

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Fakulta tělesné kultury

TANEČNÍ TECHNIKY VÝRAZOVÉHO TANCE

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Tereza Maroszczyková, učitelství pro střední školy

tělesná výchova - geografie

Vedoucí práce: Mgr. Vendula Hyklová

Olomouc: 2012

## **Bibliografická identifikace**

<b>Jméno a příjmení autora:</b>	Tereza Maroszczyková
<b>Název bakalářské práce:</b>	Taneční techniky výrazového tance
<b>Pracoviště:</b>	Katedra sportu
<b>Vedoucí bakalářské práce:</b>	Mgr. Vendula Hyklová
<b>Rok obhajoby bakalářské práce:</b>	2012

### **Abstrakt:**

V práci je uveden stručný historický vývoj tance. Dále seznámení s výrazovým tancem, na základě čeho vznikl a jak se projevuje. Informace jsme čerpali z databází, z internetu a literatury. Jsou zde popsány taneční techniky výrazového tance se zaměřením na techniku Marthy Grahamové, Lestera Hortona, José Limóna a Jazzového tance. Hlavním cílem práce je specifikovat taneční techniky výrazového tance a sestavit zásobník cviků využívající technik Lestera Hortona, Marthy Grahamové, José Limóna a Jazzového tance. Dílčím cílem je analyzovat odbornou literaturu. Dále popsat jednotlivé taneční techniky a vytvořit zásobník cviků. V práci je vytvořen zásobník cviků ke čtyřem tanečním technikám vhodný pro vyučovací jednotky na ZŠ a SŠ. Tyto cviky jsou doplněny o popis a fotografie.

**Klíčová slova:** Tanec, Horton, Graham, Limón, Jazz

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovnických služeb.

## **Bibliographical identification**

**Autor's first name and surname:** Tereza Maroszczyková  
**Thesis title:** Dance techniques of expressive dance  
**Department:** Department of sport  
**Supervisor:** Mgr. Vendula Hyklová  
**The year of presentation:** 2012

### **Abstract:**

This paper presents a brief history of dance. Further acquaintance with expressive dance, based on what was and how it manifests. We drew information from databases, the Internet, and literature. They are described here expressive dance dance techniques with a focus on technique of Martha Graham, Lester Horton, José Limón and Jazz dance. The main objective of this work is to specify the expressive dance dance technique and build tray exercises using techniques of Lester Horton, Martha Graham, Jose Limon and Jazz dance. The operational objective is to analyze the literature. Further describe each dance technique and create a tray exercises. The paper tray is created to four exercises dancing techniques suitable for teaching units for primary and secondary schools. These exercises are accompanied by a description and photographs.

**Keywords:** Dance, Horton, Graham, Limón, Jazz

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Venduly Hyklové a uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 14. 6. 2012

.....  
Tereza Maroszczyková

Děkuji Mgr. Vendule Hykové za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce.

## OBSAH

1	ÚVOD .....	7
2	PŘEHLED POZNATKŮ .....	8
2.1	Tanec .....	8
2.2	Historie tance .....	9
2.3	Akademický tanec .....	12
2.4	Výrazový tanec .....	14
2.4.1	Vymezení pojmu .....	14
2.4.2	Osobnosti výrazového tance.....	15
2.4.3	Vznik a vývoj výrazového tance .....	16
2.4.4	Základy výrazového tance.....	17
2.4.5	Složky výrazového tance.....	18
3	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE .....	22
3.1	Hlavní cíl .....	22
3.2	Dílčí cíle .....	22
3.3	Úkoly práce.....	22
4	METODIKA.....	23
4.1	Analýza odborné literatury .....	23
4.2	Popis vlastního výzkumu.....	23
5	VÝSLEDKY A DISKUSE.....	24
5.1	Taneční techniky výrazového tance .....	24
5.1.1	Lester Horton.....	24
5.1.2	Martha Graham .....	26
5.1.3	José Limón .....	27
5.1.4	Jazzový tanec.....	30
5.2	Zásobník cviků .....	32
5.2.1	Horton technika .....	32
5.2.2	Graham technika .....	35
5.2.3	Limón technika.....	38
5.2.4	Jazz dance.....	44
6	ZÁVĚRY.....	51
7	SOUHRN .....	52
8	SUMMARY .....	53
9	REFERENČNÍ SEZNAM.....	54

Tanec patří mezi nejstarší umělecké projevy člověka, ve kterém dominuje lidské tělo. Člověk již na vývojovém stupni vyjadřoval radost z vydařeného lovu, či strach z nepřízně přírodních sil, pomocí rytmických pohybů (Markovičová, 1985). Tanec je prostředek vyjádření a seberealizace. Odhaluje především citový stav člověka (Jebavá, 1998). Je formou přímé komunikace, kdy pomocí svého těla můžeme vyjádřit naše vnitro. Tancem můžeme uniknout od okolního světa a harmonizovat tak sebe sama. (Dosedlová, 2012).

Hlavním tématem předkládané práce je výrazový tanec jež vznikl počátkem 20. století jako protest proti bezduché virtuozitě akademického tance. Z toho důvodu je v práci pro srovnání stručný popis akademického tance.

První část je část teoretická, kde se snažíme o objasnění výrazového tance. Výrazový tanec nemá žádná striktní pravidla ani omezení proto nám dává možnost svobodného projevu a tím vyjádřit naše pocity. Je to stále se vyvíjející tanec, proto je velice obtížné jej definovat. Neexistuje žádná jednotná definice ani pojem pro jeho označení. Proto je zde popsána problematika v označení výrazového tance. Jsou zde zmíněni průkopníci a osobnosti tance vznikajícího v době úpadku baletu. Dále jsou popsány zásady výrazového tance jako je postavení těla, gesto, gravitace a další. Pohyb je tvořen rytmickou, dynamickou a prostorovou složkou, která společným působením vytváří pohybový tvar.

Ve druhé části práce jsou popsány čtyři taneční techniky jako je technika Horton, Graham, Limón a Jazz. Tyto techniky jsou vybrány na základě vlastních zkušeností, především proto, že společně tvoří jakýsi pohybový základ. Patří k nim nápravná cvičení vzniklá na základě znalosti lidské anatomie. Dále izolace, jež nás učí pracovat s každou částí našeho těla, práce s gravitací, vertikální pohyb a kontrakce. V této části práce jsou popsány základní prvky k jednotlivým technikám. Prvků a jejich obměn je mnoho proto jsou zde popsány základy tance vhodné pro vyučovací hodiny na ZŠ a SŠ.

Na ZŠ a SŠ není taneční hodina v tělesné výchově častým jevem. Proto bych ráda touto prací ukázala, jak může být taneční výchova se zaměřením na výrazový tanec pro studenty prospěšná a motivovat tím učitele aby do tělesné výchovy zařadili hodinu tance.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Tanec

Vnější pohyb, tudíž změna místa a polohy, je nejzajímavějším projevem lidského těla. Začínáme ze základní klidové polohy a opět se do ní vracíme. Estetický pohyb je známkou vyspělé lidské kultury a jeho krása je chápána s dalšími atributy, jako je rytmus, rytmizace, přesnost, uvolněnost, technická zdatnost, výraz, exprese, apod. Základním prvkem vnějšího lidského projevu je chůze. Její individualita, dále s osobitým výrazem (expresi), jsou projevem lidské osobnosti. A spolu se objevují v uměleckých projevech. Při těchto projevech se objevují i citové zážitky. Citový stav se objevuje především v tvůrčím projevu lidského těla, kterým je tanec. Chápeme jej jako umění lidského těla pohybovat se v prostoru a čase, doplněné o city a expresi. Jako elementární pohyb lidského těla je naším svébytným uměleckým projevem. Pomocí těla, výrazu, gesta, hudby můžeme vyjádřit náš vnější stav, ale i vnitřní stav naší duše. Tancem můžeme osobitě ztvárnit sebe sama. Pohyb nevyjadřujeme pouze elementárními pohyby ruky, nohy, ale rovněž jej provádíme v horizontální i vertikální ose (Jebavá, 1998).

Tanec vznikl jako projev lidského vnitra a v různých etapách se projevoval jako významný činitel náboženský, politický, kulturní, společenský a zábavný. Jeho proměna v zábavu nastala především v Americe i Evropě na začátku 20. století (Balaš, 2003).

Tanec se řadí ke kulturním činnostem s estetickým účinkem. Tanec je považován za druh umění, které pomocí rytmických pohybů může vyjádřit naše pocity. Můžeme tanec definovat jako souhru rytmických pohybů, jež neslouží přímo pracovnímu popudu. Uměním se tanec stane ve chvíli, kdy působí esteticky (Rey, 1947).

Markovičová (1985) uvádí, že tanec je společenská aktivita, doprovázená hudbou, která může vyjádřit pocity tanečníka a může navodit lepší náladu. Až do starověku tanec umocňoval rituální obřady, poté přibyla ještě funkce umělecká. V této době se objevoval pouze individuální nebo skupinový tanec. Tanec v páru ještě neexistoval. Ve 20. století se začala konat řada soutěží, dle druhu tance. Vznikl systém hodnocení pro různé tance, který je založen na kombinaci subjektivních dojmů (radost z tance, výraz v obličeji, přirozenost) a na objektivních skutečnostech jako je obtížnost taneční sestavy a její provedení.

Tanec nemusí být vždy doprovázen hudbou, ale může se rozvíjet v tichu či s mluveným slovem. Ale je potřeba při tanci udržovat rytmus, napětí, uvolnění a další vlastnosti hudby. V taneční výchově jde o zdokonalování a zkultivování nedokonalého pohybu. Cílem je projevit myšlenky a pocity němým ale přesto „zpívajícím“ tanečním pohybem (Kurková, 1987).



Tancem se můžeme osvobodit od vnějšího světa, stresu, shonu a harmonizovat sebe sama. Proto zaujal roli v arteterapii. Uvolňuje psychickou tenzi a vede k objevení okamžitého prožitku a tím může odhalit duševní rovnováhu uvnitř i vně těla. Tanec má velmi významnou funkci v sociální oblasti, neboť podporuje vazby a vztahy s postiženými skupinami populace a slouží jako terapie k uvolnění a k seberealizaci hendikepovaného jedince (Jebavá, 1998). Na výrazovém tanci je založena americká taneční terapie, kde se jako terapeutové představili profesionální tanečníci, jenž na sobě pocítili vliv taneční exprese a chtěli tuto zkušenost předat dál (Dosedlová, 2012).

Tanec je jakousi formou přímé komunikace. Komunikujeme sami se sebou i s diváky, jimž předáváme informace, které někdy nelze vyjádřit slovy (Švandová 2006).

Rozdělení tance provádíme na základě různých aspektů, jakými jsou technika tance, hudební doprovod, společenské využití, a další. Z hlediska smyslu tanečního projevu je můžeme dělit na tance obřadní, které baví diváka, nebo společenské, které baví samotného tanečníka (Balaš, 2003).

Podle doby vzniku dělíme tance na gotické, barokní, renesanční, moderní a další. Může být i etnické dělení podle původního rituálního významu na tance indiánské, orientální, irské (Skotáková, 2009).

Nejčastější rozdělení tance je do kategorií:

- Lidový tanec
- Klasický tanec
- Moderní a jazzový tanec
- Společenský tanec
- Současné taneční styly

## **2.2 Historie tance**

Svět je plný pohybu už od nepaměti. Příroda, zvířata i člověk prováděli funkční, přirozené pohyby, které byly součástí života. Člověk nejprve napodobňoval různé události, jako třeba dobrý lov, ale krásu lidskému pohybu dal tanec. Prvními záznamy o něm byly kresby tančících mužů a žen v severním Španělsku na stěně jeskyně Cogul, pocházející z doby kamenné (Jebavá, 1998).

### **Egypt**

V této prastaré civilizaci se tančilo od počátku její existence. Tanečník byl zde postaven nejvýše. Tanec vynikal akrobatickými prvky, lehkostí, komičností. Byl vždy

doprovázen hudbou a spolu tvořily pravidelné činnosti při náboženských slavnostech, oslavách vegetačního cyklu, pro krále, a podobně. Je nejspontánnějším projevem radosti, při které vynikne krása lidského těla (Jebavá, 1998).

### **Indie**

Staroindické umění je výrazně spojeno s hudbou a tancem, jenž se staly neodmyslitelnou součástí této kultury. Prvotními středisky pro tanec byly chrámy, kde se tančilo na počest boha Bharmy. Tance byly náboženské, společenské, bojové a řídily se přesnými zásadami z knihy Bháratíja Nátšástra (Jebavá, 1998).

### **Starý Izrael**

K židovské kultuře neodmyslitelně patřil tanec. Tanec a hudba se prosazovaly v životě každého žida, ale tančily se rovněž tance duchovní, slavnostní, funerální a smíšené tance párové (Jebavá, 1998).

### **Kréta**

Tanec se v mínojské kultuře uplatnil pro seberealizaci jednotlivců při slavnostech. Tančily se extatické tance vystupňované až do extáze pomocí drog. Dalšími tanci byly takzvané mystérie, kdy se tančilo s hady nebo Uranos, jenž znázorňoval putování hrdiny po mínojském bludišti, dále tance mající světský charakter jako tanec vesnický a válečný (Jebavá, 1998).

### **Mykény**

Mykénské tance byly doprovázené zpěvem, hrou na hudební nástroj, a měly podobu orgiastických rituálů, jichž se zúčastnili muži i ženy (Jebavá, 1998).

### **Řecko**

Prvky řeckého tance měly mnoho společného s dnešním moderním tancem: lehkost a rytmičnost pohybů. Rovněž techniky známe v klasickém tanci, jako jsou krokové variace, skoky, otočky a některé akrobatické prvky měly v řeckém tanci své místo (Jebavá, 1998).

### **Etruskové**

Tanec zde patřil ke svátečním i všedním dnům, stejně tak ke kultovním obřadům a sportovním soutěžím. Tančily se tance k počtě zesnulých, či proti moru, při kterých byli tanečníci vzrušení a jakoby v tranzu (Jebavá, 1998).

## **Řím**

Byly pořádány slavnostní a zasvěcovací tance. Na rozhraní epochy republiky a zrození císařství jsou v Římě také taneční školy, v nichž se pěstují etruské, řecké, orientální choreografie a zájem je rovněž o akrobatické tance (Jebavá, 1998).

## **Středověk (4. - 15. stol.)**

Existovaly formy křesťanských tanců, které se konaly v kostele, tzv. tance duchovní, ke kterým patří tance kostlivců, kanovnické tance a dětské chórové tance. Světské tance, spojeny se svátky životního cyklu zemědělců, se tančily ve skupinách, přičemž se tanečníci pohybovali do oblouku v uzavřené místnosti. Párové tance měnící se v milostnou hru řadíme k tanci dvorskému. Dále ve středověku vystupovaly tance procesionální tzv. obchůzka, pak tance cestovní, morové, chorovod a ballatio (Jebavá, 1998).

## **Japonsko**

Japonské tance měly vliv na pozdější japonské dramatické umění. Gigaku „lví tanec“ symbolizuje mythologické zvíře. Tance, které nemají náboženský obsah tzv. Bugaku, dělíme na levé, jejichž původ je v Indii, Číně, Střední Asii a předváděly se v červených kostýmech. Pak jsou pravé tance, které se tančily v kostýmech zelené nebo modré barvy, původem z Koreje (Jebavá, 1998).

## **Renesance (14. - 16. stol.)**

Vytvářel se nový typ tanečních forem, které se uplatnily při okázalých ceremoniích, maškarních plesech a slavnostech. Hlavními prvky byly krok, dvojkrok a úklony hlavy, ze kterých se dalo vytvořit až dvanáct kombinací tanečních figur (Jebavá, 1998).

## **Baroko (16. - 18. stol.)**

Vznik oper a baletů s liniíovou choreografií a silnými výrazovými krokovými variacemi (Jebavá, 1998).

## **Tanec v 19. století**

Byl to zlatý věk baletu. Klasický tanec se řídí několika zásadami jako lineární estetikou, což je výrazná, dlouhá, ohebná linie. Dále pak lehkostí a použitím souboru přesných kroků (Jebavá, 1998).

## Tanec 20. století

V době úpadku klasického tance vznikl jako revoluční krok proti akademickým tendencím tanec výrazový (Jebavá, 1998).

### 2.3 Akademický tanec

Tento tanec je známý rovněž pod názvem klasický tanec, či klasický balet. Vyvíjel se ze společenských tanců 16. století a tanců lidových. Je tvořen především pro jeviště.

Akademický tanec se opírá o pět základních pozic nohou čili stojů, při nichž chodidla spočívají celou plochou na zemi (Rey, 1946).

- První pozice (stoj spatný) – paty se dotýkají.
- Druhá pozice (stoj rozpatný) – paty jsou od sebe vzdáleny o délku chodidla.
- Třetí pozice (stoj srazný) – pata jedné nohy je zaklíněná do výkrojků nohy druhé.
- Čtvrtá pozice (stoj rozrazný) – nohy jsou od sebe vzdáleny o délku jednoho chodidla v rovině souměrností těla.
- Pátá pozice (stoj zkřížený) – pata jedné nohy se dotýká vnitřní strany špičky nohy druhé.

První, třetí a pátá pozice jsou takzvané zavřené (snožné) neboť se nohy alespoň částečně dotýkají. Zbylé pozice nazýváme otevřené (kročné). U třetí, čtvrté a páté pozice může být vpředu noha pravá nebo levá (Rey, 1946).

Dále máme stoje nožné či vznosné, jež vznikají odtížením jedné nohy tak, že druhá převezme celou váhu těla. Pata odtížené nohy se zvedne, nárt napne a špička se dotýká země, vznikne tak stoj úožný, přednožný či zánožný. Zvedneme-li odtíženou nohu do vodorovné výše, vznikne stoj vznosný (Rey, 1946).

Při současném pokrčení obou noh v základní posici vznikají podřepy a při úplném skrčení dřepy. Tato cvičení jsou významné pro nácvik rovnováhy a ohebnosti kloubu (Rey, 1946).

- Podřepy (demi-plié)
- Dřepy (grand-plié)

Pro uvolnění kyčelních kloubů se provádí švihy.

- Velké švihy – přednožný, únožný, zánožný
- Malé švihy – provádí-li švihy noha jen od kolene dolů, jsou to malé švihy

Dále se provádí různé kroužení, výpony a zdvihy.

Práce paží pomáhá především udržovat tělu rovnováhu v postojích a při pohybech ale rovněž dokresluje jakousi půvabnou linii celkového pohybu (Rey, 1946).

Základní polohy paží: předpažení, upažení, vzpažení.

Vedlejší polohy paží: předpažení jedné ruky s upažením nebo vzpažením ruky druhé, upažení jedné ruky se vzpažením druhé ruky.

Mezipolohy- poloha paží mezi předpažením a upažením nebo mezi připažením a upažením.

- Výchozí poloha paží – mírně zaoblené paže splývají před tělem (lokty nesmí vyčnívat), dlaně obráceny k tělu.
- První základní poloha – z výchozí polohy předpažíme do výše žaludku, hřbety ruky směřují od těla.
- Druhá základní poloha – z výchozí polohy rozpažíme v úrovni ramen tak, že lokty budou níže než ramena a zápěstí níže než lokty.
- Třetí základní poloha – z výchozí vznesením zaoblených paží nad hlavu.

Polohy hlavy se dělí stejně jako nohy do pěti poloh (Rey, 1946).

- Hlavu držíme zpříma.
- Hlavu nakloníme do strany (vlevo, vpravo).
- Hlavu otočíme do strany (vlevo, vpravo).
- Hlavu zakloníme.
- Hlavu skloníme vpřed.

Tanec spojuje určité pohybové prvky ve složitější útvary, které kombinuje ve vyšší celky. Časem si akademický tanec vytvořil vzorce a schémata, jež můžeme rozdělit do dvou skupin. Přenáší-li se tíha z jedné nohy na druhou, jsou to takzvané kroky. Když se tíha nepřenáší, jsou to tempa (Rey, 1946).

## **2.4 Výrazový tanec**

### **2.4.1 Vymezení pojmu**

Výrazový tanec byl znám pod různými jmény. V Německu a Rakousku to byl tanec nový, novodobý, umělecký nebo výrazový a pod takovými jmény se šířil do Maďarska, Polska, Československa a dalších zemí. Ve Francii byl znám jako Dance libre nebo plastique, v Anglii a v Americe jako German Dance, také Free Dance později jako Modern Dance. Toto scénické umění se rozšířilo také do Japonska, Izraele a do jiných zemí (Kröschlová, 1964).

Kubicová (1986) definuje moderní tanec jako všechny projevy uměleckého tance, které se vyvinuly od začátku 20. století mimo oblasti akademického tance.

Výrazový tanec vychází z vnitřního popudu. Má svůj systém prvku, ke kterým neodmyslitelně patří hudba (Jebavá, 1998).

Scénický tanec je obor amatérského tanečního umění, který se postupně konstituoval od 60. let jako svébytný obor v oblasti původně vymezené pojmem "nefolklorní tanec" (Cveklová, 2006).

Scénický tanec je moderní výrazový tanec, určený pro divadelní scénu. Nemá žádná striktní pravidla ani omezení. Cílem je vyjádření příběhu, myšlenky nebo pocitu (Málek, 2012).

Současný tanec, který vznikl na začátku 20. století jako protest na baletní techniku, se skládá z řady tanečních technik a stylu. Jeho charakteristika spočívá v nenucenosti pohybu použitím přirozených linií těla a jeho energie. Je zcela odlišný od tradičních tanečních stylů (Štěpánková, 2009).

Pro označení tohoto tance máme množství pojmu jako moderní, nový, rytmický, scénický, současný, svobodný, osvobozený, volný nebo výrazový, ale vymezení pouze jednoho je velmi obtížné. Během let se označení tohoto druhu tance měnilo. Je těžko jej označit například jako moderní tanec když do moderního tance můžeme zařadit rovněž blues, brake dance, hip hop, jazz, jive, či step. Scénický tanec se dá zase použít pro všechny tance odehrávající se na divadelní scéně. Současný tanec může být označením pro moderní balet a také pro hip hop a break dance. Výrazový tanec se stále vyvíjí, z toho důvodu je opravdu velice těžké jej přesně definovat.

## 2.4.2 Osobnosti výrazového tance

Výrazový tanec v Americe tvořili:

Isadora Duncán (1878 - 1927) se svým emotivním i duchovním projevem stavěla proti formě klasického tance. Spojením prvků klasického baletu s tradičními tanci Ameriky a Evropy tvořila nový výrazový tanec. Vystupovala v Chicagu, New Yorku, Londýně, Paříži, Itálii, Řecku, Rusku a ohromovala publikum svou brilantní technikou a choreografií doplněné o silně akcentované barevné světlo (Jebavá, 1998).

Výrazovým tancem, založeném na improvizaci, se věnovala velice emotivní osobnost Ruth St. Denis (1877 - 1968). Klade především důraz na divadelnost, barevné efekty a kostýmy. Studovala prvně techniku klasického baletu, v roce 1904 se velmi zajímala o egyptský tanec a při svých dalších projevech byla silně ovlivněna japonským uměním (Jebavá, 1998).

Martha Grahamová (1898 - 1991) používá v tanci psychologické prvky. Její tanec je velmi působivý, spojený s uměleckým i lidským výrazem čímž diváka uchvátí. V New Yorku koncertovala se svými tanečnickými křesly na různá témata: američtí Indiáni, primitivní rituály, řecká mythologie a díla s psychologickou a citovou zápletkou. Grahamová vytvořila v letech 1930 - 1940 osobitý styl tance (Jebavá, 1998). Grahamova technika - pojmenována po Marthe Graham se zaměřuje na kontrakce těla, jeho následné uvolnění, pád a znovunabytí. Tato technika je typická svou "prací se zemí" a užíváním především břišních a pánevních kontrakcí (Svitlík, 2012).

Doris Humphrey (1895 - 1958) byla průkopnicí amerického výrazového tance a inovátorkou v taneční technice, choreografii a teorii pohybu. Byla zanícenou a talentovanou studentkou tance již od útlého věku. Chtěla vytvořit tance, které odráží její osobnost. Pochopila, že každý pohyb vycházející z těžiště musí následovat pohyb kompenzační pro obnovu rovnováhy a zabránit tak nekontrolovatelnému pádu (Groom, 2011).

Charles Wiedman (1901 - 1975) inovátor amerického výrazového tance. Je znám svou komickou a satirickou prací. Vytvořil abstraktní, rytmickou pantomimu (Groom, 2011).

Výrazový tanec v Evropě tvořili:

Významnými tanečníky, kteří se podíleli na tvorbě nového tanečního směru v Evropě byli Rudolf Laban (1879-1950), Kurt Jooss (1901-1979), Mary Wigman (1886-1973), Herald Kreutzberg (1902-1968), Rosalina Chladek (1905-1995).

### 2.4.3 Vznik a vývoj výrazového tance

"Tanec je skrytý jazyk duše." (Martha Graham)

Bezduchá taneční virtuozita ovládající baletní jeviště v druhé polovině 19. století vzbudila odpor v umělcích, ale i obecnstvu. Proto velkou senzaci vyvolaly vystoupení především tanečnice Isadory Duncanové. Protestovala proti nespravedlivému světu. Usilovala o napodobení antického umění a jako hudební doprovod si volila vážnou koncertní hudbu. Témata pro taneční tvorbu hledala v antické mytologii, v současné literatuře, ve výtvarných dílech a hudebních skladbách. Mezi její nejúspěšnější tance patřily ty s konkrétní myšlenkou. Neměla taneční techniky, proto byl její tanec jaksi přízemní, bez skoku a rotací. Její tanec obsahoval především přirozené kroky, běh, poskoky, podřepy, kleky a jiné. Obecnstvo uchvátila svou individualitou a silou výrazu. Se svoji sestrou zakládala taneční školy, ale její vyučování nemělo nějaký systém, proto neměla vážnější následovníky, ale měla mnoho obdivovatelů mezi umělci, jenž byli ovlivněni jejím chápáním tanečního umění. Nejvíce se tento druh tance ujal v Americe a Německu a jeho hlavním rysem bylo, že se vyhýbal všemu, co připomínalo klasický balet (Markovičová, 1985).

Výrazový tanec, vznikl na začátku 20. století v době, kdy upadal klasický tanec. Jeho formu ovlivnily umělecké směry té doby jako expresionismus, kubismus, abstraktní umění, futurismus a jiné. Je to druh umění, který má velkou budoucnost a neodmyslitelně patří k umění, které inspiruje, šokuje a okouzluje (Jebavá, 1998).

Tanečníci cítili potřebu svým projevem komunikovat s diváky. Chtěli divákům představit problémy a tím je donutit k přemýšlení. V akademickém tanci se vychází z nepřirozených pozic a těžiště tanečnicků se téměř nemění. Toto výrazový tanec odmítal, a proto se oprostil od divadla i od choreografa, jelikož choreografem se stával samotný umělec (Kubicová, 1986).

Charakteristickým rysem tance 20. století je úmyslné použití gravitace zatímco klasický balet vyžaduje lehkost a vzdušnost. Moderní tanečníci často používají svou tělesnou hmotnost k dynamickému pohybu a odmítají postoj klasického baletu jako vzpřímené, vztyčené tělo. Používají svoje emoce a nálady k vytvoření vlastních kroků (Bedinghaus, 2008).

Výrazový tanec je scénická a umělecká forma tanečního projevu. Tanečníci používají tanec, aby vyjádřili své nejniternější emoce. Mnoho tanečnicků si vybírají témata blízká jejich srdci, například ztracené lásky nebo životního selhání. Tanečníci si zvolí hudbu a kostýmy aby odrazily jejich emoce (Bedinghaus, 2008).

Inspiraci pro scénický tanec najdeme v člověku samotném, v lidských vztazích, přírodě a především v hudbě. Inspirace hudbou je velmi různorodá, např. lidová hudba,



evropská, hudba českých i světových klasiků, populární žánry, jazz a další. Ve scénickém tanci se využívá rovněž slovo, zvuky a pohyb v tichu. Amatérskému scénickému tanci se věnuje mládež, dospělí ale také děti, u kterých vedle uměleckého principu vstupuje i princip pedagogický (Cveklová, 2006).

Základní myšlenkou moderního tance jsou city a pocity, jež mají svou podobu v tělesném výrazu, jejich intenzita odpovídá intenzitě gesta, celé tělo se stává nástrojem výrazu střídáním napětí a uvolnění ve svalových skupinách, snaha o maximální expresi, jež vylučuje mechanické provádění pohybu (Dosedlová, 2012).

#### **2.4.4 Základy výrazového tance**

Výrazový tanec je historicky mladá, dynamická a rozvíjející se disciplína. Vyskytují se v něm zásady nebo principy, které spolu vzájemně souvisejí a ovlivňují se. Tyto zásady jsou základním stavebním kamenem (Kloubková, 2008):

- Postavení těla

Správné postavení těla probíhá ve vertikální ose, kde je váha rovnoměrně rozložena na ploše chodidel, která jsou rozprostřena na podlaze. Napětí, vycházející z dynamiky v těle, směřuje od pánve směrem do země a po páteři směrem vzhůru do temene hlavy. Důležité je i vytažení těla v kyčelních kloubech, horizontální osa procházející rameny, která zabezpečuje držení hrudníku, uvolněný a aktivní výraz obličeje a pohled očí. Sedací svaly jsou kontrahované, břišní přitažené do šířky, spodní žebra jsou zatažená, hrudní kost směřuje vzhůru, ramena jsou rozložena do šířky a lopatky do šířky a dolů (Kloubková, 2008).

- Svalové cítění

Svalové cítění je uvědomělé používání svalů. Musíme si vypěstovat pocit pro svalové uvolnění, smrštění, protažení a klidový tonus. S tím úzce souvisí i uvědomování si rovnováhy a vyváženosti (Kloubková, 2008).

- Pocit centra

V každém těle je určité místo nacházející se v centru pánve, které chápeme jako centrum pohybu, z něhož vychází každý pohyb (Kloubková, 2008).

- Správné dýchání

Dýchání má fyziologickou funkci okysličování ale rovněž napomáhá pohybu. Správné dýchání je nezbytností pro kvalitní provedení pohybu. Je důležité dýchat plynule a sladit

dýchání s rytmem pohybu a tělesnou námahou. V tanci je někdy potřeba dech na chvíli zadržet (Kloubková, 2008).

- Hudební cítění

Strukturu tance vytvářejí rytmus a takt. Hudební cítění je citlivé svázání pohybu s hudbou a jejím frázováním (Kloubková, 2008).

- Cítění prostoru

Cítění prostoru může tanečnickovi velmi pomoci. Pro vymezení směru používáme osm bodů. Při pohybu z místa vnímá tanečník prostor celým tělem. Může ho vnímat i jako odpor vzduchu (Kloubková, 2008).

- Gravitace

Se Zemskou přitažlivostí se musí tanečník naučit pracovat, aby ho při tanci tolik neomezovala. Na práci s gravitací je zaměřená technika José Limóna (Kloubková, 2008).

- Gesto

Gesto chápeme jako výrazovou stránku pohybu, která slouží k vyjádření pocitu a myšlenek (Kloubková, 2008).

#### **2.4.5 Složky výrazového tance**

Pohyb probíhá určitou silou v prostoru a v čase. Pohyb je tvořen rytmickou, dynamickou a prostorovou složkou, které společným působením vytváří pohybový tvar. Každá složka má svůj specifický význam. Ve výrazovém tanci jsou tyto složky propojeny, ale každou z nich můžeme zvlášť zesílit. Výrazový tanec dbá na požadavky jeviště, ale nemusí být s ostatními výrazovými prostředky scény spojován. Může na jevišti vystupovat sám o sobě a působit tak na tanečníka i diváka rytmem, silou emoce, dynamikou pohybu, výtvarnou složkou a trojrozměrným pohybem v prostoru. Tanečník i choreograf může brát tanec jako jediný vyjadřovací prostředek nebo jej také spojit s hudbou, slovem, hrou zvuku a světla. Samostatnou náplní tance se může stát citový obsah pohybu vyrůstající z rytmických, dynamických a prostorových zážitků. Výrazovému pohybu předchází silný zážitek. Množství zážitků dává možnost dosáhnout bohaté mnohotvárnosti pohybového projevu. Odlišnost pohybového zážitků vyvolává jiný citový ohlas u tanečníka a tím i u diváka. Rytmicovou, dynamickou i prostorovou složku je potřeba probrat odděleně abychom je mohli pochopit a využít. Z toho důvodu dělíme látku výrazové části do pracovních úseků (Kröschlová, 2002):

- Zrod výrazového pohybu ze zážitků rytmických

Pohybový projev se opírá o rytmickou složku, která je do pohybu zapojena rytmem, tempovou a metrickou stránkou. Rytmická složka je poměr trvání jednoho pohybu k trvání pohybu následujícího (Kröschlová, 2002).

- Zrod výrazového pohybu ze zážitků dynamických

Nejvýraznější emocionální stránka pohybového projevu je složka dynamická. Dynamickým pohybem tanečník vyjádří vše, co se odehrává v jeho nitru. Technickým podkladem dynamického pohybu je svalová a dechová poslušnost. Tanečník musí pracovat se svými svaly jemně. Svaly mají mít schopnost vláčného stahování, protahování a uvolňování. Ve výrazovém tanci se pracuje se všemi stupni svalového napětí a uvolnění. Využívá se také vypnutí svalové činnosti, což způsobuje pád. Protahování nebo stažení svalů ve výrazovém tanci vždy souvisí s pocitem tanečníka (Kröschlová, 2002).

- Zrod výrazového pohybu ze zážitků prostorových

Celkové vnímání prostoru je spjato s prožíváním tance na jevišti společně se stránkou výrazovou a skladebnou. Směrové cítění jednotlivého pohybu, cítění prostoru v sebe samém, vztah k jevištnímu prostoru, půdorysné řešení tance jsou způsoby prostorového vnímání související s výrazovou stránkou tanečního projevu (Kröschlová, 2002).

Pohyby řadíme do základních směrů, vedle nich rozeznáváme mezisměry mezi dvěma základními směry a mezisměry mezi třemi základními směry (Kröschlová, 2002).

- Základní směry:

vpřed - vzad

vpravo - vlevo

vzhůru - dolů

- Mezisměry mezi dvěma základními směry:

vpravo - vpřed

vpravo - vzad

vpravo - dolů

vpravo - vzhůru

dolů - vpřed

dolů - vzad

vlevo - vpřed

vlevo - vzad

vlevo - dolů

vlevo - vzhůru

vzhůru - vpřed

vzhůru - vzad

- Mezisměry mezi třemi základními směry:

vpravo - vpřed - dolů

vpravo - vpřed - vzhůru

vpravo - vzad - dolů

vpravo - vzad - vzhůru

vlevo - vpřed - dolů

vlevo - vpřed - vzhůru

vlevo - vzad - dolů

vlevo - vzad - vzhůru

Každou změnou směru se mění rovněž pocitový obsah pohybu. Pohyb je veden určitou částí těla určitým směrem do určitého bodu v prostoru. Tanečník pocitově vnímá jednotlivé části těla. Pocity vnímání těla a směru zvyšuje výrazovost tanečního projevu. Ze směrového zážitku se tvoří jednosměrné, dvousměrné (protisměrné), třisměrné a vícesměrné pohyby (Kröschlová, 2002).

Každý z těchto úseků řeší jiné otázky taneční tvorby a přináší úkoly pro výuku. Na začátek řadíme úkoly, které mají probudit rytmický, dynamický, a prostorový zážitek jak po tělesné tak i psychické stránce tanečníka tak aby vyvolaly čistý zážitek. Později zařadíme spojení složek s dějovou motivací, jelikož námět pohybový zážitek vždy ovlivní. Při výuce se zařazují úkoly dvojího druhu, s hudbou nebo bez. Úkoly s hudbou řazené především ze zážitku rytmických a dynamických pěstují v tanečnicích hudební cit a pomáhají pochopit danou problematiku. Úkoly bez hudby zase nutí v první řadě k samostatnosti a k umění vyjadřovat se pohybovou řečí. Proces tvoření tance vyžaduje projít v době učení jak cestou citu, tak i cestou uvědomění. Může nastat problém, že tanečník chápe taneční problémy pouze citem a intuicí. Kde bývá první pokus báječný, ale už nikdy jej nedokáže opakovat, protože si není vědom, jak tvořil. A naopak druzí, nejsou schopni tvořit, dokud si neuvědomí jádro problému. V takovém případě je tvorba příliš schematická a nezáživná. V taneční tvorbě je

taková jednostrannost pouze na vadu. Jen málokdy se najde mezi rozumovou a citovou účastí rovnováha. Další problematikou tvořivé práce je zvyková sféra pohybu, která je u každého jedince individuální a specifická. Každý má svůj rytmus, dynamiku, pohybovou škálu, jimiž se vyjadřuje. Je to obdobný návyk jako u slovního vyjadřování. Pohyby může někdo provádět ukázněně, další zase prudce, s plnou energií, a další, naopak stíněně, chabě. Někdo provádí půvabná gesta jiný zase vášnivá. Tuto zvykovou sféru pohybu musí taneční umělec v sobě překonat, neboť se od něj očekává vyjádření nejen sebe sama ale i různých charakteru postav. Taneční technika vytváří jakýsi stereotyp dokonalých pohybu, kdežto taneční tvorba se musí stále obnovovat (Kröschlová, 2002).

### **3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE**

#### **3.1 Hlavní cíl**

- Specifikovat taneční techniky výrazového tance a sestavit zásobník cviků využívající technik Lestera Hortona, Marthy Grahamové, José Limóna a Jazzového tance.

#### **3.2 Dílčí cíle**

- Analyzovat odbornou literaturu.
- Popsat jednotlivé taneční techniky a vytvořit zásobník cviků.

#### **3.3 Úkoly práce**

- Zajistit fotoaparát a prostory pro focení.
- Upravit fotografie ve Photoshopu.

## **4 METODIKA**

### **4.1 Analýza odborné literatury**

Základní informace vztahující se k tématu byly získány zejména z internetových zdrojů vyhledaných na Google, z odborných literárních zdrojů z knihovny, a z databází. Materiálu k tomuto tanci bylo vyhledáno mnoho, ale pro tuto práci byly vhodné pouze některé, jelikož ve většině zdrojů se informace opakovaly a nebylo nalezeno nic nového pro práci.

Ve výsledkové části práce se zabývám tanečními technikami Horton, Graham, Limón a Jazz jež tvoří výrazový tanec. Techniky jsem zde charakterizovala na základě vyhledávání publikací v databázi, na internetu, v knihovně a pomocí sledování videí se zmíněnými technikami na Youtube.

V práci je vytvořen zásobník cviků, zaměřen na zmiňované techniky, pomocí vlastních zkušeností a prohlížení videí na youtube. Tyto techniky byly vybrány, neboť jsou v nich obsaženy základní principy výrazového tanečního pohybu, jako jsou pevné držení těla, kontrakce, využití gravitace, či izolace. Cviky jsou vhodné pro studenty ZŠ a SŠ neboť je učí správnému držení těla a práci s jednotlivými svaly, rozvíjí koordinaci, ohebnost, sílu a zlepšuje pohybovou paměť.

### **4.2 Popis vlastního výzkumu**

Po zajištění fotoaparátu a fotografa jsem v prostorách tělocvičny na Hynaisově ulici v Olomouci pořídila fotografie, které jsem následně upravila ve Photoshopu.

## **5 VÝSLEDKY A DISKUSE**

### **5.1 Taneční techniky výrazového tance**

Tanec nemusí být vždy doprovázen hudbou, ale může se rozvíjet v tichu či s mluveným slovem. Ale je potřeba při tanci udržovat rytmus, napětí, uvolnění a další vlastnosti hudby. V taneční výchově jde o zdokonalování a zkultivování nedokonalého pohybu. Cílem je projevit myšlenky a pocity němým ale přesto „zpívajícím“ tanečním pohybem (Kurková, 1987).

Pohyb nevyjadřujeme pouze elementárními pohyby ruky, nohy, ale rovněž jej provádíme v horizontální i vertikální ose (Jebavá, 1998).

Výrazový tanec představuje fyzickou, uměleckou ale i duševní činnost, jež vede k uvolnění a otevření těla. I v naprostém uvolnění se musíme na své tělo dokonale soustředit. Jde o práci se samotným pohybem, čímž si uvědomíme celé tělo a můžeme tak hledat způsob jak jej ovládat (Hejná, 2009).

Taneční technika je sled prvků a cvičení, která jsou metodicky sestavená a vedou k vypracování všech částí těla a svalových skupin aby mohl tanečník vyjádřit tancem vztahy a emoce (Kloubková, 2008).

Existuje mnoho základních technik majících svá pravidla a na první pohled je můžeme od sebe rozlišit. Ale technika je pouze základ, ke kterému si tanečník může nabalit to svoje. Při tanci se nemusíme řídit pouze jednou technikou a tím vzniká celá škála variací a odnoží. Řada tanečních technik a stylů, vznikla začátkem 20. století, jako protest na neohebnou techniku baletu. Zakladatelky Isadora Duncan a Martha Graham, chtěly nalézt jakousi nenucenost pohybu použitím přirozených linií těla a jeho energie (Šedivcová, 2009).

Taneční technika je systém vzdělání, který nám pomoci opakování umožňuje a usnadňuje provádět i velmi složité taneční pohyby. Výrazová taneční technika je rozmanitá, a definována odlišně tanečníkem od tanečníka (Monroe, 2011).

Současný tanec v dnešní době má různé druhy odnoží, ale jeho podstata zahrnuje taneční techniky vytvořené Marthou Graham, José Limónem, a Lesterem Hortonem (Theys, 2011).

#### **5.1.1 Lester Horton**

Lester Horton (1906- 1953) byl americký tanečník, choreograf a pedagog. Stal se legendou výrazového tance, rozvíjel svou vlastní techniku a založil vlastní taneční skupinu. V



roce 1946 založil Dance Theater v Los Angeles, jako jedno z prvních divadel zaměřených na výrazový tanec v USA. Je velmi uznávaný pro rozvoj jeho moderní techniky (Šedivcová, 2009).

Studoval americký tanec, zkoumal světové taneční styly a byl horlivý pozorovatel přírody. Vyvinul techniku studiem anatomie a formulováním cvičení na posílení a připravení těla pro výkon v jakémkoli stylu (Straus, 2007).

Stejně jako všechny styly tance, tato technika je náročná na mysl i tělo. Rozvíjí tělo jako nástroj pohybu a zlepšuje fyzické omezení. Pracuje s energií, která je neustále v pohybu. Technika je dynamická a dramatická (Anonymous, 2011).

Horton zemřel na infarkt v roce 1953 před dokončením své taneční myšlenky. Proto se výuka jeho techniky může v závislosti na učiteli lišit. Jedna konstanta je, že technika je určena k nápravě a zlepšení fyzických možností tanečníků, aby mohli vykonávat jakoukoli formu tance (Legg, 2007).

Horton technika posiluje a zvyšuje rozsah v celém těle. Je založena na kvalitě pohybu. Váha se pohybuje od rovnoměrného rozdělení na zádech až po nohy, k bytí zcela vyrovnaný. Začátek a konec každého cvičení vede k vytvoření svalové rovnováhy. Začátek lekce je zaměřen na plochá záda, pak primitivní dřepy, švihy nohou, výpady a protažení. Tato technika probouzí tělo i mysl (Straus, 2007).

Tato technika klade důraz na celé tělo a anatomický přístup k tanci, který zahrnuje flexibilitu, sílu a koordinaci. Charakteristickými znaky jsou pevné držení těla a asymetrické uspořádání paží a nohou (Anderson, 1992).

Jeho taneční styl je integrován do mnoha programů vysokých škol a soukromých tanečních škol. Při studiu techniky Horton jsou studenti vedeni v tanci k používání celého svého těla s obrovskou pružností a dynamikou což vede k vysoké úrovni pohybu (Moon, 2010).

Vyvíjel cvičení, kdy se tělo pohybovalo tak aby byl pohyb anatomicky nápravný. Jeho metoda je velice složitá a inspirující pro mnoho tanečních choreografů. Prvním krokem v učení techniky Lestera Hortona je zahřátí těla (Lear, 2006).

Cvičení jsou velmi obtížná, lekce začíná spíše ve stoje, čímž se tělo rychle zahřeje. Horton používá plochá záda, boční úseky a výpady. Všechny pohyby, které mohou být nalezeny v jazzové rozcvičce (Legg, 2007).

Horton měl zájem o geometrické tvary, a energický pohyb v prostoru, avšak některé pohyby mohou být ladné. Technika je dynamická a dramatická, vyvíjí se pevnost a pružnost a pracuje s energií, která je neustále v pohybu. Primárním cílem techniky je vytvořit „dlouhá záda“ (Legg, 2007).

Základy techniky:

- Plochá záda
- Rovnováha
- Kyčelní izolace
- Délka „do vesmírů“
- Švihy a kopy
- Geometrické tvary, zejména horizontální (rovnoběžně s podlahou)
- Boční geometrické tvary „boční T „ (na straně těla) (Legg, 2007)

Jeho cílem bylo vytvořit moderní taneční techniku, která byla také anatomicky korekční. Horton technika zahrnuje plochá záda, boční úseky, švihy nohou, hluboké výpady a pády. Studenti se učí, jak provádět cviky bez zranění (Theys, 2011).

### 5.1.2 Martha Graham

Martha Graham (1898 - 1991) v roce 1926 založila v New Yorku taneční školu. Svou technikou ovlivnila choreografii moderního výrazového tance. Psychické napětí a pocit smutku vyjadřovala technikou založenou na vnitřním napětí trupu, ze kterého vychází pohyby hlavy a končetin. Využívá rovněž princip izolace. V Graham technice pohyb vychází z centra, které je posazeno v pánvi. Novým prvkem Grahamové je záměrné napětí svalových skupin, které se aktivně nepodílejí na pohybu. Tím je kladen hybným svalům odpor a je zdůrazněno zároveň zapojení trupu jako východiska pohybu. Tato cvičení jsou velmi náročná, neboť potlačují přirozený průběh pohybu, při němž se napětí a uvolnění svalu střídá. V této technice jsou v napětí procvičovány i izolované pohyby jednotlivých center (Šimek, 1981).

Největším přínosem Grahamové je sestavení pevného technického systému, jež je dnes součástí taneční přípravy nejen v tanečních souborech ale i v moderní gymnastice. Z techniky Grahamové zůstaly jen základní principy, jimiž jsou střídání kontrakce a vyrovnání (Kloubková, 2008).

Tato technika je založena na využívání protikladu stažení a uvolnění svalů. Kontrakce a uvolnění souvisejí se základní lidskou činností – nádechem a výdechem (Rudelová, 1998).

Graham techniku definují tři pohyby: kontrakce, uvolnění a spirály. Kontrakce Graham je C - křivka páteře. Uvolnění je odpovědí na kontrakci, která vrací páteř do neutrální polohy, nebo se otevře hrudní kost „k obloze“. Spirála je zkroucení trupu, které začíná na pánvi a pak se přesune do těla (Theys, 2011).

Základy techniky:

- Kontrakce (contraction, stažení) je výdech, současně vytlačení vzduchu, zploštění těla, podsazení pánve, stažení hýžd'ových svalů, protažení břišních svalů a zároveň jejich přitisknutí k páteři. V těle v tomto momentě probíhají dva kruhy:

1. prochází páteří a vychází temenem hlavy
2. prochází hrudníkem, rameny a pažemi.

- Uvolnění (relase) je nádech, současně vyrovnání pánve, maximální protažení páteře, vytažení z kyčelních kloubů (Rudelová, 1998).

- Spirála zabalí trup kolem svislé páteře. Spirála dodává sílu k vyvinutí pohybu.
- Pády v Graham technice působí jako omdlávání, stáčí se na boku a nabírá energii ke zvednutí se do stoje.

- Výrazné náklony do strany.
- Opoziční síla se vytváří tím, že se natahujeme do různých směrů, zatímco energie vyzařuje ven z páteře (Thomas, 2007).

Ke zvládnutí techniky Marthy Grahamové jsou důležitá přípravná cvičení napomáhající k osvojení si správného držení těla, k ovládnutí jednotlivých svalových skupin a k rozvoji pohybového rozsahu (Rudelová, 1998).

Technika využívá dynamiku, prostorové změny pohybu, výdrže, prudké skoky, švihy a uvolněné pády (Beranová, 2006).

Velmi důležité jsou cviky v nízkých polohách, jimiž lekce začínají, poté se provádí cviky v prostoru a přechody z vyšších poloh do nižších. Dále přicházejí na řadu krátké cvičení u tyče a pády. Při cvičení je nutná stála kontrola těla a správné dýchání. Nesmíme zaměnit napětí za křečovitost, či narovnaní uvolněním. Technika Graham je při cílevědomé práci velmi účinná pro formování pohybového výrazu, ale pro nezkušené může být velmi obtížná a nudná (Šimek, 1981).

### 5.1.3 José Limón

José Limón (1908 - 1972 ) se po shlédnutí tanečního představení v New Yorku, ve věku 20 let, rozhodl vzdát malířského studia a stát se tanečníkem. Jeho první učitelkou byla Doris Humphreym, která s Charlesem Wiedmanem vedla školu moderního tance. Limón začal s tancem až ve svých dvaceti letech ale byl odhodlán uspět. Velmi tvrdě pracoval, aby se se svým tělem naučil pohybovat a vytvářet nové, odlišné způsoby pohybu. V 1946 roce založil

svou vlastní taneční školu José Limón Dance Company, kde velela na jeho požádání Doris Humpheryová (Daile, 2009).

Limón tvořil tance, které byly inspirovány příběhy z bible, z rodného Mexika či hrami Williama Shakespeara. On sám rovněž vyvinul velmi zvláštní taneční pohyb znám jako Limón technika. Tento taneční styl využívá tělesné hmotnosti k pohybům směřovaných k zemi vlivem gravitace a kontrastuje jej pohyby vzhůru, jako vertikální skoky, běh, skoky s otevřenou náručí a otočky ve vzduchu. Vytvořil přes 70 různých tanců a vystupoval po celém světě (Kinsky, 2010).

Limónská taneční technika, je založena především na pohybech jako jsou pády, spirály, vymršťování se, připomínajících pohyby vln, což dovoluje pracovat mimo svou osu a v prostoru. Základem techniky je pád a zpětné narovnání (Kloubková, 2008).

Technika Limón využívá gravitaci a váhu těla a její vliv na jeho pohyb. Z tohoto důvodu je nutné připravit celé tělo, a to podle metod analýzy tanečního pohybu (Kinsky, 2010).

Gravitaci podléhá celé tělo nebo jen jedná část (ostatní zůstávají vzpřímené). Pád uvolňuje velké množství kinetické energie, která je tak využívána znovu k vyrovnání. Působit uvolněně ale rovněž velmi dynamicky (Prudíková, 1996).

Základní principy Limón techniky:

- Správné postavení těla

Dolní končetiny v 1. pozici paralelní směřují v před a jsou umístěna pod kyčelními klouby a váha je na nich rovnoměrně rozložena. Ramena jsou ve stejné linii jako boky. Pro správné postavení těla nepotřebujeme velkou svalovou sílu (Kloubková, 2008).

- Rolování

Plynulý průběh pohybu procházející částmi trupu, přirovnáváme k řetězové reakci. Prochází hlavou, rameny, hrudníkem, jednotlivými obratli, páteří, pasem a pánvi. Při rolování je základní „high point“ což je závěsný bod, kterým prochází osa a tělo je v průběhu rolování na něm zavěšeno. Při rolování stranou se tento bod posouvá po hraně trupu a při rolování vzad se přesouvá z temene na hrudní kost. V průběhu rolování trupu v před, je závěsný bod v horní části krční páteře když rolujeme hlavu, v dolní části krční páteře při rolování ramen, při rolování hrudníku je mezi lopatkami a při rolování trupu se nachází na bederní části páteře (Kloubková, 2008).

- Vedení horních končetin

Při rolování a vyrovnávání trupu používáme specifický doprovodný pohyb horních končetin. Tento pohyb se dá přirovnat k pohybu „svlékání trička“ (Kloubková, 2008).

- Opozice

Opozice je svalové napětí a proudění energie směřující z centra těla do pěti krajních bodů lidského těla, které jsou vzájemně propojeny. Těmito body jsou hlava - temeno, levá horní končetina, pravá horní končetina, levá dolní končetina a pravá dolní končetina. J. Limón rozeznává ještě šestý opoziční bod, kterým je závěsný bod, který stále táhne vzhůru. Uplatňuje se především při pádu nebo rolování trupu (Kloubková, 2008).

- Energie

Potenciální energie je nahromaděná v těle, jejím uvolněním se mění na kinetickou, která dává tělu schopnost se pohybovat. Podle Limóna se tato energie uvolňuje tíhou jednotlivých částí těla (Kloubková, 2008).

- Pád

Při naprostém uvolnění svalů, podléhá tělo gravitaci a padá. Tíže může podlehnout celé tělo nebo jen nějaká část. Při pádu se uvolňuje velké množství kinetické energie, kterou pak můžeme využít k vyrovnání nebo odpérování (Kloubková, 2008).

- Tíha

Je to podlehnutí tíže části těla a současné zapojení opozice v jeho ostatních částech (Kloubková, 2008).

- Pérování

Jde o krátké podlehnutí tíže a využití tíhy k odrazu zpět. Postupné padání a vymršťování se děje v zavěšení na high poin. Pohyb dolů i nahoru je rovnoměrný, čím níže tělo padá, tím výše se odráží (Kloubková, 2008).

- Vyrovnání a odpérování

Jejich konečný výsledek je totožný. Při pádu části těla dosáhnou svaly maximálního propnutí v nejnižším bodě a přirozeně se vymršťují zpět jako pružina (Kloubková, 2008).

- Zadržení napětí

Jde o zvýšení potenciální energie, v nejvyšším bodu pohybu, což můžeme chápat jako pocit zadržení dechu. Tento velmi důležitý princip dodává tanci na dramatičnosti (Kloubková, 2008).

- Izolace

Izolace se především využívá v práci se začátečníky. Jde o pohybové oddělení jednotlivých částí těla (Kloubková, 2008).

Tato cvičení nás připravují na správné provedení, proto je řadíme na počátku každého vyučování. Mohou se vyskytovat v různých obměnách a rytmických kombinacích. Mezi tyto základní cvičení řadíme cvičení na zemi i ve stoji, ze kterých pak vytváříme cvičení s postupem do prostoru. Lekce tance zaměřená na tuto techniku, by měla kromě výše uvedených cvičení obsahovat i relaxační cvičení. Doba trvání vyučovací lekce by měla trvat alespoň 90 minut (Kloubková, 2008).

Limón technika není striktně definována, nevystupují zde pohyby a pozice, které by se měly objevovat vždy. Je to technika o nekonečných možnostech tance. Důležitými faktory jsou načasování a energie. Pracuje se s poskakováním a kýváním. Zdůrazňuje dýchání do celého těla a tím zvětšuje rozsah pohybu (Theys, 2011).

#### **5.1.4 Jazzový tanec**

„Jazz Dance“ je forma tanečního projevu, která se vyvinula na začátku dvacátého století. Jejím základem je směs evropských a afrických tradičních pohybů prováděných v rytmu jazzové hudby. Tanec se vyvíjel současně s jazzovou hudbou, která je charakteristická svou improvizací, synkopickým rytmem a kontrapunktem. Hlavní rozdíl mezi africkým a evropským tancem je v tom, že v evropském tanci pohyb vychází z jednoho hybného centra a v africkém tanci vychází z mnoha pohybových center, ale důležitá je tanečnickova schopnost izolovat jednotlivé části těla. Jazzový tanec se skládá z obrovské palety prvků, kombinuje nejrůznější taneční styly a používá formy různých národů. Spojení baletu, moderního tance, společenského tance, street dancu, folklóru a akrobatiky nemá žádné omezení a striktní pravidla ve tvořivosti a choreografii. Přesto mají dva podstatné prvky: polycentrismus a polyrytmus, které pochází z Afriky a tak lze oprávněně tvrdit, že Afrika je místem zrození jazzového tance. Africký tanec má vlastní estetické normy, nevystupuje zde spontánní improvizace ale choreografie s vysokou úrovní vývoje procházející generacemi.

Africké pohyby a rytmus jsou základem Afro-Amerického i Euro-Amerického tance (Wessel – Therhorn, 2000).

Významným rysem afrického polycentrismu je izolování těla na samostatné části, trochu ohnuté držení těla zdůrazňující gravitaci, a prvky prováděné na kolenou v kleči, nebo leže. Bílí tanečníci, se pohybovali ve vzpřímeném držení a napětí těla. Jejich cílem bylo překonat gravitaci a dosáhnout tak lehkosti a harmonie. Afričané mají izolační techniku, jež vyžadovala určitý stupeň uvolnění a napětí v jednotlivých částech těla v krvi kdežto bílí tanečníci se jí museli učit (Wessel – Therhorn, 2000).

Nároky na technickou dokonalost vynutily speciální metodu džezové taneční přípravy. Džezový tanec zdůrazňuje silné spojení se zemí. Poloha nohou je paralelní, a když je potřeba vytočení nikdy nedosahuje baletního maxima. Slavní bílí tanečníci vycházeli především ze stepu a z tance tak vyzařoval hravý rytmus a veselá nálada. Kdežto použití techniky izolace si uchovává charakteristické rysy původního džezového pohybu. Džezový tanec v protikladu s technikou Marthy Grahamové vychází z uvolnění s rychlými a izolovanými extatickými pohyby. Technika jazzu byla prvně více procítěna než nacvičována, podobně jako jiné živelně vzniklé techniky. Příprava byla potřebná až s nástupem tance na scénu. Prvně se využívalo baletních prvku upravených dle potřeby, později i některé pohybové prvky Marthy Graham, jejichž spojením nastalo zvýšení výšky a náročnosti skoků, zvětšení tempa, zvětšení počtu otáček a zlepšení rovnováhy. Pohyby vychází v různých rytmech z izolovaných center. V současném jazzdancu se vyskytují i vysoké baletní skoky, piruety a vláčné pohyby vycházející z monocentrického pohybu (Šimek, 1981).

Jazzový tanec je velmi dynamický. Základními technikami jsou, schopnost ovládat odděleně pohyb jednotlivých částí těla, např. pohyby hlavy, ramen, hrudníku, pánve, nohou a jejich následné spojení a střídání momentu napětí a spontánního uvolnění celého těla. Základní jazzovými pohyby jsou chůze, běh, poskoky, skoky, piruety, pády, nízké polohy a jejich kombinace. Tanečník dokáže dobře vyjádřit svoje rozpoložení (Štěpánková, 2009).

Jak uvádí Kubicová (1986), dalšími charakteristikami afrického tance, které pronikly do tance jazzového, jsou:

- Použití pokrčených kolen s tělem blízko k zemi, včetně doby, kdy tanečník skáče.
- Použití chodidla jako celku, hmotnost těla se okamžitě přenáší z jedné nohy na druhou.
- Synkopovaný pohyb.
- Individualita stylu v rámci stylu skupiny.
- Funkční personifikace (tanečník se stává tím, co tancuje): tato personifikace se děje prostřednictvím pohybové extáze.

Za místo vzniku jazzového tance je pokládán New Orleans, ve kterém se prolínalo mnoho tanečních kultur. Pořádaly se zde měšťanské bělošské plesy, afroamerických tance a woodoo ceremoniály. Jazz pronikal i do společenských tanců, z nichž pak vznikly tance jako jive a další. Na začátku 20. století převládal jazzový tanec na jevištích. Za důležitý mezník proniknutí jazzového tance do Evropy bylo uvedení na scénu známého amerického muzikálu West Side Story (1957). Specifickou kategorií tanečníků jazzového tance jsou stepaři (tap dancers), patřil zde Vee Laurince, který se věnoval i kategorizaci jazzového tance a rozdělil ho do skupin:

- Tap dance (reprezentovaný Robinsonem, Bubblesem a dalšími tanečníky).
- Interpretační jazzový tanec zdůrazňující pohyby těla na místě i při pohybu z místa na místo (např. Eddie Rector).
- Jazzová choreografie připisující důležitost choreografovi (nebo učiteli) a využívající i výrazový (modern dance) a klasický tanec (Kubicová, 1986).

## **5.2 Zásobník cviků**

### **5.2.1 Horton technika**

Tato technika je vytvořená na základě znalosti lidské anatomie. Je založena na nápravná cvičení, která opraví chyby a připraví tanečníka na jakýkoliv druh tance. Rozvíjí tělo jako nástroj pohybu, zlepšuje fyzické omezení jako je ohebnost, síla, koordinace a podporuje uvědomění si těla. Horton technika je velice náročná na mysl i tělo (Anderson, 1992).

Charakteristickými znaky při provádění této taneční techniky jsou pevné držení těla, asymetrické uspořádání paží a nohou, energie a dynamika.

Horton technika zahrnuje plochá záda, dřepy, boční úseky, švihy nohou, hluboké výpady, pády a protažení. Studenti se učí, jak provádět cviky bez zranění.

Základy techniky:

- Plochá záda
- Rovnováha
- Kyčelní izolace
- Délka „do vesmírů“
- Švihy a kopy
- Geometrické tvary, zejména horizontální (rovnoběžně s podlahou)
- Boční geometrické tvary „boční T „ (na straně těla)



- Cvičení č. 1. Ve stoji rozkročném vzpažíme, dále předkloníme trup na 4 doby.

Z takového předklonu posuneme trup na 4 doby do strany a následně na 4 doby vytočíme. Stejným způsobem se vracíme zpět (Obrázek 1., 2., 3.). Totéž provedeme na druhou stranu. Dále můžeme cvičení zrychlit a na druhou stranu přejít dynamickým švihem směrem dolů, přes střed (Obrázek 4.). Častou chybou je nesprávné držení zad.



Obrázek 1. Předklon.



Obrázek 2. Předklon do strany.



Obrázek 3. Vtočení trupu do strany.



Obrázek 4. Švih trupu dolů středem.

- Cvičení č. 2. Základní postavení je stoj snožný s upažením. Provádíme švih dopředu a vzad pravou nohou. Při následném švih dopředu, provádíme výpon vytočením o 90°. Z výponu končíme v demi-plié. Toto sestavení provádíme svižně a dynamicky na 4 doby (Obrázek. 1., 2., 3., 4.). Z demi-plié provádíme na 4 doby „boční T“ (Obrázek 9., 10.).

Pro vytvoření pozice připomínající písmeno "T", tanečnick stojí na jedné noze, nakloní trup o 90 stupňů, vytočí se na stranu, a rovnováhu vyvažuje zanoženou nohou pokrčenou v koleni do šířky (Straus, 2007). Čímž máme zanoženou levou nohu připravenou na švihy. Opakujeme cviky na levou nohu. Častou chybou je nesprávné rozložení váhy těla a následně neudržení rovnováhy.



Obrázek 5. Švih dopředu.



Obrázek 6. Švih vzad.



Obrázek 7. Výpon.



Obrázek 8. Demi-plié.



Obrázek 9. Boční T.



Obrázek 10. Boční T.

• V této technice je mnoho různých cviků, které provádíme s asymetrickým uspořádáním paží (Obrázek 11.) a nohou.



Obrázek 11. Úklon.

### 5.2.2 Graham technika

Tato technika napomáhá k osvojení si správného držení těla, k ovládnutí jednotlivých svalových skupin a k rozvoji pohybového rozsahu (Rudelová, 1998).

Technika Graham je při cílevědomé práci velmi účinná pro formování pohybového výrazu, ale pro nezkušené může být velmi obtížná a nudná (Šimek, 1981).

Graham se zaměřuje na kontrakce těla, jeho následné uvolnění, pád a znovunabytí. Tato technika je typická svou "prací se zemí" a užíváním především břišních a pánevních kontrakcí.

Velmi důležité jsou cviky v nízkých polohách, jimiž lekce začínají, poté se provádí cviky v prostoru a přechody z vyšších poloh do nižších. Dále přicházejí na řadu krátké cvičení u tyče a pády. Při cvičení je nutná stála kontrola těla a správné dýchání. Nesmíme zaměnit napětí za křečovitost, či narovnění uvolněním (Šimek, 1981).

Základy techniky:

- Kontrakce (contraction, stažení) je výdech, současně vytlačení vzduchu, zploštění těla, podsazení pánve, stažení hýžd'ových svalů, protažení břišních svalů a zároveň jejich přitisknutí k páteři. V těle v tomto momentě probíhají dva kruhy:

1. prochází páteří a vychází temenem hlavy
2. prochází hrudníkem, rameny a pažemi.

- Uvolnění (relax) je nádech, současně vyrovnění pánve, maximální protažení páteře, vytažení z kyčelních kloubů (Rudelová, 1998).

- Spirála zabalí trup kolem svislé páteře. Spirála dodává sílu k vyvinutí pohybu.
- Pády v Graham technice působí jako omdlávání, stáčí se na boku a nabírá energii ke zvednutí se do stoje.

- Výrazné náklony do strany.
- Opoziční síla se vytváří tím, že se natahujeme do různých směrů, zatímco energie vyzařuje ven z páteře (Thomas, 2007).

- Cvičení č. 3. Kontrakce (contraction, stažení) je výdech, současně vytlačení vzduchu, zploštění těla, podsazení pánve, stažení hýžďových svalů, protažení břišních svalů a zároveň jejich přitisknutí k páteři. Kontrakci procvičujeme na 4 doby ve stoji (Obrázek 12.), v sedě (Obrázek 14.) a také vleže (Obrázek 16.). Častou chybou je nepodsazení pánve.

- Cvičení č. 4. Uvolnění (relax) je odpověď na kontrakci. Je to nádech, současně vyrovnání pánve, maximální protažení páteře, vytažení z kyčelních kloubů. Stejně jako kontrakce se i uvolnění provádí na 4 doby ve stoji (Obrázek 13.), v sedě (Obrázek 15.) a vleže (Obrázek 17.). Častou chybou je nevytažení se z kyčelních kloubů.



Obrázek 12. Kontrakce ve stoji.



Obrázek 13. Uvolnění ve stoji.



Obrázek 14. Kontrakce vsedě.



Obrázek 15. Uvolnění vsedě.



Obrázek 16. Kontrakce vleže.



Obrázek 17. Uvolnění vleže.

- Cvičení č. 5. Na zemi – z kontrakce vleže se přesuneme do sedu s rovnými zády na 4 doby, ruce jsou vzpažené (Obrázek 18.). Dále na 4 doby upažíme a vysuneme jednu nohu do strany s napnutým nártem, provedeme flex (Obrázek 19.) chodidla, pokrčení v koleni (Obrázek 20.) a opět nohu napneme do špičky. Pokračujeme do výponu (Obrázek 21.). Častou chybou, při cvičení vsedě, je hrbení se.



Obrázek 18. Vzpažení vsedě.



Obrázek 19. Flex chodidla.



Obrázek 20. Pokrčení v koleni.



Obrázek 21. Výpon.

### 5.2.3 Limón technika

Technika Limón je založena na pohybech jako pády, spirály, vymršťování se, připomínajících pohyby vln, což dovoluje pracovat mimo svou osu a v prostoru (Kloubková, 2008).

Využívá gravitaci a váhu těla a její vliv na jeho pohyb. Z tohoto důvodu je nutné připravit celé tělo, a to podle metod analýzy tanečního pohybu (Kinsky, 2010).

Základem techniky José Limóna je pád a zpětné narovnání. Tato cvičení nás připravují na správné provedení, proto je řadíme na počátku každého vyučování. Mohou se vyskytovat v různých obměnách a rytmických kombinacích. Mezi tyto základní cvičení řadíme cvičení na zemi i ve stoje, ze kterých pak vytváříme cvičení s postupem do prostoru. Lekce tance zaměřená na tuto techniku, by měla kromě výše uvedených cvičení obsahovat i relaxační cvičení. Doba trvání vyučovací lekce by měla trvat alespoň 90 minut (Kloubková, 2008).

#### Cvičení na zemi

Tento typ cvičení slouží k zahřátí organismu a objasnění základních principů techniky. Je to velmi efektivní cvičení na pocítění tíhy jednotlivých částí těla. Řadíme zde rovněž cvičení na dýchání a protažení. Na zemi můžeme procvičit základní prvky této techniky, jako jsou tah do dálky, rolování, pérování a švihy trupu, švihy DK po podlaze, apod. Můžeme rovněž využít cviky z taneční gymnastiky na procvičení DK, různé převaly, druhy sedů, práce HK.

- Cvičení č. 6. Rolování páteře

Toto cvičení zaměřeno na páteř a DK se provádí v pomalém tempu. Začíná se ze základní pozice: sed pokrčmo paralelně, chodidla opřena o podlahu, kolena pokrčená v šířce boků táhnou směrem vzhůru, páteř vytažená vertikálně a HK necháme volně podél těla. Provádíme hluboký nádech a s výdechem se vyhrbíme nejprve od bederních obratlů a podsazením pánve (pocit širokých zad). HK uchopíme DK pod koleny a ramena se nachází nad boky. S nádechem narovnááme páteř a současně suneme chodidla po podlaze až do maximálního protažení. HK spouštíme volně podél těla. S výdechem se vracíme zpět do výchozí pozice. Ke cviku můžeme přidat také hrudní záklon, flexování chodidel a křížení HK před tělem směrem vzhůru (lokty, předloktí, zápěstí, dlaně). S výdechem zpět (Kloubková, 2008).

- Cvičení č. 7. Pérování trupu

Tento pohyb vyháází z pocitu tíhy (ne svalové síly) a jeho cílem je zahřátí a protažení páteře. Provádíme jej ve středně rychlém tempu. Začínáme v pozici: sed pokrčmo vytočeně, chodidla u sebe, přirozeně otevřené kyčle a kolena, HK podél těla, dlaně k podlaze, pocit vysoko vytažené páteře, pohled v před. Cvik provádíme maximálním vytažením páteře, hluboký nádech a následně pád trupu od temene v před, HK kloužou volně po podlaze. Tělo se pomocí tahu HK při odpérování dostává vzhůru a znovu padá zpět dolů. Každé zapérování je hlubší a větší (Kloubková, 2008).

- Cvičení č. 8. Pérování trupu s natočením

Základní pozice tohoto cviku je sed pokrčmo vytočeně a vysoko vytažená páteř. Navazuje na předešlé cviky, trup se natáčí do různých směrů, např. zapérování vpřed, vpravo, vlevo. Paže přirozeně doprovází tělo (Kloubková, 2008).

#### Cvičení ve stoje

Procvičuje se základní technická cvičení rozvíjející principy techniky. Obsahuje cvičení jako je pérování trupu, grand plié, švihy trupu ve II. postavení, pád a odpérování trupu, izolace dolních končetin.

- Cvičení č. 9. Demi-plié – polodřep, pozice s napůl pokrčenými koleny, při které je třeba dbát dostatečného vytočení v kyčelních kloubech. Cvičení provádíme na 4 doby. Pánev je při provedení podsazená. Různé možnosti provedení paží. Častou chybou je nepodsazení pánve.



Obrázek 22. Demi-plié.

- Cvičení č. 10. Grand-plié – hluboké pokrčení v kolenou. Častou chybou je nepodsazení pánve.



Obrázek 23. Grand-plié

- Cvičení č. 11. Izolace dolních končetin

Slouží k propracování dolních končetin a zároveň s přidáním pohybu HK procvičuje koordinaci. Provádí se ve středním tempu, výchozí pozice DK je přirozeně vytočená a HK jsou podél těla. Cvičení vychází z pohybu nártu nikoli od kolene. Nejprve odrolujeme chodidlo od podlahy, prsty zůstávají na podlaze. Následně odrolujeme prsty tak, že palec se lehce dotýká podlahy, nebo je mírně nad zemí. Při návratu zpět nejprve položíme prsty na podlahu, pata zůstává nahoře, poté se položí. Dále současně odrolujeme patu a prsty a chodidlo ukládáme do první polohy v pořadí prsty, klenba, pata. Ke cvičení se přidává práce HK. Mohou pracovat v průběhu celého cvičení nebo přes určitou část (Kloubková, 2008).

- Cvičení č. 12. Passé

Slouží ke koordinaci těla při stoji na jedné DK. Je přípravným cvičením pro různé rotační prvky. Provádí se ve svižnějším tempu. Pánev zůstává fixována. Pohyb kročné DK je lehký a plynulý. Výchozí pozice DK je přirozeně vytočená a HK jsou podél těla. Pravá DK se zvedá ke kolenu na passé a následně váhou padá do výchozí pozice. Toto cvičení vychází z principu pádu a odpérování. Důležité je zde postavení boků a ramen v jedné lince (Kloubková, 2008).





Obrázek 24. Passé.

- Cvičení č. 13. Švihy

Slouží k procvičení kyčelního kloubu a k uvědomění si principu švihu. Pohyb DK nesmí být vedený. Využívá se volného pohybu kyčelního kloubu. Musíme zachovat ramena a boky v jedné linii a pánev musí zůstat v klidu. Šviháme DK ve vytočené pozici s pokrčeným kolenem ve směru vpřed, vzad, dovnitř a stranou. Při švihu je potřeba cítit kontakt se zemí jako by švihová noha vytírala zem (Kloubková, 2008).

- Cvičení č. 14. Attitude - póza na jedné noze s druhou nohou zanoženou, unoženou nebo přednoženou a mírně pokrčenou v kolenu.

- Cvičení č. 15. Développé - tento prvek vypracovává koordinaci těla při stožení na jedné dolní končetině, kdy se tělo nachází mimo vertikálu. Začínáme s přirozeně vytočenými chodidly, horní končetiny máme podél těla a hledíme vpřed. Jedna dolní končetina jde na passé ke kolenu a horní končetiny máme v 1. pozici se skrčenými lokty a dlaněmi blíže hrudníku. Dolní končetinu od kolene otevíráme do přední attitude a druhou provádíme demi plié. Horní končetiny protáhneme vpřed. Dále se stojná noha protahuje, přední attitude se dopíná vpřed a horní končetiny přesuneme do druhé pozice (Kloubková, 2008).

#### Cvičení v prostoru

Tato cvičení slouží k rozvoji koordinace, prostorového a hudebního cítění. Cvičení připravená ve stožení, se do prostorových vazeb zapojují pomocí různých druhů chůze, běhu, zadržetí napětí, využití práce s podlahou, skoky apod. (Kloubková, 2008).

- Cvičení č. 16. Výskok a obrat na zemi – vyskočíme s nataženými nohama (Obrázek 25.) a přejdeme do sedu, obrátíme se (Obrázek 26., 27.) a opět vyskočíme. Cvik provádíme dynamicky na 4 doby. Častou chybou jsou nepropnuté nártý.



Obrázek 25. Výskok.



Obrázek 26. Přejchod do sedu.



Obrázek 27. Příprava na výskok.

- Cvičení č. 17. Vytažení trupu provádíme na 4 doby – začínáme v kleku s hlavou na kolenou (Obrázek 28.). Pravou ruku opřeme o zem a levou ruku zároveň s levou nohou protáhneme (Obrázek 29.). Častou chybou je slabé protažení.



Obrázek 28. Zabalení.



Obrázek 29. Protážení.

- Cvičení č. 18. Vlna vpřed – pravou nohu vysuneme dopředu a pokrčíme v kolení a tělem provádíme vlnu vpřed (Obrázek 30.). Dolů jdeme napřed hrudníkem na 4 doby, hlava jako poslední. Poté ve stejném pořadí zpět nahoru (Obrázek 31.). Častou chybou je, že jde napřed hlava.



Obrázek 30. Vlna vpřed.



Obr. 31. Vlna zpět.

- Cvičení 19. Obrat horní části trupu – začínáme ze stoje snožného, levou ruku vzpažíme (Obrázek 32.) a provádíme rotaci trupu do pravé strany (Obrázek 33., 34.) pak do strany levé. Z tohoto cvičení můžeme navázat na různé otočky do prostoru. Častou chybou je malý rozsah rotace.



Obrázek 32. Vzpažení ruky.



Obrázek 33. Rotace vpřed.



Obrázek 34. Rotace vzad.

#### 5.2.4 Jazz dance

Tato dynamická technika nás učí ovládat odděleně pohyb jednotlivých částí těla, např. pohyby hlavy, ramen, hrudníku, pánve, nohou a jejich následné spojení a střídání momentu napětí a spontánního uvolnění celého těla. Tanečník dokáže dobře vyjádřit svoje rozpoložení (Štěpánková, 2009).

Jazzový tanec je velmi dynamický. Základní jazzovými pohyby jsou chůze, běh, poskoky, skoky, piruety, pády, nízké polohy a jejich kombinace (Štěpánková, 2009).

Dalšími charakteristikami afrického tance, které pronikly do tance jazzového, jsou:

- použití pokrčených kolen s tělem blízko k zemi, včetně doby, kdy tanečník skáče
- použití chodidla jako celku, hmotnost těla se okamžitě přenáší z jedné nohy na druhou
- synkopovaný pohyb
- individualita stylu v rámci stylu skupiny
- funkční personifikace (tanečník se stává tím, co tancuje): tato personifikace se děje prostřednictvím pohybové extáze (Kubicová, 1986).

- Cvičení č. 20. Izolace - jedná se o izolovanou práci hlavy, ramen, boků a dalších částí. Kromě procvičované části je zbytek těla nehybný. Hlavou točíme do jedné pak do druhé strany. Rameny točíme vpřed, vzad nebo můžeme procvičit každé rameno zvlášť. Boky pohybujeme vpřed, doleva, vzad a doprava, pak plynule opíšeme kruh. To samé provedeme na druhou stranu. Izolace je vhodné dávat na začátku hodiny v rámci procvičení dolních a horních končetin.

- Cvičení č. 21. Relevé - vyhoupnutí se na špičky nebo poloopičky. Častou chybou je nerovnoměrné propnutí špiček.



Obrázek 35. Relevé.

- Cvičení č. 22. Kick- ball- change – je výkop. Vykopneme pravou nohu (Obrázek 36.), vrátíme ji zpět do zadu, přeneseme na ni váhu těla a levou nohou uděláme krok vpřed s přenesením váhy (Obrázek 37.). Můžeme jej provádět i do strany (Obrázek 38.). Paže při výkopu vzpažíme, při přenesení je dáme dolů. Častou chybou je nepřenesení váhy těla.



Obrázek 36. Výkop.



Obrázek 37. Přenesení váhy.



Obrázek 38. Ukončení.

- Cvičení č. 23. Layout – je zavěšení s pažemi dole za tělem nebo vzpažíme nad hlavou, můžeme jej spojit s výkopem. Častou chybou jsou zvednutá ramena.



Obrázek 39. Layout

- Cvičení č. 24. Fun kick – začínáme ze stoje rozkročného, ruce jsou upaženy (Obrázek 40.). Zahájíme pohyb nohou do středu (Obrázek 41.) následně ji zvedneme a provedeme oblouk do strany, ruce můžeme vzpažit, upažit nebo různě kombinovat (Obrázek 42.). Častou chybou je provedení oblouku stejnou rukou i nohou.



Obrázek 40. Stoj.



Obrázek 41. Příprava.



Obrázek 42. Oblouk.

- Cvičení č. 25. Jazz split – je skluz na zem. Začínáme sklouznutím jedné nohy dopředu (Obrázek 43.), jednou rukou se opíráme o zem, druhá je vzpažená (Obrázek 44.), následně se položíme na břicho, nohy ohnuté v kolena (Obrázek 45.) a přetočíme se do sedu s překříženýma nohama připravení vstát (Obrázek 46.). Častou chybou je neplynulý pohyb.



Obrázek 43. Sklouznutí.



Obrázek 44. Sed.



Obrázek 45. Přetočení na břicho.



Obrázek 46. Příprava ke stoji.

- Cvičení č. 26. Hip square – z rozkročného stoje pravá noha kříží levou (Obrázek 47.), kterou následně provedeme krok vzad (Obrázek 48.), pravou přesuneme vzad (Obrázek 49.) následně vykročíme levou v před (Obrázek 50.) v průběhu pracujeme s bokami. Je mnoho možností použití rukou. Můžeme při prvním kroku položit levou ruku na pravé rameno a pravou na levý bok, při druhém vzpažit levou, následně pravou a dolů. Cvičení provádíme na 4 doby. Častou chybou je absence práce s boky.



Obrázek 47. Krok vpřed.



Obrázek 48. Krok vzad překříženou nohou.



Obrázek 49. Stoj rozkročný.



Obrázek 50. Zakončení prvků.

- Cvičení č. 27. Hip walk – je chůze po špičkách při které zapojíme boky a paže máme za tělem. Častou chybou je chůze po celých chodidlech.





Obrázek 51. Chůze zepředu.



Obrázek 52. Chůze z profilu.

- Cvičení č. 28. Step tuch – pravá noha jde do strany (Obrázek 53.), levá noha přisun (Obrázek 54.) a následně levá noha do strany (Obrázek 55.) a pravá noha přisun na 4 doby. Pravá noha do strany zároveň pravá ruka vzpažit. Levá noha do strany, zároveň levá ruka do vzpažení. Při následujícím opakování dáváme paže postupně dolů. Přidáváme práci s boky. Častou chybou je absence práce s boky.



Obrázek 53. Úkrok.



Obrázek 54. Přisun.



Obrázek 55. Úkrok druhou  
nohou.

- Cvičení č. 29. Hitch kick (čertík) – pravou nohou vpřed odraz (Obrázek 56.), levá noha se zvedne ke kolení (Obrázek 57.) a při jejím zpuštění zpět na zem vykopáváme pravou nohu (Obrázek 58.). Ruce v libovolné poloze, můžeme na tento prvek navázat layout ve vzpažení. Častou chybou je nesprávné provedení výměny nohou.



Obrázek 56. Noha vpřed.      Obrázek 57. Noha ke kolení.      Obrázek 58. Výkop.

- Cvičení č. 30. Skok skrčmo – provádíme snožmo při odrazu i doskoku. Po odrazu přitáhneme kolena k hrudníku a střídáme polohy hlavy i paží.

- Cvičení č. 31. Skok z běhu – po odrazu přednožíme švihovou nohu a trup vytočíme na její stranu. Odrazovou nohu pokrčít zanožmo. Doskočíme na švihovou nohu.

- Cvičení č. 32. Skok kročný – z rozběhu odraz jednož s doskokem na nohu švihovou. Odrazová noha je mírně pokrčená zanožmo a švihová přednožmo.

Grant jete - velký skok z jedné nohy na druhou. Nohy jsou ve vzduchu napnuté.

## 6 ZÁVĚRY

Vytvořila jsem zásobník z 32 cvičení, vhodný pro studenty na ZŠ a SŠ. Cviky patří k základům technik Horton, Graham, Limón, Jazz, jež tvoří výrazový tanec a jsou velmi prospěšné pro formování těla i mysli.

Anatomický přístup k tanci pomohl vytvořit cviky tak, aby sloužily k nápravě a zlepšení fyzických možností studentů. Rozvíjí tělo jako nástroj pohybu, zlepšují fyzické omezení jako je ohebnost, síla, koordinace a podporují uvědomění si těla.

Správné provedení cviku posiluje a zvyšuje rozsah v celém těle. Opraví chyby a připraví studenty na jakýkoliv druh tance. Při cvičení je nutná stála kontrola těla a správné dýchání.

Pro některé může být cvičení těchto technik velmi náročné. Proto je nutné připravit celé tělo na zátěž kvalitním rozcvičením. Velmi důležité jsou cviky v nízkých polohách. Nesmíme zapomínat na střídání vertikálních úrovní, rozcvičení provádíme vleže, vsedě i ve stoji.

## 7 SOUHRN

Hlavním cílem práce bylo specifikovat taneční techniky výrazového tance a sestavit zásobník cviků využívající technik Lestera Hortona, Marthy Grahamové, José Limóna a Jazzového tance. Dílčím cílem práce je analýza odborné literatury. Dále popis jednotlivých tanečních technik a vytvoření zásobníku cviků, který se skládá z 32 cvičení doplněných o fotografie.

V přehledu poznatku je stručně popsána historie tance jako takového. Na níž navazuje pár vět o tanci akademickém, pro představu a objasnění, proč výrazový tanec vznikl jako protest proti tomuto tanci. Výrazový tanec, jež vznikl začátkem 20. století, nelze přesně definovat a ohraničit jedním pojmem, jelikož ten se v různých zemích a s postupem času, měnil. Proto jsou zde stručně zmíněny i jiné názvy. Dále je zde popis osobnosti výrazového tance. Osobností výrazového tance je mnoho, proto jsou popsáni nejdůležitější a nejznámější průkopníci tohoto tanečního stylu.

V další části jsou obsaženy dílčí cíle a úkoly na něž navazuje metodika vytváření práce.

V poslední části práce jsou popsány a charakterizovány čtyři taneční techniky výrazového tance a to technika Horton, Graham, Limón a Jazz. Tyto techniky jsou vybrány na základě vlastních zkušeností, ale především z toho důvodu, že spolu tvoří pohybový základ, který je velice prospěšný pro tělo i mysl. Na popis technik navazuje dále zásobník cviků, jež jsou vhodné pro výuku studentů na ZŠ a SŠ. V zásobníku cviků je popis jednotlivých prvků doplněný o fotografie.

## 8 SUMMARY

The main objective of this work was to specify expressive dance technique and build tray exercises using techniques of Lester Horton, Martha Graham, Jose Limon and Jazz dance. The operational objective is to analyze the literature. Further description of dance techniques and exercises create a stack that consists of 32 exercises accompanied by photographs.

In a survey of knowledge is briefly described the history of the dance itself. Which is followed a few sentences about the academic dance, an idea and explaining why expressive dance originated as a protest against this dance. Expressive dance that originated in the early 20th century, can not be precisely defined and delimited by one term, since they are in different countries and over time, changed. Therefore, briefly mentioned and other names. Then there is the description of the personality of expressive dance. Personality expressive dance a lot, so they are depicted the most important and best-known pioneer of this dance style.

The next section contains milestones and tasks on which a methodology for creating work.

In the last part of the work are described and characterized four dance technique and expressive dance technique Horton, Graham, Limon and Jazz. These techniques are selected based on their experience, but mainly for the reason that together form the basis for the motion, which is very beneficial for the body and mind. The description of the techniques followed by further stack of exercises that are suitable for teaching students in elementary and secondary schools. The tray exercises is a description of the individual elements accompanied by photographs.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anderson, J. (1992). *Ballet and modern dance: a concise history*. Princetown, N. J.: Dance Horizon.
- Anonymous (2011). *The Horton Technique*. Retrieved 5. 5. 2012 from the World Wide Web: <http://www.balletdancersguide.com/lester-horton.html>
- Balaš, R. (2003). *Teorie tance*. Retrieved 11. 2. 2012 from the World Wide Web: <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps09/tanec/web/pages/uvod.html>
- Bedinghaus, T. (2008). *What Is Modern Dance*. Retrieved 17. 2. 2012 from the World Wide Web: [http://dance.about.com/od/solodancestyles/p/Modern\\_Dance.htm](http://dance.about.com/od/solodancestyles/p/Modern_Dance.htm)
- Cveklová, B. (2006). *Scénický tanec*. Retrieved 9. 3. 2012 from the World Wide Web: [http://www.scenicky-tanec.cz/dalen/usr/a/casopis-pampam/PAM\\_PAM\\_2-06.pdf](http://www.scenicky-tanec.cz/dalen/usr/a/casopis-pampam/PAM_PAM_2-06.pdf)
- Daile, S. (2009). *About José Limón*. Retrieved 3. 2. 2012 from the World Wide Web: [http://livelyarts.stanford.edu/education/Limon\\_matinee.pdf](http://livelyarts.stanford.edu/education/Limon_matinee.pdf)
- Dosedlová, J. (2012). *Terapie tancem*. Praha: Grada Publishing.
- Groon, L. (2011). *Doris Humphrey*. Retrieved 5. 5. 2012 from the World Wide Web: <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/276354/Doris-Humphrey>
- Groon, L. (2011). *Charles Weidman*. Retrieved 5. 5. 2012 from the World Wide Web: <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/276354/Doris-Humphrey>
- Gusse, U. & Inge, O. (1987). *Jazz dance*. Schorndorf: Hofmann.
- Hejná, L. (2009). *Moderní tance*. Retrieved 3. 2. 2012 from the World Wide Web: <http://www.centrumtance.cz/tanec/TypTance.asp?S=&uid={BD87B630-10B8-4461-8E73-899C757A66B6}&zac=&sub=&smcd=BRNO>
- Jebavá, J. (1998). *Kapitoly z dějin z dějin tance*. Praha: Karolinum.
- Kinsky, M. (2010). *Limon technika*. Retrieved 4. 2. 2012 from the World Wide Web: <http://www.se-s-ta.cz/techniky.html>
- Kloubková, I. (2008). *Výuka moderního tance s využitím principů techniky José Limóna*. Brno: Janáčkova akademie múzických umění.
- Kröschlová, J. (1964). *Výrazový tanec*. Praha: Orbis.
- Kröschlová, J. (2002). *Výrazový tanec: taneční tvorba*. Praha: IPOS-ARTAMA, 2002.
- Kubicová, I. (1986). *Úvod do historie moderného a džezového tanca*. Bratislava: Osvet. Ústav.
- Kurková, L. (1987). *Tanec a hudba*. Praha: SPN.
- Lear, A. (2006). *Modern dance: Lester Horton Technique – technika tance*. Retrieved 5. 5. 2012 from the World Wide Web: <http://www.classicdvd.cz/klasicka-hudba/balet-tanec-dvd/modern-dance-lester-horton-technique-technika-tance-dvd-p-12358>

- Legg, J. (2007). Horton Technique. *Dance Spirit*, 11(1), 94-95. Retrieved 16. 5. 2012 from Academic Search Complete database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=ec970976-2e10-4e93-96a8-168dbe3290d%40sessionmgr113&vid=5&hid=12&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0Z T1laG9zd C1saXZl#db=a9h&AN=23500597>
- Málek, V. (2012). *Divadelní pojmy*. Retrieved 5. 5. 2012 from the World Wide Web: <http://www.hdstudio.estranky.cz/clanky/abychom-vedeli-do-ceho-jdeme/divadelnipojmy.html>
- Markovičová, O. (1985). *Dejiny tanca a baletu*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľství.
- McGreevy, S.-N. & Scheff, H. (1995). *Building dances, dance technique, basic movement, locomotor*. Champaign, IL: Human kinetics.
- McGreevy, S.-N. & Scheff, H. (1995). *Building dances, a guide to putting movements together*. Champaign, IL: Human kinetics.
- McGreevy, S.-N. & Scheff, H. (1995). *Building dances, elements that change movements focus*. Champaign, IL: Human kinetics.
- Monroe, R. L. (2011). I Don't Want to do African ... What About My Technique?: Transforming Dancing Places into Spaces in the Academy. *Journal of Pan African Studies*, 4(6), 38-55. Retrieved 16. 5. 2012 from Academic Search Complete database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&hid=113&sid=ec970976-2e10-4e93-96a8-3168dbe3290d%40sessionmgr113>
- Moon, A. (2010). *Lester Horton*. Retrieved 5. 5. 2012 from the World Wide Web: [http://dance.lovetoknow.com/Lester\\_Horton](http://dance.lovetoknow.com/Lester_Horton)
- Rey, J. (1946). *Učebnice akademického tance I*. Praha: Melantrich.
- Rey, J. (1946). *Učebnice akademického tance II*. Praha: Melantrich.
- Rey, J. (1947). *Jak se dívat na tanec*. Praha: Vyšehrad.
- Skotáková, A. (2009). *Teorie tance*. Retrieved 5. 5. 2012 from the World Wide Web: <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps09/tanec/web/pages/uvod.html>
- Straus, R. (2007). The Hows of Horton. *Dance Magazine*, 81(2), 130-132. Retrieved 16. 5. 2012 from Academic Search Complete database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&hid=113&sid=ec970976-2e10-4e93-96a8-3168dbe3290d%40sessionmgr113>
- Svitlík, J. (2012). *Moderní a scénický tanec*. Retrieved 5. 5. 2012 from the World Wide Web: <http://www.tsvoila.cz/kurzy-moderna-scenicky-tanec/moderna/index.htm>

- Šedivcová, T. (2009). *Co je to současný scénický tanec*. Retrieved 5. 4. 2012 from the World Wide Web: [http://www.akcent.wz.cz/html/o\\_souboru/tanec.php](http://www.akcent.wz.cz/html/o_souboru/tanec.php)
- Štěpánková, K. (2009). Retrieved 13. 4. 2012 from the World Wide Web: <http://www.takt-lbc.com/index.php?p=4>
- Šimek, R. (1981). *Džezgymnastika*. Praha: Olympia.
- Švandová, L. (2006). *Tak učím já*. Retrieved 11. 4. 2012 from the World Wide Web: [http://www.scenicky-tanec.cz/dalen/usr/a/casopis-pampam/pampam\\_1-06.pdf](http://www.scenicky-tanec.cz/dalen/usr/a/casopis-pampam/pampam_1-06.pdf)
- Theys, E. M. (2011). Modern Masters. *Dance Spirit*, 15(4), 66-69. Retrieved 14. 5. 2012 from Academic Search Complete database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=7&hid=113&sid=ec970976-2e10-4e93-96a8-3168dbe3290d%40sessionmgr113&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=a9h&AN=59539337>
- Thomas, M. (2007). Graham Technique. *Dance Magazine*, 81(3), 90-92. Retrieved 16. 5. 2012 from Academic Search Complete database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=12&hid=113&sid=ec970976-2e10-4e93-96a8-3168dbe3290d%40sessionmgr113>
- Wessel, D.-T. (2000). *Jazz dance training*. Oxford: Meyer & Meyer Sport.