

Západočeská univerzita v Plzni

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Metodika výrazového tance pro začátečníky  
Bakalářská práce

Lucie Hroudová  
*Tělesná výchova a sport*  
2008-2012

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

Plzeň, 20. 6. 2012

Poděkování:

Zde bych chtěla poděkovat vedoucí práce Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za cenné rady, trpělivost a odborné konzultace. Dále bych chtěla poděkovat Lence Vargové a jejímu tanečnímu kurzu za umožnění realizace cvičebních jednotek k bakalářské práci.

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

Plzeň, 20. června 2012

.....  
vlastnoruční podpis

**OBSAH**

1	ÚVOD.....	1
2	CÍL A ÚKOLY PRÁCE .....	3
2.1	CÍL PRÁCE .....	3
2.2	ÚKOLY PRÁCE .....	3
3	TANEC.....	4
3.1	POHYB A TANEC.....	4
3.2	VÝRAZOVÝ TANEC .....	5
4	TANEČNĚ POHYBOVÁ PRŮPRAVA .....	7
4.1	TANEČNĚ- TĚLESNÝ CIT .....	7
4.2	VEDENÝ POHYB.....	8
4.3	ŠVIHOVÝ POHYB.....	8
4.4	VÁZANÉ POHYBY- LEGATO.....	9
4.5	PRUDKÝ POHYB- STACCATO.....	10
4.6	POHYB PROBÍHAJÍCÍ VLNOU .....	10
4.7	IMPROVIZACE .....	10
4.8	ZÁKLADNÍ POLOHY TĚLESNÝCH CVIČENÍ .....	11
5	PRINCIPY A METODIKA VÝRAZOVÉHO TANCE.....	13
5.1	OBEČNÉ PRINCIPY VÝRAZOVÉHO TANCE:.....	13
5.2	ZÁKLADNÍ PRINCIPY VÝRAZOVÉHO TANCE: .....	14
5.3	METODIKA VÝRAZOVÉHO TANCE.....	16
6	PRAKTICKÁ ČÁST .....	19
6.1	1. HODINA .....	20
6.2	2. HODINA .....	26
6.3	3. HODINA: .....	32
6.4	4. HODINA .....	37
6.5	5. HODINA .....	42
7	DISKUZE .....	51
8	ZÁVĚR .....	53
9	SEZNAM OBRÁZKŮ .....	54
10	SEZNAM LITERATURY .....	55
11	SUMMARY.....	57
12	PŘÍLOHY .....	58

## 1 ÚVOD

Tanec je součástí lidstva od dávné historie. Lidé napodobovali vše, co se hýbalo. Motýly, vlnky na hladině, ptáky, povedený lov, ale také určité životní cykly jako narození dítěte, smrt, svatbu, nebo dobrou úrodu. Začaly tak vznikat tance bojové, pohřební nebo lovecké.

Člověk vyjadřoval své emoce, strach z démonů a prosil bohy o jejich přízeň prostřednictvím tance. Tancovalo se buď v řadách, nebo kruzích, muži a ženy tancovali odděleně. Velmi často se používaly k tanci masky, ozdoby z peří a pomalování celého těla různými ornamenty, které byly pro každý tanec jiné. Tancovalo se za doprovodu lidského hlasu, křiku, mlaskání, mručení, pískotu, zpěvu, napodobování zvuků zvířat a později za doprovodu jednoduchých nástrojů.

Každý člověk se vyjadřuje jinak. Někdo pomocí slov a píše básně nebo zpívá, někdo se vyjadřuje pomocí pohybů a tančí. Tanec je s námi na každém kroku. Dostává se k nám i doma pomocí televize. To vypovídá o jeho zajímavosti a zábavnosti. Setkáváme se s ním také na plesech, zábavách, koncertech nebo diskotékách. Každý tančí dle své chuti a schopnosti. Také projev radosti je spojen s tanečními poskoky. Avšak i smutek se může vyjadřovat tancem.

V tanci má každý možnost se realizovat. Tanec nemá skoro žádné meze. Je mnoho druhů tance a proto máme možnost výběru, co je našemu srdci nejbližší a můžeme se věnovat právě tomu. Každý tanečník může být inspirací pro někoho jiného, protože má své vlastní originální pohyby. Tanečníci se mohou inspirovat pohyby i v naprosto odlišných druzích tance a použit je pro své vlastní taneční potřeby.

V práci se budu zabývat teorií, metodickými postupy při výuce a přípravou pěti cvičebních jednotek, které budu aplikovat v kurzu výrazového tance pro začátečníky. První hodina je zaměřena na baletní pozice, držení těla, taneční chůzi a běh. Druhá hodina je zaměřena na podřepy, dřepy, výpony, výpady. Třetí hodina je zaměřena na švihové pohyby horních i dolních končetin. Ve čtvrté hodině se budeme věnovat skokům, poskokům a obrátům. V poslední páté hodině se zaměřím na cvičení šije, horního pletence a trupu.

Motivací pro bakalářskou práci bylo, že mě tanec vždy zajímal a také, že jsem začala chodit na hodiny výrazového tance pro začátečníky. Výrazový tanec mne velmi

oslovil. Líbí se mi, že není každá hodina úplně stejná. Vždycky je něco, co jsme ještě nedělali a tím jsou hodiny pestré. Na hodinách se procvičuje „moderna“, výrazový tanec, balet, nebo třeba také flirt dance pro zpestření. Výrazový tanec vyjadřuje pocity, myšlenku, příběh a nemá výrazná striktní omezení ani pravidla. Samozřejmě musíme dbát na to, abychom se neodchýlili od dané postavy nebo děje, ale záleží především na tanečnickovi, jak příběh vyjádří.

Prostřednictvím této práce bych ráda ukázala, že výrazový tanec není pouze o pohybu, ale i o vcítění se do dané nálady, pomocí které divákovi přenášíme informaci. Předností tohoto tance je, že jej může okusit kdokoli a rázem se přenášet do jiné doby, může zkusit různé postavy, nebo během jednoho tance několikrát změnit náladu.

## **2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

### **2.1 CÍL PRÁCE**

Cílem práce je vytvoření pěti cvičebních jednotek výrazového tance pro začátečníky na základě vybrané metodiky.

### **2.2 ÚKOLY PRÁCE**

- Výběr metodiky výrazového tance na základě odborné literatury a konzultace s tanečníky.
- Sestavení jednotlivých cvičebních jednotek tak, aby cvičenci v kurzu prošli celou metodickou řadou.
- Výběr hudby a vymyšlení sestav na procvičení kroků z hodiny.
- Aplikace cvičebních jednotek v kurzu výrazového tance Lenky Vargové v 3D salonu.
- Pořízení fotodokumentace.

### 3 TANEC

„Tanec je komunikace mezi tělem a duší. Vyjadřuje to, na co slova nestačí.“ (Denis, 1915)

#### 3.1 POHYB A TANEC

Pohyb je přirozený vnitřní projev lidského těla. Je tvarově nejzajímavější a je nekonečný ve svých možnostech. Když se řekne vnější pohyb, rozumíme změnu místa nebo polohy. Všechny vnější pohyby vycházejí ze základní klidové polohy a opět se do ní po skončení pohybu vrací. Tento pojem je ovšem relativní, neboť u žádného živého organismu neexistuje klidová poloha, protože z fyziologického hlediska je klidová poloha jedině po smrti. Jinak stále funguje dýchací systém, krevní oběh a srdce, atd. (Jebavá, 1988)

Tanec je umění, v němž dominuje lidské tělo. Je to umění, ve kterém pracuje cit a výraz v čase a prostoru. Odhaluje hlavně citový stav člověka, který ukazuje a odráží onu určitou a specifickou hladinu duševního rozpoložení člověka - tanečníka. Pohyb těla umožňoval člověku vyjadřovat své pocity v okamžiku jejich prožívání. (Kröschlová, 1964)

Umění mimiky a gest musíme hledat v Řecku, v řeckém divadle a mimickém tanci. První zmínky o řeckém tanci můžeme nalézt na malbách na vázách nebo terakotových figurkách. Řecké tance, které se vyvíjely z pravěkých tanců, z tanců ročního a životního cyklu (oslavy narození dítěte, smrti, svatby, dobré úrody, aj.) se dělí na bojové a extatické, na tance náboženské a mimické, které se využívaly na slavnostech a v divadlech. Ačkoli toto rozdělení nevyhovuje dnešnímu rozdělení tance, pomáhá nám pochopit rozdělení řeckého tance. Výrazový tanec, neboli mimický, se dostal do divadelního tance, kde hrál v řecké komedii a tragédii význačnou roli.

Řecké divadelní hry byly výjimečné svojí stavbou, kde vystupoval vedle hlavního děje ještě sbor. Zpíval písně, které nesouvisí s dějem, ale ve volných pasážích vyplňoval prázdné chvíle. V řecké tragédii vládlo zpívané i mluvené slovo, jež bylo doprovázeno již zmiňovaným sborem a tancem. Chór byl doplněn o instrumentalisty, kteří dohromady zpívali, tančili nebo děj vyjadřovali pomocí pantomimy. V dialogu



zpívali sólisté spolu s chórem a za doprovodu šalmaje. V komediích mělo vystoupení sborového i sólového zpěvu popěvkový charakter a bylo jednodušší než v tragédii.

Velkou inspirací pro výrazový tanec bylo náboženství a řečtí bohové. Slavnosti byly součástí jednotlivců i společnosti. Všechny slavnosti se odehrávaly pod širým nebem a byly krásným představením, kde se uplatnil tanec, zpěv a hudba. Ženy předváděly extatické tance, většinou kolové. Pro vyvolání božstev se často používaly i drogy (např. makovice), tanečníci byli v extázi a tanec byl vystupňován do extrému.

### 3.2 VÝRAZOVÝ TANEC

Výrazový tanec vznikl v době úpadku klasického tance, tj. balet a romantický tanec, ve 20. století současně v Německu a v USA. V každé zemi měl jiné rysy, v Německu byl spíše filozofický, kdežto v USA pak byly rysy spíše pragmatické. Oba směry měly stejné zásady, i když mezi nimi nebylo žádné spojení. Výrazový tanec (moderní) má často označení pro pohybový projev dle počátku období taneční moderny (počátek 20. století). *Výrazový* pochází z němčiny, kdežto *moderní* je označení dle reformátorů v Americe.

Dnes už tanec není pouze optickým mechanismem, ale má tendenci k expresi<sup>1</sup>. Výrazový tanec nedbá pravidel klasického tance a vytváří si vlastní systém, vlastní pohyby, vlastní kroky, vlastní taneční svět. Pohyb tanečníka vychází z vlastních podnětů, a nemá na něj vliv choreograf, ale hlavně samotný tanečník. Expresivní tanec je neopakovatelný, pokud by chtěl jiný tanečník vytvořit tanec na stejné téma, využije jiných prostředků.

Muzikálový tanec je tanec scénický, musí tedy zachovávat nároky jeviště, brát ohled na jevištní využití pohybu. Na jevišti je pohyb sám o sobě a působí. Působí svým taktem, který rozechvívá jak diváka, tak i tanečníka, působí intenzitou cítění, které pronikají dynamikou pohybu, působí výtvarnou složkou a prostorovým pohybem. Za pomoci hudby, mluveného slova, různých zvuků nebo pohybu světla může tanečník nebo choreograf využít osobitého pohybu jako jednoho vyjadřovacího prostředku. Dle

---

<sup>1</sup> Výraz je vyvoláván i v přírodních formách estetickým účinkem. Potřeba výrazu je zakořeněna hluboko v přírodě, v květinách, pohybech křídel ptáků nebo motýlů, příroda tyto tvary rozvíjí a tanečník napodobuje.

svého talentu může vytvořit tanec absolutní, který může být dramatický, či může podat hudbu nebo třeba báseň dle svého pocitu. (Kröschlová, 1964)

Důležitým cílem je rozvíjet u tanečnicků pohybově taneční fantazii na základě tělesné citlivosti. Výrazový zrod by měl předcházet nějaký určitý zážitek, z něhož bude moci tanečník čerpat pohybový výraz. Kvantita zážitků pomáhá docílit hojné pestrosti pohybovému projevu. Z pohledu pedagoga\ choreografa bychom měli zkoumat pohyb ze všech možných stran, hledat nejrůznější zdroje, vést tanečnický k nejrůznějším druhům pohybů, abychom z nich mohli čerpat inspirace. Důležité je také, abychom vedli tanečnický k tomu, že jeden pohyb lze provést několika způsoby, které jsou podníceny jiným pohybovým cítěním.

Výrazový tanec je umění, jež v současnosti tvoří uměleckou scénu a má velkou budoucnost. Dokáže diváka inspirovat, okouzlit, ohromit, a tím přesahuje vymezený druh umění. Umění těla (body art) výrazně obohacuje tanec i divadelní scénu. Toto umění je chápáno jako součást původce uměleckých činností. Body art je založeno na spojení aktér divák. Diváci jsou vnímáni jako velmi důležitá součást představení. Divák chápe tělo tanečnicka jako nástroj, kterým se pohybuje v čase a prostoru, a vyjadřuje jím svou uměleckou realizaci. Výrazový tanec a body art se prolínají nejen svými výrazovými možnostmi, ale také hranicemi schopností, protože ani jedno nemůže existovat bez druhého. Tanec rozvíjí umění, protože je velice komunikativní, a může tedy překračovat i jazykové zábrany a vytvářet nový životní styl. (Kröschlová, 1964)

„Tanec splňuje důležitou funkci v oblasti sociální, neboť podporuje vazby s různě postiženými skupinami populace a často slouží jako podpůrná terapie k uvolnění tenze, k seberealizaci handicapovaného jedince.“ (Jebavá, 1988)

## 4 TANEČNĚ POHYBOVÁ PRŮPRAVA

Při pohybové přípravě dodržujeme souměrné zatížení všech svalových skupin. Dbáme na uvolňování kloubů a příslušných svalů, kterým odstraníme napětí a ztuhlost kloubů. Používáme uvolňovací i protahovací cviky a vyhýbáme se jednostranné zátěži. Hodinu se snažíme dělat zábavnou a pestrou, nová cvičení, opakovat prvky, které jsme již nacvičovali. Tanečnický sledujeme a opravujeme, aby si dané pohyby zautomatizovali.

Taneční příprava se zaměřuje především na správné držení těla, které záleží na anatomických a fyziologických možnostech tanečnicka. Je vyžadována specifická pohybu, jelikož jde o tanec. Tato specifická záleží na představitosti a hudebním citění. Neustále se musíme zabývat zlepšováním tohoto spojení. Ke zlepšení citění pomáhají jednoduché představy: letící pták, pohyb listu, vlny na vodě atp.

(Jeřábková, 1986)

### 4.1 TANEČNĚ- TĚLESNÝ CIT

K vypracování tělesného citění musíme pracovat na úlohách, které nám pomohou docílit co nejlepšího provedení pohybu. Při těchto cvičeních by si měli tanečníci uvědomovat tělo, hlavně svaly, a činnost, kterou s nimi zamýšlejí - protažení, stažení nebo uvolnění svalu. Uvědomění si svalové práce je důležité v taneční přípravě při procvičování pohybů. Tanečníci se nesoustředí na určitý pohyb, ale na práci svalů, která pohyb vyvolá.

Svalová práce je činnost svalových skupin, která je nezbytná pro tělesnou práci. Rozlišujeme dva druhy svalové kontrakce: *Dynamická*, která zajišťuje pohyb (sval se mění v podélné ose, ale nemění se jeho napětí), a práce *statická* (sval se nemění v délce stažení, ale vzrůstá napětí).

Dalším důležitým faktorem v taneční přípravě je pohyblivost kloubů (flexibilita), která ovlivňuje hybný systém člověka. Na kloubním rozsahu se podílí několik faktorů, mezi které patří: anatomie stavby kloubu, svaly kolem kloubu, napětí svalových vláken, psychický stav, únava, věk, kvalita rozcvičení nebo také teplota v místnosti.

Kloubní pohyblivost rozlišujeme na *aktivní* (maximálního stahu svalu dosáhneme pomocí aktivní kontrakcí svalu) nebo na *pasivní* (určena rozsahem pohybu v kloubu za pomoci působení vnějších sil - gravitace, partner, pomůcky). Pro rozvoj kloubní pohyblivosti musíme zajistit rozsah cviků pohybového aparátu s ohledem na anatomicko- fyziologické možnosti tanečnicka. Požadovaných výsledků dosáhneme pomocí protahovacích, posilovacích a relaxačních cvičení. Tanečnick se musí naučit ovládat napětí a uvolňování svalů kolem kloubů tak, aby je mohl kdykoli správně používat a mohl tak předcházet zraněním. (Kröschlová, 1964)

## 4.2 VEDENÝ POHYB

Rytmická stránka pohybu: Hlavním znakem vedeného pohybu je stejnoměrná rychlost. Od začátku pohybu do jeho konce se rychlost nemění. Dynamická stránka pohybu: pohyb plyne stejnoměrnou rychlostí celou dobu jeho trvání, nebo intenzita pohybu stoupá či naopak klesá.

Při pohybech tlakem, tahem nebo při technice propracování pohybu využíváme vedené pohyby. Tanečnick poznávají vedený pohyb tedy i v taneční technice, kde se učí, jak má pohyb vypadat, jak dlouho má trvat a jak se provádí. Ve výrazovém tanci využíváme vedený pohyb jako opak k pohybům švihovým a pohybům vlnitým, ale používáme je také v pohybech vícesměrných, ale i jednosměrných. Protože jsou tyto pohyby pomalé, pomáhají nám se soustředit na pohybový směr.

Ve výrazové části pracujeme také s pojmem „Akcentový vedený pohyb“, to je pohyb, jenž má všechny prvky vedeného pohybu, ale liší se akcentovým začátkem. Akcentového pohybu dosáhneme rychlým napětím části těla (dlaň, zápěstí, paty, pánev, rameno aj.), kde vzniká impuls, který vede pohyb do prostoru. Při akcentových pohybech je nejvýhodnější využít výdechu k zvětšení síle akcentu. (Kröschlová, 1964)

## 4.3 ŠVIHOVÝ POHYB

Je opakem pohybu vedeného. Švihové pohyby se dělí na *pravé* a *nepravé*. Z rytmičského hlediska se neliší, protože oba začínají rychle a končí zpomalením. Z dynamického hlediska jsou také podobné. Začínají prudce a končí dozněním. Takto se jeví divákovi, ale ve skutečnosti pro tanečnicka je dynamika různá.

*Švihy pravé* - zahrnují volný pád vahou. Př. švih dolní končetinou (DK) z přednožení: svaly, které vedly DK do přednožení, v počátku švihu povolí, DK svou vahou klesne a setrvačností se zhoupne na opačnou stranu kloubu. Výška vyhoupenutí závisí na původní výšce přednožení, ale je vždy o něco nižší. Zde nastává „mrtvý bod“ před dalším klesnutím. Pokud příslušné svaly nepodchytí DK, vykývá se do zastavení. Ovšem pokud se příslušné svaly zapojí do pohybu a končetinu opět nadnesou do odpovídající výšky, jedná se o tzv. kyvadlové švihy.

*Švihy nepravé* - (bez volného pádu). Nemají na začátku švihu zvýšenou dynamiku paže, nohy atd., ale mají zvýšené napětí svalů. Svaly se tudíž aktivně podílejí na pohybu. Oblouk opisují nepravé švihy kterýmkoli směrem. Začínají akcentovým zatnutím svalů příslušné svalové skupiny, potom napětí ztrácí na síle a pohyb se zpomaluje do protažení do dálky. Nepravé švihy lze provádět horním nebo dolním obloukem. Při spodním oblouku se nepravé švihy podobají těm pravým, ale liší se začátkem, protože se využívá přirozená rychlost pádu, který je způsoben vahou těla a rychlostí aktivního pohybu.

Švihové pohyby podporujeme vedeným dechem. Výdech u švihů pravých, u švihů nepravých používáme jak nádech, tak i výdech. Při tréninku výrazové části je propojení s dechem velmi důležité, protože oživuje pohyb a je zaručeným spojením s nitrem tanečnicka a jeho vnějším projevem. (Kröschlová, 1964)

#### **4.4 VÁZANÉ POHYBY- LEGATO**

Legato vyžaduje nepřetržitý a plynulý pohyb a vysoké vnitřní napětí těla. Legato můžeme provést dobře, pokud dodržíme navázání pohybů plynule vnitřně i svalově. Obojí musí plynout nepřetržitě až do zastavení pohybu. Legato hraje ve výrazovém tanci velkou roli. Díky němu můžeme vytušit a vyjádřit ucelenost malých i velkých celků, které ve skladbě oddělujeme frázováním. Využíváme ho také v odlišení od staccata, tj. v odlišení od pohybů, které plynou soustavně a od pohybů, které jsou záměrně zastavovány. (Kröschlová, 1964)

#### 4.5 PRUDKÝ POHYB- STACCATO

Staccato je protikladný pohyb legata, je to pohyb nesouvislý, trhaný. Z rytmického hlediska jde o rychlý pohyb, po kterém následuje výdrž v klidu. Z dynamického hlediska je to pohyb, jenž vyžaduje po celou jeho dobu pauzy udržení stejného svalového napětí. Při staccatu je důležité mít pod kontrolou dech, který výrazně napomáhá výslednému provedení pohybu.

Rozlišujeme 3 druhy staccata: *Těžké* - je tehdy, když z náhlého uvolnění svalů vyplyne úsečný pohyb. *Lehké* - nepatrné, rychlé svalové napětí části těla, která je v pohybu. *Prudké* - při výdrži v pauze je nutné udržet stejné svalové napětí, jaké bylo v pohybu.

(Kröschlová, 1964)

#### 4.6 POHYB PROBÍHAJÍCÍ VLNOU

Pohybové vlny se rodí v jednom místě. Mohou být velké, menší, malé, prudké, mírné, záleží, odkud vlny vyšly. Mají různé směry - sagitální (předozaďní), vychází z celého těla, nebo frontální s podnětem vlevo nebo vpravo. Impulzy mohou nebo nemusí být zdůrazněné, což může být pro diváka viditelné, ale také je nemusí ani postřehnout. Tělo je rozvlněné velkými nebo malými vlnami začínajících na různých místech těla. Nacvičováním vln se nikdy nezabýváme celou hodinu, ale prokládáme je celou lekcí. (Kröschlová, 1964)

#### 4.7 IMPROVIZACE

„Taneční improvizace je nedílnou součástí vzdělávacího i výchovného procesu. Pro studenta je cestou tvůrčího hledání ověřování, pro učitele důležitou zpětnou vazbou a informací o stavu studentova poznání.“ (Blažíčková, 2005)

Při improvizaci je tanečník schopen se dostávat za hranice vlastních pohybových stereotypů. Nalézá stále nové možnosti inspirace, které může překračovat. Balancuje na hranici svých možností a objevuje nové, užitečné a pestré pohyby. Využívá spontánnosti v každé vteřině tance, objevuje své nové možnosti. Tento stav vyžaduje naprostou koncentraci a připravenost. Tělo tanečníka reaguje na hudbu, prostředí, okamžik, ve kterém se nachází. Jako kreativní osobnost se dostává tanečník

do přirozeného koloběhu situací, které přicházejí díky jeho uvolnění a připravenosti je použít.

#### **4.8 ZÁKLADNÍ POLOHY TĚLESNÝCH CVIČENÍ**

V tanečně - pohybové přípravě je nezbytné používat gymnastické názvosloví. Při hodinách urychluje spolupráci s tanečníky a vysvětlování.

##### **STOJE**

Polohy těla s napjatýma nohama. Opírají se celými chodidly nebo jejich částmi (výpon).

Př.: Stoj spatný, stoj mírně rozkročný, stoj rozkročný aj.

##### **LEHY**

Polohy těla, při kterých tělo leží na podložce trupem nebo i dalšími částmi těla. Rozlišení lehů záleží na tom, kterou částí ležíme na podložce.

Př.: Leh, leh na břicho, leh na boku (pravém, levém) aj.

##### **SEDY**

Polohy těla, při kterých se tělo opírá o podložku hýžděmi, obvykle i nohama nebo jejich částí. Rozlišení sedů záleží na poloze úhlu nohou v kolenním nebo kyčelním kloubu.

Př.: Sed, sed roznožný, sed pokrčmo, sed skrčmo, sed zkřížný, překážkový sed aj.

##### **KLEKY**

Polohy těla, při kterých se tělo dotýká podložky částmi nohou a koleny. Kleky rozlišujeme dle toho, jestli klečíme na obou kolenou nebo jen na jednom, dle úhlu mezi bérce a stehnem klečící nohy a polohách trupu.

Př.: Klek, klek sedmo, klek přednožný, klek rozkročný aj.

##### **POHYBY A POLOHY PAŽÍ**

Samostatné polohy, které nemění celkovou polohu těla. Při popisu uvádíme nejdříve polohu nebo pohyb těla a poté pohyb a polohu paží, nohou, trupu, nebo hlavy. Poloha částí těla se určuje ve vztahu těla a ne ve vztahu k podložce.

Pokud chceme popsat polohu každé paže zvlášť, musíme popsat, zda jde o pravou, nebo levou. Pokud paže neprovádějí stejný pohyb, popisujeme je zvlášť.

Napjaté paže: předpažit, zapažit, vzpažit, upažit, připažit aj.

Pohyby krčením: skrčit (úhel je menší než 90°)

pokrčit (úhel je 90° a větší)

Př.: Pokrčit připažmo, vzpažmo, zapažmo, upažmo aj.

#### **POHYBY A POLOHY NOHOU**

Jsou obdobné jako u paží.

Napjaté nohy: přednožit, zanožit, unožit, přinožit aj.

Pohyby krčením: skrčit (úhel je menší než 90°)

pokrčit (úhel je 90° a větší)

#### **POHYBY A POLOHY TRUPU**

Jedná se o klony. Jsou to pohyby, při kterých se trup odklání od osy těla. Při popisu využíváme předpony.

Př.: Předklon, záklon, úklon (vpravo, vlevo)

#### **POHYBY A POLOHY HLAVY**

Malý rozsah poloh. Jsou svým charakterem podobné polohám trupu.

Př.: Předklon, úklon, záklon, točení

(Fleischmann, Linc, 1984)



## 5 PRINCIPY A METODIKA VÝRAZOVÉHO TANCE

Výrazový tanec je poměrně nový obor, který se rychle vyvíjí, ale můžeme u něj najít principy, které jsou stále stejné. Patří mezi ně: držení těla, svalové napětí, pocit centra, dýchání, cit pro hudbu a prostor, gravitace a výraz. Jsou to hlavní prvky, které musíme tanečnickům vysvětlit a tanečníci si je musí zautomatizovat.

Metodický postup jsem volila dle Evy a Jarmily Kröschlových, které mají dlouhodobé zkušenosti s choreografií, taneční režii, ale i pedagogické činnosti. A také dle Josého Limona, jehož metodické postupy se prolínají s postupy sester Kröschlových.

### 5.1 OBECNÉ PRINCIPY VÝRAZOVÉHO TANCE:

#### 1) Postavení těla

Optimální držení těla vede ve vertikální ose. Váha musí být rovnoměrně rozložena na celou plochu chodidel, které se skládají ze tří opěrných bodů - palce, malíčku a paty. Tělo musí být neustále drženo v napětí. Vytváří tak pomyslnou čáru v pase, kde je od pánve tělo taženo směrem do země a od pasu vzhůru po esovitěm prohnutí páteře nahoru.

Další osou v těle je horizontální. Prochází rameny a umožňuje nám držení hrudníku. Nesmíme opomínat vytažení těla v kyčelních kloubech.

Břišní svaly jsou vtaženy k páteři, hýžděové svaly zatnuté, ramena stažena směrem dolů, lopatky celou plochou přitisknuty k hrudníku. Hlava vytažena v prodloužení páteře.

#### 2) Svalové vnímání

Je uvědomělé použití svalů, jenž je účinnější než bezmyšlenkovité opakování pohybů. V případě, že učíme nový taneční prvek, musíme tanečnickům vysvětlit a ukázat správné provedení pohybu. Nejprve pohyb provádíme v pomalém tempu. Při svalovém napětí musíme dodržovat relaxaci svalů, kontrakci, extenzi a klidový tonus. Se svalovým vnímáním souvisí rovnováha.

#### 3) Pocit centra

Na cítění centra závisí pohybová schopnost tanečníka. Každý člověk má své těžiště.

Je ve středu pánve, ale jeho přesné umístění je dáno stavbou těla. Z těžiště jsou vedeny všechny pohyby našeho těla.

#### 4) Dýchání

Správné dýchání zaručuje pružný a plastický pohyb. Je opravdu důležité se naučit správně dýchat, abychom mohli sjednotit pohyb s rytmem a tělesnou námahou. Někdy je třeba dech na chvíli zadržet, např. v mrtvém bodě.

#### 5) Cít pro hudbu

Každý tanečník musí cítit hudbu, bez toho není možné, aby prováděl taneční prvky a kroky ve správném načasování. Je tedy nutné cítit jak první, tak i poslední dobu. Ještě důležitější je pro tanečníka cítit rytmus, protože zrovna rytmus a takt tvoří souvislost pohybů.

#### 6) Cít prostoru

Tanečníkům pomáhá, pokud nechápu prostor jako prázdno, ale jako hmatatelný prvek, který nekončí. Prostor můžeme také vnímat jako odpor vzduchu.

#### 7) Gravitace

Tělo je přitahováno silou, která je dána přitažlivostí země. Musíme si ji uvědomovat a naučit se ji využívat a pracovat s ní, protože nás stále omezuje v pohybu. Z estetického hlediska moderní výrazový tanec zvýrazňuje působení gravitace.

#### 8) Výraz

Výraz slouží k vyjádření pocitů a myšlenek pohybem.

(Kloubková, 2008)

### 5.2 ZÁKLADNÍ PRINCIPY VÝRAZOVÉHO TANCE:

Jestliže mluvíme o taneční technice, myslíme přesnou řadu pohybů a cvičení, která jsou sestavena metodicky tak, aby byl tanečník schopen vyjádřit emoce.

#### 1) Správné držení těla

Pro správné držení těla (popsáno výše) nepotřebujeme vyvíjet velkou svalovou energii.

#### 2) Rolování

Plynule prochází celými částmi trupu. Základním faktorem je cítění tzv. závěsného bodu, kterým prochází osa těla. Dle stupně zavěšení se závěsný bod posouvá buď

nahoru nebo dolů. Pokud chceme trup rolovat stranou, závěsný bod se posouvá po hraně trupu. Při rolování vzad se přesouvá závěsný bod z temene hlavy na hrudní kost. A při rolování trupu se posouvá závěsný bod několika způsoby, podle toho, co zrovna rolujeme.

- a) *Rolování hlavy* - závěsný bod je v horní části krční páteře
- b) *Rolování ramen* - závěsný bod je ve spodní části krční páteře
- c) *Rolování hrudníku* - závěsný bod je mezi lopatkami
- d) *Rolování trupu* - závěsný bod je v bederní části páteře

### 3) Pohyb horních končetin

Zvláštní pohyb, který doprovází rolování a narovnání trupu. Můžeme ho akcentovat a stupňovat. Jedná se o tzv. „svlékání trička“.

### 4) Opozice

Svalové napětí, které míří z centra těla do pěti opozičních bodů: temeno hlavy, obě horní i dolní končetiny.

### 5) Energie

Dává tělu schopnost hýbat se. Tato energie se v těle hromadí v klidu. Uvolněním energie vzniká kinetická energie, díky níž se tělo pohybuje.

### 6) Pád

Rodí se působením gravitace, při které tělo podléhá své tíze. Tělo padá, pokud absolutně uvolníme svaly. Tíže může podlehnout celé tělo nebo jen jeho část (paže, nohy, hrudník).

### 7) Tíha

Přímo souvisí s pádem. Tělo podléhá tíze při opozici ostatních částí těla.

### 8) Pérování

Jedná se o postupné padání a vymršťování. Pokud tělo pérúje několikrát za sebou, nevrací se do vertikálního postavení.

**9) Vyrovnání a odpérování**

Při vyrovnání energie prochází nejnižším bodem pádu a dále pokračuje po dráze švihu. Při odpérování, když se tělo nachází v nejnižším bodě, se svaly přirozeně vymrští a tělo se narovná.

**10) Zadržetí napětí**

Dodává tanci dramatický dojem. Jedná se o dokončení pohybu, setrvání v závěrečné poloze a nasazení nového pohybu. Můžeme si ho představit jako zadržetí dechu a následné nadechnutí. Jedná se o velmi důležitý princip při tanci.

**11) Izolace**

Tento princip je hodně využíván při práci se začátečníky. Procvičujeme ho při balančních cvičeních na zemi, kdy se nemusíme starat o rovnováhu. Jedná se o oddělení pohybů jednotlivých částí těla.

(Kloubková, 2008)

**5.3 METODIKA VÝRAZOVÉHO TANCE****1) Držení těla**

(viz. obecné principy výrazového tance)

Správné držení těla (SDT) nemá jen estetický účinek, ale také ekonomický. K dosažení SDT se tanečníci musejí naučit regulovat napětí svalů a posilovat ochablé části těla, aby se zjemňoval pocit pohybů těla. Nejlepší je začít s uvědomováním těla v leže, kdy jsme ve stabilizované poloze a tělo je uvolněno. Nedochozí k žádnému hrbení. V počátcích je většinou SDT vnímáno jako nepřirozené. Nezbytně nutné je, aby tanečníci na držení těla pracovali i psychicky. Všechny pohyby a polohy těla, které se zdají být nepřirozené, se musejí zautomatizovat a při jejich provedení by měl být vyvolán pocit pohody.

**2) Baletní pozice**

Základních pozic je pět. U všech pozic je vyžadováno vytočení nohou v kyčelních kloubech. Každý pohyb vychází z hýždí, to pomáhá, aby při vytáčení nedocházelo k rotaci kolen a kotníků. Vytočení je omezené kloubním rozsahem, ale dá se nacvičit.

Baletní pozice mají naučit tanečníka SDT a koordinaci pohybů. Napomáhají ke zpevnění celého těla, propínání špiček a celkově ladnému pohybu.

Každý tanečník, by měl projít baletní průpravou, protože z ní vychází taneční názvosloví a využívá se v podstatě neustále.

### **3) Výpony (Relevé)**

Pohyb, při kterém se tělo zvedá na nízké pološpičky nebo vysoké pološpičky.

Trénujeme při něm rovnováhu. Při pohledu ze strany je zpevněné tělo nakloněno nad špičky.

### **4) Taneční chůze a běh**

Využíváme přirozeného pohybu k přemístování po tanečním prostoru. Chůze i běh musí být ladné pohyby. Můžeme využívat chůzi s vysokými koleny, tažení špiček po zemi, lehké nebo těžké našlapování, rychlé i pomalé kroky aj. Tanečníci by měli běhat s uvolněnými (měkkými) koleny.

### **5) Izolované pohyby částí těla**

Než se naučíme pracovat s tělem jako s celkem, je nutné se naučit ovládat tělo po částech. Oddělujeme pohyby hlavy, paží, boků nebo nohou.

### **6) Podřepy (demi plié) a dřepy (grand plié)**

Snižování těžiště s různým rozsahem v kloubech dolních končetin. Rozdílné varianty jsou určeny pozicemi nohou (pět baletních pozic) a také výškou postoje pat (celá chodidla, nízké pološpičky, vysoké pološpičky). Začátečníci je nacvičují ve vzpřímené poloze v mírném naklonění vpřed (váha na špičkách).

### **7) Švihové pohyby**

Nepatří úplně mezi přirozené pohyby, ale v tanci mají své místo. Jsou výborným prostředníkem mezi přirozeným a umělým pohybem, hlavně umělecky ztvárněným pohybem. Je dobré začínat s lehkými pohyby, ať už rozsahem, silou či tempem.

### **8) Skoky a poskoky**

U provádění skoků a poskoků se snažíme držet hlavu nenuceně vzpřímeně, měkké krční svalstvo a uvolněné svalstvo obličej. Tělem by měla procházet vlna- od chodidel, přes

kotníky, kolena, kyčle, pánev až do páteře. Skoky a poskoky slouží k odpérování odrazu a následnému dopadu, a k získání ladnosti pohybu skočného charakteru.

### **9) Obraty**

Patří k složitějším prvkům tance. Značný význam má postupnost nácviku. Od obrátů na místě přes obraty poskokem.

### **10) Cvičení šíje**

Slouží k uvolnění šíje. Procvičují se pohyby hlavy (záklon, předklon, úklon).

### **11) Cvičení horního pletence**

Při těchto cvičeních trénujeme pohyby ramen, loktů i zápěstí. Také zvětšujeme kloubní pohyblivost.

### **12) Cvičení trupu**

Zvětšování pohyblivosti, ohebnosti trupu a zvětšování\ zmenšování napětí svalů.

(Kröschlová, 1988), (Kröschlová, 1963)

## 6 PRAKTICKÁ ČÁST

„*Poslouchat a vnímat hudbu nejen ušima, ale i tělem.*“ (Kröschlová, 1964)

Mají-li být lekce úspěšné a tanečníci si něco z hodin odnést, měli bychom tanci věnovat více než jednu hodinu týdně, ideálně alespoň dvě hodiny týdně. V našem případě se však jedná o neprofesionální tanec, proto je důležitá jakákoli pravidelnost. Značný podíl na úspěchu tanečníků má nepochybně trenér nebo pedagog. Jeho práce je nezbytná. Cvičí vždy zrcadlově spolu s tanečnicíky anebo zády k nim, ovšem pouze v případě, že je k dispozici zrcadlo, přes které tanečníci mohou sledovat jeho pohyby a komunikovat spolu. Několikrát předvede, co se bude procvičovat, pak vede tanečnicíky, a popř. opravuje. Tanečnicíky můžeme rozdělit na dvě skupiny, pokud je jich více jak 10. Pomáháme tak nejen cvičencům, kteří mají možnost vidět své kolegy a sledovat jejich provedení, sdělovat si navzájem chyby, nebo se jimi nechat inspirovat, ale také nám jako pedagogům vidět lépe některé nedostatky. Pedagog by měl v tanečnicích rozvíjet především cit pro hudbu a soustředění. Obě tyto složky jsou nezbytně nutné při práci s tělem a hudbou. V tanci nejde, jako ve sportech, o naučené stereotypy, ale o vcítění se do hudby.

### **SKLADBA HODINY:**

#### 1) *Rušná část (5-10min)*

Slouží k zahřátí organismu, odpoutání se od předchozích činností a soustředění se na tanec. Obsahuje jednoduché kroky, taneční chůzi, poskoky, běh a jiné různé prvky. Cvičíme na širý sálu nebo na místě.

#### 2) *Průpravná část (10min)*

Cílem části hodiny je protažení svalů celého těla, uvolnění kloubů a páteře, a připravení pohybového aparátu na hlavní část hodiny.

#### 3) *Hlavní část (35min)*

Úkolem v této části hodiny je zvolna a důkladně nacvičit nové kroky, pohyby a sestavy nebo opakování z minulých hodin a zdokonalování se.

4) *Závěrečná část (5min)*

Jedná se především o kompenzaci zátěže z celé hodiny. V této části by mělo dojít ke snížení tepové frekvence a k fyzické i psychické relaxaci.

**6.1 1. HODINA**

Tato hodina bude zaměřena na baletní pozice, držení těla, taneční chůzi a běh.

**Rušná část:**

(hudba: Peter Gabriel - Solsbury Hill)

Taneční zahřátí těla: - Taneční chůze - vysoká kolena

- Chůze vpřed s tažením zadní nohy po špičce
- Chůze P bokem vpřed, L (tažení špičky po zemi) přes P (na obě strany)
- Chůze po špičkách, kroužení pánví dokola

**Průpravná část:**

(hudba: Ed Solo & Skool of Thought - We Play The Music)

- 1) **Skákání** - Na místě se skrčením přednožmo („kufř“)
  - Ze strany na stranu - zprava doleva (na každé straně jeden skok)
  - Ze strany na stranu (na každé straně dva skoky)
  - Zpředu dozadu (na každé straně jeden skok)
  - Zpředu dozadu (na každé straně dva skoky)
  - Střídání směrů - ze strany na stranu, zepředu dozadu
  - Skákání do čtverce
- 2) **Kroužení pánví** doleva  
doprava,  
kroužením vytváříme osmičku - v obou směrech  
kroužení se zastavením
- 3) **Zasekávání pánve** vpravo, vlevo
- 4) **Kroužení hrudníkem** na obě strany
- 5) „Vysouvání hrudníku“ zleva doprava a obráceně
- 6) **Opsání čtverce hrudníkem**



7) **Zasekávání hrudníku** vlevo, vepředu, vpravo, vzadu

8) **Pohyby paží:** všechny pohyby tahem

- Připažení – upažení – vzpažení - předpažení - přípažení (L, P, obě paže)
- Připažení – předpažení – vzpažení – upažení - přípažení (L, P, obě paže)
- Upažení - za pomoci hrudníku – vlna

9) **Pohyby hlavou:**

- vysunutí hlavy zprava doleva
- polokruhy vpředu
- opišeme celý kruh hlavou (na obě strany)
- kývání hlavou (předklon hlavy, záklon hlavy)

10) **Sed roznožný, flexe chodidla** - předklon k pravé noze, doprostřed, k levé noze  
výdrž v polohách cca 5-10s

- Cíl:
- protažení zadní a vnitřní strany stehenních svalů a lýtek
  - aktivace břišního svalstva
  - uvolnění vzpřimující složky páteře
  - aktivace rotující složky páteře

Chyby: - švihové pohyby

- pokrčené DK

- neaktivní břišní svalstvo
- zvednutí ramen
- hlava není v prodloužení páteře

11) **Modifikovaný překážkový sed** - předklon, flexe i extenze nohy

- opakujeme 3-5x na každou stranu

Cíl: - protažení zadní strany stehů

- uvolnění vzpřimovačů páteře

Chyby: - pokrčení DK v kolenou

- hlava není v prodloužení páteře

**12) Sed, levá DK natažená, pravá DK skrčmo přes levou**

- rotace páteře, první očí, pak krční páteř, hrudní, bederní a nakonec křížovou páteř, v krajní poloze nádech a výdech a vracíme se zpět od křížové, bederní, hrudní, krční a nakonec i hlava
- 2-3x na každou stranu

Cíl: - uvolnění páteře

- aktivace rotátorů páteře

Chyby: - páteř není vytažená v ose

- nepravidelné dýchání
- neaktivní břišní svalstvo

**13) Podřep zánožný L\P, snažíme se položit patu na zem**

Cíl: - protažení lýtek

Chyby: - pokrčení DK v koleni

- hmitání nohou (za patou)
- vytočená špička zadní nohy ven

**14) Podřep únožný L\P – pomalu až do dřepu únožného**

Cíl: - protažení vnitřní strany stehen

Chyby: - pokrčování nohy v koleni

- vytočení špičky vzhůru

**15) Dřep na plných chodidlech, zvedáme se do stoje ohnutým předklonem**

- postupně napínáme nohy v kolenou, dlaně jsou na zemi

Cíl: - protažení zadní strany stehen, šikmého lýtkového svalu

- uvolnění páteře (protahování vzpřimovače páteře)

Chyby: - hlava je v záklonu, není uvolněná

- páteř se neodvívá obratel po obratli, pohyb není zahájen podsazením

pánve

- pokrčení DK v kolenou

## 16) Individuální doprotažení

### Hlavní část:

#### *Baletní pozice DK:* <sup>2</sup>

1. *První pozice:* nohy jsou maximálně vytočené (180°), patami u sebe
2. *Druhá pozice:* nohy jsou maximálně vytočené, mezera mezi patami na délku chodidla
3. *Třetí pozice:* nohy vytočené, jedno chodidlo předsunuté, aby zakrývalo 50% druhého chodidla - pata jedné nohy je zaklíněna do klenby druhé nohy
4. *Čtvrtá pozice:* nohy vytočené, jedna noha předsunutá, váha na obou nohou, vzájemně se překrývají, je však mezi nimi mezera na šířku chodidla
5. *Pátá pozice:* nohy vytočené, jedna před druhou, vzájemně se překrývají a dotýkají se -  
- pata jedné nohy se překrývá se špičkou druhé nohy

*Základní postoj:* vytažení páteře v podélné ose, mírně podsazená pánev, hýždě a břišní svaly stažené. Váha těla je na obou chodidlech stejně, nohy mírně vytočené od kyčlí, kolena jsou napnutá, hlava je v ose páteře - svírá pravý úhel (nepředkláníme ji, ani nezakláníme), paže visí podél těla.

Plynulé střídání baletních pozic. Slouží k zapamatování, procvičení a zlepšování se.

Přecházení z pozice do pozice (vždy na dvě počítací doby):

(hudba: Twilight - River flows in you)

**1-2d-** první pozice

**3-4d-** druhá pozice

---

**1-2d-** třetí pozice

**3-4d-** čtvrtá pozice

---

**1-2d-** pátá pozice

**3-4d-** pátá pozice

---

**1-2d-** čtvrtá pozice

<sup>2</sup> Obrázky baletních pozic DK v příloze

**3-4d-** třetí pozice

---

**1-2d-** druhá pozice

**3-4d-** první pozice

---

Začínáme P, poté L (4 - 5x)

**1-2d:** třetí pozice

**3-4d:** pátá pozice

**1-2d:** první pozice

**3-4d:** čtvrtá pozice

**1-2d:** druhá pozice

Střídáme různě pozice.

Opakujeme 4-5x P,L

### ***Průpravné cvičení (chůze a běh)***

(hudba: Garbage - Cherry lips)

Pérování = střídavé pérování v pohybu z místa. Osa těla je téměř svislá, lehce nakloněná dopředu, paže podél těla (nepomáhají postupu vpřed). Pokrčená noha se nese vpřed těsně nad zemí kolmo s propnutým nártem; každý krok se musí zachytit palcem a odvinout přes celé chodidlo.

#### **1. Odvíjení chodidla**

ZP: 1. pozice, ruce podél těla\ v bok

- zvedat L patu a zvolna odvíjet chodidlo od podlahy až pološpičku (bříško pod palcem), dále na špičku palce (nárt vypnutý), zvolna zpět na pološpičku a do ZP na chodidlo. Totéž opakujeme na P.

Chyby: nezpevněný postoj, váha na patě stejné nohy, pohled dolů.

#### **2. Výpony („relevé“)**

ZP: 1. pozice, ruce podél těla\ v bok

- zvedat obě paty až do výponu na pološpičky (paty těsně vedle sebe, kolena propnutá, pánevní svaly a hýždě stažené), pomalu zpět, váha stále na přední části chodidel

Chyby: paty se oddálí od sebe (vytočí vzad), vysazená pánev, při pohybu zpět - váha na patách, pokrčená kolena

**3. Střídavé****pérování**

ZP: 1. pozice paralelní, výpon na pološpičkách, ruce v bok

- L noha se vrací z výponu zpět na plné chodidlo, P až na špičku palce (kam to dokážeme) a pravé koleno pokrčíme - v dalším pohybu naopak, váha těla se přenáší z nohy na nohu plynule, přes výšku s propínáním nártů, váha těla je stále vepředu. Ruce kontrolují upevnění kyčlí.
- Chyby: malé propínání nártů, nedostatečný výpon, pokrčení kolena, kdy se pata dotýká země, malý odraz, povolené držení těla, při pohledu na tělo, je znát, na které noze je váha. (Kröschlová, 1963)

**Sestava:**

(hudba: Ryan Seiler- July)

ZP: Stoj rozkročný, špičky od sebe, ruce předpažit poníž

**1-2d:** podřep, upažit

**3-4d:** stoj - výpon, připažit

**5-6d:** podřep, upažit

**7-8d:** výpon, vzpažit

**1-2d:** otočka o 180° vlevo

**3-4d:** stoj, zanožit levou, upažit

**5-6d:** váha předklonmo

**7-8d:** stoj spatný, paže - půlkruh vzad (jedna po druhé)

**1-2d:** výskok - nohy pokrčit, upažit

**3-4d:** dřep únožný P, L - upažit, P – pokrčit

**5-6d:** stoj, dva kroky od L (vždy do mírného podřepu a zpět do stoje), paže napnout, pokrčit

**7-8d:** podřep, paže necháme spadnout podél těla, předklonit hlavu

**Závěrečná část:**

- 1. Leh** - P nohu přitáhneme k hrudníku, L necháme nataženou.

Cíl: - uvolnění kyčelního kloubu

- protažení hýždřového svalu P, lehce bedrokyčlostehenního svalu L

Chyby: - neaktivní břišní svalstvo

- krčení L kolene

Opakujeme 2x na každou nohu.

2. **Leh, vzpažit** - vytahujeme se, co nejdál z pasu, pak střídavě L noha x P paže a vyměníme.

Opakujeme 5x.

Cíl: uvolnění vzpřimovače páteře

Chyby: - pokrčené DK a HK

- zvětšené prohnutí v bedrech a v krční páteři

3. **Podřep zánožný L\P**, pata na zemi.

Opakujeme 3-4x na každou nohu.

Cíl: protažení lýtkového svalu

Chyby: - hmitání nohou (za patou)

- vytočená špička zadní nohy ven

4. **Podřep rozkročný** - houpání ze strany na stranu, ruce vlají s tělem, hlava se převaluje ze strany na stranu, tělo se celé uvolní.

## 6.2 2. HODINA

Tato hodina bude zaměřena na podřepy, dřepy, výpony, výpady.

### Rušná část:

(hudba: Fleetwood mac - Little lies, Don't say - St Lola in the fields)

1. Utvoříme řadu, postupujeme dopředu na hudbu.
  - Chůze vpřed - stoj, L noha vpřed, P noha tažena nártem po zemi
  - Chůze stranou - stoj, úkrok P, L noha tažena palcem po zemi přes P nohu, úkrok P nohou. Výměna stran.
  - Chůze vpřed - P noha vychází první, L noha tažení špičky půlkruhem k levé, výměna nohou
  - Chůze vpřed - kroužení pánví do tvaru osmičky
  - Chůze vpřed - P vpřed - vytažení trupu do strany (pravá), na druhou stranu (levá)
  - Na 2 délky tělocvičny improvizace tanečníků

**Průpravná část:****1. Vydýchání ve stoji rozkročném**

- Nádech x výdech (3-5x)

**2. Přitahování bederní částí páteře k podložce.**

- ZP: leh, paže volně podél těla, dlaně vzhůru.

Nádech (N) - vytažení v ose páteře

Výdech (V) - s výdechem zatahujeme břišní svaly směrem k páteři, bederní páteř se tiskne k podložce

N - nadechnutí do bederní páteře

V - nohy přitáhneme na břicho

N - nádech do beder

V - uvolnění

Chyby: - nedostatečná aktivace břišních svalů

- napínání svalů krku

- bederní páteř není přitisknutá k podložce

**3. Protážení těla v protisměru**

- ZP: leh, vzpažit, páteř vytažena v ose
- Vytahujeme tělo za rukama i nohama.
- Křížení - L ruka, P noha a obráceně.
- Opakujeme 5x.

- Chyby: nedostatečná aktivace břišního svalstva, bederní páteř není přitisknuta k podložce, napínání svalů krku

**4. Leh vnesmo**

- ZP: leh, dlaně vzhůru
- V - vtažení břišních svalů k páteři, pokrčená nohou, přitažení kolen na břicho, špičky za hlavu, nohy natažené - tahem
- N - nadechneme se do páteře
- V - s výdechem se vracíme do ZP

Cíl: protážení vzpřimovače páteře

Chyby: Švihový pohyb nohou za hlavu

- Napínání svalů krku

Nadměrné opírání o paže - pomáhá dát nohy za hlavu

Nedostatečná aktivace břišních svalů

### 5. Propínání nártů

- ZP: leh na zádech, kolena přitažená k hrudníku, nártý volně
- Propnout nárt - povolit - propnout - povolit (flexe x extenze)
- Cvičí P, L, obě - celkem 5x
- Modifikace - DK natažené nad zemí, v přednožení, v lehu vznesmo.

To samé lze i na břicho.

### 6. Zdvihy a švihy nohou

ZP: leh, nohy napnuté, špičky vytočené do stran

- a) *Do přednožení* - tahem zvednout - výdrž - tahem zpět - uvolnit.

Střídavě i oběma, současně.

Chyby: nedostatečná aktivace břišních svalů, hýždí a svalů nohy, švihové pohyby, krčení kolen.

- b) *Do zanožení*

ZP: leh na břicho, ruce pod čelo, ramena stažené doširoka, dolů

Zvolna zvedáme P DK - výdrž - uvolnit.

Hroty kyčelních kostí se nesmějí oddálit od podložky, kolena jsou napnutá.

Střídáme P, L, obě.

Chyby: zadržování dechu, prohýbání v bederní části páteře, švihové pohyby

### 7. Sedání na paty

ZP: klek, podsazená pánev, osa těla kolmo k zemi, ruce v bok

Zvolna sedáme na paty - zdvih - výdrž v kleku - sed na paty - zdvih

Nejprve tempo pomalé a pak můžeme zrychlit.

Modifikace:

- Sedat stranou vedle pat, předpažit
- Klek rozkročný - sedat mezi paty

### Hlavní část:

(hudba: Pearl Harbor soundtrack- Hanz Zimmer, Forrest Gump- Alan Silvestri))

#### 1) Zopakování baletních pozic z první hodiny:

1-2d- třetí pozice

3-4d- pátá pozice



**1-2d-** první pozice

**3-4d-** čtvrtá pozice

**1-2d-** druhá pozice

Střídáme různě pozice.

Opakujeme 4-5x

## 2) Výpony („relevé“):

- Cvičíme je ve všech pozicích (vytočené i paralelní), zvolna i rychle.
- Pomalé výpony cvičíme také se zavřenýma očima.
- Dáváme pozor na umístění váhy nad břicho palce (výpon) a nad třetí kost nártní (při zpětném pohybu), a na zpevnění držení celého těla.

## 3) Podřepy („demi plié“):

- ZP: stoj rozkročný, špičky mírně vytočeny, ruce v bok
- Zvolna krčíme DK v kolenou s tlakem na špičky, hrudník vytahujeme v podélné ose, pánev podsazená.
- Cvičíme zvolna i rychle.
- Chyby: vysazení pánve, při zpětném pohybu předklon, ramena nejsou stažena dolů

## 4) Dřepy („grand plié“):

ZP: u tyče pravým bokem, P paže se přidržuje tyče, druhá v bok,

postavení nohou: I. pozice (vytočená)

- Zvolna krčíme nohy v kolenou, pánev snižujeme v podélné ose nad paty, které se snažíme udržet na zemi co nejdéle, ke konci se ale lehce nadzvednou od země.
- Zvolna vzhůru, paty tlačit k podložce co nejdříve, kolena vytočit do stran
- Chyby: vysazení pánve, při zpětném pohybu předklon, ramena nejsou stažena dolů

## 5) Výskoky do podřepu:

ZP: I. pozice (vytočená), upažit

- Výskok snožmo - dopad do podřepu (vytočené nohy) - vztyk (důrazným napnutím kolen, bez výskoku)
- Cvičíme v pomalém tempu.
- Chyby: zvedání ramen, vysazení pánve, trhavé pohyby, nedostatečné vytočení nohou, zvedání brady

**6) Kolébání:**

ZP: stoj na L - nevytočená, lehce pokrčena v koleni, P opřena o špičku za patou L, ruce položeny na bedrech.

- Zhoupnutím přenést váhu na P patu, L se odlepí od země, zůstává opřena o špičku, zhoupnutím přenést váhu na L patu, P se odlepí od země.
- nártý ohnuté, kolena mírně pokrčena, nohy se stále dotýkají, trup je v mírném předklonu
- Opakujeme 5x, pak prohodit nohy a opakujeme.
- Chyby: nerovná záda, špatné vyvažování rovnováhy, tvrdé zhoupnutí, nejistá rovnováha, nepodsazená pánev (Kröschlová, 1963)

**Sestava:**

Procvičení prvků, které se nacvičovaly.

(hudba: Bridget Jones's diary- Woman trouble)

**1-2 d:** stoj, paže volně podél těla

**3-4d:** unožení P, L přes upažení do vzpažení

**5-6d:** tažení špičky zpět k L

**7-8d:** vzpažení P, výpon

**1-2d:** P tahem dolů, L s odstupem za ní, zastavit před obličejem

**3-4d:** dlaně opiší kružnici před obličejem

**5-6d:** zanožení P, ruce švihem za záda

**7-8d:** stoj, upažit

**1-2d:** výskok

**3-4d:** podřep

**5-6d:** stoj, ruce podél těla

**7-8d:** dva kroky vpřed, stoj

**1-2d:** vzpažit čelným obloukem, výpad stranou vlevo

**3-4d:** ruce v bok, stoj

**5-6d:** podřep, stoj

**7-8d:** mírně přednožit P, záklon

Postupný nácvik sestavy. Celou sestavu opakujeme 2x. Jednou pro zapamatování a jednou pro zlepšení ladnosti a přesnosti pohybů.

V sestavě procvičujeme prvky, které jsme trénovali v začátku hlavní části hodiny. Důležité je správné držení těla (vytažení těla v podélné ose, podsazená pánev, ramena stažená). Protože jsou v této sestavě zahrnuty dřepy, podřepy i výpony, je třeba v závěrečné části zařadit uvolňovací cvičení na nohy).

### **Závěrečná část:**

#### **1. Protážení ve dvojici.**

- Sed roznožný proti sobě, chytit se za ruce. Jeden ze dvojice sedí, druhý svými nohama tlačí do vnitřní části lýtek.
- Protážení vnitřní části stehen
- Výměna

#### **2. Uvolňování nohou**

ZP: leh, uvolnit

- S aktivací břišních svalů a za pomoci rukou přitáhneme koleno k hrudníku.
- Lýtka a chodidla jsou uvolněné - nohu necháme sklouznout po podlaze zpět do natažení.
- Totéž i na druhou nohu.
- Opakujeme 3x-4x na obě nohy.
- Chyby: nedostatečně uvolněné lýtka i chodidla (napnuté špičky)

#### **3. Uvolnění přední strany stehen**

ZP: leh na břicho, podsadit pánev

- P nohu chytit za nárt a přitáhnout.
- Vystřídat nohy 2x.
- Chyby: nepodsazená pánev, koleno stranou

#### **4. Uvolňování kyčelních kloubů**

ZP: leh, nohy volně, aktivace břišních svalů

- Přitáhnout L nohu na břicho, vytočit doleva, natáhnout.

- Střídáme obě nohy.
- Opakujeme 5x.

### 5. Protážení hýžd'ových svalů

ZP: leh, upažit

- L noha pokrčit přes P, přidržení P rukou, koleno přitáhnout vpravo - N - s V zpět do ZP
- Opakujeme 3x na každou nohu.

### 6. Rotace trupu

ZP: sed zkřížený skrčmo, vytáhnout v podélné ose těla, ruce na ramenou, ramena přitážená k pasu, břicho vtažené

- V - hrudník otáčíme vpravo
- N - výdrž (nádech do břicha)
- V - zpět do ZP

## 6.3 3. HODINA:

Hodina bude zaměřena na švihy.

Ačkoli nejsou švihové pohyby zdravé a může při nich hrozit natržení svalů, při tancování je nemůžeme vypustit. Pro správné provedení je třeba švihy trénovat, a provádět je až po důkladném zahřátí a protažení.

### Rušná část:

Jako náčiní použijeme švihadlo. Tempo střídáme volné a svižné. Mezi prvky necháme půl minuty pauzu.

(hudba: Sola Rosa- Love Alone, Boney M- Daddy Cool)

- 1) Přeskakování + běh vpřed (2x)
- 2) Cval stranou – na šířku sálu (2x, střídáme strany)
- 3) Přeskoky snožmo (1min)
- 4) Přeskoky na jedné noze, 2x L, 2x P (1min)
- 5) Přeskoky zvedání kolen - „koničci“ (1min)

- 6) „Vajíčka“ - střídáme přeskok snožmo a „vajíčko“ (s křížením paží)
- 7) Dvojšvihy (5 dvojšvihů za sebou, 2x opakujeme)
- 8) Přeskakování ve dvojicích

### **Průpravná část:**

- 1) **Vydýchání ve stoji rozkročném:** nádech a výdech opakujeme 5x.
- 2) **Kolíbka** - Leh, kolena přitáhnout na břicho, švihadlo dáme na holeně, hlava přitažená na prsa.
  - V - zhoupnout směrem k nohám
  - N - zhoupnout směrem k hlavě
 Opakujeme 5x.  
 Cíl: uvolnění vzpřimovače páteře  
 Chyby: záklon hlavy, zvednutá ramena
- 3) **Protahování DK**
  - leh, hlava přitažená na prsa, L přednožit, švihadlem si pomůžeme a přitáhneme nohu, co nejbližší k hlavě. Pak vyměníme. Opakujeme 4x na každou nohu.
  - V- přitahovat nohu k hlavě
  - N- prodýchat
  - V- přitahovat nohu k hlavě
  - N- uvolnit
  - Cíl: protažení zadní strany steh
  - Chyby: hlava v záklonu, pokrčené kolena, zvednutá ramena
- 4) **Protahování zadní strany DK**
  - ZP- sed, flexe DK, hlava svírá pravý úhel, ramena stažena dolů, vytažení v podélné ose páteře, švihadlo přes chodidla.
  - V- zatažení břicha, vytažení v ose páteře
  - N- přitažení špiček, břicho tiskneme na stehna
  - V- umocnění
  - N- výdrž
  - V- zpět do ZP
  - Cíl: protažení zadní strany steh
  - Chyby: pokrčená kolena, neaktivní břišní svalstvo, kulatá záda, zvednutá ramena

**5) Stoj mírně rozkročný**

Svícen s lokty u těla- švihadlo natažené za zády

- Kroužení pánví- půl kruh, celý kruh, osmičky

Cíl: uvolnění pánevní oblasti, aktivace vzpřimovače páteře a DFL

Chyby: kulatá záda, hlava v předklonu\ záklonu

**Hlavní část:**

(hudba: Pirates of The Caribbean – Soundtrack)

**1) Švihy napnutou nohou:**

ZP: u opory- I. pozice, P bokem k opoře, jednou rukou se držíme, druhá v bok

- Váha na napnuté P DK, L DK lehce předsunuta vpřed, aktivace břišních svalů, vytažení v podélné ose.
- Nácvik tahem
- Pokrčit přednožmo, propnout
- Unožit, bérec visí volně, propnout.
- Střídáme přednožení a unožení tahem.
- Opakovat 10x vpřed i stranou na obě strany.
- Chyby: pokrčené koleno stojné DK, vysunutý bok, neaktivace břišních svalů

**2) Švihy pokrčenou DK:**

- ZP: I. pozice, bokem, držení žerdi, aktivace břišních svalů, vytažení v podélné ose páteře
- Pokrčit přednožmo - švih spodním obloukem do napnutí - zpět do pokrčení - přinožit
- Střídáme švih vpřed a švih stranou.
- Opakujeme 10x vpřed i stranou na obě nohy.
- Chyby: vytáčení pánve do strany při unožení, nezpevněné držení těla, pokrčené koleno stojné DK, vysunutý bok, neaktivace břišních svalů.

**3) Švihy paží:**

a) *Kroužky v loktech*

- ZP: stoj II. pozice, upažit
- Nadloktí zůstává nehybné, předloktí se pohybuje ve směru kroužení.
- Kroužit předloktím směrem dovnitř, směrem ven.

- Kroužíme nejprve pomalu, pak rychleji, obě ruce stejně, postupně.
- Loket se mírně přetáčí, ale zůstává na stejném místě.
- Chyby: nadloktí není pevné, zvedání ramen, klesání loktů, nízká důraznost točení.

b) *Kroužky v zápěstí*

- ZP: stoj II. pozice, upažit
- Kroužit rukama dovnitř i ven.
- Kroužit rychle, pomalu, stejně obě ruce, postupně.
- Pohyb je veden prostředníčkem.
- Chyby: zvedání ramen, hlava předsunuta, špatné držení těla, nízká důraznost kroužení.

c) *Bočné kruhy paží*

- ZP: stoj I. pozice, předpažit
- Kruhy ven: paže švihají dolů, dozadu, vzhůru a zpět do předpažení.
- Kruhy dovnitř: paže švihají nahoru, dozadu, vzhůru a zpět do předpažení.
- Ke správnému provedení musíme dbát na správnou práci v ramenou (tlačit je dolů) a také můžeme pomoci prohnutím v hrudní páteři (při pohybu těla vzhůru). Pohyb provedeme plynule, bez zastavení.
- Návčik: nejprve zkusíme pohyb jednou paží a poté oběma.
- Paže sledujeme pohledem.
- Pohyb je doprovázen mírným pokrčením v kolenou.
- Chyby: předsunutá hlava, zvedání ramen, neprohnutí v zádech, vysazená pánev, malý švih při provedení pohybu.

d) *Vlna pažemi do záklonu v kleku*

- ZP: klek, aktivace břišních svalů, připaženo
- předpažit - paže švihají dolů - prohnutí v hrudní části zad - paže dozadu - záda se pomalu rovnají - paže vzhůru - ZP
- Chyby: předsunutá hlava, zvedání ramen, neprohnutí v zádech, vysazená pánev, malý švih při provedení pohybu.

(Kröschlová, 1964)

**Sestava** na procvičení prvků, které jsme se učili.

(hudba: Laura Branigan- Self control)

**1-2d:** výpon, vzpažit

**3-4d:** švih dopředu a dolů, mírný podřep, zapažit

**5-6d:** švih dopředu a nahoru, výpon

**7d:** upažit

**8d:** P zanožit

**1d:** švih L vpřed, koleno ohnuto v tupém úhlu, špička propnutá

**2d:** švih do zanožení

**3d:** švih L vpřed, koleno ohnuto v tupém úhlu, špička propnutá

**4d:** švih do zanožení

Těsně před 5. Dobou přešlápnout z L na P

**5d:** L zanožit

**6d:** švih L do unožení

**7d:** L zanožit

**8d:** přinožit

**1d:** poskočný krok na L

**2-3d:** nůžky odrazem L, paže čelný kruhový švih z upažení dolů

**4d:** stoj, P zanožit, paže volně podél těla

**5-6d:** přinožit a úkrok stranou P

**7-8d:** otočka o 360° vpravo, vzpažit

### **Závěrečná část:**

#### 1) **Leh**, DK i HK natažené

- vytahovat se za L paží a P DK
- vytahovat se za P paží a L DK
- vytahovat se za oběma HK i DK

Cíl: uvolnění páteře

Chyby: pokrčené končetiny

#### 2) **Modifikovaný překážkový sed**

- Přitahujeme špičku.
- Vydržíme min. 15s.
- Vyměníme nohy.

Cíl: protažení zadní strany stehna a lýtek

Chyby: hmitání trupem k DK



**3) Protážení přední strany stehen**

ZP: lež na břiše, podsadit pánev

- P nohu chytit za nárt a přitáhnout ho.
- Vystřídat nohy.

Chyby: nepodsazená pánev, koleno stranou

**4) Klek sedmo**

- P pokrčít předpažmo, L tlačí do lokte dovnitř.
- Vydržíme v poloze min. 15s.
- Vyměníme paže.

Cíl: protážení svalů nadloktí

Chyby: předkloněná hlava, zvednutá ramena, malý tlak na paži

**5) Protážení svalů krku a trapézového svalu**

- Klek sedmo, vytažení v podélné ose páteře
- Uchopíme hlavu (levý spánek P) a táhneme ji do úklonu vpravo.
- Vydržíme v poloze min 15s.
- Vyměníme paže.

Cíl: protážení svalů krku a horní části trapézového svalu

Chyby: zvednuté rameno, příliš malý nebo příliš silný tlak na hlavu, hlava v předsunu, či záklonu

**6.4 4. HODINA**

Hodina je zaměřena na skoky, poskoky a obraty.

Tato cvičení by měla pomoci ke zlepšení skočných prvků a procvičení nových vazeb.

**Rušná část:**

(hudba: Save A Life - Shaggy & Friends)

chůze, taneční kroky

Vytvoříme řadu, cvičíme na délku tělocvičny.

**1) Taneční chůze:**

- Taneční chůze vpřed - improvizace
- 2 kroky vpřed, L\P úkrok stranou + záklon
- P bokem do směru chůze, výkrok P, L přes, P úkrok, L přinožit.
  - otočka o 90° (za pravou) a to samé na L stranu

- P - 2 kroky stranou, skrčit přednožmo, přinožit, 2 kroky vpřed, opakujeme na L stranu

## 2) Skákání

- Na místě („kuff“)
- Ze strany na stranu - zprava doleva (na každé straně jeden skok)
- Ze strany na stranu (na každé straně dva skoky)
- Zpředu dozadu (na každé straně jeden skok)
- Zpředu dozadu (na každé straně dva skoky)
- Střídání směrů - ze strany na stranu, zepředu dozadu
- Skákání do čtverce

### Průpravná část:

#### 1) Vydýchání ve stoji rozkročném

- nádech x výdech (3-5 opakování)

#### 2) Sed

- V- přitažení hlavy ke kolenům
- N- výdrž
- V- uvolnění

Cíl: protažení zadní strany stehen a vzpřimovače páteře

Chyby: pokrčená kolena, neuvolnění hlavy, zdvih ramen

#### 3) Podřep zánožný L\P, snažíme se položit patu na zem

Cíl: protažení lýtek

- Chyby:
- pokrčení DK v koleni
  - hmitání nohou (za patou)
  - vytočená špička zadní nohy ven

#### 4) Podřep únožný L\P

Cíl: protažení vnitřní strany stehen

- Chyby:
- pokrčování nohy v koleni
  - vytočení špičky vzhůru

#### 5) Klek sedmo

- P pokrčit předpažmo, L tlačí do lokte dovnitř.
- Vydržíme v poloze min. 15s.
- Vyměníme paže.

Cíl: protažení svalů nadloktí

Chyby: předkloněná hlava, zvednutá ramena, malý tlak na paži

### Hlavní část:

(hudba: Pantaloons- Tape Five, Venus - Shocking Blue)

#### 1) Prostorová cvičení:

A) *Běh po velké osmičce*, která je po celém sále.

- Důležité jsou pravidelné odstupující tanečníků a náklon těla směrem do kruhu.
- Dodržujeme nepřetržitě a opatrné křížení.

B) *Běh po vlnovce se vzájemným přizpůsobováním.*

C) *Můžeme nacvičovat také „hranaté“ dráhy pohybu* (obracení tanečníků např. po jedné době).

- Při prostorových cvičeních klademe důraz na správné provedení pohybu a držení těla.
- Chůze musí být taneční, ne pochodová.

#### 2) Dálkové skoky:

- Dálkové skoky jsou většinou zaměřeny na pohyb vpřed - „bez zešikmení osy“, nebo dálkové skoky s pohybem do výšky a teprve potom do dálky - „se zešikmením osy“
- ZP: I. pozice, upažit
- Krok vpřed- odraz - doskok na druhou nohu.
- Odrazová noha by se měla pořádně vytáhnout do dálky, přední noha švihem vpřed.
- Skoky můžeme doplňovat např. pohyby paží (předpažit protilehlou paží, tlesknutí, aj.)
- Skoky můžeme obměňovat různými variacemi:
  - a) 2 kroky a skok
  - b) 2 kroky a 2 skoky
  - c) 3 kroky a 1 skok aj.

#### 3) Přeměnné skoky - „nůžky“:

- Výkrok vpřed - volná noha švihem do přednožení - výkročná noha švihá do přednožení-  
- nohy se ve výskoku vyměňují - dopadáme na druhou nohu.
- Paže - upažené, upažené poníž
- Cvičíme i vzad.

Chyby: pokrčené DK, nestejná výška přednožení, nízký výskok, tvrdý doskok, zvednutá ramena, nezpevněné držení těla

#### 4) Obraty s poskokem:

- ZP: stoj na P, L v mírném zanožení, L rukou se držíme žerdi, P upažit
- Výpon na P - současně se obracíme o 180° vlevo - P se mírně nadzvihne - L se začíná vytáčet a s dokončením obratu je v přednožení - pata stejné nohy se vrací k zemi - L setrvává v přednožení - nový výpon - obrat vpravo - ZP

Chyby: pánev není v ose, noha nepomáhá vytáčením a otočením, odrazová noha je málo aktivní

(Kröschlová, 1963)

**Sestava** na procvičení skoků, poskoků a obrátů:

(hudba: Waltz for piano - Petr Machane)

**1-2d:** 2 kroky vpřed (P,L)

**3d:** upažit

**1-3d:** nůžky vpřed - odraz L

**1-3d:** nůžky vzad - odraz L

**1d:** L výkrok

**2-3:** obrat o 180° vlevo

**1-2d:** P zvednout do mírného přednožení

**3d:** P přinožit

**1d:** upažit- výkrok P,

**2-3d:** L švih do přednožení,

**1-3d:** odraz- dálkový skok P

**1-3d:** dopad na L, P přinožit

**1d:** vzpažit

**2-3d:** podřep

**1-2d:** výskok snožmo

**3d:** dopad

**1d:** upažit

**2-3d:** poskočný krok na P

**1d:** stoj na L, P mírně zanožit

**2-3d:** váha předklonmo

**1d:** stoj na L, P mírně zanožit

**2-3d:** výpon na L

**1-3d:** otočka o 180° vlevo

**1-2d:** P mírně přednožit

**3d:** přinožit

### **Závěrečná část:**

#### **1) Uvolňování nohou**

ZP: leh, uvolnit

- S aktivací břišních svalů a za pomoci rukou přitáhneme P koleno k hrudníku
- Lýtka a chodidlo jsou uvolněné - nohu necháme sklouznout po podlaze zpět do natažení.
- Totéž i na druhou nohu
- Opakujeme 3x-4x na obě nohy.

Chyby: nedostatečně uvolněné lýtka i chodila (napnuté špičky)

#### **2) Modifikovaný překážkový sed - předklon, flexe i extenze nohy**

- opakujeme 3-5x na každou stranu

Cíl: - protažení zadní strany stehen

- uvolnění vzpřimovačů páteře

Chyby: pokrčení DK v kolenou

#### **3) Protažení svalů nadloktí**

P pokrčít předpažmo, L tlačí do lokte dovnitř

- Vydržíme v poloze min, 15s
- Vyměníme paže

Cíl: Protažení svalů nadloktí

Chyby: předkloněná hlava, zvednutá ramena, malý tlak na paži

#### **4) Podřep zánožný L\P, snažíme se položit patu na zem**

Cíl: protažení lýtek

- Chyby:
- pokrčení DK v koleni
  - hmitání nohou (za patou)
  - vytočená špička zadní nohy ven

## 6.5 5. HODINA

Hodina bude zaměřena na cvičení šíje, horního pleťence a trupu.

Budu se zde zaměřovat na cviky vedoucí k zvětšení rozsahu kloubů horního pleťence, zpevnění ramen a větší citlivosti hrudníku a šíjových svalů.

### **Rušná část:**

Vytvoříme řadu, cvičíme na délku tělocvičny.

(hudba: Swing Republic - Crazy In Love- Freshly Squeezed)

#### **1) Taneční chůze**

- Vysoká kolena
- Chůze vpřed - kroužení pánví do osmičky
- Chůze vpřed - vysunování pánve vpravo\влеvo a tažení opačné nohy po špičce za sebou
- Chůze po špičkách - kroužení pánví - upažit - kroužky v zápěstí

#### **2) Poskoky a skoky**

- Na místě
- Nohy tažené po podložce vzad, poskok zpět na původní místo
- Skákání ze strany na stranu
- Skákání ze strany na stranu, 2x poskok na jedné straně
- Charleston - předpažit poníž, jedna noha pokrčená v kolenu, kde se vytáčí patou ven. Nohy se střídají.

### **Průpravná část:**

#### **1) Vydýchání v sedu, protažení zadní strany stehen**

- ZP - sed, flexe chodidel, vytažení v podélné ose, aktivace břišních svalů
- N - vzpažit
- V - předklon, přitažení ke špičkám (břicho tlačíme na stehna), výdrž 5-10s
- N - zpět do vzpažení

- Opakujeme 3x.

## 2) Protážení svalů nadloktí

- V sedu P pokrčít předpažmo, L tlačí do lokte dovnitř
- Vydříme v poloze min. 15s.
- Vyměníme paže.

Cíl: protážení svalů nadloktí

Chyby: předkloněná hlava, zvednutá ramena, malý tlak na paži

## 3) Protážení svalů zad

- ZP: sed pokrčmo, uchopit za kolena, vyhrbit v oblasti bederní páteře
- Výdrž 10-15s
- Opakujeme 2x.

## 4) Protážení svalů beder

- Leh, skrčit přednožmo, kolena tlačíme k hrudníku.
- Dýchání do břicha
- Výdrž 10-15s
- Opakujeme 2x.

## 5) Protážení svalů krku a trapézového svalu

- Klek sedmo, vytažení v podélné ose páteře
- Uchopíme hlavu (P levý spánek) a přitáhneme do úklonu vpravo
- Vydříme v poloze min. 15s.
- Vyměníme paže.
- Cíl: protážení svalů krku a horní části trapézového svalu
- Chyby: zvednuté rameno, příliš malý nebo příliš silný tlak na hlavu, hlava v předsunu, či záklonu

### Hlavní část:

(hudba: I Move On- Chicago movie soundtrack, Madonna – Secret, Tim Tim –Rum 'n' CocaCola)

**1) Pohyby hrudníku:****a)**

ZP: stoj, paže podél těla

- Pomalu suneme hrudník vpřed - zpět - vzad.
- Tlak vpřed je spojen s mírným prohnutím hrudní páteře.
- Tlak vzad je spojen s mírným vyhrbením hrudní páteře.
- Pohyb vpřed a vzad doprovází mírný výdech a pohyb zpět nádech.

**b)**

ZP: stoj, ruce v bok

- Hrudník suneme vpravo - zpět - vlevo - zpět.
- Opakujeme 4x na obě strany.

**c)**

ZP: stoj, paže volně podél těla

- Kroužení hrudníkem vodorovně po kruhu, do osmičky
- Opakujeme 4x na obě strany.
  
- Chyby: povolné břišní svaly, klony hrudníku místo sunutí, vytáčení ramen, přehnané doprovodné pohyby hlavy, zvednutá ramena

**2) Pohyby hlavy:**

ZP: stoj, paže podél těla

**a) Otáčení**

- Otočení vlevo – zpět – vpravo - zpět
- Napřed volně, postupně přidáváme na ostrosti.
- Chyby: hlava v předklonu nebo úklonu, uvolněná šíje, zvednutá ramena

**b) Úklony**

- Hlava vytažena v podélné ose - svaly krku napnuté



- Úklon hlavy vpravo - zpět - úklon vlevo - zpět

- Chyby: hlava v předklonu, zkosení brady

c) *Kroužení - půlkroužky*

- spojení úklonu vpravo, předklonu a úklonu vlevo

- na obě strany, 5x

- Chyby: uvolněná šíje, zvednutá ramena

d) *Kroužení - celé kruhy*

- spojit úklon, předklon a záklon

- na obě strany, 5x

- Chyby: uvolněná šíje, zvednutá ramena

- mezi cviky je vhodné dát uvolnění svalů krku a hlavy

**3) Pohyby ramen:**

ZP: stoj, paže volně podél těla

a) *rozhybání kroužením*

- oběma směry

- současně i individuálně

- různá tempa

b) *zdvihání ramen*

- začít zlehka a přidávat na intenzitě

- volně nahoru, silou dolů

- silou nahoru i dolů

c) *suny*

- Zvednout ramena mírně nahoru - zpět - stáhnout dolů

- Pohyb zpět provádíme povolením napětí nikoli uvolněním ramen vpřed.

- Chyby: příliš velké a prudké pohyby, předklon hlavy, těžiště posunutá vzad, pohyb hrudníku

*d) vtáčení a vytáčení*

- Vtočit rameno - posunout dopředu a překlopit rameno vpřed
- Hlavní námahu vyvíjíme při pohybu vpřed.
- Cvičíme každé rameno zvlášť i dohromady.
- Chyby: nezpevněná postava

**4) Pohyby loktů:***a) Čelné kruhy*

ZP: stoj, pokrčit upažmo

- Čelné kruhy směrem dovnitř i ven
- Paže současně, jednotlivě, postupně
- Začít zlehka a postupně přidávat na rychlosti.
- Chyby: zvedání ramen, nezpevněná postava

*b) Vlny*

ZP: stoj, upažit, dlaně dolů

- Lehce vtočit loket - nepatrně pokrčit paži- loket mírně nadzvednout- loket lehce poklesne (upažit poníž) - dlaň je přibližně stejně vysoko jako v ZP.
- Chyby: příliš velký rozsah pohybů, bez citu pro jemnost pohybu, nadměrné zvedání ramen

**5) Pohyby zápěstí:**

ZP: stoj, upažit, dlaně dolů

- Plynulé kroužení zápěstím - vzhůru - ven - dolů - dovnitř a naopak
- Chyby: neudržení paží ve stejné výšce, zvedání ramen

**6) Pohyby rukou:**

ZP: stoj, upažit, dlaně dolů

- Flexe - zpět - extenze - zpět
- Začít zlehka a postupně přidávat na síle.

- Chyby: neudržení paží, zvedání ramen, padání loktů

### 7) Pohyby paží:

ZP: stoj, paže podél těla

- Předpažit - dlaně vpřed (flexe) - výdrž - vzpažit - výdrž - předpažit - připažit
- Chyby: zvednutá ramena, nezpevněné paže, prohnutí v bedrech

### 8) Kruhové švihy paží nad hlavou:

ZP: stoj, upažit, dlaně dolů

- P švihem vpřed (vlevo) - nad hlavou dozadu - zpět do upažení
- Paže opisuje ovál.
- L výdrž v upažené\ nebo může předpažit poníž.
- Chyby: příliš tvrdá paže, nezapojení hrudníku, uvolněné krční svalstvo, zvednutá ramena, až příliš pokrčený loket, nedostatečný důraz při opisování kruhu

### 9) Čelné osmičkové švihy:

ZP: II. pozice, L paže za zády

- P ruka začíná s opisováním dolní části osmičky (vpravo dolů) až k zemi (mírný podřep), zpět vzhůru k překřížení, pokračujeme v horní části osmičky, ve výši pasu vpravo nahoru a zpět k překřížení
- Pohledem sledujeme pohyb ruky.
- Cvičíme na obě strany.
- Nejdříve cvičíme pomalu a pak totéž švihem.
- Chyby: nestejně velikosti kroužků, křížení příliš vysoko\ příliš nízko, předklon trupu, vysazená pánev
- Obměny: cvičení oběma rukama najednou, změna pozice DK (I. pozice), osmička ve vodorovné ose

### 10) Ohnutý předklon:

ZP: vzpor klečmo

- Zatnout hýžďové svaly - podsadit pánev - s výdechem zatnout břišní svaly- bedra protlačit vzhůru - sklonit šíji- zpět
- Chyby: nedostatečně podsazená pánev, nezatnuté břišní svaly, mírné nahnubení, zvednutá ramena

### 11) Ohnutý úklon:

#### a) Hrudní

ZP: II. pozice, držení za lokty- paže ohnuty v předpažení, předloktí položené na sobě

- P strana hrudníku ve zkrácení - L v prodloužení (tzv. harmonika) - pas zůstává vytažený - hlava je v mírném náklonu přiměřeně k ramenům - zpět do ZP - druhá strana
- Chyby: nezpevněné břišní svaly, uvolněné paže, zvednutá ramena, vyhrbená záda, příliš velký pohyb hlavou

#### b) Celkový

ZP: II. pozice, držení za lokty- paže ohnuty v předpažení, předloktí položené na sobě

- K hrudnímu pohybu přidáme přenesení váhy na protilehlou nohu (úklon vpravo - L), zvětšené hrudní ohnutí v hrudní části, mírný sun pánve
- Chyby: nezpevněné břišní svaly, uvolněné paže, zvednutá ramena, vyhrbená záda, příliš velký pohyb hlavou, vytáčení pánve a ramen

(Kröschlová, 1963)

**Sestava** na procvičení šíje, horního pletence a trupu:

Sestava je koncipována, aby mohla být prováděna několikrát za sebou.

(hudba: Touch and go - Tango in harlem)

**1-2 d:** klek, upažit, předklon hlavy

**3-4d:** předpažit, dlaně vzhůru

**5-6d:** stoj, vzpažit, dlaně vzhůru

**7-8d:** 2 kroužky celými pažemi do předpažení, dlaně vzhůru

**1-2d:** upažit, pohyby ruky flexe, extenze (výdrž v upažení s dlaněmi vzhůru)

**3-4d:** kruhový švih L paží nad hlavou- upažit

**5-6d:** kruhový švih P paží nad hlavou- upažit

**7-8d:** vlna P paží

**1-2d:** vlna L paží

**3-4d:** oblý úklon hrudníkem L

**5-6d:** oblý úklon celým tělem P

**7-8d:** otočka o 180° vlevo, kroužení v loktech nad hlavou vlevo

### **Závěrečná část:**

#### **1) Protážení těla v protisměru**

ZP: leh, vzpažit, páteř vytažena v ose

- Vytahujeme tělo za rukama i nohama.
- Křížení- L ruka, P noha a obráceně
- Opakujeme 5x.

Chyby: nedostatečná aktivace břišního svalstva, bederní páteř není přitisknuta k podložce, napínání svalů krku

#### **2) Leh vnesmo**

ZP: leh, dlaně vzhůru

- V- vtažení břišních svalů k páteři, pokrčená nohou, přitažení kolen na břicho, špičky za hlavu, nohy natažené- tahem
- N- nadechneme se do páteře
- V- s výdechem se vracíme do ZP

Cíl: protážení vzpřimovače páteře

Chyby: švihový pohyb nohou za hlavu

- Napínání svalů krku
- Nadměrné opírání o paže- pomáhá dát nohy za hlavu
- Nedostatečná aktivace břišních svalů

### 3) Protážení svalů krku a trapézového svalu

- Klek sedmo, vytažení v podélné ose páteře
- Uchopíme hlavu v týl a tlačíme ji šikmo vpřed.
- Vydržíme v poloze min. 15s.
- Vyměníme paže.

Cíl: protážení svalů krku a trapézového svalu

Chyby: zvednuté rameno, příliš malý nebo příliš silný tlak na hlavu

## 7 DISKUZE

Během pěti týdnů, kdy jsem aplikovala v kurzu výrazového tance pro začátečníky pět cvičebních jednotek, jsem provedla tanečnický základními tanečními průpravnými cviky. Metodický postup jsem volila dle Evy Kröschlové, která má dlouhodobé zkušenosti v choreografii, taneční režii, ale i pedagogické činnosti.

V první lekci jsem se zaměřila především na baletní pozice a správné držení těla, které jsou při tanci nepostradatelné. Druhá lekce je zaměřena na korektnost provedení podřepů, dřepů, výponů a výpadů. Tanečníci by při nich měli vypadat ladně a cviky by jim neměly dělat problémy. Třetí cvičební jednotka byla také zaměřena na pohyby dolních končetin, na švihové pohyby. Při tancování jsou švihy nezbytně nutné. Musíme je umět správně a bezpečně provádět. Předposlední hodina byla věnována obtížnějším prvkům - skokům, poskokům a obrátům, bez kterých se tanečníci také neobejdou. Měli by je zvládat bez velké námahy. Poslední pátá hodina byla zaměřena na cvičení šíje, horního pletence a trupu.

Každá cvičební jednotka byla rozdělena na 4 části: rušnou, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Rušná část hodiny byla věnována zahřátí pomocí tanečních prvků a opakování kroků z předchozí hodiny. Průpravná část hodiny připravuje tanečnický na hlavní část, jedná se o protažení celého těla. V hlavní části se nacvičují nové prvky, které se pak procvičují v taneční sestavě. Závěrečná část slouží k uklidnění a závěrečnému protažení.

Hodiny se uskutečnily v Plzni v tanečním kurzu výrazového tance Lenky Vargové. Probíhaly od února do března, každé pondělí od 19.00 do 20.00. Kurzu se účastnilo 7 tanečnicků (tři ženy a jeden muž) a já jako cvičitelka.

Hodiny byly upraveny dle zpětné vazby účastníků kurzu a dle mého vlastního posouzení. Některé prvky byly snažší a stačilo na ně méně času, některé byly složitější a museli jsme jim věnovat více času (např. baletní pozice, kolébání, obraty s poskokem, nebo pohyby hrudníku do osmičky). Při 60-ti minutách času jsme spoustu prvků projeli méně důkladně, než by bylo třeba. Ideální by bylo, kdyby hodina trvala alespoň 90 minut, nebo ještě lépe 120 minut, abychom se mohli věnovat každému cvičení stejně dlouhou dobu.

Myslím, že cvičení, která se prováděla v mých hodinách, byla tanečnickům užitečná. Prošli si nejen praktickou částí, ale hodiny obsahovaly i trochu teorie, která je také potřeba. Tanečníci byli šikovní, a i přesto, že některé prvky jim nešly hned, nakonec se nám to vždy povedlo. Nejvíce je bavili rušné a taneční části hodiny. Byli rádi, že jsme nové věci zkoušeli pomalu, aby se je naučili všichni.

Pro mě, jako pro budoucího pedagoga, to byla velmi dobrá zkušenost ve vedení jiného druhu hodiny, než jsem zvyklá, s jinými lidmi, než se spolužáky. Přesto, že lidé, kteří chodí do tohoto kurzu, tam chodí dobrovolně, tak mají stále psychické zábrany a stydí se provádět některá cvičení, ať už před sebou samým anebo před ostatními tanečnickými.

Doufám, že budu mít ještě někdy příležitost vést tento taneční kurz a třeba se pokusit zapracovat na odvaze a samostatném projevu tanečnicků, který je při tanci nutný.



## 8 ZÁVĚR

Určený cíl bakalářské práce, vytvořit pět cvičebních jednotek a jejich následná aplikace v praxi v kurzu výrazového tance pro začátečníky, mi nepřišel z počátku těžký. Rušné a průpravné části mi nedělaly, díky mému studijnímu oboru a praktickým zkušenostem, skoro žádný problém. Mnohem těžší to bylo při výběru metodiky výrazového tance. Bohužel není mnoho literatury, která by se tímto problémem zabývala. Většina literatury je zahraniční a špatně nebo vůbec dostupná. Na základě konzultací s tanečnicí, kteří se výrazovému tanci věnují, jsem zvolila metodiku dle Evy a Jarmily Kröschlových, které mají zkušenosti nejen v samotném tanci, ale také v choreografii, taneční režii, ale i pedagogické činnosti.

Snažila jsem se hodinu zpracovat tak, abychom procvičili nové prvky a vyzkoušeli si je i v taneční sestavě. Sestavy byly koncipovány tak, aby nebyly náročné na zapamatování, nebyly moc dlouhé a těžší prvky byly prokládány lehčími. Mým úkolem bylo s tanečnicí projít metodické řady nácvičku výrazového tance, které obohatí jejich taneční projev, a to se mi, myslím, povedlo.

Byla bych ráda, kdyby tato bakalářská práce byla inspirací pro začínající choreografy, pedagogy nebo i samotné tanečnice.

**9 SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1 I. baletní pozice DK.....	58
Obrázek 2 II. baletní pozice DK .....	58
Obrázek 3 III. baletní pozice DK .....	58
Obrázek 4 IV. baletní pozice DK .....	58
Obrázek 5 V. baletní pozice DK .....	58

**10 SEZNAM LITERATURY**

1. **Appelt, K., Libra, M.** *Gymnastické názvosloví: cvičení prostná a akrobatická.* místo neznámé : Karolinum, 1998. 8071847143.
2. **Blažičková, E.** *Metodika a didaktika taneční výchovy.* Praha : Konzervatoř DC, 2005.
3. **Brodská, B.** *Vybrané kapitoly z dějin baletu.* Praha : AMU, 2008.
4. **Bursová, M.** *Kompenzační cvičení.* Havlíčkův Brod : Grada Publishing, 2005. 80-247-0948-1.
6. **Darwin, Ch.** *Výraz emocí u člověka a u zvířat.* [překl.] Josef Král a Václav Příhoda. Praha : Československá akademie věd, 1964.
7. **Fleischmann, J., Linc, R.,** *Anatomie člověka I., II.* Praha, 1987.
8. **Jebavá, J.** *Kapitoly z dějin tance.* Praha : Karolinum, 1988.
9. **Jeřábková, J.** *Taneční příprava.* Praha : St. Ped. Nakl, 1986.
10. **Kloubková, I.** *Výuka moderního tance s využitím principů techniky José*
11. *Limona.* Brno : Janáčkova akademie múzických umění, 2008.
12. **Kröschlová, E.** *Jevištní pohyb.* Praha : AMU, 1998. 80-85883-32-5.
13. **Kröschlová, E., Urbánková, V., Vašek, L.** *Pohybové etudy.* Praha : Orbis, 1963. 11-032-63-09\ 21.
14. **Kröschlová, J.** *Výrazový tanec.* Praha : Orbis, 1964.
15. **Rey, J.** *Jak se dívat na tanec.* Praha : Vyšehrad, 1947.
16. **Smugalová, Z.** *Taneční výchova a kulturní kapitál.* Praha : Celostátní, 2008. ISBN 978-80-7068-226-5.
17. **Tegze, O.** *Neverbální komunikace (co vám prozradí lidské chování a jednání, a jak toho využít).* Brno : autor neznámý, 2007.

**INTERNETOVÉ ZDROJE:**

1. **Dobromysl.** Taneční terapie. [Online] [Citace: 18. únor 2012.] <http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=97>.

2. **Taneční aktuality.cz.** *taneční aktuality*. [Online] 2011. [Citace: 3. březen 2012.] <http://www.tanecniaktuality.cz/>.
3. **Denis, R. S.** Tanec a vědomý pohyb. In: *Renadance*. [online]. [cit. 2012-06-23]. Dostupné z: <http://www.renadance.cz/tanecni-citaty-/>
4. **Tumová, V.** Veřejné služby Informačního systému. [Online] [Citace: 15. březen 2012.] [http://is.muni.cz/th/191685/fsps\\_m/diplomka\\_VeronikaT..pdf](http://is.muni.cz/th/191685/fsps_m/diplomka_VeronikaT..pdf).
5. **Smutníková, P.** Klasická taneční technika kultivující tělesný postoj a míru. *Veřejné služby Informačního systému*. [Online] [Citace: datum 2011.] 2011. [http://is.muni.cz/th/262787/ff\\_b/Noverre\\_\\_\\_z\\_CPS.pdf](http://is.muni.cz/th/262787/ff_b/Noverre___z_CPS.pdf).

## 11 SUMMARY

The title of my bachelor thesis is „*The Methodology of expressive dance for beginners*“. The first part is focused on the history of expressive dance, theoretical knowledge required for teaching and dance training. The second practical part describes each training lesson, which includes the parts: warm up, preparing, main and final part. Every training lesson is focused on the different exercise.

The principal goal of my thesis was to create five training lessons. Afterwards they were put into the practice during my lessons of expressive dance. They were focused on preparatory exercises in dance training. Seven people – six women and one man - attended every training lesson. It lasts 60 minutes, but the best length would be 90 minutes. In 60 minutes training we cannot do difficult exercises. These training lessons were adjusted to dancers‘ feedback and my opinion.

These training lessons have brought me a new kind of experience. My bachelor thesis can be used as an inspiration for beginning choreographers, instructors or even for dancers.

## 12 PŘÍLOHY

### Příloha 1 - Baletní pozice



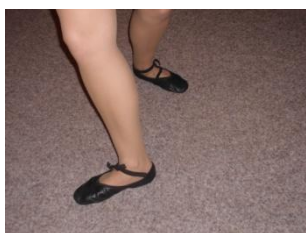
Obrázek 1 I. baletní pozice DK



Obrázek 2 II. baletní pozice DK



Obrázek 3 III. baletní pozice DK



Obrázek 4 IV. baletní pozice DK



Obrázek 5 V. baletní pozice DK

### Příloha 2 – CD s fotodokumentací a hudbou