

Česká Asociace Cheerleaders

Pilsen Jaguars Cheerleaders

Závěrečná práce - Trenérská licence C

Základy stuntování

Plzeň, 2016

Milan Lavička

Obsah

1. Úvod.....	3
2. Metodika práce.....	4
3. Základní pojmy	5
3.1. Pozice ve stuntu	5
3.2. Stunty a jejich části.....	6
4. Stunty a technika.....	8
4.1. Stunty.....	8
4.2. Vzestupy	11
4.3. Sestupy.....	13
5. Závěr	15
6. Zdroje.....	16

1. Úvod

Stunty tvoří velkou část činnosti cheerleaders a je důležité, aby se dbalo na bezpečnost, techniku a postupné navyšování obtížnosti trénovaných prvků. Jako téma svojí závěrečné písemné práce k trenérské licenci C jsem si proto vybral právě základní stunty a jejich techniku.

Za svoji aktivní činnost jsem se setkal s různými názvy a různými výklady pozic a činností. Nejprve tedy definuji základní pojmy, které se budou dále v práci objevovat. V další části pak budu rozebírat jednotlivé stunty.

Cílem mojí práce je shrnout základy, které by mohli využívat noví členové týmu k seznámení se stunty a možnosti připomínat si základní pojmy a techniku.

2. Metodika práce

Sestavím seznam základních stuntů. Na základě osobních zkušeností nasbíraných aktivní praxí budu svoje znalosti předávat dál. Tímto postupem zjistím, co je třeba k jednoduchému a pochopitelnému předání teorie stuntů.

V další části popíšu jednotlivé prvky z pohledu pozic ve suntu a pro lepší představu přidám obrázky.

3. Základní pojmy

Než přijdu k samotnému popisu stuntů, dovolím si věnovat část své práce i definici pojmů. Správné chápání jednotlivých pojmů a pozic je důležité pro to, aby trenéři a cheerleaders spolu mohli efektivně spolupracovat.

Každá osoba ve stuntu má svoji úlohu. Pokud cheerleader zná význam svojí pozice, úlohy ostatních a respektuje je, stutování se stává o mnoho snazším.

Níže vypsané definice cituji z oficiálních definic vydané ČACHem.

3.1. Pozice ve stuntu

V plné stuntové skupince je pět lidí. Top, 2 x base, back spot, front spot. Nyní si jednotlivé pozice definujeme.

- *Top Person* – Top, Flyer – Osoba na vrcholku stuntu nebo výhozu. Také známý jako „Flyer“ nebo „Partner“.
- *Base* – Osoba, která je svou vahou v přímém kontaktu se soutěžním povrchem a která poskytuje podporu jiné osobě. Osoba, která drží, zvedá nebo vyhazuje topa v/do stuntu.
- *Back Spot* – Osoba stojící zezadu stuntu, která chrání hlavu a oblast ramen topa.
- *Front Spot* – Osoba umístěná zepředu stuntu, která smí také přidat dodatečnou podporu nebo výšku do stuntu. (Také známá jako „čtvrtý base“).

Často se setkávám s pojmy „hlavní base“ nebo „vedlejší base“. Jak ale poznat, který je který? Definice říká, že *hlavní base* je ten, který nese větší část váhu topa. Který z basů to je se můžu lišit podle prováděného prvku, techniky, výkladu nebo jen podle situace. Osobně tedy raději tyhle pojmy nepoužívám a ani v téhle práci se už dále vyskytovat nebudou.

Z hlediska bezpečnosti bych ale rád ještě zmínil následující pozice.

- *Spotter* = Záchranář – Osoba, jejíž základní povinnost je chránit hlavu a oblast ramen topa během provádění stuntu/výhozu.
 - Spotter musí být umístěn na straně nebo zezadu stuntu/výhozu.
 - Musí být v přímém kontaktu se soutěžním povrchem.
 - Musí věnovat pozornost prvku, kterému dělá záchranu.
 - Spotter je požadován pro každý prodloužený (vysoký) stunt (viz „extended stunt“).

- Musí být ve vhodné pozici, aby mohl předejít úrazu, a nemusí být v přímém kontaktu se stuntem.
- Nesmí stát tak, aby byl jeho trup pod daným stuntem.
- Spotter smí chytit zápěstí base, jiné části paží base, nohy/kotníky topa nebo se nemusí stuntu dotýkat vůbec. Spotter nesmí mít obě ruce pod podrážkou/chodidlem topa nebo pod rukama base. Spotter smí mít jednu ruku pod chodidlem, pokud je jeho druhá ruka umístěna na zadním zápěstí base nebo na zadní straně kotníku topa.
- Všichni Spotters musí být členové vašeho vlastního týmu a musí být vycvičeni v patřičných záchranných technikách. - Spotters mohou být v některých případech považováni za base (např. přechodné stunty).
- *Catcher* = Chytač – Jedna z osob odpovědných za bezpečné přistání/dopad topa během stuntu.

Nyní můžeme přejít na popis samotných stuntů.

3.2. Stunty a jejich části

Už vím, jak správně pojmenovat pozice lidí, kteří stunty provádějí. Co to ale je stunt? Jaké jsou části stuntu?

- *Stunt* – Jakýkoli prvek, ve kterém je top podepřen/držen jednou nebo více osobami nad soutěžním povrchem. Také známý jako „mount“. Stunt je rozdělen na „jednonohý“ nebo „dvounohý“ podle toho, kolik chodidel topa je podpíráno base.
- *Mount = Vzestup* – Viz „Stunt“
- *Dismount = Sestup* – Přesun ze stuntu nebo pyramidy do kolébky nebo na soutěžní povrch. Přesun z (chycené) kolébky na soutěžní povrch se nepovažuje za sestup
- *Transitional Stunt = Přechodný stunt* – Top nebo topové přesunující se z jednoho stuntu do druhého, čímž mění uspořádání počátečního stuntu.
- *Reload* – Návrat do přípravné pozice (drill, hang drill) s oběma chodidly topa v rukou base.

Když skládáme sestavu v určitém levelu, je také důležité rozlišovat výšku stuntu a počet nohou, na kterých top stojí.

- *Prep-Level = Úroveň prepu* – Výška dlaní base a alespoň jednoho chodidla topa jsou v úrovni ramen (také známé jako „výška ramen“). Chairs, torches, flatbacks, arm-n-arms

and straddle lifts (vysvětlení viz. „Extended Level“) jsou považovány za stunty v úrovni ramen.

- *Extended Arm Level = Úroveň natažených paží* – Vzdálenost od soutěžního povrchu po nejvyšší bod paží base, který stojí vzpřímeně a s paží/pažemi plně nataženými nad hlavou. Napnuté paže neznamenaají nutně „extended/prodloužený stunt“. Viz „Extended stunt“ pro další ujasnění.
- *Extended Position = Pozice na natažených pažích* – Top podepřen jedním nebo více base, kteří mají úplně natažené paže. Napnuté paže neznamenaají nutně „extended/prodloužený stunt“. Viz „Extended stunt“ pro další ujasnění.
- *Extended Single-Leg Stunt = Prodloužený stunt na jedné noze* – Prodloužený stunt, v němž má top hlavní váhu na jedné noze.
- *Extended Stunt = Prodloužený „vysoký“ stunt* – Je-li celé tělo topa natažené ve vzpřímené pozici nad base. (Příklady stuntů, které se nepovažují za prodloužené: Chairs, torches, flat backs, arm-narms and straddle lifts*. V těchto stuntech sice mají base napnuté ruce nad hlavou, ale NEJSOU považovány za extended stunts, protože výška těla topa (tedy celého stuntu) je podobná stuntu úrovně prep/stoj na ramenou). Ujasnění: Pokud si základní base kleknou na kolena a napnou ruce, stunt se považuje za extended/prodloužený. * chair = židlička (stunt prováděný ve dvojici, kdy top sedí na jedné natažené ruce base, jedním chodidlem se opírá a nataženou ruku base a druhá natažená noha směřuje kolmo dolů a base ji přidržuje druhou rukou za kotník) *torch (jako liberty v úrovni prepu držená jen hlavním base, který jednou rukou podpírá pod chodidlem váhu topa a druhou nataženou paží jej stabilizuje chycením za stehno, celý stunt je otočen bokem a top vytáčí horní část těla dopředu) *flat back = top v pozici lehu na zádech *arm-n-arms = paže v pažích (stunt ve dvojici, kdy se top ve vzpřímené pozici (není hlavou dolů) svými napnutými pažemi/paží drží na baseových napnutých pažích/paži, nohy může držet např. v pozici straddle, pike, ...) *straddle lift = zvednutý sed rozkročmo (top sedí na natažených rukou base s roztaženýma nohama do „V“)

Nyní známe už všechny potřebné pojmy pro to, abychom mohli popisovat jednotlivé stunty a jednotlivé činnosti.

4. Stunty a technika

V téhle části se budu věnovat přímo jednotlivým stuntům a přechodům. Vybral jsem si několik základních zástupců vzestupu, stuntu, přechodu a sestupu a detailně je rozeberu.

4.1. Stunty

Hang drill

Často se nazývá jen „*drill*“. Tímto slovem se ale obecně označuje pro jakékoliv průpravné cvičení, takže vhodnější je používat celý název. Ten je odvozený od pozice topky, která visí na svých rukách na basech.

Base: Stojí rovně a pevně na zemi, nohy od sebe na šířku ramen. Ruce v úhlu cca 90° na úrovni pupíku, drží nohy topky.

Top: Nohy má v rukách basů a drží si je u sebe. Rukama se opírá o jejich ramena. Hlavní váha topky je v rukách. Topka si drží v jené linii špičky u nohou, kolena a ramena.

Back Spot: Drží topku za kotníky, zpevňuje stunt a pomáhá topce držet nohy u sebe.

Front Spot: Drží base za zápěstí a zpevňuje stunt.



Prep, Elevator, Hands, Nízká

Základní stunt, kdy top stojí v úrovni ramen basů. Díky velkému a častému použití má tento prvek spoustu jmen. *Prep*, *elevator* nebo *nízká* se používá spíše pro group stuntsy a *hands* v partner nebo double-partner stuntu.

Base: Stojí rovně a pevně na zemi, nohy od sebe na šířku ramen. Ruce na úrovni ramen, drží chodidla topky.

Top: Stojí na rukách basů, nohy na šířku ramen. Tělo je zpevněné, nohy propnuté. Topka se vytahuje za rameny nahoru. Pozice rukou je libovolná, nejčastěji clean (podél těla) nebo horní V.

Back Spot: Drží topku za kotníky, zpevňuje stunt.

Front Spot: Drží base za zápěstí a zpevňuje stunt.



Tento stunt má velmi široké využití. Často bývá výchozí pozicí pro sestupy a přechodové prvky nebo základním stavebním kamenem pyramid.

Extension, Vysoká

Základní extended level stunt. Tento stunt je prakticky stejný jako elevator. Jediný rozdíl je v tom, že baseové drží topku na dopnutých rukách.

Base: Stojí rovně a pevně na zemi, nohy od sebe na šířku ramen. Ruce natažené přímo nad sebe, drží chodidla topky.

Top: Stojí na rukách basů, nohy na šířku ramen. Tělo je zpevněné, nohy propnuté. Topka se vytahuje za rameny nahoru. Pozice rukou je libovolná, nejčastěji clean (podél těla) nebo horní V.

Back Spot: Drží topku za kotníky, zpevňuje stunt.

Front Spot: Drží base za zápěstí a zpevňuje stunt.



Muscleman, Cupie, QP, Block

Další ze základních extended stuntů. Technicky je stejný jako extension, jen topka má nohy u sebe. Výraz muscleman nebo block je spojený s groupy nebo partner/double partner, kdy base drží topku oběma rukama. Cupie/QP se pak používá, pokud base využívá k držení topky pouze jednu ruku.

Base: Stojí rovně a pevně na zemi, nohy od sebe na šířku ramen. Ruce natažené přímo nad sebou a drží chodidla topky.

Top: Stojí na rukách basů, nohy u sebe. Tělo je zpevněné, nohy propnuté. Topka se vytahuje za rameny nahoru. Pozice rukou je libovolná, nejčastěji clean (podél těla), horní V nebo ruce v bok.

Back Spot: Drží topku za kotníky, zpevňuje stunt.

Front Spot: Drží base za zápěstí a zpevňuje stunt.



4.2. Vzestupy

Straight up

Rovný vzestupný prvek, který začíná v našem případě v *hang drillu* a končí v některém z výše uvedených stuntů.

Base: Na dvě doby dip (krčí pouze nohy) a na třetí dobu explodují směrem nahoru, až do napnutých rukou. Pohyb začíná v nohou, ruce navazují. Až se ruce dostanou do prodloužené pozice, jsou zaseknuty v extensionu/musclemanu nebo plynule staženy do elevatoru.

Top: Na dvě doby dipu basů je top stále jen zpevněný. Na třetí dobu se prudce postaví. Vytahuje se za rameny směrem vzhůru a nohy má po celou cestu vzhůru u sebe. V případě extensionu nebo elevatoru top nohy oddálí v nejvyšším bodě na šířku boků.

Back Spot: Drží kotníky, stabilizuje stunt a pomáhá topce držet nohy u sebe. Jinak je jeho činnost stejná jako u basů.

Front Spot: Jeho úloha je stejná jako back spottera, jen namísto kotníků drží zápěstí basů.

Toss = výhoz

Tento vzestup je častější spíše u partner nebo double-partner stuntu, ale má svoje uplatnění i v groupu. Začíná ve stoje na zemi a končí se například v některém z výše uvedených stuntů.

Base: Drží stehna topky. Na dvě doby jde spolu s topkou dip a na třetí opět exploduje směrem vzůru a vyhodí topku. Nechává ruce nahoře, chytá topku co nejvýše a zasekává v extended pozici nebo snáší do elevatoru.

Back Spot: Stojí za topkou a drží ji za pas. Na dvě doby jde s topkou dip a na třetí dobu vyhazuje topku nahoru. Rovněž nechává ruce natažené a chytá kotníky topky, co nejvýše to jde.

Top: Stojí rovně na zemi a drží se back spottera, za zápěstí. Na dvě doby jde do podřepu a na třetí dobu vyskočí. Až cítí, že jí zadní dohazuje, odrazí se i ona svými rukama od zadního.

Front Spot: Drží topku pod kolena, na dvě doby dip a na třetí vyhazuje spolu s ostatními. Chytá zápěstí basů a pomáhá stabilizovat stunt.



J-up

J-up je téměř stejný jako *toss*. Jediný rozdíl je v tom, že base drží topce jednu nohu rovnoběžně se zemí a po cestě nahoru s ní opisuje písmeno J, proto se prvek jmenuje J-up. Začíná se na zemi ve stoje. Končit opět můžeme v některém z výše uvedených stuntů.

Levý Base: Drží stehna topky. Na dvě doby jde spolu s topkou dip a na třetí exploduje směrem vzhůru a vyhodí topku. Nechává ruce nahoře, chytá topku co nejvýše a zasekává v extended pozici nebo snáší do elevatoru.

Pravý Base: Drží topce zvedlou pravou nohu. Pravou rukou za chodidlo, levou rukou za stehno. Na dvě doby dip a na třetí jdou obě ruce vzhůru. Od výšky zhruba hrudníku pokračuje nahoru jen levá ruka na stehnu a pravá ruka rovná nohu do pozice v ose topky. Base se snaží rukou na chodidle následovat ramena.

Back Spot: Stojí za topkou a drží ji za pas. Na dvě doby jde s topkou dip a na třetí dobu vyhazuje topku nahoru. Rovněž nechává ruce natažené a chytá kotníky topky, co nejvýše to jde.

Top: Stojí rovně na zemi a drží se back spottera, za zápěstí. Na dvě doby jde do podřepu a na třetí dobu vyskočí. Až cítí, že jí zadní dohazuje, odrazí se i ona svými rukama od zadního.

Front Spot: Drží topku pod kolena, na dvě doby dip a na třetí vyhazuje spolu s ostatními. Chytá zápěstí basů a pomáhá stabilizovat stunt.

4.3. Sestupy

Stažení

Jedná se o totožný, ale opačný proces než byl *straight up*. Popisovat budu stažení z *elevatoru* do *hang drillu*.

Base: Na dvě doby dip, na třetí vyjede s rukama do výšky očí a snáší topku do pozice *hang drillu*.

Top: Vytahuje se za rameny, na třetí dobu stáhne nohy k sobě a na pátou dobu jde do pozice *hang drillu*, kde má špičky, kolena a ramena v jedné přímce.

Back Spot: Na dvě doby dip, na třetí vyjede s rukama do výšky očí, stáhne topce kotníky k sobě a zpomaluje sestup.

Front Spot: Kopíruje pohyb ostatních a stabilizuje stunt za zápěstí basů.

Kolíbka, Cradle

Rovná kolíbka patří mezi nejčastější sestupy. Jedná se o release move, kdy topka je záměrně vyhozena ze stuntu směrem vzhůru a dopadá obličejem směrem vzhůru do rukou svých chytačů. Začínat se může z libovolného stuntu viz výše.

Base: Na dvě doby dip a na třetí dobu exploduje z nohou směrem vzhůru. Base vyskočí i s topkou co nejvýš a pustí ji nohy. Ruce zůstávají natažené vzhůru a chytají topku pod zády, pod stehny a tlumí dopad lehkým pokrčením nohou.

Topka: Začíná v pozici horního V. Celou dobu se vytahuje za rameny. Na dvě doby dipu basů jen zpevněně stojí a na třetí dobu prudce sjede napnutými pažemi na stehna. Zároveň protlačuje boky směrem k rukám.

Back Spot: Na dvě doby dip, na třetí vyhazuje za kotníky co nejvýš, nechává ruce natažené vzhůru a chytá topku v podpaží nebo za lopatky a chrání hlavně oblast hlavy.

Front Spot: Za zápěstí basů pomáhá vyhodit, uhýbá nohám topky a dochytává s ostatními.



5. Závěr

Cílem mojí práce bylo vytvořit dokument, který by pomohl začínajícím členům a trenérům v poznání základních stuntů a k seznámení s technikou.

Zabýval jsem se základy stuntování z pohledu aktivního stuntera i z pohledu trenéra. Otestoval jsem a následně sepsal několik základních stuntů, vzestupů a sestupů. Rozepsal jsem jednotlivé pozice a přiloženými obrázky prvky znázornil.

Při zpracování jsem zjistil, že mít jednotnou základní techniku je velmi důležité. Nejen že pak kdokoliv může stavět s kýmkoliv, ale i časování v rámci sestavy je mnohem jednodušší sladit. Ve stuntech je důležité dbát na techniku a bezpečnost, aby se omezila možnost úrazu nebo jiného poranění způsobeného dlouhodobým špatným užíváním těla.

V budoucnu by se dalo navázat pokročilejšími stunty a nebo naopak jednoduššími stunty a drily, které by se daly využít pro peewee nebo jako průpravné cvičení pokročilejším prvkům.

6. Zdroje

Česká Asociace Cheerleaders, 2016. Seznam pojmů a Levelbook [online]. Praha: Česká Asociace Cheerleaders, poslední změna 20.08.2016 [cit. 12.12.2016]. Dostupné z: http://cach.cz/images/PRAVIDLA_SlovníkPojmu_a_LevelBook_CACH_2016-17_verze26.pdf