



Středoškolská technika 2023

Setkání a prezentace prací středoškolských studentů na ČVUT

Cheerleading

Barbora Röderová

Gymnázium Zikmunda Wintra Rakovník

Žižkovo nám. 186, 269 01 Rakovník

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou ročníkovou práci vypracovala samostatně a použila jsem pouze prameny a literaturu uvedené v seznamu bibliografických záznamů.

Prohlašuji, že tištěná verze a elektronická verze soutěžní ročníkové práce jsou shodné.

Nemám závažný důvod proti zpřístupnění této práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) v platném znění.

V Rakovníku dne 8.5. 2023.....

Poděkování

Chtěla bych velmi poděkovat Mgr. Kláře Kunftové za vedení mé práce, ochotu a cenné připomínky k celé práci. Také bych ráda poděkovala Jolaně Šmídové, za užitečné informace a rakovnickému klubu Power cheerleaders za umožnění zprostředkování mé praktické části.

Anotace

Ročníková práce na téma Cheerleading je složena ze dvou částí. V teoretické části je práce zaměřena na cheerleading obecně a jeho historii. Jsou zmíněny i potřebné pomůcky a vzhled cheerleaders. Vynechány nejsou ani soutěže, kterých se v tomto sportu lze zúčastnit a zajímavosti o našem národním týmu. Nakonec jsou přidány mé vlastní zkušenosti. Praktická část je zaměřena na tréninkovou jednotku; jak probíhá trénink a představeny jsou i základní prvky a pozice.

Klíčová slova

Cheerleading; cheerleaders; cheer; performance cheer; akrobacie

Annotation

The seminar work on Cheerleading consists of two parts. In the theoretical part, the work is focused on cheerleading in general and its history. The necessary equipment and the appearance of cheerleaders are also mentioned. Not left out are the competitions that one can participate in this sport and interesting facts about our national team. Finally, my own experiences are added. The practical part focuses on the training unit; how the training takes place and the basic elements and positions are also introduced.

Keywords

Cheerleading; cheerleaders; cheer; performance cheer; tumbling

Obsah

1	Úvod.....	6
2	Cheerleading.....	7
3	Historie.....	8
	3.1. Česko.....	9
4	Vzhled cheerleader.....	10
5	Sportovní cheerleading.....	11
	5.1 Kategorie.....	12
	5.1.1 Individual.....	13
	5.1.2 Partner stunt.....	13
	5.1.3 Group stunt.....	14
	5.1.4 Team cheer.....	14
	5.1.5 Team hobby.....	15
	5.1.6 Team parents.....	15
6	Performance cheer.....	15
	6.1 Kategorie.....	16
	6.1.1 Team Performance.....	17
	6.1.2 Performance Doubles.....	17
7	Soutěže.....	17
8	Národní tým.....	19
9	Já a cheerleading.....	20
10	Praktická část.....	22
	10.1 Úvodní část.....	22
	10.2 Hlavní část.....	23
	10.2.1 Sportovní cheerleading – stunty.....	23
	10.2.2 Perfomance cheer – piruety a skoky.....	30
	10.3 Závěrečná část.....	34
11	Závěr.....	35
12	Zdroje.....	36
	12.1 Internetové zdroje.....	36
	12.2 Knižní zdroje.....	38
13	Seznam obrázků.....	39

1 ÚVOD

Téma cheerleading jsem si vybrala, protože jsem se tomuto sportu sama několik let věnovala a myslím si, že by se o něm mělo více mluvit a napomocť tím k jeho zviditelnění. Ačkoliv se v posledních letech dostal cheerleading do povědomí více lidí než kdykoliv dříve, velká část společnosti stále neví, co se za ním skrývá a co si pod tímto názvem vůbec představit. Cílem mé práce je tedy představit cheerleading jako sport, podívat se k jeho kořenům, do kterých kategorií se dělí, jakých soutěží se lze zúčastnit a jaké oděvy a náčiní jsou k němu potřeba. V praktické části představím tréninkovou jednotku, která se zaměřuje na trénink rakovnického klubu Power cheerleaders. Popsány jsou nejběžnější cviky z obou odvětví tohoto sportu a jsou demonstrovány zkušenými členkami klubu ve věkovém rozmezí 12-14 let. Přispějí také vlastními zkušenostmi a dosaženými cíli.

2 CHEERLEADING

Cheerleading [čírílidink] je především sport, ačkoliv ho za něj velké množství lidí nepovažuje. Troufám si říci, že pokaždé, kdy jsem cheerleading zmínila před osobou, která s ním nikdy neměla co dočinění, nedokázala po mne ani správně zopakovat název, natož si pod ním představit, co to vlastně je. Lidé tento sport často zaměňují s jinými sporty, jako jsou například mažoretky, aerobic, nebo gymnastika. Většinou pak nastává situace, kdy je lepší převést slovo do českého ekvivalentu „roztleskávačky“, ale naprosté synonymum to také úplně není. Pod roztleskávačkami si pravděpodobně všichni představí americké filmy a jejich středoškolské sportovní utkání, kde je povzbuzují právě roztleskávačky v odhalených kostýmech a vlastně ani nejsou tak daleko od pravdy, ale cheerleading tak jak ho známe dnes, se tomuto už poměrně vzdaluje. Vlastně se dá říci, že v současné době tvoří „tleskání“ pouze okrajovou součást tohoto sportu. [2] Cílem těchto dívek bylo šířit školního ducha a vést diváky k hlasitému povzbuzování [4], což částečně přetrvalo dodnes, ale cheerleaders k tomu během let přidali spoustu dalších činností, které budou popsány v další části mé práce.

V dnešní době, respektive v posledních desetiletích se ale cheerleading rozšířil spíše jako soutěžní disciplína. Proto jsou hlavním cílem dívek, ale i chlapců spíše vysoká umístění jak na státních, tak i světových soutěžích a na zmíněných utkáních je lze zahlédnout opravdu minimálně, například při předem domluveném vystoupení. Samozřejmě se nejen na zmíněných středních školách v USA, ale i po světě stále setkáváme s obojím, ale myslím, že právě ve Spojených státech nelze určit v jakém poměru, a to vzhledem k tomu, že v každém státě, a především škole je to naprosto odlišné. Jak jsem zmínila, cheerleading se tedy rozšířil převážně v soutěžní formě a já bych se v této práci chtěla zaměřit právě na to.

Co to tedy ale vlastně cheerleading je? Název je odvozen od slov „cheer“ a „leading“, což v překladu znamená povzbuzování a vedení. Také je velmi často nazýván pouze zkráceně cheer. [2]

Za tímto pojmem se skrývá velmi rozmanitý, originální, energický a fyzicky náročný sport, stávající z několika různých činností. Patří sem akrobacie, stunty, skoky, tanec, lidské pyramidy, výhozy, pokřiky. [3] Výjimečný je ale cheerleading v tom, že jako jediný sport na světě provádí akrobacii jak na zemi, tak i dokonce ve vzduchu, při stavění tzv. stuntů, ze kterých pak vznikají více známé lidské pyramidy. My Češi máme potřebu slovo „stunt“ počešťovat a používáme pro něj český překlad „zvedačka“. Je to převážně týmový sport a vykonávají ho muži i ženy bez věkového omezení. Rozdělujeme ho na sportovní cheerleading a performance. Obě skupiny jsou velmi rozdílné a cheerleaders se většinou zaměřují pouze na jednu. Najdou se ovšem i jedinci, kteří zvládají obojí, ale to je vídané opravdu minimálně. Fyzicky je to sport opravdu nesmírně náročný a sportovně založená osoba bude mít při jeho vykonávání podstatné výhody. Pro mladé dívky je to možná dokonce i jedna z nejnebezpečnějších sportovních disciplín. Ačkoliv se to pravděpodobně na první pohled nezdá, za veškerými úspěchy stojí hodiny bolesti, pláče a tvrdé dřiny, ale všechno zlé je pro něco dobré a veškeré utrpení se po sléze vrací například medailovým úspěchem ze soutěže. Důležité je zmínit, že veškeré

choreografie jsou doprovázeny hudebním doprovodem. Rozhodně je to tedy sport, při kterém musíte mít k hudbě pozitivní vztah, protože spolupráce s ní je opravdu neskonalé důležitá.

Jak jsem již zmínila, je to převážně týmový sport. Soutěžit ale můžete víceméně v jakémkoli počtu. Lze se uplatnit jako jednotlivec, nebo ve dvojici, kde se tvoří takzvané „partner stunts“, či „doubles“. Nejčastěji se ale skládají skupinky od 5 až po 24 (evropská a česká pravidla se ale liší, tudíž se liší i počty členů) a tvoří tak jednu velkou, společnou sestavu. Trénovat mohou děti již od dvou let. [1]

Každý tým by měl mít svůj Spirit. Slovo se dá přeložit jako týmový duch neboli také odhodlání, sebevědomí, zápal a nadšení dohromady. Klade důraz na toleranci a podporu jak mezi sebou v týmu, tak i k ostatním cheerleaders. Je to zároveň ona nehmotná věc, kterou se snaží nejen na sportovních utkáních cheerleaders předat hráčům i publiku a vytvořit tak neopakovatelnou atmosféru.[5] Mít ten správný spirit je opravdu velmi důležité.

3 HISTORIE

Primární myšlenkou cheerleadingu bylo povzbuzování, a ačkoli si toho nikdo z nás není vědom, první zmínky o povzbuzování se datují už stovky let před naším letopočtem do římského kolosea, kde byli bojující gladiátoři povzbuzováni nadšeným davem. Postupem času se z obyčejného povzbuzování stal organizovaný pokřik, jehož první zmínka byla zaznamenána poměrně nedávno. Údajně měl být cheerleading zaveden již v šedesátých letech 19. století ve Velké Británii, ale velmi rychle se dostal do USA. Oficiální počátek je datován před něco více než sto lety, konkrétně v roce 1880. V americkém Princetonu (New Jersey) se skupina mužů rozhodla vytvořit zmíněný organizovaný pokřik a podpořit tak své spolužáky na utkání amerického fotbalu. Princetonský student Thomas Peebles se po své graduaci rozhodl přestěhovat do státu Minnesota a vzal s sebou i tento novodobý trend, který se na minnesotské univerzitě ve městě Minneapolis velmi rychle usadil. Uběhlo pár let a psalo se 2. listopadu 1898, studenti minnesotské univerzity měli opravdu mizernou sezónu a jeden z jejich fanoušků se s tím rozhodl skoncovat. Johnny Campbell, student medicíny, který se později proslavil právě jako první cheerleader se spontánně zvedl a začal iniciovat již legendární pokřik: “Rah, Rah, Rah! Ski-u-mah, Hoo-Rah! Hoo-Rah! Varsity! Varsity! Varsity, Minn-e-So-Tah!” Je třeba zmínit, že tento sport tedy paradoxně vymyslel muž a také to byla dlouhá léta právě pouze mužská doména. Byli toho názoru, že mužské hlasy jsou mnohem pronikavější a budou mít větší efekt na fanoušky než jemné, ženské hlasy. Vytvořili si svého zástupce, zvaného „yell leader“, což se dá přeložit jako „vedoucí křiku“, ten stál v čele a inicioval pokřiky. Jak šel čas, postupně se ke Campellovi přidávali další muži, až jednoho dne v roce 1903 došlo k založení prvního cheerleadingového týmu v historii. Tito muži samozřejmě neskončili jen u pokřiků, ale společně natrénovali i krátké choreografie, stunts, nebo například skoky a začali používat megafony pro lepší akustiku.

Mužská přesila se držela přibližně dalších 20 let, poté se ženy začínaly více angažovat, až jednoho dne přišel osudový zlom, který vše nenávratně změnil. Druhá světová válka... drtivá většina mužů totiž musela do války a ženy konečně přebraly žezlo, na které tak dlouho čekaly

a tím dostaly příležitost posunout cheerleading na jinou, lepší úroveň.[7] Ženy mají obecně větší předpoklady k lepší flexibilitě, a proto se jejich dovednosti nesmírnou rychlostí zlepšili. Popularita tohoto sportu se začala rychle zvedat a zanedlouho byl považován za seriózní atletickou aktivitu. K povzbuzování se přidávalo mnohem více gymnastiky, výhozů a pyramid. Obrovský přínos přinesl tomuto sportu muž jménem Lawrence Hermiker, je dokonce považován za dědečka cheerleadingu. Založil „Národní asociaci roztleskávaček“ (cheerleaders) a také pořádal kempy, netušil ale, že se z pouhých padesáti dvou děvčat stane během pár let až přes 20000 nadšených cheerleaders. [20] [6] [7] Ve třicátých letech byly také vynalezeny takzvané „pompons“, neboli počestěle „třásně“. Z prvopočátku byly vyráběny pouze z krepového papíru, nejčastěji v barvách školy. Sloužily k zviditelnění pohybů paží, aby mohli cheerleaders vidět i ti nejvzdálenější fanoušci. Papírové pompons se ale dlouho neudržely, kvůli své nepraktičnosti v dešti a okolo 60. let přišel Fred Gastoff s nápadem vytvořit je z vinylu, což mělo neskutečný úspěch. [8] V dnešní době už jsou tvořeny z plastových proužků v neutrálních barvách. [28] Cheerleading byl již populární natolik, že každá americká škola měla svůj vlastní cheerleadingový tým. Dokonce se tento sport dokázal dostat i do americké národní fotbalové ligy, kde debutoval tým Cowboys během sezóny 1972-73 a dotáhl to až na Super Bowl (finálový zápas sezóny), což navždy změnilo tvář tohoto sportu. [9] Začínaly se také pořádat soutěže, protože dívky už nebavilo pouhé vystupování a fandění. Vznikalo spoustu nových týmů po celém světě a dnešním dnem jich sčítáme neskutečných 10 milionů. V roce 2016 byl cheerleading uznán olympijským výborem jako neolympijský sport a o 5 let později, konkrétně v roce 2021 byl oficiálně uznán olympijským sportem, díky čemuž získal právo ucházet se o účast na Olympijských hrách. [3][10] Na OH v Paříži v roce 2024 se pravděpodobně ještě nepředstaví, ale na těch o čtyři roky později v Los Angeles (Kalifornie) se očekává oficiální debut. [21]

3.1. Česko

V České republice se cheerleading začal objevovat na počátku devadesátých let, ale opět především jako součást týmů amerického fotbalu. Byly zde založeny dva týmy: Prague Lions a Prague Panthers. Rozvíjel se pomalu, protože získávání informací a zkušeností nebylo jednoduché. Žádný internet neexistoval a jediným zdrojem proto byly americké časopisy. Postupně také vznikaly další nesoutěžní týmy, ale cheerleaders chtěli něco víc, chtěli soutěžit... Vstup do nového století byl pro český cheerleading velmi úspěšný a především nezapomenutelný. Tři ženy, trenérky cheerleadingových klubů se nejprve rozhodly uspořádat první letní cheerleadingový kemp a o čtvrt roku později, konkrétně 1.11. 2001 byla založena Česká asociace cheerleaders (zkráceně ČACH), bez které bychom nebyli tam, kde jsme dnes. Jejím cílem bylo, a stále je, podporovat kluby v rozvoji, vzdělávat nové i stálé trenéry, pořádat soutěže (včetně Mistrovství ČR), ustavovat pravidla, a především zakládat reprezentační tým. Je to již přes dvacet let od založení ČACH a český cheerleading stále jen vzkvétá a prosazuje se čím dál více, dokonce i na mezinárodních soutěžích. [11][1] ČACH je národní sportovní autoritou pro oblast cheerleadingu, je členem České unie sportu (dále jen „ČUS“), Českého olympijského výboru (dále jen "ČOV"), European Cheer Union (dále jen „ECU“), International Cheer Union (dále jen „ICU“) a Sport accord [3], České unie kolektivních a individuálních sportů (dále jen „ČUKIS“).

4 VZHLED CHEERLEADER

Typické je pro cheerleaders jejich oblečení neboli dress/uniforma. Lidem se pravděpodobně vybaví dvoudílné uniformy s krátkou sukní, což opravdu bylo mnoho let běžným dívčím oděvem. Jednalo se o top a sukně. Vše je vyráběno z elastického materiálu, a především na míru. Top měl dlouhé rukávy a končil těsně pod prsy, sukně v sobě měla všité kraťasy, aby celá lépe držela. Během posledních let se ale tento střih zakázal, respektive se zakázalo holé břicho, protože se prý považuje za vyzývavé. Tento zákaz se vyřešil jednoduše, a to propojením obou částí v jednu, z čehož vznikly krátké šaty. Délka rukávů, sukně a všité kraťasy tedy zůstávají a přidala se pouze látka v okolí břicha. Uniformy na sobě mají názvy klubů a jsou i v jeho barvách. Dívky mají vyčesané vysoké culíky, nebo drdoly a na nich připevněné mašle. Ty jsou pro cheerleaders tím největším poznávacím znamením. Bývají třpytivé a co nejvíce výrazné. Národní týmy mívají mašle v barvách konkrétní země. Velkou roli také hraje výrazný make-up, nalepené řasy, výrazné rty a oční stíny. Mužské uniformy jsou pak složeny z dlouhých kalhot a trika s dlouhým rukávem. Také na nich mají název klubu a jsou v týmových barvách. Dle zmíněných odvětví se taktéž rozděluje obuv. Pro Sportovní cheerleading jsou doporučené jakékoli bílé botasky, ale cheerleaders mají nejvíce v oblibě konkrétní značku Varsity. Ta své boty vyrábí s vyztuženou podrážkou, což podporuje klenbu a stabilitu nohy, bota má dokonce i polstrování tlumící nárazy. [12] Pro Performance cheer je doporučena speciální gymnastická obuv/táčky. Vzhledem je velmi podobná klasickým baletním piškotům, které se v cheerleadingu občas také používají, ale zásadní rozdíl je v tom, že gymnastická táčka nemá uzavřenou patu a dívky jí mají tedy pouze na prstech, odkud vede šňůrka za patou, aby celá držela na chodidle po celou dobu sestavy. Mohou být z plátna, kůže nebo mikrovlákna, a to i v protiskluzovém provedení. Látka má dokonce chránit prsty před zraněními a otlaky díky své specifické technologii měkkých švů. [13] Zásadní roli také hrají výrazy v obličeji, emoce a energie, které by cheerleaders měli umět prodat.



Obrázek 1: Mašle



Obrázek 2: Uniforma

5 SPORTOVNÍ CHEERLEADING

Sportovní cheerleading se primárně zaměřuje na stunts, lidské pyramidy a akrobacii. Součástí jsou také skoky, pokřiky, a dokonce i krátké tance.

Pro soutěže má toto odvětví speciální povrch, nazývaný Flexi Roll; tj gymnastický koberec, používaný ba právě i gymnastkami. Koberec je vedle sebe poskládán přesně 9x a tvoří tak 14x14m (168 m²) velkou plochu vhodnou pro sportovní cheerleading. Koberce jsou zhruba 5 cm tlusté a poměrně měkké, což je přizpůsobeno případným pádům ze stuntů, eventuálně z lidských pyramid a vlastně jakýmkoli pádům z větší výšky.

Důležitou a neodmyslitelnou částí cheerových sestav je to, co se děje, než se spustí samotná hudba. Tým má připravené megafony, cedule s názvy klubu (v jeho týmových barvách), mají i pompons a především odhodlání podat ten nejlepší výkon. Je to okamžik, který odkazuje na prvotní myšlenku cheerleadingu. Ve chvíli, kdy přiběhnou na plochu začínají skandovat jméno a barvy klubu, nebo různé, nejčastěji anglické, organizované pokřiky. Anglické, protože prý znějí lépe, ačkoliv jim někteří fanoušci nemusejí rozumět. Občas dokonce kombinují rodný jazyk s angličtinou, například „modrá a bílá...blue and white“. Toto se děje v přední části plochy. V pozadí se potom staví stunts nebo partner stunts a zvedaný top také mívá v ruce týmové cedule. Pokřiky rozdělujeme na Cheers a Chants. Chants jsou pokřiky kratší, většinou se jedná o 3 repetitivní fráze. Cheers jsou pak pokřiky delší, jedná se o delší slogany, možno říci až věty. Ve sportovním cheerleadingu jsou povinné oba druhy. [1] [2]

- Stunt [stant] je základní prvek pyramid; pro lepší pochopení – jedná se o formaci, kde se cheerleaders vzájemně zvedají do vzduchu, pouze za pomoci svých vlastních sil. Jeden stunt je tvořen pěti lidmi a každá osoba má vlastní funkci. Zvedány a vyhazovány jsou obvykle dívky a jejich pozice se nazývá „top“ nebo také „flyer“ [flájr]. Při určování pozice topa jsou limitující somatické faktory, jimiž jsou tělesná výška a váha. Měl by být menší než ostatní jak vzrůstem, tak váhou, ale není to pravidlem. Balanc hraje opravdu velkou roli, protože ve stuntu je spousta náročných pozic zaměřených právě na tuto oblast. Nejjednodušší je obyčejný vzpřímený postoj, kde jednoduše stojíte pevně oběma nohama. Také ale můžete stát pouze na jedné noze s druhou pokrčenou v úrovni kolene. Náročnější už je potom například „bow and arrow“ [bou end erou]. Jedná se o cvik, který je nesmírně obtížný na provedení a stojí za ním velká flexibilita, a především perfektní balanc. Název se dá přeložit jako „luk a šíp“, což odpovídá i tomu, jak by měl cvik vypadat. Zkráceně, dívka vyšvihne jednu nohu do vzduchu a přitáhne ji až k hlavě, chytí ji ale opačnou rukou a souvislou ruku protáhne před tělem a nohou a docílí tím zmíněného vzhledu. Zbytek členů ve stuntu se nazývá „base“ [bejs], ale každý má jiné zaměření, respektive jiný úkol na uchopení dívčího těla. Rozlišují se dva boční bases, jeden zadní (také nazývaný spotter [spotr]) a jeden přední, který tam ale mermomocí být nemusí. Spotter je osoba, která na stunt, nebo pyramidy pouze dohlíží a má za úkol pomáhat topovi v případě nouze. Boční bases musí být dostatečně silní, protože na nich závisí vzhled celého stuntu, ačkoliv pozornost publika a porotců jde hlavně na topa. [1] [5] Právě stunts jsou to, proč jsou muži v tomto sportu tak potřební. Dívky jsou vyhazovány až 5 m do vzduchu, a to jen díky ohromné mužské síle. [14] Samozřejmě i

base jako dívky jsou schopny topy takto vyhodit, jen podstatně níže. Odborně se tento proces nazývá Basket toss a dívky během něj provádí například salta, nebo roznožují nohy. Ze samotného stuntu je dívka poté sundávána nejčastěji pomocí kolébky = vychození a chycení do kolébkového úchopu. Propojením více stuntů pak vznikají lidské pyramid, ty mohou dosahovat až 3. úrovní, tedy dvě patra, při čemž jedna úroveň je jedna osoba. Za spojení považujeme například dotek nohy jakékoli části těla druhého topa, nebo chycení rukou tops. Žádný stunt se neobejde bez důvěry, týmové spolupráce, zodpovědnosti a intenzivní fyzické přípravy. [4] [5]

- Akrobacie je souhrn tělesných dovedností, které jsou založeny na dobré tělesné zdatnosti, nadprůměrné obratnosti, popřípadě mimořádných schopnostech ovládní těla. [15] Z bezpečnostních důvodů je prováděna jen na soutěžních vystoupeních na FlexiRollu. Častými prvky jsou salta, rondáty (přemet stranou s půlobratem do stoje snožného [16]), nebo fliky (přemet vzad snožmo). Ty se pak různě kombinují a vznikají akrobatické řady. Samozřejmě čím komplikovanější řada, tím více bodů (v případě správného provedení). Porota také dbá na načasování. [1] Ve většině případů kombinace provádí více cheerleaders najednou, a proto je důležité jít vše synchronně, a to nejen kvůli estetice, ale také kvůli bezpečnosti. Často totiž dochází k nemilým srážkám. Nejčastějším prvkem je pravděpodobně salto vzad skrčmo, nebo flik, obojí lze provádět z místa nebo z rondátu. Akrobacie se používá na oživení choreografie, a dokonce i obyčejný kotoul může napomoci k přesunutí do jiného postavení. [5]
- Skoky jsou pohyby celého těla, jejichž hlavním cílem je dočasně oddálit tělo od základny. Podobně jako akrobacie jsou skoky převzaté z gymnastiky. Opět je potřeba velká flexibilita a síla, aby se osoba dokázala dostatečně odrazit a nabrat sílu ke správnému provedení a tvaru skoku. Rozeznáváme fázi přípravy, odrazu, letu a doskoku. Skoky můžeme provádět v čelné a bočné rovině. Lze je také kombinovat, nebo na ně navazovat akrobacií, proto je opravdu důležité nabrat dostatečnou energii na odraz. Nejčastějším skokem je toe-touch (počeštěle roznožka), pike (vertikální skok, při kterém zvedáme obě nohy do vodorovné polohy a trup se přilíná k nohám, úhel mezi nimi by neměl přesahovat 60° a ruce napínáme směrem ke špičkám [22]), nebo side hurdler (přední noha je napnutá téměř rovnoběžně s horní částí těla a zadní noha je ohnuta s tím, že noha je přenesena na zadní stranu [19]).
- Tanec se ve sportovním cheerleadingu objevuje minimálně. K zahlédnutí je hned na začátku v rámci pokřiku, nebo během sestavy. Jedná se ale opravdu o velmi krátké taneční úseky. Je to také jediný moment, kdy jsou součástí vystoupení pompons (pouze při pokřiku, během sestavu již nikoli). V případě, že dívky zrovna nemají pompons (nejčastěji ve stuntu) mají ruce ve tvaru V a dlaně drží pevně v pěst, tvoří tím takzvaného šneka, který by měl směřovat směrem k divákům. Správně by měl být palec položen zvenku nad prstem, ačkoliv ho cheerleaders mnohdy chybně svírají uvnitř dlaně. Také je kladen velký důraz na sekané a ostré pohyby. [1] [5]

5.1 Kategorie

Následující informace jsou převzaty z nejnovějších pravidel oficiálního mistrovství republiky pro rok 2022, které lze dohledat na stránkách ČACH. Pravidla se každoročně mění a

přizpůsobují úrovni světového cheerleadingu. Zmínění kategorií je dle mého názoru důležité pro lepší pochopení požadavků na obsah choreografických celků a zastoupení stuntů v jednotlivých kategoriích.

Základní rozdělení cheerleadingu je na kategorie, tj počet soutěžících, délka sestavy a kritéria hodnocení a na divize, tj věk, pohlaví, úroveň a styl. Kategorie je tedy slovo nadřazené. V rámci pohlaví rozdělujeme kategorie Coed a Allgirl. Coed jsou kategorie smíšené, tudíž je v týmu potřeba minimálně jeden muž, nebo žena, aby mohl být tým pod tuto kategorii zařazen. Allgirl je, jak už z názvu vyplývá kategorie pouze dívek a o to více je obdivuhodné vidět je létat vzduchem. Dále rozdělujeme ligové a neligové kategorie. Ligové jsou kategorie soutěžní a řadíme pod ně věkové divize: Tiny: 5- 6let; Míny: 7-13 let; Junior: 11-16 let; Senior: od 14. Pod neligové kategorie pak spadají věkové divize: Baby: 3-7; Hobby děti: 5-16, Hobby mládež: od 14; Parents: od 18. To jsou kategorie nesoutěžní pro nově příchozí členy, kteří nemají zkušenosti se soutěžením. Divize jsou dále děleny na levely (L0-L6) neboli úrovně dosažených schopností. Pravidlem bývá, že čím jsou děti starší, tím se levels zvyšují. Délka sestav se liší na každé soutěži, ale vždy se pohybuje okolo dvou minut. Úrovně pyramid se zvyšují věkem, nejmladší děti mají povolenu pouze úroveň první, junioři 2. a senioři již všechny 3.

5.1.1 Individual

Jak z názvu vyplývá, jedná se o kategorii, kde cheerleader soutěží sama. Na plochu si s sebou opět přináší pompons, megafon a ceduli s názvem týmu a snaží se s nimi povzbudit publikum. Prvky, které v sestavě musí, a naopak nesmějí být se liší dle zmíněných levelů, pochopitelně čím vyšší level, tím těžší prvky. To ale ovšem platí pro všechny kategorie. Podstatou sestav nejsou překvapivě stunts, ale pouze akrobacie, skoky a krátké tance, hodnotí se ovšem i pokřik. Důležité je akrobata rozložit tak, aby se cheerleader během své sestavy efektivně dostala do všech částí plochy. Je kladen důraz na posloupnost, hodnotí se akrobacie z místa, z běhu, akrobatické řady, nebo kombinace se skoky. Samostatné skoky na sebe také často navazují, platí že, největší počet bodů lze získat v případě správného provedení co nejvíce skoků za sebou. Častou kombinací je například: 2x toe-touch + pike + toe-touch + pike + toe-touch, do čehož se cheerleader otáčí dokola o 360°. Co se týče tance, jeho zastoupení je opravdu minimální a uděluje se mu nejmenší část sestavy, zpravidla ke konci. Kategorie je oblíbená dívkami i chlapci a ti pochopitelně soutěží v rozdílných divizích.

5.1.2 Partner stunt

Jedná se o stunt, který se skládá pouze ze dvou členů, jak už ovšem vyplývá z názvu. Až na výjimky to bývá muž a žena, s tím že muž pochopitelně tvoří základ a žena je topem. Je až neuvěřitelné, co všechno muž díky své síle dokáže. Dívka je mužem zvedána do napnutých rukou, a dokonce tam předvádí identické prvky jako ve stuntu běžném. Partner stunts nelze provádět bez externího spottera a samozřejmě bez pečlivé přípravy. Pro topa je obzvlášť důležitá koordinace a správně držení těla/zpevnění. Base si musí osvojit tosses (nahazovací techniky) a grips (chyty), protože převážně na něm záleží, zda top nespadne. V této kategorii se žádné pokřiky ani skoky nekonají. Akrobacie se objevuje pouze při nahazování do stuntů,

kdy dívka udělá například salto vzad a base jí pomocí jeho sil vyhodí na jeho ruce, mnohdy se dokonce jedná i o salto dvojité. To dokazuje, jak moc je tento sport náročný na balanc. Důležitá je i důvěra mezi oběma členy.

5.1.3 Group stunt

Group je v překladu „skupina“ a proto se v této kategorii setkáme se skupinou lidí, kteří tvoří



Obrázek 3: Partner stunt



jeden jediný stunt. Sestava se skládá z pěti členů a jednoho externího spottera, každý má tedy svou funkci a ty se během sestavy zásadně nemění. Veškeré dění se koná na jednom místě, nikam se neposouvají a zpravidla to bývá střed plochy. Obtížnost je založena na posloupnosti stuntů. Top by se měl země dotýkat co nejméně, je kladen důraz na plynulé přechody a na spolupráci bases. Důležitá je také hudba, ta by měla být perfektně slazena se sestavou a měly by být přidány zvukové efekty v momentech, kdy je cheerleader vyzvednuta do nejvyšších bodů, nebo při výhozech. Pokřiky, skoky ani tance opět nejsou součástí a akrobacie se objevuje jen v rámci nahazování.

5.1.4 Team cheer

Jedná se o nejběžnější kategorii v celém cheerleadingu. Minimální počet členů je 8 a maximální 24, staví se tedy mnoho stuntů po celé ploše. Dle evropských pravidel je ale minimální počet 16. Součástí těchto sestav jsou pokřiky Cheers i Chants, akrobatické řady, kombinované skoky, krátké tance, a především stunts a lidské pyramidy. Důraz je kladen na kreativitu, synchronizaci, plynulost, načasování prvků, rozmanitost stuntů a hlavně celkový dojem a spolupráci s diváky. Hudba by též měla mít přidané zvukové efekty při výhozech atd.

5.1.5 Team hobby

Tato kategorie je na rozdíl od zmíněných již neligová, což značí, že účastníci v těchto kategoriích netouží po vítězství, ale chtějí si zasoutěžit pouze pro radost. Primárně to bývají nově registrovaní členové, kteří nemají zkušenosti se soutěžením. Nároky na sestavy nejsou nijak obtížné, nemají povinné prvky. Důležitá je spolupráce s diváky, vedení k povzbuzování pomocí pokřiků, tempo, a nadšení pro daný moment.

5.1.6 Team parents

V českém jazyce slovo parents znamená „rodiče“ a právě těch se tato neligová kategorie týká. Členové týmu jsou tedy zpravidla rodiče nebo rodinní příslušníci registrovaných členů starší 18 ti let. Taktéž na ně nejsou kladeny žádné nároky, důležité je si celé vystoupení na plno užít.

6 PERFORMANCE CHEER

Performance cheer je ta méně známější součást cheerleadingu, protože odchází od prvotních úmyslů tohoto sportu a zaměřuje se jen na tanec. Pro Performance cheer jsou typické piruety, skoky, flexibilita a stuntů jako takových se tam nedočkáme. [1]

Podobně jako sportovní cheerleading má performance povrch přizpůsobený jeho potřebám. Nazývá se Baletizol a je to 14x14m speciální taneční plocha. Nejčastěji je využíván v tanečních sálech, nebo divadlech, ale své uplatnění našel i v tomto sportu. Je převážně černé barvy a

podobně jako Flexi Roll je skládaný z více kusů. Je přizpůsoben tanci, točení piruet, a dokonce dokáže i tlumit dopady. [17] [18]

Taneční sporty jsou ve společnosti obecně dosti odsuzované. Lidé tvrdí, že jsou primitivní, a že tanečníci nepřichází k žádné fyzické námaze. Cheeru se to také týká, ale každá cheerleader by mylného jedince okamžitě vyvedla z omylu. Taneční cheerleading je tedy více známý pod názvem Performance cheer a skrývají se za ním hodiny nepředstavitelné dřiny. Právě pro tuto méně známou oblast cheeru jsou typické zmíněné pompons a práce s nimi je jedno z nejpřísněji hodnocených kritérií. Neodmyslitelnou součástí sestav jsou speciální cheerleadingové pohyby, nejčastěji se jedná o specifické pohyby paží, například horní V, nebo obyčejné T a je při nich kladen důraz na ostré a sekané pohyby, tudíž ruce musí být maximálně zpevněné. Další důležitou součástí tohoto odvětví je také baletní průprava, bez které se na vyšší úrovni rozhodně neobejdete. Právě z baletu jsou převzaty piruety a skoky, ovšem cheerleading se také pyšní několika vlastními skoky. Je kladen velký důraz na ostrost a přesnost pohybů. Při soutěžních sestavách se hodnotí synchronizace pohybů celého družstva, správné umístění prováděných pohybů, a především technika provedení. [1]

- Pirueta pochází z Francie a znamená „otočení“. Je to obrat na jedné noze o 360° ve vzpřímené poloze a ačkoli působí na první pohled jednoduše, je k ní potřeba velká koncentrace a zapojení mnoho svalů. [24] Neprovádí se na celém chodidle, ale pouze na špičce, a proto je důležité mít pevné kotníky a lýtka, aby udrželi váhu těla a také stabilitu. Posilují se například pouhým vzpřímeným stojem s rukami opřenými u stěny a opakovaným zvedáním na špičky. Jakmile cheerleader dokáže perfektně otočit jednu piruetu, navazují se na ně další a lze jich otočit až okolo deseti za sebou. Pro správně otočení je potřeba najít si konkrétní bod, na který je nutné se soustředit a souvisle otáčet hlavu tak, aby na něj byla hlava otočená co nejdélejší časový úsek. Způsob držení celého těla je dle pravidel klasického baletu. Existuje desítky druhů piruet a mezi nejznámější patří „Double/Triple pirouette“, nebo „A La Seconde“, které budou popsány i v praktické části mé práce. [23]
- Skoky jsou téměř identické jako ve Sportovním cheerleadingu, kupříkladu Toe-touch, nebo Pike ale objevují se zde i skoky specifické pro toto odvětví. Například „C jump“, „Calypso“, nebo „Firebird“. [25]



Obrázek 4: Calypso

6.1 Kategorie

Následující informace jsou též převzaty z nejnovějších pravidel oficiálního mistrovství republiky pro rok 2022, které lze dohledat na stránkách ČACH. Pravidla se každoročně mění a přizpůsobují úrovni světového cheerleadingu.

Na rozdíl od kategorií sportovního cheerleadingu nerozlišujeme žádné divize dle pohlaví. Věkově jsou divize identické, akorát do nich již nezařazujeme ty neligové. Základní kategorie jsou Team Performance a Performance Doubles, ale také Team Jazz a Team HipHop. Problém nastává v tom, že se tyto dvě kategorie brzo dočkají svého konce, protože se stylově nepodobají

základním cheerleadingovým pohybům a odchází tým od jeho standartů. Obě kategorie nemají jako povinnost pompons, a ty tak nebývají součástí choreografií.

6.1.1 Team Performance

Jedná se o nejrozšířenější kategorii v tomto odvětví. Minimální počet členů v sestavě je taktéž 8 a maximální 24. Důležitým a neomluvitelným pravidlem je, že cheerleaders nesmí v žádném případě během choreografie vytvořit stunt vyšší než 1 metr, s tím že za porušení pravidla je strhnuto nemalé množství bodů. Během celé sestavy je povinností mít v rukou pompons, které jim v žádném případě nesmí spadnout na zem, tedy až na výjimky, kdy je potřeba je úmyslně odložit. Také je zakázáno provádět hvězdy a podobné akrobatické kousky, u kterých je potřebný, nebo potenciálně možný dotek země s pompons v rukách. Řešením je tedy například jejich přendání do jedné ruky. Hodnoceno je provedení technických pohybů a jejich přesné a pevné dokončení. Pohyby musí být u všech osob stejné, jasné a čisté. Hodnotí se také originalita v postaveních a rozestoupení na ploše s energickým hudebním doprovodem. Dále práce na zemi, zvedačky, dynamická sestava, přirozené nadšení a apel na diváky.

6.1.2 Performance Doubles

Double je název pro uskupení pouze dvou členů, podobně jako partner stunt, akorát v tomto případě se jedná o tanec a zpravidla to bývají dvě dívky. Taktéž mají povinnost držet pompons po celou dobu sestavy a nepokládat s nimi ruce na zem. Oproti předešlé kategorii je tato o něco těžší, vzhledem k tomu, že více vynikají veškeré chybičky a nedokončené pohyby. Hodnocena je především partnerská spolupráce, dále také výkopy, skoky, poskoky, otočky, flexibilita, práce na zemi, nebo zvedačky ve dvou. Následně využití plochy, přechody, práce ve dvojici a interakce páru při zachování plynulosti sestavy.

7 SOUTĚŽE

V této sezóně je v ČR pořádáno zhruba 9 soutěží, ale rok od roku se počet samozřejmě liší. Jsou pořádány buď ČACH, nebo samotnými týmy v jejich klubových městech. Většina se jich ale ovšem koná v Praze. Během posledních dvou let byli soutěže kvůli kovidu zrušeny, nebo přešli do online formy, ale v současném roce už je vše při starém a cheerleaders mohou opět porovnávat své síly v prostředí svých oblíbených hal.

Známou soutěží je například Spirit Cheer Cup, který se ale v posledních letech nekonal, pravděpodobně kvůli zmíněné kovidové situaci, ale bohužel ani v letošním roce se nedočkal návratu. Býval pořádán vždy na podzim v plzeňské hale TJ Lokomotiva a byl velmi oblíbenou událostí. Každoročně s ním jeho pořadatelé totiž přinesli i téma, do kterého se soutěžící mohli soustředit.

První letošní soutěží byl Pardubice Cheer Open a jak už z názvu vyplývá, konal se v Pardubicích v prvním květnovém týdnu a byl pořádán klubem PM Stars Pardubice. Pro účast nemusíte být členem asociace, stačí pouze odvaha porovnat své síly. Dalšími klubovými soutěžemi pořádanými v letošní sezoně jsou: United Cheer Cup, ten se odehrál v druhém květnovém týdnu v Praze pod křídly týmů Cheer Academy, Prague Eagles Cheerleaders a Fighters Cheerleaders; Basta Cheer Cup, běžně se koná v polovině prosince v nám severně vzdáleném Ústí nad Labem a pořadatelem je stejnojmenný klub Basta Cheerleaders; Evolution Cheer Battle, ten je pořádán na koncem ledna v Praze jedním z neúspěšnějších klubů u nás a tím je Join New Spirit Allstars (zkráceně „JNS“); NJ Cheer Cup, toho se lze zúčastnit na apríla ve vzdálené Ostravě, pořadatelem je FunTime Athletics Nový Jičín.

Dále soutěže řadíme do těch pořádaných asociací. V blízké minulosti se konala soutěž Sparkling Cheer Cup, na té se podepsala kovidová minulost, a tak celá proběhla pouze ve virtuální podobě. Porotci tedy hodnotili soutěžní sestavy pouze ze zaslaných videí. Prague Cheer & Dance Open, ta se bude konat na konci března opět v Praze. Dříve byla známa pod názvem Roller Coaster Cup, protože se vždy konala v období Matějské poutě, která je od sportovní haly vzdálena jen pár minut. Výjimečná je v tom, že je také nominačním závodem pro ICU Mistrovství Evropy (International Cheerleading Union) a Mistrovství ČR malých divizí.

V České republice je nejprestižnější soutěží s dlouholetou tradicí Mistrovství ČR ve sportovním cheerleadingu (CZCN, nebo také jednoduše MČR). Každoročně se koná na přelomu května a června v prostorách haly Královky na pražské Letné. Je to opravdu prestižní a velmi očekávaná událost, na kterou se cheerleaders celý rok tak pilně připravují. Do Prahy se sjíždí až 1000 závodníků připravených porovnat své schopnosti a utkat se o titul mistra ČR. Strukturně je soutěž dost podobná Prague Cheer & Dance Open, zásadní rozdíl je ale v tom, že ta je otevřená i pro cizince (nejčastěji Poláci, Maďaři) a CZCN se mohou zúčastnit pouze členové ČACH.

Na Mistrovství ČR malých divizí se nominuje top 5 finalistů z České Národní Cheer Ligy (CNCL). Pojem „malá divize“ značí divize pro menší počet lidí, tj Individual, Group Stunts, Partner Stunts, Performance Double. [1]

Přesuneme-li se za české hranice, nutno zmínit větší, a ještě prestižnější soutěž, kterou je právě Mistrovství Evropy (ME)/European Cheerleading Championship (ECU). Česká republika ho hostila hned dvakrát a v příštím roce se toho možná dočká po třetí. Do historie se zapsalo oficiálně první ME, které se konalo v roce 2011 právě v Praze, druhé pak v roce 2017. V dnešní době se na něj sjíždí tisíce cheerleaders až z 25 evropských zemí. Je třeba podotknout, že druhé konané ME před 5 lety v Praze je dodnes největším ME ve své historii. České cheerleaders se v cheerové divizi každoročně umisťují na těch nejlepších příčkách. Divizi performance ale stále ovládají Rusky. [26]

Ovšem tou nejočekávanější a nejprestižnější událostí celé sezóny je Mistrovství světa (MS)/World Cheerleading Championship. Pravidelně se koná v Orlandu na Floridě v prostorech tamních „Universal Studios“. Česká republika tam posílá členy našeho národního týmu již od roku 2016. [27]

České týmy, jejichž členové nespádají pod křídla národního týmu se taktéž mohou skrz nominace dostat na MS, ale doposud tomu tak bylo pouze jednou. Za to velmi populární a všemi závodníky oblíbenou soutěží v zahraničí je Elite Cheerleading Championship (ECC). Ta se koná v německém Bottropu v prostorách tamního zábavního parku, což je pro cheerleaders samozřejmě obrovským zážitkem. Nejenže si užijí skvělý závod, ale v rámci startovního mají dokonce vstup do onoho parku zdarma.

Porota na těchto kompeticích je často mezinárodní, a i Česká republika tam má své zástupce. Podobně jako k nám, na naše státní soutěže jezdí porotci z různých koutů světa, tak i naši zástupci jezdí rozhodovat o budoucích vítězích do ciziny. Pár z nich to dokonce dotáhlo až na zmíněné Mistrovství světa, což je pro český cheerleading také velkým úspěchem. Samozřejmě každý porotce je pod silnou přísahou a v žádném případě nesmí přizpůsobovat výsledky pro dobro jeho klubu, nebo země. Tentýž přísaha platí pro všechny cheerleaders, ty musí dodržovat pravidla fair play neboli sportovního chování vůči soupeři.

8 NÁRODNÍ TÝM

Český národní reprezentační tým (Team Czech republic) je výběr nejlepších cheerleaders z celé České republiky a zřizovatelem je Česká asociace cheerleaders. Základní úlohou tohoto týmu je podpora rozvoje cheerleadingu, jako zatím stále se vyvíjejícího sportu.

Naše reprezentace má kořeny už v roce 2003, původně to bylo pouze 5 dívek, které objížděly republiku a školily nově vytvořené týmy. Nutno podotknout, že nejprve vznikl tým pro sportovní cheerleading, nikoli performance. Během let se k nim přidávaly další dívky s chlapci a zanedlouho byli připraveni vyjet do zahraničí. Tam se jakožto úplní nováčci umísťovali v top 10, což pro ně samozřejmě bylo nesmírným úspěchem. Nejdříve vyjel AllStar Team a později se přidal také Coed Team. Před 12 lety byla reprezentace pojmenována Czech National Cheer Team (CNCT) a ta se o 6 let později, konkrétně v roce 2016 vydala na své první MS na Floridu v Coed divizi. V obrovské světové konkurenci vybojovali nádherné 8. místo, a to je pochopitelně velmi namotivovalo do budoucna. Rozhodli se tedy založit i juniorský tým. Věkové omezení v juniorském týmu je 12-16 let (ročníky 2005–2010) a v seniorském je minimální věk 14, s tím že maximální hranice není nijak omezena (ročník 2007 a starší). Nejenom, že se stíhají pilně připravovat na MS, ale také školí ostatní české týmy a exhibičně vystupují na českých soutěžích. Od roku 2017 tedy vyjížděli na MS oba týmy a každoročně končili v top 10, až do letošního roku. Stalo se totiž něco, s čím pravděpodobně nikdo nepočítal. Juniorský tým vyrazil v kategorii Team cheer a v divizi Junior AllGirl Advanced a ve světové konkurenci vybojoval vymodlené zlato! Seniorský tým pak vyrazil ve stejné kategorii, ale v divizi Coed Elite a domů přivezl jen o něco méně cennější kovy, a tím byli stříbrné medaile. Oba tyto úspěchy jsou důkazem toho, že český cheerleading opravdu jenom vzkvátá. Dokonce o nich byla reportáž v TV Nova a v nedávné době byl cheerleading k vidění i v novém pořadu Inkognito na TV Prima. [3]

Minulý rok na podzim se asociace konečně rozhodla založit i performance tým, který se během pár měsíců dokázal skvěle secvičit. V červnu dívky vyrazily na ME do Athén a umístily se v top

20, což je na první mezinárodní soutěž úžasný výsledek. Mezi členkami se dokonce nachází tři dívky z Rakovníka, se kterými jsem já sama byla v týmu a je opravdu dechberoucí, na jakou úroveň to dotáhly.

Jak se ale do takového týmu dostat? Tento proces není vůbec jednoduchý. Cheerleaders si projdou dlouhým tryoutem (nábořem), ale výsledek za to stojí! Ve chvíli, kdy se rozhodnou, že by chtěli být součástí něčeho takového, musí podat přihlášku s potvrzením od trenéra. Připíší dovednosti a důvod proč chtějí být členy. Poté přijde na řadu samotný tryout, většinou to bývá celovíkendová záležitost. První den předvedou to nejlepší, co umí, pochopitelně v rámci svého odvětví (stunty/piruety). Také dostanou čísla, dle kterých je speciální trenéři vybírají. Výsledky jsou většinou známy hned sobotní večer a je vybrán tým s náhradníky. V neděli už se potom koná první oficiální trénink. Tréninky jsou pak vždy jednou měsíčně celý víkend.

Trenérům národního týmu se říká Masters a velmi často ani nejsou české národnosti, což samozřejmě nevádí, protože naopak přichází se zkušenostmi, které český cheerleading ještě nemá. [1]

Národní týmy mají na Mistrovství světa a Evropy uniformy, mašle, i pompons v národních barvách, což ale podmínkou není, ovšem každý tým chce samozřejmě reprezentovat svou zemi co nejvíce.

9 JÁ A CHEERLEADING

Má cheerleadingová cesta započala v roce 2014 a trvala přesně 4 roky. Za tuto poměrně krátkou dobu jsem se se svým týmem dokázala posunout až na úplný vrchol. Od prvopočátku jsme se soustředily zásadně na performance a stuntové sestavy dělaly minimálně, jen na vystoupení. Nutno zmínit, že jsme všechny byly 9 ti leté holčičky a ani jedna z nás s tímto sportem neměla žádné zkušenosti, čekala nás proto dlouhá cesta za úspěchem. Byly jsme členky relativně nového rakovnického klubu Power cheers, který se ve světě cheerleadingu také teprve začínal angažovat. Trenérkami byly Jolana Šmídová, která se také stala mou konzultantkou a Janet Bělová. Později byl klub přejmenován na Power cheerleaders a název si drží do dnes.

Začátky pro nás nebyly vůbec jednoduché, nedokázaly jsme udržet pompons v rukách, natož je zpevnit a dělat s nimi potřebné sekané pohyby. Velký problém byl i u správného zapamatování sestavy a synchronizace s ostatními. Intenzivně jsme trénovaly dvakrát týdně a zhruba po třičtvrtě roce jsme se vydaly na naši první soutěž, kterou bylo Mistrovství ČR. Jako úplní nováčci jsme se dokázaly umístit na krásném třetím místě a staly se tak 2. vicemistryněmi ČR v naší kategorii. Tento prvotní úspěch nás samozřejmě velmi namotivoval, a tak jsme pokračovaly v přípravě na další soutěže. Vystupovaly jsme také na různých kulturních akcích a galavečerech a dostávaly cheerleading do většího povědomí lidí. Hned na podzim jsme vyjely do Plzně na Spirit Cheer Cup, ze kterého jsme si odvezly druhé místo. Byla před námi sezóna

plná druhých míst, včetně dalšího Mistrovství ČR. Na podzim, začátkem další sezony jsme opět vyjely na plzeňský Spirit a poprvé prolomily řadu druhých míst. Od té doby jsme pravidelně obsazovaly první příčky a abychom se zlepšovaly ještě více, zúčastňovaly jsme se kempů pro zlepšení akrobacie a piruet s těmi nejlepšími trenéry z různých zemí. Dokonce nás v Rakovníku začala pravidelně navštěvovat Anna Korieneva, ukrajinská tanečnice, která nás zasvětila do světa piruet a základů baletu. Tréninky byly velmi náročné, ale zároveň opravdu užitečné, vzhledem k tomu, že ve vyšších divizích v Performance cheer není šance na úspěch právě bez těchto prvků.

Psal se rok 2017 a my byly ve věku, kdy byl čas přejít do divize juniorů, ze které již bylo možné se skrze CZCN nominovat na Mistrovství Evropy, což se stalo naším dalším cílem, především kvůli tomu, že se zrovna konalo v Praze. Ačkoliv jsme byly v juniorech nejmladší, první rok, a dokonce na první soutěži, tento sen se nám povedl splnit a my se tak za 2 měsíce vydaly do Prahy na ME. Výsledky sice nebyly nejlepší, ovšem přeci jenom není tak důležité vyhrát, ale zúčastnit se. Celá soutěž nám především přinesla nové a užitečné zkušenosti. Mimo jiné jsme se každoročně účastnily Středočeského tanečního poháru konaného v Rakovníku a nejednou se nominovaly na krajská kola, která jsme vždy vyhrály. Po 4 letech samých úspěchů přišlo na řadu čtvrté a naše poslední společné CZCN. Odvezly jsme si z něj naše první zlato a oficiálně se tak staly mistryňmi České republiky v kategorii Performance Junior Freestyle. Byla to velmi nabitá sezóna, protože hned o pár týdnů později jsme vyjely za české hranice do zmíněného Bottropu na Elite Cheerleading Championship, což je otevřené ME a ve velké evropské konkurenci jsme si vybojovaly místo v top 10, díky čemuž jsme se dokonce nominovaly na Mistrovství světa na Floridě, na které jsme již bohužel nevyrazily. Také jsme se opět zúčastnily Středočeského tanečního poháru a nominovaly se na kraj, což vedlo k ještě intenzivnějšímu trénování. Aby toho nebylo málo, během pilné přípravy na tyto důležité závody jsem byla já a paradoxně má současná spolužačka vybraná vytvořit double na Mistrovství ČR v malých divizích. Obsadily jsme krásnou druhou příčku o pouhý půl bod za mistryňmi. Byly jsme nominovány na ME do Athén, ale toho jsme se již také nezúčastnily.

Tento sport mi přinesl opravdu hodně, nejenže jsem potkala skvělé kamarádky, se kterými jsem do dnes v každodenním kontaktu, ale také značně přispěl k vývoji mé motoriky, což mi napomohlo k dosažení několika akrobatických cílů. Bavila mne práce s pompons, protože jsou v běžném životě vídané minimálně, nacvičování nových choreografií a různorodost při vytváření postavení. Piruety mou oblíbenou součástí tak úplně nebyly, na rozdíl od jakékoli akrobacie. Oblíbené pro mne byli i soutěže, protože atmosféra, jaká je právě tam, se jinde těžce hledá. Cheerleading obecně mě naučil spolupracovat s kolektivem, naslouchat ostatním, být trpělivá, vytrvalá a jít si za svým cílem.

10 PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části mé ročníkové práce bych ráda ukázala, jak vypadá běžná tréninková jednotka rakovnického klubu Power cheerleaders. Tréninky se konají dvakrát týdně a trvají dvě hodiny. Trénink se dělí do tří základních částí: úvodní, hlavní a závěrečná. Úvodní část je zaměřena na přípravu celého těla na očekávaný výkon. Hlavní část tréninkové jednotky je rozdělena dle zmíněných odvětví a ke každému jsou popsány nejběžnější cviky a v závěrečné části přichází na řadu očekávané zklidnění organismu a regenerace těla.

10.1 Úvodní část

Celý trénink začíná především psychickou přípravou. Trenérka dívkám sdělí plán a cíl celého tréninku, tím docílí větší soustředěnosti a nechybí samozřejmě ani motivace k lepším výkonům.

Samotný trénink začíná rozcvičením svalů. To bývá zpravidla rychlé a energické, tudíž přichází na řadu rozklusání po dobu minimálně 5 minut. Přidávají se i vysoká kolena, běžecká abeceda a jumping jacks, při kterých se zapojuje takřka celé tělo, posilují vnější a vnitřní stehna, hýžděové svaly, lýtka a rozproudíte nimi celý krevní oběh. V případě, že se zapojí i ruce, posilují se prsní, ramenní, nebo pažní svaly. Cvik spočívá v tom, že z polohy, kde stojíte snožmo s připaženými rukama, přeskočíte do polohy, kde jsou nohy roznožmo a ruce nad hlavou. Je třeba dávat pozor, aby kolena směřovala po celou dobu ven a nevrchovala se dovnitř.

Poté přichází na řadu dynamický strečink, který dívkám zabere 10-15 minut. Svaly jsou po něm pružnější, lépe se vypořádají se zátěží a rychlost svalové kontrakce je vyšší, díky čemuž je větší i produkce síly. Cílem je procvičit všechny svalové skupiny a klouby a předejít tím k jejich

poškození. Vzhledem k tomu, že se v tomto sportu velmi dbá na flexibilitu, součástí je především intenzivní protažení spodní části těla. [29]

10.2 Hlavní část

Hlavní část se během roku značně liší. Pokud je soutěžní sezóna, tréninky jsou zaměřeny převážně na pilování choreografie, je-li po sezóně, začínají se zdokonalovat dovednosti, ty se ale liší dle konkrétního zaměření. Power cheerleaders se primárně zaměřuje na Performance cheer, ale rozhodla jsem se v hlavní části popsat i cviky ze Sportovního cheerleadingu, pro lepší obecnou představu o tomto sportu. Cílem je tedy představení nácvičné tréninkové jednotky, tj osvojování dovedností po technické stránce.

10.2.1 Sportovní cheerleading – stunty

Již jsem zmiňovala, že stunt je stavebním kamenem celého cheerleadingu a já se proto rozhodla ho v této části popsat podrobněji. Popsán je: Prep stunt, Extension, Cupie a Liberty. Dále je také zobrazen příklad Basket tossu a klasický postup sestupu na zem. Stuntování zabere zhruba 30-35 minut každého tréninku. Běžně se začíná od těch nejjednodušších stuntů a počet opakování se liší dle úspěšnosti bez pádu. Například Prep stunt, nebo Extension je samostatně opakován 1-2x. V případě, že se zrovna trénují nové, těžší stunty, nebo kombinace, opakovat se může až 10x.

Pro připomenutí, rozlišujeme:

Top/flyer – zvedaná dívka; neměla by mít sklony k nervozitě a úzkostem, může totiž selhat při stresových situacích.

Boční base – levý a pravý; drží, vyhazuje, zdvihá a balancuje topa. Výškově by si měli být podobní, aby byl top ve stejné úrovni. Vždy se dívají nad sebe na topa a kontrolují pohyby pánve, které jsou indikátorem jeho dalších pohybů.

Zadní base – výškou by měl přesahovat ostatní členy stuntu, kvůli lepší kontrole. Stojí za zády topa a drží ho za kotníky. Je to právě ta osoba, která topa často zachytí při nečekaných pádech. Počítá doby, čímž řídí celou skupinu.

Přední base – rovněž kontroluje a zpevňuje stunt. Drží topa pevně za kotníky, či holeně, nebo pomáhá bočním bases uchopením jejich paží. V některých stuntech ovšem není jeho přítomnost vyžadována.

1. Boční bases se postaví do rozkročené polohy, narovnajít záda a spojí dlaně v úrovni břicha. Top je uchopí za ramena a zadní base chytí topa v pase, aby mu pomohl naskočit



Obrázek 5: Příprava rukou

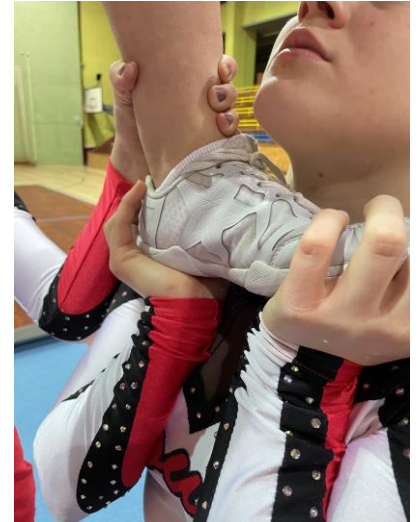
na připravené dlaně.

2. Jakmile top naskočí na dlaně, zadní base okamžitě uchopí jeho kotníky. Top je přikrčený s rovnými zády a rukami se stále opírá o ramena bočních bases. Vytváří takzvaný „drill“.



Obrázek 6: Náskok na ruce

3. Dále se bases musí zhoupnout v kolenu a nabrat tím sílu na zvednutí topa do úrovně prsou. Je důležité si povšimnout změny úchopu chodidla bočními bases. Chodidlo již není uchopené ze spodu, ale ze strany u paty a prstů. Top je maximálně zpevněný a ruce drží ve tvaru V, dlaně jsou ve tvaru šneků, kteří směřují k divákům. Odborně je cvik nazýván Prep stunt neboli také Základ.



Obrázek 7: Prep stunt

4. Chceme-li stunt dostat na těžší úroveň, musíme topa vyzvednout ještě výše, do napnutých rukou. Cvik nazýváme Extension. Top stojí v úzkém stoju rozkročném a jeho váha je rovnoměrně rozložena v obou dolních končetinách. Můžeme zde krásně vidět, že přední base drží zápěstí bočních bases a zadní base drží topovi kotníky.



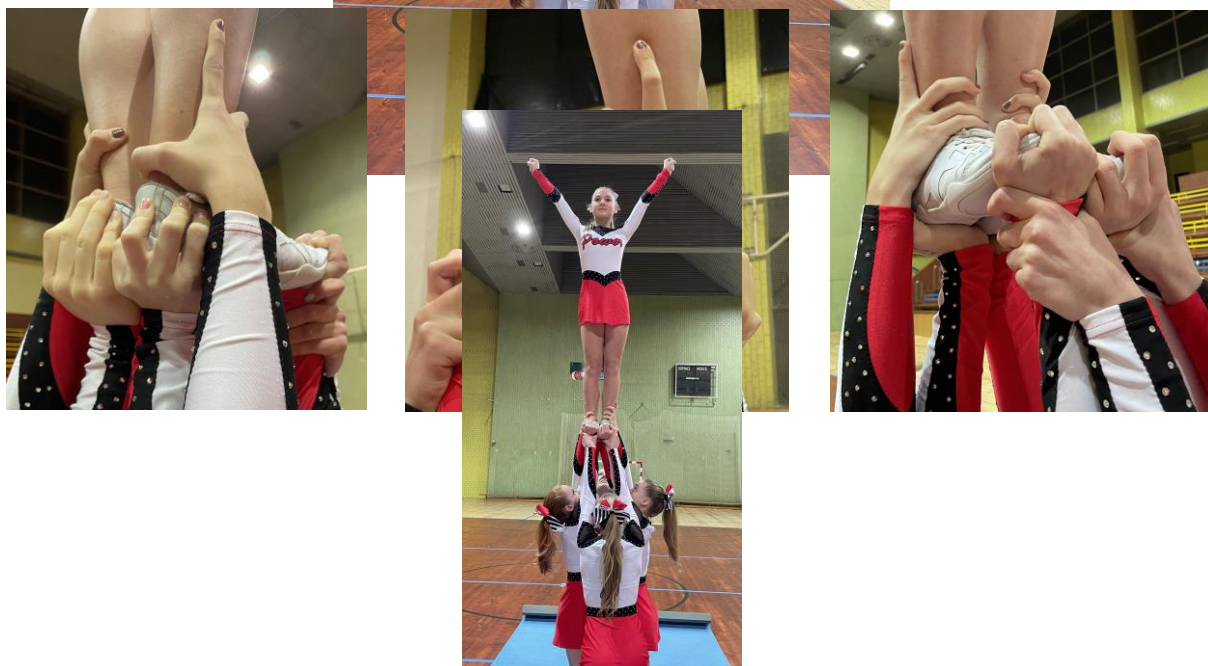


Obrázek 8: Extension

5. Těžší varianta
Topovi kotníky
nejvíce k sobě,



Extensionu je Cupie.
jsou zde tlačeny co
což je velmi náročné na



Obrázek 9: Cupie

balanc, proto bases musí využít maximální sílu na udržení topa a top musí být opět nesmírně zpevněný.

6. Skrze Cupie se dostáváme do Liberty. Top si zvolí nohu, kterou posléze pokrčí v přední části těla a opře ji v úrovni kolene. Jeden boční base tedy pouští vybranou nohu a společně s druhým bočním basem chytá druhé chodidlo.



Obrázek 10: Liberty

7. Závěr celého stuntu vzniká za pomoci Cradle neboli Kolébky. Bases se opět musí zhoupnout v kolenou a topa mírně vyhodit nad sebe. Ten se v letu položí a zpevní se, bases si během toho připraví ruce pro jeho uchopení. Boční bases předpaží dostatečně zpevněné ruce a zadní base topa uchopí v podpaží. V případě, že je součástí a přední base, uchopí topa za spodní část nohou ze strany. Samotný top pak buď uchopí boční bases kolem zad, jako je tomu na obrázku, nebo ruce pouze napne před sebe.

Důležité jsou v cheerleadingu také výhozy neboli Basket tosses. V tomto případě je již top nazýván flyer, protože je vyhazován do vzduchu.



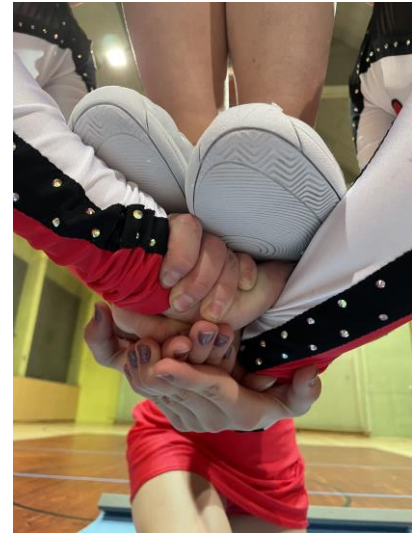
Obrázek 12: Propletení rukou



Obrázek 11: Cradle

1. Boční bases nejprve propletou své ruce, při výhozu jsou tak schopni nabrat větší sílu.

2. Top na ruce opět naskočí za pomoci zadního base a drží se ramenou bočních bases. Zadní base poté položí své dlaně zespod pletence vytvořeného bočními bases a přidá



tak kus své síly. Pokud je přítomen přední base položí své dlaně taktéž zespod.

Obrázek 13: Naskok

3. Z drillu je flyer vyhozen do napnutých rukou několik metrů nahoru. Slečna na obrázku například provádí roznožku, ale možné jsou i různé druhy salt.



Obrázek 14: Výhoz1

4. V dopadové fázi ještě dochází k prohnutí celého těla, které je běžnou součástí těchto výhozů. Lze si povšimnout basů, kteří již připravují své napnuté ruce pro úchyt dívčina těla. Flyer opět dopadá do kolébky.

10.2.2 Performance cheer – piruety a skoky

Pro toto odvětví jsou pro změnu typické piruety a skoky, rozhodla jsem se tedy vybrat od každého pár prvků a popsat je konkrétněji. Popsána je: Double pirouette; A La Seconde; Toe-touch. Piruetám se intenzivněji věnuje delší časový úsek a to až 1 hodina, u skoků je to zhruba 30 minut. Opakování u piruet je opět dle úspěšnosti, ale samozřejmě se také dbá na možné pocity dezorientace po násobném točení, často totiž bývají několika hodinové tréninky zaměřené jen na točení, proto je vše v rámci zdravotní přizpůsobivosti konkrétního jedince. Skoky jsou opakovány až 5x.

Pro připomenutí: pirueta je otočka celého těla na místě kolem svislé osy.

1. Pirueta začíná základní přípravnou pozicí. Ta vznikne pouhým snožením nohou, ruce jsou ve tvaru menšího T se zapěstím u prsou. Cílem je udělat Double pirouette.



Obrázek 16: Přípravná pozice – Double pirouette



Obrázek 15: Výhoz2

2. Před samotným otočením se zanoží noha a ruce se zaseknou ve tvaru L. Zanožená noha je vždy totožná s předpaženou rukou.



3. Poté dochází k rázem začne otáčet na v úrovni druhého se slečna snaží dívat časový úsek, i když je

Obrázek 17: Zanožená noha

Závěrečná póza bývá zpravidla pouhý jack. Důležité je zpevnění celého těla po celou dobu otočky a dopad do jacku se zpevněnými rukami ve tvaru spodního V. Aby se jednalo o dvojitou piruetu, dívka se musí pochopitelně otočit 2x, lze ale také provést trojitou, či několikanásobnou.

odrazu zadní nohy a dívka se špičce s jednou skrčenou nohou kolene. Na fotkách je vidět, jak do konkrétního bodu co nejdelší již trupem otočena vzad.



Obrázek 18: Průběh piruety – Double pirouette

1. Další známou piruetou je A La Seconde. Přípravná fáze této piruety je zobrazena na obrázku.



Obrázek 19: Přípravná pozice – A La Seconde

2. V této pozici probíhá celá otočka, ale může jich být opět několik. Zvolená noha je vytočená z pánve o 90° do strany a pozice rukou se během plynulých otáček může měnit. Závěrečná póza je opět dopad do jacku.



Obrázek 20: Průběh piruety – A La Seconde

1. Skoky jsou v cheerleadingu také velmi časté. Na fotce je zobrazeno přípravné postavení před samotným toe-touchem.



Obrázek 21: Přípravné postavení – Toe-touch

2. Ruce se ve druhé fázi přesunou do horního V a je potřeba s nimi švihnout co největší možnou silou dolů, vnitřní stranou, a nabrat tím sílu k odražení. Doporučené je také mírné přikrčení nohou zároveň se švihem rukou.



Obrázek 22: Nápřah rukou

3. Po zvládnutí předešlých kroků už přichází samotný Toe-touch. Nohy jsou ve vzduchu vytočeny do stran v naprosté rovině. Cvik ovšem trvá jen zlomek vteřiny, proto není jednoduché ho správně zachytit.



Obrázek 23: Toe-touch

10.3 Závěrečná část

V závěru tréninkové jednotky je potřeba snížit napětí zatížení, aby mohlo dojít k uklidnění organismu, a tudíž k uvolnění nervového napětí a svalstva. Opět rozdělujeme dynamickou a statickou část. V dynamické části je nejčastěji prováděn pouhý výklus, který urychluje zotavení po tréninku a také odbourává odpadní látky vzniklé během zátěže. Ve statické části opět přichází na řadu protažení, především nejvíce zatěžovaných svalů, či problémových oblastí. Cílem je napnout sval do nejvzdálenějších bodů a následně držet několik vteřin v konkrétní pozici. Důležité jsou také kompenzační a vyrovnávací cvičení, které předchází vadám v držení těla a svalovým dysbalancím. Závěrečná část trvá zhruba 20 minut, a nakonec dojde k úplnému uklidnění organismu.

11 ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo představit cheerleading jakožto rozvíjející sport, vyvrátit mýty spojené s náročností, a především ho tím dostat do většího povědomí lidí. Práce je rozdělena do dvou částí. Praktická část byla zaměřena na tréninkovou jednotku, ta se dále dělí na úvodní, hlavní a závěrečnou část. V části hlavní byli popsány nejběžnější cheerleadingové cviky a byli doloženy fotkami, představy jsou o nich totiž často mylné. V teoretické části jsem obecně popsala tento sport i s historickým průřezem. Pro lepší pochopení podstaty cheerleadingu jsem přidala základní dělení a soutěžní kategorie, sport je to totiž opravdu rozmanitý.

Vzhledem k tomu, že jsem se tomuto sportu sama několik let věnovala, mnoho informací pro mne nových nebylo, až na historii, o kterou jsem se nikdy dříve nezajímala. Doufám, že se mi prací podařilo cheerleading dostatečně přiblížit široké veřejnosti a popřípadě namotivovat potenciální uchazeče.

Celou práci jsem vypracovala pomocí internetových zdrojů, jak českých, tak anglických, dále za pomoci knižního zdroje a zejména svých vlastních zkušeností.

12 ZDROJE

12.1 Internetové zdroje

[1] Home. *Home* [online]. Copyright © 2017 [cit. 10.12.2022]. Dostupné z: <http://www.cach.cz/>

[2] Vše o cheerleadingu | SportCentral. *Portál pro rekreační sportovce, týmy a sportoviště | SportCentral* [online]. Dostupné z: <https://www.sportcentral.cz/magazin/vse-o-cheerleadingu>

[3] Cheerleading je sport!. *Cheerleading je sport!* [online]. Copyright © 2017 [cit. 10.12.2022]. Dostupné z: <https://www.cheerleadingjesport.cz/index.php>

[4] HORÁKOVÁ, Denisa. *Cheerleading – Metodický materiál pokročilých stunts* [online]. Praha, 2011 [cit. 2022-12-06]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/36262/DPTX_2010_2_0_293208_0_91167.pdf?sequence=1&isAllowed=y Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Mgr. Jana Černá.

[5] Co je to cheerleading :: BASTACHEERLEADERS. *BASTACHEERLEADERS* [online]. Copyright © 2013 Všechna práva vyhrazena. [cit. 10.12.2022]. Dostupné z: <https://bastacheerleaders.webnode.cz/co-je-to-cheerleading/>

[6] History of Cheerleading. *EzineArticles Submission - Submit Your Best Quality Original Articles For Massive Exposure, Ezine Publishers Get 25 Free Article Reprints* [online]. Copyright © 2022 EzineArticles [cit. 10.12.2022]. Dostupné z: <https://ezinearticles.com/?History-of-Cheerleading&id=748811>

[7] History of Cheerleading - USA Cheer. *Official Home of USA Cheer Team - U.S. Sport Cheering & STUNT - USA Cheer* [online]. Dostupné z: <https://usacheer.org/history-of-cheerleading>

- [8] History of Cheerleading Pom Poms - Omni Blog. *Omni Blog - Omni WordPress Blog* [online]. Dostupné z: <https://blog.omnicheer.com/post/history-of-cheerleading-pom-poms-omni-cheer-blog/>
- [9] 43 zajímavých faktů o cheerleadingu, které jste o tomto sportu nevěděli. *Free Ideas for Fun* [online]. Copyright © 2022 Kidadl Ltd. Všechna práva vyhrazena. [cit. 10.12.2022]. Dostupné z: <https://7flammes.com/cs/themes/14529-43-interesting-cheerleading-facts-you-didn-t-know-about-this>
- [10] Cheerleading – Wikipedie. [online]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Cheerleading#Historie>
- [11] "Přihloupělé" roztleskávačky? Nenechte se zmást, jde o náročný sport +VIDEO | EuroZprávy.cz. *Zprávy – Zpravodajství z domova i ze světa | EuroZprávy.cz - důvěryhodné a ověřené* [online]. Copyright © 2009 [cit. 10.12.2022]. Dostupné z: <https://eurozpravy.cz/sport/ostatni/223899-prihlouple-roztleskavacky-nenechte-se-zmast-jde-o-narocny-sport-video>
- [12] Access denied. *Access denied* [online]. Dostupné z: <https://shop.varsity.com/collections/cheerleading-shoes/products/varsity-cheerleader-ii>
- [13] Gymnastická obuv | Grishko® Buy online the best ballet products. Order now!. *Grishko® Buy online the best ballet products. Order now!* [online]. Copyright © 2022, Grishko. Created by ZAS Group s.r.o. [cit. 10.12.2022]. Dostupné z: <https://grishkoshop.com/NextCategory/cz-CZ/P152/gymnasticka-obuv>
- [14] Highest cheerleading basket toss | Guinness World Records. *Home | Guinness World Records* [online]. Copyright © Guinness World Records Limited 2022. All rights reserved. [cit. 10.12.2022]. Dostupné z: <https://www.guinnessworldrecords.com/world-records/highest-cheerleading-basket-toss/#:~:text=The%20highest%20basket%20toss%20involved%20four%20bases%20tossing,special%2C%20in%20Beijing%2C%20China%2C%20on%203%20September%202013.>
- [15] Akrobacie. *ARENA GYM - Fitness Praha 1 a 5 - funkční trénink, cross, cvičení* [online]. Copyright © 2022 ARENA PK s.r.o. [cit. 10.12.2022]. Dostupné z: <https://www.arenapk.cz/vedene/akrobacie/>
- [16] Rondát. *Vítáme vás na www.fotbal-trenink.cz* [online]. Dostupné z: http://fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=74:rondat&catid=22:gymnasticka-prprava&Itemid=83
- [17] Baletní a taneční povrchy, baletizoly - Divadelní služby Plzeň. *Domů - Divadelní služby Plzeň* [online]. Copyright © Divadelní služby Plzeň [cit. 10.12.2022]. Dostupné z: <https://www.divadelnisluzby.cz/sluzby/baletizoly/>

[18] Čištění baletizolu, čištění tanečních podlah. *Čištění podlah, impregnace podlah - Podlahový Servis®* [online]. Copyright © Podlahový Servis [cit. 10.12.2022]. Dostupné z: <https://www.cistenipodlah.cz/cistenibaletizolu/>

[19] What is side hurdler? | Cheerleading Field. *Cheerleading Field: Bringing Energy and Enthusiasm to the Game!* [online]. Copyright © 2022 Cheerleading Field [cit. 10.12.2022]. Dostupné z: <https://www.cheerleadingfield.com/what-is-side-hurdler/>

[20] How many cheerleading teams are in the world? - Answers. *Redirecting to https://www.answers.com/* [online]. Copyright ©2022 [cit. 10.12.2022]. Dostupné z: https://sports.answers.com/Q/How_many_cheerleading_teams_are_in_the_world

[21] Cheerleading Becomes an Olympic Sport – The Mountain Lion Messenger. *The Mountain Lion Messenger – The Student News Site of Sierra Vista High School* [online]. Copyright © 2022 [cit. 10.12.2022]. Dostupné z: <https://mountainlionmessenger.com/1192/sports/cheerleading-becomes-an-olympic-sport/>

[22] C 264 : PIKE JUMP. *FIG - AEROBIC GYMNASTICS Code of Points* [online]. Copyright © December 2021 [cit. 10.12.2022]. Dostupné z: https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html

[23] Active Muscles in Pirouettes. [online]. Dostupné z: http://varsity.com.cn/en/pic_info.asp?id=149

[24] Just a moment.... *Just a moment...* [online]. Dostupné z: <https://www.masterclass.com/articles/how-to-do-a-pirouette>

[25] List of cheerleading jumps - Wikipedia. [online]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cheerleading_jumps

[26] European Cheer Union – The future of cheerleading in Europe!. *European Cheer Union – The future of cheerleading in Europe!* [online]. Copyright © 2022 [cit. 10.12.2022]. Dostupné z: <https://www.cheerunion.eu/>

[27] The Recognized World Governing Body of Cheerleading: Home. *The Recognized World Governing Body of Cheerleading: Home* [online]. Dostupné z: <https://cheerunion.org/>

[28] What are professional pom poms made of? | Cheerleading Field. *Cheerleading Field: Bringing Energy and Enthusiasm to the Game!* [online]. Copyright © 2022 Cheerleading Field [cit. 10.12.2022]. Dostupné z: <https://www.cheerleadingfield.com/what-are-professional-pom-poms-made-of/>

12.2 Knížní zdroje

[29] RAMSAY, Craig. *Strečink - anatomie*. Brno: CPress, 2014. ISBN 978-80-264-0354-8.

13 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Mašle – foto autor.....	10
Obrázek 2: Uniforma – foto autor.....	10
Obrázek 3: Partner stunt – foto Veronika Dobiášová.....	14
Obrázek 4: Calypso – foto Dominik Libeš.....	16
Obrázek 5: Příprava rukou – foto autor.....	24
Obrázek 6: Náskok na ruce – foto autor.....	24
Obrázek 7: Prep stunt – foto autor.....	25
Obrázek 8: Extension – foto autor.....	26
Obrázek 9: Cupie – foto autor.....	26
Obrázek 10: Liberty – foto autor.....	27
Obrázek 11: Cradle – foto autor.....	28
Obrázek 12: Propletení rukou – foto autor.....	28
Obrázek 13: Náskok – foto autor.....	29
Obrázek 14: Výhoz1 – foto autor.....	29
Obrázek 15: Výhoz2 – foto autor.....	30
Obrázek 16: Přípravná pozice – Double pirouette – foto autor.....	30
Obrázek 17: Zanožená noha – foto autor.....	31
Obrázek 18: Průběh piruety – Double pirouette – foto autor.....	31
Obrázek 19: Přípravná pozice – A La Seconde – foto autor.....	32
Obrázek 20: Průběh piruety – A La Seconde – foto autor.....	32
Obrázek 21: Přípravné postavení – Toe-touch – foto autor.....	33
Obrázek 22: Nápřah rukou – foto autor.....	33
Obrázek 23: Toe-touch – foto autor.....	34