

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

VYUŽITÍ PRVKŮ Z HUDEBNĚ-POHYBOVÉHO PROGRAMU
DRUMS ALIVE® (BUBNOVÁNÍ NA GYMNASTICKÉ MÍČE)
NA 1. STUPNI ZŠ
DIPLOMOVÁ PRÁCE

*Jindřiška Váňová
Učitelství pro 1. stupeň ZŠ
léta studia (2009 - 2014)*

Vedoucí práce: *Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.*

Plzeň, květen 2014

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, květen 2014

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D., vedoucí práce, za cenné rady, připomínky, její vstřícnost, laskavost a za odborné vedení této práce.

Děkuji paní ředitelce ZŠ a MŠ v Bečově nad Teplou Mgr. Jitce Rudolfové za uvolnění prostoru tělocvičny při realizaci zájmového kroužku.

Velké díky také patří Františku Veselému, asistentovi pedagoga, za filmovou produkci při realizovaných hodinách.

Největší díky si zaslouží žáci a učitelé 1. stupně na ZŠ v Bečově nad Teplou, školního roku 2013/2014, za blahodárnost a spolupráci při realizaci činností spojených s bubnováním.

Vřelé díky patří Alence Andršové (dívka na fotografiích) za spolupráci a trpělivost při focení tanečních choreografií.

OBSAH

1	ÚVOD.....	1
2	CÍL A ÚKOLY	2
2.1	CÍL	2
2.2	ÚKOLY	2
3	TEORETICKÁ ČÁST.....	3
3.1	RYTMUS V NÁS	3
3.2	BUBNY.....	4
3.3	VLIV BUBNOVÁNÍ NA ZDRAVOTNÍ STAV ČLOVĚKA	5
3.3.1	Mozek a centrální nervová soustava.....	5
3.3.2	Fyziologický efekt	7
3.4	PROGRAM DRUMS ALIVE®	10
3.4.1	Zakladatelka programu Drums Alive®	10
3.4.2	Výhody Drums Alive® programu	11
3.4.3	Didaktické zásady programu Drums Alive®	12
3.4.4	Potřebné vybavení pro program Drums Alive®.....	14
3.4.5	Bezpečnostní pravidla v programu Drums Alive®	19
3.5	OBDOBÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	20
3.5.1	Pohyb v mladším školním věku.....	21
3.5.2	Vývoj hudebně-rytmických schopností v mladším školním věku.....	22
3.6	ZÁKLADY BUBNOVÁNÍ	23
3.6.1	Držení paliček.....	23
3.6.2	Základní pozice	24
3.6.3	Základní dovednosti bubnování.....	26
3.6.4	Taneční formace	31
3.6.5	Stavba cvičební jednotky Drums Alive®	34
4	PRAKTICKÁ ČÁST	37
4.1	PŘÍPRAVA ZÁJMOVÉHO KROUŽKU.....	37
4.1.1	Výběr školy	37
4.1.2	Propagace	37
4.1.3	Materiální zabezpečení.....	37
4.2	REALIZACE PROGRAMU DRUMS ALIVE®.....	38
4.2.1	Cviky použité v zahřívací části hodiny.....	39
4.2.2	Rytmické variace	40
4.2.3	Sestavy použité v zájmovém kroužku	42
4.2.4	Hry s náčiním z programu Drums Alive®	76
4.3	DÍLČÍ ČINNOSTI V JEDNOTLIVÝCH PŘEDMĚTECH NA 1. STUPNI ZŠ.....	88
4.3.1	Činnosti realizované v českém jazyce a matematice.....	88
4.3.2	Činnosti realizované v hudební výchově.....	93
5	DISKUZE	96
6	ZÁVĚR	98
7	RESUME.....	99
7.1	ČESKY	99
7.2	ANGLICKY	100
8	SEZNAM OBRÁZKŮ	101
9	SEZNAM TABULEK.....	102
10	SEZNAM LITERATURY	103
11	SEZNAM PŘÍLOH	105
12	PŘÍLOHY	I

1 ÚVOD

Drums Alive® (dále jen Drumming) je propojením jednoduchých dynamických a tanečních pohybů s pulzujícím rytmem bubnu. Bubnování probíhá netradiční formou na stabilně umístěné gymnastické míče. V prostorách třídy můžeme využít pro bubnování alternativní pomůcky – židli, lavici. Drumming není pouze zábavným programem, ale nese s sebou mnoho fyzických a psychických aspektů působících na člověka. Zvyšuje krevní tlak a oběh krve, stejně tak jako klasický aerobní trénink. Drumming podporuje koncentraci, tvořivost, fyzickou kondici, koordinaci pohybu, jemnou motoriku, trénuje paměť, buduje koordinaci mezi pravou a levou mozkovou hemisférou. Pomáhá snižovat stres a agresivitu. Prohlubuje přirozený vztah k hudbě a rytmu. Rozvíjí kognitivní a emoční procesy. Činnosti realizované v rámci Drumming jsou nástrojem k odreagování, relaxaci a emocionálnímu vybití. Během činností naše tělo zvyšuje produkci hormonů zvaných endorfiny, hormony štěstí. Drumming může být také prevencí proti šikaně a agresivnímu chování. Bubnování zvyšuje schopnost koncentrace, proto je vhodné zejména pro děti s poruchou pozornosti nebo s lehkou mozkovou dysfunkcí. Mělo by být pro děti silným zážitkem, zábavou a nástrojem k upevňování sociálních vazeb mezi nimi. (EKINS, 2012)

Zakladatelkou Drums Alive® je Carrie Ekins. Tento pohybový program je známý a rozšířený především ve Spojených státech amerických a Německu. V České republice se zatím uskutečnil pouze jeden workshop v Brně.

Pět let vedu mimoškolní zájmové taneční a pohybové kroužky v mateřských i základních školách. Sama tančím dance aerobic od svých 11 let. V roce 2013 jsem si na základě rozvoje sebe sama a plné kvalifikace pro práci, která mě baví a naplňuje, udělala kurz instruktora aerobiku (akreditován MŠMT). Absolvováním akreditovaného kurzu se u mě ještě více prohloubil zájem o tanec, proto jsem si vybrala téma diplomové práce „Využití prvků z hudebně-pohybového programu Drums Alive® (bubnování na gymnastické míče) na 1. stupni ZŠ“.

Dnešní doba s sebou nese velmi negativní dopad na pohybovou aktivitu dětí. Drumming působí pozitivně na rozvoj osobnosti člověka, jedná se o novou a zábavnou formu pohybu spojeného s hudbou, která by pro děti mohla být motivující. Proto jsem se rozhodla zpracovat metodický materiál dostupný nejen pro pedagogy, ale i studenty pedagogických škol, který bude jejich děti podněcovat k pohybu, přinášet jim radost a pozitivní prožitek.

2 CÍL A ÚKOLY

2.1 CÍL

Cílem této práce je vytvořit metodický materiál zabývající se prvky z programu Drums Alive®, doprovázený fotografiemi a videi, který obohatí vyučování na prvním stupni základní školy.

Metodický materiál by měl nabídnout učitelům, studentům, terapeutům, vychovatelům, ale také rodičům, soubor postupů a her, jimiž mohou zpestřit svůj současný hudebně-pohybový repertoár a využívat jej ve své praxi.

2.2 ÚKOLY

- A) Zpracování teoretických podkladů pro tvorbu metodického materiálu s využitím prvků z hudebně-pohybového programu Drums Alive®
- B) Výběr a tvorba činností týkajících se obsahu zájmového kroužku
- C) Výběr a tvorba činností určených k realizaci ve vyučování na 1. stupni ZŠ
- D) Vytvoření metodického materiálu na základě zkušeností ze zájmového kroužku a vyučovacích hodin
- E) Zpracování videí a fotografií z průběhu činností v kroužku a vyučovacích hodin

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 RYTMUS V NÁS

Rytmus je základním projevem hudby a života. Hudba ve spojení s rytmem pojí lidskou populaci dohromady, je to určitý způsob komunikace a porozumění.

Náš první zážitek s rytmem začíná již v matčině lůně (děloze). Dva srdeční rytmy spojené dohromady vytvářejí píseň plnou klidu a míru. Naše tělo je komplexem rytmů. Každý jedinec si uvědomuje základní dechový rytmus, srdeční tep a mozkové vlny. Také většina orgánů v lidském těle funguje v určitém rytmu. Například žaludek (stahuje se každé tři minuty), střevo (rytmické vlny jednou za minutu), rytmické je samozřejmě i trávení (enzymy). Dále víme o denním rytmu (24 hodin), biorytmech fyzických (24 dnů), emočních (28 dní) a intelektových (32 dní). Lidské srdce má rytmus kolem 60 úderů za minutu, pokud je člověk v pořádku, zdrav, nebo ve stavu meditace či relaxace. Nemocný člověk, případně člověk ve stavu agrese a rozčilení mívá až 100 tepů do minuty. Další jev, který nám uniká, je, že tep srdce je v létě rychlejší a v zimě pomalejší. (MAREK, 2000)

Tlukot srdce, přílivy, lunární cykly a konec konců i nádech s výdechem, nás učí vnímat rytmus. Každý z nás instinktivně ví, jak bubnovat a nemůže se vydat špatnou cestou. Důležité je následovat svoje vlastní rytmy a pocity. Bubnování je pro nás přirozené a od začátku až do konce patří ke každému z nás. V dřívějších dobách bylo bubnování používáno k vítání hostů, oznamování války, vyznačování teritorií, upoutávání pozornosti nebo jako informační prostředek. Bubnování je universální jazyk beze slov, který mnohé kultury udržují a dokonce považují za svatý. Skrze bubnování promlouvají k jednotlivcům i skupinám. Bubnování a tanec patří ke každé fázi života, od narození přes svatbu až po smrt. Bubnování je výborná terapie. Upoutává naši pozornost, jítří naše vnitřní smysly a provází nás s tímto darem rytmu osobními zkušenostmi. Bubnování spojuje naši duši a tělo s rytmem života. Rytmus ve spojení s hudbou nám dovolují zapojit vnitřní řeč do běžného života. Bubnování je silným zážitkem i zábavou. Umožňuje nám vzpomenout si na dětství či vidět svět v novém světle.

3.2 BUBNY

Buben je jeden z nejstarších hudebních nástrojů, jeho zrození je datováno do doby před 100 tisíci lety. Byl a je využíván při rituálech, oslavách i festivalech v rozdílných kulturách. Zvuk bubnu, jeho jednoduchost a síla rytmu zprostředkovávají člověku pocit spojení se zemí a přírodou. K obřadu v pravěku patřily kroky, tleskání, dupání doprovázené především různými bicími nástroji, které dohromady vytvářely rytmus. Archeologické nálezy a výtvarné dokumenty dokazují využití rytmických nástrojů v podobě kamenů, dutých kmenů stromů, chřestidel z malých kostí zvířat nebo z mušlí, vydlabané obaly plodů, různými způsoby opracované rohy nebo kly zvířat.

Bubny se používají jako silný spirituální nástroj. Údery do bubnů nás přesouvají do jiného světa, kde duše, tělo a příroda mohou fungovat dohromady jako celek. Tento svět je blízky základním rytmům země. Bubnování v nás vzbuzuje energii a vitalitu, rytmus je dobrou terapií. Bubnování a vibrační tóny „zemské frekvence“ mohou lidé využívat pro svoji vnitřní psychickou stabilitu.

Hudba jako taková se vyvinula z šamanských rituálů a tradic. Pro šamany byl nejdůležitějším nástrojem buben, který nesl složitou symboliku a důležitou magickou funkci. Mnozí považovali zvuk bubnu za jednoduše nejpotřebnější uzdravující nástroj v lidském životě. Pravěká technologie, která se zachovala do dnešního světa, šamanské bubnování, je cesta jak spojit lásku se silou, zcela zvláštní cestou. (HARNER, 2010)

3.3 VLIV BUBNOVÁNÍ NA ZDRAVOTNÍ STAV ČLOVĚKA

3.3.1 MOZEK A CENTRÁLNÍ NERVOVÁ SOUSTAVA

Laboratorní výzkumy ukazují, že efekty bubnování mění činnost centrální nervové soustavy (CNS). Rytmická stimulace působí na elektrickou aktivitu v mnoha smyslových a pohybových oblastech mozku, které obvykle nejsou v činnosti, a to skrze jejich spojení se stimulovanou smyslovou oblastí. Zdá se, že to může být způsobeno tím, že jednoduchý úder bubnu obsahuje mnoho zvukových frekvencí a souběžně převádí impulsy napříč nervovými cestami v mozku. Údery bubnů mají zejména nižší frekvence, což znamená, že více energie může být přesunuto mozku, oproti ostatním zvukům obsahujícím vysoké frekvence. Z toho vyplývá, že receptory nízkých frekvencí v uchu jsou více odolné poškození, než vysokofrekvenční receptory a mohou vydržet vyšší rozkmitání zvuku, než nám to bude na poslech nepříjemné až bolestivé. (HARNER, 2010)

PRAVÁ A LEVÁ MOZKOVÁ HEMISFÉRA

Koordinace pravé a levé mozkové hemisféry může být zvýšena právě zapojením Drums Alive®. Většina informačních procesů v mozku používá dominantní stranu mozku (podle laterality), bilaterální (oboustranný) efekt bubnování je tedy ideální pro posílení méně dominantní hemisféry. Bubnování zapojuje obě mozkové hemisféry jak racionální (rozumovou) levou, tak i kreativní pravou stranu mozku. Způsobuje, že mozek používá oblasti, které často ignoruje. Koordinační cvičení pravé a levé hemisféry se dějí pomocí polyrytmických (více samostatných rytmů najednou) lekcí, které jsou součástí modulů Drums Alive® (Živoucí bubny). (EKINS, 2012)

AKTIVITA MOZKOVÝCH VLN

Pochopení aktivity mozkových vln je důležité pro samotné fungování lidského mozku. Frekvence mozkových vln je měřena přístrojem nazývaným elektroencefalograf (EEG). Mozkové vlny pulzují a oscilují v určitých frekvencích, které se dají změřit

v cyklech za vteřinu, podobně jako vlny zvukové. Rozeznáváme čtyři základní druhy mozkových vln:

A) Beta vlny (13 a více Hz)

Hladina beta charakterizuje běžný stav vědomí, tak jak ho vnímáme v běžném každodenním životě, a činnosti, při nichž používáme pohybový aparát a své smysly. Beta vlny mají relativně nízký rozkmit. Tyto vlny převládají v bdělém stavu vědomí. Mozek je aktivně zapojuje při duševních, myšlenkových a rozumových aktivitách.

- Nízká beta (13 – 16 Hz) je pro mozek uvolnění s vnější pozorností, například stav mozku při učení.
- Střední beta (16 – 19 Hz) je zaměstnávána vnější pozorností, například stav při práci.
- Vysoká beta (19 – 30 Hz) je pro mozek vzrušení, stres, napětí, úzkost, vrcholný výkon, nebo podráždění. Probíhá zde logicko-analytické myšlení. Často se projevuje neklidem, stresem, zlostí nebo strachem. Pozornost je vedena vně a směřuje k problémům spojeným s okolím. (MAREK, 2000)

B) Alfa (7 - 12 Hz)

Hladina alfa odpovídá stavu klidu a uvolnění těsně před usnutím. Je to stav duše i těla při plné bdělosti. Doprovázena je pozitivními, příjemnými pocity, způsobenými produkcí endorfinů. Setrvávání v hladině alfa posiluje imunní systém a regeneruje všechny životní funkce. Alfa vlny jsou pomalejší a mají vyšší odchylku. (MAREK, 2000)

C) Théta (4 – 7 Hz)

Hladina théta je stavem útlumu všech funkcí. Často dochází k samovolnému uvolnění obrazových informací z podvědomí (vize, mystické stavy). Jedná se o čas pro denní snění a hlubokou meditaci. Obecně vzato, jde o automatický stav, kdy může být člověk duševně odpojen. Mají vysoký rozkmit, ale nízkou frekvenci. (MAREK, 2000)

D) Delta (0,5 – 3 Hz)

Hladina delta je stavem naprostého útlumu všech funkcí. Dochází k úplné regeneraci a obnově energetických rezerv. Jedná se o stav snění, útlumu, bezvědomí, nebo velmi hluboké meditace. Mozkové vlny mají svůj nejvyšší rozkmit, ale nejnižší frekvenci. (MAREK, 2000)

Program Drums Alive® využívá především aktivitu alfa a beta vln. Beta mozkové vlny používáme v nejvyšším stupni koncentrace, mají nízký rozkmit a jsou nejrychlejšími ze všech mozkových vln. Cvičenci zapojují vlny beta jak při kognitivních (poznávacích) cvičeních Drums Alive®, tak i při složitých kombinacích bubnování. Většina lidí je schopna používat pouze beta vlny.

Alfa vlny jsou pomalejší s vyšším rozkmitem – amplitudou, vytvářené více v relaxačním duchu, kdy si cvičenci užívají aktivity, při které nemusí být soustředění na choreografii, nebo na cviky samotné. Mnoho jednotlivců si užívá pocity alfa vln po skončení choreografické části, v době strečinku. Alfa vlny se mohou objevit i v průběhu aktivních cvičení, v průběhu bubnování, kdy mají jedinci vzory bubnování správně osvojeny - ve chvíli, kdy cítí cvičenci choreografii instinktivně. Tvořivé aktivity, při kterých mají cvičenci možnost předvedení sebe samých a svých pocitů, také podporují alfa vlny v mozku. Alfa vlny jsou důležité pro tvořivé myšlenkové procesy, a proto možná někteří světoví géniové, vymykající se normě ve společnosti a působící svojí abnormalitou na danou společnost, používali alfa vlny v jiném pořadí k aktivizaci myšlenkových procesů.

Aktivity, při kterých jsou studenti nuceni využívat současně vlny alfa a beta, podporují učení a optimalizují kreativitu. (EKINS, 2012)

3.3.2 FYZIOLOGICKÝ EFEKT

Bubnování má silné fyziologické efekty, zvyšuje tepovou frekvenci a krevní oběh. Levá strana mozku je stimulována skrze zpracování informací, logický a analytický proces. Zapojuje se v rytmických částech hodiny programu Drums Alive®. Pravou hemisféru aktivizujeme skrze pohybovou aktivitu a poslech hudby. Souhrou všech souběžných aktivit na vysokých alfa vlnách můžeme vytvořit euforické pocity a podpořit tvořivost. Drums

Alive® stimuluje alfa i beta vlny a pomáhá zvýšit mentální aktivitu při silové části bubnování. Posouvá účastníky programu Drums Alive® do meditační a relaxační fáze v průběhu programu.

IMUNITNÍ SYSTÉM

Současné světové vědecké výzkumy ukazují, že bubnování má pozitivní vliv na lidský imunitní systém, a terapie bubnováním je využívána na celém světě jako druh terapeutického programu. Bubnování dokazuje pozitivní účinek na zvyšování počtu buněk v těle, které mohou být přirozenými zabijáky virových a karcinogenních buněk. (EKINS, 2012)

TERAPIE

Bubnování se vyvinulo v důležitý terapeutický nástroj. V medicínském oboru se bubnování a ostatní druhy muzikoterapie používají například jako prostředek k udržení pozornosti pacientů s Alzheimerovou chorobou. I když je to pouze dočasné. Rytmická cvičení v programu Drums Alive® mění mozkové vlny a synchronizují pravou a levou mozkovou hemisféru. Cvičení z programu Drums Alive® dokázala také efektivně redukovat stres u veteránů z války ve Vietnamu i u ostatních obětí životních traumat. Výzkumy dokazují, že také pacient s Parkinsonovou chorobou poslouchající čistou hudbu se silnými rytmy, je schopen vylepšit svoji tělesnou koordinaci 50x rychleji. Bob Bloom, vedoucí učitel programu Drums Alive®, který pracuje s nemocnými pacienty a starými lidmi říká, že každodenní činnosti, kterými se pravidelně zabýváme, nás přirozeně vrací zpátky k rytmu. (EKINS, 2012)

STRES

Bubnování je silným zážitkem a zábavou, zvyšující ve výsledku tělesné hormony - endorfiny, úspěšně bojují s negativními pocity v těle. Bubnující cvičenec je plně přítomen tady a teď. Jeho myšlenky jsou zaměřeny na buben, vše směřuje k rytmu a redukuje negativní a rušivé pocity. Meditační bubnování podporuje alfa vlny, které vedou

k dobrým pocitům – pocitům euforie. Doktor Barry Quinn, klinický psycholog, používá bubnování ke zvýšení alfa vln u vysoce stresovaných pacientů. Zjistil, že nejméně 20% populace nemá mozkové alfa vlny. Alfa vlny se objevují, reaguje-li mozek na určitý podnět relaxace. Výhodou, spojenou s alfa vlnami, je schopnost relaxování a vnímání důležitých věcí. Lidé s nižším, než normálním množstvím alfa vln nebo úplně bez alfa vln, mají více duševního stresu než ostatní lidé. Doktor Barry Quinn prokázal, že 30 minut bubnování u pacientů vystavených vysoké stresové zátěži, zvýšilo množství alfa vln. Jednalo se o pacienty, kteří měli malé množství alfa vln, nebo vůbec žádné. Bubnování vytváří alfa vlny, které pomáhají pacientům ve sdílení jejich bolesti a nemoci. Jeho pozitivní efekt byl prokázán při léčbě Parkinsonovy choroby, drogové terapie, u psychických problémů jako např. bipolární porucha schizofrenie, a dále u diabetes, astmatu, srdečního kardiovaskulárního a chronického plicního onemocnění, posttraumatických chorob, Downova syndromu a roztroušené skleróze. Bubnování otevírá dveře ke komunikaci a dovoluje nám mluvit tam, kde slova nejsou potřeba. Muzika, rytmus a tanec zvyšují sebeúctu, zajišťují zdravé cvičení, stimulují naši mysl, dělají nás veselými. (EKINS, 2012)

ENERGETICKÉ NÁKLADY

Výzkum univerzity Gloucesteru – Velká Británie, ukazuje, že více než 400 kalorií je spáleno za 1 hodinu bubnování. Živoucí – akční způsob bubnování je považován za aktivitu, která je z velké části založena na interakci mezi aerobním a anaerobním energetickým systémem. Příznivě ovlivňuje naše zdraví. Na základě německého projektu o bubnování byl program Drums Alive® uznán účinným druhem cvičení. Všechny zkoumané parametry, jako je tepová frekvence a krevní tlak, se zvyšovaly v průběhu cvičení stejně jako u fitness programů a sportů. (EKINS, 2012)

METODA K SEBEREALIZACI A SEBEUSPOKOJENÍ

Tanec a zvuk bubnů je metoda pro vyjádření sama sebe a je stará jako lidstvo samo. Tanečníci vyjadřovali sami sebe svým vlastním osobitým způsobem s rozdílnými rytmy, dokud nedosáhli pocitu uvolnění a svobody. Tanec s bubny je styl pohybu,

který oslovuje všechny věkové skupiny a poskytuje novou příležitost pro získání pozitivní energie.

3.4 PROGRAM DRUMS ALIVE®

Drums Alive® je zcela nová inovativní cesta zážitků, pohybů a rytmů. Nově vycházející hvězda ve skupině fitness. Snadně spojuje jednoduché a dynamické pohyby s pulsujícím rytmem. Bubnování probíhá netradiční formou na stabilně umístěné gymnastické míče. Drums Alive® není pouze zábavným programem, ale má v sobě mnoho fyziologických, psychických a sociálních aspektů působících na člověka. Zvyšuje krevní tlak a oběh krve, čímž se řadí mezi aerobní cvičení. Bubnování může mít navíc mírný zlepšující efekt na neurologické spoje mezi levou a pravou hemisférou.

Tento bubnující fitness program přivádí obě hemisféry do shody, což může vést ke zlepšení koncentrace, zvýšení citlivosti a zlepšení hrubé i jemné motoriky. Vede jedince určitým způsobem k uvolňování stresu. Lidé, kteří bubnují, se stávají výrazně klidnějšími a více vyrovnanými a s ohledem na endorfiny, trpí méně stresem. Drums Alive®, poskytuje způsob socializace a pocit sounáležitosti se skupinou. Může být formou motivace k pohybu a současně prevencí proti obezitě, respektive i dalším civilizačním chorobám. Studie ukázaly, že účast v programu předává účastníkům zábavu, která je vrací zpátky k této činnosti. (EKINS, 2012)

3.4.1 ZAKLADATELKA PROGRAMU DRUMS ALIVE®

Zakladatelkou a tvůrkyní programu Drums Alive® je Carrie Ekins, která je rovněž výkonnou vedoucí, koordinátorkou vzdělání a majitelkou Global Wellness (německé konzultační společnosti – v oblasti fitness a wellness).

Carrie Ekins získala vzdělání na Brigham Young University ve vzdělávací oblasti tělovýchovy – obor tanec s důrazem na zdravotní tělesnou výchovu. Dále pokračovala doktorským studiem na univerzitě v Chemnitzu v Německu a stala se mezinárodní konferenciérkou, trenérkou a učitelkou v oblasti wellness a fitness vzdělávání. Byla oceněna cenou „Nejlepší mezinárodní cvičitelka 2010“ v oblasti kreativního programu

Drums Alive®. Tuto cenu získala od ECA (East Coast Alliance) za unikátní přínos do fitness oblasti. Integrovala souhru těla, duše a mysli, což je jejím primárním cílem, do cvičebního programu. Carrie věří, že její programy se setkají s potřebami zájemců a budou použitelné pro všechny věkové kategorie jedinců, a zároveň pro jednotlivce se specifickými potřebami. Věřící, že zážitek z pohybu a rytmu je stejný pro každého z nás. Carrie Ekins čerpala ze svých zkušeností, které jí přinesla rozsáhlá taneční, učitelská, atletická a fitnessová praxe.

O své zkušenosti se podělila s veřejností v několika článcích (časopis Shape, Fitness Trainer, Fitness Professionals, Sport and Fitness, atd.). Zpracovala i manuál Drums Alive® určený pro vzdělávací společnosti a instruktory ve Spojených státech amerických a Německu.

3.4.2 VÝHODY DRUMS ALIVE® PROGRAMU

Drums Alive® můžeme zařadit do aerobních cvičení jako další středně zátěžovou aktivitu. Aerobní cvičení se provádí v aerobním pásmu, které je 60 – 75 % z maximální tepové frekvence jedince. Vzorec pro maximální tepovou frekvenci je $220 - (\text{minus}) \text{ věk jedince}$. (BURSOVÁ, 2005) Jestliže se jedinec pohybuje v tomto rozmezí, dochází ke spalování tukových zásob. Pokud chce cvičenec zlepšovat svou kondici, procentní hranice se posouvá mírně nahoru. Kondice a vytrvalost se trénuje v rámci anaerobních aktivit (míčové hry, sprint, cvičení v posilovně). Mezi aerobní cvičení můžeme zařadit například jízdu na kole, aerobic, tanec a rychlou chůzi. Program Drums Alive®:

- Napomáhá souhře levé a pravé hemisféry.
- Vzniká při něm souhra aktivit mozkových vln – alfa vlny, umí vytvořit pocit euforie.
- Prováděný pravidelně, může prokazatelně změnit mozkové vlnové vzory.
- Pomáhá rytmickými cviky navrátit mozku zpět schopnost po neurologických zhoršeních - posttraumatická stresová porucha.
- Vylepšuje fyzické, psychické, emocionální a sociální zdraví.

- Zvyšuje aktivní tělesnou hmotu – svaly, zlepšuje pružnost svalového napětí a koordinaci, rukou, ramen a dlaní.
- Dostatečně zásobuje tělo kyslíkem (nevzniká svalové napětí).
- Posiluje fyziologické procesy, zvyšuje krevní tep a oběh.
- Snižuje množství tělesného tuku.
- Pomáhá imunitnímu systému v boji s nemocemi, jako je cukrovka, vysoký krevní tlak, srdeční choroby, řídnutí kostí, deprese.
- Zlepšuje držení a rovnováhu těla.
- Redukuje radikálně stres a napětí, napomáhá lidem jednodušeji na ně reagovat.
- Buduje důvěru, zlepšuje socializaci, pocit sounáležitosti ke skupině, pozitivní vztah ve skupině a spolupráci.
- Zlepšuje náladu, potlačuje vyhoření a zavrhuje nudu. (EKINS, 2012)

3.4.3 DIDAKTICKÉ ZÁSADY PROGRAMU DRUMS ALIVE®

Didaktickými zásadami jsou myšlena obecná pravidla didaktického procesu, která by měla být uznávána a respektována pro účinný efekt program Drums Alive®. Pro bezpečný, účinný a působivý Drums Alive® program je důležité respektování těchto zásad:

- Přizpůsobit rytmické a pohybové prvky schopnostem, zdravotnímu stavu a technické připravenosti účastníků.
- Využívat činností a pohybových her se soutěživým charakterem, neustále měnit činnosti, zejména u mladších účastníků.
- Dodržet přísnou formu technik vzhledem k bezpečnosti účastníků.
- Zaměřit a koncentrovat energii na účastníky.
- Seznámit komplexně cvičence s novým cvikem, názornou ukázkou cviku doplněnou o verbální instrukce - jak správně cvik provádět (uzlové body).

- Zásada postupnosti:
 - Učit cviky v postupu:
 - Od jednoduchého ke složitému
 - Od blízkého k vzdálenému
- Naučit cvičence základy bubnování a pohybové dovednosti před samotným spojením celé sestavy.
- Rytmický postup by měl být od jednoduchého ke střednímu, od středního ke komplexnímu.
- Učit pohybové a rytmičké kombinace odděleně, až poté dohromady.
- Rozvíjet pohyby a rytmy, které pozmění fyzickou a vjemovou úroveň účastníků.
- Používat rytmy a pohyby ke stimulaci obou vln alfa i beta.
- Učit přednostně kombinace, které povedou k synchronizaci levé a pravé hemisféry.
- Budovat a upevňovat pohybovou a rytmičkou paměť u cvičenců.
- Zaměřit se na relaxaci, koncentraci a na osobnost samotnou.
- Rozvíjet komunikaci mysli a těla.
- Pozitivně motivovat a podporovat osobní zájem a kreativitu.
- Experimentovat a být inovativní, zkusit vsunout nové fyzické a rytmičké nápady.

Respektování zásad je závislé na instruktorových schopnostech uplatňovat principy, souhry zvuků a cviků. Realizace by měla probíhat komplexně, zapojením všech poznávacích procesů do programu. Člověk se lépe učí a více si pamatuje, pokud zapojuje všechny smysly najednou - komplexně. (EKINS, 2012)

3.4.4 POTŘEBNÉ VYBAVENÍ PRO PROGRAM DRUMS ALIVE®

Před začátkem Drums Alive® programu bychom měli vědět, jaký typ náčiní je nejvhodnějším pro danou cílovou skupinu.

GYMNASTICKÝ MÍČ

Gymnastický míč by měl být pořízen od ověřených výrobců. Míč by měl být z kvalitní gumy, odborně testovaný proti protržení. Rozměr míče by měl přesně souhlasit s rozměrem držáku. Míč stabilně umístěný v míčovém držáku musí mít správnou velikost vzhledem k výšce postavy cvičence. Nevhodná velikost by vyvolávala negativní svalové napětí a křeče. Pravidlo pro vhodnou výšku stabilně umístěného míče je takové, že by výška míče měla dosahovat těsně pod jizvu pupeční a měla by dovolovat rukám držení v úhlu 45°. (EKINS, 2012)

Pokud gymnastický míč využíváme k sezení, například v průpravné části, velikost míče by měla odpovídat výšce a hmotnosti cvičence. Velikost míče stlačeného sezením by se měla rovnat délce bérce nohy – vzdálenosti paty ke kolenu. (KULHÁNKOVÁ, 2007)

Gymnastické míče se dají nahradit alternativními pomůckami - například židlemi, lavicí, odpadkovou popelnicí, nebo kartonovou krabicí.

DRŽÁKY

Existuje mnoho způsobů, jak udržet gymnastické míče na místě. Vhodný výběr držáku je důležitý pro zajištění bezpečnosti, techniky a správného držení těla. Měl by být pořízen již před začátkem programu. Důležité je zvolit správné rozměry a výšku. Pevné zajištění míče v držáku zabrání neustálému kutálení. Správná výška držáku zajistí souhru míče s účastníkem. Lze použít i takzvané zvyšovače pro umístění míče do optimální výšky.

Účastníci by měli mít vzpřímený postoj těla v základní pozici. Účastníkům by měly být poskytnuty zvyšovače podle jejich komfortního postoje, aby se cítili dobře. Správný držák je důležitý zejména při práci s dětmi. Měl by být umístěný tak, aby se nepřekutálel na sedící, nebo ležící děti. (EKINS, 2012)

Jako alternativní držáky můžeme použít ručník stočený do kruhu, starou pneumatiku – duši, plastové umyvadlo, koš na prádlo, koš plastový elastický, otočenou stoličku sedadlem k zemi, zednické vědro, silikonový kruh, plavací kruh nebo plavací nudli stočenou a slepenou do kruhu.(Obr. 1)

Obr. 1 Alternativní držáky

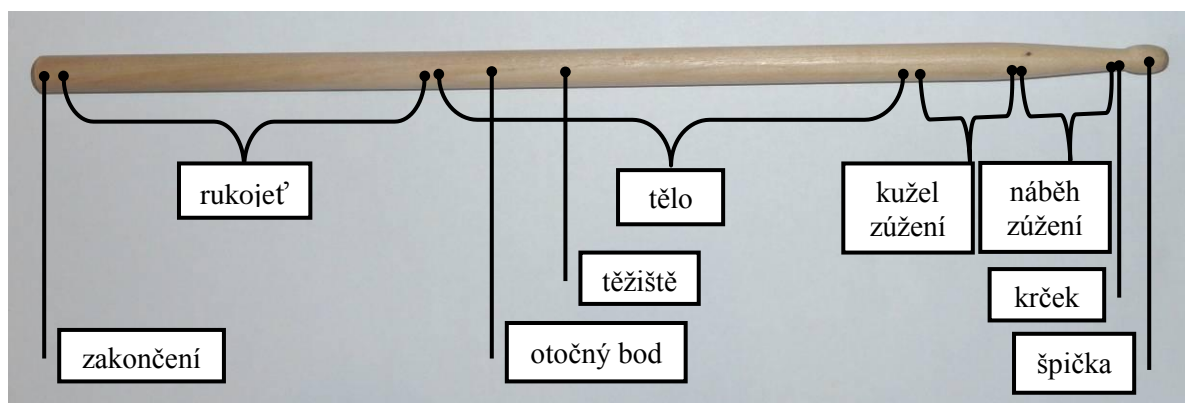


koš elastický plavací kruh plavací nudle zednické vědro plastové umyvadlo
(www.utc.cz, 2014)

PALIČKY

ANATOMIE PALIČEK

Tvar paliček má zásadní vliv na výsledný zvuk hry. Různé druhy paliček mohou vytvořit různé druhy zvuků a rytmů. Základní tvar paličky je ustálen dlouhodobým používáním. Volba paliček je velice důležitá k zajištění bezpečnosti. Vhodnými jsou paličky z kvalitního tvrdého dřeva se správnou pevností a obvodem, vzhledem k věku účastníka. Vždy před začátkem programu bychom měli účastníky seznámit s bezpečnostními riziky.



Obr. 2 Anatomie paliček

- ŠPIČKA – Tvar špičky má zásadní vliv na výsledný zvuk.
- KRČEK A NÁBĚH ZÚŽENÍ – Ovlivňuje odskok, cit a celkovou reakci paličky. Dlouhý náběh umožňuje pružnost, větší pohyb při úderu, rychlejší odezvu a možnost velmi citlivě kontrolovat jemnější hru. Pro dynamické, razantní a silnější údery je vhodnější silnější krček a kratší náběh, který paličku vyztuží, zpevní a nabídne lepší dynamiku hry.
- KUŽEL ZÚŽENÍ - Poloha tohoto místa má vliv na umístění těžiště paličky.
- TĚLO PALIČKY - Tato část paličky má zásadní význam pro pohlcení a rozptýlení nárazu při úderu. Dále ovlivní celkový zvuk paličky. Silnější tělo produkuje hlasitější zvuk a má větší trvanlivost. Slabší tělo zajistí lepší ovladatelnost a kontrolu nad paličkou.
- TĚŽIŠTĚ PALIČKY - Důležitý bod na paličce. Poloha těžiště ovlivňuje ovladatelnost a reakci paličky, její použití a razanci úderu. Pokud je těžiště posunuto k rukojeti, palička se lépe ovládá, ale ztrácí razanci úderu. Tu naopak získáváme, když je těžiště posunuto blíže ke špičce. Správně by se těžiště paličky mělo pohybovat v určitém rozsahu. Je důležité pro vyvážení paličky.
- OTOČNÝ BOD PALIČKY - Je místo, kolem kterého se pohybuje přední a zadní část paličky. Tento bod je dán způsobem držení paličky, a spolu s umístěním těžiště má vliv na ovladatelnost paličky. Čím blíže jsou oba dva body k sobě, tím lépe se palička ovládá.
- RUKOJEŤ – Je zóna pro držení paličky. Tvar této části je válcový, jako tělo paličky, ovšem někdy se lze setkat s různými experimenty nebo úpravami, majícími za cíl usnadnit držení paličky.
- ZAKONČENÍ PALIČKY - Konec paličky obvykle plynule přechází do kulatého tvaru, nebo kruhové výseče s výraznější hranou. Plynulejší zakulacení paličky může mít omezený význam v tom, že někteří hráči paličku občas otočí pro dosažení zvláště silného a razantního úderu.
- DÉLKA PALIČKY - Délka a průměr paličky mají velký vliv na používání a držení paliček. Působí na rovnováhu, těžiště a otočný bod paličky. Paličky delší poskytují hráči větší dosah, pákový efekt a tím i tvrdší úder. Kratší paličky

se zlehka ovládají a svižněji reagují. Délka paliček se pohybuje od 385 mm do 425 mm. Výjimečně se používají i paličky delší, až 450 mm. Nejvhodnější délka paličky pro Drums Alive® program je délka 385 mm.

- **PRŮMĚR PALIČKY** - Průměr paličky ovlivňuje odolnost, váhu a hmatový pocit paličky v ruce. Širší paličky, s větším průměrem, jsou trvanlivější. Užší paličky, nabízejí lepší dynamičnost v ovládání a příznivější hmatový dojem. Průměry paliček se pohybují od 12 do 17 mm, přičemž nejpoužívanější dimenze jsou někde mezi 13,8 – 15,2 mm. Vhodný průměr pro Drums Alive® je 12 mm.
- **VÁHA PALIČKY** – Paličky se dělí do základních 5 skupin - na lehké, střední, středně těžké, extra těžké a pochodové. Lehké se značením 7A, mají průměr od 12 mm. Tento model je nejvhodnější pro Drums Alive®. Zástupcem střední skupiny je model 5A, s průměrem začínajícím na 14 mm. Tento model je vhodný pro většinu stylů. Středně těžké paličky začínají průměrem na 15 mm. Klasický model středně těžké paličky je model B5. Extra těžké paličky mají průměr 16 mm, zástupcem je 2B. Pochodové, extra těžké paličky, například 3S mívají průměr kolem 17 mm. Váha paliček se pohybuje od 40 gramů do 80 gramů. Hmotnost závisí zejména na průměru paličky a materiálu.
- **ODSKOK PALIČKY** - Je odezva paličky při úderu na různé povrchy, kdy se palička jakoby sama vrací do výchozí polohy, ze které byl úder veden. Pokud se palička vrátí, vynaložíte na další úder méně energie. Při méně zřetelném odskoku, je potřeba paličku při dalším úderu zvedat, což bývá pracnější, namáhavější a únavné. Lepší odskok mají slabší paličky s protaženou přední částí. Hůře jsou na tom typy určené pro silovější hru.
- **POVRCHOVÁ ÚPRAVA PALIČKY** - Pomůže dotvořit výsledný hmatový dojem. V současnosti se používá několik způsobů povrchové úpravy. Nejpoužívanějším je lakovaný nebo voskovaný povrch paličky, jehož výhodou je trvalejší čistota paličky. Motivující pro děti mohou být barevné či mořené paličky. V tomto případě bychom si měli dávat pozor na povrchovou úpravu. Může se stát, že výrobci pod barvou skrývají nedostatky paliček. Další úpravou povrchu je vybroušení paličky, do hladka, což zabraňuje možnému vyklouznutí, avšak nevýhodou broušení je její rychlejší znečištění.

- **VÝROBNÍ MATERIÁL** – Nejoblíbenějším a nejrozšířenějším materiálem je hikor, který je velmi odolný proti štípnutí či lomu. Nevýhodou je jeho váha, která ho řadí mezi nejtěžší materiály. Druhým nejoblíbenějším materiálem je bílý dub. Dub patří mezi odolné materiály a jeho váha je o 10% těžší než u hikoru. Dalším o 8 – 10% lehčím materiálem než hikor, je habr. Ten je charakteristický svou pevností. K cenově nejlépe dostupným patří javor. Má menší až průměrnou odolnost proti štípnutí či zlomení, patří ovšem k nejlehčím materiálům (je až o 15 – 20% lehčí než hikor). (REKTOŘÍK, 2014, [online])

Já jsem použila v zájmovém kroužku javorové paličky - model A7. Byla jsem s jejich funkčností, průměrnou pevností a hlavně hmotností, která je úměrná dětem na prvním stupni spokojená.

ALTERNATIVNÍ PALIČKA

V praxi se často setkáváme s tím, že škola nemá finance na nákup nových pomůcek. Program Drums Alive® umožňuje využití alternativního náčiní. Můžeme například použít dřevěné tyče, které mají průměr 1 až 1,5 cm a délku od 350 - 385 mm, dřevěné vařečky, nebo plácačky na mouchy. Ve vyučovacích hodinách českého jazyka, matematiky, či hudební výchovy lze využít školních pomůcek, které mají žáci vždy u sebe, jako například pastelky či propisovací tužky.

KREATIVNÍ PALIČKA

Pro zpestření můžeme využít stuhy a šátky, které přiděláme na paličky. Výbornou pomůckou pro děti jsou plovací tyče, které mohou nahradit paličky a zároveň působí zajímavě.

3.4.5 BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA V PROGRAMU DRUMS ALIVE®

Učitel, nebo cvičitel se snaží úrazům nebo jinému fyzickému, psychickému či sociálnímu narušení žáků předcházet tím, že poučí žáky před započítím programu Drums Alive®. Poučení se týká pravidel chování, oblečení, obuvi a především bezpečnostních pravidel při manipulaci s náčiním. Cvičenci by se měli naučit správné držení paliček, pohyb s paličkami, míčem a s ostatním vybavením. Pokud je nějaké pravidlo specifické pro určitou činnost, měl by učitel, cvičitel toto pravidlo zopakovat před započítím činnosti. Společná tvorba základních pravidel bezpečnosti utváří ve skupině příjemnou atmosféru. (EKINS, 2012)

Bezpečnostní pravidla:

- Míče bychom do míčového držáku měli otočit ventilkem dovnitř vědra. V průběhu programu je potřeba kontrolovat, zda ventilkové polohy nezměnily polohu.
- Vhodná výška míče je základ pro každého cvičence. Ve chvíli, kdy je výška a stabilita míče příliš nízká nebo vysoká, může způsobit bolest zad, krku, ramen a rukou.
- Zkouška rytmických schopností by měla probíhat nejdříve u svého vlastního míče. Tato zkouška je důležitá z hlediska bezpečnosti, aby cvičenec neohrozil sám sebe a cvičence ve svém okolí (ve chvíli, kdy cvičí dokola, nebo dva cvičenci na jeden míč).
- U sousedního míče nebubnujeme na střed míče. Místo toho bubnujeme lehce na stranu, abychom náhodou neudeřili souseda do ruky, pokud by zapomněl na přesun a zůstal u svého míče.
- Pravidelně kontrolujeme paličky. Dřevěné paličky by neměly obsahovat žádné trhliny nebo třísky.
- Pro tvorbu choreografií je potřeba nejdříve ovládat správné techniky bubnování.
- Nikdy neukazujeme paličkou na druhého ani s ní neházíme.

- Instruktoři mohou provádět tzv. tiché cviky, jako jsou „Králičí uši“ (obr. 3). Paličky jsou drženy po stranách hlavy u uší směrem vzhůru. Tento cvik slouží k utišení cvičenců.
- Při křížení paliček nad hlavou, by měly být paličky přesouvány přes předpažení.
- Udržujeme ruce suché a čisté, mějme ručník na blízku. Jestliže se při cvičení více potíme, můžeme mít ručník pod míčem v držáku.
- Při otočce a u pohybové variace, udržujeme paličky směrem dolů, nebo blízko těla, maximální úhel loktů 130°.
- Při úderech paličkami o sebe dáváme zvláštní pozor na to, aby ke střetu paliček docházelo v jejich středu, ne na vrcholu. Zabrání to jejich poškození či štípnutí.



Obr. 3 Králičí uši

3.5 OBDOBÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Období mladšího školního věku začíná vstupem dítěte do školy (zpravidla v 6 letech) a jde o zásadní životní změnu v denním režimu dítěte. Volnější předškolní režim je nahrazen striktním členěním dopoledního vyučování na hodiny a přestávky. U naprosté většiny dětí se během vyučování po 4 až 6 hodinovém statickém sezení ve školních lavicích zhorší kvalita držení těla. (MAZAL, 2007)

3.5.1 POHYB V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

Jedinec v období mladšího školního věku má silnou potřebu pohybové aktivity. Ta by měla odpovídat kvalitě i kvantitě pohybových dovedností a neměla by být omezována. (KUČERA, 1997) Obecné pravidlo je, že by se měl mladší školák věnovat pohybu stejnou dobu, kterou stráví sezením ve škole. V tomto období se totiž zdokonaluje senzomotorická koordinace a motorická výkonnost (vytrvalost, pohyblivost i obratnost). (NOVOTNÁ, 2000)

Úkolem pohybových her v 1. ročníku je pomoci žákům s přechodem z mateřské školy na základní školu. Měli bychom do vyučování zařazovat hravé aktivity, které žákům zpříjemní prostředí plné povinností a vrátí je do bezstarostné atmosféry mateřské školy. Hra v 1. ročníku by měla mít hlavně socializační charakter. Ve 2. ročníku učíme děti hrou chápat vztahy, podřízenost, nadřízenost, význam pravidel a hlavně důležitost spolupráce. Ve 3. a 4. ročníku bychom měli zařazovat více her se soutěžením, s důrazem na odpovědnost a práva, můžeme zařadit i hry s náročnějšími pravidly. V tomto věku umějí žáci ocenit svůj i protivníkův úspěch. Soustředění je u žáků velmi vysoké. Ve 4. a 5. ročníku bychom neměli zapomenout na komplexní změnu (fyzickou) u žáků. V tomto období bychom měli diferencovat zatížení nejen podle fyzické zdatnosti, ale i podle pohlaví žáků. (MAZAL, 2007)

Období mladšího školního věku končí 11. rokem. Celé toto období je většinou klidné a bezproblémové. V první třídě se mohou vyskytovat neuropsychické problémy (pomočování, neklid, ranní zvracení, bolest hlavy, atd.). Tyto problémy mají většinou sestupnou tendenci. (NOVOTNÁ, 2000)

V tomto období je nejoblíbenější hračkou pro děti míč. Je zdrojem skvělé zábavy a pomáhá rozvíjet motorické dovednosti a sportovní talent dítěte. S míčem procvičujeme nejen svaly chodidel a rukou, ale zároveň i svaly nohou, paží, svaly šíje a trupu při předklonech, úklonech, záklonech, rotacích a kroužení. Také u dětí rozvíjíme pohybovou koordinaci, představivost a kreativitu, jestliže využíváme míč jako pomůcku s určitým obsahem (koule mrazilka, munice stíhačky, apod.). (KULHÁNKOVÁ, 2007) Pro toto období je důležitá aktivita v jakémkoli zájmovém pohybovém kroužku, například účastnit se programu Drums Alive®, splňujícím všechny požadavky, které jsou kladené na pohybovou aktivitu v tomto období.

Děti jsou v tomto věku velice soutěživými a hravými. Proto bychom je měli pozitivně motivovat k pohybu. Činnosti by měly být pestré, krátkodobé, neustále obměňované a střídané, aby nedocházelo u dětí k psychické únavě.

3.5.2 VÝVOJ HUDEBNĚ-RYTMICKÝCH SCHOPNOSTÍ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

V tomto období dochází k intenzivnímu vývoji hudebně-rytmických schopností a dovedností. Dítě už dokáže vnímat a rozlišovat jednotlivé vlastnosti hudby (dynamiku, tempo, sílu, výšku, délku, barvu). Na základě elementárních receptivních a reprodukčních situací si osvojuje zvukové kvality. Postupně si vytváří základní soustavy a pořadí hudebně výrazových prostředků. Hudební paměť a představivost napomáhají k rozvoji orientace v hudebně výrazových prostředcích. Rozvíjí se schopnost adekvátně pohybově reagovat na změny v hudební skladbě.

Upevňuje se rytmické cítění a na základě toho je dítě schopno správné rytmické reprodukce. Začíná chápat smysl rytmické symetrie v hudbě. Dokáže pohybově vyjádřit výraz hudby a změny v hudbě (pomalu / rychle, potichu / nahlas). Je schopno rytmického ztvárnění slov, vět, říkadel. Dokáže rytmicky i melodicky dokončit výchozí model. Samostatně improvizuje, vymyslí předehtu i dohru. (HOLAS, 1993)

Na rozvoj rytmických schopností a dovedností v rámci školní docházky působí nejvíce hudební a tělesná výchova, či zájmové kroužky, jejichž obsahem je vnímání rytmu. Čím častěji působí podněty na vnímání rytmu, tempa, dynamiky, tím je větší pravděpodobnost jejího upevnění. Pro rozvoj rytmického cítění bychom měli volit hry a činnosti, u kterých je hlavním nástrojem vlastní tělo dítěte (tleskání, pleskání, dupání, luskání, apod.). Cílem her, alespoň na začátku tohoto období, není přesné rytmické provedení, ale seznámení se s rytmem, spolupráce, pružná reakce na situaci nebo získání role ve skupině.

3.6 ZÁKLADY BUBNOVÁNÍ

3.6.1 DRŽENÍ PALIČEK

RYTMICKÉ BUBNOVÁNÍ

Paličky by měly být drženy stiskem, který dovoluje pohyb v zápěstí. Paličky nejsou drženy v křeči. Neměli bychom svírat paličku pevně prsty, měli bychom mít dlaň sevřenou ale prsty uvolněné. Začátečníci mají tendenci držet paličky křečovitě, s myšlenkou správného držení. Křečovité držení nedovoluje pohyb v rychlejším tempu a také není zdravé pro ruce. Paličky musí být drženy mezi palcem a ukazováčkem, takzvaným klešťovým úchopem. Ostatní prsty se přizpůsobí úchopu, jsou přirozeně položeny na paličce. Mezi palcem a ukazováčkem je mezera. Palec je zhruba mezi ukazováčkem a prostředníčkem. Tato poloha prstů umožňuje, že zápěstí je zcela uvolněné (Obr. 4). (EKINS, 2012)

SILOVÉ BUBNOVÁNÍ

Vyžaduje silnější stisk paličky. Všechny prsty jsou drženy pevně na paličce, palec je v pozici nahoře. (Obr. 5) (EKINS, 2012)









Obr. 4 Rytmické bubnování

Obr. 5 Silové bubnování

3.6.2 ZÁKLADNÍ POZICE




Tab. 1 Základní pozice




ZÁKLADNÍ POZICE 1	
	<p>Základní široké postavení, široký podřep rozkročný. Paže pokrčeny v loktech, paličky leží na míči. Záda jsou rovná a hlava je v prodloužení páteře.</p>
ZÁKLADNÍ POZICE 2A	
	<p>Postoj ve výpadu stranou. Kolenko pokrčené nohy nesmí jít přes špičku chodidla. Ploska pokrčené nohy je ve výpadu celá pevně položená na podlaze. Váha těla jde na patu pokrčené nohy. Druhá noha je v postavení ve výponu.</p>
ZÁKLADNÍ POZICE 2B	
	<p>Postoj ve výpadu stranou. Kolenko nesmí jít přes špičku chodidla. Ploska pokrčené nohy je ve výpadu celá pevně položená na podlaze. Druhá noha je v pokrčení. Boky jsou ve směru špiček. Tato pozice je výrazně silová, vhodná pro silové bubnování.</p>

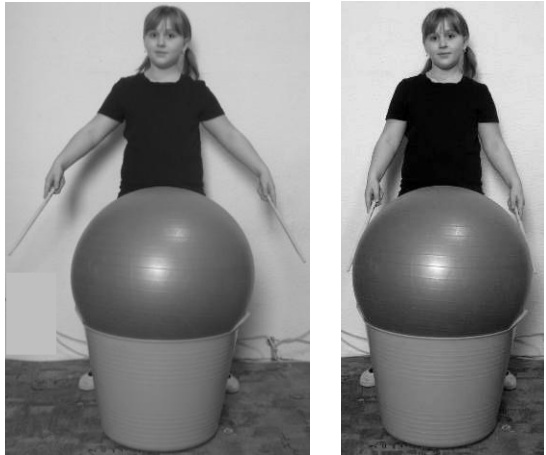

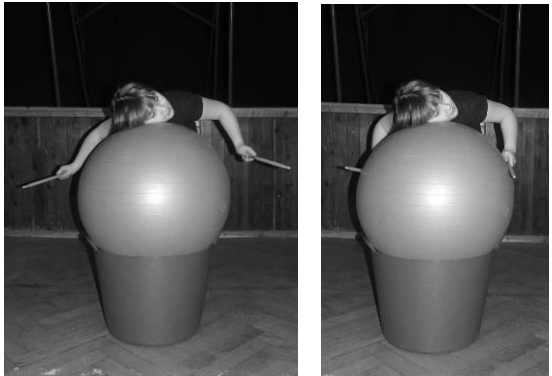
<p>POZICE „ROZDĚLENÉ MÍČE“</p>	
	<p>Úzký stoj rozkročný mezi dvěma stabilně umístěnými míči. Bubnujeme levou paží do míče vlevo, pravou paží do míče vpravo.</p>
<p>„ROZDĚLENÉ MÍČE“ – VARIACE 1</p>	
	<p>Postavení těla stejné jako u pozice „Rozdělené míče“. Otáčíme se ke každému míči zvlášť a bubnujeme doubles (dvojí úder).</p>
<p>„ROZDĚLENÉ MÍČE“ – VARIACE 2</p>	
	<p>Výpadevé pozice mezi dvěma míči, velké pohyby bubnování.</p>



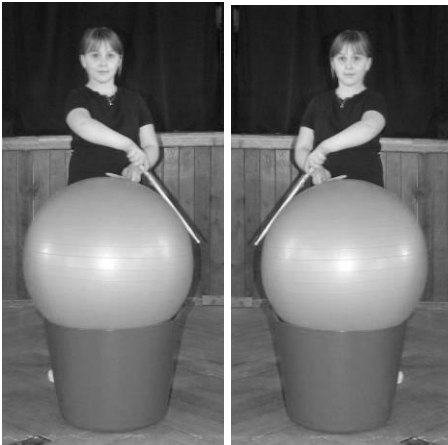
3.6.3 ZÁKLADNÍ DOVEDNOSTI BUBNOVÁNÍ

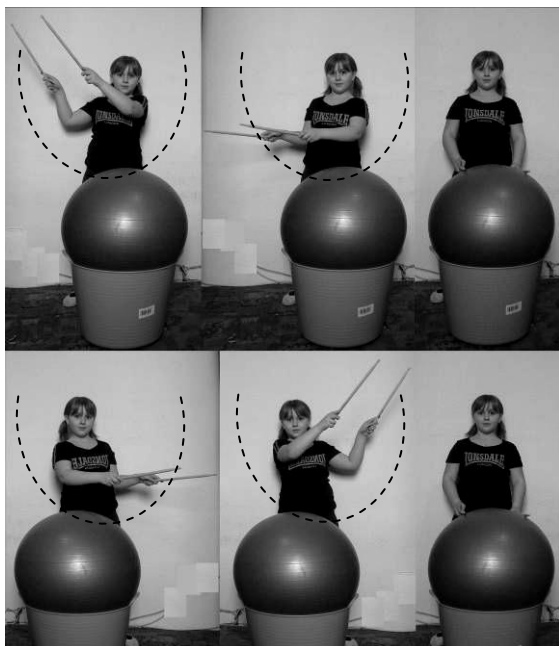
Tab. 2 Základní dovednosti bubnování

SINGLES – JEDNOTLIVÝ	
	<p>Postavení – základní pozice 1. Úder jednou paží, druhá volně stoupá do vzpažení. Místo úderu může být umístěno kdekoliv na míč. Viz. níže (Side, Frond, Back Ball).</p>
DOUBLES – DVOJITÝ	
	<p>Postavení – základní pozice 1. Úder do míče oběma pažemi najednou.</p>
SIDE BALL – STRANA MÍČE	
	<p>Postavení - základní pozice 1. Úder umístěný vpravo, nebo vlevo oběma pažemi najednou.</p>

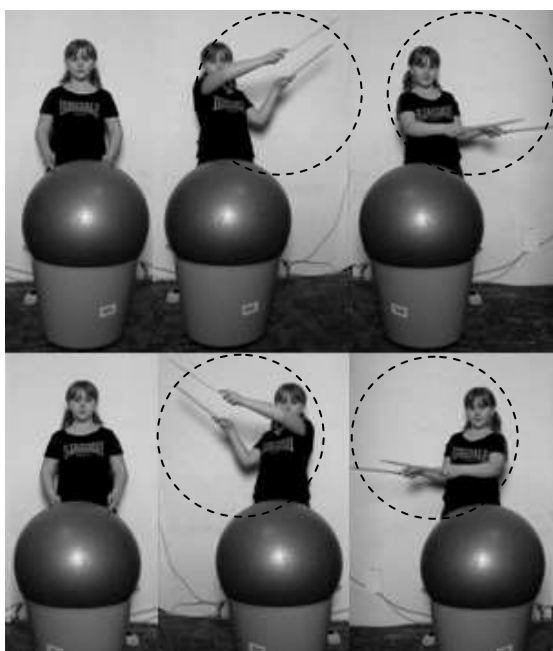
FRONT BALL – PŘEDNÍ STRANA	
	<p>Postavení – základní pozice 1. Úder umístěný oběma pažemi na přední stranu míče.</p>
BACK BALL – ZADNÍ STRANA	
	<p>Postavení – základní pozice 1, odstup krok vzad od míče. Údery umístěny na zadní stranu míče – spodní údery.</p>
OVERHEAD CLICKS – PALIČKAMI O SEBE	
	<p>Postavení – základní pozice 1. Údery paličkami o sebe. Údery mohou probíhat ve třech polohách:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vysoké – vzpažení • Střední – předpažení • Nízké – upažení povýš

SIDE BEATS – POSTRANNÍ BUBNOVÁNÍ	
	<p>Postavení – základní pozice 1. Údery pravou paží na pravé straně míče, údery levou paží na levé straně míče.</p>
AROUND THE WORLD – KOLEM SVĚTA	
	<p>Postavení – základní pozice 1. Úder probíhá oběma pažemi najednou. Cesta pohybu pažemi začíná vpředu na míči, pokračuje stranou, vzad, na druhou stranu a zpět vpřed.</p>
BALL HUG OR LISTENING TO THE BEAT - OBJETÍ, POSLECH ÚDERU	
	<p>Postavení – základní pozice 1 v ohnutém předklonu. Ucho umístěné na míči, připraveno na poslech úderu. Údery umístěny z boku míče, pravá paže na pravou stranu, levá paže na levou. Tato dovednost je využívána zejména při bubnování s dětmi.</p>

<p>EXTENDED SINGLES – PRODLOUŽENÉ JEDNOTLIVÉ ÚDERY</p>	
	<p>Postavení – základní pozice 1. Jednou paží bubnujeme do míče, druhá je ve vzpažení nad hlavou.</p>
<p>EXTENDED DOUBLES (REACH) – PRODLOUŽENÉ DVOJÍ ÚDERY (DOSÁHNOUT)</p>	
	<p>Postavení – základní pozice 1. Oběma pažemi najednou úderý do míče, poté přes předpažení dojet pažemi do vzpažení.</p>
<p>SIMPLE CROSS OVER – JEDNODUCHÝ PŘECHOD</p>	
	<p>Postavení - základní pozice 1. Paže v základní pozici. Překřížíme pravou paži přes levou a úder provedeme pouze pravou. Dáme paže zpět do základní pozice a překřížíme levou přes pravou. Úderý jsou na doby 1. a 3., výměny na 2. a 4. dobu.</p>

BRUSH OR SWAY – ZAMETÁNÍ

Postavení – základní pozice. Obě paže upažíme na jednu stranu, úder bližší paže k míči umístíme na střed míče, poté dojedeme do upažení na druhou stranu a opakujeme z druhé strany. Zametáme do oblouku, každou paží zvlášť.

FIGURE 8 - FIGURA 8

Postavení – Základní pozice. To samé jako pozice Zametání, ale zametáme oběma pažemi najednou z jedné strany na druhou do ležící arabské číslice 8.

3.6.4 TANEČNÍ FORMACE

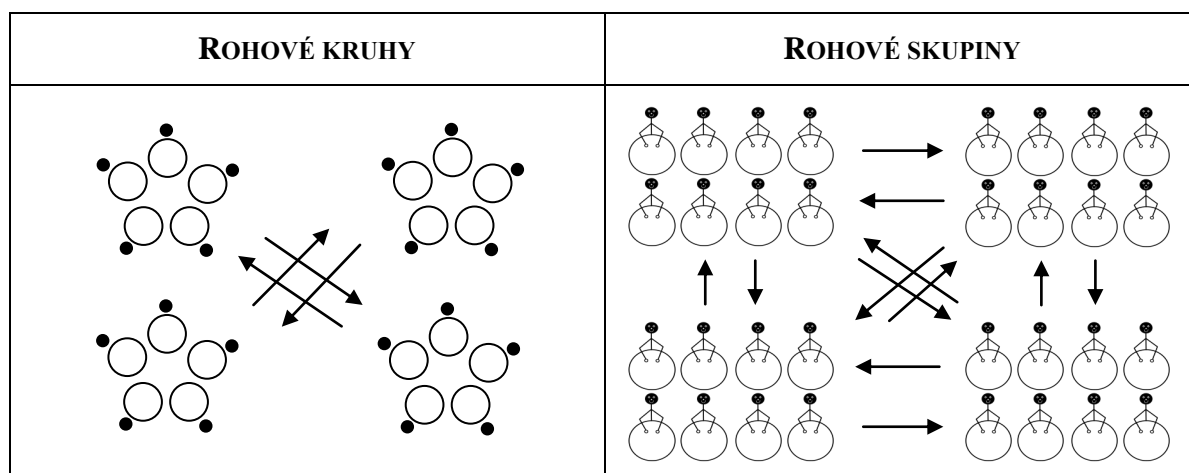
Formace je fyzické uspořádání tanečníků v tanečním prostoru. Je to určitá změna v postavení cvičenců. Jedná se tedy o choreografii, u které se zaměřujeme na celou skupinu cvičenců jako na celek, který chceme uspořádat do daného útvaru.

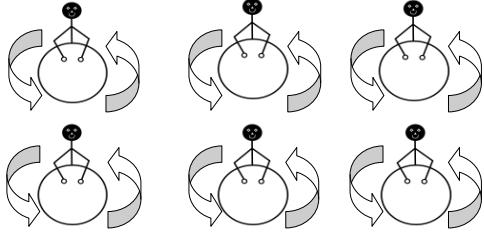
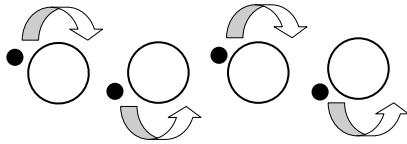
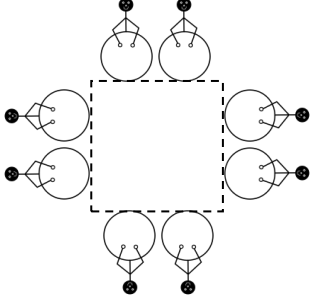


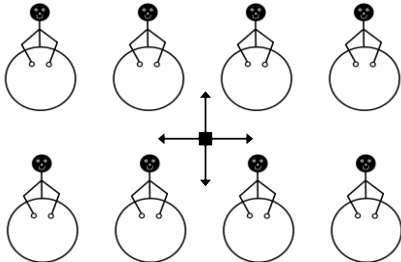
Změny v postavení mohou být jednoduché, nebo složité. Jednoduché změny provádějí cvičenci prostřednictvím prosté chůze či běhu. Složitými jsou myšleny přechody, které musí cvičenci zvládnout během určité krokové variace a za doprovodu tanečních prvků.

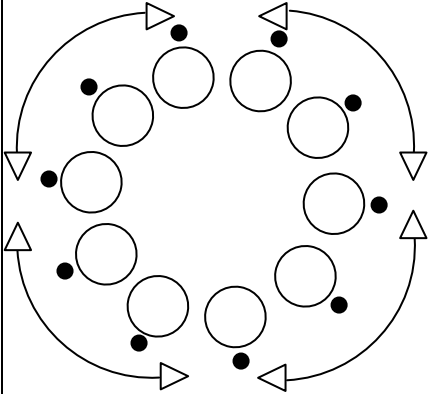
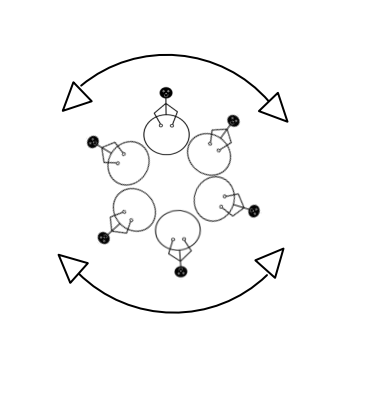
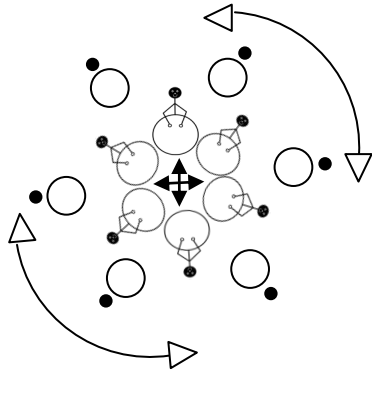
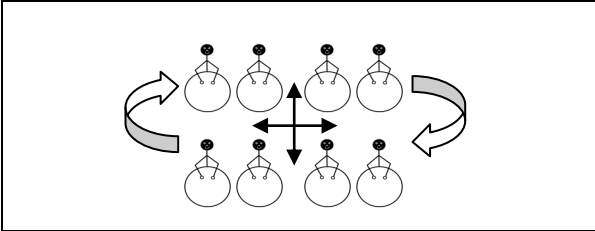
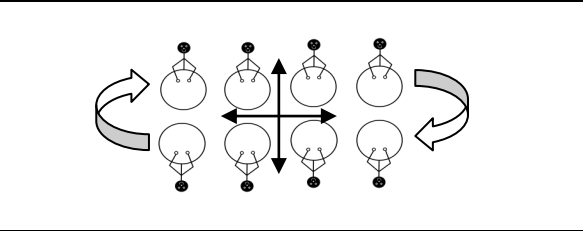
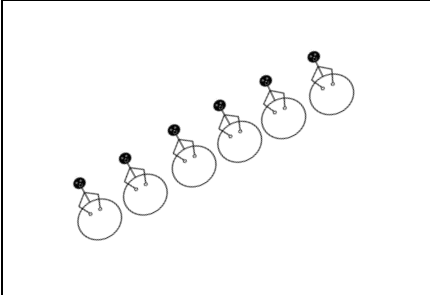
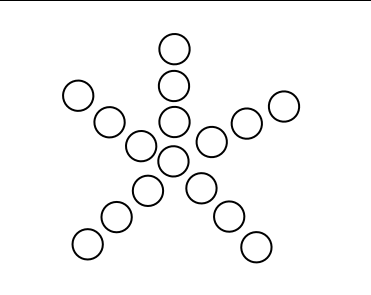
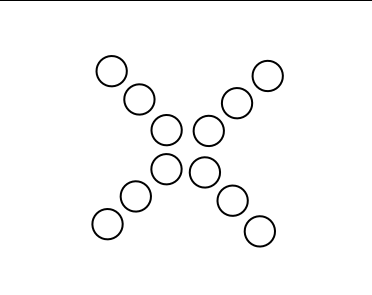
Jednotlivá formační postavení nám zobrazují různé obrazce v prostoru. Cvičenci se tak musí naučit dokonalé orientaci v prostoru. V některých případech se nemohou otočit do daného směru přesunu. Proto je nezbytné a důležité, aby cvičenci orientaci a pohyb v prostoru zvládali.

Na obrázcích můžete vidět uspořádání míčů v prostoru do různých útvarů a směr pohybu cvičenců, který představují šipky. Základní pozice cvičenců nemusí být pouze ve stoje, (viz. tabulka 3), mohou začínat ze sedu, či z kleku. (EKINS, 2012)

Tab. 3 Taneční formace



KOLEM VLASTNÍHO MÍČE	SLALOMOVÁ CESTA	
		
ČTVEREC	ROZPTÝLENÝ – ROZTROUŠENÝ	
	DIAMANT	KOSTKA (hrací)
PARTNERSKÉ (ČELNÍ) BUBNOVÁNÍ	PARTNERSKÉ BUBNOVÁNÍ V SEDĚ	
		
VOJENSKÉ VEDENÍ		
<p>Lze jej použít až tehdy, když funguje ve skupině koordinace oka a ruky. Míče jsou přibližně 1 metr vzdálené jeden od druhého všemi směry. Cvičenci by měli být schopni pohybu na všechny strany s dosahem palíčků k dalšímu míči. Toto postavení je perfektním příkladem dynamiky, spolupráce a socializace skupiny.</p>		
		

KRUHY		
Kruhy mohou být realizovány různými způsoby od malých kruhů až k velkým.		
Velký kruh	Malý kruh	Dva kruhy (vnitřní, vnější)
		
Řady a linie		
Řady a linie by měly být vytvořeny vzhledem k tvaru prostoru a k vybrané choreografii.		
Řady stojící za sebou	Řady stojící čelně proti sobě	
		
Diagonála	Hvězda	X – faktor
		

(EKINS, 2012)

3.6.5 STAVBA CVIČEBNÍ JEDNOTKY DRUMS ALIVE®

KLASICKÁ LEKCE DRUMS ALIVE®

Typická hodina Drums Alive® podle zakladatelky programu Carrie Ekins, má délku 60 minut. Celá tato hodina se dělí na 6 částí:

- WARM UP – zahřátí
- CULTURAL DRUMMING – kulturní bubnování
- POWER BEATS – mocné údery, kardiovaskulární trénink
- DRUMMING STRONG – silové bubnování
- WELLNESS BEATS - zdravé bubnování
- COOL DOWN – relaxace

WARM UP připravuje svaly na následnou činnost. Zahřívá je a prokrvuje. Měla by být bez poskoků a výpadů. Frekvence bubnování by měla být mezi 120 – 140 údery za minutu. Jeho délka by neměla přesáhnout 10 minut. Využívají se a zavádí jednoduché rytmické vzorce (Single, double, side beats, nebo clicks).

CULTURAL DRUMMING je interpretační částí hodiny. V této části je věnována pozornost účastníkovi samému. Jsou zde zahrnuty činnosti pro osobnostní a sociální rozvoj člověka. Délka je závislá na počtu účastníků.

Délka **POWER BEATS** se pohybuje mezi 15 a 30 minutami. Na konci této části by měl být rytmus bubnování v rozmezí mezi 160 – 180 údery za minutu. Pohyby a rytmy se mohou na sebe vrstvit nebo spíše na sebe navazovat v komplikovanější formě, pokud byly již základní pohyby zavedeny a zvládnuty v předchozích hodinách či částech hodiny.

DRUMMING STRONG je zaměřeno především na posilování paží. V této části je využíváno silového bubnování. Pokud v této části využíváme rytmické vzory bubnování, měly by být jednoduché a snáze napodobitelné. Měli bychom dbát na pravidla bezpečného a efektivního posilování.

V části zvané **WELLNESS BEATS** dochází ke zpomalení tepové frekvence a zklidnění celého organismu. Délka této části se pohybuje mezi 10 až 15 minutami.

Tempo bubnování by mělo být 120 – 130 úderů za minutu. Pohyby a rytmus by se měly opakovat a měly by být snadno napodobitelné, aby byla mozkovým vlnám umožněna synchronizace a dosažena vysoká amplituda alfa vln. Je třeba se vyhnout všem složitějším nebo příliš striktním choreografiím a složitým rytmickým vzorcům.

COOL DOWN je časem pro celkovou relaxaci, při které dochází k redukci veškerého napětí a stresu v těle. Část začíná strečkem, který by měl navázat na předchozí části tréninku. Měla by obsahovat protahovací cvičení orientované na svalové skupiny, které byly zatěžovány a mají tendenci ke zkrácení. Zakončena je mentálními technikami, tak aby byl stres zcela redukován a aby mohly být uvolněny pozitivní myšlenky a energie. Délka trvání se pohybuje mezi 5 až 10 minutami.

STAVBA LEKCE VHODNÉ PRO MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Lekci pro děti mladšího školního věku jsem sestavila podle vlastních zkušeností, které jsem během své praxe s dětmi nasbírala. Dbala jsem hlavně na jejich potřeby. Lekce je „zlatým středem“ mezi klasickou lekcí Drums Alive®, lekcí aerobiku a vyučovací hodinou tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

Tab. 4 Stavba lekce vhodné pro mladší školní věk

Část lekce	Obsahová náplň	Čas / 60 min.
Organizační část	Uvítání, seznámení s náplní, příprava pomůcek	5 min.
Zahřátí	Užití jednoduchých pohybových činností	10 min.
Hlavní část 1	Výuka krokové variace, choreografie	15 min.
Zklidnění	Různá rytmická cvičení, hry	3 min.
Hraní	Podchycení pozornosti, hra	5 min.
Hlavní část 2 (upevnění)	Nové i starší choreografie do hudby	10 min.
Vyrovňovací cvičení	Kompenzační cvičení	10 min
Závěrečná část	Zhodnocení hodiny, pochvala	2 min.

BLIŽŠÍ CHARAKTERISTIKA LEKCE:

ORGANIZAČNÍ ČÁST – Příprava pomůcek do cvičebního prostoru (míče, vědra, paličky), uvítání, seznámení s cílem lekce.

ZAHŘÁTÍ – Zahřátí organismu, rovnoměrné zatěžování pohybového aparátu, jednoduché pohybové činnosti (chůze, běh, lezení, házení, podlézání, dribling,...), možno zařadit jednoduché pohybové hry s nižší intenzitou zatížení.

HLAVNÍ ČÁST 1 - Výuka nové krokové sestavy, nácvik choreografie. Motivace – poslech písně, na kterou je připravená choreografie. Kroková variace naučená nejprve na počítání, poté do hudby.

ZKLIDNĚNÍ – Zklidnění organismu, vydýchání, hra s menší zátěží na organismus.

HRANÍ – Hra s vyšší intenzitou zátěže organismu, honičky.

HLAVNÍ ČÁST 2 – Choreografie, kterou jsme se naučili v 1. části zopakovaná do hudby.

VYROVNÁVACÍ CVIČENÍ – Posilovací cvičení zaměřená na svaly s tendencí k ochabování. Protahovací cvičení zaměřená na svaly s tendencí ke zkrácení. Uvolňovací cvičení zaměřená na páteř.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST – Doporučení, zhodnocení hodiny, pochvala, motivace na následující hodinu.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 PŘÍPRAVA ZÁJMOVÉHO KROUŽKU

4.1.1 VÝBĚR ŠKOLY

Zvolila jsem si ZŠ a MŠ v Bečově nad Teplou v místě mého bydliště. V této škole jsem vedla 5 let taneční kroužek pro dívky 2. stupně. Poslední 2 roky jsem začala na žádost rodičů vést i taneční a pohybový kroužek pro 1. stupeň. Volba školy pro realizaci diplomové práce pro mě tedy byla jednoduchá. V květnu 2013, po domluvě tématu diplomové práce, jsem ihned zašla za paní ředitelkou. Zaměření zájmového kroužku se paní ředitelce líbilo. Dokonce mi nabídla peněžní podporu, pokud by se kvůli finančnímu příspěvku na kroužek přihlásilo málo zájemců. Této velkorysé nabídky jsem nemusela využít, jelikož o zájmový kroužek byl obrovský zájem.

4.1.2 PROPAGACE

Pro získání žáků jsem vytvořila plakáty (Příloha 2), které byly rozvěšeny na základní škole v Bečově nad Teplou již v červnu 2013. U těchto plakátů byla přiložena přihláška (Příloha 3), kterou si mohl každý zájemce vzít a poté odevzdat mně, vedoucí kroužku.

4.1.3 MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

Pomůcky potřebné pro realizaci zájmového kroužku jsem nakoupila z peněžních prostředků od rodičů. Každý rodič zaplatil za své dítě, které se přihlásilo do zájmového kroužku 250,-Kč/rok.

Na internetovém bazaru jsem objevila inzerát od bývalého majitele fitness centra, který nabízel prodej 12 gymnastických míčů značky KETTLER, které jsou vyrobené z pevného materiálu - gumy a PVC. Pořizovací cena míče bývá 500,-Kč, bývalý majitel

mi nabídl jeden míč za 120,-Kč. Další gymnastické míče jsem dostala od známých, kteří si jej koupili na sezení místo židle, ale nakonec ho nevyužili.

Vědra jsem pořídila nejprve v prodejně BauMax a poté našla levněji v internetové prodejně UTC.

Výběr paličky byl pro mě nejobtížnější. Nikdy jsem na bubny nehrála, a když jsem otevřela internetový obchod s paličkami, mezi písmeny a čísly jsem se ztrácela. Značení paliček 7A, 5B, nebo 3S mi bylo cizí. Došla jsem tedy za místním učitelem základní umělecké školy, který vyučuje hru na bicí nástroje a ten mi vše osvětlil. Doporučil mi paličky se značením 7A javorové, jako vhodné pro děti na 1. stupni. Tyto paličky jsem objednala od firmy Stagg, kde jejich cena byla přijatelná.

4.2 REALIZACE PROGRAMU DRUMS ALIVE®

Důležitým faktorem působícím na děti je hudba používaná v zájmovém kroužku. Snažila jsem se používat hudbu motivační, nejčastěji zpívanou v českém jazyce, která je dětem nejbližší. Rytmické a melodické jsou písně od Dády Patrasové. Sama jsem dětem nabídla, aby mi oblíbené písně přinesli na flash – disku, nebo mi prozradili jejich název, aby jim hodina byla příjemnější. K určitým rytmickým hrám, či rytmickým tématům jsou vhodné písně obsahující fráze (8 dob), hudební oblouk (32 dob) a master down beat. Master down beat je první doba v hudebním oblouku, která je velice výraznou zvukovou změnou. Tyto požadavky splňuje speciální hudba na aerobik či přímo hudba pro Drums Alive®.

Tato kapitola obsahuje činnosti, které jsem využívala v zájmovém kroužku. Začíná jednoduchými cviky, které jsou vhodné do zahřívací (rušné) části hodiny. Pokračuje rytmickými variacemi, jež je vhodné využívat před osvojením choreografie nebo je můžeme zapojit do pohybových her. V praktické části také naleznete sedm choreografií na známé písně a jednu sestavu závěrečného protažení. V závěru této kapitoly jsou uvedeny hry, které se dají využít jak v rámci tělesné výchovy, tak i v jiných vyučovacích předmětech na prvním stupni základní školy.

4.2.1 CVIKY POUŽITÉ V ZAHŘÍVACÍ ČÁSTI HODINY

V zahřívací části hodiny jsem nejčastěji používala jednoduché pohybové činnosti, zaměřené na rovnoměrné zatěžování horních i dolních končetin, ale také na uvolnění celé páteře. Neustále jsem se snažila střídat polohy vertikální a horizontální.

V této části je možné použít jednoduchou pohybovou hru s nižší intenzitou zatížení. Nejedná se o honičky a soutěže, ty by měly mít své místo v části hraní, jelikož slouží k rozvoji rychlosti a kondice.

Činnosti jednotlivců použité v zahřívací části s míčem:

- Driblování P/L paží
- Driblování oběma pažemi
- Driblování se střídáním pravé a levé paže
- Driblování + cval stranou L/P
- Kutálení
- Vyhod' a chyt'
- Vyhod', nech spadnout a chyt'
- Vyhod' a podběhni
- Udeř o zem a podběhni
- Oběhni kolem míče
- Přehod' L/P nohu přes míč
- Úder o zem, otočení kolem své osy těla, chyt'
- Balanc na míči, žádná část těla se nesmí dotýkat země
- Držet míč v předpažení, kopat do něj koleny střídavě P/L

Činnosti dvojic použité v zahřívací části s míčem:

- Cval stranou, dvojice se drží jednoho míče
- Běh ve dvojici – dvojice se drží jednoho míče
- Jeden drží, druhý podběhne a opačně
- Jeden sedí, druhý oběhne a opačně
- Kutálej kamarádovi (kamarád chytá v sedu, stojí, atd.)

4.2.2 RYTMICKÉ VARIACE

Rytmické variace se dají využít ve spojení s hrami (molekuly s bubnováním), nebo jen tak na zahřátí organismu. V rytmičtých variacích by mělo být využíváno bubnování, které hlavně spojuje komunikaci mezi levou a pravou hemisférou. Rytmičká variace by měla být na 8, 16, 24, 32 dob proto, aby respektovala hudební uspořádání. Pokud chceme, aby cvičenci mezi rytmičtými variacemi měnili své místo, musíme jim proto nechat v hudbě prostor. Mně se osvědčilo používat rytmičké variace na 24 dob, a 8 dob nechat cvičencům na přechod.

Rytmičkou variaci nám může nahradit problémový úryvek z choreografie, který chceme cvičence naučit a potřebujeme, aby si jej řádně zapamatovali a zautomatizovali.

Příklad rytmičtých variací:

- Variace 1
 - 8 x doubles - dvojmo na vrchní stranu míče
 - 8 x singles – střídej pravou / levou paži na vrchní stranu míče
 - 4 x doubles side beats + overhead clicks - dvojmo strana míče + paličkami o sebe nad hlavou

- Variace 2
 - 8x simple cross over pouze pravá - přes levou paži překřížíme pravou, úder pravá
 - 8x simple cross over pouze levá - přes pravou paži překřížíme levou, úder levá
 - 8x „Figure 8“ – bubnování do ležaté osmičky

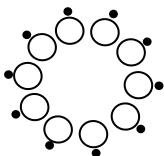
- Variace 3
 - 8x clicks za zády
 - 8x cval kolem míče údery doubles
 - 8x singles střídáme úder do vědra, úder do země střídáme pravá / levá




- Variace 4
 - 8x obejít míč zleva, levá bubnuje
 - 8x „Around the World“ - kolem světa
 - 8x obejít míč zprava, pravá bubnuje



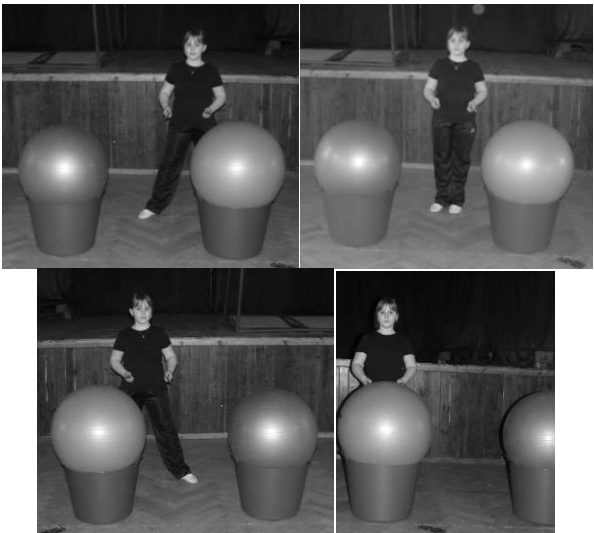
4.2.3 SESTAVY POUŽITÉ V ZÁJMOVÉM KROUŽKU

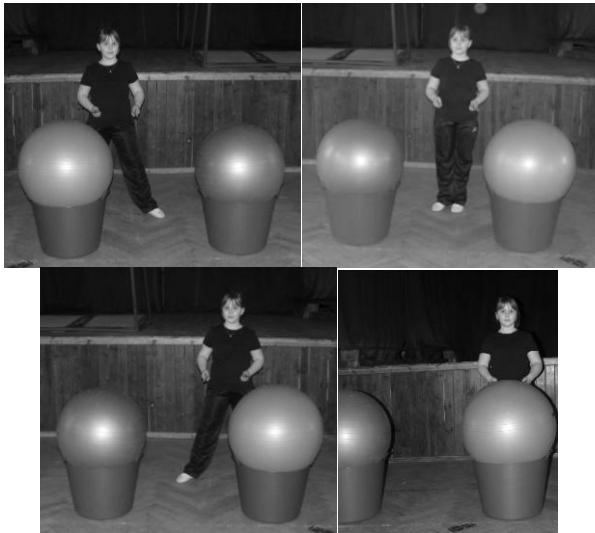
Tab. 5 Choreografie A Ram Sam Sam

Organizace: Velký kruh



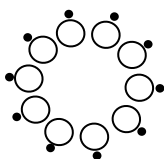
Doby	Pozice, kroky, bubnování	Obrázek
8	Improvizace	
1	1. P: Základní pozice 1 B: 1x Overhead clicks	
3	2. P: Základní pozice 1 B: 3x doubles	
4	Opakuji cviky 1. a 2.	
4	3. P: Základní pozice 1 B: „Around the World“ – Kolem světa	
1	Opakuji cvik 1.	





	<p>4.</p> <p>P: Základní pozice 1</p> <p>B: 2x doubles</p>	
8	<p>5.</p> <p>K: Side to side</p> <p>B: Pravá paže - extended singles levá paže - extended singles</p>	
8	Opakuji cvik 3., 4.	
4	Opakuji cvik 1., 2. celé 2x	
8	Opakuji cvik 3., 4.	
8	Opakuji cvik 5.	
8	Opakuji cvik 3., 4.	
4	<p>6.</p> <p>K: Double step touch vpravo</p> <p>B: Na 4. dobu úder do sousedního míče vpravo doubles</p>	



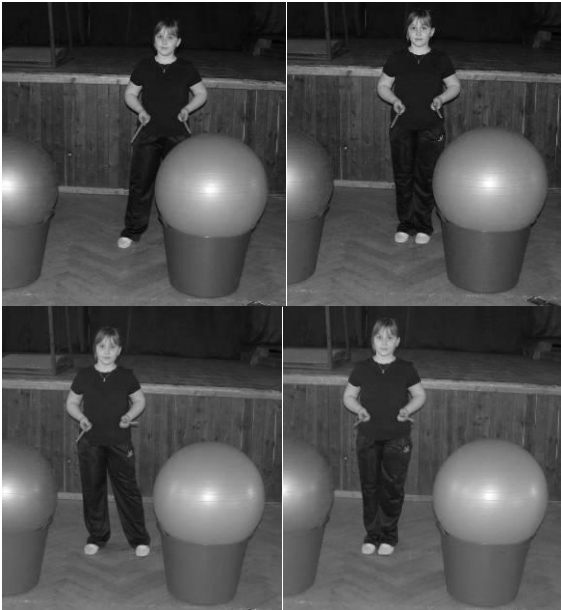
4	7. K: Double step touch vlevo B: Na 4. dobu úder do svého míče doubles	
32	Opakuji cviky 1., 2., 1., 2., 3., 4., 5., 3., 4.	
32	Opakuji cviky 1., 2., 1., 2., 3., 4., 5., 3., 4.	



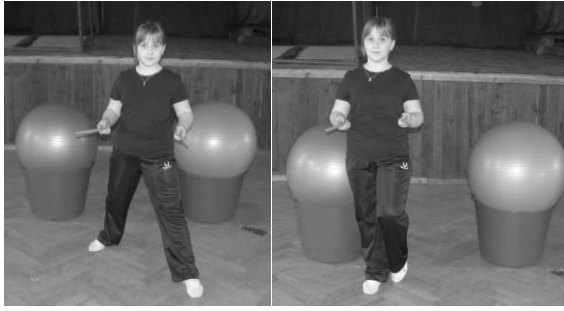
Tab. 6 Choreografie Soco Bate Vira

Organizace: Velký kruh



Doby	Pozice, kroky, bubnování	Obrázek
4	Improvizace	
2	1. P: Základní pozice 1. B:: 2x doubles	
2	2. P: Základní pozice 1. B: 2x doubles side beats	
2	Opakuji cvik 1.	
2	3. P: Základní pozice 1. B: 2x overhead clicks	
1	4. P: Základní pozice 1. B: 1x doubles	

1	<p>5.</p> <p>P: Základní pozice 1.</p> <p>B: 1x doubles side beats</p>	
1	Opakují cvik 4.	
2	<p>6.</p> <p>P: Základní pozice 1.</p> <p>B: 1x overhead clicks</p>	
4	Opakují se 4., 5., 6. cvik	
32	<p>Opakují cviky 1., 2., 1., 3., 4., 5., 4., 6., 4., 5., 6.</p> <p>Tato série se opakuje 4x – zrychluje se</p>	
4	<p>7.</p> <p>K: Double step touch vpravo mezi míče</p>	


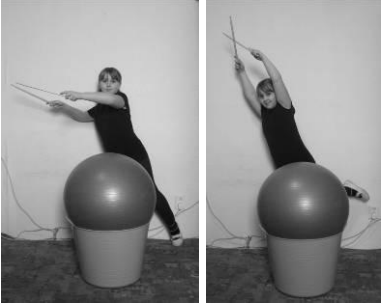
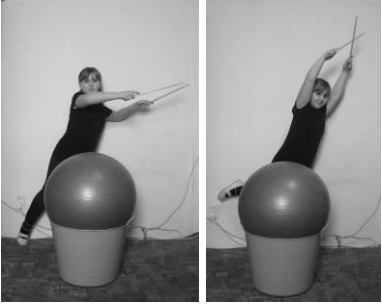

4	8. K: Double ponny vpřed – do kruhu	
4	9. K: Double step touch vlevo (mezi míče)	
4	10. K: Double ponny vzad – vně kruhu	

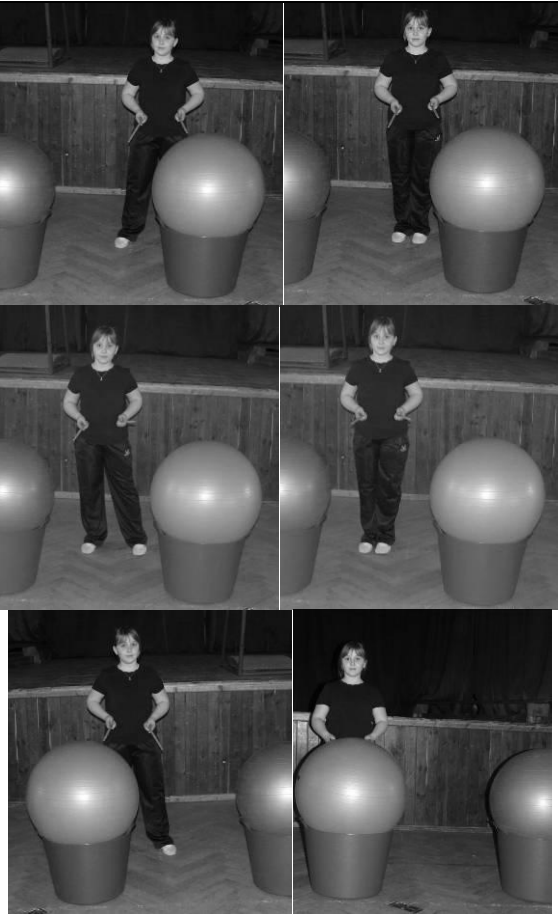
16	Opakují cviky 7., 8., 9., 10.	
56	Opakují cviky 1., 2., 1., 3, 4., 5., 4., 6., 4., 5., 6. Tato série se opakuje 7x – zrychluje se	


Tab. 7 Choreografie Čokoláda



Organizace: Velký kruh





Doby	Pozice, kroky, bubnování	Obrázek
2	1. P: Základní pozice 1. B: 2x doubles	
2	2. P: Základní pozice 1. B: 2x doubles side beats	
2	Opakují cvik 1.	

2	3. P: Základní pozice B: 2x overhead clicks	
24	Opakují cviky 1., 2., 1., 3. - Celá série 3x	
2	Opakují cvik 1.	
2	4. K: leg curl L B: 2x overhead clicks – vpravo	
2	Opakují cvik 1.	
2	5. K: Leg curl pravá B: 2x overhead clicks – vlevo	
8	6. K: Otočka kolem své osy o 360° Levá paže ve vzpažení, pravá pokrčení předpažmo - - střídají se v pohybu	
8	Opakují cviky 1., 4., 1., 5.	
8	Opakují cvik 6.	

6	7. K: 3x Step touch vpravo	
2	Opakuj cvik 1. na míč vpravo, ke kterému dojde	
6	Opakuj cvik 7.	
2	Opakuj cvik 1. na míč vpravo, ke kterému dojde	
6	Opakuj cvik 7.	
2	Opakuj cvik 1. na míč vpravo, ke kterému dojde	
6	Opakuj 7. Cvik	
2	Opakuj cvik 1. na míč vpravo, ke kterému dojde	

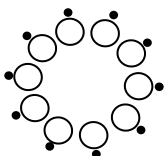
6	8. K: 3x Step touch vlevo	
2	Opakuj cvik 1. na míč vpravo, ke kterému dojde	
6	Opakuj cvik 8.	
2	Opakuj cvik 1. na míč vpravo, ke kterému dojde	
6	Opakuj 8. Cvik	
2	Opakuj 1. cvik na míč vpravo, ke kterému dojde	
6	Opakuj cvik 8.	


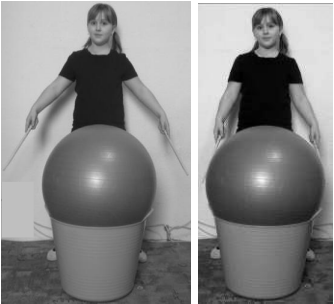




4	9. P: Základní pozice 1. B: 3x overhead clicks	
32	Opakují se cviky 1., 2., 1., 3. – celá série 4x	
32	Opakují se cviky 1., 4., 1., 5., 6. – celá série 2x	
6	Opakují cvik 7.	
2	Opakují cvik 3. U míče vpravo, ke kterému dojdu	
24	Opakují se cviky 7., 3. – celá série 3x	
6	Opakují cvik 8.	
2	Opakují cvik 3. U míče nalevo, ke kterému dojdu	
24	Opakují cviky 8., 3. – celá série 3x	
2	10. K: Pravá mambo B: Levá paže úder Singles Pravá paže ve vzpažení	
2	Opakují cvik 1.	





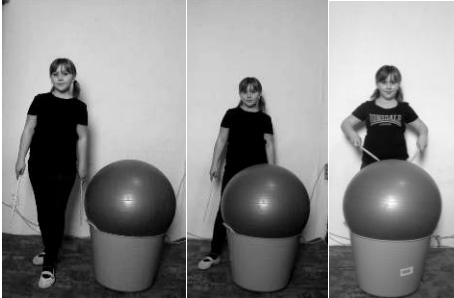
2	11. K: Levá mambo B: Pravá paže úder singles, levá paže ve vzpažení	
2	Opakuj cvik 1.	
24	Opakuj cviky 10., 1., 11., 1. – Celá série 3x	
8	13. K: Skoky v základní pozici 1. B: Overhead Clicks – rytmus Rytmus 	
24	Opakuj cviky 1., 4., 1., 5. – celá série 3x	
8	Opakuj cvik 6.	
6	Opakuj cvik 7.	
2	14. B: 2x doubles side vědro	
24	Opakuj cviky 7., 14.	
6	Opakuj cvik 8.	
2	Opakuj cvik 14.	
24	Opakuj cviky 8., 14.	





Tab. 8 Choreografie Witch Doctor


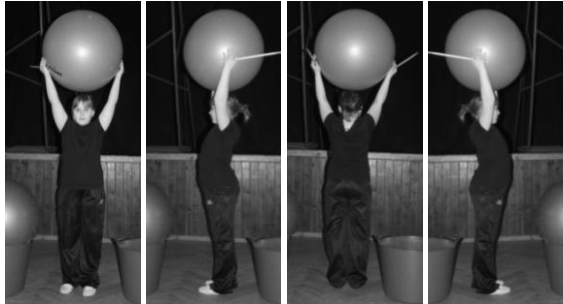

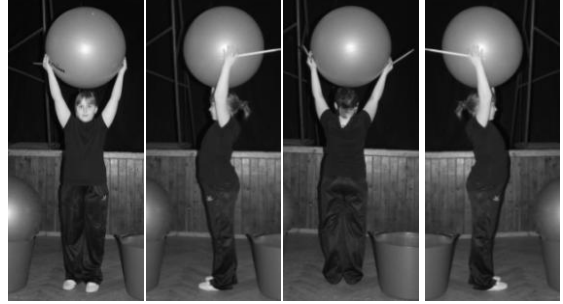
Organizace: Velký kruh



Doby	Pozice, kroky, bubnování	Obrázek
2	<p>1.</p> <p>P: Základní pozice 1.</p> <p>B: 2x doubles</p>	
2	<p>2.</p> <p>P: Základní pozice 1.</p> <p>B: 2x doubles side beats</p>	
2	<p>3.</p> <p>P: Základní pozice 1.</p> <p>B: 2x singles (P, L)</p> <p></p>	
2	<p>4.</p> <p>P: Základní pozice 1.</p> <p>B: 4x singles (P, L, P, L)</p> <p></p>	
6	<p>Opakuji cviky 1., 2., 1.</p>	

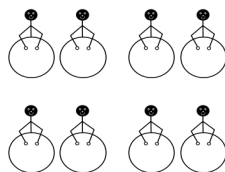
2	<p>5.</p> <p>P: Základní pozice 1</p> <p>B: 2x overhead clicks</p>	
8	Opakuji cviky 1., 2., 3., 4.	
8	Opakuji cviky 1., 2., 1., 5.	
8	<p>6.</p> <p>K: Poskočný krok kolem míče vpravo</p> <p>B: Doubles</p>	
8	<p>7.</p> <p>K: Poskočný krok kolem míče vlevo</p> <p>B: Doubles</p>	
4	<p>8.</p> <p>K: 4 kroky vpřed na 4 dobu výkop</p> <p>B: Na 4. dobu - overhead clicks</p>	
4	<p>9.</p> <p>K: 4 kroky vzad – zpět k míči</p> <p>B: Na 4. dobu – doubles svého míče</p>	

32	Opakuji cviky 1., 2., 3., 4., 1., 2., 1., 5. – celá série 2x	
4	10. P: Základní pozice 1. B: 4x doubles přední část míče	
4	11. P: Základní pozice 1. B: 4x doubles zadní část míče	
4	12. P: Základní pozice 1. B: 4x doubles pravý bok míče	
4	13. P: Základní pozice 1. B: 4x doubles levý bok míče	
24	Opakuji 6., 7., 8., 9.	
32	Opakuji cviky 1., 2., 3., 4., 1., 2., 1., 5. – celá série 2x	
32	Opakuji 10., 11., 12., 13. – celá série 2x	


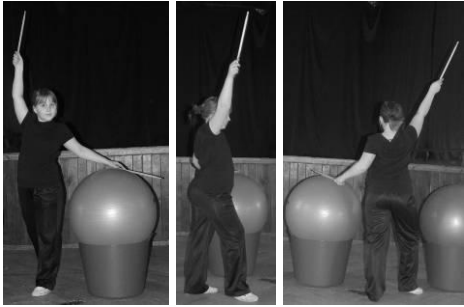
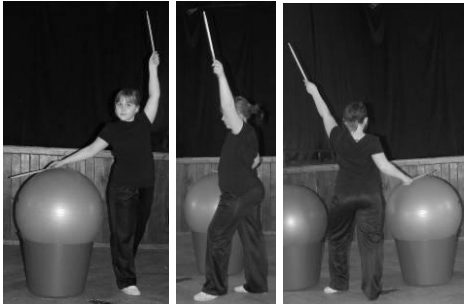

8	<p>14.</p> <p>P: Základní pozice 1</p> <p>K: Míč do ruky – oblouk míčem zprava doleva</p>	
8	<p>15.</p> <p>K: Otočka s míčem ve vzpažení mezi vědry vlevo</p>	
8	<p>16.</p> <p>P: Základní pozice 1</p> <p>K: Míč do ruky – oblouk míčem zleva doprava</p>	
8	<p>17.</p> <p>K: Otočka s míčem ve vzpažení mezi vědry vpravo – položit míč zpět do vědra</p>	
64	<p>Opakuji cviky 1., 2., 3., 4., 1., 2., 1., 5. – celá série 4x</p>	
48	<p>Opakuji cviky 1., 2., 3., 4., 1., 2., 1., 5. – celá série 3x</p>	





Tab. 9 Choreografie Hej Baby

Organizace: Řady stojící za sebou



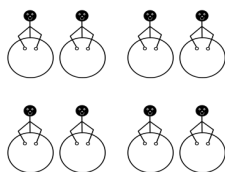
Doby	Pozice, kroky, bubnování	Obrázek
32	Poskoky mezi míči	
6	<p>1.</p> <p>P: Rozdělené míče</p> <p>K: Step touch 4x (P, L, P)</p> <p>B: Vždy na sudou dobu do strany míče doubles (2,4,6)</p>	
2	<p>2.</p> <p>P: Rozdělené míče</p> <p>K: Tep levá noha do mírného stoje rozkročného a zpět do stoje spojného</p> <p>B: Obloukem od levého míče doubles na pravý</p>	
2	<p>3.</p> <p>P: Rozdělené koule</p> <p>K: Výpad k pravému míči</p> <p>B: Doubles do pravého míče</p>	




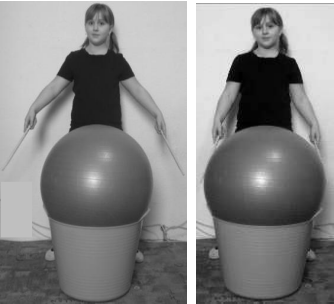
2	<p>4.</p> <p>P: Rozdělené koule</p> <p>K: Výpad k levému míči</p> <p>B: Doubles do levého míče</p>	
5	<p>5.</p> <p>P: U svého míče</p> <p>K: Obejdu míč zprava</p> <p>B: Levá paže ve vzpažení</p> <p>Pravá bubnuje singles, na 5. dobu doubles do míče</p>	
6	<p>6.</p> <p>P: U svého míče</p> <p>K: Obejdu míč zleva</p> <p>B: Pravá paže ve vzpažení</p> <p>levá bubnuje singles, na 5. dobu doubles do míče</p>	
7-8	<p>7.</p> <p>K: 7 poskoků na místě</p> <p>B: Overhead clicks 7x</p>	
30	<p>Opakuji cviky 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7.</p>	





8	<p>8.</p> <p>K: 4x krok špička celá noha vpřed (P,L,P,L)</p>	
8	<p>9.</p> <p>K: Kroužíme boky</p> <p>B: Overhead clicks 8x</p>	
8	<p>10.</p> <p>K: 4x krok špička celá noha vzad (P,L,P,L)</p> <p>B: Kroužíme paží vzad – stejná noha, stejná paže</p>	
8	<p>11.</p> <p>K: Poskočný krok kolem míče vpravo</p> <p>B: Doubles</p>	
	<p>Celá tato série se opakuje celkem 3x + refrén 4x</p>	

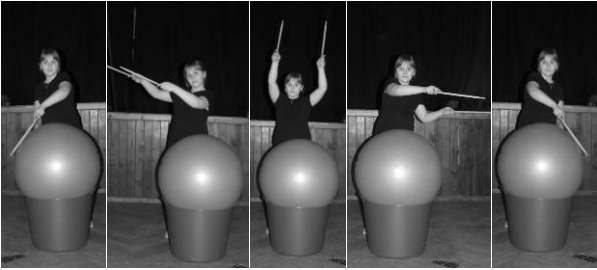
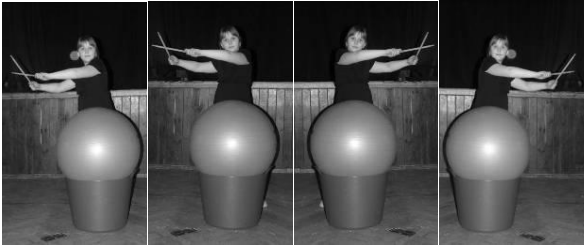
Tab. 10 Choreografie Head shoulders knees and toes

Organizace: Řady stojící za sebou



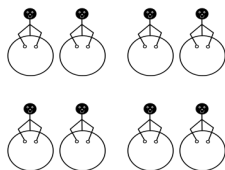
Doby	Pozice, kroky, bubnování	Obrázek
16	1. K: Poskoky na místě – paličkami pohybujeme ve vzpažení vzhůru	
2	2. P: Základní pozice 1 B: Overhead clicks	
1	3. P: Základní pozice 1 B: Doubles	
1	4. P: Základní pozice 1 B: Doubles side beats	





1	5. P: Základní pozice 1 B: Doubles strana vědra	
3	Opakujeme cviky 4. a 5.	
8	Opakujeme cviky 2., 3., 4., 5., 4., 5.	
4	7. K: Otočka kolem své osy – paličkami pohybujeme ve vzpažení vzhůru	
4	Opakujeme cvik 1.	
8	Opakujeme cviky 2., 3., 4., 5., 4., 5.	
2	8. K: Výpad vpravo B: Singles vpravo na sousední míč	
2	Opakujeme cvik 3.	
2	9. K: Výpad vlevo B: Singles vlevo na sousední míč	
2	Opakujeme cvik 3.	

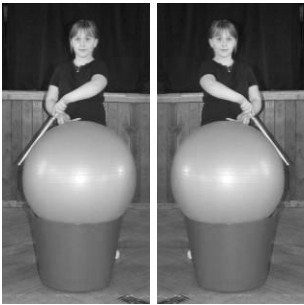




24	Opakujeme cviky 8., 3., 9., 3., celé 3x	
32	Opakujeme cviky 8., 3., 8., 3., 9., 3., 9., 3. celé 2x	
16	Opakujeme cviky 2., 3., 4., 5., 4., 5. celé 2x	
8	Opakujeme cvik 7., 1.	
8	Opakujeme cviky 2., 3., 4., 5., 4., 5.	
32	Opakujeme cviky 8., 3., 9., 3., celé 4x	
16	Opakujeme cviky 2., 3., 4., 5., 4., 5. celé 2x	
8	Opakujeme cvik 7., 1.	
8	Opakujeme cviky 2., 3., 4., 5., 4., 5.	
4	<p>11.</p> <p>P: Základní pozice 1</p> <p>B: Doubles oblouk doubles</p>	
12	Opakujeme cvik 11., celý 3x	
4	<p>12.</p> <p>P: Základní pozice 1</p> <p>B: Clicks 4 x do písmene O</p>	
12	Opakujeme cvik 12., celý 3x	






Tab. 11 Choreografie Taboo


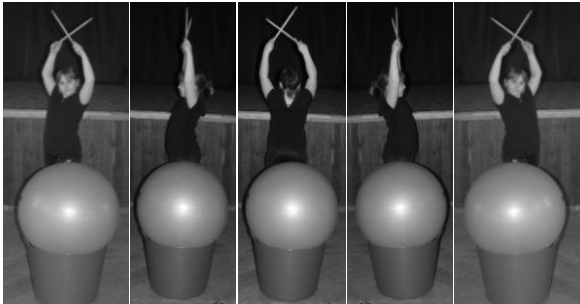

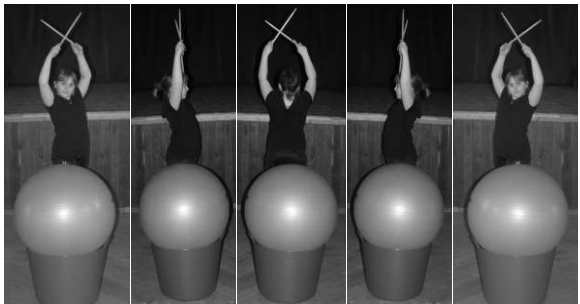
Organizace: Řady stojící za sebou









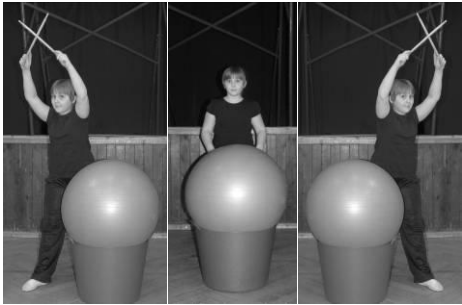

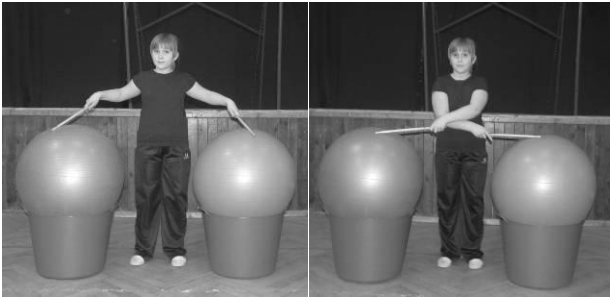

Doby	Pozice, kroky, bubnování	Obrázek
2	1. P: Základní pozice 1. B: Singles pravá	
2	2. P: Základní pozice 1. B: Singles levá	
2	3. P: Základní pozice 1. B: Singles pravá strana míče	
2	4. P: Základní pozice 1. B: Singles levá strana míče	
8	Opakujeme cviky 1., 2., 3., 4.	

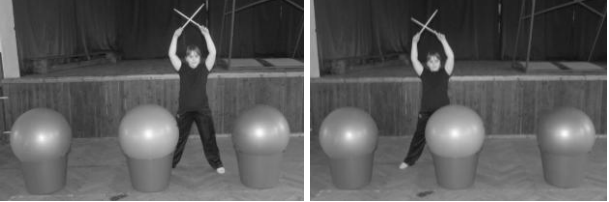




16	<p>5.</p> <p>P: Základní pozice 1.</p> <p>B: Simple cross over</p>	
4	<p>6.</p> <p>P: Základní pozice 1.</p> <p>B: Singles pravá, extended singles levá, singles pravá</p>	
4	<p>7.</p> <p>P: Základní pozice 1.</p> <p>B: Singles levá, extended singles pravá, singles levá</p>	
8	<p>Opakujeme cvik 6. a 7.</p>	
16	<p>8.</p> <p>K: V-step pravá</p> <p>B: „Around the World“ doubles vpravo</p>	
2	<p>9.</p> <p>K: Mambo pravá vedle míče,</p> <p>B: Singles pravá, levá ve vzpažení</p>	


2	<p>10.</p> <p>K: Cha cha vpravo (k míči souseda)</p>	
2	<p>11.</p> <p>K: Mambo levá vedle míče, B: Singles levá, pravá ve vzpažení</p>	
2	<p>12.</p> <p>K: Cha cha vlevo zpět (ke svému míči)</p>	
4	<p>13.</p> <p>P: Základní pozice 1. B: Doubles 2x levá strana míče, doubles 2x střed míče</p>	
8	<p>Opakujeme cviky 11., 12. (k míči souseda nalevo), 9., 10 (zpět ke svému míči)</p>	
4	<p>14.</p> <p>P: Základní pozice 1. B: Doubles 2x pravá strana míče, doubles 2x střed míče</p>	

12	<p>15.</p> <p>K: Mambo pravá</p> <p>B: Singles pravá, levá ve vzpažení</p>	
4	<p>16.</p> <p>K: Otočka kolem své osy vpravo</p> <p>B: Overhead clicks 4x</p>	
12	<p>17.</p> <p>K: Mambo levá</p> <p>B: Singles levá, pravá ve vzpažení</p>	
4	<p>18.</p> <p>K: Otočka kolem své osy vlevo</p> <p>B: Overhead clicks 4x</p>	
24	<p>Opakujeme cviky 9., 10. (k míči souseda), 11., 12. (ke svému míči), 13., 11., 12. (k míči souseda nalevo), 9., 10 (zpět ke svému míči)</p>	

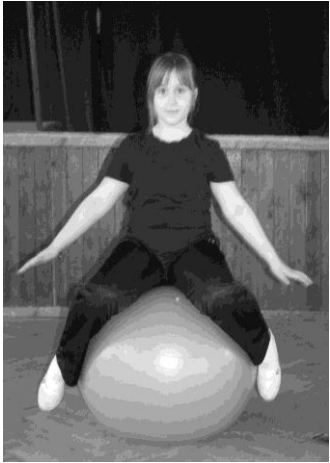



12	<p>19.</p> <p>K: Mambo pravá (3x)</p> <p>B: Singles pravá + 2x overhead clicks</p>	
4	Opakujeme cvik 16.	
12	<p>20.</p> <p>K: Mambo levá (3x)</p> <p>B: Singles levá + 2x overhead clicks</p>	
4	Opakujeme cvik 18.	
2	<p>21.</p> <p>K: Úkrok stranou pravá</p> <p>B: Doubles</p>	
2	<p>22.</p> <p>K: Úkrok stranou levá</p> <p>B: Doubles</p>	
4	<p>23.</p> <p>K: Double leg curl pravá</p> <p>B: 2x doubles</p>	

4	Opakujeme cviky 21. a 22.	
4	24. K: Double leg curl levá B: 2x doubles	
8	25. P: Základní pozice B: Overhead clicks (2x) vpravo, doubles (2x), overhead clicks (2x) vlevo, doubles (2x)	
16	26. K: Step touch box vpravo B: Doubles 2x na míč vpravo, doubles 2x na vlastní míč, doubles 2x na míč vlevo, doubles 2x na svůj míč	
8	Opakujeme cvik 25.	
6	27. P: Rozdělené míče vpravo B: Doubles (2x), doubles ruce křížem (2x), doubles (2x)	
2	28. K: Poskok vlevo mezi míče B: Overhead clicks (2x)	

6	Opakujeme cvik 27. mezi míči vlevo	
2	29. K: Poskok zpět ke svému míči B: Overhead clicks (2x)	
4	30. K: Čtyři kroky vpřed vpravo kolem míče	
2	31. P: Základní pozice 1. B: Clicks v předpažení (2x)	
2	32. P: Základní pozice 1. B: Doubles v zapažení do svého míče	
4	33. K: Čtyři kroky vzad za svůj míč	

4	34. P: Základní pozice 1. B: Overhead clicks (2x), doubles (2x)	
16	Opakujeme cviky 27., 28., 27., 29.	
32	Opakujeme cviky 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8.	

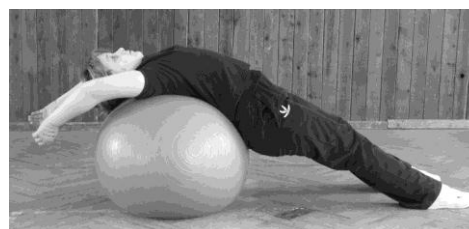
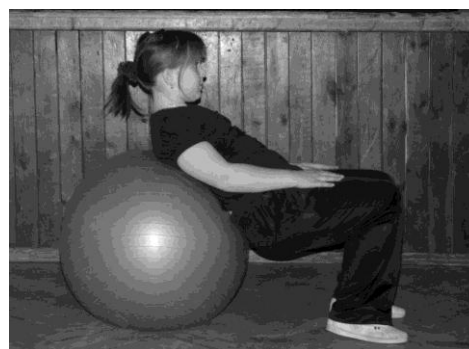
Tab. 12 Sestava cviků pro závěrečné protažení

Úkol, Výchozí poloha, provedení	Obrázek
<p>Úkol: Zapojení hlubokých svalů zádoových</p> <p>Výchozí poloha: Správný sed na míči (Příloha 1) s napřímenou krční páteří.</p> <p>Provedení: V klidové poloze zdvihnout dolní končetiny z podložky a přitisknout je k míči.</p>	
<p>Úkol: Protahování zádoových svalů</p> <p>- čtyřhranný bederní sval</p> <p>Výchozí poloha: Správný sed na míči s napřímenou krční páteří.</p> <p>Provedení: Jednu horní končetinu vzpažíme, druhou opřeme o stehno a ukloníme se v trupu do strany.</p>	
<p>Úkol: Protahování zádoových svalů</p> <p>- vzpřimovače páteře</p> <p>Výchozí poloha: Široký dřep před míčem, horní končetiny umístěné na míči.</p> <p>Provedení: Přes natažení dolních končetin v kolenních kloubech přeneseme váhu těla na míč, dokud se horní končetiny neopřou o podložku. Hlava uvolněně visí.</p>	 

Úkol: Protážení předních svalů trupu

Výchozí poloha: Dřep zády k míči, záda opřená o míč. Horní končetiny volně položené na stehnech.

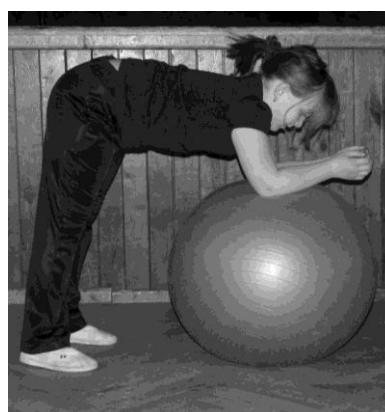
Provedení: Přes natažení kolenních kloubů se trupem nanášíme na míč. Horní končetiny jsou ve vzpažení, či upažení povýš.



Úkol: Protážení svalů zadní strany stehna

Výchozí poloha: Stoj v předklonu za míčem, horní končetiny opřené předloktím o míč. Dolní končetiny vtočené špičkami mírně dovnitř, při druhém provedení zevnitř.

Provedení: Míč suneme od těla. Při správném provedení se trup napřimuje, pánev se klopi vpřed a sedací hrboly se sunou směrem vzhůru. Na zadní straně stehna je citelný tah.

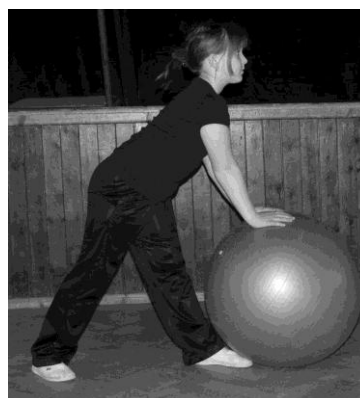


Úkol: Protahování svalů zadní strany lýtky

Výchozí poloha: Podřep zánožný čelem k míči.

Zanoženou nohu zapřeme patou o podložku. Dlaněmi se opřeme o míč, trup držíme napřímený.

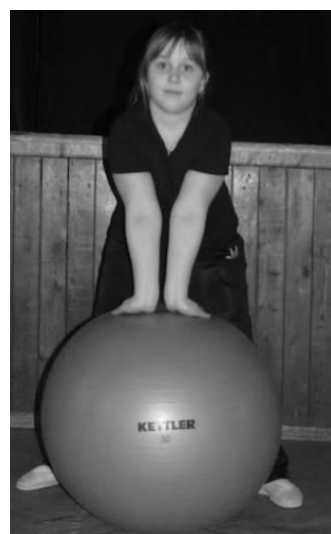
Provedení: Suneme míč vpřed, koleno zanožené dolní končetiny držíme natažené. Cítíme tah na zadní straně lýtky.

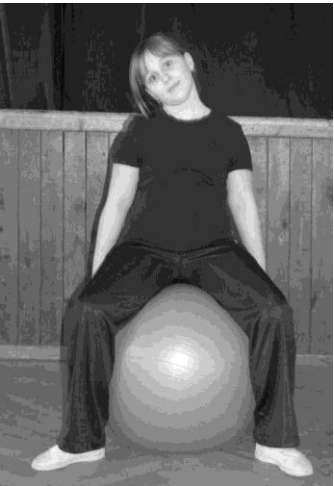




Úkol: Protahování ohýbačů prstů, svalů předloktí a paží.

Výchozí poloha: Stoj v mírném předklonu trupu ve vzpřímení. Mírně pokrčíme dolní končetiny v kolenních kloubech, horní končetiny zapřeme natažené o míč s prsty směřujícími k tělu.

Provedení: Horními končetinami suneme míč vpřed až do pocitu tahu na předloktí. V této poloze vydržíme nejméně 30 vteřin.



<p>Úkol: Protážení šíjového svalstva</p> <p>– horní část trapézového svalu</p> <p>Výchozí poloha: Správný sed na míči s napřímenou krční páteří. Horní končetiny volně podél těla.</p> <p>Provedení: Úklon hlavy k rameni.</p>	
<p>Úkol: Protážení šíjového svalstva</p> <p>– zdvihač lopatky</p> <p>Výchozí poloha: Správný sed na míči s napřímenou krční páteří. Horní končetiny volně podél těla.</p> <p>Provedení: Předklon hlavy směrem k levému/pravému rameni.</p>	
<p>Úkol: Uvolnění zádových svalů</p> <p>- cvičení ve dvojicích</p> <p>Výchozí poloha: Leh na břiše, míč položíme na hýždě ležícího.</p> <p>Provedení: Míčem pomalu, mírným tlakem rolujeme směrem k hlavě ležícího.</p>	

(ŠPRINGROVÁ, 2008)

4.2.4 HRY S NÁČINÍM Z PROGRAMU DRUMS ALIVE®

Do diplomové práce jsem zahrнула i hry, jelikož si myslím, že by měly být na prvním stupni základní školy součástí vyučování. Rozvíjí osobnost dítěte, jeho chápání a vnímání. Také podněcují představivost a fantazii. Hra je motivovaná činnost, která s sebou přináší emoční vzrušení a uvolnění, proto jsem do obsahu uvedla i motivaci k jednotlivým hrám.

Do obsahu her jsem zahrнула věk žáků, pro který je určitá hra vhodná. Dále v jaké části vyučovací jednotky se dá hra použít, soustředila jsem se na obsah jednotky a na tepovou frekvenci, kterou by neměly děti v určitých částech jednotky přesáhnout. Také jsem využila mezipředmětové vztahy, které jsou nedílnou součástí rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. Tyto vztahy chápeme jako vzájemné souvislosti mezi jednotlivými předměty. Proč bychom v tělesné výchově nemohli využívat poznatků z jiných předmětů? Dalším bodem v obsahu hry jsou pomůcky, které potřebujeme ke hře. Snažila jsem se zaměřit na pomůcky, které program Drums Alive® využívá. Náhradou těchto pomůcek mohou být jejich alternativy, které v obsahu také zmiňuji. Zaměření hry nám zároveň sděluje i její cíl a na jakou pohybovou schopnost, či dovednost se hra soustředí. Důležitou součástí obsahu je organizace, ta sděluje, jaký prostor pro hru potřebujeme, aby byl splněn její cíl. Nejdůležitějšími body jsou popis a pravidla hry, která nám celou hru objasní. U některých her jsem uvedla i obměny, jak by se hra dále mohla využít.

Tyto hry se dají použít nejen v zájmovém kroužku či ve vyučovacím předmětu tělesné výchovy, ale i v jiných vyučovacích předmětech na 1. stupni základní školy jako aplikace kinestetického učebního stylu.

MOLEKULY S VELKÝMI MÍČI

Věk: od 4 let

Část vyučovací jednotky (VJ): rušná část (RČ), hlavní část (HČ)

Mezipředmětové vztahy: prvouka (PRV), přírodověda (PŘV), matematika (M)

Pomůcky: gymnastické míče, karty s čísly

Zaměření: rozvoj rychlosti, postřehu, reakce, orientace v prostoru

Organizace: ohraničená rovná plocha

Motivace: Děti, zkuste si představit, že jste se proměnily v bubliny z bublifuku, které se budou různě spojovat.

Popis hry: Hráči se volně, nebo podle pokynů učitele pohybují po ploše. Na smluvený signál vedoucí hráčům sdělí hodnotu (výkřik čísla, ukázání hodnoty čísla na prstech, karta s číslem), na kterou se hráči co nejrychleji seskupí do skupinek (jednotlivé atomy vytvoří molekulu). Například vedoucí zdvihne nad hlavu kartu s číslem 3 a hráči (atomy) se seskupí do trojic (molekuly).

Pravidla: Jednotlivé atomy (hráči) vytvářejí molekuly tak, že hráči zvednou míče do vzpažení, míče se dotýkají. Vedoucí hry zkontroluje, zda počet hráčů souhlasí se sdělenou hodnotou. Špatně utvořené skupiny (molekuly), mohou dostat trestný bod (žeton). Vítězí hráči, kteří mají nejméně trestných bodů.

Metodické pokyny, obměny:

- Atomy (hráči) se pohybují po ploše podle pokynů vedoucího – např.: driblování, kutálení, viz. náplň rušné části
- Vyvolávačem může být i zvolený hráč.
- Obměna na orientaci světových stran. Do každého rohu vymezené části umístíme žíněnku (4 kusy). Hráčům vysvětlíme kde, která světová strana leží. Na povely učitele se žáci přesouvají ke zvolané světové straně. Těžší variantou je, přidání počtu ke zvolané světové straně i počet dětí, který se má na tuto stranu přesunout. Například 3 na sever a trojice, která bude na žíněnce první, vyhrává.

MOLEKULY S BUBNOVÁNÍM

Věk: od 6 let

Část VJ: RČ, HČ

Mezipředmětové vztahy: PRV, PŘV, M

Pomůcky: míče, vědra, paličky, karty s čísly

Zaměření: rozvoj rychlosti, postřehu, reakce, orientace v prostoru, procvičení základních dovedností bubnování

Organizace: ohraničená rovná plocha

Popis hry: Hráči si volně rozestaví po ploše vědra s míči. Podle pokynů vedoucího hry bubnují a pohybují se u svého míče. Vedoucí hry v pravý moment do hudby ukáže hráčům kartu s číslem, podle které se co nejrychleji (max. 8 dob) seskupí do skupin u nějakého míče. To znamená, že u jednoho míče jsou po 2, 3, 4 nebo maximálně 5 hráčích. Vedoucí hry zkontroluje, zda počet hráčů souhlasí se zdvihnutým číslem. Špatně utvořené skupiny mohou dostat trestný bod (žeton).

Pravidla: Molekulu tvoří bubnující atomy u jednoho míče. Vítězí hráči, kteří mají nejméně trestných bodů.

Metodické pokyny, obměny:

- Atomy (hráči) se pohybují – bubnují – podle pokynů vedoucího hry a to například bubnují Singles + march, doubles + step touch, a různé jiné základní dovednosti bubnování a kroky
- Atomy (hráči) mohou hrát určité rytmické variace na 8, 16, nebo 32 dob
- Atomy (hráči) si mohou procvičit v této hře určitou taneční variaci na 8, 16, nebo 32 dob.
- Hráči se nesmí shlukovat předem, před zvoláním – odhalením čísla.
- Obměnou může být rytmické téma na 24 dob s tím, že na 8 dob se přesunou do skupin podle zdvihnutého čísla, a dále pokračují hrou stejného rytmického tématu v tomto počtu hráčů u jednoho míče.

EVOLUCE

Věk: od 5 let

Část VJ: RČ, HČ

Mezipředmětové vztahy: PRV, PŘV, vlastivěda (VL)

Pomůcky: gymnastický míč

Zaměření: pozornost, koncentrace, obratnost, socializace

Organizace: vymezená plocha

Motivace: Děti teď se společně přesuneme několik století zpět. Představíme si, jak to na naší zeměkouli vypadalo, když tu ještě nežili lidé ani pralidé. Přesuneme se do světa opic.

Popis hry: Při zahájení hry se hráči postaví do vzporu podřepmo, takto lezou vpřed a hlavou kutálejí míč před sebou - stávají se z nich opice. Jakmile se potkají hráči (opice s opicí), začnou mezi sebou stříhat (kámen, nůžky, papír). Kdo z dvojice vyhraje, stane se člověkem zručným. Kdo prohraje, zůstane jako opice a hledá další opici. Člověk zručný chodí v předklonu a kutálí před sebou pažemi míč, hledá člověka zručného, pokud ho najde, začne s ním zase stříhat. Vítěz se dostává o jeden stupeň výše a poražený o jeden stupeň níže. Třetí stupeň je člověk vzpřímený – chodí napřímeně a dribluje. A poslední vítězný stupeň je člověk rozumný, kdy hráč odchází ze hry jako vítěz.

Pravidla: Hráči hledají hráče na stejné vývojové úrovni. Hráč, který vyhraje ve stříhání, postupuje. Hráč, který prohraje, spadne o jednu úroveň níže.

Metodické pokyny, obměny:

- Důležité je si ujasnit pravidla stříhání – zda ukázat závěrečný symbol na teď (kámen, nůžky, papír, teď), nebo na papír (kámen, nůžky, papír).
- Vývojové stupně můžeme nahradit vývojovými stádii zvířat (např.: Vajíčko, kuře, slepice; nebo vajíčko, pulec, žába).
- K vývojovým stupňům můžeme přidat i zvuky, které při nich děti mohou vydávat.
- Hru hrajeme do prvních 3 vítězů.

NA HOVNIVÁLA

Věk: od 5 let

Část VJ: HČ

Mezipředmětové vztahy: PRV, PŘV

Pomůcky: gymnastické míče

Zaměření: vytrvalost, rychlost

Organizace: vymezená plocha

Podle počtu hráčů a velikosti plochy zvolíme jednoho až tři honiče.

Motivace: Brouci válejí většinu svého života kuličku z trusu, využívají ji nejen jako zdroj potravy, ale také jako ochranu před horkem. Vylézají na kuličku, když je země přehřátá.

Popis hry: Hráči (honiči) drží gymnastický míč nad nebo za hlavou. Babu si předávají tím, že se dotknou míčem zad hráče, kterého chtějí chytit. Ostatní (hovniválové) utíkají a přitom kutálejí co nejrychleji po zemi svoji „kuličku“ (gymnastický míč).

Pravidla: Vrácení role není možné. Nový honič nesmí dát babu hráči, od kterého ji dostal. Pokud hovniválové vyběhnou za vymezený prostor, automaticky dostávají roli honiče. Honič stojící za vymezenou plochou nemůže předávat babu.

Metodické pokyny, obměny:

- Honičku můžeme vyhodnotit – Hráč, který neměl babu, nebo ji měl minimálně, je vítězem.
- Můžeme zvolit různý způsob pohybu (běh, chůze, poskoky v sedu na míči).
- Na 15 honěných volíme nejméně 2 honiče.

KOULE MRAZILKA

Věk: od 6 let

Část VJ: HČ

Mezipředmětové vztahy: PŘV, PRV

Pomůcky: gymnastický míč

Zaměření: rychlost, vytrvalost, spolupráce, postřeh, obratnost, síla, socializace

Organizace: ohraničená plocha, dva honiči mají jeden míč, ostatní jsou honěni

Motivace: Do našeho města přijeli mrazíci, kteří mají rádi ledové sochy. Mají kouzelnou kouli mrazilku, se kterou každého, koho potkají, zmrazí. Zachránit se můžete před nimi tím, že jim ukážete, jak se máte rádi a zmraženého ve dvojici obejmete.

Popis hry: Dva hráče určí vedoucí jako mrazíky – ti si navzájem koulením posílají kouzelnou kouli mrazilku. Koho se mrazilka dotkne, ten zmrzne, zůstane stát jako socha – v určité póze, na místě, kde se ho koule dotkla. Zmrzlého mohou zachránit dva hráči najednou tím, že ho obejmou – tím se zahřeje a rozmrzne. Ostatní se pohybují po ploše tak, aby je mrazíci nezmrazili.

Pravidla: Mrazíci vyhrají, když v předem určené době všechny promění v ledové sochy. Doporučené jsou 1-2 minuty. Honění vyhrají, pokud se to mrazíkům nepodaří.

Metodické pokyny, obměny:

- Kvalitu a účinnost hry lze měnit velikostí hřiště, počtem honičů, způsobem zmrznutí, či způsobem záchrany.

NA LETADLA A STÍHAČKY

Věk: od 6 let

Část VJ: HČ

Mezipředmětové vztahy: PRV, PŘV

Pomůcky: gymnastické míče

Zaměření: rychlost, vytrvalost, spolupráce, postřeh, obratnost, síla, socializace

Organizace: vymezená plocha

Podle počtu hráčů a velikosti plochy zvolíme jednoho až tři honiče. Honiči mají svůj míč.

Popis hry: Honiči = stíhačky, mají každý svůj míč = municí. Ostatní jsou letadla – pohybují se během s upaženými pažemi. Pokud jsou zasaženy míčem, zřítí se – poloha dřep, upažit. Zachránit ho mohou dva hráči, kteří ho roztáhnou za paže.

Pravidla: Záchranu mohou provádět pouze letadla ve dvojici. Stíhačky vyhrají, když v předem určené době všechny zasáhnou. Doporučené jsou 1 - 2 minuty. Letadla vítězí, pokud se to stíhačkám nepodaří.

Metodické pokyny, obměny:

- Při větším počtu hráčů (letadel) volíme větší počet honičů (stíhaček).
- Můžeme měnit styl záchran.

MONSTRA

Věk: od 6 let

Část VJ: RČ, HČ, závěrečná část (ZČ)

Mezipředmětové vztahy: PRV, PŘV

Pomůcky: gymnastické míče

Zaměření: spolupráce, kreativita, řešení problémů, vzájemný kontakt

Organizace: Hráče rozdělíme do stejně početných skupin. Každou ze skupin umístíme do jiného prostoru plochy tak, aby měli hráči kolem sebe dostatečný prostor.

- Motivace:** Děti, viděly jste film E.T.? Věříte na mimozemšťany? Zkusíme si společně takové mimozemšťany z nás vytvořit.
- Popis hry:** Děti mají ve skupině každý svůj míč. Pokud jsou ve skupině 4 žáci, učitel dává pokyny: 4 míče, nebo 3 míče a dvě nohy, nebo 2 míče a dvě nohy a dvě ruce, atd.
- Pravidla:** Úkolem hráčů je utvořit společně živé monstrum, které se dotýká země určitým počtem končetin a míčů. Toto monstrum musí vytvářet jeden celek a vydržet v této poloze minimálně jednu minutu.
- Metodické pokyny, obměny:**

- Učitel si musí promyslet, jaký řekne počet končetin a míčů. Určitý počet končetin a míčů by měl být realizovatelný.

ZRCADLA

- Věk:** od 6 let
- Část VJ:** průpravná část (PČ), HČ
- Mezipředmětové vztahy:** PRV, VV
- Pomůcky:** gymnastické míče, vědra, paličky
- Zaměření:** koordinace, spolupráce, postřeh, pozornost, procvičení cviků
- Organizace:** Hráče rozdělíme do dvojic, každá dvojice potřebuje jeden míč a dvoje paličky.
- Motivace:** Zrcadlo, zrcadlo, kdo je v zemi zdejší nejhezčí a nejkrásnější? Kdopak děti řekl tuto větu? Kdo je ve skutečnosti v této pohádce nejkrásnější? Zkusíme si nyní na kouzelné zrcadlo zahrát.
- Popis hry:** Hráči se ve dvojici postaví naproti sobě. Jeden z dvojice je člověkem a druhý zrcadlem. Na spuštění hudby vše začne. Člověk se dívá do zrcadla, jak cvičí, a druhý (zrcadlo) to co nejméně musí napodobit. Když zdvihne člověk pravou ruku, zrcadlo musí zdvihnout levou...
- Pravidla:** Úkolem hráčů je co nejpřesněji napodobit člověka, který se dívá do zrcadla.

Metodické pokyny, obměny:

- Činnost nemusí probíhat s bubnováním, může probíhat jako rušná část s míči. Obsahem mohou být cviky jako dribling, hod, kutálení...
- Při této činnosti pochopí cvičenci, jak mají cvičit, když je k nim předcvičovatel otočený čelem.
- Obměnou může být hra – Stíny – hráči stojí ve dvojici za sebou. Jeden je určen jako člověk/vůdce, druhý je jeho stín a přesně kopíruje jeho pohyby. Člověk běhá vpřed, vzad, skáče, různě se pohybuje a jeho stín vše kopíruje ve vzdálenosti do 0,5 metrů.

HONIČKA S VELKÝMI MÍČI – NA STRAKY (KUKAČKY)

Věk: od 6 let

Část VJ: HČ

Mezipředmětové vztahy: PRV, PŘV

Pomůcky: gymnastické míče

Zaměření: kondice, vytrvalost, rychlost, obratnost

Organizace: vymezená plocha

Podle počtu hráčů a velikosti plochy zvolíme jednoho až tři honiče. Honič nemá míč.

Motivace: Jestli-pak víte děti, co to znamená, když se o někom řekne, že je jako straka.

Popis hry: Každý z hráčů kromě honičů má svůj gymnastický míč. Učitel určí, jak se děti po prostoru pohybují.

Pravidla: Hráč, kterého se dotkne honič, mu odevzdá svůj míč a stává se honičem. Tak je honič vždy viditelný.

Metodické pokyny, obměny:

- Děti mohou míč kutálet, nést jej nad hlavou, nebo driblovat.

NA OPIČKY

Věk: od 6 let

Část VJ: HČ, ZČ

Mezipředmětové vztahy: PRV, PŘV

Pomůcky: paličky, míče, vědra

Zaměření: spolupráce, postřeh, pozornost, procvičení cviků

Organizace: kruhové uspořádání

Motivace: Děti víte, co znamená, když se o někom řekne, že se opičí. My se na cvičení po cvičiteli také opičíme, ale proto, abychom se něco naučili.

Popis hry: Z dětí vybereme jednoho hadače, kterého pošleme za dveře, nebo za roh. Poté co hadač odejde, zvolíme předcvičovatele, podle kterého budou děti cvičit. Jakmile děti začnou bubnovat, hadač vejde do místnosti a může začít hádat, odhalovat předcvičovatele.

Pravidla: Hadač má 3 pokusy. Když uhodne – odměna.

Metodické pokyny, obměny:

- Dětem vysvětlíme, aby se nedívaly přímo na předcvičovatele, že se mohou dívat na jiného kamaráda, aby tím hadače zmátly.

SOCHY

Věk: od 6 let

Část VJ: RČ, HČ, ZČ

Mezipředmětové vztahy: výtvarná výchova (VV)

Pomůcky: míče (vědra, paličky)

Zaměření: postřeh, obratnost

Organizace: vymezená plocha

Motivace: Děti, vzpomeňte si na pohádku „Jak se budí princezny“. Co se stalo, když se Růženka píchla do prstu? My se také proměníme v sochy a to tehdy, když se zastaví hudba.

Popis hry: Děti se pohybují s míčem na hudbu ve vymezeném prostoru.

Pravidla: Pokud se hudba zastaví – vypne, musí po dobu vypnutí stát jako sochy ve strnulé poloze a bez hnutí. Poté, co se hudba zase spustí, mohou pokračovat ve svém pohybu dále.

Metodické pokyny, obměny:

- Děti se mohou pohybovat s doprovodem bubnování u svého stabilně umístěného míče.

POZICE – ÚTVARY - TVARY

Věk: od 6 let

Část VJ: HČ

Mezipředmětové vztahy: M, VV

Pomůcky: míče, karty s obrázky útvarů (viz. Příloha 4)

Zaměření: orientace v prostoru a plánu, reakce na signál, spolupráce

Organizace: vymezená plocha

Popis hry: Děti se pohybují volně na hudbu po prostoru. Učitel ukazuje karty s obrázky útvarů.

Pravidla: Děti se na osm dob musí uspořádat do určitého útvaru vyobrazeného na kartě, kterou zdvihá nad hlavu učitel. Na znamení cvičitele – sundání karty na hrud', provedou na dalších 8 dob děti naučenou taneční variaci. Poté se rozejdou a tančí volně ve vymezeném prostoru.

Metodické pokyny, obměny:

- Jednoduchá taneční variace - otočka (4 doby) a zdvihnutí míče nad hlavu do vzpažení a zpět (4 doby).

KUBA ŘEKL

Věk: od 6 let

Část VJ: RČ, HČ, PČ, ZČ

Pomůcky: paličky, míče, vědra

Zaměření: reakce na signál, pozornost, postřeh, procvičení základních dovedností bubnování

Organizace: hráči stojí na značkách

Popis hry: Učitel stojí před žáky a říká cviky. Žáci cvičí pouze tehdy, pokud učitel před cvikem řekne „Kuba řekl“. Neřekne-li učitel tato slova a žák přesto provede podle popisu cvik, chybuje.

Pravidla: Kdo udělá chybu, dostane trestný bod (žeton), kdo obdrží nejméně trestných bodů (žetonů) během hry, vyhrává.

Metodické pokyny, obměny:

- Namísto „Kuba řekl“ může učitel použít jiná slova.
- Učitel může provádět cviky s dětmi a plést je. Místo toho co říká, může provádět úplně jiné cviky.
- Učitel může povely říkat různou silou hlasu, místo Kuba může použít jiné jméno a děti plést.

NA ČERVÍČKA

Věk: od 6 let

Část VJ: RČ, HČ

Mezipředmětové vztahy: PRV, PŘV

Pomůcky: gymnastické míče, vědra

Zaměření: postřeh, obratnost, spolupráce

Organizace: rovná plocha tělocvičny

Motivace: Děti, jestli-pak víte, kde bydlí červík Pepík?

Popis hry: Žáci jsou rozděleni po 4 - 5 do skupin. Každá skupina potřebuje jeden míč stabilně umístěný ve vědru. Všichni, kromě jednoho žáka, vytvoří kruh kolem vědra a drží se za ruce otočení čelem k míči (znázorňují jablko). Žák, který není v kruhu, je červíkem. Jablko se domluví do koho se má červík zavrtat a jeho jméno zvolají.

Pravidla: Úkolem červíka je co nejrychleji plácnout vyvolaného přes zadní část těla. Jablko (žáci v kruhu) se točí v držení kolem míče s vědrem a snaží se v tom červíkovi zabránit. Pokud se to červíkovi podaří, vymění si s vyvolaným místo a vyvolaný se stává červíkem.

Metodické pokyny, obměny:

- Žáci v kruhu by se měli pohybovat kolem míče tak, aby míč neshodili, pokud ho shodí nebo se rozpojí, vyhrává červík a vyvolaný si s ním mění roli.

4.3 DÍLČÍ ČINNOSTI V JEDNOTLIVÝCH PŘEDMĚTECH NA 1. STUPNI ZŠ

Každý pedagog by si měl položit otázku: „Jak nejlépe vést hodiny, aby se moji žáci těšili druhý den do školy?“ Jednou z možností je zlepšit metody výuky tak, aby se proces učení stal zábavnějším, bezpečnějším, srozumitelnějším a zároveň byl vzrušujícím zážitkem pro žáka. Snažila jsem se zamyslet nad touto otázkou a na základě toho jsem vymyslela několik her, které ji naplňují. Kromě toho splňují i požadavek zapojení pohybu do vyučování, rozvoj kreativity a rytmických schopností.

4.3.1 ČINNOSTI REALIZOVANÉ V ČESKÉM JAZYCE A MATEMATICE

NA DETEKTIVA

Věk: od 6 let

Mezipředmětové vztahy: hudební výchova (HV)

Pomůcky: paličky, nebo pastelky (propisky)

Organizace: kruh s míči, nebo lavice uspořádané do písmena U

Motivace: Děti, zahrajeme si na detektivy. Víte, že musejí být chytří a umět rychle reagovat? Rychlost je u detektivů na prvním místě. Zkusíme si, jak dobří a rychlí detektivové jste vy.

Aplikace: Matematika (M) – Detektiv v kruhu říká příklady na sčítání/odčítání/násobení/dělení – žáci odpovídají podle úderového vzoru na obr. 6

Český jazyk (ČJ) – Detektiv říká slova na určitý počet slabik – žáci musí vybubnovat slabiky

- Detektiv říká slova a chce slyšet správný počet úderů podle umístěného slovního druhu.

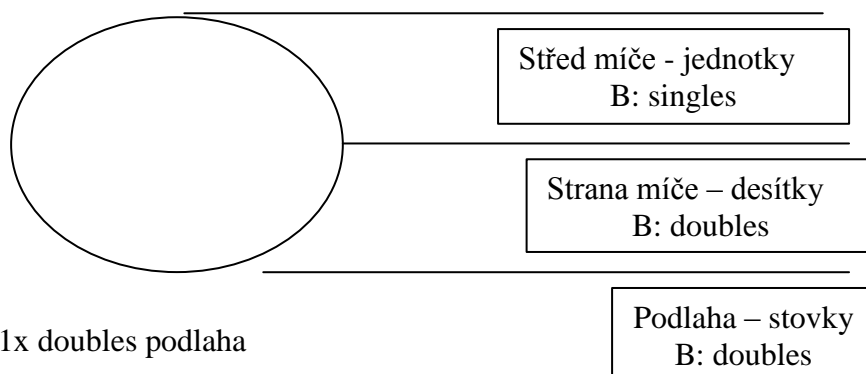
- př. podstatné jméno – jeden úder, přídavné jméno dva údery...

Popis hry: Všichni žáci mají v ruce pastelky či paličky. Žák = detektiv stojí uprostřed kruhu či třídy, zavolá otázku (příklad či slovo). Předpaží s paličkami v ruce a přistoupí k žákovi, kterému úkol zadává. Žák musí do pěti vteřin odpověď vybubnovat.

Pravidla: Pokud žák detektivovi neodpoví, nebo odpoví špatně, zůstává v roli žáka. Pokud odpoví správně, dostává roli detektiva. Výsledky příkladů bubnují děti podle úderového vzoru (obr. 6). Každá část míče obsahuje jinou hodnotu čísla.

Poznámky:

Obr. 6 Úderový vzor - bubnování čísel



Příklad:

Číslo 132 – 1x doubles podlaha

- 3 x doubles strana míče

- 2 x singles střed míče

ZABUBNUJ POKUD

- Věk: od 6 let
- Pomůcky: paličky, nebo pastelky (propisky), karty se slovy či čísly
- Organizace: speciální uspořádání třídy není potřeba, žáci sedí na koberci v kruhu
- Aplikace: M – Učitel říká příklady – žáci jsou určitým výsledkem příkladu
 ČJ – Učitel čte příběh – každý žák je určitým slovním druhem
 - určitým vzorem podstatných jmen
 - určitým začátečním písmenem
- Popis hry: Učitel přiřadí každému žákovi jedno slovo, či číslo. Posléze čte příběh, nebo říká příklady. Pokud žák uslyší svoje slovo, nebo výsledkem je jeho číslo, vstane a bouchne paličkami o sebe ve vzpažení.
 Učitel záměrně vybírá příběh, kde se slova opakují, nebo příklady u kterých se výsledky opakují.

PŘEDEJ MÍČ

- Věk: od 7 let
- Pomůcky: paličky, gymnastický míč
- Organizace: kruh na koberci
- Aplikace: ČJ – procvičení abecedy
 - počáteční písmeno, hlásky – písmena
 M – procvičení násobilky
- Popis hry: Žáci si společně s učitelem v kruhu posílají gymnastický míč. Míč vysílá učitel, který zároveň s vysláním míče začne říkat abecedu (čísla násobilky). Jakmile míč oběhne celé kolo a je zpět u učitele, učitel řekne nahlas písmeno (číslo), u kterého skončil. Od tohoto písmena (čísla) říkají žáci slovo (násobky).
- Pravidla: ČJ - Každý žák vymění začáteční písmeno za následné z abecedy. Například K. KOZA a vybubnuje ho podle hlásek do gymnastického míče. Na začáteční písmeno udělá clicks ve vzpažení a další vybubnuje do míče.

Pošle míč napravo sedícímu žákovi. Následující žák musí začáteční písmeno změnit na následné písmeno z abecedy. U slova KOZA na LOZA, a zase vybubnovat po hláskách. Pokračujeme až do konce abecedy. MOZA, NOZA, OOZA, POZA...

M – Následující dítě vybubnuje následující násobek podle úderového vzoru bubnování (obr. 6).

Metodické pokyny, obměny:

- ČJ - Děti nemusí měnit začáteční písmeno, mohou vymyslet na následující písmeno v abecedě další nové slovo. KOZA, LOSOS, MÍSA, NOHA...

STAVBA SLOVA

Věk: od 10 let

Mezipředmětové vztahy: HV

Pomůcky: paličky, nebo pastelky (propisky)

Organizace: kruh s míči, nebo lavice uspořádané do písmena U

Aplikace: ČJ – stavba slova

Popis hry: Učitel čte slova. Žáci po něm opakují a rozkládají na předponu, kořen slova a příponu. Pokud slovo obsahuje předponu, bubnují pravou paží přes levou, pokud obsahuje kořen slova, bubnují doubles, a jestliže obsahuje příponu či koncovku, bubnují levou paží přes pravou. (Obr. 7)

Poznámky:

Obr. 7 Bubnování kořen slova



předpona

kořen

přípona

BUBNOVACÍ DIKTÁT

Věk: od 7 let

Mezipředmětové vztahy: HV

Pomůcky: paličky, nebo pastelky (propisky)

Organizace: kruh s míči, nebo lavice uspořádané do písmena U

Motivace: Děti, dnes si nenapišeme diktát do sešitu, ale zkusíme si ho zabubnovat.

Aplikace: ČJ – pravopisné jevy

Popis hry: Učitel čte text s pravopisnými jevy na i, í, y, ý, které chce u dětí procvičit.

Pravidla: Děti doplňují svým pohybem do slov jaká i, y, se do nich píší. Pokud někdo doplní špatně, může dostat trestný bod (žeton). Za nejméně žetonů, odměna.

Poznámky:

Obr. 8 Bubnování I, Y



tvrdé Y

měkké I

ZTRACENÉ PÍSMENO

Věk: od 6 let

Mezipředmětové vztahy: HV

Pomůcky: paličky, nebo pastelky (propisky)

Organizace: kruh s míči, nebo lavice uspořádané do písmena U

Motivace: Děti, představte si, že se princezně Nehajance (N) ztratilo její písmenko. Nikde ve slovech ho nemůže najít. Pomůžeme jí ho společně najít, aby už nebyla smutná?

Aplikace: ČJ – hláska

Popis hry: Učitel se s dětmi domluví, jaké písmeno budou hledat. Vhodné je nové písmeno, které se žáci učí psát. Poté učitel říká slova a děti je po něm hláskují. Na hlásku, kterou hledají, provedou úder do lavice (doubles), ostatní hlásky vyubnují jednotlivě paličkami o sebe ve vzpažení. Například KOČKA a hledají hlásku K. Hledané písmeno těžce (do lavice) – ostatní lehce (paličkami o sebe).

Poznámky: Bubnování je stejné jako u Y a I. Těžký úder – Y – hledaná hláska. Lehký úder I – ostatní hlásky.

Jméno princezny můžeme změnit podle nově naučeného písmena. Krasomila (K), atd.

4.3.2 ČINNOSTI REALIZOVANÉ V HUDEBNÍ VÝCHOVĚ

JMÉNA

Věk: od 6 let

Mezipředmětové vztahy: ČJ

Pomůcky: paličky, nebo propisky

Organizace: kruh s míči, nebo lavice uspořádané do písmena U

Motivace: Děti, vaše jména jsou tak krásná, co kdybychom je ozdobili a udělali je ještě hezčími.

Aplikace: HV – rytmizace jména

ČJ – procvičení přídavných a podstatných jmen, děti si vymyslí na své iniciály takzvané indiánské jméno. Například iniciály V. J. – veselá jahoda.

Popis hry: Každý žák si na svoje jméno připraví určité rytmické téma, které odpovídá počtem slabik jeho jménu a příjmení. Jakmile toto téma předvede spolužákům, ti si toto téma musí zapamatovat a vzápětí všichni najednou zopakovat.

Poznámky: Tato činnost se může realizovat i v zájmovém kroužku jako prostředek k seznamování a sblížení mezi účastníky.

DIALOG DVOU BUBNŮ

Věk: od 6 let

Mezipředmětové vztahy: ČJ

Pomůcky: paličky nebo propisky (šátky)

Organizace: dvojice naproti sobě (koberec, lavice)

Motivace: Děti, zkusíme si, jak se dorozumívali lidé před mnoha a mnoha lety, když ještě neuměli mluvit. Dříve se dorozumívali hlavně vizuálně a zvukově.

Aplikace: HV – vyjádření pocitu

Popis hry: Žáky rozdělíme do dvojic. Dvojice se postaví nebo posadí naproti sobě. Před sebou mají lavici či židli, do které mohou bubnovat. Začnou si mezi sebou povídat beze slov, pouze pomocí bubnování a mimiky. První z dvojice zabubnuje krátké sdělení, druhý mu naslouchá a vzápětí mu odpoví. Takto se střídají v rozhovoru. (ŠIMANOVSKÝ, 2011)

Poznámky: Můžeme žákům zavázat oči, rozdělít je do dvojic. Na konci rozhovoru by měly uhodnout, kdo je jejich partnerem, s kým byly ve dvojici.

NA RUCE

Věk: od 8 let

Mezipředmětové vztahy: PŘV, PRV

Pomůcky: paličky, nebo propisky, rytmické hudební nástroje, žetony (penízky, korálky)

Organizace: na koberci, dvě družstva sedící v řadách čelem k sobě

Motivace: Děti, zahrajeme si hru, kterou hrávaly indiánské kmeny Apačů.

Aplikace: HV - rytmizace

Popis hry: Žáky rozdělíme do dvou družstev. Družstva se posadí na koberec do řad čelem k sobě. Jedno družstvo jsou muzikanti, druhé jsou indiáni. Muzikanti bubnují, indiáni si do rytmu předávají z dlaně do dlaně žetony z jedné strany

na druhou tak, aby to muzikanti nezpозorovali. Mohou předání i jen naznačovat, aby zmátli muzikanty. Muzikanti jim v tom musí zabránit, pokud vědí, kde se žeton nachází, zvolají stop, hudba i předávání se zastaví. Hádající muzikant na někoho z indiánů ukáže, ten musí otevřít dlaně a ukázat, zda žeton má, či nikoli. Pokud žeton má, odevzdá ho muzikantům. Úkolem indiánů je co nejvíce žetonů přemístit z jedné strany na druhou. Úkolem muzikantů je hrát a zabránit indiánům v přemístění. (ŠIMANOVSKÝ, 2011)

Poznámky: Hru můžeme limitovat časem, nebo počtem žetonů, které mají přemístit.

NA KAPELU

Věk: od 6 let

Pomůcky: paličky, nebo propisky, kartičky s notami (Příloha 5)

Organizace: na koberci, v lavicích v řadách

Motivace: Děti zkusíte si zahrát na kapelu? Já budu vaším kapelníkem.

Aplikace: HV - rytmika

Popis hry: Žáci sedí v lavicích nebo na koberci čelem k učiteli. Učitel ukazuje barevné kartičky s notami, žáci podle nich bubnují do lavice či země. Kartičky mají odlišné barvy a velikost, aby si žáci vzhled noty a její hodnotu mohli zapamatovat podle více aspektů.

Poznámky: Kapelníkem nemusí být učitel, tuto roli může mít i žák.

5 DISKUZE

Během realizace zájmového kroužku Drummingu jsem se snažila zaznamenávat reakce, zážitky, připomínky a postřehy žáků, kteří na zájmový kroužek docházeli.

Obsah zájmového kroužku (pohybové hry, taneční choreografie) se dětem velice líbil. Snažila jsem se během realizace sledovat reakce, postoje a prožitky dětí a následně podle toho volit obsah dalších hodin. Na první hodině jsem dětem oznámila, že mi mohou sdělit název písně, na kterou by chtěly tančit, a když bude vhodná pro novou choreografii, využiji ji. Podle ohlasů žáků byl výběr pohybových aktivit, tanečních choreografií a hudba perfektní.

Děti se na hodiny zájmového kroužku obzvlášť těšily, už od pondělí, kdy jsem mívala dozor ve školní jídelně, se mě ptaly, kdy bude Drumming a co nového je čeká. Zaměření a obsah tohoto zájmového kroužku byl pro ně zcela novým, se kterým se během školní docházky ještě nikdy nesetkaly. Myslím si, že je náplň zájmového kroužku zaujala, hodiny se jim líbily, bavily je, přinášely jim radost a potěšení. U některých her se starší děti snažily vymyslet další varianty a nové obměny. Často také přišly samy s novým cvikem do choreografie, což se pro mě stalo zpětnou vazbou o tom, že děti hry či tanec zaujaly a přemýšlely o nich i mimo zájmový kroužek.

Při přípravě hodin jsem využívala znalostí o dítěti v období mladšího školního věku, o jeho potřebách a zájmech, které jsem nastudovala při zpracování teoretické části. Brala jsem v úvahu složení skupiny a integraci jedné žákyně se speciálními vzdělávacími potřebami, která má zdravotní postižení – středně těžkou mentální retardaci. Žákyně, jejíž biologický věk je 14 let, ale mentální jen 9 let, vše zvládala bez problémů, dokonce i cviky, ke kterým je zapotřebí koordinace mezi pravou a levou hemisférou. Ostatní děti žákyni přijaly bez sebemenších problémů do kolektivu. Problém nenastal ani při rozdělování skupiny do dvojic.

Na několika hodinách jsme měli i mnoho diváků (rodiče, či prarodiče dětí). Velice se jim činnosti líbily. Dokonce někteří z řad rodičů mě prosili, abych připravila i pro ně nějakou hodinu Drums Alive®.

Realizace kroužku proběhla bez komplikací a byla velice úspěšná. Vyvrcholením bylo vystoupení se skladbou „Taboo“ na maškarním karnevale v Bečově nad Teplou,

který pořádala místní ZŠ a MŠ Bečov nad Teplou. Taneční kostým se skládal z červených a žlutých triček, které jsem sama šila, a do vlasů jsem jim vyrobila květiny (příloha č. 6). Vystoupení se dětem podařilo a sklidily veliký potlesk a obdiv diváků.

Choreografii Taboo jsme nacvičovali dva měsíce, respektive v rámci 8 hodin. Nejdříve jsem děti naučila základní dovednosti bubnování. Ve chvíli, kdy měly bubnování osvojené, jsem přidávala taneční kroky. Prvňáčkům zpočátku dělala problém pravolevá orientace, tu jsem vyřešila náramky. Ruka, která byla označená náramkem (gumičkou), jim ukazovala směr, kterým se měli vydat. Největší problém mladším dětem dělala krok step touch box s bubnováním doubles, nepochopily točení u tohoto cviku. Využila jsem tedy přítomnost starších dívek, které mladším dětem pomohly.

6 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo vytvořit metodický materiál zabývající se prvky z programu Drums Alive® (bubnování na gymnastické míče), doprovázený fotografiemi a videi, který obohatí vyučování na prvním stupni. Myslím si, že jsem tento cíl splnila. Sestavila jsem metodický materiál, který nabízí nejen učitelům, studentům, terapeutům, vychovatelům, ale také rodičům soubor cvičení, choreografií a her, včetně postupu jejich nácviku, jimiž mohou zpestřit a obohatit svůj současný hudebně-pohybový repertoár a využívat jej ve své praxi k rozvoji dětí.

Některé děti a maminky tento program tak zaujal, že si děti přály pod stromeček paličky a gymnastický míč s vědrem, aby mohly bubnovat i doma.

Jednou z obtíží byl velký věkový rozdíl mezi dětmi. Myslím si, že efektivnější by bylo rozdělit děti na dvě skupiny (1 - 3. třída a 4. - 5. třída). Tento hudebně-pohybový program mě velmi bavil a naplňoval, chtěla bych v něm pokračovat i nadále.

7 RESUME

7.1 ČESKY

Diplomová práce se zabývá problematikou využití prvků z programu Drums Alive® (bubnování na gymnastické míče) přizpůsobeným žákům na prvním stupni základní školy. Práce by měla přispět k rozšíření učitelského repertoáru a měla by inspirovat učitele k jejímu aktivnímu využívání v pedagogické praxi.

Teoretická část vychází z pramenů odborné literatury zabývající se problematikou bubnování působící na jedince. Seznamuje s novým alternativním programem Drums Alive®, jeho výhodami a zásadami. V práci je obsažen detailní rozbor základů bubnování (správné držení paliček, základní pozice, základní dovednosti bubnování, taneční formace) doprovázený názornými fotografiemi či obrázky. Jedna z kapitol popisuje obsah klasické stavby cvičební jednotky Drums Alive® a cvičební jednotky vhodné pro jedince prvního stupně.

Praktická část diplomové práce obsahuje mnoho cvičení, choreografií a her, využitelných v tělesné výchově či zájmovém tanečním a pohybovém kroužku. Vyjímá se zde 7 choreografií na taneční písně a jedna sestava určená k závěrečnému protažení. Dále je součástí práce soupis her s pravidly, při kterých je využíváno paliček k bubnování, určených do vyučování (český jazyk, matematika, hudební výchova) na prvním stupni základní školy. Přílohou diplomové práce jsou CD a DVD disky. Disk CD obsahuje písně, které byly použity v zájmovém kroužku. DVD disk nahrávky z hodin - taneční choreografie, hry a dílčí činnosti, které jsou popsány v praktické části diplomové práce.

Materiál by měl sloužit jako příručka nejen učitelům, studentům, ale i vychovatelům pracujícím s dětmi v mladším školním věku, kteří chtějí obohatit vyučování na prvním stupni ZŠ a přinést dětem radostný a nezapomenutelný prožitek z pohybu.

7.2 ANGLICKY

This Diploma thesis discusses the use of elements from the program Drums Alive® (drumming on the gymnastic balls) adapted to the pupils of primary school. The thesis should help other teachers and also inspire them in using this method in their educational practice.

The theoretical part reflects sources of scientific literature dealing with drumming. It also introduces this new alternative program Drums Alive® with its rules and advantages. This part contains detailed analysis of the principles of drumming (holding the drumsticks, basic positions, basic drumming skills, dance formations) with its illustrative photographs or images. One chapter describes the content of the exercises unit Drums Alive® and exercise unit suitable for pupils of primary school.

The practical part contains a lot of exercises, choreographies and games usable in physical education or in leisure-time dance clubs. It also works with 7 dance choreographies, one choreography for the final stretch and a list of games with rules usable in teaching (Czech language, Maths, Music) pupils of primary school. The annex to the diploma thesis are CD and DVD discs. The CD contains songs that were used in the club. The DVD contains dance choreography, games and activities that are described in the practical part of the thesis.

This material shouldn't only serve as a guide for teachers and students but also for educators working with children who want to upgrade teaching and bring a joyful and memorable experience of movement.

8 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 Alternativní držáky.....	15
Obr. 2 Anatomie paliček.....	15
Obr. 3 Králičí uši	20
Obr. 4 Rytmické bubnování.....	23
Obr. 5 Silové bubnování.....	23
Obr. 6 Úderový vzor - bubnování čísel	89
Obr. 7 Bubnování kořen slova.....	91
Obr. 8 Bubnování I, Y	92

9 SEZNAM TABULEK

Tab. 1 Základní pozice	24
Tab. 2 Základní dovednosti bubnování	26
Tab. 3 Taneční formace	31
Tab. 4 Stavba lekce vhodné pro mladší školní věk	35
Tab. 5 Choreografie A Ram Sam Sam	42
Tab. 6 Choreografie Soco Bate Vira	45
Tab. 7 Choreografie Čokoláda	48
Tab. 8 Choreografie Witch Doctor	54
Tab. 9 Choreografie Hej Baby.....	58
Tab. 10 Choreografie Head shoulders knees and toes.....	61
Tab. 11 Choreografie Taboo.....	64
Tab. 12 Sestava cviků pro závěrečné protažení.....	72

10 SEZNAM LITERATURY

1. MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: Eminent, c2000, 214 s. ISBN 80-728-1037-5.
2. EKINS, Carrie. *Drum Alive®: Instruktor manual*. Německo, 2012, 112 s.
3. HARNER, Michael J. *Cesta šamana: [jak probudit svůj vnitřní potenciál]*. Praha: DharmaGaia, 2010, 204 s. Religio (DharmaGaia). ISBN 978-80-86685-81-6.
4. MAREK, Vlastimil. *Hudba jinak: hudební nástroje a styly, které mohou zlepšit vaše zdraví a změnit život*. Praha: Eminent, 2003, 178 s. ISBN 80-728-1125-8.
5. MAZAL, Ferdinand. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 394 s. ISBN 978-808-5783-773.
6. MACÁKOVÁ, Marcela. *Aerobik: moderní formy aerobiku, výživa a cviky pro dobrou kondici, soutěže v aerobiku*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001, 394 s. ISBN 80-247-0057-3.
7. DYLEVSKÝ, Ivan, KUČERA, Miroslav. (eds.). *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada, 1997, 252 s. ISBN 80-716-9258-1.
8. HRÍCHOVÁ, Miloslava, Jana MIŇHOVÁ a Lenka NOVOTNÁ. *Vývojová psychologie pro učitele*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 2000, 82 s. ISBN 80-708-2626-6.
9. ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2011, 246 s. ISBN 978-80-7367-928-6.
10. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 144 s. Děti a sport. ISBN 978-802-4737-331.
11. ŠPRINGROVÁ, Ingrid. *Cvičení na velkém pružném míči: soubor cviků zlepšujících vaši kondici*. 2., rozš. vyd. Čelákovice: I. Palaščáková Špringrová, c2008, 101 s. ISBN 978-802-5416-846.
12. JANOŠKOVÁ, Hana, Marta MUCHOVÁ a Karla TOMÁNKOVÁ. *Cvičíme na velkém míči*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2011, 144 s. ISBN 978-80-251-2081-1.

13. BURSOVÁ, Marta. Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 195 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0948-1.
14. KULHÁNKOVÁ, Eva. *Cvičíme pro radost*. Vyd. 1. Ilustrace Patricie Koubská. Praha: Portál, 2007, 140 s. ISBN 978-807-3673-338.
15. HOLAS, Milan. *Psychologie hudby: v profesionální hudební výchově*. Praha: Akademie múzických umění, 1993, 158 s. ISBN 80-857-8725-3.
16. HOLAS, Milan. *Hudební pedagogika*. 1. vyd. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Hudební fakulta, 2004, 125 s. ISBN 80-733-1018-X.

INTERNETOVÉ ZDROJE

1. Www.rstick.com. REKTORŮK, Bořivoj. *Www.rstick.com* [online]. 2014 [cit. 2014-02-12]. Dostupné z: http://www.rstick.com/index.php?id_cms=95&controller=cms&id_lang=7
2. *Www.utc.cz* [online]. 2014 [cit. 2014-04-04]. Dostupné z: www.utc.cz

11 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Správný sed na míči	I
Příloha 2: Plakát	II
Příloha 3: Přihláška.....	III
Příloha 4: Tvary.....	IV
Příloha 5: Kartičky s notami.....	V
Příloha 6: Závěrečné vystoupení	VI
Příloha 7: CD.....	VII
Příloha 8: Obsah hudebního CD.....	VII
Příloha 9: DVD.....	VIII

12 PŘÍLOHY

Příloha 1: Správný sed na míči



(ŠPRINGROVÁ, 2008)

Příloha 2: Plakát

ZÁJMOVÝ KROUŽEK – DRUMMING

Co drumming znamená?

Je to propojení jednoduchých dynamických a tanečních pohybů s pulzujícím rytmem bubnu. Bubnování probíhá netradiční formou na stabilně umístěné gymnastické míče.

DRUMMING podporuje:

- koncentraci
- tvořivost
- fyzickou kondici
- koordinaci pohybu
- trénuje paměť
- pomáhá snižovat stres a agresivitu
- buduje přirozený vztah k hudbě
- rozvíjí kognitivní a emoční procesy



Pod pojmem - Drums Alive® Kids Beats – najdete na internetu plno příkladů, jak hodiny drumming vypadají.

CENA ZÁJMOVÉHO KROUŽKU: 250,-

(od září do konce května - možno zaplatit postupně)

- částka bude použita na koupi gymnastických míčů a paliček, které se stanou součástí vybavení školy.

Kroužek bude probíhat každou STŘEDU – 14:00 – 15:00 – v tělocvičně

Vedoucí kroužku: Jindřiška Váňová ml.

wandamka@seznam.cz

Příloha 3: Přihláška

ZÁJMOVÝ KROUŽEK – DRUMMING

Drumming je propojení jednoduchých dynamických a tanečních pohybů s pulzujícím rytmem bubnu. Bubnování probíhá netradiční formou na stabilně umístěné gymnastické míče.

CENA ZÁJMOVÉHO KROUŽKU: 250,-

(od září do konce května - možno zaplatit postupně)

- částka bude použita na koupi gymnastických míčů a paliček, které se stanou součástí vybavení školy.

Kroužek bude probíhat každou STŘEDU – 14:00 – 15:00 – v tělocvičně

Zde odstříhnete a přihlášku odevzdejte – Jindřišce Váňové

PŘIHLÁŠKA NA ZÁJMOVÝ KROUŽEK - DRUMMING

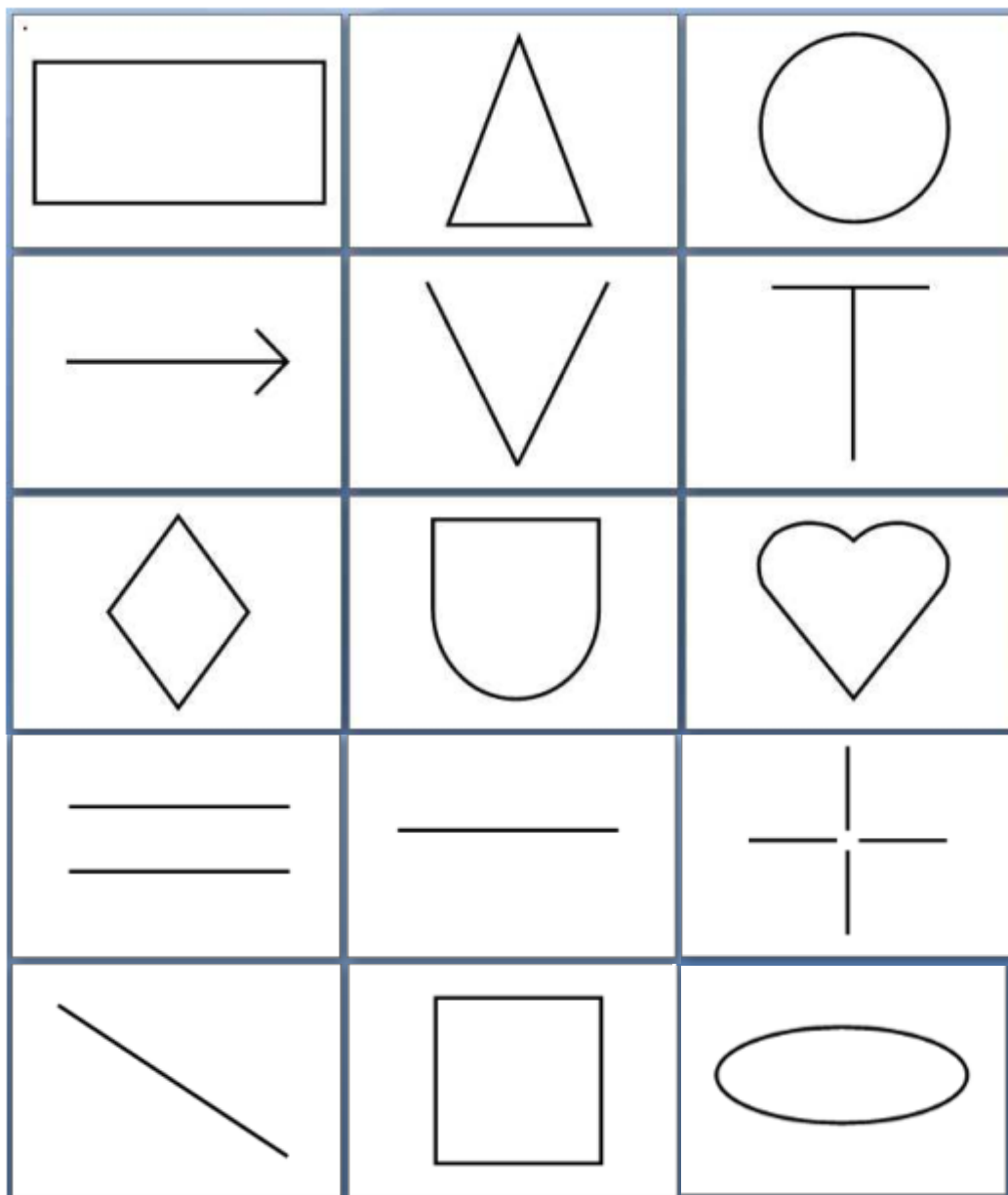
Jméno: _____

Třída: _____

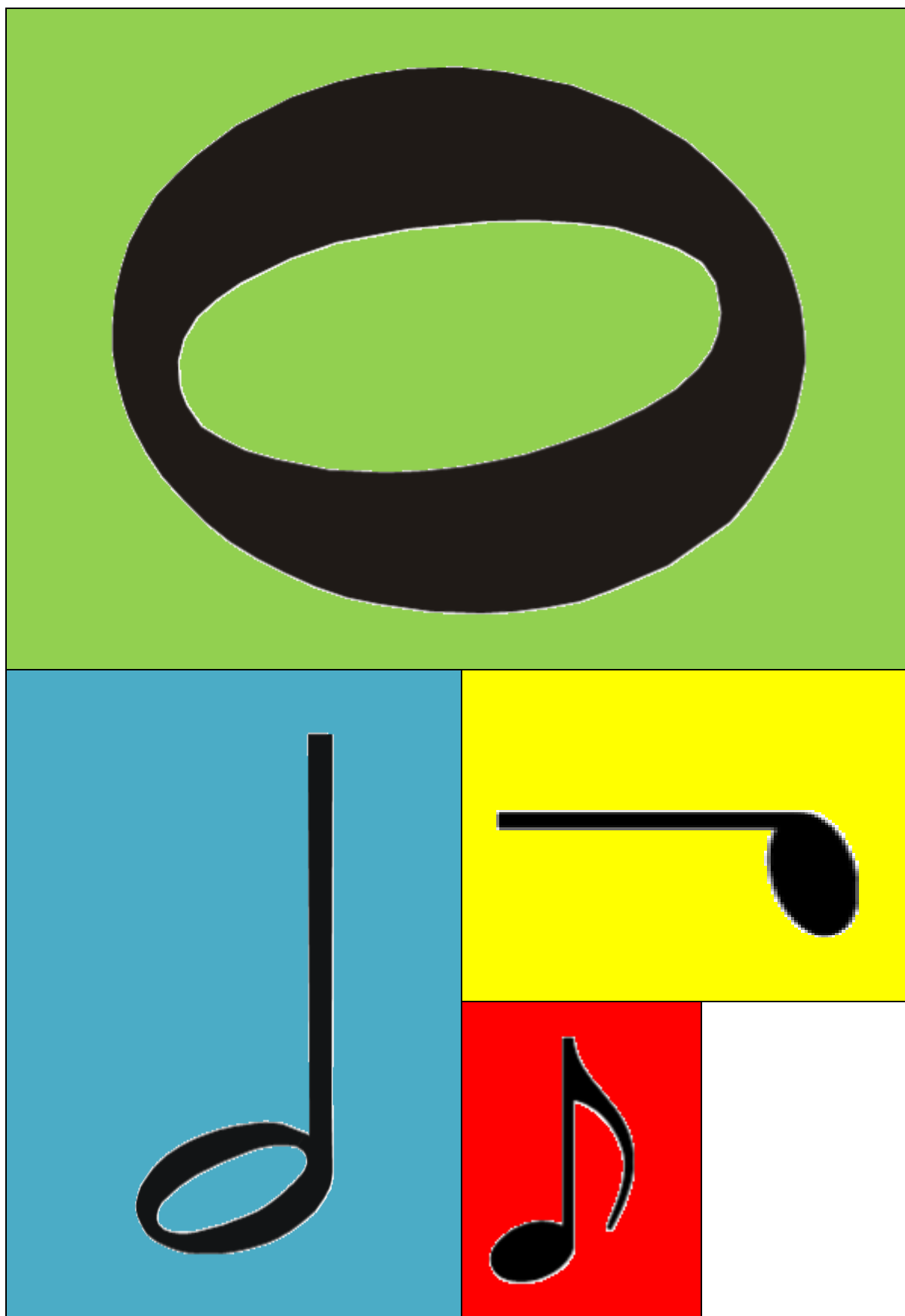
SOUHLASÍM, aby mé dítě navštěvovalo zájmový kroužek DRUMMING.

Podpis zákonného zástupce

Příloha 4: Tvary



Příloha 5: Kartičky s notami



Příloha 6: Závěrečné vystoupení



Příloha 7: CD

Disk CD obsahuje písně, které byly použity v zájmovém kroužku.

Příloha 8: Obsah hudebního CD

SLOŽKA CHOREOGRAFIE:

- Tab. 5 A Ram Sam Sam - Mini Disco Songs
- Tab. 6 Soco Bate Vira – Xuxa
- Tab. 7 Čoko, čokoláda - Dáda Patrasová
- Tab. 7 Chocolate - Soul Control
- Tab. 8 Uiuaa - Aťka Janoušková
- Tab. 8 Witch Doctor - Cartoons band
- Tab. 9 Hej Baby - Dáda Patrasová
- Tab. 9 Hey Baby - DJ Otzi
- Tab. 10 Head shoulders knees - Hot Banditoz
- Tab. 10 Hlava ramena - Míša Růžičková
- Tab. 11 Taboo - Don Omar
- Bonus - Hisham Abbas - Nari Narin

SLOŽKA RELAXACE:

- 01 Písničky z pohádek - O šípkových růžích
- 02 Písničky z pohádek - Větre, větríčku
- 03 Písničky z pohádek - Ja Ti prstynek dam
- 04 Amélie - Comptine d'un Autre Été
- 05 Yiruma - River Flows In You
- 06 Evanescence - My Immortal

SLOŽKA RYTICKÉ VARIACE:

- 01 Safri Duo - All the people in the world
- 02 Safri Duo - Played A Live
- 03 Velile & Safri Duo – Helele

Příloha 9: DVD

DVD obsahuje videa činností z realizovaných hodin zájmového kroužku a vyučovacích hodin.