží, ramena zůstávají zatažená. 1x8, výměna stran. 1x8
- Alternate (střídání stran) s rozdílem, že dolní ruka je v bok a při zvedání paže se do pohybu zapojují pata, koleno, bok i rameno stejné strany. 2x8
- ZP – Horse stance, ruce v bok. Na jednu dobu pohyb levé paže vpřed rovnoběžně se zemí a do strany, současně se do pohybu zapojují pata, koleno, bok i rameno stejné strany. Zpět. Na druhou dobu pohyb pravé paže vpřed rovnoběžně se zemí a do strany, současně se do pohybu zapojují pata, koleno, bok i rameno stejné strany. Zpět. 2x8

- Cross. 2x8
- Uppercut. 2x8
- ZP – Horse Stance. Otočení chodidel vpravo a výpad pravou, položení levé dlaně na podložku vedle pravého chodidla, koleno pravé nohy je pokrčené, ale nepřesahuje prsty chodidla, levá je natažená, pata zvednutá od země, váha na břišku chodidla. Rotace trupu, pohled směřuje přes pravé rameno, prsty pravé paže směřují vzhůru do stropu. Výdrž v poloze po osm dob. Položení dlaně pravé ruky k pravému chodidlu, otočení chodidel tak, aby špičky směřovaly vpřed, nohy napnuté. S oporou o dlaně přesunutí k levé noze a otočení chodidel doleva, pravá dlaň je na podložce vedle levého chodidla, koleno levé nohy je pokrčené, ale nepřesahuje prsty chodidla, pravá je natažená, pata zvednutá od země, váha na břišku chodidla. Rotace trupu, pohled směřuje přes levé rameno, prsty levé paže směřují vzhůru do stropu. Výdrž v poloze po osm dob. Položení dlaně levé ruky k levému chodidlu, otočení chodidel tak, aby špičky směřovaly vpřed, nohy napnuté. S oporou o dlaně přesunutí na střed, nohy nataženy. Uchopení levého kotníku levou rukou a pravého kotníku pravou rukou (možno se chytit za lýtka nebo kolena). Výdrž v poloze po osm dob. Přesunutí hrudníku k levé noze, uchopení levé nohy obouruč. Výdrž v poloze po osm dob. S oporou o dlaně přesunutí hrudníku k pravé noze, uchopení pravé nohy obouruč. Výdrž v poloze po osm dob. S oporou o dlaně přesunutí na střed, nohy pomalu sunout k sobě a pozvolné napřimování od bederní páteře, hrudní páteře a krční páteře do stoje.
- Marching. 2x8

Taebo Intro (40 minut)

- Left Jab. 4x8 slow motion
- Right Jab. 4x8 slow motion
- Left Jab. 2x8 double time
- Right Jab. 2x8 double time
- Cross. 4x8 slow motion L, 2x8 double time L, 4x8 slow motion P, 2x8 double time P
- Front Kick alternate. 4x8 slow motion L, 4x8 slow motion P, 4x8 slow motion, 2x8 double time
- Back Kick. 4x8 slow motion L, 4x8 P, 4x8 slow motion alternate

- Front Kick L/Cross P. 4x8 slow motion, 2x8 double time
- Uppercut alternate. 4x8 slow motion, 4x8 double time
- Side Knee Raise. 4x8 slow motion L, 2x8 double time L, 4x8 slow motion P, 2x8 double time P

Posilování (10 minut)

Vždy aktivace břišních a hýžd'ových svalů, ramena zatažena, hlava vytažena z osy páteře.

- Pánské kliky, ZP – vzpor ležmo, ruce široce od sebe tak, aby úhel v lokti při kliku byl pravouhlý. Výdech při kliku, nádech při zvedání. 3x8
- ZP – leh na zádech, nohy zvednout přes pokrčení do přednožení. Paže na podložce dlaněmi dolů. S výdechem podsazování pánve s vysouváním dolních končetin svisle vzhůru. 4x8
- Criss Cross – ZP – leh na zádech pokrčení přednožmo, ruce v týl. S výdechem pohyb levého lokte a pravého kolena k sobě, současně natažení levé nohy rovnoběžně se zemí a s nádechem zpět, pohyb se opakuje na druhou stranu. 2x8 slow motion alternate, 4x8 double time alternate
- Zkracovačky – leh pokrčmo, ruce podél těla, bedra přitisknutá k podložce. S výdechem malý pohyb nahoru a s nádechem zpět. 4x8
- ZP – vzpor klečmo, dlaně na podložce. S výdechem zanožování pokrčenou nohou, lýtko směřuje svisle vzhůru, flexe chodidla, s nádechem vrácení dolů, ale koleno se nedotýká země. 4x8 L, 4x8 P
- ZP – vzpor klečmo, dlaně na podložce. S výdechem protažení nohy vzad do natažení, noha je rovnoběžně se zemí, flexe chodidla. S nádechem zpět. 4x8 L, 4x8 P
- ZP – vzpor klečmo, dlaně na podložce. S výdechem zvedání pokrčené nohy do strany, pohyb vychází z kyčle, flexe chodidla. Zpět bez dotyku se zemí. 4x8 L, 4x8 P (Blanks, 1999)

Cooldown (5 minut)

Relaxace v lehu na zádech, ruce za hlavou. Celé tělo je uvolněné, oči zavřené. Vnímání vlastního dechu, uvědomění si uvolnění svalů, které se po celou dobu cvičení aktivně zapojovaly do pohybu.

- Pomalu do sedu. Pravá noha je natažená, špička směřuje vzhůru, plocha chodidla levé nohy spočívá na vnitřní straně kolena pravé nohy. S výdechem pozvolné přitahování trupu k natažené noze, ruce pomáhají do protažení zapřením se o nataženou nohu, výdrž třicet sekund a výměna nohou. Protážení zadní strany stehen.
- S výdechem pozvolné napřimování od bederní páteře, hrudní páteře a krční páteře do stoje.
- Široký stoj rozkročný pravou vpřed, špičky směřují vpřed, pata levého chodidla je zvednutá od podložky, mírně pokrčené levé koleno. S výdechem pánev tlačena vpřed, výdrž. Výměna stran. Protážení přední strany stehen.
- Široký stoj rozkročný. S výdechem do podřepu úložného levou, loket pravé ruky opřen o koleno pravé nohy, výdrž. Výměna stran. Protážení vnitřní strany stehen.
- Stoj spojný. S výdechem ohnutý předklon, kolena pokrčená, hrudník na stehnech, ruce pod kolena pomáhají do protažení. S nádechem propnutí kolen. Opakuje se 3x, poté s nádechem pomalu do stoje spojného.
- Stoj spojný. S nádechem pohyb paží do vzpažení zevnitř. S výdechem upažení, dlaně směřují do stran, prsty jsou propnuté a směřují vzhůru. S nádechem pohyb obou zápěstí dolů. S výdechem pohyb obou zápěstí vzhůru. S nádechem vnitřní rotace paží o devadesát stupňů, prsty směřují dopředu. S výdechem pohyb paží z upažení do předpažení. Ve chvíli, kdy se konečky prstů dotknou, opisují zápěstí kruh zevnitř ven, současně zevní rotace paže. Při dokončení kruhu se zápěstí zatne v pěst, a dlaně zatnutých pěstí směřují vzhůru. Přitažení paží k tělu, pohyb je zastaven když se pěsti dostanou na úroveň boků. To vše se děje s nádechem. Umocnění této polohy s výdechem.

4.4 VYTVOŘENÍ CVIČEBNÍHO BLOKU PRO MÍRNĚ POKROČILÉ

Zahřívací, posilovací a zklidňující části lekce záměrně vynechávám z toho důvodu, že se mohou shodovat ve všech hodinách bez ohledu na to, jestli se cvičí Taebo nebo Taebo Intro.

Warm-Up (5 minut)

Taebo (40 minut)

1. blok:

- Left Jab. 2x8 slow motion
- Left Side Speedbag. 2x8 slow motion
- Double Left Jab/Double Right Side Speedbag. 4x8 double time
- Left Side Kick. 2x8 slow motion
- Uppercut alternate. 2x8 slow motion + 4x8 double time
- Left Rounhouse Kick/Left Jab. 4x8 slow motion

- Right Jab. 2x8 slow motion.
- Right Side Speedbag. 2x8 slow motion
- Double Right Jab/Double Right Side Speedbag. 4x8 double time
- Right Side Kick. 2x8 slow motion
- Uppercut alternate. 2x8 slow motion + 4x8 double time
- Right Rounhouse Kick/Right Jab. 4x8 slow motion

2. blok:

- Left Front kick. 1x8 slow motion
- Left Front Kick/Right Cross. 2x8 slow motion
- Right Front Kick. 1x8 slow motion
- Right front Kick/Left Cross 2x8 slow motion
- Front Kick alternate 2x8 slow motion, 4x8 double time
- Cross alternate 4x8 double time
- Front Knee Raise alternate/Front Kick alternate/4x Cross alternate. 2x8 slow motion, 4x8 double time
- Jumping Jack 4x8 double time

3.blok

- Left Back Kick. 2x8 slow motion
- Right Back Kick. 2x8 slow motion
- Back Kick alternate 4x8 slow motion
- Front Kick /Squat alternate 4x8 slow motion
- Cross alternate. 2x8 slow motion, 4x8 double time
- Double jumping jack/Double Left Jab 4x8
- Double jumping jack/Double Right Jab 4x8

5 DISKUZE

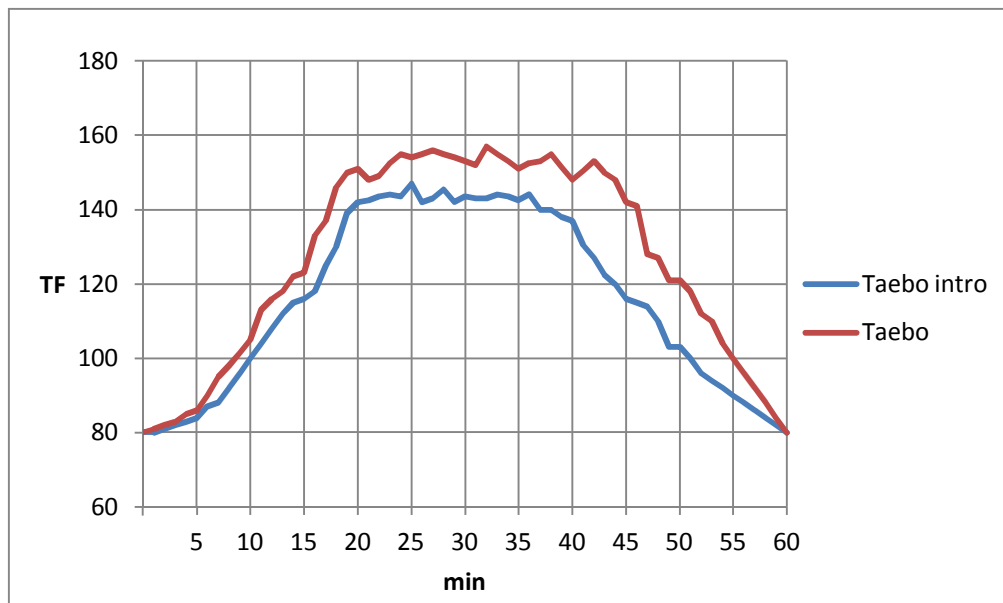
V roce 2009 jsem se poprvé setkala s informacemi o Taebu. Po první osobní zkušenosti se mi koncept cvičení velmi zalíbil a aktivně jsem chodila na lekce. Získané znalosti jsem chtěla ještě více prohloubit, a proto jsem se rozhodla napsat bakalářskou práci na téma Taebo.

Vyhledat literaturu, která se zabývá problematikou cvičení Taeba, bylo složitější, než jsem si z počátku myslela. Ačkoli tento druh sportu vznikl v roce 1989, v České republice se poprvé objevil až v roce 2000. I když je to více než dvanáct let, co se Taebo začalo cvičit v České republice, nebyla doposud pro veřejnost zpracovaná literatura. Z toho důvodu je v bakalářské práci omezený seznam použité literatury. Pouze školící centra mají své informační podklady pro kurzy, ale na českém trhu nenajdeme knihu, jež se věnuje Taebu. Podklady pro vytvoření bakalářské práce jsem proto hledala také v oblasti bojových umění, konkrétně v literatuře o boxu, taekwondu a karate. Ovšem využití těchto knih pro mé účely bylo minimální. Abych získala potřebné informace, zakoupila jsem knihu, kterou Billy Blanks napsal a která se stala mým hlavním knižním zdrojem. Kniha je psaná jednoduše, přesto pro mě nebyl lehký doslovný překlad anglického názvosloví, které nemá v některých případech smysluplné české výrazy.

Praktickou část jsem rozdělila na čtyři úseky. První úsek praktické části je věnován popisu správných technických provedení základních postojů a pohybů. Druhý úsek navazuje na první spojením jednoduchých cviků v kombinace. Třetí úsek je cvičební blok určený pro začátečníky, čtvrtý pro mírně pokročilé cvičence. Obsahem bloků je část zahřívací, hlavní, posilovací a protahovací.

Vytvoření modelových cvičebních jednotek pro mě nebylo jednoduché. Nejvíce obtížnou částí pro mě bylo zhotovení bloku na Taebo lekci tak, aby na sebe cvičení plynule navazovala. Aby mohly bloky vzniknout, musela jsem konzultovat výběr vhodných cviků s lektorkou Taeba, Ing. Michaelou Zelenkovou.

Spolupráci s Michaelou hodnotím velmi kladně. Vždy mi ochotně pomohla s problémy, které se vyskytly. Vznik fotodokumentace také probíhal za její pomoci. Nejen, že mi stála jako figurant, ale navíc zajistila prostory pro uskutečnění focení ve fitness city v areálu plaveckého bazénu Slovany. Dále jsem na základě údajů ze sporttestru, který měla Michaela v hodině Taebo Intro a Taebo, vytvořila graf zatížení (Obr. č. 40).



Obrázek 40: Graf zatížení

Myslím si, že jsem dané úkoly splnila dobře s ohledem na to, že jsem se po teoretické stránce setkala s Taebem poprvé.

6 ZÁVĚR

Tvorba metodického materiálu byla jednou z nejtěžších částí bakalářské práce. Nejvíce času jsem věnovala překladu cizojazyčné literatury. Kontrolu překladu provedla Erika Thomayerová, sestřenice žijící v Anglii.

Nejdříve jsem si určila pořadí cviků, které jsem následně podrobně popsala. Jednotlivé prvky jsem z větší části vymýšlela sama na základě praktických znalostí, které jsem během cvičení Taeba získala. Dále jsem se snažila uvést možné chyby, které by v průběhu cvičení mohly nastat a kterých by se mělo vyvarovat. Sloučení několika základních cviků dalo vzniknout kombinacím. Uvádím pouze některé nejjednodušší kombinace, které jsou lehké na naučení. Poté jsem s pomocí lektorky Taeba, Ing. Michaely Zelenkové, nafotila základní polohy a fáze pohybů. Fotodokumentace slouží k lepší představě o tom, jak má cvik správně vypadat.

Na základě výše popsaného postupu byly vytvořeny cvičební bloky zaměřené na dvě cílové skupiny – začátečníci a mírně pokročilí. V případě hodin pro začátečníky je pozornost soustředěna především na správné provedení cvičebních prvků Taeba s důrazem na dodržování správných základních poloh a vyvarování se chybných provedení. V hodinách pro mírně pokročilé se již cvičí obtížnější kombinace, které by začátečníkům dělaly značné obtíže.

Bakalářské práce může pomoci začátečníkům cvičit od prvního dne se správnou technikou provedení.

7 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. APPELT, K, HORÁKOVÁ, D, NOVOTNÝ, L. *Názvosloví pro cvičitele*, Praha: Olympia 1989.ISBN: 80-7033-011-2.
2. BERÁNKOVÁ,J.-SKOPOVÁ,M. *Aerobik:kompletní rùvodce.1.vyd.[s.l.]*:Grada, 2007. 208 s. ISBN: 978-80-247-1746-3.
3. BLANKS,B. *The Tae-Bo way*: Bantam Books, 1999. ISBN 0-553-80100-7.
4. BRKLOVÁ,D. - HERCIG,S. *Diplomové práce studujících učitelství tělesné výchovy*, Plzeň:Západočeská univerzita 1994.ISBN: 80-7043-112-1.
5. BURSOVÁ,M. *Kompenzační cvičení*. Havlíčkův Brod : Grada Publishing, 2005. ISBN: 80-247-0948-1.
6. ECO,U. *Jak napsat diplomovou práci*, Olomouc:Votobia 1997.271 s. ISBN: 80-7198-173-7.
7. FLEISCHMANN,J. – LINC,R. *Anatomie člověka I*,Praha: Státnípedagogické nakladatelství 1964. 268 s.
8. JARKOVSKÁ,H - JARKOVSKÁ,M. *Posilování s vlastním tělem 417krát jinak*, Praha:Grada 2005.ISBN: 80-247-0861-2
9. MICHALÍK,P - ROUB,Z - VRBÍK,V. *Zpracování diplomové a bakalářské práce na počítači*, Plzeň:Západočeská univerzita 2006.ISBN: 80-7043-458-9
10. MIŇOVSKÝ,F. *Box*, Praha:Grada 2006.ISBN: 80-247-0803-5
11. NONNEMACHER,K. *Kickbox*, Praha:Grada 2009.ISBN:978-80-247-2839-0.
12. SLOMKA,G. - REGELIN,P. *Jak se dokonale protáhnout: 64 strečinkových cvičení při sportu, v kanceláři, v autě, na zahradě*. 1.vyd.[s.l.]:Grada,2008.125 s. ISBN 978-80-247-2403-4.

13. TLAPÁK,P. *Tvarování těla pro muže a ženy*, 8. vyd. Praha:ARSCI 2010,ISBN 978-80-7420-001-4.
14. WICHMANN,W. *Karate-průvodce sportem*, 2003.144 s. ISBN: 80-7232-197-8.
15. ŽELEZNÝ,I. *Kickbox:Krásná postava a skvělá forma nejrychleji na světě*. U Libeňského pivovaru 10, Praha 8:Nakladatelství a vydavatelství, s.r.o.,2003.223 s. ISBN: 80-237-3857-7.

INTERNETOVÉ ZDROJE:

1. *TAE BO. Self Defence - Mixed Martial Arts* [online]. [cit. 2012-04-17]. Dostupné z: <http://www.sd-mma.eu/tae-bo/>
2. *Historie a význam slova Tae-bo* [online]. [cit. 2012-05-11]. Dostupné z: <http://www.tae-bo.cz>

8 RESUMÉ

The subject of this bachelor thesis is „*Taebo – a modern kind of aerobic exercise with elements of martial arts for beginners and lower intermediate*“. In the first part you can find brief summary of the origins of the Taebo, philosophy, which determines degrees of the mental development and the general description of engaged muscle groups from our muscular system while practicing Taebo. The second part of this work is divided into four sections. The first section introduces a description of each exercise element with graphic demonstration. The second section shows combinations of the elements used in exercising blocs. The last two sections are focused on a model training formed especially for beginners and intermediates.

This bachelor thesis could be used as a complementary source for training of new Taebo instructors.

9 PŘÍLOHY

Příloha 1 – seznam Tabulek:

Tabulka 1: Přehled základních technik Taeba	12
---	----

Příloha 2

1x hudební CD

