

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

NÁCVIK A METODIKA HIP HOPU PRO ZAČÁTEČNÍKY A  
MÍRNĚ POKROČILÉ

-

TRAINING AND METHODOLOGY OF HIP HOP FOR  
BEGINNERS AND INTERMEDIATES

**Vedoucí bakalářské práce:**

Mgr. Petra Kalistová

**Autor bakalářské práce:**

Jiří Běhounek

**Místo, měsíc a rok dokončení:**

Plzeň, duben 2012

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

Plzeň, 30. duben 2011

.....  
vlastnoruční podpis

Děkuji Mgr. Petře Kalistové za pomoc a vynikající vedení práce. Dále děkuji tanečníku Filipu Heidereichovi za spolupráci a ochotu. Děkuji také Davidu Markovičovi za technickou podporu a cenné rady při zpracování videoprogramu.

**OBSAH**

1	ABSTRAKT .....	- 5 -
1.1	BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE .....	- 5 -
2	ÚVOD.....	- 6 -
3	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....	- 7 -
3.1	CÍLE.....	- 7 -
3.2	ÚKOLY PRÁCE.....	- 7 -
4	VZNIK A VÝVOJ TANEČNÍCH STYLŮ HOUSE , HIP HOP, LOCKIN.....	- 8 -
4.1	HOUSE DANCE.....	- 8 -
4.2	HIP HOP .....	- 8 -
4.3	LOCKIN .....	- 9 -
5	TANEČNÍ ORGANIZACE U NÁS .....	- 10 -
5.1	TANEČNÍ SOUTĚŽE.....	- 10 -
6	ČESKÁ LEGENDA S NÁZVEM BDS ACADEMY.....	- 11 -
7	TECHNICKÝ SCÉNÁŘ .....	- 12 -
7.1	HLAVNÍ VIDEO.....	- 13 -
7.2	BONUS VIDEO .....	- 23 -
8	DISKUZE.....	- 24 -
9	ZÁVĚR .....	- 26 -
10	SEZNAM LITERATURY .....	- 27 -
11	RESUMÉ.....	- 28 -
12	SEZNAM PŘÍLOH .....	- 29 -
1.	SEZNAM TABULEK .....	- 29 -
2.	DVD NOSIČ .....	- 29 -

## 1 ABSTRAKT

Tato bakalářská práce je zaměřena na výuku a seznámení se s poměrně moderním tanečním stylem. Cílem je natočit videoprogram, seznamující se základními kroky, rytmikou daných stylů a v neposlední řadě bude také sloužit tato bakalářská práce jako propojení Hip hopu, jako tance i jako kultury, k mnohem širší veřejnosti.

V teoretické části je zařazena charakteristika: vznik a vývoj tanečních stylů house dance, hip hop, lockin. Praktickou část tvoří technický scénář k videoprogramu.

Klíčová slova: začátečníci, videoprogram, tanec

### 1.1 BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

**Jméno a příjmení autora:** Jiří Běhounek

**Název bakalářské práce:** Návuk a metodika hip hopu pro začátečníky a mírně pokročilé.

**Pracoviště:** Studio Petrohrad, venkovní prostory.

**Vedoucí práce:** Mgr. Petra Kalistová

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2012

## 2 ÚVOD

V současné době se stává tanec, jako pohybová aktivita fenoménem a to v jakékoli podobě, na jakoukoli hudbu, bez ohledu na kulturu či barvu pleti. Je to vášeň, radost z pohybu, radost z žití samotného, je to životní styl bez větších omezení. Nikde v literatuře se nedočtete o pravidlech, omezeních, či snad nařízeních. Bohužel ani o metodice a správném nácviku techniky tohoto tanečního stylu. Lidé si předávají vědomosti osobně a to z velmi prostého důvodu, pohyby jsou tak specifické, že je jen těžko člověk může přenést na papír. I proto se pokusím tímto videoprogramem něco málo osvětlit.

Zajímám se touto kulturou a aktivně tančím již přes osm let. Dva a půl roku již tento druh tance učím. Chtěl bych tedy tímto vytvořit práci kvalitní, zajímavou a srozumitelnou. Proto jsem použil jako svůj zdroj samotné tanečnický z české špičky. Lidi, kteří se nejvíce podílí na rozvoji tohoto stylu v české republice. Vyslychal je, zapisoval a zpracovával jejich vědomosti získané často od samotných zakladatelů tohoto tanečního stylu.

Jak jsem již ale zmínil, historii sepsat mohu. Tanec samotný se psanou formou vyjadřuje jen velmi těžko. Hlavně z tohoto důvodu jsem se rozhodl pro videoprogram. Představím Vám v něm tři v české republice nejrozšířenější odvětví hip hopu. A to house dance, old school hip hop a lockin.

Jedná se o metodiku tanečních kroků s verbálním doplněním. Na závěr videoprogramu bude bonusová část se samotnou ukázkou tance v jeho reálné podobě. Jde o tzv. Freestyle. Tanečnický tedy svobodně provádí svůj pohyb jen v závislosti na hudbě, místě a náladě.

### 3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

#### 3.1 CÍLE

Cílem této práce je vytvořit videoprogram, který bude sloužit jako seznámení se základním metodickým postupem kroků pro začátečníky a mírně pokročilé hip hop tanečníky, popř. pro širší veřejnost se zájmem o tento druh pohybové aktivity.

#### 3.2 ÚKOLY PRÁCE

- 1) Výběr pěti základních kroků z house dance, hip hop, lockin vhodných pro začátečníky a mírně pokročilé.
- 2) Příprava a natočení metodického materiálu. Natáčení proběhne v ateliéru Studia Petrohrad v centru Plzně v Rooseveltově ulici. Bonusový materiál bude točen ve venkovním prostředí pod mostem Millenia v Plzni.
- 3) Zpracování a střih obou videí, kompletace s hudbou.
- 4) Tvorba finálního obrazu, programem na tzv. rendering.
- 5) Podrobný popis technického scénáře videoprogramu.

## 4 VZNIK A VÝVOJ TANEČNÍCH STYLŮ HOUSE , HIP HOP, LOCKIN

### 4.1 HOUSE DANCE

Vznikal v 80. letech samovolně v New Yorku. K většímu rozvoji došlo v 1992 i díky vůbec prvnímu klipu s tímto tanečním obsahem. Jedná se o klip Gypsy Woman od dnes již legendy Crystal Waters. Nikdo není schopen určit kdy přesně a jak tento styl vznikl, avšak většina světových tanečníků se shoduje na tom, že to tohle byl první impuls.

House dance nelze jednoznačně determinovat. Vyvíjí se v klubech ze dne na den, vychází z kreativity a různorodosti vnímání hudby každého z tanečníků. Nejznámější a nejpopulárnější kluby jsou pravděpodobně v New Yorku tj. Sound Factory bar a Wednesday.

Nejznámějšími propagátory a mnohdy i zakladateli house dance jsou Ejo Wilson, Brian Green, Tony McGregor, Marjory Smarth, Caleaf Sellers, Terry Wright, Shannon Mabra, Tony Williams a mnoho dalších.

### 4.2 HIP HOP

„Děti Bronxu, ghetta v srdci světové metropole New Yorku, se začátkem sedmdesátých let jako první nakazili virem hip hopu. Mladí New Yorčané tak dostávají jedinečnou možnost, jak na sebe upozornit. Mají možnost vyjádřit svoje názory, protesty, pocity, prostředí, ve kterém žijí.“ (Fiedler, 2003).

Vše začalo u tzv. b-boyz což byli tanečníci zabývající se stylem breaking v 70. letech 20. století. Vůbec první kdo použil slovo Hip hop byl DJ Afrika Bambaataa a to v interview pro americký magazine v roce 1982. Dále se vyvíjel jako spontánní spojení mnoha ostatních hudebních i tanečních stylů včetně jazzu, rocku, new jack swing, využíval i Latinsko-americkou kulturu.

Masovější rozmach se datuje v letech 80. letech díky filmům Breakin', Beat Street, Wild Style a televiznímu pořadu Soul Train. Nesmím zapomenout také na roky 1989 a 1990, které byly ovlivněny díky klipům např. Mc Hammera. Do dnes prošel



obrovským vývojem. Jednotlivé pohyby byli z počátku velmi jednoduché, tančilo se na ulicích a často jen pro zábavu, nebo předvedení svých dovedností a originality.

Nejznámějšími jmény jsou zde Mc Hammer, Bobby Brown. Z novodobějších například jedna z nejlepších tanečních skupin JabbaWockeez.

### 4.3 LOCKIN

Vznik se datuje rokem 1969 v Los Angeles. Originální název je Campbellocking, podle jeho zakladatele Dona Campbella. Tento mladý afro Američan použil hydraulické kontrolované pohyby, které kombinoval s prudkými nekontrolovanými pohyby tzv. Flash dance a přesným zastavením „lock“. Dokázal tak vytvořit tanec fyzicky ztělesňující tehdejší afroamerickou funkovou kulturu.

Popularizovala ho hlavně skupina The Lockers. Ta vznikla v roce 1973 ve složení Fred Berry, Leo Williamson, Adolpho Quinones, Bill Williams, Greg Pope a Toni Basil.

Lockin sloužil hlavně k pobavení publika.. Dnes jsou nesmírně populární Japonci Hilty, Bosch, J-Soul a P-Lock (Dance-crew, 2012).

## 5 TANEČNÍ ORGANIZACE U NÁS

Sdružení CDO, (Czech Dance Organization), vzniklo v roce 2007 navázáním na aktivity občanských sdružení zabývajících se stejnou činností. Je nejsilnější a nejpočetnější taneční organizace v České republice. V současnosti čítá kolem 13 500 tanečníků. Toto číslo je tak vysoké možná i proto, že v České republice je to toto jediná organizace, která má právo nominovat tanečníky do mezinárodních soutěží IDO (International Dance Organization), což je nejvýznamnější světová organizace (IDO dance, 2012).

### 5.1 TANEČNÍ SOUTĚŽE

Nejdůležitější taneční formou soutěže se stal v dnešní době battle. Battle je nový soutěžní systém, který vychází z hip hop kultury a street dance. Battly probíhají buď formou vstupů, kdy má každá strana dva, potažmo tři vstupy. Nebo formou časového limitu. O postupujícím rozhodne porota, která veřejně ukáže svůj verdikt. Tanečník na kterého ukáže více porotců postupuje do dalšího kola.

Dle Fiedlera (2003) velmi záleží v těchto tanečních soubojích na freestyle a technické vyspělosti tanečníků, kteří se v prvním kole prezentují porotě demo formou. Porota pak vybere několik nejlepších sólistů nebo týmů a ti se následně utkají v battles, což je forma souboje proti sobě, kdy se jedna strana snaží svým tanečním projevem a triky zvítězit nad stranou druhou. Vítězí tanečníci, kteří dokáží s hudbou pracovat nejlépe a dokáží ji skvěle vyjádřit pohybem.

## 6 ČESKÁ LEGENDA S NÁZVEM BDS ACADEMY

Nedá se jednoznačně určit, která taneční skupina je ve světě nebo snad v České republice nejlepší. Specifickým faktorem v tanci jsou lidé, i proto můžeme určit skupiny nejmasovější, největší a často i nejznámější.

V České republice je rozhodně nejznámější a nejrozšířenější skupina BDS Academy Praha. Skupina byla původně založena u našich východních sousedů na Slovensku v roce 1996 Miro Olšovským a Františkem Bodnárem. V Čechách skupina tito tanečníci sídlí od začátku roku 2006. V březnu roku 2006 došlo k přejmenování tanečního souboru Echo dance Praha na BDS. Tím byla oficiálně taneční škola s názvem BDS Academy v České republice otevřena.

Škola se věnuje převážně street dance technikám moderního pouličního tance. V nabídce školy jsou i výuky techniky, tzn. jazz a moderní balet. K 1. 5. 2011 čítala škola 398 členů. V posledních letech se členové BDS pokaždé nominovali na Mistrovství světa/Evropy a přiváželi do České republiky tituly Mistrů Evropy/svět nebo vicemistrů Evropy/svět v různých věkových kategoriích (BDSacademy, 2012).

## 7 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

**títul:** NÁCVIK A METODIKA HIP HOP PRO ZAČÁTEČNÍKY AMÍRNĚ POKROČILÉ

**obor:** Tělesná výchova a sport

**cílová skupina:** Výukový videoprogram je zaměřen na nácvik a metodiku hip hopu. Mohl by být využíván jako seznámení s tanečními styly pro širokou veřejnost a jako výukový program pro začínající tanečníky.

**stručný obsah:** Ve videoprogramu je možné shlédnout tři ze základních street dance stylů a to house dance, hop hop a lockin. Dále je zde přiloženo video s názornou ukázkou.

**rok vzniku:** 2012

**jazyková verze:** česká

**délka programu:** 28 minut 24 vteřin

**formát záznamu:** DVD

**autor:** Jiří Běhounek

**scénář:** Jiří Běhounek

**kamera:** David Markovič

**střih a technické zpracování:** David Markovič, Jiří Běhounek

**režie:** Jiří Běhounek

**účinkovali:** Filip Heidenreich

## 7.1 HLAVNÍ VIDEO

Tabulka 1 Hlavní videoprogram

Střih	Obraz/komentář	Délka	Start
1	Obraz kamera 1: Představení tanečníka, seznámení s obsahem videa.	0:00:10.00	0:00:00.00
	Komentář: Ahoj, já jsem Haydy. Projdeme si spolu základy tří street dancových stylů house hip hop a lockin.	0:00:10.00	0:00:00:00
2	Obraz kamera 1: Tanečník vysvětluje základy tanečního stylu house dance.	0:00:18.00	0:00:10.00
	Komentář: Začneme housem, důležité je udržet váhu na špičkách, k udržení rytmu používáme „jack“. K počítání využíváme jak doby celé, tak mezidoby. Příklad: Raz a dva. Ukážeme si „jack“. Vytáhneme se na špičky, zde začínáme.	0:00:18.00	0:00:10.00
3	Obraz kamera 2: Detail nohou.	0:00:04.00	0:00:28.00
	Komentář: Zde vždy začínáme.	0:00:04.00	0:00:28.00
4	Obraz kamera 1: Návčik prvního kroku.	0:00:50.00	0:00:32.00
	Komentář: Jdeme dolů na celou dobu, nahoru na mezidobu. Následuje počítání. Ukáži z profilu. Následuje počítání. Nikdy nepokládám paty na zem. Paže volně dokončují pohyb. Myslím, že je čas zkusit to na hudbu.	0:00:50.00	0:00:32.00
5	Obraz kamera 2: Detail nohou z profilu.	0:00:02.00	0:00:55.00
	Komentář: Počítání	0:00:02.00	0:00:55.00
6	Obraz kamera 2: Detail práce trupu.	0:00:04.00	0:01:22.00
	Komentář: Počítání	0:00:04.00	0:01:22:00
7	Obraz kamera 1: Návčik prvního kroku na hudbu.	0:00:58.00	0:01:26.00
	Komentář: Myslím, že je čas zkusit to na hudbu. Počítání. Z profilu. Ruce necháváme volně. Přidáme pohyb do stran. Nikdy nedošlapujeme na paty. To byl jack.	0:00:58.00	0:01:26.00
8	Obraz kamera 2: Představení druhého kroku.	0:00:03.00	0:02:24.00

	Komentář: Další krok se jmenuje pas de boure.	0:00:03.00	0:02:24.00
9	Obraz kamera 1: Popis kroku „pas de boure“	0:00:04.00	0:02:27.00
	Komentář: Při pas de boure začneme pravou nohou dozadu.	0:00:04.00	0:02:27.00
10	Obraz kamera 2: Detail nohou.	0:00:30.00	0:02:31.00
	Komentář: Pravou nohu pokládám za levou, levou přinožím a pravou nohou vykročím diagonálně vpřed. To samé na druhou stranu. Levá dozadu, pravá přinožím, levá vykročím. Opakujeme a můžeme zrychlit.	0:00:30.00	0:02:31.00
11	Obraz kamera 1: Pas de boure na počítání zepředu.	0:00:15.00	0:03:01.00
	Komentář: Počítání.	0:00:15.00	0:03:01.00
12	Obraz kamera 2: Detail nohou	0:00:18.00	0:03:16.00
	Komentář: počítání	0:00:18.00	0:03:16.00
13	Obraz kamera 1: Nácvik druhého kroku na hudbu zepředu.	0:00:16.00	0:03:34.00
	Komentář: Je čas zkusit si to na hudbu. Počítání.	0:00:16.00	0:03:34.00
14	Obraz kamera 2: Detail nohou na hudbu zepředu.	0:00:07.00	0:03:50.00
	Komentář: Počítání.	0:00:07.00	0:03:50.00
15	Obraz kamera 1: Nácvik druhého kroku na hudbu zepředu a z profilu.	0:00:13.00	0:03:57.00
16	Obraz kamera 2: Detail nohou na hudbu z profilu.	0:00:04.00	0:04:10.00
17	Obraz kamera 1: Pohled zepředu i z profilu v tempu na hudbu	0:00:18.00	0:04:14.00
	Komentář: Ruce volně. Stále na špičkách.	0:00:18.00	0:04:14.00
18	Obraz kamera 2: Detail trupu na hudbu z profilu.	0:00:06.00	0:04:32.00
19	Obraz kamera 1: Představení třetího kroku.	0:00:02.00	0:04:38.00
	Komentář: Další krok se jmenuje „Loose legs“	0:00:02.00	0:04:38.00
20	Obraz kamera 1: Popis kroku „Loose legs“	0:00:08.00	0:04:40.00
	Komentář: Při Loose legs začneme pravou nohou doprava na raz, levá noha za pravou.	0:00:08.00	0:04:40.00
21	Obraz kamera 2: Detail nohou.	0:00:05.00	0:04:48.00

	Komentář: Pravá jde přes levou.	0:00:05.00	0:04:48.00
22	Obraz kamera 1: Návnik na počítání zepředu.	0:00:10.00	0:04:53.00
	Komentář: To samé na druhou stranu. Levá do strany, pravá vzad, levá přes.	0:00:10.00	0:04:53.00
23	Obraz kamera 2: Detail nohou na počítání.	0:00:09.00	0:05:03.00
	Komentář: Počítání	0:00:09.00	0:05:03.00
24	Obraz kamera 1: Návnik na počítání zepředu.	0:00:15.00	0:05:12.00
	Komentář: Počítání. Zrychlíme. Z profilu.	0:00:15.00	0:05:12.00
25	Obraz kamera 2: Detail nohou na počítání z profilu.	0:00:09.00	0:05:27.00
	Komentář: Počítání.	0:00:09.00	0:05:27.00
26	Obraz kamera 1: Návnik třetího kroku na hudbu zepředu.	0:00:17.00	0:05:36.00
27	Obraz kamera 2: Detail nohou na hudbu zepředu i z profilu.	0:00:08.00	0:05:53.00
	Komentář: Počítání.	0:00:08.00	0:05:53.00
28	Obraz kamera 1: Návnik třetího kroku na hudbu zepředu i z profilu.	0:00:17.00	0:06:01.00
29	Obraz kamera 1: Představení dalšího kroku.	0:00:02.00	0:06:18.00
	Komentář: Dalším krokem je „Shuffle“.	0:00:02.00	0:06:18.00
30	Obraz kamera 1: Popis čtvrtého kroku.	0:00:06.00	0:06:20.00
	Komentář: Při „Shufflu“ začneme poskokem na levé noze a vykopneme diagonálně pravou.	0:00:06.00	0:06:20.00
31	Obraz kamera 2: Detail nohou.	0:00:09.00	0:06:26.00
	Komentář: Přeskočíme na pravou nohu, následuje poskok na pravé noze a levou pokrčíme za pravou. Na opačnou stranu stejně.	0:00:09.00	0:06:26.00
32	Obraz kamera 1: Popis čtvrtého kroku na počítání.	0:00:15.00	0:06:35.00
	Komentář: Počítání	0:00:15.00	0:06:35.00
33	Obraz kamera 2: Detail nohou na počítání.	0:00:11.00	0:06:50.00
	Komentář: Počítání.	0:00:11.00	0:06:50.00

34	Obraz kamera 1: Návčik „Shuffle“ na počítání z profilu.	0:00:06.00	0:07:01.00
	Komentář: Počítání.	0:00:06.00	0:07:01.00
35	Obraz kamera 2: Detail nohou na počítání z profilu.	0:00:06.00	0:07:07.00
	Komentář: Počítání.	0:00:06.00	0:07:07.00
36	Obraz kamera 1: Návčik „Shuffle“ na zrychlené počítání a na hudbu.	0:00:41.00	0:07:13.00
	Komentář: Počítání.	0:00:41.00	0:07:13.00
37	Obraz kamera 1: Představení posledního house kroku.	0:00:09.00	0:07:54.00
	Komentář: Posledním krokem v housu je „Heal toe“	0:00:09.00	0:07:54.00
38	Obraz kamera 2: Detail nohou.	0:00:13.00	0:08:03.00
	Komentář: Začneme vyšlápnutím vpřed pravou nohou na patu. Pravou překřížím přes levou na špičku. Opět zpět na patu a přinožit. Pokračujeme druhou nohou.	0:00:13.00	0:08:03.00
39	Obraz kamera 1: Návčik na počítání zepředu a z profilu.	0:00:11.00	0:08:16.00
	Komentář: Počítání.	0:00:11.00	0:08:16.00
40	Obraz kamera 2: Detail nohou na počítání z profilu.	0:00:07.00	0:08:27.00
	Komentář počítání.	0:00:07.00	0:08:27.00
41	Obraz kamera 1: Návčik na počítání i na hudbu z profilu i zepředu.	0:00:35.00	0:08:34.00
	Komentář: Počítání zrychleně.	0:00:35.00	0:08:34.00
42	Obraz kamera 2: Detail nohou na hudbu.	0:00:08.00	0:09:09.00
	Komentář: Počítání zrychleně.	0:00:08.00	0:09:09.00
43	Obraz kamera 1: Návčik na hudbu z profilu.	0:00:13.00	0:09:17.00
	Komentář: Počítání zrychleně.	0:00:13.00	0:09:17.00
44	Obraz kamera 1: Tanečník vysvětluje základy hip hopu	0:00:12.00	0:09:30.00
	Komentář: Dalším stylem je hip hop, v něm klademe důraz na práci hrudníku a paží. Veškerou taneční silu tlačíme dolů. Jako první krok si ukáme „Steve Martin“	0:00:12.00	0:09:30.00
45	Obraz kamera 1: Návčik kroku „Steve Martin“ na počítání i na hudbu.	0:01:30.00	0:09:42.00



	Komentář: Při kroku „Steve Martin“ začneme pravou nohou. Natočíme se mírně doleva. Na raz pravou nohu zanožíme. Společně s ní přidáme ruce. Na dva dáváme levé koleno nahoru. Na tři opakujeme zanožení pravé nohy, otočíme se na ní a opět zvedneme pravou nohu. To samé opakujeme na druhou stranu. Počítání.	0:01:30.00	0:09:42.00
46	Obraz kamera 2: Detail nohou.	0:00:05.00	0:11:12.00
	Komentář: Počítání.	0:00:05.00	0:11:12.00
47	Obraz kamera 1: Nácvič kroku na hudbu v tempu.	0:00:04.00	0:11:19.00
48	Obraz kamera 1: Představení kroku „Filla“	0:00:03.00	0:11:23.00
	Obraz kamera 1: Nácvič dalšího kroku s názvem „Filla“ na počítání zřepředu i z profilu.	0:00:54.00	0:11:26.00
	Komentář: Při tomto kroku je důležité, aby byl vidět rozdíl mezi tím kdy je tělo vzadu a kdy vpředu. Začínáme z mírného záklonu a na raz skáčeme diagonálně vpřed. A „a“ se otočím a na dobu celou skočím diagonálně na druhou stranu. Počítání. Zapojíme paže.	0:00:54.00	0:11:26.00
49	Obraz kamera 2: Detail práce trupu a horních končetin.	0:00:08.00	0:12:20.00
	Komentář: Počítání.	0:00:08.00	0:12:20.00
50	Obraz kamera 1: Krok „Filla“ z profilu na počítání	0:00:07.00	0:12:28:00
	Komentář: Počítání.	0:00:07.00	0:12:28:00
51	Obraz kamera 2: Detail práce trupu a paží z profilu.	0:00:05.00	0:12:35.00
	Komentář: Počítání.	0:00:05.00	0:12:35.00
52	Obraz kamera 1: Krok „Filla“ na hudbu.	0:00:11.00	0:12:40.00
	Komentář: Počítání.	0:00:11.00	0:12:40.00
53	Obraz kamera 2: Detail nácvič kroku „Filla“ na hudbu.	0:00:06.00	0:12:51.00
	Komentář: Počítání.	0:00:06.00	0:12:51.00
54	Obraz kamera 1: Nácvič kroku „Filla“ z profilu na hudbu.	0:00:13.00	0:12:57.00
55	Obraz kamera 1: Představení kroku „Bart Simpson“	0:00:02.00	0:13:10.00

56	Obraz kamera 1: Návnik kroku „Bart Simpson“ na počítání.	0:00:20.00	0:13:12.00
	Komentář: Při tomto kroku začneme na raz vykročením pravou nohou do pravé strany. Ruce jdou pokrčmo do strany opačné. Trup vytočíme doprava. Na dva vyhodím rukama pokrčmo nad hlavu, kolena diagonálně od sebe. To samé na druhou stranu.	0:00:20.00	0:13:12.00
57	Obraz kamera 2: Detail práce rukou a těla.	0:00:04.00	0:13:32.00
	Komentář: Počítání.	0:00:04.00	0:13:32.00
58	Obraz kamera 1: Návnik kroku „Bart Simpson“ na počítání.	0:00:06.00	0:13:36.00
	Komentář: Vytyčíme hrudník, pro zdůraznění práce těla. Počítání.	0:00:06.00	0:13:36.00
59	Obraz kamera 2: Detail nohou.	0:00:07.00	0:13:42.00
	Komentář: Počítání.	0:00:07.00	0:13:42.00
60	Obraz kamera 1: Krok „Bart Simpson“ na počítání z profilu a na hudbu.	0:00:40.00	0:13:49.00
	Komentář: Počítání. Z profilu.	0:00:40.00	0:13:49.00
61	Obraz kamera 1: Čtvrtým krokem je „Rogger Rabbit“.	0:00:02.00	0:14:29.00
62	Obraz kamera 1: Návnik kroku „Rogger Rabbit“ na počítání.	0:00:20.00	0:14:31.00
	Komentář: Začneme pravou nohou. Ruce během celého kroku nechávám volně dokončovat pohyb. Na „a“ skočím na levou nohu a zanožím pravou, na raz pravou nohou zezadu levou nohu podkopnu. „a“ skočím na pravé zanožím levou na dva podkopnu. Počítání.	0:00:20.00	0:14:31.00
63	Obraz kamera 2: Detail nohou na počítání.	0:00:08.00	0:14:51.00
	Komentář: Počítání.	0:00:08.00	0:14:51.00
64	Obraz kamera 1: Návnik kroku „Rogger Rabbit“ na počítání z profilu.	0:00:07.00	0:14:59.00
	Komentář: Počítání.	0:00:07.00	0:14:59.00
65	Obraz kamera 2: Detail nohou na počítání z profilu.	0:00:04.00	0:15:06.00
66	Obraz kamera 1: Návnik kroku rychleji a na hudbu v tempu.	0:00:18.00	0:15:10.00
	Komentář: Počítání.	0:00:18.00	0:15:10.00

67	Obraz kamera 2: Detail nohou na hudbu.	0:00:05.00	0:15:28.00
	Komentář: Počítání.	0:00:05.00	0:15:28.00
68	Obraz kamera 1: „Rogger Rabbit“ z profilu na hudbu.	0:00:16.00	0:15:33.00
	Komentář: Počítání.	0:00:16.00	0:15:33.00
69	Obraz kamera 1: Pátý krok „Running Man“.	0:00:03.00	0:15:49.00
	Komentář: Poslední hip hopový krok se jmenuje „Running Man“.	0:00:03.00	0:15:49.00
70	Obraz kamera 1: Nácvik kroku „Running man“.	0:00:14.00	0:15:52.00
	Komentář: Při kroku „Running man“ začneme neobvykle na levou nohu. Na ni vyskočíme a porčíme pravou v koleni. Na raz nohy rozskočíme. Pravá vpřed, levá vzad.	0:00:14.00	0:15:52.00
71	Obraz kamera 2: Detail nohou.	0:00:08.00	0:16:06.00
	Komentář: Pomalé počítání.	0:00:08.00	0:16:06.00
72	Obraz kamera 1: „Running man“ z profilu na počítání.	0:00:16.00	0:16:14.00
	Komentář: Pomalé počítání.	0:00:16.00	0:16:14.00
73	Obraz kamera 2: Detail nohou z profilu na počítání.	0:00:06.00	0:16:30.00
	Komentář: Pomalé počítání.	0:00:06.00	0:16:30.00
74	Obraz kamera 1: Zrychlené počítání zepředu i z profilu. Dále na hudbu.	0:00:22.00	0:16:36.00
	Komentář: Počítání.	0:00:22.00	0:16:36.00
75	Obraz kamera 2: Detail nohou na hudbu.	0:00:06.00	0:16:58.00
76	Obraz kamera 1: „Running man“ na hudbu.	0:00:05.00	0:17:04.00
77	Obraz kamera 1: Představení tanečního stylu „Lockin“.	0:00:19.00	0:17:09.00
	Komentář: Posledním stylem je Lockin, zvláštností tohoto stylu oproti old school hip hopu je to, že veškerou naši energii tlačíme vzhuru. Prvním krokem který se naučíme bude Bring up ve spojení s dalším krokem který se jmenuje Lock což je základ celého lockinu.	0:00:19.00	0:17:09.00
78	Obraz kamera 1: Kroky bring up a lock	0:00:07.00	0:17:28.00
	Komentář: Začínáme na mezidobu ruce vytahujeme podél těla do vzpažení pokrčmo.	0:00:07.00	0:17:28.00

79	Obraz kamera 2: Detail pohybu paží.	0:00:05.00	0:17:35.00
	Komentář: Ruce nám skončí zatnuté v pěst.	0:00:05.00	0:17:35.00
80	Obraz kamera 1: Nácvik prvního kroku na počítání.	0:01:20.00	0:17:40.00
	Komentář: Ruce v pěst. Následně dám ruce do vodorovné polohy, připažím k tělu, otevřu lokty od těla a současně s tím pokrčím vyhodím levý bok a pokrčím pravou nohu. Opakujeme.	0:01:20.00	0:17:40.00
81	Obraz kamera 1: Nácvik bring up a lock na hudbu.	0:00:38.00	0:19:00.00
	Komentář: Počítání.	0:00:38.00	0:19:00.00
82	Obraz kamera 1: Představení druhého kroku „Twist“.	0:00:03.00	0:19:38.00
83	Obraz kamera 1: Nácvik druhého kroku.	0:00:22.00	0:19:41.00
	Komentář: „Twist“ neboli „Roll“. Pohyb jako při chycení imaginárního předmětu do ruky a chtěli si to zamotat za ucho. Vypadá to asi takto. Vypadá to jako kdybychom udělali dva kroužky, v reálné podobě jde však jen o jeden.	0:00:22.00	0:19:41.00
84	Obraz kamera 2: Detail pohybu.	0:00:05.00	0:20:03.00
85	Obraz kamera 1: Nácvik „Twistu“	0:00:24.00	0:20:08.00
	Komentář: Počítání. Všechno od spodu nahoru. Druhá ruka.	0:00:24.00	0:20:08.00
86	Obraz kamera 2: Detail práce obou paží.	0:00:05.00	0:20:32.00
	Komentář: Počítání.	0:00:05.00	0:20:32.00
87	Obraz kamera 1: Nácvik pohybu z profilu na zrychlené počítání. Následně na hudbu.	0:00:35.00	0:20:37.00
	Komentář: Počítání.	0:00:35.00	0:20:37.00
88	Obraz kamera 2: Detail paží na počítání.	0:00:07.00	0:21:12.00
	Komentář: Počítání.	0:00:07.00	0:21:12.00
89	Obraz kamera 1: Nácvik na hudbu. Profil.	0:00:19.00	0:21:19.00
90	Obraz kamera 1: „Point“	0:00:03.00	0:21:38.00
	Komentář: Dalším krokem je point.	0:00:03.00	0:21:38.00
91	Obraz kamera 1: Nácvik pointingu.	0:00:25.00	0:21:41.00

	Komentář: Při pointingu neboli při pointu jde vlastně oto abychom ukazovali. Nikdy nesmím ruku úplně propnout. Ruka musí být pevná, mírně pokrčená v lokti.	0:00:25.00	0:21:41.00
92	Obraz kamera 2: Detail rukou při pointingu.	0:00:07.00	0:22:06.00
93	Obraz kamera 2: Nácvik pointingu na hudbu.	0:00:37.00	0:22:13.00
94	Obraz kamera 1: Představení kroku s názvem Scoo Both	0:00:03.00	0:22:50.00
	Komentář: Dalším krokem je Scoo Both	0:00:03.00	0:22:50.00
95	Obraz kamera 1: Popis kroku.	0:00:16.00	0:22:53.00
	Komentář: Při Scoo Bothu si nejdřív ukážeme pohyb nohou. Levá noha na raz na patu, prohodím nohy středem na pravou patu, na tři snožím, čtyři levou šlápnu.	0:00:16.00	0:22:53.00
96	Obraz kamera 2: Detail nohou při nácviku na počítání.	0:00:10.00	0:23:06.00
	Komentář: Počítání.	0:00:10.00	0:23:06.00
97	Obraz kamera 1: Pohyb paží. Celek na počítání zepředu i z profilu.	0:00:34.00	0:23:16.00
	Komentář počítání.	0:00:34.00	0:23:16.00
98	Obraz kamera 1: Nácvik na hudbu.	0:00:13.00	0:23:50.00
	Komentář počítání.	0:00:13.00	0:23:50.00
99	Obraz kamera 2: Detail paží	0:00:05.00	0:24:03.00
100	Obraz kamera 1: Nácvik na hudbu z profilu.	0:00:13.00	0:24:08.00
101	Obraz kamera 1: Přestavení posledního kroku.	0:00:02.00	0:24:21.00
	Komentář: Poslední krok se jmenuje Rock Steady.	0:00:02.00	0:24:21.00
102	Obraz kamera 1: Popis na počítání.	0:00:08.00	0:24:23.00
	Komentář: Začínáme pravou nohou do strany vyhodím levý bok.	0:00:08.00	0:24:23.00
103	Obraz kamera 2: Detail práce dolních končetin.	0:00:05.00	0:24:31.00
	Komentář: A přitáhnu. Levá úkrok vyhodím druhý bok.	0:00:05.00	0:24:31.00
104	Obraz kamera 1: Popis na počítání.	0:00:07.00	0:24:36.00
	Komentář: Počítání.	0:00:07.00	0:24:36.00

105	Obraz kamera 2: Detail nohou na počítání.	0:00:05.00	0:24:43.00
	Komentář: Počítání.	0:00:05.00	0:24:43.00
106	Obraz kamera 1: Nácvik na počítání.	0:00:12.00	0:24:48.00
	Komentář: Počítání. Přidáme paže, které volně dokončují pohyb těla.	0:00:12.00	0:24:48.00
107	Obraz kamera 2: Detail práce boků.	0:00:06.00	0:25:00.00
108	Obraz kamera 1: Nácvik na počítání zepředu. Nácvik na hudbu.	0:00:44.00	0:25:06.00
	Komentář: počítání.	0:00:44.00	0:25:06.00

## 7.2 BONUS VIDEO

Tabulka 2 Bonusový videoprogram

<b>Střih</b>	<b>Předmět/úkon/název/text</b>	<b>Délka</b>	<b>Start</b>
	Obraz kamera 2: Praxe	0:02:34.00	0:25:50.00
	House dance v praxi.	0:00:53.00	0:26:02.00
	Hip hop v praxi.	0:00:50.00	0:26:55.00
	Lockin v praxi.	0:00:49.00	0:27:35.00

## 8 DISKUZE

Tanci jako takovému se věnuji přes 8 let, tenhle styl jsem si vybral pro neuvěřitelnou volnost, kterou nabízí. Díky velkému rozmachu v té době nebyl problém začít a učit se od nejlepších v České republice. Ale pokud se chtěl jedinec v tomto směru vzdělávat, bylo to už tehdy velmi časově a hlavně finančně náročné. Za získáváním nových zkušeností se často muselo jezdit na zahraniční workshopy, semináře a soutěže. Dnes je situace úplně jiná, i díky masovému rozšíření u nás kolem roku 2004-2006.

Díky brněnské taneční skupině Beat up a hlavně díky jejímu hlavnímu představiteli Ing. Martinu Fiedlerovi vznikl dnes již velice populární International Street Dance Kemp v Jedovnici u Brna. Jedná o největší akci tohoto druhu v Evropě. Každoročně se zde schází okolo 3500 tisíce tanečníků a okolo 100 lektorů z celého světa. Akce trvá týden a je pojata formou soustředění. Lekce trvá 90 min a běží na šesti krytých i venkovních parketech každý den po dobu od 9:30 do 21:30. Večer akce pokračuje buď tzv. Battly – jde o souboje tanečníků v jejich individuálních schopnostech, nebo formou tzv. Jamů – jde o pouze o tanec ve skupině. Není účelem nikoho porazit. Takže se opravdu tančí nepřetržitě skoro týden. Samozřejmě je tato akce i dost finančně náročná. V průměru se částka blíží 10 000,- za osobu. Já sám jsem absolvoval tento kemp 4 krát. Možnost zatančit si na trénincích s největší světovou špičkou jako je např. Henry Link (choreograf: Michaela Jacksona), či Marty Kudelka (choreograf: Justina Timberlaka) se nenabízí každý den.

Vzhledem k tomu, že množství odborné literatury k dané problematice je velmi omezené, byli mé zdroje převážně z internetu a z úst samotných světově uznávaných lektorů a choreografů, se kterými jsem měl možnost se osobně setkat. Nejčastěji na největší Evropské akci tohoto druhu SDK EUROPE. Z českého prostředí určitě nemohu opomenout knihu Martina Fiedlera s názvem Hip Hop forever, jež je jedinou dostupnou, kvalitní českou literaturou k tématu street dance a hip hop kultury.



Příprava a zpracování videoprogramu byla pro mne poměrně náročné, neboť se jedná o první zkušenost s natáčením a komentářem na dvě různá zařízení současně. Navzdory počátečním obavám se mi podařilo, především díky technické pomoci Davida Markoviče a ochotě tanečníka Filipa Heidenreicha, videoprogram úspěšně dokončit.

U každého z tří vybraných stylů jsem vybral pět základních kroků. Z ohledem na délku videoprogramu, větší množství by nebylo adekvátní k rozsahu práce. Pohyby jsem vybíral s ohledem na obtížnost provedení.

Tvorba videoprogramu probíhala ve dnech 26. - 28. března ve studiu Petrohrad v Rooseveltově ulici a 29. března ve venkovních prostorech v Plzni U Ježíška. K natáčení byly zapotřebí technické pomůcky – bílé pozadí v podobě plátna, dvě videokamery a dva stojany se světly. Natáčení probíhalo bez větších technických problémů.

## 9 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření videoprogramu se zaměřením na nácvik a metodiku hip hopu pro začátečníky a mírně pokročilé. Domnívám se, že vytyčený cíl jsem splnil. Po počátečních obavách ze zpracování do požadované kvality, se podařilo vytvořit metodický materiál, který by mohl sloužit jako názorná pomůcka pro začínající a mírně pokročilé tanečníky. Domnívám se, že by se tento materiál mohl stát vhodným zdrojem informací nejen pro tanečníky, ale i pro širokou veřejnost se zájmem o tento taneční styl.

Bohužel až příliš pozdě jsem dostal myšlenku nedělat styly tři, nýbrž jen jeden. Problematice bych se tak mohl věnovat více do hloubky. Videoprogram vytvořit konkrétnější, detailnější a obsáhlejší v daném tanečním stylu. Je to pro mne alespoň ponaučením do budoucna, pokud bych práci podobného zaměření ještě tvořil. I tak se mi zdá práce atraktivní, zajímavá a kvalitní.

**10 SEZNAM LITERATURY**

1. MICHALÍK, P., ROUB, Z., VRBÍK, V. *Zpracování diplomové a bakalářské práce na počítači*. 1. vyd. Plzeň: Vydavatelství Západočeské Univerzity, 2006. 59 s. ISBN 80-7082-581-2.
2. FIEDLER, Martin. *Hip hop forever*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2003. 71 s. ISBN 80-85783-41-X (brož.).
3. *DANCE – CREW* [online]. c2011, [cit. 21. dubna 2012].  
Dostupné z WWW: < <http://www.dance-crew.wgz.cz/taneční-styly/> >.
4. *BDS Academy* [online]. c2011, [cit. 20. dubna 2012].  
Dostupné z WWW: < <http://www.bdsacademy.cz/zkusebni-stranka/> >.
5. *IDO dance* [online]. c2009 [cit. 15. dubna 2012].  
Dostupné z WWW: < <http://www.ido-dance.com/ceis/webHomeIdo.do> >

## **11 RESUMÉ**

This bachelor thesis is focused on teaching relatively modern dance styles. The video program introduces the basic steps and rhythms of three dance styles. This work serves as a link between hip-hop as dance style as well as culture and wide public.

The theoretical part includes two parts, which specifically are origin of dance styles and evolution of dance styles as house dance, hip-hop and locking are. The practical part consists of technical script for video program.

## 12 SEZNAM PŘÍLOH

### 1. SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Hlavní videoprogram ..... - 13 -

Tabulka 2 Bonusový videoprogram..... - 23 -

### 2. DVD NOSIČ

## Evidenční list

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

Datum:

Podpis:

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

Jméno	Fakulta/katedra	Datum	Podpis