



Asociácia mažoretkového športu
Slovensko

Technika náčinia baton

AMaS
Slovensko

1. Časti náčinia baton

BALL: väčší koniec vyrobený z gumy

TIP: menší koniec vyrobený z gumy

SHAFT: kovová tyč

STREDOVÝ BOD: bod, z ktorého je rovnaká vzdialenosť k obom koncom

BALAČNÝ BOD: bod vyváženia (*trochu bližšie ku Ball koncu*)

2. Spôsobu držania batonu

BEŽNÝ GRIP: uchopenie, keď palec smeruje k ball-u

OPAČNÝ GRIP: uchopenie, keď palec smeruje k tip-u.

CERUZKOVÝ GRIP : uchopenie podobné držaniu ceruzky: prsty spolu, držanie batonu palcom, ukazovákom a prostredníkom

KOLÍSKOVÝ GRIP: uchopenie, keď tyč leží na predlaktí, držanie batonu položením ho na vrch zápästia a uložením ho na predlaktie

KONCOVÝ GRIP : držanie konca batonu, držanie ballu alebo tipu jednou, alebo oboma rukami

3. Roviny ľudského tela

LATERÁLNA ROVINA: zvislá rovina idúca telom spredu dozadu a lebo zozadu dopredu, táto rovina rozdeľuje telo na ľavú a pravú časť

FRONTÁLNA ROVINA: zvislá rovina idúca cez stred tela od ramena k ramenu táto rovina rozdeľuje telo na prednú (*anterior*) a zadnú (*posterior*) časť

HORIZONTÁLNA ROVINA: vodorovná rovina idúca stredom tela, táto rovina rozdeľuje telo na vrchnú (*superior*) a spodnú (*inferior*) časť

4. Roviny krúženia batonom

PATTERN: Rovina vytvorená rotáciou batonu. Aktuálny smer alebo uhol, v ktorom baton rotuje v priestore. Dva základné patterny sú horizontálny a vertikálny.

4.1. Štandardné patterny

VERTIKÁLNY: Každá rotácia, ktorá je paralelná so zvislou osou (*v laterálnej alebo frontálnej rovine*). Rotácia tyče batonu je kolmá na podlahu. Príklad: figúra. 8, thumb flip.

HORIZONTÁLNY: Každá rotácia, ktorá je paralelná s vodorovnou osou. Rotácia tyče batonu je paralelná s podlahou, udržiujúc si rovnakú vzdialenosť medzi všetkými časťami batonu a podlahy. Príklad: horizontálny twirl okolo zápästia, horizontálne vyhodenie.

4.2. Neštandardné patterny

OBLIQUE (diagonálny): Pohyb po diagonálnych rovinách. Tento pattern môžeme vidieť nestabilný. Je to bežné, keď je zámerne vytvorená naklonená rovina. Príklad: wrap okolo ramena, rolls okolo zátylku.

5. Pozície rovín batonu

ROVINA: Pozícia batonu súvisí s polohou tela v priestore. Ak si predstavíme ľudské telo v strede miestnosti, baton môže byť v 7 rôznych pozíciách:

- 4 pozície vo vertikálnej rovine: vpredu, vzadu, naboku (*vpravo, vľavo*), diagonálne
- 3 pozície v horizontálnej rovine: vyššia rovina (*nad úrovňou pliec*), nižšia rovina (*pod úrovňou pliec*), levelová rovina (*v úrovni pliec*)

6. Smery

Smery ktorými môžeme točiť baton aj horizontálne, aj vertikálne:

- **OUT (von):** baton rotuje smerom od tela
- **IN (dnu):** baton rotuje smerom k telu

7. Typy twirlingu

Twirling je rozdelený na 3 rôzne typy

- 1.) **Kontaktný twirling**
- 2.) **Aerials (vyhodenia)**
- 3.) **Rollsy (360°)**

7.1. Kontaktný twirling

Kontaktný materiál: rotácia okolo akejkoľvek časti tela bez prerušenia kontaktu (*napríklad: prstový twirling, pretzel, flip, základné twirlingy*)

7.2. Aerials (vyhodenia)

Aerial: baton vyhodený do vzduchu môže byť v horizontálnej alebo vertikálnej rovine. Je dôležité uchopiť baton v správnej pozícii.

Typy pohybov tela počas vyhodenia:

- **TRAVELLING** – Presun na iné miesto počas vyhodenia (*pochodom, chassé*).
- **STATIONARY** – Na mieste („pozor“, *arabesque*).
- **SPIN**: Rotácia tela na jednej nohe na špičke s minimálnym otočením sa o 360° (*viacnásobný spin, prerušený spin, spin do opačného smeru*)

7.3. Rollsy

Rolls: rotácia batonu okolo ľubovoľnej časti tela (*ruky, ramena, lakťa...*) bez chytenia do ruky počas vykonávania prvku.

8. Twirlingové levely s batonom

8.1. Level I.

Figúry zvané „**dead baton**“, kde je baton presúvaný rôznymi smermi bez rotácie.

Pozície paží

- využitie pozície rúk z gymnastiky (*upaženie, predpaženie, ...*), smerom nadol, nahor, vpred, nabok
- **SWAY**: Swing spojený s tým istým prvkom do opačnej strany.
- **ZDVÍHANIE, ZNIŽOVANIE** : Posun batonu nahor alebo nadol bez rotácie.
- **PRETZEL**: Loop prevedený so zápästím kde je v ruke uchopený koniec batonu.

8.2. Level II.

Obsahuje základné rotácie ako: - Horizontálna rotácia, vertikálna rotácia s jednou rukou (*loop a osmička*) a všetky rôzne variácie týchto rotácií, v oboch smeroch, v pravej aj ľavej ruke.

Základné twirlingy:

- **LOOP**: prevedenie loopu je zo zápästia.
- **WRIST TWIRL**: vykonaný rotáciou batonu okolo zápästia (*wrist*) vertikálne takým spôsobom, aby ball prechádzal popri vnútornej časti ruky.
- **HORIZONTAL WRIST TWIRL**: vykonaný použitím zápästia, horizontálna rotácia batonu tak, aby ball prechádzal ponad ruku .
- **VERTIKÁLNA FIGÚRA 8**: použitím zápästia rotujeme baton vertikálne, ball prechádza tesne popri ruke z vonkajšej aj vnútornej strany a baton opisuje trasu čísla 8.
- **HORIZONTALNA FIGÚRA 8**: použitím zápästia rotujeme baton horizontálne, ball prechádza tesne popri ruke z vonkajšej aj vnútornej strany a baton opisuje trasu čísla 8.
- **FLOURISH WHIP (LR)**: opísanie veľkého kruhu L rukou rotáciou batonu smerom von a nahor, vykonávané prd telom, ďalej prevedený horný loop smerom von, L ruka je vo „V“ pozícii. Následne swing smerom dolu, ball smeruje do stredu chrbta nadol v úrovni bokov, ruku dáme za chrbát do stredu a pokračujeme dopredu pred brucho tipom palice napred stále v úrovni bokov, rotujeme baton v strede pred telom pri opisovaní malého kruhu , ktorý pokračuje dozadu za chrbát kde prvok ukončíme zastavením rotácie a uchopením batonu dlaňou nadol. Kým je baton za chrbtom, nesmie ho byť vidieť.
- **FLOURISH WHIP (PR)**: opísanie veľkého kruhu P rukou rotáciou batonu smerom von a nahor, vykonávané prd telom, ďalej prevedený horný loop smerom von, P ruka je vo „V“ pozícii. Následne swing smerom dolu, ball smeruje do stredu chrbta nadol v úrovni bokov, ruku dáme za chrbát do stredu a pokračujeme dopredu pred brucho tipom palice napred stále v úrovni bokov, rotujeme baton v strede pred telom pri opisovaní malého kruhu , ktorý pokračuje dozadu za chrbát kde prvok ukončíme zastavením rotácie a uchopením batonu dlaňou nadol. Kým je baton za chrbtom, nesmie ho byť vidieť.

- **REVERSE FLOURISH, REVERSE WHIP (LR)**: L ruka opisuje kruh rotáciou batonu smerom dnu loopom do opačnej strany na L strane nad úrovňou pliec (LR je vo „V“ pozícii), pokračovanie rotácie batonu LR smerom von od ramena, opisuje sa veľký kruh a baton smeruje k stredovej čiare tela v úrovni pásu. Chrbát ruky sa dotkne brucha a palica je posunutá za chrbát napred s ballom. Tým je prvok ukončený.
- **REVERSE FLOURISH, REVERSE WHIP (PR)**: P ruka opisuje kruh rotáciou batonu smerom dnu loopom do opačnej strany na P strane nad úrovňou pliec (PR je vo „V“ pozícii), pokračovanie rotácie batonu PR smerom von od ramena, opisuje sa veľký kruh a baton smeruje k stredovej čiare tela v úrovni pásu. Chrbát ruky sa dotkne brucha a palica je posunutá za chrbát napred s ballom. Tým je prvok ukončený.

8.3. Level III

Obsahuje jednoduché rotácie ako:

- Vertikálnu rotáciu s oboma rukami („SUN“), vo všetkých pozíciách tela (*vpredú, za hlavou, nad hlavou, vedľa tela,...*)
- Vertikálnu rotáciu pred telom opisovaním kruhu – s jednou rukou („STAR“). Môže byť rýchla, jednoduchá, s otáčaním sa, v oboch smeroch...
- Figúry nízkeho a jednoduchého letu palice s ľahkým vyhodnením aj chytením

SUN: držanie 2 rukami v predú, otočenie pravej dlane nahor, LR je nad PR (*dlaň hore*) a PR uvoľní baton, LR chytí baton cez ľavý palec, otočenie L dlane nadol a uchopenie batonu, tyčka batonu je v horizontálnej pozícii (*2 otočenia batonu*).

STAR (*smerom von*): PR vertikálnu osmičku (*PR je vyzdvihnutá do úrovne 11 na ciferníku zo strany porotcov*), LR je na L boku celú dobu, ball urobí 1 loop smerom von k boku, zdvihnutie batonu na úroveň 1 na ciferníku zo strany poroty, 1 loop dovnútra, ball smeruje von a urobí posledný loop do vonkajšej P strany.

Nízke vyhodenie: trasa batonu vo vzduchu má menej ako 2 m, smerujúc nahor

- **Klasické vyhodenie**:
 - Z otvorenej dlane: baton je vyhodnený z otvorenej dlane zo stredú, alebo za koniec (*ball*), nie cez palec alebo z chrbta ruky.
- **Klasické chytanie**:
 - CATCH: chytanie batonu dlaňou otočenou nahor
 - GRAB: chytanie batonu dlaňou otočenou nadol
- **Prehodenie**: medzi 2 členkami sú vyhodnené naraz dva batony a jeden baton vždy chytá druhú členka
 - Rôzne prehodenia: vertikálne, horizontálne

- Rôzne vyhodenia, chytania batonu, všetkými členkami alebo podskupinou, naraz alebo postupne

8.4. Level IV

Twirling medzi prstami vertikálny/horizontálny, (*pred telom, nad hlavou,...*). Rolls okolo jednej časti tela (*okolo stehna, lýtku, členku, krku, chrbta, zápästia, pásu,...*).

- Figúry vysokého a ťažko letiaceho batonu s jednoduchým vyhodnením aj chytením.
- Figúry nízkeho a ťažko letiaceho batonu s ťažkým vyhodnením alebo chytením (*pod nohou, za chrbtom,...*)
- Figúry jednoduchého prehodenia batonu medzi mažoretkami

a) Prstový twirling

PR vertikálne cez 2 prsty:

Východisková pozícia: vzadu za chrbtom na úrovni pásu držanie palice oboma rukami (2HH), PR vykoná vertikálny flourish whip, LR je stále na L boku, twirling medzi 2 prstami vpravo vzadu, (P ruka je na pravej strane tela mierne pokrčená), baton sa pretočí cez ukazovák a prostredník (baton je uchopený iba v prstenníku a malíčku), následne vrátíme ruku pred telo a obtočíme baton späť cez prostredník a ukazovák v úrovni pásu.

PR vertikálne cez 4 prsty:

Východisková pozícia: vzadu za chrbtom na úrovni pásu držanie palice oboma rukami (2HH), PR vykoná vertikálny flourish whip, LR je stále na L boku, twirling medzi 4 prstami vpravo vzadu, (P ruka je na pravej strane tela mierne pokrčená), baton sa pretočí cez ukazovák, prostredník, prstenník a malíček (baton je uchopený iba malíčkom), následne ruku vrátíme pred telo a obtočíme baton späť cez prstenník, prostredník a ukazovák na úrovni pásu.

PR vertikálne cez 8 prstov:

Východisková pozícia: vzadu za chrbtom na úrovni pásu držanie palice oboma rukami (2HH), PR vykoná vertikálny flourish whip, P rameno je vyzdvihnuté do úrovne 11 na ciferníku smerom k porotcom počas twirlingu cez 8 prstov, LR je stále na L boku, twirling medzi všetkými 8 prstami napojený za sebou v oboch smeroch (*1-2-3-4-otočenie dlane vzad-3-2-1*), chytenie batonu do pravej ruky.

Klasické chyby:

- Baton nie je držaný v strede – začiatočníci
- Meniaca sa rýchlosť – nedostatok tréningu, začiatočníci
- Násilná rýchlosť (*tlačenie*)

b) Wrap

Obtočenie batonu okolo rôznych častí tela s polovičným otočením (180°). Uvoľnenie zvyčajne z konca batonu (*okolo ramena, nohy, pásu...*)

c) Rolls

Rolls je pohyb keď baton urobí jedno celé obtočenie (360°) po povrchu nejakej časti tela bez uchytania rukou kým rolls nie je dokončený.

- **Samostatný rolls:** Jedna kompletná rotácia batonu okolo ľubovoľnej časti tela (*ruky, zápästia, ramena, lakťa, krku, nohy..*) Rolls okolo ruky vpred a späť, rolls okolo lakťa vpred a späť, rolls s vystretím ramena. Rolls v ktorom sa mažoretká snaží prvok zjednodušiť a uchope nariadenie do ruky počas obtáčania nie je akceptovaný!
- **Jednoduché kombinácie rollsov:** Spojenie dvoch alebo viacerých samostatných rollsov (*1/2 fish - polovičná rybka, snake-had: ruka-lakť, lakť-ruka,...*)

1/2 FISH

Figúra 8 vpred, posunutie PR trochu vyššie od stredu batonu. na chrbte ruky je baton uvoľnený a P ruka otočená mierne nabok (*prsty PR sú spolu*). Baton sa obtočí okolo chrbta ruky, je chytený na pravej strane P ruky.

Snake vpred

Východisková pozícia vzadu za chrbtom na úrovni pásu držanie palice oboma rukami (*HH*), PR vykoná vertikálny flourish, dokončí kruh okolo nôh smerom k lakťu (*medzičasom sa baton zosunie a je držaný za koniec*), nasleduje rolls okolo lakťa (*neuchopíme baton do ruky*), vystretie ľavej paže a obtočenie batonu okolo chrbta L ruky, uchopenie palice grabom (*dlaň smeruje nadol*)

SNAKE OPAČNE

Východisková pozícia vzadu za chrbtom na úrovni pásu držanie palice oboma rukami (*HH*), PR vykoná vertikálny flourish, dokončí kruh s vystretou rukou na úrovni hrudníka, nasleduje rolls okolo chrbta pravej ruky, zohnutie lakťa a plynulé napojenie batonu na rolls okolo P lakťa. Baton je uchopený pod P rukou ľavou rukou.

DOUBLE LAKEŤ

Východisková pozícia vzadu za chrbtom na úrovni pásu držanie palice oboma rukami (*HH*), PR vykoná vertikálny flourish, dokončí kruh okolo nôh smerom k lakťu (*medzičasom sa baton zosunie a je držaný za koniec*), nasleduje rolls okolo L lakťa (*neuchopíme baton do ruky*) a hneď okolo P lakťa. Baton chytáme ľavou rukou grabom (*dlaň smeruje nadol*) pod P rukou.

d) Aerials (vyhodenia)

Baton musí vykonať minimálne 1 rotáciu vo vzduchu.

Vysoké vyhodenie: Trasa batonu je dlhá viac ako 2 m a smeruje nahor.

- Klasické vyhodenie/chytenie: ako v 3. leveli.

Nízke vyhodenie: Trasa batonu je dlhá menej ako 2 m a smeruje nahor.

- Ťažké vyhodenia: z pod nohy, ramena, z poza chrbta.
- Ťažké chytania:
 - BACKHAND CATCH (*chytenie*): chytenie batonu otočením dlane do opačnej strany
 - BLIND (*slepé*) CATCH: chytenie batonu nad P/L ramenom, bez pozerania sa na baton
 - BACK (*vzadu*) CATCH: chytanie batonu za chrbtom na úrovni pásu
 - HEAD (*hlava*) CATCH: chytanie batonu nad hlavou
 - LEG (*noha*) CATCH: chytanie batonu pod nohou
 - ARM (*rameno*) CATCH: chytanie batonu pod ramenom

- SIDE (*strana*) CATCH: chytanie batonu LR na P strane, PR na L strane na úrovni pásu

8.5. Level V

a) Vysoké aerials s ťažkým vyhodením a/alebo ťažkým chytením

Ťažké vyhodenia:

- FLIP (*kontaktný*): rolls cez palec, 1 otočenie vo vzduchu
- BACKHAND FLIP (*kontaktný*): rolls cez ruku opačným smerom, 1 otočenie vo vzduchu
- FLIP TOSS: rolls cez palec, 2 otočenia vo vzduchu
- BACKHAND TOSS: rolls cez ruku opačným smerom, 2 otočenia vo vzduchu
- ...a ťažké vyhodenia z levelu IV, a ťažké chytenia z levelu IV

Typy aerialsov v leveli V:

- 3-prvkový aerials: vyhodenie- spin/travelling (*presun*)/- chytenie
- 4-prvkový aerials: vyhodenie- spin alebo travelling a chytenie
- Mnoho- prvkový aerials

b) Rolls v leveli V.

ROLLS: Samostatný prvok z levelu IV.

PLYNULÝ ROLLS: neprerušená rotácia batonu v priestore, čase alebo úseku, stále opakovanie toho istého rollsu

KOMBINÁCIA ROLLSOV: spojenie 2 alebo viacerých rollsov do jedného zložitého prvku

Typy rollsov:

- Plynulý: napr. fish (*rybka*), double lakeť
- Nosič: presunutie batonu z jedného miesta na druhé bez medziúchopu, napr. fish s presúvaním
- Kombinačné prvky: napr. lakeť-ruka-ruka-lakeť
- Aerial: Kombinácia aerialsu a rollsu, napr. vyhodenie batonu odrazením od lakťa

c) Práca s 2 batonmi

Obidva batony musia byť stále v pohybe. Mažoretka musí predviesť celú širokú škálu twirlingových prvkov: kontaktný materiál, rollsy (360°) a aerials (*vyhodenia*). Napríklad: minimálne prvky z tretieho levelu, kým druhý baton je vyhodený vysoko vo vzduchu.

Schopnosti:

- Ambidexterita,
- Správne zvládnuté vzory a smery
- Načasované schopnosti, ktoré vyžadujú rýchlejšiu fyzickú a psychickú koordináciu
- Periférne videnie
- Twirl s väčšou rýchlosťou a viac otáčkami
- Správna predstava o pohybe
- Telovýchovná zdatnosť, kondícia

- Správna technika
- Multitasking

Typy twirlingu s 2 batonmi:

- Synchronizovaný: v oboch smeroch
- V 2 rôznych rovinách
- Kombinácia prvých dvoch

Typy aerialsov (vyhodení) :

TRASA BATONU:

- Centrové vyhodenie: preparácia, vyhodenie, let batonu a chytenie sa deje na 1 mieste v strede tela. Trasa batonu opisuje čiaru rovno nahor a späť nadol.
- Oblúkové vyhodenie: trasa batonu začne na jednom mieste a skončí na druhom mieste pohybom z L do P, alebo z P do L.
- Vrstvové vyhodenie: 2 batony sú vyhodené v rovnakej rovine, jeden vnútri (*bližšie k telu*), druhý von (*d'alej od tela*).

VÝŠKA AERIALSU (vyhodenia):

- Vysoký – nízky aerials: jeden baton je vyhodený vysoko zatiaľ čo druhý baton je v kontaktnom materiáli, v rollse alebo nízko vyhodený
- Vysoký – vysoký aerials: 2 batony vyhodené za sebou, väčšie riziko ako pri vysokom – nízkom aeriase, je nutné mať prvok kvalitne natrénovaný.

OSTATNÉ:

- Double vyhodenie: vyhodenie obidvoch batonov súčasne, batony môžu byť vyhodené z jednej alebo dvoch rúk
- Juggle: plynulé neprestajné vykonávanie aerialsu z jednej ruky
- Shower: všetky vyhodenia sú z jednej ruky a chytania do druhej ruky s podaním (*vyhodenie – chytenie – podanie – vyhodenie -*)

9. Povinné prvky pre všetky mažoretky

Chýbajúce povinné prvky sú penalizované technickým porotcom: 0,4 / prvok

Povinné prvky kategórie 2 BAT sú rovnaké ako povinné prvky v BAT.

Ambidexterita:

Využívanie oboch rúk vo všetkých druhoch twirlingu, ktoré zahrňujú vyhodenia, chytania a všetky typy twirlingu.

Prehodenia:

Stupeň zložitosti a komplexnosti je tiež stanovený počtom zúčastnených členov v prehodiach.

- Prehodenia medzi dvoma členmi
- Prehodenia zahrňujúce všetkých členov súboru
- Prehodenia, v ktorých sú zapojené min. 2 batony
- Prehodenia zahrňujúce oneskorenie alebo postupné hodoy (*kánon*)

- Prehodenia na krátku vzdialenosť
- Prehodenia na dlhú vzdialenosť

9.1. Povinné prvky pre kadetky

- 2 x jednoduché nízke vyhodenie 1x všetky členky, 1 x podskupina.
- 1 x krátke prehodenie medzi všetkými členkami.
- využitie minimálne 5 rôznych prvkov z levelov 1-2-3 pravou aj ľavou rukou rovnako.

9.2. Povinné prvky pre juniorky

- 2 x vysoké vyhodenie bez otočky 1x všetky členky, 1 x podskupina.
- 1 x vysoké vyhodenie so spinom (360°) všetky členky.
- 1 x dlhé prehodenie všetkými členkami.
- využitie minimálne 7 rôznych twirlingových prvkov z levelov I-IV, pravou aj ľavou rukou rovnako.

9.3. Povinné prvky pre seniorky

- 2 x vysoké vyhodenie bez otočky 1x všetky členky, 1x podskupina.
- 2 x vysoké vyhodenie so spinom (360°) 1x všetky členky, 1x podskupina.
- 2 x dlhé prehodenie 1x medzi všetkými členkami, 1x medzi podskupinou.
- využitie minimálne 7 rôznych twirlingových prvkov z levelov I-V a aj flipy pravou aj ľavou rukou rovnako.

10.Hodnotenie

V oblasti „C” za prácu s náčiním môže byť udelených maximálne 10,00 bodov a to nasledovným spôsobom:

Ak sú najčastejšie využívané prvky z:

- **level I** : maximálne **7,50** bodov môže byť udelených.
- **level II** : maximálne **8,00** bodov môže byť udelených.
- **level III** : maximálne **9,00** bodov môže byť udelených.
- **level IV** : maximálne **9,40** bodov môže byť udelených.
- **level V** : maximálne **10,00** bodov môže byť udelených.