

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**ZÁSOBNÍK TECHNICKO-TANEČNÍCH CVIČENÍ A SEKVENCÍ PRO  
TANEČNÍ STYL DISCO DANCE**

Bakalářská práce

Autor: Michaela Šubertová

Studijní program: Tělesná výchova a sport pro vzdělávání se  
specializacemi

Vedoucí práce: Mgr. Jan Vindiš

Olomouc 2023

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Michaela Šubertová

**Název práce:** Zásobník technicko-tanečních cvičení a sekvencí pro taneční styl disco dance

**Vedoucí práce:** Mgr. Jan Vindiš

**Pracoviště:** Institut aktivního životního stylu

**Rok obhajoby:** 2023

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce obsahuje zásobník technicko – tanečních cvičení a sekvencí pro taneční styl Disco dance, který může sloužit jako podklad pro začínající trenéry i tanečnický v tomto tanečním stylu. Práce je mimo zásobník věnována také definici tance, jeho rozdělení, charakteristice pojmu choreograf a trenér a jejich úlohám v tréninkové jednotce. Další část se zabývá tanečním stylem Disco dance, jeho výkonnostními a věkovými kategoriemi a také vývojem tohoto tanečního stylu v České republice. Hlavním cílem práce je vypracovat metodický materiál a popsat jednotlivé technicko-taneční cvičení a sekvence pro základní a pokročilou úroveň tanečního stylu Disco dance. Součástí zásobníku jsou i jednotlivé fotografie cvičení a videozáznamy tanečních sekvencí.

**Klíčová slova:** disco dance, choreograf, pohybová aktivita, tanec, taneční krok, trenér

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification**

**Author:** Michaela Šubertová  
**Title:** Stack of technical dance exercises and sequences for the Disco dance style

**Supervisor:** Mgr. Jan Vindiš  
**Department:** Institute of Active Lifestyle  
**Year:** 2023  
**Abstract:**

The bachelor's thesis contains a stack of technical dance exercises and sequences for the Disco dance style, which can serve as a basis for aspiring coaches and dancers in this dance style. The work is also devoted to the definition of dance, its division, the characteristics of the concept of choreographer and coach and their roles within the training unit. The next part focuses on the Disco dance style, its performance and age categories, as well as the development of this dance style in the Czech Republic. The main aim of the thesis is to develop methodical material and describe individual technical dance exercises and sequences for basic and advanced level of the Disco dance style. The stack also includes individual photos of exercises and video recordings of dance sequences.

**Keywords:** coach, dance, dance step, disco dance, choreographer, physical activity

I agree that the bachelor's thesis paper can be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Jana Vindiše, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Rokytnici dne 20.6.2023

.....

Tímto bych velmi ráda poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Janu Vindišovi za odborné vedení, rady a pomoc. Taktéž bych chtěla poděkovat Valerii Skrzekové, která byla ochotna předvádět cviky v praktické části a Anetě Kynčlové za její odborné rady při technické přípravě.

# Obsah

1	Úvod.....	8
2	Přehled poznatků.....	10
2.1	Tanec.....	10
2.1.1	Taneční styly .....	11
2.1.2	Vztah hudby, pohybu a tance .....	13
2.1.3	Tanec jako pohybová aktivita .....	15
2.2	Choreograf a trenér .....	17
2.2.1	Úloha choreografa a trenéra .....	19
2.2.2	Vztah choreografa a trenéra k tanečníkovi .....	20
2.3	Disco dance .....	20
2.3.1	Historie Disco dance ve světě .....	21
2.3.2	Evoluční vývoj Disco dance od 20. do 21. století v České republice.....	22
2.3.3	Využití baletní a gymnastické průpravy v Disco dance.....	26
2.3.4	Výkonnostní a věkové kategorie.....	29
3	Cíle .....	32
3.1	Hlavní cíl práce.....	32
3.2	Dílní cíle práce .....	32
3.3	Úkoly práce .....	32
4	Metodika.....	33
5	Výsledky.....	34
5.1	Využití průpravy .....	34
5.1.1	Základní cviky na zlepšení flexibility .....	34
5.2	Technické cviky pro základní úroveň v tanečním stylu Disco dance.....	37
5.2.1	Roznožka „štika“ .....	37
5.2.2	Pirueta „točka“ .....	39
5.2.3	Výkop stranou v pozici tilt „podmetenka“.....	42

5.3	Zásobník tanečních sekvencí základní úrovně.....	44
5.3.1	Sekvence č. 1 .....	44
5.3.2	Sekvence č.2 .....	45
5.3.3	Sekvence č.3 .....	46
5.4	Technické cviky pro pokročilou úroveň v tanečním stylu Disco dance .....	47
5.4.1	Roznožka „štika“ dopředu .....	47
5.4.2	Piruety fouetté .....	50
5.4.3	Přední výkop v záklonu.....	53
5.5	Zásobník tanečních sekvencí pokročilé úrovně .....	55
5.5.1	Sekvence č. 4 .....	55
5.5.2	Sekvence č. 5 .....	56
5.5.3	Sekvence č. 6 .....	57
6	Závěr.....	59
7	Souhrn .....	60
8	Summary .....	61
9	Referenční seznam .....	62
10	Přílohy.....	65

# 1 ÚVOD

Tématem bakalářské práce je zásobník technicko-tanečních cvičení a sekvencí pro taneční styl Disco dance. Z pohledu pokročilého trenéra jsem došla k zjištění, že tento druh tance je pro většinu lidí stále neznámý a bohužel neexistuje žádný výukový materiál, který by sloužil jako podklad pro začínající trenéry v této oblasti.

Cílem práce je vytvořit metodický zásobník technicko-tanečních cvičení a sekvencí, zahrnující i správnost jejich provedení. Materiály by měly posloužit začínajícím choreografům a trenérům tanečního stylu Disco dance díky názvoslovnému popisu jednotlivých kroků a pohybů pomocí fotografií a videí.

Ve volném čase či během pohybové aktivity je tanec důležitým prostředkem komunikace, kde pomocí něj můžeme vyjádřit své pocity, představy, emoce a myšlenky přímo na tanečním parketě. Tělesný pohyb, jakožto takový, by měl hrát důležitou funkci v našich životech a stát na prvním místě. Inaktivních jedinců stále přibývá, jedná se především o děti, jež nemají žádné volnočasové aktivity a ve školách se pohybují minimálně.

Konec konců, tanec byl, je a bude vždy součástí našeho života, je velmi aktuálním tématem nejen z toho důvodu, že se v dnešní době rozrůstá do nových tanečních stylů, ale také je jedním z nejoblíbenějších umění pro širokou veřejnost. Tanec je velmi populárním typem pohybové aktivity, který spojuje pohyb a hudbu. Jedním z tanečních stylů, který je u dnešních dětí oblíbený je Disco dance. Ten se dostává mezi následující generaci dětí či adolescentů, kteří mají zájem se pohybovat a udělat tak něco pro své zdraví a tělo.

Téma, které jsem si zvolila k psaní bakalářské práce, je pro mě velmi známé a blízké, jelikož se tímto sportem zabývám od mladého věku. Od roku 2005 jsem začala navštěvovat Středisko volného času Atlas a Bios v Přerově. Po letech jsem se rozhodla přestoupit do taneční skupiny D<sub>2</sub> dance Přerov, která se už zabývala, jak extraligovou přípravou, tak i absolvování mezinárodních soutěží. V okruhu tohoto našeho „diskařského světa“ vzrůstá velká řada lektorů, kteří se tímto tancem zabývají.

Dnes je to již pátý rok, co působím jako asistentka trenérky juniorského extraligového týmu v uvedené skupině. Vzhledem k tomu, že se jedná o moderní a stále se vyvíjející tanec, je potřeba, aby se jak noví, tak i zkušení trenéři vzdělávali.



V teoretické části jsou zahrnuty poznatky z oblasti tance a jeho rozdělení. Charakterizujeme zde pojmy jako jsou choreograf a trenér a jejich úlohy. Definujeme taneční styl Disco dance, její historii ve světě a v České republice. Praktická část se týká rozdělení technických cviků na základní a pokročilou úroveň tanečnicka.

Během sepsání a zpracování bakalářské práce jsem využila veškeré potřebné materiály, které souvisí s tímto tématem. Jako podklady mi sloužily odborné literatury, články či zkušenosti, které mi jednak byly předány během tancování pomocí lekcí či workshopů, nebo osobní postřehy během trénování.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Tanec

Tanec je řazen mezi pohybové aktivity, které jsou většinou doprovázeny hudbou, nicméně jsou i tance, které nevyužívají žádný hudební doprovod. Tanec může být provozován buď v soukromí anebo veřejně a je žádaným prvkem komunikace a společenského styku. Pozitivně se tanec odráží na zdraví člověka, tím, že dochází ke zvyšování jeho fyzické zdatnosti (Plamínek et al., 2003).

Podle Komačekové (2009) se pohybovou aktivitou rozumí to, že dokáže umožnit lidem se lépe orientovat v prostředí, získávat pohybové dovednosti, reagovat v situaci, která probíhá či se naučit vykonávat činnosti, jež jsou nepostradatelné pro život.

Mackrell (2017) popisuje tanec jako pohyb těla rytmickým pohybem, který se tančí na hudbu a v daném prostoru za účelem vyjádření svých myšlenek nebo emocí, uvolnění energie či potěšení z pohybu samotného.

Nadále může tanec posloužit díky hudbě jako forma zábavy, inspirovat oděvy moderních tanečnic atd. Výhodou je tedy nejen zábava, ale také její provozování. Tanec lze uskutečnit kdekoliv a kdykoliv. Není důležité mít drahé vybavení či rozsáhlé prostory, stačí pouze místo, kde se dá pohybovat a hudba uložená na mobilním telefonu, která je spuštěná pomocí přenosného reproduktoru (Blenford, 2008).

Dle Čížkové (2005) je řada autorů, kteří vymezili pojem tanec. Kupříkladu je zde definice podle Kefena, který píše, že tanec je umění, jež spojuje myšlení s upořádanými rytmickými pohyby, kroky a zapojení celého těla.

Díky různým pocitům člověka se pomocí tance dají vyjádřit odlišné druhy pohybů, které se odráží na duševním rozpoložení tanečnicka (Jebavá, 1998).

Návrátová et al. (2010, s. 12) nahlíží na tanec jako na *„lidské chování, které z pohledu tanečnicka tvoří záměrné, úmyslně rytmizované a kulturně vzorované sekvence neverbálních tělesných pohybů, které jsou jiné než každodenní motorické aktivity; pohyb má inherentní a estetickou hodnotu.“*

Tancem se takřka dají vyjádřit veškeré emoce, pocity tanečnicka či choreografa. Dokáže navodit pozitivní náladu, předvést naši fantazii, krásu, ale také svobodu.

Balaš (2003) vycházel ze skutečnosti, že tanec vznikl jako projev vyrovnání radostných a depresivních stavů člověka a vystupňování vnitřního duševna, tudíž se z něho stal v různých etapách lidstva významný kulturní, náboženský, společenský i zábavný činitel.

### **2.1.1 Taneční styly**

Balaš (2003) rozčlenil tance zaměřené podle účelnosti a způsobu provozování do následujících skupin:

- zábavné společenské tance,
- kurzy tanců,
- taneční sport,
- soutěžně zábavná taneční činnost,
- sportovně taneční činnost,
- jevištní tanec.

První skupinou jsou zábavné společenské tance, v rámci, kterých lidé provozují zábavu na plesech, večírcích a diskotékách. Jsou vítány všechny druhy tance od dávných až po současné styly. Tančilo se buď samostatně, v párech anebo v menších skupinkách.

Následujícím označením pro „taneční“ jsou tzv. kurzy tanců pro širokou veřejnost, kterých se účastní jak učňovská, tak i středoškolská mládež. Zde jsou prezentovány i základy společenského chování.

Dále je zde uveden taneční sport, jenž se řídí přesně stanovenými pravidly vycházející ze společenských tanců. Ve 20. století nastal rozvoj nových stylů, kde byla potřeba vybudovat novou taneční organizaci, která se všemi novými příchozími styly bude zabývat. Vznikem nových stylů v tanečním světě se i u nás postupně započínaly vytvářet taneční organizace i svazy, jejichž součástí jsou soutěžní činnosti. Proto díky tomu vznikla tehdejší Českomoravská organizace (ČMTO), současně Czech Dance Organization, jež je součástí International Dance Organization (IDO). Jedná se o světovou a taneční organizaci pořádající mistrovství Evropy a světa (Czech dance organization, 2023).

Nadále uvádí skupinu soutěžně – zábavnou taneční činnost mezi které spadají taneční kluby a školy. V rámci uvedené organizace se mohou tanečníci účastnit v sóle, duu, malých skupin či ve velkých formacích v kterékoli kategorii regionálních, národních i mezinárodních.

Do těchto soutěží byly zařazovány různorodé moderní a jazzové tance, jako jsou Disco dance, Disco show dance, Break dance, Hip hop a Electric boogie.

V rámci sportovně taneční činnosti se mimo jiné zahrnuje i aerobik, kde se aerobní cvičení provádí na nynější hudbu zvanou disco. Z velké části jsou pohyby podle zaměření čerpány z gymnastických, sportovních disciplín, ale i z moderních tanců.

Jevištní tanec je možno zhlédnout ve filmu, na divadelních jevištích nebo na televizních obrazovkách. Součástí tohoto tance jsou zpívané a mluvené scény, pohybová složka, která nám dotváří představení ve formě doslovného tance nebo jako metafora. Typickým příkladem je muzikál, který má inspiraci právě v jazzové hudbě.

Ve své knize uvádí taktéž rozdělení z hlediska smyslu na tance jevištní, který má bavit sledujícího, společenské sloužící pro pobavení tanečníka a obřadní, jež oslavovali něco nebo někoho. Dále se zaměřil na rozčlenění tance 19. století do následujících sedm vývojových tanečních etap (Balaš, 2003).

První etapa je nazývána jako archaická jazzová doba (do roku 1920), ve které se objevují nově vzniklé tance jako jsou boston, tango, quickstep či foxtrot. V druhé jazzové etapě „věku“ (1920-1935) se promítneme do období po 1.světové válce, kdy se lidé chtěli odreagovat od života a zapomenout na válečná léta. Třetí etapa se týká swingové éry (1935–1946), kde se na pódii začaly vyskytovat hudebníci, tanečníci i zpěváci tmavé pleti. V této etapě došlo ke zrození nového jazzového stylu bop (be-pop). Dále navazuje etapa čtvrtá, a to éra rock-and-rollu (1954–1960), kde došlo zde ke zrychlení pohybů i hudby, vznikly nové pojmy classic, modern a retro rock. Období beatu a disca (1960–1970, 1980-) dává přednost tancům individuálního a skupinového formátu se svižnějším tempem hudby a zrodu dalších stylů bump a shake. Na závěr je popsána etapa hip hopu (1990 -), která je spojená s evolucí hip hopové kultury a s životním stylem určité skupiny mládeže, mezi které se řadí rap, break dance či graffiti (Balaš, 2003).

Existuje nespočet tanečních druhů, stylů a jejich rozdělení. Jelikož se tato práce zabývá tanečním stylem Disco dance, jednotlivé dělení jen stroze shrnu. Zaměřím se na tance společenské (standartní, latinskoamerické), lidové, moderní a současné taneční styly.

Odstrčil (2004) uvádí ve své knize typické elementy, které jsou charakteristické pro standartní tance, kterými jsou frak a pro dámy dlouhá toaleta, švihové pohyby po celém parketu,

uzavřené párové držení, dravost a citové prožití hudby a pohybu. Patří sem tyto taneční styly: tango, valčík, waltz, slowfoxtrot a quickstep.

Nadále se věnoval i latinskoamerickým tancům, které jsou vývojově mladší. Oproti standartním tancům jsou to tance uvolněnější z hlediska držení párů a v oblečení. Co se týče hudby, tak ta je velmi pestrá. Do latinskoamerických tanců jsou řazeny chacha, samba, paso doble, rumba a jive.

Kos (1980) poukázal ve své knize, že lidový tanec je odrazem života lidu, obsahuje rysy pravého realistického umění. Odráží se zde různé tradice a má v sobě kus národní povahy. Xu (2014) uvádí, že lidový tanec má svůj původ v řeči těla v každodenním životě lidí. Od sportovního tance či baletu se liší svoji speciální hudbou či jednotlivými zvyky.

Kubicová a Hartman (1986) definuje moderní tanec jako veškeré projevy uměleckého tance, který zahrnoval hlavní znaky klasického baletu. Balet vyjadřoval nejen lehkost, krásu, ale také dokonalost pohybů a tvarů. Tanečníci moderního tance svým cítěním měli potřebu prostřednictvím tanečního projevu komunikovat s diváky, přinutit je přemýšlet, ukázat jim problémy a vyburcovat je. Tudíž se moderní tanec oprostil od choreografa i od divadla, protože se choreografem stával samotný umělec.

Kacrová (2008) řadí mezi současné moderní taneční styly hip hop, electric boogie, house dance, break dance, lockin, mtv dance, poppin, twerk, zumba, dancehall, vogue, high heels dance a mnoho dalších. Mezi tyto nové taneční styly se zařazuje i zmiňovaný Disco dance.

### **2.1.2 Vztah hudby, pohybu a tance**

Mezi hudbou a pohybem existuje velká kontinuita. Ten má přesně pevný a jasný tvar, jehož upřesnění je dáno rytmicky i prostorově, tj. stylizovaně (Mlíková, 1990). Součástí jsou různorodé měnící se pózy a pohyby opakující se v čase a prostoru dle rytmu, tempa a její dynamiky (Nosál, 1984).

Díky svému pohybu se člověk může přizpůsobit k dané hudbě (jeho rychlostí, důrazu a individuální frekvenci, např. u běhu, chůze či u jiných pohybových aktivit). Podle Kurkové (1987) spojuje hudba dva tanečníky anebo vícečetné skupiny lidí svým tempem a rytmem pohybu.

Bylo tedy řečeno, že hudba je úzce spjata s pohybem. V rámci jejího vzniku vyšla řada různých hypotéz, kde jedna z nich prohlašuje o tom, že před hudbou byl nejprve rytmus. Ten se řídí určitým řádem, kde je zvuk a pohyb uspořádan v časové linii (Šmolík, 1985).

Rytmičtý zvuk se vytvoří tlesknutím rukou, kde postupným přidáním jednoduchých základních kroků, kývání hlavou apod., vznikne tanec. Hudba má jednoznačný vliv nejen stránku fyzickou, ale především působí na stránku psychickou. Díky sluchovým receptorům má člověk možnost se naladit na melodii hudby, lépe se koncentrovat či se dostat do pracovního tempa (Šmolík, 1985). Payne (1999) se taktéž přiklání k tomu, že hudba nás může motivovat k pohybu, u některých skupin dochází i k odstranění zábran.

Pro začínajícího tanečníka je rytmus to nejdůležitější, čemu je zapotřebí naslouchat (Wainwright & King, 2006).

Podle Sharera (2023) je rytmus nedílnou součástí tance, který napomáhá vytvářet strukturu a plynulost pohybů. Rytmus je koordinace pohybů s hudbou, který dává tanečnickům schopnost se vyjádřit a převyprávět příběhy pomocí svého tance. Bez rytmu by tanečník nemohl provádět své kroky a tanec by tak působil chaoticky a neuspořádaně. Díky rytmu můžeme vyjádřit emoce písně.

Bláhová (1949) uvádí, že rytmus lze formulovat jako pravidelně se střídající prvky. Zasluhou našich tradičních smyslů jsme schopni vnímat rytmus a to zrakem, hmatem, sluchem nebo takřečeným vnitřním pocitem. Rytmus některé tóny vytváří až když se opakují několikrát za sebou. Čížková (2005) uvádí, že první zkušenost člověka, kdy vnímá rytmus, je tlukot matčina srdce.

Na druhou stranu Kurková (1987) hovoří o rytmu, který je neodmyslitelně spjatý s dynamikou, tempem, melodičností a celkovým charakterem hudby. Nemůžeme ho nazývat jako samostatný hudební projev, který slouží jako doprovod tance.

Tempem se rozumí různá rychlost nějakého rytmu, melodie. Pro hudbu je tento element velmi nepostradatelný a pro každý taneční styl je vyjádřen svým odlišným tempem. Dojde – li ke zrychlení tempa, prvky se stávají odbytými či nedotaženými. Naopak prvky, taneční kroky, které se střídají v pomalém tempu, než je stanoveno, se zase stávají těžkopádnými. V hudbě jsou tempa vyznačována latinskými názvy: andante – volně, allegro – rychle, moderato – mírně, lento – rozvláčně (Kurková, 1987).

Tempo je vhodné zvolit a přizpůsobit pro danou věkovou kategorii a dbát na to, aby byly děti schopné ho po celou dobu udržet (Jeřábková, 1979).

Dynamika nám vytváří pohyb pomocí vnitřních sil, jedná se o výrazovou vlastnost. U tempa byla hudba vyznačována latinsky, totožně je to i u dynamiky: fortissimo – velmi silně, forte – silně, mezzoforte – středně silně, piano – slabě, pianissimo – velmi slabě (Kurková, 1987).

### **2.1.3 Tanec jako pohybová aktivita**

Tanec jako pohybová aktivita je užitečné a skutečně vynikající cvičení. Spojuje kardiovaskulární zátěž spalující tuky, která je zaměřená na posílení těla a zpevnění celého svalstva. Rovněž může dojít k posílení sebedůvěry či pomůže napravit, jak správně držet tělo (Blenford, 2008). V knize Blenford (2008) popisuje pět důvodů, proč je tanec ideálním cvičením:

1. Vynikající vliv na oběhovou soustavu – dle kardiologů je tanec vynikajícím způsobem, který udržuje zdravé srdce.
2. Tanec omlazuje – tanec je nejspíš nejdokonalejším způsobem, jak si uchovat své mládí. Jestliže chcete mít aktivní a mladý mozek, zapamatujte a naučte se pár jednoduchých tanečních kroků. Otestovaná dobrá metoda, která kromě těla procvičí i mysl.
3. Ulevuje od bolesti zad – díky tanci se naučíte správné držení a postavení těla. Typickými příklady mohou být ohnutá /zakulacená ramena /záda či bolest v kříži, které lze nahradit pravidelným protahováním páteře nebo posilováním hlubokého břišního svalstva.
4. Zklidnění přetěžovaného mozku – tanec je velmi dobrým odreagováním od životního způsobu psychickým vyčerpáním. Dojde jak k uvolnění, tak i ke snížení stresu.
5. Zpevnění těla – taktéž přispívá ke zpevnění svalstva. Tanec je ve zvýhodnění oproti jiným sportům tím, že dochází k procvičení všech partií na těle. Dochází jak ke zpevnění svalů, tak i ke snižování množství podkožního tuku.

Výběr tanečního stylu záleží na věku, povaze, talentu či na tom, jaký styl se Vám líbí a čemu se chcete věnovat. Pavel (2020) uvádí, že tanec je pro děti nejlepší volnočasovou aktivitou, která má probíhat 1–2 x týdně. Mezi tyto aktivity se řadí taneční příprava, kde se děti seznamují s pohybovou a rytmickou přípravou formou her. Učí se tanec vyjadřovat pohybem, seznamovat se s hudbou a poznávat různé taneční styly (Schön, 2023).

Puberta znamená velmi náročné období života a tanec je způsob, jak si tento čas zpříjemnit. Elite dance center (2021) nám uvádí pět výhod tance pro cílenou skupinu teenagerů.

- Udržuje fyzickou kondici – zvyšuje sílu, vytrvalost, podporu správného držení těla.
- Buduje životní dovednosti – odolnost, disciplínu, odhodlání, sebeúctu.
- Posiluje paměť – zapamatování choreografie.
- Zlepšuje emoční zdraví – náladu a celkový pocit duševní pohody.
- Upevňuje přátelství.

Pro starší dospělé, kteří nemají tak dobrou pohyblivost je vhodné vybírat spíše jednodušší a nenáročnější styly, mezi které patří společenské (tango, valčík) nebo lidové tance. Tomuto věku je nutné přizpůsobit i tempo hudby, dynamičnost a rozsah pohybu. Pro uskutečnění pohybové aktivity vše závisí na rozhodnutí, zda chtějí tančit pro dobrou náladu, zdraví, nebo jen pro dokonalou postavu.

### **Tanec jako sport**

Následující dvě podkapitoly nám mají vysvětlit, proč je tanec často považován za sport a proč lze na něj pohlížet i jako na jistý druh umění. Z hlediska tance se nenahlíží na něj jen jako pouhý umělecký projev, ale svými výkony se řadí i do sportovní kategorie.

Evropská charta sportu (1992, článek 2) definuje sport jako *„všechny formy tělesné činnosti, které si prostřednictvím organizované účasti či nikoli, kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“*.

Tanec lze tedy do jisté míry považovat za sport, neboť několik faktů dokazuje, že řadě sportů (krasobruslení, gymnastika, ale i fotbal) napomáhá tanec ke zdokonalování odrazu, estetiky pohybu či pomocí smyslů vnímat i hudbu. Podobně se tímto zabýval i Balaš (2003), který uvádí, že sportovní disciplíny často čerpají různé pohybové a taneční techniky převzaté z tance.

Tím dochází k prolínání sportu a tanečního odvětví, jako například sportovní nebo umělecká gymnastika, synchronizované plavání a krasobruslení. Jako odbornou pomoc trenéři využívají i taneční choreografy a zkušené taneční lektory. Vyvrcholením tohoto sportu se pravidelně uskutečňují taneční závody, které zakončují sezónu. Proto se tanec zařazuje i do sportovní oblasti (Balaš, 2003).

*„Pro skalního zastánce branek, bodů a sekund je pojetí závodního tancování jako sportu něčím naprosto nepřijatelným. Vždyť jít si zatancovat je většinou činnost odpočinková a zábavná, často spojená s konzumací něčeho ne zcela zdravého“* (Odstrčil, 2004, s. 7).



## **Tanec jako umění**

Na druhou stranu je tanec vnímán jako umění, který je součástí lidské kultury. Především je důraz kladen na originalitu a tvořivost umělce (trenéra). Jebavá (1998) uvádí, že lidské tělo je hlavním prvkem tanečního umění, které pomocí výrazu a citu pracuje v prostoru a čase.

Tanec je řízen svými pravidly, kterým se musí přizpůsobit choreograf. Každý umělec má právo se svobodně projevit, jelikož důležitou roli hraje, jak odvaha, tak i fantazie tanečního umělce (Kröschlová, 1964).

Dle Návrátové et al. (2010) pro sféru tance jako umění platí, že má vysoké nároky po stránce fyzické. Tanec vyžaduje neustálou sebereflexi a sebekontrolu těla. Taktéž popisují, že důležitou roli hraje samotná událost, která vyjadřuje určité emoce a myšlenky.

## **2.2 Choreograf a trenér**

V této kapitole bych ráda poukázala na dva pojmy, které se mohou mezi sebou prolínat a navzájem doplňovat, jsou to choreograf a trenér. Může se zároveň jednat o jednu osobu, která tyto obě funkce může zastávat.

### **Choreograf**

Slovo choreograf pochází z řeckého slova choreografie, který podle Mlíkovské (1990) je osoba, která své myšlenky přenáší na taneční parket. V dnešní době není nějak vymezená definice pojmu choreografie, protože se nad tímto slovem jen zřídka zamýšlí. Jedná se většinou o činnost trenérů, kteří se věnují taneční tvorbou (Appelt et al., 2004).

Nosál (1984) nám uvádí výčet vlastností nebo předpokladů, který by měl choreograf mít, jsou to:

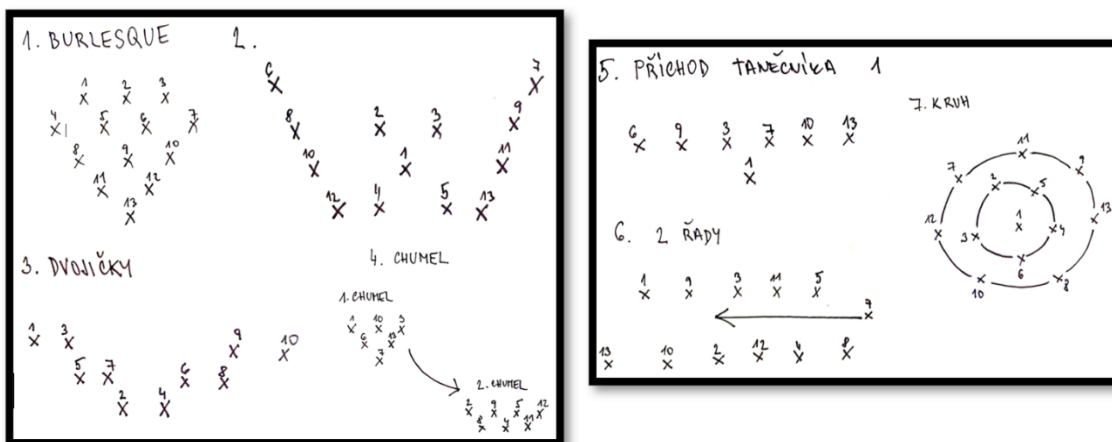
1. Znalost hudby, dramaturgie a režie.
2. Být dobrým vedoucím kolektivu, pedagogem a psychologem.
3. Umět co nejvíc tanečních technik.
4. Znalost fyzických možností tanečníka a stavba těla.
5. Talent, představitost, přetlumočit určité pocity, nálady, emoce, myšlenky v tanečních obrazech – intenzivně vnímat a užívat si života, fantazii.
6. Organizační schopnosti.
7. Dobrý vkus pro ucho a oko.

## 8. Disciplinovanost, vytrvalost atd.

Inspiraci mohou choreografové brát z různých učebních textů, z filmové taneční tvorby jako je například Hříšný tanec, muzikál High school musical nebo z videonahrávek, na které jsou zaznamenány oceněné sestavy jednak z České republiky nebo ze světa. Pro zaznamenání svých myšlenek a tvorby nového postavení si vše zapisuje na papír, kde vytváří dané pozice či kombinace tanečnicků (Obrázek 1).

### Obrázek 1

Náčrty postavení.



### Trenér

Ten, kdo přebírá roli po choreografovi, je trenér, který přetváří jeho myšlenky do reality. V odborné literatuře je velmi často zařazován mezi pedagogické pracovníky, kteří spadají do zákona č. 563/2004 Sb. o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů.

*„Pedagogickým pracovníkem je ten, kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálně pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu “ (Zákon č. 563/2004 Sb.). Jelikož je trenér zahrnut mezi pedagogické pracovníky, nejedná se o stejné označení jako pro učitele tělesné výchovy.*

Jůva et al. (2008) označuje sportovní trenéry jako odborníky, kteří svými schopnostmi zajišťují, organizují a vedou trénink sportovců. Jejich působivost je nejen v rekreačním, ale i ve vrcholovém soutěžním sportu.

Svoboda (2007) nám uvádí dvě hlavní stránky činnosti trenéra. První oblast je nazývána jako činnost v oblasti teoretické, která vykazuje vzdělání trenéra a oblast praktická, kde dochází ke spojení sportovce a trenéra. Tato činnost spočívá v chování trenéra ke svým svěřencům.

### **2.2.1 Úloha choreografa a trenéra**

Hlavním úlohou je především tvorba choreografie (sestavy, nácvičku), která by měla mít nápaditost, originalitu a příběh, jež vtáhne diváky do děje. Ve většině případů není návod, který by jim sloužil postavit bezchybnou formaci. Jeho úlohou je vymyslet originální choreografii, zvolit téma, sladit kostýmy s příběhem, kulisy a zremixovat hudbu, která vytváří pozadí a atmosféru celého prostředí. Součástí jsou taktéž líčení a účesy, které by měly spolu dokonale zapadnout svou synchronizací do dané sestavy.

Choreograf vytváří kroky a pohyby, které tvoří taneční sestavy. Musí přizpůsobit prvky i cviky dle individuálních vlastností a schopností tanečnicků. V muzikálech, školách nebo v hudebních videích je jejich úlohou nacvičit a inscenovat taneční čísla, které mají za úkol pobavit publikum. Zaujímá nejvyšší pozici v tanečním souboru. Choreografové mohou skládat taneční sekvence k různým hudebním a tanečním stylům, od jazzu a broadwayských show až po hip-hop a moderní tanec (Masterclass, 2021).

Důležitou funkcí trenéra je, jakým způsobem budou probíhat taneční lekce. Především by se měl vyvarovat hodinám, které začínají stereotypem. Snaha vymyslet taneční lekce tak, aby byly pro tanečnický rozmanité, úvodní části byly obměňované a součástí i kreativita v rámci pohybových her. Při vytváření jakékoliv sestavy by se měl zaměřit na individuální vlastnosti, schopnosti každého tanečnicka, věk a silné a slabé stránky. Přístup musí být vždy profesionální, taktní a zdvořilý, bez jakýkoliv urážek nebo ponižování. Při splnění daného úkolu si každý tanečník zaslouží pochvalu za snahu (Břízová, 2019).

Jak bylo výše uvedeno, trenér má řadu úloh a funkcí, které musí plnit v rámci tréninku. Zde si podle Svobody (2007) uvedeme šest dimenzí, které se týkají role trenéra. Můžeme je charakterizovat následovně:

1. informátor – vysvětluje, instruuje, informuje,
2. důvěrník – hledá důvody jednání sportovců, kteří se mu svěřují se svými starostmi,
3. ukázněvatel – vyžaduje poslušnost, trestá,
4. motivátor – podněcuje k aktivitě nepřímo, odměňuje,
5. referent – řešení problémů přenáší na výbor oddílu, na výbor jednoty, na kolektiv,

6. vychovatel – nejde mu jen o výkon, ale i o působení na osobnost sportovce.

### **2.2.2 Vztah choreografa a trenéra k tanečnickovi**

Tak jako i v jiných sportech hraje důležitou roli vztah, který mají choreograf nebo trenér k tanečnickovi. Podle autorky Harris (2019) je nejdůležitější vztah, který je založen na vzájemném respektu, spolupráci, důvěře a komunikaci mezi oběma stranami. Viz kapitola výše, která poukazuje na úlohy trenéra i choreografa by měli být schopni tanečnicka inspirovat, namotivovat, podporovat a poskytnout mu zpětnovazebnou informaci o podání jeho výkonu. Zpětná vazba je důležitou součástí pro tanečnicka, a to z toho důvodu, že mu umožní se zaměřit na slabé stránky a zdokonalovat tak své taneční dovednosti. Měli by taktéž naslouchat svým svěřencům, vnímat jejich emoce a potřeby.

### **2.3 Disco dance**

Tento nově přichozí taneční styl se začíná rozrůstat v České republice. Disco dance bych charakterizovala jako energetický, svižný, elegantní a sex-appeal tanec. Tanečnicki se řídí tempem a rytmem hudby, jsou oblečeni do třpytivých kostýmů a využívají energické taneční kroky. Hudba je přizpůsobena podle věkových kategorií, jedná se o mix nejrůznějších celosvětových písniček, které jsou všude po světě známé.

Disco dance se může „tvářit“ jako zuřící, naštvaný, agresivní tanec, jehož základem jsou zasekávající prvky a švih. Ke správnému výkonu je nutné zapojit celé svalstvo.

Wainwright & King (2006) uvádí, že se při tanci Disco dance využívá celé tělo. Rozdělují pohyby do čtyř základních skupin, kterými jsou naklánění, ohýbání, zvedání, otáčení nebo rotace. Lze tyto pohyby provádět všemi částmi těla: nohama, rukama, hlavou či tělem.

- Naklánění – pohyb, který vznikne při pohledu dopředu se zvednutím brady nebo jejím skláněním na hrudník.
- Ohýbání – obvyklé ohýbání paže v lokti.
- Zvedání – například pokrčení ramen.
- Otáčení nebo rotace – hlavy buď na jednu nebo druhou stranu.

Oproti ostatním tancům Disco nepoužívá žádné všeobecně uznávané kroky či značkové názvy cvičených cviků (Wainwright & King, 2006). Veškeré cviky a prvky jsou převzaty z dalších

tanečních odvětví (plié, chassé – balet, rozštěp, šňůra – gymnastika, přemet, salto, rondát – akrobacie). Jak je výše zmíněno začaly se využívat řady prvků z akrobacie, sportovní gymnastiky a baletu, jehož součástí jsou ladné prvky a pohyby. Podle Duncanové (1947) by gymnastika a tanec měli spolu vycházet, pokud by to bylo bez gymnastiky, metodického a zdravého tělesného rozvoje je autentický tanec nemožný.

Disco tance začínaly od nejjednoduššího přešlapování na místě až po nejdokonalejší soutěžní taneční díla (Balaš, 2003). Ve své knize Balaš (2003) charakterizuje hudbu disco, která je podle něj stanovena pravidelným až strojovým rytmem se čtyřmi těžkými dobami v taktu.

CDO (2022, § 8) charakterizuje Disco dance jako *“ Pulzující, rytmické kontrakce a uvolnění v souladu s rytmem hudby. Pohyb paží má podporovat a zdůrazňovat pohyb těla”*. Úkolem pořadatele je zajistit hudbu, jejíž tempo se pohybuje okolo 34–35 taktů za minutu.

### **2.3.1 Historie Disco dance ve světě**

#### **Ve světě**

Pojmenování tanečního stylu Disco dance se odvíjel od slova „diskotéka“, jejíž součástí byla zábava spojená tancem, netančilo se na živou muziku, ale na reprodukovanou hudbu (Bartošová, 2006).

V kapitole (viz rozdělení tance) došlo k zaměření na sedm vývojových etap. Jedna etapa se právě týkala nově vzniklého žánru, kterým je Disco. Dle Balaše (2003) Disco sjednocuje taneční hudební muziku už od 70. let až do současnosti. Diskotéková hudba a tanec se proměňovaly podle toho, jaké nové podněty přicházely z hudebních center. Mezi velmi významné hudební skupiny je nutné jmenovat Bee Gees a ABBA, osobnostmi, které se zajímaly o disco styl byl americký zpěvák Michael Jackson a tanečník John Travolta, kterého jsme mohly spatřit ve známém muzikálu Pomáda (1978) nebo Horečka sobotní noci (1977).

Podle Masterclass (2021) popisuje Disco jako retro formu tance spojenou na diskotékovou hudbu s tanečními kluby 70. let. Uvádí, že se vše odehrávalo na tanečním parketu, jehož součástí byly zářivé světla, obrovské zvukové systémy a na stropě visela diskokoule.

Balaš (2003) uvádí, že na počátku stejného uvedeného období se rozšířil z jamajských kořenů termín, jež je nazýván DJ music (disco hudba). Díky recitování diskžokejovým informacím je považována za základ rapu, které byly z diskoték přeneseny na gramofonové desky. V současné době se tento trend uchytil v tanci dancehall music. Nadále se lze také zahrnovat

prvky experimentální elektroniky, druh černé populární hudby reggae, healing music a heavy metal. Z afroamerických jazzových tanců, které vycházely jak prostorově, tak technicky se u nás objevily bump a shake. Po vzrůstu svého následujícího vývoje došlo k jeho rozpadnutí na více menších proudů jako jsou disco jazz, eurodisco, funk disco i punk disco.

Disco se podílelo a ovlivnilo vícero oblastí, mezi které patří jak móda, tak i přinesení mediálního jevu – videoklipy, které kráčí se všemi proudy moderní hudby až doposud. Z hlediska ohraničeného prostoru, kde tančírný byly přeplněné lidmi, se většinou muselo improvizovat pohyby těla na místě. Dá se ho taktéž nazývat jako městský taneční folklór. V této době se započalo pořádání tanečních soutěží ve formě sól a skupin, které se účastnily na národních i mezinárodních soutěží (Balaš, 2003).

### **2.3.2 Evoluční vývoj Disco dance od 20. do 21. století v České republice**

#### **V České republice**

Tradice disco stylů se poprvé zrodila v Praze více než před 50 lety. U zrodu stál v roce 1956 Honza Beneš, který jako první použil barevné reflektory. Díky nejlepším diskžokejům, kteří působili na přelomu 70.- 80. let v Praze získaly diskotéky největší oblibu. Právě zde se mládež dozvídala o světové hudbě. Do roku 1989 u nás nebyl možný poslech zahraničních nahrávek, proto se sháněly na burze většinou bez povolení, na černo. Diskotéky se za socialismu nevyhnuly cenzuře (Kovaříková, 2016).

Nejznámější klub 90. let v České republice se jmenoval Discoland, jehož zakladatelé byli manželé Jonákoví. V klubu se setkávali celebrity, politici a lidé z pražského podsvětí. Poprvé byl otevřen roku 1992, do kterého chodil i známý český slavík Karel Gott. Klub byl uzavřen v roce 1994, protože byl Jonák odsouzen za nájemnou vraždu manželky (Brunnerová, 2018).

Typickým Disco kostýmem v 70. – 80. letech byly zvonové kostýmy neboli „zvonáče“, které se většinou skládaly z overalu. Součástí této doby byla velmi oblíbená tzv. barevná plastová céčka. Po spojení těchto písmenek měly posloužit jako módní doplněk. Posledním světelným efektem byla disco koule, která obsahovala zrcátkové destičky.

Disco dance se za posledních několik let velmi změnilo. Vzniklo spoustu nových tanečních klubů a skupin. Došlo k vývoji nejen kostýmů, ale i obuvi, nebo tanečních rekvizit. Svým vývojem si prošla i moderní disco hudba, nebo nové taneční prvky přejaté z jiných tanečních stylů. Ráda

bych zde poukázala na obměny a vývoj tanečního stylu Disco dance, který prošel řadou změn ve 21. století v České republice.

### Vývoj kostýmů

První fotky, které byly zaznamenány na fotoaparátu jsou roky 2009 a 2011. Při pohledu na tyto dvě fotografie je zde vidět velký posun ve vývoji kostýmů. V roce 2009 (Obrázek 2A) se tančilo v tzv. lakovkách, které nebyly z prodyšného ani pružného materiálu, tudíž se v nich takřka nedalo hýbat. Součástí kostýmů byly třásně, které byly velmi populární a dodávaly kostýmu velký efekt. V těchto obdobích se barvy moc nekombinovaly, většinou byl základ kalhot černý a vršek kostýmu jednobarevný. Účesy se dělaly tak, že se vlasy sčesaly do pramenu vlasů stažený gumičkou, který se následně natupírovaly a zalakovaly z důvodu jejího objemu. Při líčení se v tomto věku dávaly na víčka třpytky a do vlasů byla buď pokrývka hlavy nebo ozdoba (Obrázek 2B).

V roce 2011 (Obrázek 2C) se začaly šít kostýmy s flitry, které dodávaly kostýmu živost a poutaly na sebe pozornost. Postupem času se flitry našivaly na tenké gumy ve formě pásku, které poté šly lehce našít na kostým. Čas od času na soutěž přijížděly prodejci, kde tanečníci měli možnost si zakoupit látku či si vyzkoušet dovezenou obuv ze zahraničí.

### Obrázek č. 2

Fotografie kostýmu z roku 2009 (A), líčení (B) a kostým z roku 2011 (C).



Změny, které postupem času nastaly se týkaly zrychlení pohybů a hudby, kostýmy se roztřpytily, jejich cena začala díky kamínkům stoupat.

Postupem času se flitry začaly méně využívat a ve větší míře se přidávaly i ozdobné kamínky. Začalo se experimentovat i s barvami kostýmu a do vlasů se dávaly ozdoby i omotávky kolem sepnutých vlasů. Zde příkládám dvě fotografie kostýmů z roku 2015 (Obrázek 3A) a 2019 (Obrázek 3B). Při porovnání těchto dvou ukázek se v roce 2019 přestaly používat třásně i flitry a kostým tak působil skromnějším dojmem.

### Obrázek č.3

Fotografie kostýmů z roku 2015 (A) a 2019 (B).



V dnešní době se pořízení kostýmů stává drahou záležitostí. Výběr kamínků, druhu látky či práce švadleny ovlivňuje cenu kostýmu.

### Vývoj obuvi

Taktéž v těchto obdobích došlo k velkému vývoji tanečních bot, kde se výrobci snažili přizpůsobit tanečnickovi tak, aby měl pocit, že tančí „naboso“. Dříve se jednalo o obuv, která připomínala dnešní sálové boty. Tančilo se v tom, co bylo dostupné na trhu. Na počátcích mé taneční etapy se jednalo o botu s tvrdou a pevnou podrážkou, svrchním materiálem byla koženka, která praskala. Tudiž se nedaly perfektně provádět piruety, nedocházelo k propnutí nártů a dobrému odrazu. Postupem času začaly vznikat tzv. jazzovky, jejíž součástí byl podpatek. Tyto boty oproti předchozím umožnily lepší provedení cviku. Nejznámější prodejce taneční obuvi, která vytváří různé styly, je značka Bloch.

Na obrázku 4 (A) se tato obuv využívá většinou pro mini a dětskou věkovou kategorii, jelikož se taneční obuv skládá z vyšší platformy a většího podpatku oproti obrázku (B). Pro děti,



kteře jsou ještě ve vřivinu je dobře zvolit tuto obuv, díky které nedojde k propadnutí klenby nebo plochým nohám. Obrázek 4 (B) je spíše určený pro juniorskou kategorii a výše, kde se v choreografiích vyskytují už náročnější cviky, při kterých by větší podpatek a podrážka mohla zabránit k provedení skoku či techniky. Čím je obuv lehčí, tím bude cvik vypadat efektivněji.

#### Obrázek č.4

Vhodná taneční obuv pro začátečníky (A) a pro pokročilé (B) Disco dance (Elis dance sport, 1992).



#### Vřivoj systému hodnocení

V průběhu let došlo k řadě změnám v rámci zveřejnění výsledků. Předtím byly výsledky veřejné, kdy po skončení jedné disciplíny finálního kola zvedala porota známky nad sebou. Postupem času se doba vyvíjela a hodnocení se stalo neveřejné. Porotci zapisují své známky do hodnotících listů, které po skončení dané disciplíny odevzdají sčitateli. Po pár blocích harmonogramu jsou jednotlivé výsledky při vyhlásování přečteny, vytisknuty a předány soutěžní jednotce spolu s diplomem a medailí (Obrázek 5).

#### Obrázek č.5

Dílčí protokol.

Soutěžní disciplína: DISCO DANCE - SÓLA		Počet SJ: 6		Dílčí protokol finále - rozšířený																
Věková kategorie: CHILDREN		Pohlaví: Ženy																		
Vřivonnostní třída: B		Oblast: Morava																		
Start. číslo	Soutěžní jednotka	Taneční kolektiv	Por. B	Por. C	Por. D	Por. E	Por. F				1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	Součty	Pořadí	Body v soutěži
208		TŠ HUBENY Prostějov	1	1	1	4	1				4/4							15	1	500
196		TŠ HUBENY Prostějov	2	2	4	2	2				-	4/8						15	2	450
147		AKCENT Ostrava	4	3	3	3	5				-	-	3/9					15	3	400
234		TŠ NO COMMENT Stařič	3	5	2	5	4				-	1/2	2/5	3/9				15	4	350
136		D2Dance Píerov	5	4	6	1	6				1/1	1/1	1/1	2/5	3/10			15	5	300
203		TŠ ATLAS Píerov	6	6	5	6	3				-	-	1/3	1/3	2/8	5/26		15	6	250

### 2.3.3 Využití baletní a gymnastické průpravy v Disco dance

Jak bylo výše uvedeno, taneční styl Disco dance přebírá z několika sportů podobné prvky a názvosloví. V rámci tanečního tréninku lze využít i baletní pomůcky, které se i v tomto tanci vyskytují.

Veškerá technická průprava vychází již ze zmíněného odvětví, kterým je klasický balet. Busell et al., (1995) uvádí pět základní pozic chodidel, které využíváme k nácvičku piruet (Obrázek 6).

- A. První pozice – Špičky směřují do stran a paty se sebe dotýkají. Aby došlo k provedení této pozice, musíte vytočit nohy v kyčli.
- B. Druhá pozice – Špičky jsou dané stejně jako u první pozice, s tím rozdílem, že jsou nohy mírně od sebe rozkročené. Chodidla se dotýkají země.
- C. Třetí pozice – Překřížení chodidel tak, aby pata jedné nohy byla přibližně v polovině chodidla druhé. Váha musí být rozložena na obou chodidlech.
- D. Čtvrtá pozice – nejobtížnější, kvůli vytočení noh. Chodidla jsou v zákrytu a mezi nimi se nachází mezera.
- E. Pátá pozice – lze tuto pozici provádět, kdy budete mít dostatečně připravené nohy a chodidla. Velmi důležitou roli zde hraje rovnováha, jelikož dochází k překřížení chodidel a navzájem se těsně dotýkají.

#### Obrázek č.6

Pět pozic chodidel (Busell et al., 1995).



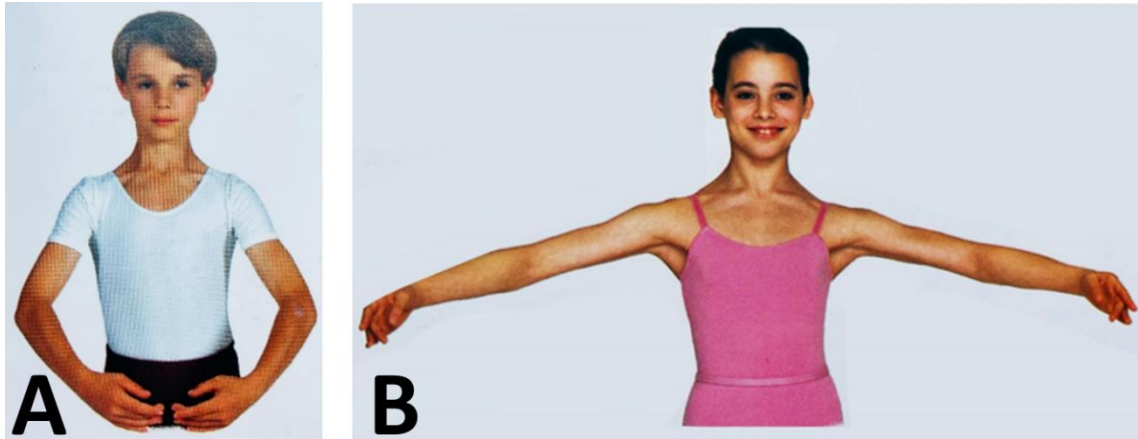
Při postoji chodidel je důležitá také souhra a práce paží, které se odvíjí od postavení chodidel. V Disco dance se při provádění piruet využívá první a druhá pozice.

První pozice (Obrázek 7A) se týká předpřípravné pozice, která se skládá s lehce ohnutých paží, které se spojují před tělem. Prsty se nachází u sebe, kde palce jsou uvolněné a mírně

schované za zbytek prstů. Druhá pozice (Obrázek 7B) má paže doširoka upažené, které jsou mírně ohnuté. Při tomto cviku musíte dbát na to, aby lokty neklesaly dolů a prsty působily přirozeně.

**Obrázek č. 7**

První a druhá pozice paží (Busell et al., 1995).



Při piruetách máte vzpřímenou postavu, kde důležitým bodem je pohyb hlavy, který napomáhá tanečnickům udržet rovnováhu. „Finta“ spočívá v tom, že si při piruetě najdete pevný bod v sále, který sledujete od začátku až do konce provedeného cviku. Hlava se při točce otáčí jako poslední. Po celou dobu se pirueta provádí na špičce jedné nohy, kterou máte neustále napnutou. V baletu se balerína otáčí kolem své osy na baletní špičce, tanečníci Disca využívají celou spodní plochu prstů. Díky švihů ramen a první pozici paží se dostanete do rotace, kdy je jedna noha pevně přitlačena ke druhé noze (Obrázek 8).

**Obrázek č. 8**

Provedení piruety (Busell et al., 1995).



Velmi využívanou didaktickou pomůckou jsou ribstoly (žebřiny) nebo také lavičky, které můžete v tréninkové jednotce použít například na zlepšení flexibility celého těla. Vše, co se dá na nich provádět, jsou různé švihy dolních končetin, protažení zad na její ohebnost či jako prostředek na posilování.

U dětí je taktéž oblíbenou pomůckou zvanou pěnová kostka (Obrázek 9), která slouží ke stejnému účelu jako předchozí pomůcka. Ku příkladu ji můžete uchopit mezi svá chodidla (kotníky), a současně oběma nohama, které jsou napnuté nad zemí, tlačit na kostku. Toto cvičení napomáhá k posílení vnitřní strany steh a břišních svalů.

#### **Obrázek č.9**

Pěnová kostka (Sportago, 2023).



Z hlediska gymnastické přípravy se může jednat o pomůcky jako jsou gymnastický pás, trampolína a nově Airtrack (Obrázek 10). Airtrack je pár let známá pomůcka, na které se smí provádět veškeré gymnastické i akrobatické prvky. Jedná se o nafukovací žíněnku, která se liší barvami i rozměry. Její využitelnost je velmi různorodá, lze ji zařadit jako pomůcku při venkovních aktivitách, tak i v uzavřených prostorách (tělocvičny). Jak uvádí zdroj (Masters sports equipment, 2023) je vhodná jak pro parkour, gymnastiku, tanec, tak i při bojových sportech. Díky platformě žíněnky dochází k jejímu snižování zranění při cvičení, jelikož se skládá z pružného materiálu a tím dochází k tlumení nárazů. Je skladná a velmi úsporná a může se přenést na kterékoliv místo.

## Obrázek č.10

Airtrack (JB – Inflatables EU, 2023).



### 2.3.4 Výkonnostní a věkové kategorie

Veškeré využití cviky, prvky a její kombinace se odvíjí od dané výkonnosti a věkové kategorie. Taneční organizace, která právě rozčleňuje tanečnický do různých skupin podle svého zaměření se nazývá CDO.

Nadále je zde přesné vymezení, které pohyby a figury jsou povoleny, patří sem různé přísuny, kroky, skluzy, poskoky, skoky a piruety. Pokud tanečník do své choreografie chce zařadit různé variace na zemi (jako jsou rozštěpy, točení se na zádech) tak může, ale jen v omezené míře. U kategorií Mini kids a Children je zakázáno výrazné líčení jako jsou nalepovací řasy, výrazná rtěnka či tmavé oční stíny (§ 8, 2022).

Tanečníci se mohou účastnit soutěží v sóle (jednotlivci), duu (dva tanečníci) a v malé skupině (sedm tanečnicků), jejímž vyvrcholením je Mistroství České republiky (§ 9, 2022). Dále můžete spatřit formace, ve které mohou být tanečníci v počtu od 8–24 tanečnicků.

#### Výkonnostní kategorie

Výkonnostní kategorie se dělí na kategorii M (pokročilá úroveň), která je nejvyšší, dále A, B, C (základní úroveň). Pokud jste se umístily v počtu bodů mezi prvních 30 nejlepších extraligových tanečnicků z České republiky, automaticky postupujete do přímého kola na Mistroství České republiky, ostatní musí bojovat v kvalifikačním kole. Poté nastává situace, kde se menšina přidá ke kategorii M a většina se proti sobě utká o Pohár prezidenta CDO. Pokud jste se v žebříčku umístili do 6. místa, získáváte postup a nominaci na Mistroství Evropy, do 3. místa pak na Mistroství světa.

## Věkové kategorie

Dále jsou uvedeny členění věkových kategorií pro soutěžní disciplíny sólo, duo, malá skupina (§ 10, 2022) na:

1. Mini kids (mini věková kategorie – MINI) – v druhém kalendářním roce soutěžního roku dovrší maximálně 8 let věku.
2. Children (dětská věková kategorie – DVK) - v druhém kalendářním roce soutěžního roku dovrší maximálně 12 let věku.
3. Juniors (juniorská věková kategorie – JVK) - v druhém kalendářním roce soutěžního roku dovrší minimálně 13 let a maximálně 16 let věku.
4. Juniors 1 (juniorská věková kategorie 1 – JVK 1) - v druhém kalendářním roce soutěžního roku dovrší minimálně 13 let a maximálně 14 let věku.
5. Juniors 2 (juniorská věková kategorie 2 – JVK 2) - v druhém kalendářním roce soutěžního roku dovrší minimálně 15 let a maximálně 16 let věku.
6. Adults (hlavní věková kategorie – HVK) - v druhém kalendářním roce soutěžního roku dovrší minimálně 17 let věku.
7. Adults 2 (hlavní věková kategorie 2 - HVK 2): soutěžící, kteří v druhém kalendářním roce soutěžního roku dovrší minimálně 31 let věku.
8. Veškerá dueta a malé skupiny (s výjimkou Adults 2) mohou zařadit do soutěžní jednotky soutěžící maximálně dva roky mladší, než je daná věková kategorie, ne však více než 50 % z celkového počtu soutěžících v SJ.
9. Tanečníci v duu, kteří nespádají do stejné věkové kategorie, mohou mít rozdíl věku max. o 2 roky.

Podle CDO (§ 8, 2022) dochází k rozlišení tanečníků podle pohlaví. V sólo jsou kategorie rozčleněné zvlášť na ženy a muže. CDO určuje výjimku, kde se v disciplínách duo a malá skupina mohou objevit obě pohlaví. V Disco dance duo mohou tančit dva muži, dvě ženy nebo mix, v malé skupině se rovněž nedělají rozdíly v zastoupených pohlaví.

V rámci sól, duet a malých skupin se průběh kol odvíjí podle počtu přihlášených. Své výkony tanečníci předvedou po dobu jedné minuty v počtu dvou opakování v jednom kole. Na rozdíl od malých skupin, které se tančí maximálně dvakrát po dobu dvou minut. Po následujícím hodnocení poroty jsou vybráni tanečníci, kteří postupují do dalších kol. Každý tanečník svým umístěním sbírá body, díky kterým mohou postupovat do vyšších výkonnostních tříd.

Finále se určuje podle počtu soutěžících, kdy jejich výkony jsou hodnoceny známkou většinou 1 až 6 (výjimka 7), kdy jedna znamená nejlepší známka. Nelze dvou tanečnickům dát stejnou známku, pořadí musí být jasně dané a stanovené.

Podobným systémem jako CDO se zabývá ještě jedna organizace, kterou je Taneční skupina roku. Disciplíny v této organizaci jsou shodné, jen pod jinými názvy. Jedinou nevýhodou pro náš „diskařský svět“ je zastoupení poroty. Do ní zasedají známí choreografové / tanečníci, kteří se orientují na všechny taneční styly kromě Disca. Tudíž se hodnocení velmi odlišuje od předchozí organizace. Na druhou stranu se každým rokem ve velkém Grand finále vyhláší nejlepší skupina, která získá ocenění týdenního pobytu v USA (v New Yorku, Los Angeles, nebo Las Vegas), kde tanečníci spolu s trenéry zamíří do známých zahraničních škol v tomto státě. Například Broadway Dance Center nebo Millennium dance complex (TSR, 2008).

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl práce**

Hlavním cílem práce je vytvořit metodický zásobník technických cvičení a tanečních sekvencí pro taneční styl Disco dance.

### **3.2 Dílčí cíle práce**

1. Sestavení základních technických cviků a tanečních sekvencí pro začínající trenéry i choreografy tanečního stylu Disco dance.
2. Sestavení pokročilých technických cviků a tanečních sekvencí pro začínající trenéry tanečního stylu Disco dance.
3. Popis jednotlivých technických cviků a tanečních sekvencí tanečního stylu Disco dance s důrazem na uzlové body provedení.

### **3.3 Úkoly práce**

- Vyhledat a analyzovat odbornou literaturu týkající se tance, osobnosti trenéra a choreografa a tanečního stylu Disco dance.
- Přiblížit dělení tanečních stylů a definovat osobnost trenéra /choreografa.
- Charakterizovat taneční styl Disco dance.
- Vytvořit fotodokumentaci základních i pokročilých technických cvičení v Disco dance.
- Vytvořit audiovizuální záznam základních i pokročilých tanečních sekvencí v Disco dance.



## 4 METODIKA

Z hlediska dílčí práce a jednotlivých úkolů jsem v praktické části využila poznatky, které jsou získané během mé taneční éry z různých workshopů, přednášek či účasti na mezinárodních soutěžích. V oblasti techniky jsem čerpala z baletní knihy skrz názvosloví, které je využíváno.

V praktické části přikládám fotodokumentaci a videozáznamy „zásobníků“ v technické průpravě, která je rozdělena na dvě části, a to prvky zaměřené na základní a pokročilou úroveň tanečníka.

Základní úroveň využívají začínající tanečníci, kteří se zabývají tímto stylem méně než dva roky. Do této úrovně spadají všechny výkonnostní kategorie třídy A, B, C. Pokročilá úroveň se týká všech členů třídy M (extraligoví tanečníci). Viz kapitola výkonnostní a věkové kategorie.

Cviky, obsažené v zásobníku jsem vybrala z důvodu jejich využitelnosti v tomto typu tance. Je složen ze tří cviků pro základní úroveň tanečníka, které mohou využít děti či junioři v druhé lize. Dále tři cviky, které využívají pokročilejší tanečníci, a to v extralize. Všechny uvedené prvky byly jednotlivě vyzkoušeny v následujících věkových kategoriích a výkonnostních třídách.

Z hlediska tréninkové jednotky jsem jako asistentka trenérky sledovala průběh a realizaci mých vybraných technických cvičení a sekvencí, které mi poskytly zpětnou vazbu do mé praktické části. Zaměřila jsem se na její správné a chybné provedení konkrétních prvků. Veškeré záběry byly pořízeny na mobilní telefon značky Iphone 12 Pro.

Praktická část probíhala v tělocvičně Základní školy Boženy Němcové v Přerově a v tanečním sále Holice (Olomouc). Na fotografiích a videích můžete spatřit tanečnici Valerii Skrzekovou z juniorského extraligového týmu, která působí v taneční skupině D<sub>2</sub> dance Přerov. Jako odbornou pomoc jsem si přivolala zkušenou trenérku, choreografku a tanečnici Anetu Kynčlovou, která působí v taneční škole TŠ Rytmus Olomouc.

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Využití průpravy

Většina tanečních průprav, ať už se jedná o techniku, základní postoje či pozice, jsou podobné cvikům, které lze využít v každém tanci. Samozřejmě, každý tanec je něčím specifický a originální, ale veškeré pohyby jsou založené na stejném či podobném principu. Uvedené pomůcky (viz kapitola využití baletní a gymnastické průpravy v Disco dance) využijete v rámci tréninkové jednotky v průpravné specializační přípravě.

V našem tanečním Disco světě je důležité mít především rozsah nohou, ohebná záda či gymnastickou průpravu (salta, přemety). Praktická část se týká techniky, jejímž obsahem jsou cviky na zlepšení flexibility, poté se zaměřím na skoky, piruety a výkopy, které jsou podobné baletu a často jsou u nás využívány.

#### 5.1.1 Základní cviky na zlepšení flexibility

Tato kapitola je zaměřena na zlepšení rozsahu a švihovou práci dolních končetin. Pomůcky, které se používají při této činnosti mohou být lavičky, žebřiny, gumy či pěnové kostky.

#### **Dynamické švihy pravou a levou nohou s nářadím**

Zde ukážu, jak lze v tréninkové jednotce využít žebřiny, které mohou posloužit jako podpora. Na obrázku 11 můžete vidět první technický prvek, a to švihy pravou a levou nohou v přednožení, kde tanečník začíná v základním postavení, tělo je ve vzpřímené poloze, jedna ruka je v upažení pro lepší koordinaci a druhá se opírá o příčku žebřin. V následující fázi provádíte 10 hmitů na každou nohu, a poté 10 vteřin výdrž. To samé lze provádět v zanožení či unožení.

**Obrázek č. 11**

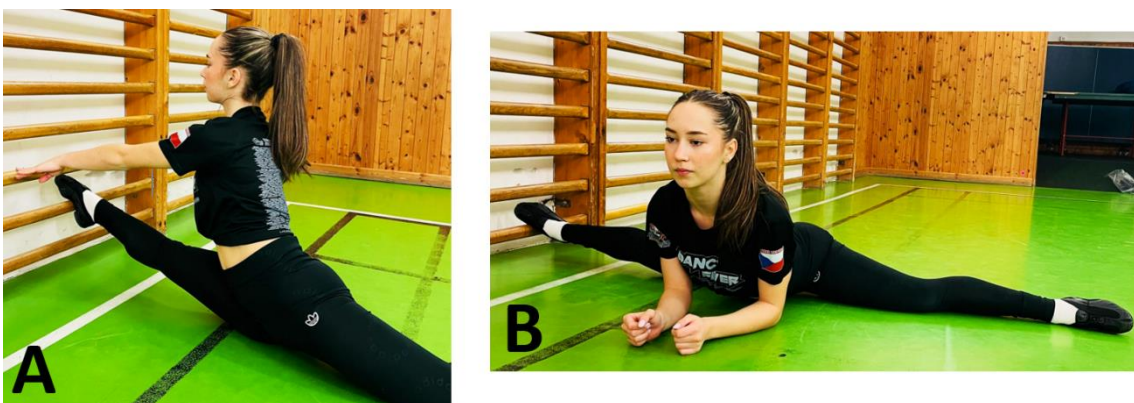
Dynamické švihy pravou a levou nohou s nářadím.



Následujícími cviky, které taktéž slouží na procvičení flexibility na uvedeném nářadí, lze provést „provaz“ neboli z gymnastického názvosloví rozštěp, jehož správným provedením jsou ruce napnuté před sebou, chodidlo je opřené o příčku a tělo je narovnané (Obrázek 12A). Dále čelný rozštěp na předloktí, kde ruce můžete nastavit do několika fází, kterými jsou pokrčené předloktí, ruce natažené před sebou, podél těla či zvednutí těla za podporu propnutých rukou (Obrázek 12B).

**Obrázek č. 12**

Ukázka provazu (A) a čelného rozštěpu (B).

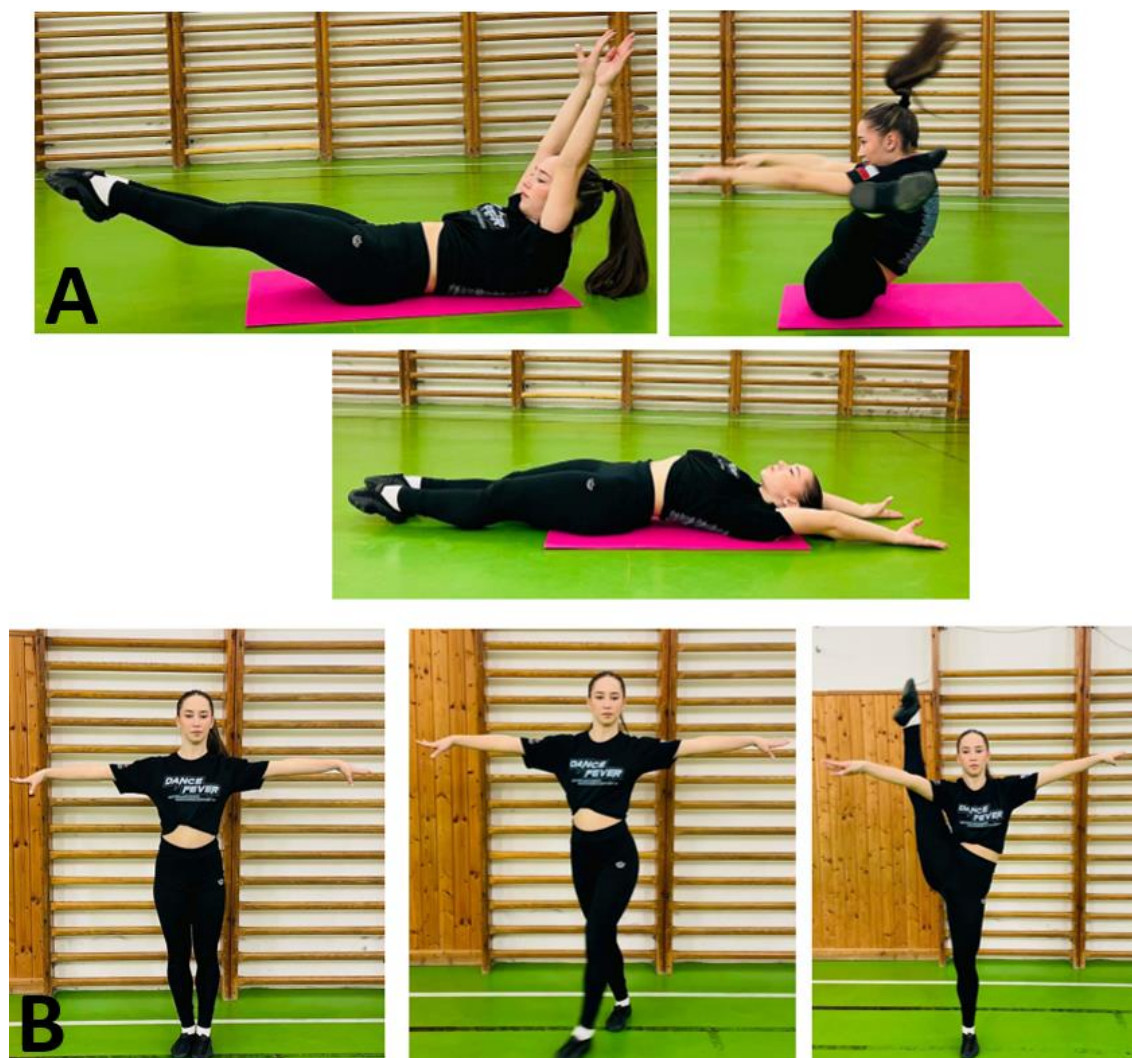


## Dynamické švihy dolních končetin bez nářadí

Uvedené dva cviky lze využít bez nářadí. V první pozici se tanečnicka nachází v základním postavení – leh na zádech, kde díky zapojení břišního a zádového svalstva se dostane švihem do roznožmo, jehož ruce jsou v prodloužení těla. Poté se vrací zpět do polohy, kde ruce i nohy jsou současně zvednuté a záda jsou položena na zemi (Obrázek 13A). Při druhém cviku stojí tanečnicka v základním postavení, ruce jsou v upažení. Nastává chvíle, kdy dojde k překřížení nohy z důvodu švihy druhé nohy do strany (Obrázek 13B).

### Obrázek č.13

Dynamické švihy dolních končetin bez nářadí. Švih v leže (A), ve stoje (B).



## 5.2 Technické cviky pro základní úroveň v tanečním stylu Disco dance

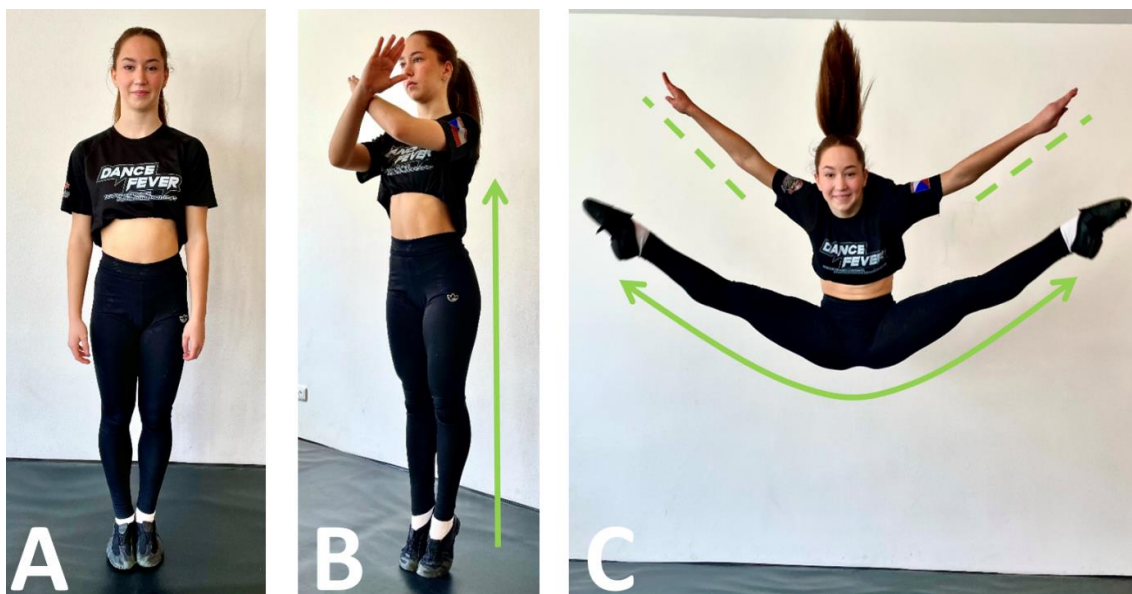
V této části se dostáváte na nejvíce využívané cviky v tanečním stylu Disco dance. Technika zde hraje velmi důležitou roli a je na ni kladen velký důraz, jelikož při tanečních výkonech je velmi žádanou a přísně hodnocenou oblastí. Vybrala jsem tři technické cviky pro základní úroveň, které můžete spatřit v základní lize, a to druhé. Zvolila jsem tyto cviky.

### 5.2.1 Roznožka „štika“

Jedná se o větší skok s přednožením roznožmo, kde paže směřují k chodidlům (ruce ve vzpažení povýš) a napomáhají tak k většímu výskoku. Začněte v přípravné pozici – stoj spojný, ruce podél těla (Obrázek 14A). Následuje stoj na špičkách, kde dojde k překřížení rukou (Obrázek 14B). Nohy ve skoku jsou napnuté, které jsou zvýrazněny propnutými špičkami v nártu (Obrázek 14C). Při skoku je důležité myslet na vytočení kolen směrem ven. Tanečnick se po dobu skoku dívá vpřed. Po odrazu zpět do výchozí pozice pomocí meziskoku (nohy k sobě, ruce u sebe). V rámci dopadu musí mít tanečnick nohy u sebe.

#### Obrázek č.14

Správné provedení roznožky „štiky“.



### Obrázek č. 15

Chybné provedení roznožky „štiky“.

- Nohy jsou mírně od sebe, tudíž nedojde ke správnému odrazu (A).
- Odraz z celých chodidel (B).
- Při výskoku jsou ruce i nohy pokrčené. Nepropnutí špiček (C).
- Pohled hlavy při skoku směřuje dolů (D).



### 5.2.2 Pirueta „točka“

Piruety jsou několikanásobné rychlé otočky kolem své vlastní osy. Mohou se skládat z několika různých variací, ať už točením několik piruet za sebou, na pokrčené noze, nebo přidáním propnuté nohy tzv. Fouetté.

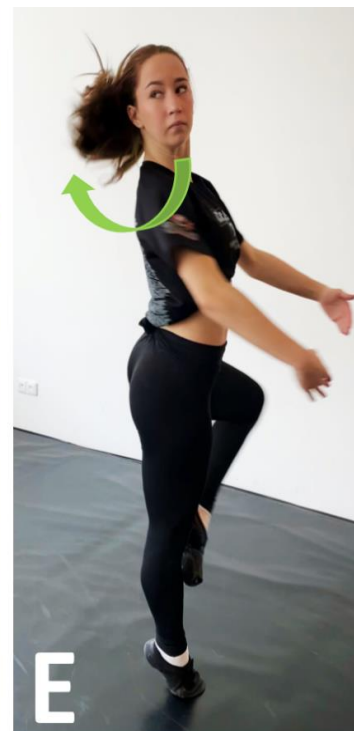
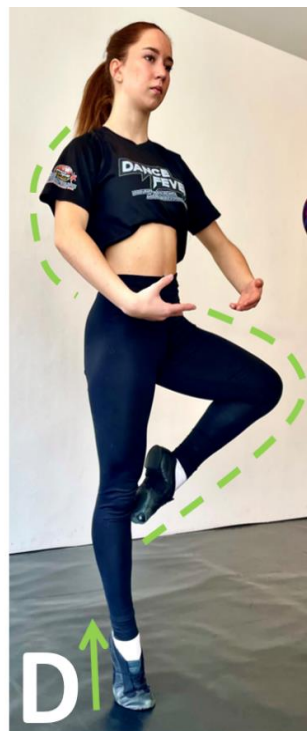
Důležité je si připravit ruce i chodidla do první (základní) pozice (Obrázek 16A), kde následujícím úkrokem se dostanete do druhé pozice (váha na pravé noze, obrázek 16B). Dojde ke změně v postavení rukou i chodidel. Následně dochází k předpřípravě před samotným provedení piruety, kdy pomocí čtvrté pozice jsou nohy vytočené a jdou do mírného pokrčení v oblasti kolen.

Mezi nimi se nachází mezera, která může tanečnicka znejistit a přejít k pádu. Jedna ruka se přemění do předpažení, druhá do upažení, které svírají pravý úhel a jsou nastaveny v opačném postoji, než jsou nohy (Obrázek 16C). Proto je tedy důležité si určit bod a tím se během točky řídit. Rotace je ovlivněna švihem ramen a současně přidáním první pozice rukou, kdy se jedna noha pevně přitlačí ke druhé noze „stoj na relevé“ (do baletní pozice passé).

Vše se provádí na celé spodní ploše prstů (Obrázek 16D). Ke správnému provedení piruety je třeba si předem stanovit daný bod, díky kterému dojde k lepší stabilitě. Pozor, hlava se otáčí jako poslední (Obrázek 16E).

Obrázek č.16

Správné provedení piruety.

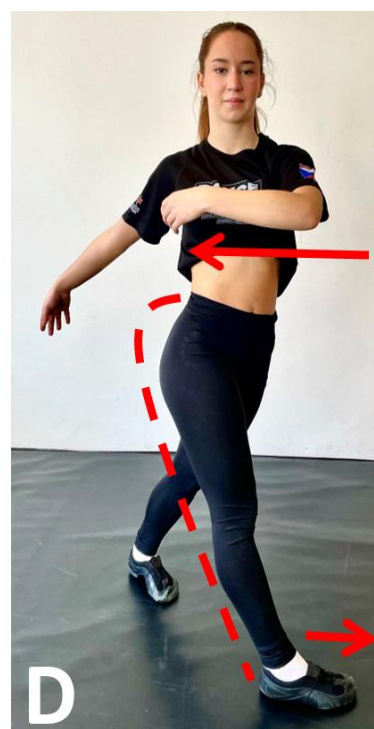
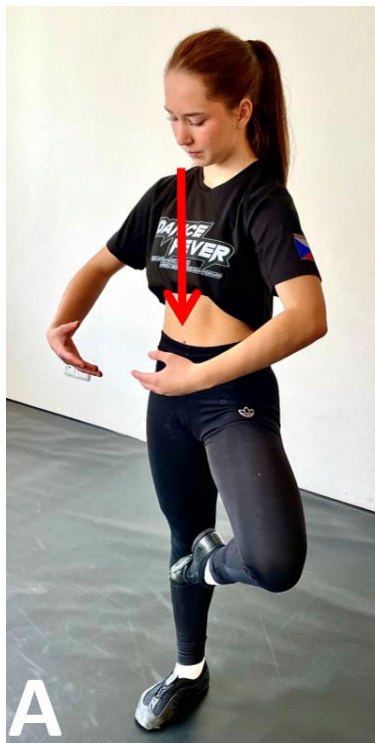




**Obrázek č. 17**

Chybné provedení piruety.

- Neurčený pevný bod, hlava směřuje směrem dolů (A).
- Točení s pokrčeným kolenem (B).
- Špička není přiložená ke koleni (C).
- Špatné přípravné postavení (D).

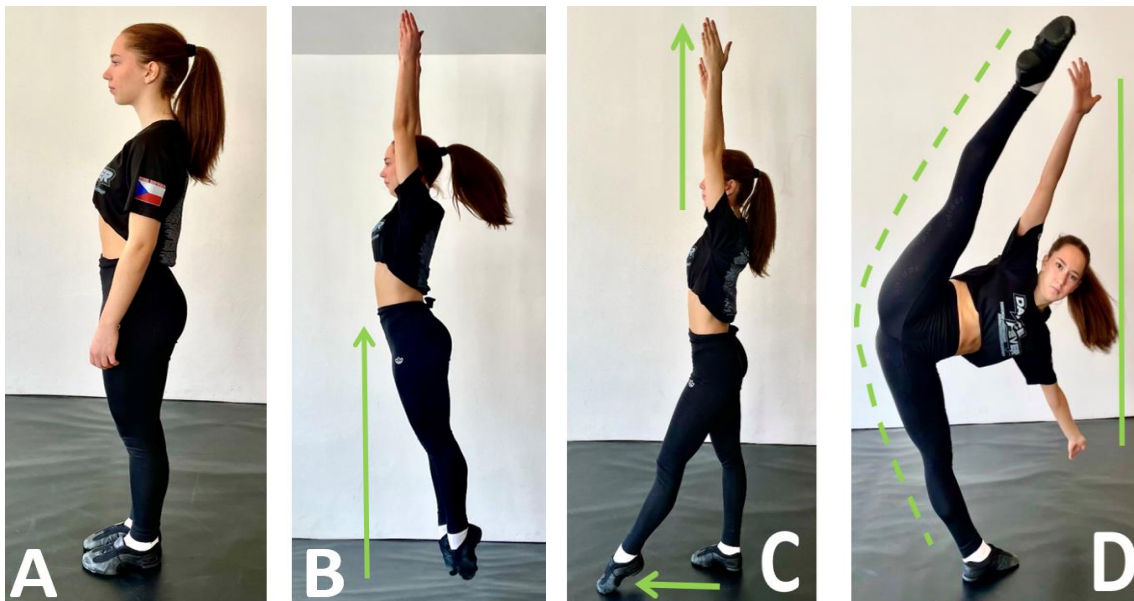


### 5.2.3 Výkop stranou v pozici tilt „podmetenka“

Posledním technickým prvkem, který jsem si vybrala pro základní úroveň, je výkop. U nás se označuje pod pojmem „podmetenka“. Tento cvik je závislý na velkém rozsahu kloubní pohyblivosti. Je složen ze základní pozice (Obrázek 18A), odraz snožmo se vzpažením (Obrázek 18B), úkrok levou nohou s následným otočením o 180 stupňů (Obrázek 18C) a švihem do provedení výkopu stranou (Obrázek 18D). Zde je důležité se zaměřit na propnutí nohou při odrazu i během cviku, v samotném výkopu musíte mít špičku a ruce v upažení. Pánev směřuje do strany.

**Obrázek č. 18**

Správné provedení výkopu stranou v pozici tilt „podmetenka“.



### Obrázek č. 19

Chybné provedení výkopu stranou v pozici tilt „podmetenka“.

- Při výskoku nejsou nohy u sebe (A).
- Během provádění výkopu nemůže být pokrčené koleno a nepropnutá špička (B).
- Špatné postavení kyčlí (C).



### 5.3 Zásobník tanečních sekvencí základní úrovně

Veškeré uvedené technické cviky byly stručně, jasně popsány a vysvětleny v předešlé kapitole. Pomocí videa jsem chtěla zachytit vizuálně provedení pohybu a následně prvky slovně vysvětlit.

#### 5.3.1 Sekvence č. 1

V příloze videa taneční sekvence č.1 – Roznožka „štika“ na místě s variací sestavy. Dbejte na správné provedení skoku a její všechny technické zásady z předešlých kapitol.

- Začněte v přípravné pozici – stoj spojný, ruce podél těla.
- Odraz – propnutí špiček, ruce v překřížení.
- Skok roznožný a ruce ve vzpažení povýš, pohled dopředu.
- Po odrazu zpět do výchozí pozice pomocí meziskoku (nohy k sobě, ruce u sebe).
- Následuje rozkročení nohou do hlubokého ohnutého předklonu, ruce předpažit vpřed, hlava dolů.
- Ladným pohybem táhněte ruce po přední straně stehů, hlava jde postupně s tělem nahoru.
- Zpět do přípravné pozice pomocí skoku, nohy k sobě, ruce podél těla.

#### Obrázek č. 20

Odkaz na videozáznam taneční sekvence č.1.



### 5.3.2 Sekvence č.2

V příloze videa taneční sekvence č.2 – Pirueta na pravou stranu s variací přísunného kroku do pózy. Dbejte na správné provedení skoku a její všechny technické zásady z předešlých kapitol.

- Základní pozice – ruce i chodidla v první (základní) pozici, lehce ohnuté paže, spoj před tělem, prsty jsou u sebe, palce schované za zbytek prstů.
- Druhá pozice – špičky stejné jako u první pozice, nohy mírně od sebe rozkročené, paže doširoka upažené (mírně ohnutá), lokty by neměly klesat.
- Stanovit si pevný bod, hlava jde jako poslední.
- Čtvrtá pozice – předpříprava, nohy jdou do vytočení a mírného pokrčení v oblasti kolen, jedna ruka v předpažení, druhá v upažení (opačný směr ruka x noha).
- Švih ramen a přidáním první pozice rukou, stoj na relevé na passé (jedna noha pevně přitlačí ke druhé noze (ke koleni). Vše se provádí na celé spodní ploše prstů.
- Po provedení piruety zpět do čtvrté pozice, levá noha směřuje do diagonály (úhlopříčky), váha je na pravé noze.
- Úkrok levé nohy, hlava mírně nakloněná na levou stranu, obě ruce jsou v předpažení (prsty natažené), ruce dejte v pěst a přitáhneme je na úrovni pánve, současný přísun i pravé nohy.
- Finální póza – stoj na špičkách, ruce v pěst přiložené na úrovni pánve, hlava mírně nakloněná.

#### Obrázek č. 21

Odkaz na videozáznam taneční sekvence č.2.



### 5.3.3 Sekvence č.3

V příloze videa taneční sekvence č.3 – Výkop na pravou stranu v pozici tilt „podmetenka“ s variací sestavy. Dbejte na správné provedení skoku a její všechny technické zásady z předešlých kapitol.

- Základní pozice, ruce podél těla.
- Natočením těla na pravou stranu do diagonály, odraz z obou noh (nohy u sebe), švihem ruce do vzpažení.
- Rotací trupu, provedení výkopu do strany.
- Při výkopu mít špičku, propnuté nohy i ruce.
- Po dokončení cviku, krok levé nohy do mírného pokrčení, pravá noha je natažená ve vzduchu (propnutá špička).
- Ruce se dynamicky dostávají do vzpažení poníž (propnuté).
- S protočením loktů dojde k přeskoku na pravou nohu. Levé koleno v pokrčení.
- Výsledná poloha – stoj spojný, ruce podél těla (označení této polohy se v Disco dance nazývá „voják“).

#### Obrázek č.22

Odkaz na videozáznam taneční sekvence č.3.



## 5.4 Technické cviky pro pokročilou úroveň v tanečním stylu Disco dance

Následující cviky jsou založeny na stejné technické bázi jako u základní úrovně, s tím, že se jedná o těžší technické prvky a její provedení. Uváděné prvky se objevují u pokročilejších tanečníků, kteří se účastní v nejvyšší kategorii, kterou je extraliga.

### 5.4.1 Roznožka „štika“ dopředu

Tato roznožka je ozvláštněna tím, že se dá, jakkoliv kombinovat. Můžete tento cvik provést směrem dopředu, do diagonály, štika na šikmo (jedna noha poníž, druhá noha povýš, to samé i ruce) atd. Existují další typy roznožek, kterými jsou roznožka se cvalem do strany, označujeme tzv. chassé převzaté z baletu nebo i roznožka s odrazem na místě a následným otočením těla o 180 stupňů.

Stejný princip jako u základní úrovně, s tím rozdílem, že dochází k pohybu a přidáním směru. Začínáme v základním postavení v tzv. vojákově (Obrázek 23A), kde přidáním chassé (krok, při kterém „noha stíhá nohu“). Jedna ruka je v předpažení, druhá v upažení, které svírají pravý úhel (opačný směr ruka x noha). Při provedení skoku se vychází z pravé nohy (Obrázek 23B).

Po provedení chassé vykročí levá noha před pravou a provede následně odraz, při kterém se pravá noha dostává přes pozici passé a pokrčenu nohu do propnutí (Obrázek 23C). Ve skoku musí být obě nohy propnuté se špičkami. Paže, které směřují ke chodidlům napomáhají k většímu výskoku (Obrázek 23D). Při dopadu se snažit mít nohy u sebe.

Obrázek č. 23

Správné provedení roznožky „štiky“ dopředu.





### Obrázek č. 24

Chybné provedení roznožky „štiky“ dopředu.

- Pohled při skoku směrem dolů (A).
- Ruce nejsou v pravém úhlu, dané na špatnou stranu, díky tomu se neuskuteční skok (B).
- Špatný dopad – vtočení kolen, nezpevněný střed těla (C).



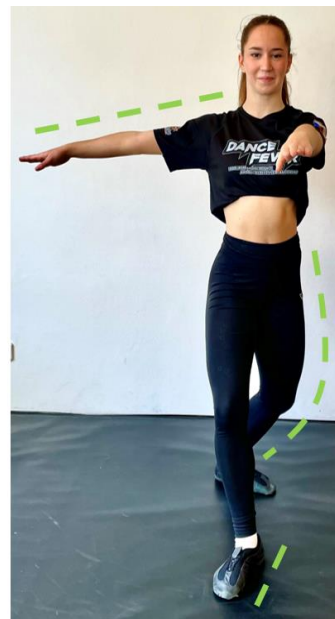
### **5.4.2 Piruety fouetté**

Existují nejrůznější formy a kombinace piruet. V Disco dance se často spojují s navazujícími výkopy nebo skoky, kde je v těchto kombinacích opravdu důležitá technická připravenost tanečníka. Jak bylo řečeno, můžete si z něj vytvářet jednotlivé variace, kterými jsou mnohonásobné piruety za sebou, při točení dojde ke chycení pokrčeného kolene nebo propnutí nohy.

Veškeré zásady vycházejí z minulé kapitoly (viz cviky pro základní úroveň v technické části v tanečním stylu Disco dance – pirueta). Provádí se na stejném principu jako u základní úrovně, s tím rozdílem, že po stoje relevé v pozici passé (jedna noha pevně přitlačena ke druhé noze – ke kolenu) dochází k piruetě a stojná noha se dostává do plié a následně se otevře noha do propnutí (Obrázek 25A). Z této polohy se dostanete opět do stoje v relevé v pozici v passé a pohyb se znovu opakuje.

Obrázek č. 25

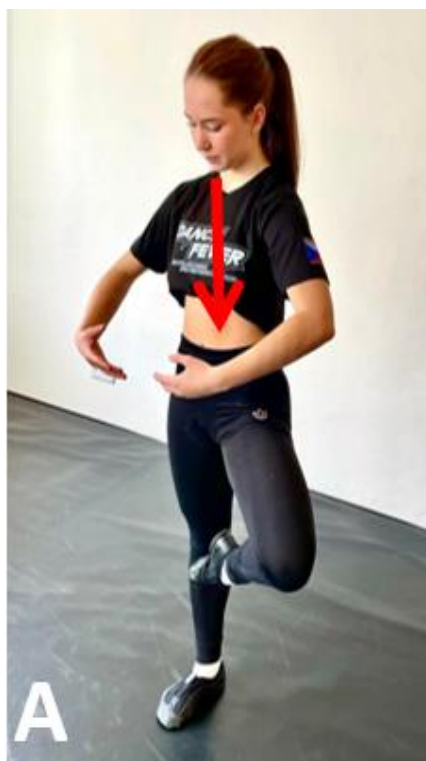
Správné provedení piruet fouetté.



### Obrázek č. 26

Chybné provedení piruet fouetté.

- Nestanovením si pevného bodu, může dojít ke špatné stabilitě a tím i k pádu (A).
- Špatné vytočení kyčlí (B).
- Nedostatečné natáhnutí nohy – nepropnuté koleno, špička ani ruce (C).



### 5.4.3 Přední výkop v záklonu

Závěrečným technickým prvkem, který se týká pokročilé úrovně, je přední výkop v záklonu. Jedná se o těžší variantu výkopu, při kterém se pravá noha dostane švihem do přednožení povýš. Začínáme v základním stoji spojném – ruce podél těla (Obrázek 27A). Levá noha provede úkrok vpřed se vzpažením rukou (Obrázek 27B), dále probíhá samotný švih pravé nohy, při kterém jde tělo do záklonu a ruce jdou do svěšení (Obrázek 27C).

#### Obrázek č. 27

Správné provedení předního výkopu v záklonu.



### Obrázek č. 28

Chybné provedení předního výkopu v záklonu.

- Vtočená spodní chodidlo. Nepropnutá špička (A).
- Nezakloněná hlava (B).



## 5.5 Zásobník tanečních sekvencí pokročilé úrovně

Veškeré uvedené technické cviky byly stručně, jasně popsány a vysvětleny v předešlé kapitole. Pomocí videa jsem chtěla zachytit vizuálně provedení pohybu a následně prvky slovně vysvětlit.

### 5.5.1 Sekvence č. 4

V příloze videa taneční sekvence č.4 – Roznožka „štika“ dopředu s variací dalšího technického prvku tzv. „Íčka“. Dbejte na správné provedení skoku a její všechny technické zásady z předešlých kapitol.

- Přípravná pozice „voják“.
- Následuje chassé pravou nohou, předpažit levou, upažit pravou, které svírají pravý úhel.
- Odraz ze špičky levé nohy.
- Švih pravou nohou, propnutí špiček, ruce ve vzpažení povýš, pohled dopředu.
- Skok roznožný.
- Po odrazu následuje skok, kterým se dostane do dalšího prvku, který se nazývá „Íčko“.
- Nohy napnuté ve vzduchu, ruce švihem do vzpažení (tělo mírně natočené diagonálně).
- Dopad na obě nohy, ruce se pokládají současně na zem.
- Otočením těla se dostanete díky švihu pravé končetiny do strany.
- Hluboký předklon se zanožením pravé končetiny.
- Po dokončení se nacházíte v pozici mírného stoje rozkročného, ruce v upažení.

## Obrázek č. 29

Odkaz na videozáznam taneční sekvence č.4.



### 5.5.2 Sekvence č. 5

V příloze videa taneční sekvence č.5 – Piruety fouetté s variací pózy. Dbejte na správné provedení skoku a její všechny technické zásady z předešlých kapitol. Tato sekvence má stejný základ jako pirueta pro základní úroveň, která se skládá z:

- První pozice (ruce i chodidla v základním postavení, lehce ohnuté paže, spojení před tělem).
- Druhá pozice (stejná jako první, akorát postavení je v mírném stoju rozkročném, paže jsou do široka upažené – méně ohnuté, pozor na klesání loktů).
- Velmi důležitou pojistkou při provádění piruet je tedy stanovit si daný bod, kde hlava následuje jako poslední.
- Čtvrtá pozice – tzv. předpřípravná, vytočení nohou a mírné pokrčení v kolenou, ruce.  
v předpažení v pravém úhlu (opačné ruky a nohy).
- Švih ramen a přidáním první pozice rukou, stoj na relevé (jedna noha pevně přitlačí ke druhé noze (koleni). Vše se provádí na celé spodní ploše prstů.
- Následuje zmíněné fouetté, který se provede tak, že po základní otočce, dojde k propnutí dolní končetiny na úroveň pánve => a zpět do stoje v relevé, koleno v pozici passé (opakování těchto dvou pohybů pořád dokola).
- Při otočení je tělo ve vzpřímené poloze, obě dolní končetiny jsou narovnané, pohled dopředu.



- Po provedení jdou obě nohy do rozkoku současně zaráz, levá ruka v bok (prsty směřují ven), pravá ruka je v pěst, která je ve vzpažení poníž.
- Pro lepší efekt je na konci zapojena hlava, která zvedne bradu na jednu dobu, na druhou ji „pokládá“ zpět do výchozí pozice.

### Obrázek č. 30

Odkaz na videozáznam taneční sekvence č.5.



### 5.5.3 Sekvence č. 6

V příloze videa taneční sekvence č.6 – Přední výkop v záklonu s variací provedení provazového skoku z bočního pohledu. Dbejte na správné provedení skoku a její všechny technické zásady z předešlých kapitol.

- Základní postavení – stoj spojný, ruce podél těla.
- Úkrok levou nohou vpřed, ruce ve vzpažení.
- Švih pravé nohy, tělo v záklonu, ruce svěšené.
- Zpět do stoje v relevé. Následné otočení o 180 stupňů do plié, ruce v překřížení.
- Provazový skok z bočního pohledu.
- Provedení technického skoku – pravá ruka do předpažení – noha v zanožení, druhá v upažení – noha v přednožení (propnutí špiček, hlava vpřed).
- Zpět do základního postavení.

**Obrázek č. 31**

Odkaz na videozáznam taneční sekvence č.6.



## 6 ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvořit zásobník technicko-tanečních cvičení a sekvencí v tanečním stylu Disco dance, kde jsou popsány názvoslovně jednotlivé kroky a prvky pomocí fotodokumentace a audiovizuálního záznamu. Tato práce je určena jako didaktický materiál pro začínající trenéry, nebo i tanečníky, kteří se chtějí začít věnovat tomuto tanečnímu odvětví.

Pomocí analýzy odborných materiálů byly popsány a stanoveny technické a taneční prvky v základní a pokročilé úrovni tanečního stylu Disco dance. Veškeré uvedené prvky, které byly sděleny v praktické části, byly jednotlivě odzkoušeny v následujících věkových kategoriích a výkonnostních třídách. Zaměřila jsem se na jejich správné a chybné provedení.

Metodický zásobník obsahuje šest technických cvičení a šest tanečních sekvencí. Ty jsou rozděleny do dvou částí (základní a pokročilé). Na základní úroveň navazují logicky cvičení pro pokročilejší.

Vytvořený zásobník technicko-tanečních cvičení a sekvencí doplňuje chybějící didaktický materiál v tanečním stylu Disco dance, který mohou využít především začínající trenéři.

## 7 SOUHRN

Teoretická část práce se věnuje tanci obecně a jeho dělení na různé taneční styly, choreografovi, trenérovi a jejich role v rámci tréninkové jednotky a v neposlední řadě tanečnímu stylu Disco dance a jeho historii v České republice.

V kapitole tanec byly uvedeny definice z pohledu několika autorů, které pro každého představují něco jiného. Rozdělení tance, vztah hudby, pohybu a tance a vnímání tance jako sportu i jako umění. V druhé části byly vymezeny dva základní články, které jsou důležité v tréninkové jednotce. Jedná se o postavení choreografa a trenéra, jejich úlohy a vztahy k tanečníkovi.

Poslední blok se věnoval tanečnímu stylu Disco dance, kde byla uvedena definice podle taneční organizace CDO i z pohledu různých autorů. Součástí této části byla i podkapitola Evolučního vývoje Disco dance v České republice. Také zde bylo popsáno využití baletní a gymnastické průpravy a pomůcky. V podkapitole byly uvedeny výkonnostní a věkové kategorie, kterými se zabývá CDO.

Praktická část se týkala vytvoření didaktického materiálu zaměřeného na technickou přípravu v tanečním stylu Disco dance. Uvedla jsem zde konkrétní prvky, které se často objevují v choreografiích v různých kombinacích. Znázornila jsem jejich správné a chybné technické provedení a na základě toho vytvořila zásobník tanečních sekvencí, které jsou složeny z cviků pro základní i pokročilou úroveň.

Vytvořený zásobník technicko-tanečních cvičení a sekvencí by měl sloužit lektorům či začínajícím trenérům jako zdroj inspirace pro vedení tanečních lekcí ve stylu Disco dance.

## 8 SUMMARY

The theoretical part of the thesis is devoted to dance in general and its division into different dance styles, the choreographer, the coach and their role within the training unit, and last but not least the dance style Disco dance and its history in the Czech Republic.

In the chapter Dance, definitions from the point of view of several authors were given, which represent something different for each of them. The division of dance, the relationship between music, movement and dance and the perception of dance as a sport as well as an art. In the second part, two basic articles that are important in the training unit were defined. This is about the position of the choreographer and the coach, their roles and relationships to the dancer.

The last block was devoted to the dance style Disco dance, where the definition according to the CDO dance organization and from the point of view of various authors was given. This part also included a sub-chapter on the Evolution of Disco dance in the Czech Republic. The use of ballet and gymnastic preparation and equipment was also described. In the sub-chapter, the performance and age categories addressed by the CDO were listed.

The practical part concerned the creation of didactic material focused on technical training in the Disco dance style. I listed specific elements that often appear in choreographies in various combinations here. I illustrated their correct and incorrect technical execution and based on that I created a stack of dance sequences that are composed of exercises for basic and advanced levels.

The created stack of technical dance exercises and sequences should serve as a source of inspiration for instructors or beginner coaches for conducting dance lessons in the style of Disco dance.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Appelt, K., Libra, M., & Stejskalová, I. (2004). *Základy názvosloví tělesných cvičení*. Praha: ATVS Palestra.
- Balaš, R. (2003). *Tance 20. století*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-40-1.
- Bartošová, H. (2006). *Základní informace pro taneční pedagogy, trenéry, choreografy a vedoucí amatérských tanečních skupin*. Praha.
- Bláhová, E. (1949). *Pohyb, rytmus, výraz*. Praha: Státní úřad pro tělesnou výchovu a sport.
- Blenford, N. (2008). *Tanec: cesta ke štíhlé postavě: fitness a zábava v rytmu 5 tanečních stylů*. Ikar. ISBN 978-80-249-1052-9.
- Brunnerová, S. (2018). *Hudební podniky, kde se psala historie divoké České republiky 90. Let*. Retrieved 3.4.2023 from the World Wide Web: <https://nasregion.cz/poznate-vsech-5-legendarnich-prazskych-klubu-kam-se-chodili-bavit-lide-v-90-letech-11112/>
- Břízová, M. (2019). *Tanec jako prostředek rozvoje osobnosti lektora tance*. Brno: Masarykova univerzita.
- Bussell, D., Nuhlíčková, I., & Linton, P. (1995). *Abeceda baletu*. Ikar. ISBN 80-85944-18-9.
- Czech dance organization. (2023). *Domů*. Retrieved 23.3.2023 from the World Wide Web: <https://czechdance.org/>
- Czech dance organization. (2023). *IDO*. Retrieved 23.3.2023 from the World Wide Web: <https://czechdance.org/?s=IDO>
- Czech dance organization. (2022). *Soutěžní a technická pravidla: Disco dance – sólo, duo, malá skupina*. Retrieved 23.3.2023 from the World Wide Web: [https://czechdance.org/wp-content/uploads/2016/01/SaTP\\_podzim2022\\_DD-zmeny.pdf](https://czechdance.org/wp-content/uploads/2016/01/SaTP_podzim2022_DD-zmeny.pdf)
- Czech dance masters. (2022). *Soutěžní a technická pravidla – obecná*. Retrieved 23.3.2023 from the World Wide Web: [https://czechdance.org/wp-content/uploads/2016/01/SaTP\\_2022-23\\_obecna-zmeny.pdf](https://czechdance.org/wp-content/uploads/2016/01/SaTP_2022-23_obecna-zmeny.pdf)
- Čížková, K. (2005). *Tanečně-pohybová terapie*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7.
- Degen, M. (2003). *Společenský tanec ve dvacátém století: v Čechách a částečně i na Moravě a Slovensku*. 1. vyd. Praha: Svaz učitelů tance České republiky
- Duncanová, I. (1947). *Tanec*. Praha: Družstvo Dílo.
- Elis dance sport. (1992). *Taneční obuv*. Retrieved 23.3.2023 from the World Wide Web: <https://www.elisdancesport.cz/o-nas/>
- Elite dance center (2021). *The Benefits of Dance for Teenagers*. Retrieved 3.4.2023 from the World Wide Web: [https://www-elitedancecentre-com.translate.goog/blog/the-benefits-of-dance-for-teenagers?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=cs&\\_x\\_tr\\_hl=cs&\\_x\\_tr\\_pto=sc](https://www-elitedancecentre-com.translate.goog/blog/the-benefits-of-dance-for-teenagers?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=cs&_x_tr_hl=cs&_x_tr_pto=sc)

- Evropská charta sportu.* (1992). Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky.
- Harris, L. M. (2019). *Coaching Relationships in Dance Education: Current Issues and Future Perspectives.* New York: Routledge.
- JB – Inflatables EU. (2023). *Airtrack.* Retrieved 23.3.2023 from the World Wide Web: <https://www.jb-inflatables.eu/inflatables/search?query=airtrack>
- Jebavá, J. (1998). *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie.* Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-620-1.
- Jeřábková, J. (1979). Taneční průprava: odborná příručka pro učitele tanečních oborů lidových škol umění. *Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Odborná literatura pro veřejnost.*
- Jůva, V., Lazarová, B., & Tomková, K. (2008). Okolnosti volby trenérské profese.
- Kacrová, M. (2008). *Tanec: projev života a umění.* Brno: Masarykova univerzita.
- Komačková, D. (2009). *Pohybová aktivita.* Sestra, Praha: 2009.
- Kos, B. (1980). *Lidové a společenské tance.* Státní pedagogické nakladatelství.
- Kovaříková, B. (2016). *Diskotéky měly za socialismu velké kouzlo.* Retrieved 27.3.2023 from the World Wide Web: <https://www.novinky.cz/clanek/zena-styl-diskoteky-mely-za-socialismu-velke-kouzlo-40017980>
- Kröschlová, J. (1975). *Nauka o pohybu.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kubicová, I., & Hartman, J. (1986). *Úvod do historie moderného a džezového tanca.* Bratislava: Osvet. ústav. Záujmová umelecká činnosť.
- Kurková, L. (1987). *Tanec a hudba.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Mackrell, J. R. (2017). *Dance-performing arts.* Retrieved 27.3.2023 from the World Wide Web: <https://www.britannica.com/art/dance>
- Masterclass (2021). *Disco Dance: History and Popular Disco Dance Moves.* Retrieved 27.3.2023 from the World Wide Web: <https://www.masterclass.com/articles/disco-dance>
- Masterclass (2021). *How to Become a Choreographer in 4 Steps.* Retrieved 3.4.2023 from the World Wide Web: <https://www.masterclass.com/articles/choreographer>
- Masters sports equipment. (2023). *Airtrack – nafukovací žíněnka.* Retrieved 23.3.2023 from the World Wide Web: [https://www.mastersport.cz/airtrack-master-nafukovaci-zinenka-fialova-p-60828.html?gclid=Cj0KCQjw8e-gBhD0ARIsAJiD-saW\\_05IWDQqHwF3P\\_sDjZArWeqWli8c3jRkWY2TRBAR19Ln8g2vTDRgaAvquEALw\\_wcB](https://www.mastersport.cz/airtrack-master-nafukovaci-zinenka-fialova-p-60828.html?gclid=Cj0KCQjw8e-gBhD0ARIsAJiD-saW_05IWDQqHwF3P_sDjZArWeqWli8c3jRkWY2TRBAR19Ln8g2vTDRgaAvquEALw_wcB)
- Mlíková, J. (1990). *Vybrané kapitoly o choreografii.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Návrátová, J., Vašek, R., & Bohutínská, J. (2010). *Tanec v České republice: definice, historie, financování, legislativa, sociální problematika, školství, reflexe oboru.* Praha: Institut umění – Divadelní ústav. ISBN 978-80-7008-241-6.

- Nosál, Š. (1984). *Choreografie l'udového tance*. Slovenské pedagogické nakladatelství.
- Odstrčil, P. (2004). *Sportovní tanec*. Grada Publishing as. ISBN 80-247-0632-6.
- Payne, H. (1999). *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-213-0.
- Plamínek, J., Sochůrek, L., & Landsfeld, Z. (2003). *Taneční v kapse*. 2. vyd. Praha: Plamínek Production. ISBN 80-238-6501-3.
- Pavel, M. (2020). *Pohyb a sport je pro děti velmi důležitý, nezanedbávejte jej*. Retrieved 27.3.2023 from the World Wide Web: <https://www.tanec-olomouc.cz/pohyb-a-sport-je-pro-deti-velmi-dulezity-nezanedbavejte-jej/>
- Schön, S. (2023). *Taneční příprava pro nejmenší*. Retrieved 27.3.2023 from the World Wide Web: <https://www.lastdance.cz/tanecni-klub/tanecni-pripravka-pro-nejmensi.htm>
- Sharer, H. (2023). *What is Rhythm in Dance? Exploring How to Enhance Your Performance*. Retrieved 30.3.2023 from the World Wide Web: <https://www.lihpao.com/what-is-rhythm-in-dance/>
- Sportago. (2023). *Yoga block*. Retrieved 23.3.2023 from the World Wide Web: [https://www.sportago.cz/p/yoga-block-sportago-tiga/492?gclid=Cj0KCQjw8e-gBhD0ARIsAJiDsaXXAfMdUx8DAHS\\_u1YupLJuff1yf70sfdPKRUiPwEuyKj5pYEJEugaAgn-EALw\\_wcB](https://www.sportago.cz/p/yoga-block-sportago-tiga/492?gclid=Cj0KCQjw8e-gBhD0ARIsAJiDsaXXAfMdUx8DAHS_u1YupLJuff1yf70sfdPKRUiPwEuyKj5pYEJEugaAgn-EALw_wcB)
- Svoboda, B. (2007). *Pedagogika sportu*. Karolinum.
- Šmolík, P. (1985). *Pohybová výchova*. Mladá fronta.
- Taneční skupina roku. (2008). *Domů*. Retrieved 23.3.2023 from the World Wide Web: [https://www.tanecniskupinaroku.cz/cze/site/index\\_cze.html](https://www.tanecniskupinaroku.cz/cze/site/index_cze.html)
- Wainwright, L., & King, L. (2006). *V rytmu tance: [standardní a latinskoamerické tance krok za krokem]*. V Praze: Ikar. ISBN 80-249-0819-0.
- Xu, Y. (2014, June). On Chinese folk dance teaching innovation. In 2014 International Conference on Education, Management and Computing Technology (ICEMCT-14) (pp. 228-231). Atlantis Press.
- Zákon č. 563/2004 Sb.: *Zákon o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů*. Retrieved 23.3.2023 from the World Wide Web: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563>



## 10 PŘÍLOHY

### Seznam obrázků:

Obrázek 1: Náčrty postavení.....	18
Obrázek 2: Fotografie kostýmu z roku 2009 (A), líčení (B) a kostým z roku 2011 (C).....	23
Obrázek 3: Fotografie kostýmů z roku 2015 (A) a 2019 (B) .....	24
Obrázek 4: Vhodná taneční obuv pro začátečníky (A) a pro pokročilé (B) Disco dance (Elis dance sport, 1992).....	25
Obrázek 5: Dílčí protokol.....	25
Obrázek 6: Pět pozic chodidel (Busell et al., 1995).....	26
Obrázek 7: První a druhá pozice paží (Busell et al., 1995) .....	27
Obrázek 8: Provedení piruety (Busell et al., 1995) .....	27
Obrázek 9: Pěnová kostka (Sportago, 2023).....	28
Obrázek 10: Airtrack (JB – Inflatables EU, 2023).....	29
Obrázek 11: Dynamické švihy pravou a levou nohou s nářadím .....	35
Obrázek 12: Ukázka provazu (A) a čelného rozštěpu (B).....	35
Obrázek 13: Dynamické švihy dolních končetin bez nářadí. Švih v leže (A), ve stoje (B).....	36
Obrázek 14: Správné provedení roznožky „štiky“ .....	37
Obrázek 15: Chybné provedení roznožky „štiky“ .....	38
Obrázek 16: Správné provedení piruety .....	40
Obrázek 17: Chybné provedení piruety .....	41
Obrázek 18: Správné provedení výkopu stranou v pozici tilt „podmetenka“ .....	42
Obrázek 19: Chybné provedení výkopu stranou v pozici tilt „podmetenka“ .....	43
Obrázek 20: Odkaz na videozáznam taneční sekvence č.1 .....	44
Obrázek 21: Odkaz na videozáznam taneční sekvence č.2 .....	45
Obrázek 22: Odkaz na videozáznam taneční sekvence č.3 .....	46
Obrázek 23: Správné provedení roznožky „štiky“ dopředu .....	48
Obrázek 24: Chybné provedení roznožky „štiky“ dopředu .....	49
Obrázek 25: Správné provedení piruet fouetté .....	51
Obrázek 26: Chybné provedení piruet fouetté .....	52
Obrázek 27: Správné provedení předního výkopu v záklonu .....	53
Obrázek 28: Chybné provedení předního výkopu v záklonu .....	54
Obrázek 29: Odkaz na videozáznam taneční sekvence č.4 .....	56
Obrázek 30: Odkaz na videozáznam taneční sekvence č.5 .....	57

Obrázek 31: Odkaz na videozáznam taneční sekvence č.6 ..... 58