

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**VYUŽITÍ TANEČNÍ PRŮPRAVY A TANEČNĚ POHYBOVÝCH
PRVKŮ VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ PRO STARŠÍ ŠKOLNÍ
VĚK**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Simona Potužníková

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

léta studia (2008 – 2012)

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Gabriela Kavalířová Ph.D.

Plzeň, únor 2012

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

V Plzni dne

.....

vlastnoruční podpis

V první řadě bych chtěla poděkovat vedoucí práce Mgr. Gabriele Kavalířové Ph.D. za odborné konzultace, cenné rady a připomínky při zpracování písemné části bakalářské práce. Děkuji panu řediteli RNDr. Zdeňku Papežovi za možnost aplikace vyučovacích hodin tance na Prvním českém gymnáziu v Karlových Varech. Dále bych ráda poděkovala Mgr. Miluši Potužníkové za pomoc při natáčení videí a fotodokumentaci jednotlivých hodin tělesné výchovy.

Obsah

1 ÚVOD	1
2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	3
2.1 Cíl práce.....	3
2.2 Úkoly práce.....	3
3 TEORETICKÁ ČÁST	4
3.1 Lidové tance.....	4
3.2 Country tance.....	7
3.3 Street dance	8
3.4 Show dance	10
3.5 Zumba	11
3.6 Starší školní věk	12
3.7 Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy	14
4 PRAKTICKÁ ČÁST	17
4.1 1. HODINA	18
4.2 2. HODINA	25
4.3 3. HODINA	33
4.4 4. HODINA	39
4.5 5. HODINA	45
4.6 6. HODINA	53
4.7 7. HODINA	62
4.8 8. HODINA	71
4.9 9. HODINA	78
4.10 10. HODINA	89
4.11 Dotazník pro studenty	97
5. DISKUSE.....	98
6 ZÁVĚR	104
7 SUMMARY	105
8 POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE	106
9 PŘÍLOHY	108
9.1 Dotazník žákyně 1.B	108
9.2 Dotazník žákyně 2.B	109

9.3 Výsledky dotazníků.....	110
9.4 Seznam grafů.....	117
9.5 Seznam obrázků.....	118
Evidenční list.....	119

Přiložen je [DVD-ROM] s foto a video dokumentací a hudbou z jednotlivých hodin.

1 ÚVOD

Tanec patří mezi vyhledávané a atraktivní pohybové činnosti dětí a mládeže. Je pohybovou aktivitou, ve které každý může nalézt radost, zábavu, aktivní odpočinek i estetické uspokojení. Tanec pozitivně působí na pohybový aparát, na rozvoj vnitřních orgánů, rozvoj zdatnosti organismu i na psychiku člověka. Člověk díky tanci rozvíjí svoji kreativitu, koordinaci, prostorovou orientaci, rovnováhu... Tanec sjednocuje jedince do kolektivu a učí ho spolupráci. Je také specifickou formou sebevyjádření a dle mého názoru harmonizuje tělo i ducha. Základním předpokladem pro tanec je zejména hudební sluch, cit pro rytmus, vnímání hudby a schopnost ji pohybově ztvárnit.

Tanci se věnuji od dětství. Tančit jsem začala již na základní umělecké škole (ZUŠ). Na druhém stupni ZUŠ jsem se zařadila do taneční třídy, jejíž náplní byla zejména základní baletní průprava, scénický tanec, jazzový tanec, moderní tance a lidové tance. Postupem času jsem se začala více zajímat o moderní tance. Ty mě velmi zaujaly a začala jsem pravidelně navštěvovat jejich hodiny v taneční škole v Karlových Varech, odkud také pocházím. Na střední škole jsem se věnovala převážně show dance. Působila jsem ve dvou karlovarských tanečních skupinách, se kterými jsem se zúčastnila mnoha tanečních soutěží a vystoupení po České republice. Při nástupu na vysokou školu jsem dlouho přemýšlela, jakému tanečnímu stylu bych se dále ráda věnovala. Nebylo jednoduché si vybrat, neboť na výběr byla celá škála zajímavých a pro mne atraktivních tanečních aktivit. Rozhodla jsem se věnovat street dance a zumbě. Ke street dance jsem měla velmi blízko již z předchozích let, ale i tak bylo stále co se učit, zejména nové a zajímavé taneční styly (hip hop, funky, house atd.). Zumba pro mne byla něco nového a odlišného. Byla velmi temperamentní, zábavná a pozitivní.

Tanec je pro mne velmi důležitý. Je pro mne zábavou, relaxací, odpočinkem i odreagováním. Naplňuje mne a obohacuje. Dává mi možnost se pohybově rozvíjet a učit se něčemu novému.

I přes léta věnovaná tanci cítím, že mám stále rezervy. Tanečních stylů je v dnešní době tolik, že je velmi těžké až nemožné naučit se všechny taneční styly. Na tanci je skvělé, že je stále možné učit se něčemu novému. Každý má na výběr z mnoha tanečních stylů, které se od sebe liší více či méně. Každý jedinec si dle svého zájmu může přijít na své a věnovat se tomu, co ho nejvíce baví. Tanec je jedinečný, specifický a svérázný.

Podle mého názoru se problematice tance v jakékoli podobě věnuje ve školách málo pozornosti. Dříve byly například základní kroky lidových tanců součástí tělesné výchovy, ale v dnešní době byly vytlačeny modernějšími pohybovými aktivitami (např. netradiční sportovní hry). Já osobně si myslím, že je to škoda.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

2.1 Cíl práce

- Cílem bakalářské práce je vytvoření deseti ukázkových hodin tanců a jejich aplikace do hodin tělesné výchovy.

2.2 Úkoly práce

- Sběr informací a jejich zpracování.
- Výběr několika vhodných, přiměřeně obtížných a zábavných tanečních stylů pro žákyně staršího školního věku.
- Vytvoření jednotlivých částí vyučovacích jednotek tělesné výchovy tanečně zaměřených.
- Přehledné písemné zpracování deseti vyučovacích jednotek.
- Aplikace připravených hodin na vybrané škole (První české gymnázium v Karlových Varech).
- Pořízení foto a video dokumentace.

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Lidové tance

Vnik lidových tanců je členěn zejména podle historických vrstev společnosti. Každá doba s sebou přinesla nové druhy tanců. Lidové tance byly v době svého vzniku součástí národní kultury a lidé jimi často vyjadřovali své pocity (radost, smutek).

Nejstarší tance pochází z dob pohanských Slovanů. Do této skupiny patří obřadní tance (svatební a pohřební), chorovody, cechovní tance a sólové mužské tance zvané „skoky“. Dalším významným obdobím je 16. – 17. století, které odpovídá době renesance a s tím související renesanční hudbě. Typické jsou točivé tance. Ty se tančily často na místě a to jednotlivě či v páru (čardáš). Všechny ostatní lidové tance historicky spadají do 17. – 19. století. Toto období je spojeno s barokem, barokní a klasicistickou hudbou a kulturou. V této době vznikají figurální a vířivé tance. Mezi tyto tance patří polka, polonéza, kvapík, mazurka a valčík.

Lidová kultura na území naší republiky se dělí na část západní a východní. Oblast západní zahrnuje Čechy a západní a střední Moravu. Zde převažuje instrumentální typ folkloru, kde se setkáváme převážně s durovými tóninami. Písňe jsou zřetelně členěné a typickým hudebním nástrojem jsou housle, klarinety nebo dudy. Dále lze oblast Čech dělit na území dudácké a hudecké. Na druhé straně oblast východní zahrnuje východní Moravu, která je typickým vokálním typem folkloru. Často jsou používány měkké, tvrdé i archaické tóniny. Písňe jsou složitější a bohatě rytmicky členěné. (Krapková, Šopková, 1991).

Lidové tance plní zároveň několik úkolů. Jde o spojení tělovýchovné, umělecké i estetické. První úkol lidových tanců je zdravotní. Lidový tanec formuje držení těla a zaměřuje se vždy na jeho správné držení. Zvyšuje tělesnou i funkční zdatnost organismu. Přispívá k celkovému rozvoji a harmonii vnitřních orgánů. Zvyšuje svalovou sílu zejména dolních končetin. Dalším úkolem je cíl vzdělávací. Především jde o kvalitativní osvojení nových pohybů. Tanec je mnohdy koordinačně náročný a přispívá k vytváření nových pohybových dovedností. Tyto získané pohybové dovednosti dále přispívají k dalšímu rozvoji pohybových schopností. Mezi tyto schopnosti řadíme především obratnost. Dochází k rozvoji nervosvalové koordinace a k rozvoji dynamiky tance (změny síly pohybů). K tancům patří rozvoj prostorové orientace a rovnováhy. Učí nás zároveň ekonomii svalové práce a tím mají velký význam pro vytrvalost. Rozvíjí se při nich

specifická rychlost i vytrvalost. A to především proto, že jde často o opakovanou nebo delší rychlostní či silovou práci. Tance podněcují tvůrčí činnost a pohybovou fantazii. Dalším a zároveň posledním úkolem je výchovný cíl. Učí jednotlivce spolupracovat s kolektivem, vnímat ho a podřídit se v zájmu celku. Lidové tance nás seznamují s dobou jejich vzniku a s jejich historickým vývojem. Jsou zdrojem nových poznatků i vědomostí.

Lidové tance vycházejí z přirozených pohybů – z chůze, běhu, skoků, obrátů, podupů a tleskání. České tance jsou bohaté na počet a na uplatnění kroků v horizontálním a vertikálním směru. Lze rozdělit vertikální způsoby tance do čtyř základních skupin. Hladký způsob tance, poskočný, natřásaný a dupavý. Například polka může být jak natřásaná, tak hladká, poskočná či dupavá. Vertikální pohyb těžiště těla je znatelný při horizontálním průběhu tance. Například hladký pohyb tanečního kroku je typický tím, že křivka označující pohyb je jakousi plynulou vlnou bez velkých vertikálních výchylek. Výrazný vertikální pohyb je znatelný například u kroku poskočného, křivka má tady značné výchylky. Při nácviu tance je důležité si uvědomovat, že přesné zafixování vertikální složky pohybu má při tanci důležitou úlohu. Držení těla v lidových tancích je vznosné a přímé. Nohy jsou pružné a mírně pokrčené v kolenou.

Základem lidových tanců je chůze vpřed. Jako při každodenní chůzi našlapujeme vždy přes patu na celé chodidlo. Krok vzad začínáme přes špičku a došlapujeme znovu na celé chodidlo. Běh je také přirozený. Dopadáme přes přední část chodidla na celé a odraz provádíme postupným odvinutím chodidla na přední část chodidla – odraz je ze špičky. Běháme se zakopáváním bérců. U skoku jde odraz přes patu na celé chodidlo a následným odvinutím na špičku. Při podupech je těžiště těla mírně snižené vpřed. Podupy provádíme z malé výšky celými chodidly mírně pokrčených dolních končetin. Cílem nácviu je vždy celý tanec.

Lidový tanec společně s ostatními tanečními druhy patří do oblasti společenského jevu. Pojem tanec je „charakterizován emocionální rytmizovanou výrazovou pohybovou činností úzce spojenou s hudbou“. (Drdácký, F., 1983, s. 5).

Lidové tance lze využít jako specifickou tělovýchovnou metodu například v kondičních tělovýchovných jednotách, kondiční gymnastice, při ZRTV, při sportovním tréninku a také ve všech sportovních odvětvích. Lidové tance totiž mohou kladně působit na psychiku i celkové uvolnění nebo jen jako doplnění jednostranné činnosti. (Drdácký, 1983)

Lidové tance lze dělit do několika skupin.

Dělení lidových tanců dle půdorysu:

- řadové,
- kolové,
- kruhové,
- volně rozptýlené v prostoru.

Charakteristické znaky lidových tanců:

- uměleckost,
- pravdivost,
- srozumitelnost,
- rozmanitost,
- pohybová přirozenost,
- dostupnost.

Metodické řazení tanců je vždy od jednoduchých ke složitějším, v pořadí:

1. polky,
2. sousedské,
3. chodská kola a kolečka,
4. mazurky,
5. obkročáky a skočné,
6. mateníky a furianty.

(Drdácký, 1983)

3.2 Country tance

Country tance vznikly ze starých společenských tanců v 16. století v Anglii. Také název country tance se poprvé objevuje koncem 16. století. Tyto tance pocházejí zejména z oblasti Anglie, Ameriky a Francie. Francie, jako jedna z prvních velmocí, udává směr tomuto tanci. Country tance, v podobě dnes tak rozšířené, jsou většinou tance venkovského a městského lidu z dob 19. – 20. století. V počátcích vzniku country hrávali k tancům hudebníci, hudební sdružení a později dokonce orchestr (barokní). (Buriánková, 1997).

Country tance se představují v rámci společenských tanců v prostředí venkovském, zámeckém či městském. Tyto tance byly určeny všem. Lidé se sdružovali a vytvářeli společně taneční figury. Ke sdružování a záměrnému vytváření tanečních figur je však zapotřebí organizátora nebo tanečního mistra. Ten dává pokyny k tanci a celý průběh organizuje. Tím se country tance vyznačují. (Krapková, Šopková, 1991).

Americké country tance v podobě, kterou mají na konci 20. století, k nám do Čech přinesl pan profesor Bonuš před více než dvaceti lety. Na svých cestách za tanečním uměním celého světa se dostal až do Spojených států amerických. Právě tam se dozvěděl vše o tom, jak se country tance tančí a jaká pro ně platí pravidla. Po návratu se společně se synem zasloužil o výuku country tanců v České republice. Pro svou nenáročnost a melodičnost se country stalo velmi oblíbené.

Vzhledem ke stoupající oblibě country tanců nejen v Americe, ale i Evropě, se tyto tance obměňují a dále rozvíjí. <<http://www.dreams.cz/>>

Formy country tanců:

- kruhová,
- dvě řady proti sobě,
- dvě řady v zástupu,
- čtverec,
- kolony v trojici, či čtveřici.

(Buriánková, 1997).

3.3 Street dance

Street dance vznikl ve Spojených státech amerických v roce 1970. Street dance zahrnuje všechny „pouliční“ tance. Tyto tance se vyvinuly mimo taneční studia všude tam, kde se shromažďovala mládež. Tanec vzniká přímo v městských ulicích, školních dvorech, na diskotékách, apod. Stále větší oblibu v tomto tanečním stylu nachází mladá generace. Mezi taneční techniky, které do street dance patří, řádíme: hip hop new style a old style, house, free style, hype, krumpin', funky, lockin', poppin', boogaloo, electricboogie, breakdance. Všechny tyto taneční styly jsou neoddělitelně spjaty s konkrétní hudbou a životním stylem. Základem „pouličních“ tanců je improvizace, každý tanečník má svůj osobitý taneční projev.

Hip Hop

Hip hop je styl taneční a populární hudby. Hip hop má čtyři hlavní součásti: rapování (MC-ing) a Dj-ing, breakdance a graffiti. Název Hip Hop vznikl spojením dvou slov. „Hip“ znamená v překladu módní, současný a „Hop“ je spjat s významem tance a pohybu.

Kořeny hip hopu jsou v západoafrické a afroamerické hudbě. Evropský hip hop se od amerického výrazně liší. První známky o hip hopové kultuře jsou z počátku 70. let 20. století ve Spojených státech amerických v černošských čtvrtích. Tento styl se zrodil v New Yorku a Los Angeles. Teenageři se scházeli ve skupinách a v tanci hledali svobodu, odreagování od každodenního života a zábavu. Zde se rozvíjí nový styl hudby – tzv. breakbeat. Přinesl s sebou jamajský způsob zpěvu do rytmu reggae. Postupem času se tato činnost stala více stylizovanou a začala být známá jako rapování. Slovo „rap“ znamená mluvit. Rap je základním elementem hip hopové hudby. Je to spontánně vzniklé lidové umění. Jde o rytmicky mluvené rýmy, hru se slovy a poezií. Je prostředkem vyjádření svého názoru, vypovídá o životě a životním stylu, osobních zkušenostech, sociálním postavení ve společnosti apod. Hudba americké černošské komunity odrážela ve svých počátcích politické, sociální i ekonomické podmínky tehdejší doby. Po krátké době se stal hip hop oficiálním hudebním stylem a v této době začalo jeho šíření po celém světě.

Tento taneční styl se vyznačuje pérováním, izolováním a vysokým tempem pohybů. V hudbě je zdůrazněna každá doba, těžká i lehká.

Na základě vývoje hip hopové kultury lze rozdělit taneční styly do 2 základních směrů:

1) Old school dancing

Do Old school zařazujeme všechny taneční styly, z nichž většina tanečních stylů vznikla a zformovala se v průběhu 70. let 20. století. V průběhu 70. a 80. let se tanec vyvíjí. Koncem osmdesátých let upadá, což je způsobeno poklesem zájmu a reformou hip hopové hudby. Tanec přežívá pouze v undergroundových klubech. Old schoolové tancování zažívá celosvětovou expanzi počátkem 90. let a to hlavně do Evropy a Japonska.

Hlavními tanečními styly, které zařazujeme do old school:

- B-boying (Breaking): Freeze, Footwork, Toprock
- Up-rock
- Locking
- Elektríc boogie : Popping, The Robots, Electric boogaloo style

2) New school dancing

New school vznikl v roce 1985. Pohyby byly zpočátku velice jednoduché. Dnes jsou pohyby mnohem složitější. Tato forma hip hopu je značně odlišná od break dance. New school vznikl tak, že tanečníci přebírali pohyby z bojových umění, reggae, locking, ze soulových pohybů.

New style je převážně o tréninku a učení se nových triků než o talentu a schopnostech. Tato forma tance je převážně o tom, co zvládne tanečník udělat do rytmu hudby. Je více o individualitě a jedinečnosti tanečníka, je potřeba obratnost i zručnost.

V New Yorku se tanečníci scházejí na párty zvané Mecca. Právě Mecca je jedním z nejlepších míst, kde lze vidět new school. New school proniká do celého světa. Velkých rozměrů dosáhl v Japonsku, kde se koná řada soutěží. Právě z Japonska pochází nový styl vycházející z jazzu a rapové hudby. Vývoj new school hip hop dance byl pravděpodobně nejvíce ovlivněn New jack swing music. Rozmach tohoto tanečního stylu se datuje kolem roku 1990. Největší vliv na vývoj tohoto tance měly taneční videoklipy např. Bobbyho Browna, M. C. Hammera a dalších. Mladí tanečníci z celého světa se snažili taneční kroky a kreace napodobovat. Neustále tak vznikají nové a originální styly new school dancing. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Street_dance>.

3.4 Show dance

Show dance vznikl spojením různých tanečních stylů ve 20. století. Do show dance spadá jakýkoliv taneční styl (taneční technika). Patří sem například modern dance, jazzový tanec, klasický tanec, společenský tanec apod. Show dance může být tančen v tzv. čisté formě) nebo v kombinaci dvou i více stylů (technik). Bývá rovněž obohacen o akrobatické figury, „zvedačky“. Při tanci mohou být použity pohyby a prvky těch tanečních technik, které se objevují jako samostatné disciplíny. Sem patří disco dance, hip hop, electric boogie, tap dance apod., dále jsou povoleny prvky rock & rollu, tyto prvky nesmějí v tanci převažovat. V show dance se vysoce cení často využívané pomůcky a rekvizity (např. židle, hůlky). Důležitá je především originalita, image a prezentace choreografie. Stěžejní je „show hodnota“, která je vysoce hodnocena.

Cílem show dance je především všestranný tanečník, který bude schopný v různých choreografiích přirozeně a přesvědčivě vyjádřit náladu a myšlenku choreografie. Zpočátku je zaměření na základní taneční techniky modern dance. Důležité je zejména správné držení těla, koordinace a orientace v prostoru. Postupně se přidávají další techniky a to např. prvky street dance.

V show dance jde hlavně o pobavení diváka pomocí spojení všech možných tanečních stylů a hudby. Je to choreografie zpracovávající určité téma nebo děj s využitím všech aspektů show. Jde o spojení obsahu, tématu, hudby, techniky, kostýmů, rekvizit a kulis. Někdy se může jednat o tanec vyjadřující náladu, pocit, nebo určitou myšlenku. <<http://www.b-original.cz/>>.

3.5 Zumba

Zumba se zrodila v roce 1999 v latinsko americké Kolumbii. Právě zde si lektor aerobiku Alberto Perez zapomněl vzít na hodinu svoji běžnou hudbou. Jedinou hudbou, kterou měl po ruce, byly latinskoamerické rytmy. Nezbylo mu nic jiného, než na ni improvizovat. Lidem se tento styl cvičení velmi zalíbil, a tak se zrodila zumba. Po velkém úspěchu v Kolumbii tento lektor představil zumbu ve Spojených státech amerických. Zde se k němu přidali dva podnikatelé a společně založili společnost Zumba Fitness. Cílem bylo představit zumbu celému světu, což se také povedlo. Od té doby se stala zumba nejrozšířenějším fitness programem nejen ve Spojených státech. Zumba se rychle rozšířila do celého světa. V současné době je více než v třiceti zemích vyškoleny přes deset tisíc instruktorů.

Zumba je sportovní aktivita, spočívající v kombinaci posilovacích cviků a tanečních kroků za doprovodu latinskoamerické hudby. Zumba využívá základní kroky salsy, reggaetonu, merengue, cumbie apod. Spojuje základní principy aerobiku a intervalového cvičení. Je založena na principu přerušovaného kardio tréninku, kde se střídá svižná část s pomalou. V této kombinaci dochází k efektivnímu formování svalstva celého těla. Začíná se nejprve s velmi jednoduchými sestavami a právě ty se postupně doplňují o nové prvky.

Ve španělském slangu slovo „zumbare“ znamená rychle se hýbat, bavit se nebo pozvat někoho na párty. Přesně taková je filosofie zumbly, člověk se při ní baví a užívá si každý pohyb. <<http://zumba.hox.cz/>>.

3.6 Starší školní věk

Starší školní věk je mezi 11. až 15. rokem života. Toto vývojové období se nazývá pubescence a je jedním z nejkritičtějších období v lidském životě. Období pubescence je přechodem mezi dětstvím a dospělostí. V tomto období dochází k četným vývojovým změnám v oblasti biologické i psychické.

Období pubescence lze rozdělit do dvou fází. První fází je období prepubescence, která začíná kolem 11. roku a končí ve 13 letech. Druhou fází navazující na prepubescenci je pubescence. Pubescence začíná kolem 13. roku a končí zhruba v 15 letech. Odlišnosti a průběh dospívání má individuální charakter. Obě pohlaví se liší v rychlosti dospívání, u dívek nastává puberta o rok a půl až dva roky dříve než u chlapců. Dívky se dospívání snadněji přizpůsobují. Pubescence je přechodem k nezávislosti, samostatnosti, autoregulaci osobnosti a vnitřní motivaci.

Vývoj motoriky v tomto období je závislý na funkci nervové soustavy, na růstu kostí a svalstva. Dochází k proměně tělesné stavby. V tomto období se urychluje růst celé postavy a prodlužují se končetiny. Tím může dojít k narušení řízení pohybových projevů, k určité tělesné nevyváženosti a pohybové neobratnosti. U necvičících pubescentů dochází ke zhoršení koordinace, přesnosti a plynulosti pohybu. Pohyby bývají nekoordinované, neohrabané až klátivé. Objevují se souhyby a snižuje se hospodárnost pohybu. Tělesná stavba dívek a chlapců se začíná výrazně lišit. U dívek je typické zaoblování postavy, u chlapců dochází k růstu svalové hmoty. U chlapců je rychlý nárůst síly kolem patnáctého roku. Výsledkem těchto změn může být ztráta zájmu o tělesná cvičení. Může dojít k poklesu výkonnosti a s tím související nespokojenosti. Neuspokojení ambicí jedince ovlivní a může vést až k nezájmu o pohybovou aktivitu. Vždy se však jedná o individuální případy. Učitelé tělesné výchovy a trenéři by proto měli volit přiměřený přístup ke svým žákům. V pubertě je důležité mít k žákům větší porozumění a zvýšenou péči. Úkolem každého pedagoga by měla být snaha realizovat oblíbenou aktivitu žáků, protože důležité je žáky od pohybu neodradit. Zejména v tomto období dospívání je pohybová aktivita velmi důležitá. Pravidelná a dostatečně intenzivní pohybová činnost v pubertě má velký vliv na harmonický průběh dospívání. Motorické učení se nejvíce rozvíjí kolem 10. a 12. roku, toto věkové rozmezí je zlatým věkem motorického učení. Učení je v tomto věku velmi efektivní, neboť se opírá o logické vztahy a je založené na pochopení. Žáci mají dobrou představivost, jsou tvůrčí a snadno se učí něčemu novému. Nástup puberty je spojen se změnou myšlení a rozvojem poznávacích procesů. Myšlení je tvořivé, pružné,

důsledné a systematické. V pubescenci dochází k rozvoji abstraktního myšlení. Zrakové vnímání se zdokonaluje, představy jsou obecnější. Vlivem zrání pohlavních hormonů se mění také prožívání a cítění pubescentů. Toto období je emočně labilní. Projevuje se často podrážděností a hněvem. Orientace pubescenta je egocentrická. Jednání bývá vztahovačné a kritické. V tomto období se ve velké míře utváří sebehodnocení a vlastní identita. Dospívající klade velký důraz na svůj zevnějšek. Rozvíjí se schopnost sebepoznání a dochází k experimentaci s vlastním tělem. Snahou pubescenta je emancipace od rodiny. Pubescent odmítá závislost na rodině a často rodičům vzdoruje. Oporou je většinou skupina vrstevníků. V pubescenci má významnou roli přátelství, potřeba navazování nových vztahů se zvyšuje a stoupá také zájem o druhé pohlaví. V tomto období se jedinec učí respektovat ostatní a snaží se vcítit do jejich pocitů, myšlení, jednání. V dospívání se objevuje jakási příprava o navázání a udržení partnerských vztahů. Dokonce i pečovatelské chování k malým dětem je instinktivním projevem a přípravou na budoucí rodičovství. (Hříchová, Novotná, Miňhová, 2000)

Starší školní věk je pro mne atraktivní věkovou kategorií. Dospívání je v životě jedince velmi významným a náročným obdobím. Problematika dospívání je složitá a zároveň zajímavá. Jak jsem již uvedla, dochází v něm k mnoha změnám jak psychickým tak fyzickým. Pro mne bylo velkým přínosem s touto věkovou kategorií pracovat. Při vyučovacích hodinách jsem se snažila soustředit veškerou svoji pozornost na žáky. Mé hodiny je zaujaly, i když byly někdy nesoustředěné. Jejich reakce byly pozitivní. Aktivně se zapojily do nácviku a já se bavila přípravou a těšila jsem se na hodiny. Já osobně mám s touto věkovou kategorií velmi dobrou zkušenost.

3.7 Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy

V mém případě se jedná o vyučovací jednotku tanečně zaměřenou, délka trvání je 45 minut.

1. Úvodní část (5–7 minut)

- Je zahajovací částí hodiny.
- Má dvě části, organizační a rušnou.

A) Organizační část (2–3 minuty)

- Cílem je žáky ukáznit, zkontrolovat a motivovat. Navození radostné atmosféry a optimální vyladění psychiky žáků ke cvičení.

Vzdělávací cíl:

- Má žáky povzbudit a získat k činnosti (vyžaduje konkrétní sdělení).

Výchovný cíl:

- Učitel si cíl stanovuje pro sebe.
- Obecnější charakter směřuje např. ke zdraví.

B) Rušná část (3–5 minut)

- Cílem je zahřátí organismu a svalů, zapracování na vyšší srdeční frekvenci kolem 150 tepů za minutu.
- Dle tématu hodiny využíváme základní kroky jednotlivých tanců (lidových tanců, country tanců, street dance, show dance, zumba).
- Cvičíme na místě jednotlivě (ve dvojicích), v řadách na šířku (délku, diagonálně) tělocvičny, v zástupech, v kruhu.

2. Průpravná část (6–10 minut)

- Protahání posturálních svalů a aktivace fázických svalů.
- Zaměření na svalovou rovnováhu a správné držení těla.
- Rozcvičení pomocí strečinku a vedených pohybů (4-6 cviků, opakování 4-6krát).

Didaktická forma hromadná:

- Všichni cvičí ty samé cviky pod současnou kontrolou.

Zásady pro stavbu a vedení průpravné části:

- Dodržujeme didaktické zásady (pozornost, přiměřenost, postupnost, pravidelnost, soustavnost, návaznost, názornost, trvalost...).
- Správně volit cviky s ohledem na svaly tonické a fázické.
- Učit účelnému svalovému napětí a uvolnění velkých svalových skupin.
- Vytvářet pohybovou a smyslovou představu správného držení těla (v jednotlivých pohybech a polohách).
- Dbát na správné a přesné provedení jednotlivých cviků.
- Cvičit tahem, pomalu, soustředěně a vědomě.
- Dodržovat pravidelné dýchání.
- Volit optimální počet opakování vzhledem k obtížnosti cviků.
- Složitější cviky zařazujeme s ohledem na kalendářní věk a výkonnost žáků.
- Využíváme pomůcek (švihadla, obruče, overbally, lavičky)
- Rozcvičení s využitím strečinku, protažení nejvíce aktivovaných svalů (3–5 cviků), zaměření na protažení dolních končetin, uvolnění svalstva zad (bedra, šíje).

Kompenzační uvolňovací a protahovací cvičení (zásady):

- Protahujeme vždy dokonale zahřáté svaly po následném uvolnění kloubních struktur.
- Protahujeme v teplém prostředí s možností co největšího soustředění.
- Cvičíme ve stabilních polohách, vědomě.
- Cvičíme pomalu a tahem s vyloučením rychlých přechodů.
- Protahování nesmí být bolestivé a nepříjemné.
- Velikost protažení korigujeme volní kontrolou.
- Protahovací účinek zkvalitní prodloužené dýchání.
- Zařazujeme výdrže dle dechových možností cvičenců.
- Cvičíme od nízkých poloh.
- Cvičíme pestře (pomůcky).

Kompenzační posilovací cvičení (zásady):

- Před vlastním posilováním zpevníme osu těla a oblast pánve.
- Velikost odporu a počet opakování volíme individuálně podle silové úrovně posilovaného svalu a schopnosti přesného provedení cviku.
- Cviky volíme od nejjednodušších a v nízkých polohách.

- Posilovací účinek zkvalitní optimální dýchání (prodloužené, kontrakce s výdechem), nežádoucí je zadržování dechu a nepravidelné dýchání.
- Izometrická kontrakce ve zkrácení zvyšuje klidové napětí zapojených svalových skupin.
- Nadměrná zátěž vyvolá zapojení synergistů, posilovaný sval nepracuje a výsledkem bude ještě větší oslabení posilovaného svalu.

3. Hlavní část (20–30 minut)

- Úkolem hlavní části hodiny (tanců) je naučit žáky novým pohybovým činnostem (základní taneční kroky), které směřují ke stanovenému vyššímu cíli, kterým je naučení jednoduchých tanečních sestav. Procvičujeme již známé pohybové dovednosti a přispíváme k rozvoji základních pohybových schopností žáků. V tanci je to především obratnost, síla (zejména dolních končetin), specifická rychlost a vytrvalost. Jako další se rozvíjí prostorová orientace a rovnováha.

Nácvik nového – speciální část

- Naučení nových tanečních kroků, postupujeme systematicky od nejjednodušších ke složitějším.

Opakování známého – kondiční část

- Zopakování kroků, nebo taneční sestavy z minulé hodiny (na hudbu).

Učení taneční sestavy

- Postupné napojování jednotlivých tanečních kroků vede k naučení taneční sestavy, po zvládnutí opakujeme sestavu několikrát na hudbu.

4. Závěrečná část (3–5 minut)

Uklidňující část

- Vydýchání a uvolnění - dochází ke zklidnění organismu a postupnému návratu tepové frekvence do normálního stavu.
- Obsahem je protažení nejvíce zatížených svalových skupin (cca 4 cviky).
- V některých hodinách jsem využila doplňkové posílení oblasti pánevního dna, a zpevňovací cviky na spodní část břišních svalů a další aktivaci fázických svalů (dolní fixátory lopatek).

Organizační část

- Zhodnocení hodiny.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část bakalářské práce obsahuje celkem deset hodin tělesné výchovy zaměřené na tanec. Tři hodiny jsou věnovány lidovým tancům, dvě hodiny country tancům. Další tři hodiny jsem zaměřila na street dance, jednu hodinu na show dance a jednu hodinu na zumbu. V praktické části bakalářské práce jsem čerpala především z vlastní taneční praxe. Pro moji práci byly velkým přínosem hodiny tanců, rytmické gymnastiky a gymnastiky, hodiny moderních pohybových forem a zdravotní tělesné výchovy v mém studiu na vysoké škole. Do úvodních částí tanečních hodin jsem zařazovala především základní taneční kroky a krokové variace jednotlivých tanečních stylů. Průpravné a závěrečné části hodin tanců obsahují uvolňovací, protahovací i posilovací cviky. V těchto částech vyučovacích hodin jsem čerpala zejména z literatury (Bursová, 1999) a (Bursová, 2005). Hlavní části hodin jsou věnovány tanečním choreografiím, které jsem vymýšlela sama. Každá hlavní část obsahuje jednu až dvě taneční sestavy. V hlavních částech některých hodin jsou obsaženy koordinačně náročnější taneční kroky a prvky (street dance, show dance).

Hodiny tanců, jak jsem již dříve uvedla, jsem odučila na Prvním českém gymnáziu v Karlových Varech. Během výuky jsem někdy nestihla vše, co bylo v obsahu připravených hodin. Většinou nezbyl dostatek času na závěrečné uvolnění a protažení. Z tohoto důvodu obsahují závěrečné části hodin maximálně čtyři cviky na uvolnění a protažení zejména velkých svalových skupin.

4.1 1. HODINA

Téma: lidové tance

1) Úvodní část

Rušná část:

- Řady na šířku tělocvičny.
- Názorná ukázka základních kroků a jejich stručný popis.
- Na tleskání do rytmu i na hudbu CD: lidovky 8, 14, 15

1. taneční chůze: tam – vpřed, zpět – vzad (raz dva)

2. taneční běh: tam a zpět 2krát (pr – vá – dru – há)

3. střídání taneční chůze a běhu se zakopáváním: 4 kroky vpřed – 4 doby (raz dva tři čtyři), běh se zakopáváním – 4 doby (pět šest sedm osm)

4. cval/kvapík stranou: P bokem vpřed – 4 doby + otočit druhým bokem vpřed, L bokem vpřed – 4 doby, střídáme až nakonec tělocvičny (raz a dva a), zpět to samé ale diagonálně

5. poskočný krok vpřed: začínáme P nohou, střídáme nohy (raz dva)

6. přísuný krok vpřed: začínáme P nohou, střídáme nohy (raz dva), zpět to samé ale diagonálně (tělo natočeno šikmo stranou)

2) Průpravná část

Vydýchání:

Sed zkřížený skrčmo (turecký sed).

S nádechem jdou obě paže do vzpažení, hlava a oči vzhůru. S výdechem hluboký ohnutý předklon.

- opakujeme 3krát

Cviky na uvolnění a protažení:

Cvik 1.

Základní poloha:

Leh, připažit, dlaně vzhůru.

Přímivá poloha – aktivní břišní a hýžděové svaly, vyklenutý hrudník, ramena rozložená, lopatky zatažené dolů, dlouhá šíje, hlava v prodloužení – svírá s osou těla pravý úhel, natažené paže dlaněmi vzhůru.

a) Přitažení obou kolen k hrudníku, hlava se přiblíží od podložky směrem ke kolenům, s výdechem (tahem).

- opakujeme 3krát -5krát

Cíl:

- uvolnění vzpřimující složky vzpřimovače páteře

Chyby:

- zvedání ramen
- neaktivní břišní svaly
- hlava v záklonu

b) Přitažení jednoho kolene k hrudníku, noha pokračuje do přednožení, výdrž v natažení (střídavě plantární a dorzální flexe), následně to samé druhá noha.

- opakujeme 3krát na obě nohy

Cíl:

- protažení zadní strany dolních končetin:
- hamstringy (dvojhlavý sval stehenní, sval pološlašitý a poloblanitý)
- plantární flexe: protažení předního svalu holenního
- dorzální flexe: protažení trojhlavého svalu lýtkového

Chyby:

- pokrčené nohy v kolenou
- zvednutá ramena
- hlava nesvívá pravý úhel (záklon hlavy)
- zadržování dechu

Cvik 2.

Základní poloha:

Leh, připažit, dlaně vzhůru.

Přímivá poloha – aktivní břišní a hýžděové svaly, vyklenutý hrudník, ramena rozložená, lopatky zatažené dolů, dlouhá šíje, hlava v prodloužení – svívá s osou těla pravý úhel, natažené paže dlaněmi vzhůru. Přitahujeme koleno k hrudníku (s nádechem), s výdechem pomalu pokládáme koleno do strany (na zem) se současným pohybem hlavy na opačnou stranu, v poloze prodýchat a zpět do základní polohy v lehu na zádech.

- opakujeme na obě strany 3krát

Cíl:

- uvolnění hlubokých svalů zádočných

- pohyb mezi obratli (uvolnění a vyživení kloubních spojů)

Chyby:

- švihové a kmitavé pohyby
- rychlý pohyb hlavou do strany bez současného pohybu nohy na stranu druhou
- nesprávné držení těla v lehu (zvednutá ramena, záklon hlavy, lopatky od sebe apod.)
- nepravidelné dýchání/zadržování dechu

Cvik 3.

Základní poloha:

Leh na břicho, čelo na podložce, paže skrčit upažmo povýš, dlaně dolů.

S výdechem kontrakce břišních svalů, hýžd'ových, podsazená pánev, nártý tlačí do podložky, kotníky u sebe, zatažená ramena dolů, lopatky tahem k sobě, hlava v prodloužení těla, vytažená do dálky, čelo se opírá o podložku. S výdechem pomalu tahem suneme tělo po podložce do úklonu – páteř se rovnoměrně postupně zaobluje do tvaru písmena C, v krajní poloze nádech a s výdechem zpět do základní polohy. Následná kompenzace v kleku sedmo (na patách) a hluboký předklon, paže podél těla.

- opakujeme min 2krát – 4krát na obě strany

Cíl:

- aktivace rotátorů, protažení rotátorů na straně opačné
- aktivace vzpřimující složky vzpřimovače páteře
- aktivace dolních fixátorů lopatek (dolní a střední část trapézu, svaly rombické)

Chyby:

- neaktivní břišní svalstvo
- neaktivní hýžd'ové svalstvo
- pohyb nohou: vychýlení dolních končetin do strany při úklonu (pohyb není jen v horní části těla)
- zvednutá ramena

Cvik 4.

Základní poloha:

Sed, paže volně podél těla.

Přímivá poloha – pánev mírně podsazená stahem břišního a hýžd'ového svalstva, protažená páteř v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šije, ramena rozložená,

dolní úhly lopatek táhneme k sobě a dolů, paže (aktivně) ve „svícnu“ (pokrčit upažmo povýš). S výdechem pokládáme paže podél těla a pomalu rolujeme páteř směrem dolů k nataženým dolním končetinám. Začneme přitažením brady k hrudní kosti – hlava jde do předklonu, rolujeme přes krční páteř, hrudní, bederní a křížovou postupně obratel po obratli až do předklonu. Paže jsou opřené o podložku (s výdechem se posouvají mírně vpřed a na konci pohybu jsou zhruba na úrovni kolen). V maximálním ohnutí nádech, s výdechem vracíme zpět do základní polohy.

- opakujeme 3krát – 4 krát

Cíl:

- aktivace dolních fixátorů lopatek (ve svícnu)
- uvolnění celého vzpřimovače páteře (v hlubokém ohnutém předklonu)
- protažení zadní stany dolních končetin (hamstringy, trojhlavý sval lýtkový)

Chyby:

- zvednutá ramena
- hlava vpředu, nesvírá pravý úhel
- neaktivní břišní a hýžděové svaly
- pokrčování dolních končetin v kolenou

Cvik 5.

Základní poloha:

Sed skčmo, chodidla u sebe.

Přímivá poloha – aktivace břišního a hýžděového svalstva, vytažená páteř v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šije, ramena rozložená, dolní úhly lopatek táhneme mírně k sobě a dolů, paže jsou položeny na pokrčených dolních končetinách. S výdechem dlaně nebo lokty mírně tlačíme do kolen, kolena se přibližují k podložce.

- opakujeme 3krát – 4krát

Cíl:

- protažení vnitřní strany stehů (sval hřebenový, dlouhý přitahovač, krátký přitahovač, velký přitahovač)

Chyby:

- nepřiměřený tlak (nepříjemná bolest)
- zvedání ramen, předsun hlavy
- zakulacení páteře
- neaktivní břišní svalstvo

3) Hlavní část

a) Návik lidového tance na vybranou hudbu.

- Standa Hložek: 12 – Keď sem išel z rána, CD lidovky: 2
- 2/4 takt, tanec v kroužku na 40 dob. Postupně napojujeme jednotlivé kroky.

kroky	paže	doby
1. Taneční chůze (vpřed) - v kroužku, žáci stojí levým bokem do středu - začínáme výkrok P nohou	- drží se za ruce, P ruku vpřed L vzad	- 8 dob 8. doba - pustit ruce a otočit na druhou stranu
2. Taneční chůze (vpřed) - pravým bokem do středu kruhu - začínáme výkrok L nohou	- drží se za ruce, L ruku vpřed P vzad	- 8 dob 8. doba - otočit čelem do kruhu
3. Přísuný krok vpřed - do kruhu - nohy: P L P L	- ruce v bok	- 4 doby
4. Podřep stranou - P L	- ruce v bok	- 4 doby - P (2 doby) L (2 doby)
5. Přísuný krok vzad - nohy: P L P L	- ruce v bok	- 8 dob
6. Otočka v P o 360 stupňů - na místě se zakopáváním	- ruce v bok	- 4 doby
7. Otočka v L o 360 stupňů - na místě se zakopáváním	- ruce v bok	- 4 doby 4. doba + tlesk

- Celý tanec opakujeme 3krát – 4krát na hudbu.
- Po zvládnutí tanec tančíme na druhou stranu, 2krát opakujeme.

b) Lidový tanec ve dvojicích libovolně v prostoru.

- CD lidovky: 8
- 2/4 takt, 48 dob

kroky	paže	doby
1. taneční běh vpřed - nohy: P L P L P L P L	- ruce v bok	- 8 dob
2. taneční běh vzad - nohy: P L P L P L P L	- ruce v bok	- 8 dob
3. cval stranou vpravo	- ruce v bok	- 8d 8. doba + tlesk
4. cval stranou vlevo	- ruce v bok	- 8d 8. doba + tlesk
5. poskočný krok - k sobě, od sebe	- ruce v bok	- 4 doby - k sobě 2 doby, od sebe 2 doby
6. čtyřdup - nohy: střídavě P L P L	- ruce v bok	- 4 doby
7. přísunný krok vzad - nohy: P L P L	- ruce v bok	- 8 dob
8. zátočka v P	- ruce v bok	- 8 dob

➤ Opakujeme celý tanec 3krát na hudbu.

4) Závěrečná část

Cviky na uvolnění a protažení:

Cvik 1.

Základní poloha:

Sed roznožný, paže podél těla.

Přímivá poloha – aktivace břišního a hýžděového svalstva, vytažená páteř v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šije, ramena rozložená, dolní úhly lopatek táhneme mírně k sobě a dolů, paže jsou volně podél těla. S výdechem provádíme ohnutý předklon k jedné noze s výdrží, následuje návrat do přímivé polohy. S výdechem ohnutý předklon k druhé noze, návrat do přímivé polohy. S výdechem úklon na jednu stranu, s nádechem ohnutý předklon a návrat do přímivé polohy. To samé druhá strana.

➤ opakujeme 4krát na obě strany

Cíl:

- protažení vnitřní strany stehen a zadní strany dolních končetin (předklony)
- aktivace rotátorů a protažení na opačné straně (úklony)
- uvolnění vzpřimovače páteře (v předklonu)

Chyby:

- pokrčené dolní končetiny
- neaktivní břišní svaly
- neaktivní hýžd'ové svaly a nepodsazená pánev
- nepravidelné dýchání, zadržování dechu
- hlava předsunutá, nebo v záklonu

Cvik 2.**Základní poloha:*****Sed mírně roznožný pokrčmo, chodidla na zemi, paže volně podél těla.***

Přímivá poloha – aktivace břišního a hýžd'ového svalstva, vytažená páteř v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šije, ramena rozložená, dolní úhly lopatek táhneme mírně k sobě a dolů, paže se drží zadní strany stehen. S výdechem provádíme postupné zakulacování páteře a mírně podsazujeme pánev (zakulacení páteře do tvaru C). S nádechem postupné narovnání páteře.

- opakujeme 4krát

Cíl:

- uvolnění celého vzpřimovače páteře (protáhnout bederní a krční část)

Chyby:

- nepravidelné dýchání
- povolené břišní svaly
- zvedání ramen
- předsun hlavy

Cvik 3.**Základní poloha:*****Překážkový sed, paže podél těla.***

Přímivá poloha – aktivace břišního a hýžd'ového svalstva, vytažená páteř v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šije, ramena rozložená, dolní úhly lopatek táhneme mírně k sobě a dolů, paže volně podél těla. Natažená dolní končetina ve flexi,

přitažení špičky jednou rukou (P natažená, P paže drží špičku a táhne k sobě), mírný náklon trupu vpřed (rovný předklon).

- opakujeme minimálně 3krát na obě nohy

Cíl:

- protažení svalů lýtkových (trojhlavý sval lýtkový)
- protažení zadní strany stehů (hamstringů)

Chyby:

- nepropnutá dolní končetina (krčení kolen)
- ohnutý předklon
- neaktivní břišní svalstvo
- zvednutá ramena
- hlava v předsunutá nebo v záklonu

Ve zbylém čase – dechová a relaxační cvičení v lehu na zádech – procvičujeme hluboké dýchání, nádech do břicha, hrudníku, beder (v lehu na břiše), nácvik dechové vlny.

4.2 2. HODINA

Téma: lidové tance

1) Úvodní část

Rušná část:

- V kolečku, žáci se postaví levým bokem do kruhu.
- Na hudbu bez držení.
- CD lidovky: 4, 10, 11

1. Taneční chůze vpřed: 16 dob (P), všichni jdou stejným směrem

2. Taneční chůze vzad: 16 dob (P)

3. Taneční běh vpřed: 16 dob (P)

4. Taneční běh vzad: 16 dob (P)

5. Přeměnný krok: 16 dob (P)

- opakujeme 3krát
- To samé se změnou směru, P bokem do kruhu a začínáme vždy L nohou (vnější).

2) Průpravná část

Vydýchání:

Stoj mírně rozkročný.

S nádechem jdou obě paže do vzpažení, hlava a oči vzhůru. S výdechem hluboký ohnutý předklon.

- opakujeme 3krát

Cviky na protažení a uvolnění:

Cvik 1.

Základní poloha:

Sed roznožný, paže podél těla.

Přímivá poloha – mírně podsazená pánev stahem břišního a hýžd'ového svalstva, vytažená páteř v podélné ose temenem vzhůru, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šije, ramena rozložená, dolní úhly lopatek táhneme mírně k sobě a dolů, paže jsou volně podél těla. S výdechem provádíme úklon k jedné noze, přes ohnutý předklon přecházíme do úklonu k druhé noze. Následně provádíme návrat do přímivé polohy.

- opakujeme 3krát na obě strany

Cíl:

- protažení vnitřní strany stehů a zadní strany dolních končetin (předklony)
- aktivace rotátorů a protažení na opačné straně (úklony)
- uvolnění vzpřimovače páteře (v předklonu)

Chyby:

- pokrčené dolní končetiny
- neaktivní břišní svaly
- neaktivní hýžd'ové svaly a nepodsazená pánev
- nepravidelné dýchání, zadržování dechu
- hlava předsunutá, nebo v záklonu

Cvik 2.

Základní poloha:

Sed snožný, paže volně podél těla.

Přímivá poloha – pánev mírně podsazená stahem břišního a hýžd'ového svalstva, protažená páteř v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šije, ramena rozložená,

dolní úhly lopatek táhneme k sobě a dolů, paže (aktivně) ve „svícnu“ (pokrčit upažmo povýš). S výdechem pokládáme paže podél těla a pomalu rolujeme páteř směrem dolů k nataženým dolním končetinám. Přitažením brady k hrudní kosti jde hlava do předklonu, rolujeme první krční páteř, hrudní, bederní a křížovou postupně obratel po obratli až do předklonu. Paže jsou opřené o podložku. V maximálním ohnutí nádech do beder, s výdechem vracíme zpět do základní polohy.

- opakujeme 3krát – 4 krát

Cíl:

- posílení dolních fixátorů lopatek (spodní a střední část trapézu, svaly rombické)
- uvolnění celého vzpřimovače páteře (v hlubokém ohnutém předklonu)
- protažení zadní stany dolních končetin (dvojhlavý sval stehenní, sval poloblantý a pološlašitý, trojhlavý sval lýtkový)

Chyby:

- zvednutá ramena
- hlava vpředu, nesvírá pravý úhel
- neaktivní břišní a hýžděové svaly
- pokrčování dolních končetin (v kolenou)

Cvik 3.

Základní poloha:

Vzpor dřepmo únožný/zánožný.

Prímivá poloha – aktivní břišní svalstvo, protažená páteř v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šije, ramena rovnoměrně rozložená směrem dolů. Dolní končetiny jsou v dřepu únožném L/P. Přitahujeme špičku natažené dolní končetiny k tělu (dorzální flexe) s výdrží několik sekund, potom přecházíme do dřepu zánožného L/P s výdrží několika sekund, ze špičky suneme nataženou dolní končetinu na nárt (výdrž). Přecházíme do dřepu únožného na druhou nohu. Přitahujeme špičku natažené dolní končetiny k tělu (dorzální flexe) s výdrží několik sekund, potom přecházíme do dřepu zánožného L/P s výdrží několik sekund, ze špičky suneme nataženou dolní končetinu na nárt (výdrž). Dolní končetiny uvolníme v sedu mírně roznožném pokrčmo, chodidla na zemi – „vyklepeme“ nohy.

- opakujeme 3krát – 4krát na obě nohy

Cíl:

- protažení dolních končetin: zadní i přední strana

Chyby:

- prudké pohyby (hmity)
- nenatažená dolní končetina v unožení/zanožení
- neaktivní břišní svalstvo
- uvolněná záda
- zvednutá ramena
- hlava předsunutá, nebo v záklonu

Cviky 4.

Základní poloha:

Širší podřep rozkročný, tělo v (mírném) rovném předklonu, paže pokrčené a lokty se opírají o kolena.

Přímivá poloha – aktivní břišní svalstvo, vytažená páteř v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šije, ramena rovnoměrně rozložená směrem dolů. Kolena a špičky směřují do stran (od sebe), opřeme lokty o kolena a mírným tlakem tlačíme kolena od sebe. Provádíme s výdrží (několik sekund). Následně provádíme hluboký ohnutý předklon ve stoji mírně rozkročném, špičky směřují vpřed.

- opakujeme 3krát

Cíl:

- protažení vnitřní strany stehen
- protažení zadní strany dolních končetin (v ohnutém předklonu)

Chyby:

- příliš velký (bolestivý) tlak do kolen
- záda jsou uvolněná
- ramena zvednutá
- hlava není v prodloužení páteře a nesvírá s osou těla pravý úhel
- pokrčené dolní končetiny v ohnutém předklonu

3) Hlavní část

a) Učení kroků na délku tělocvičny a diagonálně po dvojicích, ruce v bok

- CD Lidovky: 10

1. Polkový krok vpřed

2. Poskočná polka vpřed: P L – 4 doby, poskočná polka šikmo stranou P L – 4 doby

3. Polkový krok poskočný vpřed diagonálně (šikmo stranou)
4. Poskočný krok: střídavě P L – 4 doby vpřed, 4 doby vzad
5. Čtyřdup na místě: P L, jednou s otáčením na obě strany
6. Přisunný krok vpřed (tam) a stranou (zpět)
7. Cval šikmo stranou P bokem vpřed: (dvojice čelem k sobě, diagonálně)
8. Cval šikmo stranou L bokem vpřed: (dvojice čelem k sobě, diagonálně)
9. Cval šikmo stranou střídavě: P bokem vpřed – 2 doby + otočení L bokem vpřed – 2 doby: (dvojice čelem k sobě, diagonálně)

b) Lidový tanec ve dvojicích.

- Tvar obrazce: V, takt 2/4, kolik dob
- CD lidovky: 15 (Beskyde Beskyde)

kroky	ruce	doby
1. Polka poskočná vpřed nohy: P L P L	- páry se drží za ruce	- 8dob
2. Poskočný krok nohy: vnitřní, vnější	- paže v připažení	- 4doby - 2 doby k sobě a 2 doby od sebe
3. Čtyřdup nohy: vnitřní, vnější, vnitřní, vnější	- ruce v bok	- 4 doby
4. Dvojpolka stranou - od sebe k sobě	- ruce v bok	- 8 dob - 4 doby od sebe, 4 doby k sobě - 4. doba + tlesk, 8. doba + tlesk
5. Podřep kolena: P L P L	- ruce v bok	- 8 dob - střídáme po 2 dobách
6. Poskočný krok vzad nohy: P L P L	- bez držení	- 8 dob
7. Přisunný krok stranou	- bez držení	- 4 doby - 2 doby k sobě, 2 doby od sebe
8. Zátočka v P	- držení za lokty	- 8 dob
9. Zátočka v L	- držení za lokty	- 8 dob

- Učíme postupně, navazujeme jednotlivé kroky na sebe.
- Celý tanec opakujeme 3krát na hudbu. Jendou až dvakrát výměna partnerů ve dvojici.
- *Žáci dostanou 10–15 minut na přípravu vlastního krátkého tance* na 18 dob (libovolně: jednotlivci, dvojice, trojice). Každý jednou předvede.

4) Závěrečná část

Závěrečné uvolnění a protažení:

Cvik 1.

Základní poloha:

Leh, připažit, dlaně dolů.

Přímivá poloha – aktivní břišní a hýžděové svaly, nohy u sebe, vyklenutý hrudník, ramena zatažená, dlouhá šije, hlava v prodloužení – svírá s osou těla pravý úhel, natažené paže dlaněmi dolů. Nohy pokrčmo suneme po podlaze k hýždím (paty po podložce), tahem „svíčka“, ze svíčky pokládáme natažené nohy do lehu vznesmo, v něm výdrž a nádech do beder, pomalu rolujeme páteř (obratel po obratli). S nádechem jako kompenzace hrudní prohnutí a návrat do přímivé polohy.

- opakujeme 3krát

Cíl:

- uvolnění hlubokých svalů zádoových (protažení vzpřimovače páteře)
- protažení zadní strany stehů (hamstringy)
- posílení hlubokých svalů břišních

Chyby:

- neaktivní břišní svaly (hluboké)
- švihový pohyb
- pohyb ramen
- pokrčování dolních končetin v lehu vznesmo
- nepravidelné dýchání
- záklon hlavy
- prohnutí v bedrech

Cvik 2.

Základní poloha:

Leh, vzpažit, dlaně vzhůru.

V základní poloze – aktivní břišní a hýžd'ové svaly, nohy u sebe, vyklenutý hrudník, ramena zatažená, dlouhá šije, hlava v prodloužení – svírá s osou těla pravý úhel, natažené paže dlaněmi vzhůru. Provádíme vytahování končetin do dálky, střídavě: jen paže, jen dolní končetiny, zároveň pravá noha a levá ruka. Nakonec sbalíme „klubíčko“.

- opakujeme 3krát

Cíl:

- uvolnění páteře
- oddálení jednotlivých obratlů

Chyby:

- zvedání ramen
- neaktivní břišní svalstvo
- záklon hlavy

Cvik 3.

Základní poloha:

„Modifikovaný“ překážkový sed P/L vpřed, L/P skrčit dovnitř, paže volně podél těla.

Nataženou nohu máme flexi. Střídáme dorzální a plantární flexi. Při dorzální flexi přitahujeme rukou špičku k tělu a provádíme mírný ohnutý předklon k natažené noze. S nádechem provádíme rotaci trupu vzad, postupně 1. oči, hlava, brada, krční páteř, hrudní, bederní, křížová, krátká výdrž v poloze a návrat zpět. To samé na druhou nohu.

- opakujeme 3krát na obě nohy

Cíl:

- protažení zadní strany dolních končetin (dorzální flexe)
- protažení přední strany dolních končetin (plantární flexe)
- aktivace rotující složky vzpřimovače páteře
- protažení vzpřimující složky vzpřimovače páteře (ohnutý předklon)

Chyby:

- pokrčená noha v kolenou
- nepravidelné dýchání, zadržování dechu
- do rotace nezačínáme pohybem očí a hlavy
- neaktivní břišní svalstvo
- vysazená pánev

- předsunutá hlava, záklon
- zvednutá ramena

Cvik 4.

Základní poloha:

Vzpor dřepmo únožný.

Základní poloha – aktivní břišní svalstvo, protažená páteř v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šije, ramena rovnoměrně rozložená směrem dolů, obě nohy na plných chodidlech, dlaně opřené o zem. Pravidelně s výdržemi střídáme nohy.

- opakujeme 2krát – 4krát na obě nohy

Cíl:

- protažení vnitřní strany stehen

Chyby:

- pokrčování natažené nohy v kolenou
- záda jsou povolena
- hlava v předklonu, záklonu
- ramena zvednutá
- břišní svaly povoleno
- hmitání v unožení



Obrázek 1: Lidové tance – sekunda B.

4.3 3. HODINA

Téma: lidové tance

1) Úvodní část

Rušná část:

- Na šířku tělocvičny dvě řady stojící čelem k sobě (dvojice naproti sobě zhruba tři metry od sebe).
- Na tleskání 1krát, 2krát do hudby CD lidovky: 14, 15

1. Taneční běh vpřed: 8 dob k sobě, začíná P noha

2. Taneční běh vzad: 8 dob od sebe, začíná P noha

3. Poskočný krok vpřed: 8 dob (P L P L)

4. Poskočný krok vzad: 8 dob (P L P L)

4. Poskočná polka stranou: 8 dob (P L P L)

5. Cval stranou: 8 dob, obě řady jdou cval stejným směrem (směr určen)

2) Průpravná část

Vydýchání:

Sed roznožný skrčmo.

S nádechem paže do vzpažení a hlava vzhůru, s výdechem paže do připažení a provádíme hluboký ohnutý předklon (mezi pokrčené dolní končetiny).

Uvolnění a protažení:

Cvik 1.

Základní poloha:

Leh, dlaně vzhůru.

Základní poloha v lehu – aktivní břišní a hýžd'ové svaly, nohy u sebe, vyklenutý hrudník, ramena zatažená, dlouhá šíje, hlava v prodloužení – svírá s osou těla pravý úhel, natažené paže dlaněmi vzhůru. Vytahujeme končetiny do dálky, potom pokrčené dolní končetiny suneme po zemi do lehu vnesmo, špičky na zemi

- opakujeme 3krát – 4krát

Cíl:

- uvolnění hlubokých svalů zádočných

- oddálení meziobratlových plotének
- aktivace hlubokých svalů břišních

Chyby:

- neaktivní břišní svaly
- bederní prohnutí
- zvedání ramen
- hlava není v prodloužení

Cvik 2.

Základní poloha:

Překážkový sed P/L vpřed, L/P skrčit ven, paže volně podél těla.

Základní poloha – mírně podsazená pánev stahem břišního a hýžd'ového svalstva, protažená páteř v podélné ose temenem vzhůru, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šíje, ramena rozložená, dolní úhel lopatek táhneme k sobě a dolů, paže volně spuštěné podél těla. Flexe natažené dolní končetiny, přitažení špičky k tělu (jednou rukou/oběma). S výdechem předklon k natažené noze, navážeme s výdechem předklon doprostřed (mezi nohy). Návrat do základní polohy (nádech), s výdechem rotace páteře vzad (na stranu pokrčené dolní končetiny) – postupně otáčíme oči, bradu, hlavu, krční, hrudní, bederní, křížovou část páteře. Druhá noha to samé.

- opakujeme 3krát – 4krát na obě nohy

Cíl:

- protažení celé zadní strany dolních končetin
- aktivace rotující složky
- uvolnění vzpřimující složky (v předklonu)

Chyby:

- pokrčování kolen
- hlava předsunutá, nebo v záklonu
- při rotace nezačínáme pohyb očima (od hlavy)
- zadržování dechu, nepravidelné dýchání

Cvik 3.

Základní poloha:

Sed roznožný, paže podél těla.

Přímivá poloha – mírně podsazená pánev stahem břišního a hýžďového svalstva, protažená páteř v podélné ose temenem vzhůru, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šíje, ramena rozložená, dolní úhly lopatek táhneme mírně k sobě a dolů, paže jsou volně podél těla.

- a) úklon v P s výdechem (P paže skrčená a opřená o P nohu, L paže ve vzpažení a natažená do směru pohybu – vpravo), s výdrží zhruba 8s. Přes ohnutý předklon návrat do přímivé polohy. Úklon v L (viz P strana, paže opačně)
- b) ohnutý předklon k P noze, návrat do přímivé polohy s umocněním dolních fixátorů lopatek (paže aktivně ve svícnu, s prodlouženým výdechem tlačíme lopatky k sobě a dolů), ohnutý předklon k L (paže volně)

Cíl:

- aktivace rotující složky, protažení rotátorů na straně opačné
- uvolnění vzpřimující složky vzpřimovače páteře (ohnutý předklon)
- protažení dolních končetin- zadní a vnitřní strana stehen
- aktivace dolních fixátorů lopatek

Chyby:

- pokrčování dolních končetin
- hrbení v rovném předklonu
- zvedání ramen
- hlava není v prodloužení (záklon, předsun)
- neaktivní břišní svalstvo
- vysazená pánev
- bederní prohnutí

Cvik 4.

Základní poloha:

Klek sedmo, paže volně podél těla.

Základní poloha – pánev v mírném podsazení, vytažená páteř do dálky, hlava v ose svírá pravý úhel, ramena táhneme dolů, lopatky k sobě a dolů.

- a) kroužení ramen
 - současně obě paže vpřed, vzad, jedna paže podruhé vpřed, vzad
- b) úklony hlavy na obě strany a předklon

Na konci provedeme hluboký ohnutý předklon s výdrží (hlava čelem opřená o zem, paže natažené podél těla), vnímáme dýchání, snažíme se dýchat do beder.

Cíl:

- uvolnění ramenního kloubu
- uvolnění krční páteře
- protažení horní části trapézu
- uvolnění vzpřimovače páteře (ohnutý předklon)

Chyby:

- švihové a rychlé pohyby hlavou
- zvedání ramen v úklonu
- zadržování dechu

3) Hlavní část**a) Naučení kroků na 3/4 takt, libovolně v prostoru.**

- CD lidovky: 16, 18

1. Trojdup**2. Sousedská****3. Mazurka** (2 doby v P, 2 doby v L, okénko P, okénko L)**4. Lidový valčík** (vpřed, vzad, s otáčením)**b) Tanec**

- 3/4takt, 42 dob
- dvě řady čelem k sobě
- CD lidovky: 15

kroky	paže	doby
1. Sousedská nohy: P L	- ruce v bok	- 6 dob - 3 doby P vpřed (k sobě), 3 doby L vzad (od sebe)
2. „Lidový valčík“ nohy: P L P L	- ruce v bok	- 12 dob - střídavě 3 doby P vpřed, 3 doby L vzad, P, L
3. Podřep nohy: P L P L	- ruce v bok	- 12 dob - střídavě 3 doby P strana, 3

		doby L strana, P, L
4. Mazurka nohy: P L	- ruce v bok	- 6 dob
5. “ Okénko“ nohy: P L	- ruce v bok	- 6 dob
6. Valčík vzad	- ruce v bok	-12 dob
7. Podřep nohy: P L	- ruce v bok	- 6 dob - 6. doba tlesk

➤ Celý tanec opakujeme 3krát na hudbu.

c) Zopakování tance z první hodiny 2krát na hudbu.

4) Závěrečná část

Posílení břišních svalů:

Cvik 1.

Základní poloha:

Leh P/L pokrčmo , L/P přednožmo.

V lehu vytáhneme osu těla do dálky, ramena tlačíme dolů, hlava svírá pravý úhel, lopatky tlačíme k sobě a dolů, břišní svaly jsou aktivní a pánev je podsazená (ve zkrácení „šněrovačka“).

S výdechem táhneme nataženou dolní končetinu do přednožení (80 – 90stupňů), v této poloze nádech, s výdechem pomalu tahem spouštíme nataženou nohu dolů na zem (do přinožení).

➤ opakujeme 5krát – 6krát na obě nohy.

Cvik 2.

Základní poloha:

Leh, přednožit.

Z počátku zkusíme podsazení pánve s výdechem (soustředěně, lehce nad zem, směrem vzhůru). Potom s výdechem zvedáme pánev od spony stydké obratel po obratli vzhůru. Výdrž s nádechem a s výdechem pokládáme obratel po obratli zpět na zem (začínáme od hrudních obratlů). Zkontrolujeme vytažení v ose a uvolníme. Kolena nejsou úplně propnutá

- opakujeme 5krát – 6krát

Cvik 3.

Základní poloha:

Sed pokrčmo.

Aktivní břišní svaly („šněrovačka“), od pánve vytáhneme tělo vzhůru, hlava svírá pravý úhel, lopatky tlačíme k sobě a dolů, ramena dolů.

S pravidelným dýcháním nakláníme tělo vzad (od pasu nahoru), postupně a pomalu až tak 30 cm nad podložku. V polohách výdrž 8 – 10 s. Paže jsou mírně pokrčené v předpažení, nebo se dotýkají jemně podložky (ale neopíráme se o ruce).

- opakujeme 4krát

Cíl:

- posílení a aktivace hlubokých svalů břišních
- zaměření na dolní část břišních svalů

Chyby:

- neplynulý pohyb
- nepravidelné dýchání
- zadržování dechu
- prohnutí v bedrech
- prudké, švihové pohyby, předklon hmitem
- vyklenutí břišní stěny
- neudržení podsazené pánve
- aktivace hyperaktivních svalových skupin (horní část trapézu)
- zvedání ramen
- zvedání hlavy bradou vzhůru, předsun hlavy



Obrázek 2: Lidové tance – prima B.

4.4 4. HODINA

Téma: country tance

1) Úvodní část

Rušná část:

- Seznámení s novými kroky, některé známe již z lidových tanců.
- Na délku tělocvičny.
- Dva zástupy, začínáme vždy pravou nohou.
- CD Country Best: 2, 4

1. kroky vpřed: (½ tělocvičny), otočit **kroky vzad** (nakonec tělocvičny)

2. cval stranou: pravou nohou a pravým bokem vpřed (½ tělocvičny), otočit druhým bokem – cval stranou levou nohou levým bokem vpřed (nakonec tělocvičny)

3. polkový krok vpřed: (střídáme nohy) ½ tělocvičny, pak polka poskočná šikmo stranou (diagonálně)

4. pata – špička – krok – sun – krok:

a) stranou: střídavě P L

b) diagonálně: střídavě 2krát P, 2krát L

5. krok výkop: střídavě nohy do ½ tělocvičny, potom 3 kroky, 4. krok + výkop + lousknutí

6. dvojkročka: střídáme nohy

7. promenáda: ruce v bok

8. baskické kroky na místě: střídáme nohy

2) Průpravná část

Vydýchání:

Stoj mírně rozkročný.

S nádechem paže nad hlavu, hlava vzhůru, s výdechem paže podél těla, hluboký ohnutý předklon.

- opakujeme 3krát – 5krát

Uvolnění, protažení, posílení:

Cvik 1.

Základní poloha:

Leh na bříše, paže skrčit upažmo povýš, čelo opřené o ruce.

Základní poloha – podsazená pánev kontrakcí břišního a hýžd'ového svalstva (bedra v protažení), lopatky táhneme aktivně k sobě (dolním úhlem), ramena dolů, osa těla je protažena do dálky, nohy a kotníky u sebe, nártý se dotýkají podložky. Paže opřené dlaněmi o podložku, čelo položeno na ruku.

S nádechem mírný hrudní záklon, oddálením hlavy a paží od podložky (těsně nad zemí), kontrakcí břišních svalů se snažíme udržet co nejmenší zapojení bederních vzpřimovačů s krátkou výdrží v poloze, s výdechem zpět, uvolnit.

- opakujeme 6krát – 8krát

Cíl:

- posílení vzpřimovače páteře
- aktivace dolních fixátorů lopatek

Chyby:

- neaktivní břišní a hýžd'ové svaly
- uvolnění pánve – velké bederní prohnutí
- ramena nahoře

- odstáté lopatky
- předsunutí, záklon hlavy

Cvik 2.

Základní poloha:

Dřep na plných chodidlech, paže mírně předpažené.

Z dřepu na plných chodidlech postupně natahujeme dolní končetiny, hlava a trup volně v předklonu, paže svěšené dolů (prsty zůstávají na zemi). Výdrž několik sekund v ohnutém předklonu a návrat zpět do dřepu.

- opakujeme 4krát

Cíl:

- uvolnění vzpřimovače páteře
- protažení celé zadní strany dolních končetin

Chyby:

- pokrčené dolní končetiny (ve stoji s ohnutým předklonem)
- hlava v záklonu, není v prodloužení
- břišní svaly povolené
- zvednutá ramena

Cvik 3.

Základní poloha:

Vzpor klečmo.

Mírné podsazení pánve s kontrakcí břišních svalů, vytažení z ramen, lopatky k sobě – mezilopatkové úsilí, hlava a šíje v ose, vytažená do dálky, brada přitažená, dlaně v šíři ramen.

S nádechem vzpažit jednu ruku, s výdechem zpět do správné základní polohy. Druhá paže. S nádechem rotace za jednu paži (oči, brada, hlava, paže), oči směřují vzhůru za paži. Zpět do základní polohy, druhá ruka. Kompenzace v dřepu sedmo – hluboký ohnutý předklon, paže volně podél těla.

- opakujeme 4krát na obě strany

Cíl:

- aktivace dolních fixátorů lopatek
- aktivace vzpřimovače páteře (rotující i vzpřimující složka)

Chyby:

- propadnutí ramen
- záklon hlavy
- povolené břišní svaly
- zvednutá ramena
- chybí mezilopatkové úsilí
- paže není v ose těla a je povolená (při vzpažení)
- rotace nezačíná pohybem očí a hlavy

Cvik 4.

Základní poloha:

Sed roznožný.

Přímivá poloha – mírně podsazená pánev stahem břišního a hýžďového svalstva, protažená páteř v podélné ose temenem vzhůru, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šíje, ramena rozložená, dolní úhly lopatek táhneme mírně k sobě a dolů, paže svícen s lokty mírně vpřed (mezilopatkové úsilí).

Provádíme ohnutý předklon (doprostřed) s výdrží několik sekund.

- opakujeme 4krát

Cíl:

- aktivace dolních fixátorů lopatek ve vzpřímení
- uvolnění vzpřimující složky vzpřimovače páteře (ohnutý předklon)
- protažení vnitřní strany stehen
- protažení zadní strany dolních končetin

Chyby:

- neaktivní břišní svalstvo
- pokrčení kolen
- chybí mezilopatkové úsilí
- vysazená pánev
- zvedání ramen
- hlava není v prodloužení

3) Hlavní část

a) Country tanec I.

- Tanec ve dvojicích v prostoru, dvojice stojí bokem k sobě

➤ Country Best: 3

kroky	paže	doby
1. kroky vpřed nohy: PLPLPL	- ruce v bok	- 8 dob - 6 kroků (6 dob) + 2doby – výkop + tlesknutí
2. kroky vzad nohy: LPLPLP	- ruce v bok	- 8 dob - 6 kroků (6 dob) + 2doby – výkop + tlesknutí
3. zátočka - po směru hodinových ručiček, - za pravé paže	- zátočka za lokty, volná paže v bok	- 8 dob
4. zátočka - v protisměru hodinových ručiček - za levé paže	- zátočka za lokty, volná paže v bok	- 8 dob
5. krok - přísun - 2krát v P	- ruce v bok	- 4 doby - 4. doba lusknutí
6. krok - přísun - 2krát v L	- ruce v bok	- 4 doby - 4. doba lusknutí
7. pata-špička krok sun krok - P	- ruce v bok	- 4 doby
8. pata-špička krok sun krok - L	- ruce v bok	- 4 doby
9. cval stranou - vpravo	- ruce v bok	- 8 dob - 8. doba tlesk
10. cval stranou - vlevo	- ruce v bok	- 8 doby - 8. doba tlesk
11. podřep -vpravo, vlevo	- ruce v bok	- 4 doby

b) Country tanec II.

- CD Country Best: 5
- 2 řady čelem proti sobě (bez držení)

kroky	paže	doby
1. pata-špička-krok sun krok nohy: P (vpravo)	- volně	- 4 doby
2. pata-špička-krok sun krok nohy: L (vlevo)	- volně	- 4 doby
3. dosido	- ruce v bok	- 8 dob
4. dupy nohy: PLPL	- ruce v bok	- 4 doby
5. krok stranou + výkop nohy: krok P – výkop L + tlesk, krok L - výkop P + tlesk	- volně podél těla - tleskání na 2. a 4. dobu	- 4 doby
6. zátočka s partnerem (stojícím čelem) - po směru hodinových ručiček - za pravé lokty - výměna místa s partnerem	- zátočka za lokty	- 8 dob
7. krok stranou + přísun - obě řady jdou stejným směrem	- paže volně - 2., 4., 6., 8. doba lusknutí	- 8 dob
8. cval vlevo	- ruce v bok	- 4 doby
9. poklona (hlava do předklonu společně s pokrčením nohou)	- ruce libovolně	- 4 doby

4) Závěrečná část

Uvolnění a protažení:

Žáci vytvoří kruh, každý vymyslí jeden libovolný cvik na protažení nejvíce zatížených svalových skupin. Cvik se 2krát zopakuje a následuje další cvik vymyšlený žákem stojícím po jeho pravici.

- Úkol na příští hodinu – sehnat si klobouk.



Obrázek 3: Country tance – sekunda B.

4.5 5. HODINA

Téma: Country tance

1) Úvodní část

Rušná část:

- Tři zástupy na délku tělocvičny, postup po řadách.
- CD Country: 1, 2, 6

1. cval stranou: P bokem vpřed (ruce v bok)

2. cval stranou: L bokem vpřed (ruce v bok)

3. pata–špička–krok–sun–krok: střídavě P L

- 4. tři kroky – výkop:** 3 kroky – 4. doba výkop + lusknutí (vpřed)
- 5. krok přísuný šikmo stranou:** střídavě PL s tleskáním na každou 2. dobu
- 6. polkové kroky:** střídavě P L, vpřed
- 7. baskické kroky:** střídavě P L

2) Průpravná část

Vydýchání:

Klek, paže podél těla.

S nádechem paže do vzpažení, hlava a oči vzhůru, s výdechem do připažení, klek sedmo a ohnutý předklon.

- opakujeme 3krát – 5krát

Uvolnění, protažení a posílení s overballem:

Cvik 1.

Základní poloha:

Sed zkřížený skrčmo (turecký sed), paže drží overball před tělem.

Přímivá poloha - mírně podsazená pánev stahem břišního a hýžděového svalstva, protažená páteř v podélné ose temenem vzhůru, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šíje, ramena rozložená, dolní úhly lopatek táhneme mírně k sobě a dolů, paže drží overball ve výši hrudníku. S výdechem stlačíme silou overball. Ve stlačení držíme několik sekund a pravidelně dýcháme. Po třech opakovaných stlačeních provádíme hluboký ohnutý předklon, overball položíme před skrčené dolní končetiny a suneme ho po zemi vpřed (spolu s předklonem).

- opakujeme 4krát – 6krát

Cíl:

- posílení prsních svalů
- aktivace dolních fixátorů lopatek
- aktivace vzpřimující složky vzpřimovače páteře

Chyby:

- nepravidelné dýchání, zadržování dechu
- povolená záda
- předsun, nebo záklon hlavy
- neaktivní břišní svaly

Cvik 2.

Základní poloha:

Sed, ruce drží overball položený na stehnech dolních končetin.

Přímivá poloha – stah břišního a hýžd'ového svalstva s mírným podsazením pánve, páteř vytažená vzhůru v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šíje, Ramena rozložená dolů, dolní úhly lopatek táhneme dolů a k sobě. S výdechem (prodlouženým) stlačíme overball pažemi. S výdechem posouváme overball k chodidlům (v dorzální flexi) a pomalu rolujeme páteř obratel po obratli dolů k nataženým dolním končetinám. Začneme přitažením brady k hrudní kosti, rolujeme krční páteř, hrudní, bederní a křížovou postupně obratel po obratli do předklonu. Paže stále drží overball. V maximálním ohnutí nádech (do beder), s výdechem vracíme zpět do základní polohy.

- opakujeme 3krát – 4krát

Cíl:

- protažení zadní strany dolních končetin
- aktivace prsních svalů
- uvolnění vzpřimující složky vzpřimovače páteře

Chyby:

- pokrčování dolních končetin
- předsunutí, nebo záklon hlavy
- povolená záda v přímivé poloze
- zvednutá ramena

Cvik 3.

Základní poloha:

Vzpor klečmo mírně rozkročný, stejnoměrně nafouklé overbally pod kolena.

Mírně podsazená pánev s kontrakcí břišních svalů, vytažení z ramen, lopatky táhneme k sobě dolními úhly, hlava v prodloužení páteře, vytažená do dálky, brada přitažená, dlaně v šíři ramen, kolena balancují na overballech. S výdechem celkové zpevnění těla, s nádechem výdrž v poloze a oddálením nártů od podložky (zvýraznění zpevnění). S výdechem výdrž v poloze s vědomou kontrolou správného držení těla (celkové zpevnění).

- opakujeme 4krát – 6krát

Cíl:

- celkové zpevnění těla (balanční cvičení)

Chyby:

- propadnutá ramena
- prohnutí, nebo vyhrbení zad
- záklon hlavy
- povolené břišní svaly

Cvik 4.**Základní poloha:*****Leh na břicho mírně roznožený, připažit, overbally pod dlaněmi.***

Podsazení pánve kontrakcí hýžd'ových a břišních svalů. Lopatky táhneme aktivně k sobě a dolů, ramena dolů, hlava vytažená do dálky (opřená o podložku), paže natažené podél těla a opřené dlaněmi o overbally. S výdechem zpevnění celého těla, dlaně tlačíme dolů do overballů, výdrž v poloze několik sekund, následuje uvolnění.

- opakujeme 6krát

Cíl:

- celkové zpevnění těla
- posílení dolních fixátorů lopatek

Chyby:

- uvolněné břišní svaly
- uvolněné hýžd'ové svaly
- prohnutí v bedrech
- hlava není v prodloužení (záklon)
- ramena nahoře
- paže jsou pokrčené v loktech a nevyvíjí tlak do overballů

3) Hlavní část**a) Country tanec**

- V párech (s pomůckami: klobouky), páry stojí bokem k sobě, dvojice stojí v zástupu, 68 dob
- CD Country Best: 14

kroky	paže	doby
1. na místě „taep“ špičkou nohy: P L P L	- ruce v bok	- 4 doby
2. hladký taneční krok vpřed nohy: P L P L	- ruce v bok	- 4 doby 4. dobu nasazení klobouku
3. suny na plných chodidlech - vpravo	- ruce v bok	- 4 doby
4. suny na plných chodidlech - vlevo	- ruce v bok	- 4 doby
5. otáčení zakopáváním na místě - o 360 stupňů	- ruce v bok	- 8 dob - 6. doba - páry vzájemně tlesknou (obě ruce)
6. krok-přísun nohy: P L	- ruce v bok	- 4 doby
7. krok-přísun nohy: 2krát vpravo	- ruce v bok	- 4 doby
8. krok-přísun nohy: L P	- ruce v bok	- 4 doby
9. krok-přísun nohy: 2krát vlevo	- ruce v bok	- 4 doby
10. krok – výkop vpřed nohy: P L P L	- ruce v bok	- 4 doby
11. krok – výkop šikmo stranou nohy: PLPL	- ruce v bok	- 4 doby
12. pata-špička-polka - vpravo	- ruce v bok	- 4 doby
13. pata-špička-polka - vlevo	- ruce v bok	- 4 doby

14. otočka o 360 stupňů - po směru hodinových ručiček	- zátočka za lokty	- 4 doby - 4. doba tlesk
15. poklona	- libovolně	- 2 doby

b) Brána

Vytvoří se páry, páry stojící proti sobě zvednou paže nahoru a vytvoří bránu, pár na jednom konci (bude určený) bránu nedělá, v uzavřeném držení probíhá branou, postaví se nakonec a také vytvoří bránu. Postupně proběhnou všechny páry. Opakujeme 3krát.

4) Závěrečná část

Protažení a posílení s overballem:

Cvik 1.

Základní poloha:

Překážkový sed „modifikovaný“.

Základní poloha – stahem břišního a hýžďového svalstva mírně podsazená pánev, páteř protažená v podélné ose temenem vzhůru, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šije, ramena rozložená, dolní úhly lopatek táhneme k sobě a dolů. Natažená noha v dorzální flexi, s pravidelným dýcháním provádíme předklon a míček kutálíme po zemi vpřed (podél vnitřní strany natažené nohy) – co nejdále. Výdrž několik sekund, zpět kutálíme míček a postupně narovnááme záda.

- opakujeme 3krát – 4krát na obě nohy

Cíl:

- protažení celé zadní strany dolních končetin
- protažení vzpřimovače páteře v předklonu

Chyby:

- pokrčená noha v koleni
- předklon švihem
- záda jsou povolena (ohnutý předklon)
- povolené břišní svaly
- nepravidelné dýchání a zadržování dechu
- brada není přitažena k hrudní kosti

- záklon hlavy nebo předsunutí (není v prodloužení)

Cvik 2.

Základní poloha:

Klek, paže podél těla drží overball.

Základní poloha – aktivace hýždí a břišních svalů s mírným podsazením pánve osa těla vytažena vzhůru, ramena rozložená dolů, lopatky aktivně k sobě a dolů, hlava svírá pravý úhel s osou těla. Paže jsou natažené podél těla a overball držíme dlaněmi (na úrovni horní části stehen). S výdechem tlačíme dlaněmi overball do stehen (výdrž) a uvolnit.

- opakujeme 4krát – 6krát

Cíl:

- posílení břišních svalů (hlubokých)
- aktivace svalů hýžd'ových
- aktivace horních končetin (trojhlavý sval pažní)
- aktivace dolních fixátorů lopatek

Chyby:

- záda v prohnutí, nebo vyhrbení
- neaktivní břišní a hýžd'ové svaly
- pánev ve vysazení
- hlava nesvírá s osou těla pravý úhel (záklon, předklon)
- zvednutá ramena
- nepravidelné dýchání, zadržování dechu

Cvik 3.

Základní poloha:

Vzpor klečmo, overball mezi koleny.

Mírně podsazená pánev kontrakcí břišních svalů, vytažení z ramen, mezilopátkové úsilí (dolní úhly lopatek k sobě a dolů), hlava i šíje v ose, brada přitažená k hrudní kosti, dlaně v šíři ramen. Overball je mezi koleny, s výdechem tlačíme kolena k sobě, výdrž několik sekund.

- opakujeme 6krát – 8krát

Cíl:

- posílení svalů hýžd'ových
- posílení vnitřní strany stehen

- aktivace dolních fixátorů lopatek

Chyby:

- záda nejsou v jedné rovině (prohnutí, vyhrbení)
- nepravidelné dýchání během cvičení
- paže nejsou v šíři ramen
- hlava není v prodloužení páteře, záklon hlavy
- propadnutí ramen
- uvolněné břišní svalstvo
- není mezilopátkové úsilí

Cvik 4.

Základní poloha:

Sed na overallu (balanční cvičení).

Základní poloha – mírně podsazená pánev kontrakcí břišních svalů, vytažení z ramen, dolní úhly lopatek k sobě a dolů, hlava i šíje v ose, brada přitažená k hrudní kosti, nohy propnuté v kolenou, kotníky u sebe.

- a) paže v připažení, nohy natažené a propnuté v kolenou
- b) paže v upažení poníž, nohy natažené a propnuté v kolenou
- c) paže v upažení a zavřené oči, nohy natažené a propnuté v kolenou, kdo zvládne - jedna noha do přednožení s výdrží, pak druhá noha.

- opakujeme 4krát

Cíl:

- vyrovnávat a balancovat na overballu
- posílení hlubokých svalových skupin (hluboké svaly zádové, pánevní dno, hluboké břišní svaly)

Chyby:

- záda v prohnutí, vyhrbení
- hlava není vytažená v ose (předsun/záklon)
- neaktivní břišní svalstvo
- pokrčování dolní končetiny
- dolní jsou od sebe, kotníky od sebe



Obrázek 4: Country tance – prima B.

4.6 6. HODINA

Téma: Street dance – hip hop

1) Úvodní část

Rušná část:

➤ Zahřátí se švihadlem.

1. skoky snožmo: švihadlo točíme vpřed/vzad

2. skoky s předkopáváním: předkopávání natažené dolní končetiny

3. běh přes švihadlo:

a) na místě

b) v prostoru (libovolně)

4. skoky se zakopáváním: zakopávání na každou třetí dobu

2) Průpravná část

Vydýchání:

Sed zkřížený skrčmo (turecký sed).

S nádechem paže do vzpažení, švihadlo přeloženo (zhruba v šíři ramen). S výdechem hluboký ohnutý předklon, paže natažené v předpažení.

Protažení a uvolnění se s švihadlem:

Cvik 1.

Základní poloha:

Leh, paže v připažení, švihadlo před tělem.

Břišní a hýžd'ové svaly jsou aktivní, vyklenutý hrudník, ramena rozložená, lopatky zatažené dolů, dlouhá šíje, hlava v prodloužení - svírá s osou těla pravý úhel, paže podél těla (drží švihadlo). S výdechem přitáhnout obě nohy k hrudníku a hlava ke kolenům, švihadlo je zapřeno za chodidla (výdrž několik sekund). Vracíme zpět do lehu, v lehu vytahujeme do dálky horní i dolní končetiny (střídavě P noha L ruka, L noha P ruka).

- -opakujeme 4krát – 6krát

Cíl:

- uvolnění celého vzpřimovače páteře
- oddálení meziobratlových plotének

Chyby:

- povolené břišní svaly
- hlava v záklonu
- ramena nahoře

Cvik 2.

Základní poloha:

Sed mírně roznožný, chodidla na zemi, ruce podél těla, švihadlo za tělem.

Přímivá poloha – aktivace břišního a hýžd'ového svalstva, pánev mírně podsazená, vytažená páteř v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šíje, ramena rozložená dolů, dolní úhly lopatek táhneme mírně k sobě a dolů, paže drží natažené švihadlo za tělem. S výdechem provádíme úklon na jednu stranu, švihadlo je natažené za zády, paže ve svícnu, s nádechem návrat přes ohnutý předklon do přímivé polohy. To samé na druhou stranu.

- opakujeme 3krát na obě strany

Cíl:

- aktivace rotační složky vzpřimovače páteře, protažení rotační složky na opačné straně pohybu

- uvolnění vzpřimující složky

Chyby:

- povolená záda
- povolené břišní svalstvo
- zadržování dechu
- hlava v záklonu, nebo předsunutá
- zvedání ramen

Cvik 3.

Základní poloha:

Sed snožný, paže mírně pokrčené od těla, švihadlo za zády.

Přímivá poloha – aktivace břišního a hýžděového svalstva, vytažená páteř v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šije, ramena rozložená dolů, dolní úhly lopatek táhneme mírně k sobě a dolů, paže drží švihadlo, které je propnuté za zády. S výdechem umocnění základní polohy, lopatky aktivně táhneme k sobě a dolů. S nádechem protáhneme švihadlo pod stehny a provádíme ohnutý předklon obratel po obratli (krční, hrudní, bederní, křížová páteř). V předklonu se mírně přitahujeme do ještě hlubšího předklonu (díky švihadlu pod stehny). S nádechem vracíme zpět do přímivé polohy.

- opakujeme 4krát

Cíl:

- aktivace dolních fixátorů lopatek
- protažení celé zadní strany dolních končetin
- uvolnění vzpřimující složky vzpřimovače páteře

Chyby:

- pokrčování kolen
- povolené břišní svaly
- zvedání ramen
- nepravidelné dýchání, zadržování dechu
- hlava v záklonu nebo předsunu

Cvik 4.

Základní poloha:

Leh pokrčmo mírně roznožný, chodidla rovnoběžně na podložce, paže podél těla, dlaně vzhůru svírají švihadlo.

Provádíme podsazení pánve s prodlouženým výdechem, nejprve kontrakcí břišních svalů (ve zkrácení) a následně s kontrakcí svalů hýžďových. Dochází k podsazení pánve, bedra přitisknutá k podložce. Kompenzace v sedu mírně roznožném, hluboký ohnutý předklon - spolu s aktivací břišních svalů dochází k zapojení hlubokých svalů bederních.

- opakujeme 5krát

Cíl:

- posílení hlubokých svalů břišních
- aktivace hýžďových svalů

Chyby:

- nepravidelné dýchání a zadržování dechu
- vysazená pánev
- chybí kontrakce břišních a hýžďových svalů
- zvednutá ramena
- hlava není v prodloužení

Cvik 5.

Základní poloha:

Překážkový sed, paže volně podél těla, ruce drží natažené švihadlo před tělem.

Přímivá poloha – stahem břišního a hýžďového svalstva mírně podsazená pánev, páteř protažená v podélné ose temenem vzhůru, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šije, ramena rozložená, lopatky táhneme k sobě a dolů. Natažená noha v dorzální flexi, s výdechem provádíme ohnutý předklon k natažené dolní končetině, švihadlo je zapřeno za chodidlo a aktivně přitahujeme tělo do předklonu.

- opakujeme 3krát – 4krát na obě nohy

Cíl:

- protažení zadní strany dolních končetin
- uvolnění vzpřimující složky vzpřimovače páteře

Chyby:

- pokrčená dolní končetina v kolenu
- povolené břišní svaly
- zvednutá ramena
- hlava v záklonu, nebo vysunutá

3) Hlavní část

a) *Naučení základních kroků hip hopu*

➤ CD Výběr: 2, 5

1. *feeling*

- vcítění se do hudby, pohupování těla do rytmu, ve stoji mírně rozkročeném, na místě

2. *twist*

- sun na plných chodidlech vytáčení chodidel a kolen do stran

- plosky nohou jsou vodorovně, vytáčíme střídavě špičky vpravo a vlevo

- provádíme nejprve sun na místě, po zvládnutí sun do stran

Příklad: na 8 dob twist vpravo, 8 dob twist vlevo, 4 doby vpravo, 4 doby vlevo, 2 doby vpravo, 2 doby vlevo

3. *cross*

-skok s překřížením

a) 1. skok do mírného rozkročení (špičky směrem vpřed), 2. nohy překřížit + otočka o 360 stupňů (střídavě zkusíme překřížit pravou/levou nohu)

b) 1. skok do mírného rozkročení, 2. skok do stoje snožného, 3. skok do rozkročení, 4. překřížení + otočka o 360 stupňů

4. *slide*

- sun

- provádíme výkrok se sunem do stoje spatného – výkrok L nohou - sun P nohou do přinožení

a) suny do stran – přes patu/špičku

b) suny vpřed a vzad

5. *suny na plných chodidlech do stran*

- střídavě špičky k sobě, paty od sebe

6. *skoky snožmo stranou*

- vysoko kolena

7. *vlna ve stoji spatném*

a) hrudní

- od hlavy do pasu

- pohyb začíná předklonem hlavy – mírný záklon hlavy – hrudní prohnutí- bederní prohnutí – křížové prohnutí

b) celé tělo

- od hlavy do dolních končetin

8. tap

- ve stoji snožném, výkrok špičkou jedné nohy – rychle se dotknout podlahy špičkou, „jakoby pálila“

- střídáme nohy

9. kroužení pánví

- ve stoji rozkročném

- půlkruh stranou (vpravo, vlevo)

- celý kruh (pánev stranou – vpřed – stranou – vzad)

- „osmičky“ pánví

10. kroužení hrudníkem

- ve stoji mírně rozkročném

- kroužení hrudníkem v obou směrech, od pasu dolů se tělo nehýbe, paže uvolněně podél těla

- nácvik: pohyb hrudníkem izolovaně stranou – vpřed – stranou – vzad

- po zvládnutí pohyb navážeme do kroužení

b) Hip hopová sestava

➤ CD Výběr: 12, 13

kroky	paže	doby
1. pohupování - stoj spatný, mírný předklon, kolena mírně pokrčená	- ramena střídavě zvedáme a vychylujeme do stran, střídavě pravé rameno nahoře, levé dole a obráceně, - paže střídavě krčíme v loktech	- 4 doby
2. slide do strany - vpravo, vlevo - náklon trupu v protisměru pohybu	- paže jsou z připázení do upaženě pokrčmo povýš	- 4 doby - 2 doby v P, 2 doby v L
3. cross s překřížením a otočením	- paže podél těla	- 4 doby

- na 2. dobu otočení o 360 stupňů		
4. čtyři kroky s překřížením nohy: P L P L	- paže podél těla	- 4 doby - 4. doba - přinožit L nohu do stoje spatného
5. slide vlevo	- paže z přípažení do upažení	- 2 doby
6. taep patou - ze stoje snožného do stoje rozkročného, na místě nohy: P L P L + práce boků do stran	- ruce v bok	- 4 doby
7. kroužení pánví „osmička“- s pohybem těžiště dolů a nahoru	- paže v upažení (propnuté)	- 4 doby
8. twist na plných chodidlech - vpravo - mírný stoj rozkročný	- paže pokrčené v loktech, jdou v protisměru pohybu kolen	- 4 doby
9. vlna od hlavy dolů - mírný stoj rozkročný	- paže podél těla	- 4 doby

- Opakujeme do naučení.
- To samé na jinou hudbu (rychlejší a náročnější) – CD Výběr: 13

4) Závěrečná část

Uvolnění a protažení se švihadlem (na hudbu CD Výběr: 1):

Cvik 1.

Základní poloha:

Sed roznožný, paže v předpažení drží švihadlo před tělem.

Přímivá poloha - stahem břišního a hýžd'ového svalstva mírně podsazená pánev, páteř protažená v podélné ose temenem vzhůru, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šíje, ramena rozložená, dolní úhle lopatek táhneme k sobě a dolů, paže ve svícnu, švihadlo za zády. S výdechem jde tělo do předklonu k jedné noze, švihadlo zaháknuto za chodidlo, aktivně přitahujeme do hlubokého ohnutého předklonu k natažené noze. S nádechem zpět do přímivé polohy. Následuje druhá strana.

- opakujeme 3krát na obě strany

Cíl:

- protažení zadní strany dolních končetin
- uvolnění vzpřimující složky vzpřimovače páteře
- aktivace dolních fixátorů lopatek

Chyby:

- pokrčené dolní končetiny
- zvednutá ramena
- záklon hlavy
- vysazená pánev

Cvik 2.

Základní poloha:

Sed pokrčmo mírně roznožný, švihadlo pod chodidla, chodidla na zemi.

Přímivá poloha – aktivní břišní a hýžd'ové svalstvo, páteř protažená v podélné ose temenem vzhůru, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šíje, ramena rozložená, dolní úhle lopatek táhneme k sobě a dolů. S výdechem provádíme postupně zakulacení páteře a podsazení pánve (paže do natažení, švihadlo je natažené). S nádechem postupně narovnáání páteře (paže pokrčujeme a táhneme je k tělu)

- opakujeme 4krát – 6krát

Cíl:

- uvolnění vzpřimující složky vzpřimovače páteře

Chyby:

- povolené břišní svaly
- nepravidelné dýchání, zadržování dechu
- hlava v záklonu
- zvednutá ramena

Cvik 3.

Základní poloha:

Leh na boku, horní noha pokrčít přednožmo poníž, koleno se opírá o zem.

Pánev mírně podsazená stahem břišního a hýžděového svalstva, protažená páteř v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šíje, ramena rozložená, dolní úhly lopatek táhneme k sobě a dolů, spodní paže natažená ve vzpažení, horní paže pokrčená před tělem opřená dlaní o podložku. S výdechem vytočit pokrčenou nohu kolenem vzhůru s výdechem zpět do základní polohy.

- opakujeme 4krát – 6krát na každou nohu

Cíl:

- uvolnění kyčelního kloubu

Chyby:

- povolené břišní a hýžděové svaly
- hlava v předklonu, nebo záklonu
- ramena nahoře
- vysazená pánev



Obrázek 5: Protážení se švihadlem

4.7 7. HODINA

Téma: Street dance – hip hop

1) Úvodní část

Rušná část:

- Rozehřátí pomocí laviček.
- Tři lavičky na šířku tělocvičny, za každou lavičkou zástup několika žákyň.

1. klus přes lavičku: paže volně

2. běh přes lavičku: 2krát

3. běh se zakopáváním: zakopávání na každou dobu

4. cval stranou: P bokem vpřed, ruce v bok

5. cval stranou: L bokem vpřed, ruce v bok

6. skoky snožmo vpřed: paže v upažení

2) Průpravná část

Vydýchání:

Sed mírně roznožný (na lavičce).

S nádechem do vzpažení, hlava a oči vzhůru, s výdechem paže plynule do připažení, hlava do předklonu a hluboký ohnutý předklon.

Uvolnění a protažení na lavičkách:

Cvik 1.

Základní poloha:

Sed na lavičce mírně roznožný, pokrčené dolní končetiny v kolenou, paže volně podél těla.

Přímivá poloha – pánev mírně podsazená stahem břišního a hýžďového svalstva, protažená páteř v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šíje, ramena rozložená, dolní úhly lopatek táhneme k sobě a dolů, paže podél těla. Chytíme se za přední část lavičky, s výdechem plynule přecházíme do vyhrbení. S nádechem zpět do přímivé polohy.

- opakujeme 3krát – 4krát

Cíl:

- uvolnění celého vzpřimovače páteře

Chyby:

- nepravidelné dýchání, zadržování dechu
- zvedání ramen
- neaktivní břišní svalstvo
- předsun hlavy, zahájení pohybu předsunem hlavy, záklon

Cvik 2.

Základní poloha:

Sed na lavičce mírně roznožný, pokrčené dolní končetiny v kolenou, paže volně podél těla.

Přímivá poloha – pánev mírně podsazená stahem břišního a hýžd'ového svalstva, protažená páteř v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šíje, ramena rozložená, dolní úhly lopatek táhneme k sobě a dolů, paže do „svícnu“. S nádechem umocnit polohu pohybem paží mírně dolů, lokty k tělu, ramena táhneme dolů a dozadu, lopatky tlačíme k sobě a dolů, potom paže podél těla, s výdechem jdeme do úklonu vpravo, P dlaň se opírá o lavičku, páteř pomalu plynule ukláníme do strany (tvar písmene C), druhá paže je v pokrčení upažmo povýš. Do přímivé polohy se vracíme přes ohnutý předklon (současná kompenzace). Po přímivé poloze přecházíme do úklonu na druhou stranu a zpět se vracíme znovu přes ohnutý předklon.

- opakujeme 3krát na obě strany.

Cíl:

- aktivace vzpřimovače
- aktivace rotující složky (při úklonu), vzpřimující složky (v přímivé poloze)
- aktivace dolních fixátorů lopatek
- aktivace břišního svalstva (šikmé sv. břišní)

Chyby:

- neaktivní břišní svalstvo
- zvednutá ramena
- hlava vysunutá, nebo v záklonu
- zadržování dechu, nebo nepravidelné dýchání
- rychlé nevedené pohyby

Cvik 3.

Základní poloha:

Sed snožný na lavičce, propnuté dolní končetiny v kolenou, kotníky u sebe, paže volně podél těla.

Přímivá poloha – pánev mírně podsazená stahem břišního a hýžd'ového svalstva, protažená páteř v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šíje, ramena rozložená, dolní úhly lopatek táhneme k sobě a dolů, paže do „svícnu“. S nádechem, umocnit polohu pohybem paží mírně dolů, lokty k tělu, ramena táhneme dolů a dozadu, lopatky tlačíme k sobě a dolů. S výdechem rolujeme páteř obratel po obratli do předklonu (oči, hlava, krční páteř, hrudní, bederní, křížová páteř). V krajní poloze nádech (do beder), s výdechem umocníme ohnutí a s nádechem zpět do přímivé polohy.

- opakujeme 3krát – 4krát

Cíl:

- protažení vzpřimující složky vzpřimovače páteře (zejména bederní vzpřimovače)
- protažení zadní strany stehen (hamstringy)
- aktivace/posílení mezilopatkového svalstva a dolních fixátorů lopatek („svícen“)

Chyby:

- pokrčení DK při ohnutém předklonu
- předsun, nebo záklon hlavy
- zvednutá ramena
- povolené břišní svaly
- vysazená pánev
- zadržování dechu, nepravidelné dýchání

Cvik 4.

Základní poloha:

Sed roznožný pokrčmo na lavičce, paže volně podél těla.

Základní poloha – pánev mírně podsazená stahem břišního a hýžd'ového svalstva, páteř vytažená v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šíje, ramena rozložená dolů, dolní úhly lopatek táhneme k sobě a dolů, paže podél těla. S pravidelným dýcháním provádíme rovný předklon, lokty pokládáme na přední část stehen, lokty tlačíme od těla do kolen (roznožení dolních končetin).

- opakujeme 4krát

Cíl:

- protažení vnitřní strany stehen

Chyby:

- rychlé, cukavé pohyby
- nepřiměřený bolestivý tlak
- hlava v předklonu, záklonu
- zvednutá ramena
- povolené břišní svaly

Cvik 5.

Základní poloha:

Dřep zánožný, přední noha stojí celým chodidlem na lavičce, paže v šíři ramen (opírají se o lavičku).

Základní poloha - stah břišního svalstva, páteř v podélné ose vytažená do dálky, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šíje, ramena rozložená, dolní úhly lopatek táhneme k sobě a dolů. S pravidelným dýcháním tlačíme patu natažené dolní končetiny k zemi.

- opakujeme 4krát na každou nohu

Cíl:

- protažení zadní strany dolních končetin (svalů lýtkových)

Chyby:

- prohnutí v zádech
- záklon hlavy
- zvednutá ramena
- povolené břišní svaly
- zadní noha není propnutá v koleni

3) Hlavní část

a) Zopakování kroků z minulé hodiny na hudbu (popis kroků viz. 5. hodina – hlavní část)

- CD J. Timberlake: 1, 2

1. feeling

2. vlna

3. slide stranou

4. cross

5. twist

Nové kroky:

➤ CD J. Timberlake: 4, 5

1. Hip roll

- půlkruh pánví do strany
- stoj mírně rozkročný, paže v bok

2. Chest pops

- pop hrudníkem
- na beat v hudbě jdou: ramena dozadu a hrudní kost tlačíme vpřed, dochází k hrudnímu prohnutí
- stoj mírně rozkročný, paže volně podél těla

3. Cool walk

- kroky vpřed s křížením (jedna noha přes druhou)

4. Floor sweeper

- ze stoje spatného, jedna noha stojí na místě, druhá: sun do unožení, sun zpět do přinožení, skrčit přednožmo povýš, zpět do stoje spatného, to samé druhá noha

5. Rock steps

- houpeme přes „plíe“ na 3. dobu jednu nohu skrčit přednožmo povýš
- stoj rozkročný

b) Hip hopová sestava.

➤ CD J. Timberlake: 12

kroky	paže	doby
1. hip roll - na obě strany - vpravo, vlevo	- paže připažit povýš, dlaně směřují vpřed, prsty od sebe tzv. „vějíř“	- 4 doby
2. slide vpravo, vlevo - hlava a oči na stranu pohybu	- paže během slidu: vpravo: do upažení povýš vlevo: pokrčit v loktech a stáhnout k tělu	- 4 doby
3. čtyři kroky vpřed nohy: P L P L - poslední 4. krok nekřížím - krok do stoje snožného	- paže volně u těla	- 4 doby

4. otočka na plných chodidlech vpravo - pravou nohou výkrok vpřed	- pravá paže do vzpažení, levá v připažení	- 4 doby
5. výpad do roznožení - pohyb trupu mírně do stran	- ramena střídavě nahoru a dolu	- 4 doby
6. cross - k sobě, od sebe, k sobě, od sebe, zkříž - otočka o 360 stupňů	- volně podél těla	- 8 dob - 4. dobu otočka vpravo o 360 stupňů
7. kroky vpřed nohy: P L P L	- volně podél těla	- 4 doby
8. hip roll - vlevo, vpravo	- ruce v bok	- 4 doby
9. slide vlevo - hlava ve směru pohybu (vlevo)	- paže upažit povýš, dlaně rozevřené, postupně se od malíčku zavírají „vějíř“, končíme v pokrčení,	- 4 doby
10. stoj snožný - kroužíme pánví (pokrčujeme kolena)	- paže ve vzpažení	- 4 doby
11. vlna - vlna celým tělem od hlavy dolů - otočení bokem vpřed a přechod do dřepu, hlava vpřed	- paže jdou ze vzpažení do připažení přes skrčení (dlaně směrem do podlahy)	- 4 doby

➤ Opakujeme do naučení. Po naučení tančíme na jinou hudbu (rychlejší).

c) Freestyle (improvizace na hudbu)

Utvoříme kolečko, jeden začne – bez přípravy improvizuje na hudbu a tančí podle sebe, dotančí a posílá dál dotykem/ukázáním „jako štafetu“. Posílá se určeným směrem.

4) Závěrečná část

Uvolnění, protažení a posílení na lavičce:

Cvik 1.

Základní poloha:

Vzpor klečmo, paže opřené o lavičku.

Základní poloha – mírné podsazení pánve s kontrakcí břišních svalů, vytažení z ramen, lopatky aktivně tahem k sobě a dolů, hlava a šíje v ose, brada přitažená (k hrudní kosti), dlaně v šíři ramen.

S nádechem pomalu prohýbáme záda bez záklonu hlavy, s výdechem pomalu vyhrbit (tzv. „kočička“).

- opakujeme 4krát

Cíl:

- uvolnění hlubokých svalů zádočných (vzpřimovač páteře)

Chyby:

- rychlé prohnutí/vyhrbení
- záklon hlavy
- zadržování dechu
- uvolněné břišní svaly
- propadlá ramena

Cvik 2.

Základní poloha:

Sed mírně roznožný pokrčmo na lavičce, chodidla na zemi, paže v upažení pokrčmo.

Základní poloha – mírně podsazená pánev stahem břišního a hýžd'ového svalstva, páteř protažená v podélné ose temenem vzhůru, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šíje, rozložená ramena, lopatky tahem k sobě a dolů, paže upažené pokrčmo. S výdechem rotace pomalým otáčením vzad (postupně oči, hlava, krční, hrudní, bederní, křížová páteř), obě paže se chytí lavičky na straně otáčení. Pánev je stabilní, hýbe se pouze horní část těla. Vracíme zpět do základní polohy a to samé na druhou stranu. Jako kompenzaci provádíme ohnutý předklon.

- opakujeme 3krát – 5krát na obě strany

Cíl:

- rotace páteře - aktivace rotující i vzpřimující složky vzpřimovače páteře
- protažení bederních vzpřimovačů
- aktivace hlubokých svalů zádových
- aktivace dolních fixátorů lopatek

Chyby:

- vysazená pánev
- povolené břišní svaly
- hlava v záklonu, předklonu
- zadržování dechu, nepravidelné dýchání
- zvednutá ramena

Cvik 3.

Základní poloha:

Sed snožný na lavičce, kotníky u sebe, paže volně podél těla.

Přímivá poloha – stah břišního a hýžd'ového svalstva s mírným podsazením pánve, páteř vytažená vzhůru v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šije, ramena rozložená dolů, dolní úhly lopatek táhneme dolů a k sobě, paže ve „svícnu“. S výdechem (prodlouženým) umocníme mezilopatkové úsilí. S výdechem provádíme hluboký ohnutý předklon obratel po obratli (oči dolů, bradu přitáhnout, krční, hrudní, bederní, křížová páteř) dolů k nataženým dolním končetinám (v dorzální flexi), paže volně. V maximálním ohnutí nádech (do beder), s výdechem vracíme zpět do základní polohy.

- opakujeme 3krát – 4krát

Cíl:

- protažení zadní strany dolních končetin
- uvolnění vzpřimující složky vzpřimovače páteře
- posílení dolních fixátorů lopatek

Chyby:

- pokrčování dolních končetin
- předsunutí, nebo záklon hlavy
- povolená záda v přímivé poloze
- zvednutá ramena
- povolené břišní svaly

Cvik 4.

Základní poloha:

Sed pokrčmo na lavičce, chodidla na zemi, paže podél těla. (balanční cvičení)

Základní poloha – mírně podsazená pánev stahem břišního a hýžd'ového svalstva, páteř protažená v podélné ose temenem vzhůru, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šíje, rozložená ramena, lopatky tahem k sobě a dolů, paže podél těla. Postupně zvedáme obě chodidla současně ze země (zhruba 20 cm nad zem), obě paže jdou do upažení. V poloze držíme několik sekund a pravidelně dýcháme. Návrat do základní polohy.

- opakujeme 5krát

Cíl:

- celkové zpevnění těla
- posílení hlubokých svalů břišních

Chyby:

- vysazená pánev
- povolené břišní svaly
- zadržování dechu a nepravidelné dýchání
- zvednutá ramena
- hlava v záklonu, předklonu



Obrázek 6: Protahání na lavičkách

4.8 8. HODINA

Téma: Street dance – hip hop

1) Úvodní část

Rušná část:

- Žáci jsou libovolně rozmístěni v prostoru.
- Na hudbu – CD Rahzel, XZibit, WU-Tang: 12, 14

1. poskoky snožmo mírně vpřed/vzad

2. poskoky stranou s pažemi – vlny do stran

3. poskok s překřížením a otočkou

- ze stoje spatného, skok do stoje mírně rozkročného, skok do stoje spatného, skok do stoje mírně rozkročného, 4. doba překřížení (libovolnou nohu vpřed) + otočka o 360 stupňů

4. poskok s překřížením

- ze stoje spatného, skok do stoje mírně rozkročného, 2. dobu překřížit P přes L, skok do stoje mírně rozkročného, překřížit L přes P

5. poskoky se suny (vpřed)

- ze stoje spatného, P nohu skrčíme přednožmo, P krok vpřed přes plné chodidlo a zároveň L noha sun po plném chodidle vzad, následně L skrčit přednožmo, L krok vpřed na plné chodidlo a zároveň P noha sun vzad po plném chodidle.

- nejprve nacvičujeme pomalu na počítání, po zvládnutí pohybu zkusíme na hudbu

2) Průpravná část

Vydýchání:

Stoj rozkročný zády k žebřinám.

S nádechem obě ruce do vzpažení, hlava vzhůru, s výdechem zpět do připažení a hluboký ohnutý předklon (dlaně se dotýkají země).

Uvolnění a protažení u žebřin:

Cvik 1.

Základní poloha:

Stoj rozkročný, rovný předklon, paže se drží žebřin.

Základní poloha – stah břišního svalstva, páteř vytažená vzhůru v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šíje, hlava v prodloužení páteře, ramena rozložená dolů, dolní úhly lopatek táhneme dolů a k sobě, pažemi se držíme žebřin (v šíři ramen), držíme se zhruba ve výšce pánve (nebo o něco výš). S pravidelným dýcháním hrudník tlačíme směrem k zemi, výdrž několik sekund a uvolnění - hluboký ohnutý předklon.

- opakujeme 3krát – 4krát

Cíl:

- uvolnění pletence ramenního
- protažení prsních svalů
- uvolnění zádových svalů (vzpřimovač páteře)

Chyby:

- hlava v záklonu
- zvednutá ramena
- povolené břišní svaly
- zadržování dechu

Cvik 2.

Základní poloha:

Stoj snožný na žebřinách (čelem).

Základní poloha – mírné podsazení pánve s kontrakcí břišních a hýžd'ových svalů, lopatky táhneme aktivně k sobě a dolů, hlava a šíje v ose vytažená vzhůru, dlaněmi se držíme žebřin, paže pokrčit připažmo (předloktí s paží tvoří pravý úhel). Vystoupíme na jednu ze spodních žebřin, stoj na přední části chodidel. Střídavě výpon a uvolnění, patu tlačíme co nejbližší k zemi.

- opakujeme 4krát – 6krát

Cíl:

- protažení trojhlavého svalu lýtkového

Chyby:

- zvedání ramen
- pokrčení v kolenou
- uvolněný stoj
- hlava v předklonu, záklonu

Cvik 3.

Základní poloha:

Stoj, P/L přednožmo.

Základní poloha – mírné podsazení pánve s kontrakcí břišních a hýžd'ových svalů, lopatky táhneme aktivně k sobě a dolů, hlava a šíje v ose – vytažená vzhůru (stojná noha je s přednoženou zhruba v pravém úhlu). Přednožená noha opřená zhruba ve výšce pánve o žebřiny. S výdechem ohnutý předklon k přednožené noze s výdrží, potom skrčit nataženou nohu, pažemi se chytout žebřin a patu zadní nohy tlačit k zemi.

- opakujeme 3krát na obě nohy

Cíl:

- protažení zadní strany dolních končetin
- protažení bedrokyčlostehenního svalu

Chyby:

- stojná noha není propnutá v koleni
- zvednutá ramena
- hlava v záklonu

Cvik 4.

Základní poloha:

Stoj snožný bokem k žebřinám, obě paže se drží žebřin.

Přímivá poloha – mírné podsazení pánve s kontrakcí břišních a hýžd'ových svalů, hlava a šíje v ose vytažená vzhůru. Paže se drží žebřin, vnitřní paže skrčit připažmo, vnější paže pokrčit vzpažmo. S výdechem postupný úklon (celé tělo), pomocí paží se oddalujeme od žebřin. S nádechem zpět do přímivé polohy.

- opakujeme 4krát na obě strany

Cíl:

- aktivace a zároveň protažení rotátorů (na straně opačné) vzpřimovače páteře

Chyby:

- zvednutá ramena
- povolené tělo
- neaktivní břišní a hýžd'ové svaly
- hlava v záklonu, předklonu
- rychlý nevedený pohyb do úklonu

3) Hlavní část

a) *Zopakování naučených kroků* (popis kroků viz. hodina 6 a 7):

➤ CD Rahzel: 7

1. *Hip roll*

2. *Chest pops*

3. *Cool walk*

4. *Floor sweeper*

5. *Rock steps*

6. *Slide stranou*

7. *Cross*

8. *Twist*

9. *Vlna*

b) *Taneční sestava*

➤ CD Rahzel, XZibit, Wu-Tang: 6, 7

kroky	paže	doby
1. chest pops - 4krát - pop s pokrčením kolen a snížením těžiště, na každou dobu v hudbě	- pravá paže skrčit upažmo, dlaně směřuje na hrudník, prsty u sebe, levá paže podél těla	- 4 doby
2. floor sweeper nohy: P L P L	- paže volně	- 8 dob
3. půlkruh hlavou - vpravo	- paže podél těla	- 4 doby - 4. doba - hlava je otočená v P, oči ve směru pohybu
4. čtyři kroky vpřed nohy: P L P L - poslední krok přinést do stejné polohy	- paže volně	- 4 doby
5. poskoky se suny nohy: P L P L	- krčíme paže jako při běhu	- 4 doby

– začínáme ze stoje spatného		
6. otočení vlevo - otočení překřížením P nohy přes L	- paže volně podél těla	- 2 doby
7. hip roll nohy: L P	- ruce v bok	- 4 doby
8. cool walk nohy: P L P L - tělo uvolněné, mírně v předklonu	- paže volně	- 4 doby
9. rock steps	- opačná paže a koleno	- 8 dob
10. cross - skok k sobě, od sebe, k sobě, od sebe, kříž s otočkou o 360 stupňů	- paže volně	- 6 dob

➤ Opakujeme do naučení.

4) Závěrečná část

Uvolnění a protažení u žebřin:

Cvik 1.

Základní poloha:

Sed roznožný čelem k žebřinám.

Přímivá poloha – mírně podsazená pánev stahem břišního a hýžd'ového svalstva, páteř protažená v podélné ose temenem vzhůru, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šije, rozložená ramena, lopatky tahem k sobě a dolů, paže v předpažení poníž – drží se žebřin. S výdechem provádíme obratel po obratli (krční, hrudní, bederní, křížová páteř) ohnutý předklon. Paže přitahují tělo k žebřinám (hlubší předklon). Výdrž v poloze několik sekund (s pravidelným dýcháním) a návrat do přímivé polohy.

➤ opakujeme 4krát

Cíl:

- protažení vnitřní strany stehen
- protažení zadní strany dolních končetin
- uvolnění vzpřimovače páteře v předklonu

Chyby:

- pokrčené dolní končetiny
- povolené břišní svaly
- zvednutá ramena
- hlava v záklonu

Cvik 2.

Základní poloha:

Klek čelem k žebřinám.

Přímivá poloha – mírně podsazená pánev stahem břišního a hýžd'ového svalstva, páteř protažená v podélné ose temenem vzhůru, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šíje, rozložená ramena, lopatky tahem k sobě a dolů, paže se zhruba ve výši pánve drží žebřin, paže jsou od sebe na úrovni ramen. S výdechem provádíme rovný předklon a hrudník tlačíme směrem k zemi (několik sekund výdrž, pravidelné dýchání). Současně kompenzujeme – pustíme ruce a provedeme hluboký ohnutý předklon v kleku sedmo.

- opakujeme 4krát

Cíl:

- uvolnění ramenních kloubů a pletence ramenního
- protažení prsních svalů

Chyby:

- záklon nebo předsunutí hlavy
- zvednutá ramena
- paže jsou daleko nebo moc blízko u sebe
- povolené břišní svalstvo

Cvik 3.

Základní poloha:

Sed zkřížený skrčmo zády k žebřinám.

Přímivá poloha – mírně podsazená pánev stahem břišního a hýžd'ového svalstva, páteř vytažená do dálky, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šíje, rozložená ramena, aktivně lopatky tahem k sobě a dolů – svícen (umocníme s prodlouženým výdechem), záda

jsou opřena o žebřiny. S výdechem pomalu a plynule přecházíme do úklonu na jednu stranu, spodní paže je opřena o zem, záda se dotýká žebřin. Vracíme přes ohnutý předklon, potom zpět do přímivé polohy a to samé na druhou stranu.

- opakujeme 3krát na obě strany

Cíl:

- aktivace rotátorů, protažení rotující složky na opačné straně
- aktivace vzpřimující složky vzpřimovače páteře
- aktivace dolních fixátorů lopatek
- protažení čtyřhranného svalu bederního

Chyby:

- zvednutá ramena
- povolená záda
- povolené břišní svaly
- hlava v záklonu nebo předklonu
- nepravidelné dýchání a zadržování dechu



Obrázek 7: Street Dance

4.9 9. HODINA

Téma: Show dance

1) Úvodní část

Rušná část:

- S overballem.
- Každý žák má v ruce nafouklý overball.
- CD Hříšný tanec: 2

1. slide stranou (ve dvojicích, naproti sobě)

Dvojice jde slide stejným směrem, během pohybu do strany si jednou přehodí overball.

Modifikace: slide vpravo, otočka vpravo na plných chodidlech, dvojice si pošle overball po zemi, to samé druhá strana.

2. taep špičkou (ve dvojicích, naproti sobě)

Dvojice stojí zhruba jeden metr od sebe, na každou druhou dobu si přehodí overball.

Modifikace: taep špičkou (nohy: P L P L), dřep s výskokem + hod overballu ve dvojici.

3. stoj mírně rozkročný

Overball si každý žák posílá kolem obvodu svého pasu. Zhruba 3krát na obě strany.

4. běh vpřed libovolně v prostoru

a) Na jedno tlesknutí: vyhození overballu nad hlavu a otočení o 360 stupňů.

b) Na dvě tlesknutí: vyhození overballu (vysoko) nad hlavu a kolébka, overball chytáme ve stoji.

c) Na tři tlesknutí: změna směru a přehazování overballu z jedné ruky do druhé (při běhu).

5. chůze s overballem mezi kotníky

6. poskoky snožmo s overballem mezi koleny

2) Průpravná část

Speciální část: Jazz dance uvolnění

- CD Hříšný tanec: 1

Základní poloha:

Stoj mírně rozkročný, chodidla paralelně, vzpažit, dlaně vpřed.

1.

- Postupný hluboký ohnutý předklon – upažit poníž.

- Postupně vzpřim.
- Hrudní záklon – s čelnými oblouky dovnitř vzpažit zevnitř.

2.

- Postupný hluboký předklon s podřepem – upažit poníž.
- Postupně vzpřim.
- Hrudní záklon – s čelnými oblouky dovnitř vzpažit zevnitř.

Vydýchání:

Klek sedmo, připažit.

S nádechem paže do vzpažení, hlava a oči vzhůru. S výdechem do hlubokého ohnutého předklonu.

- opakujeme 3krát

Uvolnění, protažení a posílení s overballem:

Cvik 1.

Základní poloha:

Leh, paže pokrčmo povýš drží overball (položený na hrudníku).

Přímivá poloha – pánev mírně podsazená stahem břišního a hýžd'ového svalstva, protažená páteř v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šíje, ramena rozložená, dolní úhly lopatek táhneme k sobě a dolů, paže drží overball (položený na hrudníku). S pravidelným dýcháním provádíme opakované stlačování overballu (s výdrží několik sekund). Mezi tím jde dolní končetina s výdechem do pokrčení únožmo, druhá noha je natažená, potom výměna.

- opakujeme 2krát – 3krát na obě nohy

Cíl:

- uvolnění kyčelního kloubu
- posílení prsních svalů (stlačování overballu)

Chyby:

- švihové pohyby dolních končetin
- nepravidelné dýchání nebo zadržování dechu
- povolené břišní svaly
- zvedání ramen

Cvik 2.

Základní poloha:

Sed roznožný, paže drží overball na temeni hlavy.

Přímivá poloha – pánev mírně podsazená stahem břišního a hýžďového svalstva, protažená páteř v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šíje, ramena rozložená, dolní úhly lopatek táhneme k sobě a dolů, paže drží po stranách overball položený na temeni hlavy. Dolní končetiny jsou propnuté, chodidla v dorzální flexi. S výdechem táhneme overball dolů proti odporu hlavy (páteř vytažená vzhůru v podélné ose proti overballu). S výdechem hluboký ohnutý předklon s výdrží. S nádechem do přímivé polohy. S výdechem předklon k jedné noze, návrat do přímivé polohy, k druhé noze, návrat do přímivé polohy a hluboký předklon.

- opakujeme 4krát

Cíl:

- aktivace dolních fixátorů lopatek
- protažení zadní strany dolních končetin (hamstringy, trojhlavý sval lýtkový)
- protažení vnitřní strany stehů
- uvolnění celého vzpřimovače páteře
- protažení čtyřhranného svalu bederního

Chyby:

- krčení dolních končetin
- nepravidelné dýchání, zadržování dechu
- nevedené, neuvědomělé prudké pohyby do krajních poloh
- hlava v záklonu
- zvednutá ramena

Cvik 3.

Základní poloha:

Sed, paže ve svícnu, overball na stehnech.

Přímivá poloha – mírně podsazená pánev aktivací břišních a hýžďových svalů, hlava vytažená temenem vzhůru, ramena aktivně dolů, lopatky k sobě a dolů, hlava a šíje vytažená do dálky. S výdechem umocníme pohyb lopatek tahem k sobě a dolů. S nádechem výdrž v poloze. S výdechem rolujeme páteř obratel po obratli dolů do předklonu (krční, hrudní, křížová a bederní páteř), overball je pod čelem (po míči se suneme vpřed), opřenými dlaněmi napomáháme vytažení z pánve.

- opakujeme 4krát

Cíl:

- protažení celého vzpřimovače páteře (cílem jsou zejména bedra)
- protažení zadní strany dolních končetin (hamstringy)
- aktivace dolních fixátorů lopatek

Chyby:

- neaktivní břišní svaly
- nepravidelné dýchání
- předsun hlavy/záklon
- krčení dolních končetin při předklonu

Cvik 4.**Základní poloha:****Sed na overalu (balanční cvičení).**

Základní poloha – mírně podsazená pánev kontrakcí břišních svalů, vytažení z ramen, dolní úhly lopatek k sobě a dolů, hlava i šíje v ose, brada přitažená k hrudní kosti, nohy propnuté v kolenou, kotníky u sebe.

- paže v připažení, nohy natažené a propnuté v kolenou
- paže v upažení poníž, nohy natažené a propnuté v kolenou, zavřené oči

Cíl:

- vyrovnávat a balancovat na overballu
- posílení hlubokých svalových skupin (hluboké svaly zádové, pánevní dno, hluboké břišní svaly)

Chyby:

- záda v prohnutí, vyhrbení
- hlava není vytažená v ose (předsun/záklon)
- neaktivní břišní svalstvo
- pokrčování dolní končetiny
- dolní jsou od sebe, kotníky od sebe
- opakujeme 4krát

3) Hlavní část**a) Obraty**

- *Snožné*

- na celých chodidlech o 360 stupňů
- na obě strany
- bez paží i s pažemi (I., II. baletní pozice)

➤ **Obraty jednonož**

- 360 stupňů
- s pažemi (I., II. baletní pozice)
- a) na pravé noze vpravo
- b) na pravé vlevo
- c) na levé vlevo
- d) na levé vpravo

➤ **Obraty „s chůzí“ vpřed**

- v řadách, pravým/levým bokem vpřed
- s pažemi (I., II. baletní pozice)
- I. pozice horních končetin
- předpažení
- paže ve výšce pasu, mají oblý tvar, mezi prsty pravé a levé ruky je vzdálenost asi pět až deset centimetrů, lokty stranou mírně odtažené od těla
- II. pozice horních končetin
- upažení
- oblý tvar paží zůstává, ale zaoblená linie se snižuje - paže jsou stranou od ramene přes loket až k zápěstí

b) Taneční sestava (s rekvizitami – židle)

➤ CD Hříšný tanec: 4

kroky	paže	doby
1. sed na židli L bokem - P noha přes L - hlava se dívá vpřed	- P ruka opřená o opěradlo, L v připažení, opírá se o židli	- 2 doby
2. sed zůstává - otočení hlavy do strany - vlevo	- P ruka opřená o opěradlo, L v připažení, opírá se o židli	- 4 doby - 2 doby stranou, 2 doby zpět
3. sed s mírným	- P ruka opřená o opěradlo,	- 4 doby

záklonem trupu - střídavě propínáme a skrčujeme nohy nohy: P L P L	L v připázení, opírá se o židli	- 2. doba záklon hlavy
4. otočení snožených pokrčených dolních končetin vlevo - opěradlo židle máme za zády	- paže podél těla - drží židli ze stran	- 2 doby
5. sed roznožný pokrčmo	- paže podél těla - drží židli ze stran	- 2 doby
6. vzpor ležmo s ručkování vpřed - snožování natažených dolních končetin (kotníky k sobě)	- ručkování vpřed P L P L	- 4 doby
7. „kobra“	- paže v šíři ramen, opření o dlaně	- 2 doby
8. otočení vpravo - o 180 stupňů do sedu skrčmo	- paže podél těla	- 2 doby
9. „vějíř“ - natahujeme P L	- paže podél těla, opíráme se o ně	- 4 doby
10. otočení vlevo - o 180 stupňů do lehu na břicho	- paže podél těla	- 2 doby
11. otočení vlevo do lehu na zádech - nohy jsou natažené	- paže podél těla	- 2 doby
12. převal - nohy suneme po plných chodidlech do skrčení, tahem do lehu vnesmo,	- paže podél těla, končíme v upažení	- 8 dob

položení propnutých dolních končetin na zem, obrat přes pravé rameno, zároveň hlava natočena vpravo, dolní končetiny jsou stále propnuté, tělo zpevněné, končíme v lehu na břiše		
13. sun - dolních končetin přes nártý do kleku	- opíráme se o paže (v šíři ramen)	- 2 doby
14. rolujeme páteř do stoje spatného - postupně obratel po obratli - kříž, bedra, hrudní, krční páteř až do stoje spatného, postupně napínáme nohy, hlava jde jako poslední, paže jsou spuštěné k zemi	- paže podél těla	- 4 doby
15. čtyři kroky -směrem k židli nohy: PLPL	- paže podél těla	- 4 doby
16. otočka snožmo vpřed - vpravo, výkrokem pravé nohy vpřed - otočka je o třičtvrtě kola, - končíme bokem k židli,	- paže do upažení poníž, nášvih do otočky P rukou	- 4 doby
17. půlkruh pánví - vpravo, vlevo	- paže jsou lehce opřené o opěradlo židle	- 4 doby
18. čtyři kroky - zadem kolem židle nohy: P L P L	- souběžně s kroky otočení židle opěradlem obráceně, L ruka	- 4 doby

- končíme stojem spatným, židle je po levé straně	- na konci levou paží držíme opěradlo židle	
19. švih levou nohou - přes přednožení do unožení – sed roznožmo na židli	- paže drží opěradlo židle	- 4 doby
20. sed na židli - hlava do předklonu a zpět	- paže drží opěradlo židle	-4 doby
21. sed na židli - nohy propnout v kolenou do roznožení přednožmo (nad zemí) a zpět na zem	- paže drží opěradlo židle	- 2 doby
22. sed na židli	- paže v pořadí PL provádí čelní kruh před tělem - pohyb je ukončen, když je pravá paže v připažení a levá ve vzpažení - 4 doby -L paže jde ze vzpažení do připažení (pohyb paže začíná krčením v lokti před tělem, hlava jde souběžně do předklonu) - 4 doby	- 8 dob

➤ opakujeme do naučení

4) Závěrečná část

Uvolnění a protažení s overballem (na hudbu - CD Hříšný tanec: 3):

Cvik 1.

Základní poloha:

Překážkový sed, paže podél těla, ruce drží overball.

Přímivá poloha – mírně podsazená pánev stahem břišního a hýžd'ového svalstva, páteř protažená v podélné ose temenem vzhůru, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šíje, rozložená ramena, lopatky tahem k sobě a dolů, paže drží overball před hrudníkem. S prodlouženým výdechem stlačíme silou overball, s nádechem uvolnit a položit overball na zem. S výdechem provádíme hluboký ohnutý předklon (obratel po obratli - krční, hrudní, bederní, křížová páteř), overball kutálením po zemi posouváme vpřed (kolem vnitřní strany dolních končetin) až před špičku a zase zpět (kolem vnější strana dolních končetin), vracíme do přímivé polohy.

- opakujeme 3krát – 4krát na obě nohy

Cíl:

- protažení celé zadní strany dolních končetin
- uvolnění vzpřimovače páteře (vzpřimující složky)
- posílení prsních svalů

Chyby:

- krčení natažené nohy v kolenu
- prudce, švihem do předklonu
- povolené břišní svaly
- nepravidelné dýchání a zadržování dechu
- záklon hlavy
- zvednutá ramena

Cvik 2.

Základní poloha:

Klek, paže podél těla, ruce drží overball.

Základní poloha – aktivace hýždí a břišních svalů s mírným podsazením pánve, osa těla vytažená vzhůru, ramena rozložená dolů, lopatky aktivně k sobě a dolů, hlava svírá pravý úhel s osou těla. Paže jsou natažené podél těla a overball držíme dlaněmi (na úrovni horní části stehen). S výdechem tlačíme dlaněmi overball do stehen – výdrž několik sekund, následně uvolnit.

- opakujeme 4krát – 6krát

Cíl:

- posílení břišních svalů (hlubokých)
- aktivace svalů hýžd'ových
- aktivace horních končetin (trojhlavý sval pažní)

- aktivace dolních fixátorů lopatek

Chyby:

- záda v prohnutí, nebo vyhrbení
- neaktivní břišní a hýžděové svaly
- pánev ve vysazení
- hlava nesvívá s osou těla pravý úhel (záklon, předklon)
- zvednutá ramena
- nepravidelné dýchání, zadržování dechu

Cvik 3.

Základní poloha:

Sed pokrčmo mírně roznožený, paže podél těla, ruce drží overball.

Přímivá poloha – mírně podsazená pánev stahem břišního a hýžděového svalstva, páteř protažená v podélné ose temenem vzhůru, brada svívá s osou těla pravý úhel, dlouhá šije, rozložená ramena, lopatky tahem k sobě a dolů, paže ve „svícnu“ – lokty u těla. Umocnění s prodlouženým výdechem – tah ramen dolů, lopatky k sobě a dolů. S výdechem úklon na jednu stranu, overball je pod opěrnou paží (na straně úklonu), tlačíme overball do země. S nádechem ohnutý předklon a návrat do přímivé polohy. To samé na druhou stranu.

- opakujeme 3krát na obě strany

Cíl:

- posílení dolních fixátorů lopatek
- aktivace rotátorů, protažení rotátorů na opačné straně
- posílení prsních svalů (stlačení overballu)
- aktivace šikmých svalů břišních
- aktivace vzpřimující složky vzpřimovače páteře

Chyby:

- povolené břišní svaly
- nepravidelné dýchání, zadržování dechu
- povolená záda (hrbení)
- hlava není v ose (záklon, předsun)
- zvednutá ramena
- rychlý, neplynulý úklon



Obrázek 8: Show Dance



Obrázek 9: Balanční cvičení

4.10 10. HODINA

Téma: Zumba

1) Úvodní část

Rušná část:

- Rozehřátí s obručí i bez obruče.
- CD Zumba: 3

S obručí:

1. přeskoky snožmo přes obruč (vpřed, vzad)

2. poskoky jednož vřed

3. točení obruče v pase (na obě strany)

Bez obruče:

1. zumba chůze na místě

a) ve stojí spatném

b) v mírném stojí rozkročném

- chůze se zvýrazněnou práci boků, vytáčíme pánev střídavě pravým/levým bokem vpřed, kolena vytáčíme dovnitř, našlapujeme přes špičku na plné chodidlo

- pohyb od pasu dolů

4. otáčení na místě (přešlapováním)

- na obě strany

- pohyb dolních končetin je totožný s předcházející chůzí

5. napojíme chůzi s otáčením

- chůze 8 dob (P L P L P L P L), otáčení na místě 8 dob vpravo, 8 dob vlevo

2) Průpravná část

Vydýchání:

Sed mírně roznožný pokrčmo.

S nádechem paže do vzpažení, hlava a oči vzhůru, s výdechem do hlubokého ohnutého předklonu.

Uvolnění a protažením s obručí:

Cvik 1.

Základní poloha:

Sed snožný, paže pokrčmo před tělem drží obruč.

Přímivá poloha – pánev mírně podsazená stahem břišního a hýžďového svalstva, protažená páteř v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šíje, ramena rozložená, dolní úhly lopatek táhneme k sobě a dolů, paže drží obruč před tělem, spodní část obruče se opírá o stehna dolních končetin. S prodlouženým výdechem silou stlačíme obruč (ze stran). S nádechem povolit a položit obruč na dolní končetiny. S výdechem pomalu rolujeme páteř obratel po obratli směrem dolů k nataženým dolním končetinám. Začneme přitažením brady k hrudní kosti – hlava jde do předklonu, rolujeme přes krční páteř, hrudní, bederní a křížovou postupně obratel po obratli až do předklonu. V maximálním ohnutí nádech, s výdechem vracíme zpět do přímivé polohy.

- opakujeme 3krát – 4krát

Cíl:

- protažení zadní strany dolních končetin (hamstringy - dvojhlavý sv. stehenní, sv. poloblanitý, pološlašitý)
- uvolnění a protažení vzpřimovače páteře (vzpřimující složka)
- aktivace prsních svalů (při stlačení obruče)

Chyby:

- povolené břišní svaly
- pokrčené dolní končetiny
- nepravidelné dýchání, zadržování dechu
- zdvihání ramen při předklonu
- rychlé, neuvědomělé, nevedené pohyby

Cvik 2.

Základní poloha:

Sed roznožný, paže skrčmo, lokty u těla, ruce drží obruč za tělem.

Přímivá poloha – pánev mírně podsazená stahem břišního a hýžďového svalstva, protažená páteř v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šíje, ramena rozložená, dolní úhly lopatek táhneme k sobě a dolů, ruce drží obruč za tělem. S výdechem umocnit přímivou polohu – lopatky aktivně k sobě a dolů, lokty k tělu, ramena táhneme dolů a dozadu. S nádechem úklon na jednu stranu, páteř se zaobljuje do tvaru písmena C, v krajní poloze výdech (obruč na straně úklonu opřena o zem). Zpět do přímivé polohy přes ohnutí předklon (současná kompenzace).

- opakujeme 3krát – 4krát na obě strany

Cíl:

- aktivace rotující složky vzpřimovače páteře, protažení na opačné straně pohybu
- aktivace vzpřimující složky vzpřimovače
- protažení čtyřhranného svalu bederního
- aktivace břišních svalů (šikmé svaly břišní)

Chyby:

- pokrčené dolní končetiny
- povolené břišní svaly
- vysazená pánev
- zvedání ramen
- záklon hlavy/předsun
- zadržování dechu a nepravidelné dýchání

Cvik 3.

Základní poloha:

Leh, pokrčit přednožmo.

Přímivá poloha – aktivní břišní a hýžd'ové svaly, vyklenutý hrudník, ramena rozložená, lopatky zatažené dolů, dlouhá šije, hlava v prodloužení svírá s osou těla pravý úhel, obruč je opřena o břicho, pažemi ji pevně držíme u těla, chodidla jsou opřená v přednožení o obruč. S prodlouženým pomalým hlubokým výdechem tlačíme obruč dolními končetinami od těla. S nádechem uvolnit.

- opakujeme 4krát – 6krát

Cíl:

- posílení břišních svalů (spodní část a hluboké svaly břišní)

Chyby:

- nepravidelné dýchání a zadržování dechu
- povolené břišní svaly
- zvednutá ramena
- hlava v záklonu

Cvik 4.

Základní poloha:

Sed pokrčmo P/L.

Přímivá poloha – mírně podsazená pánev stahem břišního a hýžd'ového svalstva, páteř protažená v podélné ose temenem vzhůru, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šije, rozložená ramena, lopatky tahem k sobě a dolů, jedna noha natažená druhá pokrčmo opřená o obruč nad zemí. Paže drží obruč před tělem. S výdechem jdou obě nohy postupně nad zem, tělo jde do mírného záklonu. S pravidelným dýcháním balancujeme v poloze několik sekund. Po čtyřech opakováních kompenzujeme ohnutým předklonem v sedu mírně roznožném pokrčmo.

- opakujeme 4krát – 6krát

Cíl:

- balanční cvičení
- posílení hlubokých svalů (zádových, pánevní dno, hluboké svaly břišní)

Chyby:

- povolená záda (vyhrbení)
- povolené břišní svaly
- nepravidelné dýchání, zadržování dechu
- hlava v záklonu

3) Hlavní část

a) Seznámení se základními kroky Zumbly

- CD Zumba: 10

1. Merengue

a) chůze na místě ve stoji spatném

- boky vytáčíme střídavě vpřed a vzad, kolena vytáčíme dovnitř, našlapujeme přes špičky na plná chodidla

b) chůze na místě, ve stoji mírně rozkročném (nohy v šíři boků)

c) točení dokola na místě vpravo/vlevo

2. Salsa

a) zášlapy

- s natáčením těla mírně bokem vpřed (zášlap P, L bok vpřed, zášlap L, P bok vpřed)

b) úkrok stranou

- pohyb od pasu dolů, s výrazným pohybem pánve (půlkruh ve směru pohybu), nohy jsou pokrčené v kolenou

3. Cumbie

a) základní krok

- pravá noha výkrok vpřed - položení chodidla na patu s vytočením paty do strany vpravo, následuje zášlap vzad - položením na špičku, to samé druhá noha

Celý krok opakujeme do naučení.

b) základní krok s pohybem do stran (tzv. cestování)

- nacvičujeme na 16 dob vpravo, 16 dob vlevo, následně 8 dob vpravo a 8 dob vlevo

c) tzv. „sekání třtiny“

- začneme pravou nohou: krok vpřed, krok stranou, krok vzad, stranou vpřed...opakujeme dokola, druhá noha to samé

b) Zumba sestava I.

➤ CD Zumba: 4, 5

kroky	paže	doby
1. merengue - chůze na místě	- 8 dob bez paží, 8 dob s pažemi (jedna paže: skrčit upažmo vzhůru, druhá skrčit upažmo dolů)	- 16 dob
2. otočení na místě vpravo	- jedna paže skrčit upažmo vzhůru, druhá skrčit upažmo dolů	- 8 dob
3. otočení na místě vlevo	- jedna paže skrčit upažmo vzhůru, druhá skrčit upažmo dolů	- 8 dob
4. salsa úkrok stranou Nohy: P L P L	- paže v upažení	- 8 dob
5. salsa zášlapy Nohy: P L P L	- paže střídavě (opačná ruka opačná noha) 1 paže do vzpažení, 2. do upažení	- 8 dob
6. přísuný krok vpravo - 2 krát	- dlaně třeme o sebe (shora)	- 4 doby
7. přísuný krok vlevo - 2 krát	- dlaně třeme o sebe (shora)	- 4 doby

8. cumbie cestování -vpravo	- paže libovolně	- 8 dob
9. cumbie cestování -vlevo	- paže libovolně	- 8 dob

- Celou sestavu opakujeme do naučení.

4) Závěrečná část

- CD Zumba: 10

Vydýchání:

Podřep rozkročný, špičky paralelně.

S nádechem čelný oblouk z připažení do vzpažení, hlava a oči vzhůru, s výdechem paže do připažení.

Uvolnění a protažení

Cvik 1.

Základní poloha:

Vzpor dřepmo únožný/zánožný.

Přímivá poloha – aktivní břišní svalstvo, protažená páteř v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šije, ramena rovnoměrně rozložená směrem dolů. Dolní končetiny jsou v dřepu únožném L/P. Přitahujeme špičku natažené dolní končetiny k tělu (dorzální flexe) s výdrží několik sekund, potom přecházíme do dřepu zánožného L/P s výdrží několika sekund, ze špičky suneme nataženou dolní končetinu na nárt. Přecházíme do dřepu únožného na druhou nohu. Přitahujeme špičku natažené dolní končetiny k tělu (dorzální flexe) s výdrží několik sekund, přecházíme do dřepu zánožného L/P s výdrží několika sekund, ze špičky suneme nataženou dolní končetinu na nárt. Dolní končetiny uvolníme v sedu mírně roznožném pokrčmo, chodidla na zemi – „vyklepeme“ nohy.

- opakujeme 3krát – 4krát na obě nohy

Cíl:

- protažení dolních končetin: zadní i přední strana

Chyby:

- prudké pohyby (hmity)
- nenatažená dolní končetina v unožení/zanožení

- neaktivní břišní svalstvo
- uvolněná záda
- zvednutá ramena
- hlava předsunutá, nebo v záklonu

Cvik 2.

Základní poloha:

Širší podřep rozkročný, tělo v (mírném) rovném předklonu, paže pokrčené a lokty se opírají o kolena.

Přímivá poloha – aktivní břišní svalstvo, protažená páteř v podélné ose, brada svírá s osou těla pravý úhel, dlouhá šije, ramena rovnoměrně rozložená směrem dolů. Kolena a špičky směřují do stran, opřeme lokty o kolena. Mírným tlakem tlačíme kolena od sebe. Provádíme s výdrží. Následně provádíme hluboký ohnutý předklon ve stoji mírně rozkročném, špičky směřují vpřed.

- opakujeme 3krát

Cíl:

- protažení vnitřní strany stehen
- protažení zadní strany dolních končetin (v ohnutém předklonu)

Chyby:

- příliš velký (bolestivý) tlak do kolen
- záda jsou uvolněná
- ramena zvednutá
- hlava není v prodloužení páteře a nesvírá s osou těla pravý úhel
- pokrčené dolní končetiny v ohnutém předklonu

Cvik 3.

Základní poloha:

Dřep na plných chodidlech, paže mírně předpažené.

Z dřepu na plných chodidlech postupně natahujeme dolní končetiny, hlava a trup volně v předklonu, paže svěšené dolů (prsty zůstávají na zemi). Výdrž několik sekund v ohnutém předklonu a návrat zpět do dřepu.

- opakujeme 4krát

Cíl:

- uvolnění vzpřimovače páteře

- protažení celé zadní strany dolních končetin

Chyby:

- pokrčené dolní končetiny (ve stoji s ohnutým předklonem)
- hlava v záklonu, není v prodloužení
- břišní svaly povolené
- zvednutá ramena



Obrázek 10: Zumba



Obrázek 11: Protažení s obručemi

4.11 Dotazník pro studenty

Pro získání zpětné vazby ze strany studentek jsem se rozhodla využít metodu dotazníků. Sama jsem vymyslela jedenáct nestandardizovaných otázek s otevřenými odpověďmi. Dotazníky jsou anonymní. Poslední hodinu tanců jsem všem zúčastněným žákyním dala dotazníky k vyplnění. Dívky byly v krátkosti seznámeny s problematikou a obsahem dotazníků. V některé z otázek dostaly prostor pro vyjádření svého vlastního názoru na moji výuku tanců. Ve třídě 1. B vyplnilo dotazník čtrnáct dívek a ve třídě 2. B dvanáct dívek. Dívky jsem znala a byla s nimi velmi dobrá spolupráce.

Výsledky dotazníků a grafy jsou uvedeny v příloze.

Dotazník pro studenty

1. Jaký z tanečních stylů vás zaujal nejvíce?
2. Jaký z tanečních stylů vás zaujal nejméně/nezaujal?
3. Jaký taneční styl byl pro vás nejjednodušší?
4. Jaký taneční styl byl pro vás nejnáročnější?
5. Jaká taneční sestava se vám líbila nejvíce a proč?
6. Chybělo vám něco konkrétního v (mých) hodinách? Zařadily byste do nich ještě něco?
7. Co byste rády v svých hodinách změnily?
8. Jaká průpravná část vás nejvíce bavila?
9. Využití jakého náčiní/nářadí vás zaujalo?
10. Bavily vás tyto hodiny?

5. DISKUSE

Když jsem se zamýšlela nad výběrem tématu své bakalářské práce, hledala jsem něco, co je mi nejbližší a zároveň je náplní mého volného času. Tím je především tanec.

Přemýšlela jsem, jakým způsobem by bylo možné zapojit tanec do hodin tělesné výchovy, jaké taneční styly použít a proč. Kladla jsem si otázku, jak nejvíce obohatit klasickou výuku tělesné výchovy na školách něčím odlišným a zajímavým. Rozhodla pro vytvoření deseti ukázkových hodin tanců v rámci tělesné výchovy dívek. Informovala jsem se na možnost aplikace vytvořených hodin na Prvním českém gymnáziu v Karlových Varech. Pan ředitel RNDr. Zdeněk Papež byl velmi ochotný a vyhověl mi. V lednu a únoru 2012 jsem na škole hodiny odučila. Zpočátku jsem měla v plánu odučit všech deset hodin tanců v jedné třídě. Bohužel mi v rámci časové náročnosti v tomto požadavku vyhověno nebylo. Po osobní domluvě s některými kantory tělesné výchovy jsem dostala přiděleny dvě třídy víceletého gymnázia (primu B a sekundu B). Nakonec jsem usoudila, že bude výhodou mít porovnání dovedností žáků dvou tříd. Po přidělení dvou tříd víceletého gymnázia jsem se zaměřila na věkovou skupinu staršího školního věku (11 – 15 let). Dlouho jsem přemýšlela, čím a jak zrovna tuto věkovou kategorii zaujmout a motivovat. Soustředila jsem se hlavně na to, jaký taneční styl vybrat. Stále mě trápila otázka, jak mám vybrat jeden taneční styl, který zaujme všechny žáky? V žádném případě jsem je nechtěla odradit. Došla jsem k závěru, že není žádoucí vybrat pouze jeden taneční styl. A to z jednoduchého důvodu – každý jedinec je individuální. Každého baví něco jiného, a tudíž bude lepší vybrat více tanečních stylů, aby byla co největší možnost zaujmout co nejvíce žáků. Rozhodla jsem se pro využití pomůcek v rušných, průpravných a závěrečných částech některých hodin, aby hodiny nebyly jednotvárné. Chtěla jsem, aby hodiny byly jedinečné, obohacující, zajímavé a především zábavné a motivující.

Věděla jsem, že je nutné postupovat systematicky, a to od nejjednoduššího k nejsložitějšímu. Nejjednodušší kroky se učily žákyně v začátečních hodinách, postupně navazovaly náročnější taneční kroky a taneční vazby. Nežádoucí by bylo vybrat příliš náročné kroky a zbytečně složité choreografie. Mým záměrem bylo naučit žáčky základní kroky a jednoduché vazby více tanečních stylů. Chtěla jsem studentkám zároveň rozšířit taneční obzory a ukázat, že tanec je radost. Do svých hodin jsem zařadila lidové tance, country tance, street dance, show dance a zumbu.

Pro začátek jsem vybrala všem blízké a téměř nenáročné **lidové tance**. Jsou velmi blízké pohybům, které denně používáme. Vycházejí z běžné chůze, běhu, skoků a podupů. Právě tím jsou jednoduché na naučení ve správném provedení. Jak jsem brzy v praxi zjistila, pohyby byly pro žákyně nenáročné. Na začátku první hodiny lidových tanců některé studentky sekundy B nebyly z vybraného tanečního stylu nadšené. Lidové tance nejsou v dnešní době příliš populární a atraktivní. I přes začáteční nejistotu byl u žákyně znatelný zájem o něco nového. Tento zájem jakoby žákyně stmelil. Brzy zvládly základní kroky i vazby ve správném tanečním provedení. Žádný krok jim nedělal větší problém. Všechny kroky rychle pochopily a nebylo pro ně náročné navázat je a tančit na hudbu. Mile mě překvapilo, že se sestavy zdály být lehce pamatovatelné a nenáročné pro obě třídy. Obě třídy braly hodiny s nasazením. Největšího ohlasu lidové tance sice neměly – v porovnání s jinými tanečními styly, ale i tak dokázaly zaujmout a pobavit. Již po první odučené hodině žákyně pozitivně reagovaly. Nejčastějším dotazem bylo, kdy bude další hodina tanců, co bude náplní dalších hodin a že se těší. Obě třídy byly na lidové tance šikovné. Těžko porovnat, která třída byla lepší. Prima i sekunda zvládla velmi dobře taneční kroky i sestavy.

Jako další taneční styl jsem zvolila **country tance**. Country tance jsou relativně blízké lidovým tancům, a tak mi přišlo přínosné je do hodin zařadit. Country se zpočátku zdálo být jednoduché a žákyním se zdály některé kroky vtipné. Reagovaly na některé kroky s úsměvem a na další poněkud nechápavě. Složitějším krokem se zdál pata – špička – krok – sun – krok. Delší dobu trvalo, než ho zvládly na obě strany všechny žačky z primy B. Po naučení celé taneční sestavy jsem zkoušela různé změny v postavení. Postavení v kole a dvojicích nedělal žákyním problém. Náročnější bylo, když tančily naproti sobě na opačnou stranu. Studentky bavilo tančit naučenou sestavu na různou hudbu, tím si dívky vyzkoušely rychlejší i pomalejší tempo sestav. Pomalejší tempo jim šlo lépe. Kroky lépe stíhaly a nedělaly tolik chyb. Velmi se sekundě B líbila písnička z CD Country Best: Big River (Johnny Cash) a Pense Em Mim (Ray Conniff). Oběma třídám šly country tance velmi dobře.

Náročnějším a složitějším úkolem bylo učení **street dance**. Zvolila jsem základní hip hopové kroky a ty používala v krátkých sestavách. Základem bylo naučit žáky typickému „streetovému“ držení těla, kdy je tělo uvolněné, paže jsou spuštěny volně podél těla, dolní končetiny jsou zhruba v šíři pánve a kolena jsou mírně pokrčená. Základem hip hopových pohybů je „feeling“ – vcítění se do hudby a vnímání jejího rytmu. Jde o uvolněné pohupování v kolenou s vertikálním pohybem těžiště těla. Náročnější je zapojení

celého těla. Velmi důležitá je názorná ukázka, která je vždy osobitá a individuální. Taneční projev je ve street dance vždy něčím jedinečným, i přes to, že taneční kroky mají stejný základ. Při učení tanečních prvků a kroků je důležitá schopnost improvizace jedince a vlastní pohybové vyjádření. Právě tím se street dance vyznačuje. Hodiny street dance jsem odučila v sekundě B. Dívky na tyto hodiny byly převlečené již o přestávce. Na první hodině jsem z jejich výrazů pocítila ohromné nadšení pro tento styl. Street dance byl pro ně náročný, ale atraktivní. Bylo těžké uvolnit tělo a neohlížet se na ostatní. Ze začátku, když jsem pustila hudbu a chtěla, aby se na místě pohupovaly v kolenou a improvizovaly, tak se dívky rozhlížely kolem sebe a nevěděly jak začít. Tak jsem řekla: „Představte si, že jste někde na taneční akci, uvolněte se a užívejte si hudbu, dělejte to, co vás právě napadne a nepřemýšlejte nad tím“. A najednou to šlo. Některé slečny zavřely na chvíli oči. Nejtěžší ze všeho byl feeling a umění improvizace. Výhodou bylo, že se před sebou dívky nestyděly. Nejnáročnějším krokem byl rock step, a to z toho důvodu, že je třeba hýbat zároveň nohama a hrudníkem. Samotný pohyb dolních končetin nedělal větší problém. Komplikovanější však bylo, když jsme se snažily zapojit zároveň pohyby hrudníku vpřed a vzad. Dalším náročnějším krokem byla vlna celým tělem. Vlna od hlavy do pasu nedělala většinou velký problém, ale pohyb od pasu dolů se zdál být těžší. Jiné kroky šly dívkám dobře. Street dance si žákyně chválily a líbila se jim především choreografie a hudba. Jejich taneční výkony nebyly výborné, ale snažily se. Naučené dovednosti byly pro ně i pro mne uspokojivé. Základní kroky hip hopu zvládly všechny žákyně. Žádná žačka se street dance předtím nevěnovala, takže jsem na hodině měla samé začátečnice. Vzhledem k náročnosti daného tanečního stylu jsem byla spokojená. Street dance je dlouholetou a náročnou záležitostí.

Show dance je dalším tanečním stylem, který jsem se rozhodla zařadit zejména pro jeho rozsáhlost a tvárnost. Show dance se vyznačuje využitím zajímavých rekvizit (např. židle, hůlky), či akrobatickými prvky. Do show dance spadají i mnohé styly street dance, ale také společenské tance, jazz dance a mnohé další. Show je velmi rozsáhlá a atraktivní kategorie. Zvolila jsem židle jako rekvizity. Zpočátku se zdálo být náročné a komplikované sehnat volnou třídu, ve které by byla možnost si židle vypůjčit. Třída se nakonec našla a žákům jsem včas oznámila, že si na hodinu každý přinese jednu židli právě z určené učebny. Show dance jsem učila v sekundě B, tanec s židlemi se jim zdál zajímavý. Jejich reakce byly plné nadšení. Součástí hlavní části bylo naučit dívky několika způsobům obrátů. Obraty snožné nedělaly nikomu problém, ale obraty jednož byly pro žáčky náročné. Pro většinu byl problém udržet se na stojné noze, se správným pohybem hlavy a

zapojením paží. S obraty jsme se proto zbytečně dlouho nezdržovaly. Jen jedna žákyně předvedla pěkný obrat jednož. Hudbu jsem zvolila pomalejší – soundtrack z filmu Hříšný tanec. Hudba se všem moc líbila. Zvolila jsem sestavu s židlemi, která byla z části i na zemi. K základním převalům jsem zkusila zařadit i něco složitějšího. Jednalo se o obrat z lehu na zádech přes leh vznesmo do lehu na břiše. Problém nebyl s lehem vznesmo, ale pohyb z něj do lehu na břiše. Názornou ukázkou jsem zpomaleně ukázala minimálně pětkrát. Většinou žaček dělalo problém z lehu vznesmo otočit hlavu vpravo a přetočit se opřením o pravé rameno. Často během soustředění pokrčovaly dolní končetiny a tím pádem nemohly převal udělat správně. Jednu po druhé jsem žačky obcházela a opravovala, což zabralo hodně času. Nakonec pohyb zvládly až na dvě dívky všechny. V sestavě však dělal převal žákyním problém, byl rychlejší a dívky neměly dostatek času se na cvik soustředit. Závěrečná sestava se studentkám moc líbila a některé žákyně chtěly s nácvikem pokračovat ještě o přestávce. Show dance mělo u žaček největší úspěch.

Poslední závěrečnou hodinu jsem se rozhodla věnovat *zumbě*. Zumba je energická, rytmická a její základní kroky nejsou náročné. Zumba v náplni mé hodiny měla ukázat odlišnou a dynamickou formu tance, měla pobavit a uvolnit. Zumbu jsem zvolila pro třídu primu B. Hned na začátku hodiny jsem se dozvěděla, že dvě dívky pravidelně navštěvují hodiny zumbly. Základní kroky šly většinou žákyním dobře. Problémem byla práce boků a jejich uvolnění. U mnohých žaček byly pohyby boky toporné. O to delší dobu jsme věnovaly pozornost jednotlivým pohybům zaměřujících se na pohyby pánve (salsa). Zopakovaly jsme pohyby pánví z minulých hodin (půlkruhy, osmičky, kolečka). Těžším krokem bylo tzv. cestování, které bylo součástí sestavy. Pro některé žačky byla zumba těžká. Ne všechny dívky zumba zaujala. Mnoha jiným se zdála zumba přirozená, nenáročná a zábavná. Každé šel trochu jiný pohyb, ale všem šly základní kroky, ve kterých nebyl výrazný pohyb pánve. Hodina zumbly byla kontrastem lidových tanců a country.

Vzhledem k tomu, že jsem dříve měla v plánu odučit všechny hodiny v jedné třídě, nebyly všechny taneční hodiny (jednotlivých stylů) vytvořeny jako sudé. V primě B jsem odučila dohromady čtyři hodiny. Konkrétně dvě hodiny lidových tanců, jednu hodinu country tanců a jednu hodinu zumbly. V sekundě B jsem odučila dohromady šest hodin. Sekunda B měla jednu hodinu lidových tanců, jednu hodinu country tanců, tři hodiny street dance a jednu hodinu show dance. Hodiny v primě a sekundě se mi nestřídaly pravidelně, takže jsem se tomu musela přizpůsobit. Každý týden jsem odučila na Prvním českém gymnáziu v Karlových Varech dvě až čtyři hodiny tanců. Hodiny jsem učila od konce ledna do poloviny února 2012.

Obě třídy se naučily základní kroky určených tanečních stylů i taneční sestavy. Pro žákyně bylo občas obtížné si taneční choreografii zapamatovat. Často jsem tančila vazby s dívkami a většinou jsem do hudby počítala a napovídala jednotlivé kroky. V hodině nebylo dostatek času naučit žáky sestavu na 100 %. Často se stávalo, že nějaký krok během sestavy zapoměly. To však nevidím jako vážný problém. Sama dobře vím, jak dlouho mi trvá zapamatovat si novou choreografii a zvládnout ji zatančit bez chyb. Jsem si vědoma toho, že to zabere mnoho času a síle. Bohužel běžné vyučovací hodiny jsou příliš krátké. Je obtížné naučit žáky sestavu výborně za hodinu, která trvá pouze 45 minut. Na hlavní část hodiny zbývá v průměru kolem 25 – 30 minut, což je poměrně krátká doba na úplné zapamatování, ač jednoduché choreografie. V úvodních částech jednotlivých hodin bavilo žáčky střídat obrazce a napojovat jednotlivé taneční kroky. Dívky ocenily využití pomůcek v úvodních, průpravných i závěrečných částech vyučovacích hodin. Nejvíce žaček z 1. B zaujaly obruče a overbally. Ve vedlejší třídě měly největší úspěch overbally a švihadla. V závěrečných částech hodin mnohdy nezbyvalo dostatek času na protažení a uvolnění, neboť se prodloužil nácvik taneční sestavy v hlavní části hodiny. Většinou se v závěru hodiny stihly pouze dva až tři protahovací cviky.

V první řadě bych chtěla pochválit všechny žákyně obou tříd. Pokud bych měla obě třídy porovnat, co se týče jejich tanečních schopností a naučených dovedností, je těžké jednoznačně říci, jaká třída byla šikovnější. V každé třídě se našlo několik žákyň pohybově nadaných i těch, které příliš neslyšely rytmus a šly mimo hudbu. V primě B jsem měla více tanečně nadaných žákyň. Jak jsem brzy zjistila, tři z nich chodí pravidelně na kroužky gymnastiky a rytmické gymnastiky. Právě tyto dívky měly větší cit pro pohyb a nedělalo jim problém jít kroky do hudby. Také se lépe orientovaly v prostoru a měly pro tanec nadání. V primě B jsem měla čtyři žákyně velmi šikovné. Ostatní dívky řadím spíše do průměru. Jednu až dvě dívky bych řadila do podprůměru k citu pro rytmus a tanec celkově. Třída sekunda B byla v šikovnosti průměrná. V této třídě sice pár děvčat navštěvuje hodiny zumb, ale žádné se nevěnují jinému tanci ani gymnastice. Mnohým dívkám chyběl hudební sluch. Dvě žákyně bych řadila do lepšího průměru až nadprůměru a jednu žákyni do podprůměru v nadání pro taneční pohyb.

Největší odměnou pro mne byl viditelný zájem děvčat. Jejich nasazení a nadšení bylo lehce znatelné. Dívky se na hodiny těšily. Přicházely s úsměvem na rtech, a tak také z hodin odcházely. S jakým napětím sledovaly ukázky nových kroků a variací, překonalo moje očekávání. Jejich reakce na využití různých pomůcek (náradí, náčiní) byly skvělé. Tanec je bavil, při hodinách vždy dávaly pozor, nebavily se, nerušily, vnímaly,

poslouchaly a dělaly to, co se po nich vyžadovalo. Právě jejich zájem mne dále motivoval. Na hodiny jsem se těšila a byly pro mne příjemné. Odměna za moji práci byla v jejich snaze.

Tato práce měla pro mne samotnou velký přínos. Naučila mne, že pokud učitel něčím zaujme, je práce s dětmi příjemná a efektivní. Aplikování hodin v praxi pro mne bylo jedinečné. Utvrdila jsem se s předchozí úvahou o tom, že ani hodiny tělesné výchovy by neměly být jednotvárné. Nyní vím, že by měly být co nejvíce pestré a variabilní. Hodiny tělesné výchovy by měly být, pokud možno, obohaceny o co největší množství nových činností, aby byly stále atraktivní. Využití připravených hodin tanců v hodinách tělesné výchovy se mi v praxi osvědčilo. Zpětná vazba (dotazníky) byla vynikající. Po pravdě jsem takové dobré výsledky nečekala. Musím přiznat, že některé z dotazníků mne dojaly. Například jeden konkrétní, ve kterém žákyně pod dotazník napsala: „Děkuji Vám za hodiny tance!“ A když člověk jako já, v momentální pozici učitele odchází ze třídy a žáci reagují slovy: „Budete nám moc chybět.“ Vidím, že má práce se vyplatila a byla žáky oceněna. Myslím, že by bylo velmi zajímavé zpestření hodiny tanců zahrnout do hodin gymnastiky, kam se také nejvíce hodí. Z mé zkušenosti by žákyně změnu vřele ocenily a pohyb by je více bavil a stal se pro některé atraktivnější. To si myslím, že je velmi důležité zjištění.

Tyto hodiny byly vytvořeny jako příkladové, jako možná inspirace pro pedagogy.

6 ZÁVĚR

Vytyčený cíl bakalářské práce – vytvořit několik ukázkových hodin tanců a zařadit je do hodin tělesné výchovy – vypadal zpočátku jednoduše. Připravit hodiny tanců, které budou využitelné v praxi v hodinách tělesné výchovy, nebo v zájmových tanečních kroužcích či oddílech, však nebylo tak jednoduché, jak se zprvu zdálo. Na základě současného studia na vysoké škole a zkušeností z praxe jsem poměrně snadno vytvořila rušné a průpravné části hodin. Zjistila jsem, že není tak snadné hledání teoretických materiálů k některým tanečním stylům (street dance, show dance, zumba) a jejich uspořádání a třídění. Nejobtížnější byl výběr vhodných tanečních stylů, jednotlivých kroků a sestavení choreografií. Snažila jsem se vybrat takové taneční kroky, které budou pro začátečníky snadno pochopitelné a nenáročné. Pro choreografie jsem vybrala jednoduché prvky, které na sebe dobře navazují. Hudbu jsem vybírala tak, aby byly snadno slyšet jednotlivé doby, tím pádem žákům nedělalo velký problém kroky do hudby začlenit.

Myslím si, že vytvořené hodiny jsou dobrým návodem a předlohou při tvorbě podobných hodin tanců v rámci hodin tělesné výchovy, nebo pro zpestření tréninku tanečních kroužků. Mnou vytvořené hodiny mají sloužit jako možná inspirace zejména pro učitele tělesné výchovy. Mým úkolem bylo obohatit tělesnou výchovu něčím jiným, než je v osnovách základních a středních škol. To se mi, myslím, povedlo. Byla bych ráda, kdyby z mé bakalářské práce mohli čerpat učitelé, trenéři, lektori i případní zájemci o tanec (v podobě široké veřejnosti).

Během vytváření bakalářské práce jsem se přesvědčila, že tanec nezná hranic a je přínosnou pohybovou aktivitou, která se hodí do tělesné výchovy.

7 SUMMARY

Since I am interested in dance, I decided to create several dancing lessons and to teach dance at a selected school. These lessons are an innovative form of teaching Physical Education.

In the theoretical part, I focused on the history and description of different dance styles (folk dancing, country dancing, street dance, show dance, zumba). I used literature and Internet resources.

In the practical part I designed particular dance lessons. They include the basic steps of selected dance styles and simple choreography. I created 10 dance lessons that I taught in Carlsbad. I drew primarily on my own experience with dance and was inspired by the classes of Physical Education in college. On the CD there are photos and videos of the taught lessons.

My dance classes are created to serve as instructions and matrix for similar dances within hours of Physical Education, or training to cheer dance clubs. I hope that this work will bring benefit and inspiration especially for teachers of Physical Education.

8 POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE

1. BURSOVÁ, M. *Cvičit, ale jak?: [metodický komentář ke stejnojmennému videoprogramu vydanému v Pedagogickém centru Plzně]*. 1. vyd. Plzeň: Pedagogické centrum Plzeň, 1999. 22 s.
2. BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 195 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0948-1.
3. BURIÁNKOVÁ, M. *Tančíme v rytmu country: [metodická příručka pro učitele]*. Plzeň: Pedagogické centrum, 1997, 10 s. ISBN ISBN 80-7020-005-7.
4. DRDÁCKÝ, F. *Lidové tance: České lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1983. cvičitel ZRTV, svazek 18, 220 s.
5. HŘÍCHOVÁ, M., MIŇHOVÁ, J. a NOVOTNÁ, L. *Vývojová psychologie pro učitele*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 2000, 82 s. ISBN 80-708-2626-6.
6. CHOUTKA, M., BRKLOVÁ, D. a VOTÍK, J. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, Fakulta pedagogická, 1999, 70 s. ISBN 80-708-2500-6.
7. KRAPKOVÁ, H. *Lidový a společenský tanec*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1991, 103 s. ISBN 80-706-7049-5.
8. MICHALÍK, P., ROUB, Z. a VRBÍK, V. *Zpracování diplomové a bakalářské práce na počítači*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 2006, 67 s. ISBN 80-704-3458-9.

9. RYBA, J. *Vybrané kapitoly z didaktiky školní tělesné výchovy v obecné škole*. Ilustrace Milan Weiner. Hradec Králové: Gaudeamus, 1996, 148 s. ISBN 80-704-1025-6.
10. SCHNEIDEROVÁ, V. *Základy džezového tance: [metodický dopis]*, ČŮV ČSTV - svaz základní a rekreační tělesné výchovy, Praha, 1990, 65 s.
11. ŠKOP, V a ŽUMÁROVÁ M. *Pedagogická praxe v tělesné výchově: učební texty pro studenty na pedagogické praxi a začínající učitele tělesné výchovy*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2000, 38 s. ISBN 80-704-1184-8.
12. TŘEŠŇÁKOVÁ, V. a kol. *Základy klasického tance ve sportovní gymnastice, [metodický dopis]*, Český ústřední výbor ČSTV, Praha, 1985, 71 s.

INTERNETOVÉ ZDROJE:

1. *Dreams country Zlín: Country tance* [online]. Zlín, 2009 [cit. 2012-04-08]. Dostupné z: http://www.dreams.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=1142:country-tance&catid=78:tanec&Itemid=50
2. *Street dance* [online]. wikipedie, 2012 [cit. 2012-04-08]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Street_dance
3. *Taneční kurzy Praha | Taneční škola B-original: Show dance* [online]. Praha, 2010 [cit. 2012-04-08]. Dostupné z: <http://www.b-original.cz/page/show-dance/>
4. *Show dance » Aerobik Liberec » Astyl: Show dance* [online]. Liberec, 2009 - 2010 [cit. 2012-04-08]. Dostupné z: <http://www.astyl.cz/aerobik-liberec/show-dance/>
5. *Zumba - cvičení, oblečení, video, písničky: Zumba* [online]. Praha, 2010 - 2012 [cit. 2012-04-08]. Dostupné z: http://zumba.hox.cz/http://www.zumba-zumba.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=1&Itemid=2

9 PŘÍLOHY

9.1 Dotazník žákyně 1.B

V1.B

Dotazníky pro studenty

1. Jaký z tanečních stylů Vás zaujal nejvíce? ZUMBA
2. Jaký z tanečních stylů Vás zaujal nejméně/nezaujal? lidové tance
3. Jaký taneční styl byl pro Vás nejjednodušší? lidové tance
4. Jaký taneční styl byl pro Vás nejnáročnější? ZUMBA
5. Jaká taneční sestava se vám líbila nejvíce a proč? ZUMBA - je hodně energická
6. Chybělo vám něco konkrétního v (mých) hodinách? Zařadili byste do nich ještě něco? NE
7. Co byste rádi v mých hodinách změnili? NIC
8. Jaká přípravná část Vás nejvíce bavila? NEVÍM
9. Využití jakého náčiní/nářadí vás zaujalo? OBZRUČ
10. Bavily Vás tyto hodiny? ANO
11. Byly Vám nějakým přínosem? ANO

9.2 Dotazník žákyně 2.B

V 2.B

Dotazníky pro studenty

1. Jaký z tanečních stylů Vás zaujal nejvíce? *Streetdance*
2. Jaký z tanečních stylů Vás zaujal nejméně/nezaujal? *Lidové tance*
3. Jaký taneční styl byl pro Vás nejjednodušší? *Country* ☺
4. Jaký taneční styl byl pro Vás nejnáročnější? *Streetdance*
5. Jaká taneční sestava se vám líbila nejvíce a proč? *Lidové tance protože mi sly* ☺
6. Chybělo vám něco konkrétního v (mých) hodinách? Zařadili byste do nich ještě něco? *nic*
7. Co byste rádi v mých hodinách změnili? *nic*
8. Jaká průpravná část Vás nejvíce bavila? *koordinace se švihadly*
9. Využití jakého náčiní/nářadí vás zaujalo? *švihadlo*
10. Bavily Vás tyto hodiny? *ano*
11. Byly Vám nějakým přínosem? *Bylo to příjemné prostředí. Už vím jak se tančí streetdance.*

9.3 Výsledky dotazníků

Výsledky dotazníků 1. B

Na **první otázku**: „jaký taneční styl zaujal žáky nejvíce“ odpovědělo osm děvčat zumba, čtyři dívky lidové tance, jedna dívka country tance a jedna dívky na otázku neodpověděla.

Z první otázky je jasné, že zumba měla velký úspěch u většiny žaček z 1. B.

Na **druhou otázku**: „jaký taneční styl zaujal nejméně“ odpovědělo osm děvčat lidové tance, čtyři dívky zumba a dvě dívky na tuto otázku neodpověděly.

Z výsledků vidíme, že většinu žaček lidové tance příliš nezaujaly v porovnání s jinými tanečními styly.

Třetí otázka: „jaký taneční styl byl pro žáky nejjednodušší“ odpovědělo sedm děvčat lidové tance. Pro pět děvčat byly nejjednodušší country tance. Jedné dívce se nejjednodušší se zdála zumba a jedna dívka nevěděla.

Nejjednodušší byly pro většinu dívek lidové tance a na druhém místě jsou country tance, které dostaly pouze o dva „hlasy“ méně.

Na **čtvrtou otázku**: „jaký taneční styl se zdál nejnáročnější“ odpovědělo deset děvčat zumba, dvě dívky odpověděly country tance a dvě dívky na tuto otázku neodpověděly vůbec.

Nejnáročnější se dívkám zdála jednoznačně zumba, ale i přesto se právě zumba stala pro většinu žaček nejatraktivnější.

Na **pátou otázku**: „jaká taneční sestava se líbila nejvíce a proč“ odpovědělo osm dívek zumba sestava, čtyřem dívkám se nejvíce líbily sestavy z lidových tanců, jedné dívce se nejvíce líbila country sestava. Jedna dívka na tuto otázku neodpověděla.

Většině dívek se nejvíce líbila zumba sestava, na druhém místě se umístily lidové tance. Na moji otázku: „proč zrovna tato sestava a tento taneční styl“ odpověděly žáčky že zumba je energická, zajímavá, rychlá, zábavná a super. Dívky, které si vybraly lidové tance, ocenily pomalé tempo, jednoduchost a nenáročnost tanečních kroků. Nejvíce se z lidových tanců líbila mazurka a sousedská.

Na **šestou otázku**: „jestli něco konkrétního studentkám v hodinách chybělo a co by do hodin rády zařadily“ odpovědělo osm děvčat street dance. Čtyři žáčky odpověděly

ne/nic. Jedna žákyně by ocenila hodnocení jednotlivých žaček během hodin a jedna žákyně by byla pro tvorbu vlastních kroků v hodinách.

Většina dívek 1. B by zařadila do hodin tanců street dance. Měla jsem v plánu ve třídě odučit jednu hodinu street dance, ale vzhledem k jejich týdenní nepřítomnosti (z důvodu lyžařského kurzu) jsem všechny tři hodiny street dance odučila ve vedlejší třídě (2. B). O jednu hodinu tanců dívky přišly, je to škoda. Čtyřem děvčatům v mých hodinách nic nechybělo, ani by nic neměnily, to je pro mne dobrá zpráva. Hodnocení žáků je určitě věcnou připomínkou. O hodnocení jsem se snažila. Většinou se mé hodnocení týkalo celku. Na pár hodinách jsem pochválila i jednotlivce, a to konkrétně v hodinách country tanců a lidových tanců. Na hodnocení jednotlivců v hodinách nebylo dostatek prostoru. Jedna dívka by ocenila vlastní kreativitu a tvůrčí schopnosti žáků vymyšlením vlastních kroků. Je dobrý nápad, nechat žáky vytvořit kroky, či sestavu samotné. Zprvu jsem to měla v několika hodinách v plánu. Nakonec kvůli nedostatku času jsem žákům nechala volnost jen v jedné hodině lidových tanců, jednalo se o 2. hodinu lidových tanců v 2. B. Dívky dostaly zhruba deset minut na vymyšlení vlastního tanečku. Dívky si taneček vymyslely a potom ho jednou ukázaly před třídou. Na úkor toho se nestihlo závěrečné protažení v hodině. Vzhledem k časové tísní v hodinách nezbyval čas pro tuto činnost. Hodiny trávající 45 minut jsou velmi krátké. Myslím si, že je to velká škoda. Ráda bych žáky nechala projevit vlastní fantazii a tvořivost. Kdybych mohla odučit více hodin tanců, určitě bych do hodin zařadila vlastní kreativitu žáků. Žákům bych dala dostatek času a prostoru na vymyšlení něčeho svého (kroků, sestav).

Odpověď na **sedmou otázku**: „jestli by v mých hodinách něco změnily“ odpovědělo deset dívek, že by nic neměnily. Tři dívky by změnily postup. Jedna dívka by změnila tempo.

Většina dívek by v mých hodinách neměnila nic, což je pro mne velmi pozitivní. Tři dívky by rády změnily postup, nic konkrétního však nenapsaly a tak nevím, jaký postup měly na mysli, což je škoda. Bohužel jsem si dotazníky četla až doma a na případné mé dotazy nebyla příležitost. Jedna dívka uvedla, že by změnila tempo, bylo na ni moc rychlé. Všechny postupy byly v návaznosti. Učilo se od nejjednoduššího ke složitějšímu...

Na **osmou otázku** odpovědělo pět žaček, že je nejvíce bavila průpravná část s overbally, dvě žačky nejvíce bavila průpravná část s obručemi a jednu dívku bavily nejvíce švihadla. Tři žačky nevěděly a další tři žačky odpověděly sestavy (otázku pravděpodobně nepochopily a nezeptaly se).

Z výsledků jednoznačně vidíme, že žákyně velmi zaujaly pomůcky využívané v hodinách. Největší úspěch v průpravné části měly overbally. Na druhém místě se umístila švihadla.

Na **devátou otázku**: „jaké náradí, nebo náčiní zaujalo nejvíce“ odpovědělo sedm žákyň obrouč a pět overbally. Jednu dívku zaujalo nejvíce švihadlo a jeden dotazník byl v této otázce bez odpovědi.

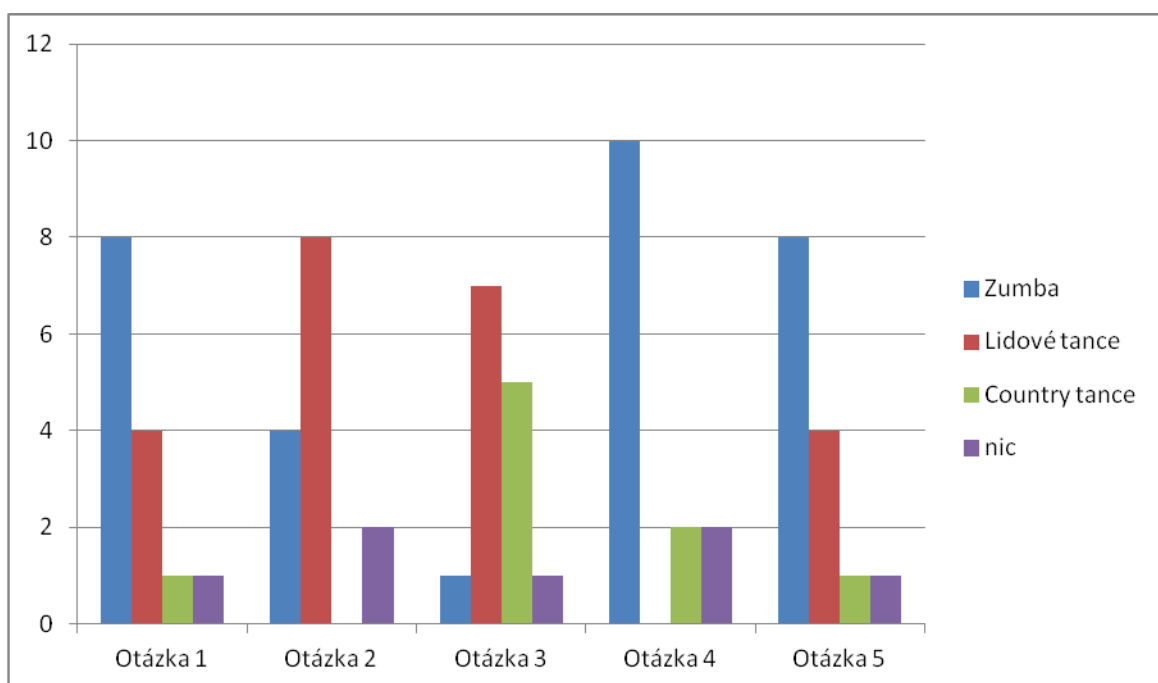
Největší úspěch v hodinách tanců měly obrouče a hned potom overbally.

Desátá otázka zjišťovala, zdali studentky hodiny tanců bavily. Na tuto otázku odpovědělo deset žákyň ano. Jedna z žaček napsala většinou ano a tři z žákyň napsaly jak kdy/jak co.

Z těchto výsledků je jasné, že většinu dívek hodiny bavily. S výsledkem „jak kdy“ úplně spokojená nejsem, škoda, že dívky neuvedly konkrétně proč, nebo co je v hodině nebavilo (např. protahování). Žádná negativní odpověď nebyla, což je pro mne úspěch.

V poslední **jedenácté otázce** jsem se žákyň ptala, zdali jim hodiny tanců byly nějakým přínosem. Třináct dívek odpovědělo, že ano. Jen jedna z dívek odpověděla ne.

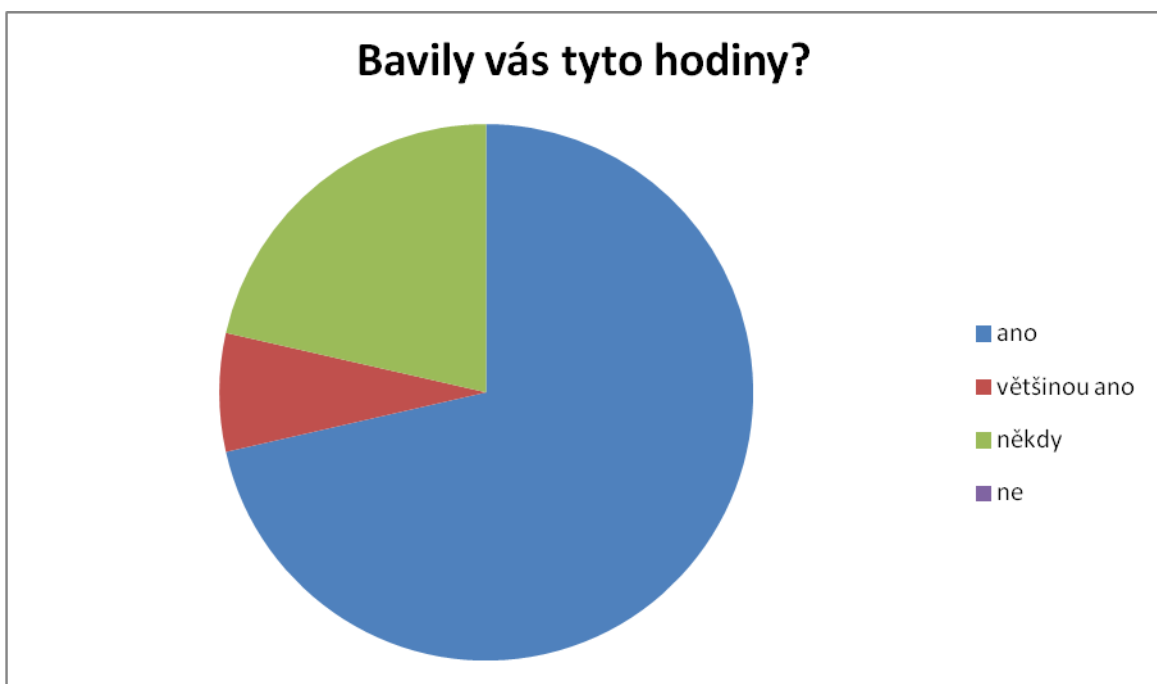
Hodiny tanců byly z 99 % dívkám přínosné. To je velmi dobrá zpráva.



Graf 1: Odpovědi na otázky 1-5



Graf 2: Využití jakého náčiní/nářadí zaujalo nejvíce.



Graf 3: Jak studentky bavily hodiny tanců.

Výsledky dotazníků 2. B

Na **první otázku**: „jaký taneční styl žáky nejvíce zaujal“ odpovědělo osm dívek show dance a čtyři dívky street dance.

Jednoznačně nejvíce zaujal dívky show dance a na druhém místě se umístil street dance.

Na **druhou otázku**: „jaký taneční styl zaujal nejméně“ odpověděly čtyři dívky lidové tance, čtyři dívky country tance a jedna dívka street dance. Tři z dívek žádný taneční styl nevybraly.

V této otázce odpověděl stejný počet žákyň lidové tance a country tance, tyto tance je v porovnání s ostatními učenými tanečními styly (show dance, street dance) zaujaly nejméně. Jen jednu z dívek nejméně zaujal street dance.

Třetí otázka: nejjednodušším tanečním stylem byly pro pět dívek lidové tance. Show dance i street dance získalo po třech hlasech. Jedna dívka na otázku neodpověděla.

Nejjednodušší se pro většinu žaček zdály lidové tance. Na druhém místě se umístilo show dance a street dance. Celkem mě překvapilo, že se právě street dance zdál některým dívkám nejjednodušší. Během hodin se mi nezdálo, že by některé z dívek tento styl šel bez problémů

Ve **čtvrté otázce** jsem se ptala: „jaký taneční styl byl pro žáky nejnáročnější“. Pět dívkám se zdál nejnáročnější show dance, čtyřem dívkám street dance. Jedné dívce se nejnáročnější zdály lidové tance a dvě žačky na tuto otázku neodpověděly.

Mezi nejnáročnější taneční styl většina dívek zařadila show dance a street dance. Tyto odpovědi odpovídají mým postřehům z hodin.

Na **pátou otázku**: „jaká taneční sestava se líbila nejvíce“ odpovědělo sedm dívek show dance. Čtyřem dívkám se nejvíce líbily sestavy v hodinách street dance a jedné dívce se nejvíce líbila sestava z lidových tanců.

Z výsledků je jasně vidět, že největšímu počtu žákyň se líbila sestava z hodiny show dance (tanec s rekvizitami). Na otázku: „proč zrovna tento styl“ odpověděly dívky, že se jim show dance a street dance zdá zábavné, zajímavé, moderní, hezké a líbilo se jim využití židlí v sestavě (show dance).

Šestou otázkou je: „zdali žákyním v hodinách něco chybělo“ deset dívek odpovědělo nic a dvě z děvčat by zařadily do hodin latinsko-americké tance.

S výsledkem jsem velmi spokojená, většině žaček v hodinách nic nechybělo. Dvě dívky by ocenily zařazení latinsko-amerických tanců v hodinách. Latinsko-americké tance jsou velmi temperamentní. Zumba vychází z latinsko-amerických tanců, jednu hodinu jsem odučila ve vedlejší třídě (1. B).

V **sedmé otázce** mě zajímalo: zdali by studentky v mých hodinách rády něco změnily. Jedenáct dívek odpovědělo ne, jedna dívka by ocenila kratší rozcvičky.

99 % žákyň by v mých hodinách tanců nic neměnilo. S tímto výsledkem jsem velmi spokojená.

V **osmé otázce** jsem se ptala: jaká průpravná část bavila žákyně nejvíce. Šesti dívkám se nejvíce líbila průpravná část s overbally, tři žačky nejvíce zaujala švihadla a dvě dívky lavičky. Jednu dívku bavila nejvíce průpravná část u žebřin.

Nejvíce žákyň zaujala průpravná část s overbally.

Na **devátou otázku**: „které náčiní/nářadí zaujalo nejvíce“ odpovědělo pět děvčat overbally, tři dívky švihadla, jedna dívka lavičky a tři dívky židle.

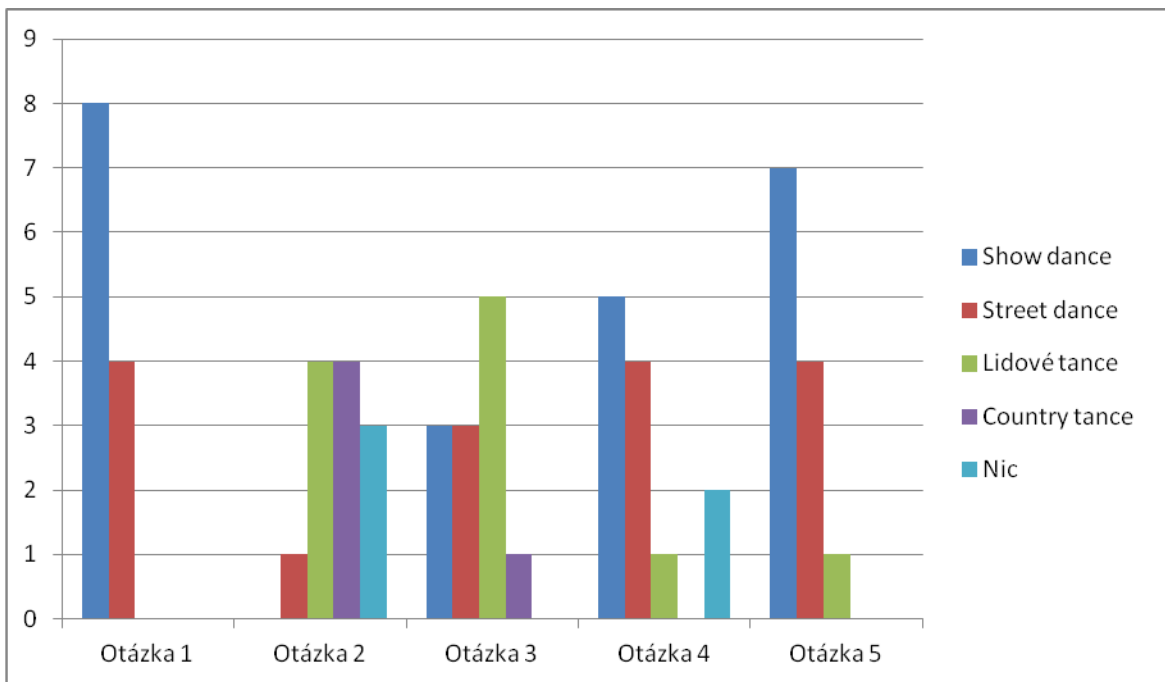
Pomůckou, která zaujala nejvíce žáků je overball. Na druhém místě jsou švihadla a židle.

Na **desátou otázku**: jestli žáky hodiny tanců bavily, odpověděly všechny dívky ano.

Tento příznivý výsledek mi udělal velkou radost. Oproti druhé třídě (1. B), je zde 100% kladný výsledek.

Na poslední **jedenáctou otázku**: zdali byly hodiny žačkám přínosné, odpovědělo deset žákyň ano. Jedna z žákyň odpověděla asi ano a jedna odpověděla moc ne.

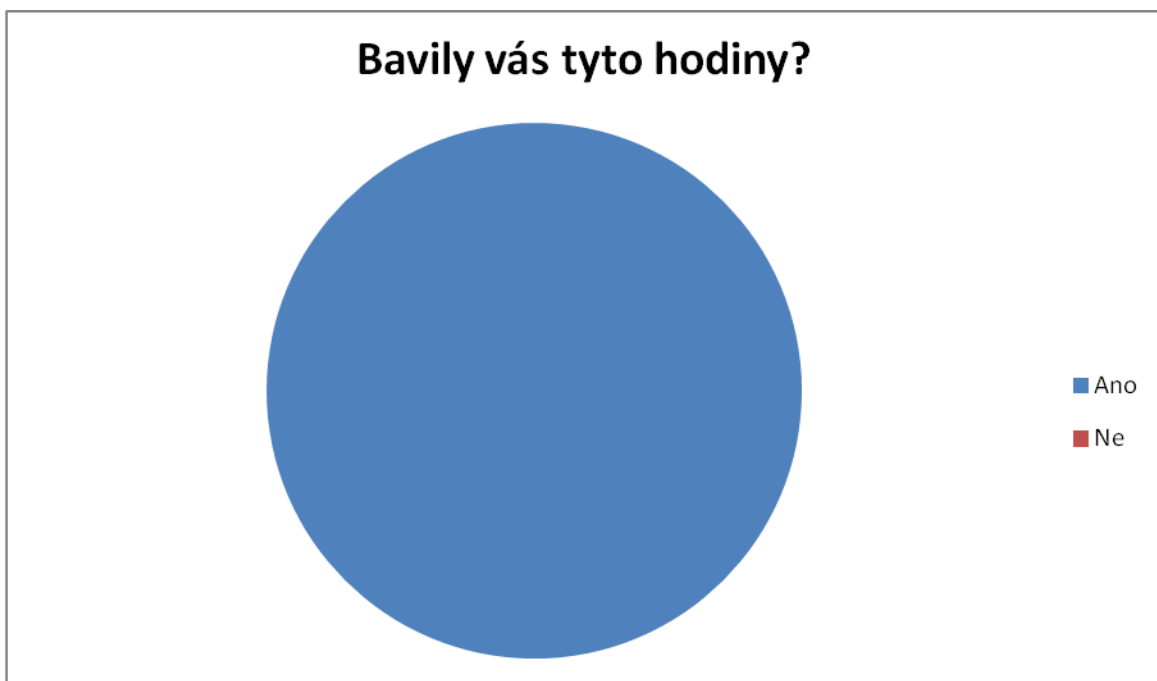
Z tohoto výsledku lze vyčíst, že téměř všem žákyním byly hodiny tanců přínosné. S tímto závěrem jsem spokojená.



Graf 4: Odpovědi na otázky 1-5



Graf 5: Využití jakého náčiní/nářadí zaujalo nejvíce.



Graf 6: Jak studentky bavily hodiny tanců.?

9.4 Seznam grafů

Graf 1: Odpovědi na otázky 1-5.....	112
Graf 2: Využití jakého náčiní/nářadí zaujalo nejvíce.....	113
Graf 3: Jak studentky bavily hodiny tanců.....	113
Graf 4: Odpovědi na otázky 1-5.....	116
Graf 5: Využití jakého náčiní/nářadí zaujalo nejvíce.....	116
Graf 6: Jak studentky bavily hodiny tanců.....	117

9.5 Seznam obrázků

Obrázek 1: Lidové tance – sekunda B.	32
Obrázek 2: Lidové tance – prima B.	39
Obrázek 3: Country tance – sekunda B.	45
Obrázek 4: Country tance – prima B.	53
Obrázek 5: Protážení se švihadlem.....	61
Obrázek 6: Protážení na lavičkách.....	70
Obrázek 7: Street dance.....	77
Obrázek 8: Show dance.....	88
Obrázek 9: Balanční cvičení.....	88
Obrázek 10: Zumba.....	96
Obrázek 11: Protážení s obručemi.....	96

Příložen je [DVD-ROM] s foto a video dokumentací a hudbou z jednotlivých hodin.

Evidenční list

Souhlasím s tím, aby moje diplomová/bakalářská práce byla půjčována k prezenčnímu studiu v Univerzitní knihovně ZČU v Plzni.

Datum:

Podpis:

Uživatel stvrzuje svým čitelným podpisem, že tuto diplomovou/bakalářskou práci použil ke studijním účelům a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno	Fakulta/katedra	Datum	Podpis