

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**ZUMBA V RÁMCI MODERNÍCH GYMNASTICKÝCH
FOREM (MULTIMEDIÁLNÍ DVD)**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Nikola Kozáková

Obor Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2016

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

V Plzni 28.6. 2016

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování:

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

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK.....	3
ÚVOD.....	4
1 CÍL A ÚKOLY	6
1.1 CÍL	6
1.2 ÚKOLY	6
2 TEORETICKÁ ČÁST.....	7
2.1 ZUMBA.....	7
2.2 VÝHODY PROGRAMU ZUMBA	7
2.3 BETO PEREZ.....	8
2.4 PROGRAM ZUMBA FITNESS, LLC.....	8
3 MODERNÍ GYMNASTICKÉ FORMY	9
3.1 VŠEOBECNÁ GYMNASTIKA	9
3.2 DEFINICE A CÍL VŠEOBECNÉ GYMNASTIKY	9
3.3 HUDEBNĚ POHYBOVÉ VZTAHY.....	9
3.3.1 TANEC.....	10
4. FYZIOLOGICKÉ A PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY PROGRAMU ZUMBA	11
4.1 FYZIOLOGICKÉ ASPEKTY CVIČEBNÍ LEKCE	11
4.2 PSYCHOLOGIE PROGRAMU ZUMBA	12
5 ZAHŘÁTÍ A SKLIDNĚNÍ.....	14
5.1 ZAHŘÁTÍ (WARM UP)	14
5.1.1 Cíl zahřátí.....	14
5.1.2 Struktura zahřátí v programu Zumba.....	14
5.2 ZKLIDNĚNÍ (COOL-DOWN).....	15
5.2.1 Cíl zklidnění.....	15
6 HUDBA VAŠÍM PRŮVODCEM.....	16
6.1 HUDBA V RÁMCI LEKCE	16
6.1.1. Termíny hudební teorie	16
6.2 TOK HUDBY V HODINĚ.....	17
7 CHARAKTERISTIKA PÍSNÍČKY	18
7.1 VZOR HUDEBNÍHO DOPROVODU	18
8 ZÁKLADNÍ PRINCIPY PRO TVORBU CHOREOGRAFIE.....	19
8.1 VYTVÁŘENÍ SEZNAMU SKLADEB	19
9 LATINSKO-AMERICKÉ RYTMY.....	21
9.1 MERENGUE	21
9.2 SALSA	22
9.3 REGGAETON	23
9.4 CUMBIA	23
10 POKYNY INSTRUKTORA	25
10.1 CUIING.....	25
10.2 OSOBNOST INSTRUKTORA.....	26
11 PRAKTICKÁ ČÁST.....	27
11.1 MULTIMEDIÁLNÍ DVD.....	27

11.2 MÍSTO NATÁČENÍ:	28
11.3 STŘIH A ZPRACOVÁNÍ	28
11.4 TECHNICKÉ PARAMETRY MULTIMEDIÁLNÍHO DVD	28
12 KROK ZA KROKEM	29
12.1. MERENGUE – VIZ DVD KAPITOLA Č. 1	29
12.2. SALSA - VIZ DVD KAPITOLA Č. 2.....	29
12.3. REGGEATON - VIZ DVD KAPITOLA Č. 3	29
12.4. CUMBIA - VIZ DVD KAPITOLA Č. 4.....	29
DISKUSE.....	30
ZÁVĚR	31
RESUMÉ	32
SEZNAM LITERATURY	33
SEZNAM TABULEK, DIAGRAMŮ A PŘÍLOH.....	34

SEZNAM ZKRATEK

DVD „Digital Video Disc”

USA „UNITED STATES OF AMERICA“

P/L Prává a levá strana

ÚVOD

Tématem bakalářské práce je Zumba v rámci moderních gymnastických forem (multimediální DVD). Bakalářská práce je věnovaná možnostem zařazení tance do cvičebních lekcí, které mohou být inspirované latinskoamerickou hudbou. Tímto cvičením je i Zumba, jejímž zakladatelem je Beto Perez.

Zumba není samostatný tanec, ale je to cvičební program, který vychází z jednotlivých tanců nejen z latinskoamerických jako je Salsa, Flamenco, Cumbia, ale i z tanečního aerobiku a dalších tanců a forem cvičení. Jedná se o propojení mnoho tanečních stylů.

Proč jsem si zvolila téma Zumba? Zumbu jsem si vybrala z důvodu jakým na ni pohlíží společnost sportovců a veřejnost v mém okolí. Většina lidí nemá představu, jaká jsou v Zumbě pravidla a jaké náležitosti má hudba, na které je celý cvičební program postavený. Na základě této problematiky jsem se rozhodla zpracovat základní informace o tomto cvičebním programu. Zároveň je v mém okolí větší zájem o atraktivní zábavné cvičení nejen pro děti, ale i dospělé nebo jako zpestření firemních akcí.

Zumba je vhodná alternativa cvičení v hodinách tělesné výchovy, zájmových kroužcích nebo zpestření aerobních hodin především u dětí, dívek a žen. Jedná se o stále atraktivní formu cvičení s využitím hudby a cvičebních pomůcek (židle, činky, rumba koule, step ...).

Hlavním cílem práce je vytvoření multimediálního DVD se zaměřením na nácvik a techniku provedení vybraných tanců. Multimediální DVD se zaměřuje na čtyři základní tance Zumby: Salsa, Merengue, Cumbia a Reggeaton. Na základě těchto tanců lze postavit taneční hodinu, ke které je potřeba znát taneční kroky jednotlivých tanců, které detailně popisují a následně znázorňují na multimediálním DVD.

Práce je rozdělena na dvě části: Teoretickou a praktickou. V teoretické části se věnuji stavbě cvičební jednotky v rámci programu Zumba. Kde nedílnou součástí je podrobný popis jednotlivých latinskoamerických rytmů. A v závislosti na popisu jednotlivých rytmů charakterizují hudební doprovod a principy pro tvorbu choreografie. Součástí teoretické části je i kapitola věnovaná pokynům pro instruktory.

Praktická část zahrnuje již zmiňované multimediální DVD, jehož součástí je charakteristika tanců, podrobný popis jednotlivých kroků s názornými fotografiemi, praktická

ukázka daného kroku a následně praktická ukázka ze zájmového kroužku Zumba Černošice pod vedením Venduly Kořínkové.

1 CÍL A ÚKOLY

1.1 CÍL

Cílem bakalářské práce je vytvoření multimediálního DVD se zaměřením na nácvik a techniku provedení vybraných tanců Zumbly. Vytvořené multimediální DVD by mělo pomoci lektorům a cvičitelům, tyto formy cvičení, zařadit do lekcí pro děti a dospělé.

1.2 ÚKOLY

- *charakteristika Salsy, Merengue, Reggeatonu, Cumbie a jejich základních kroků*
- *vytvoření technického scénáře a natáčení videozáznamu*
- *realizace a střih videozáznamu*
- *kompletace DVD*

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 ZUMBA

Program Zumba je taneční fitness lekce s inspirací latinskoamerických tanců, která obsahuje převážně latinskoamerickou a mezinárodní temperamentní hudbu, která tvoří vzrušující, radostný a efektivní fitness program. Lekce Zumba spojuje rychlé a pomalé rytmy, které zpevňují a tvarují tělo za pomoci prvků aerobiku/fitness, za účelem dosažení vyváženého kardio cvičení a posílení svalů.

Zumba program začleňuje základní principy aerobního a intervalového cvičení k maximalizaci výdeje kalorií, kardiovaskulárních výhod a celkového posílení těla.

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

Program Zumba je efektivním, inovativním a radostným cvičením pro každou generaci. V dnešní době má Zumba mnoho podmnožin např.: Zumba Fitness, Zumba Gold, Zumba Kids, Zumba Core a mnoho dalších. [1]

2.2 VÝHODY PROGRAMU ZUMBA

V rámci programu Zumba FITNESS, která je podmnožinou programu Zumba, jde i o posilování těla. Je potřeba dbát na správné držení těla a kontrolované pohyby. Vysoký výdej kalorií – aerobní a intervalové cvičení. Vysoká míra zatížení, což vede k vysokému výdeji kalorií. Snadné a povzbuzující výukové metody – taneční variace jsou pravidelně opakovatelné a lehce napodobitelné. Dále váhový úbytek. Společně s vyváženou stravou se zvyšuje pravděpodobnost úbytku váhy. Nabytí pozitivní energií a to díky hudebnímu doprovodu, který se skládá převážně z latinskoamerických rytmů. Při správném a účelném provedení posilujeme svaly. Velkou roli zde hrají emoce - hodiny jsou nabitě pozitivní energií, účastník nejen tančí, cvičí ale zároveň se baví [2].

2.3 BETO PEREZ

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

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

Po několika měsících těžkých časů v USA se Beto Perez díky svým chytlavým tanečním rytům dostal do fitness centra jako lektor, kde jeho lekce byly ty nejnavštěvovanější. V roce 2001 jeho nadšení a plné lekce zaujaly dva podnikatele Alberta Perlmana – nynějšího výkonného ředitele a Alberta Aghiona – nynějšího prezidenta a ředitele provozu. Tito dva podnikatelé viděli v hodinách pod vedením Beta podnikatelský záměr. Vzápětí společně vytvořili velmi oblíbený fitness program“ (ZUMBA Fitness LLC, 2010, str. 2).

2.4 PROGRAM ZUMBA FITNESS, LLC

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

3 MODERNÍ GYMNASTICKÉ FORMY

Pojem moderní pohybové formy může zahrnovat široké spektrum činností. Nejčastěji je však spojován s gymnastikou a jejími formami.

3.1 VŠEOBECNÁ GYMNASTIKA

Systém všeobecné gymnastiky obsahuje cvičení, která mohou člověku pomoci získat a zachovat takový stav těla a jeho funkcí, aby se mohl úspěšně vyrovnávat se všemi nároky života. Jsou to cvičení, která vedou k tělesné a duševní rovnováze. Gymnastika je zaměřena na rozvoj koordinačních a kondičních pohybových schopností - obratnost, pohyblivost, sílu, rychlost a vytrvalost. Důležitou roli zde hraje estetika.

V České republice zařazujeme do všeobecné gymnastiky jako základní činnosti ty, které mají gymnastický obsah. Podněty a inspirace čerpáme z historických systémů, ze sportovního odvětví gymnastiky, z různých účelových systémů (strečink, kompenzační cvičení, posilování a další) a ze systémů založených na hudebně-pohybových vztazích (rytmická gymnastika, taneční gymnastika, džezgymnastika, tanec, aerobní gymnastika, aerobik a další). Všechny tyto typy se prolínají nelze je tedy jednoznačně charakterizovat a zařadit. [10]

3.2 DEFINICE A CÍL VŠEOBECNÉ GYMNASTIKY

Cílem všeobecné gymnastiky je vytváření zajímavého atraktivního programu zaměřeného na harmonický rozvoj osobnosti, na proces ozdravení člověka v širším pohledu, od zdravotních účinků přes kultivování jeho pohybového projevu až k získání kondice a pozitivního sebevědomí zlepšujícího společenské uplatnění (Zítka, 2000, str. 5).

3.3 HUDEBNĚ POHYBOVÉ VZTAHY

Inspirací a zdrojem podnětů pro všeobecnou gymnastiku jsou ty druhy gymnastiky, které jsou založeny na vztazích pohybu a hudby a mají blízko k tanci. Jedná se o rytmickou gymnastiku, taneční gymnastiku, džezgymnastiku, aerobní gymnastika a různé druhy tance. [10]

3.3.1 TANEC

Pohybová společenská aktivita, provozovaná převážně za doprovodu hudby. Tanec může navodit lepší náladu, a také je vyjádřením pocitů tanečnicka, takže může být považován za druh umění. Tanec má z gymnastikou některé společné znaky a oblasti působení. Se všeobecnou gymnastikou jsou si blízké v rovině emocionálních prožitků. Novodobá taneční technika analyzuje pohyb po stránce výrazové, rytmické, dynamické a prostorové.

4. FYZIOLOGICKÉ A PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY PROGRAMU ZUMBA

4.1 FYZIOLOGICKÉ ASPEKTY CVIČEBNÍ LEKCE

Zumba zahrnuje mnoho forem cvičení. V rámci hodiny Zumby lze využít posilovací formy s pomůckami (židle, činky, rumba koule a další), vlastní vahou, využití stepu atd. Proto se níže zmiňuji o tématu posilování.

Cvičební lekce jsou založeny na třech částech:

- *„Kardiorespirační vytrvalost je nejdůležitější součástí fitness, je to schopnost přenášet důležité živiny a kyslík pracujícím svalům a odstraňovat přebytečné produkty vzniklé během fyzické zátěže. To má za následek zlepšení funkce srdce, cév, plic a redukci rizikových faktorů jejich onemocnění. Nejúčinnějším prostředkem pro zlepšení vytrvalosti je aerobní cvičení (Stackeová, 2008, str. 14).*

„Aerobní cvičení“ – dlouhodobé cvičení, které má vytrvalostní charakter. Zatěžuje výrazně srdeční a dýchací soustavu a vyžaduje velkou spotřebu kyslíku. Při tomto cvičení, se doporučuje, aby intenzita cvičení vyjádřená počtem tepů za minutu dosahovala hodnot vyjádřených dle vzorce: 200 tepů minus věk cvičence a to nejméně po dobu 12 minut. Limitující při výkonu není soustava svalová, ale soustava krevního oběhu a zásoba energie. Patří sem např. běh, cyklistika, ale i aerobní gymnastika a další. [4]

- *Svalová síla je schopnost svalu vyvinout maximální sílu proti odporu. Charakterizuje ji vysoká intenzita a krátká doba trvání výkonu. Cvičení rozvíjející svalovou sílu se provádějí se zátěží, zpravidla s činkami nebo na posilovacích strojích.*

- *Svalová vytrvalost je schopnost svalu opakovaně vydávat sílu proti odporu nebo výdrž ve svalové kontrakci. Charakterizuje ji dlouhodobá aktivita nižší intezity. Příkladem cvičení rozvíjejících svalovou vytrvalost je kalanetika, posilování s lehkými činkami nebo s gumovými expandery“ (Stackeová, 2008, str. 14).*

- *„Flexibilita (pohyblivost) je schopnost pohybovat svaly a klouby v plném rozsahu. V této knize se pojem pohyblivost vztahuje na stupeň „normální“ hybnosti. Pojem strečink označuje proces prodlužování vazivové tkáně, svalů a dalších tkání.*

V závislosti na způsobu protahování svalů se cvičení pohyblivosti a strečinku dělí na několik základních kategorií:

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

Dynamická pohyblivost je obvykle spojována se skákáním, odrazem a rytmickým pohybem. Při dynamickém strečinku je pohybová energie trupu nebo končetin využita ke zvýšení rozsahu pohybu, což vede ke zvýšení rizika úrazu. Příkladem dynamického protahování je rozpažení spojené s tím, že pohybová energie způsobí zvětšení rozsahu pohybu.

Funkční pohyblivost označuje schopnost využít rozsah kloubní pohyblivosti při provádění tělesné činnosti normální nebo zvýšenou rychlostí. Na rozdíl od dynamického natažení nezahrnuje např. skoky. Funkční pohyblivost přímo odpovídá specifice procesu protahování a má největší význam pro sportovní výkonnost.

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

4.2 PSYCHOLOGIE PROGRAMU ZUMBA

Fyziologie je důvodem, který stojí za úbytkem váhy, posílení svalů, tělesné změny jako zlepšení kardiovaskulárního systému aj.. Z psychologie vychází vnímání cvičení a ovlivňování emocí při a především po cvičení. Psychologické aspekty ovlivňují i výsledky cvičení, jelikož naše myšlení ovlivňuje chování a to naše konání. Zumba kombinuje vysoce energeticky náročné cvičení s motivační hudbou a lehce napodobitelnými variacemi pohybů, což je základem Zumba programu, a to přispívá zbavení se stresu při cvičení.

Díky variacím kroků a častých změn rytmů – tanců, účastníci lekce často nevnímají náročnost samotného cvičení. Při cvičení jsou motivací právě zmiňované přechody mezi různými hudebními styly a motivují účastníky k vykonání pohybů

s vyšší intenzitou, než při samotném provádění sérií dřepů či hodinového běhu na běžícím páse. Zumba je nositelem zábavy, úsměvu, pocitu štěstí a naplnění. Lekce Zumby jsou velmi často přirovnávány k taneční party. [2, 6]

5 ZAHŘÁTÍ A SKLIDNĚNÍ

5.1 ZAHŘÁTÍ (WARM UP)

Podstatnou součástí dobrého programu přípravy sportovce je rozcvičení: Cviky „pro zahřátí“ poskytují sportovci mimo jiné dostatek času pro přizpůsobení se přechodu z klidu ke cvičení. Tyto cviky mají za cíl zlepšení výkonnosti a snížení pravděpodobnosti poranění tím, že sportovce připraví po psychické i fyzické stránce na sportovní výkon. Rozcvičení by mělo být prováděno v mírném tempu, rytmicky a pokud možno zapojovat především svalové skupiny, které budou v následující pohybové aktivitě nejvíce zatíženy.

5.1.1 CÍL ZAHŘÁTÍ

Zvýšit teplotu těla a tkání, zvýšení prokrvení v aktivních svalech, zvýšení srdeční frekvence, která slouží jako příprava kardiovaskulárního systému na zátěž, zvýšení rychlosti uvolnění energie v organismu (zrychlení látkové výměny), zvýšení uvolňování kyslíku, zrychlení vedení vzruchu nervy, což podporuje pohyblivost organismu, zvýšení účinnosti reciproční inervace (umožňující rychlejší a účinnější svalovou kontrakci a relaxaci), pokles svalového napětí, větší schopnost prodloužení vazivové tkáně, zlepšení psychiky sportovce - koncentrace na cvičení (Alter, 1999, str. 30).

5.1.2 STRUKTURA ZAHŘÁTÍ V PROGRAMU ZUMBA

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

Část druhá: (kardio) – *cviky s velkým rozsahem* - postupné přidávání intenzity, využití prostoru (např. grapevine s velkým rozsahem, V-step, chůze vpřed a to vše doprovázené variacemi paží)

Část třetí: *cviky posilovací* - zahřátí velkých svalových skupin – aktivace svalů: střed těla a spodní část těla (např.: opakované přitahy kolen k hrudníku, výpady P/L, dřep) [2]

Délka se obvykle pohybuje mezi 8 - 15 minutami. Rychlost hudby se pohybuje okolo 130 - 138 BPM. Začátečníci a starší cvičenci potřebují obecně delší fázi zahřátí.

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

5.2 ZKLIDNĚNÍ (COOL-DOWN)

Závěrečná část Cool-down zahrnuje postupné snižování intenzity cvičení dokud se tělo se všemi svými fyziologickými funkcemi nenavrátilo do rovnovážného stavu. Během cvičení došlo ke zvýšení funkčnosti svalů, a proto je v této fázi vhodné zařazení strečinku, protože tkáňová teplota je nejvyšší bezprostředně po skončení tréninku.

5.2.1 CÍL ZKLIDNĚNÍ

Postupné snížení tepové frekvence pod 60% tepové frekvence, postupné snižování tělesné teploty, zklidnění organismu, snížení frekvence dýchání, snažíme se být stále v pohybu a tím zabraňujeme hromadění krve v hlavě: pokud cvičenci náhle přestanou cvičit, to způsobuje hromadění krve a následkem je závrať, nevolnost nebo křeč – postupné zpomalení je důležité k vyhnutí se možným nežádoucím účinkům, protažení svalů používaných svalů, které mají tendenci ke zkrácení (prsí svaly, spodní část zad v oblasti beder, zadní strana stehů). Délka závisí na intenzitě cvičební lekce, čím náročnější lekce jsou, tím více času potřebujeme na zklidnění. Obvykle trvá 3-5 minut. Rychlost hudby je okolo 130 BPM. V první a poslední fázi cvičení by neměly být pohyby, které překračují horizontální středovou linii. Jinými slovy udržujte hlavu nad úroveň srdce [2, 3].

6 HUDBA VAŠÍM PRŮVODCEM

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

Využitím hudby vyvoláme:

Pocit vášně, energie, pozitivní naladění, motivaci, regulace tempa – srdeční frekvence, výsledky a další. [2]

6.1 HUDBA V RÁMCI LEKCE

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

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

6.1.1. TERMÍNY HUDEBNÍ TEORIE

TAKT je skupina dvou, tří nebo více dob, které se v hudebním poudu pravidelně opakují, první doba taktu je přízvučná (akcentovaná) a pravidelně se střídá s dobami nepřízvučnými.

RYTMUS je střídání přízvučných a nepřízvučných dob a dlouhých a krátkých not, takže výsledkem jsou rytmické útvary a tzv. charakteristické, taneční rytmy, např. meregue, salsy, rytmus samby apod.

TEMPO je rychlost střídání dob. Tempo je označované zkratkou BPM - beat per minute, počet dob za minutu. V praxi jsou používány tyto termíny:

pomalé tempo - 40-60 BPM

mírné tempo - 70 BPM

střední tempo - 80-100 BPM

rychlé tempo - 100-150 BPM

velmi rychlé tempo - více než 150 BPM

Pro každou část hodiny jsou určeny orientační hodnoty BPM. V první části hodiny (warm up) se pohybujeme mezi 120 - 140 BPM, v hlavní části se držíme mezi 135 - 160 BPM a v poslední části (cool-down) hodiny do 110 BPM. [10]

6.2 TOK HUDBY V HODINĚ

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

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

7 CHARAKTERISTIKA PÍSNÍČKY

Každá písnička má svoji charakteristiku, kritéria, která musí splňovat a podle nich se řídíme a sestavujeme choreografie. Není důležitý pouze taneční styl - rytmus hudby, ale také charakteristika neboli struktura písničky:

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

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

7.1 VZOR HUDEBNÍHO DOPROVODU

Píseň začíná předehrou, pokračuje sloka, přestávka, sloka, refrén, hudební mezihra, refrén a na konci končí závěrem. [2]

8 ZÁKLADNÍ PRINCIPY PRO TVORBU CHOREOGRAFIE

Prvním krokem k úspěšné lekci je výběr písničky. V této práci jsem vybírala ze čtyř tanců: cumbie, merengue, reggaeton, salsa. Jakmile máme hudbu vybranou je nutné ji opakovaně poslouchat a tím si ji zapamatujeme. Když máme hudbu naposlouchanou, je potřeba si písničku rozfázovat – sloka, refrén, mezihry. Na každou část písně volíme jiný pohyb. Jako názorný příklad, jak by měl rozbor vypadat slouží popisek níže. [2]

Po rozboru hudby přiřadit kroky ke každé části:

Hudební předehra: představení tance a uvedení do rytmu

Sloka: Pohyb 1

Refrén: Pohyb 2

Sloka: Pohyb 1

Refrén: Pohyb 2

Mezihra: lze použít pohyb jako u hudební předehry: Pohyb 3

Sloka: Pohyb 1

Refrén: Pohyb 2

Mezihra: lze použít pohyb jako u hudební předehry: Pohyb 3

Sloka: Pohyb 1

Refrén: Pohyb 2

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

8.1 VYTVÁŘENÍ SEZNAMU SKLADEB

Poté co si vypíšete choreografie na určité hudby, je potřeba udělat seznam skladeb. Myslete vždy na zákonitosti sestavování seznamu skladeb. Každá hudba má svoje tempo a rytmus a na základě toho lze vytvořit každou lekci odlišnou. Intenzita jednotlivých písniček závisí na choreografii, rychlosti a délce písničky.

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

Tabulka č. 1 Seznam skladem ve cvičební lekci

Skladba	Žánr	SF
Skladba č. 1	Zahřátí - step touch + variace paží	(↑ srdeční frekvence)
Skladba č. 2	Zahřátí - do prostoru + větší dynamika	(↑ srdeční frekvence)
Skladba č. 3	Zahřátí - posilovací část	(↑↑ srdeční frekvence)
Skladba č. 4	Merengue	(↑ srdeční frekvence)
Skladba č. 5	Salsa	(↓ srdeční frekvence)
Skladba č. 6	Reggeaton	(↑ srdeční frekvence)
Skladba č. 7	Cumbia	(↓ srdeční frekvence)
Skladba č. 8	Merengue	(↑ srdeční frekvence)
Skladba č. 9	Salsa	(↓ srdeční frekvence)
Skladba č. 10	Reggeaton	(↑ srdeční frekvence)
Skladba č. 11	Cumbia	(↓ srdeční frekvence)
Skladba č. 12	Zklidnění	(↓ srdeční frekvence)

Zdroj: Příručka školení instruktorů 2014

9 LATINSKO-AMERICKÉ RYTMY

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

9.1 MERENGUE

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

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

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

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

Tabulka č. 2 Diagram Merengue

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

Zdroj: Zumba (převzato z [79])

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

9.2 SALSA

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

Salsa byla tancem nižších vrstev, v dnešní době se dočkala velké popularity, tančí se po celém světě včetně Evropy, Jižní Afriky, Jižní Ameriky, Kanady, Japonska i Číny.

Salsa je tancem, který je velmi otevřený pro individuální inspiraci. Má jen několik pevných pravidel. Obvykle na první dobu je lehký dotek nebo ťuknutí špičkou. Na druhou dobu je úkrok vpřed nebo vzad. Přenesení váhy na nohu, kterou vykonáváme pohyb, třetí doba přenášíme váhu zpět na střed těla a na čtvrtou dobu přinožíme nohy k sobě. Stejně tak i na druhou stranu.

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

Název tabulky č. 3 Diagram salsa

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

Zdroj: Zumba (převzato z [80])

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

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

9.3 REGGAETON

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

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

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

Název tabulky č. 3 Diagram Reggaeton

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

Zdroj: Zumba (převzato z [81])

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

9.4 CUMBIA

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

Typickým doplňkem pro muže byl klobouk a červený šátek, kterým kroužili nad hlavou nebo ho podávali dámě. Pro dámy byla typická dlouhá sukně. Cumbie byla tancem nižších vrstev do poloviny 20. století. Od toho je typický krok a to “vláčení” chodidel, říká se, že otroci tančili Cumbii, ale tím jak byli k sobě přivázáni řetězy, museli za sebou vláčet nohu. Proto je jedním z kroků “vláčení” chodidel.

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

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

Název tabulky č. 3 Diagram Cumbia

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

Zdroj: Zumba (převzato z [83])

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

10 POKYNY INSTRUKTORA

Technika, úspěšnost a vedení hodiny závisí na úrovni instruktorových schopností. To má zásadní význam pro úspěšné splnění cíle lekce (tedy udržení tepové frekvence po danou dobu v úrovni aerobní zóny). Zvládnutí komunikace cvičitele vyžaduje stejný nácvik a trénink stejně jako nácvik techniky nebo metodických postupů. Změna pohybu v příslušném čase, kdy chce instruktor změnu, doprovází tři styly udávání pokynů: vizuální, verbální a dotykové:

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

10.1 CUING

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

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

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

Na tomto programu je ojedinělé, že se jako jedno z mála cvičení (aerobic, hip hop, body-forming atd.) vyučuje bez doprovodu mikrofonu. Vše spočívá na kvalitě instruktora, respektive kvalitě jeho předcvičování (cuingu). Nicméně ve velkém počtu účastníků se mikrofon používá na ochranu hlasivek, pokud jej instruktor potřebuje nebo chce navodit správnou atmosféru pomocí verbálního cuingu. [1, 2]

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

10.2 OSOBNOST INSTRUKTORA

Osobnost cvičitele, jeho vystupování, jednání s lidmi na cvičební lekci i mimo ni, jeho vlastnosti atd. jsou neméně důležité než jeho odborné znalosti a pohybové dovednosti. Každý instruktor je specifická osobnost a podle svého temperamentu a povahových vlastností má svůj specifický způsob komunikace s klienty. Vhodně zvolená, přirozená a přitom motivující komunikace je schopnost, která velice často rozděluje vynikající lektory od těch ostatních. Většina cvičenců přehlédne nedostatky v technice či metodice, pokud má před sebou osobnost (vynikajícího instruktora), která je schopna navázat se cvičenci kontakt a motivovat je. Pokud instruktor zvládne svou roli, bývá často vzorem pro mnoho cvičenců.

11 PRAKTICKÁ ČÁST

11.1 MULTIMEDIÁLNÍ DVD

název: Zumba v rámci moderních gymnastických forem (multimediální DVD)

obor: Tělovýchova a sport

cílová skupina: Multimediální DVD je určeno pro začínající a mírně pokročilé tanečníky, pro taneční instruktory a pedagogy. Tato práce by měla pomoci lektorům a pedagogům Zumbu zařadit do lekcí pro děti a dospělé.

stručný obsah: Multimediální DVD obsahuje 6 částí. První čtyři části se věnují tanečním stylům, jejich podrobnému popisu, nácviku a provedení jednotlivých tanečních kroků. V další části se zabývám cuingem a v závěrečné části je provedení zumba programu v praxi u začátečníků v zájmovém kroužku Zumba Černošice.

rok vzniku: 2016

délka multimediálního DVD: 40 minut

formát záznamu: DVD

autor: Nikola Kozáková

scénář: Nikola Kozáková

kamera: Jonáš Filgas, Nikola Kozáková

střih a technické zpracování: Nikola Kozáková, Jonáš Filgas

hudba a efekty: Jonáš Filgas, Nikola Kozáková

režie: Nikola Kozáková

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

11.2 MÍSTO NATÁČENÍ:

Multimediální DVD bylo pořízeno na několika místech. Využila jsem prostory Černošického sálu, aerobní sál v portorách TJ Spoje Praha a Fitness Club Malešice. Fotogalerie byla pořízena ve stejných prostorech.

11.3 STŘIH A ZPRACOVÁNÍ

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

11.4 TECHNICKÉ PARAMETRY MULTIMEDIÁLNÍHO DVD

Multimediální DVD bylo natáčeno fotoaparátem NIKON 5500 a OLYMPUS M5, na fotografie byl použit stejný přístroj. Během natáčení bylo pořízeno mnoho záznamů, ze kterých se využil pouze potřebný materiál.

12 KROK ZA KROKEM

V multimediálním DVD jsou zahrnuty metodické řady jednotlivých kroků níže. V první části detailně popisují metodickou řadu kroků a v druhé části je praktická ukázka.

12.1. MERENGUE – VIZ DVD KAPITOLA Č. 1

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

12.2. SALSA - VIZ DVD KAPITOLA Č. 2

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

12.3. REGGATON - VIZ DVD KAPITOLA Č. 3

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

12.4. CUMBIA - VIZ DVD KAPITOLA Č. 4

- Pravá/levá noha vpřed/vzad
- Side to side
- Sleepy leg (vláčení nohy za sebou)
- Cukrová třtina

DISKUSE

Hlavním úkolem byl výběr tanců a jejich základních kroků, které pomohou zařadit tuto formu cvičení do lekcí pro děti a dospělé. Po výběru jednotlivých kroků jsem se zaměřila na sběr dostatečného množství materiálů pro metodické řady a aplikaci vlastní praxe ze zahraničních stáží. Tím nejpodstatnějším úkolem byla realizace stříhu multimediálního DVD a následná kompletace DVD.

V první části, teoretické části, jsem se zaměřila na stavbu cvičební jednotky v rámci programu Zumba. Kde nedílnou součástí je podrobný popis jednotlivých latinskoamerických rytmů. A v závislosti na popisu jednotlivých rytmů charakterizují hudební doprovod a principy pro tvorbu choreografie. Součástí teoretické části je i kapitola věnovaná pokynům pro instruktory. Domnívám se, že tato práce má smysl především pro začínající lektory, pedagogy jako alternativu cvičebních lekcí pro děti a dospělé nebo pro cvičence, kteří se bojí jít na skupinové lekce a raději cvičí z pohodlí domova. Základem cvičení je, aby veškeré pohyby byly v souladu se zdravotními zásadami.

Multimediální DVD je rozděleno do šesti částí, kde v prvních čtyřech částech jsou podrobně představeny taneční styly, technika a nácvik jednotlivých tanečních kroků pomocí fotovizualizace kroků. Vycházela jsem ze čtyřech základních tanců salsa, merengue, reggaeton a cumbie. V další části multimediálního DVD se věnuji cuingu, tzn. předevičování, protože se v zumbě používá především neverbální komunikace. Do poslední části jsem zahrнула praktickou ukázkou dětské Zumbly.

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

ZÁVĚR

Cílem bylo vytvoření multimediálního DVD, které by mělo pomoci lektorům zařadit toto cvičení do lekcí pro děti a dospělé. Domnívám se, že tento cíl byl splněn. Multimediálního DVD je jednoduché a snadno pochopitelné. Toto DVD by mohlo také sloužit jako pomocný materiál pro začínající cvičence, kteří chtějí absolvovat základní kurz B1 Zumba Fitness. Jeho uplatnění lze najít i v zájmových útvarech Zumby nebo pro domácí využití cvičencům, kteří chtějí se zumbou začít a vyhýbají se skupinovým lekcím. Mohou ho využívat i začínající pedagogové hledající nové a zábavné cvičení do svých hodin nebo jen ti, co se chtějí zlepšit v technice a efektivnosti cvičení.

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

RESUMÉ

Bakalářská práce se věnuje metodice vybraných tanečních kroků zapracovaných do multimediálního DVD. DVD může být nástrojem pro mnohé instruktory, pedagogy nebo vedoucí zájmových útvarů. Práce je rozdělena do dvou částí. V první části, teoretické části, jsem se zaměřila na stavbu cvičební jednotky v rámci programu Zumba. Kde nedílnou součástí je podrobný popis jednotlivých latinskoamerických rytmů. A v závislosti na popis jednotlivých rytmů, charakterizují hudební doprovod a principy pro tvorbu choreografie. Součástí teoretické části je i kapitola věnovaná pokynům pro instruktory.

V druhé, praktické části jsou konkrétné taneční kroky v metodických řadách podrobně popsány, graficky znázorněny a předvedeny v ukázkových videích. Pro srovnání je použita zumba v praxi v dětském zumbovém útvaru pod vedením Venduly Kořínkové.. Tuto část dělíme do 6 kapitol, kde první čtyři kapitoly jsou věnované popisu tančního stylu, podpořeny ukázkou. Další kapitola je věnována lektorům, kteří se učí neverbální komunikaci při předcvičování a poslední kapitola je z praxe, ukázka videí.

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

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

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

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

SEZNAM LITERATURY

[1] PÉREZ, Beto a Maggie GREENWOOD-ROBINSON. Zumba: bavte se a zhubněte tancem! : nebojte se zumba diety !. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2010. ISBN 978-80-249-1365-0.

[2] PÉREZ, Beto a tým, Zumba příručka instruktorů: základní úroveň. Vyd. ZUMBA Fitness LLC, 2014. (materiály získané při kurzu a osobně od Beto Perez)

[3] ALTER, Michael L. Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-763-X.

[4] STACKEOVÁ, Daniela. Fitness programy - teorie a praxe: metodika cvičení ve fitness centrech. 2., dopl. a přeprac. vyd., (1. v nakl. Galén). Praha: Galén, c2008. ISBN 978-80-7262-541-3.

[5] BURSOVÁ, Marta. Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0948-1.

[6] HÁJKOVÁ, Jana. Aerobik - soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1311-X.

[7] SKOPOVÁ, Marie a Jana BERÁNKOVÁ. Aerobik: kompletní průvodce. Praha: Grada, 2008. Sport extra. ISBN 978-80-247-1746-3.

[8] VELÍNSKÁ, Lenka. Aerobik: speciální učební text. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2004. Pohyb je život. ISBN 80-86586-13-8.

[9] CHAMPION, Nigel. Core fitness course. Praha: Speciální učební text Fisaf fitness Instructor Training Program, 1996.

[10] ZÍTKA, Miroslav. Všeobecná gymnastika. Praha: speciální učební text ČASPV, 2000. ISBN 80-902509-7-1

SEZNAM TABULEK, DIAGRAMŮ A PŘÍLOH

Tabulka č. 1 Seznam skladeb v hodině

Tabulka č. 2 Diagram Merengue

Tabulka č. 3 Diagram Salsa

Tabulka č. 4 Diagram Reggaeton

Tabulka č. 5 Diagram Cumbia