

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

D-YOGI FLY

JÓGA VE VZDUCHU

Diplomová práce

Autor: Bc. Kristýna Šulavová, Aplikované pohybové aktivity

Vedoucí práce: RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.

Olomouc 2016

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Kristýna Šulavová

Název diplomové práce: D-Yogi Fly, jóga ve vzduchu

Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit, Fakulta tělesné kultury,
Univerzita Palackého v Olomouci

Vedoucí diplomové práce: RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2016

Abstrakt: Diplomová práce se zabývá vzdušnou jógou v sítích. Zaměřuje se na využití této disciplíny v rámci volnočasových aktivit. Práce navrhuje metodické postupy z hlediska bezpečnosti, vedení a organizace skupiny a na základě grafických vyobrazení představuje základní cvičení, pozice a pády.

Klíčová slova: cvičení, protahování, akrobacie, pilates

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author`s first name and surname: Kristýna Šulavová

Title of the master thesis: D-Yogi Fly, Yoga In The Air

Department: Faculty of Adapted Physical Activity at Palacky University in Olomouc

Supervisor: RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.

The year of presentation: 2016

Abstract:

The diploma thesis deals with aerial yoga in the hammocks and aims at the use of this discipline in the framework of leisure activities. The thesis proposes methodical procedures in terms of safety, managing and organization of a group. The thesis uses graphic illustrations to introduce basic exercises, positions and falls.

Keywords: exercising, stretching, acrobatics, pilates

I agree the thesis paper to be lent within the library service

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením
RNDr. Ivy Dostálové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje
a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji RNDr. Ivě Dostálové, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.

OBSAH

1	ÚVOD	11
2	PŘEHLED POZNATKŮ	13
2.1	Jóga.....	13
2.1.1	Osm oddílů jógy	14
2.1.2	Ásany.....	16
2.1.3	Dýchání.....	17
2.1.4	Meditace a jóga.....	19
2.2	Pilates	19
2.2.1	Základní principy pilates	21
2.2.2	Powerhouse	24
2.3	Aerial dance.....	25
2.3.1	Aerial silks	25
2.4	D – Yogi Fly	27
2.5	Aplikovaná D-Yogi Fly	28
2.6	Instruktor D-Yogi Fly.....	31
2.7	Vzdělání	32
2.7.1	Instruktor D-Yogi Fly.....	32
2.7.2	Fitness instruktor	34
2.7.3	Další vzdělání.....	34
2.8	Osobnost instruktora	36
3	CÍLE	39
4	METODIKA	40
5	VÝSLEDKY	42
5.1	Příprava na lekci a bezpečnost	42
5.1.1	Sál pro jógu ve vzduchu	42

5.1.2	Sítě.....	45
5.1.3	Vázání uzlů	45
5.1.4	Nastavení sítě.....	48
5.1.5	Příprava před lekcí	49
5.1.6	Rozvržení lekce.....	49
5.1.7	Oděv na cvičení	50
5.1.8	Bezpečnost	50
5.2	Základní prvky v síti	53
5.2.1	Nasednutí do sítě	53
5.2.2	Základní sed	55
5.2.3	Protažení rukou v základním sedu	56
5.2.4	Vyvěšení ze sedu	58
5.2.5	Otáčení v síti.....	60
5.3	Prvky z bočního sedu.....	62
5.3.2	Motýlek	63
5.3.3	Leh v síti	65
5.3.4	Luk v síti.....	67
5.3.5	Velbloud	69
5.3.6	Boční stoj v síti	71
5.3.7	Protažení v bočním stoji.....	73
5.4	Prvky prováděné ze země	75
5.4.1	Zadní opasek	75
5.4.2	Přední opasek.....	77
5.4.3	Létání.....	78
5.4.4	Létající pes.....	79
5.4.5	Míč.....	82

5.4.6	Páka v síti.....	83
5.4.7	Žába.....	86
5.4.8	Stoj v síti.....	89
5.4.9	Přednosy	91
5.4.10	Delfín.....	92
5.4.11	Bojovník	93
5.4.12	Dřep	95
5.4.1	Výpady v síti	96
5.4.2	Král tance	98
5.4.3	Protažení dolních končetin	100
5.4.4	Prkno	102
5.4.5	Střecha	104
5.4.6	Protažení z prkna	104
5.4.7	Stojka.....	105
5.4.8	Invertové V	107
5.4.9	Výmyk.....	109
5.4.10	Iguana	111
5.4.11	Výmyk do míče.....	113
5.4.12	Apokalips	115
5.4.13	Ptáček	116
5.4.14	Výmyk do sítě.....	118
5.4.15	Kotoul do sítě.....	119
5.5	Obrácené pozice.....	121
5.5.1	Opice	121
5.5.2	Obrácené „V“	124
5.5.3	Vajíčko	125

5.5.4	Geminy	127
5.5.5	Allegra split.....	128
5.6	Akrobatické prvky.....	130
5.6.1	Horolezec	130
5.6.2	Superman	133
5.6.3	Kotoul z horolezce.....	135
5.6.4	Salto vpřed	137
5.6.5	Střelec	139
5.6.6	Boční vis	141
5.7	Prvky prováděné ze sítě	143
5.7.1	Posilování v zadním opasku	143
5.7.2	Split	145
5.7.3	Labuť	147
5.7.4	Malá mořská víla	149
5.7.5	Netopýr	151
5.7.6	Obrácený luk	152
5.7.7	Obrácené V ze sítě	154
5.7.8	Vis za paty	155
5.7.9	Záklon ve stoje	156
5.7.10	Salto dozadu ze sítě	157
5.7.11	Salto dopředu ze sítě	159
5.7.1	Stovka.....	161
5.8	Prvky prováděné na zemi	162
5.8.1	Zvedání pánve	162
5.8.2	Kobra	164
5.8.3	Posilování horních končetin	165

5.9	Relaxační pozice	166
5.9.1	Relaxační pozice v síti.....	166
6	ZÁVĚR.....	169
7	SOUHRN	171
8	SUMMARY.....	172
9	REFERENČNÍ SEZNAM	173

1 ÚVOD

D-Yogi Fly nebo také jóga ve vzduchu je poměrně nový cvičební systém, který využívá pro provádění cviků závěsnou síť. Myšlenka cvičení v závěsných sítích vznikla poprvé v Thajsku a odsud se postupně rozšířila do Ameriky a Evropy.

Zakladatelkou vzdušné jógy je Patricia Duchaussoy, profesionální tanečnice a lektorka metody pilates. Jako tanečnice působila v Londýně a Paříži přes 35 let. Během své tanečních kariery se seznámila i s metodou pilates. K tomuto cvičebnímu stylu ji přivedl Alan Herdman, stoupenec autentické metody pilates a lektor této metody ve Velké Británii. Krátce po seznámení s pilates se Patricia stala certifikovanou lektorkou.

V roce 2001 pak byla vůbec první, kdo tento cvičební styl přivedl do Thajska. V Bankoku otevřela své vlastní studio, ve kterém díky svým letitým zkušenostem pomáhala nadšeným cvičícím se správným cvičením se zaměřením na správné držení těla, zpevňování hlubokých svalů a protahování svalů zkrácených. V současné době je považovaná za jednu z nejlepších lektorek pilates v Bankoku.

V roce 2009 zkombinovala pilates, jógu a aerial dance. Díky jejím lektorským schopnostem se tato nová metoda rychle setkala s nadšením a rozšířila se po celém Thajsku, jihovýchodní Asii, Francii a do některých evropských zemí. Nadšení zájemci z celého světa se účastnili jejích lekcí v Bankoku a pak si nabyté know-how vezli zpět domů.

V tento moment si Duchaussoy začala uvědomovat, že se vytrácí jakákoliv systematičnost cvičení a že nedostatečné vzdělání může být pro cvičení či výuku až nebezpečné. Proto v roce 2013 založila Body Fly International Academy (BFIA), sídlící v Hong Kongu, která poskytuje vzdělání, trénink a rozvoj této metody na vysoké úrovni.

U nás se tento styl cvičení objevil teprve nedávno, první lekce se u nás začaly vyučovat v létě 2012 v Brně a od té doby se jóga ve vzduchu postupně rozšířila po celé republice a každým rokem, díky školicím centrům, přibývá jak certifikovaných instruktorů, tak i studií, které jógu ve vzduchu vyučují. I v Olomouci se nachází studia, která cvičení jógy ve vzduchu nabízí, jako příklad

uvádím Apokalips pole dance studio. Vzdělávání a certifikace D-Yogi Fly je v České republice pod záštitou Fitness Body Mind Educational Institute s.r.o.

Cvičení D-Yogi Fly vychází především z jógy a pilates. Spojením principů a pozic těchto dvou stylů pak vzniklo jedinečné cvičení v síti, které je vhodné téměř pro každého. Právě díky síti totiž lze cvičení přizpůsobit jak mladším cvičencům v podobě akrobacie, tak i cvičencům starším a těhotným ženám formou protahování, posilování a relaxace.

Výhodou cvičení v závěsné síti je především možnost cvičení i náročnějších jógových pozic, které pomocí sítě můžeme usnadnit. Zároveň je cvičení atraktivnější a zábavnější.

Tady ale využití sítí nekončí. Díky tomuto všestrannému využití se naskýtá obrovský prostor pro kreativitu a jóga v sítích se začíná objevovat i ve formě tanečních vystoupení nebo vystoupení čistě akrobatických a v roce 2015 proběhla i první soutěž České republiky D-Yogi Fly formou videí.

Cílem této diplomové práce je zpracování metodiky cvičení D-Yogi Fly. Jelikož je tento cvičební styl velmi mladý a stále se rozvíjí, neexistuje mnoho literatury, která by se zaměřila právě na metodiku cvičení v závěsných sítích.

Tato práce se dělí na dvě části. V části teoretické se seznámíme s historií jógy a pilates ze kterých jóga v sítích vychází, se základními principy, které jsou při cvičení využívány a jaký vliv jóga ve vzduchu má na naše tělo, ale i na vnímání sebe sama. V části praktické pak budou popsány jednotlivé pozice v sítích, co daná pozice rozvíjí a jakých chyb je nutné se vyvarovat a každá pozice bude doplněna o obrazovou přílohu.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Jóga

Cvičební systém D-Yogi Fly vychází především z jógy. Přebírá některé její principy, zásady a pozice, které pak modifikuje a přenáší do závěsné sítě.

Jóga se u nás začala cvičit někdy na počátku 20. století a byla spojována s náboženstvím, filozofií a mystikou. Aktuálně je jóga velmi oblíbenou pohybovou aktivitou a stala se jistým fenoménem dnešní doby. Důkazem je fakt několika různých odvětví jógy, například bikram-jóga, hot-jóga, power jóga a mnoho dalších. Všechny systémy ale mají stejný cíl a tím je rozvoj těla a ducha (Anonymous, 2016).

Slovo jóga je odvozeno ze sanskrtského slova „juj“, které je překládáno jako „sjednotit, splynout, spojit“. Dá se ale přeložit i jako „soustředit myšlenky, meditovat, zaměřit se na sebe“. Jóga nás učí schopnosti uvolnit se, poznat vlastní hranice, ty posouvat a být sám sebou. Při cvičení jógy se prostřednictvím těla a kontroly dechu přibližujeme ke klidnému a vyrovnanému stavu mysli – k harmonii těla a duše (Brownová, 2006; Mičková, 2016).

Kořeny jógy pochází z véd, posvátných textů, které jsou sepsány v sanskrtu. Védy obsahují poznatky o člověku, o jeho stránce fyzické, metafyzické a spirituální (Anonymous, 2016).

Za zakladatele jógy je považován Patanžali, který tento cvičební systém poprvé zmínil ve svém díle Jógasutra zhruba 200-150 let před naším letopočtem (Dombrovská, 2015).

Jógasutra byla tedy první „příručkou“ jógy a jóga je v ní popsána jako „čitta-vrtti-niróda“, což v překladu znamená „zastavení pohybu mysli“ nebo také „zklidnění mysli“ (Brownová, 2006; Dombrovská, 2015).

Cvičení jógy přináší krátkodobý i dlouhodobý příznivý efekt – propojuje tělesnou, duševní a duchovní stránku jedince, rozvíjí flexibilitu, koordinaci a svalovou sílu a tlumí bolest (Ni, Kiersten, Balachandran, Richards, Harriell, Josepd, Signorille, 2014).

Jóga je sestavena z osmi dílů – aspektů cvičení hathajógy. Tyto díly se týkají morálních zásad, tělesných cvičení, nácviků dýchání, soustředění

a meditace. Jednotlivé tělesné cviky jsou známy pod pojmem ásany, nicméně jógu nelze chápat pouze tyto jednotlivé pozice. Podle autorky Brownové (2006) a Dombrovské (2015), můžeme chápat jako jógu cokoliv, co nás dovede do klidného stavu mysli.

Jóga je sestavena do osmi oddílů, které popisují, jak zkrátit rozjívěnou mysl a slabé tělo. Tyto kroky zahrnují techniky, které se navzájem doplňují a navazují na sebe a mají za cíl rovnováhu a čistotu. Člověk, který jógu cvičí je pak nazýván výrazem „jogí“ (Dombrovská, 2015).

První čtyři kroky se zaměřují na péči o vnější stránku „jogí“, další čtyři podporují jeho vnitřní stránky (Anonymous, 2016; Carrico, 2007).

2.1.1 Osm oddílů jógy

Těchto osm oddílů nebo kroků jógy vychází z původního díla zakladatele Patandžali a toto rozdělení totožně uvádí více autorů (Brownová, 2016; Carrico, 2007; Dombrovská, 2016; Doran, 2007).

1. Jama – první oddíl jógy se zabývá morálními omezeními, která významně ovlivňují naše jednání, smýšlení a řeč. Jógasutra uvádí pět omezení:

- Ahimsa – takzvané „nenásilí“ nebo „neublížování“. Tímto pojmem je zahrnuto vlídné jednání ke všem živým bytostem, včetně nás samotných. Pro cvičení to pak znamená šetrné zacházení se svým vlastním tělem. Jestliže je tělo zanedbáváno a nesprávně používáno, dochází k přepracování.
- Satja – pravdomluvnost, vhodná komunikace. Znamená to poctivé chování, schopnost myšlenky a záměru. Pro cvičení to znamená vždy zhodnotit své momentální hranice a nesnažit se dosáhnout takových pozic, které jsou mimo naše fyzické možnosti.
- Astéja – přeloženo jakožto „nepřivlastňování“. Sem patří vyhýbání se chamtivosti a snaha o méně materialistické postoje k životu, to znamená ovládnutí touhy po hmotném majetku a po věcech, které nám nenáleží. Je zakázáno kohokoliv zastrašovat nebo jej nutit k činům proti jeho vůli.
- Brahmáčárja – „celibát“. Tento pojem může být vnímán jakožto opravdový, duchovní celibát, jehož smyslem je odvedení energie od sexuality k duchovnímu růstu a poznání. Lze si jej ale vyložit i jako

mírnění těch aktivit, které nám poskytují naplňování smyslových tužeb. Jestliže budeme „Brahmáčárju“ vnímat hlouběji, jde o odevzdání se, o splynutí s Bohem.

- Aparigraha – přeloženo jako „nelačnění“. Jedná se o oddělení skutečných potřeb od pouhé touhy nebo chtění. Měli bychom dbát na to, kým jsme a ne na to, kolik majetku vlastníme. Tímto omezením jsme vedeni ocenění toho, co máme.
2. Nijama – přeloženo jakožto „pravidlo“ či „zákon“. V tomto oddílu je zahrnuta kázeň v jednání, chování a v postoji, který zaujímáme sami k sobě. Nijama obsahuje dne Patandžálí pět pravidel:
- Šáuča – „neposkvrněnost“ nebo také „čistota“. Toto pravidlo zahrnuje střídmost v jídle, čistotu těla a okolí ale i čistotu myšlenek.
 - Santóša – učí nás jak být spokojeni sami se sebou a s tím, co máme a toho všeho si vážit. Toto pravidlo nás vyzývá, abychom se netrápili. Při kvůli věcem, které nevlastníme.
 - Tapas – lze přeložit jako „hořet“ nebo „vařit“. Toto pravidlo nás vede k odhodlání a zápalu během cvičení ale i v životě. „Tapad“ vyžaduje kázeň, sebeovládání a vytrvalost.
 - Svádhjája – sebepoznávání vedoucí k sebeobjevování. Toto pravidlo zahrnuje sebereflexi a nepřetržité učení.
 - Íšvara pranidhana – přijmutí principu Vševedoucího. Připomíná nám existenci vyšší síly. Touto silou není myšlen žádný bůh. Tato vyšší síla je všude kolem nás ale i v našem nitru.
3. Ásany – ásany jsou konkrétní pozice hathajógy. Cílem ásany je příprava a očista těla na dlouhou meditaci, která může trvat několik hodin a vede až k tzv. „samádhi“. „Samádhi“ je stav mysli, podobný tranzu, při kterém jsme plně soustředěni pouze na svůj cíl a v tomto stavu můžeme setrvat bez jakéhokoliv rozptylování.
4. Pranájáma – jedná se o ovládání dechu, které má za cíl rozvíjet vitální sílu (pránu) v nitru člověka.

5. Prátjáhára – znamená utlumení smyslů. Jde o schopnost uklidnit mysl a eliminovat rušivé elementy zvenčí. Pouze pak je možné obrátit se do vlastního nitra a plně se soustředit na cvičení jógy.
6. Dhárana – připravuje nás pro zbývající dva oddíly jógy, znamená schopnost zaměřit se na určitý cíl a v tomto stavu setrvat.
7. Dhijána – meditace a zaměření se na jediný bod.
8. Samádhi – stav osvícení, dochází k naprosté kontrole mysli.

Jóga je nejčastěji praktikována ve formě ásan. Skrze ásany, tedy jógové pozice, jsou jejich cvičením ovlivňovány svaly, vnitřní orgány a dochází k práci s energií a čakrami. Každá z ásan má hluboký význam a pro jejich cvičení je důležitá koncentrace v souladu s dechem. Název ásana znamená v překladu ze sanskrtu „pohodlná pozice“. Ačkoliv z počátku většina pozic příliš pohodlných není, pravidelným cvičením lze docílit uvolnění v daných jógových pozicích (Anonymous, 2016).

2.1.2 Ásany

Ásany můžeme zjednodušeně popsat jako cviky, které mají za úkol navrátit tělu rovnováhu. Prostřednictvím ásan jsou uvolňovány svaly, kosti, vazy a vnitřní orgány, které navracejí fyzickému tělu pružnost a odolnost. Nedochází ovšem pouze k uvolnění těla. Prostřednictvím ásan je ovládána „prána“, tedy vitální energie těla. Zároveň tělo i vnitřní energii čistí (Dombrovská, 2015).

Autorka Brownová (2006) popisuje při cvičení bod, kterému říká krajní mez. Jedná se o fázi, kdy jsme již na své maximální možné hranici při cvičení ásan. Tento bod charakterizuje jakožto bod mezi pohodlím a nepohodlím. Zároveň podotýká, že existují dva typy krajní meze – fyzická a mentální a obě meze se od sebe liší. Jestliže se během cvičení ocitneme na fyzické krajní mezi, doporučuje pak zůstat na této hranici a počkat, až se tělo uvolní, tím se naše fyzická krajní mez posune o něco dále. Zároveň upozorňuje, abychom vždy respektovali obě své meze – jak fyzickou, tak mentální.

Ásany jsou velmi často pojmenovány podle zvířat či mystických bytostí. To ještě více násobí působení na cvičícího. Působí tak nejen na tělo, ale svým názvem, zvláště pokud je v sanskrtu, podporuje a umocňuje určitou složku osobnosti (Anonymous, 2016).

Mezi další důležitý bod cvičení patří dech. Dýcháním směřujeme naši pozornost a koncentraci ke cvičení. Tělo funguje jako celek a nesprávný dechový stereotyp může značně ovlivnit efektivitu cvičení (Králová, 2015).

2.1.3 Dýchání

Jak již bylo zmíněno výše, dech je základem pro správné cvičení jógy. Autorka Brownová (2006) a Králová (2015) uvádí několik pozitivních účinků správného dýchání, mezi které patří návrat sebedůvěry, uklidnění a léčivé účinky. Naopak zadržování dechu vědomí utlumuje, vytváří se napětí.

Dýchání patří mezi hlavní tři části „hathajógy“, společně s cvičením a čištěním těla. Dech je pak z těchto částí nejdůležitější, protože pouze dech vyživuje, dle jógy, tělo i ducha. V sanskrtu se překládá ovládnutí dechu jako „pranájáma“. „Prána“ znamená „dýchat“ nebo také „životní síla“ a „jáma“ znamená „ovládat“. Právě ovládnutím techniky dýchání můžeme zvýšit svou životní energii (Zebroff, 2003).

Dýchání navíc i výrazně ovlivňuje i naše emoce. Při rozrušení se náš dech zrychlí, naopak v klidu dýcháme hluboce a pomaleji. Díky touto faktu můžeme řízené hluboké dýchání využít jakožto prostředek k uklidnění. Správné dýchání tedy uklidňuje tělo i duši a dle jógy i prodlužuje život (Králová, 2015; Zebroff, 2003).

U většiny lidí je dechový stereotyp porušen. Je to způsobeno mnoha vlivy, mezi které patří například stres, nesprávné pohybové návyky, úrazy a další. V takovém případě je nutné se na dech vědomě zaměřovat (Králová, 2015).

Na dýchání se podílí velké množství svalů, mezi jeden z nejdůležitějších patří bránice. Bránice, společně s pánevním dnem se podílí nejen na dýchání, ale také ovlivňují držení těla a jejich nerovnováha může způsobit svalové dysbalance, které následně mohou způsobit další zdravotní obtíže, například bolesti zad, hlavy a podobně. Velmi časté je například povrchové, podklíčkové dýchání, které pak ovlivňuje flexory kyčle. Nesprávné zapojení bránice pak může způsobit nestabilitu břišní stěny a ta se pak přenáší na pánevní dno. Právě z těchto důvodů je na dýchání kladen velký důraz a součástí jógy jsou i dechová cvičení (Anonymous, 2013).

Autor Zebroff (2003) uvádí základních devět bodů pro trénink správného dýchání, které bychom měli dodržovat při každém dechovém cvičení:

1. Při cvičení bychom vždy měli dýchat nosem. Lidský nos má funkci filtru, ohřívá vzduch, očišťuje jej od nečistot a zároveň jej zvlhčuje.
2. Dbát na vzpřímené držení těla. To je důležité pro správné rozevírání hrudníku. Shrbené držení těla hrudník uzavírá a plíce se nemohou naplno rozvíjet.
3. Dechová cvičení se doporučují provádět na čerstvém vzduchu, ať už venku nebo při otevřeném okně.
4. Doporučuje se alespoň deset minut hlubokého dýchání každý den.
5. Při tréninku zatajování dechu využijeme i pohyb hlavy do předklonu, bradu přitlačíme k hrudníku po celou dobu zadržení dechu a před vydechnutím ji zase narovnáme do vzpřímené pozice.
6. Dýchání by mělo být nehlučné. Pouze v případě čistícího a ochlazovacího dechu by mělo být slyšet lehké šumění.
7. Tělo by mělo plynout společně s dýcháním ve stejném rytmu. Pouze v tomto případě je cvičení nejefektivnější.
8. Při dýchání se soustředíme na rozvíjení hrudníku a břicha.
9. Při výdechu aktivujeme břišní svaly, abychom vytlačili co nejvíce vzduchu ven z plic.

Pomocí ovládání dechu pak trénujeme ovládnutí vlastní mysli, což nakonec vede k naplnění pravé podstaty jógy – opětovné spojení s vlastním já. Samotný dech je pak ukazatelem toho, jak jsme jednotlivé ásany zvládli. Jestliže je dech pravidelný, pak je ásana cvičena správně, naopak jestliže je dech přerývaný a nepravidelný až těžkopádný, je to impuls pro nás, abychom cvik prováděli s menší intenzitou (Zebroff, 2003).

Bez dechu nelze jógu správně cvičit a procítit tak jednotlivé jógové pozice. Dech je tak důležitý, že by se dalo říct, že bez dechu není jóga. Vědomé dýchání nám pomáhá být v přítomném okamžiku a zlepšuje naši schopnost koncentrace. A díky tomu nás cvičení jógy plynule učí meditaci (Köhler, 2014).

2.1.4 Meditace a jóga

Samotné slovo meditace vychází z latinského „meditatio“, což v překladu znamená „rozjímání“. Původně se pojmem meditace označovaly různé duchovní praktiky, zejména hinduistické a buddhistické (Brownová, 2006).

Meditace je velmi úzce spojena s náboženstvím, nicméně byla a je využívána i mimo náboženský kontext. Příkladem mohou být bojová umění, ve kterých se meditací zbystřovaly smysly bojovníků, a učila je koncentraci (Cihlar, 2015).

Kořeny meditace někteří autoři zařazují až do prehistorie. V této době nebyla meditace pojímána tak, jak ji známe dnes, mezi meditační techniky patřil rytmický zpěv a rituální obřady (Cihlar, 2015).

Úplně první písemné zmínky o meditaci se objevují ve staroindické literatuře, pocházející z doby prvního tisíciletí před naším letopočtem. Další prameny pak pocházejí z období taoistické Číny, 600 let před naším letopočtem. V Evropě se první zmínky o meditaci objevují na přelomu našeho letopočtu v Řecku. V Japonsku se tradice meditace objevila až v období 650 let našeho letopočtu. Ve 12. století pak byla rozšířena i do islámského světa. (Cihlar, 2015).

Meditací dochází k tomu, že se mysl dostane do stavu klidu a uvolnění a všední starosti nám pak už nepůsobí tolik utrpení a stresu. Při dlouhodobém praktikování meditace pak dochází k očistění a k osvícení (Anonymous, 2016).

Pozitivní vliv meditace tedy tkví ve zklidnění mysli, rozvíjí schopnost dlouhodobého soustředění beze stresu, pomáhá nám získat vhled do podstaty věcí a dokonce lze pomocí meditace nastartovat proces sebeléčení (Flanderka, 2014).

Jóga není jediným cvičebním systémem, který využívá pro efektivitu cvičení dech a cílené koncentrace. Právě prvky jógy se objevují v dalším, velmi oblíbeném cvičebním stylu pilates.

2.2 Pilates

Pilates je metoda cvičení pracující s váhou vlastního těla, která stejně, jako jóga, vede člověka nejen k fyzické zdatnosti, ale i k souznění těla a ducha. Toto propojení lze v anglické literatuře najít pod pojmem „cvičení body-mind“, což v překladu přesně znamená „tělo – mysl“.

Pilates se zaměřuje především na sílu, zpevnění středu těla (tzv. „core“ nebo „powerhouse“), rozvoj flexibility, svalové kontroly, dýchání a držení těla. Právě z těchto zaměření pak vychází základní principy této metody, na základě kterých je pak vytvořen systém cviků, které na sebe přímo navazují (Wells, Kolt & Bialocerkowski, 2010).

Díky svému specifickému zaměření a prokazatelným zdravotním benefitům je metoda pilates oblíbenou a čím dál častěji více vyhledávanou pohybovou aktivitou. Moderní cvičební programy obsahují 20 až 50 jednoduchých cviků, které jsou prováděny opakovaně a není k nim zapotřebí vysoká úroveň flexibility ani svalová vytrvalost. Důraz se klade na zapojení břišních svalů, svalů z oblasti beder a boků, stehenní a hýžděové svaly (Kloubec, 2010).

K oblíbenosti tohoto programu přispívá i nenáročnost cvičení z hlediska prostoru a použití pomůcek. Cvičení může být prováděno pouze za pomoci podložky, případně lze využít i speciální pomůcky (Wells, Kolt & Bialocerkowski, 2010).

Ačkoliv je cvičení této metody velmi často doporučováno pro vyrovnaní svalových dysbalancí plynoucích ze špatného držení těla, není určeno pouze pro cvičící se zdravotním problémem. Pilates je vhodné kondiční cvičení pro široké spektrum cvičících i bez jakýchkoliv zdravotních problémů (Müller, 2012).

Joseph H. Pilates, zakladatel tohoto unikátního cvičebního stylu, během první světové války působil v nemocnici, kde začal pracovat s pacienty, kteří zde byli hospitalizováni. K postelím těchto pacientů začal připevňovat pružiny pro podporu končetin těchto pacientů, během toho, kdy s nimi pracoval. Využití těchto pružin pak mělo za následek významné zlepšení stavu těchto pacientů, kterého si všiml nejen J. H. Pilates, ale i lékaři (Kloubec, 2010).

Pilates se soustřeďuje především na zpevnění středu těla, a na řízený pohyb vycházející právě ze zpevněného středu. Originální označení jeho techniky bylo tzv. „contrology“ – „kontrolore“. Cvičení bylo prováděno na zemi pouze s využitím podložky, nebo na speciálních strojích, na kterých bylo možno přesně nastavit napětí a pomáhat tak provedení pohybu (Wells, Kolt & Bialocerkowski, 2010).

2.2.1 Základní principy pilates

Metoda pilates by neměla být vnímána pouze jako cvičení pro formování těla, formuje totiž nejen stránku fyzickou, ale i duševní. Pravidelným cvičením tedy zvyšujeme nejen svou sílu, flexibilitu a koordinaci, ale také zmírňujeme stres, únavu, napětí a koncentraci (Isacowitz & Clippinger, 2012; Wells, Kolt & Bialocerkowski, 2010).

Joseph H. Pilates vytvořil základní principy pro propojení těla a duše a ačkoliv nikdy písemně nezaznamenal zásady cvičení, dají se odvodit z jeho textů a dalších materiálů. Vzhledem k tomu, že existuje několik odnoží pilates, každá škola se může svou metodikou více či méně lišit. Nicméně základních šest principů – dýchání, koncentrace, kontrola, přesnost, plynulost, jsou uznávány a přijímány jakožto základ celého systému a jsou jednotně uváděny více autory (Isacowitz & Clippinger, 2012; Wells, Kolt & Bialocerkowski, 2010).

1. Dýchání

Technika dýchání se příliš neliší od techniky dýchání v józe. I v pilates se pracuje s kontrolovaným dýcháním a s vědomým řízením dechu. Taktéž platí, že bez správné techniky nelze provádět cvičení správně, proto je nezbytné osvojit si v první řadě správnou techniku dýchání.

Dýchání by nemělo být mělké a povrchové, pilatesovo dýchání je do hloubky a při správném provedení se zapojí bránice. To znamená, že se při nádechu nebude zvedat pouze hrudník nahoru a dolů, ale přidá se i pohyb hrudního koše do stran (Gavin, 2012).

V pilates existují celkem tři druhy dýchání a těmi jsou dýchání laterální, nastavené způsoby dýchání a aktivní dýchání (Isacowitz & Clippinger, 2012).

2. Koncentrace

Koncentrací rozumíme schopnost soustředit se, v tomto případě věnovat maximální pozornost provádění jednotlivých cviků správně. Při pravidelném tréninku je pak dalším cílem co největší plynulost pohybů a pravidelný vědomý dech (Gavin, 2012).

3. Centrace

Princip centrace se primárně váže na střed těla. Pilatesova metoda cílí cvičení na posílení jádra těla a to z toho důvodu, že veškeré cviky by měly vycházet ze silného středu těla. Jestliže jsou svaly oslabeny, je nutné je posílit, aby jednotlivé cviky byly prováděny správně (Isacowitz & Clippinger, 2012).

Do tohoto centra pak patří bránice, příčné břišní svaly a hluboké zádové svaly, které jsou označovány jako „powerhouse“ nebo „core“ (Gavin, 2012; Pěkníková, 2015).

Důležitou roli zde hraje i těžiště. Těžištěm je myšlen bod v těle každého člověka, kolem kterého se rovnoměrně rozprostírá hmota a o tento bod je možné se opřít a udržovat rovnováhu a vyváženost celého těla. Každý člověk má jinou, individuální stavbu těla a každý má těžiště umístěno jinde. Těžiště je ovlivněno nejen pohlavím, ale i výškou, váhou, stavbou těla, svalovými dysbalancemi, držením těla a dalšími faktory. Díky této rozmanitosti bude každý cvik vnímán různými lidmi jako různě náročný. Co pro jednoho bude lehké, pro jiného bude velmi náročné a naopak a nemusí to nutně znamenat nedostatek síly. Střed těla bývá také spojován s místem vnitřní rovnováhy a energie, ze které vychází veškerý pohyb (Isacowitz & Clippinger, 2012).

4. Kontrola

Kontrolou je myšleno cílené a vědomé provádění činnosti, pohybu. Jestliže se chceme naučit jakoukoliv dovednost, je nezbytné kontrolu neustále zdokonalovat (Isacowitz & Clippinger, 2012).

Obecně platí, že pokud danou činnost provádíme poprvé, je velmi nepřesná a musíme jí věnovat mnohem větší úsilí. Postupem času, vlivem tréninku, odstraňujeme chyby, naše kontrola nad činností je větší a nemusíme už vynakládat tak velké úsilí, jako při prvotních pokusech. Kontrolovaným a pomalým pohybem také získáváme větší sílu. (Isacowitz & Clippinger, 2012; Pěkníková, 2015).

Vyšší úroveň kontroly je tedy spojená s menším počtem chyb, lepší koordinací pohybu, větší stabilitou při provádění pohybu a schopnost provedení více opakování cviků. Kontrola se dá zdokonalovat pouze opakováním prováděním cvičení. Čím je pak technika provádění cviků lepší, tím více se

můžeme zaměřit na detaily, na menší svalové skupiny a na dokonalejší a přesnější pohybové programy. To vše s minimálním volným úsilím (Isacowitz & Clippinger, 2012).

5. Přesnost

Přesnost je v pilates chápána jako přesné provedení daného cviku. Tím se značně odlišuje od spousty jiných cvičebních programů, které zahrnují stejné nebo podobné cviky, ale nekladou takový význam přesnosti provádění (Isacowitz & Clippinger, 2012).

Mluvíme-li tedy o přesnosti, lze ji chápat jako ideální provedení daného cviku, nebo jako takové provedení, při kterém zapojíme žádoucí svaly, ať už izolovaně, nebo pro vykonání požadovaného pohybu. Pro trénink přesnosti je vždy výhodou znalost anatomie. Čím lépe rozumíme vlastnímu svalovému aparátu, tím efektivněji pak můžeme jednotlivé svaly aktivovat, nežádoucí aktivované svaly uvolnit a zaměřit se na menší svalové skupiny. Zároveň budeme schopni lépe zaujmout správné výchozí nastavení těla pro cvičení. S rostoucí přesností provádění pohybu pak rostou i benefity pro naše tělo z cvičení (Isacowitz & Clippinger, 2012).

Pravidelný trénink jednodušších cviků s důrazem na přesnost je mnohem efektivnější, než provádění těžších cviků nesprávně (Pěkníková, 2015).

6. Plynulost

Plynulostí lze chápat takový pohyb, který je hladký, nepřerušovaný a přesný. Plynulost je něco, čeho by mělo být při cvičení pilates dosaženo (Isacowitz & Clippinger, 2012; Pěkníková, 2015).

Aby byl pohyb plynulý, je potřeba porozumět nejen tomu, jak daný cvik provést správně, ale také tomu, jaké svaly by při něm měly být aktivní a v jakém sledu by měly být zapojeny. Plynulost je dovednost, kterou lze získat pouze opakovanou praxí. Lze ale vnímat i mnohem hlouběji. Může se jednat i o ponoření se do pohybu a plynutí s vlastní energií (Isacowitz & Clippinger, 2012).

2.2.2 Powerhouse

„Powerhouse“, nebo také „core“ je především v poslední době velmi často používaný termín ve světě fitness, crossfitu, fyzioterapie a dalších.

Důležitost pevného středu těla je podložena množstvím studií. Wells, Kolt & Bialocerkowski (2010) ve své studii zkoumali pozitivní vliv cvičení pilates na zpevnění středu těla, rozvoj flexibility a svalovou kontrolu. Díky tomuto zpevnění došlo u zkoumaných osob, které trpěly bolestí bederní oblasti zad, k úlevě a k celkovému zmírnění bolesti.

Stejně tak autoři Wells, Kolt, Marshal, Hill & Bialocerkowski (2014) potvrdili svou studií příznivý vliv cvičení pilates na mírnění bolestí bederní oblasti zad u osob, které těmito bolestmi trpěli chronicky, tzn., že tyto bolesti trvaly déle než 12 týdnů v oblasti mezi 12. žebrem a nižšími gluteálními záhyby.

Powerhouse zahrnuje svaly mezi hrudním košem a pánevním dnem (Müller, 2012).

Je to jak anatomický, tak i funkční systém svalů v oblasti beder, pánve a kyčlí, který slouží pro přenos síly ze vzdálených segmentů skrze celé tělo. Tento systém je tvořen množstvím svalů, jejichž posilování je důležité pro zajištění stability trupu a to jak stability lokální tak i celkové. Přesněji, svaly kolem kyčlí vytváří oporu pro struktury trupu a zároveň hrají významnou roli při přenosu síly z dolních končetin směrem nahoru skrze páteř. Jestliže dojde k ochabnutí svalů kolem páteře, dochází k přetěžování bederní části páteře a k nestabilitě extenzorů kyčlí, což může mít za následek zranění bederní části zad a nestabilitu dolních končetin (Ni, Mooney, Harriell, Balachandran & Signorile, 2014).

Autoři Ni, Mooney, Harriell, Balachandran & Signorile, (2014) poukazují na fakt, že stabilita středu těla je důležitá nejen pro zlepšování atletických výkonů, ale i pro snížení rizika zranění zad. Silný střed těla také zvyšuje funkčnost a zlepšuje reakce těla na trénink a terapii. Posilovací a stabilizační cvičení pak mají pozitivní vliv na stabilitu a nárůst síly středu těla a zlepšují motorické vzory. Důležitým pozitivním dopadem posílení středu těla je pak útlum bolesti a na vyšší výkonnost.

2.3 Aerial dance

Aerial dance, nebo v překladu vzdušný tanec či tanec ve vzduchu je forma umění, ve které je tanečník většinu vystoupení mimo zemi a předvádí tanec na sítích, šálách, kruzích, lanech a dalších pomůckách. V případě vzdušné akrobacie se nekladou meze fantazii a jedinými limitujícími faktory jsou fyzické schopnosti tanečníků a zajištění alespoň minimální bezpečnosti při tréninku a vystoupení (Aumiller, 2012).

Tento typ tance zahrnuje specifické techniky, které jsou pro něj charakteristické, a vyžaduje roky tréninku. Důležité je zvládnutí především základních technik šplhů, póz, držení a pádů. To vše je pak s velkou dávkou vytrvalosti a kreativity zahrnuto do choreografie, ve které tanečníci předvádí dech beroucí show a popírají zákony gravitace (Aumiller, 2012).

Aerial dance se začal rozvíjet od roku 1960, kdy cílem a hlavním motorem byla touha posunout hranice tance. Po téměř 50 letech po těchto prvních krůčcích začaly vznikat mezinárodní festivaly aerial dance a školy, které se zaměřovaly na výuku vzdušného tance (Jarrett, 2008).

Estetika tance ve vzduchu je srovnatelná s jakýmkoliv jiným druhem tance. Specifický je ale vysokou náročností a vyžaduje určitý stupeň fyzické kondice. Nároky jsou kladeny hlavně na sílu horní poloviny těla a na střed těla. Právě tuto potřebnou sílu lze budovat během studia technik aerial dance (Jarrett, 2008).

Pro neustálé posouvání hranic je podstatné především zvládnutí základních technik, na které pak mohou navazovat další a náročnější cviky. Tanečník musí přesně vědět, jak pracovat se svým tělem a zároveň i s náčiním, na kterém cvičí. Až když dosáhne jistoty v základních pozicích, otevírá se prostor pro experimenty a tvoření nových prvků a přechodů. Bez pevných základů totiž stoupá riziko zranění tanečníka (Aumiller, 2012).

Právě proto, že náčiní, které se pro vzdušný tanec využívá, je často nepředvídatelné, každý tanečník by měl schopný improvizace. Improvizace je tedy důležitou a neodlučitelnou součástí aerial dance (Jarrett, 2008).

2.3.1 Aerial silks

Jedním z náčiní, na kterém se dá vzdušný tanec předvádět, jsou tzv. „aerial silks“. U nás se můžete nejčastěji setkat s jednoduchým označením „šály“.

Tyto tkaniny, vyrobené z leteckého hedvábí, jsou velmi spolehlivým materiálem. Všechny profesionální společnosti vzdušné akrobacie věří pouze těmto hedvábným tkaninám, protože jsou dokonale pevné a lze je používat dlouho bez známek opotřebení. Díky jejich pevnosti a zároveň i pružnosti poskytují tanečnickovi oporu a jsou pro něj tanečním partnerem (Aumiller, 2012).

Vzdušný tanec je formou partnerství, stejně jako je tomu u jiných typů tance, rozdílem je, že tady je partnerem neživý objekt. Nicméně i přes to platí stejná pravidla, jako u tance s partnerem živým. Tanečník musí vědět, jak má rozložit svou vlastní váhu, jak zpevnit střed těla a především, musí věřit nejen sobě a svým dovednostem, ale i náčiní, na kterém cvičí, tedy, v případě aerial silks, šále (Aumiller, 2012).

Samotné cvičení a trénink této disciplíny rozvíjí svalovou sílu a vytrvalost a to především horní poloviny těla. Nejvíce pak svaly břišní, zádové, ramenní, svaly paží a drobné svaly ruky (Lafortune, 2011).

Vzdušná akrobacie je vždy spojená s riziky, nejčastěji se zraněním. Každý, kdo začíná s tréninkem, si tedy musí být vědom této skutečnosti a zvážit, zda i přes tato rizika chce tuto aktivitu trénovat. Tanečník totiž nese zodpovědnost sám za sebe a vzdušnou akrobacii trénuje dobrovolně s plným vědomím všech možných rizik, které se s jejím cvičením pojí (Aumiller, 2012).

Velmi běžnými zraněními jsou například bolesti zad, kolen, ramen, modřiny, točení hlavy a nevolnost. Kvalifikovaný instruktor by měl vést hodinu tak, aby co nejvíce minimalizoval rizika zranění (Jarrett, 2008).

Aerial dance je tedy umění, které vyžaduje nejen silné tělo, ale i pevnou vůli. Umělec využívá jakožto partnera různé náčiní a pracuje s váhou vlastního těla. Zároveň disponuje odvahou a kreativitou při tvoření nových vzdušných formací a choreografií. A s pevnými základy jednotlivých technik pak může popustit uzdu fantazii, experimentovat a popírat zákony gravitace (Aumiller, 2012; Jarrett, 2008).

Vzdušná akrobacie je tedy kreativní, pohybově-umělecká disciplína, při které se tanečník pohybuje ve výšce na zavěšeném objektu. Tímto objektem pak může být lano, kruh, síť a další neradiční náčiní (Rizzuto, 2013).

2.4 D – Yogi Fly

Cvičební systém D-Yogi Fly spojuje jógu, pilates a aerial silks v jedno. Je to nový styl cvičení, pro který je charakteristické cvičení v závěsné síti. Poprvé bylo cvičení v síti představeno v Thajsku, odkud se postupně rozšířilo do Ameriky a Evropy. U nás se s cvičením v sítích můžete setkat od roku 2012, kdy je poprvé objevilo v brněnských studiích.

D-Yogi Fly využívá pro cvičení speciálních sítí, které jsou vyrobeny z leteckého hedvábí. Tím je zajištěna pevnost a pružnost sítě a zároveň i bezpečnost během cvičení. Síť se dají využívat jak v nízkých, tak i ve vysokých závěsech. Nízký závěs se používá pro lekce posilovací, především na těch, ve kterých je do sítí aplikována z větší části metoda pilates. Nízký závěs je také vhodný pro cvičení těhotných žen. Naopak závěs vysoký je žádoucí pro lekce akrobatické, ve kterých je množství protáčení a přepadů a prakticky veškeré cvičení probíhá bez dotyku těla země.

Systém závěsné jógy se neustále rozvíjí a přibývají stále nové specializace, čímž se i rozrůstá okruh oslovených lidí. A to patří mezi velkou výhodu tohoto cvičení. Právě díky závěsnému systému je cvičení jógy ve vzduchu velmi atraktivní a netradiční zábavnou pohybovou aktivitou. Navíc je vhodná téměř pro každého.

Spojením jógy, pilates a aerial silks vznikl cvičební systém, který umožňuje propojit akrobacii, tanec, posilování, protahování, relaxaci a zábavu. Navíc je díky svému širokému a všestrannému využití vhodný pro všechny věkové kategorie, pro začátečníky i pokročilé a to i bez předešlých sportovních zkušeností.

Díky jednotlivým cvičením tedy jóga ve vzduchu působí pozitivně na rozvoj síly, především středu těla. Závěs v síti má v tomto případě dvojí využití. Při posilování se jednotlivé pozice dají zjednodušit, právě pomocí sítě, která odlehčí potřebou část váhy, abychom cvičení mohli provádět správně a efektivně. Naopak v případě pokročilejších cvičenců můžeme závěsu nad zemí využít pro ztížení pozice a tím opět podporovat proces navyšování síly. Podmínkou těžších pozic ale stále zůstává správné technické provedení.

Dalším pozitivním vlivem cvičení je rozvoj flexibility. Tento systém zahrnuje velké množství protahovacích technik, které, při jejich správném

provedení, protahují zkrácené svaly a uvolňují v nich napětí. Pro pokročilejší lze protahování časem završit velmi flexibilními pozicemi například pozice „splitové“. Protahovací techniky by měly být součástí každé lekce D-Yogi Fly.

Obrácené pozice, tedy pozice hlavou dolů působí pozitivně na žilní návrat krve z oblasti nohou směrem k srdci, podporují prokrvení mozku a šetrně mobilizují celou páteř.

Ačkoliv je toto cvičení velmi variabilní, existují jistá omezení, kdy je cvičení v sítích nedoporučeno. Těmito omezeními jsou vysoký či nízký krevní tlak, kardiovaskulární onemocnění, těhotenství u žen (pokud se nejedná o specializovanou lekci pro těhotné), zvýšený nitrooční tlak, závažné poškození páteře či vnitřních orgánů, aplikace botulotoxinu méně než 24 hodin po aplikaci (Anonymous, 2013).

2.5 Aplikovaná D-Yogi Fly

Jak již bylo zmíněno, sítě jsou velmi všestranně využitelné a mají velký potenciál pro využití. Jsou skvělým nástrojem pro trénink celého těla, včetně hlubokého stabilizačního systému. Do sítí se dají přenést různé cvičební styly a prvky, například základní cviky fitness, prvky pilates, jógy, tance a další. Lze ji využít na trénink statických pozic, jako například stojky nebo ji využívat pro dynamické a akrobatické cvičení. Také skvěle slouží pro protažení a relaxaci.

Aktuálně má jóga ve vzduchu specializace se zaměřením na děti, těhotné ženy a dospělé. Dalšími cílovými skupinami, které momentálně ještě nemají svou specializaci, by pak mohli být senioři a lidé se zdravotním postižením. I pro tyto skupiny by síť mohla být atraktivním a zábavným cvičením, které by mělo pozitivní vliv i na jejich zdraví.

Vlivem stáří dochází v lidském těle k mnoha změnám, které jsou postupné a nezvratné. Dochází k poklesu výkonnosti, úbytku svalové hmoty, řidnutí kostí a tedy k větší náchylnosti ke zlomeninám, dochází ke změnám smyslového vnímání, tedy především zraku, sluchu a rovnováhy a mnoho dalších. Tyto změny pak mohou negativně ovlivňovat soběstačnost seniora a schopnost komunikace a sociální interakce. Ačkoliv jsou tyto změny nezvratné, můžeme pravidelnou pohybovou aktivitou udržovat kondici potřebnou k soběstačnosti a vybudovat správné pohybové návyky, díky kterým zmírníme zátěž na pohybový aparát.

D – Yogy Fly by mola být vhodnou pohybovou aktivitou, protože závěs v síti umožní usnadnění provádění cviků, které by bez závěsu mohly být obtížné. Navíc, při správném cvičení, odlehčíme zátěž na klouby a můžeme tedy mírnit bolesti pohybového aparátu. Zvýšenou cirkulací krve během cvičení navíc budeme podporovat kardiovaskulární systém.

Stáří je velmi často spjato s různými interními onemocněními, jako je například vysoký krevní tlak či diabetes, nebo onemocnění či operace pohybového aparátu. Lektor vždy musí znát zdravotní stav cvičících a tomu upravit intenzitu cvičení. Tyto lekce by tedy měly být vedeny kondičně a relaxačně, ideálně v nízkém závěsu, abychom předcházeli pádům. Vhodný je i nízký počet cvičících, aby se lektor mohl kvalitně věnovat všem cvičícím. Lekce by měla být proložena častými přestávkami, vyšší intenzita cvičení by měla být střídána odpočinkem. Lektor v průběhu lekce kontroluje zdravotní stav cvičících.

Lekce pro starší cvičící by tedy měly probíhat v menším počtu cvičících, v nízkém závěsu s odpovídající intenzitou. Volíme cviky stabilizační a posilovací proložené cviky relaxačními. Nezařazujeme cviky obrácené a akrobatické, vyvarujeme se i cvikům se statickou výdrží. Při jakémkoliv zhoršení zdravotního stavu ukončíme cvičení.

Tělesným postižením rozumíme osoby, které mají dle WHO „částečné nebo úplné omezení schopnosti vykonávat některou činnost či více činností, které je způsobeno poruchou nebo dysfunkcí orgánu“ (Novosad, 2006, 13).

Pro osoby s tělesným postižením je síť vhodným nástrojem pro cvičení, protože díky svým vlastnostem se dá individuálně přizpůsobit každému, stejně tak i styl a intenzita cvičení. Díky závěsu v síti může každý z cvičících zatěžovat jednotlivé partie dle svých aktuálních schopností a síť pak funguje jako pomocník při odlehčení váhy, nebo naopak dopomáhá v pohybu a tím tak ulehčí provedení cviku.

Další výhodou je možnost nízkého závěsu sítě, takže se do sítě cvičící může pohodlně dostat a nemusí mít strach, že by z vysokého závěsu spadl. D-Yogi Fly se tedy dá individuálně uzpůsobit pro cvičence po operacích, s dětskou mozkovou obrnou, po cévní mozkové příhodě a další.

Náplň lekce se pak bude odvíjet od jejího cíle. Jestliže je cílem kondiční cvičení například po operaci, lekce se zaměří na posilovací cvičení daných partií za podmínky dodržení bezpečí a zdraví cvičence a vyvarování se nežádoucích či lékařem zakázaných pohybů.

Pro cvičence, kteří trpí svalovými spasmy, pak bude lekce vedena relaxačně za doprovodu relaxační hudby. Cílem takové lekce bude uvolnění stažených svalů a uvolnění napětí.

Cvičení v síti by mohlo být prospěšné nejen pro cvičence tělesně postižené, ale i pro cvičence s postižením sluchovým, zrakovým či mentálním. Pro přínos ze cvičení je vždy důležitý individuální přístup tak, aby cvičenci mohli provádět prvky co nejvíce samostatně.

Osobami se zrakovým postižením rozumíme ty, kteří mají různé druhy a stupně snížení zrakových schopností a u kterých poškození zraku ovlivňuje činnosti v běžném životě, u nichž běžná optická korekce nepostačuje (Čáková, 2014).

Pro cvičence se zrakovým postižením by bylo vhodné barevné rozlišení sítí pro instruktora a pro ostatní cvičence. Také by místnost měla být dobře osvětlená a na lektora musí být dobře vidět. U cvičenců se zrakovým postižením je důležité znát jejich omezení, například u některých zrakových vad je zakázána pozice hlavou dolů. Lektor by tedy měl být informován nejen o rozsahu postižení pro případnou pomoc, ale i o zakázaných pohybech. Pro cvičence s vyšším stupněm zrakového postižení je pak vhodná pomoc asistenta.

Osoby se sluchovým postižením jsou různorodou skupinou s různým stupněm a druhem sluchového postižení. Cvičenci se sluchovým postižením by měli mít během cvičení dobrý výhled na instruktora. Ideální je, pokud je sál vybaven zrcadly, aby cvičící mohli pozorovat lektora z více úhlů. I zde platí, že sál musí být dobře osvětlen. Také by mohlo být nápomocné zvolení určitých symbolů, kterými lektor bude dávat instrukce například pro změnu pozice nebo pro upozornění při těžších prvcích. Opět lze využít pomoc asistenta.

Prakticky velmi podobné jsou pak podmínky pro cvičence s mentálním postižením. Mentální postižením rozumíme takové postižení, kdy je snižena úroveň rozumových schopností (Čáková, 2016).

Všichni cvičící musí dobře vidět na lekтора, sál musí být dobře osvětlen, sítě by měly být barevně odlišeny. S klienty s mentálním postižením je pak důležité pracovat klidně a poskytnout jim dostatek času pro provedení cvičení se zaměřením na jednodušší základní prvky. Lektor by měl opět usilovat o co největší samostatnost cvičících, ale striktně dohlížet na jejich bezpečnost. V případě potřeby opět cvičencům dopomůže nebo využije pomoci asistenta.

Pro cvičení v sítích pro cvičence s postižením by byly vhodné lekce s menším počtem cvičících, aby se lektor mohl dostatečně věnovat všem cvičícím. Opět s důrazem toho, že bezpečí je vždy na prvním místě. Zároveň by lektor měl mít alespoň minimální vzdělání z oblasti speciální pedagogiky, aby mohl lekci vést smysluplně a pracovat s cvičícími tím nejlepším možným způsobem.

2.6 Instruktor D-Yogi Fly

Kvalita a oblíbenost výuky jógy v závěsných sítích je přímo závislá na prostředí, kde je jóga vyučována, na ceně lekce, dostupnosti, ale především na instruktorovi, který kurzisty provází od první lekce.

Právě instruktoři jsou základním a nejdůležitějším článkem lekcí a do značné míry závisí na nich, zda budou hodiny D-Yogi fly obsazovány nebo nikoliv.

Na instruktora jsou tedy kladeny poměrně vysoké nároky. V první řadě, každý instruktor musí mít řádné vzdělání, bez kterého by lekci vést nemohl. Pouze díky neustálému vzdělávání může kvalita a úroveň lekcí stále růst a lze se pak zaměřit i na širší oblast klientů. Příkladem pak mohou být specializované lekce pro těhotné, děti atd.

Dalším požadavkem na instruktora je příjemná a přátelská povaha a vystupování. Velkou část lekce přímo ovlivňuje právě schopnost lektora vytvořit příjemnou atmosféru, takovou, do které se klienti budou rádi vracet. Během lekcí se cvičenci dostávají v mnoha případech do stresu, který je spojený buď s vůbec první zkušeností se sítí a tedy s nejistotou toho, co je čeká, nebo při cvičení nového nebo náročného prvku. Rolí instruktora je v tomto případě cvičence povzbudit a podpořit, zároveň však nepůsobit nuceně a, jestliže jsou obavy cvičenců příliš velké, nenutit je do provedení prvku, ale podpořit je

v tom, že příští pokusy budou úspěšnější, časem daný prvek zvládnou a je v pořádku neumět vše hned.

Spousta cvičenců má obavy z pozic, kdy jsou hlavou dolů, instruktor tedy musí umět prvek nejen dobře vysvětlit, ale také vytvořit takovou atmosféru, ve které cvičenec sám bude chtít překonat sám sebe, zároveň ale bude vědět, že je v pořádku prvek neprovést. Tím se buduje důvěra mezi cvičencem a instruktorem, která je velmi důležitá pro budoucí pokračování lekcí a především pro bezpečnost cvičenců.

Na lekcích však, i přes přátelský přístup, musí být dodržena profesionalita a lektor musí být autoritou řídící lekci.

Schopnost komunikace je další důležitou dovedností, kterou by měl instruktor ovládat. Komunikace je důležitá pro navázání kontaktu a vztahu mezi instruktorem a cvičenci. Instruktor ve své pozici musí umět přesně popsat, co bude náplní lekce a jak bude rozvržená, musí umět vysvětlit provádění jednotlivých prvků a upozornit na časté chyby. Měl by také dávat přestávky a upozorňovat na pitný režim během cvičení.

2.7 Vzdělání

Instruktor by měl disponovat především odborností a vzděláním, na základě kterého může vést výuku.

2.7.1 Instruktor D-Yogi Fly

Pro to, abychom se mohli stát certifikovaným lektorem D-Yogi Fly je nutné absolvovat školení D-Yogi Fly, po jehož splnění jsme oprávněni vyučovat lekce vzdušné jógy. Pro certifikaci nejsou požadovány žádné předešlé zkušenosti s jakýmkoliv cvičením či s gymnastikou, jak tomu u některých certifikovaných kurzů bývá (např. instruktor tance, u kterého je potřeba minimálně 5 letá taneční praxe). Faktem ale je, že tyto zkušenosti jsou velkou výhodou, ať už z hlediska koordinace, pohybové zdatnosti nebo flexibility.

Základním a vůbec prvním kurzem, který musí absolvovat každý začínající instruktor, je D-Yogi Fly Level 1. Tyto kurzy bývají formou dvoudenního intenzivního semináře, na kterém se oba dva dny vyučuje teoretický základ cvičení, práce s klienty, rozložení výuky, indikace a kontraindikace cvičení, pozitivní účinky jógy a další.

Další velmi důležitou částí školení jsou pak praktická cvičení. Budoucí instruktoři se zde učí jak individuálně nastavovat a upravovat výšku sítě, dále základní způsoby, jak do sítě nasednout, základní protahovací a posilovací cvičení celého těla a základní akrobatické cviky. Součástí je pak relaxace na konci každé cvičební jednotky.

Součástí praxe je pak i trénink vázání uzlů a upevnění karabin na síť a upevnění sítě do stropu. Instruktoři jsou seznámeni s nejběžnějšími způsoby vázání a upevnění sítě a jsou seznámeni s možnými chybami při upevňování a manipulací se sítí a se způsoby, jak se těmto chybám vyvarovat nebo rizika co nejvíce eliminovat.

Instruktoři během tohoto intenzivního kurzu získají základní baterii cviků a teoretických znalostí, se kterými mohou pracovat, je ale nutné je pak nadále rozvíjet.

Školení je pak ukončeno závěrečnou zkouškou, která se skládá ze dvou částí. První částí je písemná zkouška, která prověří vědomosti z témat, se kterými byli během kurzu seznámeni. Po úspěšném splnění písemné zkoušky následuje hned zkouška praktická.

Praktická zkouška probíhá formou zaškolení klienta začátečníka (jeden ze školících lektorů) do předem určené pozice nebo cviku. Pro úspěšné splnění této zkoušky je zapotřebí prokázat schopnost komunikace a práce s klientem, srozumitelný popis a ukázka požadovaného cviku, schopnost odhalit chyby a upozornit na ně, dohlížet na správné nastavení těla a provedení cviku a především na zajištění bezpečnosti klienta po celou dobu cvičení.

Jestliže jsou obě části úspěšně splněny, je školení ukončeno slavnostní certifikací a předáním certifikátů D-Yogi Fly Level 1.

Certifikace lektorů D-Yogi Fly v České republice zajišťuje Fitness Body Mind Educational Institute s.r.o.

Dalším žádoucím vzděláním je školení fitness instruktora 2. třídy.

2.7.2 Fitness instruktor

V rámci tohoto kurzu získají budoucí instruktoři základní vzdělání z oblasti výživy, anatomie, fyziologie, sportovní suplementace, tvorby individuálních tréninkových plánů a základů cvičení v posilovně.

Vzdělání fitness instruktora je pro budoucí lektory D-Yogi fly důležité především pro znalosti anatomie a fyziologie člověka. Pouze díky teoretickým znalostem, které na kurzu získá, a po následném aplikování v praxi, pak bude lektor schopen kontrolovat správné provedení cviků v sítích a vyvaruje se chybám, ke kterým může při cvičení docházet. Jestliže by lektorovi tyto znalosti chyběly, velmi snadno by mohlo dojít k poškození zdraví či úrazu při nesprávném cvičení nebo například při zvolení špatné intenzity cvičení.

Jednou z dalších výhod je získání všeobecného přehledu doplňků stravy, které pak v případě zájmu kurzistů může doporučit pro podporu jejich výkonnosti.

Certifikaci poskytuje v České republice více trenérských škol. Každý kurz je ukončen závěrečnými zkouškami, které se skládají z části teoretické a praktické a v případě úspěšného splnění, slavnostní certifikací.

2.7.3 Další vzdělání

Po absolvování těchto základních kurzů je možné a dokonce i doporučené neustálé a soustavné vzdělávání. Jen díky tomu je možno neustále zkvalitňovat výuku a poskytnout co nejlepší služby kurzistům a rozšířit svou klientelu o další cílové skupiny.

V rámci D-Yogi fly je možné doplnit si další specializace cvičení v závěsných sítích.

D-Yogi Fly level 2

Toto školení je určeno pro pokročilé instruktory, kteří již za sebou mají minimálně instruktorský kurz D-Yogi Fly Level 1. Náplní tohoto kurzu je především metodický rozbor a nácvik přechodů mezi jednotlivými cviky tak, aby na sebe jednotlivé prvky plynule navazovaly (Anonymous, 2014).

Součástí kurzu jsou i nové prvky a aplikace cvičení 5 Tibetanů v systému závěsných sítí (Anonymous, 2014).

D-Yogi Fly akrobat

Tento kurz se zaměřuje na akrobatické prvky a na přechody mezi jednotlivými akrobatickými cviky. Využívá se navíc i pohyb sítě, tzv. „swing“ cviky. Školení není určeno pro začátečníky (Anonymous, 2014).

Po celou dobu školení je kladen důraz především na bezpečnost všech zúčastněných (Anonymous, 2014).

D-Yogi Fly partners

Školení se zaměřuje na cviky ve dvojicích. Cviky jsou prováděny v jedné síti, mimo síť, nebo ve dvou sítích současně. Základem je partnerská důvěra, díky které mohou být tyto pozice dosaženy (Anonymous, 2014).

D-Yogi Fly flexi a relax

Na tomto školení jsou vyučovány takové pozice, které vedou k protahování především zad, ramen a nohou za pomoci sítě (Anonymous, 2014).

D-Yogi Fly warrior

Toto školení propojuje jógu, pilates a body and mind techniky se sítí. Do sítí jsou přeneseny pozice z jógových ásan a klade se důraz na prožitek ze cvičení. Toto školení lze absolvovat i bez předešlých zkušeností jógy, pilates nebo D-Yogi Fly (Anonymous, 2014).

D-Yogi Fly pilates

Školení se zaměřuje na propojení sítí a pozic z pilates. Jednotlivé cviky jsou upraveny tak, aby byla síť maximálně využita jakožto funkční nářadí a zároveň aby byly při cvičení zapojeny žádoucí svaly. Díky nízkému zavěšení sítí je toto cvičení vhodné nejen pro klienty, kteří chtějí postavu vytvarovat ale i pro ty, kteří mají pohybová omezení (Anonymous, 2014).

D-Yogi Fly kids

Specializací tohoto školení je práce s dětmi a dospívajícími v rámci cvičení v sítích. Právě pro tuto skupinu je cvičení v závěsné síti nejen atraktivní

a zábavné, ale při správném vedení u dětí rozvíjí sílu, ohebnost, koordinaci a celkově posiluje svalový systém a zvyšuje tělesnou kondici (Anonymous, 2014).

Přístup a forma lekcí se liší podle věku dětí. Děti předškolního a mladšího školního věku jsou vedeny formou hry, jemné a nenáročné akrobacie a dramatizace. Děti staršího školního věku se učí krátké sestavy cviků propojené v jeden celek. Tím je u nich rozvíjena pohybová paměť. Hry jsou také součástí tréninku, ale jsou krátké a slouží ke zpestření (Anonymous, 2014).

Cvičení pozitivně ovlivňuje pohybový aparát a zdraví dětí nenáročnou a zábavnou formou (Anonymous, 2014).

Toto školení není určeno pro lektory – začátečníky. Zájemci o certifikaci D-Yogi Kids musí mít zkušenosti se závěsnou akrobacií (Anonymous, 2014).

D – Yogi Fly gravid

Tento typ lekce patří mezi nejnovější. Je určen pro těhotné ženy a cvičení je vhodné pro všechny tři trimestry. Cvičí se v nízkém závěsu sítě, cca 20cm nad zemí. Těchto lekcí se mohou zúčastnit i ženy bez předchozích zkušeností se sítí. V rámci tohoto kurzu se ženy připravují na samotný porod. Kurz se zaměřuje na správné dýchání, relaxaci, posilování, práci s pánevním dnem a na zachování kondice během těhotenství (Anonymous, 2016).

Další možností vzdělávání a rozšiřování baterie cviků jsou pak videa, která jsou přístupná na internetu. Z těchto videí lze získat nové možné a originální prvky a přechody mezi prvky, které se standardně na školících kurzech neučí. A v neposlední řadě pak vlastní zkoušení a trénink, který může vyústit ve vytvoření nového prvku.

Vzdělání je prvním důležitým krokem. Dalším je pak schopnost vést lekci tak, aby se v jejím průběhu všichni zúčastnění cítili dobře a aby je cvičení bavilo.

2.8 Osobnost instruktora

Dalším nárokem na instruktora jakékoliv pohybové aktivity je jeho osobnost, působení a vystupování. U vzdušné akrobacie je tento faktor neméně důležitý. Naopak, tím, že spousta prvků je prováděna zprvu v neznámém prostředí, je nutností, aby cvičící instruktorovi důvěřoval.

Důvěra mezi cvičencem a instruktorem se musí budovat již při první hodině. V závěsných sítích je nespočet pozic a spousta z nich je cvičena hlavou dolů. A právě v tomto případě je cvičící, který navštěvuje lekce teprve krátce, plně odkázán na lektora a důvěru v to, že jej do daných pozic bezpečně dovede a bezpečně jej z nich zase navede zpět.

Každé pochybení, ať již v sebedůvěře instruktora nebo ve špatném popisu pozice může vést k pochybnostem cvičících a k nedůvěře. Nejhorším důsledkem je pak pád cvičícího ze sítě. V tomto případě pak už málokdy klient opět plně věří svému instruktorovi, má strach z některých pozic, nebo již závěsnou akrobacii nenavštíví.

Základem je tedy sebevědomé vystupování lektora. Každý lektor by měl mít minimální požadované vzdělání (instruktor D-Yogi Fly Level 1, instruktor fitness) a měl by tedy vědět, jak si lekci smysluplně rozvrhnout nejen časově, ale i obtížností prvků. Vždy by měl prvky, které bude vyučovat, umět nejen sám provést, ale i vysvětlit a teoreticky popsat.

Předvedení, ale hlavně slovní popis a instrukce během cvičení pozic a přechodů mezi nimi je klíčové pro správné cvičení. Každý instruktor musí pracovat s jednotlivými klienty individuálně, i pokud vede výuku skupinovou. Každý klient má jiné fyzické dispozice, každý vnímá své tělo a pohyb jinak a každý se učí novým věcem různě rychle. Se všemi těmito faktory musí umět instruktor pracovat tak, aby cvičící alespoň základní pozice zvládli a měli motivaci cvičit i nadále.

Není výjimkou, že někteří klienti dochází na lekce nejen kvůli cvičení, ale hlavně kvůli samotnému instruktorovi. Jestliže instruktor dokáže vytvořit příjemnou atmosféru při lekci a působí příjemným dojmem, má to téměř vždy pozitivní dopad na obsazování lekcí či kurzů, ale hlavně na klienty.

Příjemný a kamarádský přístup instruktora ke klientům významně ovlivňuje zájem o cvičení a také motivaci klientů. Jóga ve vzduchu je pro mnohé prostředek nejen ke tvarování postavy, ale často je na prvním místě odpočinek od každodenních starostí, povinností a stresu. A právě milé působení instruktora vytváří potřebnou atmosféru pro odpočinek.

Neméně důležitá je schopnost empatie, tedy schopnost vcítit se. Hlavně u začínajících cvičenců. Běžnou záležitostí je na prvních hodinách stud, nejistota a strach. Většina obav se týká samotného cvičení. Nejčastější obavy začátečníků jsou, zda budou cvičení fyzicky zvládat, jestli mají dostatek síly, jestli jsou dostatečně flexibilní a hlavně aby si „netrhli trapas“ a ze sítě nespadli. Autoři Brems, Justice, Sulenes, Girasa, Ray, Davis et al. (2015) se ve své studii zabývají faktory návštěvnosti hodin jógy. Ze studie vyplynulo, že právě obavy z nedostatku flexibility byly jedním z nejčastějších důvodů, proč se zájemci nakonec neodhodlali lekce vyzkoušet. Dalšími faktory byl nedostatek času, cena lekcí a nezáměr o tento typ lekcí.

Instruktor musí, zejména na prvních hodinách přistupovat k jednotlivým klientům velmi opatrně a citlivě. Je potřeba začátečníky trpělivě instruovat, pravidelně se ptát zda všemu rozumí a jak se cítí. Tím může předcházet spoustě nedorozumění.

Je dobré lekce obohatit o vlastní zkušenosti lektora se začátky a podpořit cvičící, že, i když jim nejde vše ihned, tréninkem časem provedení cviku zvládnou.

3 CÍLE

Hlavním cílem práce je navrhnout a vytvořit metodické postupy pro vzdušnou jógu v síti zaměřené pro lektory D-Yogi fly.

Dílčí cíle:

1. Definovat specifika aplikace vzdušné akrobacie v síti.
2. Provést analýzu instruktorského minima pro výuku jógy v síti.
3. Stanovit bezpečnostní prvky výuky vzdušné jógy v síti.
4. Navrhnout organizační formu výuky vzdušné jógy v síti.
5. Vytvořit metodické postupy pro nácvik základních prvků a prvků prováděných ze sedu
6. Vytvořit metodické postupy pro nácvik základních prvků prováděných ze země.
7. Vytvořit metodické postupy pro nácvik základních prvků prováděných ze sítě.
8. Vytvořit metodické postupy pro nácvik základních prvků prováděných na zemi
9. Vytvořit metodické postupy pro nácvik prvků relaxačních.
10. Vytvořit grafická vyobrazení jednotlivých pozic.

Výzkumný problém

Je možné navrhnout metodické postupy vzdušné jógy v síti, vytvořit grafické znázornění jednotlivých pozic s podrobným popisem a upozorněním na časté chyby, srozumitelné pro širokou veřejnost?

4 METODIKA

Tato práce vychází z mé vlastní zkušenosti se vzdušnou jógou a zároveň také z mé zkušenosti jakožto lektorky D-Yogi Fly. Práci jsem také doplnila na základě konzultací s dalšími lektorkami D-Yogi Fly (Martina Zbořilová, Markéta Kožiaková) a s majitelkou a lektorkou tanečního studia (Michaela Koudelková) a studiem tematické literatury.

Jako důvěryhodný zdroj informací pro tuto práci jsem volila elektronické světové bibliografické a citační databáze přístupné Univerzitě Palackého v Olomouci a knižní zdroje z knihovny Univerzity Palackého.

Figurantkou pro fotodokumentaci byla autorka této práce, fotografkou Jana Maršálová. Fotografování probíhalo v pole and aerial dance studiu Apokalips v Olomouci v prosinci roku 2015. Na pořízení fotografií byl použit digitální fotoaparát Canon. Pro úpravu fotografií byl použit program Photoshop.

Vybrali jsme a graficky a slovně popsali celkem 261 pozic, které jsme rozdělili do následujících kategorií:

- 1) Základní prvky
(celkem 10 základních prvků pro začátečníky, 16 pozic)
- 2) Prvky prováděné z bočního sedu
(6 prvků včetně jednoho pádu, celkem 30 pozic)
- 3) Prvky prováděné ze země
(celkem 27 prvků, 110 pozic)
- 4) Prvky prováděné ze sítě
(celkem 12 prvků, 44 pozic)
- 5) Obrácené pozice
(celkem 7 obrácených prvků, 30 pozic)
- 6) Akrobatické prvky
(celkem 4 prvky pro pokročilejší, včetně 1 pádu, 20 pozic)
- 7) Pozice prováděné na zemi
(celkem 4 prvky vhodné pro začátečníky, 8 pozic)
- 8) Pozice relaxační
(celkem 3 relaxační polohy)

Pozice byly vybrány na základě vlastního úsudku, konzultací s dalšími lektory a na základě vlastních zkušeností z praxe. Vybrali jsme takové pozice,

které jsou základní a které jsou vhodné pro úplný začátek cvičení D-Yogi Fly. Po správném technickém zvládnutí těchto pozic budujeme správné pohybové vzorce a techniku a pak tyto pozice můžeme ztěžovat nebo modifikovat. Zaměřili jsme se především na prvky pro začátečníky, ale práce obsahuje i některé prvky pro pokročilejší.

Jednotlivé pozice jsou doplněny o autorské grafické znázornění včetně slovního popisu provedení, pozitivní účinky cviků a časté chyby při provádění.

Práce také obsahuje celkem 4 fotografie potřebného vybavení pro závěs sítě, 2 fotografie možného ukotvení sítě a 6 fotografií vázání uzlů.

Práce je určena pro klienty pole dancového studia a další, zabývající se tímto směrem a vzhledem k tomu bylo přihlédnuto k popisu jednotlivých pozic, kdy nebyla vždy důsledně dodržena klasická terminologie.

5 VÝSLEDKY

5.1 Příprava na lekci a bezpečnost

Před každou lekcí je potřebné zkontrolovat sál a sítě, vytvořit si přípravu na lekci a během každé lekce dodržovat zásady bezpečnosti.

5.1.1 Sál pro jógu ve vzduchu

Výuka jógy ve vzduchu je poměrně náročná na prostory. Jako určujícím kritériem pro výběr prostor je to, kolik sítí v sále bude zavěšeno. Sítě by měly být od sebe dostatečně vzdálené tak, aby se cvičící během lekce navzájem nezranili a nevstupovali si do cvičebního prostoru. Nejvíce je cvičení náročné na prostor dopředu a dozadu, takže v těchto dvou směrech by měly být od sebe sítě více vzdáleny.

Sítě by měly být v sále rozmístěny tak, aby lektorské síť byla v přední části sálu a ostatní sítě by měly být umístěny „cik cak“, aby lektor na cvičící viděl a zároveň aby cvičící viděli na lektora.

Sál by měl být také vybaven zrcadly, která by měla být umístěna ideálně na všech stěnách. Cvičící si díky zrcadlům mohou průběžně kontrolovat cvičené prvky a také lépe kontrolovat své držení těla pro co nejlepší provedení cviků.

Dalším důležitým faktorem je pak výška stropu. Neexistuje přesné kritérium pro výšku stropu, ale ideální výškou jsou cca 3m. Čím jsou stropy výše, tím výše pak můžeme sítě zavěsit a trénovat prvky akrobatické, což je výhodou vysokých stropů. Naopak je u vysokých stropů náročnější ukotvení sítí. V případě příliš nízkých stropů je pak značně omezen výběr prvků a lze trénovat jen ty prvky, které jsou prováděny nízko v síti nebo na zemi.

Síť může být ukotvená základními dvěma způsoby. Nejčastější je ukotvení přímo do stropu (obrázek 1). Dalším možným ukotvením je závěs na gymnastickém laně, které je omotáno kolem pevné traverzy (obrázek 2).



Obrázek 1. Ukotvení do stropu.



Obrázek 2. Ukotvení pomocí lana.

Pro zavěšení sítě se používají pevná gymnastická lana, v případě vyšších stropů, nebo safety chain, nebo kombinace obojího. Safety chain je horolezecká smyčka, která je pevná a díky očkům na ní lze nastavovat výšku sítě. Dalším důležitým příslušenstvím jsou bezpečnostní karabiny. Jedna karabina je vždy navázána do uzlu a s touto karabinou se více nemanipuluje. Až na tuto karabinu se napojí karabina další, kterou pak připevňujeme síť k safety chainu. Dvojitý použití karabin se používá kvůli co nejmenšímu poškození sítě. Manipulace s karabinou, která je navázána přímo na uzlu, by mohla síť poškodit.



Obrázek 3. Gymnastické lano, safety chain, karabiny, síť.



Obrázek 4. Uzel na karabině.



Obrázek 5. Napojení safety chainu na karabinu.



Obrázek 6. Napojení gymnastického lana na safety chain.

5.1.2 Sítě

Sítě pro D-Yogi Fly jsou vyrobeny z pevného leteckého hedvábí. Nosnost těchto sítí je až 500kg. Standardní rozměry sítě jsou 4m x 2,7m.

V ČR je možno vybírat z nepřeberného množství barev sítí, od velmi světlých až po barvy temné. Při výběru barvy bychom měli mít vždy na mysli cíl cvičení, pro které síť vybíráme. Například jestliže chceme vést lekce relaxační, pak nebudou nejlepší volbou síť červené, protože červená barva je poměrně dráždivá, apod. Z hlediska praktického je nutno ještě zmínit, že ačkoliv světlé barvy jsou krásné a prostor sálu provzdušní, jsou velmi rychle špinavé.

Lektor by měl mít vždy odlišnou barvu sítě, než je barva ostatních sítí.

Sítě by se měly prát 1x za měsíc, dle jejich používání. Na jejich vyprání používáme šetrný program na 30 minut, nepoužíváme aviváž a nekladáme síť do sušičky. Jednotlivé barvy pereme odděleně, jelikož síť barví a mohly by se tedy zaprat. Po navázání uzlů hned po vyprání je možné, že síť bude během cvičení „klouzat“. Proto musíme v průběhu lekce kontrolovat, zda síť v uzlech neklesla až příliš a cvičící tedy není příliš nízko. V tomto případě během lekce síť upravíme. Pokud se v sále střídá více instruktorů, měli by všichni vědět, kdy jsou síť čerstvě vyprány.

Jestliže se síť poruší a vytvoří se na ní dírka, hned ji zašijeme, jinak by se díra zvětšovala. Další možnou metodou je menší dírky slepit lakem na nehty a zalakovat je lakem na vlasy, ale tato oprava nemusí vydržet po oprání sítě. Lektor by měl mít vždy v záloze alespoň jednu náhradní síť v případě poškození některé z používaných sítí.

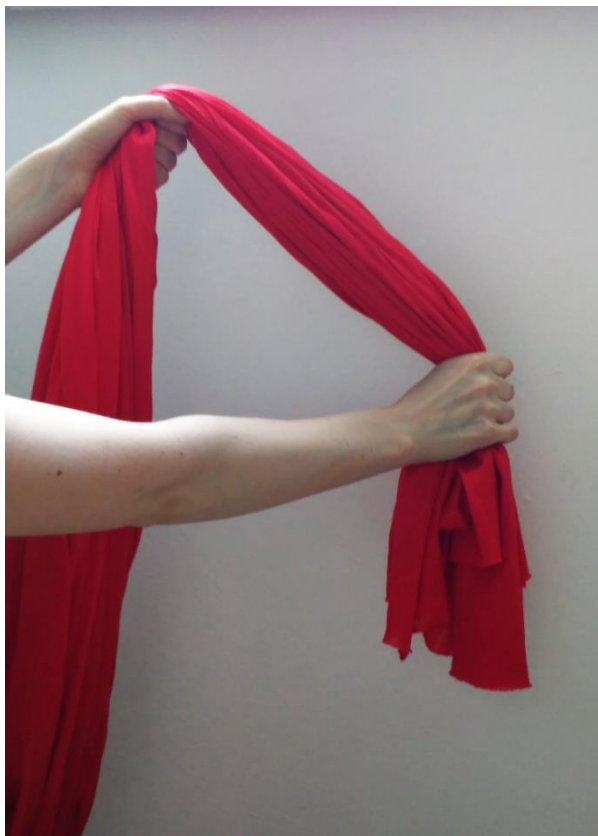
5.1.3 Vázání uzlů

Abychom mohli síť zavěsit, musíme se nejprve naučit jejich správné navázání.

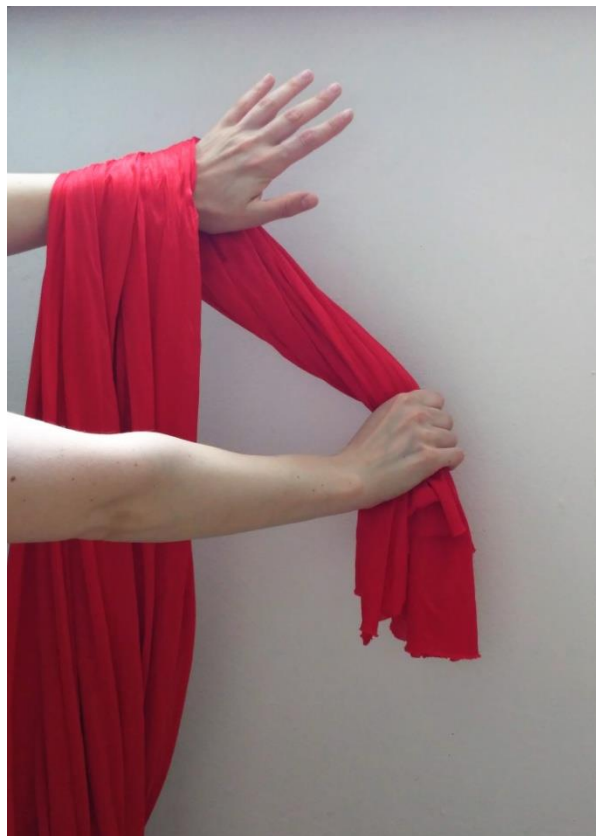
Jako první krok celou síť napneme, přeložíme na čtvrtiny a srovnáme oba dva konce sítě. Jeden konec sítě napneme (obrázek 7) a přehodíme jej přes jedno zápěstí, dlaň této horní končetiny otevřeme (obrázek 8). Následně krátký konec sítě překřížíme přes dlouhý konec sítě (obrázek 9). Tím se nám kolem zápěstí vytvoří smyčka. Otevřenou dlaní uchopíme dlouhý konec sítě (obrázek 10) a tento konec provlečeme skrze smyčku. Tím vytvoříme uzel a smyčku (obrázek 11),

na kterou zapneme karabinu. Uzel pak posuneme na síti tak, aby nám většinu karabiny překryl (obrázek 12) a uzel pevně dotáhneme. Tuto karabinu používáme pouze jako poutko. Až na tuto karabinu pak zapneme karabinu další, se kterou už můžeme libovolně manipulovat. Stejným způsobem vytvoříme uzel i na druhém konci sítě.

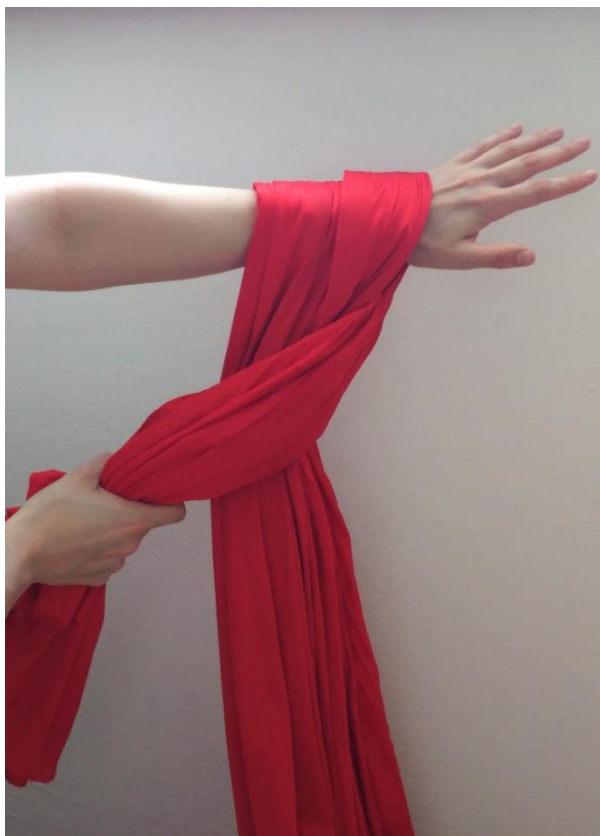
Během celého vázání musí síť zůstat napnutá, proto je lepší vázat síť ve dvojici, kdy po prvotním napnutí sítě jeden ze dvojice váže uzel a druhý drží síť napnutou.



Obrázek 7. Napnutí konce sítě.



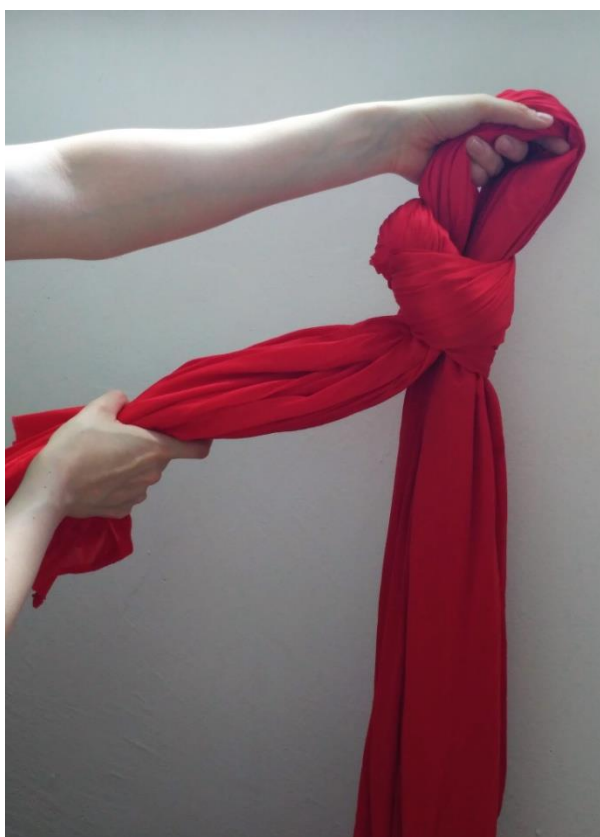
Obrázek 8. Přehození sítě přes zápěstí a otevření dlaně.



Obrázek 9. Překřížení konců sítě.



Obrázek 10. Uchopení dlouhého konce sítě.



Obrázek 11. Základní uzel a smyčka.



Obrázek 12. Připnutí karabiny a posunutí uzlu přes karabinu.

5.1.4 Nastavení sítě

Před každou lekcí D-Yogy Fly je nutné vždy nastavit správnou výšku sítě. Výška se nastavuje vždy individuálně a je důležité tomuto nastavení věnovat pozornost. Správně nastavená výška totiž znamená bezpečné cvičení v síti.

Jestliže by byla síť nastavena příliš nízko, mohlo by dojít ke zranění, zejména při obrácených pozicích, kde by hrozil úder do hlavy. Proto by lektor vždy měl výšku každé sítě před začátkem cvičení zkontrolovat. I případné úpravy provádí pouze lektor. Výšku sítě nastavujeme ve stoje na zemi. Stoupne si doprostřed mezi obě části sítě tak, abychom měli prověšenou část sítě přímo před sebou. Tento prostor nazýváme „centrem“. Prověšenou část uchopíme oběma rukama na šířku ramen a zatlačíme ji směrem dolů. Lokty zůstávají za sítí, neprovlékáme je skrze síť (obrázek 13).

Správně nastavená síť by měla sahat těsně pod kyčelní kosti, cca 2-3 cm. U mužů bývá toto nastavení většinou o něco výše z důvodu jiného poměru délky trupu a nohou než u žen. Výjimkou pak jsou hodiny akrobacie, kde se síť nastavuje záměrně výše, nebo lekce se zaměřením na posilování nebo cvičení těhotných žen, kdy se naopak síť nastavuje nízko.



Obrázek 13. Nastavení výšky sítě.

5.1.5 Příprava před lekcí

Každé lekci by měla předcházet příprava nejen na náplň dané hodiny, ale i příprava sálu. Před každou lekcí by měl být sál čistý, sítě zavěšeny, sál by měl být vyvětrán, případně by v sále měly být čisté skleničky a džbán s čistou vodou. Instruktor by také měl zkontrolovat stav sítí, zda některé nejsou poškozeny, zda jsou správně upevněny, zda jsou karabiny sítí v pořádku.

Další, co by si měl instruktor připravit, je hudební podkres. V průběhu cvičení je dobré mít puštěnou takovou hudbu, která nebude odvádět pozornost od cvičení, ideální je hudba relaxační. Výběr hudby nicméně závisí i na typu lekce. Pro lekce, které jsou zaměřené více akrobaticky, je vhodná hudba živější, pro posilovací lekce je vhodná hudba rytmická. Při ukončení každé lekce by měla proběhnout relaxace a uvolnění, pro které je nejvhodnější hudba uklidňující, relaxační, meditační.

Instruktor by měl být první, kdo do sálu vchází a poslední, kdo by měl odcházet.

Při zahájení lekce by instruktor měl vědět, zda je někdo na lekci poprvé, znát zdravotní stav cvičících a jejich případná omezení, připomenout důležitost bezpečnosti a upozornit na odložení šperků a na vypnutí mobilních telefonů.

5.1.6 Rozvržení lekce

Příprava lekce spočívá ve vymezení si času na jednotlivé části, jako je úvodní a průpravná část, hlavní část, závěrečná a relaxační část. Zároveň je potřebné vybrat jednotlivé prvky a přechody mezi nimi, zvolit adekvátní obtížnost a případně si připravit i jednodušší varianty pro daná cvičení. Každá lekce by měla obsahovat i minimálně jeden nový prvek, který by měl navazovat na již naučené prvky.

Prvních 5 až 10 minut by mělo být zaměřeno na seznámení se sítí. Tato část je úvodní a probíhá nastavení výšky sítě, nasednutí do sítě, pohoupání, úvodní protažení. Je velmi vhodné zařadit už z počátku alespoň jednu obrácenou pozici pro získání důvěry.

Dalších 10 minut je vhodné cvičit mimo síť, často se zařazuje například pozdrav slunci z jógy, při kterém se zahřejí a protáhnou svaly celého těla. Pak

následují prvky prováděné na zemi s využitím sítě. Tato část je průpravná a připravujeme se v ní na hlavní část.

Dalších 20 minut, tedy v hlavní části lekce, se pak zaměřujeme na prvky v síti, přechody, nové prvky a střídáme je opět s prvky cvičenými na zemi s využitím sítě.

Po ukončení hlavní části následuje závěrečná část, která trvá 10 minut a je zaměřena na protahování. Zaměřujeme se na partie, které byly během lekce zapojovány, pozornost věnujeme zápěstí a předloktí, které bývají zapojeny prakticky po celou dobu cvičení se sítí a tedy potřeba je uvolnit.

Závěrečných 10 minut pak věnujeme relaxaci v síti. Tuto část nikdy nevynecháváme ani nezkracujeme.

Celkově je tedy doporučené trvání lekce 60 minut.

Po celou dobu lekce je nutné dbát na bezpečí všech cvičících.

5.1.7 Oděv na cvičení

Pro cvičení v sítích je vhodné volit oblečení, ve kterém se budeme cítit dobře a které nám nebude bránit v pohybu. Ideální je přiléhavé tričko a legíny nebo přiléhavé tepláky a ponožky, lze ale cvičit i na boso. Naopak nevhodné jsou příliš volné oděvy, protože takové oblečení by se mohlo do sítě zamotat a překážet při cvičení. Také nejsou vhodné klouzavé materiály, na těchto materiálech totiž síť může sklouznout a posunout se na nežádoucí místa, což v nejhorším případě může způsobit i pád.

Co se týká délky oděvu, vhodné jsou dlouhé kalhoty po kotníky nebo do půlky lýtek a tričko s dlouhým rukávem. Síť totiž může holou pokožku při cvičení podráždit nebo spálit, především při dynamičtějších cvicích. Z hlediska bezpečnosti je tedy nejvhodnější dlouhý, přiléhavý a neklouzavý oděv.

V síti cvičíme zásadně bez jakýchkoliv šperků, vyvarujeme se i zipům a knoflíkům na oděvu. Všechny tyto předměty by mohly poškodit síť.

5.1.8 Bezpečnost

Bezpečnost cvičících je vždy na prvním místě. Za bezpečí je zodpovědný nejen lektor, ale i každý, kdo je na lekci přítomen.

Zodpovědností lektora je kontrola stavu všech sítí, a zda jsou bezpečně ukotveny, stav podlahy v sálu (zda není po vytření mokrá) a na začátku lekce by měl zkontrolovat zdravotní stav cvičících. Také zkontroluje, zda cvičící nemají šperky, které by mohly poškodit síť.

Každý ze cvičících musí být upozorněn, že v průběhu lekce je nutné řídit se pokyny lektora a to z důvodu bezpečnosti své a bezpečnosti ostatních cvičících. Také by každý cvičící měl dobře znát svůj zdravotní stav a své fyzické možnosti a ty by měl během cvičení respektovat. Vždy musíme mít na paměti, že možná zranění nejsou vždy spojena pouze s pádem ze sítě, ale i vlivem nerespektování vlastních fyzických možností (natažení svalu) nebo nedostatkem soustředění a zbrklého provedení prvku. Každý nový nebo náročný prvek zkoušíme pod vedením lektora, případně s jeho asistencí a plně se na jeho provedení soustředíme. Vždy prvky zkoušíme na obě strany, abychom předešli přetížení na jedné polovině těla.

Během cvičení by cvičenci měli vědět, že vždy mohou opustit síť. Také nemusí provádět všechny prvky nebo mohou požádat lektora o pomoc při jejich provádění. Jakoukoliv změnu zdravotního stavu během lekce by měli hned nahlásit lektorovi (např. nevolnost, motání hlavy).

Během cvičení by lektor měl dávat kratší přestávky, které slouží jako odpočinek od náročného cvičení a jako možnost doplnit tekutiny. Tempo a náročnost lekce by mělo být zvoleno podle fyzické kondice cvičících. Příliš náročné cvičení s krátkými pauzami by mohlo cvičící vyčerpat a zvýšilo by se tím riziko pádu ze sítě.

Jakoukoliv manipulaci se sítí ve smyslu nastavování výšky smí provádět pouze lektor. Tím předcházíme riziku nesprávného upevnění k safety chainu nebo ke gymnastickému lanu, které by mohlo negativně ovlivnit průběh cvičení.

Dále je vhodné lekce rozdělovat podle náplně a specializace, např. lekce akrobacie, relaxační, posilovací apod. a podle pokročilosti cvičících. Nejčastější rozdělení jsou pak začátečníci, mírně pokročilí a pokročilí. Abychom předešli nejistotě cvičících, zda již jsou připraveni postoupit do pokročilejší skupiny, je vhodné určit pro každou pokročilost prvky, které cvičící musí zvládnout

pro postup. Tímto cvičící zároveň i motivujeme pro neustálý rozvoj jejich dovedností.

5.2 Základní prvky v síti

Tyto prvky jsou jedny z vůbec prvních, které se cvičící naučí. Patří mezi ně nejen jednoduché pozice, ale i samotné nasedání do sítě.

5.2.1 Nasednutí do sítě

Ačkoliv se to může zdát zbytečné, i nasedání do sítě je potřeba se nejprve naučit. Nejprve zkontrolujeme, zda síť není nikde překroucená. To provedeme tak, že síť chytíme za jeden okraj, roztáhneme ji a párkrát s ní zamáváme.

Pak se postavíme před síť, okraj sítě uchopíme oběma rukama tak, aby palce byly uvnitř sítě, prsty ven, odstoupíme o jeden krok vpřed (obrázek 14) a síť osmkrát nabere do dlaně. Tím si síť nabereme zhruba do poloviny její délky.

Vrátíme se zpět do „centra“ sítě, síť horními končetinami stáhneme dolů (obrázek 15) a nasedneme (obrázek 16). Upravíme si síť pod kolena tak, aby neřezala. Konečnou pozicí je základní sed (obrázek 17).

Pozice rozvíjí:

- Umožňuje prvotní seznámení se sítí
- Základní dovednost pro cvičení

Časté chyby:

- Nerozmotání překroucené sítě
- Nesprávný úchop sítě při „nabírání“ sítě
- Nedostatečný odstup od sítě při „nabírání“



Obrázek 14. Nabírání sítě.



Obrázek 15. Stažení sítě dolů.



Obrázek 16. Nasednutí do sítě.



Obrázek 17. Základní sed.

5.2.2 Základní sed

Základní sed je pozice, ze které vycházíme již od první lekce. Je to vůbec první pozice v síti, kterou se cvičenci naučí.

Tato pozice je velmi bezpečná a právě proto je velmi vhodná pro úplné začátečníky. Díky základnímu sedu si cvičenci bezpečně zvykají na síť a mohou postupně překonávat velmi častou obavu z vypadnutí ze sítě.

V základním sedu sedíme vzpřímeně, snažíme se udržet rovná záda, ramena a lopatky stahujeme od uší dolů, jsme zpevnění ve středu těla

Důležité je rovnoměrné rozložení váhy v síti, jestliže je sed v síti „nakřivo“, vždy se v síti vyrovnáme. Křivým sedem bychom zatěžovali nerovnoměrně jednu polovinu těla, což by pak následně mohlo vést k přetěžování dané poloviny. Rukama se přidržujeme sítě.

Dolní končetiny jsou volně svěšeny, síť pod kolena upravíme tak, aby nás neřezala ani netlačila. Pro estetický dojem propínáme špičky (obrázek 18).

Variací základního sedu pak je sed s upažením, při kterém jsou horní končetiny zakryty volnou sítí za zády. Prsty jsou rozevřené a propnuté směrem ke stropu, dlaněmi tlačíme proti síti, hřbety rukou přitahujeme k tělu. Opět stahujeme ramena a lopatky dolů od uší a držíme vzpřímený sed (obrázek 19).

Pozice rozvíjí:

- Umožňuje zvyknout si na síť
- Posiluje pocit bezpečí v síti
- Napomáhá uvědomění vlastního těla
- Variace s upažením protahuje horní končetiny a prsní svaly

Časté chyby:

- Nevyskytují se



Obrázek 18. Základní sed.



Obrázek 19. Základní sed s upažením.

5.2.3 Protažení rukou v základním sedu

Ruce protahujeme vždy na začátku i na konci každé lekce D-Yogi Fly. Toto protažení je důležitou součástí všech lekcí vzdušné jógy a nemělo by se vynechávat. Většinu lekce se totiž rukama pevně držíme sítě, proto je nutné dlaně a celé předloktí na začátku lekce na tuto zátěž připravit a na závěr lekce je zase protáhnout a uvolnit.

Přetěžováním svalů předloktí by totiž mohlo způsobit bolesti nejen v oblasti předloktí, ale i ve dlaních, což by mohlo vést až k neschopnosti potřebného úchopu sítě a tedy k neschopnosti cvičení v síti.

Toto protažení provádíme nejčastěji v základním sedu. Při prvním z nich předpažíme jednu horní končetinu, dlaň je otevřená, prsty směřují k zemi. Druhou rukou uchopíme propnuté prsty a jemně je zatlačíme do intenzivnějšího propnutí. Tímto cvikem protahujeme flexory (ohýbače) prstů a zápěstí. Tah by měl být cítit zejména na svrchní straně předloktí (obrázek 20).

Cvikem navazujícím je pak přetočení dlaně k zemi a uzavření do pěsti. Nyní si volnou rukou pěst zespod obejmeme a jemně protáhneme do ohnutí v zápěstí. Tento cvik je zaměřen na protažení extensorů (přitahovačů) zápěstí a prstů. Tah je cítit na hřbetu ruky a předloktí (obrázek 21).

Tyto cviky vždy provádíme na obou horních končetinách. Větší účinnosti pak dosáhneme prodloužením výdrže v dané pozici a zapojením dechu, přičemž s každým výdechem se protažení zintenzivní.

Pozice rozvíjí:

- Protahuje a uvolňuje ruce a předloktí

Časté chyby:

- Nevyskytují se



Obrázek 20. Protažení rukou v základním sedu, varianta otevřené dlaně.



Obrázek 21. Protažení rukou v základním sedu, varianta pěsti.

5.2.4 Vyvěšení ze sedu

Tato pozice slouží k uvolnění trupu, především oblasti zad. Tuto pozici zařazujeme po prvcích, při kterých se prohýbáme v zádech. Taktéž slouží jako úlevová poloha při případné nevolnosti nebo při závratí.

Výchozí pozicí je základní sed (obrázek 22 a 24). Horní končetiny necháme za sítí a oba lokty pokrčíme a zachytíme kolem sítě, dlaně povolíme. Lokty nám zajistí bezpečný sed v síti, aniž hrozí riziko pádu. Poté předkláníme trup ke stehnům do pozice, která je příjemná a uvolňující (obrázek 23 a 25). Do základního sedu se vracíme pomalu, při návratu se chytíme oběma rukama sítě a pomáháme si jimi při zvedání. Zvedáme se postupným „rolováním“ páteře od beder, přes hrudní páteř, krční a jako poslední narovnáme hlavu.

Pozice rozvíjí:

- Flexibilitu zad
- Uvolňuje a relaxuje

Časté chyby:

- Nevyskytují se



Obrázek 22. Základní sed.



Obrázek 23. Vyvěšení ze sedu.



Obrázek 24. Základní sed, boční pohled.



Obrázek 25. Vyvěšení ze sedu, boční pohled.

5.2.5 Otáčení v síti

Otáčení v síti je důležitou dovedností pro pohyb v síti a pro trénink pozic, které vychází z boční pozice.

Výchozí pozicí je základní sed (obrázek 26). Zvolíme si stranu, na kterou se budeme otáčet. Na této straně oběma rukama chytíme síť, zády se opřeme za protilehlou část sítě a rukama odtlačíme síť od sebe (obrázek 27).

Tímto se nám vytvoří prostor, kterým protáhneme tu dolní končetinu, která je blíže k uchopené části sítě. Lehčí variantou je protažení pokrčené dolní končetiny, varianta náročnější je pak s propnutou dolní končetinou. Během otáčení postupně „přeručkujeme“ rukama, abychom si jimi nebránili v pohybu (obrázek 28).

Konečnou pozicí je boční sed (obrázek 29). V tomto sedu si upravíme síť pohodlně pod obě kolena. Z této pozice se pak vrátíme do základního sedu stejným způsobem.

Zkoušíme se otáčet vždy na obě strany. Pro trénink plynulého otáčení lze zkoušet tzv. „kolotoč“, kdy se protočíme v obou směrech o 360 stupňů.

Pozice rozvíjí:

- Obratnost
- koordinaci
- Práci se sítí

Časté chyby:

- Nevyskytují se



Obrázek 26. Základní sed.



Obrázek 27. Odtážení sítě ze sedu.



Obrázek 28. Protážení dolní končetiny.



Obrázek 29. Boční sed.

5.3 Prvky z bočního sedu

Z pozice bočního sedu lze provádět další prvky jak relaxační a protahovací, tak i prvky akrobatičtější.

5.3.1.1 Vyvěšení z bočního sedu

Tato pozice se zaměřuje na protažení a uvolnění zad, především čtyřhranného svalu bederního (musculus quadratus lumborum), který má tendenci k přetížení. Výchozí pozicí je boční sed (obrázek 30). Z této pozice se „vyvěsíme“ ven ze sítě tak, že obě ramena provlečeme skrze jedno „okénko“ sítě a hrudníkem klesáme ke stehnu (obrázek 31). V této pozici se úplně uvolníme a vydržíme v ní několik sekund.

Můžeme doplnkově uvolnit klouby zápěstí a kotníků, kterými během relaxované polohy zakroužíme v obou směrech. Toto cvičení je vhodné zařadit do rutiny na začátku lekce i na konci lekce při závěrečném protahování. Protahujeme vždy obě strany.

Pozice rozvíjí:

- Protažení a relaxaci zad
- Uvolnění zápěstí a kotníků

Časté chyby:

- Nevyskytují se



Obrázek 30. Boční sed.



Obrázek 31. Vyvěšení z bočního sedu.

5.3.2 Motýlek

Z bočního sedu (obrázek 32) zvedneme pokrčenou dolní končetinu, vložíme do sítě patu a dolní končetinu v síti propneme, tím síť roztáhneme (obrázek 33). To samé opakujeme s druhou dolní končetinou (obrázek 34). Obě dolní končetiny pokrčíme v kolenou a spojíme chodidla k sobě do konečné pozice „motýlka“ (obrázek 35).

Pozice rozvíjí:

- Uklidňuje a relaxuje

Časté chyby:

- Nevyskytují se



Obrázek 32. Boční sed.



Obrázek 33. Propnutí dolní končetiny v síti.



Obrázek 34. Zabalení obou dolních končetin z bočního sedu.



Obrázek 35. Motýlek.

5.3.3 Leh v síti

Tato pozice je více zaměřená na posilování. Zapojí se v ní celé tělo, nejvíce ale horní končetiny, hýžd'ové svaly a střed těla. Leh v síti patří mezi méně stabilní pozice, ve kterých je potřeba se soustředit na udržení rovnováhy v síti.

Začínáme v bočním sedu (obrázek 36). Jednu dolní končetinu zvedneme, vložíme ji do sítě a opřeme nohu o střední část sítě. Chodidlo pokládáme přímo na střed, tam, kde je síť nejpevnější tak, aby nám chodidlo nesjíždělo na stranu. Na tuto část položíme i druhé chodidlo, opět na nejpevnější střed sítě (obrázek 37). Nyní se oběma rukama chytíme sítě za hlavou. Nedržíme se pouze okrajů, chytíme celou síť (obrázek 38). Hlavu položíme na jednu stranu tak, aby se nám síť opírala o trapézový sval. Rukama pevně sevřeme síť, zpevníme celé tělo, především střed, a zatlačíme oběma nohama do sítě směrem dolů. Zároveň zakláníme hlavu, stahujeme lopatky k sobě a otevíráme hrudník. V konečné pozici bychom měli mít pánev zvednutou ze sítě, o síť jsou zapřena jen chodidla, ruce a trapézový sval (obrázek 39).

Jestliže máme tuto pozici zvládnutou, lze ji ještě ztížit variací se zdvižením jedné dolní končetiny ze sítě (obrázek 40). Ještě náročnější je pak pozice, kdy se zdviženou dolní končetinou zachytíme síť nad hlavou a uvolníme jednu ruku (obrázek 41).

Bezpečně se z této pozice dostaneme tak, že vrátíme dolní končetinu zpět do sítě a pomalu a kontrolovaně budeme pokládat pánev zpět do sítě.

Pozice rozvíjí:

- Sílu horních končetin
- Sílu dolních končetin
- Rovnováhu
- Koordinaci

Časté chyby:

- Nesprávné umístění chodidel v síti, které pak vede ke klouzání



Obrázek 36. Boční sed.



Obrázek 37. Opření chodidel v síti z bočního sedu.



Obrázek 38. Úchop sítě rukama a opření sítě o trapézový sval



Obrázek 39. Zdvižení pánve do pozice lehu v síti.



Obrázek 40. Variace lehu s jednou dolní končetinou pokrčenou mimo síť.



Obrázek 41. Variace lehu s jednou dolní končetinou kolem sítě.

5.3.4 Luk v síti

Tato pozice je zaměřená především na protažení ramen a zad. Tento prvek je náročný na provedení, proto je zapotřebí pro jeho bezpečné provedení přesné dodržení jednotlivých kroků. V této pozici se otáčíme hrudníkem směrem k zemi a při nedodržení správného postupu hrozí vypadnutí ze sítě.

Výchozí pozicí je boční sed (obrázek 42) a následné vložení dolních končetin do sítě a opření chodidel na pevný střed sítě (obrázek 43). Jakmile jsme v síti správně nastaveni, pokračujeme tak, že jednu dolní končetinu posuneme zhruba 10cm vedle středu na měkčí část sítě a celou ji „zamotáme“ do sítě, kterou nabere z okraje na stejné straně, kam dolní končetinu posouváme. Sít' zamotáme až pod patu a dolní končetinu vrátíme zpět na střed sítě. To stejné opakujeme i na druhé straně (obrázek 44).

Jakmile máme obě dolní končetiny pečlivě zamotané do sítě a máme je položené na pevném středu, uchopíme horními končetinami pouze okraje sítě nad hlavou a to tak, že oba palce rukou směřují směrem dolů.

Pomocí horních končetin se v síti nadlehčíme, mírně zvedneme pánev a přetočíme se ze sítě tak, abychom byli hrudníkem směrem k zemi (obrázek 45).

Zpět do sítě se vrátíme opět tak, že se pomocí horních končetin nadlehčíme a vytočíme se hrudníkem ke stropu. Skončíme opět v síti (obrázek 43).

Pozice rozvíjí:

- Sílu horních končetin
- Flexibilitu ramen
- Flexibilitu zad

Časté chyby:

- Nesprávné „zamotání“ dolních končetin v síti
- Nedostatečné přitažení se horními končetinami a zvednutí pánve při přetáčení do luku
- Nedostatečné přitažení se horními končetinami při návratu z luku do sítě
- Pozice je prováděna jednostranně



Obrázek 42. Boční sed



Obrázek 43. Opření chodidel v síti z bočního sedu.



Obrázek 44. Omotání sítě kolem dolních končetin.



Obrázek 45. Luk v síti.

5.3.5 Velbloud

Z bočního sedu (obrázek 46) zvedneme jednu dolní končetinu, vložíme do sítě patu a dolní končetinu propneme. To samé opakujeme s druhou dolní končetinou (obrázek 47). Dolní končetiny pokrčíme v kolenou a kolena přes síť spojíme k sobě, kotníky tlačíme od sebe. Horními končetinami uchopíme síť pouze za okraje a přitahujeme se do kleku, kolena stále držíme u sebe a kotníky tlačíme ven. V konečné pozici „velblouda“ pustíme horními končetinami síť (obrázek 48). Ve finální pozici zůstávají kotníky v síti (obrázek 49) nebo mimo síť (obrázek 48). Pro uvolnění kyčelních kloubů můžeme v této pozici několikrát kolena oddalovat od sebe a pak je opět přitahovat k sobě.

Pozice rozvíjí:

- Sílu horních končetin
- Uvolňuje kyčelní klouby

Časté chyby:

- Rozpojování kolen od sebe při přechodu do kleku



Obrázek 46. Boční sed.



Obrázek 47. Vložení dolních končetin do sítě.



Obrázek 48. Velbloud, varianta s kotníky mimo síť.



Obrázek 49. Velbloud, varianta s kotníky v síti.

5.3.6 Boční stoj v síti

Z bočního sedu (obrázek 50) zvedneme jednu dolní končetinu, vložíme do sítě patu a dolní končetinu propneme. To samé opakujeme s druhou dolní končetinou (obrázek 51). Dolní končetiny pokrčíme v kolenou a kolena přes síť spojíme k sobě, kotníky tlačíme od sebe.

Horními končetinami uchopíme síť pouze za okraje a přitahujeme se do kleku, kolena stále držíme u sebe a kotníky tlačíme ven. V konečné pozici „velblouda“ pustíme horními končetinami síť (obrázek 52). Nyní oba kotníky vložíme do sítě (obrázek 53), uchopíme okraje sítě a rukama vyručujeme do stoje v síti.

Zpevníme se a uvolníme úchop (obrázek 54). Pro návrat do sedu ze stoje necháme ruce zkřížené na hrudníku a zády se opřeme o síť (obrázek 54), přesuneme váhu dozadu, jako bychom si chtěli sednout, a aniž se rukama chytíme sítě, dopadneme do sedu do sítě (obrázek 55). Je důležité v průběhu pádu sítě nechyťat, v opačném případě hrozí spálení!

Pozice rozvíjí:

- Koordinaci
- Rovnováhu
- Odbourává strach

Časté chyby:

- V pozici „velblouda“ zůstávají kotníky mimo síť
- Uchopování sítě během pádu ze stoje



Obrázek 50. Boční sed.



Obrázek 51. Vložení dolních končetin do sítě.



Obrázek 52. Velbloud, varianta s kotníky mimo síť



Obrázek 53. Velbloud, varianta s kotníky v síti.



Obrázek 54. Boční stoj v síti.



55. Pád do sítě ze stoje, konečná pozice v sedu.

5.3.7 Protažení v bočním stoji

Začínáme v bočním stoji v síti (obrázek 56). Povolíme úchop sítě, a aniž bychom se dotýkali zády nebo hrudníkem sítě, na pár sekund udržíme rovnováhu (obrázek 57). Pak uchopíme jen okraje sítě (obrázek 58) a rozpojíme propnuté dolní končetiny od sebe do svého maximálního rozsahu (obrázek 59). V pozici chvíli vydržíme a vrátíme se zpět. Můžeme několikrát zopakovat.

Pozice rozvíjí:

- Rovnováhu
- Sílu horních končetin
- Sílu dolních končetin
- Flexibilitu dolních končetin

Časté chyby:

- Předklon trupu při rozpojování dolních končetin



Obrázek 56. Boční stoj v síti.



Obrázek 57. Boční stoj v síti - udržení rovnováhy.



Obrázek 58. Boční stoj v síti – úchop okrajů sítě



Obrázek 59. Rozpojení a protažení dolních končetin.

5.4 Prvky prováděné ze země

Následující prvky jsou prováděny vždy z pozice, kdy stojíme na zemi před nebo za sítí.

5.4.1 Zadní opasek

Zadní opasek patří mezi základní pozice. Je to výchozí pozice do tzv. obrácených prvků, tedy do prvků, které jsou hlavou dolů.

Sít' je v tomto případě při správném umístění na spodní části zad. Sít' je stažena oběma rukama na požadované místo a pro lepší zafixování ruce tlačíme nejen dolů, ale také k sobě – jako bychom si zapínali sponu opasku (obrázek 60 a 61).

Důležité je dávat pozor nejen na to, aby se sít' neposunula směrem nahoru na bedra, ale i na to, aby nám sít' „nepřiskřípla“ palce rukou. Z této pozice se nejčastěji otáčí hlavou dolů a hrozí, že „skřípnutím“ palců nebudeme moct uvolnit úchop.

Po správném nastavení postupně přenášíme váhu na sít' a zvedáme nohy ze země, kolena přitahujeme k hrudníku (obrázek 63). Zastavíme se v pozici, kdy je trup vodorovně s podlahou, kolena u hrudníku a ujistíme se, že máme zadní opasek na správném místě (obrázek 64). Pokud ano, můžeme navázat další prvek. Jestliže ne, položíme nohy zpět na zem a opasek znovu nasadíme.

Pozice rozvíjí:

- Práci se sítí a s vlastním těžištěm
- Sílu středu těla

Časté chyby:

- Zadní opasek je příliš nízko
- Zadní opasek je příliš vysoko



Obrázek 60. Zadní opasek – čelní pohled.



Obrázek 61. Zadní opasek – zadní pohled.



Obrázek 62. Přenášení váhy na síť.



Obrázek 63. Zvednutí dolních končetin ze země a přitažení kolen k hrudníku.

5.4.2 Přední opasek

Pro nasazení předního opasku stojíme za sítí. Stoupneme si na špičky, síť uchopíme oběma rukama a zatlačíme ji směrem k zemi (obrázek 64). Síť stáhneme pod kyčelní kosti a postoupíme několik kroků dopředu. Jakmile se síť napne, předkloníme trup (obrázek 65) a obě ruce položíme na zem (obrázek 66 a 67). Síť musí zůstat pod kyčelními kostmi, nesmí sklouznout na břicho.

Pozice rozvíjí:

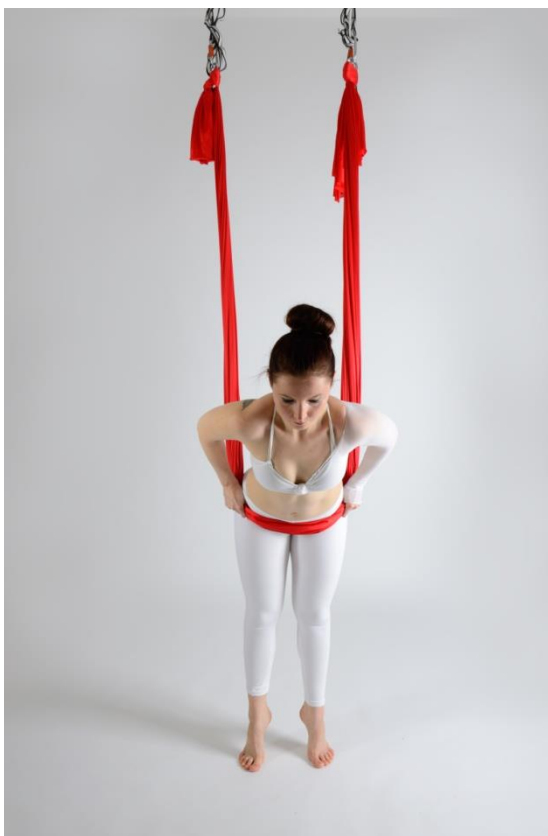
- Obratnost
- Základní výchozí pozice

Časté chyby:

- Nedostatečné stažení sítě pod kyčelní kosti.



Obrázek 64. Stažení sítě pod kyčle.



Obrázek 65. Předklon trupu.



Obrázek 66. Přední opasek – čelní pohled.



Obrázek 67. Přední opasek – boční pohled.

5.4.3 Létání

Létání vychází z předního opasku a je to prvek, při kterém uvádíme síť do pohybu. Z předního opasku (obrázek 67) uchopíme síť horními končetinami. Možné jsou dva úchopy. Úchop rukou s palci směrem nahoru (obrázek 69) otevírá hrudník a protahuje ramena. Úchop rukou s palci směřujícími k zemi (obrázek 68) je stabilnější a tedy bezpečnější pro začátečníka.

Pro dynamické létání nakročíme v předním opasku směrem dopředu do plného napnutí sítě. Pak zvedneme obě dolní končetiny ze země a zpevníme celé tělo. Síť se nám tímto rozhoupe dopředu a dozadu.

Pro zastavení položíme dolní končetiny opět na zem v té fázi zhoupnutí, při které jsme opět tělem vepředu.

Pozice rozvíjí:

- Obratnost
- Úchop palci nahoru otevírá hrudník
- Zpevňuje celé tělo během letu
- Odbourává strach

Časté chyby:

- Nedostatečné zpevnění těla
- Horní končetiny drží síť příliš nízko



Obrázek 68. Létání – varianta úchopu s palci dolů.



Obrázek 69. Létání – varianta úchopu s palci nahoru.

5.4.4 Létaající pes

Výchozí pozicí je přední opasek (obrázek 70 a 71). V předklonu necháme obě ruce položené na zemi a „zacouváme“ směrem dozadu tak, abychom měli obě ruce pevně na zemi. Pak se opřeme do sítě a zvedneme dolní končetiny ze země (obrázek 72). Ty pak zvenku zachytíme kotníky za síť a hrudník protlačíme k zemi (obrázek 74). Jestliže se cítíme pohodlně, můžeme na nohou propnout špičky do pozice diamantu (obrázek 73 a 75).

Pozice rozvíjí:

- Flexibilitu ramen
- Uvolňuje páteř

Časté chyby:

- Ruce nejsou pevně na zemi a kloužou směrem dozadu
- Uchycení kotníků na síti z vnitřní strany sítě



Obrázek 70. Přední opasek – čelní pohled.



Obrázek 71. Přední opasek – boční pohled.



Obrázek 72. Zdvížení dolních končetin ze země.



Obrázek 73. Létající pes.



Obrázek 74. Létající pes – varianta s uchycením kotníků.



Obrázek 75. Létající pes – nohy v pozici diamantu.

5.4.5 Míč

Pozice míče vychází z předního opasku (obrázek 76). Po nasazení předního opasku opět zacouváme zpět do „centra“ tak, aby ruce byly pevně na zemi. Zvedneme obě dolní i horní končetiny ze země, kolena přitahujeme k hrudníku a horními končetinami obejmeme kolena (obrázek 77).

Do pozice míče se můžeme dostat i z létání (obrázek 78), v tomto případě bude tento prvek více dynamický, protože jej budeme provádět za pohybu sítě.

Pozice rozvíjí:

- Uvolňuje záda
- Relaxační pozice

Časté chyby:

- Nesprávné nasazení předního opasku



Obrázek 76. Přední opasek.



Obrázek 77. Míč.



Obrázek 78. Létání.



Obrázek 79. Míč.

5.4.6 Páka v síti

Ze stoje si položíme síť na horní část trapézového svalu. Na straně, kde se o síť opíráme trapézem, se stejnou horní končetinou síť přidržíme, palec ruky směřuje směrem dolů.

Druhou horní končetinou uchopíme prověšenou část sítě, celou horní končetinu zpevníme a vytvoříme napětí mezi uchopenou sítí a sítí opřenou o trapéz (obrázek 80).

Nyní pomalu zvedáme dolní končetiny ze země, zakláníme hlavu a na závěr uvolníme úchop horní končetiny, kterou jsme se ve výchozí pozici přidržovali (obrázek 81).

Pozice rozvíjí:

- Sílu horních končetin
- Sílu trupu

Časté chyby:

- Nevyskytují se



Obrázek 80. Výchozí pozice ze země.



Obrázek 81. Páka v síti.

5.4.6.1 Jamilla

Oběma horními končetinami uchopíme obě části sítě. Horní ruka drží síť tak, že palec směřuje směrem nahoru, spodní rukou uchopíme síť tak, aby prsty směřovaly dolů, dlaň je vytočená směrem vzhůru (obrázek 82).

Vytvoříme napětí mezi uchopenými částmi sítě a naskočíme na síť z boku, obě dolní končetiny přitahujeme k hrudníku, síť je opřena o spodní stehno. Trup je kolmo k síti. Svrchní horní končetinou se přitahujeme k síti, spodní horní končetinou tlačíme síť ke stehnu spodní dolní končetiny (obrázek 83 a 84).

Nyní obě dolní končetiny propínáme a špičky tlačíme za ramena (obrázek 85).

Pozice rozvíjí:

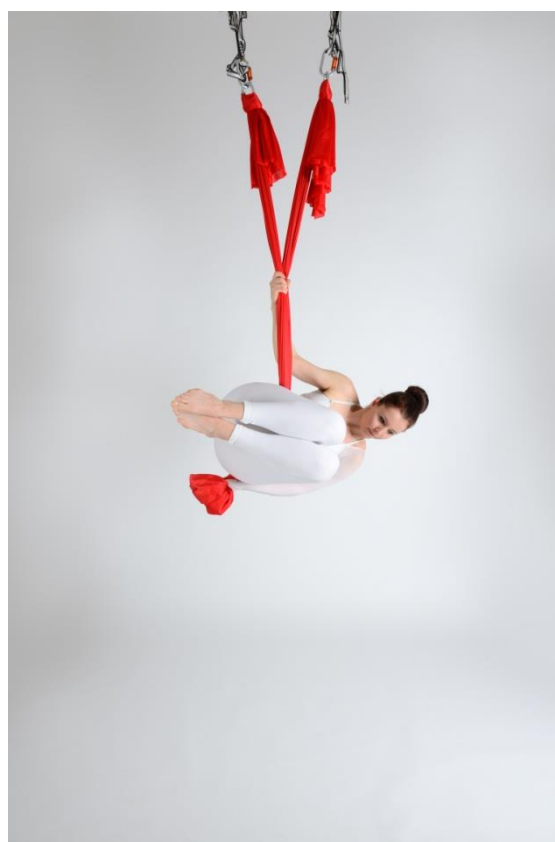
- Sílu horních končetin
- Sílu trupu a středu těla
- Koordinaci

Časté chyby:

- Nedostatečná síla horních končetin
- Trup není vodorovně s podlahou
- Dolní končetiny při dopínání nejsou tlačeny za ramena



Obrázek 82. Úchop sítě rukama.



Obrázek 83. Boční náskok na síť - boční pohled.



Obrázek 84. Boční náskok na síť – čelní pohled.



Obrázek 85. Jamilla.

5.4.7 Žába

Stojíme za sítí. Rukama uchopíme síť a jednu nohu vložíme do sítě tak, aby pata a špička chodidla byly mimo síť, koleno vytáčíme ven (obrázek 86). Stejným způsobem do sítě vložíme i druhou nohu, síť prochází kyčelními klouby.

Nyní spojíme chodidla k sobě a sesedneme na paty (obrázek 87). Jednou horní končetinou se přechytíme tak, že rameno provlečeme před síť a uchopíme síť tak, aby prsty ruky směřovaly dolů a loket horní končetiny nahoru (obrázek 88). Stejným způsobem přechytíme i druhou horní končetinu (obrázek 89). Zapřeme se rameny o síť a spojíme ruce dlaněmi (obrázek 90).

Z této pozice se ještě můžeme předklonit a otočit se do obrácené pozice žáby. Horními končetinami se můžeme přidržet sítě, nebo je necháme spojené dlaněmi (obrázek 91). Pro návrat z pozice se chytíme sítě tak, aby palce rukou směřovaly k hýždím a lokty ke stropu. Přitáhneme se horními končetinami do výchozí pozice žáby (obrázek 90).

Pozice rozvíjí:

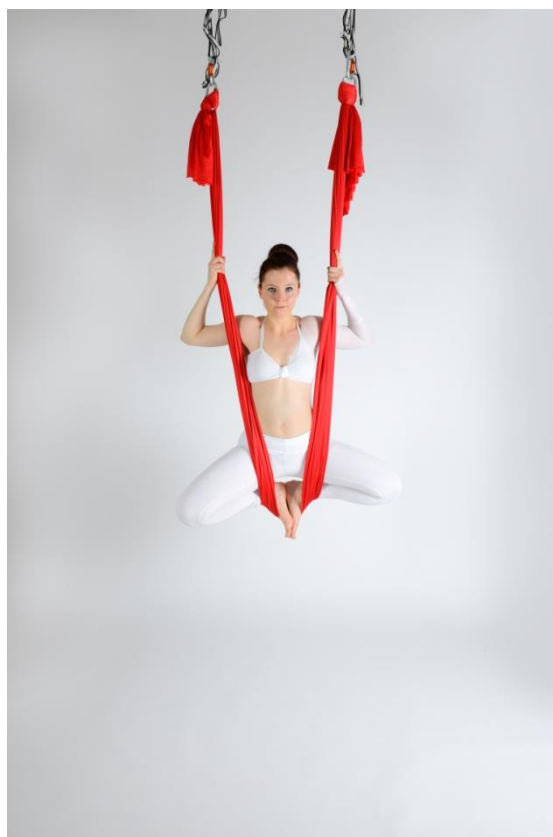
- Koordinaci
- Rovnováhu
- Flexibilitu kyčelních kloubů

Časté chyby:

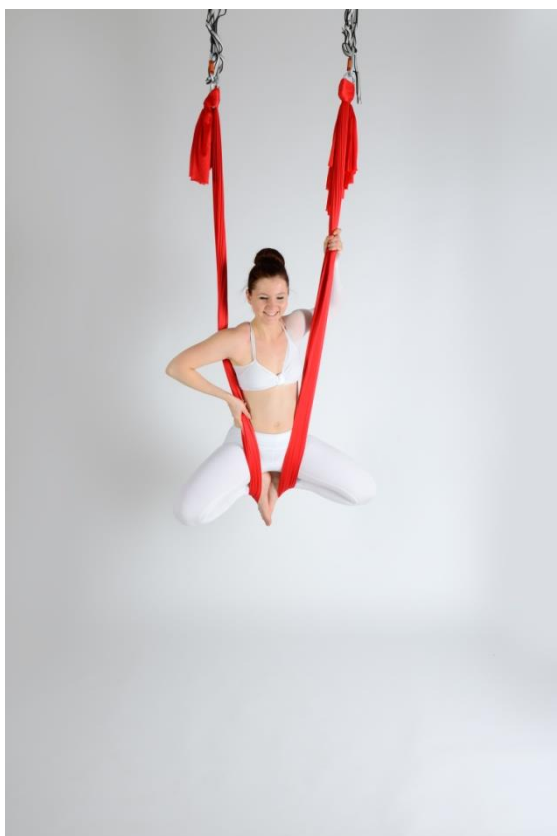
- Kolena nejsou vytočena ven a síť neprochází kyčlemi
- Nesprávné uchopení sítě při návratu z obrácené žaby



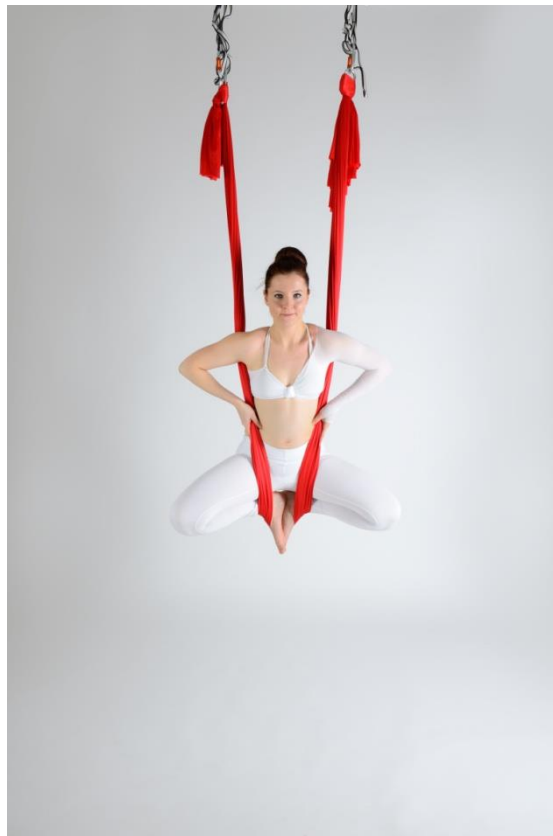
Obrázek 86. Nastoupení dolní končetinou do sítě.



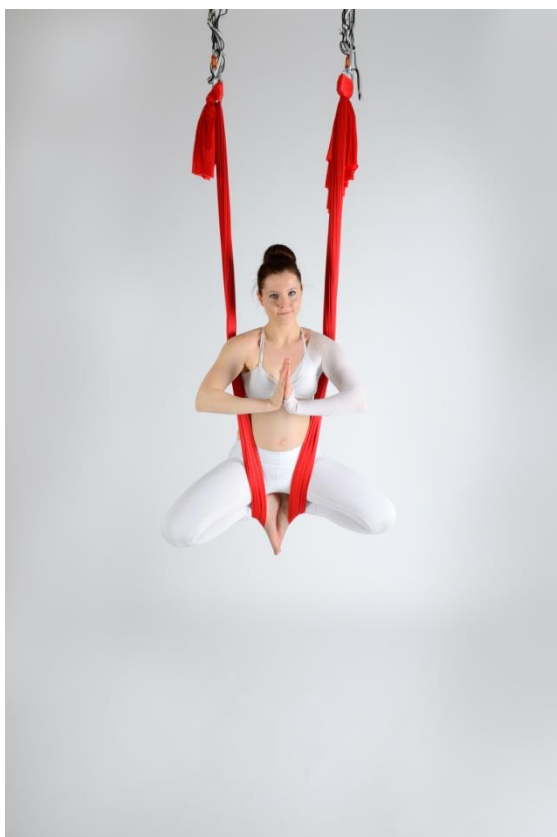
Obrázek 87. Obě dolní končetiny v síti.



Obrázek 88. Změna úchopu horní končetiny.



Obrázek 89. Úchop horních končetin s lokty směrem nahoru



Obrázek 90. Žába.



Obrázek 91. Obrácená pozice žaby.

5.4.8 Stoj v síti

Začínáme ve stoje za sítí. Jednu nohu vložíme do sítě tak, aby pata i špička chodidla přesahovaly mimo síť (obrázek 92). Oběma horními končetinami uchopíme síť, přitáhneme se a stejným způsobem do sítě vložíme i druhou nohu, obě kolena jsou uvnitř sítě (obrázek 93). Vyrůčujeme do úplného stoje v síti (obrázek 94).

Variací pak může být stoj na jedné dolní končetině, při kterém jedno rameno zůstane za sítí, a druhé provlečeme před síť. Ruce spojíme dlaněmi k sobě. Na stejné straně, kde je rameno před sítí, zvedneme dolní končetinu a provlečeme ji holení před síť. Chodidlo nohy se opírá o koleno stojné dolní končetiny (obrázek 95).

Pozice rozvíjí:

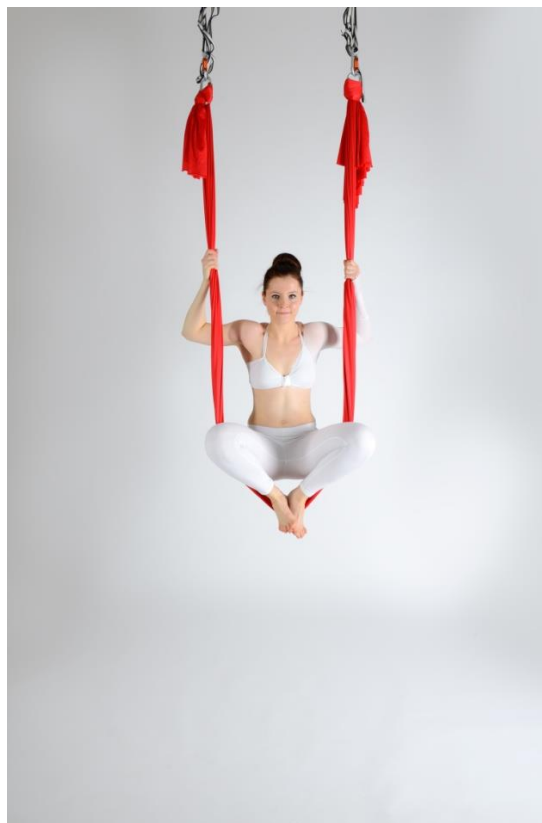
- Sílu horních končetin
- Rovnováhu

Časté chyby:

- Nevyskytují se



Obrázek 92. Nastoupení dolní končetinou do sítě.



Obrázek 93. Obě dolní končetiny v síti.



Obrázek 94. Stoj v síti.



Obrázek 95. Stoj v síti – variace spojených rukou a omotané dolní končetiny kolem sítě.

5.4.9 Přednosy

Stojíme před sítí a oběma horními končetinami pevně uchopíme síť a jedenkrát si ji omotáme kolem obou předloktí. Prověšenou část sítě máme za zády. Zpevníme horní končetiny a s výdechem přitáhneme pokrčené dolní končetiny k trupu (obrázek 96). Poté je pomalu propínáme (obrázek 97) a několikrát opakujeme.

Pozice rozvíjí:

- Sílu horních končetin
- Sílu středu těla

Časté chyby:

- Rozhoupání sítě vlivem nedostatečného zpevnění středu těla
- Propínání loktů během provádění přednosů



Obrázek 96. Přitážení dolních končetin k hrudníku



Obrázek 97. Propnutí dolních končetin.

5.4.10 Delfín

Stojíme v „centru“ před sítí. Sít' provlečeme do podpaží tak, aby se nám sít' na zádech opírala pod lopatkami. Obě horní končetiny drží sít' (obrázek 98). Přes pokrčené dolní končetiny přeneseme váhu směrem dopředu a zavěšíme se do sítě (obrázek 99). V této pozici pouštíme ruce do upažení (obrázek 100).

Při návratu zpět do „centra“ jdeme opět přes pokrčené dolní končetiny. Pro vyrovnání prohnutí zad se zastavíme v centru, sít' necháme provlečenou v podpaží a předkloníme se. Při předklonu necháme sít' sklouznout z podpaží na lokty (obrázek 101).

Pozice rozvíjí:

- Flexibilitu zad

Časté chyby:

- Nevyskytují se



Obrázek 98. Opření sítě pod lopatky.



Obrázek 99. Zavěšení do sítě.



Obrázek 100. Delfín.



Obrázek 101. Vyvěšení v síti.

5.4.11 Bojovník

V této pozici začínáme v „centru“ sítě, síť si provlečeme do podpaží a pod lopatky a do sítě se pověsíme. Jednou dolní končetinou nakročíme vpřed tak, aby špička nohy přesahovala přes koleno. Druhou dolní končetinou zakročíme a propínáme koleno. Špička nohy na zakročené dolní končetině by měla směřovat dopředu. Obě horní končetiny upažíme a pozici prodýcháme (obrázek 102). Variací je pak vytočení trupu do strany (obrázek 103). Variací pro horní končetiny jsou spojené dlaně (obrázek 104 a 105). Jestliže síť řeže v podpaží, nebo ztrácíme rovnováhu, je možné se síť přidržovat.

Pozice rozvíjí:

- Flexibilitu dolních končetin
- Flexibilitu zad
- Rovnováhu

Časté chyby:

- Vtáčení špičky zadní dolní končetiny směrem ven
- Koleno přední dolní končetiny přesahuje přes špičku



Obrázek 102. Bojovník.



Obrázek 103. Bojovník – variace s vytočením trupu.



Obrázek 104. Bojovník – variace spojených rukou



Obrázek 105. Bojovník – variace spojených rukou s vytočením trupu.

5.4.12 Dřep

Dřep je jedním ze základních cviků pro zpevnění dolních končetin a lze jej velmi efektivně provádět s využitím sítě.

Začínáme ve stoje za sítí. Sít' uchopíme horními končetinami a dvakrát ji omotáme kolem předloktí a pevně ji sevřeme dlaněmi (obrázek 106). Odstoupíme pár kroků dozadu tak, aby byla sít' mírně napnutá.

Nyní provedeme dřep. Trup držíme rovně, kolena dolních končetin nesmí přesáhnout přes špičky, sedáme si za paty (obrázek 107). Pohyb je kontrolovaný a plynulý. Při pohybu nahoru si můžeme pomoci sítí, ale snažíme se ji používat co nejméně.

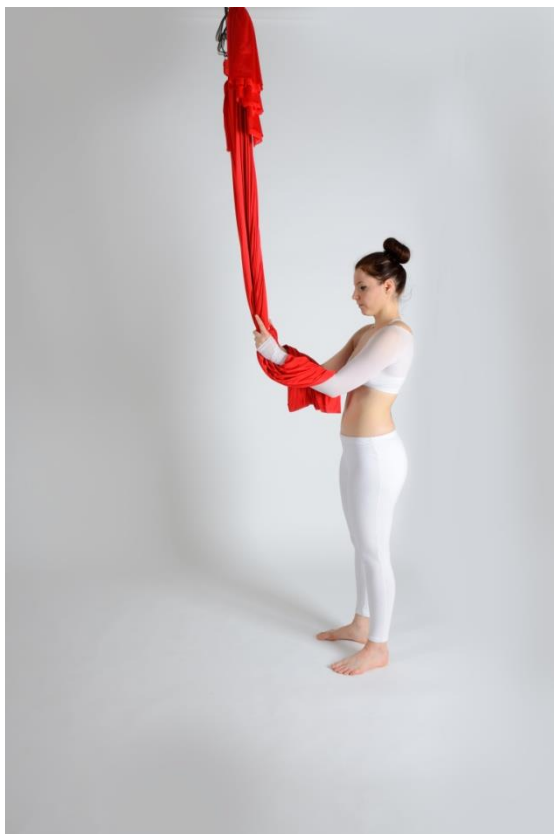
Při zvedání obě paty zatlačíme do země, tím více zapojíme hýžděvé svaly. Ve výchozí pozici nikdy nepropínáme obě dolní končetiny v kolenou.

Pozice rozvíjí:

- Sílu dolních končetin a hýžděvého svalstva

Časté chyby:

- Při provedení dřepu se kolena dolních končetin dostávají přes špičky
- Propínání kolen dolních končetin ve výchozí a konečné pozici
- Nadměrné zapojení horních končetin při pohybu nahoru



Obrázek 106. Úchop sítě.



Obrázek 107. Dřep.

5.4.1 Výpady v síti

Stojíme před sítí v „centru“. Poté uděláme jeden krok vpřed a zastavíme se před sítí, zády k ní (obrázek 108). Nyní zvedneme jednu dolní končetinu a bez pohledu vzad ji zanožíme a zachytíme kotník v síti (obrázek 109). V této pozici se opřeme horními končetinami o boky pro lepší udržení stability. Stojná dolní končetina je lehce pokrčená, tělo držíme vzpřímeně (obrázek 110). Nyní provedeme výpad. Na stojné dolní končetině nesmí koleno při výpadu přesahovat přes špičku, tělo musí zůstat vzpřímené (obrázek 111).

S pohybem směrem dolů se nadechujeme, s výdechem se pak vracíme do výchozí pozice. Nikdy plně nepropínáme stojnou dolní končetinu v koleni.

Pozice rozvíjí:

- Sílu dolních končetin
- Rovnováhu

Časté chyby:

- Plné propínání stojné dolní končetiny
- Při provádění výpadu přesahuje koleno stojné dolní končetiny přes špičku



Obrázek 108. Výchozí pozice před sítí.



Obrázek 109. Vkládání dolní končetiny do sítě.



Obrázek 110. Výchozí pozice pro výpad.



Obrázek 111. Výpad.

5.4.2 Král tance

Začínáme v pozici před sítí (obrázek 112). Zvedneme jednu dolní končetinu a bez pohledu vzad ji zanožíme a zachytíme kotník jedné dolní končetiny do sítě (obrázek 113). Stojná dolní končetina je lehce pokrčená v koleni. Obě horní končetiny uchopí každá jednu část sítě, oba palce rukou směřují dolů (obrázek 114).

Nyní se předkloníme a horními končetinami vytahujeme dolní končetinu v síti co nejvýše. Stojná dolní končetina zůstává po celou dobu lekce pokrčená v koleni (obrázek 115).

Pozice rozvíjí:

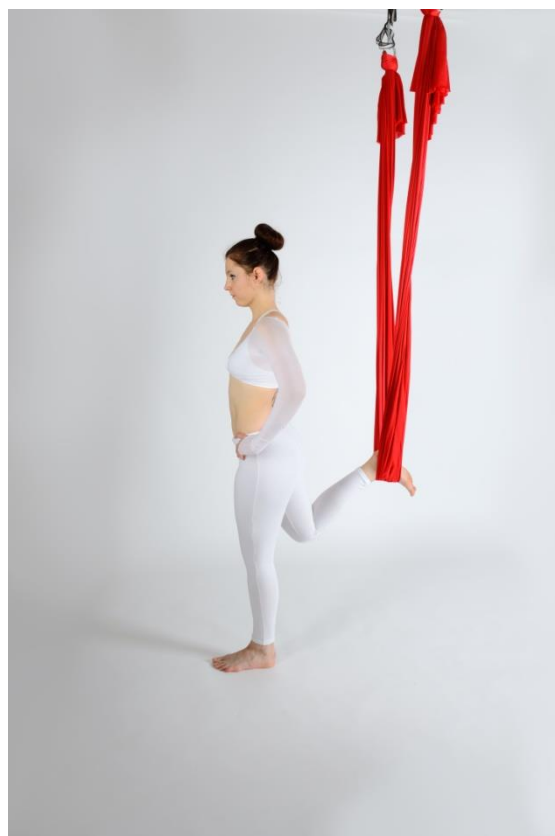
- Flexibilitu zad
- Flexibilitu ramen
- Rovnováhu
- Sílu dolních končetin

Časté chyby:

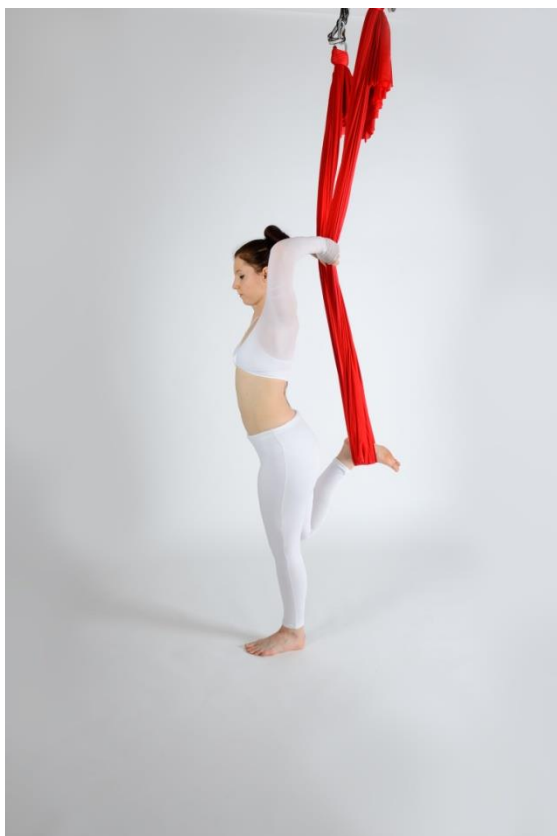
- Nesprávný úchop sítě rukama
- Plné propínání stojné dolní končetiny



Obrázek 112. Výchozí pozice před sítí.



Obrázek 113. Pozice s nohou v síti.



Obrázek 114. Úchop sítě.



Obrázek 115. Král tance.

5.4.3 Protahání dolních končetin

Tyto pozice se zaměřují na rozvoj flexibility dolních končetin, především na protažení čtyřhlavého stehenního svalu, flexorů kyčle a svalů zadní strany stehén.

Pro první pozici vložíme jeden kotník dolní končetiny do sítě, síť podepírá achillovu šlachu (obrázek 116). Oběma rukama uchopíme síť, stojná dolní končetina je mírně pokrčená v koleni, dolní končetina v síti je propnutá. S rovnými zády se pomalu předkláníme k propnuté dolní končetině. Zastavíme se na té úrovni, kdy cítíme příjemné pnutí (obrázek 117).

Poté oběma rukama uchopíme síť výš a přeneseme váhu dopředu. Provedeme split. Stojná dolní končetina je mírně pokrčená a špička směřuje dopředu, dolní končetina v síti je plně propnutá. Opět klesáme jen na hranici příjemného pnutí (obrázek 118).

Poté se vrátíme zpět, síť přesuneme pod koleno, obě ramena prostrčíme skrze síť a hrudník přitáhneme ke stehnu. Dolní končetina v síti je pokrčená,

stojná dolní končetina je taktéž mírně pokrčena. Váhu opět přeneseme dopředu a vyvěsíme se (obrázek 119). Všechny cviky provádíme na obě strany.

Pozice rozvíjí:

- Flexibilitu dolních končetin
- Zvyšuje kloubní rozsah kyčelních kloubů

Časté chyby:

- Propínání stojné dolní končetiny
- V pozici splitu vytáčení stojné dolní končetiny špičkou ven



Obrázek 116. Vložení dolní končetiny do sítě.



Obrázek 117. Předklon trupu k dopnuté dolní končetině.



Obrázek 118. Split za pomoci sítě.



Obrázek 119. Vyvěšení v síti, síť pod kolenem.

5.4.4 Prkno

Tuto pozici začínáme ve stoje před sítí. Jednu dolní končetinu provlékneme do sítě v oblasti kotníku (obrázek 120). Poté se otočíme k síti zády (obrázek 121) a obě dlaně položíme na zem (obrázek 122), vzepřeme se na nich a do sítě provlečeme i druhou dolní končetinu (obrázek 123).

V této pozici zpevníme celé tělo, především střed těla, lopatky a ramena stahujeme od uší dolů, hlava je v prodloužení trupu. Horní končetiny jsou mírně pokrčené v loktech.

Pozice rozvíjí:

- Zpevňuje celé tělo

Časté chyby:

- Hlava není v prodloužení trupu
- Ramena a lopatky jsou vytaženy k uším
- Lokty horních končetin jsou plně propnuté
- Prohnutá bedra



Obrázek 120. Vložení dolní končetiny do sítě.



Obrázek 121. Otočení zády k síti.



Obrázek 122. Opření rukou o zem.



Obrázek 123. Prkno.

5.4.5 Střecha

Výchozí pozicí je „prkno“ (obrázek 124). Z této pozice přeneseme váhu na horní končetiny a zvedáme pánev nad sebe (obrázek 125). Obě dolní končetiny tlačíme proti síti. V konečné pozici by měl být trup, ramena a pánev v jedné rovině. Po celou dobu provádění držíme lokty horních končetin mírně pokrčené.

Pozice rozvíjí:

- Zpevňuje celé tělo

Časté chyby:

- Plné propínání loktů horních končetin
- Prohýbání beder
- Záklon hlavy v konečné pozici



Obrázek 124. Prkno.



Obrázek 125. Střecha.

5.4.6 Protažení z prkna

Z pozice „prkna“ uvolníme jednu dolní končetinu ze sítě a položíme ji kolenem na zem (obrázek 126). Druhá dolní končetina zůstane v síti. Nyní si

pomalu sesedáme na patu položené dolní končetiny, horní končetiny jsou opřené o zem, hrudník tlačíme taktéž k zemi (obrázek 127). V pozici vydržíme několik sekund a prodýcháme ji. Vystřídáme obě dolní končetiny.

Pozice rozvíjí:

- Flexibilitu flexorů kyčle
- Relaxuje

Časté chyby:

- Nevyskytují se



Obrázek 126. Výchozí pozice protažení na zemi.



Obrázek 127. Konečná pozice protažení.

5.4.7 Stojka

Ve stoji před sítí uchopíme oběma horními končetinami síť. Síť si jedenkrát omotáme kolem obou předloktí, pro posílení úchopu (obrázek 128). Zvedneme obě dolní končetiny ze země, kolena tlačíme k trupu, (obrázek 129) otáčíme se

hlavou dolů a zastavíme se v pozici, kdy jsou špičky nohou směrem ke stropu (obrázek 130).

Zpevníme celé tělo a dolní končetiny propínáme v kolenou a v kyčlích do stojky (obrázek 131).

Pozice rozvíjí:

- Sílu horních končetin
- Sílu trupu a středu těla
- Koordinaci
- Rovnováhu

Časté chyby:

- Nedostatečné zpevnění trupu a přepadávání ze stojky dozadu nebo dopředu



Obrázek 128. Úchop sítě ze stoje.



Obrázek 129. Přitažení kolen k trupu.



Obrázek 130. Otočení hlavou směrem k zemi



Obrázek 131. Stojka.

5.4.8 Invertové V

Ve stojce před sítí uchopíme oběma horními končetinami síť. Síť si jedenkrát omotáme kolem obou předloktí, pro posílení úchopu (obrázek 132). Zvedneme obě dolní končetiny ze země, kolena tlačíme k hrudníku (obrázek 133), otáčíme se hlavou dolů a zastavíme se v pozici, kdy špičky nohou směrem ke stropu (obrázek 134). Jednou dolní končetinou zvenku obkroužíme síť tak, aby nám síť procházela mezi dolními končetinami, a obě propnuté dolní končetiny tlačíme do „V“ za ramena (obrázek 135).

Pozice rozvíjí:

- Sílu horních končetin
- Sílu trupu
- Koordinaci

Časté chyby:

- Nevyskytují se



Obrázek 132. Úchop sítě ze stoje.



Obrázek 133. Přitažení kolen k trupu.



Obrázek 134. Otočení trupu hlavou směrem k zemi.



Obrázek 135. Invertové V.

5.4.9 Výmyk

Ve stoji před sítí uchopíme oběma horními končetinami síť. Síť si jedenkrát omotáme kolem obou předloktí, pro posílení úchopu (obrázek 136). Zvedneme obě dolní končetiny ze země a kontrolovaně protočíme výmyk (obrázek 137 až 141).

Pozice rozvíjí:

- Sílu horních končetin
- Sílu trupu
- Koordinaci

Časté chyby:

- Nedostatečná síla horních končetin a trupu pro kontrolované protočení výmyku



Obrázek 136. Úchop sítě ze stoje.



Obrázek 137. Přitažení kolenn k trupu.



Obrázek 138. Otočení hlavou směrem k zemi – čelní pohled.



Obrázek 139. Otočení trupu hlavou směrem k zemi – boční pohled.



Obrázek 140. Propnutí dolních končetin.



Obrázek 141. Přetočení špiček dolních končetin směrem k zemi.

5.4.10 Iguana

Pro provedení tohoto prvku začínáme ze země z výmyku. Stojíme před sítí a oběma horními končetinami uchopíme síť. Tu pak dvakrát obmotáme kolem obou předloktí pro zpevnění úchopu (obrázek 142).

Začneme se otáčet hlavou dolů do výmyku (obrázek 143), ale neprotáčíme výmyk úplně. Ve fázi, kdy jsme hlavou směrem k zemi (obrázek 144 a 145), propneme obě dolní končetiny (obrázek 146) a zvedáme špičky nohou ke stropu. Z vnější strany sítě se oběma dolními končetinami chytíme sítě. Dolní končetiny jsou pokrčené a síť pevně držíme rukama. Dolní končetiny musí být uchyceny nad úchopem rukou, nikoliv přes ruce.

V konečné pozici prohýbáme záda a zakláníme hlavu (obrázek 147).

Pozice rozvíjí:

- Sílu horních končetin
- Sílu trupu
- Koordinaci

Časté chyby:

- Nedostatečná kontrola pohybu a protočení výmyku
- Uchycení dolních končetin přes ruce v závěrečné pozici



Obrázek 142. Úchop sítě ze stoje.



Obrázek 143. Přitažení kolen k trupu.



Obrázek 144. Otočení trupu hlavou směrem k zemi – čelní pohled.



Obrázek 145. Otočení trupu hlavou směrem k zemi – boční pohled.



Obrázek 146. Propnutí dolních končetin.



Obrázek 147. Iguana.

5.4.11 Výmyk do míče

Začínáme ve stoje za sítí (obrázek 148). Oběma horními končetinami uchopíme síť a zpevníme paže. Obě dolní končetiny zvedneme ze země a začneme se přetáčet hlavou dolů (obrázek 149). V pozici, kdy visíme hlavou dolů, si opřeme síť o kyčle do pozice předního opasku (obrázek 150) a pomalu uvolníme úchop rukou do závěrečné pozice míče (obrázek 151).

Pozice rozvíjí:

- Sílu horních končetin
- Sílu trupu
- Koordinaci

Časté chyby:

- Nedostatečná síla pro provedení výmyku
- Nesprávné uchycení sítě v pozici míče



Obrázek 148. Stoj za sítí.



Obrázek 149. Výmyk.



Obrázek 150. Konečná pozice výmyku – přední opasek.



Obrázek 151. Míč.

5.4.12 Apokalips

Začínáme ve stoje za sítí (obrázek 152). Oběma horními končetinami uchopíme síť a provedeme výmyk (obrázek 153). V pozici, kdy jsme hlavou směrem k zemi, si opřeme síť o kyčle do pozice předního opasku (obrázek 154) a jednu dolní končetinu propneme špičkou směrem ke stropu, nártem se opíráme o síť. Druhou dolní končetinu tlačíme kolenem směrem k zemi, stejně tak i pánev. Prohýbáme se v zádech a zakláníme hlavu (obrázek 155).

Pozice rozvíjí:

- Sílu horních končetin
- Sílu trupu
- Koordinaci

Časté chyby:

- Neuchycení nártu dolní končetiny o síť
- Nedostatečná síla pro provedení výmyku



Obrázek 152. Stoj za sítí.



Obrázek 153. Výmyk.



Obrázek 154. Konečná pozice výmyku.



Obrázek 155. Apokalips.

5.4.13 Ptáček

Stojíme za sítí (obrázek 156) a jednu dolní končetinu provlečeme do sítě (obrázek 157). Sít' máme pod kolenem. Provedeme výmyk tak, aby volná dolní končetina (na obrázku levá) prošla při otočení srze sít' (obrázek 158). Volnou dolní končetinu držíme propnutou, dolní končetinu v síti necháme po celou dobu provádění výmyku pokrčenou.

Protočíme výmyk do konečné pozice „ptáčka“, ve které se nám sít' opírá o horní část stehna propnuté dolní končetiny (obrázek 159).

Pozice rozvíjí:

- Sílu horních končetin
- Sílu trupu
- Flexibilitu ramen
- Koordinaci

Časté chyby:

- Nedostatečná síla pro provedení výmyku



Obrázek 156. Stoj za sítí.



Obrázek 157. Dolní končetina v síti.



Obrázek 158. Výmyk.



Obrázek 159. Ptáček.

5.4.14 Výmyk do sítě

Stojíme za sítí (obrázek 160). Uchopíme oběma horními končetinami síť, ale ne celou část. Uchopíme ji na obou stranách zhruba v polovině (obrázek 161). Provedeme výmyk tak, abychom se při přetáčení opřeli kolena dolních končetin o síť (obrázek 162).

Při dokončování výmyku propneme obě dolní končetiny a v konečné pozici se prohýbáme v zádech a zakláníme hlavu (obrázek 163).

Pozice rozvíjí:

- Sílu horních končetin
- Sílu trupu
- Flexibilitu ramen
- Koordinaci

Časté chyby:

- Nedostatečná síla pro provedení výmyku
- Neopření kolen o síť během otáčení



Obrázek 160. Stoj za sítí.



Obrázek 161. Uchopení sítě v polovině.



Obrázek 162. Výmyk s opřenými koleny.



Obrázek 163. Konečná pozice výmyku.

5.4.15 Kotoul do sítě

Stojíme před sítí a síť uchopíme oběma rukama tak, aby palce byly uvnitř sítě, ostatní prsty mimo síť (obrázek 164). Síť napneme, předkláníme se a napřed jednu (obrázek 165), poté i druhou horní končetinu zamotáme do sítě. Obě ramena musí být zakrytá sítí (obrázek 166).

Z pozice v předklonu se odrazíme dolními končetinami (obrázek 167), opřeme se rameny o síť a provedeme kotoul vpřed (obrázek 168). Kotoul je zakončen sedem v síti (obrázek 169).

Pozice rozvíjí:

- Koordinaci
- Sílu trupu

Časté chyby:

- Nesprávný úchop rukou při uchycení sítě
- Nesprávné uchycení ramen v síti
- Nedostatečný odraz dolních končetin při provádění kotoulu



Obrázek 164. Úchop sítě.



Obrázek 165. Zabalení ramene do sítě.



Obrázek 166. Zabalení obou ramen do sítě.



Obrázek 167. Odraz do kotoulu vpřed.



Obrázek 168. Kotoul.



Obrázek 169. Konečná pozice v síti.

5.5 Obrácené pozice

Obrácené pozice, nebo také prvky hlavou dolů, patří mezi těžší pozice vzdušné jógy. Tyto pozice jsou zařazovány již při první lekci D-Yogi Fly, protože nejen, že díky nim nabudou cvičící sebevědomí, ale mají především pozitivní vliv na zdraví.

Díky obrácené pozici dochází k lepšímu žilnímu návratu krve z dolních končetin, k lepšímu prokrvení mozku a vlivem gravitace dochází k dekompresi páteře. To pak vede k uvolnění páteře a k mírnění bolestí zad.

5.5.1 Opice

Opice je nejzákladnější obrácená pozice, která se učí již na první hodině vzdušné jógy a je zároveň důležitou výchozí pozicí pro mnoho protahovacích a akrobatických prvků.

Výchozí pozicí je zadní opasek (obrázek 170). Při nasazení zadního opasku se pak postupně navažujeme na síť a zvedáme nohy ze země. Důležité je dávat

po celou dobu otáčení dolní končetiny od sebe do pozice „V“ (obrázek 171). Jestliže bychom dolní končetiny nechali u sebe, hrozil by pád ze sítě.

Jakmile jsme otočení hlavou dolů, hned se zachytíme oběma kotníky sítě. Pokrčené dolní končetiny musí jít nejprve před síť a až poté zvnitřku zachytíme kotníky (obrázek 172). Až jsme bezpečně uchyceni, pouštíme ruce. Rukama se nedotýkáme země! Pokud bychom se rukama o zem opřeli silně (což se může stát především u začátečníků, kteří hledají pevnou oporu) mohlo by dojít k uvolnění zadního opasku.

Jestliže se cítíme v pozici „opice“ jistě, můžeme povolit úchop kotníky a propnout špičky do pozice „diamantu“ (obrázek 173).

Paže upažíme (obrázek 173) nebo spojíme dlaně před hrudníkem (obrázek 174), nebo spojíme ruce za zády (obrázek 175). Poslední variace slouží k protažení ramen a prsních svalů.

Pozice rozvíjí:

- Návrat krve z dolních končetin
- Prokrvuje mozek
- Uvolňuje páteř

Časté chyby:

- Při otáčení trupu hlavou dolů nejsou dolní končetiny v pozici „V“
- Opírání a odtlačování se rukama od země v pozici „opice“



Obrázek 170. Zadní opasek.



Obrázek 171. Otočení trupu hlavou směrem k zemi.



Obrázek 172. Opice – varianta s úchopem kotníků



Obrázek 173. Opice – varianta diamant.



Obrázek 174. Opice – variace spojených rukou před tělem.



Obrázek 175. Opice – variace spojených rukou za zády.

5.5.2 Obrácené „V“

Výchozí pozicí je „opice“ (obrázek 176). Z „opice“ pomalu uvolníme úchop kotníků a obě propnuté dolní končetiny tlačíme směrem k zemi, špičky nohou tlačíme pomyslně za svoje ramena. Horní končetiny jsou v upažení (obrázek 177). Nikdy je nepokládáme na zem a netlačíme do nich, hrozí tím uvolnění zadního opasku a pád ze sítě! Tato pozice bývá zpočátku nestabilní, je potřeba obě dolní končetiny důsledně tláčit za ramena směrem k zemi. Pánev by měla být v mírném podsazení.

Pozice rozvíjí:

- Koordinaci
- Flexibilitu dolních končetin
- Relaxuje páteř

Časté chyby:

- Nedostatečné tlačení dolních končetin k zemi
- Příliš velké prohnutí zad
- Příliš velká antevertze pánve
- Horní končetiny se dotýkají země



Obrázek 176. Opice.



Obrázek 177. Obrácené „V“.

5.5.3 Vajíčko

Z „opice“ (obrázek 178) plynule přejdeme do pozice obráceného „V“ (obrázek 179). Obě dolní končetiny spojíme před sítí k sobě a překřížíme je v kotnících (obrázek 180). Vytočíme boky na jednu stranu a dolní končetiny pokrčíme v kolenou. Paty se automaticky stočí pod jeden bok do konečné pozice vajíčka (obrázek 181).

Pozice rozvíjí:

- Koordinaci

Časté chyby:

- Nevyskytují se



Obrázek 178. Opice.



Obrázek 179. Obrácené „V“.



Obrázek 180. Překřížení kotníků.



Obrázek 181. Vajíčko.

5.5.4 Geminiy

Z výchozí pozice „opice“ (obrázek 182) zvolíme jednu dolní končetinu, která zůstane zachycena v síti (na obrázku levá dolní končetina). Druhou dolní končetinu (na obrázku pravou) ze sítě uvolníme a propneme za sebe, prohne se v zádech a ruce zapažíme (obrázek 183).

Variací je pak uchopení volné dolní končetiny za kotník oběma rukama (obrázek 184). Tato pozice je zaměřená na protažení předního stehenního svalu a ramen. Ještě náročnější variací je uchopení volné dolní končetiny baletním úchopem a protočení tzv. „škorpiona“ (obrázek 185).

Pozice rozvíjí:

- Flexibilitu ramen
- Flexibilitu dolních končetin
- Protahuje páteř

Časté chyby:

- Nevyskytují se



Obrázek 182. Opice.



Obrázek 183. Geminiy.



Obrázek 184. Úchop kotníku rukama.



Obrázek 185. „Škorpion“.

5.5.5 Allegra split

Z pozice „opice“ uvolníme úchop jedné dolní končetiny a přesuneme ji propnutou a zpevněnou za sebe do pozice „geminy“ (obrázek 186). Přitáhneme trup pomocí horních končetin mírně nahoru k síti a stejnostrannou horní končetinou (na obrázku pravou) obejmeme pokrčenou dolní končetinu na síti a pevně uchopíme síť nad kolenem (obrázek 187). Druhou horní končetinou uchopíme pokrčenou dolní končetinu za oblast achillovy šlachy (obrázek 188).

V této pozici pomalu propínáme pokrčenou dolní končetinu, druhou dolní končetinu tlačíme k zemi a trupem se zakláníme. Horní končetinou přitahujeme propnutou dolní končetinu k trupu a snažíme se docílit pokud možno co největšího rozsahu dolních končetin (obrázek 189).

Pozice rozvíjí:

- Flexibilitu dolních končetin

Časté chyby:

- Horní končetina nepřitahuje propnutou dolní končetinu k trupu
- Nezaklonění trupu při propínání pokrčené dolní končetiny
- Nepochybnání dolních končetin



Obrázek 186. Geminy.



Obrázek 187. Úchop sítě nad kolenem.



Obrázek 188. Úchop dolní končetiny volnou rukou.



Obrázek 189. Allegra split.

5.6 Akrobatické prvky

Akrobatické prvky patří mezi náročnější pozice v sítích. Patří sem nejen náročnější prvky, ale i dynamičtější kombinace prvků a pády.

5.6.1 Horolezec

Tato pozice patří mezi základní akrobatické prvky v síti. Dostáváme se poměrně vysoko nad zem a návrat do výchozí pozice je dynamický. I přes to, že je tento prvek poměrně náročný a dynamičtější, patří mezi prvky bezpečné.

Výchozí pozicí je „opice“ (obrázek 190). V „opici“ necháme zachycené kotníky a horními končetinami se chytíme sítě nad kotníky (obrázek 191). Obě dolní končetiny prostrčíme skrz síť tak, abychom měli síť pod kolena (obrázek 192). Horními končetinami se přitáhneme a vyšplháme nahoru do stabilního sedu (obrázek 193).

Variací je pak „horolezec“ v upažení (obrázek 194) nebo v upažení s propnutými dolními končetinami (obrázek 195). V obou případech ramena zůstávají za sítí.

Pozice rozvíjí:

- Sílu horních končetin
- Rovnováhu
- Zpevňuje střed těla

Časté chyby:

- Nesprávné umístění zadního opasku
- Uchycení horních končetin pod kotníky
- Nesprávné uchycení sítě pod kolena
- Nedostatečné přitažení horními končetinami



Obrázek 190. Opice.



Obrázek 191. Úchop sítě nad kotníky.



Obrázek 192. Provlečení kotníků skrze okénko v síti.



Obrázek 193. Horolezec s držením sítě.



Obrázek 194. Horolezec bez úchopu sítě.



Obrázek 195. Horolezec s propnutými dolními končetinami.

5.6.2 Superman

Výchozí pozicí je „opice“ (obrázek 196). V „opici“ jednu dolní končetinu uvolníme ze sítě a propneme ji za sebe (na obrázku levá), druhou dolní končetinu překřížíme přes obě části sítě (obrázek 197).

Oběma rukama pevně sevřeme část sítě nad kotníkem (obrázek 198). Pomocí horních končetin se přitáhneme nahoru a tlačíme pánev směrem dopředu, prohýbáme se v zádech.

V konečně pozici (obrázek 199) pouštíme jednu horní končetinu, na síti zůstává stejná horní končetina jako ta dolní končetina, která se na začátku pozice křížila přes síť (na obrázku se pravá dolní končetina křížila přes síť – pravá horní končetina zůstává na síti). Dolní končetiny jsou v libovolné pozici.

Pozice rozvíjí:

- Sílu horních končetin
- Flexibilitu zad
- Koordinaci

Časté chyby:

- Uchopení špatné části sítě horními končetinami
- Nedostatečné přitažení horními končetinami a prohnutí v zádech při posouvání pánve vpřed



Obrázek 196. Opice.



Obrázek 197. Překřížení dolní končetiny přes síť.



Obrázek 198. Úchop nad sítí.



Obrázek 199. Superman.

5.6.3 Kotoul z horolezce

Jedná se o bezpečný návrat z „horolezce“ do pozice „opice“. V „horolezci“ (obrázek 200) se oběma horními končetinami přechytíme tak, že obě ramena budou před sítí, lokty budou směřovat směrem nahoru, prsty směrem dolů (obrázek 201). Vždy měníme úchop horních končetin postupně, ne obě horní končetiny zároveň.

Poté nasměrujeme špičky nohou k sobě do pozice „diamantu“. V této pozici se převážíme tělem dopředu a provedeme kotoul dopředu (obrázek 202). Hned, jak jsme hlavou dolů, zachytíme kotníky do sítě (obrázek 203) a až poté pouštíme rukama síť. Opět jsme v bezpečné pozici „opice“ (obrázek 204 a 205).

Pozice rozvíjí:

- Koordinaci těla
- Obratnost

Časté chyby:

- Nesprávná pozice horních končetin při změně úchopu v horolezci
- Nedostatečné přiblížení špiček nohou v pozici „diamantu“
- Nedostatečné přenesení váhy směrem dopředu při kotoulu nebo naopak přenesení váhy dozadu
- Předčasné uvolnění úchopu rukou



Obrázek 200. Horolezec.



Obrázek 201. Změna úchopu v horolezci.



Obrázek 202. Kotoul vpřed.



Obrázek 203. Uchycení kotníků na síti.



Obrázek 204. Opice.



Obrázek 205. Opice – pozice diamantu.

5.6.4 Salto vpřed

Tento prvek je dynamický a více akrobatický. V pozici „horolezce“ (obrázek 206) se oběma horními končetinami přitáhneme v síti nahoru, propnuté a zpevněné dolní končetiny spojíme k sobě. Tímto pohybem se nám síť posune blíže ke kyčelním kloubům (obrázek 207).

Dalším krokem je změna úchopu horních končetin. Obě ramena provlečeme před síť a rukama uchopíme síť tak, že palce budou směřovat směrem dolů. Lokty horních končetin budou směřovat dopředu. V této pozici se prohneme v zádech, propínáme lokty horních končetin, dolní končetiny jsou propnuté a mírně roznožené (obrázek 208).

Posledním krokem je uvolnění úchopu oběma rukama a okamžité upažení. Celé tělo je zpevněné a přepadává do salto vpřed. Finální pozicí je pak vyvěšení v síti, ve kterém je síť v podpaží (obrázek 209). Po celou dobu pohybu se dolní končetiny nedotknou země.

Pozice rozvíjí:

- Obratnost
- Zpevnění těla

Časté chyby:

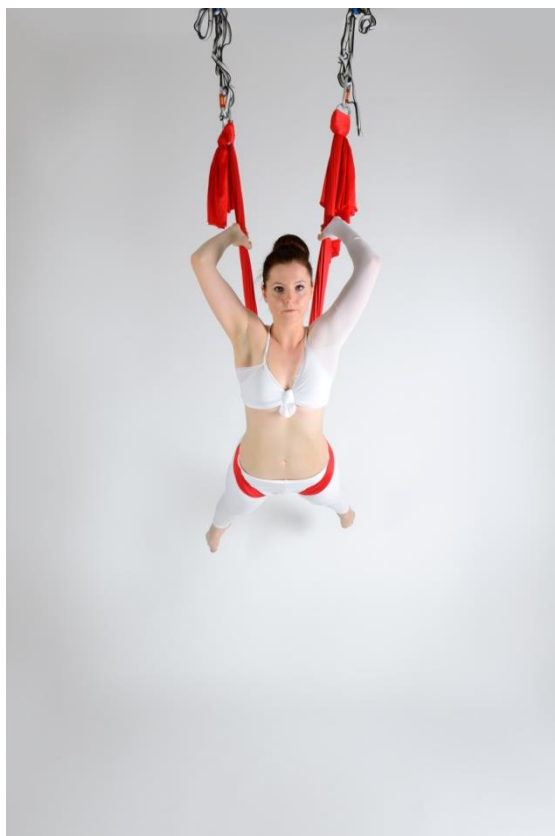
- Nedostatečné upažení při uvolnění úchopu
- Nedostatečné roznožení dolních končetin
- Dolní končetiny se při přetočení dotknou země



Obrázek 206. Horolezec.



Obrázek 207. Spojení dolních končetin k sobě.



Obrázek 208. Úchop rukou s palci dolů, prohnutí v zádech a dolní končeny od sebe.



Obrázek 209. Závěrečná pozice salta.

5.6.5 Střelec

V pozici „horolezce“ se oběma rukama chytíme jedné strany sítě (na obrázku pravé). Boky se vytočíme směrem k uchopené části sítě a prohýbáme záda. Horními končetinami se odtlačujeme od sítě, dolní končetina na uchopené straně sítě je pokrčená. Volná dolní končetina je propnutá špičkou k zemi (obrázek 210) nebo pokrčená (obrázek 211) nebo se kotníkem uchytí v síti (obrázek 212 - 213).

Pozice rozvíjí:

- Sílu horních končetin
- Flexibilitu zad ve smyslu extenze
- Flexibilitu dolních končetin
- Rovnováhu

Časté chyby:

- Nedostatečné vytočení boků
- Nedostatečné prohnutí zad



Obrázek 210. Střelec.



Obrázek 211. Střelec – variace s pokrčenou dolní končetinou.



Obrázek 212. Střelec – změna pozice dolní končetiny.



Obrázek 213. Střelec – variace s kotníkem v síti.

5.6.6 Boční vis

Z pozice „horolezce“ (obrázek 214) se přitáhneme horními končetinami nahoru a spojíme dolní končetiny k sobě (obrázek 215). Nyní se horními končetinami postupně přechytíme nejprve na jednu část sítě (obrázek 216) a poté křížem na obě části sítě (obrázek 217). Zároveň se přetáčíme i celým hrudníkem k síti. Ve chvíli, kdy jsme přetočení čelem k síti a horní končetiny síť pevně drží, opět se pomocí horních končetin nadlehčíme a „překlopíme se“ boky k síti (obrázek 218). Spodní část břicha má v konečné pozici kontakt se sítí, hlava směřuje k zemi, obě dolní končetiny jsou pokrčené. Pokud cítíme stabilitu, můžeme se oběma rukama pustit sítě (obrázek 219).

Pozice rozvíjí:

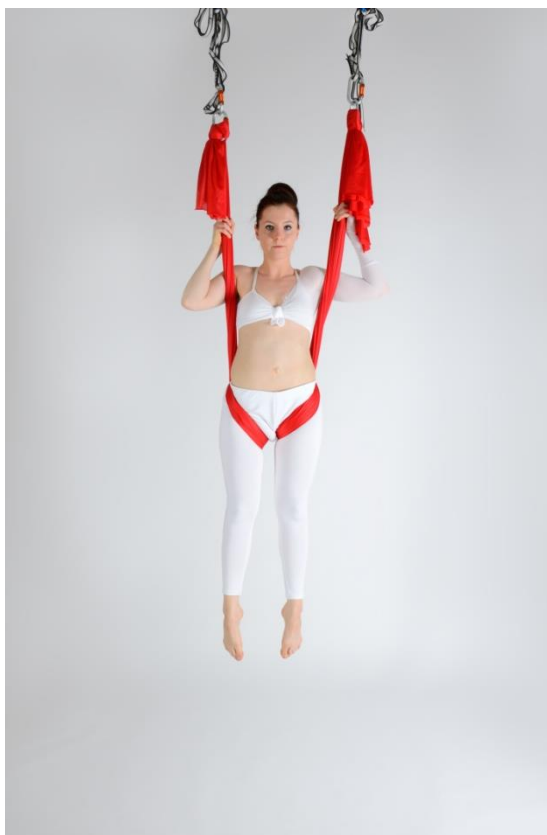
- Obratnost
- Sílu horních končetin

Časté chyby:

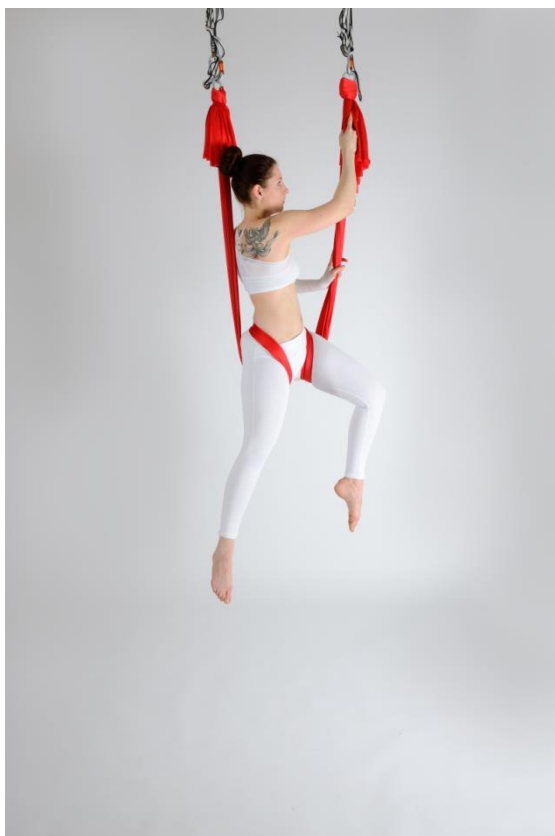
- Nesprávný úchop horních končetin
- Nedostatečné nadlehčení těla při přetáčení boků



Obrázek 214. Horolezec.



Obrázek 215. Spojení dolních končetin k sobě.



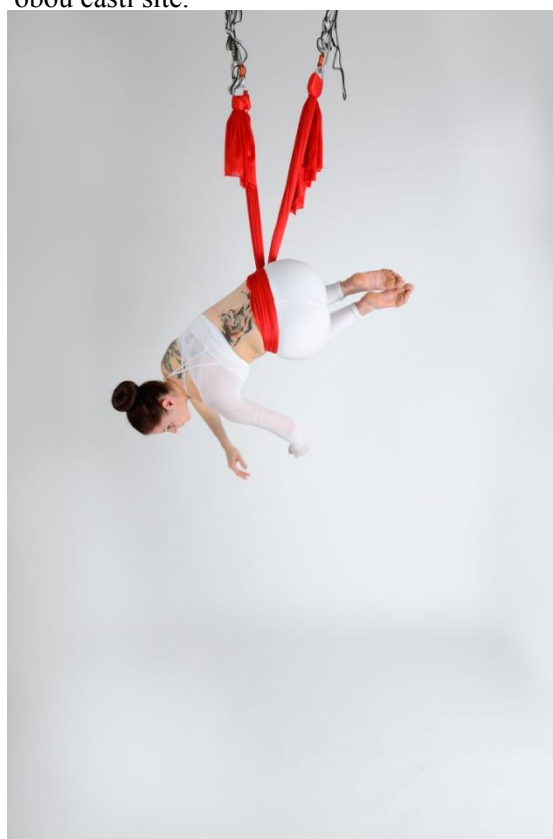
Obrázek 216. Změna úchopu sítě – úchop jedné strany sítě.



Obrázek 217. Změna úchopu sítě – úchop obou částí sítě.



Obrázek 218. Překlopení boků k síti.



Obrázek 219. Boční vis.

5.7 Prvky prováděné ze sítě

Následující prvky jsou prováděny z pozic ze sítě, při kterých ani horní ani dolní končetiny nemají kontakt s podlahou.

5.7.1 Posilování v zadním opasku

Výchozí pozicí je zadní opasek, trup je vodorovně se zemí, kolena tlačíme k hrudníku, horními končetinami se pevně držíme sítě (obrázek 220). Obě dolní končetiny propneme vodorovně se zemí a pár sekund pozici držíme (obrázek 221). Poté znovu přitahujeme dolní končetiny k hrudníku a tento pohyb několikrát opakujeme.

Náročnější variací je pozice, při které začínáme s dolními končetinami propnutými směrem ke stropu (obrázek 222). Pak je pomalu pokládáme dolů, do vodorovné pozice (obrázek 223). Opět vydržíme několik sekund a pak stejným způsobem dolní končetiny vracíme do výchozí pozice.

Pozice rozvíjí:

- Sílu břišního svalstva
- Zpevňuje střed těla

Časté chyby:

- Nevyskytují se



Obrázek 220. Zadní opasek, dolní končetiny přitaženy k hrudníku.



Obrázek 221. Dolní končetiny vodorovně se zemí.



Obrázek 222. Dolní končetiny špičkami směrem ke stropu.



Obrázek 223. Dolní končetiny vodorovně se zemí.

5.7.2 Split

Výchozí pozicí je základní sed (obrázek 224). Ze základního sedu si vybereme jednu dolní končetinu (na obrázku levá), kterou složíme pod sebe. Zároveň sítí překryjeme pokrčené koleno (obrázek 225).

Za zády si natáhneme volnou síť před sebe, síť vedeme ze strany, kde je překryté koleno. Do této části sítě vložíme nohu volné dolní končetiny (obrázek 226).

Jakmile máme nohu v síti, propínáme uchycenou dolní končetinu. Z horní části sítě se tímto propnutím dolní končetiny vytvoří trojúhelník. Chytíme se za okraje tohoto pomyslného trojúhelníku oběma rukama.

Přitáhneme se horními končetinami směrem nahoru, propínáme zadní dolní končetinu a kontrolovaně klesáme pánví dolů, pouze tam, kam nám to flexibilita dovolí. Ideální pozicí je pak split v síti (obrázek 227).

Do splitu vždy klesáme s propnutou přední končetinou. Zastavíme se vždy v pozici, kdy cítíme tah buď na zadní straně stehna přední dolní končetiny, nebo na přední straně stehna zadní dolní končetiny.

Nikdy nepřekračujeme naše hranice a neklesáme přes bolest, jinak hrozí natažení svalů nebo zranění.

Z této pozice se pak vracíme stejným způsobem, jakým jsme se do ní dostali. Pozor, abychom si sedali nazpět do sítě, ne mimo ni! V tomto případě by hrozil pád ze sítě. Opět vždy cvičíme pozici na obě strany.

Pozice rozvíjí:

- Flexibilitu dolních končetin
- Sílu horních končetin

Časté chyby:

- Nesprávné uchycení kolene v síti
- Nesprávné uchycení kotníku v síti
- Cvik je prováděn jednostranně



Obrázek 224. Základní sed.



Obrázek 225. Základní sed s jednou dolní končetinou v síti.



Obrázek 226. Uchycení kotníku v síti.



Obrázek 227. Split.

5.7.3 Labuť

V sedu v síti (obrázek 228) vložíme obě dolní končetiny do sítě. Dolní končetiny v síti propneme a roztáhneme jimi síť. Celé dolní končetiny jsou v síti (obrázek 229). Horními končetinami stáhneme síť za zády do zadního opasku, uchopíme síť horními končetinami a zakláníme trup (obrázek 230). Jakmile jsme plně zakloněni, uvolníme úchop sítě a horní končetiny zapažíme (obrázek 231). Jestliže necítíme v pozici stabilitu, síť nepouštíme.

Pozice rozvíjí:

- Flexibilitu zad
- Koordinaci
- Rovnováhu
- Uvolňuje páteř

Časté chyby:

- Nesprávné uchycení zadního opasku
- Předpažování horních končetin v závěrečné pozici – hrozí pád!



Obrázek 228. Základní sed.



Obrázek 229. Nasazení zadního opasku ze sedu.



Obrázek 230. Záklon trupu s držením sítě.



Obrázek 231. Labuť.

5.7.4 Malá mořská víla

V sedu v síti (obrázek 232) vložíme obě dolní končetiny do sítě. Dolní končetiny v síti propneme a roztáhneme jimi síť. Celé dolní končetiny jsou v síti (obrázek 233). Horními končetinami stáhneme síť za zády a zakloníme se, ruce stále drží síť (obrázek 234). Oběma horními končetinami se chytíme pouze jedné části sítě a na tuto stranu opřeme dolní končetinu, kterou vytáhneme ze sítě (obrázek 235). Uchopíme oběma rukama síť nad kolenem (obrázek 236), přitáhneme se horními končetinami nahoru a protlačíme pánev dopředu. V konečné pozici uvolníme úchop jedné ruky, na síti zůstane stejnostranná ruka, jako je dolní končetina mimo síť (obrázek 237).

Pozice rozvíjí:

- Sílu horních končetin
- Koordinaci

Časté chyby:

- Nedostatečné protlačení pánve vpřed při přechodu do závěrečné pozice



Obrázek 232. Sed v síti.



Obrázek 233. Vložení dolních končetin do sítě.



Obrázek 234. Zaklonění trupu.



Obrázek 235. Vytažení dolní končetiny mimo síť.



Obrázek 236. Úchop nad kolenem.



Obrázek 237. Malá mořská víla.

5.7.5 Netopýr

V sedu v síti vložíme obě dolní končetiny do sítě. Dolní končetiny v síti propneme a roztáhneme ji. Celé dolní končetiny jsou v síti a volnou sítí u kotníků si překryjeme dolní končetiny až nad kolena (obrázek 238). Položíme se do sítě a obě ramena zakryjeme sítí. Rukama uchopíme okraje sítě (obrázek 239), kolena přitáhneme k hrudníku a začneme se otáčet do kotoulu dozadu (obrázek 240). Protočíme se hrudníkem k zemi, propnuté dolní končetiny se opírají o síť, rukama pevně držíme síť, ramena jsou schovaná v síti (obrázek 241). Z pozice se vrátíme tak, že se dolními končetinami opřeme o síť a provedeme kotoul vpřed.

Pozice rozvíjí:

- Koordinaci
- Sílu trupu
- Sílu horních končetiny

Časté chyby:

- Nedostatečné zakrytí ramen



Obrázek 238. Sed s dolními končetinami v síti.



Obrázek 239. Záklon v síti s překrytím ramen a pevným úchopem.



Obrázek 240. Kotoul dozadu.



Obrázek 241. Netopýr.

5.7.6 Obrácený luk

Ze sedu (obrázek 242) si stáhneme síť za zády a nasadíme zadní opasek (obrázek 243). Horními končetinami uchopíme okraje sítě a zakláníme trup (obrázek 244). Trup vyvěsíme a horními končetinami uchopíme nártu nohou (obrázek 245).

Pozice rozvíjí:

- Flexibilitu zad
- Flexibilitu ramen
- Uvolňuje páteř

Časté chyby:

- Nesprávné nasazení zadního opasku



Obrázek 242. Stažení sítě do zadního opasku.



Obrázek 243. Nasazení zadního opasku ze sedu a zaklánění trupu.



Obrázek 244. Záklon trupu vodorovně se zemí s držetím sítě.



Obrázek 245. Obrácený luk.

5.7.7 Obrácené V ze sítě

Začínáme ve stoji v síti (obrázek 246). Oběma horními končetinami pevně držíme síť. Dolní končetiny zvedneme ze sítě a propnuté je rozevřeme do pozice „V“ (obrázek 247). Poté povolíme úchop a pomalu sjedeme dolů, do zadního opasku (obrázek 248), kde pak můžeme libovolně navázat další prvek, například pozici „opice“ (obrázek 249).

Pozice rozvíjí:

- sílu horních končetin
- sílu břišního svalstva
- protahuje ramena
- koordinaci

Časté chyby:

- nedostatečná síla horních končetin
- nedostatečná síla břišního svalstva



Obrázek 246. Stoj v síti.



Obrázek 247. Obrácené V ze sítě.



Obrázek 248. Obrácené V v zadním opasku.



Obrázek 249. Opice.

5.7.8 Vis za paty

Ze stoje v síti (obrázek 250) přesuneme těžiště směrem dozadu a dolů. Sít' si necháme sklouznout až na achillovy šlachy obou dolních končetin. Horní končetiny pevně drží sít'. Dolní končetiny propínáme, záda držíme rovná (obrázek 251).

Pozice rozvíjí:

- Flexibilitu dolních končetin
- Sílu horních končetin

Časté chyby:

- Nevyskytují se



Obrázek 250. Stoj v síti.



Obrázek 251. Vis za paty.

5.7.9 Záklon ve stoje

Začínáme ve stoje v síti (obrázek 252). Horními končetinami se chytíme síť v oblasti boků. Jednu dolní končetinu (na obrázku levou) zvedneme ze sítě a koleno tlačíme za sebe, zároveň propínáme horní končetiny v loktech a zakláníme trup. Druhá dolní končetina je propnutá (obrázek 253). Zkousíme obě strany.

Pozice rozvíjí:

- Koordinaci
- Rovnováhu
- Sílu horních končetin
- Posiluje úchop rukou

Časté chyby:

- Úchop horních končetin příliš vysoko



Obrázek 252. Stoj v síti.



Obrázek 253. Záklon ve stoje v síti.

5.7.10 Salto dozadu ze sítě

Výchozí pozicí je stoj v síti (obrázek 254). Horními končetinami uchopíme síť v oblasti boků. Jednu dolní končetinu zvedneme ze sítě, koleno tlačíme za sebe (obrázek 255), zároveň propínáme horní končetiny v loktech a zakláníme trup. Pokračujeme v zaklánění trupu, propínáme pokrčenou dolní končetinu (obrázek 256), odrazíme se stojnou dolní končetinou od sítě a převážíme se do salta dozadu. Konečnou pozicí je pak doskok na zem (obrázek 257).

Pozice rozvíjí:

- Koordinaci
- Rovnováhu
- Sílu horních končetin a trupu

Časté chyby:

- Úchop horních končetin příliš vysoko
- Nedostatečné zaklonění trupu
- Nedostatečné přenesení váhy dozadu
- Povolení úchopu rukou



Obrázek 254. Stoj v síti.



Obrázek 255. Záklon ve stoji v síti.



Obrázek 256. Propnutí dolní končetiny a přenesení váhy do salta.



Obrázek 257. Konečná pozice na zemi.

5.7.11 Salto dopředu ze sítě

Ze stoje v síti (obrázek 258) uchopíme síť v oblasti boků tak, aby prsty rukou směřovaly dolů, lokty horních končetin nahoru, ramena jsou před sítí (obrázek 259). Pevně sevřeme síť a převážíme se trupem dopředu, dolní končetiny zůstávají propnuté (obrázek 260). Odrazíme se dolními končetinami od sítě a provedeme salto dopředu. Konečnou pozicí je pak stoj na zemi před sítí (obrázek 261).

Pozice rozvíjí:

- Koordinaci
- Rovnováhu

Časté chyby:

- Úchop horních končetin příliš vysoko
- Nedostatečné předklonění trupu
- Povolení úchopu rukou



Obrázek 258. Stoj v síti.



Obrázek 259. Změna úchopu sítě.



Obrázek 260. Přenesení váhy dopředu.



Obrázek 261. Konečná pozice salta na zemi.

5.7.1 Stovka

Ze stoje v síti (obrázek 262) pokrčíme dolní končetiny, snížíme těžiště a sesedneme na síť. Síť si necháme sklouznout pod kolena, kotníky tlačíme směrem k zemi a pomalu pouštíme obě horní končetiny ze sítě. Zpevníme trup a snažíme se jej udržet ve vodorovné poloze se zemí (obrázek 263). Krční páteř je obloukovitě flektovaná, oči sledují břicho.

V této pozici může držet jen staticky nebo ji ztížíme krátkým hmitáním zpevněných horních končetin nahoru a dolů, tzv. „stovku“. V tomto případě zapojíme i dýchání. S prvními pěti hmity se pětikrát krátce nadechneme nosem a pak s dalšími pěti hmity pětikrát krátce vydechneme ústy. Opakujeme desetkrát.

Pozice rozvíjí:

- Sílu břišních svalů
- Schopnost práce s dechem

Časté chyby:

- Nedostatečná síla břišních svalů pro udržení pozice
- Nesprávné postavení hlavy – předsun
- Nesprávný stereotyp dýchání



Obrázek 224. 262 v síti.



Obrázek 263. Stovka.

5.8 Prvky prováděné na zemi

Následující prvky jsou prováděny na zemi, síť používáme jako pomůcku při posilování nebo protahování.

5.8.1 Zvedání pánve

Začínáme vleže na zemi, paty dolních končetin jsou v síti, trup, hlava a horní končetiny mají kontakt s podlahou (obrázek 264). Horní končetiny upažíme pro lepší udržení stability. Patami se zapřeme o síť a pomalu zvedáme pánev nahoru (obrázek 265). Ve fázi nahoře pevně zatneme hýžd'ové svaly a pak pomalu klesáme zpět na zem.

Pohyb propojíme s dechem. Při zvedání pánve vydechujeme a při uvolnění se nadechujeme. Nikdy nezadržujeme dech.

Pozici můžeme ztížit tak, že ve fázi, kdy je pánev nahoře, zvedneme jednu dolní končetinu ze sítě a přitáhneme ji k hrudníku (obrázek 266). Následně ji propínáme špičkou ke stropu (obrázek 267). Pánev držíme vodorovně a neklesáme s ní dolů.

Pozice rozvíjí:

- Sílu dolních končetin
- Rovnováhu
- Práci s dechem

Časté chyby:

- Zadržování dechu



Obrázek 264. Pozice v leže na zemi s opřením pat v síti.



Obrázek 265. Zdvižení pánve ze země.



Obrázek 266. Pokrčená dolní končetina při zdvižené pánvi.



Obrázek 267. Propnutá dolní končetina při zdvižené pánvi.

5.8.2 Kobra

Vleže na břicho uchopíme síť horními končetinami, za které se přitahujeme do prohnutí (obrázek 268). V této pozici setrváme několik sekund a snažíme se o maximální uvolnění zad. Tato pozice se zaměřuje na protažení zad do prohnutí.

Variací je pak „kobra“ s povolenými horními končetinami. Vyvěsíme se na síti a hlavu necháme uvolněnou v předklonu (obrázek 269). Touto pozicí se zaměřujeme na protažení ramen.

Pozice rozvíjí:

- Flexibilitu zad
- Flexibilitu ramen

Časté chyby:

- Nevyskytují se



Obrázek 268. Kobra.



Obrázek 269. Kobra s propnutými lokty a hlavou v předklonu.

5.8.3 Posilování horních končetin

Vleže na zádech uchopíme rukama síť (obrázek 270). Vyvšíme se a za pomoci horních končetin se přitahujeme nahoru k síti (obrázek 271). Poté se pomalu pokládáme zpět na zem. Pohyb je pomalý a plynulý se zaměřením na horní končetiny.

Do „polo“ sedu se vytahujeme s výdechem, s nádechem se pokládáme zpět.

Pozice rozvíjí:

- Sílu horních
- Zpevňuje střed těla

Časté chyby:

- Nedostatečné zapojení horních končetin a naopak nadměrné zapojení břišních svalů
- Špatný stereotyp dýchání



Obrázek 270. Výchozí pozice vleže na zemi s uchopením sítě.



Obrázek 271. Konečná pozice – přitažení trupu horními končetinami.

5.9 Relaxační pozice

Relaxační pozice se zařazují na konec hodiny pro úplné uvolnění nejen těla, ale i mysli za doprovodu relaxační hudby. Relaxaci pak ještě můžeme doplnit zamotáním sítě, nebo pohoupáním v síti.

Pro každého je příjemná a uvolňující jiná pozice, proto si každý zvolí libovolně tu, která mu nejvíce vyhovuje.

V průběhu relaxace bychom pozice neměli měnit, rušíme tak nejen ostatní v sále, ale i naše vlastní relaxace pak není tak účinná.

5.9.1 Relaxační pozice v síti

V síti se můžeme položit několika způsoby. Mezi nejvíce oblíbené patří leh na zádech (obrázek 272). V této pozici složíme horní končetiny pohodlně na hrudník a relaxujeme.

Další variantou je pak leh na boku (obrázek 273). Dolní končetiny jsou pokrčené, horní končetiny máme složeny před sebou. Dolní končetiny libovolně přitahujeme k hrudníku.

Lze relaxovat i v pozici na břiše. V tomto případě máme horní končetiny propnuté před sebou, hlava je v prodloužení páteře. Tato pozice je pro relaxaci nejméně častá (obrázek 274).



Obrázek 272. Leh v síti na zádech.



Obrázek 273. Leh v síti na boku.



Obrázek 274. Leh v síti na břiše.

Pozice rozvíjí:

- Relaxuje a uvolňuje

Časté chyby:

- Nevyskytují se

6 ZÁVĚR

Aplikací D-Yogi Fly jako pohybové aktivity řízené pod odborným dohledem a její možnosti modifikace popisujeme z hlediska metodického a organizačního. Dále vyzdvihujeme osobnost a vzdělání instruktora, které považujeme za jeden z nejdůležitějších faktorů pro kvalitní výuku D-Yogi Fly.

Z výsledků této práce vyplývá, že D-Yogi Fly může být vhodnou pohybovou aktivitou pro široký okruh osob díky jejím možným modifikacím a zaměření. Uvádíme několik doporučení pro tvorbu a organizaci lekcí z hlediska prostoru a materiálního vybavení, rozvržení lekce a její zaměření podle konkrétního požadovaného cíle či cílové skupiny. Příkladem pak jsou lekce akrobatické, relaxační, protahovací, lekce pro děti a další.

Navrhujeme strukturu lekce, kterou dělíme celkem na pět částí a těmi jsou část úvodní, průpravná, hlavní, závěrečná a relaxace. Také doporučujeme rozdělení lekcí dle cíle, cílové skupiny a pokročilosti cvičících. Navrhujeme modifikace pro cvičení osob s postižením, kde doporučujeme individuální přístup a menší počet cvičících.

Pro splnění cílů této práce jsme vytvořili metodické postupy, které mohou pomoci lektorům vzdušné jógy.

Také zmiňujeme hudbu, jako prostředek k ještě efektivnějšímu cvičení, především u relaxačních cvičení, kdy posiluje efekt uvolnění a odpočinku. Naopak pro lekce, zaměřené na akrobacii doporučujeme hudbu dynamičtější a rytmickou.

Důrazně upozorňujeme na dodržení bezpečnosti. Bezpečnost je vždy na prvním místě a jakýkoliv pád nebo nevhodná intenzita cvičení by mohly vést ke zranění. Stejně tak nesprávná manipulace se sítí či nastavení sítě.

Jednotlivé pozice a pohyby jsme doplnili slovním popisem a grafickým znázorněním včetně upozornění na časté chyby při cvičení. Práce celkem obsahuje 261 fotografií jednotlivých pozic, které jsme rozdělili do přehledných kategorií, podle způsobu jejich provedení. Těmito kategoriemi jsou základní prvky, prvky prováděné z bočního sedu, prvky prováděné ze země, prvky prováděné ze sítě, obrácené pozice, akrobatické prvky, prvky prováděné na zemi a relaxační pozice. Práce obsahuje celkem i 6 fotografií pro vázání uzlů, 2 fotografie ukotvení sítě,

1 fotografie nastavování sítě a 4 fotografie potřebného vybavení pro cvičení vzdušné jógy.

Cvičení D-Yogi Fly rozvíjíme sílu, koordinaci a flexibilitu. Při správném cvičení pak můžeme předcházet nesprávným pohybovým stereotypům a uvolnit napětí přetížených svalů.

Veškeré prvky, které jsou zmíněny v této práci, jsou pouze základem, na kterém pak lze stavět a kreativně vymýšlet prvky nové nebo i plynulé přechody mezi prvky.

7 SOUHRN

Jóga ve vzduchu je relativně nově vzniklý cvičební systém, který vychází z jógy, pilates a vzdušné akrobacie. Jedná se o velmi atraktivní pohybovou aktivitu, protože spojuje eleganci, sílu, flexibilitu a akrobacii. Zároveň ji lze cvičit v každém věku a i bez předešlých sportovních zkušeností.

Hlavním cílem bylo vytvoření metodických postupů D-Yogi Fly a představení této aktivity jako vhodnou a zábavnou formu pohybu a poukázat na její další možné využití nejen pro cvičení zdravých osob, ale i pro osoby s postižením.

V přehledu poznatků jsou uvedeny jóga, pilates a vzdušná akrobacie, jakožto hlavní cvičební systémy, ze kterých jóga ve vzduchu vznikla. Uvedena jsou i doporučení pro bezpečné upevnění sítě, pro rozvržení lekce D-Yogi Fly a pozitivní efekt cvičení.

Hlavní částí pak byly jednotlivé metodické postupy a jednotlivé prvky, které jsou v síti cvičeny. Práce obsahuje celkem 261 graficky znázorněných pozic, které jsou rozděleny do přehledných kapitol podle toho, z jaké pozice jsou cvičeny. Každá pozice je vyobrazena autorskou fotografií a doplněna o slovní popis provedení a jejího pozitivního účinku včetně častých chyb při provádění.

Z výsledků práce vyplývá, že D-Yogi Fly je vhodnou pohybovou aktivitou pro široký okruh cvičících a díky možnosti individuálního nastavení a uzpůsobení jednotlivých pozic může být doporučena i pro osoby s postižením.

8 SUMMARY

Yoga in the air is a relatively new exercise system which comes from yoga, pilates and aerial acrobatics. It is a very attractive physical activity because it combines elegance, strength, flexibility and acrobatics. It can also be done at any age and without previous experience in sports.

The main aim of the thesis was to create methodical procedures of D-Yogi Fly and the presentation of this activity as a suitable and entertaining form of movement. The thesis also points out other possible uses of yoga in the air, not only for exercising for healthy people but also for handicapped people.

Yoga, pilates and aerial acrobatics, as the main exercise systems, which yoga in the air comes from, are introduced in the review. Recommendations for the safe installation of a hammock, layout of a D-Yogi Fly lesson and positive effect of exercising are also included.

The main part of the thesis were particular methodological approaches and the moves which are performed in the hammock. The thesis contains 261 graphically illustrated positions, which are divided into synoptic chapters, according to that which position they start from. Each position is shown in author's photo and is accompanied by verbal description and positive effects of the position. Frequent mistakes by performing of these positions are included as well.

The results of the thesis show that D-Yogi Fly is a suitable activity for a wide range of people and thanks to the possibility of personalization and adjustment of the given positions can be recommended also for handicapped people.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymous. (2013). *Dýchání - využití pohledu vývojové kineziologie pro cvičení jógy*. Retrieved 14.4.2016 from World Wide Web: <http://vyvojovakineziologie.blog.cz/1306/6-4-dychani-vyuziti-pohledu-vyvojove-kineziologie-pro-cviceni-jogy>
- Anonymous. (2014). *D-Yogi Fly*. Retrieved 20.4.2016 from World Wide Web: <http://www.dyogifly.cz/>
- Anonymous. (2016). *Jóga není rozhodně staromódní*. Retrieved 10.5.2016 from WorldWide Web: <http://www.cuni.cz/UK-5721.html?event=7081&lang=CZ>
- Anonymous. (2016). *Jógové ásany*. Retrieved 25.4.2016 from World Wide Web: <http://www.joga-online.cz/asany/jogove-asany>
- Anonymous. (2016). *Teorie ásan*. Retrieved 25.4.2016 from World Wide Web: <http://www.joga-online.cz/asany/teorie-asan>
- Aumiller, R. (2012). Choreography for aerial dance. *Journal of Physical Education Recreation & Dance*, 2012(10). 1-3. Retrieved 18.12.2015 from ProQuest diabase on World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/1095615953?accountid=16730>
- Bernasconi, J. & Smith, N. (2008). *Aerial Dance*. USA: Human Kinetics
- Brownová Ch. (2006). *Jóga od A do Z*. Praha: Metafora.
- Carrico, M. (2007). *Get to know the eight limb sof yoga*. Retrieved 5.5.2016 fromWorld Wide Web: <http://www.yogajournal.com/article/beginners/the-eight-limbs/>
- Cihlar, F. (2015). *Co je meditace*. Retrieved 10.5.2016 from World Wide Web: <http://www.meditacniskupina.cz/historie-meditace>
- Čáková, J. (2014). *Klasifikace zrakového postižení*. Retrieved 11.5.2016 from WorldWide Web: <http://www.nicm.cz/klasifikace-zrakoveho-postizeni>
- Čáková, J. (2014). *Klasifikace mentálního postižení*. Retrieved 11.5.2016 from WorldWide Web: <http://www.nicm.cz/oblasti/zdravi/zdravotni-handicap/mentalni-postizeni>
- Dombrovské, M. (2015). *RÁDŽAJÓGA – osm stupňů jógy podle Pataňdžaliho*. Retrieved 28.4.2016 from World Wide Web: <http://www.jogadnes.cz/joga/radzajoga-518/>

- Doran, J. D. W. (2007). *The Eight Limbs , The Core of Yoga*. Rerieved 3.5.2016 from World Wide Web: <http://www.expressionsofspirit.com/yoga/eight-limbs.htm>
- Gavin, J. (2007). *Pilates*. Praha: Slovart.
- Isacowitz, R. & Clippinger, K. (2012). *Anatomie pilates*. Brno: CPress.
- Jarrett, S. (2008). All about aerial. *Dance spirit*, 09(12). 110-112. Retrieved 12.12.2015 from ProQuest diabase on World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/1095615953?accountid=16730>
- Kohler, K. (2014). *Dech náš nejlepší přítel*. Retrieved 20.4.2016 from World Wide Web: <http://www.jogadnes.cz/joga/dech-nas-nejlepsi-pritel-320/>
- Lafortune, M. (2011). *Basic techniques in circus arts, Rope and silk*. Canada: Fondation Cirque du Soleil.
- Mičková, L. (2016). *Styly lekcí*. Retrieved 20.4.2016 from World Wide Web: <http://lenyoga.cz/styly-lekci/>
- Müller., D. (2012). *Cvičení pilates a fitness*. Rerieved 3.5.2016 from World Wide Web: <http://www.iqpohyb.cz/clanky/reportaz/cviceni-pilates-a-fitness-48/>
- Ni M., Mooney, K., Balachandran, A., Richards, L., Harriell, K., Signorile, J. F., (2014). Muscle utilization patterns vary by skill levels of practitioners Gross specific yoga poses (ananas). *Complemetary Therapies in Medicine*, 2014(22). 662-669. Retrieved 18.12.2015 from ProQuest diabase on World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/1095615953?accountid=16730>
- Novosad, L. (2006). *Základy speciálního poradenství*. Praha: Portál.
- Rizzuto, R. (2013). Learn to fly. *Dance magazine*, 2013(03). 48-49. Retrieved 9.12.2015 from EBSCOHOST database on the World Wide Web: http://content.ebscohost.com/pdf29_30/pdf/2013/DAN/01Mar13/85691503.pdf?T=P&P=AN&K=85691503&S=R&D=a9h&EbscoContent=dGJyMMTo50Seprc4v%2BvLOLCmr0uep69Ssae4TbWWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGtr0i2q7dLudnzhLnb5ofx6gAA
- Wells, Ch., Kolt, G. S. & Bialocerkowski, A. (2012). Defining Pilates excercise: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 2012 (20). 253-262. Retrieved 18.12.2015 from ProQuest diabase on World Wide Web:

<http://search.proquest.com/docview/1095615953?accountid=16730http://www.cuni.cz/UK-5721.html?event=7081&lang=CZ>

Zebroff, K. (2003). *Jóga pro každého*. Praha: Beta-Dobrovský & Ševčík.