

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

METODICKÉ DOPORUČENÍ PRO VYUŽITÍ  
TANEČNÍCH AKTIVIT V PRÁCI S OSOBAMI  
S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM – NA INVALIDNÍM  
VOZÍKU

Bakalářská práce

Autor: Tereza Brázdová, Aplikovaná tělesná výchova

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

Olomouc 2020

Bibliografická identifikace

**Jméno a příjmení autora:** Tereza Brázdová

**Název závěrečné písemné práce:** Metodické doporučení pro využití tanečních aktivit v práci s osobami s tělesným postižením – na invalidním vozíku

**Pracoviště:** Katedra Společenských věd v kinantropologii

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

**Rok obhajoby:** 2020

**Abstrakt:** Bakalářská práce se zabývá metodickým popisem vybraných tanečních aktivit pro osoby s tělesným postižením, přesněji na invalidním vozíku.

Hlavním cílem práce je poskytnout informace o tanci na invalidním vozíku tělesně postižených, metodicky tance popsat a poukázat na specifika tanečního pohybu na vozíku. V bakalářské práci jsou také přiblížena specifika tělesného postižení, definován pojem tanec, rozdělení tance a charakteristika vybraných tanců, které jsou následně metodicky popsány.

**Klíčová slova:** tělesné postižení, tanec, tanec na invalidním vozíku

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

**Author's first name and surname:** Tereza Brázdová

**Title of the thesis:** Methodical recommendations for the use of dance activities in work with people with physical disabilities – for people confined to the wheelchair

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

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

**The year of presentation:** 2020

**Abstract:** This bachelor thesis approaches the methodical description of particular dance activities suitable for people with physical disability, specifically for people who are confined to the wheelchair.

The main goal of this work is to provide information about dancing in a wheelchair handicapped, methodically dancing to describe and point out the specifics of the dance movement in a wheelchair. In the bachelor thesis are also the discovered specifics of the physical disability, defined the concept of dance, division of dance and the characteristics of selected dances, which are methodically discussed.

**Keywords:** physical disability, dance, wheelchair dance

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

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

V Olomouci dne 4.5.2020

.....

Ráda bych touto cestou poděkovala Mgr. Janě Harvanové, Ph.D., za pomoc, připomínky, trpělivost a cenné rady, které mi poskytla při zpracování závěrečné písemné práce i přes stěžejní podmínky. Dále bych poděkovala vedoucí Taneční školy LineDance Club Olomouc, paní Lence Fasnerové, která ochotně spolupracovala a podílela se tak na mé bakalářské práci.

# OBSAH

<b>1. ÚVOD .....</b>	<b>8</b>
<b>2. PŘEHLED POZNATKŮ .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1 TĚLESNÉ POSTIŽENÍ .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1.1 KLASIFIKACE TĚLESNÉHO POSTIŽENÍ .....</b>	<b>10</b>
<b>2.2 ŽIVOT S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM .....</b>	<b>14</b>
<b>2.3 TANEC.....</b>	<b>15</b>
<b>2.3.1 TANEC A JEHO VÝVOJ.....</b>	<b>15</b>
<b>2.3.2 CHARAKTERISTIKA VYBRANÝCH TANEČNÍCH STYLŮ.....</b>	<b>16</b>
<b>2.4 TANEC NA INVALIDNÍM VOZÍKU .....</b>	<b>19</b>
<b>2.4.1 HISTORIE SPORTOVNÍHO TANCE NA VOZÍKU .....</b>	<b>20</b>
<b>2.4.2 VÝZNAM TANEČNÍ AKTIVITY PRO OSOBY NA VOZÍKU .....</b>	<b>22</b>
<b>2.5 TANEČNÍ SKUPINY VOZÍČKÁŘŮ.....</b>	<b>26</b>
<b>2.5.1 LINE DANCE CLUB OLOMOUC.....</b>	<b>26</b>
<b>3. CÍLE A ÚKOLY .....</b>	<b>29</b>
<b>4. METODIKA .....</b>	<b>30</b>
<b>4.1 SPECIFIKA POHYBU NA VOZÍKU .....</b>	<b>30</b>
<b>5. VÝSLEDKY .....</b>	<b>33</b>
<b>5.1 VYTVOŘENÍ SOUBORU CVIKŮ NA ROZCVIČENÍ .....</b>	<b>33</b>
<b>5.2 CHOREOGRAFIE WALTZ.....</b>	<b>39</b>
<b>5.3 CHOREOGRAFIE CHA-CHA.....</b>	<b>42</b>
<b>5.4 CHOREOGRAFIE POLKA.....</b>	<b>44</b>
<b>6. ZÁVĚRY .....</b>	<b>47</b>
<b>7. SOUHRN .....</b>	<b>48</b>

<b>8. SUMMARY.....</b>	<b>50</b>
<b>9. REFERENČNÍ SEZNAM.....</b>	<b>52</b>
<b>10. SEZNAM OBRÁZKŮ.....</b>	<b>56</b>
<b>11. PŘÍLOHY .....</b>	<b>58</b>

## 1. ÚVOD

*„Tanec je pro každého. Věřím, že tanec vychází z člověka a vždy se zase k lidem vrací.“*

A. Ailey

Tanec a tělesné postižení. Tyto dva pojmy osobně považuji za velmi blízké, jelikož mám mnoho zkušeností, osobních asistencí a zážitků s kamarády na invalidním vozíku. Tanec je pro mě srdeční záležitost, jelikož jsem se 13 let věnovala street dance a hip hopu. Díky tanci můžeme přijít na jiné myšlenky, cítit se v pohybu svobodný, potkávat nové lidi, ale také se naučit přijímat kritiku. To vše můžeme zažít, i když jsme odkázáni na invalidní vozík. A právě na to chci poukázat v mé bakalářské práci.

Mnoho lidí si myslí, že lidé se znevýhodněním se nemohou dále věnovat svému koníčku a že jejich život je omezený. Nikoliv. Právě tanec je jedním z pohybových aktivit, který můžeme modifikovat na tělesné postižení, přesněji na lidi odkázané na invalidní vozík. V České republice máme několik tanečních skupin věnující se tanci na vozíku. Ať už jsou to latinskoamerické tance, standartní tance či jiné, tanec na vozíku si neklade meze a právě proto je u vozíčkářů tak oblíbený.

Ve spolupráci s taneční školou LineDance Club Olomouc jsem si pro svoji metodickou část vybrala tři tance, které se tančí v podobě line dance (řadový tanec). Taneční škola LineDance Club Olomouc se těmto třem tancům věnovala minulou sezónu a tancovala je na MČR v Písku. Vedoucí taneční školy, paní Fasnerová, mi umožnila nahlédnout do struktury samotných tanců, tréninků a soutěží. Metodický popis tanců je určen pro všechny aktivní vozíčkáře, kteří chtějí vyzkoušet něco nového a doufám, že jim tanec pomůže probudit pozitivní myšlení, energii do života a hlavně neztrácet naději.



## 2. PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Tělesné postižení

Součástí naší společnosti jsou osoby s tělesným postižením už velmi dlouho. V minulosti se však vyskytovali pouze jedinci s lehkými tělesnými postiženími, jako např. vývojové deformace nebo amputace končetin (Kudláček et al., 2013).

Podle Vítkové (2006) je hlavním znakem tělesného postižení celkové nebo částečné omezení hybnosti. Hartl a Hartlová (2000) definují tělesné postižení jako postižení, které brání mobilitě a pracovním činnostem. Tělesné postižení se dělí na vrozené nebo získané a může vznikat několika způsoby. Vrozené tělesné postižení popisujeme jako „přímé poškození pohybového aparátu ( např. amputace, deformace) nebo jako následek postižení centrální či periferní nervové soustavy ( např. dětská mozková obrna, rozštěp páteře, úrazy míchy)“. Při kombinovaném postižení je osoba postižena dvěma nebo více typů postižení (Kudláček et al., 2013, 11).

Tento termín definuje Fisher a Škoda (2008) jako přetrvávající nebo trvalé nápadnosti v pohybových schopnostech s neodmyslitelným vlivem na emocionální, sociální a kognitivní vývoj.

Většina populace si při zmínění pojmu tělesné postižení představí člověka na vozíku, ale není tomu tak, jelikož tělesný handicap označuje širokou škálu projevů, které nejsou na první pohled zřejmé, jako např. dlouhodobé zdravotní oslabení (Slowík, 2007). Podle současných statistik se k nejvíce rizikovým skupinám v úrazovosti řadí muži ve věkové kategorii 40-49 let, následně pak muži 20-29 let (Šrámková, 1997).

Vědní obor, který se zabývá edukací osob s tělesným postižením, nazýváme somatopedie. Jako první ho začal u nás používat František Kábele, a to od roku 1956. Pan Kábele definuje hlavní úkol somatopedie nejen jako zkoumání podmínek, ale také stanovení a testování metod, obsahu a forem výchovy u jedinců s tělesným postižením či zdravotně oslabených (Kábele, 1992).

### 2.1.1 Klasifikace tělesného postižení

Tělesná postižení se nejčastěji člení na:

- a) Vrozená (dětská mozková obrna, rozštěpy páteře, vady lebky, vady končetin)
- b) Získaná po úrazu (poranění míchy, amputace)
- c) Získaná po nemoci (Perthesova choroba, progresivní svalová dystrofie)

#### a) Vrozená

##### *Dětská mozková obrna*

Kraus (2005) řadí dětskou mozkovou obrnu (DMO) mezi neurovývojová a neprogresivní onemocnění. S přibývajícím věkem se projevují charakteristické znaky této nemoci. Dětská mozková obrna je onemocnění, pro které je charakteristikou porucha centrální kontroly hybnosti. Patří do skupiny chronických onemocnění, kdy první příznaky se projevují do maximálně do čtvrtého roku života dítěte. V průběhu života se DMO nezhoršuje (Fischer et al., 2014).

Jak uvádí (Vítková, 1999), základní charakteristika pro DMO je tělesná neobratnost, především v jemné motorice, nesoustředěnost, nerovnoměrný vývoj jedince, těkavost, vady řeči a jiné. Je to neprogresivní, nestacionární postižení centrálního nervového systému vedoucí k poruchám hybnosti, parézám nebo mimovolným pohybům.

Dodnes se zpochybňuje vznik DMO v perinatálním období (předčasný či komplikovaný porod). Jak se dříve domnívalo, tak těžký porod není častou příčinou vzniku DMO (Pschirrer & Holllier, 2002).

Dětskou mozkovou obrnu můžeme členit podle doby vzniku:

- ⇒ Prenatální: infekce, oběhové poruchy, přenošenost
- ⇒ Perinatální: abnormální porody
- ⇒ Postnatální: období prvního roku života, kojenecké infekce, nedonošené děti

DMO řadíme do tří základních forem, a to **spastická** forma, **diskinetická** forma a **mozečková** forma. Spastickou formu tvoří 70% případů a je charakterizována zvýšeným svalovým tonem, patologickými vzorci lokomotorického vývoje a zvýšenou dráždivostí. Diskinetická forma tvoří 20% případů a hlavními znaky je dominance nepotlačitelných,

krouživých a pomalých pohybů různých svalových skupin. Nejméně se vyskytuje forma mozečková, tvoří 5-10% případů (Kudláček et al., 2013).

Podle lokalizace postižení, můžeme spastické formy dělit na **diparetickou** formu (diparézy/diplegie), **hemiparetickou** formu (hemiparézy/hemiplegie) a v poslední řadě **kvadruparetickou** formu (kvadruparézy/kvadruplegie). Nejčastější a nejpočetnější forma je diparetická a vyskytuje se u předčasně narozených dětí s nízkou porodní hmotností. Je charakterizována postižením dolních končetin. Forma hemiparetická má jako hlavní znak postižení jedné poloviny těla, zřetelně se projevuje na horní končetině. Forma kvadruparetická, u které jsou postiženy všechny čtyři končetiny, včetně trupu má i nejtěžší formu, kdy je postiženo také držení hlavy (Fischer et al., 2014).

### ***Rozštěp páteře***

Rozštěp páteře (spina bifida) zastupuje jednu z nejrozšířenějších vrozených vad. Po dětské mozkové obrně je označována jako druhá nejčastější forma. Vzniká nedokonalým uzavřením medulární trubice a následným výhřezem míchy z páteřního kanálu, zvláště v bederní krajině. Osoby postihující rozštěpy páteře jsou vhodnými adepty pro sport na invalidním vozíku. Z tohoto důvodu je dobré se věnovat rozvoji svalstva horních končetin, které ve většině případů zůstávají nepoškozené (Kudláček et al., 2013).

#### *3 základní druhy rozštěpu páteře:*

- ⇒ Meningokéle – výhřez pouze míšních plen
- ⇒ Meningomyelokéle – výhřez míšních plen a míchy
- ⇒ Spina bifida occulta

### ***Vrozené vady lebky***

Nejčastější poruchy tvaru lebky jsou způsobené předčasným srůstem lebečních švů. S výjimkou genetických faktorů se podílejí na jejím vzniku záněty v době nitroděložního vývoje. Lebka se v některém švu deformuje při samotném porušení lebky. Výsledný tvar se pak označuje podle charakteru samotné deformace (Renotírová, 2003).

### ***Vrozené vady horních a dolních končetin***

Vrozené vady končetin nazýváme malformace. Mohou být nejrůznějšího typu a stupně a mohou se kombinovat. Mezi malformace se řadí neúplné vyvinutí končetin, které mohou i úplně chybět, tvarové vývojové odchylky končetin, výjimečně dlouhé a tenké prsty, srůsty prstů či opačně zmožení prstů (Kurková et al., 2008).

### **b) Získaná po úrazu**

#### ***Ochrnutí po poranění míchy***

Při těžkých úrazech páteře a mimořádně také při určitých onemocněních může dojít k poškození míchy. V takových případech mohou vzniknout ochrnutí v rozsahu, které je podléhající na výšce poškození míchy. Jako nejčastější příčiny úrazů spadá automobilové či motocyklové havárie (Kudláček et al., 2013).

V souladu výšky poškození míchy, lze rozpoznat různé typy ochrnutí:

- ⇒ Poúrazová chabá paréza
- ⇒ Poúrazová paraplegie
- ⇒ Poúrazová kvadruplegie
- ⇒ Poúrazová kvadruparéza

#### ***Amputace***

Amputací rozumíme umělé oddělení orgánu, končetiny nebo části končetiny od trupu. Hlavní příčinou mohou být úrazy, např. autonehody, poranění elektrickým proudem, při sportu apod. Při takových případech je nezbytně důležitá spolupráce s plastickou chirurgií nebo s protetikým oddělením (Vítková, 2006).

Amputační pahýl ve výsledném stavu musí být odolný a mobilní. Odolnost pahýlu závisí především na kvalitě a umístění (Renotierová, 2003). Čím mladší je jedinec postižený úrazem, tím hravěji se vyrovná s následky. Většina jedinců s amputacemi, včetně velmi těžkých, se v budoucnu kladně pracovní začleňují, jsou-li duševně zdraví (Kábele et al., 1982).

## c) Získaná po nemoci

### *Perthesova choroba*

Podle Vítkové (2006), Perthesovu nemoc řadíme k deformacím s vlídnou prognózou. Také se označuje jako složitý proces rozpadu kyčelního kloubu a pozdějšího procesu jeho regenerace. Mezi hlavní možnou příčinou je poškození cév, které vyživují hlavici kosti. Perthesova choroba postihuje zejména děti ve věku od 5 do 7 let, kdy se zastaví růstový vývoj hlavice a začne se štěpit. Hlavice kosti ztrácí mechanickou odolnost a tlakem zapříčiněný při chůzi se deformuje do stran. Až dvouletá léčba vyžaduje klid a nulové zatížení postižené končetiny. Dítě je po dobu léčby umístěno v léčebně nebo ve speciální škole, případně je střídavě v domácí péči a v nemocnici. Po vyléčení se dítě vrací opět do školy, kde by nemělo nosit těžké věci a po určitou dobu by mělo být osvobozeno z tělesné výchovy.

### *Progresivní svalová dystrofie*

Progresivní svalová dystrofie (myopatie) je charakterizována jako porucha hybnosti přímo ve svalu. Pojem myopatie znamená jakékoliv poškození svalového vlákna zapříčiněno geneticky nebo zevními faktory např. záněty, úrazy, intoxikace a další. Nejvíce se vyskytuje v dětství, vzácně pak v dospělosti (Vítková, 2005). K příznačným projevům můžeme zahrnout kolébavou „kachní chůzi“, prohnutý postoj s vystrčeným břichem a myopatické šplhání při vstávání (Renotierová, 2003).

Kudláček et al. (2007), konstatuje, že před nástupem do školy se nemoc zřetelně zhorší, především v pubertě. Pokud osoba překoná svalovou dystrofii v období dospívání, nemoc se znatelně nezhorší. Existují případy, kdy nemoc zůstává dlouhou dobu beze změny.

#### *2 typy progresivní svalové dystrofie:*

- ⇒ Sestupný typ – začíná na svalstvu pletence ramenního, postupuje na horní končetiny, trup, bederní svalstvo, dále na svalstvo pletence pánevního a na dolní končetiny
- ⇒ Vzestupný typ – začíná na svalstvu pletence pánevního, svalstvo bederní, dále trup, horní končetiny a končí na svalstvu pletence ramenního

## 2.2 Život s tělesným postižením

Život s osobou s tělesným postižením má rozměr výzvy a konfrontace. Člověk s tělesným postižením žije v každodenní, permanentní konfrontaci. Přijímá životní situaci nejen jako výzvu k překonání různých nepřijatelných situací, ale také jako prokázání toho, že má stejné nároky a předpoklady k osobnímu i společenskému uplatnění stejně jako jeho vrstevníci. U osob s tělesným postižením je nejznatelnějším rysem omezení pohybových schopností a narušení pohybové koordinace pohybů. Mezi největší předsudky u některých lidí může být mínění, že lidé s tělesným postižením nemohou dělat některé činnosti, jelikož jsou mimo jejich možnosti. (Novosad, 2011).

Kvalita života tělesně postiženého má stránku objektivní a subjektivní a má mnoho oblastí. Význam kvality života jednotlivých oblastí se u jedinců znatelně liší. Objektivní stránka kvality života má základní, sociální a materiální podmínky pro život, kde mimo jiné řadíme zdravotní stav daného člověka. Subjektivní stránka kvality života vyjadřuje celkovou spokojenost s životem, přesněji s kognitivním zhodnocením svého života, a také jeho emocionálním prožíváním. Pojem orientace na kvalitu života můžeme charakterizovat jako zájem zdravotníků nejen o klinické výsledky, ale také o vliv indikované terapie na každodenní život pacientů, tj. partnerský život, sociální kontakty, zájmy a koníčky, soběstačnost apod. (Hnilicová & Bencko, 2005).

V jedné z Kanadských studií se uvádí, že zhruba 65 miliónů lidí po celém světě používá invalidní vozíky. Průzkumu se zúčastnilo 19 jedinců s tělesným postižením ve věku 50 let a výše, kteří byli odkázáni na elektrický vozík a v průběhu dvou let se podrobili mnoha rozhovorům o jejich mobilitě, socializaci a procesu stárnutí. Výsledky přinesly kladné ohlasy. Elektrický vozík usnadnil jedincům především život, jelikož se jejich mobilita a interakce se sociálním prostředím výrazně zlepšila (Labbe, Ben Mortenson, Rushton, Demers, & Miller, 2020).

Murphy (2007) označuje tělesně postižené jako neustále viditelnou připomínku pro zdravé lidi. Společnost, ve které tělesně postižení žijí, je mnohdy utrpením a domýšlí si, že žijí ve falešném ráji a jsou často zranitelní.

Podle Novosada (2011), bývá tělesné postižení či tělesná odlišnost srozuměna jako primární charakteristika a osobnostní znaky jedince, ačkoli to, že jedinec je tělesně postižený, nevypovídá nic o osobnosti člověka, který s ním žije.

*Obraz odlišnosti má 3 oblasti :*

- ⇒ Sociální – reakce okolí na člověka s tělesnou jinakostí
- ⇒ Profesionálního pomáhání – zdravotnické nebo sociální služby
- ⇒ Osobní – vztah a identifikace k vlastnímu tělu

### **2.3 Tanec**

Tanec má za cíl vyjadřovat nejhonosnější a nejhlubší city a lidskou duši. Hraje důležitou roli v našem životě, jelikož má ustavit ohnivou a živou harmonii (Duncanová, 1947). Tanec je podle Krapkové a Šopkové (1991) součástí lidské kultury. To, jakým způsobem tanec vyjadřovat, lze mnoho způsoby. Tanec jde s dobou a neustále se vyvíjí, stejně jako společnost.

Blažíčková (2004) klade ve své knize důraz na to, že tanec by měl být uznáván především jako umění, a to nezávislé na hudbě. Pojem tanec a hudba mají společně tak organický vztah, že obě umění se mohou navzájem doplňovat, ovlivňovat nebo dokonce inspirovat. Přestože je tanec považován za vědomě řízenou činnost, vzniká ze zkušeností každodenního života, které ho inspirují pro samotné provedení.

Bez ohledu na věkovou kategorii patří tanec mezi nejoblíbenější formy volnočasových aktivit. Tanec nejen charakterizuje dnešní dobu, ale také má pozitivní dopad na mezilidské vztahy, zlepšení fyzické kondice i na celkové zdraví člověka. Tanec, jako součást hlavních kulturních dovedností, je především aplikován při společenském styku s lidmi (Plamínek, 2001).

#### **2.3.1 Tanec a jeho vývoj**

Podle Čížkové (2005), tanec byl doprovázen rituály, které měly významnou psychohygienickou funkci, jelikož pomáhaly člověku se smířit s rytmy v přírodě a s průběhem změn, dospívání a zrání. Tanec patří od pradávna k formám výrazu konfrontace člověka s bytím. Tanec doprovázel lovce při svých rituálech, když tančivali podivné tance u ohně. Snažili se tak napodobovat zvířata, která ulovili. Dalším rituálem byl tanec se zbraněmi, který měl napodobovat samotný boj. Tímto roztodivným tancem se snažili o to, aby zvíře přišlo nebo zahynulo, nebo aby jejich zbraně měly velkou moc. V průběhu tisíce let se tanec vyvíjel a byl sjednocený s různými rituály. Konaly se tance spojené s počasím, sluncem, významnými událostmi v životě člověka, s plodností apod.

Byly to tance válečné, vítězné, náboženské a nebo byl tanec pouze pro zábavu (Dosedlová, 2012).

Dle mého názoru a zkušeností jako aktivní tanečnice po dobu 13 let, se tanec od těchto původních a prostých pohybů posunul o velký krok vpřed. V dnešní době máme různé styly tance, kde každý styl má svoje specifické pohyby a kroky. Lidé tančí pro zábavu, své potěšení a nebo také pro potěšení druhých. Tanec má dnes několik možností a podob, kde se jej učít. Děti navštěvují taneční kroužky, existuje nespočet tanečních škol v několika městech a nebo přímo školy věnující se tanci, tedy taneční konzervatoře. Na základních a středních školách se tanec zařazuje také do hodin tělesné výchovy, kdy žáci jsou tak uvolněnější a berou tanec mnohdy jako odměnu. Právě v dětství či dospívání mohou jedinci mít oblibu v tanci a začít se tomu věnovat třeba i závodně a stát se úspěšnými tanečníky. Tanec se stal během 20. století soutěžní disciplínou a vznikl tak systém hodnocení, který posuzuje jak stránku subjektivní, tak objektivní. Z tohoto důvodu se někdy může zdát hodnocení výkonu jako nespravedlivé, jelikož ne vždy, co se líbí jednomu, tak se nemusí líbit druhému. I přes nespravedlivé hodnocení by také profesionální tanečníci neměli zapomínat na důležité věci u tance, jako jsou pocity štěstí a radosti, co nám tanec dodává, nebo přínos harmonie a klidu do našich duší.

Dnes se tanec řadí mezi formy pohybové aktivity, které jsou doprovázeny hudbou. Tanec může přinést člověku zlepšení nálady, jelikož tanečník jím často vyjadřuje své pocity a emoce. Z tohoto důvodu se tanec značí jako jedno z umění, kde hlavní roli hraje lidské tělo.

### **2.3.2 Charakteristika vybraných tanečních stylů**

Taneční styly jsem vybrala na základě výběru tanců taneční školy LineDance Club na MČR minulého roku a ty budu následně metodicky popisovat.

*Společenské tance* - základním prvkem je tanec v páru. Společenské tance jsou součástí různých plesů, společenských událostech a večírcích, nebo také tanečních kurzů.

⇒ Standartní tance (waltz)

⇒ Latinskoamerické tance (cha-cha)

*Lidové tance* – lidové tance se vyznačují prvky národních tanců či tance náboženských nebo etnických skupin aj. (polka)

*Country* – (line dance - řadový tanec)



### ***Standartní tance***

Pro standartní tance jsou hlavními znaky především uzavřené párové držení, hudba 30. let, frak či nádherné ozdobené šaty. Vývoj standartních tanců byl zaznamenán koncem meziválečných let. Postupem času se tanec upravuje a přidávají se techniky. Mění se také móda v oblékání, taktéž v hudebním doprovodu. Z prvotního stylu elegance a obdivem k technice tance, se standartní tanec vyvinul nejen k dravosti, ale také obdivu ke kráse, k citovému procítění a k romantičnosti (Odstrčil, 2004).

### ***Waltz***

Waltz se řadí mezi třídobé tance, rovněž jako valčík, kterému se však věnovat nebudu. Waltz je tanec ve tříčtvrtečním taktu. Patří mezi klasické tance, stejně jako valčík, tango, slowfox a quikstep. Hlavní charakteristikou je kyvadlový švihový pohyb, připomínající dětskou houpačku, dále jsou důležité otáčky či přísuny, kterými se tanečník umožňuje dostat až na druhý konec parketu. Jedná se o tanec s podkladem romantické klasické hudby, která dodává něžnost celému pohybu. Hudba může také připomínat pomalý valčík, konkrétně v temu 28-34 bpm<sup>1</sup>. Waltz je označován jako slow waltz nebo english waltz, někdy také Boston waltz (Odstrčil, 2004).

### ***Latinskoamerické tance***

Tance latinskoamerické jsou oproti tancům standartním podstatně mladší. Prvotní kroky předvedli stejní učitelé tanců, jako u tanců „moderních“. Mezi latinskoamerické tance patří samba, cha-cha, rumba, paso doble a jive. Charakteristický je především obsah těchto tanců. Latinskoamerické tance, stejně jako jejich doprovodná hudba, vyzařují rytmickou pestrostí, temperamentem, smyslností a citovým nábojem. Tance i oblečení jsou přirozenější a hudba je velmi různorodá (Odstrčil, 2004).

### ***Cha-cha***

Podle Odstrčila (2004), je cha-cha jeden z nejmladších latinskoamerických soutěžních tanců. Tanec chacha má kubánské kořeny, stejně jako tanec salsa. Rytmus u tohoto tance není komplikovaný, vyvinul se z kubánského tance Danzon synkopováním

<sup>1</sup> Bpm (beats per minute) – jednotka rychlosti rytmu hudby a tance

čtvrté doby. Slova cha-cha-cha (čačača) doprovází základní krok a v rytmu jdou velmi dobře rozeznat. Jedná se o tanec veselý a bezstarostný, při kterém se může snadno flirtovat či koketovat.

### *Lidové tance*

#### *Polka*

Samotný pohybový základ české polky je dvoudobý rytmizovaný krok, který je doprovázený lehkým nadskočením u třetího kroku. Polka je dělena do vícero osobitých variant. Ve své podstatě můžeme polku členit podle hudebního a tanečního stylu do dvou skupin. První je polka městská (obrozenecká) a druhá je polka lidová. Tento lidový tanec je nepostradatelný repertoár tanečních zábav, jelikož je přitažlivá jak pro střední, tak i mnohdy pro mladou generaci. Má výrazné emocionální zabarvení a při skvělém zvládnutí jejím náročným pohybům má nepochybný ohlas. Od nepaměti patří k polce rázná dechovka. Mezi nimi patřily polky Bedřicha Smetany, který sám polky na zábavách hrával (Hes, 1998).

#### *Country*

Country je tanec s mnohaletou tradicí a propracovanou technikou. Je to tanec pohybového umění, který je nejen psychicky, ale i fyzicky náročný. Základem country tance jsou časoprostorové obtížné prvky, které kladou vysoké požadavky na úroveň koordinačních a kondičních schopností i dovedností. Základem tanečních prvků v country tanci je především dynamická síla (skoky, rychlé odrazy, švihové pohyby, změny směru). Country se tančí zpravidla na 8 dob (u sólových a některých párových tanců 4 doby). Původ country tance je v USA, tudíž všechny kroky jsou v angličtině. Během vývoje se country tance rozdělily do mnoha skupin: OLD TIME DANCE, CONTRA DANCE, SQUARE DANCE, CIRCLE DANCE, ROUND DANCE, LINE DANCE, CLOGGING (Buriánková, 1997).

## *Line Dance*

Line Dance se tančí na moderní rytmickou hudbu, a to nejen na country. Tanec je poskládaný ze sestavy tanečních kroků, ze kterých vzniká sestava, která se tančí po celou dobu celé skladby. Druh tohoto tance se již netančí v amerických kořenech country klubů, ale hodně o něm uslyšíte právě v Evropě, kdy je velmi oblíbeným tancem. Základem tohoto tance jsou čtyři stěny a 32 dob. Tančí se v řadách (formacích) nebo samostatní (singl) tanečníci, kteří dále pak vytvářejí formace. Existují také skupiny, které se věnují přímo Line Dance. První výuka Line dance v České republice byla v roce 1991 a první veřejná výuka proběhla v Jindřichově Hradci v roce 1992 (LINEDANCE.SWEB, n.d.).

### **2.4 Tanec na invalidním vozíku**

Tanec na invalidním vozíku můžeme dělit do tří forem z hlediska chápání tance pro tělesně postižené.

První formou je **sportovní tanec** na vozíku, který je v dnešní době velmi známý a můžeme se s ním setkat na nespočet zahraničních soutěží po celém světě.

Další částí této kapitoly je tanec ve formě **tanečně – pohybové terapie**, která je součástí expresivní formy terapie, tedy terapie určená pro jedince s postižením, ale i pro zdravé jedince.

Poslední forma nese název **rekreační tanec**.

Sportovní tanec na vozíku můžeme znát ve světě taky pod názvem „Wheelchair Dance Sport“. Tento název je ale pro Českou Republiku méně známý. V listině sportů International Paralympic Committee (v překladu: Mezinárodní paralympijský výbor) je tanec na vozíku zapsaný. Ovšem na programu paralympiády se zatím nevyskytuje. Původně byl tanec na invalidním vozíku představen jako část rehabilitace pro jedince se spinálním poraněním, avšak postupem času se tak rychle rozvinul, že v mnoha zemích má tanec svoje asociace či svazy. Tyto taneční svazy mají zodpovědnost za management konkrétního sportu a rekreací lidí s postižením jako například: paraplegie, kvadruplegie, dětská mozková obrna a další tělesná postižení (Daďová, 2012).

V České Republice bohužel nenajdeme žádnou organizaci pro tanec vozičkářů. Ovšem nezávislé svazy tanců na invalidním vozíku můžeme nalézt například v USA,

Skotsku, Anglii nebo také v Austrálii. První mezinárodní soutěže vozíčkářů se konaly ve Švédsku a první světové mistrovství bylo v Japonsku v roce 1998 (Daďová, 2012).

Minimální kritérium postižení pro tanec na vozíku (amputace, defekt v extenzi kolene alespoň 30 stupňů, zkrácení dolní končetiny minimálně o 7 cm a jiné) musí každý handicapovaný tanečník splňovat. Tanec je určený pouze pro jedince s viditelným tělesným postižením, který omezuje pohyb dolních končetin. Tělesné postižení musí být trvalé a jednoduše rozpoznatelné, ale samozřejmě musí zabraňovat normální chůzi a tudíž i tanec (Daďová, 2012).

Handicapovaní tanečníci mají možnost soutěžit ve dvou kategoriích. Prvním je tzv. „combi dance“, kde jsou dva tanečníci, z toho jeden tanečník bez postižení a druhý tanečník na invalidním vozíku. Při klasifikaci se hodnotí pouze tanečník na invalidním vozíku, jedinec bez postižení nemá na výsledek absolutní vliv. Druhá kategorie má název „duo dance“, kde je základem tanec dvou vozíčkářů (PARALYMPIC.ORG., n.d.).

Forma tanečně-pohybové terapie je diferenciatní pojetí tance pro osoby na invalidním vozíku. Jde o cílené manipulování člověka s jiným člověkem, což má za cíl zlepšit jak psychický, tak fyzický stav postiženého klienta. Cílem není zlepšení formy pohybu, ale odhalování nových způsobů cítění, žití a objevování emocí, které ne vždy jdou vyjádřit verbálně. V rámci této terapie se klade důraz na odstranění patologických stereotypů, omezení v pohybu či chování a výrazné rozšíření pohybových základů pro handicapovaného jedince. Mezi hlavními aspekty procesu v tanečně-pohybové terapii je přenesení nevědomých rozsahů do vědomí (Bič et al., 2011).

Ve své podstatě se paralelně s rozvojem sportu a terapeutických rozvojų rozvíjí možnosti pohybových aktivit, kterými se vozíčkáři mohou věnovat ve svém volném čase. V opačném případě mají rekreační aktivity, které jsou zařazeny do mnoha zemí a mají své pravidelné soutěže. V blízké době je možné očekávat takové soutěže na seznamu sportů vozíčkářů v České Republice (Kábele, 1992).

#### **2.4.1 Historie sportovního tance na vozíku**

Šelner a kol. (1996), uvádí počátek taneční disciplíny na vozíku od roku 1971, jelikož v tomto roce byla v rovněž založena v Anglii taneční asociace vozíčkářů. K Anglii

se později přidalo také Německo a Holandsko, ve kterém se v roce 1977 založily první taneční skupiny vozíčkářů.

Tanec na invalidním vozíku existuje už celá desetiletí. Na počátku se tanec na vozíku označoval jako „integrováný tanec“. Jedním z průkopníků tance vozíčkářů byla Els-Britt Larsson, když v roce 1968 v jejím rodném Švédsku vznikla rekreační a rehabilitační centra. Od té doby výrazně vzrostla popularita tance na vozíku a v roce 1975 se ve švédském Vasterasu konala první místní soutěž, kde se zúčastnilo 30 párů (PARALYMPIC.ORG., n.d.).

První soutěž na mezinárodní úrovni se konala v roce 1977 ve Švédsku a první mistrovství světa se konalo v roce 1998 v Japonsku. V Americe existuje několik společností, které dosáhly mezinárodního uznání a úspěchu díky svým výjimečným výkonům. Organizace jako Full Radius Dance a Axis Dance Company pomohly spojit taneční komunitu a komunitu zdravotně postižených prostřednictvím podpory změny způsobu, jakým lidé vnímají postižení. V Americe dále existuje jedna průkopnická organizace s názvem „Dancing Wheels“, která je taneční společnost pro vozíčkáře z Clevelandu. Tato společnost každoročně uspořádá 120 představení a pořádá komplexní vzdělávací programy složené z přednášek, představení či workshopů pro pedagogy a zdravotnické pracovníky. Tanec je jednou z fyzicky nejpřínosnějších a nejpřístupnějších aktivit pro lidi, kteří používají invalidní vozíky. V roce 1984 v německém Mnichově se uspořádalo první mistrovství Evropy v tanci pro vozíčkáře, a to v tanečním stylu Rock`n`Roll. V následujícím roce uspořádalo Nizozemsko první neoficiální mistrovství Evropy v latině a standartních tancích. V roce 2014 byly v rámci oficiálního programu představeny formy single a freestyle/showdance (combi-dance). Organizace World Para Dance Sport se přihlásila o zahrnutí sportu do nadcházejících paralympijských her v Paříži v roce 2024, poté postoupila do druhé fáze procesu, ale dále se nedostala (PARALYMPIC.ORG., n.d.).

Mezi dílčí taneční styly řadíme: line dance, square dance, jazz, balet, latinskoamerické a tradiční taneční sálové tance. Existují čtyři základní způsoby, jak tančit. Prvním je duo-dance, který zahrnuje dva tanečníky na invalidním vozíku dohromady. Druhým je single-dance, kde hraje hlavní roli sám tanečník, tudíž jde o sólové vystoupení. Další je skupinový tanec (group- dance), který zahrnuje jak tanečníky na invalidním vozíku, tak tanečníky, kteří jsou schopní tancovat v synchronizované formaci a

zúčastnit se hudebních pohybů. Poslední způsob je combi-dance, který především integruje osobu bez postižení s tanečnicí/tanečником se zdravotním postižením. Takle integrace tak umožňuje párům tancovat tance, jako je tango, valčík, slowfox, vídeňský valčík a quikstep (DISABLED-WORLD, 2013).



*Obrázek 1.* IPC Wheelchair Dance sport World Championships in Tokyo, 2013 (PARALYMPIC.ORG, n.d.).

#### **2.4.2 Význam taneční aktivity pro osoby na vozíku**

Je nepochybné, že osoby odkázané na invalidní vozík potřebují udržovat tělesnou kondici a sport stejně nutně jako zdravá populace, tzn. udržování ideální fyzické a psychické kondice. Vozíčkáři využívají ke zlepšení fyzické kondice dostupné formy a prostředky tělesné výchovy a sportu (Kábele, 1992).

Hlavní myšlenkou využití tance a pohybu v taneční terapii jako léčby, je fakt, že tělo a mysl nejsou od sebe oddělené. Tělo a jeho pohyby zapříčiněny emočním stavem člověka a jakékoliv změny na pohybové úrovni se mohou změnit v psyché, což napomáhá jeho rozvoji a zdraví (Bič et al., 2011). Taneční pohyb využívá pojmy jako napětí, stimulace a mimika k uvolnění, které vedou k objevování okamžitého prožitku, tzv. tanečních chviliek (Jebavá, 1998).

Základem taneční pohybové terapie je tanec v terapeutickém vztahu a kreativní pohyb. V terapeutického procesu je důležité navázat vztah s klientem a následně mu

vysvětlit, jaký je průběh terapeutického setkání. Hlavním cílem terapeutického tance může být uvolňování nebo zdokonalování. To ovšem neplatí u tanečně pohybové terapie, která je orientovaná na průzkum nového vnímání a cítění, ale taktéž umožňuje vyjádřit pocity, které jedinec nemůže vyjádřit verbální cestou (Čížková, 2005).

Tanec poskytuje vozíčkářům řadu možností. V současné době se vykonává ve třech podobách. První tvoří „tradiční“ pojetí dvojice vozíčkářů, druhá podoba je **spojení** vozíčkáře/vozíčkárky s partnerem zdravotně způsobilým a poslední **skupinový** výrazový tanec v podání pouze vozíčkáři. Třetí forma skupinová se během poslední doby značně rozšířila, jelikož poskytuje individuální i skupinové vyjádření pohybem (Kábele, 1992).

Efektivita tance na invalidním vozíku je různorodá. Jelikož nebyly použity klasické zátěžové testy, bylo tak provedeno méně studií. Testy byly především použity na jedincích s dětskou mozkovou obrnou a rozštěpem páteře. Efektivita aerobní zdatnosti má překvapující výsledek. Tréninkový účinek tance na invalidním vozíku má stejný O2P (kyslíkový pulz), jako aerobní fitness u zdravých jedinců. Při tanci jive a valčík se pulz znatelně zvýšil ve srovnání s ostatními tanci během klidového stavu v 6. a 12. měsíci intervenčního období. Kyslíkový pulz se také zřetelně zvýšil při tanci jive oproti ostatním tancům na invalidním vozíku ve 3., 6. a 12. měsíci intervenčního období. Studie aerobní zdatnosti především ukazuje fakt, že tanec na invalidním vozíku může zvýšit aerobní zdatnost u jedinců s dětskou mozkovou obrnou. Při jedné z fenomenologických studií byla shledána čtyři společná témata, kterými jsou: bezpodmínečné přijetí (zařazení), sny se plní, pocit bez vozíku a silnější já. Tahle zkušenost s tancem byla interpretována a pochopena reflexí a smýšlejícího se těla (Porazar, Bagherzadeh, & Mirakhori, 2019).

Tanec na invalidním vozíku má pozitivní dopad v různých aspektech, jako je psychosociální pohoda, duševní zdraví nebo sociální účast (Ginis, Jorgensen, & Stapleton, 2012). Brazílské studie identifikovaly a analyzovaly aktivitu spojující se s tancem pro tělesně postižené osoby na invalidním vozíku. Je prokázáno, že během posledních 5 let se výrazně zvýšila aktivita těchto znevýhodněných lidí. Základem pro tělesně postižené jedince je proces učení, který se v tanci využívá. V dnešní době je především kladen důraz na tanec současný, ale také i tanec na invalidním vozíku, který se pro mnoho lidí zdá nemožný (Quinlan & Harter, 2010).

Efektivita tance v dětské věkové kategorii tělesně postižených je ovlivněna především vnímáním. Během pozorování dětí v integrovaném tanečním programu ve věku

šest až devět let s tělesným postižením a bez postižení bylo vyzkoumáno, že obě skupiny dětí mají společná témata, jako jsou všechny druhy pohybů, např. balet či celková taneční schopnost obratnosti nebo skákání. Ovšem vznikla i odlišná témata, jako nemohu chodit či nemohu tančit, pasivní postoj dítěte k tanci a jiné. Vnímání dětí s tělesným postižením předešlo v jedno hlavní téma, a to kompetence. Účast v integrovaném tanečním programu může mít pozitivní dopad na vnímání veškerých tanečních schopností u dětí zdravotně způsobilých a lehčí dopad na vnímání tělesně postižených dětí odkázaných na invalidní vozík (Goodwin, Krohn, & Kuhnle, 2004).

Tanec na invalidním vozíku má socializační efekt. V jedné ze studií je prokázáno, že smysl celkového pohybu lze vyjádřit dvěma způsoby. V práci pana Kennetha Burkeho můžeme zaznamenat první způsob, kde zkoumá poetickou povahu všech forem tanců. Druhým způsobem je zapojení taneční školy The Dancing Wheels Company School, která integruje profesionální tanečníky na invalidním vozíku do představení, jehož cílem je změnit veřejné chápání zdravotního postižení (Hackney & Earhart, 2010). Pozitivní dopad na socializaci prokázal výzkum s dvěma záznamy tanečních videí se zdravými a postiženými tanečníky. Reakce studentů základních a středních škol na video s tancem na invalidním vozíku byly převážně kladné a pozitivní (Gregory, 1998). Začlenění výukové strategie s tancem na vozíku pomáhá studentům lépe si uvědomit jejich pocity (soucit, strach) nebo empatickou identifikaci, jako například vidět sama sebe v jiných (Shapiro, 2011).

Tanec může zlepšit funkční mobilitu také u jedinců s mírným až středně těžkým onemocněním Parkinsonovy choroby 3. stupeň ZTP/P (zdravotní tělesné postižení s průvodcem) (Terada, Satonaka, Terada, & Suzuki, 2017). Účelem jedné studie bylo zhodnocení účinku tance tango na invalidním vozíku na vytrvalost a kvalitu života u jedince s Parkinsonovou chorobou. Během deseti dnů se účastník podrobil dvaceti hodin kurzů tanga pro jednotlivce. Výsledky této studie byly více než dobré, jelikož jedinec s Parkinsonovou chorobou si výrazně zlepšil rovnováhu, a tak se zlepšila nejen kvalita jeho života, ale i vytrvalost a mobilita (Zitomer & Reid, 2011).

Pozitivní dopad může mít tanec také na nutriční změny v těle, přesněji ve výživě, na který poukazuje italská studie zaměřená na nutriční intervenční aspekty tance na invalidním vozíku. Po ročním zkoumání odborných lékařů a laboratorních měření byla výsledkem zvýšená aerobní zdatnost jedince, kde výživová hodnota byla znatelně lepší.



Pacienti s těžkou spastickou mozkovou obrnou tak byli při tanci na invalidním vozíku zdatnější díky lepší výživě (Rossi & Munster, 2013). Stav výživy ovlivňuje aerobní zdatnost tanečníka na invalidním vozíku, především příjem kalorií (Terada, Satonaka, Wada, Terada, & Suzuki, 2018).

V jedné ze studií se tanec prokázal jako motivující činitel v psychologické přípravě. Srovnání chování, kvality života a sociální kompetence dítěte s dětskou mozkovou obrnou před studií a po, bylo znatelně rozdílné. Po tanečních praxích zúčastněných osmnácti dětí došlo ke snížení emočních a behaviorálních problémů, zvýšení sociální kompetence, mobility a lepší adaptaci mezi ostatní děti, což zkvalitňuje dětem život (Withers, Muzziolon, & Zonta, 2019).

Pro tanec na invalidním vozíku mohou být součástí také protézy, jak na horní, tak dolní končetině. Při výzkumu bionických tanečních protéz otestovala jedna profesionální tanečnice s traumatickou transtibiální amputací bionickou protézu a konvenční pasivní protézu pro srovnání. Ve výsledku byla bionická protéza o několik stupňů více flexibilní v točivém momentu, než konvenční pasivní protéza. Lidé s amputací tudíž nemusí být odkázáni jen na invalidní vozík, ale mohou využít bionické taneční protézy (Rouse, Villagaray-Carski, Emerson, & Herr, 2015). Nejen taneční protézy, ale i vozíky jsou důležité. Při tanci je lepší využívat sportovní vozík manuální než elektrický, jelikož manuální vozík ovládaný trupem má lepší svobodu a více možností při tanci (Mengelkoch, Highsmith, & Morris, 2014).

Mezi netradiční způsob tance na invalidním vozíku je integrovaná taneční videohra (GameCycle), kde se jedná o pasivní tanec, který prakticky může „tančit“ každý. Univerzitní studie došla k závěru, že tato videohra je adekvátní jako cvičební zařízení ke zlepšení absorpce kyslíku a poskytovala motivaci ke cvičení postižených jedinců (Widman, McDonald, & Abresch, 2006).

## 2.5 Taneční skupiny vozíčkářů

V České republice máme 4 taneční skupiny, které vystupují vždy pod určitou organizací a jsou zaměřeny přímo na tanec vozíčkářů.

- ⇒ SKV Praha
- ⇒ Centrum Paraple
- ⇒ E-motion Plzeň
- ⇒ LineDance Club Olomouc

Další integrované soubory<sup>2</sup> věnující se tanci na invalidním vozíku:

- ⇒ Proty boty Brno
- ⇒ A proč ne? Brno
- ⇒ Bílá holubice Ostrava
- ⇒ Freedom4 Praha

V následující kapitole se budu věnovat taneční škole LineDance Club Olomouc, kterou jsem si vybrala pro svoji bakalářskou práci.

### 2.5.1 LineDance Club Olomouc

Taneční skupina vozíčkářů LineDance Club pochází z Olomouce a je pod záštitou Centra pohybu Olomouc, které sídlí na ulici Sokolská v Olomouci. Centrum pohybu Olomouc existuje již 13 let a zapojuje do pohybu opravdu všechny. Mimo tance LineDance s vozíčkáři, se v Centru pohybu konají nejrůznější pohybové aktivity: jóga, pilates, cvičení flexi-bar, K2 hiking, lekce pro rodiče s dětmi, seniory, dospělé a další. Pan Tomáš Dvořák, který je předsedou v České asociace Line Dance, dal myšlenku paní Lence Fasnerové o založení první skupiny Line Dance v České republice. Paní Fasnerová neváhala a založila v červnu 2019 jedinou a první taneční skupinu vozíčkářů LineDance Club Olomouc. Skupina LineDance Club má již 7 aktivních vozíčkářů. Nese název podle tanečního stylu Line Dance, který je charakterizován jako druh tance, u kterého

<sup>2</sup> Integrovaný soubor- nezávislé integrované divadelní sdružení, kde účinkují i lidé s handicapem

nepotřebujeme partnera, což přináší neskutečnou svobodu a motivaci pro samotného vozíčkáře, jelikož je odkázaný jen sám na sebe. Výhodou tance Line dance je její flexibilita, jelikož se jedinci odkázaní na invalidní vozík jej mohou učit i z domova. Základem je tančit na tzv. 4 stěny a 32 dob. Mohou jej tancovat jak zdraví jedinci, tak i jedinci odkázaní na invalidní vozík.

Tréninky provozuje taneční skupina vždy 1-2 x týdně, a to o víkendu v sobotu nebo neděli. Trénink trvá zhruba 2 hodiny, podle náročnosti tance. Všichni tanečníci jsou na tréninku na svém invalidním vozíku i včetně trenérky, která tak snáz dokáže předvést a popsat pohyb. Jelikož Centrum pohybu spolupracuje s Fakultou tělesné kultury v Olomouci (centrum APA), má taneční skupina k dispozici dva sportovní vozíky přímo z fakulty. Existují i přímo taneční vozíky, ale kvůli finančním prostředkům tancují na sportovním vozíku. Nepostradatelným začátkem taneční hodiny je rozcvička, která má za úkol rozpohybovat a rozehrát svaly, které se budou při tanci využívat, především paže. Mnohdy je rozcvička vedená formou tance country (jízda po kruhu, do kruhu, jízda vpřed), motorická a průpravná cvičení, strečink. Během taneční hodiny se nacvičují tance na soutěže nebo na různá vystoupení. Paní Fasnerová integruje i zdravé jedince do hodiny, tudíž mohou přijít si zatancovat s vozíčkáři a trénink má potom úplně jiné rozměry.

Taneční skupina LineDance Club Olomouc vystupovala také na plese Dobrého místa pro život, kde nejen poukázala na možnosti lidí na invalidním vozíku, ale také sklídila ohromný úspěch, jelikož každý v sále tleskal a dodal tak tím podporu.

Česká asociace Line Dance pořádá na podzim Otevřené mistrovství České republiky v Line dance a v červnu Czech Open. Mistrovství České republiky se koná jednou za rok na podzim vždy v Písku. Jako každý tanec má i Line dance svá pravidla na soutěžích. Pravidla jsou daná podle World Country Dance Federation – Rules book. Povinně se tancují vždy 3 tance na jakoukoliv skladbu. Taneční skupina LineDance Club Olomouc tančila na MČR v Písku tance cha-cha, polka a waltz. Při tanci country musí mít pánové vždy na hlavě country klobouk. Povrch tanečního parketu musí být minimálně 250 metrů čtverečních, přičemž žádná strana podlahy nesmí být kratší než 10 metrů a pro mistrovství 350 metrů čtverečních. Tancovat se může na invalidním vozíku jak mechanickým, tak elektrickým. Ovšem mechanický se lépe ovládá a dodává tanečnickovi větší svobodu v pohybu. Při registraci soutěžícího je pro choreografy (trenéry) povinné poskytovat tištěný popis kroku s podrobnostmi o tanci. Na soutěži jsou vždy čtyři porotci, kteří hodnotí

přesnost, načasování a hodnotí každého tanečníka zvlášť. Trenéři dané skupiny mohou také soutěžit, ovšem podmínkou je tančit na invalidním vozíku. Trenér nemá startovní číslo, tudíž nemůže být hodnocen. Choreografie tanců je předem daná a tanečníci by ji měli mít řádně natrénovanou. Následující rok se musí podle pravidel druhy tanců změnit a nesmí se opakovat stejné z předešlého roku.

### 3. CÍLE A ÚKOLY

Hlavním cílem této bakalářské práce je metodicky popsat vybrané taneční aktivity pro osoby s tělesným postižením, přesněji na invalidním vozíku.

**Pro splnění daného cíle jsem si stanovila tyto úkoly:**

- Studium literatury z oblasti tance a aplikovaných pohybových aktivit osob s tělesným postižením
- Vymezení specifika práce osob s tělesným postižením
- Vytvořit soubor průpravných cviků na rozcvičení
- Modifikace tanečních figur pro osoby na vozíku

## 4. METODIKA

Pro svoji bakalářskou práci jsem si vybrala taneční školu LineDance Club Olomouc, která se výhradně zaměřuje na řadový tanec (line dance) na vozíku. Taneční školu navštěvuje 6 vozíčkářů na mechanickém vozíku a jeden na elektrickém vozíku. Vozíčkáři na elektrickém vozíku je vždy choreografie přizpůsobena tak, aby ji bez problému stíhal a sjednotil se s ostatními tanečníky. Tanečníci mají každý týden v sobotu či neděli tréninky, ve kterých nacvičují choreografie na různá vystoupení nebo soutěže. Minulý rok se poprvé zúčastnili Mistrovství České republiky, které se konalo v Písku. Na základě pravidel soutěže (tancovat pouze 3 tance) tancovala taneční škola LineDance Club Olomouc waltz, cha-chu a polku. Dle tohoto výběru tanců se odvíjel můj metodický popis, ke kterému jsem vždy modifikovala kroky i pro tanečníky na elektrickém vozíku.

Původním záměrem bylo navštěvovat tréninky v taneční škole, trénovat tance na vozíku a následně natočit video-materiál vybraných tanců, ale vzhledem k situaci pandemie COVID-19 byl omezený veškerý kontakt se všemi tanečníky a mohla jsem se tak setkat pouze s vedoucí a trenérkou paní Fasnerovou. Paní Fasnerová byla řádně seznámena s cílem mé bakalářské práce a souhlasila s využitím všech zpracovaných materiálů (Příloha 1).

I přes stěžejní podmínky karantény vysílala paní Fasnerová denně „tréninky na dálku“ na facebookovou stránku LineDance Club Olomouc, tudíž jsem využila této příležitosti a sledovala každé její přidané video. Z videí jsem se snažila zachytit vše potřebné, co k moji bakalářské práci potřebuji. S paní Fasnerovou jsme se setkaly, když jsem potřebovala vysvětlit kroky v choreografii, které mi nebyly z videí jasné a ochotně mi vše vysvětlila a poradila.

Na základě prostudovaných materiálů, literatury a využití vlastních zkušeností jsem metodicky popsala následující rozcvičení a vybrané tři tance.





### 4.1 Specifika pohybu na vozíku

Než půjdeme s vozíčkáři na taneční parket, je mnoho důležitých zásad, které je třeba dodržet, aby trénink proběhl v bezpečí a klidu všech tanečníků. I když přístup na tréninku

by měl být rovnocenný jako se zdravými tanečníky, přesto nesmíme zapomenout na zvýšenou péči, kterou tělesně postižení potřebují.

- Umožnit bezbariérový přístup do taneční školy, převlékací místnost, záchod
- Zajistit osobní potřeby vozíčkáře, v případě potřeby pomoci
- Taneční parket by měl mít minimální rozměry 15x15 m<sup>2</sup>
- Zkontrolovat každého tanečníka v základní pozici (sed na vozíku) a ujistit se, že během tréninku mu nehrozí nebezpečí
- Zkontrolovat vozíky tanečníků (pozor u elektrického vozíku, aby byl dostatečně nabitý!)
- Zkontrolovat pomůcky tanečníka (ortéza ...), zda jsou plně funkční a bezpečné
- Zpětná vazba vozíčkářů (pochopení kroku, dostatečné vysvětlení choreografie)
- Má-li vozíčkář kombinované postižení (např. sluchové postižení – kochleární implantát), dbát na dostatečně hlasitý reproduktor, ze kterého pouštíme hudbu
- Při jakékoliv nehodě (spadnutí z vozíku, špatný pohyb) být pohotový a vědět, jak postiženého ošetřit
- Upravit choreografii podle typu vozíku (elektrický se pohybuje jinak než mechanický)
- Po celou dobu tréninku navodit příjemnou atmosféru, která má na tanečníky pozitivní dopad

### *Vysvětlivky k metodickému popisu choreografie*

-  – Směr a poloha vozíku
-  – Konečný směr a poloha vozíku
-  – Pohyb vozíku
-  – Otočka (uvedena ve stupních)
- P** – Pravá strana
- L** – Levá strana

*Obrázek 2.* Vysvětlivky k metodickému popisu choreografie.

Je nutné podotknout, že v „tanečním světě“ se využívá zavedený pojem odpočítávání hudby „5, 6, 7, 8“. Přesná specifika tohoto odpočítávání bohužel nejsou nikde objasněna. Každá fráze obsahuje 8 dob/taktů. Je zvykem tanečníkovi uvést začátek tance tím, že mu odpočítáme čtyři takty z předcházející fráze „5 6 7 8“ podle odpovídajícího hudebního podkladu. Je tak mnohem snadnější chytit správnou dobu písně.



## 5. VÝSLEDKY

### 5.1 Vytvoření souboru cviků na rozcvičení

Nedílnou součástí všech tréninků je rozcvička. Je nutné zmínit, že tato část tréninkové jednotky bývá velmi zanedbávaná, tudíž je na ni kladen důraz. Cílem každého rozcvičení je příprava organismu na následující zátěž, zvýšení tepové frekvence a prohřátí či protažení svalů. V modifikaci na rozcvičení u tělesně postižených jedinců na invalidním vozíku se rozcvičuje především horní část těla, ovšem je vše individuální podle stupně postižení. Rozcvičení by mělo trvat alespoň 10-15 minut, abychom tělo řádně „zahřáli“ před zátěží. Trenér/choreograf trénuje také na vozíku, tudíž následný soubor cviků je popsán ze základní polohy sed na invalidním vozíku.

1. Začneme narovnááním zad, aby pohyby byly správně provedené. Provedeme úklon hlavy k pravému ramenu a protáhneme (Obrázek 3 a Obrázek 4), následně strany vyměníme. Dále budeme krouživým pohybem otáčet hlavu na obě strany.



*Obrázek 3.* Úklon hlavy na pravou stranu.



*Obrázek 4.* Úklon hlavy na levou stranu.

2. V krouživém pohybu zůstaneme a začneme kroužit rameny „dopředu“ a „dozadu“ (Obrázek 5). Stále kroužíme, přidáme lokty a zvětšujeme rozsah ramen (Obrázek 6) až po úplné napnutí. Zkusíme do rytmu zapojit tento krouživý pohyb a na 4 doby kroužíme rameny a na 2 doby zvedáme paže do upažení s nádechem, výdech paže dolů také 2 doby. Tuto variaci opakujeme 4x pro důsledné protažení ramen.



*Obrázek 5.* Kroužení ramen dozadu.



*Obrázek 6.* Kroužení celých paží.

3. Upažíme (Obrázek 7), dámě ruce v týl (Obrázek 8), hřbety prstů položíme na tváře (Obrázek 9) a lokty pomalu přitahujeme k sobě (Obrázek 10) a zase zpět. Pro hravější formu můžeme tento cvik nazvat také jako „zabalíme“ a „rozbalíme“. Tento cvik opakujeme 6x.



*Obrázek 7. Upažení.*



*Obrázek 8. Ruce v týl.*



*Obrázek 9. Hřbety prstů se dotýkají tváře.*



*Obrázek 10. Přitáhnutí loktů k sobě.*

4. Předpažíme a propleteme prsty do sebe (Obrázek 11), s napnutými rameny vzpažíme (Obrázek 12). Vytáhneme ruce co nejvýše to jde a následně je pokládáme dolů. Do rytmu zkusíme na 4 doby ramena vytáhnout nahoru a na 4 doby je pokládáme.



*Obrázek 11. Předpažení a propletení prstů.*



*Obrázek 12. Vzpažení s propletenými prsty.*

5. Dalším důležitým protažením jsou úklony do stran. Upažíme, otevřeme dlaně (Obrázek 13) a pomalu ukláníme tělo na obě strany (Obrázek 14 a Obrázek 15). Do rytmu ukláníme na 4 doby na každou stranu. Pro menší děti může připomínat pohyb naklánějící se letadlo. Celý pohyb řádně dýcháme a opakujeme 8x.



*Obrázek 13. Upažení.*



*Obrázek 14. Úklon na pravou stranu.*





*Obrázek 15.* Úklon na levou stranu.

6. Vzpažíme a pomalu s napnutými rameny se na 4 doby předkláníme se ke kolenům (Obrázek 16) a snažíme se bradou dotknout k hrudníku (Obrázek 17). Na další 4 doby se pomalu rovnáme do základní polohy (Obrázek 18). Tento cvik opakujeme 6x a můžeme při něm zavřít oči pro lepší koncentraci.



*Obrázek 16.* Předklon ke kolenům.



*Obrázek 17.* Dotknutí se špiček nohou v předklonu.



*Obrázek 18.* Převedení zpět do základní polohy.

7. Rozpohybujeme teď celý vozík. Chopíme se kol na vozíku a na 4 doby pojedeme v linii vpřed a na 4 doby zpátky vzad, ovšem stále jsme čelem vpřed. Tento pohyb je základem pro samotné tancování Line dance a načasování 4 dob je důležitý pro rytmus. Uchopíme se kol na vozíku a zkusíme na 4 doby udělat otočku na pravou stranu, následně 4 doby na levou stranu. Tyto cviky opakujeme po sobě 4x a pomalu se dostáváme do tempa.
8. Zkusíme si první variaci. Utvoříme kruh tak, aby se každý tanečník díval na záda tanečníka před sebou. Na 8 dob jedeme po kruhu vpřed, na 8 dob se otočíme vzad za levým ramenem a na 8 dob opět jedeme po kruhu. Tvoříme tak zároveň i synchronizaci tanečníků, jelikož je důležité, aby každý tanečník prováděl pohyby stejně a kolo se tak „otáčelo“.
9. Zůstaneme ve tvaru kruhu, čelem k sobě dovnitř. Každý druhý tanečník (bude-li sudý počet tanečníků) pojedou na 8 dob vpřed, kde utvoří malý kruh. Na 4 doby tleskání do rytmu a zpátky na 8 dob pojedou vzad. Vystřídají se druzí tanečníci, kteří zůstali stát na místě a zopakují stejnou variaci.

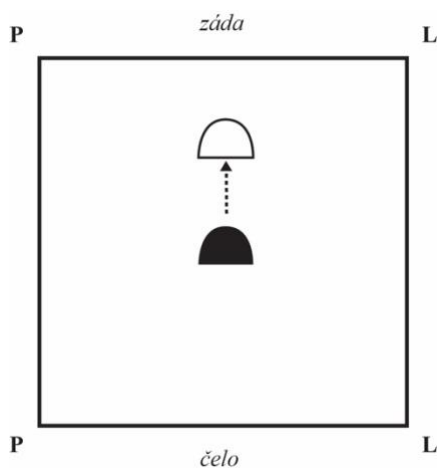
10. Postavíme se vozíkem čelem v bok na pravou stranu. Uchopíme kola na vozíku a na 4 doby pojedeme vpřed, následně na 4 doby pojedeme vzad. Dále zkusíme provádět „switch“ (výměna na obě strany). Vozík pojedede na 2 doby diagonálně na pravou stranu dopředu, zpátky na 2 doby vzad. To stejné teď na druhou stranu, na 2 doby pojedede vozík diagonálně vpřed na levou stranu a na 2 doby zpět dozadu. Následuje na 6 dob otočka na místě a zůstaneme otočení vlevo v bok a zopakujeme celou variaci stejně. Tuhle choreografii tančíme na pomalejší tempo, podle šikvosti tanečnicků můžeme zrychlit. Procvičíme tím jak obratnost, tak rychlost rukou při manipulaci s vozíkem.

## 5.2 Choreografie Waltz

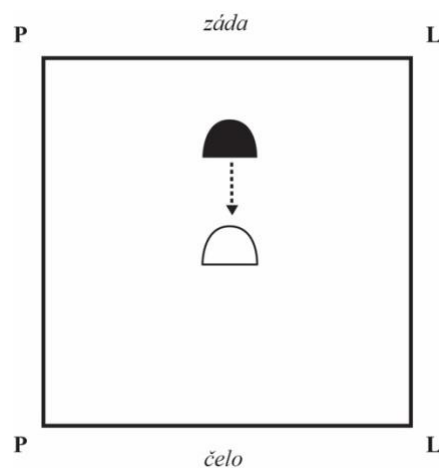
Tanec waltz se v modifikaci na invalidní vozík tančí na 3 doby, stejně jako běžný waltz. Choreografie je postavená vždy na základní 4x8 taktů, které se tancují dokola až do konce skladby, ovšem vždy se začíná na jinou světovou stranu. Je nutné podotknout, že se tančí v líně (dopředu, dozadu, do stran a do diagonály). Hudební předlohou se pro tuto choreografii stala skladba „Old Flames (Can't hold a candle to you)“ od Keshy<sup>3</sup>, která je romantická a pomalá. Tanečník by ji měl při tanci procítit. Výsledný dojem z choreografie ovlivňuje jak výraz ve tváři, tak ladnost a provedení pohybu. V choreografii jsou důležité otočky, které vyjadřujeme pomocí stupňů, aby tanečník přesně věděl, kde otočku zakončit (na jaké straně). Vždy si počítáme „raz dva tři, dva dva tři ...“, jak je u waltzu známo.

Skladbu začínáme na středu otočení čelem vzad. Odpočítáme si hudbu 5,6,7,8 a na 6 dob pojedeme dopředu (Obrázek 19), na 6 dob pojedeme dozadu (Obrázek 20). Otočíme se za levým ramenem o 90° na 3 doby a následuje na 3 doby jízda vzad (Obrázek 21).

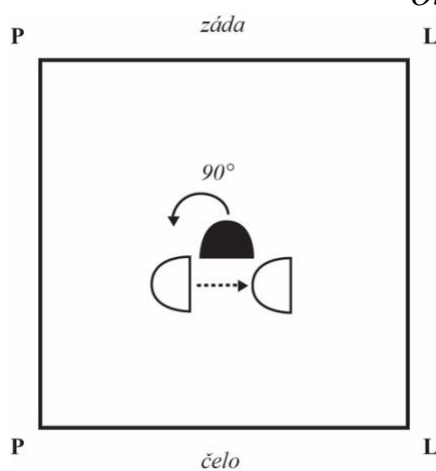
<sup>3</sup> Odkaz na skladbu : <https://www.youtube.com/watch?v=gKJvvjONMW8>



Obrázek 19. Waltz 1.

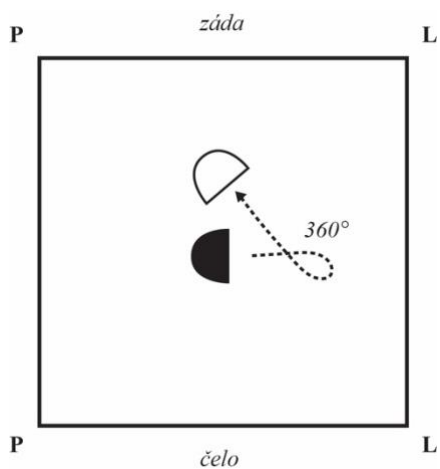


Obrázek 20. Waltz 2.

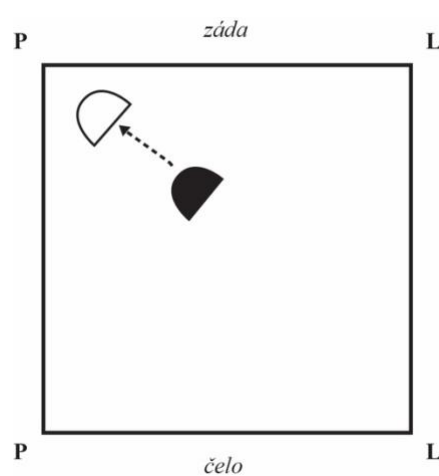


Obrázek 21. Waltz 3.

Dále uděláme otočku za pravým ramenem o  $360^\circ$  a  $45^\circ$  do pravé diagonály (Obrázek 22) pojedeme na 6 dob „raz dva tři“ dopředu (Obrázek 23), na 3 doby „dva dva tři“ zpátky diagonálně dozadu, kde následuje na 3 doby otočka o  $180^\circ$  do levé diagonály čelem vpřed. (Obrázek 24).

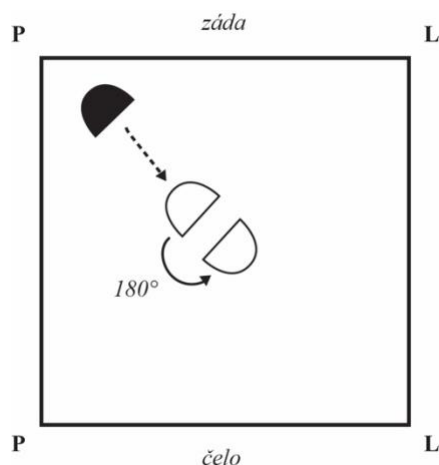


Obrázek 22. Waltz 4.



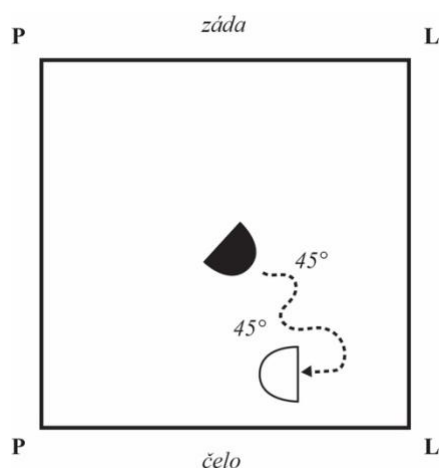
Obrázek 23. Waltz 5.





Obrázek 24. Waltz 6.

Pro zpestření celého dojmu byly do choreografie vloženy pohyby s názvem „vlnky“ na 3 doby (natočení pravého ramene o  $45^\circ$ , to samé na levou stranu na 3 doby , opět natočení na pravou stranu) (Obrázek 25). Následně opakujeme tyto 4x8 taktů, ovšem začínáme na jinou stranu (strany se točí podle hodinových ručiček).



Obrázek 25. Waltz 7.

Jelikož tato choreografie lze tančit i na elektrickém vozíku, je mu tato choreografie modifikována následovně:

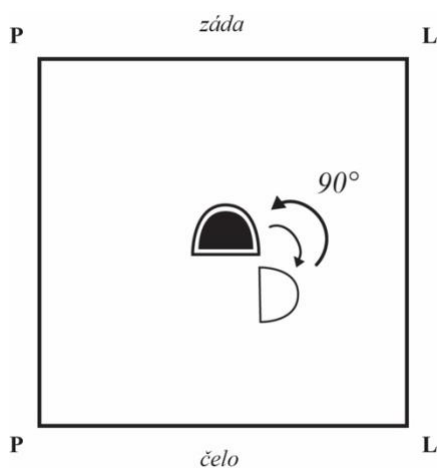
- Jakmile v choreografii budou následovat dvě otočky na jednu dobu, tanečník na elektrickém vozíku automaticky provádí na celé 3 doby pouze jednu otočku (většinou se řídí podle té poslední).
- Jakmile v choreografii se budou tančit „vlnky“, tanečník na elektrickém vozíku se bude snažit dle možnosti ovládní na vozíku provést pouze 2 „vlnky“ na 3 doby.

- Jakmile v choreografii bude následovat otočka o 360° na 2 doby a pokud elektrický vozík nestíhá se rychle otočit, upravíme dobu otočení o 360° na 4 doby.

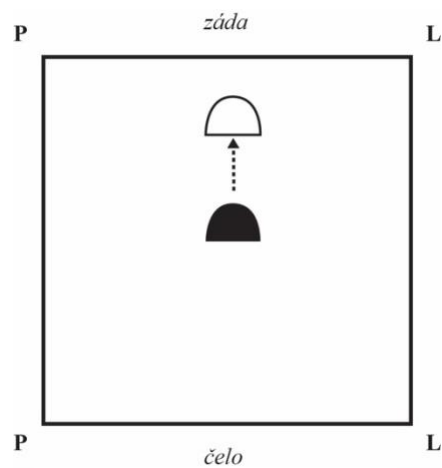
### 5.3 Choreografie Cha-cha

Tato choreografie se tančí na populární skladbu od zpěvačky Camily Cabelo s názvem „Havana“<sup>4</sup>. Pro cha-chu má skladba ideální rytmus a tanečníci na vozíku ji s přehledem zvládnou. U tohoto tance je důležitá mrštnost rukou, kvůli rychlejšímu rytmu hudby. Pohyby musí být svižnější a otočky hbitější. Podle šikovnosti a individuality tanečníků můžeme přidat i natočení hlavy při jednotlivých tanečních krocích.

Choreografie začíná na středu čelem vzad, odpočítáme se 5,6,7,8 a začneme hbitým otočením za pravým ramenem o 90° na 2 doby, zpátky otočení do první polohy na 2 doby (Obrázek 26) a jedeme na 4 doby dopředu (Obrázek 27).



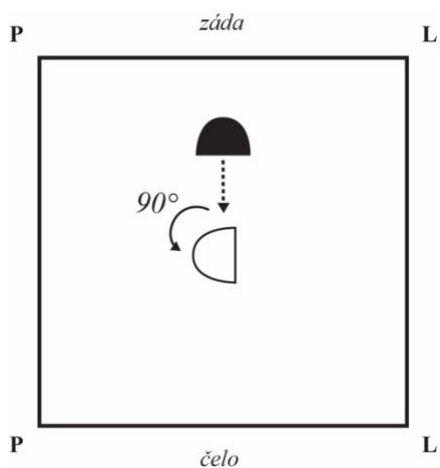
Obrázek 26. Cha-cha 1.



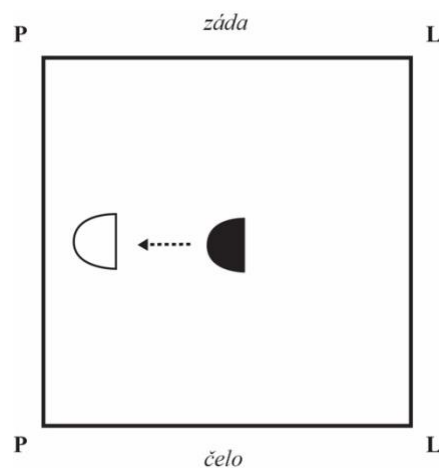
Obrázek 27. Cha-cha 2.

Ihned pojedeme na 4 doby dozadu a spojíme to s otočkou za levým ramenem o 90° na 2 doby (Obrázek 28). Následuje na 2 doby jízda vpřed (do pravého boku) (Obrázek 29).

<sup>4</sup> Odkaz na skladbu: <https://www.youtube.com/watch?v=HCjNIDNzw8Y>

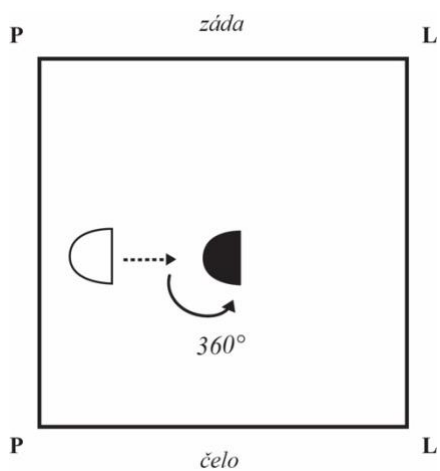


Obrázek 28. Cha-cha 3.

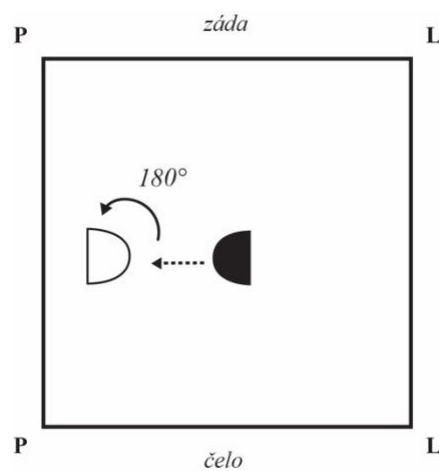


Obrázek 29. Cha-cha 4.

Následuje na 2 doby jízda vzad (jsme stále otočeni do boku) a propojíme to s otočkou za pravým ramenem o  $360^\circ$  na 6 dob (Obrázek 30). Na 4 doby pojedeme ladně vpřed a za levým ramenem uděláme na 4 doby otočku o  $180^\circ$ , tudíž skončíme otočení čelem na druhou stranu (Obrázek 31).



Obrázek 30. Cha-cha 5.



Obrázek 31. Cha-cha 6.

Opakujeme tyto 4x8 taktů do konce skladby, ovšem vždy začínáme na jinou světovou stranu, většinou podle hodinových ručiček. I když se choreografie může zdát náročná, pokusíme se vžít do rytmu a do konce celé choreografie tančit na plno.

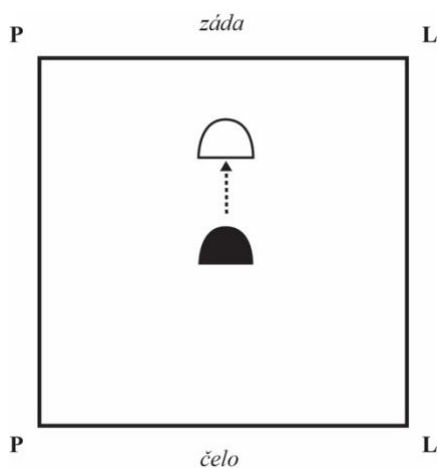
Jelikož tato choreografie lze tančit i na elektrickém vozíku, je mu tato choreografie modifikována následovně:

- Při hbitém natočení o  $45^\circ$  do stran na 2 doby prodloužíme tanečnickovi na 4 doby.
- Jakmile v choreografii bude následovat jízda vzad na 4 doby a hned otočka, upravíme doby podle zdatnosti tanečníka v závislosti na rychlosti elektrického vozíku.

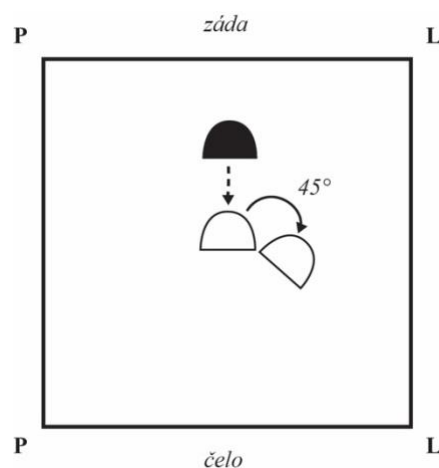
#### 5.4 Choreografie Polka

U této choreografie se určitě zapotíme. Celou variaci provádí svižnější a rychlejší tempo. Úsměv na tváři by samozřejmě neměl chybět, jelikož rytmus polky je nabitý energií a vyzařuje z něj dobrá nálada. Pro tuto choreografii je vybraná skladba „All you really need is love“ od Brada Paisleyho.

Začínáme na středu otočení čelem vzad a odpočítáme si doby 5,6,7,8 . Na 4 doby pojedeme vpřed (Obrázek 32), následně na 3 doby pojedeme dozadu a na 4. dobu se otáčíme za pravým ramenem o  $45^\circ$  také na 2 doby (Obrázek 33).



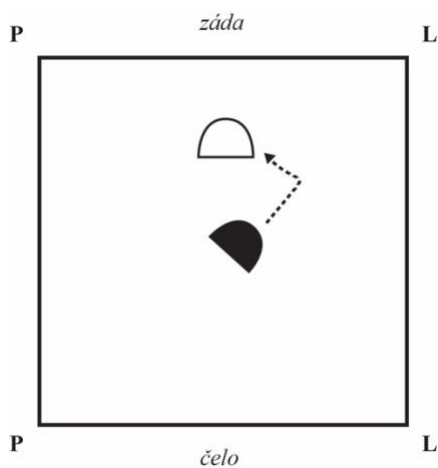
Obrázek 32. Polka 1.



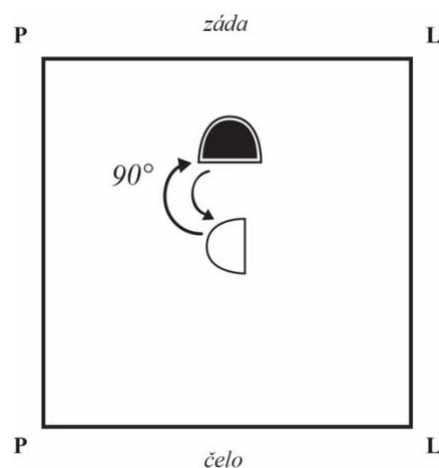
Obrázek 33. Polka 2.

5 Odkaz na skladbu: <https://www.youtube.com/watch?v=y7uZfo5VCVs>

Skončíme otočení čelem do diagonály a následují kroky zvané „cik cak“. Začínáme na 4 doby jízdou diagonálně vpřed, natočíme se na druhý směr diagonály a pojedeme znovu na 4 doby dopředu a skončíme otočení čelem vzad od hlediště (Obrázek 34). Na 2 doby se natočíme za levým ramenem, na 2 doby zpátky do základní polohy, kde skončíme stále otočení čelem vzad (Obrázek 35).

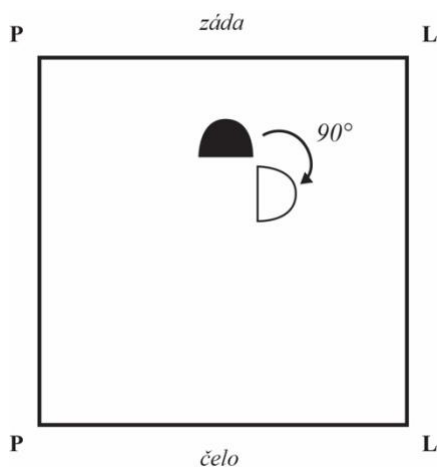


Obrázek 34. Polka 3.

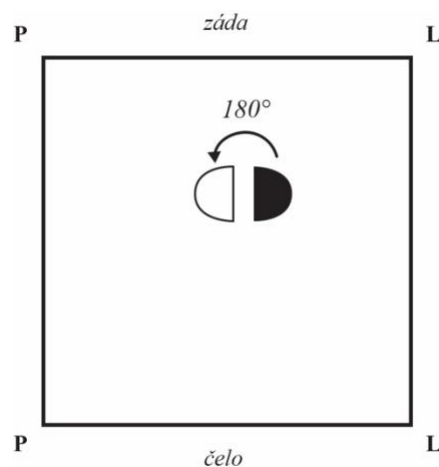


Obrázek 35. Polka 4.

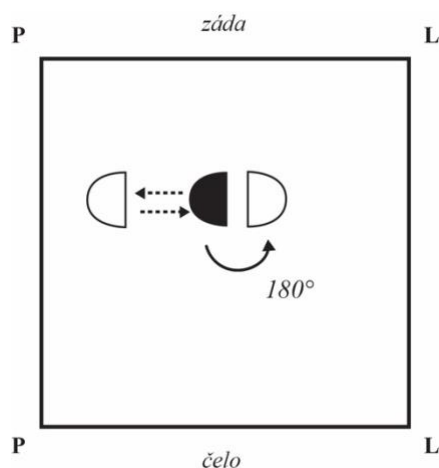
To stejné provedeme na druhou stranu, tedy natočíme se za pravým ramenem na 2 doby a skončíme otočení o 90° čelem do levého boku (Obrázek 36). Propojíme to s otočkou o 180° za levým ramenem a skončíme otočení na druhou stranu opět čelem v bok (Obrázek 37). Pojedeme na 2 doby dopředu, zpátky na 2 doby dozadu. Následuje otočení za levým ramenem o 180° a skončíme otočení na druhou stranu v bok (Obrázek 38). Následně tyto základní 4x8 taktů opakujeme po sobě až do konce skladby.



Obrázek 36. Polka 5.



Obrázek 37. Polka 6.



Obrázek 38. Polka 7.

Jelikož tato choreografie lze tančit i na elektrickém vozíku, je mu tato choreografie modifikována následovně:

- Při jízdě dozadu na 2 doby a následně otáčení o  $45^\circ$  na 2 doby tanečník rovnou před jízdou vzad se začne otáčet, aby tak stihl být natočený ve stejném směru, jako ostatní.
- Při pohybu „cik cak“ tanečník na elektrickém vozíku může mít problém s manipulací s vozíkem, a proto pojede spíše „vlnky“, tedy pojede sjednocený pohyb a lépe ovladatelný pro elektrický vozík.

## 6. ZÁVĚRY

Tanec nás provází již od pradávna. Díky tanci můžeme vyjádřit své emoce a navazujeme kontakt s novými lidmi. Tím není myšleno pouze lidi zdravotně způsobilé, ale také lidi se znevýhodněním. V tomto případě se bavíme o jedincích s tělesným postižením – na invalidním vozíku. V dnešní době je mnoho možností, jak tancovat na invalidním vozíku. Ať jsou to tance standartní, latinskoamerické, tak i country tance, street dance apod. U tance na invalidním vozíku je důležité věnovat pozornost na mnoho věcí. Před samotným začátkem je důležité zkontrolovat řádně invalidní vozík (mechanický či elektrický), podmínky, ve kterých se bude tancovat nebo také zdravotní stav každého tanečníka. U tance je potřeba věnovat pozornost na správnost pohybu, manipulaci s invalidním vozíkem a správné držení těla (v případě vozíčkářů na hlavu a hrudník).

Hlavním úkolem mé bakalářské práce je metodicky popsat vybrané taneční aktivity pro osoby s tělesným postižením, přesněji na invalidním vozíku.

V rámci řešení tohoto úkolu jsem se věnovala tancům waltz, cha-cha a polka. Vytvořila jsem soubor cviků na rozcvičení a vybrané tance jsem metodicky popsala a modifikovala také pro elektrický vozík, který se může lišit počtem dob a jiných pohybů. Pro lepší znázornění a představivost jsem vytvořila obrázky, kde jsou znázorněny postupy kroků.

## 7. SOUHRN

Bakalářská práce se v úvodní části věnuje tématu tělesné postižení, kde je zahrnuta jeho charakteristika. Práce se dále věnuje klasifikaci tělesného postižení, které je rozdělené do tří skupin – vrozená; získaná po úrazu a získaná po nemoci. Vymezuje se zde také termín somatopedie, jakožto vědní obor zabývající se edukací osob s tělesným postižením. Na klasifikaci tělesného postižení se váže téma „život s tělesným postižením“, kde je zmiňována kvalita života, osobnost jedince či vnímání tělesného postižení ve společnosti.

V druhé části se bakalářská práce věnuje především tanci, který je charakteristicky definován včetně jeho vývoje. Tanec se dělí na mnoho tanečních stylů, ovšem bakalářská práce se zabývá pouze třemi tanečními styly. Vybrané tři taneční styly, a to waltz, cha-cha a polka, tančila taneční škola LineDance Club Olomouc minulý rok na MČR. Vybrané taneční styly jsou definovány včetně tanečního stylu line dance (řadový tanec), který lze tancovat na invalidním vozíku a je důležitý pro praktickou část této bakalářské práce.

V neposlední řadě se bakalářská práce věnuje tanci na invalidním vozíku, kde jsou zmíněny pojmy sportovní tanec, taneční pohybová terapie a rekreační tanec. Téma tanec na invalidním vozíku provází jeho historie, kde je zmíněna také situace o zařazení tance do paralympijských sportů. Bakalářská práce pojednává také o významu taneční aktivity pro osoby na invalidním vozíku, tedy o veškeré efektivitě tance (efektivita vnímání, funkční mobility, tělesné aktivity, nutričních hodnot či psychologický a socializační efekt) na jedince odkázaného na invalidní vozík. V práci jsou taktéž vypsány taneční školy v České republice věnující se přímo tanci na invalidním vozíku. Jednou z nich je i taneční škola LineDance Club Olomouc, se kterou se v bakalářské práci seznamujeme.

Praktická část bakalářské práce si klade za úkoly nastudovat literaturu z oblasti aplikovaných pohybových aktivit osob s tělesným postižením, specifikovat práci osob s tělesným postižením, vytvořit soubor cviků na rozcvičení a modifikovat taneční figury pro osoby na invalidním vozíku.

Ze získaných teoretických poznatků a ve spolupráci s taneční školou LineDance Club Olomouc jsem vytvořila soubor cviků na rozcvičení a metodicky popsala tři taneční choreografie (waltz, cha-cha a polka) na invalidním vozíku. Dále jsem specifikovala pohyb na invalidním vozíku a modifikovala tanec na elektrickém vozíku u všech tří choreografií, jelikož se liší rychlostí a pohybem od tance na mechanickém vozíku. Vytvoření souboru



cviků na rozcvičení a metodický popis tří tanečních choreografií na invalidním vozíku, byl mým hlavním cílem bakalářské práce. Soubor cviků na rozcvičení a metodický popis choreografií vybraných tanců může sloužit jako inspirace, předloha při taneční tvorbě či motivace zkusit jiný pohyb, než na který je vozíčkář zvyklý.

## 8. SUMMARY

Bachelor thesis in the introductory section devoted to the topic of physical disability, where it is included its characteristics. The work also deals with the classification of physical disability, which is divided into three groups – congenital, acquired after the injury and obtained after an illness. Defines also the term somatopedie, as a branch of science dealing with education of persons with physical disabilities. On the classification of disability binds the theme of "life with disabilities", where is mentioned the quality of life, the personality of the individual or the perception of disability in society.

In the second part of the thesis devoted primarily to dance, which is characteristically defined by its development. The dance is divided into many dance styles, however, the bachelor thesis deals with only three dance styles. Selected three dance styles, waltz, cha-cha and a polka, danced by school of dance LineDance Club Olomouc last year in the Championship. Selected dance styles are defined including the dance style line dance (square dance), who can dance in a wheelchair and is important for the practical part of this thesis.

Last but not least is a bachelor thesis dedicated to the dance in a wheelchair, where are mentioned the concepts of sports dance, dance movement therapy and recreational dance. The theme of the dance in a wheelchair accompanied by his history, where mention is made also of the situation about the inclusion of dance into the paralympic sports. Bachelor thesis also discusses about the importance of dance activities for people in a wheelchair, therefore all the efficiency of the dance (the effectiveness of the perception, functional mobility, physical activity, nutritional values or psychological and socialization effect) on the individual dependent on a wheelchair. In the work are also listed dance schools in the Czech republic dedicated to the right dancing on a wheelchair. One of them is even a school of dance LineDance Club Olomouc, which is in the bachelor thesis getting familiar.

The practical part of this bachelor's thesis sets out the tasks of the study the literature from the field of adapted physical activity of persons with physical disabilities, specify the work of persons with physical disabilities, to create a set of exercises to warm up and modify the dance moves for a person in a wheelchair.

Of the acquired theoretical knowledge and in cooperation with the dance school LineDance Club Olomouc I created a set of exercises to warm up and methodically described the three dance choreography (waltz, cha-cha and polka) in a wheelchair. Furthermore, I specify the movement of a wheelchair and the modified the dancing in the electric wheelchair with all three of the choreography, as varying speed and movement from dance on a mechanical wheelchair. Create a file of exercises for the warm-up and the methodical description of the three dance choreography in a wheelchair, was my main aim of the bachelor thesis. Set of exercises to warm-up and the methodical description of the choreography of selected dance can serve as inspiration, the artwork in the dance formation or the motivation to try a different movement, than on who is in a wheelchair person wont.

## 9. REFERENČNÍ SEZNAM

- Bič, P. et al. (2011). *Tanečně pohybová terapie v institucionální výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Blažíčková, E. (2004). *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha : Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta.
- Buriánková, M. (1997). *Tančíme v rytmu country*. Metodická příručka pro učitele. Plzeň: Pedagogické centrum.
- Čížková, K. (2005). *Tanečně pohybová terapie*. Praha: Triton.
- Dařová, K., *Letní a zimní paralympijské sporty* [online]. c2012
- DISABLED-WORLD (2013). Retrieved 20.3.2020 from <https://www.disabled-world.com/sports/dancing.php>.
- Dosedlová, J. (2012). *Terapie Tancem*. Praha: Grada Publishing.
- Duncanová, I. (1947). *Tanec*. Praha: Družstvo Dílo.
- Fischer, S., Škoda, J., Svoboda, Z. & Zilcher, L. (2014). *Speciální pedagogika. Edukace a rozvoj osob se specifickými potřebami v oblasti somatické, psychické a sociální*. Praha: TRITON
- Ginis, K., Jorgensen, S., & Stapleton, J. (2012). Exercise and sport for person with spinal cord injury. *PMR*, 4(11).
- Goodwin, D., Krohn, J., & Kuhnle, A. (2004). Beyond the wheelchair: The experience of dance. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 21(3).
- Gregory, D. (1998). Reactions to ballet with wheelchairs: Reflections of attitudes toward people with disabilities. *Journal of Music Therapy*, 35(4).
- Hackney, M., & Earhart, G. (2010). Effects of dance on balance and gait in severe parkinson disease: A case study. *Disability and Rehabilitation*, 32(8).
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hes, J. (1998). *Polka - Metodický materiál pro potřebu učitelů tance a trenéry (SUT ČR)*. Praha: Plamínek production.

Hnilicová, H., & Bencko, V. (2005). *Praktický lékař*. Kvalita života – vymezení pojmu a jeho význam pro medicínu a zdravotnictví. 85(11), 656-660.

Jebavá, J. (1998). *Z dějin tance*. Praha: Karolinum.

Kábele, F. (1992). *Sport vozíčkářů*. Praha: Olympia.

Krapková, H., & Šopková, J. (1991). *Lidový a společenský tanec*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Kraus, J. et al. (2005). *Dětská mozková obrna*. Praha: Grada Publishing.

Kudláček, M., Ješina, O., Machová, I., & Válek, J. (2007). *Aplikované pohybové aktivity u osob s tělesným postižením*. In M. Kudláček, *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Kudláček, M., Ješina, O., Spurná, M., Ješinová, L., Janečka, Z., Panská, S., & Válková, H. (2013). *Základy aplikovaných pohybových aktivit*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Kurková, P. & kol. (2008). *Nevidíme, neslyšíme, nechodíme, přesto si však rozumíme*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Labbe, D., Ben Mortenson, W., Rushton, P., Demers, L., & Miller, W. (2020). Mobility and participation among ageing powered wheelchair users: Using a lifecourse approach. *Ageing & Society*, 40(3), 626–642.

LINEDANCE.SWEB (n.d.). Retrieved 20.3.2020 from [http://linedance.sweb.cz/Line\\_Dance/Historie.html?fbclid=IwAR2VkBfmE37-5JByjAY8dWHqJkC3AbfuNbJWT2O63QoXshTZ5IfPdqlV2YU](http://linedance.sweb.cz/Line_Dance/Historie.html?fbclid=IwAR2VkBfmE37-5JByjAY8dWHqJkC3AbfuNbJWT2O63QoXshTZ5IfPdqlV2YU).

Mengelkoch, L., Highsmith, J., & Morris, M. (2014). Comparison of the metabolic demands of dance performance using three mobility devices for a dancer with spinal cord injury and an able-bodied dancer. *Medical Problems of Performing Artists*, 29(3).

Murphy, K., O'Shea, E., Cooney, A., & Casey, D. (2007). The quality of life of older people with a disability in Ireland. Ireland: National University of Ireland.

Novosad, L. (2011). *Tělesné postižení jako fenomén i životní realita*. Praha: Portál.

Odstrčil, P. (2004). *Sportovní tanec*. Praha: Grada Publishing.

PARALYMPIC.ORG. (n.d.). Retrieved 14.2.2020 from <https://www.paralympic.org/dance-sport/about?fbclid=IwAR1kNq4CIyVORgdH-TZ8dxtEjRcYkdTRcAAQkC2fCPIWrMQyam9KUIfBJ4>.

Plamínek, J. (2001). *Taneční v kapse*. Praha: Plamínek production.

- Porazar, M., Bagherzadeh, F., & Mirakhori, F. (2019). Virtual reality training improves dynamic balance in children with cerebral palsy. *International Journal of Developmental Disabilities*.
- Pschirrer, R., Holllier, M. Kdy dochází k neurologickému poškození plodu? *Gynekologie po promoci*. 2002, roč. 2, č. 4, s. 64 - 70.
- Quinlan, M., & Harter, L. (2010). Meaning in motion: The embodied poetics and politics of dancing wheels. *Text and Performance Quarterly*, 30(4).
- Renotíerová, M. (2003). *Somatopedické minimum*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Rossi, P., & Munster, M. (2013). Dance and disabilities: A bibliographic study in theses and dissertations from Brazil. *Movimento*, 19(4).
- Rouse, E., Villagaray-Carski, N., Emerson, R., & Herr, H. (2015). Design and testing of a bionic dancing prosthesis. *Plos One*, 10(8).
- Shapiro, J. (2011). Dancing wheelchairs: An innovative way to teach medical students about disability. *American Journal of Medicine*, 124(9).
- Slowík, J. (2007). *Speciální pedagogika*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Škoda, J., & Fisher, S. (2008). *Speciální pedagogika*. Praha: Triton.
- Terada, K., Satonaka, A., Terada, Y., & Suzuki, N. (2017). Training effects of wheelchair dance on aerobic fitness in bedridden individuals with severe athetospastic cerebral palsy rated to GMFCS level V. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 53(5).
- Terada, K., Satonaka, A., Wada, M., Terada, Y., & Suzuki, N. (2018). Nutritional aspects of year-long wheelchair dance intervention in bedridden individuals with severe athetospastic cerebral palsy rated to GMFCS level V. *Gazzetta Medica Italiana Archivio per Le Scienze Mediche*, 177(7–8).
- Vítková, M. (1999). *Somatopedické aspekty*. Brno: Paido.
- Vítková, M. (2006). *Somatopedické aspekty*. Brno: Paido.
- Wainwright, L. (2006). *V rytmu tance*. Praha: Euromedia Group.

- Widman, L., McDonald, C., & Abresch, R. (2006). Effectiveness of an upper extremity exercise device integrated with computer gaming for aerobic training in adolescents with spinal cord dysfunction. *Journal of Spinal Cord Medicine*, 29(4).
- Withers, J., Muzziolon, S., & Zonta, M. (2019). Influence of adapted hip hop on quality of life and social participation among children/adolescents with cerebral palsy. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, 77(10).
- Zitomer, M., & Reid, G. (2011). To be or not to be - able to dance: Integrated dance and children's perceptions of dance ability and disability. *Research in Dance Education*, 12(2).

## 10. SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. IPC Wheelchair Dance sport World Championships in Tokyo, 2013.	22
Obrázek 2. Vysvětlivky k metodickému popisu choreografie.	32
Obrázek 3. Úklon hlavy na pravou stranu.	33
Obrázek 4. Úklon hlavy na levou stranu.	33
Obrázek 5. Kroužení ramen dozadu.	34
Obrázek 6. Kroužení celých paží.	34
Obrázek 7. Upažení.	35
Obrázek 8. Ruce v týl.	35
Obrázek 9. Hřbety prstů se dotýkají tváře.	35
Obrázek 10. Přitáhnutí loktů k sobě.	35
Obrázek 11. Předpažení a propletení prstů.	36
Obrázek 12. Vzpažení s propletenými prsty.	36
Obrázek 13. Upažení.	36
Obrázek 14. Úklon na pravou stranu.	36
Obrázek 15. Úklon na levou stranu.	37
Obrázek 16. Předklon ke kolenům.	37
Obrázek 17. Dotknutí se špiček nohou v předklonu.	37
Obrázek 18. Převedení zpět do základní polohy.	38
Obrázek 19. Waltz 1.	40
Obrázek 20. Waltz 2.	40
Obrázek 21. Waltz 3.	40
Obrázek 22. Waltz 4.	40
Obrázek 23. Waltz 5.	40



Obrázek 24. Waltz 6.	41
Obrázek 25. Waltz 7.	41
Obrázek 26. Cha-cha 1.	42
Obrázek 27. Cha-cha 2.	42
Obrázek 28. Cha-cha 3.	43
Obrázek 29. Cha-cha 4.	43
Obrázek 30. Cha-cha 5.	43
Obrázek 31. Cha-cha 6.	43
Obrázek 32. Polka 1.	44
Obrázek 33. Polka 2.	44
Obrázek 34. Polka 3.	45
Obrázek 35. Polka 4.	45
Obrázek 36. Polka 5.	45
Obrázek 37. Polka 6.	45
Obrázek 38. Polka 7.	46

## 11. PŘÍLOHY

### Příloha 1

Jménem taneční školy LineDance Club Olomouc souhlasím s užitím informací a materiálů týkajících se taneční školy LineDance Club Olomouc, jako součást bakalářské práce Terezy Brázdové, studentky FTK UPOL.

V Olomouci, dne 6.3.2020

Lenka Fasnerová, vedoucí taneční školy  
LineDance Club Olomouc