



Sportovní aerobik

AKCE

Mezinárodní pohárová soutěž **Phar Service Aerobic Cup Open 2005** se koná v neděli 16. října ve Sportovním centru Univerzity Karlovy v Praze-Hostivaři. Pořádá ji Český svaz aerobiku. Od 9.30 h začíná finále a od 14 h super finále pro tři nejlepší v každé kategorii. Diváci budou mít možnost vidět špičkové české reprezentanty ze soutěží FISAF včetně letošních mistrů světa.



FOTO: ARCHIV

INFORMACE

● Česká gymnastická federace, Subkomise sportovního aerobiku
Atletická 100/2, P.O. Box 40, 160 17 Praha 6
Tel.: 220 511 107, e-mail: cgf@cstv.cz
<http://gymnastika.cstv.cz>
www.sportovniaerobik.cz

● Český svaz aerobiku
Sámkova 1, Praha 10-Vršovice, tel.: 271 746 626-7, e-mail: csae@pha.inet.cz
www.fisaf.cz

Hlava hore, ruky vpřed! Ááá znovu, vybočit, raz, dva, raz, dva... Tak takhle nějak se aerobik představil československé veřejnosti v polovině 80. let prostřednictvím televizních obrazovek a oblíbeného pořadu Cvičme v rytmu. Od té doby urazil tento sport pořádný kus cesty u nás i ve světě. A mohl by být ještě dál, nebýt roztržitosti a řevnivosti.

Už to není Cvičme v rytmu

Aerobik začínal a dlouho byl „pouze“ cvičením a prostředkem ke zlepšení fyzické kondice. Koncem 80. let se to změnilo, ti nejlepší chtěli měřit své síly a soutěžit. A tak z cvičení pro masu vznikl i regulérní sport.

Podstata aerobiku je dostatečně známá: zjednodušeně je to cvičení při hudbě. Aby se z něj ale stal sport, v kterém je možné se utkávat, bylo třeba jej obohatit o měřitelné prvky. Sportovní aerobik si tak na rozdíl od tanečního vytvořil kritéria obtížnosti, stanovily se soutěžní podmínky a pravidla.

Pro přiblížení podstaty soutěžního aerobiku bude nejlépe ocitovat odborníky. „Sestava musí demonstrovat souvislý pohyb a jeho celkovou perfektní koordinaci a přesnost, flexibilitu, rychlost, dále využití dynamické i statické síly,“ definuje soutěžní podmínky tohoto sportu materiál České gymnastické federace.

„Principem choreografie je využití sedmi základních kro-

ků (Knee Lift, Kick, Jacks, Lunge, March, Jog, Skip) a jejich zapojení do komplexních aerobních vazeb spolu s dokonale provedenými prvky obtížnosti. Kombinace těchto kroků spolu s energickými pohyby paží, prováděnými v souladu s hudebním doprovodem, má vytvářet dynamické, rytmické a souvislé sekvence pohybů s vysokým a nízkým účinkem (tzv. hi impact, low impact). Výběr prvků by měl dosahovat požadované intenzity, aby osvětlil kardiovaskulární povahu aerobiku,“ vysvětluje odborný text.

Sport i umění

Velmi důležité bylo při rozvoji sportovního aerobiku vyváženě skloubit sportovní stránku s uměleckým pojetím – aby to nebyla jen estráda, anebo naopak pouze sled technických prvků. Umělecká povaha (třeba jako známe z krasobruslení) musela být zachována.

Ve sportovním aerobiku se soutěží v těchto kategoriích: jednotlivci muži a ženy, smíšené páry, trojice a nakonec šestičlenné skupiny. Ve fitness aerobiku se pak rozlišuje step aerobik, funk/hip hop, aerobik a Latin & Dance Moves.

Samostatnou kapitolou je hodnocení. Každou soutěžní sestavu (v seniorských kategoriích trvá minutu a tři čtvrtě) posuzuje několik rozhodčích, z nichž každý se orientuje na něco jiného: umělecký projev, technické provedení, obtíž-

nost. Nad vším pak bdí hlavní rozhodčí.

Velká schizofrenie

Na poli sportovní diplomacie to aerobik měl a stále má těžší. První mezinárodní federace vznikly v roce 1983, ano, byly hned dvě – jedna v USA a druhá v Japonsku. Později byla založena další organizace FISAF. A aby toho nebylo málo, v roce 1994 se Mezinárodní gymnastická federace (FIG) rozhodla začlenit sportovní aerobik pod svá křídla. To byl signál i pro mezinárodní olympijský výbor, aby jej uznal jako nový sport. Aerobik se pak začal objevovat i na programu Světových her, olympiádě neolympijských sportů.

Bohužel, úplné sjednocení se zatím nepodařilo. Zejména rivalita mezi FIG a FISAF pokračuje. A tak se konají dvojce mistrovství světa i dvojce mistrovství Evropy. V České republice tomu není jinak. Sportovní aerobik kvete jak pod křídly České gymnastické federace, tak pod hlavičkou Českého svazu aerobiku, který patří do rodiny FISAF. Schizofrenická situace bohužel škodí sportu a sportovcům. Má-li se totiž někdy sportovní aerobik dostat na program olympijských her, jen těžko se tak stane za současné situace. Škoda, vzhledem k tomu, že se mu věnují milióny lidí na celém světě, tam už možná mohl být. ●

ADÉLA POLÁKOVÁ