



Závěrečná práce – Licence C

Téma: Manuál pro nováčka teamu Cheetahs cheer team

Vypracoval: Patrik Serej

Obsah

1. Úvod	3
2. Co je to cheerleading	4
3. Cheetahs cheer team.....	5
3.1 Informace o týmu.....	5
3.2 Pokřik	5
3.3 Kde nás najdete?	6
3.4 Naše pravidla při stuntování	6
4. Stunty	7
4.1 co je to vlastně stunt	7
4.2 základní pozice ve stuntech	7-8
4.3 Dovednosti pro pokročilé stunty	8-14
5. Skill	15
6. Skoky	16
6.1 Jump skill	16
7. Závěr	18
8. Zdroje	19

1. Úvod

Za úkol v této práci jsem si dal vytvoření brožurky pro nováčky týmu a aplikoval jsem to na můj cheerleadingový tým Cheetahs cheer team. Dělán zde trenéra a vždy, když k nám do týmu přijde nový člověk, chvíli trvá, než si zapamatuje všechny věci, které na něj „chrlíme“. Proto je pro mě opravdu důležité, aby se noví členové týmu rychle zorientovali v názvosloví, technikách a dalších věcech spojených s cheerleadingem. Mým cílem je tedy „nováčkovi“ jednoduše popsat, co vlastně cheerleading je, jaké jsou základní pozice ve stuntech a hlavně cheerleadingové úchopy a prvky. Hlavně by mu měla tato práce zjednodušit příchod do týmu.



Manuál pro nováčka Cheetahs cheer teamu



Ahoj nováčku, vítáme, Tě v našem týmu, v tomto manuálu najdeš vše potřebné, co musíš vědět, aby si byl správným gepardem.

2. Co je to cheerleading?

Cheerleading je sportovní odvětví, které má za úkol skupinové povzbuzování se složitou choreografií. Jedná se většinou o ženský sport, ale v malém množství ho provozují i muži. V cheerleadingu se používají různé prvky: pohyby rukou, skoky, výkopy, akrobacie, pokřiky a pyramidy. Pro tento sport je velmi důležitá pohybová a taneční příprava. Cheerleading se rozděluje do kategorií, mini, peewees, junior a senior.

Cheerleading v České republice je poměrně mladým, ale velice rostoucím sportovním odvětvím. Sport v České republice zaštituje Česká asociace cheerleaders (dále jen „ČACH“). Je neziskovou organizací, která vznikla v roce 2001 a snaží se rozvíjet cíle cheerleadingu v České republice. ČACH je členem České unie sportu, Českého olympijského výboru, European Cheer Union, International Cheer Union a Sport Accord. Členskou základnu ČACHu tvoří cca 30 týmů z ČR. ČACH vybírá nejlepší cheerleaders z různých členských týmů, kteří pak reprezentují ČR v Czech National Cheer Team, zkráceně CN/CT. Ten má za úkol reprezentovat ČR na soutěžích, pořádat školení pro nové či stávající týmy.

Logo ČACH



Obr.1

Logo CN/CT



Obr.2



3. Cheetahs cheer team

Logo Cheetahs cheer team

3.1 Informace o týmu

Náš tým se jmenuje Cheetahs cheer team. Vznikl v roce 2014 pod neziskovou organizací Domu dětí a mládeže Magnet Mohelnice (dále jen DDM Magnet Mohelnice), byl založen Mgr. Zuzanou Drlíkovou Rýznarovou a Patrikem Serejem, se skupinou dětí jsme prošli školením od ČACHu a CN/CT, které nám pomohlo rozvíjet dovednosti a akrobacii v cheerleadingu. Na školení nám vysvětlili, co jsou to stunty a pyramidy. Během let se náš tým proměnil v takovou rodinnou komunitu, která prošla různými soutěži ČACHu a to Roller Coaster Cup, ze kterého máme krásné 3. místo a Safari Cheer Cup, ze kterého jsme si odvezli také medaile. Vystupujeme na různých akcích a sportovních událostech v našem krásném městě.



Foto našeho seniorského týmu

3.2 Pokřik

Naše týmové barvy jsou černá a červená, a proto jsme si vybrali tento jednoduchý pokřik: „Red and black, go with us. We are Cheetahs. C, H, C, H, T. We are Cheetahs.“



Cedule Cheetahs cheer teamu



3.3 Kde nás najdete?

Najít nás můžete na Facebooku, Instagramu a také na našich webových stránkách www.cheetahscheerteam.cz. Zde najdete informace o nás, jsou tam naše fotky, videa a jiné zajímavosti. Trénujeme 2 krát týdně v tělocvičně Střední školy technické a zemědělské Mohelnice a v Tělocvičně obchodní akademie Mohelnice

3.4 Naše pravidla při stuntování:

- Trenér je vždy přítomen
- Být v dobré kondici a odpočatí
- Nemít žádné šperky
- Žvýkačka na trénink nepatří
- Máme sepnuté vlasy
- Oblečení z neklouzavého materiálu
- Top nemá volné tepláky, ale šortky
- Vhodnou a pevnou obuv
- Před stuntováním se zahřejeme a protáhneme
- Máme dostatek spotterů a žíněnek

4. Stunty

4.1 Co je to vlastně stunt?

Stunt odlišuje cheerleaders od ostatních sportů. Je to jakákoliv zvedací figura, při které je top, zdvihán do výšky alespoň třemi bases. Mezi práci bases je zdvihání, balancování, vyhazování a chytání topa. Na rozdíl od topa, který provádí odrazy, držení zpevněné pozice provádění jednotlivých prvků jedno- nebo dvojnož. Každý stunt má svůj úchop, nástup, průběh a sestup. Stunty dosahují různé výšky, úrovně a obtížnosti.

4.2 Základní pozice ve stuntech:

- Top / flyer
- Pravá hlavní base
- Levá hlavní base
- Zadní base
- Externí spotter



Jednotlivé pozice ve stuntech:

Top neboli Flyer

Při určování pozice topa jsou limitující somatické faktory a limity, jako jsou například tělesná výška a váha. Měla by být menší než ostatní jak vzrůstem, tak váhou, ale není to vždy pravidlem. Dovalil 2002

Pozice topa je na vrcholu pyramidy. Je to dívka, která je neustále zdvihána do výšky. Při vyhození, kdy top na chvíli ztrácí kontakt s ostatními bases, se z ní stává flyer neboli letec. Top musí umět dokonale zpevnit postoj. Při stavění stuntu by se měla vždy dívat vzhůru nejlepší je, když si najde jeden bod, na který se během stuntsování soustředí. Při sestupu je důležité, aby byla stále zpevněná, a neohrožovala mávajícími pažemi base, kteří se sousedí na její bezpečný sestup a následné dochycení.

Hlavní base

Drží, vyhazuje, zdvihá topa a balancuje s ním. Base může být jakékoliv výšky a váhy, musí mít však dobře rozvinuté silové schopnosti a musí umět využívat správné úchopové a zdvihací techniky. Hlavní base se skládá ze dvou bases. Base se musí vždy dívat směrem vzhůru a sleduje pohyb topovi pánve. Pánev u topa určuje směr, kam se bude top pohybovat. Base je zodpovědná za chycení topa. Pohyb base musí být minimální a pohyb do stran není žádoucí. Síla vychází z nohou a nohy jsou hlavním zdrojem síly při stavění stuntů.

Zadní base

Zpevňuje a kontroluje stunt. Výškou by měla přesahovat ostatní členy stuntu. Zodpovídá za zadní stranu stuntu. Stále sleduje hlavu, krk a ramena topa. Tyto části určují směr, kam bude top padat. Většinou je právě tou osobou, kdo zachytí topa při nečekaném pádu. Úkolem zadní base je počítání a řízení celé skupiny. A je to jediná osoba, která je oprávněná mluvit během stuntsování. Stále se dívá nahoru a při pádu chytá hlavu a ramena. Topa pouze nepřidrží, ale zvedá společně s ostatními.

Externí spotter

Není součástí stuntu. Asistuje skupině při nácviku nových stuntů. Stojí před nebo za stuntem. Poskytuje záchranu pro případ pádu topa, dává dopomoc ruky. Musí znát podobu stuntu a předpovídat možná rizika. Musí být vždy ve střehu. Ruce nevkládá do centra stuntu a nechytá topa společně s ostatními bases, chytat by měly přímo bases.

4.3 Dovednosti pro pokročilé stuny:

- Postoje
- Gripy - úchopy
- Nástupy
- Sestupy

Postoje

Zpevněný postoj výrazně ovlivňuje úroveň stuntu. Každý jedinec má jiné držení těla. Musíme dbát na to, aby naše stuntování nevedlo k vadnému držení těla, svalovým dysbalancím a následným bolestem. Svalová dysbalance představuje systémovou odchylku mezi dvěma systémy příčně pruhovaného svalstva. Hošková, Nováková 2003

Při stuntování dbáme následující: zdviháme a chytáme využitím hmitu podřepmo (snažíme se využít síly dolních končetin), páteř rovně, břišní svaly stáhlé. Topa zdviháme vždy, co nejbliže k ose těla (vzdálenost bases maximálně na šíři ramen topa). Dodržujeme přestávky a odpočinek – jsou velice důležité.

Chicken position (topův základní výchozí postoj)

Mírný podřep spojný na plných chodidlech, mírný předklon, upažit dolů vpřed. Pohled topa směřuje vpřed a vzhůru.



Crisscross position (topův výchozí postoj pro točené stunts)

Mírný podřep zkřížený pravou nohou přes levou na plných chodidlech, mírný předklon, upažit dolů vpřed. Pohled topa směřuje vpřed, vzhůru.



Hollow position (topův zpevněný postoj, poloha)

Je zpevněný postoj nebo poloha (za letu), který je doporučován. ^{Chappel 2005}

Tento postoj, polohu dodržuje top při všech stuntech. Nezáleží, zda jde o zdvihání, vyhazování, rotaci, nástup. Všechny svaly musí být zpevněny, ramena mírně vtočená dovnitř a zdvihána vzhůru. Brada přitažená k hrudi.

Extension position – úzký stoj rozkročný, vzpažit vpřed, ruce v pěst

Full down position (poloha za letu) – stoj spojný, pravou upažit zkřížmo, levou připažit, hlavu otočit vlevo

Liberty position – stoj na pravé noze, skrčit přednožmo levou.



Extension position



Full down position



Liberty position

Gripy – úchopy

Existuje několik úchopů, které se liší podle povahy a typu stuntu. Úchopem rozumíme způsob držení topova chodidla hlavními bases.

Typy úchopů:

- Prep grip (přípravný úchop)
- Load-in grip (základní nástupový úchop)
- Natural grip (přirozený úchop)
- Sandwich load-in grip (složený úchop pro liberty)

Prep grip (přípravný úchop)

Pokrěmo upatmo, dlaně vzadu. Jedná se spíše o přípravnou fázi pro úchop load-in grip

Load grip (základní nástupový úchop)

Základní způsob držení topových chodidel před zahájením stuntu. Bases uchopí chodidlo za špičku a patu, pevně sevřou, současně nohu podpírají. Používá se téměř při všech nástupech do stuntu.

Natural grip (přirozený úchop)

Tento způsob držení využíváme v konečné fázi stuntu. Jedná se o úchop, do kterého se bases dostanou vytočením zápěstí zevnitř z původního load-in grip. Base se snaží tisknout zápěstí co nejbliže k sobě. Vznikne tak podpora, na které stojí top se svými chodidly v elevatoru (základní stunt ve výšce ramen), stejně tak je i dobrý na extention (stunt na napnutých rukou).



Prep grip (přípravný úchop)



Load grip
(základní nástupový úchop)



Natural grip
(přirozený úchop)

Sandwich load-in grip (složený úchop pro liberty)

Tento úchop se používá u zdviháných stuntech, kdy top končí ve stojí na pravé noze. Pravá base uchopí topovu stojnou nohu (na které top stojí v konečné fázi stuntu, pravou). Levá base uchopí také pravou nohu: pravou rukou uchopí chodidlo v kotníku a levou rukou sevře nárt shora. Zadní base drží pravou rukou topa za kotník a levou podpírá hýždě zesponu uprostřed.

Liberty extended grip (konečný uchop pro liberty)

Bases drží topa tímto úchopem ve vzpažení, v konečné fázi liberty. Pravý base drží v natural grip (ruce vztyčit, vytočit vně, pevně sevřít nohu topa). Levý base drží nohu obouřuč v místě kotníku. Zadní spotter svírá topův kotník obouřuč, zároveň zdvihá topa vzhůru.



Sandwich load-in grip
(složený uchop pro liberty)



Liberty extended grip
(konečný uchop pro liberty)

Crisscross prep grip (přípravný křížový uchop)

Pokrčmo upažmo, stoj zkřížený pravou přes levou, dlaň vzhůru.

Crisscross grip (křížový uchop)

Tento křížový uchop se používá u nástupu do stuntu obounož. Base překříží ruce (pravou přes levou), uchopí špičku a patu topa. Zadní base uchopí topa za kotník.



Crisscross prep grip
(přípravný křížový uchop)



Crisscross grip
(křížový uchop)

Basket toss grip (košíkový úchop)

Bases spojí ruce tak, že se každý uchopí pravou za vlastní zápěstí. Levou rukou si navzájem uchopí pravé zápěstí druhé base. Vznikne „košík“, který slouží jako opora pro flyera (zdvíhaný top se ve vzduchu mění na flyera) provádějící prvek ve výhozu.



Basket toss grip
(košíkový úchop)

Cradle grip (kolébkový úchop)

Top je chytán kolébkovým úchopem téměř při všech sestupech začínajících vyhozením vzhůru. U kolébkového úchopu drží base topa v náručí. Zadní base drží topa v podpaží. Přední chytá nohy v oblasti lýtek.



Cradle grip
(kolébkový úchop)

Nástupy:

- Hand drill (standartní nástup)
- Crisscross hang drill (křížový nástup)

Hand drill (standartní nástup)

Je to základní výchozí pozicí pro stunt končící v postoji obounož. Nejčastěji využívaný nástup do stunt na základní i pokročilé úrovni, kdy top zahajuje stoupání odrazem obounož z hang drill.

Crisscross hang drill (křížový nástup)

Tento křížový nástup se používá u stunts, kdy top odrazem obounož stoupá vzhůru a provede celý obrat (o 180°) kolem podélné osy (skončí čelem k divákům).



Crisscross hand drill
(křížový nástup)



Hand drill
(standartní nástup)

Sestupy:

Jsou závěrečnou fází stunt. Je to způsob, kterým je top dopraven zpět na zem. Sestupy se provádějí různými způsoby.



Full down
(sestup dvojným obratem)



sestup pike do cradle



Cradle
(sestup kolébkou)

5. Skill

Jednotlivý prvek – tělo topa a provedení pozice ve vzduchu, změna pozice úchopu bases.



Elevator

(stunt v úrovni ramen)



Extension

(stunt v úrovni natažených rukou)



Extension



Arabesque

(„arabeska“ stunt jednož)



Heel stretch

(stunt jednož)



Liberty elevator

(stunt jednož v úrovni ramen)



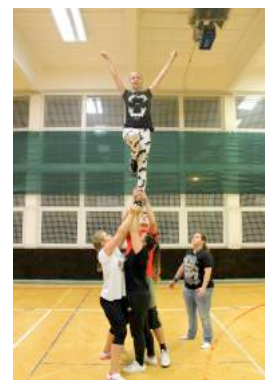
Skorpion

(„šorpion“ stunt jednož)



Scale

(„váha“ pozice topa jednož)



Liberty extented

(jednož na natažených rukou)

6. Skoky

Vzdušná pozice nezahrnující rotaci hlavou dolů, která vznikla odrazem od povrchu za použití chodidel a spodní části těla.

6.1 Jump skill

Prvek, který obsahuje změnu pozice při skoku (roznožka, pike, atd.)



TUCK JUMP

Bring knees to chest; keep knees together



SPREAD EAGLE

Keep knees forward; keep a straight body without piking



TOE TOUCH

Keep head and chest up; pull legs to arms; reach for the arch of the foot, not the toes



SIDE HURDLER

Bent knee faces the crowd; keep knee on straight leg facing upwards



FRONT HURDLER

Bring straight leg up to chest and between the arms; back knee points towards the ground; land with feet together at the same time



PIKE

Keep head up; bring legs to arms; arms parallel to the ground



Doufáme, že se Ti manuál pro náš tým líbil a pochopil/a si zde, vše co děláme a co nás baví.

Právě si se stal/a členem/členkou Cheetahs cheer teamu a také součástí naší gepardí rodinky.

#befaster

#wearecheetahs

#cheetahscheer



7. Závěr

Touto prací jsem se snažil pomoci novým členům v příchodu do našeho týmu. V brožurce jsem jednoduše popsal, co je to vlastně cheerleading a jak je to s ním u nás v České republice. Nováček se dozvěděl, že pokud bude opravdu šikovný, může se dostat až do našeho českého národního týmu a reprezentovat nás v různých soutěžích.

Dále jsem se snažil popsat, co je to stunt a jaké jsou jeho základní pozice. Tady se nový člen týmu dozví, na jakou pozici by se asi nejlépe hodil a co jednotlivé pozice mají za úkol. Úchopy a jiné prvky jsou vysvětleny i s názornou ukázkou v podobě fotek našeho týmu.

Domnívám se, že tato příručka je praktická a mohou ji využít i další trenéři, které trápí stejná problematika a to rychlé zorientování nováčka v tomto sportu.

Manuál jsem aplikoval i v praxi a to tak, že jsem ji dal prostudovat našim novým členům. Po týdnu jsem se jich ptal, jak se jim příručka líbila, jestli jim pomohla a jaké k ní mají připomínky. Společně jsme si nad tím sedli a moc mi pomohla jejich zpětná vazba.

8. Zdroje

Obr. 1. [cit. 2016-10-11]. Dostupný z

<http://cach.cz/index.php/galerie-fotky>

Obr. 2. [cit. 2016-10-11]. Dostupný z

<https://www.facebook.com/CNCTLions/photos/a.317695871657453.75551.317694581657582/317731451653895/?type=1&theater>

Obr. 3[cit. 2016-10-11]. Dostupný z

<https://cz.pinterest.com/pin/545498573599971722/>

[online]. [cit. 2016-11-10]. Dostupné z: <http://cach.cz/index.php/asociace-informace-o-nas/o-nas>

[online]. [cit. 2016-11-10]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Cheerleading>

[online]. [cit. 2016-11-10]. Dostupné z:

http://cach.cz/images/PRAVIDLA_SlovníkPojmu_a_LevelBook_CACH_2016-17_verze26.pdf

DOVALIL, J. et al. *Výkon a trénink ve sportu*. 2. vyd. Praha: Olympia, 2002. ISBN 978-80-7033-928-2.

CHAPPELL, L. R., *Coaching cheerleading successfully*. 2nd ed. Champaign : Human Kinetics, 2005. ISBN 978-0-7360-5625-0.

HOŠKOVÁ, B., NOVÁKOVÁ, P., *Problematika kompenzace ve výkonnostním sportu z hlediska kvality pohybu: pohybové aktivity jako prostředek ovlivňování člověka*. Sborník příspěvků UK FTVS. Praha: UK FTVS. 2003. ISBN 80-86-317-28-5.