



METODICKÁ PŘÍLOHA 80

HUDBA A POHYB

Autor: Jarek Kučera, metodik odboru všestrannosti České obce sokolské

Ilustrační foto: archiv odboru všestrannosti ČOS a Mgr. Vít Hanáček, ČASPV

*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu pro všechny příznivce
aktivního způsobu života | 21. ročník | číslo 4
prosinec 2017 | ISSN 1212-0669, www.caspv.cz

Česká
asociace | 25 let
Sport pro všechny

ČESKÁ ASOCIACE

SPORT
PRO VŠECHNY



HUDBA A GYMNASTIKA

Vážení přátelé gymnastiky, jistě se mnou budete souhlasit, že gymnastika v našich odbořech sportu pro všechny učinila v posledních letech výrazný posun k lepšímu. Na soutěžích ve sportovní gymnastice, o které je stoupající zájem, můžeme vidět výkony, které respektují správné technické provedení prvků a zejména u mladšího žactva už vidíme zařazené takové prvky, které jsme ještě nedávno vídávali jen u starších kategorií. Přes ekonomické problémy se podařilo mnohým oddílům získat moderní nářadí, o kterém se nám dříve mohlo jenom zdát a tak cvičení na pružné akrobatické podlaže, či provádění přeskoků odrazem z moderních odrazových můstků už je v podstatě samozřejmou záležitostí.

Propracovali jsme se postupně i u mladších žáků k volným sestavám s povinnými prvky a slibovali jsme si od toho větší variabilitu, větší volnost pro děti i jejich vedoucí. Mnohé z nás doslova „strašilo utržené sluchátko“, které jsme na soutěžích museli poslouchat jako hudební

doprovod k povinné sestavě třeba 50x, i vícekrát za sebou. Předpokládali jsme proto, že k volným sestavám bude pro všechny radost vybírat si konečně tu „svoji“ oblíbenou hudbu, která bude děti patřičně vést a motivovat. Ale „ouha“, tady jsme se bohužel zmýlili. Hudební doprovod k sestavám, zejména u těch nejmenších, u kterých nám na tom nejvíc záleží, přestal být najednou důležitý. Už to nebylo cvičení na hudbu, ale s hudbou, která se stala pouhou kulisou. Došlo to tak daleko, že jsme u těch nejmenších pro republikovou soutěž ve SG hudbu raději dočasně zrušili. Ale podotýkám dočasně. Jsem přesvědčena, že to tak nemůžeme nechat. Vždyť rytmická výchova a vyjádření hudby pohybem je tradičně trvalou součástí našeho programu už od kategorií rodičů a dětí a nejmladšího žactva. A historicky už od Klemeni Hanušové.

Proto jsme se rozhodli zahájit jakousi kampaň k tomu, aby i ve SG bylo cvičení s hudbou vyvážené, chápáno opět komplexně. Hudba by měla pohyb řídit a umocňovat od začátku

až do konce sestavy, nikoliv překážet, jak to mnohdy vidíme.

Požádali jsme o spolupráci Jarka Kučeru, který má s využitím hudebních motivů pro pohybové sestavičky velké zkušenosti a věřím, že společně opět probudíme hudebně pohybového ducha naší gymnastiky.

Tato metodická příloha je prvním krokem, kterým bychom si měli zopakovat všeobecné zásady k využití hudby pro pohyb a připomenout si, co všechno je důležité pro to, aby předvedení gymnastické sestavy s hudbou bylo opravdu komplexní a vyvážené „představení“, které uspokojuje cvičence i diváky. Nemluvě samozřejmě o rozhodcích, kteří by měli soulad s hudbou hodnotit určitě s větším důrazem na celkový výkon.

Rádi bychom, aby následoval po novém roce seminář, kde bychom si teoretické zásady připomněli také v praxi. A také bychom chtěli být nápomocni našim instruktorům (cvičitelům a trenérům) při výběru hudebních motivů, případně sestřihů hudby. Vždyť dnes je kolem nás spousta volně přístupné hudby všech

žánrů i dostatek moderní techniky, abychom si mohli různé sestřihy sami vyrobit. Jen se musíme naučit jak na to. A pro ty, kterým to nepůjde, nebo na to zkrátka nemají čas, bychom rádi nabídli připravenou vhodnou hudbu různých žánrů a délek, kde by si mohli prostě jen vybrat.

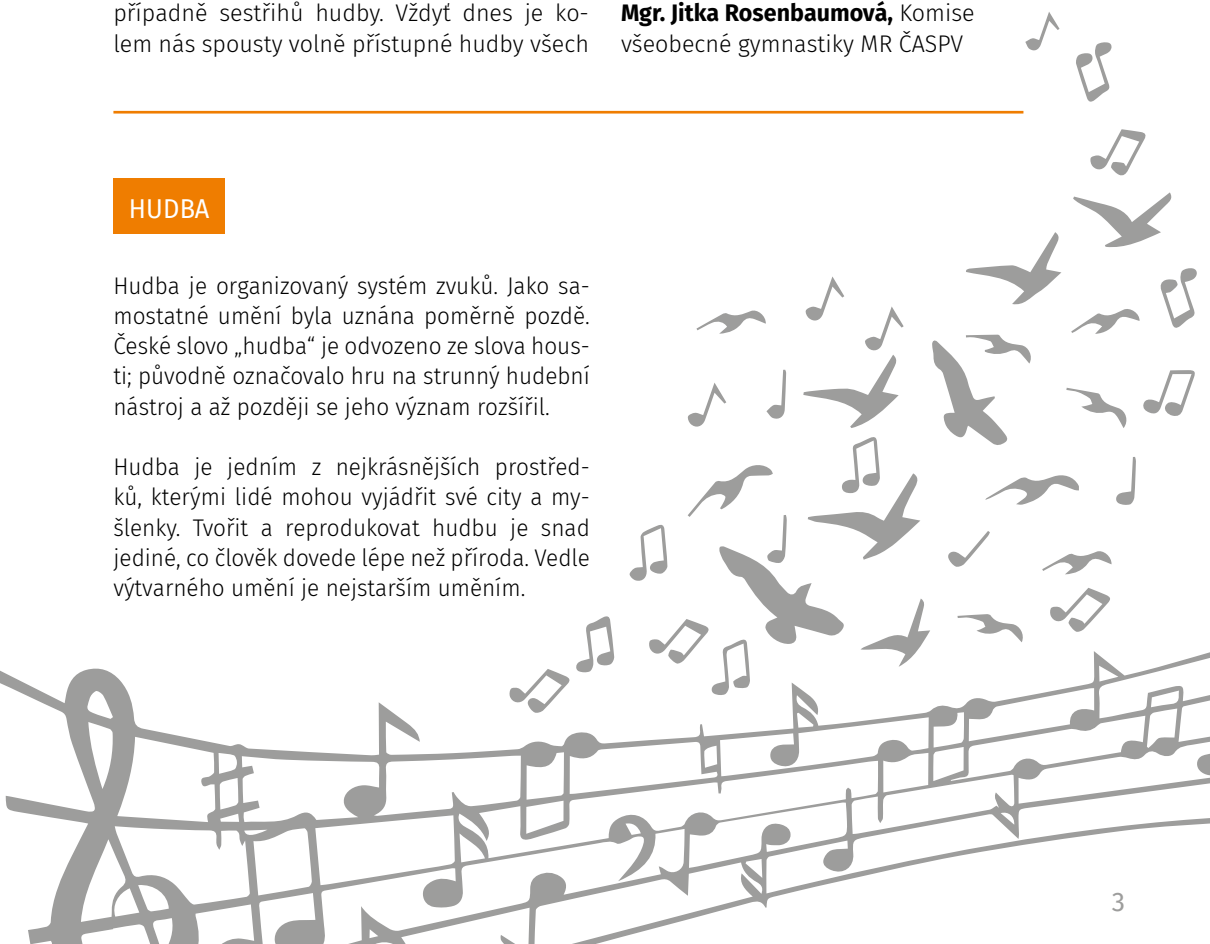
Říkalo se „co Čech, to muzikant“. Já myslím, že to platí i dnes, a je i v našich rukou či našich úkolem, aby to platilo i nadále. O hudebním vrozeném citění našeho národa nepochybují, ale abychom ho rozvíjeli, musíme na něm pracovat. Proto právě u nejmenších holčiček, které později budou vychovávat svoje děti, nesmíme tuto část výchovy podcenit a zanedbávat. Ve výkonnostní sportovní gymnastice je jistě prvořadá náročnost a technika prvků. I ti nejmenší se musejí soustředit spíše na provedení. Ale ve sportu pro všechny by měla být prvořadá radost z pohybu. Pojďme se proto vrátit k hudbě jako k naší motivaci a radujme se společně z rytmického pohybu.

Mgr. Jitka Rosenbaumová, Komise všeobecné gymnastiky MR ČASPV

HUDBA

Hudba je organizovaný systém zvuků. Jako samostatné umění byla uznána poměrně pozdě. České slovo „hudba“ je odvozeno ze slova housť; původně označovalo hru na strunný hudební nástroj a až později se jeho význam rozšířil.

Hudba je jedním z nejkrásnějších prostředků, kterými lidé mohou vyjádřit své city a myšlenky. Tvořit a reprodukovat hudbu je snad jediné, co člověk dovede lépe než příroda. Vedle výtvarného umění je nejstarším uměním.



Hudba je součástí lidského života už od pradávna a provází nás celé generace a staletí.

Lidé si začali vyrábět různé hudební nástroje a hudba se jim stávala nejen zpestřením, ale společně s tancem i prostředkem při různých obřadech a rituálech. V antice byl potom hudbě přisuzován velký význam z hlediska rozvoje lidské osobnosti, začali se objevovat hudební teoretikové a z této doby máme také již první dochované záznamy o hudbě.

Novodobé výzkumy dokazují mocný a všestranný účinek hudby na člověka. Je prokázáno, že hudba ovlivňuje základní fyziologické parametry (dech, krevní oběh, puls, tlak, tělesnou tep-

lotu), hladinu cukru v krvi, svalové napětí, koordinaci svalů, prokrvení tkání, trávení, mozkovou činnost, aktivitu potních žláz, funkci imunitního systému a produkci přirozených opiátů – endorfinů.

Poslech hudby má na člověka velký vliv. Působí na naši citovou stránku. Může ovlivňovat náladu a kladně motivovat lidskou činnost. V dnešní době se můžeme často setkat s pojmem muzikoterapie – cíleným využitím hudby k terapeutickým účelům. Muzikoterapie je ověřená metoda, která má pozitivní účinky v oblasti prevence nebo léčení psychických poruch.

HUDBA VE CVIČEBNÍ JEDNOTCE

Ve cvičební jednotce je hudební doprovod významným pomocníkem. Působí povzbudivě, určuje její atmosféru a pomáhá k navození příznivé, radostné atmosféry. Cvičení s hudbou je tak přitažlivější, zkvalitňuje způsob provedení, podporuje estetiku provedení. Emotivní působení hudby zvyšuje intenzitu i kvalitu cvičení. Citlivě vybraný hudební doprovod zdokonaluje cit pro rytmus, usnadňuje provedení pohybů, napomáhá k osvojení pohybových dovedností a zvyšuje výrazovou schopnost cvičenců a cvičenek.

Při pohybu plní hudební doprovod tři funkce:

- **funkce regulační** – hudba nahrazuje počítání, organizuje, sjednocuje pohyb
- **funkce motivační** – hudba vytváří atmosféru
- **funkce emotivní** – hudba podněcuje emotivní prožitky

Funkce regulační znamená sjednocení hudby a pohybu do jedné časové členitosti. Tato tzv. metro-rytmická stránka hudby, znamená navození představy o průběhu pohybu, udává rozsah pohybu, počet opakování, tempo cvičení.

Motivační funkce hudby je závislá na melodii, stylu, dynamice a charakteru interpretace.

Emotivní funkce způsobuje zvýšení intenzity a kvalitu provedení, podněcuje emotivní prožitky.

Hudebně pohybové vztahy

Jde o nauku zákonitostí při tvorbě pohybu na konkrétní hudební skladbu, nebo opačně na daný pohyb skládáme hudbu. Pochopení základních hudebně pohybových vztahů vede k uvědomělému vytváření a využívání hudebně – pohybového souladu. Je prokázáno, že hlavní složkou v průběhu pohybové reakce na hudbu je proces vnímání zejména rytmické stránky hudebního doprovodu. Pokud provádíme pohybové aktivity na hudební doprovod, měli bychom znát význam pojmů **hudební puls, počítací doba, metrum, tempo, hudební fráze a rytmus**.

Hudebně pohybový soulad

Soulad mezi pohybem a hudbou je především vázán na schopnost organismu okamžitě fixovat časové rozměry vymezené počítacími dobami hudební předlohy a do takto vzniklé časové soustavy zasazovat zvolený nebo předem jinak určený pohyb.

Hudební puls

Východiskem pro orientaci v hudbě, která je určená pro pohyb, je pochopení souvislostí

metrických. Vnitřní členění hudby vyrůstá z existence pravidelně se vracejících pulsů zvaných počítací doby.

Počítací doba

je jednotka základní důležitosti, jednotka 1/ pohybového a 2/ hudebního času. Je to dynamické zdůraznění hudebního pulsu.

Prvním předpokladem k tomu, aby došlo k organickému splynutí hudby a pohybu, je vytvoření časového řádu, společného oběma složkám. Počítací doba vystupuje do popředí zejména tam, kde se jejím prostřednictvím organizuje pohyb kolektivu (taneční hudba). Naopak někdy ustupuje do pozadí, popřípadě zcela mizí (např. hudba pro relaxaci). Střídavě je tomu např. u vážné hudby.

Základní funkce počítací doby spočívá v tom, že umožňuje organizovat simultánně prováděný skupinový projev. Cvičitel odpočítáváním jednotlivých dob analogicky ovládá početnou skupinu cvičenců.

Specifickou vlastností počítacích dob je relativně konstantní doba jejich trvání. V určitém hudebním celku si zpravidla uchovává stále stejnou délku. Z toho vyplývá i její další vlastnost, a to je setrvačnost. Posluchač nebo divák očekává její návrat a cítí její tep dokonce i tehdy, když nezní (pomlky v hudbě) nebo když není vyjádřena pohybem (výdrž v dané poloze). Počítací doby tedy bereme v úvahu i tehdy, když cvičení probíhá bez hudby. Často jsme totiž nuceni cvičení průběžně řídit, tedy rytmizovat slovy. „Cvičení na doby“ potom znamená, že zdůrazňujeme existenci počítacích dob slovně. Rozdělení pohybu do počítacích dob vytváří pro hudebního skladatele přehledné schéma pro zhudebnění dané pohybové části a naopak, pulsace počítacích dob v hudební předloze dovoluje autorovi pohybu (cvičiteli, choreografovi) časově správné a účelové rozvržení pohybového motivu.

Hudební takt

je krátký časový úsek hudební skladby, ve kterém se střídají přízvukné a nepřízvukné stejně dlouhé doby. Počet dob a délka základní doby jsou vyznačeny na začátku notové osnovy příslušné skladby. Např. 3/4 takt znamená, že jeden takt má tři čtvrtkové doby. V notové osnově

jsou takty ohraničené kolmými čarami, které se nazývají taktová čára.

Metrum

je etymologicky z řeckého slova metron = míra - odměňuje proud hudby podle předem daného časového plánu, který je dán střídáním těžkých (přízvukných) a lehkých (nepřízvukných) počítacích dob. Metrum je seskupení počítacích dob. Tyto skupiny o několika počítacích dobách se nazývají metra.

Základní typy seskupování počítacích dob:

- a/ po dvou - dvoudobé metrum (takt 2/4) / * - / * - / * - / * - /
- b/ po třech - třídobé metrum (takt 3/4) / * - - / * - - / * - - /
- c/ po čtyřech - čtyřdobé metrum (takt 4/4) / * - - - / * - - - / * - - - / * - - - /

Toto třídění je posilováno dynamicky: zdůrazněním (akcentováním) tzv. těžké doby.

Hlavní (obvykle první) počítací doba je nositelkou impulsu. Protože se tento impuls po několika dobách pravidelně vrací, nazýváme jej metrický akcent. Takže počátek skupiny počítacích dob je nejčastěji zdůrazněn akcenty.

Ve cvičitelské praxi se používá nejčastěji metrum dvoudobé a čtyřdobé. Používání třídobého metra (počítáme na tři - valčík, waltz) není tak časté, ale o to je zajímavější.

Synkopa

Pokud je dynamický přízvuk na jiné době taktu (nebo i na její části), než vyplývá z jeho označení, mluvíme o synkopě. Synkopování je často

- 2. Vezou, vezou, vezou na vraném koníčku, pojď, podej, má milá, pojď, podej ručičku!
- 3. Ručičku podala, do pláče se dala: "Kéž jsem tě, můj milej, byla nepoznala!"

možné přepsat použitím složených taktů, například 4/4 takt lze rozdělit na osm osminových dob, a ty seskupit jako 3+3+2 se čtvrtou a šestou osminou s vedlejším přízvukem. Vzniklý rytmický útvar lze chápat buď jako synkopovaný čtyřčtvrtový takt s vedlejším přízvukem na druhé polovině druhé doby a na čtvrté době (místo obvyklé třetí doby), nebo jako složený osmiosminový takt členěný 3+3+2. Zjednodušeně: Synkopování není pravidelný tok počítacích dob s pravidelným akcentováním. Proto synkopovaným skladbám nedáváme prioritu při výběru hudby pro pohybové aktivity.

Tempo

je rychlost hudební skladby. Je to počet počítacích dob za minutu. Uvádí se v „bitech“ – beats per minute. Označuje se BPM. Je to číslo, které udává tempo konkrétní skladby. Čím vyšší hodnota BPM, tím je hudební skladba rychlejší.

V praxi se dnes BPM uvádí např. na etiketě zvukových nosičů. Takže podle čísla BPM je možné zjistit, v jakém tempu je příslušná skladba aranžována, aniž bychom ji museli předem slyšet. Základem, od kterého se tempo odvozuje, je tzv. „normální rychlost“, která odpovídá klidové rychlosti tepu lidského srdce, tedy 60 – 90 úderů za minutu.

Tabulka uvádí vymezení oblasti tempa (BPM) a příklad využití ve cvičitelské praxi.

počet BPM/minutu	označení tempa	příklad využití v praxi
40 - 60	velmi pomalé	strečink, relaxace
70 - 80	pomalé	mobilizace kloubů, protahování, power jóga aj.
80 - 100	mírné	rozcvičení u začátečníků, kondiční posilování, floor work aj.
100 - 120	střední	posilování - nízké polohy, harmonická gymnastika
120 - 130	středně rychlé	rozcvička, kondiční cvičení pro pokročilé, aerobní blok pro začátečníky, step aerobik pro začátečníky, step aerobik s náčiním
130 - 140	rychlé	Low Impact aerobik, step aerobik pro pokročilé
140 - 160	velmi rychlé	High Impact aerobik, pokročilé choreografie aerobiku, rope skipping aj.

Uvedená BPM jsou přibližná a měla by pomoci především začátečníkům. Zkušenému cvičiteli stačí pro výběr hudebního doprovodu hodnota BPM nebo krátký poslech.

Hudební fráze

- pravidelné střídání hudebních taktů. Hudební frázi tvoří zpravidla osm počítacích dob, tj. 2x 4/4 takt. Čtyři hudební fráze (32 počítacích dob) tvoří tzv. hudební oblouk. U studiově upravené hudby pro pohybové aktivity je vždy první

počítací doba z 32 počítacích dob hudebního bloku nejvíce dynamicky zvýrazněna, výrazně slyšitelná (master down beat) tak, abychom ji krátkým odposlechem „našli“. Od této počítací doby následně tvoříme pohyb celého hudebního oblouku.

|·|····|·|····|·|····|·| 8 počítacích dob
= hudební fráze
(2x 4/4 takt)

|·|····|·|····|·|····|·| 16 počítacích dob
= hudební fráze
(2x 4/4 takt)

|·|····|·|····|·|····|·| 24 počítacích dob
= hudební fráze
(2x 4/4 takt)

|·|····|·|····|·|····|·| 32 počítacích dob
= hudební fráze
(2x 4/4 takt)

|·|····|·|····|·|····|·| 8 počítacích dob
= hudební fráze
(2x 4/4 takt)

Frázování

je střídání frází v hudební skladbě. Jsou to rytmicky, melodicky nebo i harmonicky odlišné části skladby. Fráze mají zpravidla sudý počet taktů. Novou hudební frázi začínáme i novou pohybovou změnou. Většina cvičitelů i cvičenců má buď vrozený, nebo již vypěstovaný cit pro frázování.

V současné cvičitelské praxi se nejvíce používá hudba z oblasti tanečního disku. Jde o hudební mixy. Takto upravené skladby mají pravidelné frázování po osmi dobách a mají buď konstantní, nebo plynule se zrychlující (popř. zpomalující) tempo.

Rytmus

dává pohybu organizaci a ekonomický průběh. Rytmus je časová složka hudby, střídání různých délek, akcentů popř. pomlek bez ohledu na obsah tónů. Rytmus je metrickým členěním uvnitř taktu, v obecnějším smyslu je to časový řád.

V hudbě užívané při tělesné výchově tvoří základ pro různou rytmickou členitost řady počítacích dob – tyto řady dávají vznik metrickým schémátům (cyklům sdruženým k těžké době) a do nich se vtiskují jako pozadí rytmické figury – rytmy. Rytmický vjem závisí na aktivním vnímání, ve kterém se uplatňují důrazy, délky a pomlky.

Vnímání rytmu, na nějž je člověk velmi citlivý, souvisí patrně s fyziologickými rytmy vlastního těla. Nejen tanečníci, ale i pochodující vojsko se řídí společným rytmem a i koncertní posluchači si často nenápadně „taktují“ spolu s dirigentem.

Rytmické cítění je částečně vrozené, podobně jako hudební sluch. Rozvoj rytmického cítění jedince se považuje za součást normálního vývoje. Tak, jako někdo má či nemá hudební sluch, říkáme, že někdo má či nemá cit pro rytmus. Cit pro rytmus tvoří v podstatě jádro úsilí každé hudebně pohybové výchovy s cílem dosáhnout vyrovnaného, harmonického a estetického pohybu, který bez zvládnutí rytmické stránky není myslitelný.

Kritéria pro výběr hudební předlohy

Spojujeme-li hudbu s gymnastickým cvičením, měl by její charakter vyhovovat danému užití. Proto má vhodný výběr hudební předlohy velký význam.

Hudba při cvičení musí na cvičence a cvičenky působit emocionálně. To předpokládá obsahovou pestrost a přitažlivost. Pak se teprve může dostavit psychická odezva (další přínos, pro niž



tak ochotně lidé přijímají hudbu jako doprovod tělesného výkonu). Neexistují žádná pevná pravidla, jakou hudbu použít.

Pohyb lze tvořit prakticky na každou hudbu. Musíme však posuzovat a vybírat hudbu nejvhodnější pro daný cíl. Při výběru hudby dáváme přednost skladbám, které působí optimisticky, vnášejí do cvičení radost a dobrou pohodu, podněcují tvůrčí pohybovou improvizaci.

Pro konkrétní cvičební jednotku nebo část cvičební jednotky vybíráme hudbu podle věkové kategorie (děti, mládež, dospělí, senioři) a fyzické vyspělosti cvičenců a cvičenek (začátečníci, mírně pokročilí, pokročilí), dále podle typu a pohybového obsahu (choreografie).

Výběr hudby dle věkové kategorie:

předškolní děti = hudba s jednoduchou aranží a přehlednou rytmiizací

Děti mají rády české písničky, které si mohou při cvičení zpívat a zapojit svou fantazii.

mladší žactvo = melodické skladby s výraznou rytmickou složkou, aktuální hity

starší žactvo = nejděčnější je volit hudbu složenou ze současných hudebních hitů
Vybíráme proto z aktuální nabídky trhu.

dorost = rytmické skladby a opět aktuální hity

dospělí = výběr z úplné hudební nabídky, žánr dle věkového složení cvičenců

Měli bychom vycházet z mentality dané skupiny. Naskýtá se poměrně velký výběr.

senioři = hudba žánrově nejbližší této kategorii
Hudební hity minulých období, evergreeny, úpravy muzikálových či operetních melodií apod.

Platí nepsané pravidlo, že každý z nás si celý život nese v srdci tu hudbu, která se hrála v době, kdy mu bylo „náct“. V citově bohatém období, kdy mnoho věcí bylo poprvé, v souvislosti s hudbou, která se právě hrála.

Pokud jsou ve cvičební jednotce zastoupeny cvičenci a cvičenky několika věkových kategorií (nejčastější případ), potom je vhodné pro jed-

notlivé části cvičební jednotky hudební žánry střídat. Teoreticky tak máme možnost v jedné cvičební jednotce oslovit všechny věkové kategorie. Cvičební jednotka se tím stává žánrově pestřejší.

Výběr hudby pro jednotlivé části osnovy cvičební jednotky:

■ **Rozcvička:** hudba s výraznou rytmikou i melodií. Úplně první skladba by měla mít středně rychlé tempo. Další skladby již v potřebném tempu. Volíme hudbu motivující, která by měla dodat akcent celé cvičební jednotce.

■ **Strečink:** hudba bez výrazné rytmické složky, obvykle z oblastí relaxační hudby. Hudba pro tuto část by měla zprostředkovat uvolnění.

■ **Hlavní část:** pro posilování vedeným pohybem = hudba s pravidelným a výrazným beatem.

■ **Hlavní část:** aerobní formy = hudba by měla být živá, s důrazem na rytmickou složku a melodiku.

■ **Strečink po hlavní části cvičební jednotky:** hudba pro tuto část by měla být uklidňující, aby se tělo mohlo vrátit pozvolna a s jistotou zpět do klidového stavu. Vhodná je hudba bez výrazné rytmické složky, nejčastěji relaxační.

■ **Závěr cvičební jednotky:** hudba s nosnou melodií.

Při výběru hudby věnujeme velkou pečlivost první (případně druhé) skladbě, která by měla mít charakter motivační - motivační start. Rovněž poslední skladba cvičební jednotky by měla plnit motivační prožitek z krásné melodie v souladu s pohybem. Poslední skladba by vždy měla být pomyslnou tečkou, „třešničkou na dortu“ celé cvičební jednotky.

Zvolená hudební předloha by vždy měla působit motivačně jak na cvičence, tak na cvičitele. Úspěch každé cvičební jednotky závisí na



schopnosti cvičitele, jakou dokáže vytvořit atmosféru. Hudba je při tom nápomocna. Nevhodně zvolená hudba může z jinak výborně připravené lekce s výborným lektorem udělat nudnou hodinu tělocviku. Správnému výběru hudby bychom tedy měli věnovat stejnou pozornost, jako výběru vhodných cviků, tvorbě choreografií a technice cvičení. Hudba by měla být vždy kvalitně nahrána. Nedoporučuje se bez uvážení podlehnout všem módním změnám, které se objevují v hudebním dění. To, co je nové, nemusí být vždy lepší než to starší. V dnešní době jsou takřka neomezené možnosti výběru hudby z celého žánrového spektra. Měli bychom však vědět, co chceme vybrat.

Akustika

je v prostorách, kde pracujeme se zvukem velmi důležitá. Pokud například zařizujeme novou tělocvičnu a máme možnost ovlivnit její vybavení, měli bychom znát některé zásady, které mohou akustiku podstatně ovlivnit. Špatná akustika může totiž naprosto znehodnotit nově moderně vybudovaný prostor, určený pro práci se zvukem.

Optimální umístění reproduktorů

Při používání mobilních zvukových souprav se vždy řídíme zásadou, aby byl pokryt celý ozvučený prostor přímým signálem a signál odražený, aby se ve všech místech uplatňoval

co nejméně. Nikdy neumisťujeme reproduktory proti sobě. V určitém místě mezi nimi by došlo ke směřování signálů přímého a odraženého – to ruší jasný poslech a nastává „hudební hluk“. Je třeba si rovněž uvědomit, že jinou akustiku má prázdná tělocvična a úplně jinou tělocvična zaplněná cvičenci. Optimální výška pro umístění reproduktorů je 2 m nad podlahou, tedy málo výš nad průměrnou výškou stojící postavy.

Na volných prostranstvích umisťujeme reproduktory tak, aby nevznikal na žádném místě dvojí příjem, tj. příjem z blízkého i vzdáleného reproduktoru. Při malém počtu reproduktorů se snažíme akusticky pokrýt prostor směrováním z jednoho bodu.

Řešením akustiky a optimální reprodukce v uzavřených objektech i venkovních prostranstvích se dnes zabývají specializované firmy, které provádějí kompletní servis.

Úspěch každé cvičební jednotky závisí na schopnosti instruktora, jakou dokáže vytvořit atmosféru. Hudba je při tom nápomocna.



SPORTOVNÍ SOUTĚŽE

A NESOUTĚŽNÍ PŘEHLÍDKY

- **Pohybová skladba**
- **Sportovní gymnastika**
- **TeamGym**
- **Moderní gymnastika**
- **Estetická skupinová gymnastika**
- **Aerobik fitness týmy**

Všechny uvedené formy se řídí příslušnými pravidly.

Pohybová skladba – využití hudby

je kompozice vytvořená záměrným spojením hudby a pohybu, vycházející z určité myšlenky. Zachovává formu, strukturu, techniku a principy tvorby. Pohybovým obsahem jsou převážně gymnastická cvičení a taneční prvky. K účinkům patří emocionální a estetické

působení na cvičence i diváky. Pohybová skladba je prokomponovaný pohybově hudební útvar, který vychází ze základní myšlenky autora. Vybíráme takovou hudbu, která by nám pomáhala vyjádřit myšlenku skladby a umocňovala celkové působení.

Funkce hudby při vytváření pohybové skladby:

- a/ funkce motivační (vytvoření atmosféry, uvolnění, zdroj inspirace, umocnění prožitku spojeného se cvičením),
- b/ funkce regulační (oblast metrorhythmická, oblast tempa, oblast tektonická),
- c/ funkce dramaturgická (oblast myšlenkové struktury, oblast výrazová).

Hudební doprovod

Hudba je nedílnou součástí pohybové skladby, jeden z nejpodstatnějších faktorů určujících budoucí úspěch nebo neúspěch pohybové skladby. Vybrat hudbu, která se bude cvičencům líbit, která plně dokresluje autorovu představu, to je důkladná prověrka schopnosti tvořivosti autora skladby. Proto je výběr optimální hudební předlohy dosti obtížný.

Na správné volbě závisí celkové vyznění skladby. Vybraná hudba může umocnit emocionální působení celé pohybové skladby, ale nevhodný výběr jí může velice ublížit. Emocionální a myšlenková podstata vybrané hudby = rozhodující prvek, na kterém závisí hodnota celé skladby. Emoce, pocity, které v nás hudba vyvolává, je mnohdy těžké vyjádřit slovně, ale můžeme je například ztvárnit pohybem. A proto spojení pohybu s hudbou vytváří novou kvalitu pohybového projevu. Hudba nesmí být jen zvukovou kulisou, tj. bez souladu mezi pohybem a hudbou.

Začínající autor by se měl před výběrem hudební skladby seznámit se základy hudební teorie, uvědomit si, že rytmus je hybným prvkem pohybu, že dynamika vyvolává citové a estetické působení, že melodie umocňuje celkový dojem. Rytmus jako vlastnost i jako veličina vtiskne melodii její konkrétní podobu a vyvolává pohybovou odpověď. Při výběru hudby je proto třeba znát základy hudební teorie. To, jak se podaří spojit pohyb a hudbu, je základem úspěchu či neúspěchu celé skladby.

Výběr hudby není ničím předepsán a je plně v kompetenci autora, cvičitele, trenéra.

Výběr vychází z námětu autora. Většina autorů se nechává hudbou inspirovat a při poslechu se jim vytvářejí určité představy o pohybu, o pohybovém obsahu. Pro realizaci pohybového obsahu si autor zvolí formu a styl. V návaznosti na něj vybírá co nejoptimálnější hudební předlohu, zvolí odpovídající žánr. S vhodným výběrem hudby a jejím spojením s pohybem z velké části souvisí úspěch či neúspěch vystoupení.

Vybraná hudební předloha by měla nejen spoluvyjadřovat ideu pohybové skladby, ale měla by být i přiměřená věku a pohybové vyspělosti cvičenců. Odpovídat příležitosti, pro kterou je připravována.

Jestliže aranžmá hudební skladby je ve stále stejném rytmu a tempu, bez dynamických odlišností a rytmických změn, pak jen obtížně připravíme pohybovou skladbu, která má obsahovat vrcholy, gradaci a další požadované prvky.



Dnes se již méně používá hudba komponovaná, to je složená přímo pro konkrétní pohybovou skladbu a znamená přímou spolupráci s autorem hudby, vzájemné ovlivňování autorů hudby a pohybu (dříve např. skladby hromadných vystoupení, pro gymnastické sestavy).

Více se používá tzv. hudba archivní: nahrávky instrumentální i zpívané, cizojazyčné i s českým textem (český text obvykle podtrhuje záměr a ideu autora). Pozor při použití cizojazyčné hudební skladby. Měli bychom znát alespoň přibližně obsah textu, aby se úplně nelišil od ideji předváděné pohybem.

Hlediska výběru hudební předlohy pro pohybovou skladbu

Celkovým charakterem by hudební skladba měla odpovídat zvolenému pohybovému obsahu (žánru), věku, pohlaví, výkonnostnímu stupni:

- pro skladby charakteru spíše kondičního, účelového bude vhodnější hudba s výraznější bítovou (bicí) složkou,
- pro skladby se zaměřením převážně estetickým vybírat doprovod s větší hudební plochou s dynamickými kontrasty, s převládajícími výrazovými prostředky nad rytmickým stereotypem,
- pro dětské skladby je příznačná hudba hravá, veselá, optimistická, zajímavě instrumentovaná, zpěvná i rytmická, vhodné jsou zpívané texty,



- jedním z důležitých kritérií je vhodné tempo skladby,
- málo podnětné jsou skladby se stereotypní rytмикou a dynamikou,
- zajímavější jsou skladby, které obsahují rytmické změny, odlišné stupně dynamiky,
- s velkým citem je nutné se rozhodovat při výběru tzv. klasické hudby, národní písně
- posoudit vhodnost hudby instrumentální, nebo se zpívaným textem.

Vybíráme z nahrávek, které je možno použít celé, nebo je lze vhodně, účelně, odborně sestříhat bez závažného narušení hudební kompozice:

- 1/ jedna hudební skladba – použití bez úpravy
- 2/ jedna hudební skladba – upravená stříhem (zkrácení minutáže, další opakování refrénu, „usekne se“ konec skladby...)
- 3/ více hudebních skladeb upravených stříhem. V tomto případě se doporučuje zachování žánru vybraných skladeb, nenarušit plynulost, nebo naopak při výběru použít kontrastu, pokud je to záměr autora.

Veškeré stříhové úpravy se dnes již provádějí na počítači (čistota stříhu). Dále jsou upřednostňovány skladby s „čitelným“ koncem, tedy na konci hudební fráze. Méně vhodné jsou

skladby s koncem „do ztracena“, kdy divák (přemýšleč, rozhodčí) se jen domnívá, že skladba již skončila. U skladeb prezentujících daný děj, nebo pokud autor chce zvýraznit nějaký choreografický moment, používáme zvukové efekty. Vhodně použité zvukové efekty významně pomohou celkovému vnímání pohybové skladby.

Postup při práci s hudbou

Vybranou hudební předlohu nejdříve posloucháme, vnímáme její náladu, snažíme se ji pochopit. Provedeme její rozbor – grafickým znázorněním rozdělíme do charakteristických celků, zjistíme dynamickou linii, její rytmicko-kometrické zvláštnosti, vyhledáme typický hudební motiv. Zajímavé momenty v hudbě se mohou stát podnětem k pohybovému zvýraznění. Sestavíme plán nácviku – jednotlivé pohybové prvky, spojování prvků do větších celků, spojování v celou choreografii. Vlastní tvorba skladby bývá velmi individuální a závisí na zkušenostech autora. Pro „velké“ skladby (např. hromadné, kde se předpokládá, že choreografii bude nacvičovat více osob v různých místech působení), je nutné vytvořit grafický popis skladby, tj. jednotlivé pohyby názvoslovně popsat, znázornit graficky, fotodokumentací, video záznamem. V dnešní době se používají nejrůznější digitální techniky. Velmi důležitý je také návrh úborů, případně doplňků, které dokreslují estetický vzhled celé pohybové skladby. Velkou úlohu má i barevnost.

Pokud se pódiové skladby připravují pro soutěžní přehlídky – kritéria pro hodnocení uvádějí rozpis příslušné soutěže, obvykle se hodnotí:

obsah: výběr, vhodnost zvolených pohybových prostředků s ohledem k námětu, využití náčiní, nářadí, pomůcek, účinnost pohybového obsahu, vyspělost cvičenců v souvislosti s věkovou kategorií;

technika: způsob provedení (držení těla, rozsah pohybu, zvládnutí techniky zvolených prostředků, vedení pohybu), úroveň pohybové interpretace celku i jednotlivců, přesnost provedení po celou dobu, synchron celku;

estetická hodnota: námět, originalita zpracování námětu, působivost pohybových, pro-

storových a výrazových prostředků, kompozice skladby, choreografie, využití kontrastu, gradace, rozvíjení pohybu, rytmické změny;

choreografie: pestrost, nápaditost choreografického řešení, využití principu kontrastu, rozvíjení motivu, trojrozměrnost prostoru a využití plochy;

výběr hudby: její interpretace a soulad pohybu s hudbou, úroveň hudebně pohybové kompozice;

vzájemná interakce: členů předvádějící skupiny, navázání kontaktu nejen mezi sebou, ale i s okolím. Přesvědčivost a působivost předvedení, výraz a zaujetí cvičenců, energičnost a suverenita;

celkový dojem: výběr hudby a souvislosti s námětem, soulad pohybu a hudby, míra estetické vyváženosti složky, pohybové a hudební, choreografie, výtvarné pojetí, úbory a detaily, barevnost. Každá pohybová skladba by měla mít vnitřní ideu, která může, ale nemusí být vyjádřena názvem skladby. Podstatou úspěchu u cvičenců i diváků je vnitřní hudební a pohybová logika skladby, promyšlená choreografie vycházející z pohybu cvičenců, střídání motivu a jejich obměn v různém choreografickém postavení, střídání vysokých a nízkých poloh, změny tempa a rytmu.

Posledními autory pohybové skladby jsou její cvičenci, ti dotváření autorovu představu a skladbu interpretují. Nevezmou-li ji z nějakého důvodu za svou, znamená to prohru. Teprve procítěnost pohybu, soulad toho, co do sklad-

by autoři vložili a vlastního přístupu cvičenců, tvoří z pohybové (hromadné) sklady umělecké dílo.

Pohybová skladba pro nejmenší

Tvorba souvisí s hudebně pohybovou výchovou, která vychází, jak u nás, tak v ostatních zemích z národních tradic a lidové slovesnosti. Hudebně pohybová výchova vychází zároveň ze samotného vývoje dítěte.

Tvorba pohybové skladby pro děti předškolního věku by měla vycházet z fyziologických a psychologických potřeb a zvláštností předškolního věku a jejich pohybových možnostem. Základním prostředkem učení v předškolním



Doporučené tempo (BPM):

kategorie	délka sestavy/sekundy	doporučení tempo BPM
žákyně I	20 - 30	100
žákyně II	min. 30	100
žákyně III + IV	40 - 60	130
dorostenky, ženy	60 - 80	až 135



věku je hra. Děti musí cvičit s radostí a zájmem.

Cvičení má pro dítě význam:

morální (rozvoj volných vlastností)

citový (nadšení, radost z pohybu, kontakt s dospělými)

hudební (rozvoj hudebnosti dítě)

Proto by pohybová skladba pro předškolní věk měla být hravá a spontánní. Pohyb by měl být přirozený a prostorem pro improvizaci. Vybraná hudba (mluvené slovo) by měla být návodná, emocionální a radostná, stejně tak jako celá skladba.

Využití hudby ve sportovní gymnastice

Sestavy prostných ve sportovní gymnastice jsou vlastně malé pohybové skladby a skladbičky, i když v daleko menším časovém i prostorovém formátu. Ale při jejich tvorbě se na ně vztahují všechna pravidla jako na ostatní pohybové skladby. Při výběru a využití hudby jde o stejné principy. Je výhodné tvořit pohyb na hotovou hudbu, upravenou či sestříhanou pro zamýšlený cíl. Tvořit hudbu na již daný pohyb vyžaduje přímou spolupráci s autorem hudby a jde tak o obtížnější způsob.

Hudba by měla dominovat a řídit pohyb. Kromě výrazné rytmické složky by měla mít i melodii, a to zejména při výběru hudby pro děti. Čím mladší ročník, tím jednodušší a výraznější by měla hudba být. U nejmenších dětí je možné pro zvýraznění využít zpívaný doprovod, protože se v něm lépe orientují. Začátek a konec musí být vždy zřetelně slyšitelný. Hudba pro

prostná není ničím omezená, rovněž není určeno tempo skladby. Výběr by však měl odpovídat možnostem závodnice. Její technické vyspělosti, výkonnosti, ale i jejímu charakteru. Hudba by měla motivovat, gymnastky by měly mít viditelnou radost z prožitého pohybu na danou hudbu. Hudba by měla gymnastkám předvedení pohybové sestavy usnadňovat, nikoliv naopak. Podaří-li se to, naváže gymnastka snadněji také kontakt s diváky a více zaujme i rozhodčí.

Na počátku hudby je výhodné použít zvukový signál („cuing beep“), který je jasný pro zahájení sestavy i v případě, že hudba není dostatečně hlasitá. Za správnou délku hudebního doprovodu odpovídá instruktor (cvičitel, trenér), který by měl dbát na to, aby hudba měla také jasný, zřetelný konec, a to i po hudební stránce. Sestava by měla mít v souladu s hudbou v poslední části i žádanou gradaci. Nemá-li v hudbě zřetelný konec a sestava končí tím, že hudba pokračuje dále tzv. „do ztracena“, snižuje se tak dojem celého vystoupení a rozhodčí by měli takový jev patřičně penalizovat. U starších kategorií, kde jsou sestavy delší a obsahují i akrobatické řady, může mít sestava více vrcholů, které by měla hudba zvýraznit. Také je třeba myslet na výdrže při rovnovážných prvcích a volnější části sestavy.



ZÁVĚR

Vybrat či lépe sestříhat hudbu tak, aby obsahovala všechno, co potřebujeme pro předvedení příslušné pohybové sestavy, může být samozřejmě celkem obtížná záležitost a vyžaduje trochu praxe. Ale nesmíme tuto součást sportovní gymnastiky podceňovat. Špatný výběr hudby může v důsledku pokazit celou práci, kterou sestavám věnujeme, a snížit celkovou úroveň.

Výběr hudby, která dokáže kultivovat, která se bude líbit i divákům, na kterou se cvičí s chutí a radostí, která podněcuje tvořivost a prožitky, to je důkladná prověrka schopností autora skladby.

Komise všeobecné gymnastiky MR ČASPV se bude snažit v této záležitosti všem instruktorům (cvičitelům, trenérům) pomoci. Proto připravujeme nabídku sestříhů hudby pro jednotlivé věkové kategorie a také praktický seminář, který se uskuteční již v únoru 2018.

Přeji všem instruktorům i cvičitelům, či hlavně cvičenkám, hodně dobrých nápadů, trpělivosti a úspěchů při výběru hudby k novým sestavám.

Použitá literatura:

Tajné dějiny hudby – V. Marek, Eminent 2000
Rytmická gymnastika – kol., Olympia, Praha 1990

Všeobecná gymnastika – ČASPV 1999

Aerobik kompletní průvodce – M. Skopová, J. Beránková, Grada 2008

VZDĚLÁVACÍ AKCE ČASPV V ROCE 2018

5. – 9. 1. RS Sem. sjezdové lyžování - snowboarding (Velká Úpa)

5. – 9. 1. RS Šk. Základy školního lyžování III. tř. (Velká Úpa/DVPP)

13. 1. VG Školení rozhodčích – ženy (Brno – DS)

14. 1. VG Školení rozhodčích – ženy (SŠKC Praha)

21. – 28. 1. PSM Sem. psychomotorika na lyžích (Herlíkovice)

27. 1. VG Sem. Akrobacie (Praha – SŠKC)

2. – 4. 2. PD+RD Šk. instruktor PD+RD III. tř., 1. k. (Praha – SŠKC, ZŠ Janského)

9. – 11. 2. D Zimní seminář – Běžky i pěšky (N. M. na Moravě)

16.–18. 2. Zdr.TV Šk. instruktor Zdr. TV III. tř., 1.k. (SŠKC Praha)

24. 2. VG Sem. Sestavy SG – ženy (Praha – SŠKC)

25. 2. VG Sem. Sestavy SG – ženy (Brno)

17. 3. Zdr.TV Seminář (SŠKC Praha)

24. 3. HPF Sem. Od pohádky k muzikálu II (Praha – SŠKC)

6. – 8. 4. CPP Šk. Hlavní vedoucí dětských táborů (Praha – SŠKC)

6. – 8. 4. PD+RD Šk. instruktor III. tř., 2. k. (Praha – SŠKC, ZŠ Janského)

13. – 15. 4. PSM Šk. instruktor PSM III. tř., 1. k. (Brno / PDF)

13. – 15. 4. CPP Sem. Táborové hry a činnosti (Žinkovy)

14. 4. SEN Seminář Cvičíme se seniory (Praha – SŠKC)

14. 4. PD+RD Seminář pro cvičitele PD a RD (Praha, ZŠ Janského)

27. – 29. 4. Zdr.TV Šk. instruktor Zdr. TV III.tř., 2. k. (Praha – SŠKC)

26. 5. RS Paddleboarding na Vltavě (Praha)

5. – 7. 10. SEN Sport a kultura v Praze/PA (Praha – SŠKC)

6. 10. PD+RD Seminář pro cvičitele PD a RD (?)

12. – 14. 10. PSM Šk. instruktor PSM III. tř., 2. k. (Brno/PDF)

12. – 14. 10. VG Šk. instruktor gymnastiky III. tř., 1.k. (Praha – SŠKC)

13. 10. SEN Seminář Cvičíme se seniory (Plzeň)

12. – 14. 10. CPP Sem. Zážitková forma s pobytem v přírodě (?)

19. – 21. 10. SEN Šk. instruktor seniorů III. tř., 1. k. (Praha – SŠKC)

27. 10. PSM Sem. Psychomotorika napříč generacemi (?)

3. 11. Žc+MI Seminář žactva a mládeže (Praha SŠKC)

2. – 4. 11. VG Šk. instruktor gymnastiky III. tř., 2. k. (Praha – SŠKC + tělocvična)

9. – 11. 11. SEN Šk. instruktor seniorů III. tř., 2. k. (Praha – SŠKC)

24. 11. Zdr. TV Seminář (SŠKC - Praha)

30. 11.–1. 12. PD+RD Mezinárodní sem. „Dítě - pohyb“ (Praha, ZŠ Janského)

(Sem. = seminář, Šk. = školení)

Aktuální přehled sledujte v kalendáři akcí na www.caspv.cz

PRONÁJEM SPORTOVNÍHO, ŠKOLICÍHO A KLUBOVÉHO CENTRA ČASPV



PŘEDNÁŠKOVÉ SÁLY

36
osob

Přednášková místnost pro 36 osob s interaktivní tabulí, dataprojektorem, DVD a další didaktickou technikou.



12
osob

Zasedací místnost pro 12 osob (dataprojektor, DVD) + kuchyňka a bar.



TĚLOCVIČNA

11x12
m

11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvučením - vhodné pro pohybové aktivity typu: aerobik, tanec, tai-chi, jóga, zdravotní gymnastika (ne - míčové sporty).



REZERVACE:

tel.: 242 480 303

e-mail: sekretariat@caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**