



Mgr. Alena Skotáková, Ph.D.



AKTUÁLNÍ FORMY GYMNASTIKY A TANCE

TEAMGYM

- gymnastická soutěž - severský trojboj – klubová soutěž – od 1994
- zastřešuje Evropská gymnastická federace. Soutěž družstev - muži, ženy, mix
- 6 - 12 závodníků
- Akrobacie, malá trampolína a pohybová skladba, vždy s hudebním doprovodem

3 disciplíny

- **Pohybová skladba** - plocha 12 x 14, 2.30 – 3.00 min. s povinnými tvary
- **Akrobacie** – proudová metoda ,6 cvičenců, každá akrobatická řada jiná.
- **Trampolína** - tři série skoků, z nichž jedna přes přeskokové nářadí
- **Upoutávka** -
http://www.youtube.com/watch?v=Mch_Pisr6-k

Akrobatický rokenrol

- gymnastický sport,
- v obsahu základní taneční krok a partnerská akrobacie, sportovní výkon je hodnocen dle správné techniky , souhry partnerů a obtížnosti
- <http://www.youtube.com/watch?v=IpadUHciSNU>

Akrobatická gymnastika

- dříve **sportovní akrobacie**, je gymnastická disciplína založená na síle, flexibilitě, odvaze a spolupráci. Vznik již ve starém Egyptě
- Cvičí se na odpružené podlaze pokryté gymnastickým kobercem o rozloze 12x12 metrů. Soutěží se v pěti kategoriích - ženské, mužské a smíšené páry, ženské trojice a mužské čtveřice. Soutěžící musí předvést 3 různé sestavy (statickou, dynamickou, smíšenou). Jedna sestava trvá dvě a půl minuty za doprovodu hudby.

Akrobatická gymnastika

- Hodnotí se obtížnost sestavy, technické provedení jednotlivých prvků a celkový umělecký dojem. Sestavy zahrnují jak statické prvky, charakteristické silovým založením a předváděné s předepsanou výdrží (lidská pyramida), tak prvky dynamické, předváděné v tempu (přemety, salta, piruety). Smíšená sestava je kombinací statických a dynamických prvků.
- <http://www.youtube.com/watch?v=UYhUjGF7Wk4>
- http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=g_xW6eQMkns

Fitness

- vznikla z kulturistiky ,závodí výškové kategorie u žen a váhové u mužů
 - 1.Hodnocení postavy
 - 2.Pohybová sestava s hudbou 1.30 – 2.00min
- UKÁZKA ???

Estetická skupinová gymnastika

- ESG vznikla ve Finsku
- obsahem jsou pohybové skladby 6 – 10 gymnastek, vychází technicky z MG, ale cvičí se bez náčiní, s hudebním doprovodem
- http://www.youtube.com/watch?v=PHqClGe_eZmU

Sportovní aerobik

- dynamický gymnastický sport, choreografie ve 2min sestavě na hudbu
- technické požadavky a estetický dojem je hodnocen dvěma sadami rozhodčích
- <http://www.youtube.com/watch?v=lqo7WF-Y6SM>

Gymnastický aerobik

- začleněn do Gymnastické federace, upřesněnější pravidla, poněkud odlišné technické požadavky více podobnosti s gymnastikou
- <http://www.youtube.com/watch?v=1mUO37x3q2g>

Taneční sport

- soutěžní program:
- standardní tance – walz, tango, slowfoxtrot, valčík, Quickstep
- Latinskoamerické - samba, rumba, chacha, passo doble, jive

- **Cha-cha**

http://www.youtube.com/watch?v=NxMRmdTmN_o

- Waltz

<http://www.youtube.com/watch?v=SiAtp8koU-o>

DALŠÍ

- Rhythmic gymnastics

<http://www.youtube.com/watch?v=UYhUjGF7Wk4>

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=wasR9qHcfZ4

AKROBACIE PRO JINÁ ODVĚTVÍ

- Basketball

<http://www.facebook.com/photo.php?v=2721573019116&set=vb.1850790903&type=2&theater>

Dašší aktuální formy

- Rope skipping
http://www.youtube.com/watch?v=Vw_mNiU4nwc,
- Body and mind, pilates, power yoga, port de brass, pole dance
- A všechny další vývojové aktivity komerčního zaměření