

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

TANEČNÍ AKTIVITY JAKO ZPŮSOB PRÁCE SE SKUPINOU  
- ZÁSOBNÍK TANEČNĚ POHYBOVÝCH AKTIVIT

Diplomová práce

(Bakalářská)

Autor: Adéla Havelková, Rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

**Jméno a příjmení autora:** Adéla Havelková

**Název závěrečné práce:** Taneční aktivity jako způsob práce se skupinou - zásobník tanečně pohybových aktivit.

**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii

**Vedoucí:** Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

**Rok obhajoby:** 2021

**Abstrakt:** Výsledkem této práce je zásobník tanečně pohybových aktivit, který byl vytvořen jako podpůrný a inspirativní materiál pro tvorbu a zařazení tanečních aktivit do celkového programu kurzu. Zásobník tanečních aktivit byl navržen pro děti v rozmezí staršího školního věku až adolescence. Dále tato bakalářská práce obsahuje historický přehled vývoje tance a charakteristiku vybraných tanečních druhů, vliv tance na psychiku jedince i celé skupiny a definici pojmu hra a její možné dělení dle charakteristických prvků.

**Klíčová slova:** tanec, historie tance, práce se skupinou, hra, zásobník tanečních aktivit.

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb

Bibliographical identification

**Autor's first name and surname:** Adéla Havelková

**Title of the thesis:** Dance activities as a method of working with a group – A selection of dance and motor activities.

**Department:** Department of Social Sciences in Kinanthropology

**Supervisor:** Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2021

**Abstract:** Result of this work is selection of dance-movement activities which was created as supportive and inspirational material for creating and implementing dance activities into an overall workshop program. Selection of dance activities was designed for children from higher school age to young adults. This bachelor work also contains a historical overview of dance development and characteristics of selected dancing styles, impacts of dance on mental wellbeing of individuals as well as groups and defines the concept of game and its possible partition based on characteristic elements.

**Keywords:** dance, dance history, work with group, game, selection of dance activities.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Jany Harvanové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne .....

Podpis: .....

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Janě Harvanové, Ph.D. za odbornou pomoc, rady, trpělivost a inspiraci při zpracování této závěrečné práce.

# Obsah

<b>OBSAH</b> .....	<b>6</b>
<b>ÚVOD</b> .....	<b>7</b>
<b>2. PŘEHLED POZNATKŮ</b> .....	<b>8</b>
<b>2.1 VÝVOJ TANCE V HISTORII</b> .....	<b>8</b>
2.1.1 EGYPT.....	8
2.1.2 INDIE.....	9
<b>2.1.3 STARÝ IZRAEL</b> .....	<b>10</b>
2.1.4 KRÉTA A ŘECKO .....	11
2.1.5 ETRUSKOVÉ A ŘÍM.....	13
2.1.6 STŘEDOVĚK.....	14
2.1.7 JAPONSKO .....	15
2.1.8 RENESANCE, BAROKO A TANEC V 19. STOLETÍ .....	16
2.1.9 20. STOLETÍ - VÝRAZOVÝ TANEC .....	18
<b>2.2 TANEC</b> .....	<b>19</b>
<b>2.3 DRUHY TANCE</b> .....	<b>20</b>
2.3.1 LIDOVÝ TANEC.....	20
2.3.2 KLASICKÝ TANEC.....	21
2.3.3 VÝRAZOVÝ TANEC .....	22
2.3.4 HIP HOP A RAP .....	23
<b>2.4 PSYCHOLOGICKÝ ÚČINEK TANCE</b> .....	<b>24</b>
2.4.1 SKUPINOVÁ DYNAMIKA.....	26
<b>2.5 HRA</b> .....	<b>28</b>
2.5.1 DRUHY HER .....	29
<b>3 CÍLE A ÚKOLY</b> .....	<b>32</b>
<b>4 METODIKA</b> .....	<b>33</b>
<b>5 VÝSLEDKY</b> .....	<b>34</b>
5.1 IMPROVIZACE NA TÉMA .....	34
5.2 ZRCADLO A LOUTKY .....	35
5.3 VIDEOKLIP .....	36
5.4 STÍNOVÉ TANEČNÍ DIVADLO .....	37
5.5 TANEČNÍ BATTLE .....	38
<b>6 ZÁVĚR</b> .....	<b>40</b>
<b>7 SOUHRN</b> .....	<b>41</b>
<b>8 SUMARY</b> .....	<b>42</b>
<b>REFERENČNÍ SEZNAM</b> .....	<b>43</b>

## Úvod

Tanec je jedním z nejkrásnějších a nejpřirozenějších neverbálních projevů člověka. Je nedílnou součástí velkých kultur od historie do současnosti a jedno z nejčastěji předávaných kulturních dědictví vůbec. Právě proto jsem se rozhodla zaměřit se na téma tance a jeho účinků v bakalářské práci.

Tanec je nedílnou součástí mého života již několik let stejně tak, jako účast na táborech, víkendových pobytech nebo adaptačních kurzech v roli učitele tance, instruktora a tvůrce těchto kurzů. Na základě těchto zkušeností a nefalšované lásky k tanci a pohybu jsem se rozhodla vytvořit podkladový materiál k tvorbě programů s taneční tematikou, který může posloužit jako návod nebo inspirace pro nové zajímavé programy s taneční tematikou.

Ze zkušeností vím, že s takovými programy se často na kurzech nesetkáváme. Když už jsou zařazeny do programu, mívají obecně velký úspěch a fungují jako skvělý nástroj pro práci se skupinou a její dynamikou. Často se však stává, že na kurzech různého typu chybí odvaha a motivace k zařazení těchto aktivit do programu. V tanci se totiž mohou vyjádřit právě ty děti, které nevyunikají například ve sportovních nebo logických aktivitách, a tím si upevnit své postavení ve skupině. Díky těmto aktivitám si mimo jiné děti vytvoří pozitivní vztah k přirozenému tanci a naučí se skrze něj neverbálně komunikovat a pracovat se skupinou, ve které se nacházejí.

Na základě poznatků a výsledků této práce věřím, že bude schopný takovýto program zařadit i instruktor s minimálními zkušenostmi z oblasti tance a taneční pedagogiky a prohloubit tak v účastnících pozitivní vztah k tanci a pohybu.

## 2. Přehled poznatků

### 2.1 Vývoj tance v historii

V době počátku civilizací byl člověk nedílnou součástí přírody a jejího dění. Proto se v jeho chování často objevují prvky podobné chování zvířat. Stejně tak, jako je tanec součástí světa zvířat, stal se automaticky součástí lidského světa. U zvířat se objevuje tanec například během námluv nebo boje, totožným způsobem jej začal také používat primitivní člověk. Na rozdíl od zvířat se však člověk v přírodním světě vyvíjel a kultivoval a pomocí těchto tanečních pohybů a různých her hledal odpovědi nejen na existenciální otázky. Hledal takzvaně sám sebe. Bylo to především během rituálů či oslavných tanců, které se staly nedílnou součástí života celých civilizací. Již v této tak dávné historii si tedy člověk uvědomoval podstatu a význam pohybu a tance pro svůj osobní, ale i společenský život. Díky vývoji lidstva byl postupně člověk schopný své rituály a zvyklosti zaznamenávat stále dokonalejším způsobem. Zprvu se jednalo o nástěnné malby, které přetrvávaly dále i u civilizací, které byly postupem času schopné tyto zvyklosti zaznamenávat písmem. Díky schopnosti uchovávat stále dokonalejším způsobem toto kulturní dědictví po celé generace, máme dnes možnost znát folklór mnoha různých civilizací a národů. Můžeme se jím inspirovat v mnoha ohledech, nebo využívat konkrétní prvky. Například využití rituálních a skupinových tanců vidáme velmi často v taneční terapii. Právě proto je důležité představit si komplexně historii tance u různých civilizací a národů a jejich individuální pohled na prožívání pohybu, učení se skrze pohyb, nebo využití tance konkrétně v jejich běžném životě. Díky tomu lépe pochopíme význam a princip taneční terapie a její postavení v historii známých velkých národů.

#### 2.1.1 Egypt

Nejprve se v této práci zaměříme na civilizaci starých Egyptanů. Tato velmi vyspělá civilizace se vyznačovala především uměním užít si tzv. „krásné chvíle“. Egyptané si velmi cenili volných chvílí, kdy mohli těžit z krásy prožitku. Byli okouzleni lidským tělem a celkově svou vizuální stránkou, o kterou velmi pečovali. Zainteresování tímto směrem se stalo velmi charakteristickým rysem jejich kulturního života a odráželo se takřka ve všech kulturních odvětvích.



Co se týče hudby a tance, byly tyto dvě kulturní složky v této civilizaci postaveny velmi vysoko, a to hlavně z estetického důvodu tance. Tanec byl součástí nejen zábavy ve volných chvílích, ale i mnoha různých tematických obřadů, konkrétně například náboženských. Díky zaujetí tělem a krásou se tanečnickům a hudebníkům dostávalo velmi dobrého postavení ve společnosti. „Nejnižší byl postaven zpěvák, hudebník a nejvyšší tanečník“ (Jebavá, 1998, 21). Tanec byl dle dochovaných maleb také součástí různých přírodních cyklů, podle kterých se lišil specifickými prvky i kostýmy. Taneční kreace byly plné ladností a lehkostí akrobatických prvků prováděných vždy za hudebního doprovodu, jak podle J. Jebavé dokazují i vyobrazení z poloviny 3. tisíciletí př. Kr. V Egyptě se nejen tančilo – velmi často u různých příležitostí, ale také se zde tanec vyvíjel a zdokonaloval. Jak již bylo řečeno výše, k tanci vždy patřil neodmyslitelně hudební a pěvecký doprovod, který se skládal z malých orchestrů. Do tanců se zapojovala velká skupina, která se nechala tancem a „krásnými chvílemi“ naprosto pohltit. „Zábavy plynuly nenuceně při pití piva a často sklouzly k volným sexuálním hrátkám“ (Jebavá, 1998, 22).

Egyptané si tedy svůj život neboli přípravu na posmrtný život, užívali převážně prostřednictvím uvolněných kulturních chvil, které jim zprostředkovávaly nejen zábavu, ale i duchovní a fyzické obohacení skrze tanec, hudbu, jídlo a pití.

### 2.1.2 Indie

Staroindické umění je zcela protkáno tancem a hudbou, a to převážně v úzké souvislosti s divadelní scénou a divadelním projevem. Toto umocnění divadelního zážitku mělo za účel především duchovní propojení, což je specifický rys staroindické kultury, který je i pro tuto práci velmi důležitý. Stejně tak, jako u jiných národů, se indický tanec zrodil v chrámu jako oslavný tanec doprovázející náboženské akty v podobě zpěvů a recitací kněžích. Postupně se však tanec přenesl z chrámu na královské dvory. Na rozdíl od jiných národů se u indické kultury objevuje přesné zadání tanečních technik a hudebních doprovodů, a to konkrétně v knize Bháratíjā Nátjaśāstra zpracovanou mudrcem Bháratnem. V této knize jsou popisovány melodické náměty, které mají za úkol vyvolat v posluchači různý pocit nebo emoci. Tyto náměty jsou pak doprovázené různými druhy tance, které se dle Jebavé dají rozdělit do následujících tří skupin: tance náboženské, tance společenské a tance bojové (Jebavá, 1998).

Mezi oblíbené tance staroindické kultury se dají zařadit například tance znázorňující domácí práce a aktivity z běžného venkovského života, které se tančí kolektivně. „Zvláštností

staroindických tanců jsou tance matriarchální u Khásíjů z Ásamu, které vyjadřují a znázorňují neolitické představy o světě, a to zejména jeho stvoření a vývoj“ (Jebavá, 1998, 29). Tyto tance mají za úkol oslavovat zemi, jejímž symbolem je žena, jako obtěžkaná či rodící. Podobně jako u Egyptské kultury i zde se objevují prvky akrobatického tance, a to zejména v tanci na chůdách, který je fyzicky velmi náročný. „Vývoj tance, ostatně stejně tak jako jiných druhů umění, je úzce spjat s vývojem společnosti v oblasti filozofie a náboženství“ (Jebavá, 1998, 30). Díky právě přeměně filozofie a v pozdější době i náboženství, se ve staroindické společnosti přesunuje tanec z chrámů a dvorů do zcela prostého venkovského prostředí a stává se tak lidovou kulturou, kterou jsme schopni sledovat i my dnes. Konkrétně přechodu na filozofii vyznačující se rovností ducha a cestou k sebepoznání.

### 2.1.3 Starý Izrael

Hudba a tanec jsou neodmyslitelně spjaty také s židovskou kulturou a náboženstvím, ostatně stejně jako u jiných národů. Jsou spojovány s duchovnem a meditací. V každém národě, nebo náboženském vyznání, se pochopitelně odlišují jak vnějším projevem, tak vnitřním vnímáním.

Stejně, jako tomu je ve staroindické kultuře i v židovské existují náboženské knihy, tedy konkrétně ve Starém zákoně bible, které popisují různé druhy hudebně-tanečních projevů. Jsou popisovány jak technické parametry, tak nabádání obecně k hudebně tanečnímu projevu. V některých knihách je stejně jako u Egyptanů zjevné, že oslavují krásu a přitažlivost tance společně s krásou samotného tanečníka a jeho těla. V případě židovské kultury je však podstatné zmínit, že přesně odrážela tehdejší způsob života populace. Židovské náboženství přesně určuje pravidla a zvyky svým věřícím a není tomu jinak ani v oblasti kultury. Židé měli přesně určeno, jaké tance a hudbu použít při různých obřadech či oslavách, jinými slovy měli tedy kulturu přesně vytyčenou a dopředu určenou. To se značně liší od ostatních kultur, které byly i přes určená pravidla více spontánní.

I u židovské kultury je možno tance rozdělit dle příležitosti, při které se tančily. Jebavá (1998) je rozděluje a popisuje ve své knize do skupin duchovních tanců: slavnostní tance, funerální tance a smíšené párové tance. U tanců světských, tedy duchovních, je patrný přesah egyptské kultury a jiných podobných starověkých kultur do kultury židovské. Na tento přesah narážíme hlavně v Bibli v knize Píseň písní, která popisuje svatební tanec Židů uskutečňovaný v chrámu do první modlitby. Slavnostní tance měly hlavně charakter vítězný. Sloužily

především k oslavám vítězství v boji a měly za úkol uvolnit napětí, které přetrvávalo z boje mezi bojovníky. Funerální tance - „to jest tance při pohřebních obřadech, byly silně pod vlivem egyptské a sumerské kultury, ve které měly obzvláště silný význam, ale ve Starém zákoně popsány nejsou“ (Jebavá, 1998, 35). Poslední skupinou je skupina smíšených párových tanců, které jsou specifické tím, že byly přeneseny ještě z pohanské kultury. Stejně tak jako jiné zvyklosti je kněží postupem času zakázali a udělili výjimky pouze pro páry žijící v příbuzenském vztahu, tedy pro manžele nebo úzký okruh rodiny.

Tance židovské kultury mají přesah i do dnešní kultury. Nejen díky tomu, že židovská kultura zůstala dodnes v Izraeli ortodoxní, tudíž je v jejich kultuře neměnná, ale také díky rozsahu tohoto náboženství takřka po celém světě. Je to tedy jedna z nejvíce dochovaných a stále udržovaných tradičních kultur.

#### 2.1.4 Kréta a Řecko

Pro umění Řecka je důležité nejprve se zaměřit na umění a kulturu Kréty, která se vyvíjela na základě vícero kultur přetrvávající na tomto malém ostrově. Jedná se konkrétně o kultury maloasijskou, egyptskou a řeckou. Pro naše účely tedy postačí tyto dvě podobné kultury zmínit v jedné společné kapitole.

Co se týče mytologie Kréty, je potřeba zmínit, že je jako mnoho dalších založena na mnohobožství. Mnohobožství je známo pro své obětní zvyklosti, při kterých dochází k vyobrazení jednotlivých božstev právě formou tanečního oslavného projevu. V počátcích této kultury byli bohové vyobrazováni spíše jako zvířata, až pozdějším vývojem je začali lidé vyobrazovat jako člověka. Tyto charakteristické prvky jejich náboženství se pochopitelně objevují i v kulturních motivech různého druhu. Například velmi častým je symbol ženy jako matky, ploditelky, nebo bohyně. Tento jev vypovídá převážně o matriarchální společnosti tehdejší Kréty, která se vtiskla i do tance. Odrážela se především v obřadech a obřadních tancích, kde je vyobrazována žena s různými specifickými prvky, označující ji za kněžku, nebo bohyni. Tyto vyobrazované kněžky tančily tance společné kruhové, ale například i individuální pro seberealizaci jedince.

„Tanec byl vystupňován až do extáze pomocí drog (viz makovice) a měl za úkol vyvolat božstva a jejich zjevení“ (Dosedlová, 1998, 38). Zajímavostí krétského národa byl také tanec, který oslavoval zemi a byl tančen kněžkami, které držely v rukou hady. Mezi další známé tance

krétské kultury řadíme tzv. Mínojské tauromachie neboli akrobatický tanec, při kterém docházelo k přeskakování býka přes různé části jeho těla včetně rohů, za pomoci akrobatických a tanečních prvků. Pochopitelně byl tento druh tance velmi nebezpečný a často pro tanečníka tragický, ale i přes to se těšil u diváků velké oblibě. Stejně tak jako u jiných kultur i zde jsou přítomny tance světské, které sloužily k oslavě, uvolnění či loučení s mrtvým. Mezi takovéto tance se řadily tance nazývané vesnické nebo válečné, které byly často spjaty s bájí a mýtem.

Řecká kultura a mytologie, jak už bylo řečeno výše, se zrodila z ideálů mykénských a minojských. Taky řecká kultura se vyvíjela na základě náboženské filozofie a životního stylu. Pro řeckou mytologii je zásadní oslavování bohů lidské či napůl zvířecí podoby za různým účelem. Podle tohoto účelu se proměňoval druh a specifika tance na základě specifík daného božstva nebo boha. Například při oslavách boha Dionýse je popisován taneční projev těmito slovy: „Při oslavách tohoto boha se uvolňovala lidská smyslnost, pudovost a projevovala se v orgastickém tanci a hudbě“ (Dosedlová, 1998, 44). S tímto druhem tance a uctíváním různého božstva těmito způsoby jsou neodmyslitelně spjaty kultury neboli sekty, které v Řecku vznikaly a provozovaly tento druh uctívání, za účelem fyzického a duševního požitku, za mnohdy až drogového opojení.

Společně s vývojem řecké kultury, filozofie a ústavního zřízení tehdejší země vznikají také nové ideály. „Kultivace fyzické a duševní zdatnosti bojovníků, aristokratů, zájem o pěstování subjektivního náhledu na svět prostřednictvím zážitků (radosti, smutku) vede ke vzniku harmonické osobnosti“ (Jebavá, 1998, 45). Na základě vývoje tímto směrem a způsobem myšlení se zrodil ideál Kalokagáthie, který je obecně znám jako způsob rozvoje lidské individuality pomocí souznění fyzis, což znamená fyzično, a duše. Stejnou osvětou byla poznamenána i výchova mladých Řeků, která vycházela ze tří oblastí, které se nazývají grammatiké, músiké a gymnastiké. Už jejich názvy nám napovídají, čemu se jednotlivá oblast konkrétně věnovala, avšak obecně se jejich účel dá shrnout do rozvoje vzdělání, umění a sportu.

Stejně tak jako má tehdejší řecký systém výuky mnoho společného s novodobými systémy výuky, není tomu jinak ani u řeckého tance. Ten je charakterizován především moderními prvky, které známe ze současného tance, jako jsou například lehkost a rytmičnost. Je založen na vysoké estetické úrovni reprezentující krásu lidského těla a pohybu a jeho možné maximální využití a rozsah. Řecký tanec se samozřejmě postupem času formoval a vyvíjel. Stejně tak, jako u jiných kultur docházelo k mezinárodnímu kulturnímu prolínání, které mělo značný vliv na směr vývoje tohoto tance. Pochopitelně se v něm často objevovaly netradiční

orientální prvky pocházející z Egypta, Indie nebo Izraele. Přesto se tradiční skupinový spolu s individuálním řeckým tancem uchoval v nezměněné formě dodnes.

### 2.1.5 Etruskové a Řím

Kulturu Etrusků a Římanů lze opět spojit do jedné společné kapitoly. Římská kultura se jednoznačně formovala na základě kultury Etrusků, kteří zase zpracovali dle sebe kulturu orientálního původu, což je znát z dochovaných artefaktů.

Kultura Etrusků je opředená stále spoustou tajemství, a to nejen díky faktu, že jejich písmo a řeč prozatím nebyly rozluštny. U tohoto národa není jasný ani přesný původ, pouze se předpokládá že by mělo jít o oblast Malé Asie, nebo o starý Italický národ, což vysvětluje i orientální prvky objevující se v jejich kultuře. Stejně jako v orientálních kulturách i zde se objevují tance u různých příležitostí jak výjimečných, tak běžných a všedních. „Tanec a hudba hrála v celém životě Etrurie čelnou roli. Patřila ke dnům svátečním i všedním, stejně tak ke kultovním obřadům, ale i ke sportovním soutěžím“ (Dosedlová, 1998, 53). K dochovaným obrazům tance patří například tanec pohřební, kdy obřady probíhaly dle filozofie a víry, která byla založena na víru v posmrtný život Etrusků. „Etruské tance byly rytmické, mimicky propracované, tanečník tančil celou duší, každým jemným svalem celého těla“ (Dosedlová, 1998, 54).

Zvláštěností tohoto národa byly také tance usmiřovací, které měly za úkol usmířit si hněv bohů, konkrétně byly využívány například v dobách morové epidemie apod. Jednalo se o mimické tance, při kterých výjimečně tanečníci nezpívali, jak to bylo běžné u ostatních tanců. Dokonce se zpěvy nijak nenahrazovaly gesty, jednalo se tedy v podstatě o předchůdce výrazového scénického tance, který známe dnes. Díky těmto výrazným tancům, které se odehrávaly za maximálního soustředění až v jakémisi transu tanečníka, se dostáváme ke spojení s kulturou římskou. Římané měli k tanci úplně odlišný vztah než Etruskové, proto si tento národ povolali ku pomoci při morové ráně, která je zasáhla v roce 364 př. Kr. (Dosedlová, 2012). Tuto morovou ránu a její bližší příčiny popisuje ve své knize Jan Burian (Burian, 1970). Částečně pak Římané převzali kulturu Etrusků, avšak v jejich podání prošla značnými modifikacemi.

### 2.1.6 Středověk

S nástupem křesťanství v evropských zemích, které byly původem pohanské, se poměry mezi náboženstvím a uměním viditelně změnily. Křesťanství se vyvíjí na základě judaismu, který jak jsme již zmiňovali, je velmi ortodoxní v různých oblastech včetně uměleckého a kulturního směru.

Taneční projevy jsou v období středověku velmi omezené, a to převážně z důvodu označení tance jako d'ábelského nástroje. Tanec však nevymizel. Byl stále přítomen například v duchovních textech, biblických příbězích apod. Je tedy spíše chápán jako výsada svatých a andělů, která je v podání člověka d'ábelským nástrojem. I přes toto přesvědčení však existovaly tance, které se tančily přímo v kostele. Takovým tancem byl třeba tzv. „Tanec kostlivců“. „Byl předváděn ministranty v kostelích a měl symbolizovat křesťanům zánik a zmar“ (Jebavá, 1998, 69). Další z těchto náboženských tanců se nazýval „Kanovnický tanec“, který byl prováděn dle Jebavé takto: „Při udílení teologických hodností nebo večer na Svatého Ducha se konaly v kostele obřady, při nichž ti, kterým měla být udělená hodnost, tančili v chóru lodi podle předepsaných rituálů“ (Jebavá, 1998, 69). Posledním tancem, taktéž zmiňovaným J. Jebavou, je „Dětský chórový tanec“, tanec z Francie a Španělska, který byl aplikován při různých liturgických svátcích. Dětský byl nazýván proto, že jej tančili ministranti, nebo žáci seminářů.

Aby tato práce dosahovala všeobecného přehledu této problematiky, je důležité zmínit také světské tance provozované v tomto období. Tyto tance naopak čerpaly inspiraci z umění předchozích národů včetně pohanství, které bylo původním evropským náboženstvím. Pojily se tradičně s životními cykly, jako byly například roční období, změny času, oslavy úrody, životní události apod. Neměly daná specifická pravidla ani hudební doprovod. Lze je tedy považovat za jakési spontánní skupinové vyjádření díky, radosti, nebo smutku pomocí tance, hudby a zpěvu. „Prvními profesionálními tanečníky, můžeme-li použít toto spojení, jsou žakéři, truvéři, dokonce i medvědáři“ (Jebavá, 1998, 69). Tito tanečníci byli hlavně kočovní umělci, kteří objížděli město za městem a bavili svými kousky měšťany a panstvo. Z obyčejných lidových tanců, které se přenesly na královské dvory, se časem pro jejich nepraktičnost krystalizují tzv. „tance párové“. Tyto tance mají symbolizovat hru lásky a obdiv tanečnice. „Tančící páry vlastně předváděly mimicky stylizovanou hru lásky za hudebního doprovodu strunných a dechových nástrojů“ (Jebavá, 1998, 71). V tomto tanci se také často vyskytovaly rekvizity, které měly představovat lidově řečeno nahozenou udičku, jinak řečeno symbol náklonosti. Nejčastěji se jednalo o šátek nebo rukavičku. Při tomto tanci bylo důležité umět se

vyjádřit především mimikou nebo gestikulací rukou, protože větší fyzický kontakt nebyl při tanci dovolen. Aby však tance splňovaly i reprezentativní charakter, tančily se také tzv. „procesionální tance“, které neměly vyjadřovat touhu jednoho po druhém, ale naopak úctu a uznání. Proto byly užívány hlavně při různých ceremoniích nebo korunovacích.

Zajímavostí tohoto období jsou také „cechovní tance“. V období středověku docházelo k celkovému rozvoji nejen architektury a umění, ale například i řemesel. Tento rozvoj řemesel vedl lid ke shromažďování se do určitých sociálních skupin, které se nazývaly cechy a měly za úkol sdružit stejné řemeslníky do společenství. Cechy pořádaly různé slavnosti a hostiny, při kterých nechyběla ani zábava ve formě hudby a tance. Postupně se začaly vytvářet a modifikovat k obrazu svému různé tance specifické pro jejich řemeslo. Často se tančilo s různými rekvizitami, které měly za úkol řemeslo specifikovat, nebo vyobrazit patrona konkrétního cechu. Stejně tak jsou zajímavé i zmínky o tanečních máních, které Jebavá pojmenovává jako „morové tance“. Jsou popisovány jako jakési posednutí obyvatel, kteří tančí křečovitě, bez určitého rytmu a často při těchto tancích vykazují známky psychické poruchy nebo epilepsie. Tanečníci se dostávají do úplného transu. Motivací k tomuto tanci mohly být různé podněty, Jebavá to popisuje takto: „Obyvatelé byli přesvědčeni, že tanečník v transu je imunní vůči každé chorobě, byla to pouze pověra, neboť epidemie moru ve středověku kosily obyvatelstvo bez výběru“ (Jebavá, 1998, 72). Je tedy zřejmé, že lidé morový tanec provozovali převážně v domnění, že je uchrání před onemocněním touto nákazou.

### 2.1.7 Japonsko

V japonské kultuře je důležité zmínit fakt, že za jejím vznikem a vývojem stojí čtyři různé náboženské směry a filozofie. Konkrétně se jedná o šintó, konfucianismus, taoismus a známý indický buddhismus. S historií japonského tance je velmi úzce spjaté scénické umění, které pochází z japonských tradičních tanců a má stejné a podobné prvky se scénickým tancem a uměním, které známe z moderních dějin a současnosti. Japonské umění kladlo velký důraz na obraznost a symboliku. Tato specifika známe již od jiných kultur, avšak japonská tyto vlastnosti povýšila na snahu o co nejestetičtější zážitek a požitek diváka. Výsledkem bylo dosaženo hlavně za pomoci symbiózy tance, hudby, mimiky, gest a dále líčení a světél.

Je na místě uvést několik nejznámějších tanců z japonské historie, které jsou pro tuto práci důležité. Prvním z nich je skupina tanců nesoucí název „Gigaku“. I přes to, že v dnešní době není jejich celá podoba dochována, měly tyto tance značný vliv na vývoj dramatického

umění a jiných tanců. Další takovou skupinou byly „Bugaku“, které sice patřily mezi světské tance, ale byly velmi oblíbené především u císařských dvorů. Dělili se dále na levé a pravé tance, kde levé pocházely z oblasti Indie, Číny a Střední Asie a tančily se v červeně zbarvených kostýmech. Naopak pravé pocházely z oblasti Koreje a Mandžuska a tančily se v zelených a modrých barvách. Zbarvení kostýmu mělo za cíl vytvoření obrazce na pódiu během taneční slavnosti. „Obsah těchto tanců je stylizace mytologie nebo oslavou vítěze nad nepřítelem“ (Jebavá, 1998, 79). Dále se zde objevovaly také tance lidové, které byly neodmyslitelně spojeny se zemědělstvím, stejně tak jako u jiných kultur. Tyto tance se nazývaly „Dengaku“ a „Saguraku“. „Byly to tance obřadní, zasvěcené polním pracím, ale byly obohaceny o akrobatické výkony a žonglování“ (Jebavá, 1998, 79). Saguraku byl specializovaný spíše na pantomimu a parodii, občas se v něm však objevily i prvky erotiky. Tyto dva tance zaznamenaly svůj vrchol vývoje mezi 11. a 12. stoletím, kdy je ze začátku předváděli pouze kněží a rolníci. Posléze se však tyto tance natolik zviditelnily, že začaly vznikat herecké skupiny, které napomohly vývoji výrazovému tanečnímu projevu.

Japonský tanec byl převážně spojen dohromady s divadlem, nebo nějakým menším komplexním představením. Sám o sobě měl však mnoho variant a tváří, proto každé taneční číslo bylo velmi bohaté ve výrazech, kostýmech a symbolice nejen postav, bohů, nebo zvířat, ale i například barev. V porovnání s ostatními výše zmíněnými historickými obdobími tance je toto období jedno z nejsložitějších a nejrozsáhlejších, co se obsahu tanečního projevu napříč dějinami týče.

#### **2.1.8 Renesance, baroko a tanec v 19. století**

Dalším obdobím, kterým se také zabývá tato práce, je renesance, což je směr, ve kterém najdeme převážně kombinaci antiky a středověku. Možná to bylo právě proto, že na ně plynule navazovala. V tomto uměleckém směru hraje opět velkou roli náboženství, člověk, jeho vnější krása, ale i krása prostředí. V tomtéž období dochází také k výraznému rozvoji tanečního umění. „Pro novou vrstvu zbohatlých měšťanů a šlechticů, libujících si v přepychu a radovánkách, se vytvářel také nový tip tanečních forem, které se uplatnily při mnohých maškarních plesech, slavnostech a okázaných ceremoniích“ (Jebavá, 1998, 88). Pro období renesance byly specifické převážně různé úkroky, dvojkroky a poskoky, co se týče pohybů nohou. Pokud se zaměříme na vrchní polovinu těla, zde převládaly úklony hlavy, gestikulace rukou a úklony trupu. Z těchto jednotlivých prvků pak bylo možné poskládat různé



kombinované taneční figury. Dále se pak tyto tance dělily na „nízké a vysoké“, které se uplatňovaly převážně v párových, nebo skupinových tancích. Z období renesance máme dochováno mnoho tanců, při kterých například tanečníci vytvářeli geometrické útvary pomocí svého postavení na taneční ploše, nebo znázorňovali tancem mýtické báje a pověsti, jak antického, tak biblického původu. Jako příklady těchto tanců můžeme uvést tanec s názvem Pavana, Galliarda, Sarabanda, nebo pro další období důležitý Ballet de cour. V tomto období také vznikají první taneční školy, avšak jsou dostupné pouze šlechticům. Prostý lid nadále rozvíjí svůj lidový tanec, a to převážně v podobě párového točení, skákání a zvedání partnerky.

Baroko je umělecký směr, který měl v lidech vyvolávat údiv, někdy až úlek nad jeho velikostí a mohutností, což se odráželo viditelně v jakémkoliv uměleckém odvětví té doby. Tato nadřazenost vycházela především z řídicích institucí, jimiž byly církve a král, s ním i královský dvůr. Během baroka vniká zásadní umělecký směr, jímž je opera, ovšem ne v podobě, kterou známe dnes. Je to opera, která je doprovázena hlavně tancem. Konkrétně je tímto tancem myšlen jakýsi základní kámen baletu, který byl převzat z renesančního tance Ballet de cour. Tato opera se snaží být co nejnápadnější a nejvelkolepější, a to jak kostýmy, tak i výpravou nebo dekoracemi. Proto její tanec vypadá vznešeně, což se daří díky tomu, že tanečník vytváří pomocí ladných a estetických pohybů různé figury. V období vlády Ludvíka XIV. se balet dostává do popředí hlavně z toho důvodu, že sám panovník účinkuje v několika představeních osobně. Za jeho vlády působil na královském dvoře Jean-Baptista Jully, který se stal ředitelem královské taneční akademie a obohatil svým vlivem toto umění o nové taneční prvky, kterými byly například piruety, známé i v současném tanci. Co se týče lidového tance i ten se sám potichu dále rozvíjí v pozadí dvorských tanců. Stejně tak, jako dvorské tance, je obohacován o nové figury jak samostatné, tak párové, nebo o variace zvedání tanečnic.

Tanec v 19. století je považován za takzvaný „zlatý věk baletu“. I přes to, že se klasický balet formuje již od vlády Ludvíka XIV., stále tento doprovodný operní tanec nelze označovat za klasický balet. A to především proto, že nároky na klasický tanec ze strany opery nebyly díky dekoracím a kostýmům příliš vysoké. Tanečník neměl možnost se naplno pohybově vyjádřit. Klasický balet se sám o sobě začíná formovat právě až nyní, a to převážně díky období Francouzské revoluce, kdy se naskytla příležitost uvolnit normy a estetické předpisy umění obecně. V tomto období se baletní mistři více zaměřují na mimiku a výraz tanečnic a zahrnují trénink těchto dovedností do pohybového tréninku tanečníků. V tomto romantickém období vznikají balety, které jsou nám známy dodnes. Často se v nich objevují motivy lásky a

nadpřirozena a jedná se o balety jako je Giselle nebo La Sylphide. Již v tomto období se také začínají formovat různé styly baletu dle zemí, ve kterých byl vyučován a které jsou nám známy do současnosti. Formuje se samozřejmě nadále francouzský styl tance, ale také již italský a ruský.

### 2.1.9 20. století - výrazový tanec

Jednou z nejdůležitějších podkapitol historického vývoje v tanci pro bakalářskou práci je právě tato. Je tomu tak především díky faktu, že výrazový tanec je jedním z nejvyužívanějších tanců jak při práci se skupinou, tak například v taneční terapii. Toto období je specifické především absolutní tvůrčí svobodou, která vedla k rozvoji mnoha různých uměleckých směrů starých i nových.

Novým směrem se stává i výrazový tanec, který vzniká na základě nespokojenosti s pravidly a určenými prvky tance klasického. Jedná se v podstatě o ukázkou Newtonova zákona akce a reakce v praxi. Některým tanečnickům nestačilo sebevyjádření skrze strojené a přesně určené pohyby, figury a prvky aplikované v klasickém baletu. Proto se rozmohla snaha o vyzdvižení směru, který bude naprosto odlišný tomu dosavadnímu. Tanečníci měli snahu o celkové vyjádření sebe, své individuality a intimity. „Tanečník nebo soubor vytvářejí taneční kreaci v závislosti na momentálních motivacích“ (Jebavá, 1998, 115). Snahou tedy bylo naprosto se odpoutat od používání stejných prvků, a naopak plně využít vlastní individualitu. Tento výrazový tanec, jindy nazývaný také expresionistický balet, se začal postupně rozšiřovat do takřka všech evropských zemí.

„V první polovině 20. století (kolem roku 1940) se rodí nová forma baletu, a to současně v Evropě a USA. „Balet à la Thèse“, jímž se místo vyprávění jednoduchého příběhu vyjadřují složité myšlenky“ (Jebavá, 1998, 115). Tato forma více angažuje diváka, který doposud pouze sledoval děj příběhu a nemusel nad ním nijak zvlášť přemýšlet. Tím, že mu dává nejasné podmínky, jej ale nyní podněcuje k přemýšlení a nutnosti soustředit se plně na výrazy tanečníka a sám děj dotvářet. Tato doba představuje především období experimentu a možností dotvoření zážitku. Tanec již není vázán na zpěv, dokonce ani ne na hudbu, která je s tancem neodmyslitelně spjata. Jedna z předních představitelk tohoto směru Marta Grahamová využívá například různé zvukové podněty kromě hudby, kterými mohou být výkřiky apod. Tím se tedy vztah, který známe z předešlých kapitol naprosto obrací. Tanec je již naprosto samostatný a dokáže existovat a excelovat i bez hudby. Dalším z výrazných prvků tohoto období je také

světlo. „Na počátku 20. století je jedním ze zcela určujících prvků, s nímž choreografie počítá. Někdy je i dominantním prvkem, který tanci umožňuje akcentovat základní smysl tématu“ (Jebavá, 1998, 116). Mezi nevýznamnější představitelky, které ovlivnily modifikaci tance v tomto zlomovém období patří např. Isadora Duncan, Martha Graham nebo Ruth St. Denis.

## 2.2 Tanec

„Tanec je určitý druh pohybu, je to stylizace, která může u přírodních národů vzniknout např. z bojových cvičení, ze znázornění lovu, z rituálů, v pozdější době i z pracovních pohybů“ (Šmolík, 1985, 191). Tato definice nám potvrzuje předchozí kapitolu, která nastínila průřez dějin tance. Je to v podstatě velmi strohé shrnutí informací o tom, kde a za jakých okolností tanec v historii vznikl a vyvíjel se. Definice obsahuje také informaci, že tanec je určitý druh pohybu, který dnes známe ve formě různých tanečních stylů a jejich pojetí. Toto je však velmi obecná definice. Například J. Dosedlová jde ve vymezení pojmu tance více do nitra člověka, jinak řečeno více do hloubky. Ve své knize popisuje tanec slovy “konfrontace člověka s bytím” (Dosedlová, 2012, 19), které lze chápat jako napojení člověka na sebe samého a svou podstatu. Lze jej tedy chápat jasně jako sebevyjádření, nebo možnost vyjádření jakékoliv situace či aktu. Což už je podstatně rozsáhlejší termín, který je možno více zkoumat a rozvíjet.

“Tanec je pro lidi stejně přirozený jako hra, námluvy, jídlo nebo boj a často bývá pro tyto činnosti vyjádřením” (Payne, 1999, 14). Tanec se dá tedy považovat za jakési dědictví národů, které je předáváno z generace na generaci, tím je také inovováno a transformováno do různých tanečních stylů a odvětví mladšími generacemi. Jeho prostřednictvím vyjadřují celé generace svoje strasti, radosti, boje, ale i běžné životní situace a emoce.

“Tanec a pohyb jsou totiž aktivní, expresivní a komunikativní prostředky založené na práci s tělem, kterými lze snížit množství adrenalinu v těle a společensky přijatelným způsobem se zbavit agresivity, strnulosti a apatie” (Payne, 1999, 14). Podle H. Payne se člověk díky vyjádření různých emocí v tanci, dokáže s těmito emocemi ztotožnit posléze i v reálném životě a osobních vztazích, a to převážně díky propojení těla, ducha a mysli, které vzniká při kreativním pohybu a činnostech. Tato definice je pro naši práci zřejmě nejzásadnější. Popisuje totiž přesně tu možnost využití tanečních technik, které jsou pro tuto písemnou práci stěžejní.

Tanec tedy můžeme shrnout nejen jako umělecký směr, ale také způsob neverbální komunikace a vyjádření vlastní osobnosti, svého nitra a emocí. Pomáhá nám intenzivně prožívat

přirozené situace života a posunuje nás v našich znalostech a zkušenostech nejen v oblasti sebezpoznání, ale také v oblasti vzdělávací, pohybové a sociální.

## 2.3 Druhy tance

Na celém světě existuje mnoho různých druhů a poddruhů, které se mohou odlišovat dle časové posloupnosti, národnosti, náboženského vyznání, nebo filozofie. Dnes a denně se tyto druhy mísí či modifikují podle potřeby tanečníka nebo skupiny. Jejich základ však zůstává povětšinou neměnný, a proto se zaměříme převážně na ten. Postupně si tedy v této kapitole představíme jednotlivé druhy a jejich využití pro tuto práci v praxi. Aby byl tento průřez ustálenější, budeme se druhy zabývat chronologicky od nejstarších po nejmladší.

### 2.3.1 Lidový tanec

„Tanec má v každé společnosti svůj nezastupitelný význam, společně se zpěvem představuje univerzální umění, na němž se podle určitého řádu podílejí všichni členové společnosti; naplňuje rozličné funkce uspokojuje a reguluje emotivnost člověka“ (Jančár, 2000, 304). Díky této definici si můžeme lépe uvědomit, že lidovým tancem se nejen pro svou proměnlivost společnost začala věnovat poměrně pozdě ve srovnání s jinými tanečními styly. Termín pozdě používám především proto, že lidový tanec je styl, který působí v naší společnosti nejdéle ze všech tanečních stylů. Ačkoliv se často vyvíjel v pozadí jiných stylů, vždy byl v jakékoliv době přítomný a aktivní, jak ostatně již víme z kapitoly historie tance. Lidový tanec má v našich zemích skutečnou tradici, a to převážně díky faktu, že se o něj na konci 19. století začínají zajímat antropologové, kteří dokonce sbírají a sepisují lidové tance napříč zemí, po stránce nejen hudební, ale i pohybové. Druhým faktorem, který se zasloužil o udržení lidového tance v takové míře, je zájem o znovuoživení, nebo zcela nové založení lidových souborů po válce.

Lidové tance lze dělit podle různých faktorů a prvků. Lze je dělit na mužský, ženský, skupinový nebo sólový. Dále je můžeme dělit například podle rytmicko-metrické osnovy, tedy podle počtu dob v taktu, na dvoudobý, třídobý nebo čtyřdobý. „...podle vazby na hudební doprovod na tance s volnou, polopevnou a pevnou vnitřní vazbou“ (Jančár, 2000, 306). Jako nejčastější možnost dělení tohoto tance se však ujalo dělení podle rodů. Ty je možno určit podle hudby a choreografie, které jsou na stejném principu. „Typem (druhem) se rozumí tanec v rámci rodu, který má příbuzný melodický, pohybová a motivační charakter“ (Jančár, 2000, 307). Jinak řečeno každá oblast nebo kraj obsahuje ve svém lidovém umění jisté prvky, které jsou pro tuto

oblast specifické a neměnné. Často se tyto charakteristické prvky vážou k obřadům, které mají povětšinou magický význam.

Lidové tance je tedy možno užívat nejen v souborech a samostatných krajích a oblastech, ale také jako výukovou metodu. Výukovou metodou nemusíme striktně myslet pouze taneční kroky, ale také zajímavé informace, které vypovídají o zvycích a historii dané oblasti, země nebo kraje. Samozřejmě pro naše účely budeme spíše využívat možnosti tanečních kroků a skupinových tanců.

### 2.3.2 Klasický tanec

Klasický tanec, jak jej známe dnes, se formoval hlavně ve Francii v období romantismu. Pro tuto práci je důležité si jej zmínit především pro jeho estetickou stránku, tedy jakousi filozofii, a také pro jeho vazbu s výrazovým tancem, který vznikl na základech klasického tance. Je tedy nezbytně nutné poskytnout obecný přehled a uvést fakta do souvislostí.

Taneční umění se přesvědčivě stalo specifickým prostředkem k sdělení dramatického děje, který v romantickém baletu znamenal rovnováhu mezi obsahem a formou. Tanec na špičkách dokonal stylizaci a otevřela se cesta tomuto umění, které je vnímáno prostředky lidského pohybu v oblasti estetického nazírání, výkonu a emocionality (Janeček, 201, 49).

Klasický tanec lze tedy specifikovat, jako přesně stanovený a určený druh tance. Má jasná pravidla a ucelený repertoár cviků a figur, které mají přesný popis provedení, který je třeba dodržovat. Balet se dá popsat, jako ukazatel krásy a dokonalosti. Tanečnice jsou ladné, něžné a dokonale předvádí figury, kterých běžná populace není schopná. Představují něco až nadpozemského a nepředstavitelného, dá se tedy říct nějaký ideál dokonalosti.

Obecné dělení klasického tance vyplývá z různorodosti techniky, která se liší podle školy, ve které je vyučována. Ve starší literatuře najdeme dělení většinou na francouzskou školu, ruskou školu, nebo německou školu. Postupem času se pochopitelně objevují i jiné školy, které mají své specifika a přednosti. Pro naši práci však bude důležité uvědomit si principy baletu z 20. století, jelikož se jedná o principy dosud používané v klasickém tanci. Pokud bychom chtěli hledat novější verze tohoto tance, dostáváme se již do experimentální roviny, kterou lze řadit spíše do výrazového tance. Tyto principy se dělí do tří kategorií, a to do hudebně-dramatického projevu, abstraktního působení precizního pohybu a posledním z nich je rovnováha mezi dvěma prvními kategoriemi, jinak řečeno souhra těchto dvou bodů a jejich

vyvážené angažmá. Tato definice a vysvětlení pojmu je pro tuto práci naprosto dostačující, vzhledem k tomu, že klasickým tancem se v praktické části tolik zabývat nebudeme.

### 2.3.3 Výrazový tanec

Výrazový tanec jakožto mnoho dalších tanečních stylů má kořeny v klasickém tanci. Vznikl jako reakce na odpor strojenému klasickému tanci s přesně stanovenými pózami a figurami. “Každá akademická choreografie připomínala dvorskou etiketu zdůrazňující hierarchii zúčastněných osob” (Dosedlová, 2012, 65). Toto strojené předvádění náročných fyzických kreací vedlo k nespokojenosti samotných tanečnic a následně k zásadní proměně pojetí jevištního tance. Tanečnice se jednoduše řečeno rozhodly tanec povýšit na něco více emocionálního a spiritualistického. Postupem času se dostává do popředí hlavně díky založení několika škol, které se rozhodnou tento směr vyučovat. Tím se stává mezi veřejností den ode dne známější a oceňovanější. Tanečníci se nebáli s tímto směrem vystoupit na světlo a ukázat jej jako možnost lidského pohybu a výrazu zároveň. Mezi přední představitelky a ikony tohoto tanečního směru patří Isadora Duncan. Vystudovala klasický tanec, který jí však neuspokojoval, a proto se rozhodla poddat emocím a vnitřním tužbám a začít tančit naprosto bez pravidel, jen na podněty vlastních emocí a filozofie. „Podle mého mínění má tanec za cíl vyjadřovati nejvznešenější a nejhlubší city a lidskou duši...” (Duncan, 1947, 19). Tuto osobní transformaci Duncanové popisuje J. Dosedlová ve své knize Terapie tancem jako odložení tanečních střevíčků a nabytí inspirace z antiky a přírody tak, aby vyjádřila svou duši, mimo jevištní prkna.

Inspirovala jsem se pohybem stromů, mořských vln, mraků, podobností mezi vášní a bouří, mezi vánkem a jemností; a vždy když se snažím vložit do svých pohybů něco z oné božské kontinuity, jež dává celé přírodě její krásu a život. To znamená, že stačí nějak zmítat pažemi a nohama, abychom dostali přirozený tanec. V umění nejprostší díla jsou ta, jež stála největší úsilí syntesy, pozorování a tvorby, a všichni velcí mistři vědí, co to stojí přiblížit se veliké a nenapodobitelné předloze, jíž je příroda (Duncan, 1947, 19).

Výrazový tanec je tedy přenesením pocitů na tělesné vyjádření. Čím silnější pocit v tanci prožíváme, tím intenzivnější pohyb jej bude představovat. Zajímavostí tohoto tance je také fakt, že nemusí vyjadřovat žádný děj, což může být pro diváka velmi atraktivní, stejně jako nemusí. Jedná se o naprosté zboření zábran a stereotypů, které často potkáváme nejen v tanci, ale například i ve společnosti. Výrazový tanec je jeden z důležitých prvků využívaný v taneční terapii právě pro svou volnost a příležitost vyjádřit své pocity, aniž by o nich musel tanečník

mluvit. Je to forma otevření se před sebou samým a skupinou. Výrazový tanec může mít dané i stálé prvky, které vychází z klasického tance, ale nikdy neklade důraz na jejich precizní provedení. Záleží na tanečnickovi, zda pohyb provede, tak jak by měl, nebo zda ho provede, tak jak to aktuálně cítí. Nejde zde však jen o výraz taneční, ale také o výraz mimický a pantomimický, který se díky tomuto směru dostává v tanci do popředí, což doposud nebylo běžné. Tanečník nemusí cítit jen smutek a radost, jak tomu většinou bylo v klasickém tanci. Může své emoce rozvíjet a více se jim věnovat. Také může skrze toto vyjádření zažít emoce, které pro něj nejsou běžné například pomocí zrcadlení emocí někoho jiného.

### 2.3.4 Hip hop a Rap

„Hip hop je životní styl s rozvinutou a pestrou kulturou, s vlastním jazykem, stylem oblékání, specifickou hudbou a myšlením, které se neustále vyvíjí“ (Friedler, 2003, 11). Tento relativně nový umělecký směr se skládá ze čtyř stránek, které v tomto stylu zaštiťují stránku výtvarnou, hudební a taneční neboli pohybovou. Tyto čtyři stránky mají svůj název, který vychází z názvu úkonu specifického pro toto hnutí. Jsou to konkrétně dj-ing, mc-ing, graffiti a b-boying, který je pro naše účely nejdůležitější, jelikož se jedná o složku taneční a pohybovou.

„Rap je spontánně vzniklé lidové umění, které neuznává žádná pravidla moderní vědy a gramofonového průmyslu. Je prostředkem vyjádření afroamerické komunity z městských aglomerací“ (Friedler, 2003, 10). Stejně tak jako k jiným druhům tance, se i k hip hopu váže určitý hudební styl, a tím je rap. Specifikou tohoto hudebního žánru je nejen její rytmus a recitace textu, ale také její obsah a význam. Tyto dvě složky hip hopové kultury jsou neodmyslitelně spjaty a jedna bez druhé v podstatě nefungují. Prožitek z tanečního výrazu pramení právě v této hudbě.

Taneční styl hip hop lze na základě jeho vývoje a vývoje rapu rozdělit do dvou skupin neboli tanečních směrů, a to konkrétně na old school a new school dancing. „Do old school zařazujeme všechny taneční styly, z nichž většina vnikla a zformovala se v průběhu sedmdesátých let a vyvíjela se pak v letech osmdesátých“ (Friedler, 2003, 34). Mezi old school taneční podkategorie řadíme up-rock, locking, electric boogie a b-boying. Tyto styly jsou od sebe většinou naprosto tanečně odlišné, co je však vždy spojuje, je právě hudba. Co se týče prvního ze stylů jde převážně o taneční souboj, kdy proti sobě vystupují dva tanečníci, nebo celá skupina, ale nijak se fyzicky nekonfrontují. Snaží se pouze být lepší než ten druhý, nebo ti druzí. Locking je kombinací hydraulických přesně kontrolovaných pohybů, které jsou používány v kombinaci přesně opačných prudkých pohybů, ale s přesným zastavením pohybu.

„Tento styl se dá nejlépe popsat jako hravý tanec s přehnanými gesty a zřetelnými nevšedními rychlými pohyby prokládanými krátkými pauzami“ (Friedler, 2000, 37). Electric boogie je styl, který staví na základě mnoha samostatných tanečních stylů. Důležité však je, že jednu z hlavních rolí v něm sehrála pantomima, tudíž tanečníci mohli lépe vyjádřit svůj osobitý styl tance. B-boying je označení pro styl, který se jeví agresivně a útočně. Je to mu tak hlavně proto, že tento styl vznikl v pouličních ganzích v New Yorku, kde se členové gangu učili bojová umění na svou obranu a při fyzických potyčkách.

„New school je forma hip hopového tancování, která se vyvíjí na základě nových hudebních trendů v hip hopu“ (Friedler, 2000, 51). Základní styly zůstávají stejné, avšak jsou formovány podle potřeb tanečníků a hudebního doprovodu. Tato nová škola v překladu se datuje od roku 1986, jde tedy o poměrně dost moderní formu. „New school je více o individualitě, jedinečnosti a charakteristice tanečníka“ (Friedler, 2000, 52). Postupně se s touto novou vlnou začínají objevovat nové styly a varianty, které však vychází stále ze základů old school. Do tohoto nového směru řadíme například styly new jack swing, house, be bop apod.

## 2.4 Psychologický účinek tance

Jedním z mnoha účinků tance, které mohou pozitivně, ale i negativně, ovlivnit účastníka tanečního aktu, je účinek psychologický. „Myšlenky o souvztažnosti pohybových cvičení a duševních vztahů mají původ ve starověkém Orientu a obsahují je pradávnné systémy čínského kung-fu, indické jógy či japonského morita“ (Baštecká, 2009, 280). Tato definice nám především vysvětluje, proč se tato práce na začátku zabývá historií tance. Tyto psychologické účinky vnímali a otevřeli dávno před námi naši předkové. Tehdy byly tyto vlivy vnímány ještě v rámci kmene, náboženské skupiny apod. „Tanec představuje řeč, na které se synchronizovaně podílí tělo i psychika“ (Dosedlová, 2012, 80). Je nám tedy jasné, že hlavním psychologickým nástrojem tance je propojení emocí a kognitivních dovedností jedince. Takovýmto propojením se například zabývá také taneční terapie, kterou jsme již několikrát v této práci zmínili.

Nyní je však prostor si taneční terapii přiblížit jako jednu z možností, jak se dá efektivně pracovat s propojením emocí a kognitivních dovedností jedince a terapeutickým účinkem na psychiku jedince. Aby tato práce byla komplexní, musíme si vyložit všechny termíny, které budeme zmiňovat. Protože se nyní zabýváme okrajově taneční terapií, která využívá tanec jako jeden ze svých terapeutických nástrojů, je důležité definovat si, co jsou to vůbec emoce, které na nás při tanci a tanečních aktivitách působí. Emoce jinými slovy také například pocity, bývají



přirozenou reakcí člověka na vnější i vnitřní podněty. „Emoce zakoušíme jako odchylky od klidného toku prožívání, který rovněž není citově zcela neutrální“ (Plháková, 2004, 386).

Nyní se již můžeme přesunout k samotné taneční terapii, její podstatě, náplni a nástrojům. „Taneční terapie využívá tanec a pohyb jako psychoterapeutický léčebný nástroj“ (Vybíral & Roubal, 2010, 519). Zakládá se totiž na holistickém pohledu na člověka. Tedy na pohledu, že naše pohyby a postoje odrážejí naše vnitřní emoční stavy. Ne vždy je však příležitost nebo prostor k tomu se plně pohybově vyjádřit tak, abychom odbourali negativní emoce. Ty se v nás posléze začínají hromadit a mají negativní vliv na naši psychiku. Pomocí tanečních aktivit, které jsou provozovány pravidelně, je možné odbourávat negativní emoce nebo násobit ty pozitivní. „Prožitky a myšlenky klient přenáší do pohybu a spolu s terapeutem či skupinou hledá možné změny, vytváří se prostor pro analýzu a intervenci spontánních pohybů a fyzických vjemů“ (Vybíral & Roubal, 2010, 519). Touto problematikou se zabývá například Çetin a Erdem Çevikbaş (2020), kteří ve svém článku zdůrazňují pozitivní účinky kreativního tance, sledované na dětech předškolního věku. Tento věk je často spojován s problematikou vyjádření se a vstřebávání některých emocí, se kterými se děti v tomto období mnohdy poprvé setkávají. Pomocí kreativního, tedy i výrazového tance, jsou děti schopné lépe se emočně vyjadřovat a zvládat tak emočně vypjaté situace nejen v tomto útlém věku, ale i později ve vyšším věku. Jde pouze o to zařadit ho do strategií vyjadřování emocí již v tak raném věku, kdy je proces kompatibilní s vývojovými stadii jedince. Biondo, Gerber, Bradt, Du a Goodill (2021), se naopak zabývají ve své studii účinkem taneční terapie na pacienty psychiatrické léčebny s diagnostikovanou schizofrenií. Pacienti, kteří podstoupili taneční terapii, měli celkově lepší výsledky a motivaci pro další léčbu než pacienti léčení běžnou metodou používanou v ústavu.

Co je však ještě nutno zmínit k taneční terapii a jejím účinkům je pojem zrcadlení, které taneční terapie využívá jako jeden ze svých nástrojů pro práci s jedinci i skupinou. Zrcadlení je jev, který máme již vrozený. Jedná se o napodobování pohybů, výrazů, ale i citů jiného člověka. Jde o dovednost, která nám pomáhá se v dětství učit od svého okolí novým schopnostem a výrazům. Na rozdíl však od jiných pomůcek při učení, nám zrcadlení zůstává. „Neurony řídící naše jednání nacházející se v premotorické mozkové kůře reagují rezonancí, když pozorujeme činnost někoho jiného“ (Bauer, 2015, 37). Není to však pouze o přenášení postojů, nebo nálady. Tento typ neuronu má na starost i intuitivní chování, takže schopnost člověka předvídat, jak se asi bude situace vyvíjet nadále a jaké jsou případné možnosti vývoje. „Intuitivně vycítit, co můžeme čekat, může být životně důležité zejména tehdy, když se situace začne ubírat

nebezpečným směrem“ (Bauer, 2015, 17). Zrcadlení zmiňujeme v kontextu taneční terapie a této práce, především kvůli jeho vlivu na skupinu i jednotlivce. U některých aktivit v praktické části této práce, budeme zrcadlení využívat záměrně, u zbytku se bude objevovat při výsledku přirozeně, proto je dobré s tímto jevem počítat, vědět o něm a pracovat s ním. O tomto tématu vzniklo taky několik zajímavých vědeckých prací. Například v první studii se řeší otázka, zda dokáže jedna osoba sledující druhou osobu zrcadlit, přestože sledující sledovanou osobu vidí z různých úhlů, které mohou předváděné pohyby zkreslovat, nebo mají tyto dvě osoby rozdílné fyziologické proporce a orientační dovednosti. Bylo zjištěno, že tyto překážky dokáže sledující osoba překonat a zrcadlit chování sledovaného správně (Oh et al., 2019). Nebo další studie, která se zabývala problematikou, zda zrcadlové neurony fungují stejně i u dětí s vývojovou poruchou koordinace, při které však nebyly zjištěny žádné rozdíly v oblasti zrcadlových neuronů, což znamená, že i děti s poruchou koordinace využívají zrcadlové neurony stejně tak, jako zdravé děti (Reynolds et al., 2019). Pro lidskou identitu je obecně důležité, aby měl člověk pocit, že je někým pochopen a přijímán. Tento pocit je právě navozován při zrcadlení ve skupině lidí, kdy si osoba určuje své místo a roli ve skupině při různých aktivitách, kdy je buď zrcadleno jeho chování menší či větší skupinou lidí, nebo je on tím, kdo přebírá postoje nebo pocity někoho ve skupině. Právě toto chování a začleňování se do skupiny je častým úkazem skupin, se kterými se budeme v této práci zabývat. Na role ve skupině plynule navážeme. Ty jsou pro tuto práci velmi důležité, a to především pro to, abychom si uvědomili, jak skupina funguje a jakým způsobem tyto role vznikají a vyvíjí se. S rolemi ve skupině a obecně s životem jedince v nějaké fungující skupině je spojena potřeba socializace, která se řadí mezi nejzákladnější lidské potřeby. Je však také důležité se zamyslet, jak se můžeme dívat na jedince, kteří tvoří celek skupiny. Jsou vlastně jednotlivými komponenty s různými dovednostmi a dispozicemi.

#### **2.4.1 Skupinová dynamika**

U skupiny ještě chvíli zůstaneme a zaměříme se tentokrát na její dynamiku. „Skupina má svou dynamiku vždy, bez ní by nebyla skupinou“ (Kožnar, 1992, 5). Pojem skupinová dynamika spadá do oblasti sociální psychologie, kde ji popsal Kurt Lewin. Tento pojem byl stanoven na základě jeho výzkumu v oblasti organizace života skupiny, výkonosti skupiny, zájmaných rolí v rámci skupiny a řešení konfliktů. Výzkum a jeho následný rozvoj byl specializován na malé sociální skupiny, které jsou charakterizovány počtem maximálně 40 členů. „Individuální rozdíly a rozmanité charakteristiky příslušníků skupiny se stávají součástí skupinových procesů a vytvářejí ve skupině složité interakční a vztahové vzorce. Právě tento atribut činí ze skupinové práce, ať už jde o zaměření terapeutické, poradenské, či tréninkové,

dynamický proces“ (Kožnar, 1992, 25). Skupinovou dynamiku utváří mnoho částí, které dávají tomuto pojmu význam jako celku. Je však třeba zmínit i tyto části k tomu, abychom skupinovou dynamiku lépe pochopili, dokázali ji správně identifikovat a využít v praxi. Dle Kožnara (1992, 28) jsou to tyto prvky: cíle a normy skupiny, identita skupiny, vůdcovství a struktura, interakční a komunikační schopnosti skupiny, koheze a tenze, projekce minulých událostí do aktuální problematiky, atmosféra skupiny, pozice a role ve skupině, podskupiny, časový vývoj skupiny a nejdůležitější segment vztahy jedinců a skupiny. Nejčastěji se v případě práce s malou skupinou setkáváme se vztahy skupiny a rolemi ve skupině, které se většinou v rámci kurzů, kterých se skupina účastní, buďto vytvářejí, nebo formují. Vytvářejí se v případě, že se skupina nezná a podstupuje nějaký kurz, nebo akci za účelem seznámení a navázání vztahů. Pokud se však jedná o skupinu nějakým způsobem spolu fungující, může v prostředí kurzu dojít k formování nebo přeformování vztahů a rolí ve skupině. Je třeba mít na paměti, že skupina se bude formovat i bez nás, my však můžeme proces pomocí tanečních aktivit jednak urychlit i zkvalitnit, což je pro nás cílem během jakékoliv práce se skupinou.

V souvislosti se skupinovou dynamikou a fungováním skupiny jako produktivního a aktivního celku se zaměříme i na teorii inteligencí podle Howarda Gardnera. “Intelligence je přece něco víc než rychlé zodpovězení krátkých otázek, které předpovídá školní úspěšnost” (Gardner, 1999, 35). Gardner přišel ve své knize s teorií, která rozšiřuje dosavadní rozlišení inteligence, protože mu běžné dělení připadá více než nedostačující. Rozhodl se tedy inteligenci rozdělit do osmi druhů, které se mohou navzájem mísit a podporovat, nebo se naopak diametrálně odlišovat. Konkrétně se jedná o lingvistickou, logicko-matematickou, prostorovou, hudební, tělesně-kinetickou, interpersonální, intrapersonální a přírodovědnou inteligenci. Tato teorie nám pomůže vysvětlit fakt, proč v různých aktivitách excelují různí jedinci, a naopak v jiných nejsou dostatečně činní a jsou nuceni nechat se vést skupinou. Proto, abychom uspokojili jedincovu potřebu pro socializaci a osobní úspěch ve skupině, je potřeba sestavovat programy tak, aby každý jedinec alespoň v nějakých aktivitách vynikal a tím upevnil i svou pozici ve skupině. Pokud se tedy budeme držet Gardnerových druhů inteligence při tvorbě aktivit, jejich psychologický účinek na skupinu bude pozitivní a účinný v tvorbě rolí a formování skupiny, jako celku (Medalová, 2017).

Pro účely této práce jsme si tedy v této kapitole shrnuli různé psychologické účinky tance, které působí jak na jedince, tak skupinu. Představili jsme si, že tyto nástroje psychologie mají vliv jak na emoční a kognitivní, tak i sociální stránku jedince a jeho následný vliv na skupinu a obráceně. Dále jsme vysvětlili, proč je důležité s těmito nástroji pracovat, popřípadě

jak je uplatnit při tvorbě pohybově-tanečních aktivit v praxi. Všechny informace a znalosti nadále budeme uplatňovat ve výzkumné části práce, kde se budeme těmito znalostmi řídit a budeme se snažit co nejlépe a efektivně informace o psychologickém účinku tance zhodnotit.

## 2.5 Hra

Pro tuto práci je důležité definovat i pojmem hra a nabídnout všeobecný pohled na toto téma. Je to především proto, že některé tanečně pohybové aktivity se řadí do kategorií hry, pokud jsou takto vedeny a cíleny. Stejně, jako jiné známé kategorie her a aktivit, i taneční aktivity slouží k edukaci účastníků jakéhokoliv kurzu, proto se dále budeme zabývat definicemi hry a jejího významu.

„Hra je svébytná činnost, při které není důležitý její výsledek; podstatný je vlastní průběh herní aktivity“ (Mlejnek, 2011, 11). Hra je považována za jeden z nejpřirozenějších způsobů učení. Tato definice nám nastiňuje, že nejdůležitější částí hry je její průběh, při kterém dochází k největšímu progresu účastníka. Během hry se jednotlivci nebo skupina setkávají s různými problémovými situacemi, které je potřeba operativně řešit. Díky společné, nebo i samostatné práci na řešení této problematiky, ať už je jakéhokoliv původu, se skupina nebo jedinec učí, jak postupovat k dosažení určeného výsledku. I špatně provedený postup je pro účastníky přínosem, není tedy dáno, jaký průběh hry je správný a jaký špatný.

„Hru chápeme jako specifickou formu činnosti prováděnou lidmi různého věku v nejrůznějších kulturních podmínkách i vyššími druhy zvířat, zejména mláďaty“ (Severová, 1982, 12). Pojem hry je velmi těžko konkretizován. Některé zdroje uvádí, že do hry lze řadit i rekreační činnosti, například sportovní rekreační činnosti. Pokud se však zaměříme na tuto definici hry, je jasné že tím jsou myšleny hry prováděné především dětmi, nebo mláďaty savců, kteří se pomocí hry učí dovednostem důležitým pro přežití a vývoj. U zvířecích mláďat je to pochopitelně o něco jednodušší. Hrou se učí převážně lovit, což je nejzákladnější pud zvířete potřebný k přežití. S ostatními mláďaty se plíží, skáčou na sebe, nebo se brání, což se dá považovat za přirozenou hru. U člověka vyspělého je to však o něco složitější. Účel hry totiž většinou směřuje k rozvoji komunikace, práce nebo sebereflexe. Stejně tak, jako zvířecí mláďata, se i děti učí od svých rodičů, kteří buďto hru zprostředkovávají, nebo k ní vytvářejí vhodné prostředí.

„Hra je kus života nanečisto“ (Rosický, 2003, 15). Jedno z nejlépe vystihujících pojmenování a definování hry je právě toto krátké, výstižné heslo. Hra jsou různé kousky života a životních situací, které si člověk může nacvičit a vyzkoušet bez jakýchkoliv větších dopadů

nebo ztrát. Je to dokonalé, otevřené prostředí pro učení a přejímání hodnot. „Autenticita jejího prožívání podporuje vlastní identitu a schopnost žít vlastní smysluplný život v globální společnosti“ (Hanuš, 2003, 17). Hra obecně v dnešním světě nenes pro většinu populace stejné znaky, jako popisují tyto definice. V globálním světě je pravidlem, že je plný informací různého charakteru, ty však nemají takový dosah a vliv na učení člověka, jako samotná hra. Je proto nezbytně nutné, abychom měli tato fakta na paměti pokaždé, když připravuje programy herního charakteru, ať už taneční nebo jakékoliv jiné, a s těmito fakty aktivně při přípravě i realizaci pracovali.

### 2.5.1 Druhy her

„Hra je prostředkem formování dětského kolektivu a začlenění jedince do něj“ (Antoš & Suchomel, 2003, 64). Proto je důležité představit si různé typy a druhy her, které je možno využívat při tvorbě celistvého programu. Obecně je třeba, aby byl program vyvážený různým druhem her nejen proto, aby program účastníky bavil, ale také proto, aby měl každý ve skupině možnost se dostatečně vyjádřit v oblasti, která je mu blízká. Díky takovému hernímu rozsahu si každý účastník uvědomí svou roli ve skupině a nebude si tak připadat méněcenný nebo nepotřebný.

V této části si představíme druhy her, jejich možné dělení nebo odlišení, hry obecně využívané na kurzech, kde posléze bude možno využít i zásobník z následující části této práce. Existují různé teorie a způsoby dělení her podle jejich autorů. Jako příklad můžeme uvést Fontana (1995, 52), který hru dělí na funkční, fiktivní, receptivní a konstruktivní. V této práci však pro naše účely využijeme dělení, které sestavila Sochorová (2011) na základě publikací autorek Bartůškové a Opavilové. Hry dělí na funkční, manipulační, napodobivé, úlohové, konstruktivní, pohybové a hudebně - pohybové, receptivní, skupinové s pravidly a didaktické hry. Pro účely této práce se však zaměříme blíže pouze na pohybové, didaktické a hudebně - pohybové hry. tělesnou zdatnost jedince, konkrétně např. rychlost, mrštnost, výdrž. Ačkoliv tyto hry nemívají hranici obtížnosti vysoko, ve skupině se vždy najdou účastníci, kteří buďto hru nezvládají po fyzické stránce, nebo je její děj a náplň nedokázal dostatečně vtáhnout a motivovat k výkonu. Naopak v těchto hrách vynikají sportovně nadaní, nebo soutěživí jedinci.

Dalším druhem dětské hry jsou hry didaktického charakteru, které jsou založeny na schopnosti jedince zapojovat kognitivní procesy, logicky uvažovat a řešit problémové situace. V těchto činnostech se mohou uplatňovat převážně jedinci s logicko-matematickou inteligencí, popřípadě s lingvistickou inteligencí. Tento druh her obsahuje různě složité logické úlohy,

například ve formě sestrojování nějaké konstrukce, řešení přesunu osob skrz překážku, a také různé formy lingvistických a logických hlavolamů. Dokonce se zde může uplatnit i inteligence přírodovědná nebo prostorová, pokud se jedná např. o poznávání fauny a flory, nebo čtení mapy apod.

Třetím druhem her jsou hry hudebně - pohybového charakteru, tedy tvořivé, taneční, rytmické, herecké apod. Tento typ je výchozí pro výzkumnou část této práce, protože budeme vytvářet zásobník pohybově-tanečních aktivit, takže právě aktivit uměleckého charakteru. Při těchto aktivitách vynikají ti jedinci, kteří mají více rozvinutou hudební inteligenci, ale také například interpersonální a intrapersonální inteligenci, která se vyznačuje schopností empatie a vyjádření emocí, což jsou prvky, které se pravidelně vyskytují v tanci. Tyto aktivity je důležité zapojovat do všech kurzů v jakékoliv formě a podobě právě proto, aby se vyjádřili i ti účastníci, kteří nebyli schopni se vyjádřit dostatečně v předchozích kategoriích.

Všechny tři kategorie je možno samozřejmě různě kombinovat a navzájem obohacovat. Někdy se setkáváme s programy, které obsahují nějakým dílem všechny tři kategorie, což je velmi zajímavé nejen pro účastníky. Je však nutné si na každou kategorii vyhradit čas v programu i zvlášť, aby tak vznikla možnost pro každého účastníka chopit se vedoucí role při řešení, popřípadě vytvořit neutrální pole, kde si je každý roven ať podá jakýkoliv výkon. „Čím více povaha hry odpovídá vlohám jedince, tím více je k jejímu provádění motivován zcela bezprostředně, tím více ho provádění této činnosti těší samo o sobě, a tím větší mohou být vývojové účinky této činnosti“ (Antoš & Suchomel, 2003, 64).

Abychom hru nerozlišovali pouze podle druhu a jejího charakteru, můžeme se přiklonit také k dělení dle prostředí, ve kterém se hra odehrává. Právě toto prostředí hry bývá jedním z faktorů, které dopomáhají k plnému soustředění a vtažení účastníka do děje hry. „Dítě ponořené do hry, bývá tvořivé, neopakuje se mechanicky, netrpí myšlenkovou plochostí je radostné, zřejmě motivované, do hry vtažené, aniž by se nechalo rušit okolím“ (Břicháček, 2003, 40). Působení prostředí na jedince, nebo skupinu zmiňujeme především proto, že naším cílem je v rámci aktivity účastníky zaujmout, pohltit a obohatit samotné aktivity.

Prostředí tedy můžeme dělit na venkovní a vnitřní. Co se týče venkovních aktivit, orientujeme se hlavně na to, zda se jedná o prostředí městské – jako např. parky a náměstí, nebo o prostředí venkovské. Zde patří areály různých ubytovacích zařízení, lesy a louky v přilehlém okolí. Ve vnitřním prostředí jsou aktivity dané typem budovy, ve které daná činnost probíhá, důležitá je také její vybavenost. Konkrétně tedy můžeme zmínit např. různé tělocvičny, herny a klubovny. Od místa se neodvíjí pouze jeho vybavenost. Jde také o různé prvky místa, které

přímo nebo nepřímo ovlivňují účastníky a jejich chování během aktivit. Je velmi odlišné, zda budu aktivitu provádět s účastníky na veřejném prostranství, nebo v uzavřeném areálu, kde nejsou rušení, ani nikým pozorováni. Proto je důležité brát i tyto ovlivňující faktory v potaz a aktivně s nimi pracovat při tvorbě i průběhu aktivit.

### **3 Cíle a úkoly**

Hlavním cílem této bakalářské práce je vytvoření zásobníku tanečně pohybových her, které mohou sloužit jako materiál pro práci se skupinou.

#### **Úkoly**

Pro splnění daných cílů jsem si stanovila tyto úkoly:

- Prostudování české a světové literatury související s tématem tance a skupinou.
- Charakterizovat tanec, přiblížit jeho historii, vývoj, vybrané taneční druhy a vliv na psychiku jedince i skupiny, definovat hru a její možné dělení.
- Vytvoření zásobníku tanečně pohybových aktivit.



## 4 Metodika

Na základě předem stanoveného cíle této práce jsem navrhla a sepsala 5 pohybově tanečních aktivit, které se zaměřují na práci s malou skupinou a její skupinovou dynamikou. Tyto aktivity bude možné využít v rámci programových prostředků na kurzech různého charakteru a zaměření. Zásobník tanečně pohybových aktivit je sestaven a inspirován především na základě odborné české a světové literatury, internetových zdrojů a odborných studií, a vlastních zkušeností a vědomostí v rámci mé osobní tvorby různorodých programů.

Díky sběru dat jsem vytvořila zásobník, který obsahuje 5 samostatných tanečně pohybových aktivit. Obsah těchto aktivit je pro lepší orientaci v textu strukturován vždy stejně. Nejprve je uveden pracovní název aktivity, který se odráží od náplně aktivity. Pod názvem aktivity se vždy nachází časová náročnost, která označuje dobu trvání samotné aktivity. Doba je uváděna bez času na přípravu. Pod časovou náročností jsou uvedeny pomůcky, které jsou k dané aktivitě a jejímu hladkému průběhu zapotřebí. Ke každé aktivitě jsem také zařadila návrhy na hudební doprovod. Jedná se vždy pouze o návrh a inspiraci na hudbu, není tedy potřeba striktně se touto částí řídit.

Samotný popis aktivity vždy obsahuje návod, jak aktivitu uvést nebo začít. Dále jak v aktivitě postupovat, popřípadě měnit průběh tak, aby bylo dosaženo aktivní práce se skupinou a její dynamikou. Popis obsahuje také doporučení na rozdělování do skupinek. Pod popisem aktivity jsou vždy uvedeny možné variace aktivity, které jde využít dle libosti moderátora aktivity, popřípadě na základě naladění skupiny apod. Posledním bodem v aktivitě je doporučené zařazení do celkového programu kurzu. Kam časově tedy aktivitu zařadit, aby její výsledky měly pozitivní dopad na skupinu a její fungování.

Nakonec bych však ráda zdůraznila, že tento materiál může sloužit pouze k inspiraci, tudíž si obsah aktivit každý dramaturg programu může přizpůsobit, jak uzná za vhodné.

## 5 Výsledky

### 5.1 improvizace na téma

Časová náročnost: 30-60 minut

Pomůcky: Přehrávač na hudbu, dlouhý šátek/záclona.

Návrhy na hudbu:

- MYDY-Just dance
- Robin Thicke-One shot ft. Juici J
- Woodkid-Iron
- Bring me the horizon-party is over
- Ludovico Einaudi-Life

*Pozn:* Hudbu je možné zvolit v podstatě jakoukoliv, která v nás evokuje různé pocity. Pro improvizaci a lepší ponoření se do aktivity je vždy lepší volit hudbu méně známou, např. instrumentální, cover verze apod.

Popis aktivity: Jednou z možností pro začátek této aktivity je hromadná improvizace v kruhu, kdy instruktor předvádí nějaké jednoduché taneční kreace spíše veselého charakteru. Naším cílem je skupinu naladit na uvolněnou a kreativní atmosféru, proto je důležité, abychom byli uvolnění i my, jakožto moderátoři. Není tedy od věci předtančovat cviky, které jsou směšné a komické. Rychleji se tak uvolní atmosféra a napětí mezi účastníky. Je samozřejmě možné použít i svůj vlastní způsob, nebo taktiku.

Jakmile uznáme, že jsou účastníci připraveni na vlastní práci rozdělíme je do menších skupinek cca po 7 lidech. Postup je stále stejný. Volíme spíše jednodušší hudbu s tím rozdílem, že v těchto skupinkách si účastníci předtančují sami navzájem a pravidelně se střídají. V této fázi účastníci improvizují spíše na danou hudbu než na konkrétní téma. V tomto duchu udržujeme aktivitu, dokud vnímáme aktivní účast jedinců ve skupinkách.

Posléze můžeme buďto skupinky zmenšit nebo zvětšit, záleží na našem uvážení a spolupráci skupinek. Postupně však motivujeme účastníky k improvizaci na jasně dané téma, ke kterému sedí i výběr hudby. Jako téma můžeme zvolit například živly, tedy vodu, vzduch, oheň a zemi. Můžeme je více specifikovat např. jako horský potůček, růst stromu, malý plamínek, jemný vánek. Tyto variace se můžou vyvíjet a stupňovat na divokou řeku, růst lesa apod. Pokud je skupina účastníků aktivní a můžeme různě zvětšovat spiny, až se dostaneme do

fáze, kdy improvizují všichni účastníci dohromady na jedno téma, tím vytvoří malý společný projekt.

Možné variace: Jako variaci této aktivity je možné použít nějakou rekvizitu ve formě šátku, nebo záclony, která umocní společné tvoření. Účastníci mohou mít za úkol např. ztvárnit potůček, kdy všichni musí být alespoň čtvrtinou svého těla zakrytí záclonou.

Cíl aktivity: Cílem této aktivity je odstranění předsudků ve skupině a vytvoření plnohodnotnějších vztahů.

Zařazení aktivity: Tuto aktivitu je vhodné zařadit do celkového programu ve chvíli, kdy už se skupina trochu zná a má za sebou již nějaké společné aktivity jiného typu. Jedná se spíše o aktivitu odpočinkovou a kreativní, proto je vhodné vkládat jí spíše do druhé poloviny kurzu.

## 5.2 Zrcadlo a loutky

Časová náročnost: 30 minut

Pomůcky: Přehrávač na hudbu

Návrhy na hudbu:

- Florence+The Machine-Hunger
- Ólafus Arnalds-This place was a shelter
- Hollow Coves-The Woods
- Jain-Makeba

Popis aktivity: Účastníci se rozdělí do libovolných dvojic. Je důležité, aby se ve dvojici cítili dobře a bezpečně, protože se budou navzájem dotýkat, proto je vhodné nechat rozdělení na nich. Pokud rozdělení skupiny nevychází na dvojice je možné vytvořit trojici, tento počet je však hraniční.

Jakmile jsou účastníci rozdělení dostávají první úkol. Jeden ze dvojice bude tanečník a druhý jeho odraz v zrcadle. Tanečník má za úkol tančit přirozeně na hudbu, kterou uslyší. Jeho odraz v zrcadle má za úkol opakovat všechny jeho pohyby zrcadlově proti němu, včetně jeho výrazu tváře. Podle toho, jak se účastníci zapojují, zvolíme délku tance. Pokud jsou aktivní a baví je to, můžeme nechat přehrát celou skladbu, pokud jsou méně aktivní, necháme přehrát pouze půlku skladby a následně se role ve dvojici i skladba, na kterou tancují, prohodí. Jakmile si všichni účastníci vyzkouší obě role přichází na řadu aktivita s názvem loutky.

Účastníci zůstávají stále ve stejných dvojicích, nyní se však jeden z nich stává loutkou a druhý loutkařem, který loutkou pohybuje a řídí jí. Loutka stojí nehybně na místě a čeká na pokyn loutkaře. Ten má za úkol za doprovodu hudby loutku roztančit. Roztančí vždy ale pouze ty části těla, kterých se dotkne prstem. Pokud se dotkne na místě, které již bylo roztančeno, tuto část těla opět uklidní a znehybní. Je tedy pouze v loutkařově režii, jak jeho loutka bude tancovat. Dvojice se opět prohodí v okamžik skončení písně, nebo ukončení moderátorem.

Možné variace: Pokud aktivita účastníky baví, je možnost buď změnit dvojice, nebo vytvořit skupinky loutek s jedním loutkařem, který se snaží loutky společně roztančit a korigovat. Popřípadě je možnost změnit třeba skladbu na nějakou rychlejší apod.

Cíl aktivity: Cílem této aktivity je vytvoření a prohloubení důvěry mezi členy skupiny.

Zařazení aktivity: Tato aktivita je vhodná ke konci kurzu, kdy k sobě mají účastníci vyvinutý nějaký vztah a důvěru.

### 5.3 Videoklip

Časová náročnost: 2-3 hodiny

Pomůcky: kostýmy, kamera, hudba

Návrhy na hudbu:

- Dard E Disco-Om Shanti Om
- Stromae-Tous Les Mêmes
- MYDY-Drowning
- Hrdza-Štefan

Popis aktivity: Účastníci budou rozděleni do skupinek max. po 10 lidech. Dostávají instrukce, že z jejich skupinky se stává tvůrčí tým, který má za úkol vymyslet a natočit klip na zadanou píseň. Požadavky jsou takové, že klip musí být natočen na jeden záběr, musí být taneční a mít jednotnou tematiku, nebo příběh. Premiéra videoklipu proběhne večer na slavnostním promítání, kde tvůrčí skupina odprezentuje svůj výtvar.

Skupinka dostane hodinu až hodinu a půl na vymýšlení svého tanečního videoklipu a jeho přípravu včetně kostýmů, masek a prostředí, ve kterém se bude odehrávat. Jakmile jsou skupinky připraveny začíná natáčení. Každé natáčení by mělo probíhat samostatně, tedy pouze účinkující skupina a kameraman z řad instruktorů nebo učitelů. Před samotným natáčením zdůrazněte, že videoklip bude natáčen na jeden záběr bez jakéhokoliv upravování. Jediná možnost je tedy nahrávání pozastavit a pak dále pokračovat.

Jakmile jsou všechny videoklipy natočeny, může pokračovat další program s tím, že na večer je vyhlášen galavečer promítání. Občerstvení na galavečeru není vůbec na škodu. Je totiž potřeba vytvořit si hezké a příjemné prostředí. Večer by měli všichni přijít hezky oblečení a upravení tak, aby reprezentovali svou tvůrčí skupinu. Ve společenské místnosti pak probíhá promítání, kdy je po každém videoklipu skupina vyzvána k rozhovoru s moderátorem večera, který se doptává na detaily vzniku a náměty videoklipu. Na konci večera může být uskutečněno vyhlášení vítězů na základě hlasování všech účastníků na lístečky, nebo hlasování odborné poroty sestavené např. z instruktorů nebo učitelů.

*Možné variace:* Jednou z možností, jak program obměnit je nechat si skupinku vybrat vlastní píseň, tím se však doba přípravy u některých skupinek značně prodlouží. Je také vhodné pracovat s kostýmy, pokud tedy nemáte k dispozici vlastní kostymérnu vyzvěte skupinky k vytvoření kostýmů z vlastních zásob. Jednou z hlavních variací je také hudba a hudební žánr, který vyberete. Vždy je třeba rozhodovat se na základě skupiny, se kterou pracujeme.

Pokud se aktivita osvědčila je možnost posléze vytvořit jeden společný videoklip.

*Cíl aktivity:* Cílem této aktivity je propojení a nabourání menších skupinek, které ve skupině přirozeně vznikají.

*Zařazení aktivity:* Tuto aktivitu je vhodné zařadit do první poloviny kurzu, nebo přímo do poloviny

#### **5.4 Stínové taneční divadlo**

*Časová náročnost:* 2-3 hodiny

*Pomůcky:* vytištěný příběh, přehrávač na hudbu, plátno, světla

*Návrhy na hudbu:* Hudba by měla podtrhovat tančený příběh. Záleží tedy na výběru příběhu, pak je možné doplnit hudbu.

*Návrhy na příběhy:*

- Biblické příběhy
- Bajky
- Balada
- Pohádky
- Vlastní příběhy

Popis aktivity: Účastníci budou rozděleni do skupin po max. 10 lidech. Dostanou v tištěné podobě příběh, který budou mít za úkol tanečně zpracovat ve formě stínového divadla za doprovodu hudby, která jim k příběhu buď bude přidělena, nebo budou mít možnost vybrat si jí sami. Dostanou hodinu až hodinu a půl na nacvičení a vymyšlení, včetně zkoušky přímo za nasvíceným plátnem.

Jakmile jsou všechny skupiny připraveny, probíhá taneční stínové představení. Vyvrcholením může být vyhodnocení nejlepšího představení pomocí hlasování diváků nebo poroty.

Možné variace: Nechat účastníky, aby si sami vybrali hudební doprovod.

Je také možné tuto aktivitu nezakončovat soutěžně, ale brát jí pouze jako divadelní představení, které slouží jako večerní program.

Cíl aktivity: Cílem této aktivity je, v případě že je zařazená ke konci kurzu, dopřát skupině pocit úspěchu a dobře odvedené práce na společném projektu.

Pokud je však aktivita zařazená na začátku kurzu může být jejím cílem naopak neúspěch skupiny, tedy její částečné rozložení, které je posléze v druhé polovině kurzu vykompenzováno aktivitou, která zajistí společný úspěch.

Zařazení aktivity: Zařazení této aktivity je čistě na nás. Hodí se jak na začátek kurzu, tak na konec. Při zařazení je však důležité myslet na to čeho chceme ve skupině docílit touto aktivitou.

## **5.5 Taneční battle**

Časová náročnost: 1- 1,5 hodiny

Pomůcky: přehrávač na hudbu, lano

Návrhy na hudbu:

- T-Pain-Church
- French Montana-50's & 100's ft. Juicy J
- Rest & DJ Fatte-Balkónovka
- Eminem-Without Me

Popis aktivity: Pro začátek této aktivity je vhodné představit účastníkům hip hopovou kulturu. Konkrétně tedy jak a kdy vznikla, popřípadě kdy se dostala k nám. Po stručném seznámení s tímto tanečním stylem (může být buď vyprávěním nebo čtením příběhu této kultury), je třeba předvést účastníkům základními tanečními prvky battle. Na začátku je třeba zdůraznit, že není

potřeba tento taneční styl dokonale ovládat. Důležitější je vnímat hudbu, uvolnit se a nebát se vyjádřit. Všichni si pro začátek mohou zkusit např. v kroužku pohupování do rytmu, popřípadě nějaké podobné základní prvky.

Jakmile se skupina uvolní je vhodné vysvětlit pojem taneční battle. Vytvoříme z lana kruh, který bude představovat prostor pro taneční souboj. Pravidla jsou taková, že pokud se někdo nachází uprostřed kruhu tak tančí dle vlastního uvážení na hudbu, která zrovna hraje a snaží se předvést oslnivější tanec než jeho protivník. Protivníka si vyzyvatel zvolí tím, že vkročí do kruhu a ukáže na osobu, kterou vyzývá. Vyzvaný může přijmout i odmítnout. Pokud však odmítne automaticky souboj prohrává. Aby účastníci nebyli tolik nervózní je možné začínat tak, že proti sobě soutěží menší skupinky max. po 4 lidech. Postupně se mohou skupinky zmenšovat až na jednotlivce proti jednotlivci. Jakmile se skupina dostatečně ponoří do aktivity mohou se samovolně střídat v kruhu bez většího zasahování moderátora. Postupně se mohou vybrat semifinalisté a následně finalisté battlu, ze kterého vzejde jeden vítěz.

Možné variace: Jednou z variací a možných přesahů této aktivity je vytvoření způsobu, kterým bude skupina řešit konflikty a problémy. Například se skupina domluví, že problémy a konflikty, které vzniknou do budoucna, bude řešit ve stejném kruhu, v jakém se odehrával battle.

Cíl aktivity: Cílem této aktivity je naučit skupinu řešit problémové situace a konflikty jinak než verbálním způsobem.

Zařazení aktivity: Aktivitu je vhodné zařadit na konci kurzu, její výstup je totiž možné používat se skupinou i po skončení kurzu. Čím později v kurzu bude aktivita zařazena, tím lépe a rychleji se účastníci uvolní a zapojí naplno do aktivity.

## 6 Závěr

Tanec je specifický a účinný prostředek propojení kognitivní a pohybové dovednosti, který lidstvo dědí po generacích. Každé období tanec nějakým způsobem viditelně formuje a ovlivňuje. Tato práce se zabývala jednotlivými historickými obdobími a jejich vztahem k tanci jako k umění, nebo k tanci jako nástroji k propojení člověka se sebou, přírodou, bohem apod.

Dále tato práce definovala tanec z různých úhlů pohledu a s ním spojené i druhy a specifická odvětví tance. Tyto druhy byly v práci dostatečně popsány k tomu, aby z nich následně mohlo být čerpáno pro vytvoření výsledků práce.

Práce se také zabývala psychologickým účinkem tance na člověka i skupinu a s ní spojenou skupinovou dynamiku. Práce definuje také hru, její prostředí a případné dělení.

Na základě těchto získaných poznatků, informací a několikaleté praxe v oboru tvorby programů a programových prostředků, je výsledkem práce zásobník tanečně pohybových aktivit, sloužící jako inspirace pro obohacení programových prostředků samotných instruktorů, i celých kurzů.

Tento zásobník může posloužit čtenáři jako přesný návod, ale i inspirativní podklad pro jeho individuální tvorbu programů zařazených do různě tematických kurzů.



## 7 Souhrn

Tato bakalářská práce, jejíž název zní Taneční aktivity jako způsob práce se skupinou - zásobník tanečně pohybových aktivit, je strukturována do dvou částí. V první části, tedy teoretické části, jsou vymezeny a definovány pojmy související s tématem a cílem práce. Celá teoretická část je zpracována na základě studia české i světové literatury, internetových stránek a odborných studií souvisejících s obsahem jednotlivých kapitol a celkovým tématem práce. Nejprve se tato práce zabývá vybranou historií tance a jeho vývojem v čase nejen u národností, ale i v historických obdobích. Pro lepší strukturu a přehlednost práce jsou tyto podkapitoly seřazeny chronologicky od starověkého Egypta až po 20. století. Pojednávají o nejzásadnějších momentech ve vývoji tance v konkrétním období, dále o jeho specifických znacích odrážejících se od zvyků, filozofie a náboženství dané národnosti nebo období. Dále se tato práce zabývá vymezením a pochopením pojmu tanec na základě různých literárních zdrojů a jejich následného rozboru pro lepší porozumění. Na tuto část následně navazuje kapitola zabývající se jednotlivými druhy tance, jejich specifickými vlastnostmi a prvky, společně s jejich zařazením do období, ve kterém jednotlivé druhy vznikaly a formovaly svou podobu. V teoretické části se tato práce následně zabývá psychologickým účinkem tance, jak na jedince, tak na celou skupinu. Tato kapitola se dále věnuje skupinové dynamice, její definici a obsahu. V poslední teoretické části se práce zaměřuje na hru jako nástroj učení a její možné dělení a druhy.

Výsledkem a cílem této práce je vytvořený zásobník 5. tanečně pohybových her. Zásobník je vytvořen na základě získaných poznatků z teoretické části práce a osobní zkušenosti autora s tvorbou programových prostředků. Zásobník je strukturován do přehledného vzoru, který obsahuje časovou náročnost aktivity, pomůcky potřebné k realizaci, návrhy pro hudební doprovod, její podrobný popis, možné variace, cíle samostatné aktivity a její vhodné zařazení do celkového programu kurzu.

Cílem vytvoření tohoto zásobníku je vytvoření materiálu, který může sloužit jako inspirace nebo podnět k práci se skupinou netradičním způsobem skrze tanečně pohybové aktivity zařazené do celkového programu kurzu.

## 8 Summary

This bachelors work named Dance activities as a method of working with a group - A selection of dance and motor activities is structured into two parts. In the first part, which is theoretical are defined concepts related to theme and results of the work. Whole theoretical part is processed on the basis of studies of Czech and international literature, internet resources and scientific studies related to content of individual chapters and theme of the work as whole. The first part this work is deals with the chosen history of dance and its development through time, not only within nationalities but through historical periods as well. For better structure and clarity of this work the chapters are sorted chronologically from era of ancient Egypt to 20th century. Chapters are about the most essential moments in evolution of dance in specific periods, including its most specific characters based on traditions, philosophy and religion of given nationalities or a historical period. Further, this work deals with defining and understanding of concept of dance based on literature resources and their subsequent analysis for better understanding. This part is then followed by a chapter about particular types of dance, their specific properties and elements together with their time period classification in which individual types of dance emerged and formed its shape and image. In the theoretical part, this work is further dedicated to psychological effect of dance on individuals as well as on groups. This chapter is also dedicated to group dynamics including its definition and form. In last part of theoretical part, this work focuses on game as a device for learning process and its possible classifications and types.

The result and goal of this work is creation of selection of five dance and motor games. Selection is created on basis of gathered information from theoretical part of this work and personal experience of author with creation of program resources. Selection is structured into well-arranged model which contains duration of activity, tools necessary for its realization, suggestions for background music selection, its detailed description, possible variations, goals of specific activity and its appropriate implementations into overall structure of the program.

The end goal of this selection is to create material which can be used as inspiration or impulse for work with group in non-traditional way, based on dance and motor activities to be implemented into overall structure of the program.

## Referenční seznam

- Antoš, R. & Suchomel, A., Břicháček, V., Rosický, A. Oblíbenost vybraných her u pohybově neaktivních dětí. Význam málo strukturovaných her ve výchově. Usazeniny v prožívání. In R. Hanuš (Ed.). (2003). *Fenomén hry: teoretické a metodické příspěvky k tématu hry*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Baštecká, B. (Ed.). (2009). *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. Praha: Portál.
- Bauer, J. (2015). *Proč cítím to, co ty: Intuitivní komunikace a tajemství zrcadlových neuronů*. Praha: Grada.
- Biondo, J., Gerber, N., Bradt, J., Du, W., & Goodill, S. (2021). Single-session dance/movement therapy for thought and behavioral dysfunction associated with schizophrenia: A mixed methods feasibility study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 209(2), 114-122. doi: 10.1097/NMD.0000000000001263
- Burian, J., & Dvořák, L. (1970). *Řím: světla a stíny antického velkoměsta*. Praha: Svoboda.
- Çetin, Z., & Erdem Çevikbaş, P. (2020). Using creative dance for expressing emotions in preschool children. *Research in Dance Education*, 21(3), 328-337. doi: 10.1080/14647893.2020.1789087
- Dosedlová, J. (2012). *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada.
- Duncan, I., & Rey, J. (1947). *Tanec*. Praha: Dílo.
- Fiedler, M. (2003). *Hip hop forever*. Olomouc: Hanex.
- Fontana, D. (1997). *Psychologie ve školní praxi: [příručka pro učitele]*. Praha: Portál.
- Gardner, H. (1999). *Dimenze myšlení: teorie rozmanitých inteligencí*. Praha: Portál.
- Jančář, J. (2000). *Lidová kultura na Moravě*. Strážnice: Ústav lidové kultury.
- Janeček, V. (2013). *Úvod do taneční pedagogiky*. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění. Retrieved from [http://img.amu.cz/moodle/kt/oppa/files/uvod\\_do\\_tanecni\\_pedagogiky\\_web.pdf](http://img.amu.cz/moodle/kt/oppa/files/uvod_do_tanecni_pedagogiky_web.pdf)
- Jebavá, J. (1998). *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. Praha: Karolinum.
- Kožnar, J. (1992). *Skupinová dynamika: (teorie a výzkum)*. Praha: Karolinum.

- Medalová, K. (2017). *Osm druhů inteligence dle Gardnera*. Mentem: trénujte svůj mozek. Retrieved from <https://www.mentem.cz/blog/8-druhu-inteligence/>
- Mlejnek, J. (2011). *Dětská tvořivá hra*. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu.
- Oh, H., Braun, A. R., Reggia, J. A., & Gentili, R. J. (2019). Fronto-parietal mirror neuron system modeling: Visuospatial transformations support imitation learning independently of imitator perspective. *Human movement science*, 65. doi: 10.1016/j.humov.2018.05.013
- Payne, H. (1999). *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál.
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Reynolds, J. E., Billington, J., Kerrigan, S., Williams, J., Elliott, C., Winsor, A. M., Codd, L., Bynevelt, M., & Licari, M. K. (2019). Mirror neuron system activation in children with developmental coordination disorder: A replication functional MRI study. *Research in Developmental Disabilities*, 84, 16-27. doi: 10.1016/j.ridd.2017.11.012
- Severová, M. (1982). *Hry v raném dětství: studie o jejich vývoji a motivaci*. Praha: Academia.
- Sochorová, L. (2011). *Didaktická hra a její význam ve vyučování*. Metodický portál: články. Retrieved from <https://clanky.rvp.cz/clanek/o/z/13271/DIDAKTICKA-HRA-A-JEJI-VYZNAM-VE-VYUCOVANI.html/>
- Šmolík, P. (1985). *Pohybová výchova*. Praha: Mladá fronta.
- Vybíral, Z., & Roubal, J. (Eds.). (2010). *Současná psychoterapie*. Praha: Portál.