

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra českého jazyka a literatury

Zařazení samby do výuky tělesné výchovy na SŠ

Bakalářská práce

Autor: Dominika Keslová
Studijní program: B 7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Český jazyk a literatura se zaměřením na vzdělávání
Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání
Vedoucí práce: Mgr. Dagmar Vodehnalová



Zadání bakalářské práce

Autor: Dominika Keslová

Studium: P13482

Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Český jazyk a literatura se zaměřením na vzdělávání, Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Název bakalářské práce: **Zařazení samby do výuky tělesné výchovy na SŠ**

Název bakalářské práce v AJ: The inclusion of samba in the physical education at high school

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce je vytvoření a ověření návrhu hodiny TV se zaměřením na výuku samby. Pohled na tanec z širšího hlediska. Rozbor charakteru samby, popis jednotlivých tanečních figur. Metody: analýza, tvorba, ověřování

Odstrčil, Petr. Sportovní tanec, 1. vyd., Praha : Grada, 2004, 115 s., ISBN 80-247-0632-6

Latinskoamerické tance: přehled základních obrazců : rumba, samba, paso doble, jive, čača. Praha: Svaz učitelů tance ČSR, 1980, 179 s. Wainwright, Lyndon, King, Linda. V rytmu tance : [standardní a latinskoamerické tance krok za krokem]. Lyndon Wainwright, Linda Kingová ; [Z anglického originálu přeložily Jana Rybáková, Veronika Zemanová, Markéta Schubertová]. Vyd. 1. V Praze : Ikar ; Euromedia Group, 2006. 250 s., ISBN 80-249-0819-0.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Dagmar Vodehnalová

Oponent: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 12. 1. 2015

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala (pod vedením vedoucí bakalářské práce Mgr. Dagmar Vodehnalové) samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 12. července 2016

.....

Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala paní Mgr. Dagmar Vodehnalové za cenné rady a připomínky k mé bakalářské práci a za čas věnovaný mým konzultacím. Dále bych ráda poděkovala Bc. Petru Čermákovi za pomoc s grafickou stránkou práce.

Anotace

KESLOVÁ Dominika. *Zařazení samby do výuky tělesné výchovy na SŠ*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2016. 51 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se zabývá hodinou tělesné výchovy na střední škole, jejíž náplní bude výuka latinskoamerického tance samby.

V teoretické části je ukázán vývoj tance od prvopočátku až po současnost. Dále práce popisuje jednotlivé druhy tanců 20. století, jejich původ a charakter. Přibližuje dnešní rozdělení tanců na standardní a latinskoamerické a ukazuje jednotlivé rozdíly mezi nimi.

V praktické části je nastíněna příprava hodiny tělesné výchovy se zaměřením na sambu, která je následně ověřena na střední škole.

Klíčová slova: tanec, samba, tělesná výchova

Annotation

KESLOVÁ Dominika. Inclusion of samba as a part of physical education class at high school. Hradec Králové: University of Hradec Králové Faculty of Education. 2016. 51 p. Bachelor's thesis.

The Bachelor's thesis deals with teaching Latin dance samba during the lessons of high school physical education class. The theoretical part shows the evolution of dance from its beginnings to the present. Furthermore, this work describes different types of dances of the 20th century, their origin and character. It also presents current distribution of dances between Ballroom and Latin and the particular differences between them.

The practical section outlines the preparation of a physical education lesson focused on samba, which is subsequently tested at a high school.

Keywords: dance, samba, physical education

Obsah

Úvod	9
1 Teoretická část	12
1.1 Historie tance	12
1.2 Společenské tance	17
1.3 Společenské tance 20. století	18
1.4 Velké tance 20. století	21
1.4.1 Standardní tance	21
1.4.2 Latinskoamerické tance	25
2 Cíl bakalářské práce	28
2.1 Úkoly práce	28
2.2 Metody	28
3 Praktická část	29
3.1 Vlastní projekt	29
3.1.1 Zumba	29
3.1.2 Samba	30
3.1.3 Postavení těla	31
3.1.4 Práce horních končetin	31
3.1.5 Vedení v páru	32
3.1.6 Základní sambový krok (zášvih)	32
3.1.7 Botafogo	34
3.1.8 Volty	35
3.1.9 Tvorba hodiny	36
3.1.10 Příprava na hodinu	37
3.2 Popis ověření projektu	39
3.3 Popis souboru	41
4 Diskuse	42
Doporučení pro teorii	43
Doporučení pro praxi	43
Závěr	45
Referenční seznam	46
Seznam zkratk	48
Seznam obrázků	49

Seznam tabulek	50
Seznam příloh	51

Úvod

Pastucha (2011) uvádí, že pohyb patří k základním projevům a zároveň potřebám lidského života. V posledních desetiletích však v důsledku změny životního stylu značně klesá jeho celkové množství, přestože potřeba pohybu se nemění. V důsledku se nám stále častěji objevují pojmy jako hypokineze a sedavý životní styl. S ním souvisí také obezita, která s sebou nese mnoho zdravotních onemocnění, jako poruchy pohybového aparátu, kardiovaskulární komplikace, metabolické a endokrinní komplikace, respirační komplikace, ale i psychosociální.

Dnešní děti svůj volný čas netráví venku lezením po stromech, hraním fotbalu nebo skákáním přes švihadlo. Jejich dominantní činností se stává počítačová technika. Z toho důvodu se setkáváme se zhoršováním pohybových schopností a dovedností, což může vést k následnému stranění se tělesné výchovy, které je bohužel v dnešní učitelské praxi častým jevem.

Musíme tedy hledat nová řešení, jak žáky přivést k pohybu. Přizpůsobit tělesnou výchovu jejich schopnostem, na které až následně můžeme vytvářet vyšší pohybovou nadstavbu. *„Učitel tělesné výchovy může správně usměrnit, motivovat, ale často i odradit od pohybové aktivity. V současnosti je proto potřeba hledat takové formy vyučování, které podnítky zájem studentů a přispějí k vytvoření trvalého vztahu k tělesné výchově a sportu vůbec“* (Čaplová, 2014, s. 5).

Tato práce představuje tanec jako právě jednu z těchto možností.

Blenford (2008) například uvádí pět základních důvodů, proč zvolit tanec místo cvičení. Patří sem vynikající vliv na činnost oběhové soustavy, tanec totiž rozproudí krev, kterou čerstvě okysličenou tepnami rozvádí do celého těla. Tím snižuje riziko vysokého krevního tlaku a vysokého cholesterolu. Dále tanec umožňuje zklidnit přetěžovaný mozek. Autorka uvádí studii, kdy vědci použili tanec na děti trpící ADHD a pacienty s depresemi, a v obou případech došli k pozitivním výsledkům. S tím souvisí i další tvrzení, podle kterého tanec omlazuje. V neposlední řadě autorka zmiňuje ještě blahodárny účinek tance na bolavá záda a komplexní vliv na zpevnění celého těla.

Navíc je Česká republika jedna z mála zemí, kde je tradicí absolvování tanečních kurzů po základní povinné školní docházce. Dospívající zde mají možnost seznámit se se základními

elementy etikety, mezi které patří správné oblékání, komunikace a celkově chování při společenských událostech. Taneční ovšem nejsou povinné, a tak se můžeme ve třídě setkat se žáky, ke kterým se tato základní pravidla bohužel nedostala.

Při výuce společenského tance v hodině tělesné výchovy můžeme tedy naplnit nejen cíl vzdělávací v podobě osvojení si základních kroků, ale i výchovný, který je naučí správným postupům v budoucím společenském životě.

Kos (1980) dokonce uvádí, že tanec je jednou z forem společenského styku, což mu dává zvláštní význam v oblasti hledání budoucího životního partnera.

Je zároveň důležitým elementem již při seznamování, kde skýtá řadu významných výhod. Oproti jiným společenským příležitostem je totiž seznamování při tanci nejen společensky přijatelné, ale dokonce žádoucí. Podporuje komunikaci a umožňuje vzájemné lepší poznání obou partnerů. Autor uvádí časté tvrzení, že pokud si dva lidé rozumějí při tanci, budou si rozumět i v jiných věcech. (Smejkal, 2011).

Degen (2003, s. 18) uvádí, že: *„Přes jakékoli dělení a teoretické škatulkování má každý tanec vždy vykazovat smysl pro hudbu, rytmus, smysl pro čistotu stylu, eleganci a společenské vystupování, což jsou prvky, které jsou obsaženy v tanci skutečně kulturního člověka.“*

Navíc tanec hraje důležitou roli i v souvislosti s léčbou. Payne (2011) uvádí, že v dnešní době, pro kterou je typický menší důraz na fyzickou práci nebo činnost, je často energie potlačována a je tedy zapotřebí ji nějakým způsobem uvolnit. K tomu napomáhá právě tanec, který umožňuje zmírnit napětí a stres, čímž snižuje množství adrenalinu v těle a dává nám tak možnost se přijatelným způsobem zbavit agresivity, strnulosti a apatie.

Dále autorka zmiňuje, že v britské tradici je tanec považován za jeden ze základních výchovných předmětů na školách (Payne, 2011).

Tato práce se tedy snaží otevřít dveře českého tělovýchovného systému britské taneční výchovné tradici.

Svoboda (2012) zároveň přibližuje tanec jako možnost psychoterapie. Tanec totiž vždy pomáhal ulehčovat život, umožňoval lidem překonávat těžká období, přinášel radost, a někdy dokonce napomáhal přežít. Tanec využívá nonverbálních psychologických metod, což mu umožňuje proniknout do vnitřních procesů a tím do hlubších vrstev lidské psychiky. Pohyby

totiž prozrazují i to, co lze verbální komunikací skrýt. Tanec má dokonce schopnost překračovat kultury, není k němu totiž třeba slov.

V teoretické části bakalářské práce chci ukázat, že tanec je s člověkem spjat již od prvopočátku a následuje ho až do dnešní doby. Přibližuji jeho vývoj, proměny a charakter. Postupuji od pohledu na tanec z širšího hlediska až k jednotlivým tancům standardním a latinskoamerickým.

V praktické části předkládám návrh hodiny tělesné výchovy na střední škole, která je zaměřena na výuku samby a její následné ověření, kde zjišťuji, zda jsou netanečníci schopni přijímat a zpracovat taneční kroky a figury. A zda je tedy možné zařadit tanec do výuky tělesné výchovy na střední škole.

1 Teoretická část

V teoretické části se budu zabývat přiblížením tance jako celku. Rozeberu ho ze širšího hlediska, tedy původ, vývoj a funkci, až ke konkrétnímu rozdělení společenských závodních tanců a jejich charakteristiky.

1.1 Historie tance

„Prvý popud k tanci dlužno hledati uvnitř člověka“ (Siblík, 1917, s. 5). Tanec je totiž nositelem citu a nálady. S jeho prvními projevy se tedy setkáváme již u primitivního člověka, který byl ovládán převážně pudy a dával průběh zejména jednoduchým pocitům, mezi které bezpodmínečně patří i radost. A právě prvotní pocit radosti ze života promítal se navenek neuvědomělými gesty, protože pocit je vždy bezděčně doprovázen pocitem. Následným výsledkem těchto vnějších projevů byl poté prožitek fyzický i duševní (Siblík, 1917). Jebavá dokonce označuje tanec jako *„nejspontánnější vyjádření radosti“* (Jebavá, 1998, s. 22).

V tanci můžeme také nalézt antickou tradici v podobě ideálu kalokaghatie. Jebavá (1988, s. 6) uvádí, že: *„Tělesná krása člověka představuje souhlas vlastností, které podmiňují harmonický vývoj jedince jako osobnosti, a to po stránce fyzické tak i psychické, v závislosti na estetickém ideálu doby a jeho estetických normách.“*

Dále můžeme v tanci nalézt východní princip jin a jang, které se dle Jebavé (1988, s. 9) *„prolínají, spojují, potýkají se a proměňují v nesčíslných variacích a způsobech bytí. Z jejich sváru a souhlasu se rodí nekonečný pohyb a rytmus života, což patří mezi univerzální zákony vesmíru a lidská bytost, její dílo je ve své totalitě pokračováním a součástí přírody.“* Tak jako je tedy lidské tělo součástí přírody, pohyb součástí lidského těla, je i tanec neodmyslitelně spjat s lidským bytím. Tanec umí stejně jako jin a jang spojit protichůdné pocity, umožňuje, aby se doplňovaly, překrývaly, vycházely jeden z druhého (text autor).

Jebavá (1998) uvádí, že hledání krásy, půvabu a harmonie patří mezi lidské základní touhy. A krása vyplývá z nás samotných, konkrétně z vnitřního vyvážení vlastní osobnosti. Pokud chceme tedy naplno tančit, musíme nejdříve najít sami sebe. Odhalit vlastní sny, přání, touhy, ale i obavy a strach (text autor). Tanec může být oknem do našich vnitřních pocitů. Podle autorky totiž tanec odhaluje emoční stav člověka, přičemž pohyb může tento stav dostat na povrch.

Tanec jako nástroj

Tanec však není pouze lidským projevem, odrazem vnitřního obrazu duše. Je také nástrojem. Dle Siblíka nám například dává možnost nekrvavým, pouze symbolickým způsobem ukázat bojovou zdatnost, připravenost roznícených myslí k boji a pohotovost při slavnostních bojových příležitostech. S tancem v této podobě jsme se mohli setkat již v době primitivních kmenů (Siblík, 1917).

Dle Jebavé (1998) tanec dokonce sloužil jako nástroj proti moru. Tančily se tzv. exercie, tedy usmiřovací tance, které měly chránit obyvatelstvo před božským hněvem.

Dále se tanec uplatňuje při náboženském uctívání, jakožto projev pokory nadvládě hvězd, božstev i heroů (Siblík, 1917).

Stejné tendence jsou zřejmé i z Indie, kde v chrámech, jakožto prvních střediscích pro provozování tanců, tanečnice tančily na počest boha Brahmy (Jebavá, 1988).

Známé jsou rovněž tance pohřební, které provází lidskou duši odcházející do tajemného neznáma (Siblík, 1917).

V egyptské kultuře nebyl tanec pouze vyjádřením radosti nebo smutku, ale dle Siblíka (1917) provázel člověka celým jeho životem. Jebavá (1988) dále uvádí, že tanečníci a hudebníci, kteří prováděli tanec jako profesionálové, měli ve společnosti své významné místo. Při celkové hierarchii byl nejnižše postaven zpěvák, následoval hudebník a nejvyšší příčka patřila tanečnickovi.

Dle Siblíka (1917) při tanci, jakožto projevu krásy lidského těla, nejvíce vynikaly ladné ženské křivky. S tím souvisí tance erotické, jejichž cílem bylo vzbudit smyslnost hodovníků (Jebavá, 1988).

Středověk

Jistý obrat nastává v době středověku. Podle Siblíka (1917) totiž dochází k porušení antické harmonie mezi tělem a duší. Stanovisko církve k tanci, jakožto radovánkám těla, mělo by být tedy odmítavé. Autor však uvádí, že pohané příliš lpěli na svých obřadních tancích, než aby bylo možné tento tělesný projev plně vymýtit. Tanec, jako projev krásy a linie lidského těla, jak jej známe z antiky, byl v této době přenesen do podoby náboženských tanců kněžích, které doprovázely bohoslužby.

Autor uvádí, že pro středověk byl nejpříznačnější tanec smrti, jehož vyobrazení můžeme nalézt na hřbitovních a kostelních zdech, kde je proslavil Holbein a Dürer. Původ tohoto tance nacházíme ve snaze křesťanství očistit maso, tedy tělo, umrtvováním. Zároveň ukazují, že před Bohem je si v případě smrti roven otrok i pán. Opět zde vidíme protipól antického tance radostného oproti křesťanskému útrpnému, bolestnému, konec přinášejícímu (Siblík, 1917).

Naopak renesance, známá jako obrození antiky, vrací tanec do rukou člověka, těla, krásy. Dle Siblíka (1917) v této době zcela upadají tance náboženské, až jsou roku 1667 parlamentem zakázány.

Balet

Jebavá (1988) uvádí, že v renesanční Itálii se setkáváme s hlavním předchůdcem baletu, jak ho známe dnes. Tanec nazývaný ballo, balleti nebo bailitti se tančil na plesech a slavnostech jako úvodní vznešené předtančení. Dle Brodské (2004) znamená italské označení balleto taneček, a balet, jako žánr, datuje svým vznikem do roku 1581. Siblík (1917) však říká, že počátky tohoto tance můžeme nalézt již u astronomického egyptského tance, u řeckého divadla u Aristofana, Aischyla a Prometea, a v římské pantomimě. Ale právě teprve renesance se svým smyslem pro uměleckou kázeň dala tanci témata a vnesla do nich pevný rytmus, čímž položila základ i baletu.

Siblík (1917) označuje balet jako oficiální útvar scénického tance. Přičemž Kröschlová (2002, s. 177) jej charakterizuje takto: *„Požadavky výrazového tance nepřipouštějí, abychom byli uspokojeni, zapamatuje-li si tanečník pohyb mechanickou cestou nebo pouhou rozumovou činností. Tím by zůstal jen na povrchu pohybového tvaru. Nám musí jít o to, aby byl schopen vyvolat ve svém nitru i v těle ony zážitky a pocity, z nichž se pohybový tvar zrodil, a vyvolal je v celém komplexu tvarového, rytmického, dynamického a prostorového cítění.“*

Dle Krasovské (1980) je termínem klasický balet označován určitý druh tanečního vyjádření a zároveň klasický tanec je všeobecně přijímán jako hlavní výrazový prostředek soudobého baletu. Je pro něj typický přesně vypracovaný systém pohybů, v nichž není nic bez důvodu, nic zbytečného.

Dle autorky se klasický tanec rozvíjí od počátku 17. století, přičemž samotný termín vznikl pravděpodobně v Rusku. Cílem klasického tance je *„vyjádřit nejrůznější nálady, myšlenky, city a vztahy člověka k okolnímu světu“* (Krasovská, 1980, s. 10), a je syntézou dvorských

historických tanců a technik tanečníků a akrobatů lidového divadla. Z důvodu prvotního zaměření na zobrazení pouze postav ušlechtilých, jako byli bohové, hrdinové a králové, byl klasický tanec označován jako ušlechtilý, vážný. Ke změně přispěl romantismus, který umožnil tanečnici, aby se „*odpoutala od země*“ (Krasovká, 1980, s. 10) a mohla tak znázornit nadpozemskou bytost, čímž se zvedla na špičky.

Novotou je balet á la these, který se snaží obnovit utichající tradici klasického baletu zaktivizováním diváka. Místo jednoduchého děje totiž vyjadřuje složité myšlenky, takže se příjemce musí aktivně zapojit do tvorby, aby vlastním spojením jednotlivých tanečních prvků dospěl ke svému závěru (Jebavá, 1988).

Baroko

Kazárová (2005) uvádí, že barokní taneční formy jsou důkazem toho, že hudba a tanec mohou spolupracovat na základě rovnocenného vztahu. Dále říká, že: „*Předešlý spontánní vývoj se tu spojil s cílenou intelektuální činností ve snaze najít ideální rovnováhu mezi formou, obsahem a výrazem, rovnováhu mezi konkrétním a abstraktním*“ (Kazárová, 2005, s. 16).

Dle autorky se termín barokní tanec objevuje až v 60. letech 20. století spolu se snahou hlouběji pochopit, jak tanec u dvora a v divadle v 17. a 18. stol. vypadal (Kazárová, 2005).

Kazárová (2005) říká, že mnoho současných historiků či choreografů nepřijímá název barokní tance, protože tvrdí, že k užívání tohoto slova nestačí pouze časové zařazení či spojitost s hudbou. Dle nich se totiž ke slovu barokní váže celá tematika „*nestvůrného, groteskního, nadsázky, okouzlení a nadpřirozena*“ (Kazárová, 2005, s. 19), což však v dochovaných choreografiích nenacházíme. Dle autorky mají tance blíže ke klasicistnímu pojetí světa, protože v nich nacházíme jednotnost, rozmanitost, pravidelnost a řád.

Romantismus

Stejně jako je romantismus v literatuře spojen s neohraničeností a snovostí, i tanec dle Jebavé (1998) představuje nejasnost, mlhavost. Tanečnice se totiž z ženy proměňuje v nehmotnou, snovou bytost, díky čemuž se mohou rozvíjet všechny odlehčené taneční formy jako skoky, zvedání nohou aj.

Jebavá uvádí, že stejně jako v romantismu i v 19. a 20. století byl tanec ovlivněn uměleckými směry jako impresionismus, expresionismus a jiné. „*Umělci totiž řeší stejný problém, tj. vztah absolutní tvůrčí svobody k vnější realitě, jenž vybízí k tvůrčímu činu*“ (Jebavá, 1998, s. 107-108). Vzniká tedy výrazový neboli expresivní tanec, který má nahradit již vyčerpané klasické

formy baletu a romantického tance. Základem výrazového tance je vnitřní popud tanečníka, choreografie nemůže být dána z vnějšího příkazu trenéra, expresivní tanec se tak stává jedinečným a neopakovatelným (Jebavá, 1998). Dostáváme se zde do jádra lidských prožitků, vnímáme tanečníka jako neopakovatelnou individualitu, jako impresionistický malíř, který musí zachytit západ Slunce v tom daném momentu, protože ve chvíli příští již pomine (text autor).

Lidový tanec

Siblík (1917) uvádí, že koncem 18. století, po Velké francouzské revoluci, dochází ke změnám politickým a sociálním. Mění se tedy i společenský způsob života, který je nejlépe pozorovatelný v družných zábavách určených k vyvěření individuálního jedince na povrch. Do ústraní se dostává figurální tanec, který ustupuje tanci kolovému, jenž je projevem životní radosti a vřelé zábavy všech zúčastněných. Na parkety šlechtických salonů se jako zajímavost dostává lidový tanec, který je individuálně ovlivněn národními charaktery.

Kos (1980, s. 6) charakterizuje lidový tanec jako: „*umělecký odraz skutečnosti a života lidu, který obsahuje charakteristické rysy pravého realistického umění: má v sobě kus naší národní povahy, je nositelem pokrokových tradic a je realistickým obrazem života našeho lidu*“.

Podle autora tvoří nejstarší vrstvu lidové tance obřadné, jinak zvané chorovody, ke kterým patří tance obžínkové, velikonoční, masopustní zvyky, svatební a pohřební tance, kralovničky apod. Pro tuto nejstarší dokázanou taneční formu je typické jednoduché chození za ruce, které doprovází pouze zpěv nebo jednoduchý hudební nástroj. Kos (1980) také uvádí, že někdy ztvárňují chorovody dokonce určitý děj, například pohádkovou fabuli. Do této první skupiny řadí Kos (1980) také sólové mužské tance, nazývané skoky, mezi které patří například verbuňk, hajduch, cigán, marš aj. Tance je možné tančit sólově nebo hromadně. Dále sem patří tance cechovní, při kterých například můžeme vidět soukeníky tančící s praporem.

Druhé vrstvě, kterou datujeme do 16. a 17. stol., dominují tance točivé. Jak název napovídá, základním principem je točení na místě do kolečka. Mezi nejznámější patří sedlácká, vrtěná, danaj, starodávný, gulaná, čardáš aj. V těchto tancích je také hojně využíván zpěv, takže tanečník musí být zároveň dobrým zpěvákem (Kos, 1980).

Do nejmladší vrstvy ze 17.-19. století řadíme tance figurální, které svým vznikem plně navazují na českou instrumentální píseň. Typické jsou určité taneční figury, které se v jednom tanci stále dokola opakují. Patří sem manžestr a mateníky. Koncem 18. a počátkem 19. století,

tedy za národního obrození, vznikají tance jako polonéza, valčík, polka, mazurka a kvapík, které dnes řadíme ke společenským tancům. (Kos, 1980)

Právě polka se stala naším nejznámějším národním tancem a například v tanečních je označována přízviskem česká polka. Siblík (1917) uvádí, že ji vynalezla Anna Chadimová, služka u měšťana J. Klášterského v Kostelci nad Labem na počátku 30. let 20. století. Jména polka (půlka) získala dle polovičního kroku udávajícího její ráz. Během několika let byla rozšířena do Vídně, Berlína, Londýna, Paříže i do Itálie, kde všude vytlačovala obvyklé společenské tance.

Kos (1980) uvádí, že polku rozšířil pražský taneční mistr Raab roku 1835 přes Paříž do celého světa. Nejvýznamnějšími modifikacemi polky se stal třasák a polka-mazurka.

Polka nebyla pouze tancem, stala se životním stylem. Nosily se podle ní účesy, šaty, psaly romány a básně, a dokonce se pekly koláče a vyráběly kalendáře á la polka. Autor uvádí, že o ní kolovaly i aforismy, jako například: „*Řekni mi, jak tančíš polku, a já ti řeknu, jaký jsi*“ (Siblík, 1917, s. 65).

1.2 Společenské tance

Kos (1980) uvádí, že světské tance z 16. století se ve století 12. proměňují v jakési slavnostní průvody s poklonami a představováním hodnostářů podle dvorské etikety. Ve společenských dvorských tancích dominuje italsko-španělský vliv, později veselejší francouzský a počátkem 18. století i vliv anglický.

Jako nejrozšířenější společenské tance ve Španělsku a Itálii uvádí autor pavanu, což „*byla vlastně vážná a strnulá chůze v drahocenných oděvech, s dlouhými vlečkami a kordy, při níž se za četných poklon všichni tanečníci postupně vystřídali a představili*“ (Kos, 1980, s. 98). Dále pak goliardu, jejíž hlavní figurou bylo pět kroků tančených v různých variacích (Kos, 1980).

V době Ludvíka XIV. nahradil pavanu další tanec, pomalý, slavnostní allemande. Byl německého původu a poprvé se zde setkáváme s uzavřeným tanečním držením, které je právě typickým prvkem německých lidových tanců. Tanec courante, který byl francouzského původu, měl velmi veselý charakter a pro své směšné a karikující pohyby byl považován za nemravný a často dokonce zakazován. Jako další francouzské tance zmiňuje Kos voltu, gavottu a menuett, který byl tančen malými krůčky ve $\frac{3}{4}$ taktu ve formě tria a specifické

v něm bylo pojetí ženy: „*byl v podstatě oslavou ženy, k níž se muž v tanci přibližoval s půvabem a něžností*“ (Kos, 1980, s. 98-99).

Zlom nastává po velké francouzské revoluci, kdy byla šlechta nahrazena měšťanstvem a do tance tak začínají pronikat národní a lidové prvky. Byly to nejprve prosté tance anglaise (country dance), z nichž vycházejí contre-danse, tančené převážně v řadách proti sobě. Dalším stupněm jsou proslulé čtverylky, které se tančí ve čtyřech párech postavených proti sobě. Největší novinkou se stal kolem 18. století valčík, tanec $\frac{3}{4}$, tančený neustále v uzavřeném tanečním držení. V dalších zemích to byl například ruský kozáček, polská polonéza a maďarský čardáš (Kos, 1980).

Hlavním rozdílem mezi tanci lidovými a společenskými je jejich zaměření. Zatímco lidové tance sloužily k vyjádření nálady, radosti ze života a vlastních citů, společenský tanec měl zpočátku charakter konvenční, obřadný, jak to vyžadovala dvorní etiketa. Byly spíše společenskou nežli taneční událostí (Kos, 1980).

Změna nastává po velké francouzské revoluci, kdy podle Kosa (1980) tanec ztratil svou vybroušenost a řád, díky čemuž se mohl stát projevem veselí a radosti z pohybu. Dále uvádí, že společenský tanec se stal díky změně svého účelu, kterým byla zábava širokých lidových vrstev, tancem v pravém slova smyslu. Základním a jediným řídicím elementem se stává rytmus, jinak je však podoba tance zcela ponechána v rukou tanečnicků a jejich nálady.

1.3 Společenské tance 20. století

Dle Kosa (1980) dochází v roce 1929 k standardizaci moderních tanců mezinárodním sdružením tanečních odborníků. Ti pro každý společenský tanec vytyčili jeho hlavní charakteristické kroky a variace, očistili ho od nevhodných prvků, a připravili tak jednotlivé tance pro využití soutěžní, ale i společenské.

Kos (1980) uvádí, že doba kolem počátku 20. století přinesla do společenských tanců řadu novinek. V Americe se objevily nové rytmy – černošské, dále svět zachvátily jazzové tance dávající možnost uplatnit taneční improvizaci a tvůrčí pohybové myšlení. Degen (2003) říká, že nejznámější veřejná produkce tanců se zakládá v tancích afrických a afroamerických, byla na proslulém náměstí Place du Congo v New Orleansu. Pro další rozšíření afroamerické hudby měla velký význam Světová výstava v Chicagu v roce 1893, ta totiž poprvé seznámila

bělochy s afroamerickými tanci. Dle Kosa (1980) se základní složkou nových tanců stává synkopovaný rytmus.

Vznikají i tance, jejichž životnost není příliš dlouhá, jako například shimmy, blackbotton, bossa nova a calypso. Naopak mezi tance, které se zachovaly dodnes, a můžeme je znát i z tanečních kurzů (text autor), patří blues „*čerpající nesynkopované hudební doprovody z (...) pracovních a náboženských písní amerických černochů, vzpomínajících se steskem na svou africkou domovinu. (...) Je to tanec vláčných pohybů a melancholického hudebního doprovodu*“ (Kos, 1980. s. 101), dále pak swing se svými houpavými kroky a následnou výdrží, a mambo jakožto severoamerická modifikace rumbly a kubánského bolera. Po druhé světové válce se ještě vytváří rock and roll a twist (Kos, 1980).

Dle Degena (2003) měl každý tanec vždy své příznivce, ale i odpůrce. A právě u moderních společenských tanců těmi odpůrci byli například i ti, kteří neměli dostatečné rytmické citění, a tak odsuzovali moderní tance již od jejich počátku. Moderní tance totiž vyžadovaly přesnější dodržování taktu a dobových jednotek. Naproti tomu kolovým tancům se mohli naučit i jedinci se slabším smyslem pro hudební rytmus, protože zde stačilo mechanické otáčení, pro které nebylo potřeba tak přesné vytančení, a přesto tyto tance přinášely plné vyžití.

Degen (2003) uvádí, že Victor Silvester jako první poukázal na nutnost souladu všech tanečních pohybů z důvodu potřeby zcela úplné harmonie těla s každým jeho jednotlivým pohybem. Tento systém byl pojmenován jako anglický styl, stal se celosvětovým pojmem a je aktuální dodnes. Anglický styl přiřazuje všem částem těla takový pohyb, který odpovídá pohybu nohy. Dle autora moderní tance dosáhly svého vrcholu právě v anglickém stylu.

Rock and roll

Degen (2003) uvádí, že ve slangu amerických černochů znamená rock and roll houpat či jezdit. Vznikl z nápadu diskžokeje Allana Freeda spojit na mixážním pultě několik starých refrénů černošských písní s rytmy písní cowbojských. Zmiňuje i druhý názor, že termín vymysleli Černoši, aby se jejich hudba lépe prodávala bílým posluchačům. „*V tanečním provedení se v rock' n'rollu uplatňují prvky swingu, jitterburgu a jivu. Pro rock'n'roll je proto příznačný značný drive – dynamika celého těla, větší pokrčení v kolenou a náklon trupu tanečníka vpřed směrem k tanečnici, s níž manipuluje a pohazuje mnohdy jako s hadrem (jakoby interpreti chtěli (...) svá těla roztrhat do všech stran na kusy)*“ (Degen, 2003, s. 23).

V socialistickém Československu nebyl však tento tanec vůbec oblíben. Páry, které se jej na zábavách snažily tančit, byly vykazovány z parketu a někteří dokonce i vězněni. Tanec byl totiž považován za typický produkt USA, tedy agresivního západního imperialismu, a také označován za tanec českých a slovenských chuligánů. Stal se tedy nedůstojným nového myšlení tzv. kulturního socialistického člověka (Degen, 2003).

Dle Degena (2003) vládl rock and roll Evropě a světu do začátku 60. let, a dá se říci, že v upravené podobě vládne dodnes, především tedy v oblasti hudební. Rock'n'roll se hrál a hraje v různých tempech, jeho nejpomalejší variantou je slowrock, pro nás známý spíše pod názvem ploužák.

Twist

Kořeny twistu můžeme hledat již u některých dávných afrických kmenů, kde byl charakteristickým prvkem tanců plodnosti. Dále je dle Degena (2003) pravděpodobné, že twistování kyčlemi bylo již dávno v repertoáru běžného rozcvičování amerických basketbalistů. Podstatou tohoto tance je předozadní pohyb kyčlí, od kterého se poté odvozují další pohyby, jako například protipohyb ramen a paží. S twistem se můžeme dodnes setkat v tanečních kurzech (text autor).

Salsa

Degen (2003) uvádí, že se salsa začala šířit na přelomu 70. a 80. let a pochází z oblasti Karibského moře. „*Pro salsu jsou charakteristické uvolněné pohyby hlavy, zad, a boků*“ (Degen, 2003, s. 30). Dle autora je pro mnohé aktéry obtížná, klade důraz na dobré pohybové schopnosti jednotlivce. Může se tančit sólově, vedle sebe, proti sobě nebo v harmonii páru. V českých zemích se začala tančit až kolem roku 1987 (Degen, 2003). Dnes je ale oblíbenou variantou zábavy, vznikají taneční salsa kluby, kde si může jedinec sólově nebo v páru užít uvolněných rytmických pohybů (text autor).

Lambada

Degen (2003) říká, že slovo lambada v portugalské znamená plácnutí, plesnutí, a zároveň také pohyby muže při pohlavním aktu. Avšak Brazilci mají s tímto termínem spojený spíše pohyb švihnutí biče, od čehož se zřejmě odvíjí charakteristické pohyby boků. Celý tanec se tančí s pokrčenýma nohama v kolenou, přičemž základní postavení páru tvoří vklíněná partnerova noha mezi dolní končetiny partnerčiny.

Autor uvádí, že kolem původu a historie tance panuje mnoho záhad a dohadů. Dle Degena (2003) k její popularitě přispěl zejména film *Dirty Dancing*, u nás známý jako *Hříšný tanec*.

Erotický náboj lambady si získal i své odpůrce. V roce 1990 ji katolická církev v Chile označila za „*ničitele křesťanských hodnot*“ (Degen, 2003, s. 36). Ono se také není čemu divit, v ČSSR se totiž ruku v ruce s ní začal veřejně provozovat striptýz, peep show a live show. „*Každý párový společenský tanec je více či méně erotický, avšak v tomto směru lambada překonává všechny*“ (Degen, 2003, s. 36).

1.4 Velké tance 20. století

Degen (2003) uvádí, že pro Evropu existuje deset tzv. velkých tanců. Rozdělujeme je na standardní, mezi které patří waltz, tango, valčík, slowfox a quickstep, a na latinskoamerické zahrnující sambu, rumbu, cha-chu, paso doble a jive. Jsou to nejznámější a nejvíce propracované párové tance, které přes všechny módní vlny a trendy nevymizely z parketu, a navíc se staly tanci závodními. Avšak zvládnutí těchto tanců na špičkové závodní úrovni je celoživotní záležitostí daného páru.

1.4.1 Standardní tance

Degen (2003) říká, že kolem poloviny 20. let začala zároveň s poklesem vlivu Francie přebírat velení Anglie. Standardní tance jsou tance uměle vytvořené anglickými profesionály na základě studia vybraných tanců, které nejlépe vyhovovaly mentalitě Angličanů v oblasti závodního, ale i tzv. spotřebního tance.

O vznik a rozvoj standardních tanců se zasloužil například Philip J. S. Richardson, Victor Silvester, americký profesionální tanečník Maurice a Alex Moore. Standardní tance nazýváme jako tance anglického stylu, který označuje stav, kdy pár doslova pluje po taneční ploše. Degen zmiňuje tvrzení Daviese, že je to maximum pohybu s minimem námahy (Degen, 2003).

Odstrčil (2004, s. 12) celkově charakterizuje standardní tance takto: „*Standardní tance jsou v dnešním pojetí charakterizovány spíše vnější formou, kterou tvoří především uzavřené párové držení, švihový pohyb po celém parketu, frak, dlouhá dámská toaleta a hudba 30. let.*“

Autor uvádí, že je pochopitelné, že i tyto tance se postupem času vyvíjely, upravují se totiž a doplňují techniky, mění se obsah a výraz tanců, a v neposlední řadě i móda v oblékání a výběru hudebního doprovodu. Dostáváme se tak od původního anglického stylu, pro který

byla typická nedbalá elegance a obdiv k technice tance, k „*dravosti, obdivu ke kráse, k romantičnosti a citovému prožití hudby a pohybu*“ (Odstrčil, 2004, s. 12-13).

Waltz

Dle Kosa (1980) první formou tohoto tance byl v roce 1908-1914 boston, což byl vlastně upravený valčík, ve kterém dominovala melodie, nikoli rytmus. Od roku 1926 se zrychluje jeho tempo a my se tak setkáváme s anglickým valčíkem. V roce 1933 bylo jeho tempo opět zpomaleno a waltz v podobě, jakou známe dnes, se dostává mezi standardní společenské tance anglického charakteru.

Pro tento tanec je typické, že: „*Pár je v základních figurách v neustálém kontaktu a přirozený vláčný pohyb waltzu je obohacen tzv. waltzovou vlnou, vytvářenou snížením a největším zdvihem ze všech STT tanců. V základním provedení vychází pár delším krokem v 1. době z uvolněných kolen do zdvihu na vysoké pološpičky mezi 2. a 3. dobou a zase se vrací zpět do snížení (menší demi plié)*“ (Degen, 2003, s. 39-40). Autor uvádí, že je v českých zemích waltz někdy nesprávně označován jako pomalý valčík (Degen, 2003).

Na rozdílnost poukazuje i Odstrčil (2004), který říká, že i když jsou oba tance na 3 doby, pohybově toho s valčíkem mnoho společného nemají. Waltzu je totiž vlastní kyvadlový švihový pohyb, který připomíná dráhu dětské houpačky. Ten umožňuje měkký postupový pohyb a za účasti rotace i pohyb krouživý. Waltzovou specialitou jsou otáčky ne o celý obrat, ale pouze o $\frac{3}{4}$, což mu dává možnost používat diagonální směry a měnit směr točení. Charakteristickým krokem je přísun, který umožňuje snížení a vrácení do zdvihu, díky čemuž je tanečnickovi umožněn již zmíněný kyvadlový pohyb.

Tango

Kos (1980) uvádí, že tento tanec pochází z Argentiny a odráží se v něm španělská tradice silně ovlivněná černošskými prvky. Původní ráz tanga byl ostrý a silně synkopovaný. Do Evropy se dostává kolem roku 1903, kde se ale z pozice církve netěší zrovna velké oblibě, hrozila mu dokonce kladba, tedy zákaz bohoslužebných úkonů.

Tango prošlo dlouhým vývojem, což dokládá i původní zařazení mezi latinskoamerické tance v Kosově publikaci. V dnešním systému ho již řadíme k soutěžním tancům standardním. U tohoto tance je dle Odstrčila (2004) jistý problém se zařazením z toho důvodu, že dělá vše obráceně. Nesetkáme se zde se švihovým pohybem, více než prostor okolo je zde důležitý prostor uvnitř páru, nechce působit uhlazeně. Je zde typický kontrast. Prudké pohyby versus

výdrže, mužné trhavé pohyby oproti měkkým, skoro plíživým ženským, dynamika i mírnost zároveň.

„Je to tanec „démonického“ charakteru. Má specifické držení, velmi těsné, základní postavení je situováno šikmo ke středu, tanečnice poněkud po pravé straně tanečnicka téměř v proměnném postavení. Taneční krok je delší, plíživý“ (Kos, 1980, s. 116).

Degen (2003) navíc uvádí, že pro hudbu v tangu jsou typická častá staccata crescendo, a ona tak může vytvářet náladu tajemného dramatu s neustálými proměnami. Řada kroků tanga pak připomíná pomalé, vláčně vedené pohyby kočkovitých šelem.

Valčík

Pro tento tanec je známé označení, které ve své publikaci užívá i Kos (1980), „král tanců“. Svůj původ má v německých točivých tancích, což dokládá i jeho původní název walzen, což v překladu znamená otáčeti se. Za jeho zlaté období označuje autor diplomatická jednání při Vídeňském kongresu z roku 1814, při nichž se konaly významné společenské plesy. Jako místo vzniku tohoto tance tedy označujeme Vídeň, podle které je také často označován jako vídeňský valčík.

Poprvé se zde tanečník s tanečnicí po celou dobu tance drží v uzavřeném tanečním držení, což v té době vzbudilo velké pobouření mravokárců. Dle Kosa dokonce některé dámy na protest pohoršeně opouštěly taneční sál. Autor označuje tento tanec jako významný přechod od tanečního ceremoniálu k taneční volnosti z důvodu toho, že vzájemná blízkost obou tanečnicků umožnila konverzaci mezi nimi (Kos, 1980).

Degen (2003) dokonce tvrdí, že ve své době znamenal ještě větší revoluci a pozdvižení mravokárců, než jak to známe z pozdějšího období například u tanga nebo rock and rollu.

„V tomto tanci se osvědčuje kvalita tanečnicků, elegance pohybu (...) Je to tanec kolový, jeho základem jsou pohyby z baletu, čímž se liší od ostatních společenských tanců. Ačkoli se první krok tancuje s důrazem, nesmí být delší než ostatní kroky. Základními figurami jsou otočky vpravo a vlevo a změny“ (Kos, 1980, s. 110-111).

Odstrčil (2004) uvádí, že i když je valčík kmetem mezi ostatními tanci, mezi tance standardní se dostal až jako poslední. Jako možný důvod uvádí to, že tento tanec nemá moc figur, což ale při jeho typické rychlosti rotace ani nelze.

Slowfox

Kos (1980) uvádí, že tento tanec vznikl uměle lineárním prohozením foxtrotových základních čtvrtotáček v Anglii po roce 1920. Označuje ho za typický, avšak jeden z nejtěžších standardních tanců. Je prý doslova „zkouškou taneční zralosti“ (Kos, 1980, s. 113). To dokládá i Degen (2003), který tento tanec označuje jako tanec pravdy, protože ho bezpečně a dokonale může zvládnout pouze skutečný tanečník. Ukazuje nám tedy tanečnost páru, což je ale bohužel doposud obtížně definovatelný pojem.

Je pro něj typické volné tempo s měkkými, dlouhými kluznými a klidnými kroky, čímž vyjadřuje typickou konzervativnost anglických povahových rysů. „*Vyjadřuje dokonalé vyvážení tanečního páru v klasickém držení, dokonalou techniku kroků, procítění hudebního rytmu a melodie*“ (Kos, 1980, s. 113).

Autor uvádí, že právě tento tanec ze všech ostatních nejvíce ustrnul, protože obohacování o nové prvky je složité z důvodu velké náročnosti na velikost taneční plochy, kterou tanečníci potřebují pro dlouhé kroky tohoto tance (Kos, 1980).

Odstrčil (2004, s. 14) říká, že mottem tohoto tance je „*nikdy nebyt nápadný*“. Základní linií tohoto tance je „*nedbale elegantní, přitom velkoprostorový pohyb vycházející z kyvadlového švihů, který se rozprostírá do dálky a vytváří iluzi dlouhé ploché vlny*“ (Odstrčil, 2004, s. 14).

Charakter tance doplňuje Degen (2003, s. 40) tvrzením, že: „*Slowfox je vlastně stálá taneční chůze bez přísunů (...). Při slowfoxu se zdá, že pár pluje prostorem, v němž vytváří protáhlou vertikální i horizontální vlnu.*“ Je pro něj typická kombinace pérového kroku a trojkroku, dříve označovaná jako zlatá vazba (Degen, 2003).

Quickstep

S tímto tancem se dle Kosa (1980) setkáváme od roku 1936, přičemž jeho předchůdcem byl one-step tančený v Anglii roku 1900.

„*Lidový název „fox“ (liška) je odvozen od základního kroku tance v úzké stopě, při němž je nutno klást jednu nohu před druhou. (...) Základem tohoto snad nejpopulárnějšího společenského tance jsou krátké kroky chodné a kroky přeměnné v rychlejším tempu (2 kroky pomalejší a 2 kroky rychlejší)*“ (Kos, 1980, s. 112). Odstrčil (2004) navíc dodává, že pro tento tanec je typická výbušnost, bujnost a skvělá nálada. Na rychlost tohoto tance je třeba být již pořádně obratný. „*Žádné vracení, žádné úskoky, vše se neustále valí vpřed*“ (Odstrčil, 2004, s. 14).

Postupem času se dle Degen (2003) do quickstepu dostávají prvky z charlestonu a stepu, jako například skoky na místě s unožováním volné nohy.

1.4.2 Latinskoamerické tance

Degen (2003) uvádí, že po 2. světové válce, kdy byla Plzeň, a celkově západní Čechy, osvobozena americkou armádou, se v našich kinech promítaly americké filmy a v různých klubech vystupovali američtí umělci. A tak se i na tanečních parketech objevují latinskoamerické tance, nejprve rumba a samba, ke kterým se přiřadilo původem španělské paso doble a v 50. letech cha-cha-cha. Do závodního tancování byl navíc přidán jive. Československo dokonce v 50. a 60. letech navíc zařazovalo polku a čardáš.

Dle Degen (2003) se ale latinskoamerické tance do Československa prosazují nesměle a pomalu, protože jsou brzděny událostmi souvisejícími se státním převratem v roce 1948, kdy je kladen důraz na národní uvědomění a tzv. lidovou zábavu. Ale „*městská mládež odkojená swingem si nenechala módní tance a hudbu vzít a odmítala roubovat na taneční parkety tance lidové a radovat se jako rozjařená venkovská chasa*“ (Degen, 2003, s. 22).

Odstrčil (2004) uvádí, že pro latinskoamerické tance je typická rytmická přesnost, nezkrotnost, temperament, smyslnost a především významný citový náboj. I když se celkově snažíme o standardizaci tanců, zde je důležitější spíše obsah než forma tance. Rozmanitá je nejen hudba, ale i taneční oblečení a pohyb, který je prováděn všemi směry do prostoru.

Právě taneční oblečení pro latinskoamerické tance je typické svým postupným stále větším úbytkem látky. Oblečení partnerek tak začalo čím dál více připomínat polonahé kostýmy na karnevalech v Rio de Janeiru. Protože ale i tyto tance prošly standardizací pod vedením Angličanů, v dnešní době je na tanečních soutěžích do třídy C zakázán odhalený pupek (Degen, 2003).

I přes toto nařízení je ale podle Degen (2003) soutěžní v latinskoamerických tancích v každém případě pastvou pro oči, protože dámské šaty odhalují mnoho z ženského těla, čímž dávají prostor vyniknout krásným, vyrýsovaným proporcím vlnících se v exotickém rytmu latinské hudby. Latinská Amerika totiž, na rozdíl od střední Evropy, stále pěstuje kult krásy těla (Degen, 2003).

Samba

Tomuto tanci se budeme věnovat v praktické části.

Chacha

Původem se tento tanec hlásí k roku 1953 a je spojován se jménem Enrique Jorrini a Kos (1980) jej označuje za jeden z nejpopulárnějších tanců celého světa.

Degen (2003) uvádí, že zápis názvu tohoto tance se v různých zemích liší. Na Kubě je známý v podobě cha-cha-chá, v Anglii vyslovovaný s krátkým „a“, a v České republice nalezneme dokonce slovo ča-ča. Zajímavé jsou také názory na původ slova, které se v různých variantách liší. Tou první možností je, že název vychází z imitace zvuků tanečních bot kubánských žen. Druhou variantou je, že takto na sebe pokřikovali Indiáni některého kmene. Co ale tento pokřik v daném kmenu znamená, je nám neznámo. Jisté ale je, že ve španělštině znamená chacha chůvu, děvče, služebnou, ale i žvanila. Slovo cha cha cha ve španělštině přirovnáváme k citoslovcí klep klep klep, a „cha“! dokonce vyjadřuje nadávku sakra!

Tento tanec vychází z kombinace afrokubánských rytů a jazzu (Degen, 2003). Kos (1980) uvádí, že otcem chacha severoamerický jazz a matkou lyrická královna latinskoamerických tanců rumba. Jeho charakter tvoří vychylování kyčlí do stran, v tanečním světě známé jako usazování, a chachová přeměna (Degen, 2003). Chacha je jediný tanec, kdy se poslední doba dělí na 2 půldoby, počítáme tedy raz, dva, tři, cha-cha (text autor).

Rumba

Kos (1980) uvádí, že tento tanec se do Evropy poprvé dostal v roce 1923, ale kvůli svému obtížnému rytmu zanikl. Poté se objevil podruhé v roce 1930 ve francouzské úpravě, ale stálou pozici si vybudoval až po 2. světové válce. Zmíněný těžký rytmus je způsobený černošským, španělským a arabským vlivem. Avšak tanec jako celek pochází, stejně jako chacha, z Kuby.

Tento tanec je nazýván tancem milostný, na soutěžích je typickým povzbuzením příkaz: „Miluj!“ před zahájením kroků tohoto tance (text autor). To dokládají i slova Kosa (1980), který tanec představuje jako ucházení se muže o ženu.

Odstrčil (2004) říká, že pro tento tanec je typický základní pohyb kyčlemi, který slouží jako nástroj erotického lákání a dobývání, na druhou stranu je to ale zároveň projev hrdosti a vznešenosti. Pro rumbu je charakteristický pomalý krok, který se tančí přes hranici taktu, konkrétně na doby 4-1. V praxi to vypadá tak, že počítáme čtyři-ráz, kdy 4. doba jako přechází do první, takže na dobu raz neděláme krok, pouze usazujeme v kyčli (text autor).

Paso doble

Kořeny tohoto tance sahají do španělských krčm, kde muži pomocí sólového tance vyjadřovali boj zápasníka s býkem v aréně. Cílem bylo co nejlépe napodobit charakteristické a nejzdařilejší pohyby slaných toreadorů z Koridy. Po 1. světové válce bylo paso doble francouzskými tanečními mistry upraveno na tanec párový. Partnerka však nesymbolizuje býka, ale šál, neboli muletu, která slouží jako nástroj pro dráždění býka (Degen, 2003).

Odstrčil (2004) uvádí, že pro paso doble je významná tzv. koruna, která umožňuje tanci vytvářet jakýsi příběh. Pro tento tanec je typických 8 pochodových kroků, které jsou prokládány různými figurami. Již zmíněné koruny se v soutěžním tanci vyskytují dvě. Při té první, malé, pár pouze na chvíli setrvává v jedné póze, a poté pokračuje dále v tanci. Koruna druhá, finální, ukončuje tanec a tím i symbolické bojové klání (text autor).

Jive

Kos (1980) uvádí, že se s tímto tance poprvé setkáváme v roce 1930 v podobě swingu. Zajímavé je, že ho dnes řadíme k tancům latinskoamerickým, i když jeho původ je severoamerický.

Degen (2003) říká, že předchůdcem jivu byl jitterburg. Od svých počátků však prošel významným vývojem, který vytvořil minimálně deset variant provedení jeho základního kroku a též změnil jeho charakter.

Tento tanec se na soutěži tančí jako poslední, a navíc je nejrychlejší, je tedy velmi důležité, aby tanečníci měli dobrou fyzičku (Odstrčil, 2004). Pro jive jsou navíc typická vysoko zvedaná kolena a nohy tzv. jako jehličky šicího stroje. Náš trenér se vždy na tvrzení, že tanec není správný sport, ohrazoval větou: „*Zkuste si minutu a půl na podpatcích v běhu zvedat kolena, vytvářet u toho příběh, usmívat se a ještě u toho krásně vypadat*“ (text autor).

2 Cíl bakalářské práce

Cílem práce je vytvoření a ověření návrhu hodiny TV se zaměřením na výuku samby.

Pro práci byl použit kvalitativní výzkum.

2.1 Úkoly práce

- Shromáždit odbornou literaturu týkající se zvoleného tématu
- Prostudovat vybranou literaturu a vyselektovat potřebné informace pro tvorbu bakalářské práce
- Sepsat teoretické poznatky – vytvořit teoretickou část práce
- Sestavit hodinu TV se zaměřením na výuku samby
- Vybrat školu a třídu, kde bude hodina ověřena
- Odučit hodinu samby na zvolené škole
- Pořídit fotodokumentaci
- Ověřit danou hodinu – sepsat vlastní poznatky
- Vyvodit závěry a vytvořit doporučení pro budoucí praxi

2.2 Metody

Pro dosažení vytyčeného cíle byly použity tyto metody:

- Analýza
- Tvorba
- Pozorování
- Ověřování

3 Praktická část

V praktické části je uveden návrh hodiny samby, která bude vyučována jako 1 hodina tělesné výchovy na střední škole.

Taneční hodinu jsem zvolila proto, že je tanec označován za jednu z vhodných aktivit pro dnešní mládež z důvodu dostatečné energetické náročnosti a zároveň malé úrazovosti. Navíc tanec přispívá ke koordinovanému pohybu, který je v souladu s hudbou a jejím rytmem. Další výhodou je možná improvizace, a tím projevení vlastní individuality a nápaditosti žáků. Důležité je i působení samotné hudby, která může vytvářet radostné a pozitivní prostředí, čímž dává pohybu nový rozměr (Pastucha, 2011).

V této práci se zabývám konkrétně tancem samba, ale je možné do hodiny zařadit jakýkoli jiný standardní či latinskoamerický tanec.

V projektu je zařazena i zumba, která ale není hlavním tématem, proto se v práci nevěnuji podrobnému popisu jejich kroků v daných sestavách.

3.1 Vlastní projekt

Pro ověření sestavené hodiny tělesné výchovy jsem si vybrala druhý ročník, obor zdravotní asistent, na Střední zdravotnické škole. Hodina byla odučena 24. 6. 2016 od 10 do 10:45 hodin.

Hodina byla sestavena dle základních požadavků na hodinu tělesné výchovy, je tedy rozdělena na část rušnou, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Muselo však být upraveno názvosloví, které se v tanečním světě lehce liší od toho tělocvičného.

Pro popis rytmu samby jsou použity anglické zkratky, kdy quick znamená v překladu rychle, a slow pomalu.

Taneční kroky jsou primárně popisovány z pohledu partnerky, protože hodina je připravována pro tělesnou výchovu dívek. Ale jsou záměrně vybírány takové sestavy, kde se kroky dámské od těch pánských liší pouze zrcadlově, takže je případně není těžké odvodit.

3.1.1 Zumba

Cílem rušené části hodiny tělesné výchovy je zahřát a zaktivizovat organismus. Proto jsem vybrala právě zumbu, která neobsahuje technicky náročné kroky, není potřeba dopředu znát

charakter tance a soustředit se na precizní provedení technických kroků, jako například správné nášlapy, správné postavení nohou, kyčlí a pánve apod.

Na druhou stranu čerpá z prvků tanců latinskoamerických, takže jsou díky ní rozpořehovány a na následující taneční hodinu připraveny části těla jako břicho, pánev, boky, kyčle a dolní i horní končetiny.

Pastucha (2011) navíc uvádí, že zumba kombinuje již zmíněné latinskoamerické prvky s prvky aerobního cvičení. Výrazně posiluje hluboký stabilizační systém páteře. „Zumba je založena na principu přerušovaného intervalového tréninku kardiotréninku, tepová frekvence se po dobu tréninku udržuje v aerobní zóně, zvyšuje se a klesá s měnící se hudbou, kde se střídá svižná část s pomalou a v této kombinaci dochází ke spalování tuků, efektivnímu formování celého těla a energetickému výdeji odpovídajícímu 0,7 kJ/kg/min“ (Pastucha, 2011, s. 75).

Pro svou hodinu jsem vybrala 3 zumba sestavy na písničky Rather Be, La vie du bon coté a El amor es un party. Byly záměrně vybrány právě tyto, protože se v nich vyskytují prvky ze samby, které později využijeme v hlavní části, a to konkrétně botafogo a volty.

3.1.2 Samba

Tento tanec dle Kosa (1980) pochází z Brazílie, kde je zároveň tancem národním. Je spojován s karnevalem v Rio de Janeiro. Charakteristické jsou pro ni „houpavé kroky s hmity podřepmo a výponmo a kyvadlový pohyb trupu“ (Kos, 1980, s. 119).

Právě znalost původu tohoto tance je velmi důležitá pro jeho správné provedení. Stačí si představit polonahé karnevalové tanečnice z Ria s jejich svůdnými pohyby boků, kyčlí, břicha a paží, a máme před očima správnou podobu charakteru samby.

Poznávacím znakem samby je bouncing, což je pohup v kolenou doprovázený pohybem pánve. V rytmu má samba nejvíce rytmických obměn, dokonce se zde setkáme i s tříkrokovými variacemi, což je v latinskoamerických tancích ojedinělé (Odstrčil, 2004).

Dále sambu charakterizuje „zejména současný pohyb obou kyčlí vpřed i vzad a tomu odpovídající náklony celého těla a také akcentované pohyby směřující do země“ (Degen, 2003, s. 45).

Pro sambu je typický 2/4 takt, vhodná rychlost je 48-56 taktů za minutu. Tančí se v rytmu SS, SQQ, QQQQ, SaS (Seznam zkratek, s. 44). Časové hodnoty dob jsou:

Tabulka 1- Rytmus samby (Svaz učitelů tance ČSR, 1980)

Takt	2/4
SS	1, 1
SQQ	1, 1/2, 1/2
QQQQ	1/2, 1/2, 1/2, 1/2
SaS	3/4, 1/4, 1

3.1.3 Postavení těla

Dříve, než je však možné vůbec začít tančit, je důležité žákům vysvětlit správné postavení těla. V tanečním světě se říká, že tanečnicka musíte poznat pouze dle toho, jak vejde do plesového sálu, ne podle toho, že se předvádí naučenými soutěžními figurami.

Správné držení těla hraje významnou roli ve zdravotních aspektech jedincova zdraví. Dle Neterdové (1978) ovlivňuje dobrou činnost vnitřních orgánů, zejména srdečně cévního a dýchacího systému. To, že je správné postavení těla nosným základem tancování, dokládá i tvrzení Kröschlové, že: „*Předpokladem krásy pohybu je pěkné, vznosné a po všech stránkách vyvážené držení těla*“ (Kröschlová, 1956, s. 13).

Správné držení těla tanečnicka tedy vyžaduje hlavu vytaženou z temena, jako by nás někdo tahal coby loutku za provázek, zdvižená brada, jako bychom se chtěli ukázat i diváku na 3. balkónu, ramena tlačíme do šířky a dolu.

Horní část hrudníku by měla být roztažená nádechem a zároveň stažená žebra, čehož dosáhneme sykavým vydechnutím (ssss). Břicho i hýždě jsou zpevněné. Pánev je podsazená a zády se snažíme vyplnit stejný prostor, jako bychom stáli u zdi a nedali prostor proklouznout jakémukoli předmětu mezi stěnou a našimi zády.

Dolní končetiny jsou propnuté, snažíme se tzv. zvedat čěšku nahoru. Pro tanec latinskoamerický není typický stoj spatný, který známe z tanců standardních, ale chodidla by v přední části měla být otevřena na 1/8 a tvořit tak pomyslné písmeno v.

3.1.4 Práce horních končetin

I když největší viditelnou dřinu v tanci obstarávají dolní končetiny, nesmíme opomenout ani roli končetin horních. Ty totiž dokreslují tanec, dotvářejí příběh.

V sambě se nejvíce projevuje pomyslné oddělení horní části těla od té spodní. Pokud by byl tanečník od pasu dolů zakryt šálem, měl by jeho hrudník a ramena vypadat, jako že stojí na místě a s jeho tělem se nic neděje, zatímco se dolní končetiny pohybují v rytmu žhavého karnevalu. O to větší práci zde musí vykonat horní končetiny, jejichž pohyb vychází z ramen, ale od trupu musí být oddělen, protože trup tanečníka musí zůstat stále natočen směrem dopředu.

Principem práce horních končetin je téměř neustálý pohyb proti opačné kyčli. V praxi to vypadá tak, že pokud levou kyčel vychýlím dopředu, půjde jí „naproti“ zápěstí mé pravé ruky. To samé obráceně.

3.1.5 Vedení v páru

Základním mottem párového tancování je, že partner má vždycky pravdu. To s sebou ale kromě jistých privilegií přináší i velkou zodpovědnost. Partner musí perfektně ovládat kromě svých tanečních kroků zároveň i kroky partnerčiny, aby věděl, jak se partnerka v dané figuře pohybuje a mohl ji tak správně navést.

Pár spolu při tanci komunikuje právě díky vedení. Ještě před začátkem skladby pár vzájemně vyvíjí lehký tlak, který poté umožňuje dvěma odlišným pohlavím, aby navenek působila jako jedno sehrané tělo. V tanci si pak partneři pomocí tlaku a tahu pomáhají například k lepší rotaci kyčlí, rychlejším otočkám a vyvažování v obtížných figurách.

Vedení se nejlépe trénuje se zavřenýma očima, kdy je partnerka zcela ponechána na pospas partnerovým pohybům a požadavkům. Je zde samozřejmě potřebná značná vzájemná důvěra.

Dále pár komunikuje pomocí očního kontaktu, kterým zároveň projevuje emoce. Od smyslného pohledu v rumbě, přes laškovný v jivu až k bojovnému v paso doble.

3.1.6 Základní sambový krok (zášvih)

Jak už bylo zmíněno výše, samba se tančí ve 2/4 taktu, přičemž správné taneční počítání je raz a dva, dva a dva. Mezidoba „a“ se tzv. přilepuje k době následující, v praxi to tedy vypadá tak, že základní krok je v rytmizaci třičtvrtě, čtvrt, celá.

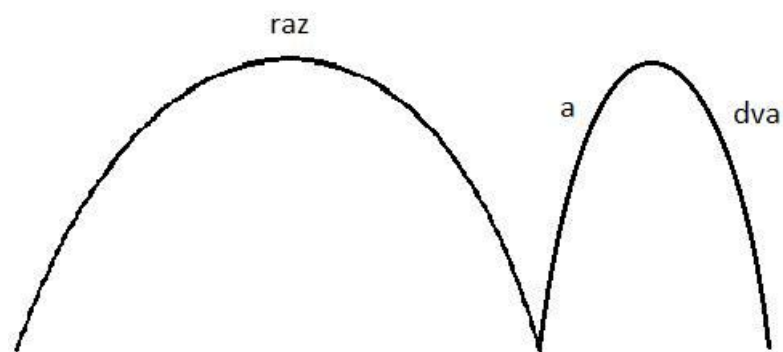
Pár tančí proti směru hodinových ručiček, přičemž partner stojí jakoby uvnitř kruhu, partnerka vně, oba partneři jsou čelem k sobě. Směr tance tedy mají po partnerčině pravém, partnerově levém boku.

Pár má při tomto tanci kruhové držení, které vychází z baletní druhé pozice. Paže musí být vždy v takové poloze, aby, pokud jednomu z partnerů spadne na rameno kapka vody, stekla dolů až ke konečkům prstů.

Základní krok je pro oba partnery stejný, pouze v zrcadlovém provedení. Partnerka se na dobu raz odtlačuje od levé nohy a začíná úkrokem pravou nohou, na kterou zároveň přenese 70 % své váhy. Pravá noha je pokrčená a levá napnutá v unožení. Dolní končetiny doprovází i pohyb kyčle, která se vychyluje šikmo vpravo vpřed.

Na dobu „a“ dochází k zanožení levé nohy těsně za pravou a zdvihu do lehkého výponu. V sambě se však skoro nikdy nesetkáme s plně napnutými koleny, jsou tedy i v tomto případě lehce pokrčená.

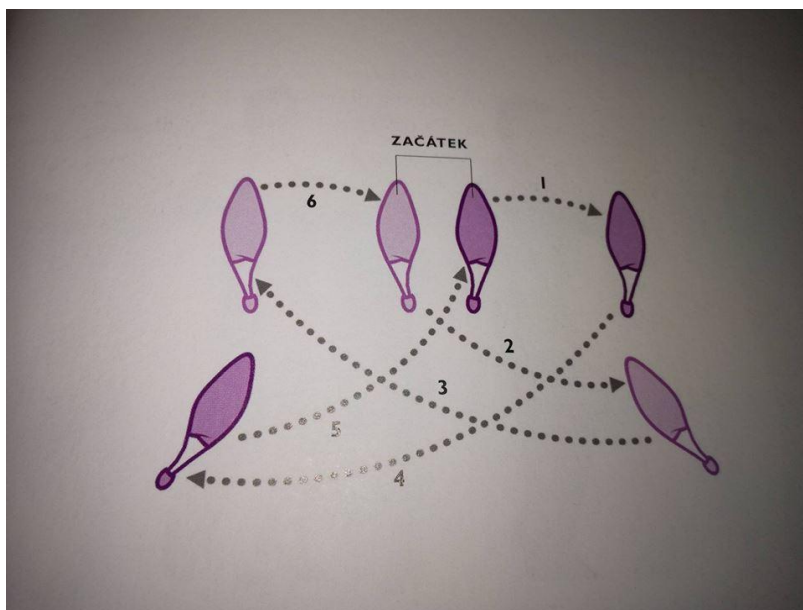
Na dobu dva dochází opět ke snížení. Pohyb pánve je veden tzv. přes velký kopeček na dobu raz a přes malý na dobu „a“, dva (obrázek 1).



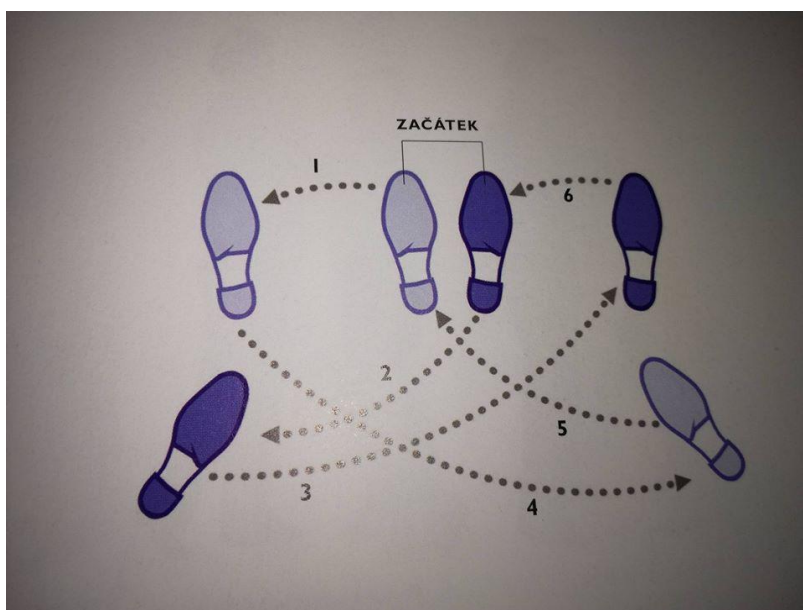
Obrázek 1 - Graf pohybu při zášvihu (obrázek autor)

To samé opakujeme na druhou nohu, takže se jakoby vracíme postupově zpět, nacházíme se opět v místě, ze kterého jsme na začátku vycházeli.

Celý základní krok je samozřejmě doprovázen bouncingem (charakteristika výše).



Obrázek 2 - Dámské kroky (Wainwraigt, 2005, s. 163)



Obrázek 3 - Pánské kroky (Wainwraigt, 2005, s. 163)

3.1.7 Botafogo

Další figurou v naší sestavě je tzv. botafogo. Tato figura je již složitější, protože si při ní partneři vyměňují místa. Opticky by jejich kroky měly na podlaze vykreslit tzv. mističku. Zatímco při základním kroku stojí oba partneři bokem po tanečním směru, v této figurě se dostávají do téměř čelného postavení.

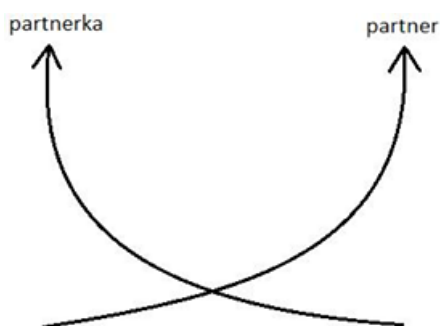
Partnerka začíná krok pravou nohou křížmo přes levou vpřed na dobu raz, přičemž levou rukou pouští partnera a svou pravou paži zvedá, aby si mohla s partnerem vyměnit místo. Na

dobu „a“ unožuje levou, usazuje pravou kyčel a dostává tak 70 % váhy nad svou levou nohu. V této chvíli by měl pár svými těly tvořit již zmíněnou tzv. mističku, má k sobě totiž natočený trup, zatímco nohy směřují dále do směru tance. Levá horní končetina partnerky jde přes upažení do kruhového postavení proti kyčli.

Na dobu dva se partnerka vrací vahou opět nad svou pravou nohu, která se dostává do pokrčení. Tedy ani v botafogo, ani v zášvihu se na dobu dva nedělá žádný krok.

Partner dělá pohyb opět zrcadlově.

To samé opakujeme na druhou nohu. Pár tedy touto figurou postupuje lehce vpřed, nevrací se zpět na původní místo.



Obrázek 4 - Botafogo (obrázek autor)

3.1.8 Volty

Všeobecně můžeme voltové pohyby, zkráceně volty, členit do dvou skupin, kruhové a postupové. Kruhové se tančí na jednom místě, a jak už sám název napovídá, slouží k otáčení se páru v kruhu. My máme ale v sestavě vložené kruhy postupové, které se tančí po směru tance vpřed.

Tato figura je ze všech tří nejvíce prostorově posunná, tzn., že se při ní pár nejvíce pohybuje dopředu ve směru tance. Dochází zde ke změně rytmizace, volty počítáme jako a raz, a dva.

Pokud navazujeme na předchozí figuru, partnerka stojí na své levé noze pokrčmo, přičemž má připravenou svou pravou nohu v stoji únožném. Na dobu „a“ dojde pouze k výponu na levé noze, na dobu raz jde pravá noha křížem před levou. Na další dobu „a“ pokračuje levá noha do unožení, je nad ní přenesena kyčel a tím zároveň váha. Na dobu dva pravá noha překřížuje levou stejně jako v předchozím bodě.

Předkřížení pravou nohou opakujeme 4x, poté si partnerka s partnerem vymění místo stejně jako při botafogo a jdeme to samé opět 4x na druhou nohu.

Pár se drží za partnerčinu levou, partnerovu pravou paži, přičemž paže volná dotváří pohyb páru vedeným pohybem, kdy v lokti jakoby opisuje velký kruh kolem vlastní strany těla.

Pohyb dolních končetin je doprovázen krouživými pohyby pánve. Tento prvek vypadá navenek jednoduše, ale kvůli změněné a tudíž rychlejší rytmizaci je velmi náročný, obzvláště tehdy, pokud chceme pečlivě dodržovat bouncig a správný pohyb pánve a kyčlí.

Po ukončení osmikrokové variace se pár dostává opět do základního postavení, kruhového držení a může opakovat celou sestavu zas a znova do konce písničky, případně do nedostatku fyzických sil.

3.1.9 Tvorba hodiny

Hodina je koncipována na pouhých 45 minut klasického vyučovacího času, takže bohužel není absolutně možné seznámit žáky se všemi aspekty daného tance. Závodní tanečníci se základnímu kroku jednoho tance věnují například 2 hodiny na vedeném semináři a poznatky poté upevňují a zdokonalují po celou dobu své soutěžní kariery.

Důležité je ale přiblížit původ tance a charakter, který z něho vychází, aby žáci vůbec pochopili, co je účelem daného tance.

K tanci také neodmyslitelně patří správné držení těla, které je jedním z nejdůležitějších zdravotních aspektů, jaké takovéto zaměření hodiny tělesné výchovy může přinést.

Pro závodní tanec je rovněž velmi důležité vzájemné vedení v páru. To je ale velmi technicky náročné a nedá se zvládnout za jednu hodinu. Dále je k němu zapotřebí, aby partner znal kroky partnerky a obráceně. Taneční držení se formuje po delší dobu, oba členové páru si na sebe nejprve musí zvyknout a tzv. se stancovat.

Cílem hodiny je tedy pouze nástin daného tance s uvedením třech základních tanečních figur, včetně základního kroku. Seznámení s hudbou, rytmem. V ideálním případě se dá samozřejmě na hodinu navázat a pokračovat v dané tematice.

Samba je spolu s pasem dole jediným latinskoamerickým tancem, který se tančí po kruhu, proti směru hodinových ručiček, což je typické spíše pro tance standardní. Je tedy na její provedení zapotřebí větší prostor, nejlépe prostorná tělocvična.

Výhodou samby je to, že nepotřebujeme speciálně upravenou taneční muziku, je možné ji tancovat i na známé písničky, jako například Hips don't lie od Shakiry, La Isla Bonita od Madonny nebo La Bomba od Ricky Martina.

3.1.10 Příprava na hodinu

Škola: Vyšší odborná škola zdravotnická a Střední zdravotnická škola, Hradec Králové, Komenského 234

Hodina: Tělesná výchova

Třída: 2. A (odborný asistent)

Téma: Samba

Výukové cíle: Žák je seznámen se společenským tancem – sambou

Žák si osvojí základní taneční figury

Žák si uvědomí vliv tance, případně správného držení těla na zdraví

Časová Orientace	Průběh Hodiny
10:00	Zahájení hodiny (úvodní část) <ul style="list-style-type: none"> - seznámení žáků s tematikou dnešní hodiny TV - charakteristika samby
10:05	Rušná část <ul style="list-style-type: none"> - 3 skladby zumbly (Rather Be, La vie du Bon coté, El amor es un party) - nejprve vysvětlení a předvedení nejtěžších prvků ze sestavy - zdůraznění prvků, které jsou převzaté ze samby - sestavy řazeny dle obtížnosti (od jednodušších po ty složitější)
10:15	Taneční průpravná část <ul style="list-style-type: none"> - správné držení těla – vysvětlení, nácvik - taneční držení v páru - směr tance - bouncing – vysvětlení, nácvik - pohyb pánve
10:20	Hlavní část <ul style="list-style-type: none"> - 3 figury tance samby - zášvihy (v sestavě 4x) - botafogo (4x) - volty (4x) - každá figura nejprve vysvětlena, poté vyzkoušena od pomalejšího tempa k rychlejšímu - poté zatančena každá figura samostatně na hudbu - nakonec celá sestava

10:40	Závěrečná část <ul style="list-style-type: none"> - strečink, protažení - kompenzace - zhodnocení hodiny - zjištění reakce žáků na taneční hodinu
-------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.2 Popis ověření projektu

Velmi mile mne překvapilo, že se k nám v průběhu hodiny přidala i další děvčata, která se šla původně do tělocvičny pouze podívat. Bylo vidět, že dívky mají o tanec zájem. Bohužel toto byla pouze holčičí tělocvikářská skupina, takže se hodiny neúčastnili chlapci, kteří by dali tanci mužský element. S tím jsem však dopředu počítala, proto jsem do hodiny zařadila figury, které jsou pro oba partnery stejné, aby tak jedna dívka z dvojice nebyla gendrově znevýhodněna.

Na to, že jsem byla pro žákyně zcela neznámý člověk, se do zumbového pohybu v rušné části zapojily velmi aktivně a bylo vidět, že je tanec baví. Ještě před puštěním písničky jsem předem předvedla krokové pasáže, které by mohly dělat problém, a zdůraznila prvky, které později využijeme i při nácvičku samby.



Obrázek 5 - zumba (foto autor)

V přípravné části jsme se věnovaly bouncingu. Nejprve jsme trénovaly pohup v kolenou ve stojí spatném (s latinským rozevřením špiček na 1/8), poté jsme přešly na mírný stoj rozkročný, při kterém jsme boxingu dosahovali přenesením váhy z jedné nohy na druhou.

S tímto základním charakteristickým prvkem samby nebyl problém. Žákyně jej byly schopné provést po pár minutách.



Obrázek 6 - Nácvik bouncingu (foto autor)

Nejprve jsem studentkám ve spolupráci s mojí taneční kolegyní ukázala celou sestavu a vysvětlila, co po nich budu v daných figurách chtít.

Poté jsme přešly k jednotlivým sambovým figurám. Nejjednodušeji šly zášvihy, které se provádějí v čelném postavení obou tanečnicků, v našem případě tanečnic, proti sobě. Vzhledem k malé časové dotaci jsem po studentkách nepožadovala práci pánve a kyčlí a správný „kopečkový“ pohyb.

Větší problém byl s botafogo, kde je nutné vyměnit si vzájemně místa. I když studentky na začátku tento prvek viděly, byl velký problém se směřováním. Musely jsme danou figuru několikrát opakovat a znova ukazovat, aby jej celá skupina zatančila směrově správně.

Opět jednodušeji šly poslední volty, které žákyně dobře znaly již z předcházející zumba sestavy.

Všechny prvky jsme procvičily nejprve samostatně, poté s hudbou a nakonec celou sestavu. Ta na konci hodiny nebyla sice zatančena zcela precizně správně, ale dívky byly schopné na sebe jednotlivé prvky nějakým způsobem navázat a v rámci možností jsme mohly hodinu zakončit s tím, že ovládají základ tance samby.



Obrázek 7 - Celá sestava samby (foto autor)

3.3 Popis souboru

Hodina byla odučena dne 24. 6. 2016 v 10 hodin. K dispozici jsem měla část 2. třídy, obor odborný asistent. Na hodině bylo celkem 12 děvčat, zbytek třídy musel ještě dodatečně plnit atletický běh na stadionu.

Nejprve jsem zjišťovala, zda jsou ve třídě všichni, kteří navštěvovali taneční. Pouze jedna slečna odpověděla záporně, a právě u ní bylo přijímání nových tanečních kroků nejpomalejší. Naopak jedna slečna, která uvedla, že rekreačně tančí zumbu, se učila prvky velmi rychle, její dřívější zkušenost s tancem byla opravdu znatelná.

4 Diskuse

Zaměření tohoto projektu jsem zvolila z důvodu vlastních dlouholetých zkušeností z pozice závodního tanečníka, ale i lektora od malých pětiletých dětí v taneční přípravce až po dospělé manželské páry v tanečních pro pokročilé.

Projekt se však orientuje na obyčejné studenty, které se taneční kariéře nevěnují závodně. Jeho úkolem bylo zjistit, zda je možné efektivně využít tanec pro tělesnou výchovu tak, aby naplňoval cíle výchovně-vzdělávací a zároveň zásady zmíněné tělesné výchovy.

Mezi pozitivní stránky patří velmi kladné přijetí ze stran žáků, ale i pedagogů. Velmi mě potěšily dívky, které se k nám po začátku hodiny dobrovolně přidaly, i když nepatřily k dané třídě. Hodina byla odučena v červnu, takže ve škole panoval již volnější režim.

Co se týče pedagogů, ti na hodinu reagovali tvrzením, že je škoda, že na škole není nějaký pedagog, který by se danou tematikou zabýval a zpestřil by tak hodiny tělesné výchovy.

Nevýhodou takto zaměřené hodiny může být gendrové rozložení třídy. Pokud bychom takovéto téma chtěli učit ve třídě, kde bude převládat množství kluků, nemyslím si, že by byl ohlas pro párové tančení tolik radostný, jako tomu bylo v této hodině. Proto by bylo nutné ve třídě s převažujícím počtem kluků zvolit jiný tanec, případně spojit třídy a vyvážit tak páry.

Velký přínos tanečních hodin vidím ve čtvrtém, tedy maturitním, ročníku. Většina tříd nacvičuje na maturitní ples předtančení a hodiny tělesné výchovy jsou většinou vyhrazeny právě pro tyto účely. Pokud se s výukou kroků a tanečních figur budou žáci setkávat již v průběhu studia, mohou poté získané zkušenosti využít právě v přípravě na své závěrečné vystoupení.

Dále je možné do hodin zařadit základy etikety, aby pánové věděli, kdy mají dámy pouštět do dveří první, a kdy naopak ne. Kdo komu první podává ruku, kdy je vhodné svlékat sako atd. Můžeme tak alespoň malým dílem přispět k vychování lepší a slušnější mládeže.

V neposlední řadě může tanec sloužit také jako příprava k jiným tělovýchovným disciplínám. Cit pro rytmus, získaný pravidelným opakováním tanečních kroků a figur, můžeme využít i v jiných sportovních disciplínách, například u atletických překážek nebo plaveckého stylu motýlek.

Doporučení pro teorii

Konkrétně tuto bakalářskou práci je možné dále rozšířit o zařazení tanečních kroků a figur do dalších, v teoretické části zmíněných, tanců. Zatím totiž nebyla vydaná žádná publikace zabývající se zařazením tance do tělesné výchovy s konkrétním návodem, jak tanec žákům přiblížit od soutěžního pohledu k laickému.

Pro lepší pochopení jednotlivých kroků by bylo také vhodné doplnit popis názorně natočenými ukázkami a přiložit tak k práci DVD s tímto audiovizuálním materiálem.

Doporučení pro praxi

Praxe ukázala, že soutěžní tanec je možné v menší míře předat i žákům, kteří se této dráze závodně nevěnují. Je však nutné hodiny přizpůsobit složení a zaměření třídy. Musíme počítat se situací, kdy se nám ve třídě objeví jedinci, kteří nebudou chápat rytmus nebo budou méně obratní, a my tak budeme muset upravit tempo výkladu a nácviku, případně zvolit jiný, méně náročný tanec.

Je důležité přiblížit žákům původ a z něho vycházející charakter tance, protože ten je klíčem k emocím, které nám může daný tanec přinést. Osvědčilo se mi nechat žáky zavřít oči a pouze poslouchat typickou hudbu pro daný tanec. Vnímat přitom jednotlivé doby, rytmy, důrazy a pauzy. Představit si, co v nás daná hudba vyvolává, nechat se jí vést.

Z praktického provedení hodiny na vybrané střední škole vyplývají tato doporučení:

- Nejprve seznámit s tancem jako takovým.
- Několikrát upozornit, případně opakovaně opravovat správné držení těla.
- Postupovat od základního kroku k složitějším figurám.
- Pro lepší představu předvádět figury ve dvojici, nikoli samostatně vysvětlovat kroky zvlášť pro partnera a pro partnerku.

Nedoporučuji však striktní zkoušení a špatné známkování při ne zcela precizně zvládnuté taneční technice. Konkrétně u takového zaměření tělesné výchovy bych mnohem více hodnotila snahu a případný pokrok daného žáka.

Hodinu je samozřejmě možné obměňovat různými druhy tanců, a nemusejí to být zrovna standardní nebo latinskoamerické. Navíc je možné zařadit i taneční hry jako například tanec s jablkem, šlapání balonků nebo tanec kolem židlí.

Dále je možné hodinu spojit s hudební výchovou a více se zaměřit na rytmus, melodii a hudební nástroje používané v dané skladbě, a tím tak docílit mezipředmětového propojení.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo sestavit a ověřit hodinu tělesné výchovy, která je zaměřená na výuku tance, konkrétně latinskoamerické samby.

Pro napsání teoretické části bylo nutné prostudovat odbornou literaturu zabývající se zvoleným tématem a zjistit počátky, ale i měnící se vztah člověka k tanci. Byla zde charakterizovaná jednotlivá taneční období a etapy od prvních primitivních kmenů až po dnešní generace. Dozvěděli jsme se, že tanec je nedílnou součástí lidského života a díky možnosti tance orientovat se na vnitřní, tedy psychickou, stránku lidské osobnosti může dokonce i léčit. Konkrétněji byly rozebrány tance 20. století, které dělíme na latinskoamerické a standardní.

Zpracování praktické části bylo podmíněno odučením dané připravené hodiny na střední škole a následným zhodnocením. V tomto ohledu mi vyšla vstříc Střední zdravotnická škola, která mi umožnila odučit hodinu tělesné výchovy u žákyň 2. ročníku.

Cíl práce se mi podařilo splnit, odučila jsem připravenou hodinu a mohu konstatovat, že se setkala s pozitivním přijetím, jak ze stran studentů, tak i pedagogů. Domnívám se tedy, že by se tanec mohl stát jednou z vhodných možností, jak oživit hodiny tělesné výchovy, a tím přivést žáky opět k větší pohybové aktivitě.

Referenční seznam

BLENFORD, Natalie (2008). *Tanec: cesta ke štíhlé postavě: fitness a zábava v rytmu 5 tanečních stylů*. Praha: Ikar. ISBN 978-80-249-1052-9.

BRODSKÁ, Božena a Vladimír VAŠUT (2004). *Svět tance a baletu*. 1. vyd. Praha: Akademie muzických umění. ISBN 80-7331-004-X.

ČAPLOVÁ, Petra (2014). *Využití tanců v tělesné výchově vysokoškolských studentů: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. Liberec: TUL. ISBN 978-80-7494-125-2.

DEGEN, Milan (2003). *Společenský tanec ve dvacátém století: zejména v Čechách a částečně i na Moravě a Slovensku*. Praha: Plamínek Production. ISBN 80-239-3119-9.

JEBAVÁ, Jana (1998). *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-620-1.

KAZÁROVÁ, Helena (2005). *Barokní taneční formy*. 1. vyd. Praha: Akademie múzických umění. ISBN 80-7331-026-0.

KOS, Bohumil (1980). *Lidové a společenské tance*. 7. vyd., Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

KRASOVSKÁ, Vlasta (1980). *O klasickém tanci*. In *Abeceda klasického tance*. 1. vyd., Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

KREJČÍK, Evžen (2011). *Tanec a společenské chování: --nejen do tanečních*. Plzeň: Nava. ISBN 978-80-7211-387-3.

KRÖSCHLOVÁ, Jarmila (2002). *Výrazový tanec: taneční tvorba*. 1. vyd. Praha: IPOS, 2002. ISBN 80-7068-106-3.

KRÖSCHLOVÁ, Jarmila (1956). *Základy pohybové přípravy tanečnicka a herce*. 1. vyd. Praha: Orbis.

NETERDOVÁ, Ilona (1978). *Teorie rytmické gymnastiky a tance*. 1. vyd., Pedagogická fakulta v Hradci Králové.

ODSTRČIL, Petr (2004). *Sportovní tanec*. 1. vyd., Praha: Grada Publishing, a. s. ISBN 80-247-0632-6.

PASTUCHA, Dalibor (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4065-2.

PAYNE, Helen (2011). *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-887-6.

SIBLÍK, Emanuel (1917). *Tanec: projev života a umění*. Praha: F. Topič.

SMEJKAL, Vladimír a Hana SCHELOVÁ BACHRACHOVÁ (2011). *Tanec, kultura*. In *Velký lexikon společenského chování*. 2., rozš. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3650-1.

SVOBODA, Mojmir (2012). *Předmluva*. In *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada. Psyché. ISBN 978-80-247-3711-9.

WAINWRIGHT, Lyndon (2005). *V rytmu tance*. Praha: Euromedia Group, k. s., ISBN 80-249-0819-0.

Seznam zkratek

SS	slow, slow
SQQ	slow, quick, quick
QQQQ	quick, quick, quick, quick
SaS	slow and slow

Seznam obrázků

Obrázek 1 - Graf pohybu při zášvihu (obrázek autor).....	33
Obrázek 2 - Dámské kroky (Wainwright, 2005, s. 163).....	34
Obrázek 3 - Pánské kroky (Wainwright, 2005, s. 163).....	34
Obrázek 4 - Botafogo (obrázek autor).....	35
Obrázek 5 - zumba (foto autor)	39
Obrázek 6 - Návčik bouncingu (foto autor)	40
Obrázek 7 - Celá sestava samby (foto autor).....	41

Seznam tabulek

Tabulka 1- Rytmus samby (Svaz učitelů tance ČSR, 1980).....	31
-------------------------------------------------------------	----

Seznam příloh

Příloha A - Souhlas.....	52
--------------------------	----

