

UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2021

ANDREA SYROVÁ

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

**Využití tanečního stylu street dance v hodinách školní tělesné
výchovy**

Bakalářská práce

Autor:	Andrea Syrová
Studijní program:	B1101 Matematika
Studijní obor:	Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání Matematika se zaměřením na vzdělávání
Forma studia:	Prezenční
Vedoucí práce:	doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.



Zadání bakalářské práce

Autor:	Andrea Syrová
Studium:	S17MA025BP
Studijní program:	B1101 Matematika
Studijní obor:	Matematika se zaměřením na vzdělávání, Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání
Název bakalářské práce:	Využití tanečního stylu street dance v hodinách školní tělesné výchovy
Název bakalářské práce AJ:	The use of street dance in physical education

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem bakalářské práce je charakterizovat taneční styl street dance, popsat historii vývoje tohoto stylu a možnost jeho zařazení do školní tělesné výchovy na druhém stupni základní školy. Metody: Vědecký popis, explanace, komparace, analýza
Klíčová slova: taneční styly, street dance, školní tělesná výchova, učitel

Balaš, R. (2003). Tance 20. století. 1. vyd. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-40-1 Fiedler, M. (2003). Hip hop forever. 1. vyd. Olomouc: Hanex. ISBN: 80-85783-41 Hofbauer, J. (2004). Děti, mládež a volný čas. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN: 80-7178- 927-5 Payneová, H. (2011). Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Portál. ISBN: 9788073678876

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Oponent: Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucí bakalářské práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

.....

Andrea Syrová

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:

Podpis studenta:.....

Poděkování

Ráda bych poděkovala své vedoucí bakalářské práce doc. PaedDr. Daně Fialové, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady, které mi při zpracování bakalářské práce poskytovala.

Anotace

SYROVÁ, Andrea. *Využití tanečního stylu street dance v hodinách školní tělesné výchovy*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2021. Bakalářská práce.

Práce se zabývá tématem využitelnosti a zařazení moderního tanečního stylu street dance do hodin školní tělesné výchovy na 2. stupni základních škol. Obsahuje rozdělení street dance a základní charakteristiku jednotlivých stylů street dance, popis vybraných tanečních kroků a návrhy zařazení prvků street dance do hodin tělesné výchovy.

Klíčová slova: taneční styly, street dance, školní tělesná výchova, učitel

Annotation

SYROVÁ, Andrea. *The use of street dance in physical education*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2021. Bachelor Degree Thesis.

My work deals with a theme how to use and include a modern dancing style „street dance“ in physical education lessons at secondary schools. The work contains categories of the street dance and basic characteristics of separate street dance styles. It includes description of chosen dance steps and a suggestions how to use these steps in physical education lessons.

Key words: dance styles, street dance, physical education, teacher

Obsah

1	ÚVOD.....	10
2	SOUHRN TEORETICKÝCH POZNATKŮ	12
2.1	Street dance	12
2.1.1	Styly street dance	13
	Locking	13
	Hip hop dancing.....	14
	House dance.....	15
	Popping	15
	Breaking (Break dance, B-boying)	16
	Dancehall	16
2.1.2	Vliv street dance na psychiku a motoriku žáků staršího školního věku	17
	Ovlivnění psychiky žáků staršího školního věku	17
	Ovlivnění motoriky žáků staršího školního věku	18
2.2	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.....	19
2.2.1	Školní tělesná výchova	20
	Taneční a pohybová výchova	20
2.2.2	Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy	21
2.3	Starší školní věk	23
2.3.1	Motorické schopnosti žáků staršího školního věku	24
2.3.2	Psychické změny žáků ve starším školním věku	25
3	CÍLE, ÚKOLY A VÝZKUMNÁ OTÁZKA.....	27
	Cíl práce.....	27
	Úkoly práce.....	27
	Výzkumná otázka	27
4	METODIKA	28
	Analýza odborných zdrojů.....	28
5	VÝSLEDKY A DISKUSE.....	29
5.1	Možnosti využití street dance ve školní tělesné výchově	29
5.2	Návrhy využití street dance ve školní tělesné výchově	31
5.2.1	Základní taneční kroky z vybraných stylů.....	32
	Taneční kroky - Locking.....	33

Taneční kroky - Hip hop.....	40
5.2.2 Hodiny tělesné výchovy s prvky street dance.....	46
Hodina 1 – Locking – obtížnost 1.....	47
Hodina 2 – Locking – obtížnost 2.....	48
Hodina 3 – Hip hop – obtížnost 1	49
Hodina 4 – Hip hop – obtížnost 2	50
5.3 Odpověď na vědeckou otázku.....	51
5.4 Důvody zařazení street dance do školní tělesné výchovy	51
6 ZÁVĚR.....	54
7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	55
Použitá literatura:	55
Elektronické zdroje:	55
Seznam obrázků:	57

1 ÚVOD

Ve své bakalářské práci bych ráda obhájila důležitost tance, konkrétně tanečního stylu street dance, ve výuce tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ. Obecně tanec je ve školní tělesné výchově velice opomíjený a k rozvoji pohybových schopností není tolik využíván jako například fotbal, basketbal či jiný míčový sport. Podle mého názoru je to nevyužitá příležitost a tanec, konkrétně street dance, by měl mít své místo i ve školní tělesné výchově.

Děti dnes mohou navštěvovat nejrůznější taneční kroužky pod záštitou domů dětí a mládeže, základních uměleckých škol či soukromých tanečních studií, téměř v každém městě. Tato možnost ale stále není přístupná pro každé dítě. Často se můžeme setkat s dětmi, jejichž jediný pohyb je při školní tělesné výchově a v jejich volném čase se žádné pohybové aktivity nevěnují. Podle mého úsudku je právě hypokineze v dnešní moderní době velkým problémem a vede k nejrůznějším zdravotním komplikacím. Tělesná výchova často jedinou možností, jak dítěti prezentovat varianty pohybu a seznámit ho tak, s co nejvíce rozmanitými aktivitami, kterým by se mohl ve svém životě dále věnovat. Pokud dítě objeví, co nejvíce variant pohybu, je mnohem větší pravděpodobnost, že ho nějaká zaujme, a začne se jí věnovat i ve svém volném čase.

Konkrétně street dance jsem si vybrala především proto, protože je jedním z nejvíce kreativních tanečních stylů. Posuzuji to z vlastní zkušenosti, jelikož jsem se mu několik let aktivně věnovala. Mimo něj jsem se věnovala i tancům, jako je například balet či aerobik, a tedy z vlastních postřehů mohu potvrdit, že street dance jednoznačně patří k nejvíce kreativním a svobodným formám tanečního projevu.

Podle mého názoru školský systém v České republice v dětech nedokáže dostatečně rozvinout jejich tvořivou stránku. Schopnosti žáka jsou často spojovány pouze s verbálními projevy a na neverbální není tolik pohlíženo. Žáci jsou vedeni tak, že se bojí udělat chybu. Je to pro ně to nejhorší, co se jim může stát. Především tento přístup ve vzdělávání vede k potlačení kreativního myšlení. Právě street dance může být v tomto ohledu velice dobrým nástrojem, jak v dítěti rozvíjet jeho tvořivost a překonat strach z chyb. Street dance je skvělou formou pohybu, která není pouze pro talentované děti. Tento taneční styl se vyznačuje svou originalitou a hledí se na nápaditost. Právě kvůli tomu, že není tolik dbáno na techniku, je

pro žáky mnohem přijatelnějším tanečním stylem než například striktnější balet. Žák se může lépe soustředit na samotný prožitek. Díky tomu, že žák není tolik svázán pravidly, se nemusí obávat případné chyby. Naopak – nečekaná chyba je ve street dance výzvou, kterou by měl žák dokázat, co nejlépe zakrýt improvizací.

Mimo to, že street dance rozvíjí i motorické schopnosti dítěte, zasahuje i hudební a výtvarnou stránku. Při tanci se dbá na estetiku pohybu, žák se naučí poslouchat rytmus a vnímat hudbu či zvuky okolo něj, a také na ně reagovat. Zároveň je to velice společenská činnost, která dokáže stmelit kolektiv. Můžeme při ní vyjádřit své pocity jinak, než verbálně, a dokonce i učitel může lépe pochopit vztahy mezi jednotlivými žáky.

Tanečnímu stylu Street dance jsem se sama věnovala od 8 let, postupně jsem z pozice žákyně přešla do role vedoucí. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že o moderní tanec street dance, je u dětí v dnešní době čím dál tím větší zájem. Tento zájem může být zapříčiněn i tím, že se street dance objevuje ve velkém množství filmů či hudebních videoklipů. Velkou výhodou je i jeho hudební doprovod, který se skládá i z nejhranějších světových písniček této doby.

Na základě těchto poznatků je cílem mé bakalářské práce ukázat a podpořit využitelnost tohoto tanečního stylu ve školní tělesné výchově na 2. stupni ZŠ. V teoretické části se zabývám charakteristikou tanečního stylu street dance a stylů, které mezi něj řadíme, výukou tělesné výchovy v České republice a charakteristikou skupiny žáků na 2. stupni ZŠ. V praktické části se zabývám samotnou využitelností street dance, důvody, proč street dance do výuky zařadit, a návrhem využití v tělesné výchově.

2 SOUHRN TEORETICKÝCH POZNATKŮ

2.1 Street dance

Hlavní informace k této kapitole jsem čerpala především z videodokumentů od České televize s názvem StreetSatrDance, které vznikly v roce 2016, aby seznámily širokou veřejnost s tímto tanečním stylem. Pro udržení jednotné formy popisu stylů jsem se rozhodla čerpat především z těchto videodokumentů i v následujících podkapitolách této kapitoly.

Street dance je zastřešující pojem, který označuje více tanečních stylů. Tento název byl uměle vytvořen a můžeme ho přeložit jako „pouliční tanec“. Jak z tohoto překladu vyplývá, tento tanec nevznikl v tanečních studiích, ale především na ulicích. Je to životní styl, sebevyjádření, ale také společenská zábava. Byl velice ovlivněn tanci swingovými, které vznikaly především v afroamerické komunitě. Začal se formovat na začátku 70. let 20. století. Street dance vychází z každodenních situací – jeho motivy byla například láska, vztahy nebo chudoba. Ač se v průběhu vývoje tohoto stylu se změnila spousta aspektů, jako například hudba, oblečení, je v jeho projevu stále poznat jeho původ a africké rytmy [online: [Street Dance & Clubbing](#)].

Street dance můžeme rozdělit do tří kategorií projevu – klubové, battle a performance. Zaměříme-li se na první pojetí - klubové, půjde nám především o prožitek a soulad hudby a pohybu. Tanečník se nezaměřuje na techniku kroků ani na bezchybné provedení, ale nechává se unášet hudbou a vnáší do pohybů svou vlastní invenci. Druhý z projevů – taneční battle neboli souboj – přišel až po vzniku hip hopové kultury. Už předtím se ale objevoval například u stepperů, kteří ho ale nazývali jako „challenge“ neboli výzva. Jedná se o ceremoniál porovnávání a zviditelnění, ale především směřuje ke zdokonalování individualit. Díky battlům došlo k obrovským posunům a vylepšení tanečních stylů. Battle můžeme uskutečnit mezi jednotlivci, dvojicemi i skupinou. Třetí kategorie je performance, která je i nejvyšším stupněm zvládnutí techniky stylu a jeho rytmu. Toto pojetí můžeme vidět při tanečních soutěžích, které jsou v dnešní době rozšířené po celém světě. Nejznámější a nejprestižnější taneční soutěží je World of Dance v Americe. Street dance můžeme vidět i v divadlech, v různých spolupracích s jinými tanečními styly [online: [Performance & Battle](#)].

Samotný street dance obsahuje velké množství jiných tanečních stylů, které se pod něj řadí. Jejich počet není konečný – nové styly street dance neustále vznikají v důsledku stálého vzniku nových hudebních stylů. Na základě velkého a nepřehledného množství jsem se rozhodla vybrat pár konkrétních stylů, které jsou podle mého názoru nejznámější. Ze stylů street dance jsem vybrala k popisu styly Locking, Hip Hop dancing, House dance, Breaking, Popping a Dancehall.

2.1.1 Styly street dance

Locking

Locking je nejstarší ze stylů street dance. Začal se formovat ke konci 60. let 20. století v Los Angeles. Řadí se k nejvíce energickým stylům street dance. Je to velice rychlý, společenský tanec, který navazoval na vznik hudebního stylu funk, jehož nejznámějším představitelem byl zpěvák a také výborný tanečník James Brown. Kroky Jamese Browna nejvíce inspirovali tehdejší mládež v čele s Donem „Campbellockem“ Campbellem, který se pokládá za zakladatele tohoto tanečního stylu. Právě podle něj se tento styl nejprve jmenoval Campbellocking, ale s rychlým nárůstem popularity se název zkrátil na Locking [online: [Locking](#)].

Tento taneční styl údajně vznikl autorovou nešikovností. Don Campbell si údajně spletl dva krátké taneční styly – Robot Schuffle a Funky Chicken – a spojil je dohromady. Vznikl tak pohyb zvaný The Lock, který je považován za základní krok Lockingu. Při tomto kroku dochází k „uzamknutí“ těla. Locking nejvíce proslavila taneční skupina The Lockers, v čele s Donem Campbellem, která se objevila v pořadu Soultrain. V tomto pořadu se prezentovaly nejnovější hudební novinky a taneční styly, a právě to pomohlo Lockingu k velké popularitě [online: [Locking](#)].

Tento taneční styl sloužil především k pobavení přihlížejícího publika. Tanečníci se snažili napodobit mima, často kombinaci několika pohybů ukončují vtipnou pózou. Pro Locking je charakteristické mimo funkovou hudbu i časté tleskání, luskání, výskoky, záseky pohybů a rychlé změny směru. Tanečníci mají charakteristický styl oblékání. Typické jsou pokrývky hlavy, jako je baret či buřinka, tříčtvrteční kalhoty, podkolenky, kravaty nebo motýlci. Tento taneční styl můžeme tančit ve dvojicích a provádět různé kombinace a variace

pohybů. Důležitá je improvizace a reakce na změny v hudebním doprovodu. Nejznámějšími kroky v tomto stylu mimo The Lock jsou například The Points nebo Skeeter Rabbit [online: [Locking](#)].

Hip hop dancing

Samotnou Hip hopovou kulturu Fiedler (2003) rozděluje na čtyři hlavní elementy tohoto životního stylu, kterými jsou rapping, DJ-ing, graffiti a hip hop dancing.

Hip hop dancing, v taneční komunitě označován pouze jako Hip hop, je taneční styl, který vznikl v 70. letech 20. století v New Yorku. Označuje souhrn několika dalších tanečních stylů, které se tančí na hip hopovou hudbu. Taneční styly jakými jsou locking, popping nebo breaking se začaly tančit na novou hudbu a zároveň se vyvíjely nové taneční prvky. U původních charakteristických prvků jednotlivých stylů se výrazně se proměnil způsob provedení. Pod křídly Mr. Wigglese vznikl nový taneční styl Electric boogie, z kterého se poté vyvinul přímo Hip hop dancing. Jelikož je i tento styl klubový, je na prvním místě stále pocit a prožitek a až poté technika. V závislosti na častém objevování hip hopové kultury v mnoha filmech se hip hop dancing začíná šířit do celého světa. Nejvýznamnějšími představiteli je skupina Elite Force v čele s Buddhou Stretchem, který je nazývaný jako první hip hopový choreograf [online: [Hip hop](#)].

Fiedler (2003) dělí taneční styl Hip hop dancing na základě vývoje hip hopové kultury do dvou základních směrů – Old school dancing a New school dancing. Old school dancing obsahuje všechny původní taneční styly, z nichž většina vznikala a postupně se vyvíjela. Na konci 80. let 20. století dochází k úpadku způsobeným změnou v hip hop music a tento taneční styl přežívá jen v tanečních undergroundových klubech. Znovu ožívá počátkem 90. let a zažívá celosvětovou expanzi. Do old school dancingu řadíme Up-rock, Locking, Electric boogie a Breaking. New school dancing reaguje na vývoj nejnovějších hudebních trendů v hip hopu. Jedná se především o 90. léta, kde přišla velká změna v hip hopové muzice. Z počátku byly taneční kroky v new school dancingu jednoduché, postupným vývojem a přebíráním nových prvků například z bojových umění dochází ke ztížení tohoto směru. New school dancing začíná být složitější a vyvinutější, důležitost je kladena na jedinečnost tanečníka. Mezi tento směr řadíme taneční styly New jack swing, Be bop a House dance.

House dance

House dance je nejrozšířenějším tanečním stylem ze street dance. Vznikl v 70. letech 20. století opět reakcí na vznik nového hudebního stylu, v tomto případě house music. House music vznikla smícháním funkové, soulové a disco hudby a nejvíce je spojena s klubem Warehouse, ve kterém se hrála. Největší rozvoj tohoto tanečního stylu přichází mezi 80. a 90. léty, kdy se objevuje mnoho nových interpretů a house dance se rozšiřuje do celého světa [online: [House dance](#)].

Je to velice dynamický taneční styl založený na rychlé práci dolních končetin. I proto je house dance náročný i po fyzické stránce. Základním prvkem je takzvaný Jack. Není to konkrétní taneční krok, ale jedná se spíše o „houpavý pohyb v kolenech“, který by neměl chybět při žádném kroku House dance. Je to něco, co vnáší soulad mezi hudbu a tanečníka. Součástí tohoto stylu je footwork a floorwork, které mají především improvizální charakter. Footwork neboli práce chodidel zdůrazňuje rychlé a složité kroky zaměřené na koordinovaný pohyb chodidla do jemných rytů. Floorwork označuje kategorii akrobatických pohybů house dance, které se odehrávají na podlaze. Tato skupina se podobá break dance, odlišuje se ale svou uhlazeností a plynulostí pohybů [online: [House dance](#)].

Popping

Tento styl je jeden z nejvíce technicky náročných stylů street dance. Začal se vyvíjet na západním pobřeží USA, konkrétně v Kalifornii, na začátku 70. let 20. století. Popping má svůj původ ve společenském tanci zvaném The Robot. Cílem bylo vytvoření iluze pohybu, při kterém se tanečník pohybuje jako robot, a zcela se odlišuje od klasických lidských pohybů. Velkou inspirací při vzniku některých tanečních kroků tohoto stylu byli mimové či sci-fi filmy 60. let. Impulsem byla i skupina The Lockers nebo James Brown. Průkopníkem je označován Sam „Boogaloo Sam“ Solomon, zakladatel taneční skupiny The Electric Boogaloo, která funguje dodnes. Popping získal název právě od Sama Solomona, který při kontrakci nahlas a rychle vydechoval a tím vytvářel zvuk „pop“ [online: [Popping](#)].

Fiedler (2003) dělí popping do několika odlišných stylů, kterými jsou waving, hitting, tickin', animating, King Tut, bobbing, boogaloo, robot a mim. Nejvíce používanými jsou waving a hitting. Při wavingu dochází k vytvoření iluze probíhající vlny celým tělem nebo

některé části pomocí vlastní fantazie. Hitting je naopak charakterizován jako „sekavý pohyb“ při kterém dochází ke kontrakci a následnému uvolnění svalu do rytmu hudby, zároveň plynule přecházíme z jednoho kroku do druhého, za pomoci tzv. rolls.

Breaking (Break dance, B-boying)

Breaking je jednoznačně akrobaticky a silově nejnáročnější styl street dance. Tento taneční styl vznikl v části Bronx města New York ve stejném období jako Locking a Popping. Tehdejší afroamerická mládež tímto stylem reagovala na sociální a politickou situaci, kvůli které nemohli například navštěvovat stejné kluby jako ostatní. Reakcí na to si tedy vytvářeli vlastní „kluby“ v opuštěných domech. U zrodu stáli dva muži – DJ Kool Herc a DJ Africa Bambaataa. DJ Kool Herc, si všiml, že lidé nejraději tancují na určité části v hudbě. Tou částí je takzvaná break, od toho název Breaking, při které většina nástrojů utichne, a jsou slyšet hlavně bicí. Tímto položil základ pro moderní DJ-ing hip hopové kultury. Druhá osobnost DJ Africa Bambaataa spojoval zástupce hip hopové kultury a tím propojil elementy hip hopové kultury. Tanečníci se nazývají B-boys a tanečnice B-girls. Tento taneční styl není párový ani skupinový [online: [Breaking](#)].

Fiedler (2003) rozděluje základní techniky Breakingu na Toprock, Up-rock, Footwork, Spinning moves, Freeze. Toprock je představením tanečníka, tančí se ve stoje. Up-rock je přechodem mezi tancem ve stoje a při zemi. Při footwork je tanečník skrčený na čtyřech, podepírá se pažemi a předvádí různé taneční kombinace. Spinning moves označují silově náročnější kroky, při kterých přichází na řadu akrobacie a rotace na různých částech těla. Ke správnému provedení je potřeba dokonale ovládat vlastní rovnováhu. Inspirací pro tanečnický byl salsa, takže při této části můžeme vidět rytmicky podobné kroky a pohyby jako při salse, ale na zemi. Tanečník končí takzvaným Freeze (zamrznutím), kde využívá fantazie k vymyšlení nejzajímavější pózy. Zamrznutí musí být v souladu s hudbou a mělo by být na výrazný zvuk v hudbě.

Dancehall

Taneční styl Dancehall reaguje na jamajskou populární hudbu jako je ska, rub-a-dub, reggae. Je to exotický svěží styl, který vzniká v druhé polovině 70. let propojením africké hudby s jinými žánry za produkce jamajské hudby. Dancehall se rychle rozšířil, na Jamajce

se vytvořila silná komunita. Zásadním prostředím pro vznik kroků Dancehallu byly ulice, kluby a haly. Kroky jsou inspirovány běžnými situacemi jamajských obyvatel, každý tanečník má svou osobitou podobu tance. Většina tanečních kroků je určena pouze pro ženy, ale dnes existuje i mnoho mužských tanečníků a představitelů tohoto stylu. Tento taneční styl tak mohou tančit ženy i muži dohromady [online: [Dancehall](#)].

2.1.2 Vliv street dance na psychiku a motoriku žáků staršího školního věku

„Ve formě uvolňující zábavy, hry, slouží (tanec) jako terapie v rovině psychologické se zřetelem zmírňovat tenzi z přemíry informací technické společnosti, ale také slouží jako terapie fyziologická pro vykompenzování tělesných handicapů.“ (Jebavá, 1998, str. 13).

Ovlivnění psychiky žáků staršího školního věku

Tance a konkrétně street dance je vhodné zařadit do výuky hned z několika důvodů. Payne (1999) jako příklad udává několik studií ohledně vlivu tance na lidskou psychiku. Prvním příkladem může být studie z roku 1987 od Doyny a kol. Výzkum potvrdil, že fyzická aktivita pomáhá uvolnit napětí a depresi. Dalším příkladem je studie od Leste a Rust z roku 1984, kteří studovali konkrétně vliv moderního tance na stavy úzkosti jedince. Bylo potvrzeno, že došlo k poklesu hladiny úzkosti v pokusné skupině, která se účastnila tělesného cvičení a muzikoterapie. Payne na základě těchto studií popisuje tanec jako způsob, jak se zbavit agresivity.

„Tím, že jedinec ze sebe „vytancuje“ vztek nebo radost, lásku nebo smutek, zvyšuje svou schopnost tyto pocity vyjádřit. Kreativní pohyb spolu s ostatními činnostmi přispívá k propojení mysli, těla a ducha.“ (Payne, 1999, str. 14).

Vágnerová (2012) udává, že nechť projevovat své emoce je typickým rysem období dospívání. Pomocí street dance můžeme napomoci vyjádřit emoce a pocity a žák nebude zvyklý je zadržovat v sobě.

Andy Brader (2011) se ve své knize Songs of Resilience zabývá projektem Project HYPE: Hip-hop = Healthy, což je inovativní projekt, zabývající se vlivem hip hopu na psychickou odolnost dospívajících. Tento projekt vyzval studenty k účasti rozvržených

tanečních workshopů. Na začátku v roce 2007 se účastnilo 5 škol, v roce 2010 zájem narostl a účastnilo se dokonce 25 škol. Výzkum naznačuje, že taneční styly vycházející z hip hopu, aktivují u mladých lidí lásku k pohybu, hudbě a kreativitě, podporují sebevyjádření a naopak mohou budovat akademické dovednosti, které zahrnují porozumění nebo například uchování paměti.

Z vlastní zkušenosti mohu dodat, že street dance je velice skvělou aktivitou při tréninku paměti a soustředění. Jelikož je většina street dance stylů velice komplexní, žák se musí soustředit po celou dobu – jak při nácviku tanečních kroků, tak i při prezentaci choreografie. Zároveň si musí zapamatovat pořadí tanečních kroků.

Vágnerová (2012) při dospívání klade velký důraz na sebepoznání, které je pro dítě potřebné k jeho rozvoji vlastní identity a pochopení sebe samého. Vhodné je srovnání s jeho vrstevníky.

„V adolescenci je důležité, zda převládne přesvědčení o dostupné pozitivní perspektivě vlastního směřování, sebejistota, tj. přesvědčení o vlastních schopnostech, které ji umožní využít, a z toho vyplývající ochota experimentovat.“ (Vágnerová, 2012, str. 369).

Forma tanečních battlů, které jsou ve street dance časté, je tedy skvělou možností, jak se žák může porovnat s vrstevníky, a zároveň nám tato soutěživá aktivita může napomoci při sebepoznání.

Ovlivnění motoriky žáků staršího školního věku

Výhody street dance při rozvoji kondičních schopností nebyly dlouhou dobu známy. Ačkoliv se dnes street dance používá jako forma tělesného cvičení a především jako volnočasová aktivita, existují některé studie o jeho sociálních a psychických dopadech. Neprobádanou oblastí ale zůstávaly fyziologické účinky tanečního stylu street dance.

Street dance je fyzická aktivita, která kombinuje činnost při vyšší a nižší intenzitě cvičení. Na základě toho byly vytvořené hypotézy, že by právě taneční styl street dance také mohl pozitivně ovlivnit kondiční schopnosti člověka. V roce 2011 díky práci brazilských univerzit vznikla vědecká studie zabývající se vlivem street dance na kardiovaskulární a metabolické požadavky [online: [Street-dance: Physiological demands and effect of](#)

[endurance training](#)]. Testovaný vzorek dívek ve věku 13 - 16 let byl po dobu 8 týdnů sledován při tréninku street dance choreografií. Zvážíme-li výsledné nálezy této studie, můžeme potvrdit, že street dance dokáže díky vysokým kardiovaskulárním a metabolickým nárokům zlepšit aerobní i anaerobní systém. Konkrétně při street dance je většinou vysoká tepová frekvence, ale zároveň se rychle proměňuje na základě rytmu hudby. Je to tedy skvělé kondiční cvičení, které zároveň posilujete velké množství svalů. Dochází k rovnoměrnému rozvoji a posílení celého těla.

Většina stylů street dance je náročná i na koordinační práci horních a dolních končetin, důležitá je schopnost rychle měnit směr pohybu, a není tedy pochyb o jeho využitelnosti i při rozvoji koordinačních schopností. Nejdůležitější metodou při rozvoji koordinačních schopností je podle Měkoty (2005) cílené obměňování pohybu.

„Zejména novost a neobvyklost jsou důležitými kritérii při jejich výběru, neboť činnosti dovedené do stadia automatizace ztrácejí generalizující koordinační efekt. Gymnastika, tance a hry jsou okruhy, v nichž je vhodné pohybové akty a činnosti nalézáme nejčastěji.“ (Měkota, Novosad, 2005, str. 89).

Jednotlivé styly, které řadíme pod street dance, se od sebe více či méně liší. Pro každý styl je typický jiný hudební doprovod, jiné základní kroky, a často i jiný rytmus a atmosféra tance. Hlavní výhodou využití je tedy jejich unikátnost. Na základě toho může být každá hodina tělesné výchovy zcela odlišná a pro žáky něčím zajímavá. Řazení street dance do výuky na základních školách navíc není tolik využíváné, a tak i jeho občasné zařazení může v dětech probudit nový zájem a chtíč zkusit si něco jiného.

Perič (2008) ve starším školním věku vyzdvihuje rychlé motorické učení, které se u dětí projevuje rychlou realizací pohybu ihned po názorné ukázce. Tato vlastnost je velice využitelná při nácviku krátkých tanečních choreografií.

2.2 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Základní vzdělávání je v České republice podmíněno rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV). RVP ZV je stěžejní vzdělávací dokument pro základní školy a dále je konkretizován pomocí Školního vzdělávacího

programu (ŠVP), který si každá škola vytváří sama a vždy musí vycházet a splňovat základní zásady RVP. RVP ZV je obsahově rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou tvořeny jedním či více příbuznými vzdělávacími obory. V úvodu vzdělávacího oboru je uvedena charakteristika vzdělávací oblasti, která popisuje hlavní význam dané oblasti v základním vzdělávání a charakterizuje její obsah. Na tuto charakteristiku navazuje cílové zaměření vzdělávací oblasti, kde je popsáno, k čemu je žák veden, aby dosáhl klíčových kompetencí z dané oblasti.

2.2.1 Školní tělesná výchova

Školní tělesná výchova spolu s Výchovou ke zdraví je řazena mezi vzdělávací oblast Člověk a zdraví. Vzdělávací obsah tohoto vzdělávacího oboru je rozlišen na 1. stupeň a 2. stupeň. Obsahem tělesné výchovy pro 2. stupeň jsou Činnosti ovlivňující zdraví, Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a Činnosti podporující pohybové učení. Mezi učivem činností ovlivňující úroveň pohybových dovedností nalezneme pohybové a sportovní hry, gymnastiku, atletiku, úpoly, ale také například estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, kterými jsou právě i tance.

Samotný street dance tedy i na základě RVP ZV má své místo ve školní tělesné výchově a můžeme ho využít jako cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem nebo například i jako kondiční formu cvičení s rozvojem koordinace pohybu.

Taneční a pohybová výchova

Mimo devíti vzdělávacích oblastí nalezneme v RVP ZV také doplňující vzdělávací obory. Jak již název napovídá, nejedná se o povinné oblasti, ale pouze doplňující a jejich úkolem je vzdělávání obohacovat a rozšiřovat. Mezi tyto doplňující vzdělávací obory řadíme Dramatickou, Etickou, Filmovou/audiovizuální a Taneční a pohybovou výchovu. Street dance bychom tedy mohli zařadit do výuky v rámci doplňujícího vzdělávacího oboru Taneční a pohybová výchova.

Jak popisuje RVP ZV (2021), tento vzdělávací obor má za úkol podpořit kreativitu žáků za pomoci tance, který navazuje na přirozený pohyb člověka. Tanec může bez omezení vykonávat každý, jelikož je to pohyb vrozený. Schopnost tančit dále doprovází přirozený

smysl pro rytmus. Co nejlepší estetický projev je tedy až vedlejším cílem, hlavním cílem a zároveň tím důležitějším je rozvíjet v žácích tvořivost a pochopit své vlastní tělo.

„Pokud dáme i nejméně nadaným žákům možnost uplatnit své tvůrčí úsilí, může to být pro ně z psychologického hlediska stejně důležité jako vynaložené úsilí velmi nadaných. Tanec je umění, které vyjadřuje citové hodnoty pohybem – hlavním tématem jsou tedy citové hodnoty a tvůrčí proces, nikoliv výsledek.“ (RVP ZV, 2021, str. 120)

Mezi učivo v oblasti taneční a pohybové výchovy jsou řazena následující témata:

Pohybová průprava – patří sem cvičení, která zvyšují hybnost kloubního systému, zlepšují silové schopnosti, držení těla a aktivují střed těla, pracují s pohybem dolních či horních končetin a zároveň s pohybem trupu.

Prostorové cítění – zabývá se především prostorovou orientací a základními prostorovými vztahy, vyjadřuje prostorové cítění jako zážitek.

Vzájemné vztahy – pracuje s pojmy dominantní a subdominantní, obsahuje práci ve větších či menších skupinách.

Pohyb s předmětem – obsahuje práci a souhru s náčiním, taneční hry s předměty.

Pohybové a taneční hry – patří sem například hry zaměřené na psychické procesy, vlastnosti a stavy, rozvoj senzomotorické koordinace, formování charakteru žáka, hry motivované hudbou nebo hry s napodobováním.

Hudba a tanec – důraz na naslouchání hudby, rytmus, melodie, dynamika, harmonie, pohybové cítění, můžeme zařadit i sestavy s důrazem na současnou hudební tvorbu, což také souvisí s tanečním stylem street dance.

Improvizace – improvizace na danou hudbu a tvorba jednoduché taneční sestavy, vyjádření absolutní svobody pohybu.

2.2.2 Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy

Tělesná výchova se na 2. stupni základních škol řadí mezi povinné předměty u všech ročníků. Základní organizační forma tělesné výchovy je vyučovací jednotka. V rámci RVP ZV jsou řazeny 2 vyučovací jednotky týdně a každá má rozsah 45 minut. Vyučovací jednotka

by měla být samostatně uzavřená, ale zároveň by měla obsahově navazovat na předcházející i následující jednotky a respektovat její hlavní didaktické zásady.

„Relativní uzavřenost a spjatost s ostatními vyučovacími jednotkami tělesné výchovy je nezbytnou podmínkou účinnosti tělovýchovného procesu.“ (Hrabinec, 2017, str. 65).

Každá vyučovací jednotka má charakteristickou strukturu. Podle různých autorů se vyučovací jednotka dělí na 3 a více částí. Například Rychtecký (1998) nebo Hrabinec (2017) dělí ve svých didaktikách hodinu tělesné výchovy na 3 části – úvodní, pod kterou zahrnuje rušnou a průpravnou, hlavní a závěrečnou. Možností je tedy více, nejčastěji se ale setkáváme s rozdělením na 5 základních částí. Zachovala bych tedy dělení vyučovací jednotky na 5 částí - úvodní, rušnou, průpravnou, hlavní a závěrečnou část, kde každá z částí stojí samostatně, ale vzájemně na sebe navazují. Rychtecký (1998) i Hrabinec (2017) se ve svých didaktikách víceméně shodují v obsahu jednotlivých částí:

Úvodní část – trvá přibližně 2 - 3 minuty a hlavním cílem je uvést žáky po tělesné i psychické stránce do vyučovací jednotky. Obvykle obsahuje nástup, motivaci, seznámení s obsahem a cílem hodiny, a dále se dělí na rušnou a průpravnou část.

Rušná část – trvá 3 - 5 minut a je zaměřena na prokrvení svalů a přípravu organismu na zátěž při hlavní části hodiny. Měla by být volena v souladu s hlavní částí hodiny. Využívá se především nejrůznějších modifikací honiček a pohybových her. Mezi důležité zásady patří to, že všichni žáci musí být v pohybu a neměly by být příliš přetěžovány dolní končetiny.

Průpravná část – trvá 10 - 12 minut a slouží jako prevence před zraněním při hlavní části hodiny. Dbáme na dostatečné protažení svalových skupin, které mají tendenci ke zkracování a aktivaci hybného systému. Je vhodné střídat protahovací cviky a cviky na kloubní pohyblivost a volit cviky na základě následující hlavní části. Mezi zásady patří střídání pomalých protahovacích a napínacích cviků s využitím krajního rozsahu pohybu, začínáme velkými svalovými skupinami, doporučují se cviky s výdrží 4 až 6 sekund a s maximálním opakováním třikrát.

Hlavní část – základní část vyučovací jednotky, trvá asi 20 minut. V začátku hlavní části je vhodné zařadit nácvik nových pohybových dovedností. Po úvodním vysvětlení a ukázce následuje nácvik. V závěru hlavní části je autory doporučeno zařazovat pohybové

dovednosti anebo rozvoj vytrvalostních schopností zvyšováním aerobní kapacity organismu. Druhou možností pojetí této části je zaměření se na aerobní kapacitu organismu žáka. Vzhledem k narůstající hypokinezi u dětí můžeme v rámci motivace využít cvičení s hudebním doprovodem či cvičení ve skupinách, na stanovištích nebo kruhový trénink. Vzhledem k náročnosti se délka této fáze doporučuje na 12 minut.

Závěrečná část – tato část by měla trvat 8 - 10 minut a fyziologický účinek má být především tlumivý. Závěrečná část v tělesné výchově má za úkol zklidnit dechovou a srdeční frekvenci a vykompenzovat námahu z části hlavní. Zásadní je zařazení kompenzačních cvičení. Zaměřujeme se na odstranění projevů celkové únavy pohybového aparátu a soustředíme se na obnovu duševních sil. V závěru je vhodné zhodnotit průběh hodiny, pochválit žáky a motivovat k další činnosti, vyhodnotit chyby a také zdůvodnit, proč k nim došlo. Podle mého názoru je tato část velmi důležitá a neměla by chybět v žádné hodině tělesné výchovy. Problémem je, že se tato část při hodinách tělesné výchovy často vynechává z důvodu nedostatku času.

2.3 Starší školní věk

Období staršího školního věku označujeme jako období pubescence a znamená přechod od dětství k dospělosti. Podle Vágnerové (2012) můžeme toto období věkově ohraničit 11. - 12. rokem, kdy dítě přechází z 1. stupně základní školy na 2. stupeň, a 15. rokem, kdy dítě opouští základní školu. Nejedná se ale o ostrou věkovou hranici, kde dítě přechází z mladšího školního věku do staršího, ale jde spíše o orientační formální rozdělení.

Dále Vágnerová (2012) popisuje komplexní proměnu osobnosti, která je doprovázena velkými biologickými i psychickými změnami, které jsou ale velice individuální. Záleží například na pohlaví, protože dívky obecně dospívají rychleji než chlapci. Změny jsou biologicky zapříčiněny především vysokým tempem činnosti endokrinních žláz a jejich rozdílnou produkcí hormonů.

Perič (2008) dělí následně toto období ještě na dvě charakterově zcela odlišné fáze. První fáze vrcholí přibližně kolem třináctého roku a vyznačuje se bouřlivým obdobím prepubescence. Druhá následující fáze je o poznání klidnější a končí kolem patnáctého roku dítěte.

2.3.1 Motorické schopnosti žáků staršího školního věku

Motorické schopnosti jsou dynamickým komplexem vnitřních, částečně geneticky podmíněných předpokladů lidského organismu k realizaci záměrné pohybové činnosti. Vývoj motorických schopností probíhá úměrně zrání organismu jedince.

„Motorické schopnosti mohou být výrazně ovlivněny aktivní pohybovou činností v dětství, pubertě a adolescenci, nebo naopak zabrzděny nečinností, např. při dlouhodobém upoutání na lůžko. Proces rozvíjení schopností je vždy dlouhodobý, pozvolný.“ (Měkota, Novosad, 2005, str. 16).

Novější pojetí rozdělení motorických schopností dělí motorické schopnosti na kondiční, koordinační a pasivní systémy, kam řadíme flexibilitu.

Kondiční schopnosti můžeme charakterizovat jako procesy energetické a jsou nejvíce ovlivněny metabolismem. Řadíme sem vytrvalostní, silové a z části i rychlostní schopnosti. Měkota (2005) tyto schopnosti označuje jako nosné pilíře fyzické zdatnosti.

Na základě tohoto tvrzení můžeme říci, že rozvoj motorických schopností skrze pohybovou činnost může velmi pomoci k lepšímu vývoji. Perič (2008) uvádí, že začátek období staršího školního věku je považován za vrchol ve všeobecném vývoji.

Vilímová (2009) vyzdvihuje lepší koncentraci pozornosti a cílevědomí přístup k učení žáků ve starším školním věku, který pozitivně ovlivňuje motorickou docilitu. Podle ní jsou žáci staršího školního věku oproti žákům mladšího školního věku schopni osvojovat si koordinačně náročné pohybové dovednosti.

„Nejcharakterističtějším rysem je rychlé chápání a schopnost se učit novým pohybovým dovednostem se širokou přizpůsobivostí měnícím se podmínkám. Pohyby naučené v tomto věku jsou většinou pevnější než ty, které se člověk učí později v dospělosti.“ (Perič, 2008, str. 27).

Podle Zumra (2019) by si děti v tomto věkovém období měly osvojovat co nejvíce pohybových dovedností a aktivity by měly být všestranné a rozmanité. Dostavuje se ekonomičnost a účelnost pohybu. Koordinace schopnosti jsou spjaty s regulací pohybové

činnosti a jsou podmíněny i procesy psychickými. Řadíme sem schopnosti orientační, diferenciatní, rovnováhové, reakční a rytmické.

„Koordinační schopnosti umožňují efektivně využít pohybový potenciál představovaný kondiční složkou.“ (Krištofič, 2006, str. 35).

Na druhé straně Krištofič (2006) zároveň upozorňuje na zhoršení koordinace ve starším školním věku příčinou rychlého růstu. V druhé části tohoto období dochází ke zhoršení plynulosti pohybů, proto je třeba u dítěte podporovat pohybovou aktivitu, která zhoršení může zpomalit.

Součástí komplexu koordinačních schopností je i schopnost vnímat a udržovat pohybový rytmus a konkrétně úroveň této schopnosti má podstatný vliv na techniku cvičení. Podle Měkoty (2005) dobrá úroveň rytmických schopností pomáhá při učebních procesech a díky tomu můžeme využívat rytmický způsob pohybového učení.

„Čím dříve jsme schopni identifikovat pohybový rytmus u konkrétní dovednosti, tím dříve jsme schopni se ji naučit ve stabilní podobě.“ (Krištofič, 2006, str. 23).

Dále Krištofič (2006) uvádí, že rytmus nenacházíme jen při taneční aktivitě, ale nalezneme ho ve všech pohybových aktivitách. Navíc je velice dobře zapamatovatelný. Pokud se dítě řídí rytmem, je pro něj jednodušší pochopit, kdy daný pohybový akt provést.

2.3.2 Psychické změny žáků ve starším školním věku

Starší školní věk je v psychickém vývoji dítěte klíčovým obdobím. Perič (2008) popisuje hormonální aktivitu dítěte, která působí pozitivně či negativně na jeho chování a emoční citění. Na rozdíl od dítěte mladšího školního věku mají děti v tomto období už velice dobře osvojené schopnosti abstraktního myšlení.

„V rámci celkového vývoje dochází ke změně způsobu myšlení, dospívající je schopen uvažovat abstraktně, a to i o variantách, které reálně neexistují.“ (Vágnerová, 2012. str. 369).

Perič (2008) popisuje rozvoj paměti, a zlepšení soustředěnosti po delší dobu. I na základě lepší soustředěnosti se zvyšuje rychlost učení novým věcem a snižuje se počet potřebných opakování.

Tyto vlastnosti jsou velkými benefity při nácviu choreografie, kdy potřebujeme, aby dítě dokázalo opakovat taneční kroky a skládat je za sebe v dané posloupnosti. Menší potřebný počet opakování je další výhodou při nácviu taneční choreografie.

Podle Vágnerové (2012) je v pubertě častým obranným mechanismem fantazie. Právě fantazie umožňuje odpoutání od reality a od všedních problémů dítěte a může pomoci zvládnout jeho pro něj složitější životní situace.

„Fantazijní produkce umožňuje nezávaznou experimentaci s různými variantami aktuálně nerealizovatelných situací. Tato aktivita může být přínosná i jako příprava pro rozvoj nových složek identity.“ (Vágnerová, 2012, str. 393).

Naposlední změna, kterou Vágnerová (2012) zmiňuje, je nechuť projevovat své city, která je typická pro toto období. Dítě se stává introvertnějším a je pro něj typická náladovost.

3 CÍLE, ÚKOLY A VÝZKUMNÁ OTÁZKA

Cíl práce

Cílem bakalářské práce je charakterizovat taneční styl street dance, popsat historii vývoje tohoto stylu a možnost jeho zařazení do školní tělesné výchovy na druhém stupni základní školy.

Úkoly práce

- Analyzovat literární a internetové zdroje věnující se dané problematice
- Popsat možnosti využití street dance ve školní tělesné výchově na 2. stupni ZŠ
- Vyhodnotit a zdůvodnit, do kterých částí hodiny je vhodné street dance zařadit
- Popsat návrhy zařazení street dance do školní tělesné výchovy
- Zdůvodnit, proč je vhodné zařadit street dance do školní tělesné výchovy

Výzkumná otázka

Na základě cíle práce jsem si stanovila výzkumnou otázku:

„Do jakých částí hodiny tělesné výchovy je vhodné street dance zařadit a do jakých částí naopak ne?“

4 METODIKA

Analýza odborných zdrojů

Odborná literatura k této problematice je bohužel velice omezená, a proto jsem z velké části musela čerpat z internetových odkazů. Využívala jsem především videodokumenty od České televize, na kterých se podíleli jedni z nejlepších a nejznámějších lektorů street dance v České republice. Dalšími zdroji byly cizojazyčné publikace a vědecké výzkumy.

Především v praktické části jsem čerpala z mé vlastní zkušenosti. Sama se tomuto tanečnímu stylu věnuji už 14 let a důležité poznatky k tomuto tématu jsem získala při mém působení ve známých tanečních skupinách v České republice, kterými jsou Dance Academy Prague by Yemi AD nebo T-Bass HK. Dále jsem využila získané informace z různých tanečních workshopů, kterých jsem se účastnila.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1 Možnosti využití street dance ve školní tělesné výchově

Street dance lze ve školní tělesné výchově využít podle RVP ZV v rámci doplňujícího vzdělávacího oboru Taneční a pohybová výchova. Můžeme ho využít téměř ve všech tématech tohoto oboru mimo pohybu s předmětem, jelikož street dance je především tanec bez rekvizit.

Využitím street dance můžeme zlepšit atmosféru ve třídě. Výhodou je možnost tančit ve větších skupinách či ve dvojicích, a tím podpořit spolupráci a vzájemné vztahy žáků. Street dance lze využít i ve formách tanečních her či soubojů, kterými je například battle, nebo i v méně soutěživých formách jako například vymyšlení krátké choreografie a improvizace na danou hudbu. Improvizace je vhodná jak při seznámení s novým tanečním stylem, při němž si žák vymýšlí své libovolné pohyby, aniž by byl svázán nějakou známou formou daného stylu, tak právě i později, kdy už žák zná několik kroků daného stylu, a může je opakovat a sám kreativně propojovat. Cílem je tančit do rytmu a naslouchat hudbě.

V rámci úvodní části může být motivace žáků provedena pomocí videoukázky světových tanečníků z daného stylu. Žák se tedy zatím alespoň pasivně seznámí s atmosférou tance a lépe si představí, co bude cílem hodiny. Jako motivace se nabízejí i hudební hádanky, při kterých můžeme pomocí jednotlivých hudebních doprovodů poznávat styly street dance – žáci tak mohou na základě hudby hádat a určovat, o jaký taneční styl se jedná. Tato motivace je vhodná až, když je žák nějakým způsobem seznámený se styly street dance a dokáže je rozlišit.

Největší využití má street dance v rušné a hlavní části hodiny. V rušné části hodiny může být využití různé. Můžeme například zařadit jednoduchou improvizaci na hudbu nebo improvizaci více organizovanou tzv. jam. Jam je založen čistě na improvizaci a není žádoucí, aby se všichni žáci navzájem napodobovali. Každý by měl tancovat sám za sebe a zkoušet vymýšlet své pohyby, které se budou hodit do hudby. Při jamu vytvoříme kruh a vždy jde do středu jeden z žáků, který improvizuje na daný hudební doprovod. Ostatní žáci jsou neustále v pohybu okolo něj a žáka uprostřed podporují a fandí mu. Po několika osmičkách žák ve středu vybere dalšího, který půjde do středu místo něj a oba si vymění místo. Tato forma je

velice zábavná a umožňuje žákům volbu, jak dlouho budou v kruhu. Čas není striktně daný, při velkém počtu žáků je potřeba, aby učitel korigoval čas a dostalo se tak na všechny.

Pokud chceme upřednostnit více řízenou aktivitu do rušné části, můžeme využít nějakou jednoduchou hru. Při jakékoliv hře je vhodné využívat jednoduché taneční kroky či obtížnější, ale již známé taneční kroky, aby žák nemusel příliš přemýšlet nad provedením pohybu, ale mohl se hlavně věnovat zahřátí organismu a připravit ho tak na následnou zátěž. Tyto kroky můžeme propojit s různými modifikacemi honiček, využít je při improvizaci, nebo jen jako napodobování jednotlivých kroků podle učitele či jiného žáka. Jak jsem již zmínila, street dance je velmi dynamický taneční styl, a to ho dělá vhodným pro použití v této části.

Hlavní část je vhodná k hlubšímu porozumění zvoleného stylu, nácvičku nových kroků, které následně můžeme poskládat do krátkých tanečních kombinací. Nově získané taneční kroky můžeme využít v následujících hodinách, můžeme na ně navazovat a také je zapojit do rušných částí. Tím je zároveň připomeneme a zopakujeme. Stálým opakováním se pomyslný zásobník kroků daného stylu zvětšuje a zároveň se zlepšuje úroveň provedení jednotlivých kroků.

Především ze začátku zařazování street dance do školní tělesné výchovy doporučuji, vybrat si vždy jen jeden taneční styl street dance a ten využít na celou vyučovací jednotku – využít tedy jeden styl v rušné i hlavní části hodiny. Pro žáky to bude přehlednější, lépe si ucelí představu o daném stylu, a také pro ně bude jednodušší pochopit rytmus a atmosféru konkrétního tance. Navíc si lépe zapamatují základní kroky tohoto stylu a nebudou se jim plést. Postupem času můžeme samozřejmě jednotlivé části mezi sebou kombinovat, a styly tak v jedné hodině tělesné výchovy prostrídat. Dokážeme tím hodinu ještě více oživit. To je ale vhodné až při dobrém zvládnutí jednotlivých stylů.

Zatraktivnit hodinu můžeme také pomocí vhodného hudebního doprovodu. Výhodou je, že většina nejnovějších moderních písniček, je vhodná pro hip hop či locking. Můžeme tedy používat i nejnovější hity, které žáci slyší v rádiu. Žáky můžeme vyzvat, aby si na příští naplánovanou hodinu připravili jejich oblíbené písničky a sami rozhodovali, zda se vybraná písnička hodí na daný styl nebo ne. Poté uděláme seznam a vhodné písničky z jejich oblíbených můžeme zařadit v hodině, jak do rušné, tak i hlavní části při nácvičku nových

kroků. Pro žáky tak bude učení nových kroků mnohem příjemnější. Další výhodou je, že žáci hudbu dopředu dobře znají, a tak například při improvizaci dokáží lépe využít určité části písničky.

Street dance bych nedoporučovala zařazovat do průpravné a závěrečné části hodiny. Do průpravné části není zařazení vhodné z důvodu nedostačujícího počtu cviků, které se zaměřují na protažení svalových skupin. Zároveň by nemuselo být dbáno na správnost provedení daného cviku a to z důvodu dynamičnosti a rychlosti street dance. Ze stejného důvodu není vhodné street dance zařadit ani do závěrečné části. Při závěrečné části by mělo dojít naopak ke zklidnění organismu.

5.2 Návrhy využití street dance ve školní tělesné výchově

Z velkého a nepřehledného množství stylů street dance jsem si vybrala 2 taneční styly – Locking a Hip hop, na kterých se pokusím ukázat využitelnost street dance ve školní tělesné výchově na 2. stupni ZŠ. Tyto dva styly jsem zvolila hned z několika důvodů. Považuji je za typické zástupce street dance a zároveň jsou podle mého názoru nejznámější a nejvíce reflektují street dance a jeho vývoj. Styly jsou od sebe zároveň odlišené hudebním doprovodem i rytmem, a zároveň také celou atmosférou tance i tanečními kroky. Díky tomu budou jednotlivé hodiny pro žáky odlišné a pestré.

Z každého stylu jsem vybrala a detailně popsala 12 tanečních kroků. Speciálně tyto kroky jsem zvolila proto, protože daný taneční styl podle mého názoru nejlépe charakterizují a zároveň by se dalo říci, že velká většina z nich jsou kroky základní, které se postupně učí každý začínající street dance tanečník. Vzhledem k nekontrolovanému vývoji stylů, žádný taneční styl street dance nemá přesně určený konečný seznam základních kroků a i jejich provedení se může lehce lišit u jednotlivých tanečníků.

Od každého stylu jsem si připravila 2 hodiny s návrhem řešení rušné a hlavní části s využitím prvků street dance. Plánované hodiny jsem rozdělila na dva stupně obtížnosti - obtížnosti 1 (lehčí) a obtížnosti 2 (těžší). Hodiny obtížnosti 1 jsou primárně určeny pro seznámení s jednotlivými styly a kroky těchto stylů jsou jednodušší. Tato obtížnost je orientačně vhodná pro 6. a 7. třídu nebo pro úplné začátečníky. Hodiny obtížnosti 2 navazují na obtížnost 1 a jsou vhodné jako její nástavba pro šikovnější či starší žáky. Obsahují použití

kroků náročnějších na pochopení i provedení či použití kombinací kroků. Orientačně bych obtížnost 2 využívala pro žáky 8. a 9. třídy nebo pro žáky, kteří mají se street dance zkušenosti. Jednotlivé obtížnosti můžeme měnit vzhledem k dovednostem skupiny a nemusíme striktně dodržovat rozdělení podle tříd.

Na základě hodinové dotace tělesné výchovy na 2. stupni základních škol, která je podle RVP ZV doporučena na dvě 45 minutové hodiny týdně, bych na zařazení street dance do výuky vymezila asi 4 hodiny tělesné výchovy za rok. Toto množství odpovídá hodinám tělesné výchovy za 2 týdny. Podle mého názoru je to adekvátní část z ročního plánu tělesné výchovy věnována rozvoji taneční a pohybové výchovy.

5.2.1 Základní taneční kroky z vybraných stylů

Jednotná terminologie kroků street dance se v praxi téměř nevyužívá, z důvodu častého používání již vzniklých kombinací několika kroků, a učení choreografie spíše po menších částech než přímo po jednotlivých krocích. Ve školní TV je podle mého názoru důležité, aby si žáci každý krok, který se naučí, mohli pojmenovat, a tím si ho i lépe zapamatovat. Výhoda je to i v případě celé naučené choreografie – můžeme dětem při začátcích, pomocí názvu poradit, který krok následuje.

Při popisu jsem použila běžnou anglickou terminologii, která ve street dance existuje. I když jsem anglický název doplnila jednoduchým českým popisem v závorce, doporučuji k popisu využívat přímo anglické pojmenování kroků, podobně jako se užívá například u aerobiku. České pojmenování není oficiální, vytvořila jsem ho kvůli zjednodušení a připodobnění pohybu k něčemu, co žáci znají a co si dokáží představit. Pohyb si tak lépe zapamatují a pomůže jim to i s prvotním nácvikem kroku.

K detailnímu popisu tanečních kroků street dance nelze využívat základní terminologie poloh a pohybů jako je to například v základní gymnastice. Tímto názvoslovím můžeme maximálně popsat výchozí polohu případně konečnou polohu u některých kroků. Samotný přechod mezi jednotlivými pohyby ale slovně příliš popsat nelze. Kroky jsem se snažila popsat výstižně, pro lepší představu je každý z kroků doplněn kinogramem – pohyb na fotografii probíhá vždy zleva doprava. Pokud je krok náročnější, je rozdělen do 2 kinogramů pod sebou.

Taneční kroky - Locking

Lock (motorkář) – základní krok tanečního stylu locking, dochází k tzv. uzamknutí těla, ruce jdou z připážení do předpažení pokrčmo, lokty svírají pravý úhel a dlaně jsou lehce sevřené v pěsti, tato pozice připomíná držení řídicích na motorce, jedna noha se mírně přikrčí a zároveň s ní i snížíme těžiště těla, špička se dotýká země, v této póze je tělo zamrznuté na pár vteřin a poté pokračujeme v choreografii.



Obrázek 1: Lock

Strong Man (svalovec) – pohyb připomíná pózu svalovce. Tělo je mírně skrčené, těžiště těla je níže než při stožení, ruce jdou z připážení rychle a ostře do vzpažení pokrčmo, paže svírají pravý úhel a dlaně jsou sevřené v pěsti, pěsti směřují vzhůru, tělo se při pohybu rukou maximálně vzpřímí a opět dochází k zamrznutí těla v této póze na krátkou chvíli.



Obrázek 2: Strong Man

Point (ukazujeme) – pomocí natažení ruky improvizovaně ukazujeme po místnosti do různých směrů, využíváme interakci s publikem či s ostatními tanečníky, po každém ukázání do libovolného směru tělo opět zamrzne v krátké póze, provádíme na místě i v pohybu, můžeme provádět oběma rukama najednou či jen jednou rukou. Často se před samotným Pointem přidá pohyb protočení paže v loktu. Bereme to jako součást tohoto kroku.



Obrázek 3: Point

Pace (zaťukání) – začínáme z připázení, ruce jsou lehce sevřené v pěsti, přes skrčení připážmo upažíme, sevřené dlaně směřují vzhůru a po rychlém „ťuknutí“ rukama do stran vracíme stejným pohybem zpět do připázení, můžeme provádět oběma či pouze jednou rukou do různých směrů. Pohyb je rychlý a nezastavujeme v žádné z částí pohybu.



Obrázek 4: Pace

Clap (tlesknutí) – jednoduchý taneční pohyb horních končetin, při kterém tleskneme dlaněmi. Po tlesknutí dochází k několikasekundovému zamrznutí těla v libovolné póze, provádíme na místě či při pohybu do různých směrů.



Obrázek 5: Clap

Wrist Rolls (zvedání telefonu) – jedná se o protáčení zápěstí, ruce jsou sevřené v pěst, začínáme z připažení a pokračujeme přes upažení do vzpažení pokrčmo, v závěru pohybu dochází k rychlému protočení zápěstí v úrovni uší, můžeme provádět také jen jednou rukou a do různých směrů.



Obrázek 6: Wrist Rolls

Funky guitar (kytarista) – horní končetiny připomínají pohyb jako při hraní na kytaru, dolní končetiny zaujmají stoj rozkročný, do rytmu se pohybujeme v bocích a zároveň do rytmu pohybujeme tělem vpřed a vzad. Můžeme přidat střídavě pohyb kolene vzhůru.



Obrázek 7: Funky Guitar

Volkswagen (výskok) – odraz z obou chodidel, ve vzduchu tanečnick pokrčí jednu nohu a doskakuje postupně nejprve na nataženou nohu a poté na tu, která byla ve vzduchu pokrčena. Často se kombinuje s pohybem horních končetin, které v nejvyšším bodu výskoku udělají Point – ukážeme při výskoku do libovolného směru.



Obrázek 8: Volkswagen

Scooby Doo (čertík) – tento krok je složený, začínáme krokem Strongman a poté následuje taneční krok Lock. Pohyb je ukončený přeskokem podobným čertíkovi - dochází k vykopnutí jedné nohy vpřed, přitom opačná ruka dělá úderný pohyb vpřed, následuje vyměnění nohou při výskoku (podobné čertíkovi v gymnastice), při čemž se druhá noha ve vzduchu krčí. Doskakujeme zpět na zem. Dlaně jsou po celou dobu pohybu sevřené v pěsti.



Obrázek 9 a 10: Scooby Doo

Funky Broadway (špičky a paty) – u toho kroku pohybujeme především dolními končetinami, nejvíce chodidly. Začínáme v mírném stoji rozkročném, obě chodidla se dotýkají plnou plochou země. Následuje zvednutí levé špičky doleva a pravé paty také doleva. Vracíme zpět obě chodidla na zem a opakujeme na druhou stranu – zvedáme pravou špičku doprava a levou patu doprava.



Obrázek 11: Funky Broadway

Which a Way (kyvadlo) – tento skočný taneční krok se tančí na místě. Celé tělo se co nejméně hýbe, pohybují se nám pouze dolní končetiny. Dochází k přeskokování z jedné nohy na druhou a to tak, že při přeskoku jde ostře do strany koleno pokrčené nohy.



Obrázek 12: Which a Way

Scoobot (překřížení rukou) – jedná se o přenášení váhy a zároveň využití pohybu rukou Wrist Rolls, začínáme ve stoje, následuje přenesení váhy – podřep únožný, tělo se přikrčí k noze, na které je váha a stejná ruka protočí zápěstí směrem k uchu (Wrist Rolls), pokračujeme k přenesení váhy na opačnou stranu a výměně nohou, ruce směřují dolů k noze a jsou překřížené, poslední pohyb je Wrist Rolls oběma rukama vzhůru ve stoji spojném, na závěr tleskneme za zády (taneční krok Clap).



Obrázek 13 a 14: Scoobot

Taneční kroky - Hip hop

Two steps (výpad) – nejjednodušší hip hopový krok, výchozí poloha je stoj spojný, poté pokračujeme do výpadu libovolnou nohou libovolným směrem (stranou, vzad, vpřed), přeneseme váhu na danou nohu a vracíme se zpět do výchozí polohy. Pohyb rukou je volný.



Obrázek 15 a 16: Two steps

Shoulder Lean (ramena) – pohyb, ve kterém dominují ramena. Paže jsou před tělem a lehce pokrčené, dlaně máme sevřené v pěsti. Do rytmu hudby zvedáme střídavě a úderně ramena.



Obrázek 17: Shoulder Lean

Roller skate (bruslař) – tento pohyb připomíná pohyb rozjetého bruslaře. Začínáme ve stoji spojném, pokračujeme do podřepu únožného, horní končetiny jdou při tomto pohybu švihem z připážení do upažení, vrátíme se stejným pohybem do podřepu na jedné noze – zvedáme ostře koleno nohy, která šla v předchozím pohybu do strany, ruce jdou do upažení skrčmo před tělem. Tento pohyb opakujeme i na druhou stranu.



Obrázek 18 a 19: Roller skate

Box step (motýlek) – houpavý pohyb, u kterého krokujeme do tvaru motýlka. Výchozí poloha je stoj spojný, následuje překročení vpřed jedné nohy druhou, druhá se následovně dorovná vedle první ale o kousek dál (mezi chodidly vzdálenost máme 1-2 stopy), a postupně vracíme do původní polohy – první noha a poté druhá. Při posledním kroku horní končetiny tlesknou (Clap). Opakujeme na druhou stranu, žákům pro usnadnění můžeme doporučit představit si na zemi křídla motýla. Nohama se poté snaží stoupnout na dané body.



Obrázek 20: Box step

Patty Duke (tap nohou) – výchozí pozice je opět stoj spojný, špička jedné nohy jde stranou při zemi, dotkne se podlahy tzv. „tůkne“ a vrací se zpět. Pohyb je rychlý, opakujeme většinou několikrát na jednu nohu a poté opakujeme stejný pohyb nohou druhou. Ruce jdou volně do pohybu, jsou natažené a volně mávají, při přinožení špičky k druhé noze se ruce pohybem překříží.



Obrázek 21: Patty Duke

Biz Markie (odskočení) – výchozí pozice je stoj spojný. Následně dochází k přeskokování ze stran na stranu, nohy jsou stále ve stoji rozkročném i po přeskočení na libovolnou stranu, pohyb je velice uvolněný a ležerní, při samotném přeskoku jdou paže švihem do upažení a poté pomocí přetočení ramene jde každá paže na opačnou stranu.



Obrázek 22: Biz Markie

A Town Stomp (fotbalista) – pohyb připomíná fotbalistu zpracovávajícího si míč. Začínáme ze stoje spojného, jedna noha dvakrát kopne ve vzduchu a po třetí na ní přeskočíme. Posuneme se tedy kousek za tou nohou, poté opakujeme na druhou stranu a dostaneme se na původní místo. Horní končetiny jdou volně proti směru pohybu (pokud vykopává nejprve pravá noha, ruce jdou vlevo a teprve při přeskoku se vymění).



Obrázek 23: A Town Stomp

Reebok (bušení na dveře) – jednodušší hip hopový krok. Výchozí poloha je stoj spojný, odrazem z obou nohou poskočíme snožmo šikmo vpřed a přidáme pohyb horních paží, které svírají pěsti a jsou skrčené. Předvádíme pohyb, jako když silně bušíme na dveře. Střídáme strany, nejčastěji v rytmu 1 – 1 – 2 (jednou vlevo, jednou vpravo, dvakrát vlevo)



Obrázek 24: Reebok

Running man (běžec) – velmi známý taneční krok, vytváříme iluzi, že běžíme na místě. Výrazně zvedáme kolena vpřed a při návratu dolní končetiny zpět na podlahu se druhá noha podsekne vzad. Je to skákavý taneční krok, který připomíná, jako by se nám zadní noha sklouzla po podlaze. Horní končetiny nám pomáhají při koordinaci – při zvednutí kolene vpřed jdou paže do předpažení, při sklouznutí zadní nohy se paže ostře skrčí, celou dobu jsou dlaně opět sevřené v pěsti.



Obrázek 25: Running Man

Flinstone (postavička Flinstone) – představuje animovanou skákající postavičku z Flintstonů. Výchozí poloha je ve stoji spojném. Jedna noha s lehkým náprahem vykopne vpřed, vrací se zpět a přitom se zvedá noha druhá, na kterou odskakujeme šikmo vzad. Při přesunu těžiště nad zadní nohu se část chodidla přední nohy zvedá a dotýká se podlahy pouze patou. Vracíme se zpět a vyměníme strany.



Obrázek 26: Flinstone

Shamrock (čtyřlístek) – tento krok začínáme natočení šikmo vpřed. Pohyb zahajuje ta dolní končetina, která je natočena více dozadu. Vykročíme touto nohou vpřed a zároveň se na ní otočíme ve směru za druhou nohou. Vykročenou nohu vracíme po otočení zpět, tělem jsme natočení šikmo vpřed ale na opačnou stranu než ve výchozí poloze. Pohyb zakončuje skok vzad (jelikož stojíme šikmo, z předního pohledu je to skok šikmo vzad). Opakujeme na druhou stranu. Po zopakování na obě strany si můžeme všimnout, že na zemi vytváříme „čtyřlístek“ nebo „mašličku“, jelikož je to pohyb těžký na koordinaci, toto přiblížení může žákům pomoci.



Obrázek 27: Shamrock

Bart Simpson (Bárt na skateboardu) – pohyb připomíná postavu ze seriálu Simpsonovi, která jezdí na skateboardu. Začínáme ve stoji spojném, jednoduchým slidem (sklouznutím) se posuneme do strany. Při tomto pohybu lehce snížíme těžiště, pokrčíme nohy v kolenou a kolena nasměrujeme výrazně do strany – podle směru pohybu. Při koordinaci nám pomáhají horní končetiny, které naznačují pohyb, jako bychom se odtahovali například od zdi. Po „sklouznutí“ stranou dochází k zastavení dolních končetin a pohybu horních končetin – z pokrčení upažmo, předloktí svisle dolů ostře přejdeme do pokrčení upažmo vzhůru.



Obrázek 28: Bart Simpson

5.2.2 Hodiny tělesné výchovy s prvky street dance

V této části bych ráda prezentovala návrh využití street dance při rušných a hlavních hodinách tělesné výchovy. Jako ukázkou jsem do rušných částí vymyslela několik krátkých her, ve kterých se dají využít prvky street dance. Jednotlivé hry jsou také rozděleny podle náročnosti a podle toho zařazeny do hodin.

V hlavní části budeme vycházet z vybraných tanečních kroků stylů Locking a Hip hop, které jsou popsány výše. Tyto kroky je možno v rámci hlavní části hodiny nacvičit, případně spojit do krátké sestavy na hudbu.

Hudební doprovod do rušné i hlavní části je čistě doporučený, můžeme ho nahradit obdobným. Vybrat můžeme i vhodnou písničku z výběru žáků, aby mohli tančit na své oblíbené písničky.

Hodina 1 – Locking – obtížnost 1

Rušná část: Hra – SOCHY

doporučený hudební doprovod: *Bruno Mars – Locked Out Of Heaven*

časová dotace: 4 minuty

popis hry: Žáci se pohybují po celém prostoru tělocvičny či hřiště. Hlavním úkolem žáků je po celou dobu tančit do rytmu hudby. Každý žák se snaží tančit podle sebe a nikoho nenapodobuje, aby si sám dokázal osvojit rytmus hudby. Jelikož tuto hru zařazují pod obtížnost 1, žáci pravděpodobně nemají žádnou znalost kroků Lockingu. V úvodní části je vhodné žáky alespoň videoukázkou seznámit s charakterem stylu, aby se jim lépe zapojovalo. Na základě toho může učitel pomoci méně kreativním žákům a představit jim nějaký pohyb, který se do dané hudby hodí, aby je inspiroval k vytváření obdobných pohybů. Pokud by si žák samotný nevěděl rady s pohyby, můžeme ho vyzvat, ať alespoň tleská do rytmu hudby. Dále vysvětlí taneční krok *Point*. Jakmile hudba hraje, každý z žáků tancuje podle sebe, snaží se být kreativní a vymýšlet své taneční kroky, jakmile učitel hudbu zastaví, žák se musí zastavit v libovolné vymyšlené póze s *Pointem* (ukáže do libovolného směru), poté se opět zapne hudba a žáci pokračují. Intervaly opakujeme libovolně po celou dobu rušné části. Cílem žáků je zastavit se co nejrychleji po vypnutí hudby a zaujmout polohu sochy co nejlépe, to znamená bez jediného pohybu navíc.

odůvodnění zařazení této hry: Zařazují hru do obtížnosti 1, jelikož žák daný styl nemusí znát. Hra je vhodná pro úplné seznámení se stylem Locking, jelikož vychází z improvizace samotných žáků. Cílem je seznámení žáků se stylem, vytvoření prvotní představy a především pochopení rytmu hudby a zamrznutí těla v pózách. Právě zamrznutí těla v libovolných pózách je v Lockingu časté a budeme s ním dále pracovat i v hlavních částech při konkrétních tanečních krocích.

Hlavní část: Návik nových tanečních kroků ze stylu Locking

doporučený hudební doprovod: *James Brown – I Feel Good*

časová dotace: alespoň 20 minut

vhodné taneční kroky: *Pace, Point, Wrist Roll, Volkswagen, Funky Guitar, Clap, Lock, Strong Man*

Hodina 2 – Locking – obtížnost 2

Rušná část: Hra – ZRCADLA (aktivita ve dvojicích/trojicích)

doporučený hudební doprovod: *Michael Jackson – Working Day & Night*

časová dotace: 4 minuty

popis hry: Žáci jsou rozděleni do dvojic, případně trojic vzhledem k počtu ve třídě. Každá z dvojic/trojic si najde v tělocvičně svůj prostor, kde bude tančit. Žáci se ve dvojici/trojici otočí čelem k sobě a zároveň jsou od sebe vzdálení přibližně 1,5 m. Jeden z žáků se stává trenérem a druhý jeho zrcadlem (pokud jsou žáci ve trojici, jsou zrcadla dvě). Hlavním úkolem trenéra je vymýšlet vhodné pohyby do daného hudebního doprovodu s využitím již známých tanečních kroků Lockingu. Hlavním úkolem zrcadla je kopírovat pohyby trenéra po celou dobu. Přibližně po 2 minutách učitel oznámí výměnu – žák, který pohyby vymýšlel a předváděl, se stává zrcadlem a druhý žák se stává trenérem a začíná vymýšlet své kroky a taneční kombinace. Vzhledem k nácviku nových kroků v hlavní části této hodiny doporučuji žáky vyzvat, aby při této hře zopakovali již známé taneční kroky z předchozí hodiny, konkrétně kroky *Lock*, *Strong Man*, *Wrist Rolls*, *Clap*, jelikož i tyto kroky budou součástí hlavní části.

odůvodnění zařazení této hry: Tato hra je zařazena pod obtížnost 2, jelikož se předpokládá, že žáci již znají nějaké tanečních kroky z Lockingu a chápou rytmus tohoto stylu. Dokáží tedy samostatně zopakovat známé kroky z předchozí hodiny. Zároveň tato hra slouží jako připomenutí základních kroků, na které budeme v hlavní části navazovat. Některé jednodušší kroky jsou součástí jiných složitějších kroků, které se žáci budou nově učit. Po zopakování na ně tedy bude snazší navazovat.

Hlavní část: Nácvik nových složitějších tanečních kroků ze stylu Locking, opakování již známých kroků, vytváření tanečních kombinací

doporučený hudební doprovod: *Madcon - Beggin*

časová dotace: alespoň 20 minut

vhodné taneční kroky: *Pace*, *Point*, *Volkswagen*, *Scooby Doo (Lock, Strong Man)*, *Funky Broadway*, *Which a Way*, *Scoobot (Wrist Rolls, Clap)*

Hodina 3 – Hip hop – obtížnost 1

Rušná část: Hra – SPOLEČNÝ KRUH

doporučený hudební doprovod: *Lucy Pearl – Dance Tonight*

časová dotace: 4 minuty

popis hry: Žáci utvoří kruh a postaví se čelem do středu, kde stojí učitel. Na zvolený hudební doprovod učitel předvádí různé nejjednodušší hip hopové kroky, aniž by je vysvětloval. Žáci se snaží sami pochopit rytmus a průběh pohybu. Kroky je vhodné poměrně rychle měnit (například po 4 osmičkách), aby žáci, kterým daný krok nepůjde, mohli vyzkoušet ihned další, a přitom je neúspěch u jednoho konkrétního kroku neodradil. K nějakým vybraným krokům se v průběhu můžeme vracet a zkusit je zapojit znovu.

Při této činnosti jde především o pochopení rytmu hip hopu a představení jeho pohybů. Cílem není naučení tanečních kroků. Jelikož je to prvotní seznámení se stylem Hip hop, je vhodné do úvodní části hodiny opět zařadit videoukázku, aby si vytvořil o tomto stylu představu.

odůvodnění zařazení této hry: Tato hra je zvolena do obtížnosti 1, protože není potřeba vlastní tvořivost žáka ani naučený zásobník kroků. Žák nemusí znát ani jeden krok Hip hopu a přesto se může zapojit a celou dobu tančit, jelikož se pouze snaží kopírovat pohyby učitele.

Hlavní část: Návuk nových tanečních kroků ze stylu Hip hop

doporučený hudební doprovod: *Outkast – Ms. Jackson*

časová dotace: alespoň 20 minut

vhodné taneční kroky: *Two steps, Shoulder Lean, Running Man, Patty Duke, Biz Markie, Box step, A Town Stomp*

Hodina 4 – Hip hop – obtížnost 2

Rušná část: hra – TANEČNÍ MRAZÍK

doporučený hudební doprovod: *Salt-N-Pepa – Shoop*

časová dotace: 4 minuty

popis hry: Učitel určí jednoho žáka, který bude mrazíkem. Tento žák má za úkol zmrazit co nejvíce spolužáků. Jakmile se někoho dotkne, je zmražený. Zmražený žák si vybere jeden hip hopový krok, který jsme se naučili v minulých hodinách, a začne ho na místě tančit. Zachránit ho může další ještě nezmražený spolužák, který k němu přiběhne a předním zatancuje stejný krok, který si zmražený vybral. Následně na to žák rozmrzne a vrací se do hry. Zachraňující žák nesmí být v průběhu záchrany zmražen. Mrazíky střídá učitel v průběhu hry.

odůvodnění zařazení této hry: Tato hra je zařazena pod obtížnost 2, jelikož žáci musí znát taneční styl hip hop a některé jeho kroky, aby se mohli do hry zapojit. Tato hra je vhodná také z důvodu zopakování jednodušších kroků z předešlé hodiny, na které budeme navazovat v hlavní části.

Hlavní část: Nácvik nových složitějších tanečních kroků ze stylu Hip hop, opakování již známých kroků, vytváření tanečních kombinací

doporučený hudební doprovod: *Bruno Mars – Finesse*

časová dotace: alespoň 20 minut

vhodné taneční kroky: *Two steps, Shoulder Lean, Patty Duke, Biz Markie, Box step, A Town Stomp, Roller Skate, Flinstone, Shamrock, Reebok, Bart Simpson, Running Man*

5.3 Odpověď na vědeckou otázku

Vědecká otázka:

„Do jakých částí hodiny tělesné výchovy je vhodné street dance zařadit a do jakých částí naopak ne?“

Taneční styly street dance můžeme zařadit do úvodní, rušné a hlavní části hodiny tělesné výchovy. Téměř všechny styly street dance jsou vhodné do těchto částí, jelikož jsou dynamické a energické. Do úvodní hodiny je vhodné zařadit seznámení se street dance formou videoukázky některých světových tanečníků. Bude to pro žáky výborná motivace. Videoukázky jsou běžně dostupné na internetu, a tedy není těžké ke každému stylu nějakou dohledat.

Naopak není vhodné zařazovat styly street dance do průpravné a závěrečné části hodiny, jelikož by nedošlo ke správnému naplnění těchto částí na základě jejich charakteristik.

5.4 Důvody zařazení street dance do školní tělesné výchovy

Prvním důvodem, proč street dance zařadit, je široký výběr stylů, které jsou vhodné do školní tělesné výchovy. Zařazení street dance pro nás není příliš omezené. Ač se samotný street dance dělí na velké množství stylů, naučit žáky vybrané taneční kroky můžeme téměř z každého stylu. To je pro nás velkou výhodou, jelikož máme mnoho různých možností, co za styl si vybrat a žákům představit.

Jediné styly, které bych nedoporučovala zařazovat na 2. stupni základních škol, jsou Popping a část Breakingu. Popping není vhodné zařazovat z důvodu velké technické náročnosti – tento styl je pro nás asi nejméně přirozený, jelikož svými kroky napodobujeme robota. Většině tanečníků trvá delší dobu, než se základní pohyby tohoto stylu naučí. Pokud bychom tento taneční styl zařadit přece jen chtěli, můžeme zařadit alespoň nějakou zlehčenou formu Poppingu ve formě nějaké hry. Z tanečního stylu Breaking bych nevolila především část Spinning moves. Tato část klade zvýšené nároky na silové a balanční schopnosti žáka. Spinning moves jsou založeny především na akrobacii a samotní B-boys a B-girls trénují dlouhé roky, aby tyto taneční kroky zvládli. Z Breakingu ale naopak můžeme zařadit jiné

části, jako například TopRock, Freeze nebo Footwork. V hodinách tělesné výchovy chceme žáky se street dance seznámit a především představit tento styl tak, aby si ho mohl každý zatančit a vyzkoušet bez větší přípravy či zvýšených nároků na jeho schopnosti. I bez těchto omezení nám zbývá mnoho stylů, které můžeme bez obav zařadit.

Hlavní důvod, proč žáky se street dance při školní tělesné výchově seznámit, je oblíbenost tohoto tanečního stylu. Právě v tomto věku se děti mohou se street dance často setkat v různých filmech či seriálech cílených na tuto věkovou kategorii. Existuje celá řada tanečních filmů nebo hudebních videoklipů, ve kterých můžeme vidět některý ze stylů street dance. Oblíbenost street dance v České republice nám dokládá i každoroční účast tanečníků na spoustě seriálních tanečních soutěží po celé ČR. Soutěže jsou jak pro jednotlivce, tak i pro taneční skupiny. Trendem posledních let je neustálý nárůst účastníků, největší počet tanečníků či skupin bývá právě v kategorii junioři, která věkově přibližně odpovídá 2. stupni základních škol.

Mezi nejznámější a také nejprestižnější taneční soutěže patří soutěže pod záštitou Czech Dance Organization, Taneční skupiny roku, Svazu učitelů tance nebo třeba Mía Festivalu. Z důvodu vysoké účasti jsou tyto soutěže postupové – jsou rozděleny na regionální kolo, zemské kolo a vše završuje mistrovství ČR, ve kterém se mezi sebou utkají jen ti nejlepší. Zároveň jsou jednotlivé věkové kategorie rozděleny na výkonnostní kategorie – nejčastěji se nazývají hobby liga, základní liga, extraliga, ale u každé organizace se mohou názvy jednotlivých kategorií lišit. Hobby liga je určena pro začínající tanečníky, nesoutěžní složky, školní družiny nebo i základní školy. Základní liga je určena především pro amatérské taneční skupiny a extraliga je určena pro nejlepší poloprofesionální tanečníky. Dále existuje také velké množství nepostupových pohárových soutěží po celé ČR, kterých bylo v minulých letech přes 30 soutěží za sezónu [online: [Kalendář soutěží](#)].

Vzrůstající oblíbenost street dance nám dále potvrzuje i poměrně nová informace ohledně zařazení jednoho tanečního stylu na Letní olympijské hry, které se uskuteční v roce 2024 v Paříži. V prosinci 2020 Výkonná rada Mezinárodního olympijského výboru potvrdila, že taneční styl Breaking bude součástí Letních olympijských her. Stage pro tanečníky by měla být přímo na největším náměstí v Paříži – Place de la Concorde. Důvodem zařazení by mělo být přilákání mladšího publika a učinit tak pro ně Olympijské hry

atraktivnější. K zařazení Breaking na Letní olympijské hry přispěl také velký úspěch tohoto tanečního stylu na Olympijských hrách mládeže v roce 2018 v Buenos Aires, kam přišlo tanečníky podpořit přes 80 tisíc diváků, a stalo se tak bezkonkurenčně nejoblíbenější disciplínou těchto her [online: [Street Dance na LOH](#)].

6 ZÁVĚR

Bakalářská práce měla za cíl ukázat využitelnost tanečního stylu street dance v hodinách školní tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ. Teoretická část vycházela z analýzy odborných zdrojů. V teoretické části jsem charakterizovala zastřešující pojem street dance, popsala jsem jednotlivé styly street dance, starší školní věk a vliv tance, konkrétně street dance, na schopnosti žáků.

Na základě teoretických předpokladů byly vytvořeny návrhy využití street dance ve školní tělesné výchově. Podle charakteristiky jednotlivých stylů jsem rozhodla, zda je daný styl vhodný zařadit do hodin tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ. V rámci ukázky možností využití bylo sestaveno a popsáno 24 tanečních kroků z vybraných 2 tanečních stylů – Locking a Hip hop. Sestavila jsem návrhy zařazení do rušných a hlavních částí hodiny, do kterých je street dance vhodné zařadit.

Důvodem výběru tohoto tématu bylo i mimo jiné pocit, že taneční a pohybové výchově není ve školní tělesné výchově věnován dostatečný prostor, který by si zasloužila. Taneční a pohybová výchova rozvíjí nepřehledné množství schopností žáka. Podporuje kreativitu a zlepšuje rytmické schopnosti, které se při tělesné výchově často zapomínají cíleně rozvíjet.

Popularita street dance v posledních letech neustále roste, a i proto jsem přesvědčena, že výuka street dance může být atraktivní volbou pro zpestření hodin tělesné výchovy. Byla bych ráda, kdyby tato bakalářská práce sloužila jako inspirace pro současné i budoucí učitele tělesné výchovy na 2. stupni základních škol, a nebáli se s žáky vyzkoušet tento jedinečný taneční styl.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Použitá literatura:

- Brader, A. (2011). *Songs of Resilience*. Cambridge: Scholars Publishing.
- Fiedler, M. (2003). *Hip hop forever*. Olomouc: HANEX.
- Hrabinec, J. (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základních škol*. Praha: Karolinum.
- Jebavá, J. (1998). *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. Praha: Karolinum.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada.
- Měkota, K. & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Payne, H. (1999). *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Rychtecký, A. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže*. Praha: Grada.

Elektronické zdroje:

- Česká televize. (2016). *StreetStarDance: Breaking*. [online]. [cit. 10. 6. 2021].
Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10000000270-streetstardance/216253001070004-breaking/>
- Česká televize. (2016). *StreetStarDance: Dancehall*. [online]. [cit. 10. 6. 2021].
Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10000000270-streetstardance/216253001070007-dancehall/>

Česká televize. (2016). *StreetStarDance: Hip hop*. [online]. [cit. 10. 6. 2021].
Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10000000270-streetstardance/216253001070005-hip-hop/>

Česká televize. (2016). *StreetStarDance: House*. [online]. [cit. 10. 6. 2021].
Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10000000270-streetstardance/216253001070006-house/>

Česká televize. (2016). *StreetStarDance: Locking*. [online]. [cit. 10. 6. 2021].
Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10000000270-streetstardance/216253001070002-locking/>

Česká televize. (2016). *StreetStarDance: Performance & Battle*. [online]. [cit. 10. 6. 2021].
Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10000000270-streetstardance/216253001070008-performance-battle/>

Česká televize. (2016). *StreetStarDance: Popping*. [online]. [cit. 10. 6. 2021].
Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10000000270-streetstardance/216253001070003-popping/>

Česká televize. (2016). *StreetStarDance: Street Dance & Clubbing*. [online]. [cit. 10. 6. 2021].
Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10000000270-streetstardance/21625300107-street-dance-clubbing/>

Hip hop dance. cz. (2021). *Kalendář Street Dance akcí 2021: Taneční soutěže, workshopy, party*. [online]. [cit. 10. 6. 2021].
Dostupné z: <https://www.hiphopdance.cz/kalendar/>

MŠMT. (2021). *Rámcový vzdělávací program pro základní školy*. Praha: NUV. [online]. [cit. 6. 6. 2021].
Dostupné z: <http://www.nuv.cz/file/4982/>

Ribeiro da Mota, G. (2011). *Journal of Physical Education and Sport Management*. [online]. [cit. 10. 6. 2021].
Dostupné z: <https://academicjournals.org/journal/JPESM/article-full-text-pdf/2CA5EDB1079>

Zapletal, D. (2020). *Olympijské hry 2024 budou hostit Breaking. Co na to čeští tanečníci?* [online]. [cit. 10. 6. 2021]

Dostupné z: <https://www.hiphopdance.cz/olympijske-hry-2024-budou-hostit-breaking-co-na-to-cesti-tanecnici/>

Seznam obrázků:

Obrázek 1: Lock, z archivu autorky

Obrázek 2: Strong Man, z archivu autorky

Obrázek 3: Point, z archivu autorky

Obrázek 4: Pace, z archivu autorky

Obrázek 5: Clap, z archivu autorky

Obrázek 6: Wrist Rolls, z archivu autorky

Obrázek 7: Funky Guitar, z archivu autorky

Obrázek 8: Volkswagen, z archivu autorky

Obrázek 9 a 10: Scooby Doo, z archivu autorky

Obrázek 11: Funky Broadway, z archivu autorky

Obrázek 12: Which a Way, z archivu autorky

Obrázek 13 a 14: Scoobot, z archivu autorky

Obrázek 15 a 16: Two steps, z archivu autorky

Obrázek 17: Shoulders Lean, z archivu autorky

Obrázek 18 a 19: Roller skate, z archivu autorky

Obrázek 20: Box step, z archivu autorky

Obrázek 21: Patty Duke, z archivu autorky

Obrázek 22: Biz Markie, z archivu autorky

Obrázek 23: A Town Stomp, z archivu autorky

Obrázek 24: Reebok, z archivu autorky

Obrázek 25: Running Man, z archivu autorky

Obrázek 26: Flinstone, z archivu autorky

Obrázek 27: Shamrock, z archivu autorky

Obrázek 28: Bart Simpson, z archivu autorky