XV. VŠESOKOLSKÝ SLET PRAHA 2012

SBÍRKA SLETOVÝCH SKLADEB 6

DÁVEJ, BER !

SKLADBA PRO STARŠÍ ŽACTVO

JANA SKLENÁŘOVÁ, MARTIN CHLUMSKÝ

HUDBA Z FILMŮ, STŘIHOVÁ ÚPRAVA DANIEL BARTÁK
ZPĚV DANIEL BARTÁK, HELENA VONDRÁČKOVÁ, VÁCLAV NECKÁŘ

ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ
2011

Skladba pro starší žactvo DÁVEJ, BER!

Autorský kolektiv
Jana Sklenářová
Martin Chlumský

Hudba
Střihová z filmů v úpravě Daniela Bartáka
Zpěv Daniel Barták, Helena Vondráčková, Václav Neckář

Úvod
Pohybová skladba „Dávej, ber!“ má cvičencům přinést takové hodnoty jako je radost z pohybu, pocit sounáležitosti s kolektivem, spolupráci mezi cvičenci, kamarádství, a zároveň by se cvičenci neměli cítit v této skladbě spoutáni. Nesmíme opomenout ani pozitivní vliv na rozvoj základních pohybových schopností a výuku nových dovedností, které si mohou cvičenci při nácviku pohybové skladby osvojit.

Charakteristika pohybové skladby
Pohybová skladba je určena pro věkovou kategorii starší žactvo a je koncipována jako skladba koedukovaná. Ve skladbě využívají chlapci při cvičení létajícího disku a děvčata stuhy.

Časová osa pohybové skladby
Celková délka skladby: 6:10 min.
Časové rozdělení jednotlivých oddílů:

I. oddíl	„Až doteďka “	Čas na CD	0:00 min.
II. oddíl	„Básníci“		1:10 min.
III. oddíl	„Tisíckrát“		2:13 min.
IV. oddíl	„Dávej, ber!“		3:43 min.

Struktura pohybové skladby
Skladba je rozdělena na čtyři oddíly, které se shodují s hudebním doprovodem.

I. oddíl „Až doteďka“ délka 1:10 min.

- Cvičí děvčata a chlapci společně, choreografické změny probíhají v rámci základního celku, v tomto oddíle cvičenci nevyužívají náčiní (disky jsou uprostřed cvičebního celku, stuhy jsou pod nimi schovány).

II. oddíl „Básníci“ délka 1:12 min.

- Odlišný pohyb chlapců a děvčat, zklidnění tempa pohybové skladby v úvodu a zrychlení v závěru oddílu, choreografické změny probíhají v rámci základního celku.
- Chlapci v tomto oddíle využívají frisbee, především formou různých přihrávek v kontrastu s pomalými vedenými cviky.
- Úkolem dívek v tomto oddíle je doplnit pohyb a herní činnost chlapců.

III. oddíl „Tisíckrát“ délka 1:31 min.

- Odlišný pohyb chlapců a děvčat, choreografické změny probíhají v rámci více celků, v závěru této části je krátké společné cvičení chlapců a dívek.
- Děvčata využívají při cvičení stuhy a prvky rytmické gymnastiky a tance.
- Chlapci nejprve cvičí prvky základní gymnastiky bez frisbee a posléze ve větších celcích provádějí pohyby v kánonu s využitím frisbee.

IV. oddíl „Dávej, ber!“ délka 2:26 min.

- V závěrečné dynamické části jsou především větší přeběhy v rámci základních celků i celé plochy s využitím obou náčiní.
- V této části je znovu zařazena a dále rozšířena kroková vazba z první části v několika obměnách.

Poznámka: přesné postavení cvičenců na ploše v závěrečné „velké“ choreografii bude upřesněno na základě počtu přihlášených cvičenců a podle umístění jednotlivých žup.

Technické údaje o skladbě

Základní cvičební celek je tvořen 12 cvičenci, z toho 8 dívkami a 4 chlapci na ploše 4 x 4 značky. Pro větší choreografii se využívá seskupení čtyř celků (v popisu označeny jako A, B, C, D) a pásů 1 až 5 (nákres „Označení celků“).

Cvičební úbor

Chlapci: šedé bermudy (délka nohavic ke kolenům) a bílé tričko s oranžovými vsadky.

Dívky: šedé tříčtvrteční elastické kalhoty a tričko s dvojvrstvým efektem bílého trička a oranžového tílka.

Náčiní

Chlapci: létací disk (dále jen frisbee) bílé barvy o průměru cca 26 cm. Na spodní vnitřní straně frisbee je nalepena lesklá folie, sloužící k vytvoření efektu.

Dívky: žlutá stuha - délka 110 cm, šířka 25 cm, na jednom konci je stuha vyztužená a na obou koncích jsou suché zipy.

Metodické poznámky k nácviku

Chlapci – ve skladbě jsou zařazeny prvky z herní činnosti hráče frisbee, je proto vhodné se cvičenci procvičovat přihrávky frisbeem a to i s využitím různých obměn (přihrávka pravou a levou rukou, přihrávka „bekhendem“, kdy hráč stojí k cíli bokem a ruka jde přes tělo, či „forhendem“ – hráč stojí k cíli čelem, hází se s rukou vedle těla a disk se drží třemi prsty tak, aby ukazováček a prostředníček byly na spodní straně frisbee a palec na straně vrchní, výhoz kolmo k zemi), a dále přihrávky v různých podmínkách (v klidu, za běhu, v sedu atp.).

Dívky – skladba obsahuje prvky základní a rytmické gymnastiky, cvičenky č. 2, 4, 7, 5 provedou ve třetím oddílu přemet stranou, dále je třeba při nácviku dbát na správné držení těla a přesnost pohybu. Při cvičení se stuhou zdůrazňujeme důsledné dodržování poloh stuhy tak, aby byla viditelná celá její plocha.

V popisu jsou dívky označeny čísly 1 až 8 a v nákresech vyznačeny světle šedou barvou, chlapci jsou označeni čísly 9 až 12 a tmavě šedou barvou. Celky jsou označeny písmeny A, B, C, D, případně čísly 1 až 4, nebo apostrofem (např. celek A‘).

V celé skladbě jsou všechny podřepy, dřepy a vzpory dřepmo spojné, tj. kolena a chodila u sebe.

Pro lepší orientaci v závěrečné čtvrté části uvádíme text písně „Dávej, ber!“:

Až doteďka jsi byl jen samá bota,
teď dostáváš se sám už do života,
pojď, otevřem a jdem do jeho dveří,
tak vystartuj a vlítnem tam!

Už neváhej, tak pojď a zmáčkni kliku,
a v životě my dva jsme v okamžiku,
tak zabouchej, jen víc, tak zakřič na něj,
teď za dveřma jsem já, jsem já!

Refrén: Dávej ber, dávej co máš, co můžeš,
dávej ber, třeba se svlíkni z kůže,
dávej ber, nedělej fóry,
no tak dávej, tak dávej!

Zda na život už dýl ve frontě stojíš,
jsi nabitej, tak co, tak co se bojíš,
vem za kliku a vstup a zakřič na něj,
teď za dveřma jsem já, jsem já!

Refrén: Dávej ber, dávej co máš, co můžeš,
dávej ber, třeba se svlíkni z kůže,
dávej ber, nedělej fóry,
no tak dávej, tak dávej!

Refrén se opakuje ještě dvakrát.

Popis skladby

I. oddíl „Až doteďka“

Po nástupu na plochu odložit stuhy do středu celku – frisbee vyskládat na sebe na stuhy – vzpor dřepmo – předklon hlavy - (nákres postavení č. 1 - „Květ“).

Věta A

Předehra **8 taktů 4/4**

I. – II. 1. – 8. výdrž v základním postavení (dále jen ZP)

I. –II.

Dívky

III. 1. – 4. vzpřim hlavy - úkrokem pravé stoj rozkročný - oblouky dovnitř vzpažit zevnitř, dlaně vpřed, prsty roztáhnout – záklon hlavy

IV. 1. – 2. přísunem pravé stoj spojný – prsty semknout, oblouky dovnitř upažit
3. – 4. vzpor dřepmo

V. 1. – 4. výdrž

VI. 1. – 2. výdrž
3. stoj – upažit dolů, dlaně vpřed, prsty roztáhnout
4. výdrž

III. 1.---------- 4. IV. 1. 2. 3. – 4. V. – VI. 1. – 2. 3. - 4.

Chlapci

III. - IV. 1. – 8. výdrž v ZP

V 1. vzpřim hlavy - poskokem stoj rozkročný, skrčit připažmo - předloktí vodorovně, levá přes (složit ruce)
2. – 4. výdrž

VI. 1. vzpažit zevnitř, dlaně vpřed, prsty roztáhnout - záklon hlavy
2. – 4. výdrž

III. – IV.

V.

VI.

Společně chlapci i dívky

VII. – VIII. 1. – 8. dívky prsty semknout – vzpřim hlavy – paže volně
chlapci prsty semknout – vzpřim hlavy – paže volně
osmi klusovými skoky, začíná pravá, přesun do postavení č. 2

VII. – VIII.

část a) **1. sloka** **8 taktů 4/4, dohra 2 doby**

I. 1. – 2. stoj - připažit
3. poskokem stoj rozkročný – upažit
4. výdrž

II. 1. mírný podřep – skrčit upažmo levou – upažit pravou
2. stoj rozkročný – skrčit upažmo pravou – upažit levou
3. – 4. úklon vpravo – vzpažit levou – pokrčit upažmo dolů pravou, ruku v bok

III. 1. – 2. půlobratem vpravo a předpažením levé vzpor dřepmo na značce
3. – 4. vzpor stojmo

IV. 1. – 2. vzpor dřepmo
3. – 4. vztyk

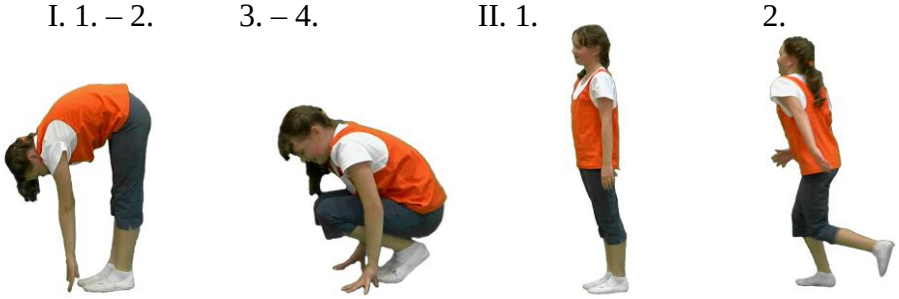
V. – VI. 1. – 8. osmi klusovými skoky, paže volně přesun do postavení č. 3 „Zástupy“

VII. 1. poskokem podřep rozkročný – pokrčit upažmo dolů, ruce v bok
2. poskokem podřep spojný
3. poskokem podřep rozkročný
4. poskokem mírný podřep rozkročný pravou přes zkřižmo

VIII. 1. – 2. dvojný obrat vlevo - ve druhé době připažit
3. skok s roznožením – oblouky dovnitř vzpažit zevnitř
4. doskok do stoje spatného – ze vzpažení oblouky dovnitř připažit

Dohra 1. – 2. výdrž

I. 1. – 2. 3. – 4. II. 1. 2. 3. – 4. III. 1. – 2.



3. – 4. IV. 1. – 2. 3 .– 4. V. – VI.

VII. 1. 2. 3. 4. VIII. 1. 2. 3. 4. + dohra

část b) 2. sloka 10 taktů 4/4

Cvičenci 9, 2, 1, 4, 3, 11

ZP: stoj – paže vpravo dolů (nápřah)

I. „side to side“
1. úkrokem levé podřep rozkročný
2. přenosem na levou stoj únožný pravou

3. přenosem podřep rozkročný
4. přenosem na pravou stoj únožný levou
Paže: 1. – 2. oblouky dolů paže vlevo
3. – 4. oblouky dolů paže vpravo

II. „chasse“
1. – 4. přeměnný poskok vlevo – čelnými kruhy a oblouky dolů připažit – přesun o jednu značkovou mezeru (dále ZM)

Cvičenci 10, 5, 6, 7, 8, 12
ZP: stoj – paže vlevo dolů (nápřah)
I. – II. totéž opačně

Cvičenci 9, 1, 3, 10, 6, 8
III. 1. – 2. výpad pravou stranou - ruce v bok - otočit hlavu vlevo
3. – 4. přenosem na levou a přísunem pravé stoj – otočit hlavu zpět

IV. 1. – 2. výpad levou stranou - otočit hlavu vpravo
3. – 4. přenosem na pravou a přísunem levé stoj - otočit hlavu zpět

Cvičenci 2, 4, 11, 5, 7, 12
III. 1. – 2. výpad levou stranou - ruce v bok - otočit hlavu vpravo
3. – 4. přenosem na pravou a přísunem levé stoj – otočit hlavu zpět

IV. 1. – 2. výpad pravou stranou - otočit hlavu vlevo
3. – 4. přenosem na levou a přísunem pravé stoj – otočit hlavu zpět

Poznámka: Cvičenci dále v postavení č. 4 – „Zástupy úzké“, pro potřeby pódiových vystoupení a župních sletů v následujících taktech V. – VII. cvičí cvičenci po dvojicích, ve velké choreografii jsou místo jednotlivých dvojic celé zástupy.

Cvičenci 9, 10
V. 1. výpon
2. vzpor dřepmo
3. – 4. výdrž
Paže: 1. – 2. čelné kruhy dovnitř

VI. – VII. 1. – 8. výdrž

Cvičenci 2, 5
V. 1. stoj - připažit
2. výdrž
3. výpon
4. vzpor dřepmo
Paže: 3. – 4. čelné kruhy dovnitř

VI. – VII. 1. – 8. výdrž

Cvičenci 1, 6
V. 1. stoj – připažit
2. – 4. výdrž

VI. 1. výpon
2. vzpor dřepmo
3. – 4. výdrž
Paže: 1. – 2. čelné kruhy dovnitř

VII. . 1. – 4. výdrž

Cvičenci 4, 7

V. 1. stoj - připažit
2. – 4. výdrž

VI. 1. – 2. výdrž
3. výpon
4. vzpor dřepmo
Paže: 3. – 4. čelné kruhy dovnitř

VII. 1. – 4. výdrž

Cvičenci 3, 8

V. 1. stoj - připažit
2. – 4. výdrž

VI. 1. – 4. výdrž

VII. 1. výpon
2. vzpor dřepmo
3. – 4. výdrž
Paže: 1. – 2. čelné kruhy dovnitř

Cvičenci 11, 12

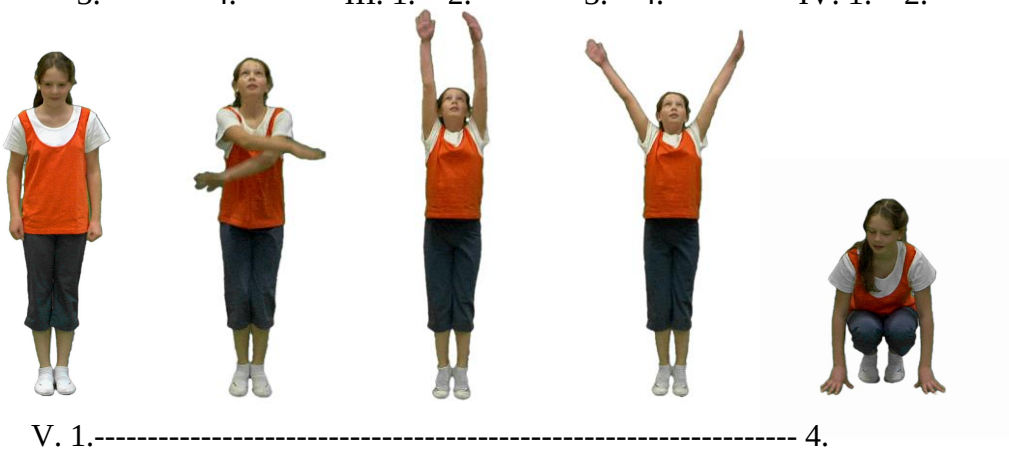
V. 1. stoj - připažit
2. – 4. výdrž

VI. – VII. 1. – 6. výdrž
7. výpon
8. vzpor dřepmo
Paže: 7. – 8. čelné kruhy dovnitř

Platí pro cvičence č. 9, ostatní analogicky

I. 1. 2. 3. 4. II. 1. 2.

3. 4. III. 1. – 2. 3. – 4. IV. 1. – 2. 3. – 4.



V. 1.---------- 4.

Všichni cvičenci

VIII. 1. – 2. výdrž
3. – 4. skok s roznožením – skrčením připažmo vzpažit zevnitř

IX. 1. – 4. spontánním během do postavení „Řady“ (nákres č. 5)

X. 1. – 2. stoj spatný

VIII. 1. – 2. 3. – 4. IX. X.

část c) **Refrén** **13 taktů 4/4, dohra 2 doby**

I. 1. – 2. poskokem stoj rozkročný – skrčením připažmo vzpažit zevnitř, dlaně vpřed, prsty roztáhnout – záklon hlavy

3. – 4. poskokem podřep spojný - ohnutý předklon - předklon hlavy - skrčit připažmo, ruce v pěst

II. 1. – 4. vzpřim – stoj - mírnými skoky na místě, začít pravou, dvojný obrat vlevo – paže volně

III. „step touch“

1. úkrokem pravé podřep rozkročný - upažit
2. a přenosem na pravou a přísunem levé stoj, pokrčit přínožmo levou na špičku – skrčit připažmo, tlesknout před hrudníkem
3. úkrokem levé podřep rozkročný - upažit
4. a přenosem na levou a přísunem pravé stoj, pokrčit přínožmo pravou na špičku – skrčit připažmo, tlesknout před hrudníkem

IV. 1. – 2. poskokem široký podřep rozkročný – mírný předklon – ruce na kolena, prsty dovnitř, lokty zevnitř

3. – 4. vzpřim - poskokem stoj – připažit

V. 1. – 4. spontánní běh do postavení „Trojice“ (nákres č. 6)

VI. „pivot“

1. výkrok pravou vpřed
2. celý obrat vlevo na pravé – přenos na levou a
3. výkrok pravou vpřed
4. a celý obrat vlevo a přenos na levou – přísunem pravé stoj

Paže: 1. – 3. ruce v bok

4. trojice se uchopí za ruce

VII. 1. – 4. dívka stojící po pravici (PD) od chlapce třemi kroky dvojný obrat vlevo (navinutí - začíná levá) směrem k chlapci – přísunem pravé stoj

VIII. 1. – 4. PD třemi kroky dvojný obrat vpravo (rozvinutí – začíná pravá) směrem od chlapce – přísunem levé stoj

IX. 1. – 4. dívka stojící po levici chlapce (LD) se čtyřmi mírnými klusovými poskoky podtočí (dvojný obrat) pod levou paží chlapce

X. – XI. 1. – 8. volným během LD podběhne mezi PD a chlapcem, chlapec probíhá za ní

XII. 1. – 4. zrušit trojice - volný běh do středu celku

XIII. 1. – 4. chlapci: vzpor dřpemo čelem do středu celku a uchopit své frisbee - výdrž

dívky: utvořit kruh okolo chlapců – levým bokem ke středu celku – vzpažit levou – upažit pravou, dlaň vzhůru

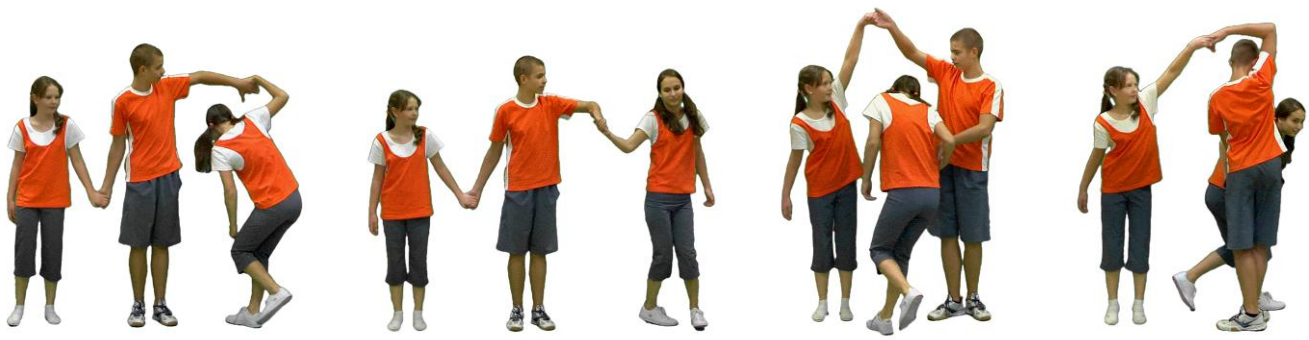
Dohra 1. – 2. výdrž

V pauze volným během do postavení „Diagonály“ (nákres č. 7), chlapci předklonem položit frisbee vpravo vedle značky a vzpřim.

I. 1. – 2. 3. – 4. II. 1. 2. 3. 4. III. 1. 2. 3.

4 IV. 1. – 2 . 3. – 4. V. VI. 1 2. 3. 4.

VII. 1. 2. - 3. 4. VIII. 1. – 3. 4.



IX. 1. – 3. 4. X. XI.

II. oddíl „Básníci“

Věta A

Předehra **2 takty 4/4**

I. – II. 1. – 2. výpon
3. – 4. cvičenci 10, 3, 4, 7, 8, 12: půlobrat vlevo – stoj
cvičenci 9, 1, 2, 11, 6, 5: půlobrat vpravo – stoj
(nákres postavení č. 8)
5. – 8. výdrž

část a) **1. sloka** **8 taktů 4/4**

Dívky a chlapci společně

I. 1. – 4. vzpor dřepmo

II. 1. – 2. odrazem nohama vzpor klečmo sedmo
3. – 4. klek sedmo - připažit

III. 1. – 2. vzpor na levé vlevo klečmo únožný pravou – upažením vzpažit pravou
3. – 4. výdrž

IV. 1. – 4. výdrž

Dívky

V. 1. – 2. klek sedmo - připažit
3. – 4. výdrž

VI. – VII. 1. – 8. zvolna vlna trupem vpřed

VIII. 1. – 2. pootočením trupu vlevo vzpor vlevo klečmo sedmo
3. – 4. odrazem nohama a půlobratem vlevo vzpor dřepmo měrný pravou vpřed

Předehra I. II. III. – IV. V.

VI. – VII. 1. ----------8. VIII. 1. – 2. 3. 4.

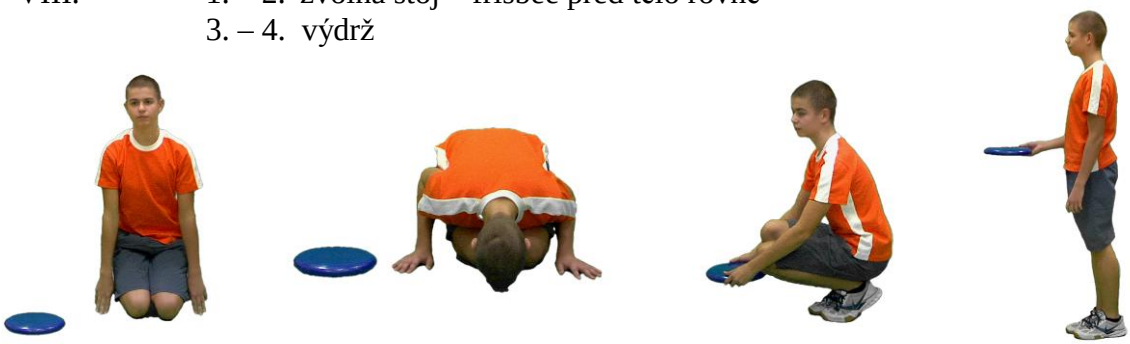
Chlapci

V. 1. – 4. klek sedmo - připažit

VI. 1. – 2. klik klečmo sedmo
3. – 4. výdrž

VII. 1. – 2. odrazem nohama vzpor dřepmo
3. – 4. obrat podle obrázků č. 8 a 9 - uchopit frisbee obouruč

VIII. 1. – 2. zvolna stoj – frisbee před tělo rovně
3. – 4. výdrž



V. VI. VII. VIII.

část b) **2. sloka** **8 taktů 4/4 - Dívky**

I. – II. 1. – 4. zvolna stoj a celý obrat vlevo – předpažením pravé a zapažením levé vzpažit
5. – 8. a zapažením pravé a předpažením levé zvolna vzpor dřepmo

III. – IV. 1. – 4. zvolna stoj
5. – 8. zvolna vzpor dřepmo
Paže: 1. – 8. bočné kruhy pravou vpřed, levou vzad

V. 1. – 4. zvolna stoj spojný a výpon - skrčením připažmo vzpažit

VI. 1. – 4. půlobrat vlevo – upažením připažit

VII. „side to side“
1. úkrokem pravé podřep rozkročný
2. přenosem na pravou stoj únožný levou
3. přenosem podřep rozkročný
4. přenosem na levou stoj únožný pravou
Paže: 1. – 2. upažit pravou
3. – 4. upažit levou

VIII. „chasse“

1. – 4. přeměnný poskok vpravo - ve čtvrté době se uchopit za ruce v upažení

I. – II. 1. ----------8. III.

IV. V. 1. 2. – 3. 4. VI. 1.– 3. 4.

VII. 1. 2. 3. 4.

VIII. 1. 2. 3. 4.

část b) **2. sloka** **8 taktů 4/4 - Chlapci**

ZP: cvičenci 10 a 12: čelem k HT (frisbee položeno vpravo od značky),
cvičenci 9, 11: zády k HT (frisbee v pravé ruce)
(postavení č. 9)

I. 1. cvičenci 9, 11: přihrávka pravou cvičencům 10, 12
2. stoj - výdrž
3. – 4 cvičenci 10, 12: přijmutí přihrávky obouruč

II. 1. cvičenci 10, 12: přihrávka pravou cvičencům 9, 11
2. stoj - výdrž
3. – 4 cvičenci 9, 11: přijmutí přihrávky obouruč

III. = I.
IV. = II.
V. = I.
VI. = II.
VII. = I.
VIII. 1. cvičenci 10, 12: přihrávka pravou cvičencům 9, 11
2. – 3. cvičenec 10: uchopí své frisbee do pravé ruky
4. cvičenci 9, 11: přijmutí přihrávky
cvičenec 11: půlobrat vlevo
cvičenec 10: půlobrat vlevo
(cvičenci v postavení č. 10)

Poznámka: k výhozu frisbee dochází vždy s první dobou taktu, přihrávka je provedena tzv. „bekhendem“.

Věta B - Dívky

část a) Refrén 17 taktů 4/4

I. – II. 1. – 8. poklusem do postavení „Větrný mlýn“ (nákres č. 9)

III. „step touch“
1. úkrokem pravé podřep rozkročný
2. a přenosem na pravou a přísunem levé stoj, pokrčit přínožmo levou na špičku – skrčit připažmo, tlesknout před hrudníkem
3. úkrokem levé podřep rozkročný
4. a přenosem na levou a přísunem pravé stoj, pokrčit přínožmo pravou na špičku – skrčit připažmo, tlesknout před hrudníkem

IV. 1. – 2. hmitem podřepmo stoj – upažit pravou
3. – 4. hmit podřepmo – upažit levou

V. – VI. = I. – II. poklusem (s upažením) do postavení č. 10
VII. = III.
VIII. = IV.
IX . – X. 1. – 6. poklusem do postavení č. 11 - paže volně
7. – 8. vzpor dřepmo

XI. 1. odrazem nohama klek sedmo - hluboký ohnutý předklon, předloktí na zemi, lokty u kolen
2. – 4. výdrž

XII. 1. vzpor na levé vlevo klečmo únožný pravou – upažením vzpažit pravou
2. – 4. výdrž

XIII. 1. klek sedmo - hluboký ohnutý předklon, předloktí na zemi, lokty u kolen
2. – 4. výdrž

XIV. 1. vzpor na pravé vpravo klečmo únožný levou – upažením vzpažit levou
2. – 4. výdrž

XV. 1. klek sedmo - hluboký ohnutý předklon, předloktí na zemi, lokty u kolen
2. – 4. výdrž

XVI. 1. – 4. výdrž *(chlapci přeskakují dívky)*

XVII. 1. – 4. odrazem nohama vzpor dřepmo

I. – II. III. 1 2. 3. 4.

IV. 1. – 2. 3. – 4. IX. – X. X. 7. – 8.

XI. 1. 2 – 4 XII. XIII. XIV.

XV. – XVI. XVII. 1 2. – 4.

Věta B - Chlapci

část a) **Refrén** **17 taktů 4/4**

ZP: nákres postavení č. 10,
cvičenci 9 a 12 mají své frisbee položeno vpravo od značky

I.
1. cvičenec 11 přihrávka cvičenci 9
cvičenec 10 přihrávka cvičenci 12
2. stoj - výdrž
3. – 4. přijetí přihrávky cvičenci 9 a 12

II.
1. cvičenec 9 přihrávka cvičenci 10
cvičenec 12 přihrávka cvičenci 11
2. stoj - výdrž
3. – 4. přijetí přihrávky cvičenci 10 a 11

III. = I.
IV. = II.
V. = I.
VI. = II.
VII. = I.
VIII. = II.

IX.
1. – 4. všichni cvičenci rychlým během přesun do postavení „Zeď“ (nákres č. 11)
Poznámka: ve 4. době cvičenci 10, 9 odložit frisbee vpravo od značky

X.
1. cvičenci 12, 11: přihrávka cvičencům 10, 9
2. stoj – výdrž
3. – 4. přijetí přihrávky cvičenci 10 a 9

XI.
1. cvičenci 10, 9: přihrávka cvičencům 12, 11
2. stoj – výdrž
3. – 4. přijetí přihrávky cvičenci 12, 11

XII. = X.
XIII. = XI.
XIV. = X.

XV. 1. cvičenci 10, 9: přihrávka cvičencům 12, 11
2. cvičenci 10, 9: uchopit své frisbee do pravé ruky
3. – 4. přijetí přihrávky cvičenci 12, 11

XVI. 1. – 4. všichni cvičenci během přesun do postavení č. 12,
cvičenci 12, 11: vybíhají vpřed, ve 3. době přeskakují odrazem jednonož s doskokem na druhou dívky
cvičenci 10, 9: vybíhají vpřed, ve 3. době přeskakují dívky odrazem jednonož s doskokem na druhou

Poznámka: cvičenci se při přeběhu míjejí zprava (tzn. levým bokem k sobě), při přeskoku cvičenci 10 a 12; cvičenci 9 a 11 úder frisbeem o sebe

XVII. 1. – 2. dokončení přesunu do postavení č. 12
3. – 4. vzpor dřepmo, frisbee položit před značku vpravo, lesklou částí dolů

XVI.

XVII.

III. oddíl „Tisíckrát“

Věta A - Dívky

Předehra **2 doby**

I. 1. – 2. ZP: vzpor dřepmo

část a) **1. sloka** **8 taktů 4/4**

Všechny dívky

I. 1. – 2. zvolna stoj – skrčením připažmo vzpažit
3. – 4. upažením skrčit připažmo, předloktí dovnitř levou, dlaň k tělu – skrčit připažmo vzad pravou, hřbet ruky na bedra

Cvičenky 1, 2, 7, 8
II. 1. – 4. výkrokem pravé stranou dvojný obrat vpravo o 1 značkovou mezeru vpravo – paže výdrž

Cvičenky 3, 4, 5, 9
II. 1. – 4. výkrokem levé stranou dvojný obrat vlevo o 1 značkovou mezeru vlevo – paže výdrž

Všechny cvičenky od taktu II. do taktu VIII. postupný přesun do postavení č. 14.

Cvičenky z celků A, D
III. 1. – 2. přeměnný poskok vpřed - upažit
3. – 4. skok přednožmo střižný skrčmo (čertík) – čelné kruhy dolů

IV. 1. – 4. dvojný obrat do směru pohybu - připažit

V. 1. – 4. cvičenky 2, 4, 7, 5 přemet stranou - ostatní volný běh do postavení č. 14

VI. 1. – 4. všechny cvičenky volným během dokončit přesun do postavení č. 14

VII. – VIII. 1. – 8. vzpor dřepmo čelem do středu celků k položeným stuhám - výdrž

Cvičenky z celků B, C
III. - IV. 1. vzpor dřepmo
2. – 8. výdrž

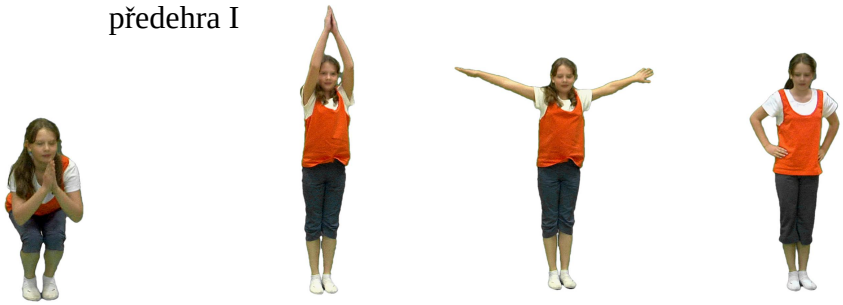
V. 1. – 2. přeměnný poskok vpřed - upažit
3. – 4. skok přednožmo střižný skrčmo (čertík) – čelné kruhy dolů

VI. 1. – 4. dvojný obrat do směru pohybu - připažit
VII. 1. – 4. cvičenky 2, 4, 7, 5 přemet stranou - ostatní volný běh do postavení č. 14

VIII. 1. – 2. volným během dokončit přesun do postavení č. 14
3. – 4. vzpor dřepmo čelem do středu celků k položeným stuhám - výdrž

Platí pro cvičenky z celků A a D

předehra I



I. 1. 2. 3. 4.

II. 1. 2. 3. 4.

III. 1.----------2. 3.---------- 4.

IV. 1.----------4. V. 1.----------4.

VI.

VII . - VIII.

část b) **2. sloka** **9 taktů 4/4**

Cvičenky všech celků

I. Cvičenka 8
1. – 4. vzpor dřepmo - přidržuje jeden konec slepených stuh

Cvičenka 1 („Tisíckrát, podél cest...“)
ZP: stoj – vzpažit
1. – 4. běh do postavení č. 15

Ostatní cvičenky
1. – 4. výdrž ve vzporu dřepmo

II. 1. – 4. výdrž

III. 1. – 4. cvičenka 8 – stoj, ostatní cvičenky během rozmístit podél roztažené stuhy a půlobrat čelem ke stuze, uchopit stuhu uprostřed a přeběh do postavení č. 16 („Těsné kolečko“, cvičenky čelem do středu kruhu) („Tisíckrát, řekou být...“)

IV. 1. – 2. cvičenky 1 a 8 slepí volné konce stuhy
3. – 4. vnější kruh: krok pravou vzad – předpažit dolů – stuhu před prsa rovně
vnitřní kruh: celý obrat vpravo (zády do středu kruhu) – skrčením připažmo skrčit vzpažmo a přehodit stuhu přes hlavu a předpažit dolů („ V strunách znít“)

V. 1. vnější kruh: předpažením stuhu nad hlavu rovně („Na tisíc...“)
vnitřní kruh: dřep – stuhu před prsa dolů rovně
2. – 4. výdrž

VI. 1. vnější kruh: dřep - předpažit dolů („let neznat stáří“)
vnitřní kruh: stoj – předpažením stuhu nad hlavu rovně
2. – 4. výdrž

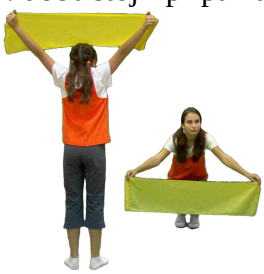
VII. 1. – 4. vnější kruh: výdrž ve dřepu (stuhy položit na zem)
vnitřní kruh: dvěma kroky překročit stuhy cvičenek z vnějšího kruhu – výdrž ve vzpažení („však kdo má rád..“)

VIII. 1. – 2. cvičenky blíže ke středu kruhu stoj – skrčením přípatmo vzpažit, stuhy nad hlavu rovně
cvičenky dále od středu výdrž ve vzpažení
3. – 4. trhnutím rozpojit stuhy a přeběh do postavení č. 17 („víc“)

IX. 1. – 4. pokračuje přeběh, ve 4. době stoj - připažit

I. – II.

IV. 3. - 4.


V. 1. – 4.

VI. 1. – 4.

VII. 1. – 4.

VIII. 1. – 2.

3.

4.

Věta A - Chlapci

Předehra **2 doby**

ZP: vzpor dřepmo - frisbee položené před značkou vpravo, lesklou částí dolů, postavení č. 13

I. 1. – 2. vztyk

část a) **1. sloka** **8 taktů 4/4**

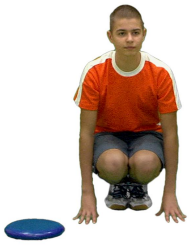
I.
1. poskokem stoj rozkročný - upažit
2. výdrž
3. poskokem vzpor dřepmo
4. výdrž

II.
1. odrazem nohou vzpor ležmo
2. odrazem nohou vzpor dřepmo
3. odrazem nohou vzpor ležmo
4. výdrž

III.
1. klik
2. vzpor ležmo
3. klik
4. vzpor ležmo

IV. 1. odrazem nohou vzpor dřepmo
2. výdrž - uchopit frisbee pravou rukou
3. – 4. vztyk

V. – VIII. 1. – 16. volný běh do postavení č. 15



Předehra ZP

předehra I. 1. – 2.

I. 1. – 2.

3. – 4.

II . 1.

2.

3. – 4.

III. 1.

2.

3.

4.

IV. 1.

2.

3. – 4.

část b) **2. sloka** **9 taktů 4/4**

I. 1. – 2. výpad pravou stranou – předpažit dolů dovnitř, dlaně na pravé koleno
3. – 4. upažit

II. 1. – 2. předpažit dolů dovnitř, dlaně na pravé koleno
3. – 4. přenosem na levou a přísunem pravé vzpor dřepmo

III. = I. ale opačně

IV. = II. ale opačně

V. 1. – 4. ručkováním vpřed střídnoruč s přesahováním vzpor ležmo (začít pravou)

VI. 1. – 2. odrazem nohama vzpor ležmo roznožný
3. – 4. odrazem nohama vzpor ležmo

VII. 1. – 4. ručkováním vzad vzpor dřepmo

VIII. – IX. 1. – 2. stoj (v první době uchopit frisbee do pravé ruky)
cvičenci z celků: A1‘, B1‘, C1‘, D1‘, A2‘, B2‘, C2‘, D2‘ - půlobrat vpravo,
cvičenci z celků: A1, B1, C1, D1, A2, B2, C2, D2 - půlobrat vlevo – výkrok levou na meziznačku
3. – 6. a běh o čtyři značkové mezery vpřed
7. – 8. půlobrat vlevo, vpravo (čelem k HT) - vzpor dřepmo (postavení č. 17.)

I. 1. – 2.

3. – 4.

II. 1. – 2.

3. – 4.

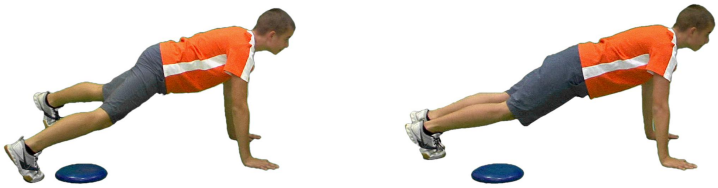
III. 1. – 2.

3. – 4.

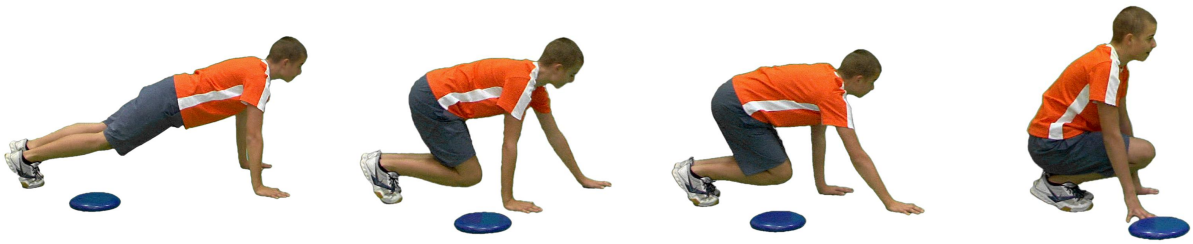
IV. 1. – 2.

3. – 4.

V. 1. 2. 3. 4.



VI. 1. – 2. 3. - 4.



VII. 1. 2. 3. 4.

VIII. 1. – 2. 3. – 4., IX. 1. – 2. 3. – 4.

Věta B – Dívky

část a) **Refrén** **8 taktů 4/4**

cvičenky 1, 3, 5, 7,

I. ZP: stoj spojný - uchopit stuhu a předpažit dolů (stuha volně)

1. – 2. čtvrtobrat vlevo a přeměnný krok levou - předpažením vzpažit zevnitř, „mávat“ klopením a vztyčováním ruky se stuhou

3. přísunem pravé mírný podřep – úklon vpravo – vzpažit zevnitř - otočit hlavu vlevo

4. vzpřim – stoj - otočit hlavu zpět

II. 1. – 2. volný běh vzad na výchozí značku - připažit
3. – 4. vodorovné kruhy nad hlavou a před tělem nesoudobě, začít pravou dovnitř - připažit

III. – IV. 1. – 8. ale opačně

cvičenky 2, 4, 6, 8

I. ZP: stoj spojný - uchopit stuhu a předpažit dolů (stuha volně)
1. – 2. čtvrtobrat vpravo a přeměnný krok pravou - předpažením vzpažit zevnitř, „mávat“ klopením a vztyčováním ruky se stuhou
3. přísunem levé mírný podřep – úklon vlevo – vzpažit zevnitř - otočit hlavu vpravo
4. vzpřim – stoj - otočit hlavu zpět

II. 1. – 2. volný běh vzad na výchozí značku - připažit
3. – 4. vodorovné kruhy nad hlavou před tělem nesoudobě, začít levou dovnitř - připažit

III. – IV. = I. – II. ale opačně

Všechny dívky společně

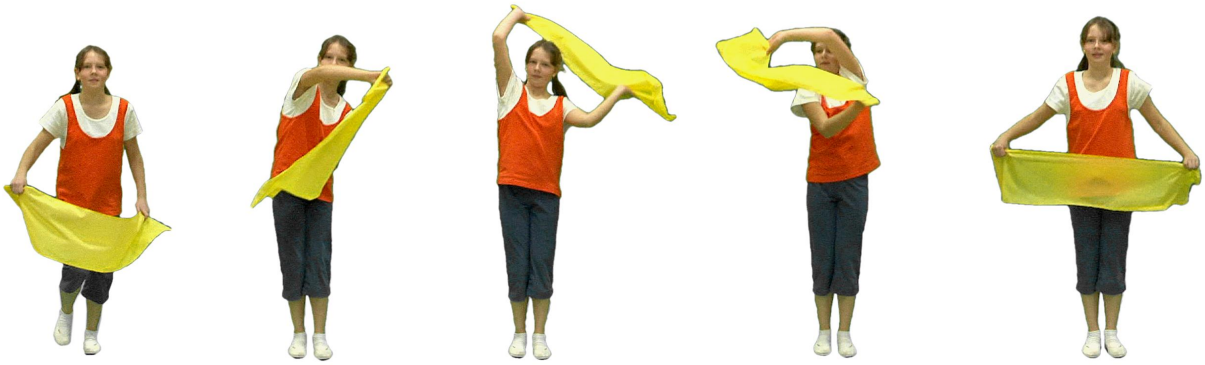
V. 1. – 2. výpad levou stranou – vzpažit levou – připažit pravou (stuhu napnout)
3. – 4. přenosem na pravou a přísunem levé stoj - předpažit (stuha napnuta)

VI. = V. 1. – 4. ale opačně

VII. 1. – 4. během na místě dvojný obrat vlevo – skrčit připažmo levou, dlaň na pravý bok – upažit dolů pravou

VIII. 1. – 4. volný běh do postavení č. 18

ZP I. 1. 2. 3. 4.



II. 1. – 2. 3. 4.

V. 1. – 2. 3. - 4. VI. 1. – 2. 3. – 4.

VII. 1. 2. 3. – 4.

Věta B - Chlapci

část a) **Refrén** **8 taktů 4/4**

ZP: vzpor dřepmo čelem k HT, postavení č. 17 („Zhuštěné řady“)
Poznámka: zhuštěné řady jsou označeny čísly 1 – 9 podle umístění na ploše.

I. **Kánon**

skupiny 1, 4, 7

1. – 2. stoj - vyhodit frisbee vysoko nad hlavu (osa frisbee svislá v bočné rovině)
3. – 4. chytit frisbee – dřep

skupiny 2, 5, 8

1. – 2. výdrž ve vzporu dřepmo
3. – 4. stoj - vyhodit frisbee vysoko nad hlavu (osa frisbee svislá v bočné rovině)

skupiny 3, 6, 9

1. – 4. výdrž ve vzporu dřepmo

II. **Kánon**

skupiny 1, 4, 7,

1. – 4. výdrž ve vzporu dřepmo

skupiny 2, 5, 8

1. – 2. chytit frisbee – dřep
3. – 4. výdrž ve vzporu dřepmo

skupiny 3, 6, 9

1. – 2. stoj - vyhodit frisbee vysoko nad hlavu (osa frisbee svislá v bočné rovině)
3. – 4. chytit frisbee – dřep

III. **Kánon**

skupiny 1, 2, 3

1. – 2. stoj, vyhodit frisbee vysoko nad hlavu
3. – 4. chytit frisbee – dřep

skupiny 4, 5, 6

1. – 2. výdrž ve vzporu dřepmo
3. – 4. stoj, vyhodit frisbee vysoko nad hlavu

skupiny 7, 8, 9

1. – 4. výdrž ve vzporu dřepmo

IV. **Kánon**

skupiny 1, 2, 3

1. – 3. výdrž ve vzporu dřepmo
4. půlobrat vlevo (pravým bokem k HT)

skupiny 4, 5, 6

1. – 2. chytit frisbee – dřep
3. výdrž ve vzporu dřepmo
4. půlobrat vlevo (pravým bokem k HT)

skupiny 7, 8, 9

1. – 2. stoj, vyhodit frisbee vysoko nad hlavu (frisbee vyhodit kolmo)
3. chytit frisbee
4. půlobratem vlevo dřep (pravým bokem k HT)

V. **Kánon** vyhodit frisbee vysoko nad hlavu (osa frisbee svislá v bočné rovině, folie k HT)

skupiny 1, 9

1. – 2. stoj - vyhodit frisbee vysoko nad hlavu
3. – 4. chytit frisbee – dřep

skupiny 2, 4, 6, 8

1. – 2. výdrž ve vzporu dřepmo
3. – 4. stoj - vyhodit frisbee vysoko nad hlavu

skupiny 3, 5, 7

1. – 4. výdrž ve vzporu dřepmo

VI. **Kánon**

skupiny 1, 9

1. – 4. výdrž ve vzporu dřepmo

skupiny 2, 4, 6, 8

1. – 2. chytit frisbee – dřep
3. – 4. výdrž ve vzporu dřepmo

skupiny 3, 5, 7

1. – 2. stoj, vyhodit frisbee vysoko nad hlavu
3. – 4. chytit frisbee – dřep

VII. **Kánon**

skupiny 1, 9,

1. – 2. stoj - vyhodit frisbee vysoko nad hlavu
3. – 4. chytit frisbee – dřep

skupiny 2, 4, 6, 8

1. – 2. výdrž ve vzporu dřepmo
3. – 4. stoj - vyhodit frisbee vysoko nad hlavu

skupiny 3, 5, 7

1. – 4. výdrž ve vzporu dřepmo

VIII. **Kánon**

skupiny 1, 9

1. – 4. výdrž ve vzporu dřepmo

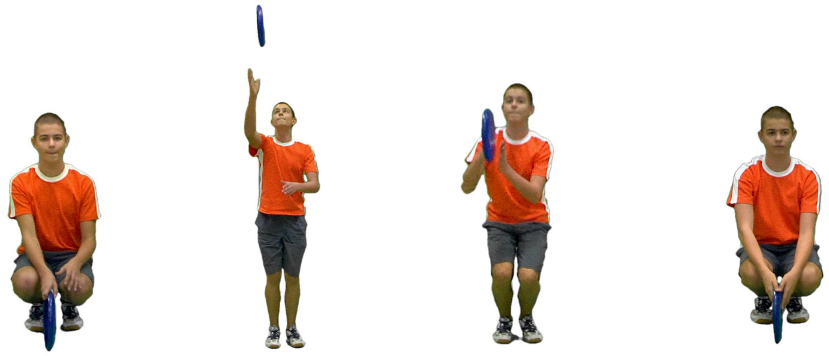
skupiny 2, 4, 6, 8

1. – 2. chytit frisbee – dřep
3. – 4. výdrž ve vzporu dřepmo

skupiny 3, 5, 7

1. – 2. stoj, vyhodit frisbee vysoko nad hlavu
3. – 4. chytit frisbee - dřep

Způsob vyhazování v kánonu:



Doba 1 doba 2 doba 3 doba 4

Věta C

Část a) 3. sloka 8 taktů 4/4

Dívky

I. 1. – 2. dva kroky vpřed, začít pravou (zády ke středu celku, postavení č. 18)
3. - 4 a přísunem pravé hmitem podřepmo výpon – stoj - kruhy dovnitř

II. 1. – 2. dva kroky vzad, začít pravou
3. - 4. a přísunem pravé hmitem podřepmo výpon – stoj kruhy dovnitř

III. „chasse“
1. – 4. přeměnný krok vpravo – kruhy a oblouky vpravo, skrčit připažmo levou, upažit pravou

IV. 1. cvičenky celku A 2, 4, 6, 7 předají stuhu cvičenkám stojícím vpravo,
cvičenky celku B 2, 4, 7, 8 totéž
cvičenky celku C 1, 2, 6, 7 totéž
cvičenky celku D 2, 3, 5, 7 totéž
2. – 4. volný běh do postavení č. 19 „Dvojice“

Cvičenky s dvěma stuhami

ZP: stoj - připažit v každé ruce jedna stuha, držena za pevný konec

V. 1. výkrok pravou vpřed
2. přísunem levé výpon
3. výkrok pravou vzad
4. přísunem levé stoj – mírný předklon
Paže: 1. – 2. předpažením vzpažit
3. – 4. předpažením a připažením zapažit

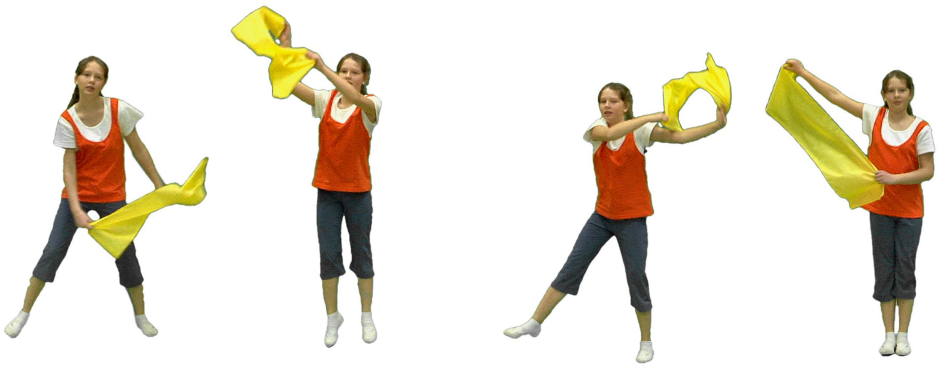
VI. 1. výkrok pravou vpřed
2. přísunem levé celý obrat vpravo
3. výkrok pravou vpřed
4. přísun levou
Paže: 1. – 2. předpažením vzpažit
3. – 4. předpažením připažit

VII. 1. obrat čelem k HT
2. – 4. stoj – čelné kruhy dolů

VIII. 1. – 2. čelné kruhy dolů
3. – 4. a čelné kruhy dolů a připažit

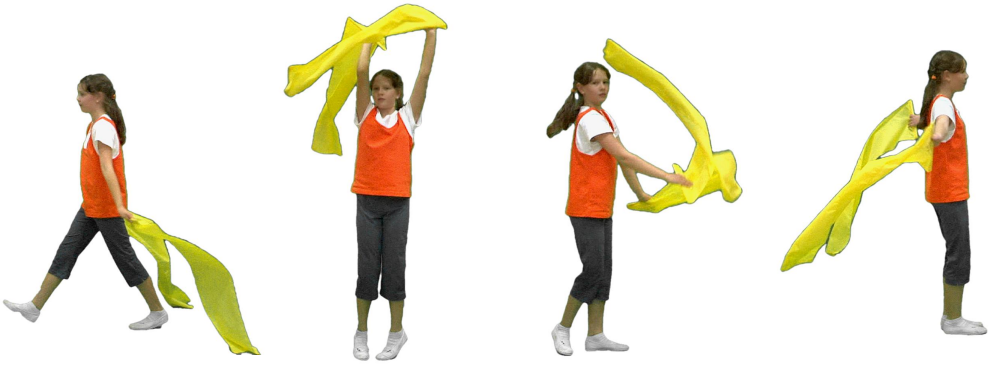
I. 1. 2. 3.---------- 4.

II. 1. 2. 3. ---------- 4.

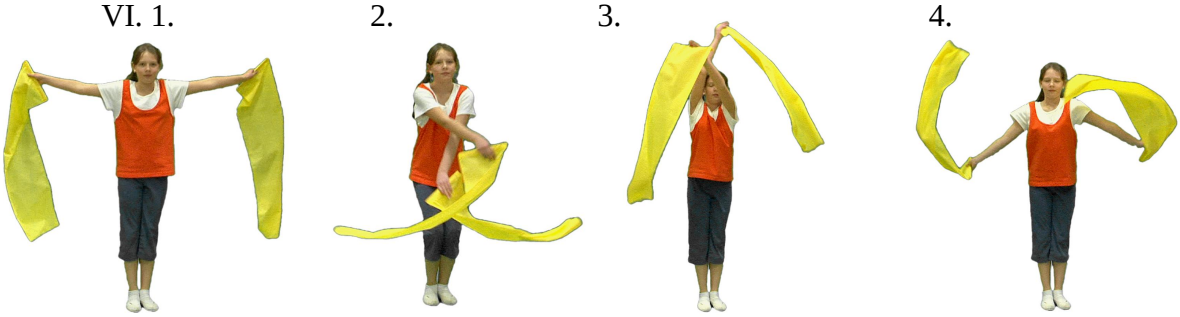


III. 1. 2. 3. 4.

IV. 1. 2. – 4. běh V. 1. 2. 3. 4.



VI. 1. 2. 3. 4.



VII. 1. 2. 3. 4. připažit

Chlapci

I. – IV. 1. – 16. běh do vlastního celku do postavení č. 19 „Tanec dvojic“

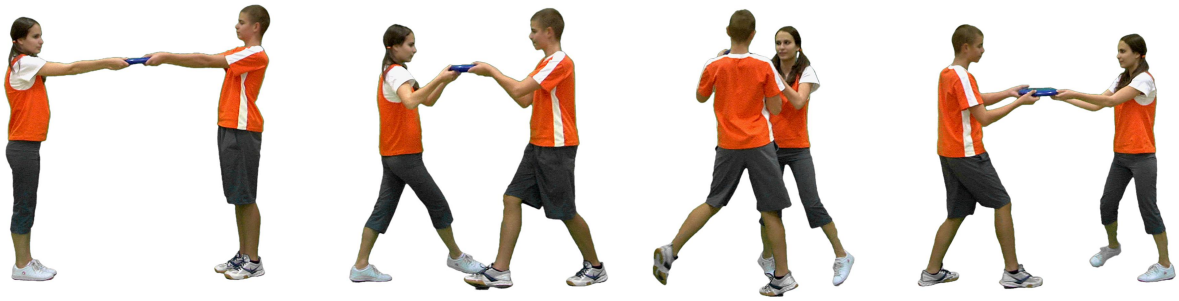
Chlapci a dívky bez stuhy

V. chlapec a dívka bez stuhy uchopí frisbee obouruč vodorovně (folie dolů)
1. – 2. výkrokem pravou vpřed dovnitř a přísunem levé celý obrat ve výponu
3. – 4. výkrokem pravou vzad a přísunem levé stoj
Paže: 1. – 2. skrčit připažmo, dívka i chlapec drží frisbee obouruč
3. – 4. předpažit

VI. 1. – 2. výkrokem pravou vpřed dovnitř a přísunem levé celý obrat ve výponu
3. – 4. výkrokem pravou vzad a přísunem levé stoj
Paže: 1. – 2. skrčit připažmo, dívka i chlapec drží frisbee obouruč
3. – 4. předpažit

VII. dívky:
1. – 4. čtyřmi kroky dvojný obrat (začít čelem k HT) – kruhy vpravo (držet frisbee vodorovně)
chlapci:
1. výkrokem pravou vpřed klek na levou, dlaně na kolena
2. – 4. výdrž

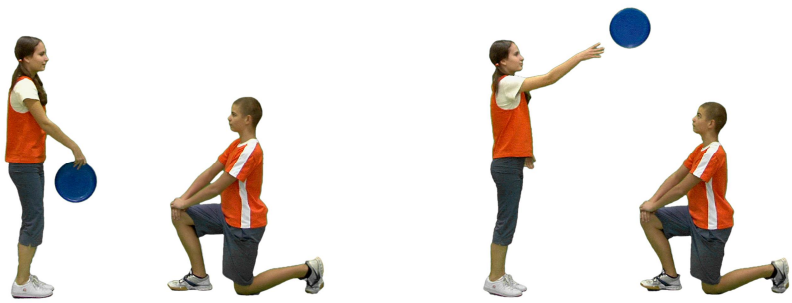
VIII. dívky:
1. vyhodit frisbee vysoko vzhůru, osa frisbee svislá v bočné rovině (folie k HT)
2. – 4. stoj – připažit – výdrž
chlapci:
1. – 2. výdrž
3. – 4. chytit frisbee obouruč – skrčit připažmo, frisbee před hrudník



V. 1. 2. 3. 4.

V. 4. VI. 1. 2.---------- 4.

VII.1. 2. 3. 4.



VIII. 1. 2. – 4.

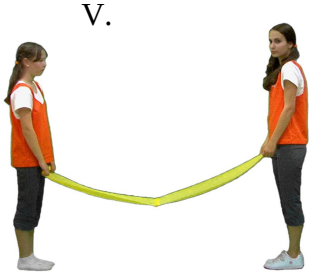
IV. oddíl „Dávej, ber!“

Předehra **6 taktů 4/4**

I. - V. 1. – 12. všichni poklusem přesun na postavení č. 20,
dívky – dvojice slepí stuhu a uchopí ji za pevné konce,
chlapci stoj - drží frisbee v pravé ruce

VI. 1. – 4. dívky čtyřmi klusovými skoky vzad přesun na délku napjatých slepených stuh – stoj – připažit - chlapci vzpor dřepmo - výdrž

V.



VI.

Věta A – Dívky

část a) **1. sloka** **8 taktů 4/4, dohra 2 doby**

I. 1. vzpažit („ Až do teďka“)
2. – 4. výdrž

II. cvičenky 1, 2, 3, 4 („jsi byl jen samá bota“)
1. – 4. výdrž ve vzpažení
cvičenky 5, 6, 7, 8
1. připažit
2. – 4. výdrž

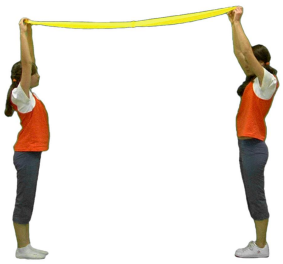
III. cvičenky 1, 2, 3, 4 („Teď dostáváš“)
1. připažit
2. – 4. výdrž
cvičenky 5, 6, 7, 8
1. vzpažit
2. – 4. výdrž

IV.	1.	cvičenky A1, C1, A3, C3, B2, D2, B4, D4 výdrž v připažení cvičenky A6, C6, A8, C8, B5, D5, B7, D7 připažit cvičenky A2, C2, A4, C4, B1, D1, B3, D3 vzpažit cvičenky A5, C5, A7, C7, B6, D6, B8, D8 výdrž ve vzpažení („se sám už do života“)
	2. – 4.	výdrž
V.	1.	cvičenky A1, A3, A6, A8, B2, B4, B5, B7, C1, C3, C6, C8, D2, D4, D5, D7 vzpažit cvičenky A2, A4, A5, A7, B1, B3, B6, B8, C2, C4, C5, C7, D1, D3, D6, D8 připažit („Pojď otevřem“)
	2. – 4.	výdrž
VI. – VII.	volně připažit - během přesun do postavení č. 22	
VIII.	1. – 2.	připažit
	3. – 4.	vzpažit („Vlítnem tam“)
Dohra	1. – 2.	výdrž

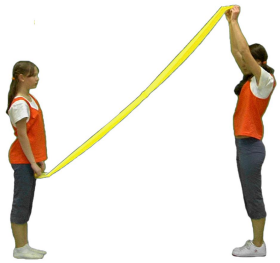
část b) 2. sloka 9 taktů 4/4, dohra 2 doby

I.	1. – 4.	výdrž ve vzpažení (stuhy napnuty)
II. - III.	1. – 8.	ihned po podběhnutí chlapců každá dvojice dívek čtyři rychlé kroky k sobě – skrčit připažmo – při čtvrtém kroku vzpažit – čtyři rychlé kroky vzad – připažit
IV.	1.	dřep – předpažit dolů, stuhu plochou k divákům
	2. – 4.	výdrž
V. – VI.	1. – 8.	výdrž
VII.	1. – 4.	stoj – podtočením pod stuhou dvojný obrat směrem od HT
VIII.	1.	trhnutím rozpojit stuhy
	2. – 4.	během přesun do postavení č. 23
IX.	1. – 4.	pokračování přesunu
Dohra	1. – 2.	dívky předat volný konec stuhy chlapci (každý chlapec má dvě stuhy), druhý konec uchopit obouruč za rohy

část a)



I.



II.

část b)

takty II. – III.

IV. – VI.

VII. 1.

2. – 3.

4.

VIII . 1.

Věta A - Chlapci

část a) **1. sloka** **8 taktů 4/4, dohra 2 doby**

I. 1. – 4. cvičenci 9, 10 z celků A, D: čtyřmi běhovými skoky, začíná pravá přesun o jednu značkovou mezeru vpřed
cvičenci 11, 12 z celku B, C: opakovat
cvičenci 11, 12 z celku A, D: půlobratem vpravo čtyřmi běhovými skoky, začíná pravá, posun o jednu značkovou mezeru vpřed
cvičenci 9, 10 z celku B, C: půlobratem vlevo čtyřmi běhovými skoky, začíná pravá, posun o jednu značkovou mezeru vpřed

II. 1. – 2. poskokem (s půlobratem) stoj rozkročný, všichni cvičenci čelem k HT – vzpažit, frisbee držet obouruč čelně svisle (folií k HT)
3. – 4. poskokem stoj spojný - skrčit připažmo, frisbee na prsa

III. 1. – 4. cvičenci 9, 10 z celků A, D: čtyři běhové skoky na místě (postavení 21)
cvičenci 11, 12 z celků B, C: opakovat
cvičenci 11, 12 z celků A, D: půlobratem vpravo čtyřmi běhovými skoky, začíná pravá, posun o jednu značkovou mezeru vpřed
cvičenci 9, 10 z celků B, C: půlobratem vlevo čtyřmi běhovými skoky, začíná pravá, posun o jednu značkovou mezeru vpřed

IV. 1. – 2. poskokem (s půlobratem) stoj rozkročný, všichni cvičenci čelem k HT – vzpažit, frisbee držet obouruč čelně svisle (folií k HT)
3. – 4. poskokem stoj spojný - skrčit připažmo, frisbee na prsa

V. 1. – 2. úkrok pravou stranou – obloukem dovnitř upažit pravou, dlaň vzhůru, frisbee čelně svisle (folií k HT) – levou v bok
3. – 4. přenosem na levou a přísunem pravé stoj spatný – skrčit upažmo, frisbee před hlavu

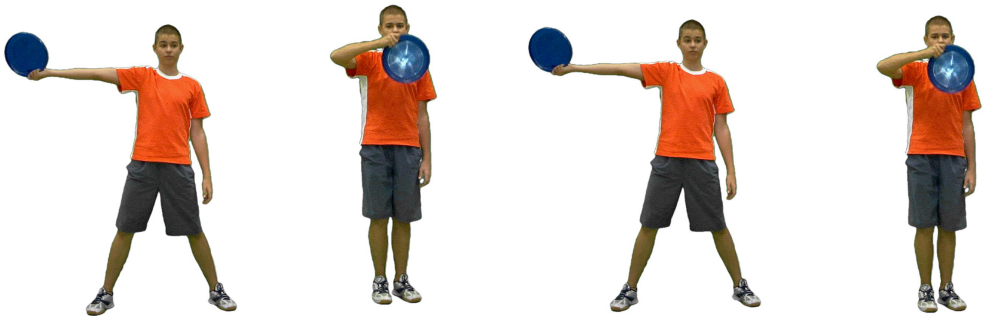
VI. 1. – 2. úkrok pravou stranou – obloukem dovnitř upažit pravou, dlaň vzhůru, frisbee čelně svisle (folií k HT) – levá v bok
3. – 4. přenosem na levou a přísunem pravé stoj spatný – skrčit upažmo, frisbee před hlavu

VII. 1. dřep – předklon hlavy, frisbee v pravé před kolena
2. – 4. výdrž

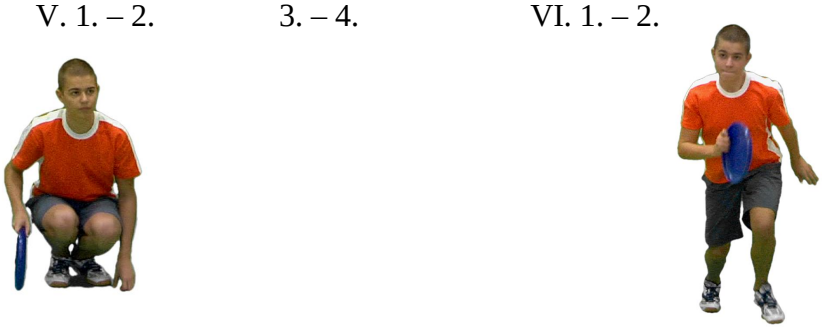
VIII. 1. – 2. výdrž
3. – 4. vzpřim hlavy – stoj a běh do středu celků (postavení č. 22) - a odhodit frisbee – rychlý obrat a podbíhání stuh (ve směru šipek v postavení č. 22) Poznámka: cvičenci vybíhají na slova „tak vlítnem tam“

Dohra 1. – 2. chlapci podbíhají stuhy (vždy dva vedle sebe)

I. přesun II. 1. – 2. 3. – 4. III. IV. 1. – 2. 3. – 4.



V. 1. – 2. 3. – 4. VI. 1. – 2. 3. – 4.



VII. VIII. 1. – 2 výdrž 3. – 4. běh

část b) **2. sloka** **9 taktů 4/4, dohra 2 doby**

I. – II. 1. – 8. pokračování podbíhání - cvičenci 10, 9 obíhají vpravo kolem dívek, cvičenci 11, 12 obíhají vlevo

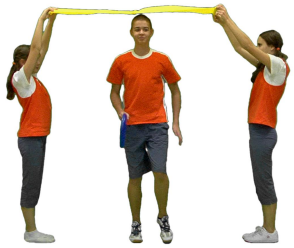
III. 1. – 4. po prvním oběhnutí seřadit v zástup a v běhu přeskakovat stuhy, obíhat v zástupu vpravo kolem

IV. – VI. 1. – 12. pokračování přeskoků

VII. – VIII. 1. – 8. po přeskoku poslední stuhy rychlým během (sprintem) v zástupu do postavení 23

IX. 1. vzpor dřepmo
2. – 4. výdrž

Dohra 1. – 2. převzít stuhy od dívek (do každé ruky jednu)



I. – II.

III. – VI.

Dohra – stuhy volně

Věta B – Dívky a chlapci společně

část a) **Refrén** **14 taktů 4/4**

I.
1. – 2. stoj – vzpažit
3. – 4. připažit

II.
1. – 4. dívky čtyři kroky vzad (na délku napnuté stuhy), na 4. dobu stoj - předpažit dolů - chlapci výdrž

III.
1. – 4. chlapci – čtyři kroky vpřed (chlapci minou dívky a jsou nyní vně kruhu) – zvolna zapažit
dívky zvolna zapažit (zády k sobě)

IV.
1. – 4. chlapci – čtyři kroky vzad (tvoří vnitřní kruh) na délku napjaté stuhy – zvolna předpažit dolů
dívky výdrž - zvolna předpažit dolů

V.
1. chlapci stoj - vzpažit, dívky dřep – vzpažit
2. – 4. výdrž

VI.
1. – 2. výdrž
3. – 4. dívky stoj – předpažit, chlapci - předpažit

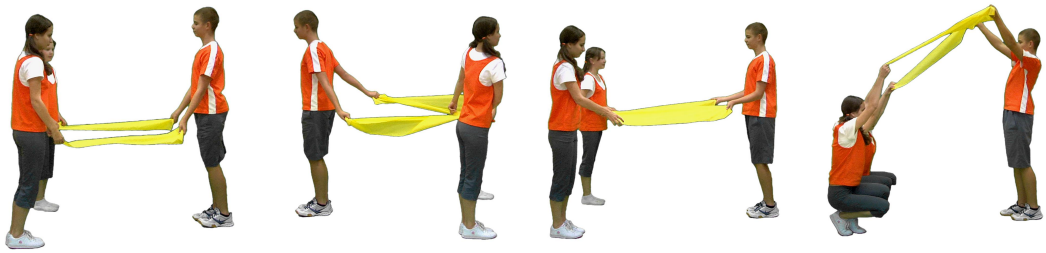
VII.
1. – 4. dívky čtyřmi kroky dvojný obrat vlevo (zavinout do stuhy směrem k chlapci)

VIII.
1. – 4. výdrž

IX.
1. – 4. dívky čtyřmi kroky dvojný obrat vpravo (rozvinout směrem od chlapce)

X.
1. – 4. výdrž

XI. – XIV.
1. – 12. chlapci pustit stuhu a běh pro frisbee (uchopit pravou) a přeběh do postavení č. 24, dívky uchopit pravou stuhu (uprostřed pevné části) a běh do postavení č. 24
13. – 16. stoj spatný – připažit



II. III. IV. V.

VI. 3. – 4. VII. 1. – 2. 3. – 4. VIII. IX. 1. – 4. X.

XI. 1 2.

Věta C - Dívky

část a) **3. sloka** **9 taktů 4/4, dohra 2 doby**

I. „V step“
1. předkrok pravou zevnitř
2. předkrok levou zevnitř
3. zákrok pravou dovnitř
4. přísun levou

Paže: 1. – 4. kruhy dovnitř

Dívky 1, 3, 5, 7

II. „grapevine vlevo“ (zařadit před chlapce)
1. výkrok levou vpřed zevnitř – skrčit předpažmo dolů
2. zákrok pravou zkřižmo – skrčit zapažmo
3. úkrok levou – skrčit předpažmo dolů
4. přísunem pravé stoj spojný

Dívky 2, 4, 6, 8

II. „grapevine vpravo“ (zařadit za chlapce)
1. výkrok pravou vpřed zevnitř – skrčit předpažmo dolů
2. zákrok levou zkřižmo - skrčit zapažmo
3. úkrok pravou – skrčit předpažmo dolů
4. přísunem levé stoj spojný

Společně:

III. „lunge side“, ruce v bok
1. mírný podřep únožný pravou
2. přísunem pravé stoj spojný
3. mírný podřep únožný levou
4. přísunem levé stoj spojný

IV. „chasse“
1. – 4. přeměnný poskok vpravo – nákmihem čelné kruhy vpravo

V. – VI. 1. – 8. poklusem přesun o jednu až tři značkové mezery do postavení č. 25

VII. „V step“
1. předkrok pravou zevnitř
2. předkrok levou zevnitř
3. zákrok pravou dovnitř
4. přísun levou
Paže: 1. – 4. kruhy dovnitř

VIII. „pivot“, ruce v bok
1. výkrok pravou vpřed
2. celý obrat vlevo na pravé – přenos na levou a
3. výkrok pravou vpřed
4. a celý obrat vlevo a přenos na levou – přísunem pravé stoj

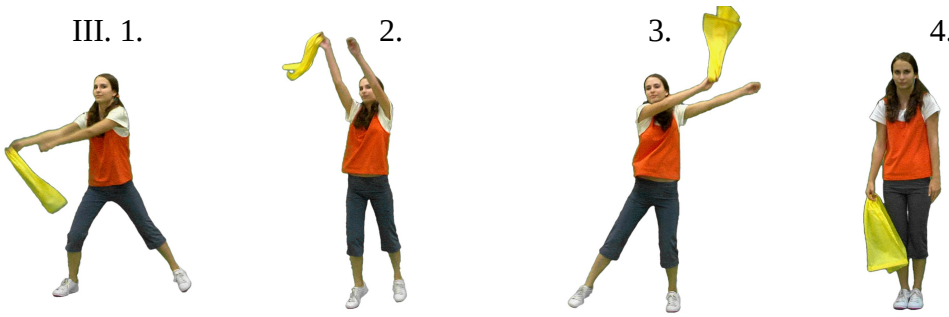
IX. 1. – 2. skok s roznožením – oblouky dovnitř vzpažit zevnitř
3. – 4. výdrž

Dohra 1. – 2. výdrž

I. 1. 2. 3. 4.

II. 1. 2. 3. 4.

III. 1. 2. 3. 4.



IV. 1. 2. 3. 4.

V. – VI. VII. 1. 2. 3. 4.

VIII. 1. 2. 3. 4.

IX. 1. 2. – 4.

část b) **Refrén** **10 taktů 4/4, dohra 2 doby**

I.
1. – 2. poskokem stoj rozkročný – vzpažit zevnitř, dlaně vpřed, prsty levé roztáhnout (stuha v pravé)
3. – 4. poskokem podřep - ohnutý předklon – předklon hlavy - skrčit připažmo, ruce v pěst

II.
1. – 4. stoj vzpřim a čtyřmi mírnými poskoky na místě dvojný obrat vlevo, upažit dolů pravou (mávat mírně stuhou vzhůru a dolů), levou v bok

III.
„pony pony“ (s hmity podřepmo)
1. odrazem levé poskok na pravou vpravo
2. přinožením levé a pokrčením přínožmo levou na špičku mírný podřep
3. odrazem pravé poskok na levou vlevo
4. přinožením pravé a pokrčením přínožmo pravou na špičku mírný podřep

Paže: 1. – 2. oblouky vlevo – vzpažit zevnitř pravou – skrčit vzpažmo zevnitř levou
3. – 4. a vzpažit zevnitř levou – skrčit vzpažmo zevnitř pravou

IV.
„pony pony“ (s hmity podřepmo)
1. odrazem levé poskok na pravou vpravo
2. přinožením levé a pokrčením přínožmo levou na špičku mírný podřep
3. odrazem pravé poskok na levou vlevo
4. přinožením pravé a pokrčením přínožmo pravou na špičku mírný podřep

Paže: 1. – 2. vzpažit zevnitř pravou – skrčit vzpažmo zevnitř levou
3. – 4. vzpažit zevnitř levou – skrčit vzpažmo zevnitř pravou

V.
1. – 2. výpon
3. – 4. a dřep
Paže: 1. – 4. kruhy a oblouky dolů připažit

VI.
1. – 2. dřep - výdrž (na první dobu předat stuhu před holeněmi z pravé do levé, na druhou dobu předat stuhu za tělem z levé do pravé)
3. – 4. stoj – vzpřim - připažit

VII.
1. – 2. výpad pravou stranou
3. – 4. přenosem na levou a přísunem pravé stoj
Paže: 1. – 4. nákmihem kruh zevnitř pravou

VIII.
1. – 4. výdrž

IX.
1. – 2. výpad levou stranou
3. – 4. přenosem na pravou a přísunem levé stoj
Paže: 1. – 4. nákmihem do upažení kruh pravou dolů - připažit

X.
1. – 4. výdrž

Dohra
1. – 2. výdrž

I. 1. - 2 3. – 4. II. 1. – 2. 3. – 4.

III. 1. – 2. 3. – 4. IV. 1. – 2. 3. – 4.

V. 1.---------- 2. 3. – 4.

VI. 1. - 2. předat stuhu 3. – 4. VII.1.----------4. VIII.

IX. 1.---------- 4. X. výdrž

část c) **Refrén** **10 taktů 4/4**

I. – VIII. 1. – 32. dívky z jednoho celku vytvoří zástup a během v zástupu z postavení č. 26. ve směru šipek vytvářejí obrazec podle nákresu č. 27

IX. – X. 1. – 8. obrat čelem do středu plochy – stoj, mávat oběma pažemi ve vzpažení, stuha v pravé

část d) **Závěrečný seběh** **4 takty 4/4**

I. – III. 1. – 12. během přesun směrem ke středu plochy do postavení č. 28

IV. 1. – 2. obrat vlevo zády ke středu plochy
3. – 4. stoj – připažit

část e) **Refrén** **11 taktů 4/4, dohra 3 doby**

I. 1. – 2. poskokem stoj rozkročný – vzpažit zevnitř, dlaně vpřed, prsty levé roztáhnout (stuha v pravé)
3. – 4. poskokem podřep - ohnutý předklon – předklon hlavy - skrčit připažmo, ruce v pěst

II. 1. – 4. stoj vzpřim a čtyřmi mírnými poskoky na místě dvojný obrat vlevo, upažit dolů pravou (mávat stuhou mírně vzhůru a dolů), levou v bok

III. „pony pony“ (s hmity podřepmo)
1. odrazem levé poskok na pravou vpravo
2. přinožením levé a pokrčením přínožmo levou na špičku mírný podřep
3. odrazem pravé poskok na levou vlevo
4. přinožením pravé a pokrčením přínožmo pravou na špičku mírný podřep

Paže: 1. – 2. oblouky vlevo – vzpažit zevnitř pravou – skrčit vzpažmo zevnitř levou
3. – 4. a vzpažit zevnitř levou – skrčit vzpažmo zevnitř pravou

IV. „pony pony“ (s hmity podřepmo)
1. odrazem levé poskok na pravou vpravo
2. přinožením levé a pokrčením přínožmo levou na špičku mírný podřep
3. odrazem pravé poskok na levou vlevo
4. přinožením pravé a pokrčením přínožmo pravou na špičku mírný podřep

Paže: 1. – 2. vzpažit zevnitř pravou – skrčit vzpažmo zevnitř levou
3. – 4. vzpažit zevnitř levou – skrčit vzpažmo zevnitř pravou

V. 1. – 2. výpon
3. – 4. a dřep
Paže: 1. – 4. kruhy a oblouky dolů připažit

VI. 1. – 2. dřep - výdrž (na první dobu předat stuhu před holeněmi z pravé do levé, na druhou dobu předat stuhu za tělem z levé do pravé)
3. – 4. stoj – vzpřim - připažit

VII. 1. – 2. výpad pravou stranou
3. – 4. přenosem na levou a přísunem pravé stoj
Paže: 1. – 4. nákmihem kruh zevnitř pravou

VIII. 1. – 4. výdrž

IX. 1. – 2. výpad levou stranou
3. – 4. přenosem na pravou a přísunem levé stoj
Paže: 1. – 4. nákmihem do upažení kruh pravou dolů - připažit

X. 1. – 4. výdrž

XI. 1. – 2. vzpor dřepmo
3. – 4. zvolna dřepem

Dohra 1. – 3. stoj - na poslední dobu vyhodit stuhu nad hlavu a chytit
Po skončení mávat stuhou.

I. 1. - 2.

3. – 4.

II. 1. – 2.

3. – 4.

III. 1. – 2.

3. – 4.

IV. 1. – 2.

3. – 4.

V. 1.---------- 2. 4. – 3.

předat stuhu

VI. 1. – 2. 3. – 4. VII. 1.----------2. 3. - 4

výdrž

VIII. IX. 1. ---------- 4.

výdrž

X. XI. 1. – 2. 3.- 4. stoj dohra

Věta C – Chlapci

část a) **3. sloka** **9 taktů 4/4, dohra 2 doby**

I. „V step“, (frisbee v pravé čelně svisle)

1. předkrok pravou zevnitř
2. předkrok levou zevnitř
3. zákrok pravou dovnitř
4. přísun levou

Paže: 1. – 4. kruhy dovnitř

II.

1. poskokem podřep rozkročný – ruce v bok
2. poskokem stoj spojný
3. poskokem podřep rozkročný
4. poskokem stoj spojný

III. „lunge side“ (ruce v bok)
1. mírný podřep únožný pravou
2. přísunem pravé stoj spojný
3. mírný podřep únožný levou
4. přísunem levé stoj spojný

IV.
1. poskokem podřep rozkročný
2. poskokem stoj spojný
3. poskokem podřep rozkročný
4. poskokem stoj spojný

V. – VI. 1. – 8. běh o jednu až tři značkové mezery do postavení č. 25

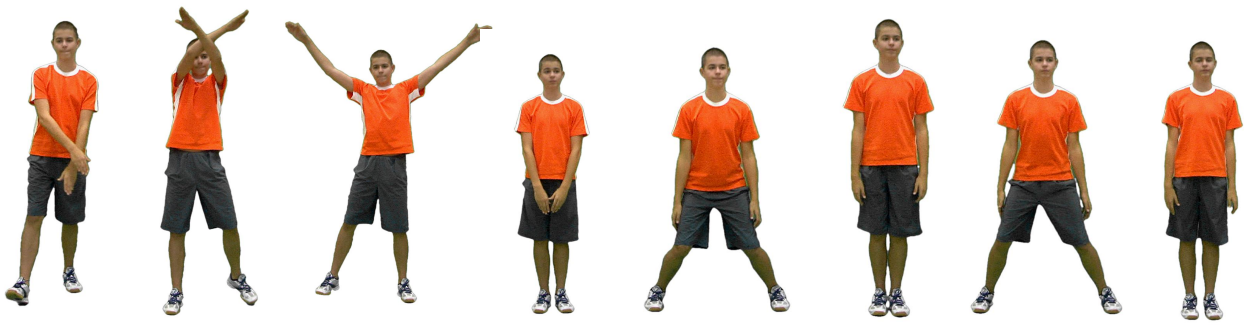
VII. „V step“
1. předkrok pravou zevnitř
2. předkrok levou zevnitř
3. zákrok pravou dovnitř
4. přísun levou
Paže: 1. – 4. kruhy dovnitř

VIII. „pivot“, ruce v bok
1. výkrok pravou vpřed
2. celý obrat vlevo na pravé – přenos na levou a
3. výkrok pravou vpřed
4. a celý obrat vlevo a přenos na levou – přísunem pravé stoj

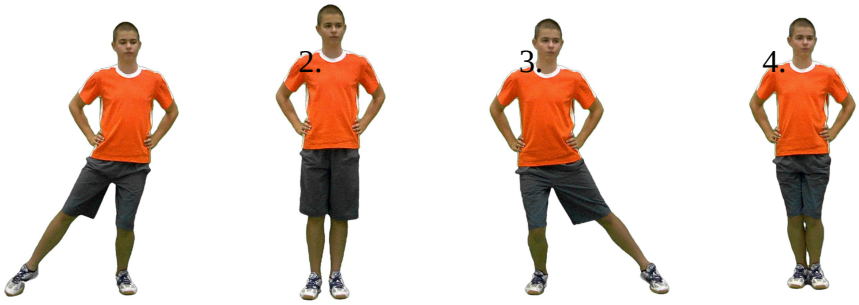
IX. 1. – 2. skok s roznožením – oblouky dovnitř vzpažit zevnitř
3. – 4. výdrž

Dohra 1. – 2. výdrž

frisbee v pravé

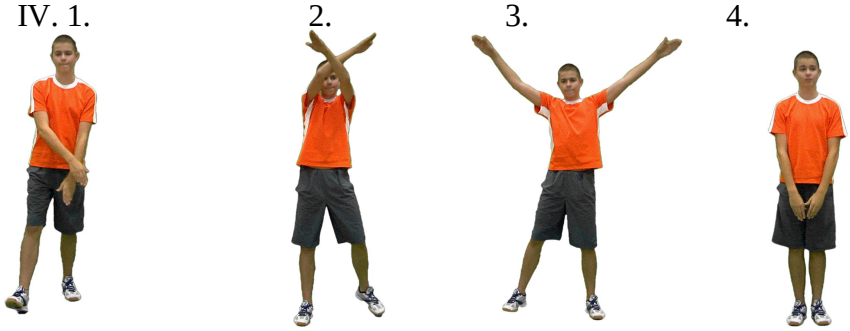


I. 1. 2. 3. 4. II. 1. 2. 3. 4.



III. 1. 2. 3. 4.

IV. 1. 2. 3. 4.



VII. 1. 2 . 3. 4.

část b) **Refrén** **10 taktů 4/4, dohra 2 doby**

I.
1. – 2. poskokem stoj rozkročný – vzpažit zevnitř, dlaně vpřed, prsty levé roztáhnout (frisbee v pravé čelně svisle vzhůru, folií k HT)
3. – 4. poskokem podřep - ohnutý předklon – předklon hlavy - skrčit připažmo, ruce v pěst

II.
1. – 4. stoj – vzpřim a čtyřmi mírnými poskoky, začít pravou, na místě dvojný obrat vlevo - vzpažit pravou (otáčet frisbeem)

III.
1. výpad pravou stranou
2. přísunem levé mírný podřep
3. výpad levou stranou
4. přísunem pravé mírný podřep
Paže: 1. – 2. upažit pravou, frisbee čelně svisle (folie k HT)
3. – 4. skrčit upažmo, frisbee před hlavu

IV.
1. výpad pravou stranou
2. přísunem levé mírný podřep,
3. výpad levou stranou
4. přísunem pravé mírný podřep
Paže: 1. – 2. obloukem zevnitř upažit pravou
3. – 4. skrčit upažmo, frisbee před hlavu

V. 1. – 2. vzpor dřepmo
3. – 4. skok s roznožením – oblouky dovnitř vzpažit zevnitř

VI. 1. – 4. čtyřmi mírnými skoky na místě, začít pravou, dvojný obrat vlevo – skrčit připažmo (frisbee v pravé)

VII. 1. – 4. výpad pravou stranou – obloukem dolů upažit pravou (frisbee čelně svisle folií k HT) - připažit levou

VIII. 1. – 2. přenosem na levou a přísunem pravé stoj – připažit
3. – 4. předat frisbee do levé ruky, připažit pravou

IX. 1. – 4. výpad levou stranou - obloukem dolů upažit levou (frisbee čelně svisle folií k HT)

X. 1. – 2. přenosem na pravou a přísunem levé stoj – připažit levou
3. – 4. předat frisbee do pravé ruky

Dohra 1. – 2. výdrž

I. 1. – 2.

3. – 4.

II. 1. – 2.

3. – 4.

III. 1.

2.

3.

4.

IV. = III.

V. 1. – 2.

3. – 4.

VI. 1. – 2.

3. – 4.

VII. VIII. IX. X.

část c) **Refrén** **10 taktů 4/4**

I. – X. 1. – 40. rychlým během (sprint) seběh na střed plochy, ihned po doběhu obíhat střed ve směru hodinových ručiček (postavení č. 26 a 28), frisbee v pravé

část d) **Závěrečný seběh** **4 takty 4/4**

I. 1. – 4. obratem vlevo stoj zády do středu plochy, frisbee v pravé
Paže: 1. vzpažit zevnitř, frisbee v pravé svisle bočně
2. úder levou rukou do frisbee
3. vzpažit zevnitř,
4. úder levou rukou do frisbee

II. – IV. 1. – 12. paže: opakovat

část e) **Refrén** **11 taktů 4/4, dohra 3 doby**

I. 1. – 2. poskokem stoj rozkročný – vzpažit zevnitř, dlaně vpřed, prsty levé roztáhnout (frisbee v pravé čelně svisle vzhůru, folií k HT)
3. – 4. poskokem podřep - ohnutý předklon – předklon hlavy - skrčit připažmo, ruce v pěst

II. 1. – 4. stoj – vzpřim a čtyřmi mírnými poskoky, začít pravou, na místě dvojný obrat vlevo - vzpažit pravou (otáčet frisbeem)

III. 1. výpad pravou stranou
2. přísunem levé mírný podřep,
3. výpad levou stranou
4. přísunem pravé mírný podřep
Paže: 1. – 2. upažit pravou, frisbee čelně svisle (folie k HT)
3. – 4. skrčit upažmo, frisbee před hlavu

IV. 1. výpad pravou stranou
2. přísunem levé mírný podřep,
3. výpad levou stranou
4. přísunem pravé mírný podřep
Paže: 1. – 2. obloukem zevnitř upažit pravou
3. – 4. skrčit upažmo, frisbee před hlavu

V.	1. – 2.	vzpor dřepmo
	3. – 4.	skok s roznožením – oblouky dovnitř vzpažit zevnitř
VI.	1. – 4.	čtyřmi mírnými skoky na místě, začít pravou, dvojný obrat vlevo – skrčit připažmo (frisbee v pravé)
VII.	1. – 4.	výpad pravou stranou – obloukem dolů upažit pravou (frisbee čelně svisle folií k HT), připažit levou
VIII.	1. – 2.	přenosem na levou a přísunem pravé stoj – připažit
	3. – 4.	předat frisbee do levé ruky, připažit pravou
IX.	1. – 4.	výpad levou stranou - obloukem dolů upažit levou (frisbee čelně svisle folií k HT)
X.	1. – 2.	přenosem na pravou a přísunem levé stoj – připažit levou
	3. – 4.	předat frisbee do pravé ruky
XI.	1. – 2.	mírný podřep – na první dobu vyhodit frisbee svisle vzhůru
	3. – 4.	stoj – chytit frisbee, připažit
Dohra	1. – 3.	výdrž

Po skončení mávat frisbeem.

I. 1. – 2.

3. – 4.

II. 1. – 2.

3. – 4.

III. 1. – 2.

3. – 4.

IV. 1. – 2.

3. – 4.

V. 1. – 2.

3. – 4.

VI. 1. – 2.

3. – 4.

VII.

VIII.

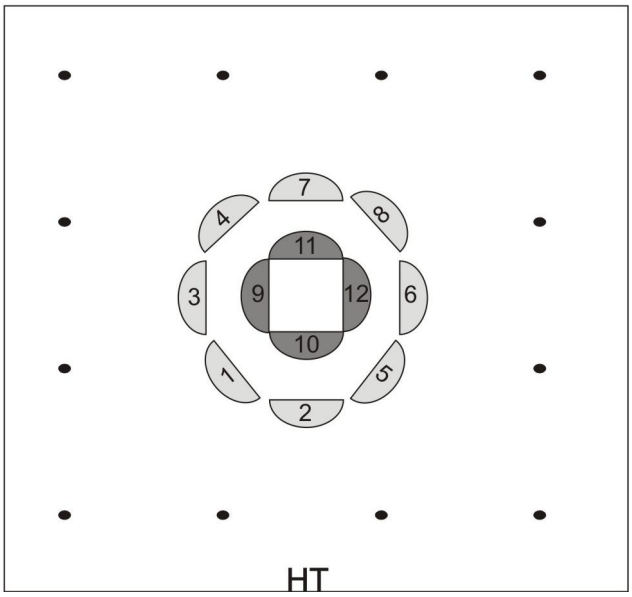
IX.

X.

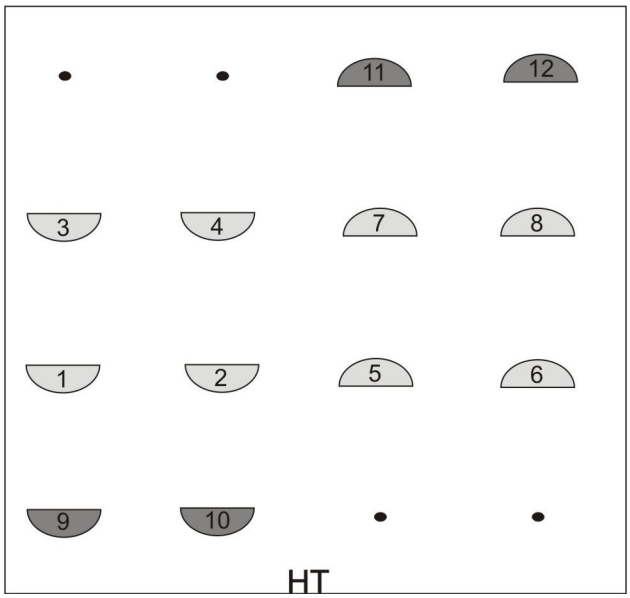
XI.

dohra

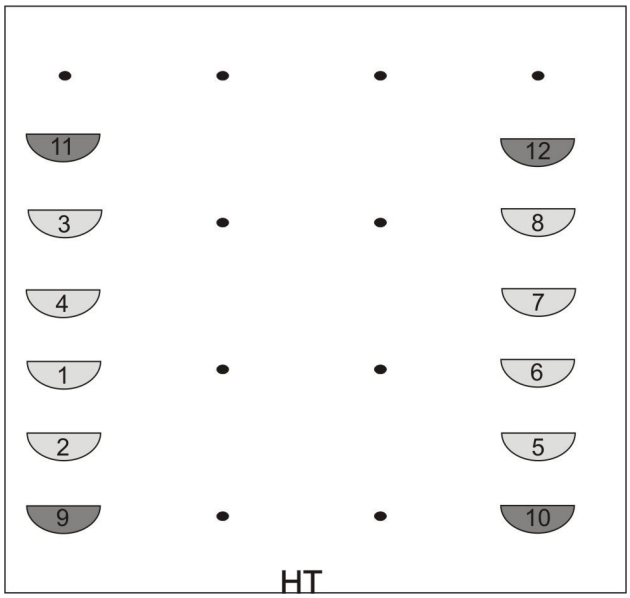
Postavení č. 1 - Květ



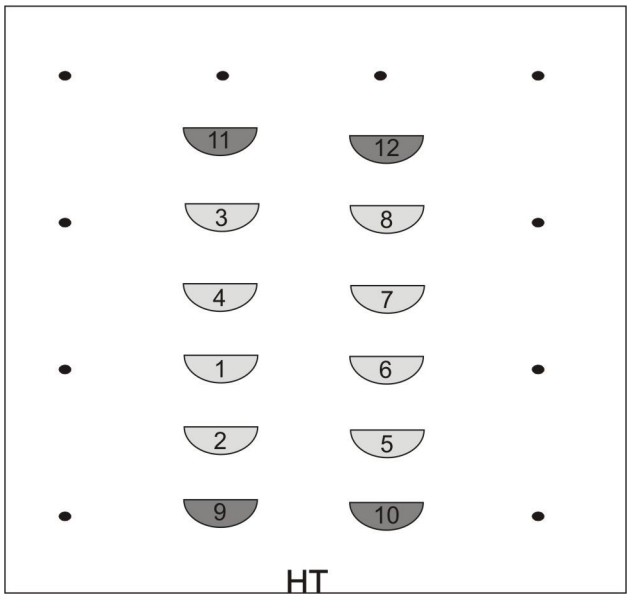
Postavení č. 2



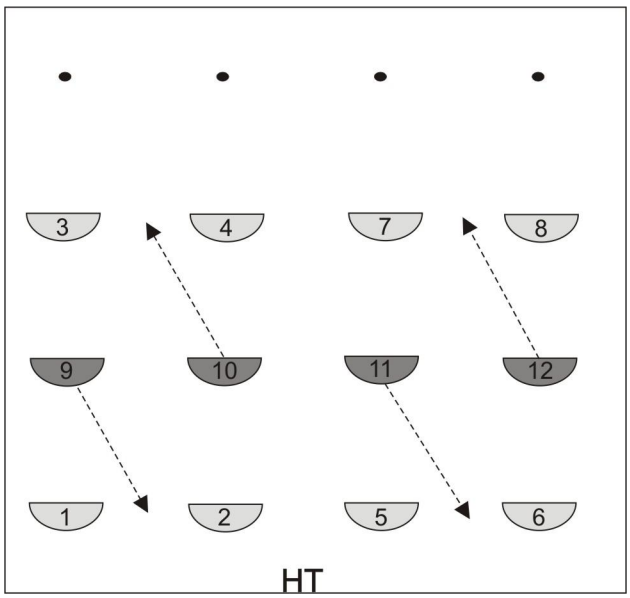
Postavení č. 3 - Zástupy



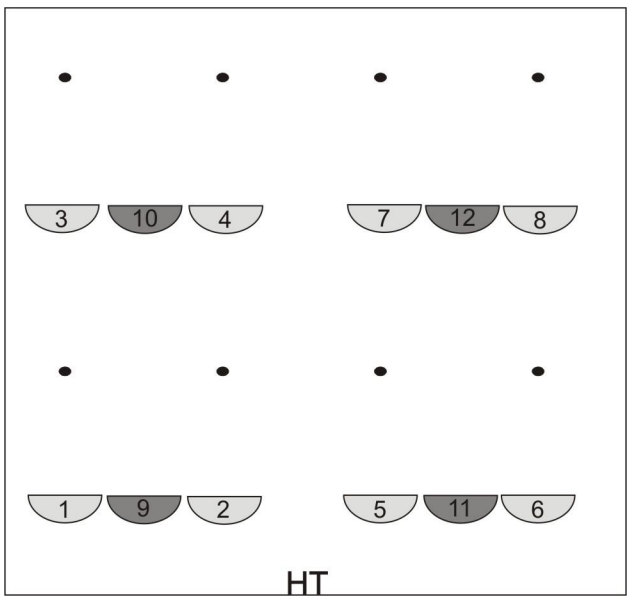
Postavení č. 4 - Zástupy úzké



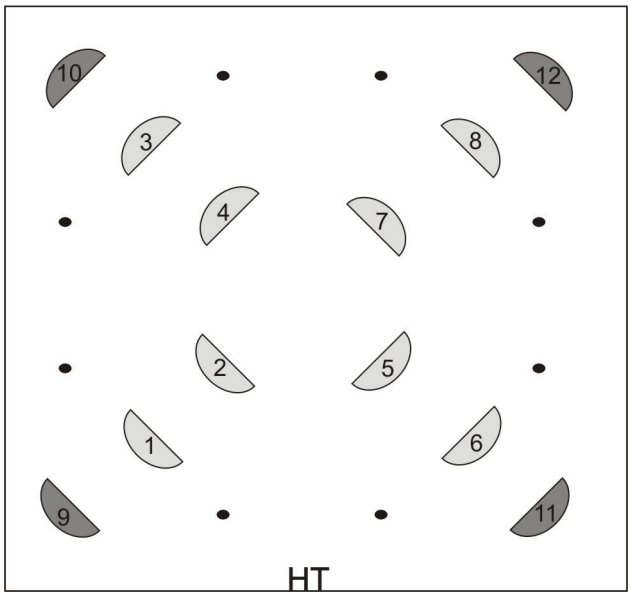
Postavení č. 5 - Řady



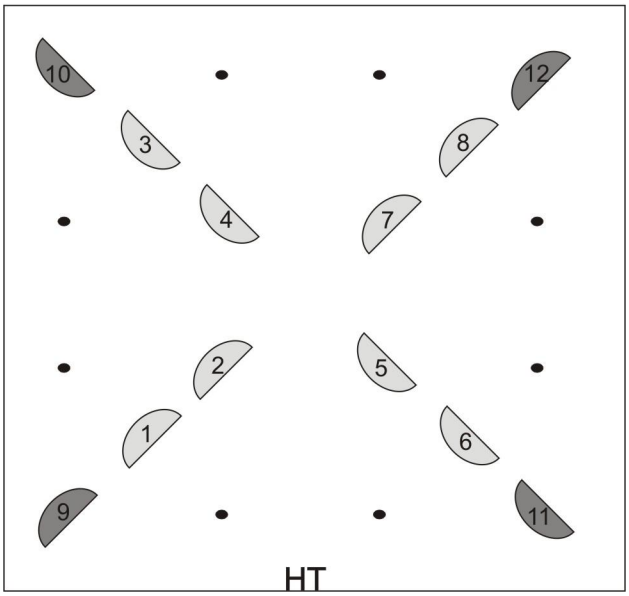
Postavení č. 6 - Trojice



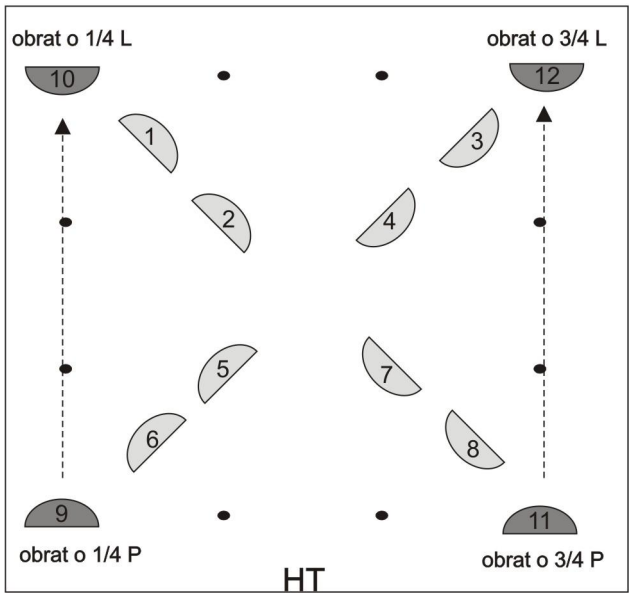
Postavení č. 7



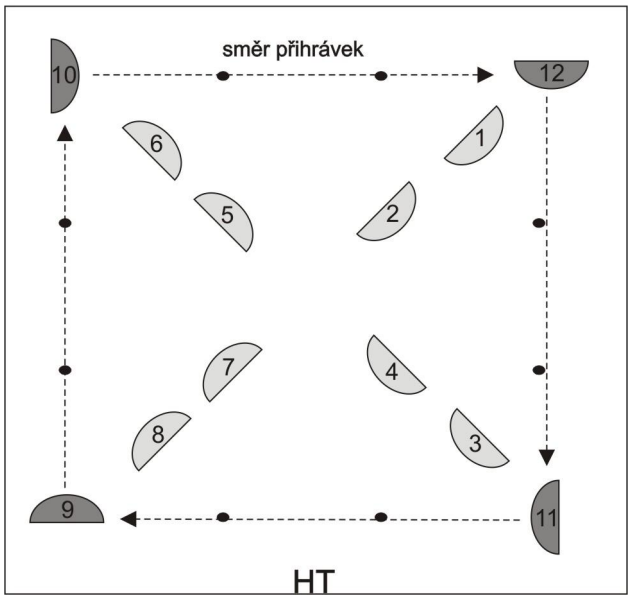
Postavení č. 8



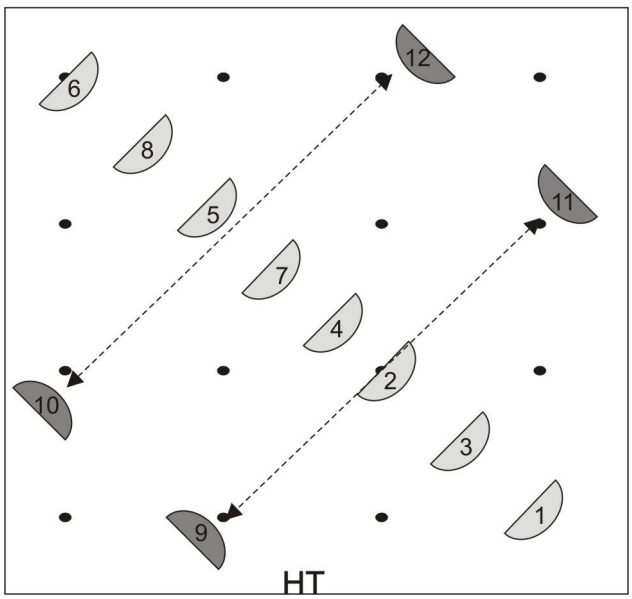
Postavení č. 9 - Přihrávky dvojice



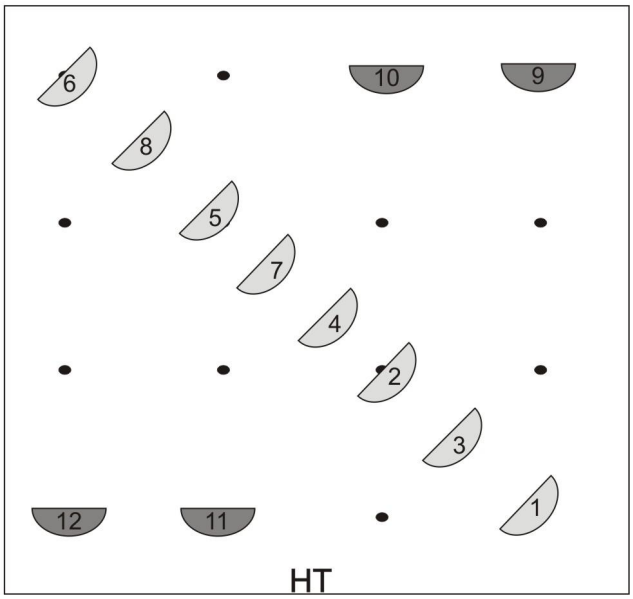
Postavení č. 10 - Přihrávky do čtverce



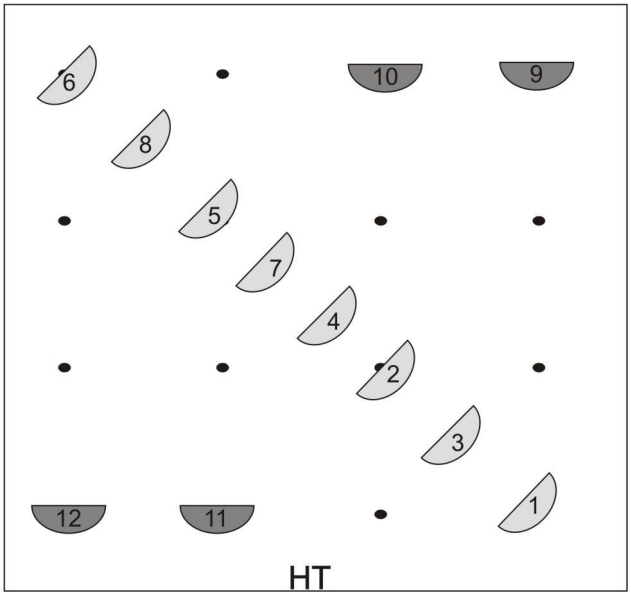
Postavení č. 11 - Zeď



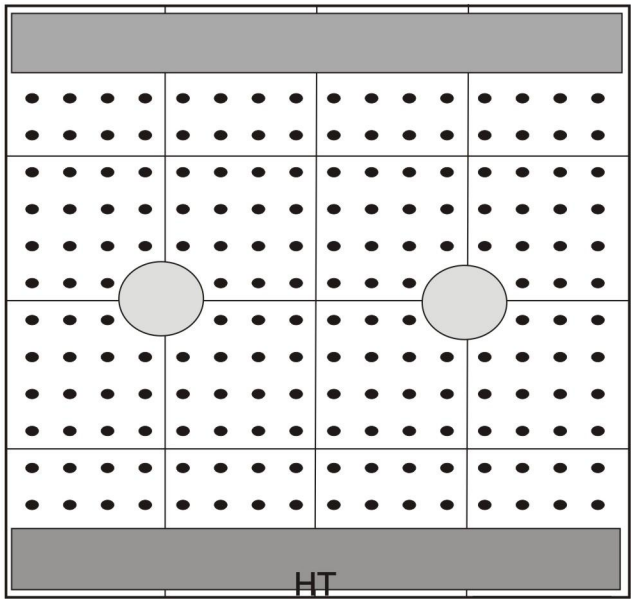
Postavení č. 12 - Konec 2. oddílu



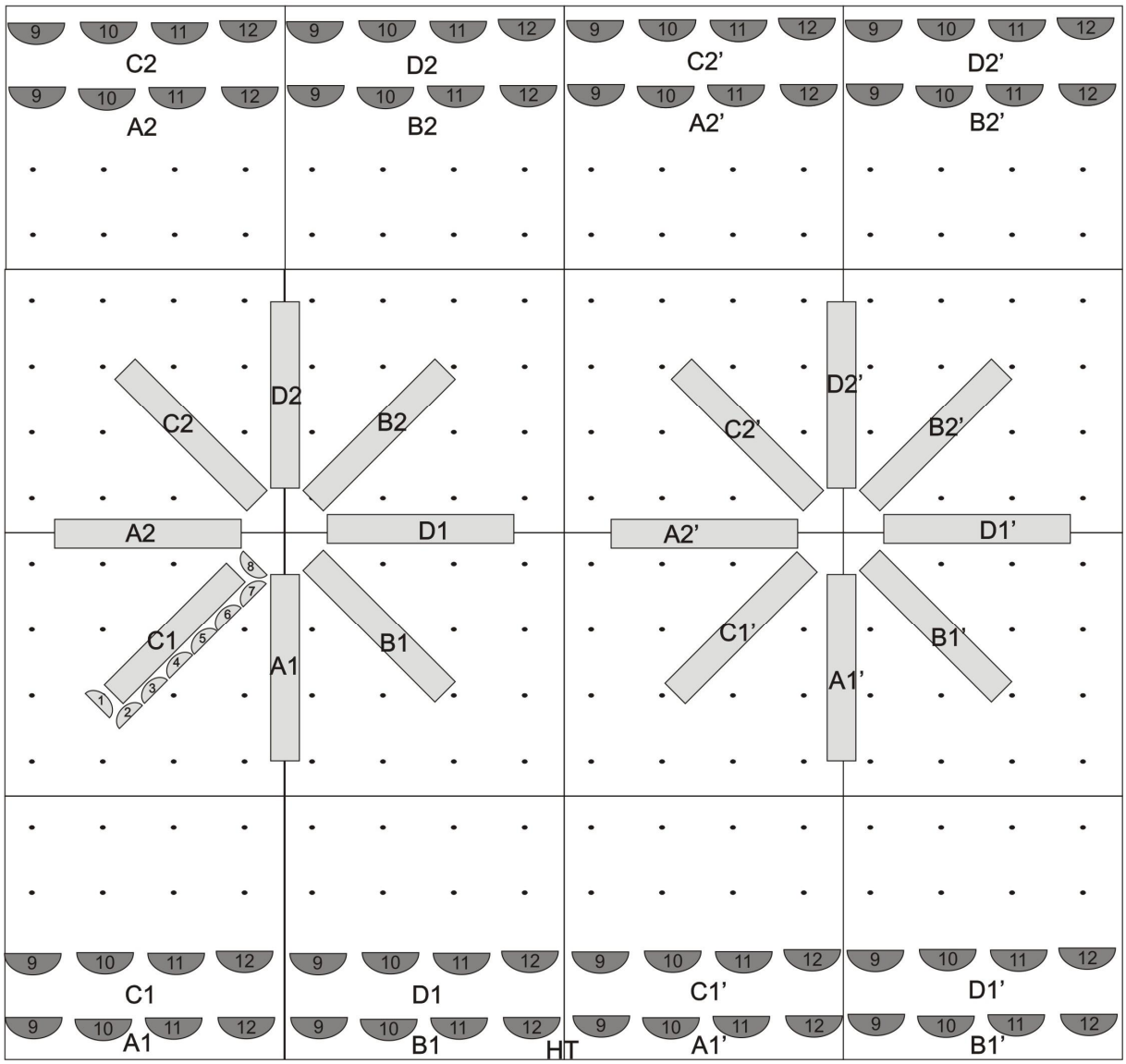
Postavení č. 13



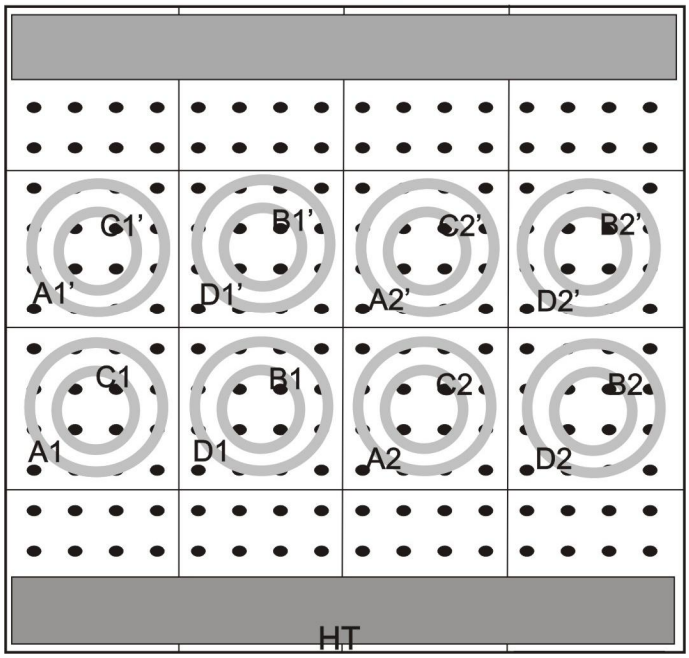
Postavení č. 14 - Schéma přemístění



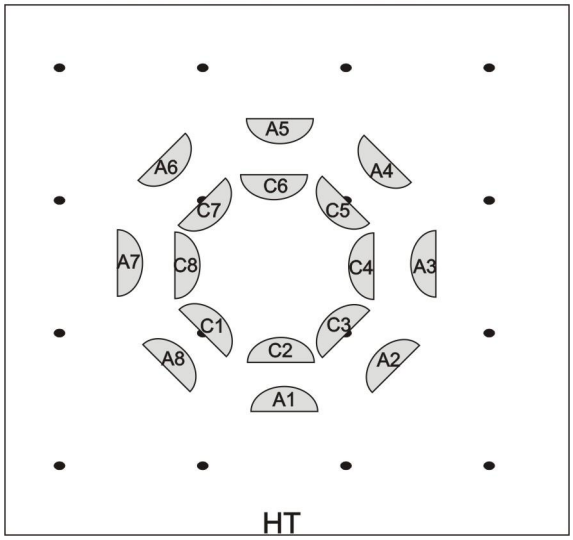
Postavení č. 15



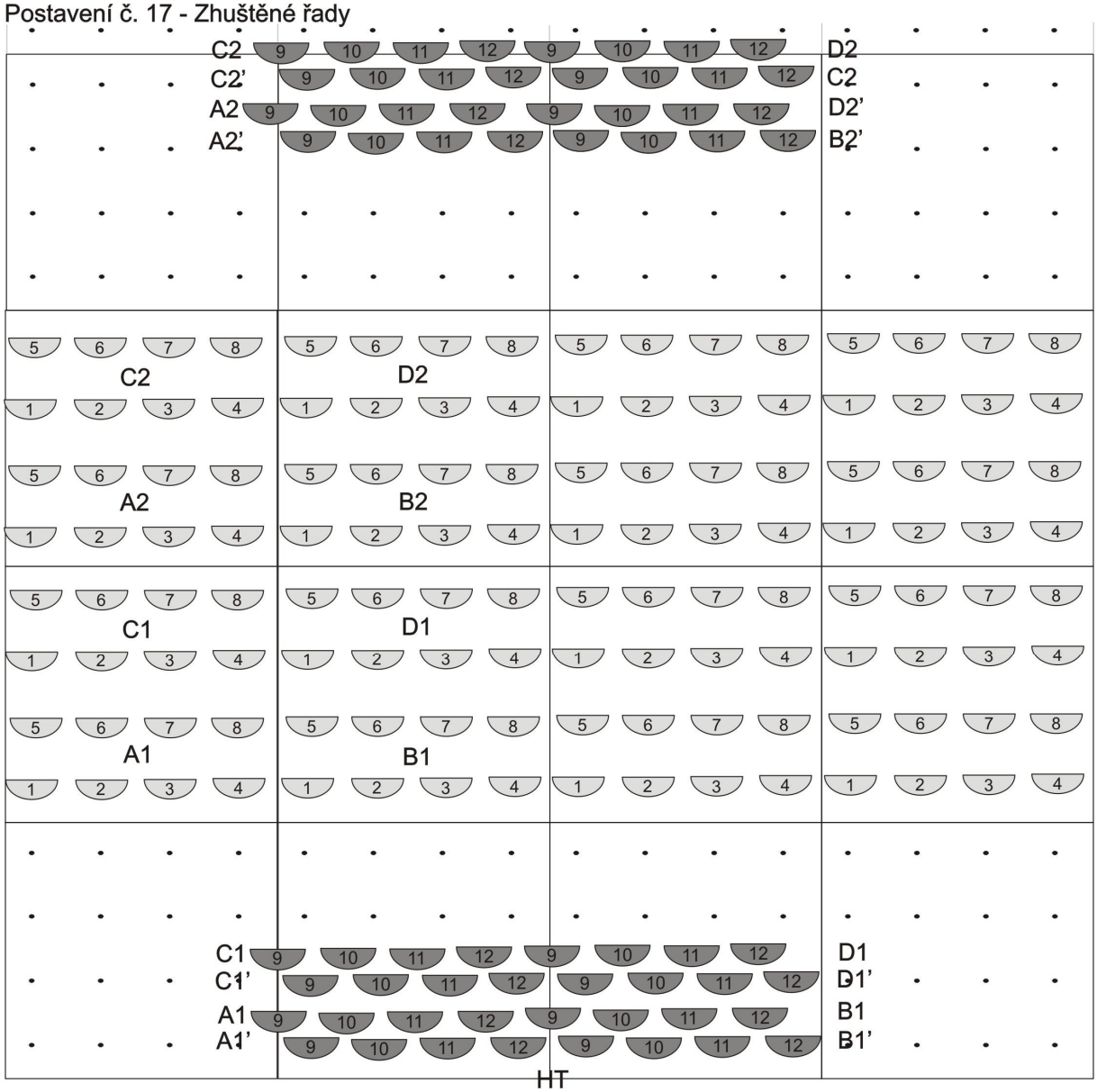
Postavení č. 16 - Těsné kolečko



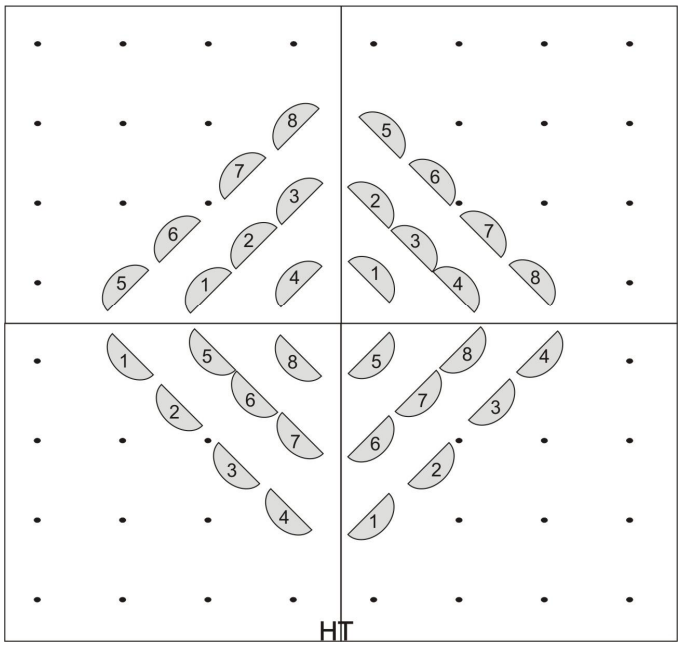
Postavení č. 16 - detail



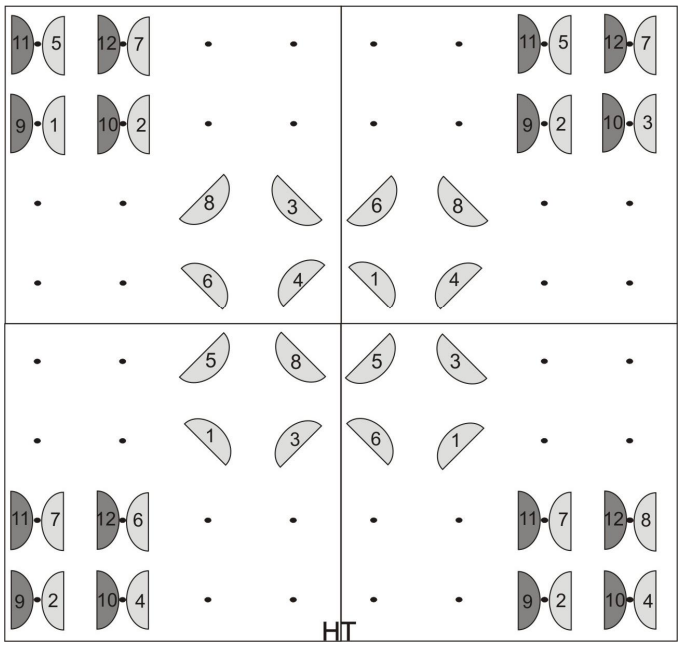
Postavení č. 17 - Zhuštěné řady



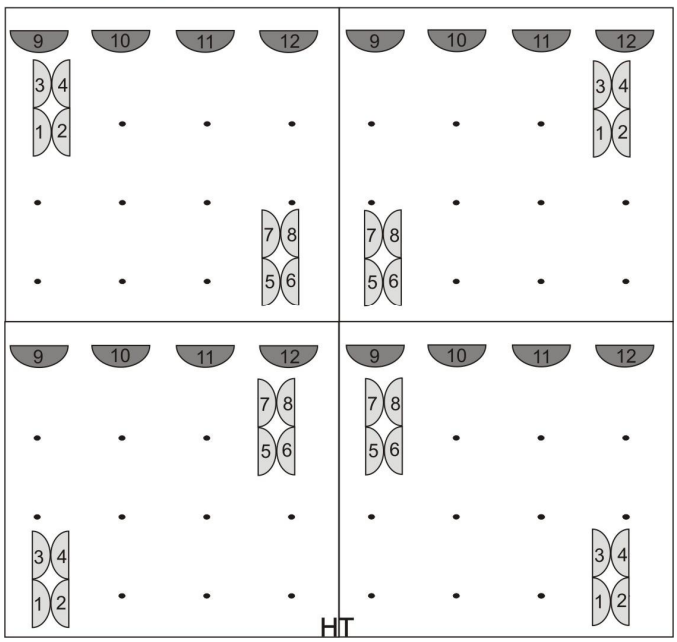
Postavení č. 18 - pouze dívky, chlapci viz postavení 17



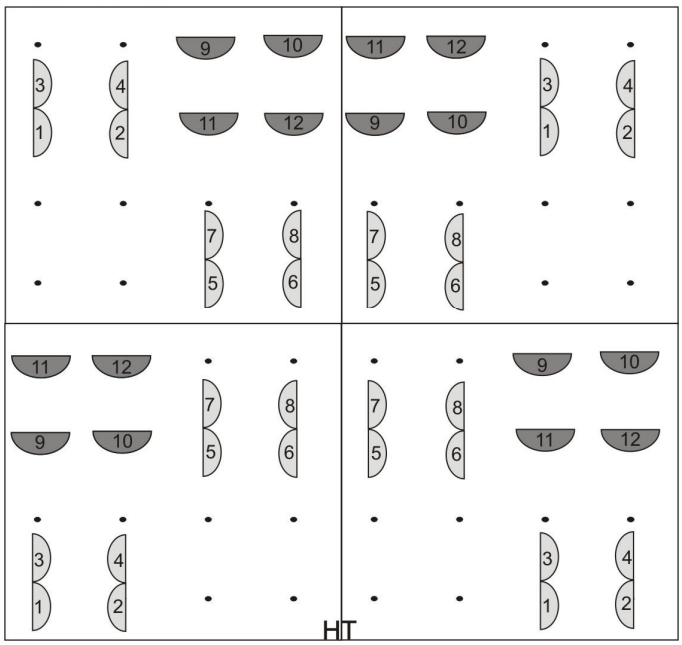
Postavení č. 19 - Dvojice



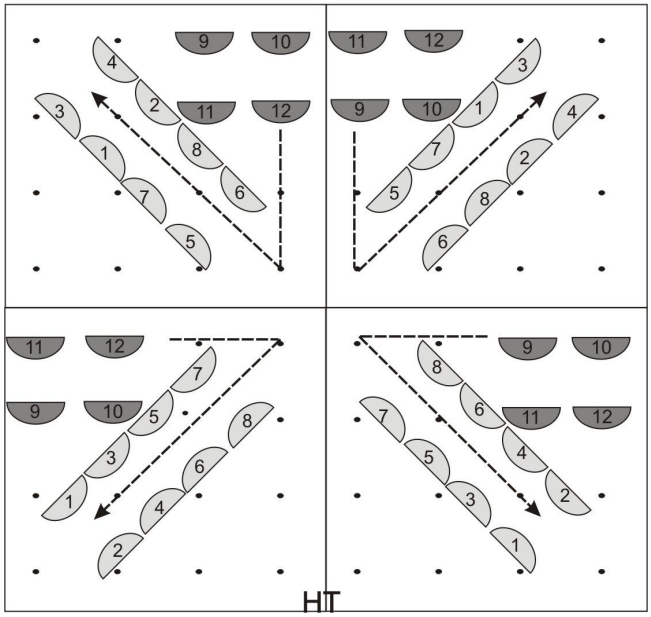
Postavení č. 20



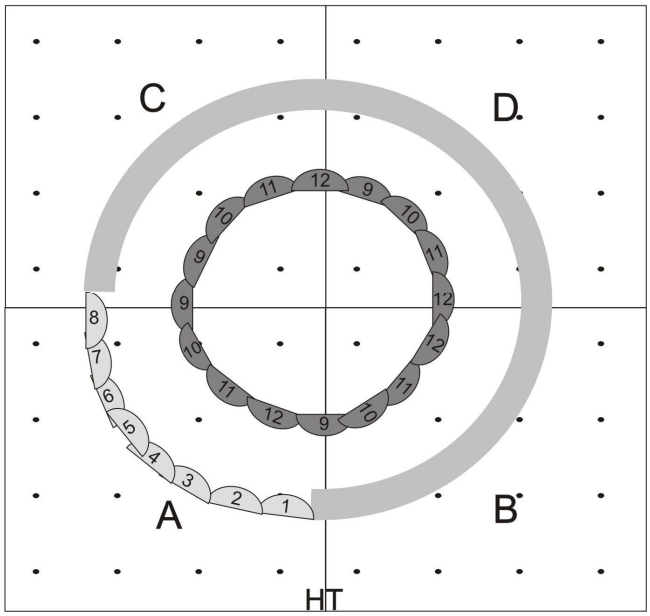
Postavení č. 21



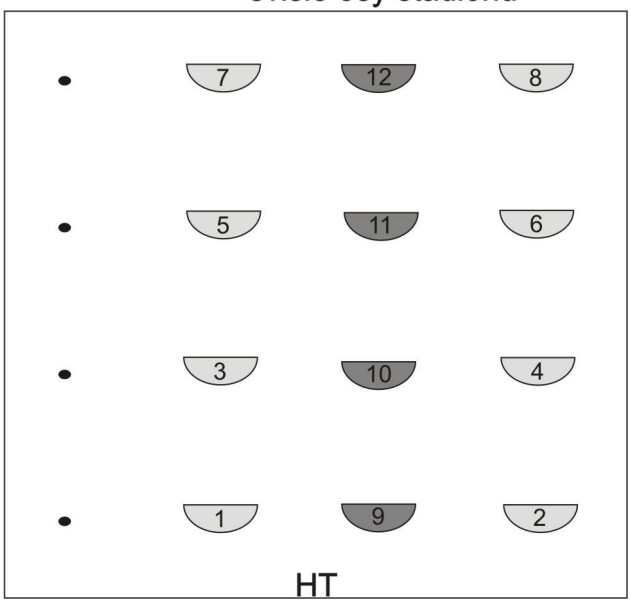
Postavení č. 22



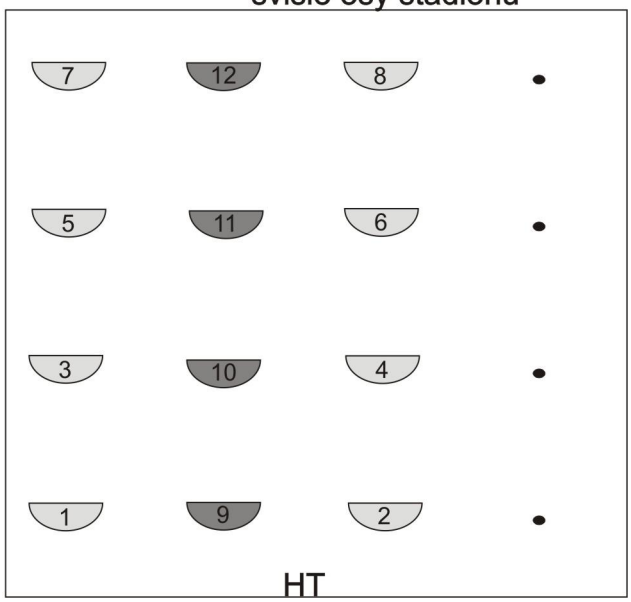
Postavení č. 23



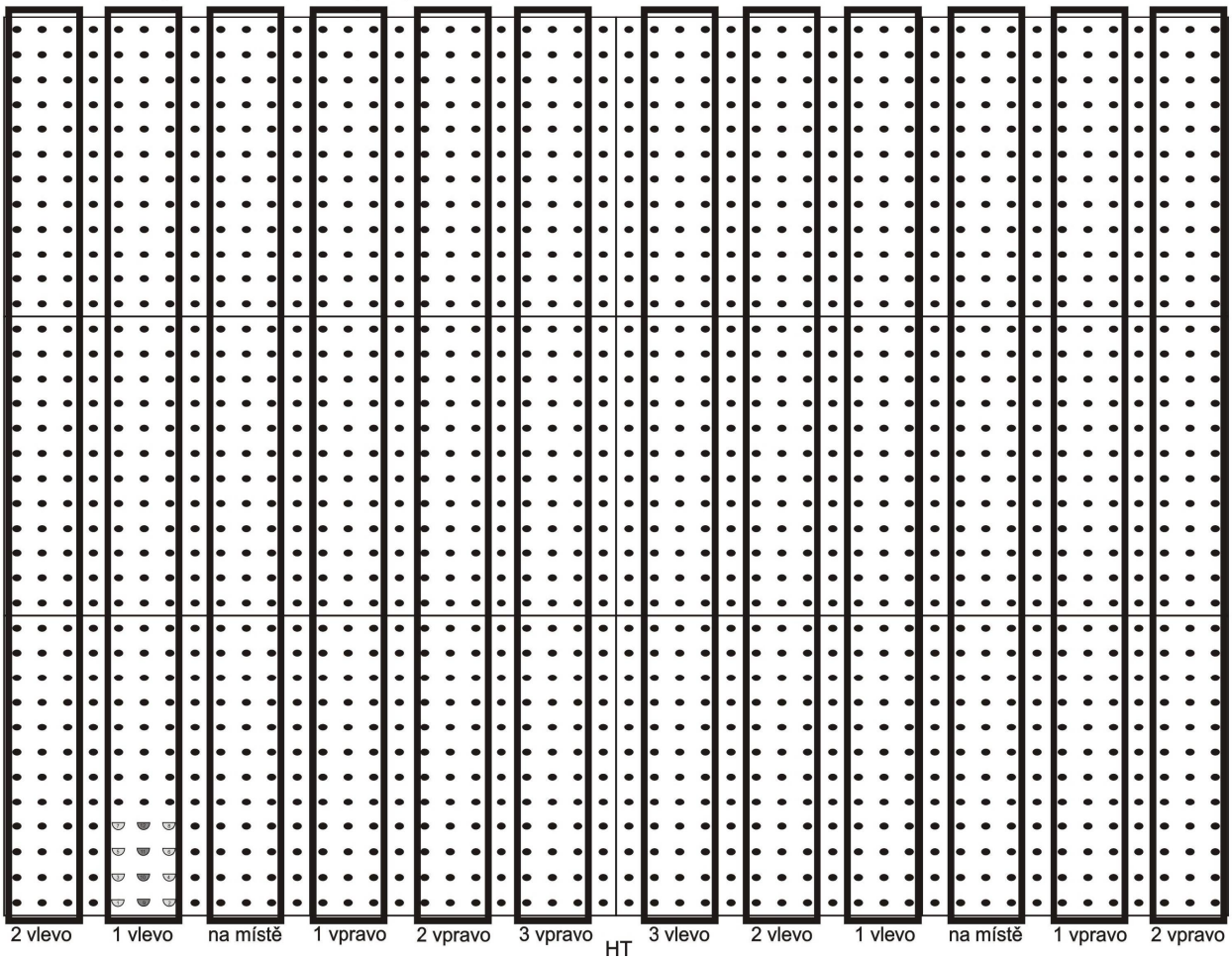
Postavení č. 24 - celky vlevo od střední svislé osy stadionu



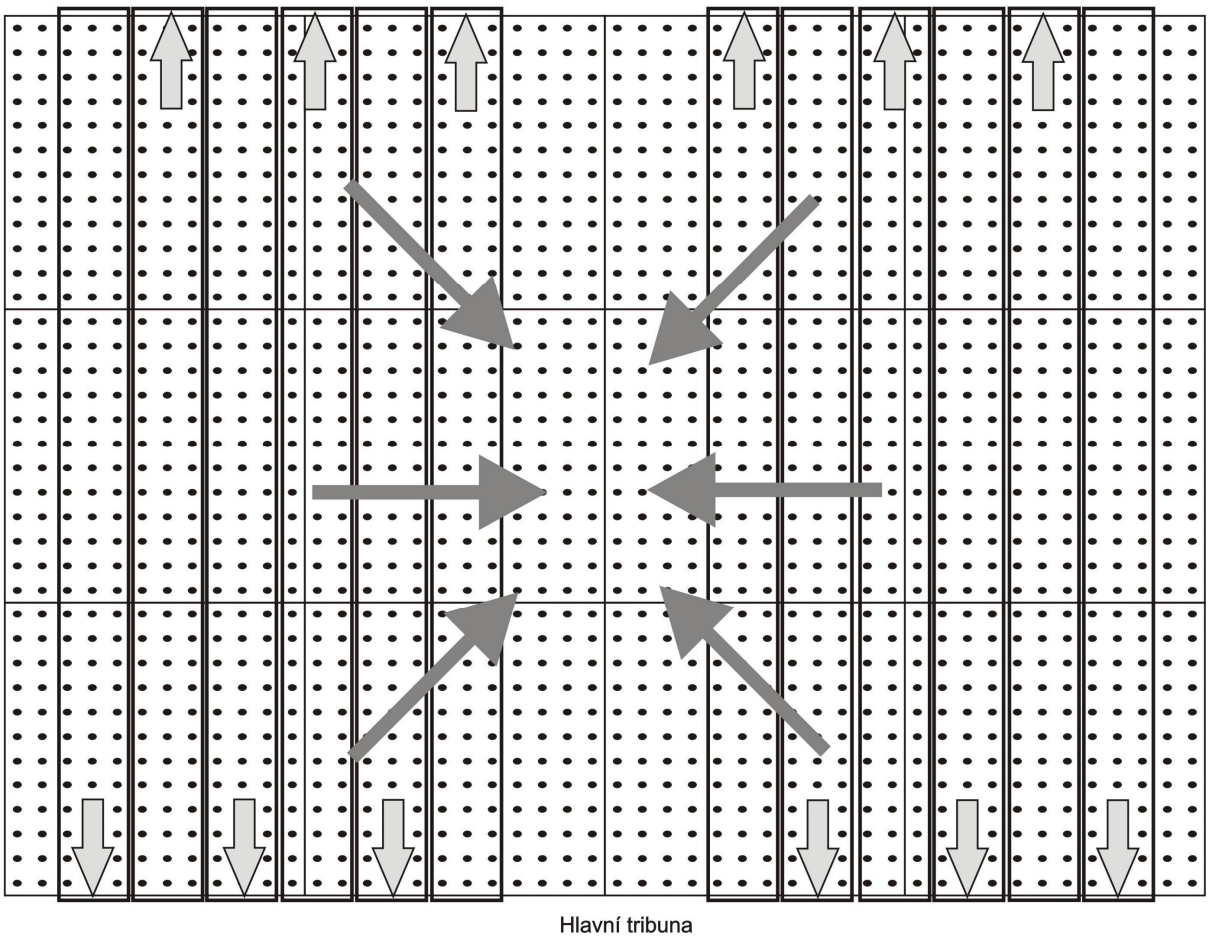
Postavení č. 24 - celky vpravo od střední svislé osy stadionu



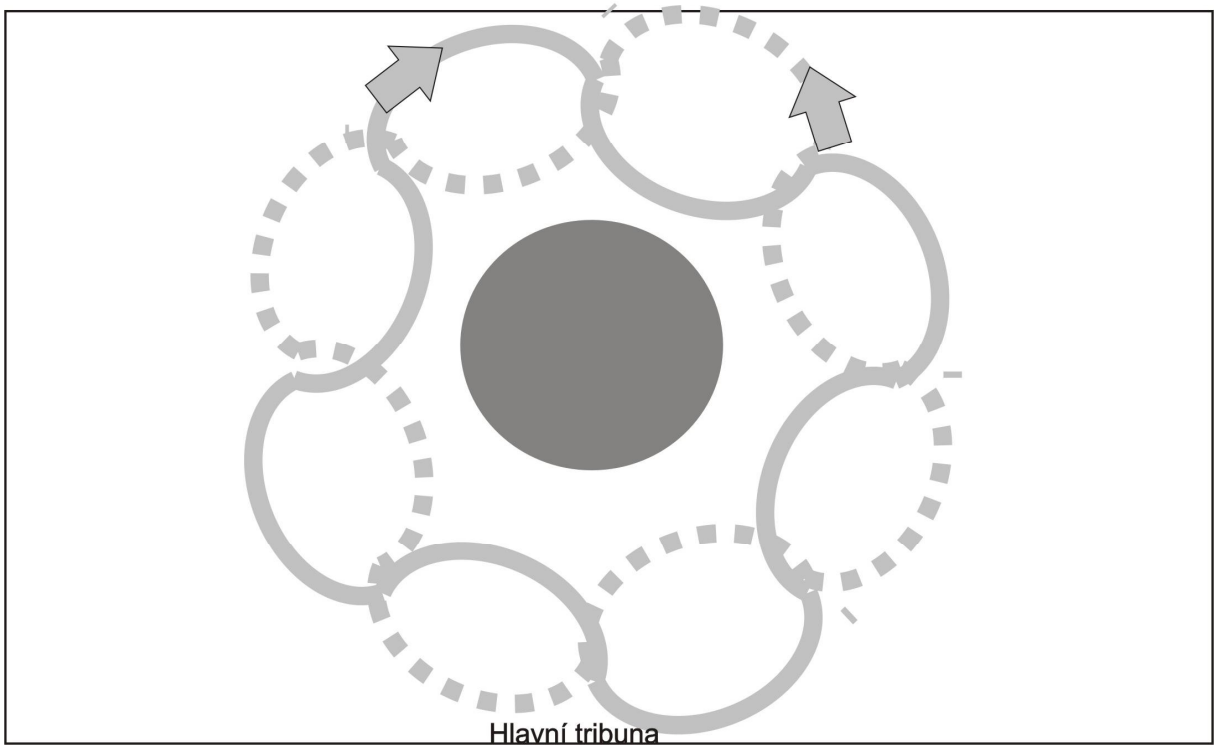
Postavení č. 25 - přesun celků v rámci plochy



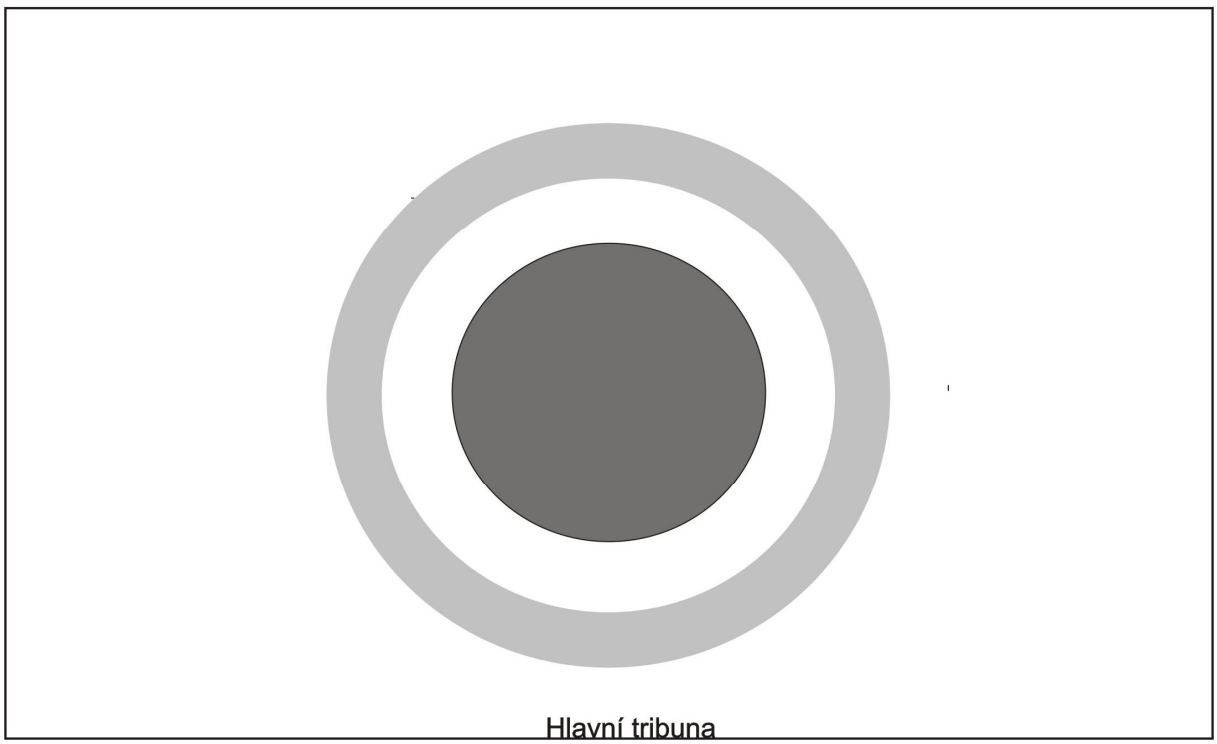
Postavení č. 26 - směry, kterými vybíhají chlapci a zástupy dívek



Postavení č. 27 - schematické směry probíhání zástupů dívek



Postavení č. 28



XV. všesokolský slet Praha 2012
Sbírka sletových skladeb 6

DÁVEJ, BER!
skladba pro starší žactvo
Jana Sklenářová, Martin Chlumský
Hudba z filmů, v úpravě Daniela Bartáka
Zpěv Daniel Barták, Helena Vondráčková, Václav Neckář

Fotografie a grafické zpracování popisu skladby Miroslav Šneberger
Půdorysy choreografie Jana Sklenářová

Za redakci odpovídá Petr Svoboda
Publikace vyšla pro vnitřní potřebu České obce sokolské v roce 2011

Vytiskla Blesková tiskárna s.r.o., www.bleskovatiskarna.cz
Počet výtisků 100