



**POHYB  
JE ŽIVOT**

**METODICKÁ  
PŘÍLOHA**

**63**

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 17. ročník | září 2013

# BALET JÓGA

Text: Mgr. Jana Dostálová, foto: Pavel Čírtek, názvoslovný popis: PaedDr. Dobromila Růžičková.



[www.casppv.cz](http://www.casppv.cz)

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT  
PRO VŠECHNY**



# BALETJÓGA

## Úvod

Baletjóra je kondiční cvičení, které se řadí do skupiny body&mind, stejně jako např. pilates, powerjóga, strečink, bodybalance, port de bras, slow-toning a další. Z klasické jógy využívá jednotlivé pozice a systém dýchání, se samotnou jógou se však nedá zaměňovat (název je pouze motivační). Stejně tak si nelze představit, že při tomto cvičení provádíme klasické baletní kroky nebo figury. Jedná se pouze o plynulé propojení jednotlivých pozic krokovými variacemi a pohyby paží.

Cvičení baletjógy procvičuje příjemnou cestou všechny svalové skupiny, včetně malých „balančních“ svalů, zvyšuje flexibilitu, vyrovnává svalovou dysbalanci, působí příznivě na duševní klid a rovnováhu.

V tomto fotoseriálu naleznete celkem sedm sestav, které můžete cvičit jednotlivě i dohromady nebo různě kombinovat. Vhodný je instrumentální hudební doprovod v rychlosti cca 90 bpm. Při každé změně pozice provádíme nádech či výdech, ve výdržích dýcháme pravidelně.

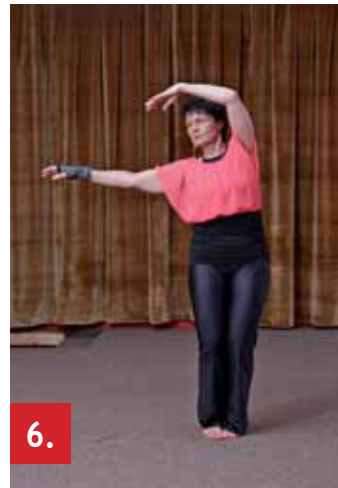
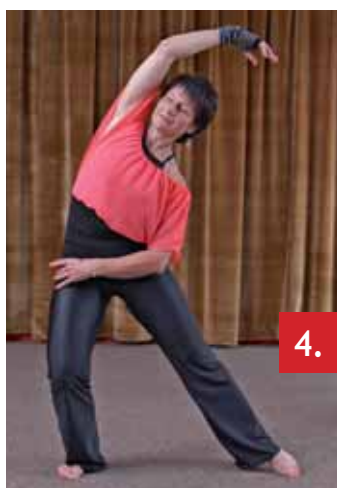


## Zahřívací sestava (příprava organizmu)

ZP: stoj spojný - pokrčit  
vzpažmo zevnitř, předloktí  
dovnitř, prsty se dotýkají

1. přes výpon stoj na pravé -  
pokrčit přednožmo levou  
- skrčit předpažmo zevnitř,  
předloktí dovnitř, prsty se  
dotýkají
2. podřep na pravé - váha  
předklonmo - vzpažit do-  
vnitř, prsty se dotýkají
3. jako 1.
4. podřep únožný levou - úklon  
vlevo - pokrčit vzpažmo  
pravou, předloktí dovnitř  
- pokrčit přípažmo dovnitř  
levou (prsty se dotýkají  
stehna)
5. stoj na pravé - pokrčit před-  
nožmo levou - upažit
6. přinožit - čelný kruh levou -  
čelný kruh pravou
7. zpět do ZP

Celé na opačnou stranu



## Dynamická sestava (posílení břišních svalů)

ZP: stoj spatný - připažit

1. útok levou vlevo do podřepu úložného pravou - otočit trup mírně vpravo - předpažit poníž levou
2. přisun pravou a útokem levou vlevo podřep úložný pravou - upažit levou
3. a) úklon vlevo - vzpažit zevnitř levou  
b) těžší varianta: váha úklonmo na levé, mírný podřep - vzpažit zevnitř levou
4. skrčit přednožmo pravou - mírný předklon - skrčit předpažmo levou, předloktí vzhůru (otočit dlaň k obličejí) - skrčit zapažmo pravou
5. jako 3.
6. jako 4.
7. zpět do ZP

Celé na opačnou stranu





3.a)



4., 6.



3.b), 5.

## Spinální sestava (mobilizace páteře)

ZP: stoj spatný - připažit

1. stoj přednožný levou - skrčit předpažmo zevnitř, předloktí dovnitř
2. stoj na pravé - unožit levou - upažit
3. a) podřep zánožný levou zkrřížmo pokrčmo - otočit trup vpravo a úklon vlevo - pokrčit upažmo dovnitř, předloktí dovnitř, dlaně se dotýkají (levý loket se opírá o pravé koleno)  
b) těžší varianta: podřep zánožný levou zkrřížmo pokrčmo - otočit trup vpravo a úklon vlevo - upažit pravou, dlaň vzad - pokrčit předpažmo levou, předloktí dovnitř (levý loket se opírá o pravé koleno)
4. otočit trup zpět - předklon - předpažit zevnitř, prsty se dotýkají země
5. vzpřím do stoje rozkročného pravou vpřed zkrřížmo - pokrčit vzpažmo zevnitř, předloktí dovnitř, prsty se dotýkají
6. stoj únožný levou - připažit
7. zpět do ZP

Celé na opačnou stranu





## Bojovník (silová sestava)

ZP: stoj spatný - připažit

1. stoj na pravé - skrčit únožmo levou, chodidlo se dotýká pravého kolene - pokrčit vzpažmo zevnitř, předloktí dovnitř, prsty se dotýkají
2. stoj na pravé - pokrčit přednožmo levou - skrčit předpažmo zevnitř, předloktí dovnitř, prsty se dotýkají
3. výkrokem levé vpřed široký podřep rozkročný levou vpřed - pokrčit vzpažmo zevnitř, předloktí dovnitř, prsty propleteny (spojené ukazováčky směřují vzhůru)
4. podřep zánožný pravou, pata na zemi - upažit
5. otočit pravé chodidlo vpravo - otočit trup vpravo a úklon vlevo -
  - a) upažit pravou - levou opřít o stehno levé nohy
  - b) těžší varianta: upažit, levá ruka se opírá o zem
6. otočit pravé chodidlo vlevo - vzpřim trupu - upažit (jako 4.)
7. odrazem levé nohy stoj na pravé - pokrčit přednožmo levou - oblouky paží dolů - skrčit předpažmo zevnitř, předloktí dovnitř, prsty se dotýkají (výsledná poloha jako 2.)
8. zpět do ZP

Celé na opačnou stranu







4., 6.



7.



5.

## Letadlo (posílení šikmých břišních svalů)

**ZP:** podřep spatný - ohnutý předklon - pokrčít předpažmo zkrřížmo, ruce se dotýkají stehů vně

1. výpad levou stranou - upažit
2. úklon vlevo
3. přinožením pravé stoj - čelný kruh dolů pravou - stoj na pravé - pokrčít přednožmo levou
4. zpět do ZP

Celé na opačnou stranu

ZP





ZP

## Triangl (celková flexibilita)

**ZP:** sed skrčmo, rukama se opřít pod kolena

1. sed úložný skrčmo levou, bérce dovnitř - skrčit předpažmo zevnitř, předloktí dovnitř
2. unožením pravé a oporem levé ruky vzpor na levé vlevo klečmo - unožit pravou - upažit pravou
3. přinožením pravé klek sedmo - ohnutý předklon mírně vlevo - vzpažit, předloktí položit na zem
4. vzpor na levé vlevo klečmo - unožit pravou - upažit pravou (výsledná poloha jako 2.)
5. sed úložný skrčmo pravou, bérce dovnitř - skrčit předpažmo pravou, předloktí vzhůru, otočit dlaň vpravo, upažit poníž levou, prsty se lehce opírají o zem
6. a) vzpor na pravé vzadu sedmo - skrčit úložmo levou - levá ruka podpírá lýtko  
b) těžší varianta: přednožit povýš zevnitř levou - levá ruka podpírá chodilo vně - upažit dolů pravou
7. sed - ohnutý předklon - položit ruce podle možnosti na nártu nebo na kotníky
8. zpět do ZP

Celé na opačnou stranu



1.





## Relaxační sestava (příjemné uvolňovací pozice)

ZP: lež - vzpažit (uvolněně)

1. pokrčit přednožmo pravou (levou)
2. lež zkrřížný pravou přes pokrčmo, koleno co nejvíce k zemi
3. obratem vlevo lež na břicho - skrčit únožmo pravou, bērec na zemi - vzpažit dovnitř, prsty se dotýkají
4. mírný úklon vpravo - upažit levou, skrčit upažmo pravou, předloktí na zemi (uvolněně)
5. obratem vpravo lež - skrčit únožmo pravou, bērec dovnitř - pokrčit vzpažmo
6. zpět do ZP

Celé na opačnou stranu





Jednotlivé sestavy jsou natočeny na DVD, které vydalo Městské kulturní středisko Beseda Moravské Budějovice ve spolupráci s Českou asociací Sport pro všechny. DVD lze objednat na e-shopu na webových stránkách ČASPV <http://www.caspv.cz/cz/e-shop/>.



## ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY JE ORGANIZACÍ TŘETÍHO TISÍCELETÍ

kde zacvičí si s radostí všichni od seniorů až po malé děti

nabízí pohybové programy třetího tisíciletí,  
které v moderní společnosti momentálně letí

napomáhá kvalitnímu životnímu stylu a zdraví,  
na kterých současní lidé své ideály staví

vzdělává instruktory, cvičitele, lektory  
a s jejich odbornou pomocí  
zbavíte se inaktivity a civilizačních nemocí

pořádá školení, semináře, soutěže, pobytové akce,  
vždyt' s přihlášením a průběhem jde to vždycky  
pohodově a hladce

spolupracuje se sportovními organizacemi  
doma i na mezinárodním poli,  
proto při volbě členství ji mnoho zájemců zvolí

aktivity svoje v každém regionu i kraji  
organizační články ČASPV mají

ve sportcentrech Žinkovy a Doubí  
se sportovní servis a zázemí s kvalitou služeb  
opravdu snoubí

v Praze a Brně naše tělovýchovná zařízení  
četné pohybové aktivity a sportovní služby nabízejí

# ŽIJTE ZDRAVĚ ŽIJTE POHYBEM

Další informace,  
kde a kdy si ve vašem  
okolí zdravě zacvičit  
najdete na  
[www.caspv.cz](http://www.caspv.cz)

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT  
PRO VŠECHNY**