



Animační programy s využitím společenských tanců

Bakalářská práce

Studijní program:

B7401 Tělesná výchova a sport

Studijní obor:

Rekreologie

Autor práce:

Tetjana Kopančuk

Vedoucí práce:

Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Tetjana Kopančuk**
Osobní číslo: **P16000021**
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**
Studijní obor: **Rekreologie**
Název tématu: **Animační programy s využitím společenských tanců**
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Rozbor problematiky ve společenském tanci. Tvorba animačních programů s využitím společenských tanců, pro různou věkovou kategorii.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

LÖSSL, J., 2007. Rytmická pohybová a taneční výchova mladšího žactva. 1. vyd. Praha: NIPOS-ARTAMA. ISBN 978-80-7068-214-2. ODSTRČIL, P., 2004. Sportovní tanec. 1. vyd. Praha: Grada Publishings. ISBN 80-247-0632-6. ŘÍČAN, P., 2004. Cesta životem: vývojová psychologie. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7367-124-7. WAINWRIGHT, L., KINGOVÁ, L., 2006. V rytmu tance. 1. vyd. Praha: Ikar. ISBN 80-249-0819-0.

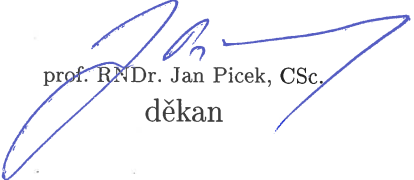
Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.

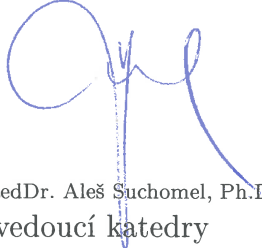
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **10. prosince 2018**

Termín odevzdání bakalářské práce: **15. dubna 2019**


prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan




doc. PaedDr. Aleš Suhomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 10. prosince 2018

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že texty tištěné verze práce a elektronické verze práce vložené do IS/STAG se shodují.

16. prosince 2019

Tetjana Kopančuk

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucí bakalářské práce Mgr. Petře Čaplové, Ph.D. za cenné rady, odborné vedení, připomínky, trpělivost, vstřícnost a ochotu při konzultacích. Dále bych také chtěla poděkovat své rodině, která mě v průběhu celého studia podporovala a měla se mnou trpělivost.

Anotace

Bakalářská práce „Animační programy s využitím společenských tanců“ se nejprve věnuje rozboru problematiky společenských tanců, popisuje historii společenských tanců, rozdělení tanců a základní hudební pojmy. V dalších kapitolách představuje společenský tanec, popisuje rozdíl mezi základním tanečním držením ve standardních tancích a latinskoamerických tancích. V této kapitole představuje standardní tance, latinskoamerické tance a ostatní tance s popisem jejich tanců. Další kapitola obsahuje popis cestovního ruchu, s kterým souvisí pojem volný čas a animační program. Hlavním cílem bakalářské práce je tvorba animačních programů pro mladší školní věk, pro starší školní věk a pro dospělé.

Klíčová slova: Tanec, latinskoamerické tance, společenské tance, animační program

Annotation

The bachelor thesis „Ballroom dancing as a part of animation programs“ deals first with the analysis of ballroom dances, describes the history of ballroom dances, the division of dances and basic musical concepts. In the following chapters it introduces ballroom dance, describes the difference between basic dance holdings in standard and Latin American dances. This chapter introduces standard dances, Latin American dances and other dances describing their dances. The next chapter contains a description of tourism, which is related to the concept of leisure and animation program. The main aim of this thesis is to create animation programs for younger school age, for older school age and for adults.

Key words: Dance, Latin American dances, ballroom dance, animation programs

Obsah

Seznam obrázků.....	10
Seznam tabulek.....	15
Úvod.....	16
1 Cíle práce.....	17
1.1 Dílčí cíle.....	17
2 Rozbor problematiky společenských tanců.....	18
2.1 Historie společenského tance.....	18
2.2 Rozdělení tanců.....	19
2.3 Základní hudební pojmy.....	20
3 Společenský tanec.....	23
3.1 Základní taneční držení ve standardních tancích.....	23
3.2 Základní taneční držení v latinskoamerických tancích.....	25
3.3 Standardní tance.....	26
3.3.1 Waltz.....	26
3.3.2 Tango.....	28
3.3.3 Valčík.....	29
3.3.4 Slowfox.....	30
3.3.5 Quickstep.....	31
3.4 Latinskoamerické tance.....	31
3.4.1 Samba.....	32
3.4.2 Cha-cha-cha.....	33
3.4.3 Rumba.....	34
3.4.4 Paso Doble.....	35
3.4.5 Jive.....	35
3.5 Ostatní tance.....	36
3.5.1 Polka.....	36
3.5.2 Mambo.....	37
3.5.3 Salsa.....	37
3.5.4 Bachata.....	38
4 Cestovní ruch.....	39
4.1 Volný čas.....	40

4.2 Animační program.....	41
5 Animační program pro mladší školní věk.....	42
5.1 Mladší školní věk.....	42
5.2 Animační program.....	43
5.2.1 Sobota.....	44
5.2.2 Neděle.....	48
5.2.3 Pondělí.....	51
5.2.4 Úterý.....	51
5.2.5 Středa.....	55
5.2.6 Čtvrtek.....	57
5.2.7 Pátek.....	58
6 Animační program pro starší školní věk.....	58
6.1 Starší školní věk.....	58
6.2 Animační program.....	59
6.2.1 Sobota.....	60
6.2.2 Neděle.....	64
6.2.3 Pondělí.....	65
6.2.4 Úterý.....	65
6.2.5 Středa.....	67
6.2.6 Čtvrtek.....	68
6.2.7 Pátek.....	68
7 Animační program pro dospělé.....	69
7.1 Dospělost.....	69
7.2 Animační program.....	69
7.2.1 Sobota.....	71
7.2.2 Neděle.....	74
7.2.3 Pondělí.....	77
7.2.4 Úterý.....	77
7.2.5 Středa.....	80
7.2.6 Čtvrtek.....	83
7.2.7 Pátek.....	83
8 Závěr.....	84

9 Seznam použitých zdrojů.....	85
--------------------------------	----

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Charakteristika standardních tanců, Zdroj: Odstrčil (2004).....	22
Obrázek č. 2: Charakteristika latinskoamerických tanců, Zdroj: Odstrčil (2004).....	22
Obrázek č. 3: Standardní tance - uzavřené držení, Zdroj: Odstrčil (2004).....	24
Obrázek č. 4: Standardní tance - tangové držení, Zdroj: Odstrčil (2004).....	24
Obrázek č. 5: Latinskoamerické tance - uzavřené držení, Zdroj: Odstrčil (2004).....	25
Obrázek č. 6: Latinskoamerické tance - bez držení rukou, Zdroj: Odstrčil (2004).....	26
Obrázek č. 7: Latinskoamerické tance - levá ruka partnera za pravou ruku partnerky, Zdroj: Odstrčil (2004).....	26
Obrázek č. 8: Waltz, Zdroj: Širc (2018).....	27
Obrázek č. 9: Tango, Zdroj: Širc (2018).....	28
Obrázek č. 10: Valčík, Zdroj: Širc (2018).....	29
Obrázek č. 11: Slowfox, Zdroj: Širc (2018).....	30
Obrázek č. 12: Quickstep, Zdroj: Širc (2018).....	31
Obrázek č. 13: Samba, Zdroj: Širc (2018).....	33
Obrázek č. 14: Cha-cha-cha, Zdroj: Širc (2018).....	33
Obrázek č. 15: Rumba, Zdroj: Širc (2018).....	34
Obrázek č. 16: Paso Doble, Zdroj: Širc (2018).....	35
Obrázek č. 17: Jive, Zdroj: Širc (2018).....	36
Obrázek č. 18: Základní cha-cha-cha krok vpřed a vzad – dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	45
Obrázek č. 19: Základní cha-cha-cha krok vpřed a vzad – chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	45
Obrázek č. 20: Základní cha-cha-cha na místě – dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	46
Obrázek č. 21: Základní cha-cha-cha na místě – chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	46
Obrázek č. 22: Základní cha-cha-cha krok pro figuru "vějíř"- dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	47
Obrázek č. 23: Základní cha-cha-cha krok pro figuru "vějíř"- chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	47

Obrázek č. 24: Základní krok quickstep postupová přeměna - dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	48
Obrázek č. 25: Základní krok quickstep postupová přeměna - chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	48
Obrázek č. 26: Základní krok quickstep čtvrtotáčka a postupová přeměna - dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	49
Obrázek č. 27: Základní krok quickstep čtvrtotáčka a postupová přeměna - chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	49
Obrázek č. 28: Základní krok quickstep křížení vpřed - dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	50
Obrázek č. 29: Základní krok quickstep křížení vpřed - chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	50
Obrázek č. 30: Základní krok jivu rytmický základ - dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	52
Obrázek č. 31: Základní krok jivu rytmický základ - chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	52
Obrázek č. 32: Základní krok jivu spádný rytmický základ - dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	53
Obrázek č. 33: Základní krok jivu spádný rytmický základ - chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	53
Obrázek č. 34: Základní krok jivu promenádní chůze - dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	54
Obrázek č. 35: Základní krok jivu promenádní chůze - chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	54
Obrázek č. 36: Základní krok foxtrotu levý rám - dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	55
Obrázek č. 37: Základní krok foxtrotu levý rám - chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	55
Obrázek č. 38: Základní krok foxtrotu levý rám s levou otáčkou - dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	56
Obrázek č. 39: Základní krok foxtrotu levý rám s levou otáčkou - chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	56

Obrázek č. 40: Základní krok foxtrotu pravý rám - dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	57
Obrázek č. 41: Základní krok foxtrotu pravý rám - chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	57
Obrázek č. 42: Základní krok samby kyvadlový pohyb doleva - dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	61
Obrázek č. 43: Základní krok samby kyvadlový pohyb doleva - chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	61
Obrázek č. 44: Základní krok samby spojka a kyvadlový pohyb doprava - dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	62
Obrázek č. 45: Základní krok samby spojka a kyvadlový pohyb doprava - chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	62
Obrázek č. 46: Základní krok samby kyvadlový pohyb mimo - dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	63
Obrázek č. 47: Základní krok samby kyvadlový pohyb mimo - chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	63
Obrázek č. 48: Základní krok quickstepu pivotová otáčka vpravo - dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	64
Obrázek č. 49: Základní krok quickstepu pivotová otáčka vpravo - chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	65
Obrázek č. 50: Základní cha-cha-cha krok pro figuru "hokejka"- dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	66
Obrázek č. 51: Základní cha-cha-cha krok pro figuru "hokejka"- chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	66
Obrázek č. 52: Základní krok foxtrotu pravý rám s pravou otáčkou - dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	67
Obrázek č. 53: Základní krok foxtrotu pravý rám s pravou otáčkou - chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	67
Obrázek č. 54: Základní krok waltz levá a pravá změna - žena, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	71
Obrázek č. 55: Základní krok waltz levá a pravá změna - muž, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	71

Obrázek č. 56: Základní krok waltz levá otáčka - žena, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	72
Obrázek č. 57: Základní krok waltz levá otáčka - muž, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	72
Obrázek č. 58: Základní krok waltz pravá otáčka - žena, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	73
Obrázek č. 59: Základní krok waltz pravá otáčka - muž, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	73
Obrázek č. 60: Základní krok rumba - žena, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	74
Obrázek č. 61: Základní krok rumba - muž, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	74
Obrázek č. 62: Základní krok rumba otevření - žena, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	75
Obrázek č. 63: Základní krok rumba otevření - muž, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	75
Obrázek č. 64: Základní krok rumba new york - žena, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	76
Obrázek č. 65: Základní krok rumba new york - muž, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	76
Obrázek č. 66: Základní krok tanga chůze do postupového úkroku - žena, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	77
Obrázek č. 67: Základní krok tanga chůze do postupového úkroku - muž, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	77
Obrázek č. 68: Základní krok tanga postupová spojka do promenády - žena, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	78
Obrázek č. 69: Základní krok tanga postupová spojka do promenády - muž, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	78
Obrázek č. 70: Základní krok tanga otevřená promenáda - žena, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	79
Obrázek č. 71: Základní krok tanga otevřená promenáda - muž, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	79
Obrázek č. 72: Základní krok salsy krok stranou vlevo - žena, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	80

Obrázek č. 73: Základní krok salsy krok stranou vlevo - muž, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	80
Obrázek č. 74: Základní krok salsy krok stranou vpravo - žena, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	81
Obrázek č. 75: Základní krok salsy krok stranou vpravo - muž, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	81
Obrázek č. 76: Základní krok salsy krok vpřed a vzad - žena, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	82
Obrázek č. 77: Základní krok salsy krok vpřed a vzad - muž, Zdroj: Wainwright & King (2006).....	82

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Tvorba animačního programu - Tančí s námi.....	43
Tabulka č. 2: Animační program pro týdenní pobyt, Zdroj: vlastní.....	43
Tabulka č. 3: Základní cha-cha-cha krok vpřed a vzad pro dívku a chlapce.....	45
Tabulka č. 4: Základní cha-cha-cha na místě pro dívku a chlapce.....	46
Tabulka č. 5: Základní cha-cha-cha krok pro figuru "vějíř" pro dívku a chlapce.....	47
Tabulka č. 6: Základní krok quickstepu postupová přeměna pro dívku a chlapce.....	49
Tabulka č. 7: Základní krok quickstepu čtvrtotáčka a postupová přeměna pro dívku a chlapce.....	50
Tabulka č. 8: Základní krok quickstepu křížení vpřed pro dívku a chlapce.....	51
Tabulka č. 9: Základní krok jivu rytmický základ pro dívku a chlapce.....	52
Tabulka č. 10: Základní krok jivu spádný rytmický základ pro dívku a chlapce.....	53
Tabulka č. 11: Základní krok jivu promenádní chůze pro dívku a chlapce.....	54
Tabulka č. 12: Základní krok foxtrotu levý rám pro dívku a chlapce.....	55
Tabulka č. 13: Základní krok foxtrotu levý rám s levou otáčkou pro dívku a chlapce.....	56
Tabulka č. 14: Základní krok foxtrotu pravý rám pro dívku a chlapce.....	57
Tabulka č. 15: Tvorba animačního programu - Tanec nás baví.....	59
Tabulka č. 16: Animační program pro týdenní pobyt, Zdroj: vlastní.....	60
Tabulka č. 17: Základní krok samby kyvadlový pohyb doleva pro dívku a chlapce.....	61
Tabulka č. 18: Základní krok samby spojka a kyvadlový pohyb doprava pro dívku a chlapce.....	62
Tabulka č. 19: Základní krok samby kyvadlový pohyb mimo pro dívku a chlapce.....	63
Tabulka č. 20: Základní krok quickstepu pivotová otáčka vpravo pro dívku a chlapce.....	65
Tabulka č. 21: Základní cha-cha-cha krok pro figuru "hokejka" pro dívku a chlapce.....	66
Tabulka č. 22: Základní krok foxtrotu pravý rám s pravou otáčkou pro dívku a chlapce.....	68
Tabulka č. 23: Tvorba animačního programu - Žijeme tancem.....	69
Tabulka č. 24: Animační program pro týdenní pobyt, Zdroj: vlastní.....	70
Tabulka č. 25: Základní krok waltzu levá a pravá změna pro ženu a muže.....	72
Tabulka č. 26: Základní krok waltzu levá otáčka pro ženu a muže.....	73
Tabulka č. 27: Základní krok waltzu pravá otáčka pro ženu a muže.....	73
Tabulka č. 28: Základní krok rumby pro ženu a muže.....	75
Tabulka č. 29: Základní krok rumby otevření pro ženu a muže.....	75
Tabulka č. 30: Základní krok rumby new york pro ženu a muže.....	76
Tabulka č. 31: Základní krok tanga chůze do postupového úkroku pro ženu a muže.....	78
Tabulka č. 32: Základní krok tanga postupová spojka do promenády pro ženu a muže.....	79
Tabulka č. 33: Základní krok tanga otevřená promenáda pro ženu a muže.....	80
Tabulka č. 34: Základní krok salsy krok stranou vlevo pro ženu a muže.....	81
Tabulka č. 35: Základní krok salsy krok stranou vpravo pro ženu a muže.....	81
Tabulka č. 36: Základní krok salsy krok vpřed a vzad pro ženu a muže.....	82

Úvod

Bakalářská práce je věnována animačním programům s využitím společenských tanců pro různou věkovou kategorii, přesněji pro mladší školní věk, starší školní věk a pro dospělé.

V bakalářské práci se nejprve zabývám rozbořem problematiky společenských tanců. V této kapitole popisuji historii společenských tanců, jak tance vznikly a jak se průběžně měnily. Dále se zaměřuji na rozdělení tanců podle jejich původu a druhu. Také se zde věnuji základním hudebním pojmům, které úzce souvisí s tancem. Další kapitola obsahuje popis společenského tance. V ní popisuji varianty tanečního držení ve standardních a latinskoamerických tancích. Také zde popisuji tance spadající do standardních a latinskoamerických tanců včetně ostatních tanců, se kterými jsem se setkala a osobně je ve volném čase provozuji. V další kapitole popisuji cestovní ruch, jeho formy a sektory, definuji volný čas a popisuji animační program a jeho využití v cestovním ruchu.

Cílem práce je sestavení animačního programu s využitím společenských tanců pro mladší školní věk, starší školní věk a pro dospělé. Proto v následujících kapitolách popisuji jednotlivé věkové skupiny, ke kterým vytvářím animační program určený na týdenní pobyt. Jednotlivé dny pobytu obsahují popis vybraných tanců včetně jejich základních tanečních kroků.

Zdroje, které jsou v mé bakalářské práci využity, pocházejí především z knižních publikací a vlastních poznatků, které byly získány v průběhu let působením na tanečních kurzech a závodním tancováním standardních a latinskoamerických tanců.

1 Cíle práce

Hlavním cílem je sestavení animačního programu s využitím společenských tanců pro mladší školní věk, pro starší školní věk, pro dospělé.

1.1 Dílčí cíle

- analýza odborné literatury a zdrojů.
- zpracování informací.
- představení druhu společenského tance a jeho problematiku.
- vývoj člověka v mladším školním věku, ve starším školním věku a dospělost
- animační program pro mladší školní věk
- animační program pro starší školní věk
- animační program pro dospělé

2 Rozbor problematiky společenských tanců

2.1 Historie společenského tance

Podle Wainwrighta & Kinga (2006) tanec existoval v mnoha formách již před rokem 10 000 př. n. l. Člověk již ve starší době kamenné nakreslil obrázky, které vystihují tančící muže a ženy na stěnu jeskyně Cogul, která se nachází v severním Španělsku. Mezi další místa, která nesou stopy tance patří i africké jeskyně, chrámy staré říše jihovýchodní Asie, střední Ameriky, vykopávky keltských sídlišť. Vyobrazení tance najdeme také na nádobách starých Řeků a v prvních středověkých literárních dílech, která zobrazují kresby tančících postav. Tanec je nedílnou součástí lidské kultury. Je samozřejmostí, že současný tanec se liší od tanců tehdejších, ale stále má typické rysy tanců praktikovaných domorodými kmeny po celém kontinentě. V době antického Řecka měl tanec významnou roli při výcviku řeckých vojáků. V Egyptě byl tanec považován za čestnou aktivitu. Existuje tradice tzv. Morrisových tanců, jedná se o rituální tance z Británie, vznik se datuje v předkřesťanském období. Tyto tance byly provozovány pouze jedním pohlavím, kdy se tančilo venku a s těžkou obuví, která se tehdy nosila. Tanec pro obě pohlaví se objevil až v 16. století. Následně s příchodem lehčí obuvi a lepších podlahovin se tanec z venkovních prostor přestěhoval do velkých místností pod střechem.

Společenský tanec, jak ho známe dnes, vznikl v pozdních letech 19. století. Tanec v tehdejší době byla dovednost, kterou museli ovládat všichni dvořané. Zároveň vznikaly taneční orchestry a otevíraly se taneční sály. Královna Alžběta I. patřila mezi skvělé tanečnice tehdejší doby. Důkazem je existující slavný obraz, který se nachází v paláci Penshurstu v Kentu, na kterém je vyobrazená královna s hrabětem z Leicesteru tančící voltu. Tento tanec byl populárním tancem tehdejší doby, obsahoval výskoky a rychle otáčky. Koncem 19. století existovaly tři populární formy tance. První formou byl tanec v páru, který zahrnoval tance jako polka či waltz. Druhou formu tance představoval tanec vojenský twostep a veleta, ve kterém tančili všichni dohromady a v řadách. Dvořanka a čtverylka patří mezi třetí taneční formu v nichž několik páru tančí sestavu, při které dochází ke střídání párů i partnerů.

První světová válka přinesla revoluci v tanečních stylech - párové tance se staly

oblíbenými. Velmi důležitým se stal tělesný kontakt partnera a partnerky, kdy partner určoval, co se bude v danou chvíli dít. Mezi tance, které měli velkou odezvu patřil společensky oblíbený foxtrot a slowfox. Elegantnější, těžší a propracovanější slowfox se stal u zkušených tanečníků oblíbeným tancem. Taneční školy prosazovaly svoje vlastní interpretace, proto se tanečníci na parketech nemohli shodnout. Další taneční revoluce nastala po 2. světové válce v 50. letech 20. století, kdy vzniká rock'n'roll, který je do dnes populární. Rock'n'roll se stal zdrojem inspirace pro tanec zvaný jive.

V 21. století se do popředí dostávají kromě samby, salsy, rumby a tanga i tance jako mambo, lambada a merengue, jedná se o latinskoamerické tance. Mezi současné trendy patří pouliční tancování. Taneční školy do své výukové osnovy zařazují i tradiční břišní tance. Dnes existuje mnoho druhu tanců, ale vydrží jen ty, které si oblíbí veřejnost (Wainwright & King, 2006).

2.2 Rozdělení tanců

Dle Odstrčila (2004) jsou rozděleny všechny tance mezinárodního soutěžního programu do dvou skupin. První skupinu tvoří standardní tance, obsahují pět tanců a jsou to tango, waltz, slowfox, quickstep a valčík. Druhou skupinu tvoří latinskoamerické tance, obsahují také pět tanců a jsou to samba, cha-cha-cha, rumba, paso doble a jive. Rozdělení těchto tanců z větší části odpovídá jejich původu a charakteru, jedná se o běžné rozdělení tanců.

Balaš (2003) dělí tance podle jejich přesného vymezení, podle původu, podle druhu doprovodné hudby a podle způsobu provedení. Jeho rozdělení vypadá následovně:

1. Standardní tance
 - a) Anglický původ – waltz, slowfox, quickstep
 - b) Latinskoamerický původ – tango

Tyto zmíněné tance byly přesně vymezeny, proběhla u nich standardizace.

2. Latinskoamerické tance
 - a) Jihoamerický původ – samba
 - b) Středoamerický původ – rumba, cha-cha-cha
 - c) Evropský původ – paso doble

Tyto tance jsou tvořeny z hlediska původu

3. Jazzové tance
 - a) Severoamerický původ – blues, jive

Tyto tance sem spadají podle druhu doprovodné hudby.

4. Kolové tance
 - a) Evropský původ – polka, valčík

Tyto tance jsou zde zařazené podle způsobu provedení.

Tance zde zmíněné se dodnes učí v tanečních školách, tančí se v tanečních klubech, na předtančení, na společenských akcích a na tanečních soutěžích profesionálů i amatéru (Balaš, 2003).

Webový portál Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity, dělí tance do těchto pěti kategorií (Skotáková & spol., 2009):

1. Lidový tanec
2. Klasický tanec
3. Moderní a jazzový tanec
4. Společenský tanec
5. Současné taneční styly

V této bakalářské práci se zaměřuji pouze na společenský tanec, definice ostatních kategorií tanců není důležitá, jelikož není předmětem mé práce.

2.3 Základní hudební pojmy

Dle Jeřábkové (1986) je hudba a pohyb v těsné vazbě. Jakákoliv melodická nebo rytmická proměna či výrazný akord přetvářejí citovou hladinu, tím vzbuzují jiné pohybové ladění. Při pohybové a taneční výchově je funkce hudby mnohotvárná a během své práce nabývá různé podoby. Prostřednictvím hudby lze rozvíjet všechny pohybové schopnosti jak koordinačního i kondičního charakteru. Mezi základní hudební pojmy patří tempo, doba, takt, metrum, melodie, rytmus, forma a dynamika.

Tempo určuje rychlost s jakou je skladba hrána. Je důležité pro každou pohybovou vazbu zvolit správné tempo, které bude odpovídat průběhu pohybu a jeho charakteru. Důležité je udržet si dané tempo (Jeřábková, 1986). Společenské tance ve 4/4 nebo 2/4

taktu, se můžou přizpůsobit libovolnému tempu, samozřejmě jednotlivé kroky tanečníka jsou omezeny.

Doba a takt jsou na sobě vzájemně závislé, doba se skládá z několika dob, která tvoří frázi. Pro správné určení tance, který je vhodný na určitou skladbu, je dobré vědět z kolika dob je složen takt tance. Snadno se rozpoznává $\frac{3}{4}$ takt, který je na tři doby. Tento takt má například waltz a valčík, první doba je důrazná, druhá a třetí doba jsou lehčí. Ostatní tance jako tango, samba a paso doble jsou v $\frac{2}{4}$ taktu, který je na dvě doby. Quickstep, slowfox, rumba, cha-cha-cha a jive jsou v $\frac{4}{4}$ taktu, který je na čtyři doby. Tance jsou složeny ze série volných kroků na dvě doby a rychlých kroků pouze na jednu dobu (Redgraveová, 2008).

Metrum udává vnitřní tep hudby a tep tance, neboli určuje hudební rytmus skladby. Představuje rytmické provedení pohybových aktivit pomocí měření času v hudbě.

Melodie udává celkový průběh pohybu. Pomáhá pohybu zůstat v jednom celku, aby se jednotlivé rytmické prvky vázali pomocí pohybem paže nebo postupným pohybem trupu.

Rytmus patří mezi nejvýznamnější složku v pohybu i v hudbě. Vyvolává pohybovou reakci, je interpretován tanečním pohybem. Pokud je hudební rytmus složitější nebo má v pohybu zvláštní důležitou funkci, je lepší si daný rytmus vytleskat či vyťukat (Jeřábková, 1986). Rytmus představuje časovou složku, která určuje dobu trvání, přesnost a její rychlost zda probíhá zrychlení či zpomalení (Lössl, 2007).

Forma je označení pro hudební formální prvky s kterými se během základní práce s pohybem setkáváme. Při pohybových aktivitách s hudebním doprovodem dbáme na to, aby formálními hudebními prvky odpovídala i struktura pohybu, aby samotný pohyb začínal a končil v souladu s hudou.

Dynamika označuje zvukovou intenzitu hudby, neboli různou sílu tónu, která závisí se změnou tempa. Pokud je tempo pomalejší tón je slabší, pokud se tempo zrychlí tón zesílí. Samotná energie vložená do pohybu se mění (Jeřábková, 1986). Dynamika udává velikost svalové intenzity má vliv na kvalitu i průběh pohybu. Vzniká vzájemný vztah vnějších a vnitřních sil (Lössl, 2007).

Dle Redgraveové (2008) by měl tanečník být schopen vnímat rytmus v základech jakékoliv hudby a zároveň rozeznat podle dané skladby vhodný druh tance.

Charakteristiky standardních tanců					
	waltz	tango	valčík	slowfoxtrot	quickstep
takt	$\frac{3}{4}$	$\frac{4}{8}$ ($\frac{3}{4}$)	$\frac{3}{4}$	$\frac{4}{4}$	$\frac{4}{4}$
tempo [takt/min]	28-30	31-33	58-60	28-30	50-52
metronom [bps]	84-90	124-132	174-180	112-120	200-208
důraz v taktu	1	1, 3	1	1, 3	1, 3
rytmické uspořádání (základní rytmus)					

Obrázek č. 1: Charakteristika standardních tanců, Zdroj: Odstrčil (2004)

Charakteristiky latinskoamerických tanců					
	samba	chacha	rumba	paso doble	jive
takt	$\frac{2}{4}$	$\frac{4}{4}$	$\frac{4}{4}$	$\frac{2}{4}$	$\frac{4}{4}$
tempo [takt/min]	50-52	30-32	25-27	60-62	42-44
metronom [bps]	100-104	120-132	100-108	120-124	168-176
důraz v taktu	2	1	4	1	2, 4
rytmické uspořádání (základní rytmus)					

Obrázek č. 2: Charakteristika latinskoamerických tanců, Zdroj: Odstrčil (2004)

3 Společenský tanec

Podle Lairda (1995) je tanec tou nejpřirozenější lidskou aktivitou, kterou známe již od narození. Tanec nám přináší mnoho výhod, patří mezi nejjednodušší způsob jak se lze seznámit s opačným pohlavím. Samotný tanec má pozitivní vliv pro celé tělo, povzbuzuje správné držení těla, rozvíjí obratnost a fyzickou kondici. Má vliv i na společenské chování, zvyšuje sebejistotu a též sebedůvěru. Patří mezi jeden z mála koníčků, které mohou společně provozovat manžele i přátele. Jedná se o nejpřínosnější a nejlevnější způsob, jak lze trávit volný čas. Tanec přináší velké společenské plus, udržuje nás v kondici, posiluje tělo i ducha, přináší radost ze života. Začít s tancem můžete kdykoliv, ať už v šesti letech nebo v devadesáti šesti, pořád vás to bude bavit.

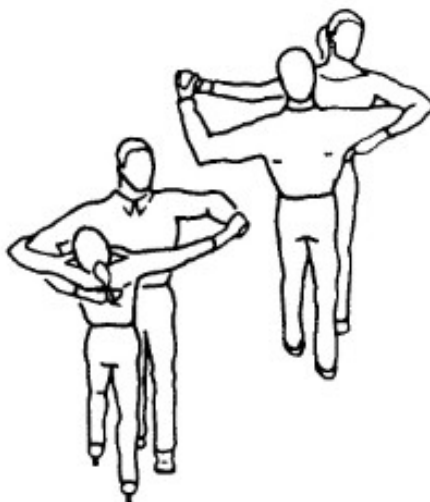
3.1 Základní taneční držení ve standardních tancích

Dle Odstrčila (2004) se tančí standardní tance v uzavřeném držení (viz Obrázek č. 3), kdy taneční pár stojí v těsné blízkosti proti sobě, též se mu říká těsné držení. Podle společenských pravidel, kdy žena jako společensky významnější osoba, doprovází může po pravé straně, tak i v tanci je partnerka mírně vpravo. Partner i partnerka by měli stát tak, že se partnerka postaví pravým bokem přibližně doprostřed mezi boky partnera. Toto postavení způsobí, že se taneční pár dotýká pravými stranami spodní části kyčlí, břicha a hrudníku. Partnerka se mírně odkloní svojí levou stranou v horní části hrudníku od partnera, tzv. hrudní odklon. Paže tanečního páru jsou upaženy, levá ruka partnera drží pravou ruku partnerky zhruba ve výši jejích očí. Pravá paže partnera je ohnutá v lokti a ruku má na zádech partnerky, těsně pod její lopatkou. Partnerka položí svojí levou paži na paži partnera, směrem od ramene k ruce přesněji pod deltový sval. Taneční pár má vzpřímený postoj a hlavy vytažené, přes pravé rameno partnera sledují prostor kolem sebe.



Obrázek č. 3: Standardní tance - uzavřené držení, Zdroj: Odstrčil (2004)

Taneční držení které se liší od uzavřeného držení (viz Obrázek č. 3) je tangové držení (viz Obrázek č. 4). Postoj tanečního páru je podobný s menšími změnami. Partnerka je více vpravo než při uzavřeném držení. Toto posunutí doprava je znát i na držení paží, partnerka položí svou levou ruku více zezadu pod pravé rameno partnera, kdy palec ruky směřuje do podpaží partnera. Partner svou levou paží ohne do ostrého úhlu, kdy se loket posune víc vzad (Odstrčil, 2014).



Obrázek č. 4: Standardní tance - tangové držení, Zdroj: Odstrčil (2004)

3.2 Základní taneční držení v latinskoamerických tancích

Dle Odstrčila (2004) i latinskoamerické tance se tančí v uzavřeném držení (viz Obrázek č. 5). Taneční partneři stojí proti sobě ve vzdálenosti přibližně 15 cm, partnerka je mírně na pravé straně partnera. Přenášíme váhu těla vždy na jedno chodidlo. Partner svou pravou ruku pokládá na partnerčinu spodní část levé lopatky. Pravá paže partnera vytváří dokonale přirozený oblouk, partnerka na ní položí svou levou paži a ruka je na pravém rameni partnera. Levá ruka partnera a pravá ruka partnerky jsou spojeny ve výši partnerova obličeje, předloktí je směrem vzhůru a loky jsou blízko u sebe.



Obrázek č. 5: Latinskoamerické tance - uzavřené držení, Zdroj: Odstrčil (2004)

Otevřené taneční držení (viz Obrázek č. 6) je pravý opak uzavřeného držení (viz Obrázek č. 5). Partneři stojí proti sobě ve vzdálenosti délky paže jednoho z partneru. Zde je váha těla na protilehlých chodidlech. Držení rukou u otevřeného držení závisí na taneční figuře, která se bude tancovat. Rozlišujeme jich hned několik:

1. pravá ruka partnera za levou ruku partnerky,
2. levá ruka partnera za pravou ruku partnerky (viz Obrázek č. 6),
3. pravá ruka partnera za pravou ruku partnerky,
4. držení za obě ruce,
5. bez držení rukou (viz Obrázek č. 7).



Obrázek č. 7: Latinskoamerické tance - levá ruka partnera za pravou ruku partnerky, Zdroj: Odstrčil (2004)



Obrázek č. 6: Latinskoamerické tance - bez držení rukou, Zdroj: Odstrčil (2004)

3.3 Standardní tance

Hlavní charakteristikou standardních tanců je především švihový pohyb (kromě tanga) po celém parketu, uzavřené párové držení (viz Obrázek č. 3), dlouhá dámská toaleta, frak a hudba 30. let. Podle některých tanečnicků vývoj těchto tanců ustrnul právě koncem meziválečných let. Tehdy vznikly úplně první popisy figur a základních technik, které i dnes mají svou platnost. Počátky standardních tanců, jako i u ostatních sportů, byly poznamenány bouřlivým rozvojem, jenž vedl k nalezení vyhovující formy a přešlo se spíše na doladování celého systému, nyní se vývoj odehrává skrytě. Postupně se doplňují a upravují techniky, posunuje a mění se i výraz tanců a jejich obsah, také se mění móda v oblékání a v hudebním doprovodu. Současný standardní styl z původního anglického stylu, který se vyznačoval především nedbalou elegancí a obdivem k taneční technice se posunul k jisté dravosti, romantičnosti a citovému prožití hudby a pohybu, též k obdivu ke kráse (Odstrčil, 2004).

3.3.1 Waltz

Dle Redgraveové (2008) je slovo Waltz odvozeno od německého slovesa „Walzen“, jenž znamená „otočit, valit“. Waltz (viz Obrázek č. 8) je jednoduchý tanec, patří mezi nejoblíbenější tance vyučovaných na tanečních kurzech. Jeho rytmus je snadno rozpoznatelný z poslechu hudby, ve srovnání s ostatními tanci má pomalejší tempo.

Waltz se tančí v $\frac{3}{4}$ taktu (viz Obrázek č. 1), kyvadlovým švihovým pohybem sestávajícím ze střídavých snížení a zdvihů, který připomíná jízdu na kole z jednoho kopce na druhý. Důraz je vždy kladen na první dobu „RAZ-dva-tři“. Aby byl krok viditelný, zdůrazní se tím, že na první dobu se napnou kolena a provede se zdvih na špičky. Během druhé a třetí doby se zůstává ve zdvihu, až na konci třetí doby lze poklesnout. Tempo se pohybuje okolo 28-30 taktu za minutu (viz Obrázek č. 1). Charakteristický krok je přísun a dlouhé kroky vpřed připomínající chůzi, ale chodidlo by mělo při tanci klouzat po parketu. Tančí se v uzavřeném držení (viz Obrázek č. 3), pár rytmicky krouží a postupuje kolem sálu v doprovodu romantické hudby (Redgraveová, 2008).

V dnešní době má waltz několik variant. První je tzv. vídeňský valčík, který je podstatně rychlejší, v tempu nižším než 60 taktů za minutu. Jeho provedení je obtížné, zatímco nácvik jednoduchý. Druhou variantou je starý waltz (Old Time Waltz), tančí se v tempu vyšším než 40 taktů za minutu. Tato varianta byla až do první světové války populární v Británii, tanec byl založen na pěti pozicích nohou z klasického baletu. Současná verze waltzu vznikla počátkem 20. století v Anglii z americké verze zvané boston. Taneční pár stál k sobě boky a čelem opačným směrem. Tančilo se v tempu 36-38 taktů za minutu, později se z něj stal pomalý tanec (Wainwright & King, 2006).



Obrázek č. 8: Waltz, Zdroj: Širc (2018)

3.3.2 Tango

Tango (viz Obrázek č. 9) dle Wainwrighta & Kinga (2006) pochází z Argentiny, konkrétně vzniklo v Buenos Aires. Postupně se šířilo dál do světa, kde vznikly další formy tance. Obsahuje prvky kubánských a černošských tanců, díky kterým bylo dříve řazeno mezi latinskoamerické tance, ale není tomu tak. Počátkem 20. století bylo tango považováno za velice erotický tanec, neboť se jednalo o řemeslo lehkých žen z nižších vrstev. Tančily sólo, aby přilákaly zákazníky (Wainwright & King, 2006). Tango se tančí v 2/4 taktu s důrazem (viz Obrázek č. 1), nejedná se o švihový pohyb, ale o střídání dynamických a pomalých pohybů. Hudba tanga je v rytmu staccata. Tančí se v tempu 31-33 taktů za minutu (viz Obrázek č. 1). Patří mezi fyzicky náročný a vášnivý tanec. Vyjadřuje chtíč, vášeň a dravost divoké šelmy (Redgraveová, 2008).

Postupně se z tanga stává párový tanec. Držení v páru je těsnější, partner objímá partnerku svojí pravou paží. Partnerka objímá partnera levou rukou více vzadu, aby palec ruky směřoval do podpaží partnera. Levá noha je předsunutá před pravou. Chodidla se neposunují z místa na místo, ale pokládají z výšky přes patu. Partnerka udržuje kontakt s partnerem svým pravým bokem přibližně uprostřed partnerova těla. Tomuto tanečnímu postavení se říká tangové držení (viz Obrázek č. 4). Taneční pohyby se stáčí mírně doleva (Wainwright & King, 2006).

Tango se dle Balaše (2003) dělí na tři podskupiny. První je tango argentino, jeho původ jak již název prozradil je v Argentině, tančí se v 4/8 taktu v pomalém tempu. Druhý je tango habanera, má původ v Kubě a tančí se v 2/4 taktu v rychlém tempu. Mezi poslední patří tango milonga, je odvozen z tanga habanera, tančí se v 2/4 taktu.



Obrázek č. 9: Tango, Zdroj: Širc (2018)

3.3.3 Valčík

Valčík (viz Obrázek č. 10) je oblíbený tanec již přes 200 let, známý též pod jménem „král tanců“. Vznikl ve Vídni, jeho předchůdce je lidový tanec „ländler“, který se začátkem 18. století dostal do Vídně. Na vznik valčíku si činili nárok i Francouzi, a to z tance „volta“, později „la volse“. Hudební doprovod tvořili zejména bratři Straussové. Valčík si získal značnou oblibu u mládeže, díky poměrně rychlému tempu, pro svou krásu a výrazný taneční rytmus v $\frac{3}{4}$ taktu v tempu 58-60 taktů za minutu (viz Obrázek č. 1). Jedná se o postupový kolový tanec, základem tance jsou pohyby z baletu, kdy se vytáčejí chodidla. Tím se liší od ostatních společenských tanců. Tančí se okolo tanečního sálu, proti směru hodinových ručiček, v uzavřeném držení (viz Obrázek č. 3). Důraz je kladen na první krok, který nesmí být delší než ostatní korky. Základem valčíku jsou otáčky vpravo a otáčky vlevo ve směru tance při rychlém tempu (Kos, 1977).

Roku 1787 se valčíku otevírají pro všechny společenské kruhy. Z Vídně se valčík rozšířil do Rakouska a v roce 1790 uchvátil i Paříž. Získává si oblibu i v Evropě, během svého šíření neminul ani Prahu. Johann Strauss a Josef Lanner patří mezi nejznámější skladatele valčíků, jejich zásluhou se valčík rozvíjel dál (Pavlík, 1962).



Obrázek č. 10: Valčík, Zdroj: Širc (2018)

3.3.4 Slowfox

Slowfox (viz Obrázek č. 11), též známí jako slowfoxtrot, je pomalou variantu foxtrotu. Tanec vznikl v Americe. Své jméno získal po americkém herci a komikovi Harrym Foxovi, jehož skutečné jméno bylo Artur Carringford. Fox si své umělecké jméno vybral po svém dědečkovi, který se prosadil jako slavný klaun. Do svého kabaretního výstupu přidal Fox komickou chůzi na ragtimovou hudbu, začalo se jí říkat „Fox’s Trot“, neboli Foxův krok. Fox své kabaretní číslo zařadil do programu mezi filmy v Hammerstein’s, jako divadelní vložku. Jeho vystoupení mělo úspěch, diváci si nový tanec chtěli sami vyzkoušet což vedlo k zařazení „Fox’s Trotu“ do tanečního repertoáru pro širokou veřejnost (Wainwright & King, 2006).

Tančí se v 4/4 taktu (viz Obrázek č. 1), důraz je na první a třetí dobu. Tempo tance je 28-30 taktů za minutu (viz Obrázek č. 1). Jedná se o plynulý kyvadlový a švihový pohyb. Patří mezi postupové tance, taneční pár se snaží utančit co možno nejdelší dráhu po tanečním parketu, tančí se v uzavřené držení (viz Obrázek č. 3). Foxtrotové kroky jsou kombinací pomalých a rychlých kroků. Krok je dlouhý a mírně skluzový. V tanci nejsou přísuny, pouze taneční chůze. Je řazen mezi jeden z nejtěžších a nejelegantnějších tanců, při kterém se projeví kvalita tančícího páru. Patří mezi nejoblíbenější tanec v páru (Redgraveová, 2008).



Obrázek č. 11: Slowfox, Zdroj: Širc (2018)

3.3.5 Quickstep

Po první světové válce vznikl quickstep (viz Obrázek č. 12) z amerických tanců, jedná se o britský tanec. Oproti slowfoxu je quickstep rychlejší variantou foxtrotu, jenž vzbudil zájem veřejnosti v USA roku 1914. Původ foxtrotu je ve onestepu, v tanci se nazývá „castle walk“. Ve Velké Británii se z něj staly dvě taneční verze, první je současný quickstep a druhý slowfox. Původní verze quickstepu byla známa pod názvem quick-time foxtrot a charleston. V USA se rychlému foxtrotu říkalo Peabodův nebo Roselandův foxtrot, dodnes se v USA tančí pod názvem Peabodův foxtrot. Jeho název pochází od poručíka Williama Franka Peabodyho z Brooklynu, díky němu rychlý foxtrot získal svoji oblibu. Tanec se vyvíjel a dnešní verze quickstepu je živější než jeho původní. Jde o dynamický tanec, jeho základ je založen na chůzi a proměnách, v rychlém tempu 50-52 taktů za minutu (viz Obrázek č. 1). Takt quickstepu je v 4/4 taktu (viz Obrázek č. 1), dva kroky pomalé a dva kroky rychlé. Tančí se v uzavřeném standardním držení (viz Obrázek č. 3). Obsahuje různé variace jako jsou skákání, běhání, hopsání, otáčky vpravo a spinová otáčka (Wainwright & King, 2006).



Obrázek č. 12: Quickstep, Zdroj: Širc (2018)

3.4 Latinskoamerické tance

Latinskoamerické tance mají původ v lidových tancích ze Střední a Jižní Ameriky. Lidový tanec a písně spolu s rytmy a původními tanečními pohyby tvoří základ latinskoamerických tanců. Jednotlivé variace tanců vznikly díky spojení tanečních

prvků černošských tanců a španělských tanců, toto spojení vedlo k vytvoření bohaté škály krásných tanečních variací, které jsou dodnes velice oblíbené. Jedná se o tance nášlapového charakteru, pohyb je založen na dokonalé práci nohou. Podle charakteru daného tance se liší i pohyb nohou. Nejsložitější v latinskoamerických tancích je se přiblížit k charakteru daného tance. Skrývají v sobě spoustu duševních rozpoložení, radosti, temperamentu, citů, vášně a flirtu. Každý latinskoamerický tanec je svým provedením, rytmem a charakterem jedinečný (Pavlík, 1962). Mezi další charakteristický znak patří i oděv tanečnicku. Partner má volnější košili, boty na latinské tance a taneční kalhoty. Partnerka má na sobě pestrobarevné šaty, většinou lemované třásněmi s různým výrazným zdobením. Šaty lze svou barevností a zdobením přirovnat ke křiklavým kostýmům, jaké se nosí během karnevalu v Brazílii (Redgraveová, 2008).

3.4.1 Samba

Samba (viz Obrázek č. 13) patří mezi nejoblíbenější tance Latinské Ameriky, obzvláště v Brazílii, kde i vznikla z lidových tanců. Díky kolonizaci došlo ke smíšení tří odlišných kultur, což vedlo k vytvoření samby. Patří mezi ně kultura z Afriky, Portugalska a původních brazilských Indiánů. Samba zahrnuje rozmanité množství tanců, které jsou si podobné svojí povahou i historií. Tančí se v 2/4 nebo 4/4 taktu, v tempu 50-52 taktů za minutu (viz Obrázek č. 2). Patří mezi složitější tance. Obsahuje několik tanečních variací, existuje pomalá verze samby známa pod názvem baion nebo rychlá verze, která se podobá pochodové hudbě (Wainwright & King, 2006).

Charakteristický pro sambu je houpavý pohyb, známý též jak bouncing. Popisuje se jako zhoupnutí v kolenou s pohybem kyčlí vzad a vpřed. Provádí se ve všech variacích, u kterých se počítá doba „RAZ a DVA“. Tančí se v otevřeném držení (viz Obrázek č. 6), postupové kroky dovolují pohyb po tanečním parketu. Patří mezi tanec, který se tančí po směru tanečního parketu, co nejvíc do prostoru sálu (Odstrčil, 2004).

Mezi nedílnou součást brazilské kultury patří i každoroční masopustní karneval v Rio de Janeiru. Během karnevalu celým městem prochází nádherný průvod, lidé tančí v barevných kostýmech, na hlavách mají obrovské čelenky většinou zdobené peřím. Karnevalu se účastní profesionální taneční skupiny zvané „escolas de samba“, v překladu to znamená „školy tance“. Po skončení masopustního karnevalu taneční skupiny ihned vymýšlí nová témata a choreografie tance, která budou předvádět následující rok (Wainwright & King, 2006).



Obrázek č. 13: Samba, Zdroj: Širc (2018)

3.4.2 Cha-cha-cha

Cha-cha-cha (viz Obrázek č. 14) má kubánské kořeny, byla populární v padesátých letech minulého století. Její název se často zkracuje o třetí „cha“. Roku 1951 jí představil kubánský skladatel a houslista Enrique Jorrín. Charakteristická pro tanec je tzv. cha-cha-cha přeměna, jedná se o trojitý krok. Její důraz je dán na počítání „raz, dva, tři, cha-cha-cha“. Tančí se v otevřeném držení (viz Obrázek č. 6), na jednom místě, nikoliv kolem sálu. Typický pro tanec je houpavý pohyb v kyčli a malé krůčky. Tempo tance je 30-32 taktu za minutu, v 4/4 taktu (viz Obrázek č. 2), (Redgraveová, 2008).



Obrázek č. 14: Cha-cha-cha, Zdroj: Širc (2018)

3.4.3 Rumba

Rumba (viz Obrázek č. 15) je nejsvůdnější jihoamerický tanec, původem z Kuby. Proto se rumbě říká afrokubánský tanec. Rytmus rumby pochází od afrických otroků, kteří ovlivnili kulturu obyvatel jižní Ameriky. Otroci s sebou přivezli své hudební nástroje a svoji kulturu. Španělé přivezli kytary a kastaněty, Afričani přivezli bubínky (Wainwright & King, 2006).

Rumba patří mezi první tance, které byl v cizině oblíbené. V roce 1929 v New Yorku poprvé kubánští muzikanti představili hudbu rumby, pod vedením Dona Azpiaziu. O rok později ji představili i v Paříži a v Londýně. Čtvercová rumba se tanečnickům zalíbila a stala se během několika let prvním oblíbeným latinskoamerickým tancem. Název čtvercová rumba pochází ze základních figur, neboť se tančí ve tvaru čtverce (Laird, 1995).

Pro rumbu je charakteristický pomalý a přípravný krok, našlapuje se na špičku nohy, tančí se přes takt na doby „čtyři-raz“. Rumba je pomalý tanec, z toho důvodu je těžký na rytmus. Tančí se v otevřeném držení (viz Obrázek č. 6) v 4/4 taktu, tempem 25-27 taktů za minutu (viz Obrázek č. 2). Atmosféra rumby je uvolněná, smyslná a plná romantiky (Redgraveová, 2008).



Obrázek č. 15: Rumba, Zdroj: Širc (2018)

3.4.4 Paso Doble

Paso Doble (viz Obrázek č. 16) spadá mezi tance španělského původu, v překladu znamená „dvojitý krok“. Partner představuje toreadora a partnerka představuje „la capu“, neboli vlající šátek, nikoliv rozzuřeného býka. Tanec znázorňuje býčí zápasy v koridě, proto obsahuje ostré výpady vpřed, úhyby stranou a rychle otáčky, důraz je kladen i na pohyb rukou. Všechny kroky jsou přesné a elegantní, vychází se přes patu, krom kroků „na místě“, jedná se o pochodovou chůzi. Kroky jsou doprovázené údery do tanečního parketu, jsou přesně načasované. Taneční držení je v těsné blízkosti, neboli v uzavřeném párovém držení (viz Obrázek č. 5). Tento tanec neobsahuje typické latinské pohyby v kyčlích, tím se liší od ostatních latinskoamerických tanců. Atmosféra tance znázorňuje vášně, napětí a jisté drama. Tanec má rychlé tempo a to 60-62 taktů za minutu, v 2/4 taktu (viz Obrázek č. 2), (Redgraveová, 2008).



Obrázek č. 16: Paso Doble, Zdroj: Širc (2018)

3.4.5 Jive

Jive (viz Obrázek č. 17) vznikl z úpravy swingových tanců, kam patří tance jako jitterbug, swing, boogie-woogie nebo lindy-hop. Jitterbug vznikl začátkem 40. let 20. století, byl to předchůdce jivu a rock'n'rollu. Jive se tančí v otevřeném držení (viz Obrázek č. 6), partner vede partnerku pomocí rukou. Charakteristické pro jive je propínání a povolování kolen, dvě přeměny stranou a to „krok-přisun-krok“ do jedné strany, a to samé do druhé strany se zakončením spádové kolébky. Pro své rychlé tempo

je jive fyzicky náročný, proto by tanečníci měli mít výbornou fyziku. Tančí se v 4/4 taktu, v tempu 42-44 taktů za minutu (viz Obrázek č. 2), (Wainwright & King, 2006).



Obrázek č. 17: Jive, Zdroj: Širc (2018)

3.5 Ostatní tance

Mezi ostatní tance můžeme zařadit například i tyto níže zmíněné. Ovšem tanců existuje mnohem více, proto jsem zde zvolila ty tance, které jsou podle mých zkušeností oblíbené a o které sama jevím zájem.

1. Polka
2. Mambo
3. Salsa
4. Bachata

3.5.1 Polka

Polka vznikla v Česku, patří mezi náš národní společenský tanec. Anna Slezáková z Labské Týnice jako první zatančila původní přísunný krok. Následně se díky učiteli Josefu Nerudovi přesouvá polka z Labské Týnice do Prahy na studentské zábavy. Zjistilo se, že původ polky, není v Labské Týnici, ale v Kostelci nad Labem, zde ji tančila Anna Chadimová. Díky zásluze vlastenců polka zdomácněla spolu s jinými společenskými tanci na bálech, a také na bálech ve Vídni. Roku 1859, kdy se polka

tančila na jevišti v Miláně, získává svoji oblibu v Itálii. Poté se polka proslavila a stává se uznaným společenským tancem v Evropě. Její obliba trvá dodnes, nesmí chybět na žádné společenské akci (Pavlík, 1962). Polka se tančí v 2/4 taktu a její tempo je poměrně rychle 48-58 taktů za minutu. Typické pro polku je otáčení dvojice kolem své společné osy se současným postupem po tanečním parketu. Mezi základní kroky patří otáčky přeměnným krokem vlevo a vpravo (Krapková & Šopková, 1991).

3.5.2 Mambo

Balaš (2003) popisuje mambo jako afrokubánský tanec, který se tančí v 4/4 taktu. Vznikl spojením kubánské rumbly s prvky swingu. Ve čtyřicátých a padesátých letech, mambo proniklo do Evropy. Tančí se buď v uzavřeném držení nebo se taneční pár drží oběma rukama za ramena, s ohledem na uvolňování při daných figurách. Figury obsahují otáčky obou tanečních partneru, nejedná se o prostorový tanec, tančí se na místě. Mezi základní kroky patří kolébka, kdy taneční pár přenáší neustále váhu těla z nohy na nohu při pohybu vzad, vpřed nebo stranou. Každý pohyb je též doprovázen pohyby kyčlí, které se vychylují do stran.

3.5.3 Salsa

Salsa je směsicí latinskoamerických a afrokaribských tanců, obsahuje prvky rocku a džezu. Její přesný původ je těžké odhadnout, nicméně španělské slovo „salsa“ znamená „koření“ nebo „omáčka“. Patří mezi nejoblíbenější tanec, který se převážně tančí v páru, ale i samostatně a to v barech, klubech a tanečních školách. Tančí se ve volném držení v 4/4 taktu, tempo nepatří mezi pomalé, ale spíše mezi rychlé a to 47-48 taktů za minutu (Redgraveová, 2008). Charakteristická rytmizace kroku je „raz-dva-tři“, následuje na jednu dobu pauza a poté „pět-šest-sedm“, po každé třetí době je pauza (Kociánová, 2010).

Poprvé se salsa dostala do popředí až v 60. letech v USA, její popularitu potvrdil v roce 1988 film s názvem „Salsa“. Pohyb těla při tančení salsy je důležitý, obzvlášť pohyb boků což je znakem latinskoamerických tanců (Wainwright & King, 2006). Největší obliby salsa dosáhla v 70. letech, kdy se obyvatelé Latinské Ameriky začali vracet ke kořenům své kultury. V 80. letech její popularita klesá a oblibu získává merengue. Dnes je salsa velice populární jak v USA a Evropě, tak i v České Republice (Kociánová, 2010).

Petráň & Dorina (2018) popisují ještě zvláštní formu salsy, takzvaná Salsa Rueda neboli Rueda de Casino. Tato salsa se tančí v kruhu, kdy v průběhu tance jedna osoba vyvolává názvy figur, které následně tanečníci budou tančit. V této variantě se taneční partneři rychle střídají, obsahuje běžné taneční figury (Petráň & Dorina, 2018).

3.5.4 Bachata

Dle Petráňe & Doriny (2018) je bachata původem z Dominikánské republiky, vznikla v chudých čtvrtích v polovině 20. století. Tanec přesahoval postupně chudé čtvrtí v 80. letech minulého století. Taneční směr tohoto tance si prošel postupem času změnami, s jeho příchodem do určité země, kde si získal kus jiné kultury. Tančí se v Rusku, Americe i v Evropě, nynější moderní bachata se liší od původního tance. Taneční kroky jsou jednoduché, vhodné i pro začínající tanečníky, tančí se v těsném držení. Jedná se o smyslný tanec, kdy samotný pohyb prozradí víc než slova.

Bachata má celkem osm stylů, patří sem:

- 1) Bachata dominicana neboli dominikánská bachata, prvotní pohyby tanečníků jsou zde zachované.
- 2) Bachata sensual, jedná se o smyslnou bachatu, kdy se v tanci projevují city.
- 3) Bachata moderna, jak již samotný název naznačil jedná se o moderní bachatu.
- 4) Bachata bolero, tento styl v Dominikánské republice mohou tančit jen osoby skutečně blízké, jedná se o styl, který se tančí víc v těsném držení než je běžné. Toto pravidlo neplatí v USA ani v Evropě.
- 5) Bachata callejera je styl pro více „otrkané“ a drzé tanečníky.
- 6) Evropská nebo italská bachata, tento styl se objevil v evropských tanečních školách v 90. letech minulého století.
- 7) Bachatango podle samotného názvu se jedná o spojení bachaty a tanga.
- 8) Bachata sólo je určená pro jednotlivce.

4 Cestovní ruch

Vymezení pojmu cestovní ruch umožňuje blíže charakterizovat jeho jednotlivé části, včetně projevu, formy a druhů účasti obyvatelstva na cestovním ruchu. Cestovní ruch je chápán jako oblast spotřeby, kdy dochází k uspokojování potřeb. Zároveň se jedná o oblast podnikatelských příležitostí, tedy o významnou součást ekonomiky společnosti. Existuje mnoho způsobů definice cestovního ruchu, jinak na toto odvětví pohlízejí cestovní kanceláře, hotely, podnikatelé a z jiného úhlu na něj pohlízejí i zájemci o služby cestovního ruchu (Ryglová, 2009).

Orieška (1999) definuje cestovní ruch jako soubor činnosti zaměřených na uspokojování potřeb osob spojených s cestou a pobytem mimo místo trvalého bydliště, koná se ve volném čase, za účelem poznání, zotavení, společenského kontaktu, lázeňského léčení a pracovních cest, kulturního a sportovního vyžití. Většinu těchto potřeb lze uspokojit i mimo cestovní ruch, ale účast na cestovním ruchu poskytuje vyšší stupeň uspokojení potřeb.

Ryglová (2009) popisuje tyto základní formy cestovního ruchu:

1. Rekreční cestovní ruch – jedná se o nejrozšířenější formu, přispívá k regeneraci fyzických a duševních sil člověka. Nejedná se jen o pasivní odpočinek, ale také o aktivní odpočinek v přírodě s uplatněním sportovních aktivit, her, zájmů apod. Tato forma se nejlépe realizuje ve vhodném rekreačním prostředí (hory, voda, lesy), specifickým typem rekreace je chataření a chalupaření.
2. Kulturně poznávací cestovní ruch – cílem je poznávání kultury, tradic, zvyků a historie vlastního i jiného národa. Cestovní ruch je prostředek pro zvyšování kulturně společenského rozvoje obyvatelstva.
3. Sportovně turistický cestovní ruch – jde se o krátkodobou či dlouhodobou aktivní účast na sportovní činnosti, díky zájmu účastníků o aktivní odpočinek. Tato náplň je zaměřená především na posilování a udržování zdraví, záleží na druhu sportu. Spadá sem například pěší turistika, vysokohorská turistika, lyžařská turistika, vodní turistika a další.
4. Léčebný a lázeňský cestovní ruch – využívají se hlavně přírodní léčivé zdroje, které jsou zaměřené na prevenci, léčbu, relaxaci a celkovou obnovu duševních a

fyzických sil člověka. Zde cestovní ruch plní formu regenerační, rekreační a zdravotní.

5. Specifický cestovní ruch – obsahuje nejrozličnější spotřebitelské segmenty a jeho nabídka se stále rozšiřuje. Jedná se o mládežnický, rodinný, náboženský, městský, seniorský nebo zábavní cestovní ruch, dále například sportovní lov, rybolov, nákupní turistika a mnoho dalších.

Mezi hlavní sektory průmyslu cestovního ruchu patří:

1. Ubytovací sektor, poskytuje ubytovací služby od soukromých malých penzionů až po hotelové řetězce.
2. Sektor turistických atrakcí, patří sem například národní parky, tematické parky, kulturní nebo historická místa a zajímavosti, sportovní centra, botanické zahrady a další.
3. Doprava, jedná se o leteckou, lodní, automobilovou a autobusovou dopravu, železniční, půjčovny a zprostředkovatelé půjčování vozidel.
4. Zprostředkovatelé cestovního ruchu, spadají sem cestovní kanceláře, agentury, organizátoři konferencí, rezervační systémy a další.
5. Sektor destinačních organizací, jedná se o turistické asociace, národní turistické centrály, regionální centra a další (Rygllová, 2009).

4.1 Volný čas

Dle Oriška (1999) je volný čas součástí lidského života, který je ovlivněn pracovní činností. Jedná se o čas, kdy se člověk svobodně rozhoduje pro vykonání takové činnosti, která mu přinese potěšení, odpočinek, zábavu a díky které více nebo méně rozvíjí své tělesné a duševní schopnosti, případně tvořivé síly. Člověk a jeho způsob života se neustále mění, zároveň se mění základní hodnoty a nároky na trávení volného času. Způsob a možnosti využití volného času jsou ovlivněny nejen charakterem práce, ale také je ovlivňuje postavení člověka ve společnosti, záleží na jeho zájmech, na hodnotách, které preferuje a jeho aspiraci. Jedná se o svobodnou volbu a svobodné vykonávání činnosti, které záleží na podmínění množstvím společenských a individuálních činitelů. Ve volném čase lze vykonávat mnoho činností, jedná se o

takové činnosti, které směřují k zotavení, k rekreaci, k léčení, ke kulturnímu, sportovnímu a jinému vyžití, které lze realizovat účastí na cestovním ruchu.

4.2 Animační program

Animací se rozumí především oživení, aktivní využití volného času či organizování a vykonávání různých aktivit. Jedná se o takové aktivity, které mají pro zážitky účastníků větší význam, vycházejí z potřeby člověka odpočívat a bavit se ve volném čase. Animace je impuls, podnět ke společné činnosti ve volném čase a během dovolené. Pojem animace se týká využití volného času a činností, které se vykonávají ve volném čase. Hlavním úkolem animace je obohacení a oživení volného času během účasti na cestovním ruchu. Má důležité místo v procesu rozhodování zájemců o účasti na cestovním ruchu. Mezi základní východiska plánování animačních aktivit patří motivy účasti na cestovním ruchu s cílem uspokojit určité potřeby. Rozlišujeme například potřebu pohybu a potřeby sportu, společenské komunikace a zábavy, dalšího vzdělávání, poznávání a objevování, meditací, odpočinku, tvořivé seberealizace a vyžití, dobrodružství. Mezi hlavní cíle a účinky animace v cestovním ruchu patří:

1. uspokojování požadavku,
2. povzbuzení vlastní aktivity,
3. rozšíření kontaktu,
4. radost a požitek,
5. zábava,
6. intenzivní zážitek z dovolené,
7. intenzivní komunikace,
8. obohacení dojmu z dovolené,
9. rozšíření získaných zkušeností.

Animace je služba, kterou poskytují animátoři pomocí svých animačních programů pro různé podnikatelské subjekty soustředěné ve středisku cestovního ruchu. Cílem animace během dovolené je obohacení volného času (Orieška, 2010).

5 Animační program pro mladší školní věk

5.1 Mladší školní věk

Mladší školní věk je období radikální životní změny jak pro dítě tak pro rodiče. Jedná se o období kdy se z předškoláka stává školák. Dítěti se otevírají nové obzory o kterých nemělo ani tušení. Do života dítěte, jehož dosavadní náplní byla hra, vstupuje nyní školní práce a povinnosti. Zvýší se rázem nárok na kázeň, schopnost odložit uspokojení okamžitých potřeb, úsilí o výkon i ve chvíli, kdy by dítě dělalo raději něco víc zábavného. Školák dostává možnost uplatnit se ve větší skupině než doposud a aby ji zvládl musí napnout všechny své síly pro přizpůsobení se situace (Říčan, 2004). Pohyby jsou v mladším školním věku oproti předškolnímu věku účelnější, rychlejší, přesnější, koordinovanější, úspornější, hrubá i jemná motorika se zlepšuje, zpřesňuje se vizuomotorická koordinace. Dítě má výraznou radost z pohybu, zvláště při psychickém napětí, kdy je pohyb vhodným uvolněním, které vrací dítě do psychické rovnováhy. Proto by měl být pohyb nedílnou součástí každodenního časového režimu školáka. Dítě začíná projevovat zájem o různé druhy sportu, mělo by v této oblasti dostat pokud možno co nejvíce příležitostí. Motorické výkony nejsou závislé jen na vnitřních dispozicích, ale také na vnějších podmínkách, které je mohou buď povzbuzovat a rozvíjet nebo spíše naopak tlumit. Sociometrické šetření ukázalo, že tělesná síla a obratnost hrají velkou roli v postavení dítěte ve skupině vrstevníků (Šimíčková-Čížková, 2005).

5.2 Animační program

Tabulku níže zmíněnou jsem vypracovala na základě literatury Oriška (1999), který ji má uvedenou, jako vzor pro zpracování animačního programu v cestovním ruchu.

Tabulka č. 1: Tvorba animačního programu - Tanči s námi

1. Program	Tanči s námi
	- animační program s využitím společenských tanců
	- pohybově sportovní aktivita
2. Charakteristika	- organizovaný program zaměřený na pohyb
	- základem je naučení základních tanečních kroků
3. Účastníci	- program je určen pro mladší školní věk, dívky i chlapce
	- určen pro skupinu do 15 dětí
4. Zajímavosti	- jedná se o aktivní program
	- tanec na moderní hudbu
5. Čas	- doba trvání 60 minut, 7 tanečních lekcí
	- program se bude konat v daných hodinách
6. Místo	- při nepříznivém počasí, taneční sál
	- při slunečném počasí, venkovní prostor určen pro animaci
7. Informace	- více informací v cestovní kanceláři či v hotelu
8. Příprava	- příprava hudby a programu, předměty potřebné k animaci
	- účastníci si přinesou buď taneční či pohodlnou obuv, dostatek tekutin, vhodné oblečení pro pohyb, ručník
9. Alternativy	- pokud program bude náročný, přejde se na lehčí taneční kroky
	- s ohledem na věk účastníku, se přejde na jinou aktivitu
10. Účinky	- naučení základních tanečních kroků
	- aktivní pohyb, zábava

Následující tabulka obsahuje animační program pro mladší školní věk, který je určen pro týdenní pobyt od soboty do pátku, v pravidelném čase 10:00 – 11:00.

Tabulka č. 2: Animační program pro týdenní pobyt, Zdroj: vlastní

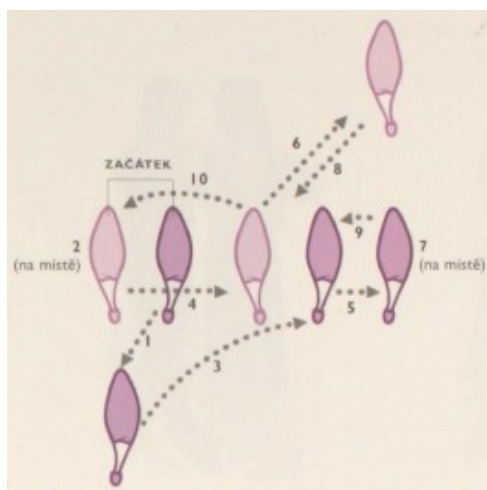
Sobota	10:00 – 11:00	1. protažení
		2. seznámení s hudbou
		3. naučení tanečního držení
		4. naučení základních tanečních kroků – Cha-cha-cha

Neděle	10:00 – 11:00	1. protažení
		2. seznámení s hudbou
		3. naučení tanečního držení
		4. naučení základních tanečních kroku – Quickstep
Pondělí	10:00 – 11:00	1. protažení
		2. tanec s hudbou
		3. opakování tanečního držení
		4. opakování základních tanečních kroku – Cha-cha-cha, Quickstep
Úterý	10:00 – 11:00	1. protažení
		2. seznámení s hudbou
		3. naučení tanečního držení
		4. naučení základních tanečních kroku – Jive
Středa	10:00 – 11:00	1. protažení
		2. seznámení s hudbou
		3. naučení tanečního držení
		4. naučení základních tanečních kroku – Foxtrot
Čtvrtek	10:00 – 11:00	1. protažení
		2. seznámení s hudbou
		3. opakování tanečního držení
		4. Opakování základních tanečních kroku – Jive, foxtrot
Pátek	10:00 – 11:00	1. protažení
		2. tanec s hudbou
		3. opakování tanečního držení
		4. opakování všech naučených tanců – Quickstep, cha-cha-cha, jive, foxtrot

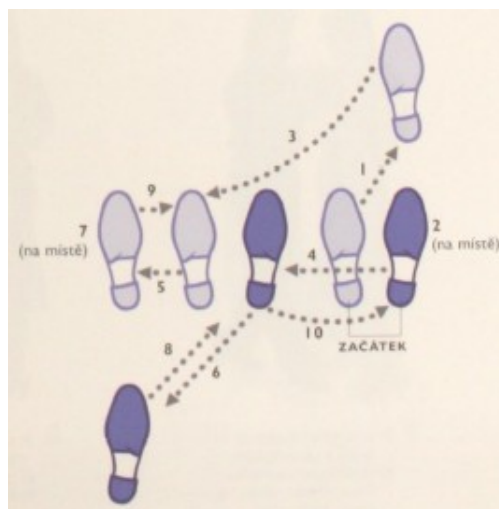
5.2.1 Sobota

- Začátek a konec programu: 10:00 – 11:00
1. Protažení – rozhýbání těla, aktivizace dětí
 - Protažení začíná ve stojí a končí v sedě
 2. Vhodná hudba pro tanec cha-cha-cha je Santana – Oye como va, skladba je v pomalém tempu, obsahuje dobře slyšitelné rytmy
 3. Děti se budou tento tanec učit spolu v otevřeném držení, kdy se budou držet jen za ruce
 4. Zde se naučí základní cha-cha-cha krok vpřed a vzad pro dívky (viz Obrázek č.

18) a chlapce (viz Obrázek č. 19), základní cha-cha-cha na místě pro dívky (viz Obrázek č. 20) a chlapce (viz Obrázek č. 21) a základní cha-cha-cha krok pro taneční figuru „vějíř“ pro dívky (viz Obrázek č. 22) a chlapce (viz Obrázek č. 23).



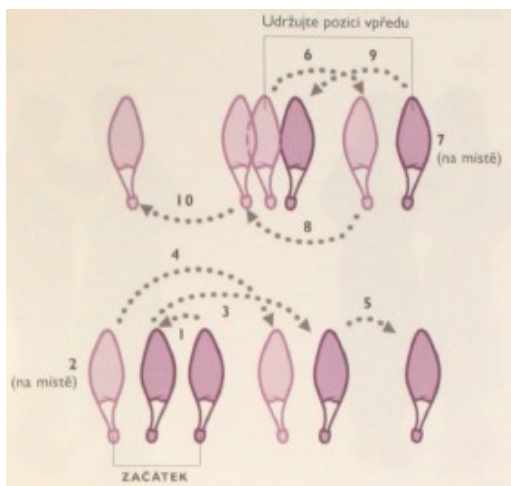
Obrázek č. 18: Základní cha-cha-cha krok vpřed a vzad – dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006)



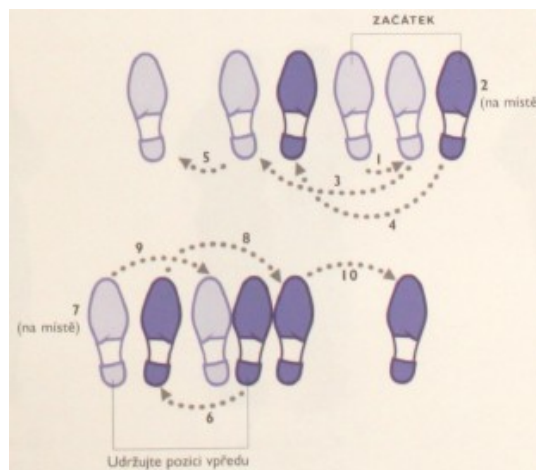
Obrázek č. 19: Základní cha-cha-cha krok vpřed a vzad – chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006)

Tabulka č. 3: Základní cha-cha-cha krok vpřed a vzad pro dívku a chlapce

Počítání	Dívka	Chlapec
1	- pravá noha krok vzad, na jednu dobu	- levá noha krok vpřed, na jednu dobu
2	- levá noha zůstává na místě, na jednu dobu	- pravá noha zůstává na místě, na jednu dobu
3	- pravá noha krok stranou, na půl doby (tzv. cha-cha-cha přeměna)	- levá noha krok stranou, na půl doby (tzv. cha-cha-cha přeměna)
4	- levá noha přisun k pravé noze, ale ne úplně, na půl doby (tzv. cha-cha-cha přeměna)	- pravá noha přisun k levé noze, ale ne úplně, na půl doby (tzv. cha-cha-cha přeměna)
5	- pravá noha krok stranou, na jednu dobu	- levá noha krok stranou, na jednu dobu
6	- levá noha krok vpřed, na jednu dobu	- pravá noha krok vzad, na jednu dobu
7	- pravá noha zůstává na místě, na jednu dobu	- levá noha zůstává na místě, na jednu dobu
8	- levá noha krok stranou, na půl doby	- pravá noha krok stranou, na půl doby (tzv. cha-cha-cha přeměna)
9	- pravá noha přisun k levé noze, ale ne úplně, na půl doby (tzv. cha-cha-cha přeměna)	- levá noha přisun k pravé noze, ale ne úplně, na půl doby (tzv. cha-cha-cha přeměna)
10	- levá noha krok stranou, na jednu dobu	- pravá noha malý krok stranou, na jednu dobu



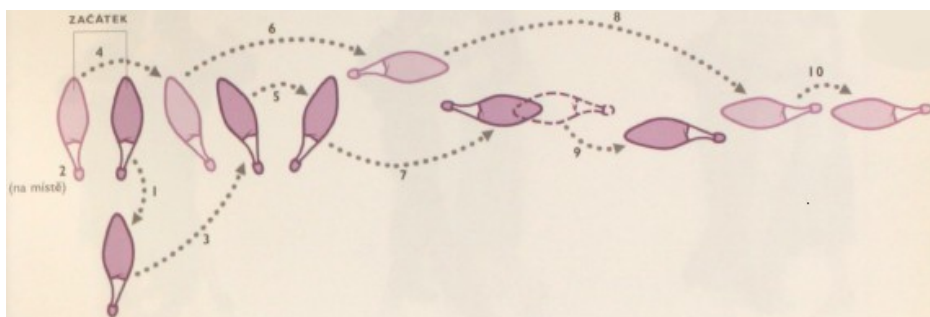
Obrázek č. 20: Základní cha-cha-cha na místě – dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006)



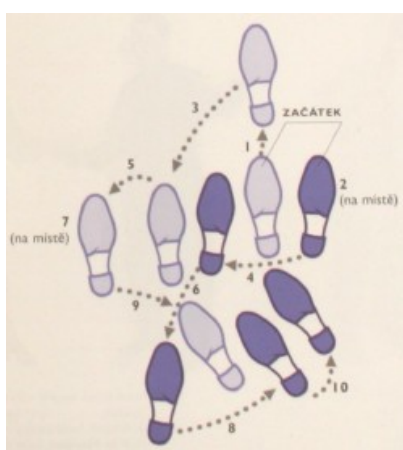
Obrázek č. 21: Základní cha-cha-cha na místě – chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006)

Tabulka č. 4: Základní cha-cha-cha na místě pro dívku a chlapce

Počítání	Dívka	Chlapec
1	- pravá noha přisun k levé noze	- levá noha přisun k pravé noze
2	- levá noha step na místě	- pravá noha step na místě
3	- pravá noha malý krok stranou, začněte doprava rytmus cha-cha-cha, znamená to pohyb opačným směrem než v předchozím kroku	- levá noha malý krok stranou, začněte doleva rytmus cha-cha-cha, znamená to pohyb opačným směrem než v předchozím kroku
4	- levá noha přisun k pravé noze	- pravá noha přisun k levé noze
5	- pravá noha malý krok stranou	- levá noha malý krok stranou
6	- levá noha přisun k pravé noze	- pravá noha přisun k levé noze
7	- pravá noha step na místě	- levá noha step na místě
8	- levá noha malý krok stranou, začněte doleva rytmus cha-cha-cha, znamená to pohyb opačným směrem než v předchozím kroku	- pravá noha malý krok stranou, začněte doprava rytmus cha-cha-cha, znamená to pohyb opačným směrem než v předchozím kroku
9	- pravá noha přisun k levé noze	- levá noha přisun k pravé noze
10	- levá noha malý krok stranou	- pravá noha malý krok stranou



Obrázek č. 22: Základní cha-cha-cha krok pro figuru "vėjir"- dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006)



Obrázek č. 23: Základní cha-cha-cha krok pro figuru "vėjir"- chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006)

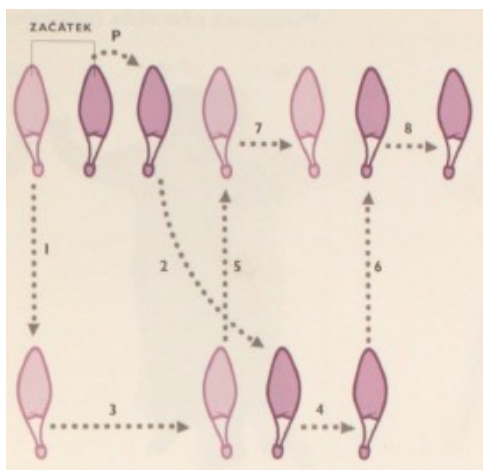
Tabulka č. 5: Základní cha-cha-cha krok pro figuru "vėjir" pro dívku a chlapce

Počítání	Dívka	Chlapec
1	- pravá noha malý krok vzad	- levá noha malý krok vpřed
2	- levá noha zůstává na místě	- pravá noha zůstává na místě
3	- pravá noha krok stranou, otáčka doleva	- levá noha krok stranou, otáčka doleva
4	- levá noha přisun k pravé noze, ne úplně	- pravá noha přisun k levé noze, ne úplně
5	- pravá noha krok stranou, otáčka doprava, pravá paže níž	- levá noha krok stranou, otáčka doleva, levá paže níž
6	- levá noha krok vpřed vpravo od chlapce tvz. mimo partnera	- pravá noha krok vzad, ved'te dívku tak, aby udělala krok vlevo od vás tvz. mimo partnera
7	- pravá noha krok vpřed, poté otáčka doleva na obou nohou, skončete pravou nohou vzad	- levá noha zůstává na místě, otáčejte dívku na její levou stranu tak, že táhnete levou rukou vzad a pravou rukou uvolníte její držení
8	- levá noha krok vzad, stále se otáčejte doleva, skončete téměř v pravém úhlu k partnerovi	- pravá noha krok stranou, otáčka doleva. Dívka by s vámi měla být téměř v pravém úhlu a provést krok vzad, pryč od vás
9	- pravá noha přisun k levé noze, stále se otáčejte doleva, v tomto bodě lze překřížit pravou nohu přes levou	- levá noha přisun k pravé noze, stále se otáčejte doleva

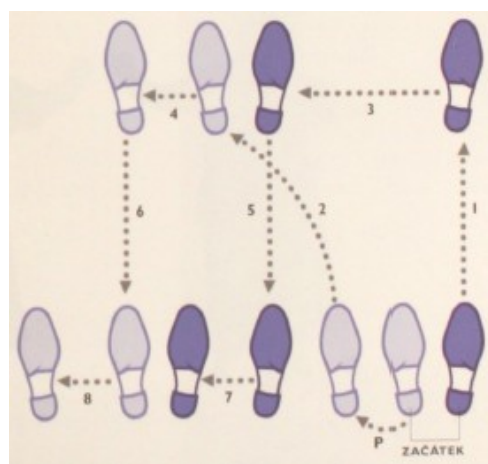
10	- levá noha malý krok vzad, teď jste v pravém úhlu k chlapci, ten drží vaši pravou ruku ve své levé	- pravá noha malý krok stranou, teď jste v pravém úhlu k dívce, držte její pravou ruku ve své levé
----	---	--

5.2.2 Neděle

- Začátek a konec programu: 10:00 – 11:00
1. Protážení – rozhýbání těla, aktivizace dětí, příprava na pohybovou činnost
 - Protážení začíná v sedě a i končí v sedě
 2. Vhodná hudba pro tanec quickstep je od Randyho Newmana – Monster Inc., hudba je z oblíbené kreslené animované pohádky Příšerky s.r.o.
 3. Děti se budou tento tanec učit zvlášť, nejprve se naučí základní kroky a poté to tančí v uzavřeném držení
 4. Zde se naučí základní krok quickstepu postupovou přeměnou pro dívky (viz Obrázek č. 24) a chlapce (viz Obrázek č. 25), poté se naučí čtvrtotočku a postupovou přeměnou pro dívky (viz Obrázek č. 26) a chlapce (viz Obrázek č. 27) a křížení vpřed varianta pro dívky (viz Obrázek č. 28) a chlapce (viz Obrázek č. 29).



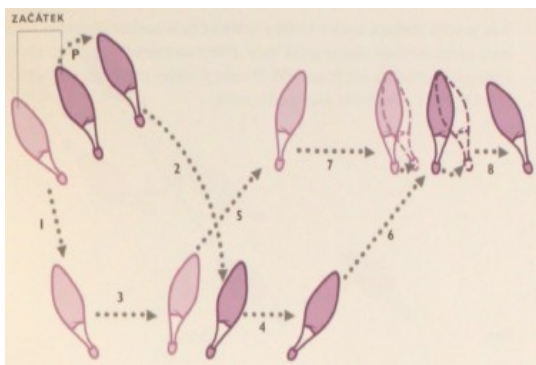
Obrázek č. 24: Základní krok quickstep postupová přeměna - dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006)



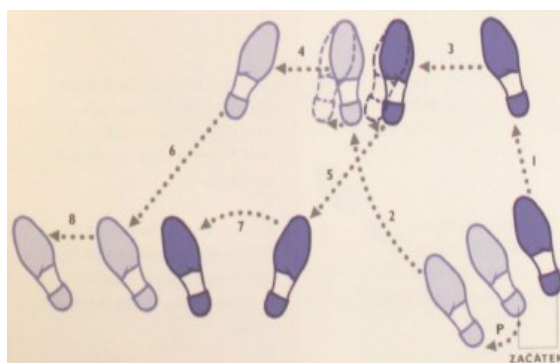
Obrázek č. 25: Základní krok quickstep postupová přeměna - chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006)

Tabulka č. 6: Základní krok quickstepu postupová přeměna pro dívku a chlapce

Počítání	Dívka	Chlapec
Posun	- pravá noha malý krok stranou, na dvě doby	- levá noha malý krok stranou, na dvě doby
1	- levá noha krok vzad, na dvě doby	- pravá noha krok vpřed, na dvě doby
2	- pravá noha krok stranou na pomyslnou linii rovnoběžnou se stěnou, na které se nachází levá noha, na jednu dobu	- levá noha krok stranou na pomyslnou linii rovnoběžnou se stěnou, na které se nachází pravá noha, na jednu dobu
3	- levá noha přisun k pravé noze, na jednu dobu	- pravá noha přisun k levé noze, na jednu dobu
4	- pravá noha malý krok stranou, na dvě doby	- levá noha malý krok stranou, na dvě doby
5	- levá noha krok vpřed, na dvě doby	- pravá noha krok vzad, na dvě doby
6	- pravá noha krok stranou na pomyslnou linii rovnoběžnou se stěnou, na které se nachází levá noha, na jednu dobu	- levá noha krok stranou na pomyslnou linii rovnoběžnou se stěnou, na které se nachází pravá noha, na jednu dobu
7	- levá noha přisun k pravé noze, na jednu dobu	- pravá noha přisun k levé noze, na jednu dobu
8	- pravá noha malý krok stranou, na dvě doby	- levá noha malý krok stranou, na dvě doby



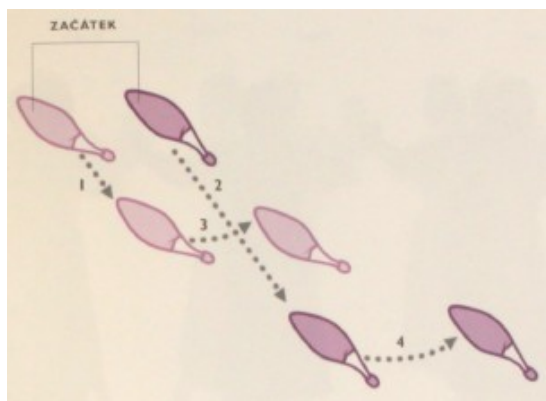
Obrázek č. 26: Základní krok quickstep čtvrtotáčka a postupová přeměna - dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006)



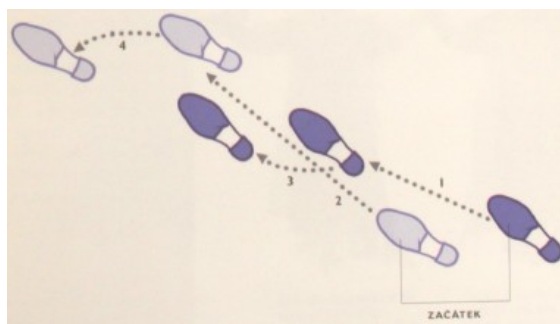
Obrázek č. 27: Základní krok quickstep čtvrtotáčka a postupová přeměna - chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006)

Tabulka č. 7: Základní krok quickstepu čtvrtotáčka a postupová přeměna pro dívku a chlapce

Počítání	Dívka	Chlapec
Posun	- pravá noha malý krok stranou	- levá noha malý krok stranou
1	- levá noha krok vzad a začíná se otáčet doprava	- pravá noha krok vpřed a začíná se otáčet doprava
2	- pravá noha krok stranou a otáčí se doprava	- levá noha krok stranou a otáčí se doprava
3	- levá noha přisun k pravé noze, stále se otáčí doprava	- pravá noha přisun k levé noze, stále se otáčí doprava
4	- pravá noha malý krok stranou, nyní by jste měla být otočena asi o čtvrt otáčky doprava a být šikmo čelem k místnosti, ve směru tance „diagonálně čelem ke středu místnosti“	- levá noha malý krok stranou, nyní by jste měl být otočen asi o čtvrt otáčky doprava a být šikmo zády k místnosti v protisměru tance „diagonálně zády ke středu místnosti“
5	- levá noha krok vpřed a začíná se otáčet doleva	- pravá noha krok vzad a začíná se otáčet doleva
6	- pravá noha krok stranou a otáčí se doleva	- levá noha krok stranou a otáčí se doleva
7	- levá noha přisun k pravé noze a stále se otáčí doleva	- pravá noha přisun k levé noze a stále se otáčí doleva
8	- pravá noha malý krok stranou, nyní by jste měla být otočena asi o čtvrt otáčky doleva a být opět „diagonálně zády ke stěně“	- levá noha malý krok stranou, nyní by jste měl být otočen asi o čtvrt otáčky doleva a být opět „diagonálně čelem ke stěně“



Obrázek č. 28: Základní krok quickstep křížení vpřed - dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006)



Obrázek č. 29: Základní krok quickstep křížení vpřed - chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006)

Tabulka č. 8: Základní krok quickstepu křížení vpřed pro dívku a chlapce

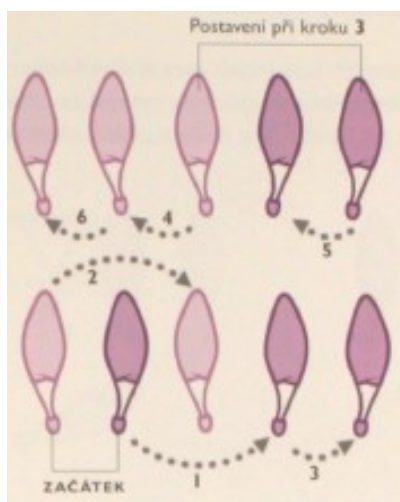
Počítání	Dívka	Chlapec
1	- levá noha krok vzad, zatímco partner ukročí vpravo od vašich nohou do postavení tzv. mimo partnerku	- pravá noha krok vpřed na vaší levou stranu vedle partnerčiny nohy do postavení tzv. mimo partnera, došlapujete na patu pravé nohy
2	- pravá noha krok vzad s mírným posunem pravé strany těla, pata pravé nohy nedošlapuje plně k zemi a váha zůstává na špičce	- levá noha krok vpřed s mírným posunem levé strany těla, došlapujete více na špičku než na patu levé nohy
3	- levá noha krok křížem před pravou nohou, došlapujete na špičku levé nohy a váha nyní zůstává na špičkách obou nohou	- pravá noha krok křížem za levou nohou, došlapujete na špičku pravé nohy a váha nyní spočívá na špičkách obou nohou
4	- pravá noha malý krok vzad a stranou, váha je stále na špičkách obou nohou, na konci kroku povolna položit patu	- levá noha malý krok vpřed a stranou, váha je stále na špičkách obou nohou, na konci kroku povolna položit patu

5.2.3 Pondělí

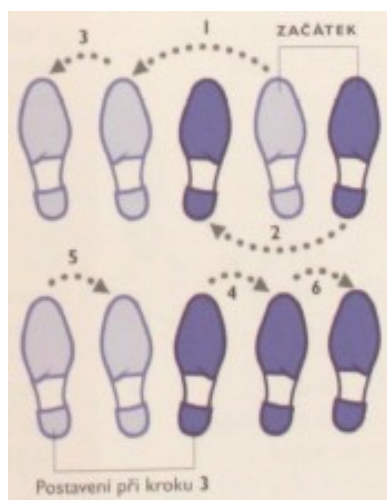
- Začátek a konec programu: 10:00 – 11:00
1. Protážení – rozhýbání těla, příprava na pohybovou činnost
- Protážení začíná ve stojí a končí v sedě
2. Použije se zde skladba z cha-cha-cha Santana – Oye como va a skladba z quickstepu od Randyho Newmana – Monster Inc
 3. Zde si děti procvičí otevřené držení a uzavřené držení, které se učili v předchozích dnech
 4. Děti si procvičí základní taneční kroky cha-cha-cha a quickstepu ze sobotní a nedělní lekce

5.2.4 Úterý

- Začátek a konec programu: 10:00 – 11:00
1. Protážení – aktivizace dětí
- Protážení začíná ve stojí a končí ve stojí
2. Vhodná hudba pro tanec jive je od Chubby Checker - Let's Twist Again
 3. Děti se budou tento tanec učit spolu v otevřeném držení, kdy chlapec bude svou levou rukou držet dívku za její pravou ruku
 4. Zde se naučí základní krok jivu, rytmický základ, spádový rytmický základ a promenádní chůzi pro dívky (viz Obrázek č. 34) a chlapce (viz Obrázek č. 35)



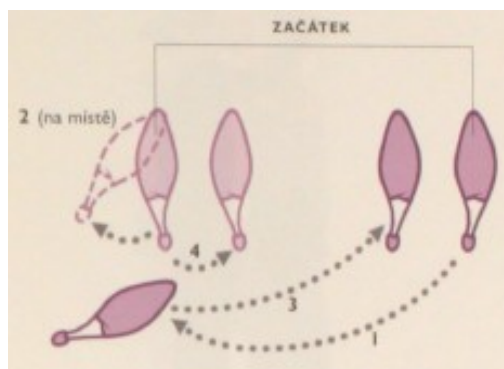
Obrázek č. 30: Základní krok jivu
rytmický základ - dívka, Zdroj:
Wainwright & King (2006)



Obrázek č. 31: Základní krok jivu
rytmický základ - chlapec, Zdroj:
Wainwright & King (2006)

Tabulka č. 9: Základní krok jivu rytmický základ pro dívku a chlapce

Počítání	Dívka	Chlapec
1	- pravá noha krok doprava, na jednu dobu	- levá noha krok doleva, na jednu dobu
2	- levá noha přisun k pravé noze, na jednu dobu	- pravá noha přisun k levé noze, na jednu dobu
3	- pravá noha velmi malý krok doprava a zvýší tlak do parketu v druhé polovině kroku, na dvě doby	- levá noha velmi malý krok doleva a zvýší tlak do parketu v druhé polovině kroku, na dvě doby
4	- levá noha velmi malý krok doleva, na jednu dobu	- pravá noha velmi malý krok doprava, na jednu dobu
5	- pravá noha přisun k levé noze, na jednu dobu	- levá noha přisun k pravé noze, na jednu dobu
6	- levá noha velmi malý krok doleva a zvýší tlak do parketu v druhé polovině kroku, na dvě doby	- pravá noha velmi malý krok doprava a zvýší tlak do parketu v druhé polovině kroku, na dvě doby



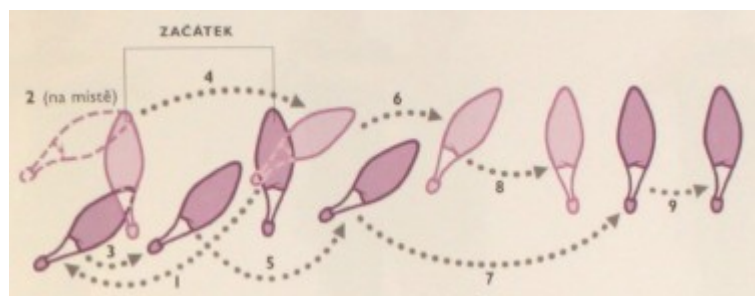
Obrázek č. 32: Základní krok jivu spádový
rytmický základ - dívka, Zdroj: Wainwright &
King (2006)



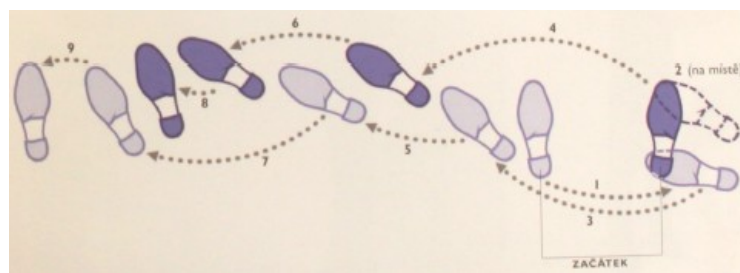
Obrázek č. 33: Základní krok jivu spádový
rytmický základ - chlapec, Zdroj: Wainwright &
King (2006)

Tabulka č. 10: Základní krok jivu spádový rytmický základ pro dívku a chlapce

Počítání	Dívka	Chlapec
1	- pravá noha krok vzad, otáčí se doprava a vaše pravá strana těla se otáčí od partnerovy levé strany, vaše tělo nyní vytvářejí písmeno V	- levá noha krok vzad, otáčí se doleva a vaše levá strana těla se otáčí směrem od partnerčiny pravé strany, vaše tělo nyní vytvářejí písmeno V
2	- levá noha zůstává na místě a váha těla přechází na její přední část, začíná se otáčet doleva opět směrem k partnerovi	- pravá noha zůstává na místě a váha těla přechází na její přední část, začíná se otáčet doprava opět směrem k partnerce
3	- pravá noha malý krok stranou, otáčí se doleva směrem k partnerovi a zvyšuje tlak do parketu v druhé polovině kroku	- levá noha malý krok stranou, otáčí se doprava směrem k partnerce v druhé polovině kroku
4	- levá noha drobný krok směrem k pravé noze a zvyšuje tlak do parketu na konci kroku	- pravá noha drobný krok směrem k levé noze a zvyšuje tlak do parketu na konci kroku



Obrázek č. 34: Základní krok jivu promenádní chůze - dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006)



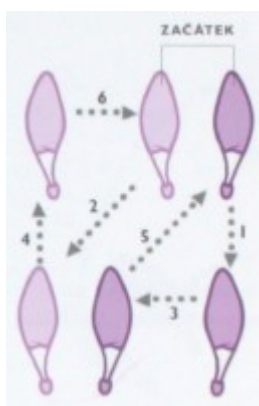
Obrázek č. 35: Základní krok jivu promenádní chůze - chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006)

Tabulka č. 11: Základní krok jivu promenádní chůze pro dívku a chlapce

Počítání	Dívka	Chlapec
1	- pravá noha krok vzad, otáčí se doprava a tělo se otáčí od partnerovy levé strany	- levá noha krok vzad, otáčí se doleva a tělo se otáčí od partnerčiny pravé strany
2	- levá noha zůstává na místě a váha těla přechází na její přední část	- pravá noha zůstává na místě a váha těla přechází na její přední část
3	- pravá noha krok stranou do promenádního postavení, zvyšuje se tlak do parketu na konci kroku	- levá noha krok stranou do promenádního postavení, zvyšuje se tlak do parketu na konci kroku
4	- levá noha krok vpřed a křížem před pravou nohou, v promenádním postavení	- pravá noha krok vpřed a křížem před levou nohou, v promenádním postavení
5	- pravá noha krok stranou od levé nohy, stále v promenádním postavení	- levá noha krok stranou od pravé nohy, stále v promenádním postavení
6	- levá noha malý krok vpřed a křížem před pravou nohou, stále v promenádním postavení, zvyšuje se tlak do parketu	- pravá noha malý krok vpřed a křížem před levou nohou, stále v promenádním postavení, zvyšuje se tlak do parketu
7	- pravá noha krok stranou, mírně se otáčí doleva, ještě se nevracíte čelem k partnerovi	- levá noha krok stranou, mírně se otáčí doprava, ještě se nevracíte čelem k partnerce
8	- levá noha malý krok směrem k pravé noze	- pravá noha malý krok směrem k levé noze
9	- pravá noha krok stranou, nyní jste čelem k partnerovi, zvyšuje se tlak do parketu na konci kroku	- levá noha krok stranou, nyní jste čelem k partnerce, zvyšuje se tlak do parketu na konci kroku

5.2.5 Středa

- Začátek a konec programu: 10:00 – 11:00
1. Protážení – rozhýbání těla, příprava na pohybovou činnost
 - Protážení začíná ve stojí a končí v sedě
 2. Vhodná hudba pro tanec foxtrot je od Franka Sinatra – It had to be you
 3. Tento tanec se děti budou učit v uzavřeném držení
 4. Zde se naučí základní krok foxtrotu levý rám dívky (viz Obrázek č. 36) a chlapce (viz Obrázek č. 37), levý rám s levou otáčkou pro dívky (viz Obrázek č. 38) i chlapce (viz Obrázek č. 39) a pravý rám pro dívky (viz Obrázek č. 40) a chlapce (viz Obrázek č. 41).



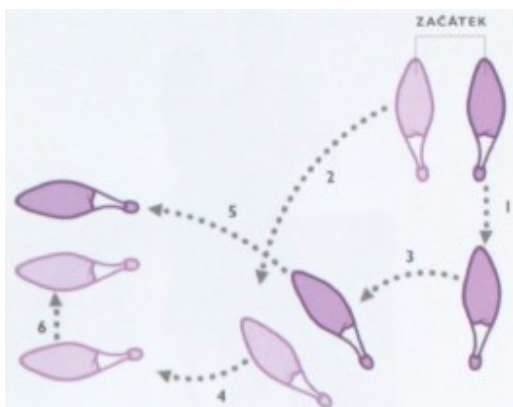
Obrázek č. 36:
Základní krok foxtrotu
levý rám - dívka, Zdroj:
Wainwright & King
(2006)



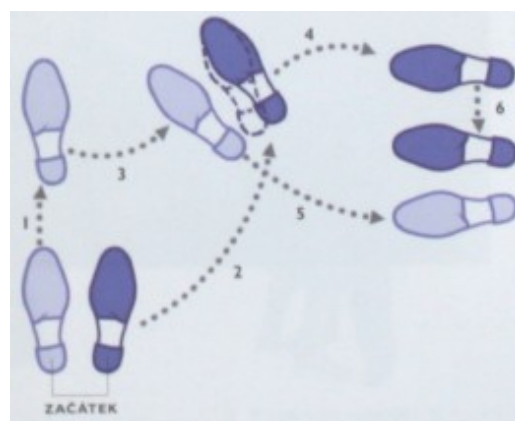
Obrázek č. 37:
Základní krok foxtrotu
levý rám - chlapec,
Zdroj: Wainwright &
King (2006)

Tabulka č. 12: Základní krok foxtrotu levý rám pro dívku a chlapce

Počítání	Dívka	Chlapec
1	- pravá noha krok vzad, na dvě doby	- levá noha vpřed, na dvě doby
2	- levá noha krok stranou na úroveň pravé nohy, na jednu dobu	- pravá noha krok stranou na úroveň levé nohy, na jednu dobu
3	- pravá noha přisun k levé noze, na jednu dobu	- levá noha přisun k pravé noze, na jednu dobu
4	- levá noha krok vpřed, na dvě doby	- pravá noha krok vzad, na dvě doby
5	- pravá noha krok stranou na úroveň levé nohy, na jednu dobu	- levá noha krok stranou na úroveň pravé nohy, na jednu dobu
6	- levá noha přisun k pravé noze, na jednu dobu	- pravá noha přisun k levé noze, na jednu dobu



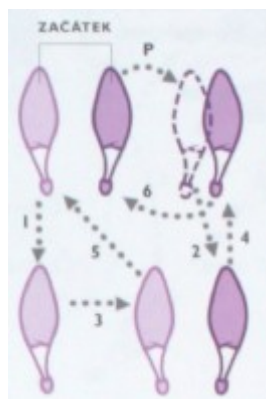
Obrázek č. 38: Základní krok foxtrotu levý rám s levou otáčkou - dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006)



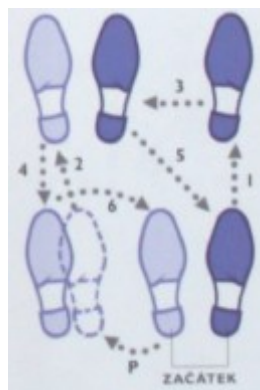
Obrázek č. 39: Základní krok foxtrotu levý rám s levou otáčkou - chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006)

Tabulka č. 13: Základní krok foxtrotu levý rám s levou otáčkou pro dívku a chlapce

Počítání	Dívka	Chlapec
1	- pravá noha krok vzad, otáčka doleva, na dvě doby	- levá noha krok vpřed, otáčka doleva, znamená to, že se během kroku přenesete pravou stranou těla vpřed, na dvě doby
2	- levá noha krok stranou, stále se otáčejte doleva, na jednu dobu	- pravá noha krok stranou, stále se otáčejte doleva, na jednu dobu
3	- pravá noha přisun k levé noze, stále se otáčejte doleva, na jednu dobu	- levá noha přisun k pravé noze, stále se otáčejte doleva, na jednu dobu
4	- levá noha krok vpřed, stále se otáčejte doleva, na dvě doby	- pravá noha krok vzad, stále se otáčejte doleva, znamená to, že se během kroku přenesete levou stranou těla vzad, na dvě doby
5	- pravá noha krok stranou, stále se otáčejte doleva, na jednu dobu	- levá noha krok stranou, stále se otáčejte doleva, na jednu dobu
6	- levá noha přisun k pravé noze, stále se otáčejte doleva, na jednu dobu	- pravá noha přisun k levé noze, stále se otáčejte doleva, na jednu dobu



Obrázek č. 40:
Základní krok foxtrotu
pravý rám - dívka,
Zdroj: Wainwright &
King (2006)



Obrázek č. 41:
Základní krok foxtrotu
pravý rám - chlapec,
Zdroj: Wainwright &
King (2006)

Tabulka č. 14: Základní krok foxtrotu pravý rám pro dívku a chlapce

Počítání	Dívka	Chlapec
Posun	- pravá noha malý krok stranou, na dvě doby	- levá noha malý krok stranou, na dvě doby
1	- levá noha krok vzad, na dvě doby	- pravá noha krok vpřed, na dvě doby
2	- pravá noha krok stranou na úroveň levé nohy, na jednu dobu	- levá noha krok stranou na úroveň pravé nohy, na jednu dobu
3	- levá noha přisun k pravé noze, na jednu dobu	- pravá noha přisun k levé noze, na jednu dobu
4	- pravá noha krok vpřed, na dvě doby	- levá noha krok vzad, na dvě doby
5	- levá noha krok stranou na úroveň pravé nohy, na jednu dobu	- pravá noha krok stranou na úroveň levé nohy, na jednu dobu
6	- pravá noha přisun k levé noze, na jednu dobu	- levá noha přisun k pravé noze, na jednu dobu

5.2.6 Čtvrtek

- Začátek a konec programu: 10:00 – 11:00
- 1. Protážení – příprava na pohybovou činnost, aktivizace dětí
- Protážení začíná ve stojí a končí v sedě
- 2. Použije se zde hudba od Chubby Checker - Let's twist again a Frank Sinatra – It had to be you
- 3. Děti si připomenou taneční držení z předchozích tanečních lekcí
- 4. Děti si zopakují základní taneční kroky jivu a foxtrotu

5.2.7 Pátek

- Začátek a konec programu: 10:00 – 11:00
- 1. Protážení – rozhýbání těla
 - Protážení začíná v sedě a končí ve stoji
- 2. Zde se použijí všechny skladby z tanců
 - Cha-cha-cha: Santana – Oye Como Va
 - Quickstep: Randyho Newmana – Monster Inc.
 - Jive: Chubby Checker - Let's twist again
 - Foxtrot: Frank Sinatra – It had to be you
- 3. Děti si připomenou taneční držení otevřené a uzavřené
- 4. V rámci posledního dne pobytu si děti zopakují všechny naučené tance a to cha-cha-cha, quickstep, jive a foxtrot formou tančírny.

6 Animační program pro starší školní věk

6.1 Starší školní věk

Starší školní věk je období charakteristické změnami ve fyzickém vývoji i v psychickém vývoji, změny jsou znatelnější i proto, že nastupují po relativně vývojově klidném období mladšího školního věku. Může se členit na fáze puberty a adolescence, nebo na fáze prepuberty, puberty a adolescence. Na období staršího školního věku se pohlíží jako na léta „bouří a stresu“, které provází přechod mezi dětstvím a dospělostí. Na dospívajícího jedince jsou kladeny požadavky dospělé společnosti, vyžaduje se u něj takové chování, které se u dospělého očekává. V období prepuberty se objevuje v hrubé motorice přechodná neobratnost, nekoordinovanost pohybů a to zvláště u chlapců. Proto se u nich mohou přechodně projevat problémy v tělesné výchově. Křečovitost je patrná v jemné motorice, která se může projevit ve zhoršeném grafickém výkonu. Zhoršení fyzické výkonnosti způsobuje zrychlený růst, objevují se silácké, ale krátkodobé fyzické aktivity, které vystřídá pocit apatie a únavy. V období puberty se zpomaluje růst končetin, mohutní svalstvo a rostou vnitřní orgány. Tvar těla dostává dospělou podobu, růst může pozvolna pokračovat ještě v období adolescence. Dochází k zlepšení pohybové koordinace, vlivem harmonizace tělesných proporcí, pomalu mizí neobratnost. Dívky mají ladnější pohyby, zvládnou i obtížnou koordinaci těla. Fyzická

výkonnosti se zlepšuje a stabilizuje, střídání motorické aktivity a pasivity již není tak výrazné (Šimíčková-Čížková, 2005).

6.2 Animační program

Tabulka níže zmíněna je vypracována na základě literatury Oriška (1999), který ji má uvedenou, jako vzor pro zpracování animačního programu v cestovním ruchu.

Tabulka č. 15: Tvorba animačního programu - Tanec nás baví

1. Program	Tanec nás baví
	- animační program s využitím společenských tanců
	- pohybově sportovní aktivita
2. Charakteristika	- organizovaný program zaměřený na pohyb
	- základem je naučení se základních tanečních kroků
3. Účastníci	- program je určen pro starší školní věk, dívky i chlapce
	- určen pro skupinu do 15 dětí
4. Zajímavosti	- jedná se o aktivní program
	- tanec na moderní hudbu
5. Čas	- doba trvání 60 minut, 7 tanečních lekcí
	- program se bude konat v daných hodinách
6. Místo	- při nepříznivém počasí, taneční sál
	- při slunečném počasí, venkovní prostor určen pro animaci
7. Informace	- více informací v cestovní kanceláři či v hotelu
8. Příprava	- příprava hudby a programu, předměty potřebné k animaci
	- účastníci si přinesou buď taneční či pohodlnou obuv, dostatek tekutin, vhodné oblečení pro pohyb, ručník
9. Alternativy	- pokud program bude náročný, přejde se na lehčí taneční kroky
	- s ohledem na věk účastníku, se přejde na jinou aktivitu
10. Účinky	- naučení základních tanečních kroků
	- aktivní pohyb, zábava

Následující tabulka obsahuje animační program pro starší školní věk, který je určen pro týdenní pobyt od soboty do pátku, v pravidelném čase 9:00 – 10:00.

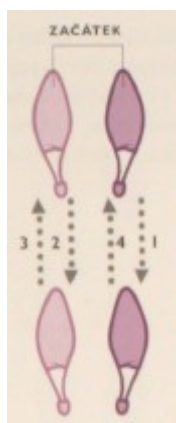
Tabulka č. 16: Animační program pro týdenní pobyt, Zdroj: vlastní

Sobota	9.00 – 10:00	1. protažení
		2. seznámení s hudbou
		3. naučení tanečního držení
		4. naučení základních tanečních kroku – Samba
Neděle	9.00 – 10:00	1. protažení
		2. seznámení s hudbou
		3. naučení tanečního držení
		4. naučení základních tanečních kroku – Quickstep
Pondělí	9.00 – 10:00	1. protažení
		2. tanec s hudbou
		3. opakování tanečního držení
		4. opakování základních tanečních kroku – Samba, quickstep
Úterý	9.00 – 10:00	1. protažení
		2. seznámení s hudbou
		3. naučení tanečního držení
		4. naučení základních tanečních kroku – Cha-cha-cha
Středa	9.00 – 10:00	1. protažení
		2. seznámení s hudbou
		3. naučení tanečního držení
		4. naučení základních tanečních kroku – Foxtrot
Čtvrtek	9.00 – 10:00	1. protažení
		2. seznámení s hudbou
		3. opakování tanečního držení
		4. opakování základních tanečních kroku – Cha-cha-cha, foxtrot
Pátek	9.00 – 10:00	1. protažení
		2. tanec s hudbou
		3. opakování tanečního držení
		4. opakování všech naučených tanců – Samba, quickstep, cha-cha-cha, foxtrot

6.2.1 Sobota

- Začátek a konec programu: 9:00 – 10:00
1. Protažení – rozhýbání těla, příprava na pohybovou činnost

- Protážení začíná ve stojí a končí v sedě
2. Tančit se bude na hudbu od Stan Getz & Charlie Byrd - Samba Dees Days
 3. Děti se budou tento tanec učit v otevřeném držení, budou se držet za ruce
 4. Naučí se zde základní taneční kroky samby, kyvadlový pohyb doleva, spojka a kyvadlový pohyb doprava a kyvadlový pohyb mimo



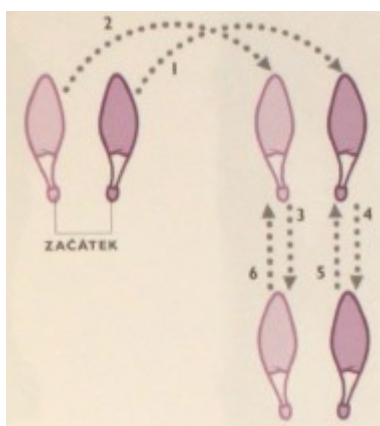
Obrázek č. 42:
Základní krok
samby
kyvadlový
pohyb doleva -
dívka, Zdroj:
Wainwright &
King (2006)



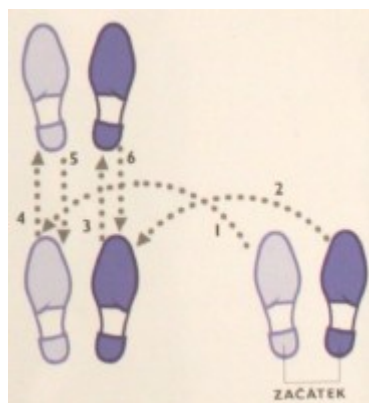
Obrázek č. 43:
Základní krok
samby
kyvadlový
pohyb doleva -
chlapec, Zdroj:
Wainwright &
King (2006)

Tabulka č. 17: Základní krok samby kyvadlový pohyb doleva pro dívku a chlapce

Počítání	Dívka	Chlapec
1	- pravá noha středně velký krok vzad, na jednu dobu	- levá noha středně velký krok vpřed, na jednu dobu
2	- levá noha přisun k pravé noze, zvýší se tlak na levou nohu, váha zůstává na pravé noze, na jednu dobu	- pravá noha přisun k levé noze, zvýší se tlak na pravou nohu, váha zůstává na levé noze, na jednu dobu
3	- levá noha středně velký krok vpřed, na jednu dobu	- pravá noha středně velký krok vzad, na jednu dobu
4	- pravá noha přisun k levé noze, zvýší se tlak na pravou nohu, váha zůstává na levé noze, na jednu dobu	- levá noha přisun k pravé noze, zvýší se tlak na levou nohu, váha zůstává na pravé noze, na jednu dobu



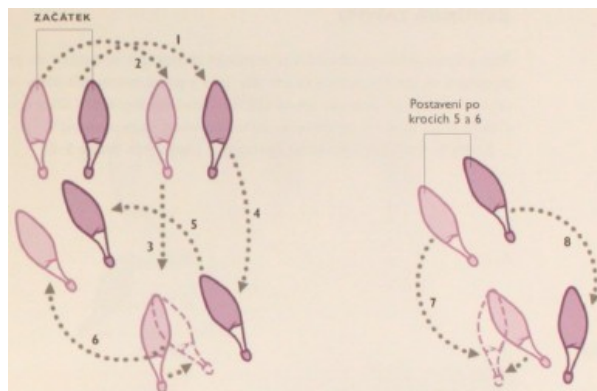
Obrázek č. 44: Základní krok samby spojka a kyvadlový pohyb doprava - dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006)



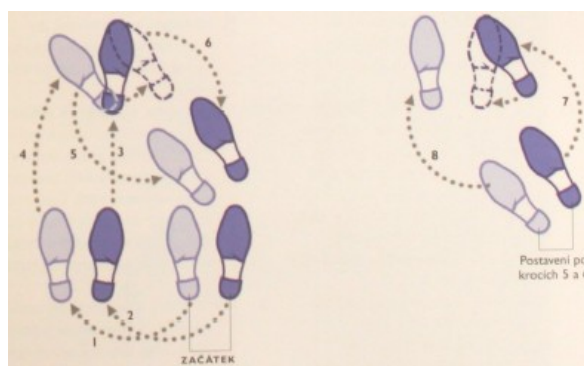
Obrázek č. 45: Základní krok samby spojka a kyvadlový pohyb doprava - chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006)

Tabulka č. 18: Základní krok samby spojka a kyvadlový pohyb doprava pro dívku a chlapce

Počítání	Dívka	Chlapec
1	- pravá noha krok stranou, na jednu dobu	- levá noha krok stranou, na jednu dobu
2	- levá noha přisun k pravé noze, zvýší se tlak na levou nohu, váha zůstává na pravé noze, na jednu dobu	- pravá noha přisun k levé noze, zvýší se tlak na pravou nohu, váha zůstává na levé noze, na jednu dobu
3	- levá noha krok vzad, na jednu dobu	- pravá noha krok vpřed, na jednu dobu
4	- pravá noha přisun k levé noze, zvýší se tlak na pravou nohu, váha zůstává na levé noze, na jednu dobu	- levá noha přisun k pravé noze, zvýší se tlak na levou nohu, váha zůstává na pravé noze, na jednu dobu
5	- pravá noha krok vpřed, na jednu dobu	- levá noha krok vzad, na jednu dobu
6	- levá noha přisun k pravé noze, zvýší se tlak na levou nohu, váha zůstává na pravé noze, na jednu dobu	- pravá noha přisun k levé noze, zvýší se tlak na pravou nohu, váha zůstává na levé noze, na jednu dobu



Obrázek č. 46: Základní krok samby kyvadlový pohyb mimo - dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006)



Obrázek č. 47: Základní krok samby kyvadlový pohyb mimo - chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006)

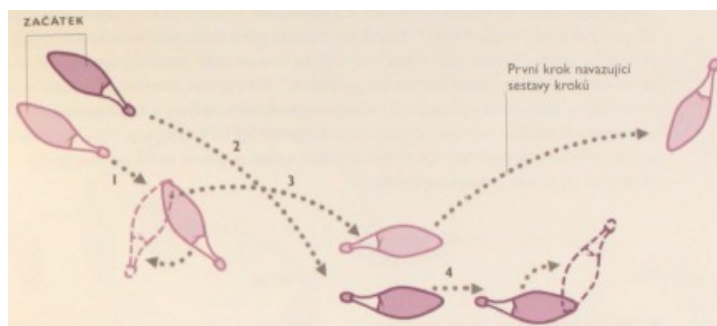
Tabulka č. 19: Základní krok samby kyvadlový pohyb mimo pro dívku a chlapce

Počítání	Dávka	Chlapec
1	- pravá noha krok stranou	- levá noha krok stranou
2	- levá noha přisun k pravé noze, zvýší se tlak na levou nohu, váha zůstává na pravé noze	- pravá noha přisun k levé noze, zvýší se tlak na pravou nohu, váha zůstává na levé noze
3	- levá noha krok vzad a natáčí se doleva, natočit na svou levou stranu	- pravá noha krok vpřed , natáčí se doleva, natočit na svou levou stranu
4	- pravá noha přisun k levé noze, zvýší se tlak na pravou nohu, váha zůstává na levé noze, stále se natáčíte doleva	- levá noha přisun k pravé noze, zvýší se tlak na levou nohu, váha zůstává na pravé noze, stále se natáčíte doleva
5	- pravá noha krok vpřed a stranou doleva vedle partnerových nohou do postavení tzv. mimo partnera	- levá noha krok vzad, vedete partnerku na svoji pravou stranu do postavení tzv. mimo partnera
6	- levá noha přisun k pravé noze, zvýší se tlak na levou nohu, váha zůstává na pravé noze	- pravá noha přisun k levé noze, zvýší se tlak na pravou nohu, váha zůstává na levé noze

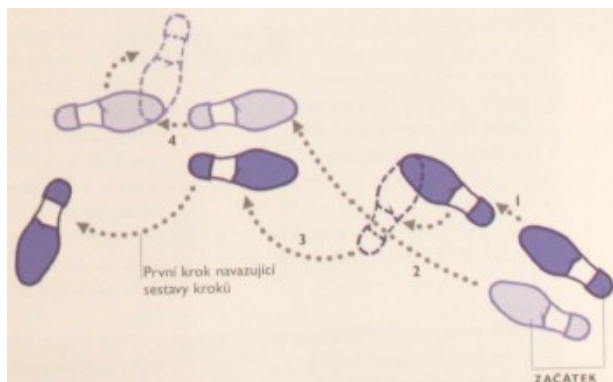
7	- levá noha krok vzad, partner ukročuje na vaši pravou stranu do postavení tzv. mimo partnerku, začínáte se natáčet doprava	- pravá noha krok vpřed a stranou doleva vedle partnerčiných nohou do postavení tzv. mimo partnera
8	- pravá noha přisun k levé noze, zvýší se tlak na pravou, váha zůstává na levé a dokončujete natočení doprava, abyste byla čelem k partnerovi v normálním držení	- levá noha přisun k pravé, zvýší se tlak na levou nohu, váha zůstává na pravé noze a dokončujete natočení doprava, abyste byl čelem k partnerce v normálním držení

6.2.2 Neděle

- Začátek a konec programu: 9:00 – 10:00
1. Protážení – rozhybání těla
 - Protážení začíná ve stojí a končí v sedě
 2. Taneční lekcí nás bude doprovázet skladba od Randyho Newmana – Monster Inc. (viz kapitola 5.2.2)
 3. Tento tanec se děti budou učit zvlášť, až když si osvojí základní kroky budou tančit spolu v uzavřeném držení
 4. Mezi základní taneční kroky quickstepu patří, postupová přeměna, čtvrtotáčka a postupová přeměna a křížení vpřed (viz kapitola 5.2.2). K těmto základním krokům můžeme přidat ještě pivotovou otáčku vpravo.



Obrázek č. 48: Základní krok quickstepu pivotová otáčka vpravo - dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006)



Obrázek č. 49: Základní krok quickstepu pivotová otáčka vpravo - chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006)

Tabulka č. 20: Základní krok quickstepu pivotová otáčka vpravo pro dívku a chlapce

Počítání	Dívka	Chlapec
Posun	- pravá noha malý krok stranou	- levá noha malý krok stranou
1	- levá noha krok vzad a otáčí se doprava	- pravá noha krok vpřed a otáčí se doprava
2	- pravá noha krok stranou a stále se otáčí doprava	- levá noha krok stranou a stále se otáčí doprava
3	- levá noha přisun k pravé noze, stále se otáčí doprava	- pravá noha přisun k levé noze, stále se otáčí doprava
4	- pravá noha krok vpřed, na špičce výrazní otáčka doprava, pata zůstává blízko u země a levá noha zůstává za pravou	- levá noha krok vzad a doleva, na špičce výrazná otáčka doprava, pata zůstává blízko u země a pravá noha zůstává před levou

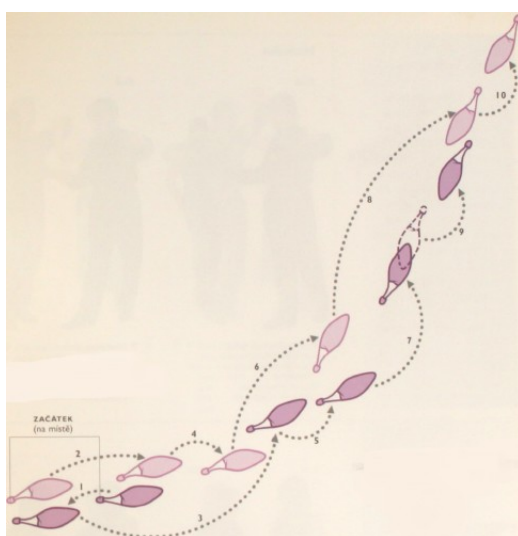
6.2.3 Pondělí

- Začátek a konec programu: 9:00 – 10:00
- 1. Protážení – příprava na pohybovou činnost, aktivizace těla
- Protážení začíná v sedě a končí ve stoji
- 2. Taneční lekce začne v doprovodu taneční hudby od Stan Getz & Charlie Byrd - Samba dees days a od Randyho Newmana – Monster Inc.
- 3. V tento den si děti zopakují otevřené držení a uzavřené držení
- 4. Opakovat se zde budou základní kroky tanců ze sobotní a nedělní lekce samba a quickstep.

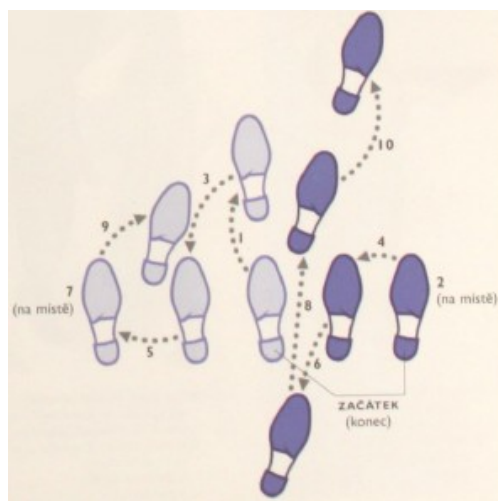
6.2.4 Úterý

- Začátek a konec programu: 9:00 – 10:00

1. Protažení – rozhýbání těla
2. Protažení začíná ve stojí a končí ve stojí
3. Hudba pro tanec cha-cha-cha je od Santana – Oye como va
4. Děti budou tento tanec trénovat spolu, budou se držet za obě ruce
5. Mezi základní taneční kroky cha-cha-cha patří, krok vpřed a vzad, základní cha-cha-cha na místě a základní cha-cha-cha krok pro taneční figuru „vějíř“ (viz kapitola 5.2.1). Můžeme k těmto základním krokům přidat ještě taneční kroky pro figuru „hokejka“.



Obrázek č. 50: Základní cha-cha-cha krok pro figuru "hokejka"- dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006)



Obrázek č. 51: Základní cha-cha-cha krok pro figuru "hokejka"- chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006)

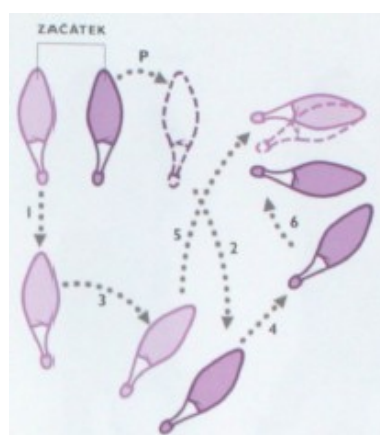
Tabulka č. 21: Základní cha-cha-cha krok pro figuru "hokejka" pro dívku a chlapce

Počítání	Dívka	Chlapec
1	- pravá noha přisun směrem k levé noze	- levá noha krok vpřed, netahejte svojí levou rukou dámu za ruku, dáma musí zůstat ve své pozici
2	- levá noha krok vpřed, pohybujte se směrem k partnerovi	- pravá noha zůstává na místě s váhou vzadu, natáhněte levou ruku vpřed a křížem přes svoje tělo, dámu ved'te vpřed
3	- pravá noha krok vpřed	- levá noha krok stranou, začněte zvedat levou ruku
4	- levá noha přisun směrem k pravé noze nebo můžete volně křížem za vaší pravou nohou	- pravá noha přisun směrem ale, ne úplně k levé noze, levou ruku držte stále zvednutou

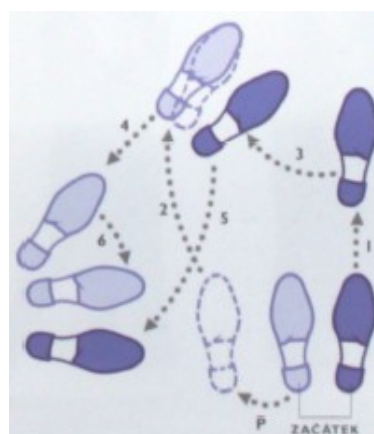
5	- pravá noha krok vpřed, přesuňte pravou ruku přes hlavu na levé rameno	- levá noha krok stranou, přesuňte svoji levou a partnerčinu pravou ruku přes její hlavu, poté položte levou ruku na partnerčino rameno, nesvírejte partnerce ruku příliš pevně, musí s ní volně otáčet
6	- levá noha krok vpřed, začnete se otáčet doleva	- pravá noha krok vzad, začnete se trochu otáčet doprava
7	- pravá noha krok vpřed, otáčka na obou nohách doleva, skončete pravou nohou vzadu, čelem k partnerovi	- levá noha zůstává na místě s váhou vpředu, pak se vraťte levou rukou do normální pozice, dáma je na konci kroku k vám čelem
8	- levá noha krok vzad	- pravá noha krok vpřed směrem k partnerce
9	- pravá noha přisun směrem k levé noze	- leví noha přisun směrem k pravé noze
10	- levá noha krok vzad, čelem k partnerovi, s pravou rukou v jeho levé a s vaší levou rukou volnou	- pravá noha krok vpřed

6.2.5 Středa

- Začátek a konec programu: 9:00 – 10:00
1. Protážení – rozhýbání těla
 - Protážení začíná ve stojí a končí v sedě
 2. Tančit se bude na hudbu od Franka Sinatra – It had to be you
 3. Děti se budou učit tanec v uzavřeném držení
 4. Základní taneční kroky pro foxtrot jsou, levý rám, levý rám s levou otáčkou a pravý rám (viz kapitola 5.2.5), k těmto základním krokům můžeme ještě přidat pravý rám s pravou otáčkou



Obrázek č. 52: Základní krok foxtrotu pravý rám s pravou otáčkou - dívka, Zdroj: Wainwright & King (2006)



Obrázek č. 53: Základní krok foxtrotu pravý rám s pravou otáčkou - chlapec, Zdroj: Wainwright & King (2006)

Tabulka č. 22: Základní krok foxtrotu pravý rám s pravou otáčkou pro dívku a chlapce

Počítání	Dívka	Chlapec
Posun	- pravá noha malý krok stranou, ba dvě doby	- levá noha malý krok stranou, na dvě doby
1	- levá noha krok vzad, otáčka doprava, na dvě doby	- pravá noha krok vpřed, otáčka doprava, znamená to, že se během kroku přenesete levou stranou těla vpřed, na dvě doby
2	- pravá noha krok stranou, stále se otáčejte doprava, na jednu dobu	- levá noha krok stranou, stále se otáčejte doprava, na jednu dobu
3	- levá noha přisun k pravé noze, stále se otáčejte doprava, na jednu dobu	- pravá noha přisun k levé noze, stále se otáčejte doprava, na jednu dobu
4	- pravá noha krok vpřed, stále se otáčejte doprava, na dvě doby	- levá noha krok vzad, stále se otáčejte doprava, znamená to, že se přenesete pravou stranou těla vzad, na dvě doby
5	- levá noha krok stranou, stále se otáčejte doprava, na jednu dobu	- pravá noha krok stranou, stále se otáčejte doprava, na jednu dobu
6	- pravá noha přisun k levé noze, stále se otáčejte doprava, na jednu dobu	- levá noha přisun k pravé noze, stále se otáčejte doprava, na jednu dobu

6.2.6 Čtvrtek

- Začátek a konec programu: 9:00 – 10:00
1. Protážení – aktivizace těla, rozhýbání těla
 - Protážení začíná ve stojí a končí ve stojí
 2. Hudba pro tanec cha-cha-cha je od Santana – Oye como va a pro foxtrot od Franka Sinatra – It had to be you
 3. Děti si připomenou taneční držení otevřené a uzavřené
 4. Tento den proběhne opakování základních tanečních kroku tanců cha-cha-cha a foxtrotu

6.2.7 Pátek

- Začátek a konec programu: 9:00 – 10:00
1. Protážení – příprava na pohybovou činnost, aktivizace těla
 - Protážení začíná v sedě a končí ve stojí
 2. Zde se bude tancovat na hudbu, která provází děti od začátku tanečních lekcí
 - Samba: Stan Getz & Charlie Byrd - Samba dees days
 - Quickstep: Randyho Newmana – Monster Inc.
 - Cha-cha-cha: Santana – Oye como va
 - Foxtrot: Franka Sinatra – It had to be you

3. Zde proběhne opakování otevřeného držení
4. Jedná se o poslední den tanečních lekcí a proto, si zde děti zopakují základní kroky všech tanců co se učili a to sambu, quickstep, cha-cha-cha a foxtrot

7 Animační program pro dospělé

7.1 Dospělost

Dospělost se považuje za etapu nejvyšší zralosti lidského jedince. Jedná se o životní období, v němž je člověk na vrcholu svých tvůrčích sil a je samostatný. V této fázi dochází k zakládání vlastní rodiny a domova. Nachází se na vrcholu svých fyzických sil, je citově vyrovnaný, své rozumové schopnosti využívá objektivně. Stádium dospělosti je charakterizováno jako dosažení vrcholného růstu. Koneční termín dospělosti se považuje za stav, kdy jedinec doroste do své konečné velikosti a síly, je schopen samostatně vykonávat činnosti v životě. Tyto schopnosti získává člověk již ve dvacátém roce života. Ve třicátém roku života jedinec dosahuje vyššího stupně sociálních a psychických dovedností, je schopen využívat své minulé zkušenosti a řešit díky nim obtížné situace (Šimíčková-Čížková, 2005).

7.2 Animační program

Tabulku níže zmíněnou jsem vypracovala na základě literatury Oriška (1999), který ji má uvedenou, jako vzor pro zpracování animačního programu v cestovním ruchu.

Tabulka č. 23: Tvorba animačního programu - Žijeme tancem

1. Program	Žijeme tancem
	- animační program s využitím společenských tanců - pohybově sportovní aktivita
2. Charakteristika	- organizovaný program zaměřený na pohyb - základem je naučení se základních tanečních kroků
	- program je určen pro dospělé, ženy i muže - určen pro jednotlivce nebo taneční páry
3. Účastníci	- jedná se o aktivní program - tanec na moderní hudbu
	- doba trvání 60 minut, 7 tanečních lekcí - program se bude konat v daných hodinách
4. Zajímavosti	- doba trvání 60 minut, 7 tanečních lekcí - program se bude konat v daných hodinách
	- doba trvání 60 minut, 7 tanečních lekcí - program se bude konat v daných hodinách
5. Čas	- doba trvání 60 minut, 7 tanečních lekcí - program se bude konat v daných hodinách
	- doba trvání 60 minut, 7 tanečních lekcí - program se bude konat v daných hodinách

6. Místo	- při nepříznivém počasí, taneční sál
	- při slunečném počasí, venkovní prostor určen pro animaci
7. Informace	- více informací v cestovní kanceláři či v hotelu
8. Příprava	- příprava hudby a programu, předměty potřebné k animaci
	- účastníci si přinesou buď taneční či pohodlnou obuv, dostatek tekutin, vhodné oblečení pro pohyb, ručník
9. Alternativy	- pokud program bude náročný, přejde se na lehčí taneční kroky
	- s ohledem na věk účastníku, se přejde na jinou aktivitu
10. Účinky	- naučení základních tanečních kroků
	- aktivní pohyb

Následující tabulka obsahuje animační program pro dospělé, který je určen pro týdenní pobyt od soboty do pátku, v pravidelném čase 11:00 – 12:00.

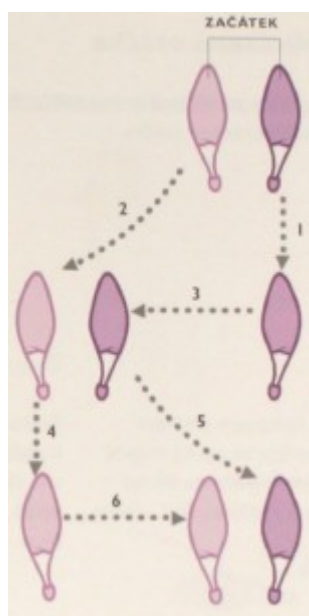
Tabulka č. 24: Animační program pro týdenní pobyt, Zdroj: vlastní

Sobota	11:00 – 12:00	1. protažení
		2. seznámení s hudbou
		3. naučení tanečního držení
		4. naučení základních tanečních kroků – Waltz
Neděle	11:00 – 12:00	1. protažení
		2. seznámení s hudbou
		3. naučení tanečního držení
		4. naučení základních tanečních kroků – Rumba
Pondělí	11:00 – 12:00	1. protažení
		2. tanec s hudbou
		3. opakování tanečního držení
		4. opakování základních tanečních kroků – Waltz, rumba
Úterý	11:00 – 12:00	1. protažení
		2. seznámení s hudbou
		3. naučení tanečního držení
		4. naučení základních tanečních kroků – Tango
Středa	11:00 – 12:00	1. protažení
		2. seznámení s hudbou
		3. naučení tanečního držení
		4. naučení základních tanečních kroků – Salsa

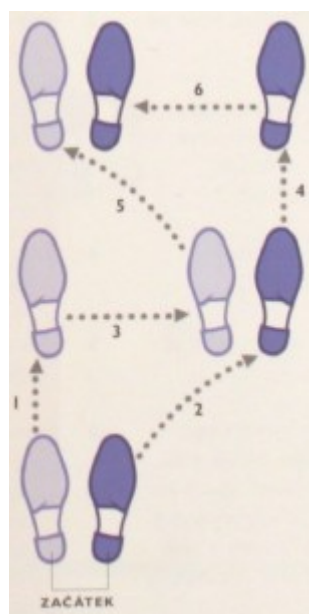
Čtvrtek	11:00 – 12:00	1. protažení
		2. seznámení s hudbou
		3. opakování tanečního držení
		4. opakování základních tanečních kroku – Tango, salsa
Pátek	11:00 – 12:00	1. protažení
		2. tanec s hudbou
		3. opakování tanečního držení
		4. opakování všech naučených tanců – Waltz, rumba, tango, salsa

7.2.1 Sobota

- Začátek a konec programu: 11:00 – 12:00
1. Protažení – příprava na pohybovou činnost, aktivizace těla
- Protažení začíná ve stojí a končí ve stojí
2. Použije se zde hudba od Andy Williams – Moon river
 3. Účastníci tančí v párovém uzavřeném držení
 4. Zde se naučí základní krok waltzu levá a pravá změna, levá otáčka, pravá otáčka pro ženu (viz Obrázek č. 58) a muže (viz Obrázek č. 59)



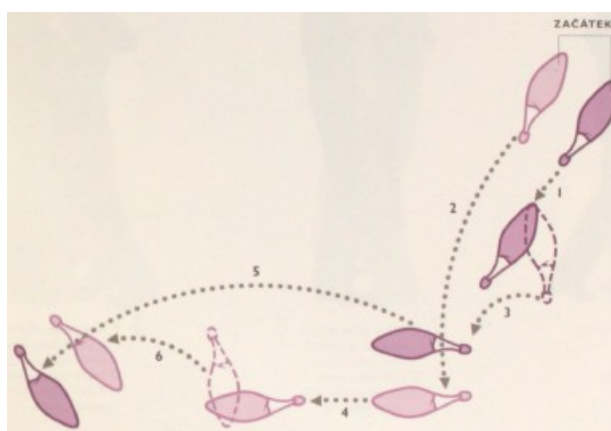
Obrázek č. 54: Základní krok waltz levá a pravá změna - žena, Zdroj: Wainwright & King (2006)



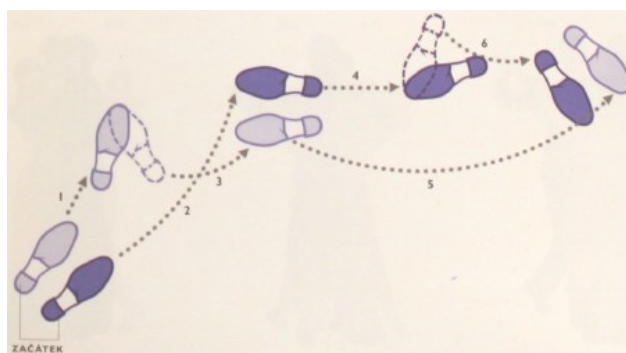
Obrázek č. 55: Základní krok waltz levá a pravá změna - muž, Zdroj: Wainwright & King (2006)

Tabulka č. 25: Základní krok waltzu levá a pravá změna pro ženu a muže

Počítání	Žena	Muž
1	- pravá noha krok vzad	- levá noha krok vpřed
2	- levá noha krok stranou na úroveň pravé nohy	- pravá noha krok stranou na úroveň levé nohy
3	- pravá noha přisun k levé noze	- levá noha přisun k pravé noze
4	- levá noha krok vzad	- pravá noha krok vpřed
5	- pravá noha krok stranou na úroveň levé nohy	- levá noha krok stranou na úroveň pravé nohy
6	- levá noha přisun k pravé noze	- pravá noha přisun k levé noze



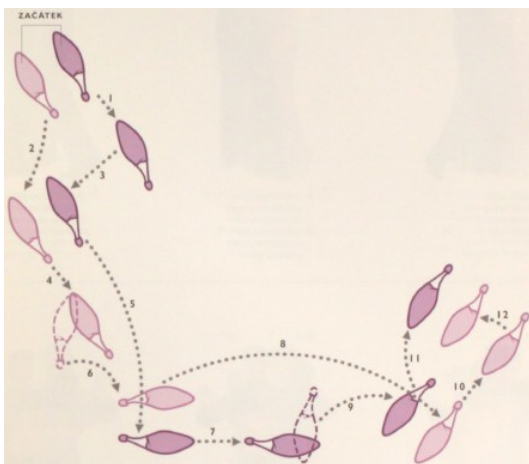
Obrázek č. 56: Základní krok waltz levá otáčka - žena,
Zdroj: Wainwright & King (2006)



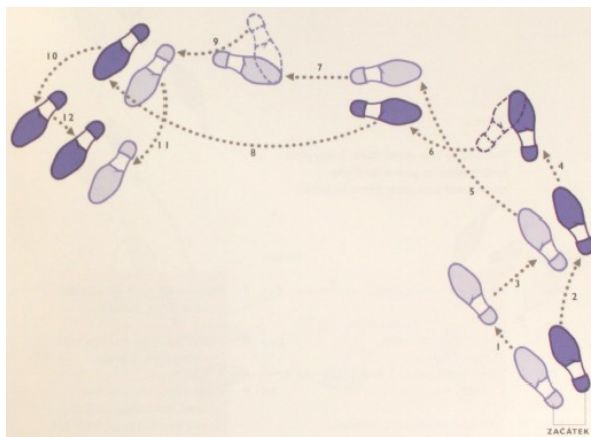
Obrázek č. 57: Základní krok waltz levá otáčka - muž,
Zdroj: Wainwright & King (2006)

Tabulka č. 26: Základní krok waltzu levá otáčka pro ženu a muže

Počítání	Žena	Muž
1	- pravá noha krok vzad, začněte se otáčet doleva	- levá noha krok vpřed, začněte se otáčet doleva
2	- levá noha krok stranou, stále se otáčejte doleva	- pravá noha krok stranou, stále se otáčejte doleva
3	- pravá noha přisun k levé noze, stále se otáčejte doleva	- levá noha přisun k pravé noze, stále se otáčejte doleva
4	- levá noha krok vpřed, stále se otáčejte doleva	- pravá noha krok vzad, stále se otáčejte doleva
5	- pravá noha krok stranou, stále se otáčejte doleva	- levá noha krok stranou, stále se otáčejte doleva
6	- levá noha přisun k pravé noze, dokončete otáčku doleva	- pravá noha přisun k levé noze, dokončete otáčku doleva



Obrázek č. 58: Základní krok waltz pravá otáčka - žena, Zdroj: Wainwright & King (2006)



Obrázek č. 59: Základní krok waltz pravá otáčka - muž, Zdroj: Wainwright & King (2006)

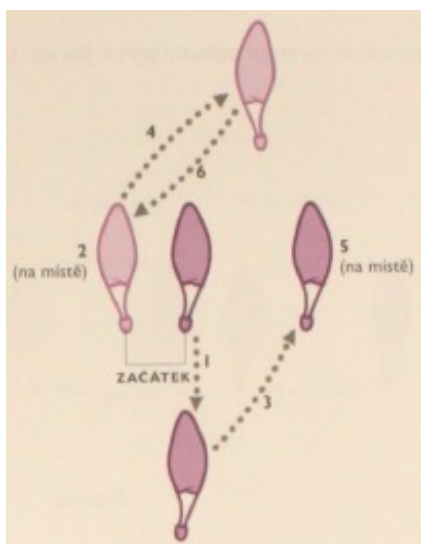
Tabulka č. 27: Základní krok waltzu pravá otáčka pro ženu a muže

Počítání	Žena	Muž
1	- pravá noha krok vzad	- levá noha krok vpřed
2	- levá noha krok stranou na úroveň pravé nohy	- pravá noha krok stranou na úroveň levé nohy
3	- pravá noha přisun k levé noze	- levá noha přisun k pravé noze
4	- levá noha krok vzad, začněte se otáčet doprava	- pravá noha krok vpřed, začněte se otáčet doprava
5	- pravá noha krok stranou, stále se otáčejte doprava	- levá noha krok stranou, stále se otáčejte doprava
6	- levá noha přisun k pravé noze, stále se otáčejte doprava	- pravá noha přisun k levé noze, stále se otáčejte doprava

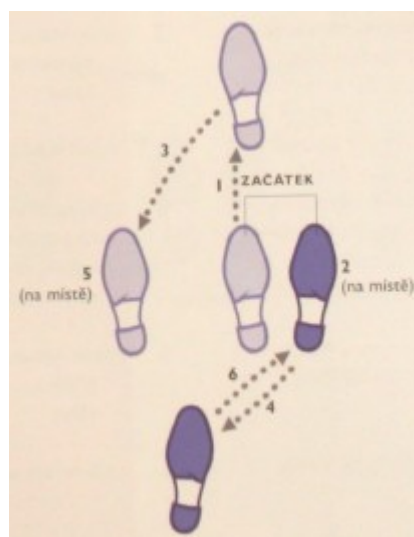
7	- pravá noha krok vpřed, stále se otáčejte doprava	- levá noha krok vzad, stále se otáčejte doprava
8	- levá noha krok stranou, stále se otáčejte doprava	- pravá noha krok stranou, stále se otáčejte doprava
9	- pravá noha přisun k levé noze, dokončete otáčku doprava	- levá noha přisun k pravé noze, dokončete otáčku doprava
10	- levá noha krok vzad	- pravá noha krok vpřed
11	- pravá noha krok stranou na úroveň levé nohy	- levá noha krok stranou na úroveň pravé nohy
12	- levá noha přisun k pravé noze	- pravá noha přisun k levé noze

7.2.2 Neděle

- Začátek a konec programu: 11:00 – 12:00
1. Protážení – příprava na pohybovou činnost, aktivizace těla
 - Protážení začíná ve stojí a končí ve stojí
 2. Použijte se zde hudba od Franka Sinatry – The girl from Ipanema
 3. Účastníci, taneční páry tančí v otevřeném držení
 4. Zde se naučí základní krok rumba, otevření a new york pro ženy (viz Obrázek č. 64) i muže (viz Obrázek č. 65)



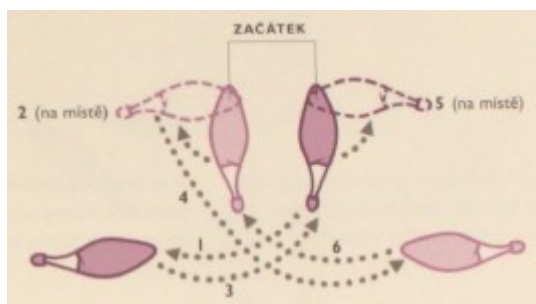
Obrázek č. 60: Základní krok rumba - žena, Zdroj: Wainwright & King (2006)



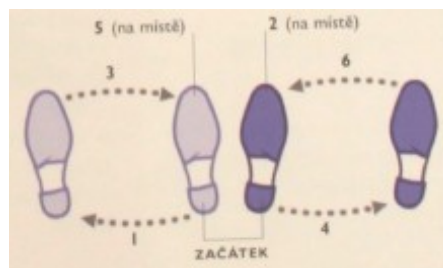
Obrázek č. 61: Základní krok rumba - muž, Zdroj: Wainwright & King (2006)

Tabulka č. 28: Základní krok rumby pro ženu a muže

Počítání	Žena	Muž
1	- pravá noha udělá malý krok vzad, když na ní přenášíte váhu, zvedněte trochu levou patu, boky se zhoupnou vpravo, na jednu dobu	- levá noha udělá malý krok vzad, na bříška prstů, potom na celé chodidlo, boky se zhoupnou vlevo, na jednu dobu
2	- levá noha zůstane na místě, přeneste na ní váhu, pata je na zemi, boky se zhoupnou vlevo, na jednu dobu	- pravá noha zůstane na místě, zatížíte ji, boky se zhoupnou vpravo, na jednu dobu
3	- pravá noha ukročí do strany, na bříška prstů, při přenášení váhy na celé chodidlo se boky zhoupnou doprava, na dvě doby	- levá noha ukročí do strany, na bříška prstů, při přenášení váhy na celé chodidlo se boky zhoupnou doleva, na dvě doby
4	- levá noha udělá malý krok vpřed, při přenášení váhy na celé chodidlo zhoupněte boky vlevo, na jednu dobu	- pravá noha udělá malý krok vzad, při přenášení váhy na pravou nohu zvedněte trochu levou patu od země, boky se zhoupnou doprava, na jednu dobu
5	- pravá noha zůstane na místě, přeneste na ní váhu, boky se zhoupnou doprava, na jednu dobu	- levá noha zůstane na místě, patu opět položte na zem, když levou nohu zatěžujete, boky se zhoupnou vlevo, na jednu dobu
6	- levá noha ukročí do strany na bříška prstů, když na ní přenesete váhu, zhoupněte boky vlevo, na dvě doby	- pravá noha ukročí do strany na bříška prstů, když na ní přenesete váhu, zhoupněte boky vpravo, na dvě doby



Obrázek č. 62: Základní krok rumba otevření - žena, Zdroj: Wainwright & King (2006)

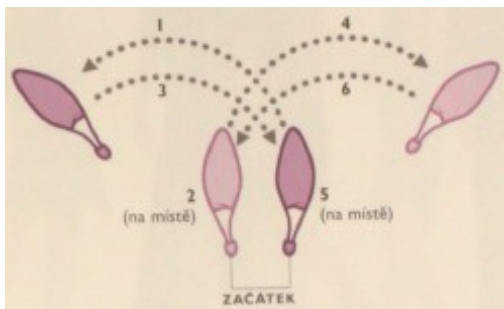


Obrázek č. 63: Základní krok rumba otevření - muž, Zdroj: Wainwright & King (2006)

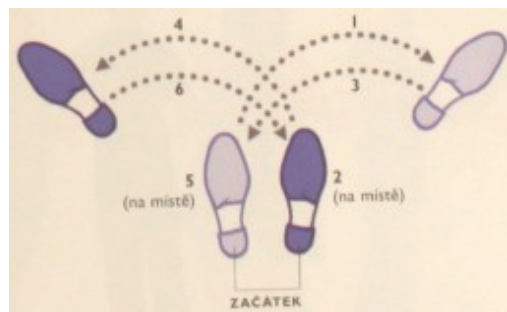
Tabulka č. 29: Základní krok rumby otevření pro ženu a muže

Počítání	Žena	Muž
1	- pravá noha ukročí dozadu, otočíte se asi o 90 stupňů vpravo, pustíte partnerovu dlaň, zatlačíte směrem do podlahy	- levá noha ukročí do strany, partnerku postrčíte levou rukou, uvolníte držení, tlačíte směrem do podlahy
2	- levá noha zůstane na místě, přenesete na ní váhu	- pravá noha zůstane na místě, přenesete na ní váhu, partnerku vedete dopředu
3	- pravá noha ukročí do strany, otočíte se čelem k partnerovi, opět se pravou rukou chytíte jeho levé dlaně	- levá noha se připojí k pravé, partnerka se k vám otočí čelem, uchopíte levou rukou její pravou dlaň

4	- levá noha ukročí dozadu, otočíte se asi o 90 stupňů vlevo, pustíte partnerovu ruku, zatlačíte váhu do podlahy	- pravá noha ukročí do strany, pravou rukou partnerku odstrčíte, uvolníte držení, váhu zatlačíte do podlahy
5	- pravá noha zůstane na místě, přenesete na ní váhu	- levá noha zůstane na místě, přenesete na ní váhu, partnerku ved'te zpět k sobě
6	- levá noha ukročí do strany, obrátíte se vpravo čelem k partnerovi, do držení	- pravá noha se připojí k levé, partnerka k vám stojí čelem, do držení



Obrázek č. 64: Základní krok rumba new york - žena, Zdroj: Wainwright & King (2006)



Obrázek č. 65: Základní krok rumba new york - muž, Zdroj: Wainwright & King (2006)

Tabulka č. 30: Základní krok rumby new york pro ženu a muže

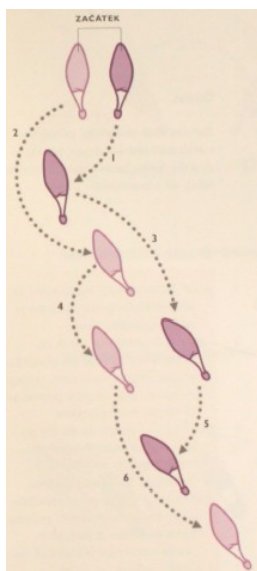
Počítání	Žena	Muž
1	- pravá noha vykročí dopředu a přes levou nohu, partner uvolní držení levou rukou, zvedněte levou ruku do výšky ramen	- levá noha vykročí dopředu přes pravou, pravou ruku pustíte partnerku, partnerka se spolu s vámi otočí do
2	- levá noha zůstane na místě, přeneste na ní váhu, začněte se otáčet vpravo	- pravá noha zůstane na místě, přeneste na ní váhu, začněte se otáčet vlevo
3	- pravá noha ukročí do strany, otočte se doprava čelem k partnerovi, partner pustí vaši pravou ruku a chytí vaši levou do své pravé ruky	- levá noha ukročí do strany, otočte se vlevo čelem k partnerce, uchopte její levou ruku do pravé a pravou rukou pusťte její levou
4	- levá noha vykročí dopředu přes pravou nohu, partner vykročí s vámi do otevřené promenádní pozice	- pravá noha vykročí dopředu přes levou, partnerka se otočí s vámi do otevřené promenádní pozice
5	- pravá noha zůstane na místě, přeneste na ní váhu, začněte se otáčet vlevo	- levá noha zůstane na místě, přeneste na ní váhu, začněte se otáčet vpravo
6	- levá noha ukročí do strany, otočíte se čelem zpět k partnerovi, do držení	- pravá noha ukročí do strany, otočíte se doprava čelem k partnerce, obnovíte držení

7.2.3 Pondělí

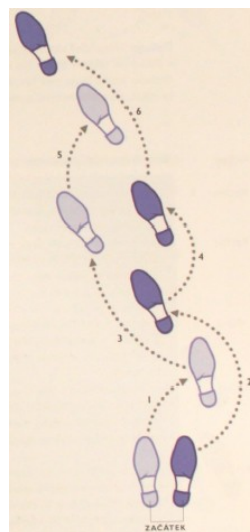
- Začátek a konec programu: 11:00 – 12:00
1. Protážení – rozhýbání těla
- Protážení začíná ve stojí a končí ve stojí
2. Účastníci si zopakují uzavřené a otevřené držení
 3. Opakování bude probíhat na hudbu od Andy Williams – Moon river a Franka Sinatry – The girl from Ipanema
 4. Taneční páry, účastníci si zde zopakují základní kroky z předchozích lekcí, waltz a rumbu

7.2.4 Úterý

- Začátek a konec programu: 11:00 – 12:00
1. Protážení – příprava na pohybovou činnost, aktivizace těla
- Protážení začíná ve stojí a končí ve stojí
2. Hudba pro tento tanec je od The Police - Roxanne
 3. Účastníci tančí nejdříve sami, poté v tangovém držení
 4. Naučí se zde základní taneční kroky tanga a to chůze do postupového úkroku, postupová spojka do promenády a otevřená promenáda



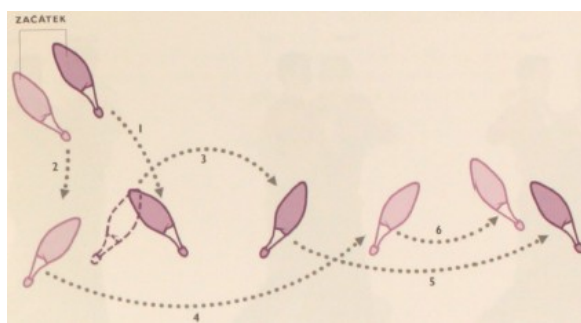
Obrázek č. 66: Základní krok tanga chůze do postupového úkroku - žena, Zdroj: Wainwright & King (2006)



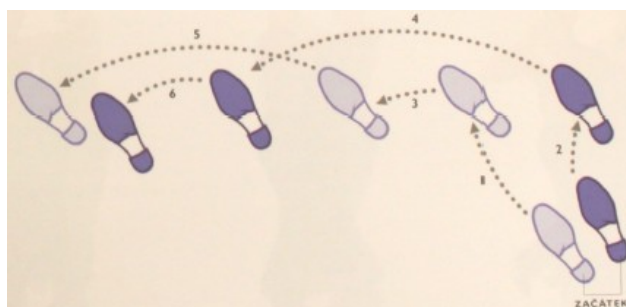
Obrázek č. 67: Základní krok tanga chůze do postupového úkroku - muž, Zdroj: Wainwright & King (2006)

Tabulka č. 31: Základní krok tanga chůze do postupového úkroku pro ženu a muže

Počítání	Žena	Muž
1	- pravá noha vykročí dozadu mírně přes pravé chodidlo, pravé chodidlo je mírně vytočeno doleva, na jednu dobu	- levá noha vykročí dopředu směrem přes pravé chodidlo, levé chodidlo je mírně vytočeno doleva, na jednu dobu
2	- levá noha vykročí dozadu, chodidlo míří mírně vlevo, na jednu dobu	- pravá noha vykročí dopředu, chodidlo je mírně vytočeno doleva, na jednu dobu
3	- pravá noha vykročí dozadu, mírně přes levé chodidlo, pravé chodidlo je mírně vytočeno směruje doleva, na půl doby	- levá noha vykročí dopředu, mírně přes pravé chodidlo, levé chodidlo je mírně vytočeno ven směruje mírně vlevo, na půl doby
4	- levá noha udělá malý krok do strany a mírně před pravé chodidlo, levé chodidlo míří mírně vlevo, na půl doby	- pravá noha udělá malý úkrok vpravo, mírně za levé chodidlo, na půl doby
5	- pravá noha vykročí dozadu a mírně za levé chodidlo, pravé chodidlo je mírně vytočeno směruje vlevo, na jednu dobu	- levá noha vykročí kupředu, mírně přes pravé chodidlo, levé chodidlo je trochu vytočeno ven, vlevo, na jednu dobu
6	- levá noha vykročí dozadu, chodidlo míří mírně vlevo, na jednu dobu	- pravá noha vykročí dopředu, chodidlo směruje mírně vlevo, na jednu dobu



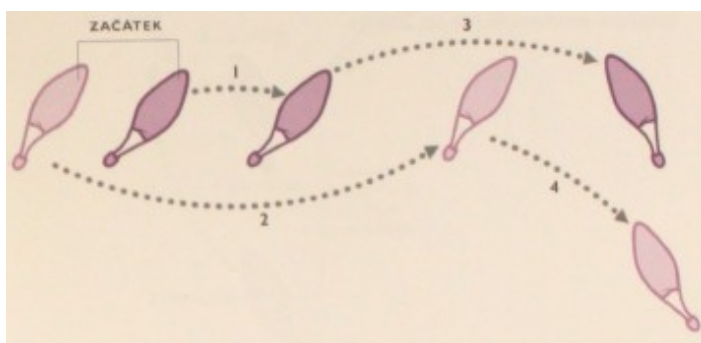
Obrázek č. 68: Základní krok tanga postupová spojka do promenády - žena, Zdroj: Wainwright & King (2006)



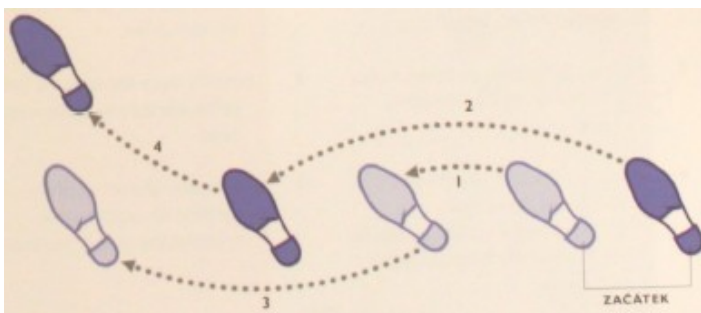
Obrázek č. 69: Základní krok tanga postupová spojka do promenády - muž, Zdroj: Wainwright & King (2006)

Tabulka č. 32: Základní krok tanga postupová spojka do promenády pro ženu a muže

Počítání	Žena	Muž
1	- pravá noha vykročí vzad, mírně za levé chodidlo, pravé chodidlo je mírně natočeno vlevo	- levá noha vykročí dopředu mírně přes pravé chodidlo, levé chodidlo je mírně natočeno vlevo
2	- levá noha udělá malý krok do strany a mírně za pravé chodidlo, přitom se pravým bokem otáčejte vpravo do promenádní pozice, asi 25 cm od boku partnera	- pravá noha udělá malý krok do strany, mírně za levé chodidlo, dámu ved'te pevně dlaní pravé ruky, aby se vytočila do promenádní pozice
3	- pravá noha vykročí do strany po směru promenádního pohybu, pravé chodidlo směřuje úhlopříčně do středu parketu	- levá noha vykročí do strany po směru promenádního pohybu, levé chodidlo směřuje úhlopříčně ke stěně
4	- levá noha překročí pravé chodidlo po směru promenádního pohybu, v promenádním držení, levé chodidlo směřuje úhlopříčně do středu parketu	- pravá noha překročí levé chodidlo po směru promenádního pohybu, v promenádním držení, chodidlo směřuje úhlopříčně ke stěně
5	- pravá noha ukročí do strany po směru promenády, otáčíte se vlevo, tváří k partnerovi a zády šikmo ke stěně	- levá noha udělá krok do strany po směru promenády, levé chodidlo směřuje úhlopříčně ke stěně, zároveň obračejte partnerku tváří k sobě
6	- levá noha se připojí k pravé, levý nárt je u špičky pravé nohy	- pravá noha se připojí k levé, špička pravé nohy je na úrovni levého nártu



Obrázek č. 70: Základní krok tanga otevřená promenáda - žena,
Zdroj: Wainwright & King (2006)



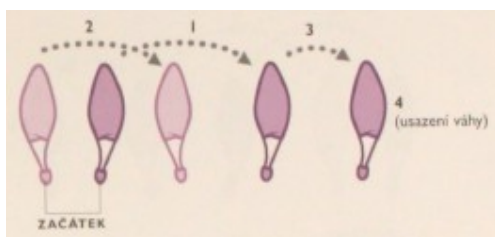
Obrázek č. 71: Základní krok tanga otevřená promenáda - muž,
Zdroj: Wainwright & King (2006)

Tabulka č. 33: Základní krok tanga otevřená promenáda pro ženu a muže

Počítání	Žena	Muž
1	- pravá noha ukročí rovnoběžně se stěnou, v promenádním držení pravé chodidlo míří úhlopříčně do středu parketu	- levá noha ukročí rovnoběžně se stěnou, v promenádním držení, levé chodidlo míří úhlopříčně ke stěně
2	- levá noha překročí pravé chodidlo rovnoběžně se stěnou, v promenádním držení, levé chodidlo míří úhlopříčně do středu parketu	- pravá noha překročí levé chodidlo rovnoběžně se stěnou, stále v promenádním držení, pravé chodidlo míří úhlopříčně ke stěně
3	- pravá noha ukročí do strany rovnoběžně se stěnou, obraťte se čelem k partnerovi	- levá noha ukročí do strany rovnoběžně se stěnou, levé chodidlo míří úhlopříčně ke stěně, zároveň otočte partnerku čelem k sobě
4	- levá noha zakročí dozadu, partner nakročuje na levou stranu vašeho těla, během kroku se snažte neporušit kontakt těl	- pravá noha vykročí kupředu na druhou stranu, k levému boku vně partnerky, snažte se po celou dobu udržet dotyk těl

7.2.5 Středa

- Začátek a konec programu: 11:00 – 12:00
1. Protážení – rozhýbání těla
 - Protážení začíná ve stojí a končí ve stojí
 2. Tančit se bude na hudbu od Ed Sheeran - Shape of you
 3. Účastníci tančí v párovém lehce otevřeném držení s občasným přechodem do uzavřeného držení
 4. Zde se naučí základní krok salsy, krok stranou vlevo, krok stranou vpravo a krok vpřed a vzad pro ženu (viz Obrázek č. 76) a muže (viz Obrázek č. 77)



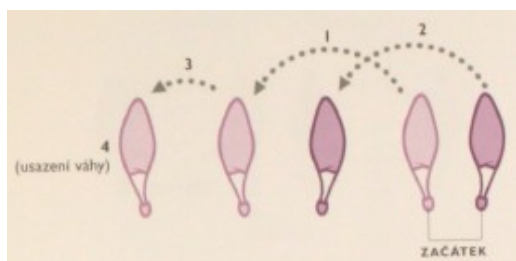
Obrázek č. 72: Základní krok salsy krok stranou vlevo - žena, Zdroj: Wainwright & King (2006)



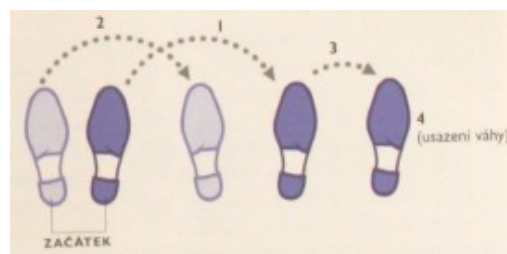
Obrázek č. 73: Základní krok salsy krok stranou vlevo - muž, Zdroj: Wainwright & King (2006)

Tabulka č. 34: Základní krok salsy krok stranou vlevo pro ženu a muže

Počítání	Žena	Muž
1	- pravá noha malý krok stranou narovná se v kolenní a je na ni usazena váha, vaše boky se zhoupnou doprava	- levá noha malý krok stranou, narovná se v kolenní a je na ni usazena váha, vaše boky se zhoupnou doleva
2	- levá noha poloviční přísun k pravé noze, narovná se v kolenní a je na ni usazena váha, vaše boky se zhoupnou doleva	- pravá noha poloviční přísun k levé noze, narovná se v kolenní a je na ni usazena váha, vaše boky se zhoupnou doprava
3	- pravá noha malý krok stranou, nohy jsou povolené, váha se na nohu nepřenáší	- levá noha malý krok stranou, nohy jsou povolené, váha se na nohu nepřenáší
4	- pravá noha se narovná v kolenní a je na ni usazena váha, vaše boky se zhoupnou doprava a ve stejnou dobu přitukne špička levé nohy na stranu pravé nohy	- levá noha se narovná v kolenní a je na ni usazena váha, vaše boky se zhoupnou doleva a ve stejnou dobu přitukne špička pravé nohy na stranu levé nohy



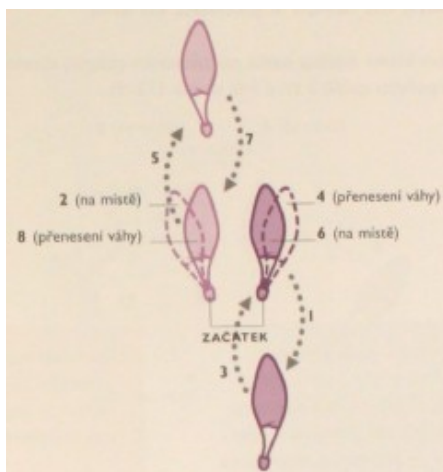
Obrázek č. 74: Základní krok salsy krok stranou vpravo - žena, Zdroj: Wainwright & King (2006)



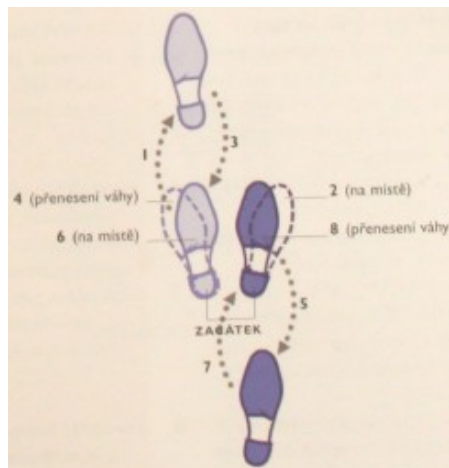
Obrázek č. 75: Základní krok salsy krok stranou vpravo - muž, Zdroj: Wainwright & King (2006)

Tabulka č. 35: Základní krok salsy krok stranou vpravo pro ženu a muže

Počítání	Žena	Muž
1	- levá noha malý krok stranou, narovná se v kolenní a je na ni usazena váha, vaše boky se zhoupnou doleva	- pravá noha malý krok stranou narovná se v kolenní a je na ni usazena váha, vaše boky se zhoupnou doprava
2	- pravá noha poloviční přísun k levé noze, narovná se v kolenní a je na ni usazena váha, vaše boky se zhoupnou doprava	- levá noha poloviční přísun k pravé noze, narovná se v kolenní a je na ni usazena váha, vaše boky se zhoupnou doleva
3	- levá noha malý krok stranou, nohy jsou povolené, váha se na nohu nepřenáší	- pravá noha malý krok stranou, nohy jsou povolené, váha se na nohu nepřenáší
4	- levá noha se narovná v kolenní a je na ni usazena váha, vaše boky se zhoupnou doleva a ve stejnou dobu přitukne špička pravé nohy na stranu levé nohy	- pravá noha se narovná v kolenní a je na ni usazena váha, vaše boky se zhoupnou doprava a ve stejnou dobu přitukne špička levé nohy na stranu pravé nohy



Obrázek č. 76: Základní krok salsy krok vpřed a vzad - žena, Zdroj: Wainwright & King (2006)



Obrázek č. 77: Základní krok salsy krok vpřed a vzad - muž, Zdroj: Wainwright & King (2006)

Tabulka č. 36: Základní krok salsy krok vpřed a vzad pro ženu a muže

Počítání	Žena	Muž
1	- pravá noha krok vzad, je na ni přenesena váha, boky se zhoupnou doprava	- levá noha krok vpřed, je na ni přenesena váha, boky se zhoupnou doleva
2	- levá noha zůstává na místě, je na ni přenesena váha, boky se zhoupnou doleva	- pravá noha zůstává na místě, je na ni přenesena váha, boky se zhoupnou doprava
3	- pravá noha přísun k levé noze s mírným tlakem do parketu	- levá noha přísun k pravé noze s mírným tlakem do parketu
4	- na pravou nohu je přenesena váha a ve stejný čas se zvedá pata levé nohy	- na levou nohu je přenesena váha a ve stejný čas se zvedá pata pravé nohy
5	- levá noha krok vpřed, je na ni přenesena váha, boky se zhoupnou doleva	- pravá noha krok vzad, je na ni přenesena váha, boky se zhoupnou doprava
6	- pravá noha zůstává na místě, je na ni přenesena váha, boky se zhoupnou doprava	- levá noha zůstává na místě, je na ni přenesena váha, boky se zhoupnou doleva
7	- levá noha přísun k pravé noze a mírným tlakem do parketu	- pravá noha přísun k levé noze s mírným tlakem do parketu
8	- na levou nohu je přenesena plná váha a ve stejný čas se zvedá pata pravé nohy	- na pravou nohu je přenesena plná váha a ve stejný čas se zvedá pata levé nohy

7.2.6 Čtvrtek

- Začátek a konec programu: 11:00 – 12:00
- 1. Protážení – aktivizace těla, rozhýbání těla
- Protážení začíná ve stojí a končí ve stojí
- 2. Zde bude hrát hudba od The Police – Roxanne a Ed Sheeran - Shape of you
- 3. Opakování tangového držení a otevřeného držení
- 4. V tento den proběhne opakování základních tanečních kroku z předchozích lekcí, bude se jednat o tango a salsu

7.2.7 Pátek

- Začátek a konec programu: 11:00 – 12:00
- 1. Protážení – příprava na pohybovou činnost
- Protážení začíná ve stojí a končí ve stojí
- 2. Tančit se bude na známou hudbu pro účastníky
- Waltz: Andy Williams – Moon river
- Rumba: Franka Sinatra – The girl from Ipanema
- Tango: The Police - Roxanne
- Salsa: Ed Sheeran - Shape of you
- 3. Zde proběhne opakování uzavřeného držení, tangového držení a otevřeného tanečního držení
- 4. V rámci posledního dne pobytu se zopakují všechny tance co se účastníci naučili. Jedná se o waltz, rumbu, tango a salsu.

8 Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo vytvoření animačního programu s využitím společenských tanců pro různou věkovou kategorii. Aby mohl být tento cíl splněn, bylo potřeba nejprve vymežit pojmy týkající se rozboru problematiky společenských tanců, historie tanců, rozdělení tanců a základní hudební pojmy. Poté představuji společenský tanec, jeho základní taneční držení ve standardních a latinskoamerických tancích, popisují standardní tanec a latinskoamerický tanec spolu s jednotlivými tanci, které spadají do daného rozdělení. Zmiňuji zde i ostatní tance, které jsou oblíbené a mám s nimi vlastní zkušenost. Následně popisují cestovní ruch, jeho formy a sektory. Poté definuji volný čas a na závěr popisují animační program a jeho hlavní cíle v cestovním ruchu.

Dalším krokem ke splnění hlavního cíle bylo popsat věkovou kategorii, pro kterou jsem tvořila animační program. Popsala jsem zde mladší školní věk, starší školní věk a dospělost. Poslední část byl samotný cíl mé práce, a to vytvoření animačního programu s využitím společenských tanců. Ke každé věkové kategorii jsem vytvořila animační program pro týdenní pobyt, kde jsem popsala jednotlivé dny a uvedla jeden tanec, u kterého jsem popsala základní taneční kroky.

Zde vytvořené animační programy by mohli využít animátoři při své práci či zájmové taneční kroužky. Práce by se mohla rozšířit o více složitější taneční kroky a figury.

9 Seznam použitých zdrojů

- BALAŠ, R., 2003. *Tance 20.století*. 1.vyd. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85-783-40-1.
- JEŘÁBKOVÁ, J., 1986. *Taneční příprava*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- KOS, B., 1977. *Lidové a společenské tance*. 6.vyd. Praha: Univerzita Karlova. Fakulta tělesné výchovy a sportu, Státní pedagogické nakladatelství .
- KOCIÁNOVÁ, Š., 2010. *Salsa: tanec pro vás*. 1. vyd. Praha: Grada Publishings. ISBN 978-80-247-3479-8.
- KRAPKOVÁ, H. & ŠOPKOVÁ, J., 1991. *Lidový a společenský tanec*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-7067-049-5.
- LAIRD, W., 1995. *Vyzvání do tance*. 1. vyd. Bratislava: Perfekt. ISBN 80-85261-79-0.
- LÖSSL, J., 2007. *Rytmická pohybová a taneční výchova mladšího žactva*. 1. vyd. Praha: NIPOS-ARTAMA. ISBN 978-80-7068-214-2.
- ODSTRČIL, P., 2004. *Sportovní tanec*. 1. vyd. Praha: Grada Publishings. ISBN 80-247-0632-6.
- ORIEŠKA, J., 1999. *Technika služeb cestovního ruchu*. 1. vyd. Praha: Idea servis. ISBN 80-85970-27-9.
- ORIEŠKA, J., 2010. *Služby v cestovním ruchu*. 1.vyd. Praha: Idea servis. ISBN 978-80-85970-68-5.
- PAVLÍK, J., 1962. *Taneční do kapsy*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta.
- PETRÁŇ, A., DORINA, T., 2018. *Bachata* [online]. Liberec, [cit. 2019-12-08]. Dostupné z: <https://www.altadance.cz/bachata/>
- PETRÁŇ, A., DORINA, T., 2018. *Salsa* [online]. Liberec, [cit. 2019-12-08]. Dostupné z: <https://www.altadance.cz/tanecni-kurzy-salsy-a-bachaty/>
- REDGRAVEOVÁ, C., 2008. *Naučte se tančit: společenské tance krok za krokem*. 1. vyd. Praha: Slovart. ISBN 978-80-7391-196-6.
- RYGLOVÁ, K., 2009. *Cestovní ruch: soubor studijních materiálů*. 3. vyd. Ostrava: Key Publishing. ISBN 978-80-7418-028-6.
- ŘÍČAN. P., 2004. *Cesta životem: vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada Publishings. ISBN 80-7367-124-7.
- SKOTÁKOVÁ, A., & spol., 2009. *Teorie tance* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, [cit. 2019-11-21]. Dostupné z:

<https://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps09/tanec/web/pages/uvod.html>

ŠIRC, J., 2018. In: *Danceporter* [online]. [cit. 2019-11-27]. Dostupné z:

<https://danceporter.com/fotografie/>

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J., 2005. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd.

Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0629-2.

WAINWRIGHT, L., KINGOVÁ, L., 2006. *V rytmu tance*. 1. vyd. Praha: Ikar. ISBN 80-

249-0819-0.