Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

TANEČNĚ PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU V TANEČNÍ ŠKOLE COUFALOVI

Diplomová práce

(Bakalářská)

Autor: Tereza Křížová

Tělesná výchova – Francouzská filologie

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jana Pelclová, Ph.D.

Olomouc 2019

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Tereza Křížová

Název bakalářské práce: Tanečně průpravná cvičení pro děti předškolního věku v Taneční škole Coufalovi

Pracoviště: Institut aktivního životního stylu

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jana Pelclová, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2019

Abstrakt: Cílem této práce bylo vytvoření zásobníku tanečně průpravných cvičení pro děti předškolního věku v Taneční škole Coufalovi. Důraz je kladen na připravenost a formaci těchto dětí pro budoucí kariéru ve společenském tanci. Součástí bakalářské práce je přiložené DVD s video-materiálem, na kterém se nachází vybrané příklady tanečních her a cvičení, prostřednictvím kterých je demonstrován záměr práce. Bakalářská práce zahrnuje také charakteristiku dětí předškolního věku a jejich následný vývoj, dále definuje pojem tanec, zabývá se jeho historií, společenským tancem a jeho dělením. V neposlední řadě nám poskytne informaci o Taneční škole Coufalovi, která poskytuje řadu možností tanečních kurzů.

Klíčová slova: tanec, historie tance, společenský tanec, předškoláci, zásobník cvičení

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Tereza Křížová

Title of the bachelor's thesis: Dance preparational exercises for preschool children in Dancing school Coufalovi

Department: Institute of Active Lifestyle

Supervisor: doc. Mgr. Jana Pelclová, Ph.D.

The year of presentation: 2019

Abstract: The aim of this work was to create a collection of dance exercises for preschool children in Dancing school Coufalovi. Emphasis is placed on the readiness and formation of these children for the future career of ballroom dance. Part of the bachelor thesis presents the accompanying DVD with video-material, which contains selected examples of dance games and exercises, through which the purpose of the work is demonstrated. The bachelor thesis also includes characteristics of preschool children and their subsequent development, further defines the concept of dance, deals with his history, social dance and its division. Last but not least, the thesis provide information about Dancing school Coufalovi, which allows a number of dance courses.

Key words: dance, history of dance, social dance, preschoolers, collection of exercises

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod odborným vedením doc. Mgr. Jany Pelclové, Ph.D., uvedla veškeré použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci, dne ……

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce doc. Mgr. Janě Pelclové, Ph. D. za poskytnutí odborné pomoci a cenných připomínek při zpracování této závěrečné práce. Zároveň také děkuji Taneční škole Coufalovi a všem tanečnicím, které byly ochotny na mé bakalářské práci se mnou spolupracovat.

Obsah

1 ÚVOD 7
2 PŘEHLED POZNATKŮ 8
2.1 Předškolní věk 8
2.1.1 Motorický vývoj 9
2.1.2 Kognitivní vývoj 10
2.1.3 Emoční vývoj 11
2.1.4 Sociální vývoj 12
2.2 Tanec 14
2.2.1 Propojení tance s hudbou 15
2.2.2 Historie tance 16
2.2.3 Společenský tanec 19
2.2.4 Sportovní tanec 19
2.2.4.1 Standartní tance 19
2.2.4.2 Latinsko-americké tance 20
2.2.4.3 Jazzové tance 21
2.2.4.4 Kolové tance 21
2.2.5 Tanečně pohybová výchova u dětí předškolního věku 22
2.3 Taneční škola Coufalovi 23
3 CÍLE A ÚKOLY 25
4 METODIKA 26
5 VÝSLEDKY 27
5.1 Cvičení na vnímání hudby 27
5.2 Cvičení na orientaci v prostoru 34
5.3 Cvičení na rozvoj spolupráce s tanečním partnerem 40
5.4 Konkrétní cvičení dle dělení společenských tanců 44
5.5 Cvičení na rozvoj kreativity a odbourávání pohybových stereotypů 50
6 ZÁVĚRY 53
7 SOUHRN 54
8 SUMMARY 55
9 REFERENČNÍ SEZNAM 56

1 ÚVOD

V průběhu předškolního věku děti podstupují řadu vývojových změn, které je formují do dalšího života. Nezbytný fyzický a psychický vývoj je třeba, dle mého názoru, značně podpořit, a to nejlépe propojením s vybranou tvůrčí činností či pohybovou aktivitou, která rozvíjí schopnosti i dovednosti dítěte. Tanec dětem poskytuje vášeň pro pohyb, buduje jejich kreativitu, odbourává agresi a učí je schopnosti vzájemné spolupráce s ostatními. Představuje tedy ideálního prostředníka rozkvětu dítěte. Pokud dítě najde v tanci zalíbení a bude se mu chtít do budoucna věnovat profesionálně, mělo by navštěvovat kurzy taneční a pohybové průpravy připravující mladé tanečníky na nadcházející specializaci.

Tanec je již od pradávna označován jakožto způsob neverbální komunikace, skrz kterou můžeme vyjadřovat své radosti i strasti. Bývá zejména realizován za doprovodu hudby pozdvihující prožitek tanečníka. Na druhou stranu se dá hudba nahradit vytleskáváním rytmu s dopomocí jednotlivých částí lidského těla nebo tanec projevujeme zcela v tichosti. Krásy pohybu demonstrujeme samostatně, ve společnosti tanečního partnera nebo na základě skupinové spolupráce.

Hlavní důvod výběru tématu této bakalářské práce představuje má dlouhotrvající taneční aktivita ve vzájemném propojení s lektorstvím taneční a pohybové průpravy dětí předškolního a mladšího školního věku v Taneční škole Coufalovi. Vyučuji zde již 3 roky a této činnosti bych se chtěla věnovat i nadále.

Na základě vlastních zkušeností z pozice lektorky a tanečnice bych se chtěla podělit s ostatními lektory či učiteli tanečních pohybových aktivit na mnou vytvořeném zásobníku tanečně průpravných cvičení a her. Zhotovení tohoto zásobníku hraje rovněž důležitou roli pro mé individuální využívání během výuky tance. Cvičení v něm obsažená jsou řazena systematicky do konkrétních kategorií dle subjektivního posouzení náročnosti pochopení a naučení se jednotlivých dovedností. Zvolené kategorie v podobě základních tanečních dovedností vidím tedy v dodržování rytmu, vnímání hudby, orientaci v prostoru, sladění se s tanečním partnerem, seznámení se společenskými tanci a nakonec v odbourávání stresu před publikem.

Věřím, že postupování po dílčích kategoriích až k závěrečné části zásobníku by mělo dětem sloužit jako základ připravenosti pro budoucí kariéru ve společenském tanci.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Předškolní věk

Předškolní věk trvá přibližně v období od 3 do 6 let, kdy dítě prožívá různorodé změny jak po stránce fyzické, tak po stránce psychické (Lisá & Kňourková, 1986). Jedná se o poslední stádium raného dětství, které z fyzického hlediska nastává po první fázi plnosti (2-4 let) následnou fází probíhající během 5. až 6. roku dítěte, zvanou první období vytahování (Čačka, 2000). Podle Matějčka a Pokorné (1998) by mělo dítě během celého předškolního období vyrůst přibližně o 5 cm a na váze přibýt zhruba o 2 kg s takovými předpoklady, že na počátku tohoto období váží v průměru 15 kg a dosahuje již více než metrové výšky. Na rozdíl od batolete se postava dítěte postupně vytahuje a zeštíhluje se trup (Jirsáková, Šmídová, & Trtíková, 2014). Další zřetelné změny se projevují i ve funkčnosti dětských orgánů. Obzvláště u cévního, srdečního a dýchacího systému zaznamenáváme menší zvětšování plicního objemu při zátěži, tudíž se zvyšuje frekvence srdečního tepu. „Při spontánní aktivitě se srdeční frekvence pohybuje dlouhodobě (desítky minut) nad 150, ale i nad 180 tepy za minutu“ (Dvořáková, 2006, 4). Předškoláci zvládají kupodivu déletrvající zátěž o vyšší intenzitě, nesmí je však dohnat k vyčerpání (Dvořáková, 2006). „Ke konci šestého roku, dochází k urychlenému růstu končetin a výraznému zesílení jak kostry, tak zvláště kosterního svalstva. Mění se vzájemné poměry velikostí jednotlivých částí těla neboli tělesné proporce“ (Jirsáková et al., 2014, 41).

Důležitým sociálním přechodem zaznamenáváme postupné odpoutávání se od přítomnosti rodinných příslušníků na základě pravidelného navštěvování mateřské školy, která je pomocníkem v dodržování pravidelného režimu (Lisá & Kňourková, 1986). Zde se děti setkávají se svými vrstevníky a na základě vzájemné interakce dochází k rozvoji aktivity, díky které se dítě naučí prosazovat a uplatňovat se ve skupině. Neorientuje se tedy pouze účelně na sebe, ale také na své okolí (Vágnerová, 2000). Další působení se týká vývoje imunitního systému dětí, který bývá pravidelně oslaben. Proto se tedy s nástupem do mateřské školy zvyšuje nemocnost (Jirsáková et al., 2014). Děti začínají navštěvovat různé zájmové kroužky a volnočasové aktivity, které budují jejich zdravotní psychickou i fyzickou odolnost a napomáhají tomu, aby se staly sami sebou (Hsu, 2008). Princip některých základních činností předškoláci dokonce objevují sami, a to prostřednictvím zkoumání a experimentování, nicméně rodinní příslušníci, pedagogové či lektoři v nich toto dění nadále prohlubují (Matějček & Pokorná, 1998).

Dětské myšlení se stále váže na subjektivní dojem a na aktuální situaci, proto hovoříme o druhu egocentrického myšlení, prozatím nevyžadujícího konkrétní logické vysvětlení. Dítě si stále spojuje souvislosti s fantazií. Teprve po překonání této bariéry je schopno nástupu do školy, tedy je připraveno pokračovat do dalšího vývojového stádia. Fyzický věk pro ukončení předškolního období se může pohybovat v rozmezí jednoho či více let, proto tedy nehraje natolik klíčovou roli při vstupu do mladšího školního věku, jako již zmíněná připravenost dětí (Vágnerová, 2000). Hovoříme tedy o formě školní zralosti, která se u dítěte projevuje vývojem řeči, vyzráním motorických, poznávacích, vnímacích a rozumových funkcí. Dítě je zajisté připraveno i po stránce sociální a emocionální, kdy musí být schopno odolnosti vůči zátěži a vyrovnání se s potenciálním neúspěchem (Jirsáková et al., 2014).

„Období předškolní je nejpozoruhodnější etapou vývoje lidského jedince, spojuje vše, co bylo u dítěte vrozeno s tím, co se výchovou a učením stane zlatým mostem k budoucí dospělé osobnosti. Je to doba, na kterou si již v dospělosti vzpomínáme, která zanechává v naší paměti již mnohé stopy“ (Lisá & Kňourková, 1986, 174).

2.1.1 Motorický vývoj

Děti komunikují přirozenou řečí těla již od prvotního okamžiku narození (Hsu, 2008). Předškolák se stává soběstačným tvorem. K typickým každodenním činnostem, jež si osvojuje, patří zejména péče o svůj kompletně mléčný chrup, umývání jednotlivých částí těla, chození na toaletu, oblékání, svlékání a jedení příborem. Míra dopomoci ze strany rodičů není tak závažná jako v předchozích obdobích vývoje (Matějček & Pokorná, 1998).

Motorické neboli pohybové schopnosti představují souhrn předpokladů k úspěšnému vykonávání pohybové činnosti (Nováček, Kopřivová, & Mužík, 2001). Na základě mozkové kůry, podmiňující veškerý psychický vývoj, se také mění pohybové funkce dítěte. Proto jsou v období předškolního věku pohyby dětí výrazně dokonalejší než v předchozím stádiu batolete, z toho důvodu se dítě těší v mateřské škole nebo ve svém volném čase z rozmanitosti pohybových her (Čáp & Mareš, 2001). Pokyny světových odborníků uvádějí, že by se předškoláci měli aktivně věnovat fyzické činnosti nejméně 180 minut denně (Poitras et al., 2017) „a tím získat pozitivní vztah ke sportu“ (Jirsáková et al., 2014, 42). Děti mají bezprostřední radost z pohybu, začínají kolektivně či samostatně od jednodušších her a pokračují postupně k náročnějším úkonům (Čačka, 2000). S postupným růstem a změnou poměru velikosti hlavy, trupu, horních a dolních končetin, se těžiště dítěte posune o něco níže

směrem do oblasti pánve (Janura, 2003). Právě posunem těžiště dítě zvládá realizování obtížnějších pohybů a lokomocí (Čačka, 2000).

Na počátku předškolního období není hrubá motorika příliš zdatně ovládána, nýbrž v průběhu vývoje se vytrvalým opakováním zdokonaluje a uchovává do paměti dítěte natolik, že ji na konci svého stádia ovládá zcela bez komplikací. S rozvojem hrubé motoriky je úzce spjat rozkvět schopnosti hbitosti, obratnosti a koordinace pohybů, což zahrnuje vykonávání náročnějších cvičení při zapojení většího množství svalů. Typickým příkladem je střídání nohou při chůzi do schodů, prolézání a vyhýbání se překážkám (Dvořáková, 2006). Ke konkrétně prováděným sportovním aktivitám bychom mohli dále zařadit běhání, skákání, bruslení, lyžování, plavání, tanec, manipulaci s míčem, jízdu na kole nebo koloběžce (Čačka, 2000).

Jemnou motorikou rozumíme rozvoj manuální zručnosti, při které je potřeba klást důraz na pečlivost a přesnost. Děti podporují svou snahu o preciznost provedení využíváním různorodých materiálů a předmětů, jako je papír, lepidlo, hlína, modelína, stavebnice, tužka či nůžky (Šimíčková-Čížková et al., 2010). Ve třech letech jim nedělá problém zapojit fantazii a začít kreslit právě to, co jim je nejbližší, na co myslí nebo co právě v dané situaci vidí. Provedení prozatím zůstává bez reálné podoby. Čtyřleté dítě obohatí svou kresbu o hrubější rysy, které jsou z části již něčemu podobné. Až teprve v pěti letech se obrázek začíná podobat skutečnosti a ostatní poznávají věci, zvířata či osoby vyobrazeny na kresbě dítěte (Vágnerová, 2000).

2.1.2 Kognitivní vývoj

Kognitivním vývojem rozumíme komplex poznávacích funkcí zahrnujících rozmach myšlení, vnímání, fantazie, představivosti, pozornosti, paměti, učenlivosti a řeči. Tyto funkce se vyvíjejí velmi intenzivně (Šimíčková-Čížková et al., 2010). Z hlediska poznávání se dítě zaměřuje především na svůj „nejbližší svět a na pochopení pravidel, která v něm platí“ (Vágnerová, 2012, 177).

Podle Piageta a Inhelderové (1997) je způsob uvažování předškoláků vyobrazen prostřednictvím názorového a intuitivního myšlení, které je velmi nepřesné a nedodržuje zákony logiky. Z toho důvodu se často označuje jako prelogické. Pro tento typ myšlení a samotné vnímání předškoláků je charakteristickým znakem egocentrismus (zkresluje si situaci na základě vlastních preferencí), prezentismus (váže se na přítomnou podobu světa), magičnost (napomáhá si fantazií) a absolutismus (má svou vlastní jistotu, že dané poznání se vyznačuje definitivní platností). Pro lepší představivost vnitřního a vnějšího světa si dítě také napomáhá

antropomorfismem, kdy se snaží dát neživým předmětům lidskou podobu (Vágnerová, 2000) a dále konfabulací při vyprávění nepravdivých lží, o jejichž skutečnosti je doopravdy přesvědčeno (Šikulová, Čepičková, & Wedlichová, 2005). „Vybavování představ je plynulejší, o čemž svědčí schopnost dítěte souvisle reprodukovat děj pohádky“ (Šimíčková-Čížková et al., 2010, 76). Předškoláci se rovněž učí jednoduché písně a říkanky, kdy si uvědomují smysl zpívaného nebo vyprávěného textu (Jirsáková et al., 2014). Nemožnost přesné logické interpretace svého okolí dítěte je úzce spjata s neschopností vnímat aktuální prostor a čas (Vágnerová, 2000). Téměř všechny skutečnosti se mu jeví prostorově mnohem větší a časově déle trvající než dospělému člověku (Šikulová et al., 2005). „Pozornost je na začátku ještě nestálá a přelétavá, s postupujícím věkem se dítě lépe a déle soustředí, vytvářejí se počátky úmyslné pozornosti.“ Soustředění zajisté nezbytně závisí na druhu činnosti, kterou dítě právě vykonává (Šimíčková-Čížková et al., 2010, 76).

Učení v předškolním věku je ovlivněno jak pozitivními, tak negativními činiteli působícími na dítě, od kterých se mu dostává specifických vědomostí. Záporný vliv na rozvoj učení a schopnosti ukládání informací do paměti předškoláků představuje nastavení neřešitelného problému, během kterého se dítě cítí značně zmateno. V důsledku toho musíme regulovat příval informací na takovou úroveň, aby mělo ve výsledku radost ze svého počínání. K naprosté dokonalosti dojdeme, když je předškolák schopen skrz paměť reagovat na konkrétní podněty v něm probouzející radostné nebo naopak nešťastné vzpomínky (Vágnerová, 2000).

Dítě začíná být v předškolním období zvídavé, což se projevuje otázkami ptajícími se na daný předmět nebo situaci. Neustálým zájmem o nové poznatky si rozvíjí a obohacuje svou slovní zásobu, tedy i samotnou řeč. Záleží samozřejmě na mnoha podnětech, které ovlivňují zaujetí předškoláka pro věc. K těm nejčastějším patří pozornost ze strany rodičů a „prostředí, ve kterém se dítě pohybuje“. Rodiče i učitelé si mohou všimnout vady řeči u dětí a případně řešit problém vyhledáním vhodného logopeda. „Před nástupem do školy by měla být výslovnost dítěte v pořádku“ (Jirsáková et al., 2014, 43).

2.1.3 Emoční vývoj

Na počátku předškolního věku dokáže dítě do jisté míry odhadnout emocionální rozpoložení druhých na základě chování, které samo rozpoutalo. Díky mravním ponaučením ze strany rodičů a kantorů v mateřské škole může samovolně usoudit, zda-li se budou druzí kvůli vystupování ostatních nebo jeho činů samotných cítit vesele nebo smutně. Mělo by být schopno přijmout zodpovědnost za své chování a snažit se jej korigovat. K efektivní realizaci řízení

vlastního jednání napomáhá budování motivace dítěte pomocí systému odměn a trestů. V případě správného a uvážlivého chování bude dítě odměněno, avšak v situaci vyžadující pokárání nastane trest (Vágnerová, 2000). Touha po ocenění i strach z trestu zapadají do vnější motivace (Čáp & Mareš, 2001). Nejenom na základě respektování autorit rozvíjí svou vlastní identitu, ale také skrze fantazii harmonizující jednak rozumovou, tak i právě citovou rovnováhu dětí. Blízká dospělá osoba tedy účinkuje jakožto obdivovaný vzor, který zároveň posiluje psychiku a sebevědomí předškoláka (Vágnerová, 2000). Druhý významnější typ motivace je založen na uvědomělém uspokojování vlastních potřeb vykonáváním podporující činnosti a získáním pocitu smysluplnosti konané práce (Čáp & Mareš, 2001).

Emoce děti častokrát vyjadřují rozmanitými činnostmi dle aktuální potřeby (Vágnerová, 2000). Mohou využít své představivosti k různorodým pohybům zahrnujících protahování, skákání, houpání, tlačení, chůzi nebo běhání s případným zapojením prstů, ramen, paží, nohou a očí k vyjádření subjektivních myšlenek a emocí (Hsu, 2008). Nejvhodnější aktivitou na vystihnutí příslušné nálady je kromě sportovní činnosti také umělecký projev, zejména kresba a tanec hrající němého prostředníka při vyprávění radostných či naopak smutných příběhů o jejich životě (Miles, 2017).

Podle Vágnerové (2000) si každá společnost vytváří určité stereotypy, dle kterých jsou mužské a ženské vlastnosti viděny jako protiklady. Například chlapecký stereotyp v západní kultuře se vyznačuje silou, dominancí, aktivním jednáním a hlavně dostatečnou mírou sebevědomí. Obráceně stereotyp dívky představuje emocionální zralost v oblasti empatie, citlivosti, jemnosti a laskavosti doprovázenou tendencí pomáhat a pečovat o ostatní. Předškolní děti si jsou plně vědomy pohlavních rozdílů, dokonce rozlišují základní mužské a ženské role ve společnosti. Z toho důvodu jsou již od malička učeni příslušně nakládat se svými emocemi vůči odlišnému pohlaví. Také rodiče skrze rozdílnosti požadují jiné výsledky po chlapcích a jiné po dívkách a tomu automaticky přizpůsobují své emoce.

2.1.4 Sociální vývoj

Sociální učení je pro předškoláka nezbytnou součástí a utváří důležité předpoklady pro společenský život. Zpočátku převládá vztah k dospělým, se kterými se snaží neustále komunikovat a navazovat kontakt při diskuzi sdílených zážitcích. Pochvala při dobře vykonané domácí práci jim přináší dobrý pocit a signalizuje, že se zvládli vypořádat s danou situací stejně jako dospělí. S postupem času dítě vyhledává partnera ke hře, nejlépe stejné věkové kategorie. Avšak přátelství je v tomto vývojovém stádiu zcela krátkodobé a pomíjivé, založeno převážně

na tom, co dítě zrovna v daný moment vidí a co se mu líbí. Typickým příkladem je sympatizování s oblečením, hračkou nebo činností kamaráda. Pokud se některý z jeho vrstevníků vyznačuje odlišnou povahou či pro něj neznámými způsoby chování, učí se vycházet s těmito dětmi, nejčastěji dle vzoru jednání svých rodičů (Čáp & Mareš, 2001). Své nové kamarády a další pečovatele nachází v mateřské škole, která se pro něj stává druhým domovem. Společně s vrstevníky se zde připravuje na schopnost interakce s okolím před nástupem do školy (Vágnerová, 2000). V souvislosti se sociálním učením přijímá požadavky formálního vzdělávání, jehož pravidla jsou velmi vzdálená od těch známých, rodinnou zafixovaných (Matějček & Pokorná, 1998). Z hlediska sociálního vývoje klademe u předškoláků zejména důraz na rozvíjení schopnosti osvojit si běžné normy chování, znalosti obsahu rolí a zisku přijatelné úrovně komunikace (Vágnerová, 2000). Soustředíme se na společenské sdílení, vyměňování, vzájemnou spolupráci a odbourávání agrese (Lobo & Winsler, 2006).

Sebepojetí dítěte se projevuje vědomím o vlastní identitě, kdy má naprostou představu o svém vzhledu, poznává se v zrcadle, orientuje se ve svém těle a na základě sociální role je hrdé na své společenské postavení co by žáka mateřské školy. Sebehodnocení zůstává stále podmíněno názorem jiných dospělých osob. Součástí identity předškoláka je vymezení základních orientačních bodů, podle kterých rozeznává blízké sociální a kulturní ovzduší. Tyto body nazýváme osobním teritoriem, do něhož patří lidé mající osobní vztah s dítětem, věci zapadající do jeho majetku a prostředí v němž žije a vyrůstá (Vágnerová, 2000).

Předškolní věk je v mnoha literárních zdrojích označován „zlatým věkem dětské hry“. Hra dítěti slouží při rozvíjení schopnosti kreativity, spolupráce, vzájemné komunikace a kompletního vývoje osobnosti. Mezi další výhody společenských, konstrukčních a soutěživých typů her patří bezpochyby odreagování, relaxace a celková duševní očista (Šimíčková-Čížková et al., 2010). Podle Čačky (2000) se hry obecně rozdělují na hry fikční (dítě se převtěluje do své oblíbené pohádkové postavy, osoby, zvířete nebo věci), konstruktivní (kreslení, malování, modelování, stavění pomocí dílů a kostek), v závěru na hry symbolické (jednoduché předměty představují kouzelné věci, kdy například sponka slouží jako klíč). Šimíčková-Čížková (2010) prezentuje hry s pravidly objevující se převážně u námětových typů her, další typ představují volné hry, které si děti vymýšlí samy za podporování jejich fantazie. Piaget (1997) hru chápe jako zprostředkovatele při rozkvětu myšlení a inteligence dětí. Předškoláci projevují velkou míru aktivity, co se týče učení se novým dovednostem a poznatkům, tím pádem udrží svou pozornost dokonce i u herních činností vyžadujících vytrvalost a cílevědomost (Šimíčková-Čížková et al., 2010).

2.2 Tanec

Pohyb, člověku nejvíce přirozený, existoval již mnohem dříve než samotná verbální komunikace (Siblík, 1917). Řeč těla je tedy označována za nejlepší cestu k vyjádření našich pocitů (Hsu, 2008). Typickou formou lokomoce, umožňující danému jedinci projevit své citové rozpoložení na základě situace, ve které se právě nachází nebo v rámci utkvělých vzpomínek z minulosti, rozumíme tanec. Jedná se o živoucí uměleckou dovednost probouzející naše duše (Miles, 2017). Dle názoru Reye (1947) se tanec stává součástí uměleckého světa ve chvíli, kdy působí esteticky. V procesu ztvárňování vlastní osobnosti nám napomáhá v sebeprožívání, při uvědomování si vlastní hodnoty a během řešení individuálních problémů (Miles, 2017). Lidé snadno pohybují svými těly do rytmu nebo melodie, velmi často koordinují pohyb s ostatními (Fai, 2001). Proto další kladný přínos tance registrujeme v samotném budování týmu, například z důvodu potřeby stmelení vztahů v konkrétní společenské skupině. Definice tance může být obdobně formulována jakožto interakce našeho fyzického, intelektuálního a emocionálního já projevující se všudypřítomností, temperamentem a energičností (Sööt, 2013).

„Tanec vznikl jako radostný, ale i depresivní projev vyrovnání nebo vystupňování vnitřního napětí lidského nitra“ (Skotáková, 2009).

„Protože je tanec univerzální jazyk, můžeme také lépe porozumět jeden druhému, když se pohybujeme. Většinu dne své tělo nevnímáme a pohybujeme se nevědomě. Když dokážeme dát tělu dostatek pozornosti, když vnímáme jeho tvar a způsob vyjadřování, stáváme se více přítomní“, tedy vědomými tanečníky (Jelínková & Vejmelková, 2017).

Taneční vyjádření vyžaduje mapování prostřednictvím smyslových modalit, dále také potřebnou spolupráci vizuálních a sluchových vstupů s motorickými výstupy (Fai, 2001). Mnozí teoretikové rovněž tvrdí, že skrz tanec můžeme snáze pochopit výhody holistického způsobu vzdělávání. Jelikož sjednocením těla a mysli, učení a identity, vyučovacích osnov a komunity, se kompletně formuje člověk jako celek (Sööt, 2013). Mozek kontrolující rovnováhu těla, jednu z nejdůležitějších tanečních dovedností, se rychle vyvíjí v prvním roku života dítěte a nejlépe je formován ve věku pěti až šesti let (Hsu, 2008). Senzomotorická synchronizace neboli koordinace rytmického pohybu s vnějším rytmem představuje další nezbytnou taneční dovednost, které chceme docílit. Při výsledné realizaci tanečního vystoupení také napomáhá reakční čas pohybu. Kompletní souhra daných dovedností nám ve výsledku formuje energii potřebnou pro orientaci těla v prostoru a čase během taneční činnosti (Chatzihidiroglou, Chatzopoulos, Lykesas, & Doganis, 2018).

2.2.1 Propojení tance s hudbou

Pojmem tanec si také můžeme představit „souhru rytmických pohybů a gest, zpravidla doprovázených hudbou nebo zpěvem“ (Král et al., 1972, 1224). Hudba, stejně jako tanec, v tanečníkovi prohlubuje a podporuje neverbální vyjádření jeho emocionální stránky, kterou zaznamenává i pozorující divák a prožívá ji současně s ním. Divák tanci věří, podupává si do rytmu, tanečník v něm vyvolává iniciativu k uvažování o vlastním provedení daného tance (Šmolík, 1985). Tanec se dá za doprovodu hudby realizovat individuálně, v páru nebo hromadně. Na jevišti tudíž může vystupovat více tanečníků společně a v tomto případě, dle mého názoru, kolektivní prožívání hudební fantazie nabírá ještě větší gradaci. „Hudba sjednocuje svým rytmem a tempem pohybový projev dvou lidí nebo i velice početné skupiny“ (Kurková, 1987, 12).

Není podmínkou, že tanec musí být vždy doprovázen hudebními nástroji či zpěvem. V minulosti se nerozvinutý hudební doprovod musel nahradit jinou technikou. Proto pradávní tanečníci využívali dupání, bubnování, tleskání či tlukotu na jednotlivé části těla s cílem dodržet konkrétní rytmus, jež měli v daném okamžiku na mysli. Tato forma produkce zvuků skrze vlastní tělo je propojená různorodými tanečními kreacemi a vychází z mnoha světových kultur. S postupem času se přesunula do současnosti, kdy nese název „body percussion“ (Obrázek 1). „Dostaň se do rytmu a nech rytmus, aby se dostal do tebe“ (Bouda, 2011).

Obrázek 1. Body percussion (Melnyk, 2016).

Dění, pohyb či takt definované jakožto soubor střídajících se prvků, mají původ v řeckém slově „rytmus“ a k hudbě neodmyslitelně patří. Častokrát je rytmus utvářen pomocí několikrát za sebou opakujících se tónů. Vyznačuje se všudypřítomností a lidskou vnímavostí nejenom prostřednictvím smyslů, ale i dokonce přes vnitřní pocit tanečníka (Bláhová, 1949). Tlukot srdce matky v jejím lůně se stává prvotním zaznamenaným rytmem dítěte (Čížková, 2005). Dodržování a orientaci v rytmu u dětí můžeme zdokonalovat řízeným učením a vytleskáváním různých říkadel, avšak mnohdy děti objevují rytmus ustálenou chůzí, během či podupováním nevědomky (Kurková & Eben, 1975).

Tempo znamená rychlost, jakou se tanečník pohybuje během hudební skladby. Míra rychlosti se může buď navýšit nebo naopak zcela zpomalit. Obecně rozlišujeme velmi pomalé

tempo - zlehka, nepříliš pomalé tempo - pohodlně, střední mírné tempo - oživeně a velmi rychlé tempo - živě (Zenkl, 2000). Hlavní rozdíl mezi pomalým a rychlým tempem se zřetelně projevuje v míře dotahování tanečních cviků a jejich počtu opakování. Pokud je při tanci nastaveno pomalé tempo, vykonáváme menší počet pohybů, ale klademe větší důraz na jejich provedení. Naopak s rychlejším tempem roste energičnost a svižnost pohybů, nýbrž dotažení je mnohdy neúplné (Kurková, 1987).

Vnitřní „síla (hlasitost) přednesu hudby se nazývá dynamika“ (Zenkl, 2000). Během tance se dynamický pohyb vyznačuje spíše jako výrazový projev určité linie. Abychom zdůraznili zesílení ostrosti a přesnosti pohybu, čerpáme například z výskoků, vytváření pravých úhlů na horních i dolních končetinách, rozestavěných prstů od sebe nebo zrychlených pohybů hlavy (Kurková, 1987).

2.2.2 Historie tance

„Tanec je starý jako lidstvo samo. Nemáme o tom sice doklady, ale můžeme to předpokládat“ (Chrastil & Majorová, 1958, 9).

Tancem je poznamenána veškerá lidská žijící populace již od prvotních počátků vývoje člověka (Fai, 2001), kdy „všechno pohybující se bylo impulzem k napodobení.“ Byl odjakživa součástí lidské kultury a oblastí týkajících se náboženství, politiky, vzdělání a společnosti. Oslava na počest dobrého lovu, úrody či narození dítěte nebo smutek z úmrtí, neúspěšného lovu a špatného počasí lidem dávala výrazný podnět k tanci (Skotáková, 2009). V různých historických etapách lidstva sledujeme stejně pestré, avšak odlišné projevy tance.

Pravěk

První záznamy o tanci pocházejí již ze starší doby kamenné, kdy byli nakresleni na stěnu jeskyně Cogul v severním Španělsku tančící muži a ženy (Skotáková, 2009). Další dobové kamenné malby nalezneme ve Skandinávii a ve střední Africe. Pravěcí umělci zaznamenávali své kresby na stěny jeskyní, aby prezentovali skutečnosti, jež se jim stávaly během každodenního života. K charakteristickým kresbám patřilo spektrum pohybů, nejvíce však lov zvěře či magické rituály zahrnující čarovné tance. Dodnes primitivní kmeny žijící na Srí Lance nebo v Nové Guinei oslavně tančí okolo ohně, aby vzdaly díky všem světlým okamžikům, které jim přináší sám život (Markovičová, 1985). Pravěcí lidé tančili rovněž kolem totemu, kdy napodobovali veškeré důležité elementy na něm vyryté či nakreslené. Jednalo se tedy primárně o zvířata, rostliny, mraky, duhu, déšť či slunce (Dosedlová, 2012).

Starověk

Starověký tanec znamenal pro tamější společnost zdroj vzdělanosti, zábavy, vyjádření citů a činů či oslavu úrodnosti. Poznamenal mnoho dřívějších kultur, konkrétně Mezopotámii, Egypt, Indii, Palestinu, Krétu, Lydii, Řecko a Řím.

V antickém Řecku bylo zemědělství nejrozvinutějším odvětvím tehdejší společnosti, z toho důvodu tancem lidé obdivovali a ctili bohyni plodnosti Demeter (Markovičová, 1985). Mezi jiné uctívané bohy a bohyně patřili výhradně Dionýsos, Minerva a Venuše, kteří podle pověsti zrodili člověka k tanci. Poté Apollon, Athéna a Afrodité, na počest kterých tance vznikaly a rozkvétaly (Müldner, 1923). Další významný druh antického tance zahrnoval soupeření s býky a končil mnohdy naneštěstí obětí zápasníka neboli tanečníka po náročném výkonu plném akrobatických kousků. Z řecké kultury se nám dodnes dochovaly kolektivní kruhové tance (Dosedlová, 2012).

Na počátku starověku antického Říma byli převládajícími tanečníky otroci, poněvadž jakákoliv pohybová aktivita se projevovala na bázi podřazenosti a ponížení. Tanec nebyl jinak zvláště oblíbenou činností. (Chrastil & Majorová, 1958). Nicméně pod vlivem sousedních kultur se stal později ctností každé rodiny (Müldner, 1923).

Středověk

Pro středověké tance hrálo opět nepostradatelnou roli náboženství projevující se uctíváním bohů a zejména snahou přiblížit se dokonalosti božství. Převážně křesťanství mnohé věřící inspirovalo k tanci, který mohl být na začátku epochy naplňován pouze v kostelech. Světské tance byly konány v kolektivním duchu obloukovitě v uzavřené místnosti (Jebavá, 1998). Kromě duchovních tanců se po celé Evropě rozšiřovaly i jiné druhy tance zprostředkované potulnými komedianty a herci. Vznešenost a ladné pohyby obšťastňovaly tamější šlechtu na hradních a zámeckých dvorech (Markovičová, 1985).

Novověk

Od samotného počátku novověku dochází k bouřlivému rozvoji tanečního stylu dominujícího během celé této novodobé epochy, baletu. Objevil se tudíž jevištní tanec s konkrétním dějem, tancem divákům vyprávěný v divadlech či operách. Balet má kořeny ve Francii, avšak u jeho zrodu stála z velké části prosperující Itálie, coby kolébka renesance. Za vlády Kateřiny Medicejské baletní tanečníci vyjadřovali krásy pohybu ve spojení s hudebním doprovodem, recitací a zpěvem. Tento dramatický souhrn plný rozmanitých kostýmů a rekvizit byl nazývám dvorským baletem, v originálním znění ballet de cour. Ve Francii se stala hlavním

centrem světa baletu Paříž. Francouzský „král slunce“ Ludvík XIV. byl nejenom přítomen na velkém počtu baletních představení, ale dokonce ztvárnil hlavní roli boha slunce Apollona v baletu zvaném „La Nuit“, v českém překladu „Noc“. Podobné baletní soubory vznikaly následně po celé Evropě, dalším převládajícím byl Ruský císařský balet v Petrohradě. Součástí baletní výbavy 19. století byla mušelínově tříčtvrteční bílá sukně a baletní špičky. Ve jmenovaném Rusku se Petr Iljič Čajkovskij zasloužil svým skladatelským umem o zkrášlení nadčasových baletů, ke kterým řadíme Spící krasavici, Louskáčka a Labutí Jezero (Lustigová, 2009).

Moderní tanec

Moderní tanec 20. století je rovněž označován za tanec výrazový (Obrázek 2). Hlavním rozdílem od klasického baletu rozumíme větší komunikaci s diváky, představení různorodých globálních problémů a nutkání k přemýšlení na základě hlubšího smyslu tančícího příběhu. Moderní tanečníci se stávají samotnými autory, jejichž záměrem je oprostit se od divadelní scény a choreografů (Kubicová, 1986). Důraz je v první řadě kladen na vyjádření pocitů za střídání intenzivních gest a pohybů celého těla (Dosedlová, 2012). Isadora Duncanová byla mimořádnou zakladatelkou mnohých tanečních škol soustředících se právě na principy výrazového tance, po jejím odchodu ovšem většina škol zanikla (Kubicová, 1986). Nicméně v průběhu 20. století až do současnosti vznikala a působila řada obdobných tanečních škol věnujících se modernímu tanci. K nejvýznamnějším průkopníkům patřili José Limon, Merce Cunningam nebo Martha Grahamová. Jako český zakladatel, choreograf a tanečník může být uveden Jiří Kylián (Dosedlová, 2012).

Obrázek 2. Výrazový tanec (Housková, 2014).

Po první světové válce byl velmi oblíbeným tanečním stylem jazz, který rovněž zapadá do kategorie moderního tance (Dosedlová, 2012). Za místo jeho zrodu je považováno americké město New Orleans vyznačující se pestrostí tanečních kultur. Do Evropy se jazzový tanec dostal díky uvedení na scénu amerického muzikálu West Side Story (Skotáková, 2009).

Veškeré tance, vzniklé v minulém století, se tančí stále dodnes a je jich opravdu spousta (Dosedlová, 2012). Některé mají osobitý latinskoamerický či afroamerický původ a patří k nim zejména samba, chacha, rumba, jive, tango, foxtrot, charleston, rock-and-roll, twist, soul, funk,

disco, blues, salsa, mambo, break dance, hip hop, techno, house a další (Balaš, 2003). Jiné pocházely z rozdílných prostředí či krajů a reprezentovaly lidské zvyky a obyčeje. „Lidové (folklorní) tance jsou součástí národní identity a uchovávají se dodnes, i když většinou už jen v rámci práce folklorních souborů“ (Dosedlová, 2012).

2.2.3 Společenský tanec

Na principech lidového tance s postupem času rozkvétaly samotné společenské tance (Dosedlová, 2012). Klíčový rozdíl však představuje fakt, že folklórní tanec konkretizuje určitý kraj či region, společenský tanec zahrnuje na druhou stranu jednotný komplex pravidel dodržovaných po celém světě (Rey, 1947). Respektování náležité etikety, která se týkala držení těla a vedení paží, bylo nezbytností. Jedná se zkrátka o tanec „s přesně stanovenými krokovými pasážemi za doprovodu umělé hudby.“ Vznik společenských tanců zprvu sloužil jako zdroj zábavy pro panující vrstvy již za dob feudalismu. Byl rovněž značně ovlivněn energickými a vášnivými tanečními pohyby z Jižní Ameriky (Skotáková, 2009).

Ke správnému ovládání tanečních kroků jednotlivých druhů tanců potřebujeme profesionálního tanečníka v podobě učitele tanečního kurzu, jež nás zasvětí do vznešenosti a přesnosti pohybu. Ten má zpravidla za úkol zrodit další uvědomělé tanečníky, kteří by své zkušenosti předávali nadcházejícím generacím (Rey, 1947). V České republice se nachází řada takových tanečních škol zaměřených na seznámení všech věkových kategorií s krásami okouzlujícího tance (Balaš, 2003).

2.2.4 Sportovní tanec

Ze společenského tance se vyvinul taneční sport provozovaný smíšenými tanečními páry na soutěžních parketech (Skotáková, 2009). Sportovní tanec může být prováděn, jak už rekreačně pro potěšení, tak na profesionální úrovni s cílem dosažení co nejlepšího výkonu. V každé zemi se sportovní tanečníci řídí pravidly určenými konkrétním tanečním svazem. U nás jsou pravidla sportovního tance řízena „Českým svazem tanečního sportu“ (ČSTS). Základní dělení společenských tanců zahrnuje tance standartní a latinsko-americké. Avšak z hlediska odlišného původu a tradice jsou tance dle Balaše (2003) rozděleny do následujících soutěžních kategorií nejenom na výše uvedené základní typy, ale i na tance jazzové a kolové.

2.2.4.1 Standartní tance

Standartní tance mají anglické a latinskoamerické kořeny. Z Anglie pochází waltz, slowfox a quickstep, zatímco tango je původem z Latinské Ameriky (Balaš, 2003). Do této

kategorie rovněž neodmyslitelně patří valčík stvořený ve Vídni. Standartní tance stojí na bázi pevného a uzavřeného držení obou partnerů. Páry ladně tančí po parketu, jako by pluly za dopomoci švihového pohybu. Dámy jsou oděny v dlouhých tanečních róbách, pánové ve společenských fracích. Soutěž je sice doprovázena čím dál častěji rivalitou a chtivostí každého páru zvítězit, tanečníci si však musí současně hlídat eleganci jejich romantického projevu. Od latinsko-amerických tanců se tance standartní liší předem určeným směrem, který musí soutěžní páry dodržovat během svého vystupování (Odstrčil, 2004).

Waltz bývá také nazýván anglickým či pomalým valčíkem (Skotáková, 2009). „Je to tanec lyrický, tanec volných, vláčných, rytmicky a harmonicky vznosných, plynulých pohybů s přenášením váhy těla, se zdvihy a snižováním těžiště“ (Kos, 1973).

Slowfox je rovněž označován za Slowfoxtrot nebo liščí krok. Taneční figury se provádí dlouhými klouzavými kroky v jedné linii a pro pozorovatele navozují nejen dech beroucí eleganci, ale i pocit rozvážnosti a vyváženosti páru (Balaš, 2003).

Quickstep představuje výbušný a dobře naladěný typ standartního tance, dříve byl nazývaný foxtrotem. Zásluhou jazzové a swingové hudby je podobný charlestonu, z něj také čerpá rychlé taneční prvky v podobě různých poskoků (Balaš, 2003).

Tangem rozumíme příval temperamentu a vášně. Podle Balaše (2003) má tango tři odlišné podoby. Buď se jedná se tango argentinského původu (pomalé tempo), tango pocházející z Kuby (rychlé tempo) nebo jeho inspirací byl kubánsko-španělský tanec zvaný „habanera“ (mírnější tempo).

2.2.4.2 Latinsko-americké tance

Vývojově se jedná o mladší taneční kategorii, která je evropského, jihoamerického a středoamerického původu. Španělské paso doble představuje tedy evropský typ. K jihoamerickým tancům řadíme konkrétně sambu. Ze Střední Ameriky se k nám dále dostala rumba a chacha (Balaš, 2003). Živá nezkrotnost, jiskra, příval pozitivní energie či emotivní výbušnost patří k charakteristickým projevům temperamentních tanečníků, současně k jejich hudebnímu doprovodu. Latinsko-americké tance jsou uvolněnější jak v partnerském držení, tak i v choreografii tanečního příběhu. Zapojit se může případná improvizace tanečníků. Oblečení obou pohlaví napomáhá svou nezávislou uvolněností k řádné věrohodnosti tanečního projevu (Odstrčil, 2004).

Paso doble je druh latinsko-amerického tance původem ze Španělska. Dříve bylo tancováno pouze muži, kteří svým sólovým výstupem lákali diváky na příběh toreadora v aréně snažícího se uklidnit rozzuřeného a nezkrotného býka. Později se k tanečníkovi připojila partnerka, která hrála roli mulety v rukou toreadora (Degen, 2003).

Sambou se páry vznáší zcela na místě nebo po obvodu sálu prostřednictvím na sebe navazujících houpavých pohybů v bocích za doprovodu nepřetržitých hmitů podřepmo, a to v rytmu afroamerického naladění (Kos, 1973).

Rumba, jakožto vášnivě a hrdě procítěný tanec dvou milenců, pochází z Kuby. Bývá doprovázena velmi nevšedními nástroji, jakými jsou rumba koule, conga, bonga, claves nebo timbales. Pro tanečníky je velmi obtížné dodržet rytmus z důvodu nevšedního kladení důrazu na 1., 4. a 7. dobu (Kos, 1973).

Chacha též pochází z Kuby. Jedná se o velmi svižný a koketní tanec. V rámci pohybové techniky je založena nejdříve na práci v kyčlích, teprve poté se zapojují chodidla. Tanec můžeme doplnit o souběžně rozvlněná ramena směrem vpřed a vzad (Kos, 1973).

2.2.4.3 Jazzové tance

Kategorie jazzových tanců byla vytvořena, jak již název napovídá, na základě vzniku jazzu, který byl kompletně ovlivněn swingovou érou se svými zásadními představiteli, jako je Fred Astair, Louis Armstrong, Ella Fitzgeraldová nebo Benny Goodman. Jazzové tance pocházejí ze Severní Ameriky a nesou v sobě hravý jive a smutné blues (Balaš, 2003).

Jive se zrodil z pravidelných černošských rytmů s následnou příměsí dalších tanečních stylů, konkrétně swingu, rock-and-rollu a boogie-woogie. Proto se vyznačuje svou jemností a radostí ze života (Degen, 2003).

Blues, na rozdíl od předchozího stylu plného veselosti, je prezentováno svou pochmurností laděnou na černošský hudební lidový repertoár. Písně vypráví smutný příběh nostalgie rodné domoviny, v kontrastu s bídou a utrpením, jež jim Severní Amerika přináší. Avšak Evropané tento typ tance dodnes pojímají radostně, zachovaly se výhradně taneční kývavé pohyby těla do stran v mírném podřepu (Balaš, 2003).

2.2.4.4 Kolové tance

Kolové tance jsou výhradně evropského původu. Řadíme k nim polku a valčík, jež tanečníci kolektivně tančí po párech dokola kolem sálu (Skotáková, 2009).

Polka se jako jediná z našich českých národních tanců uchytila i v jiných státech světa. Rychlé kroky polky inspirovaly mnohé národy, které si skrz modifikaci vytvořily i své specifické názvy. Ve Francii se třesené polce říkalo „tremblente“, v Bavorsku byla polka houpavá a v americké polce převládaly swingové prvky (Kos, 1973). Dokonce i u nás došlo k tvorbě různých druhů polky, za zmínku stojí dupák, rejdovák, skočná, sousedská, obkročák, vrták, polkový třasák a další (Nejedlý, 1925).

Valčík v minulosti znamenal pokrokový tanec králů. Rozpoutával komunikaci za těsného držení tanečních partnerů, která dříve nebyla kvůli tancům na dálku plně využívána (Kos, 1973). Jako „Vídeňský valčík“ bývá označován díky svému rakouskému původu (Skotáková, 2009).

2.2.5 Tanečně pohybová výchova u dětí předškolního věku

„Taneční výchova je komplexní způsob výchovy, založený na spojení hudby, pohybu a slova, přináší velké množství pro rozvoj dětské osobnosti“ (Knopová, 1993, 35).

Na základě vlastních zkušeností Wood (2015) tvrdí, že jsou děti schopny podporovat gramotnost prostřednictvím svých zájmů, a to právě například pomocí tance. Podle Kerr-Berry (2007) je tanečník výsledkem umění vzdělávání se. Improvizace, napodobování, používání rekvizit či obrázků během tancování tedy napomáhají k rozvinutí slovní zásoby kroků a pohybů (Giguere, 2011).

Zahrnutím tanečních lekcí do života dětí předškolního věku prohlubujeme četné aspekty, které budou v pozdějších letech plně využívány. S kladnými přínosy tanečního světa by se měli seznámit v první řadě rodiče, jelikož děti začínají uvažovat o pozitivním přínosu daných aktivit teprve až v mnohem pozdějším životním stádiu. Zajisté i taneční lektoři by měli mít ponětí o důležitosti předávání pohybových zkušeností svým mladším svěřencům. Během tanečních her a cvičení je mohou teoreticky obohatit, k čemu jim bude právě daná aktivita nápomocna.

(Polzerová, 1995) označuje za zásadní cíle tanečně pohybové výchovy:

- Správné držení těla,
- Rozvoj pohyblivosti páteře a kloubů,
- Posílení svalových partií těla,
- Korektní zapojení dechové složky,
- Rozmach kreativity,

- Rozvoj sebeovládání a trpělivosti,
- Podpora komunikace na základě partnerského kontaktu,
- Rozkvět prostorového cítění,
- Schopnost udržet rytmus a vnímat dynamiku pohybu.

Rodiče by také měli brát zřetel na to, zdali budou chtít své potomky zasvětit do kariéry daného typu tance již na začátku samotného předškolního věku nebo v budoucnu. V rámci pravidel jednotlivých soutěží společenských tanců, stanovených Českým svazem tanečního sportu, jsou děti předškolního a mladšího školního věku řazeny do kategorie „Děti I.“, kdy chacha, jive, polka a waltz představují hlavní soutěžní taneční styly. Pokud budou chtít s orientací dítěte na profesionální dráhu tanečníka posečkat, měli by jej právě zapsat do taneční pohybové průpravy, umožňující rozsáhlé formování mladých tanečníků skrz jednotlivé hry a cvičení.

2.3 Taneční škola Coufalovi

Taneční škola Coufalovi přináší radost z pohybu již 29 let. Byla tedy založena roku 1990 a nadále prosperuje v Olomouckém světě společenského tance (Obrázek 3). Zároveň je držitelem mezinárodního certifikátu kvality „WORLD DANCE & DANCE SPORT COUNCIL“. Jak již z názvu vyplývá, zakladatelkou školy je Pavlína Lustik Coufalová a Petr Coufal, kteří společně s ostatními instruktory, včetně vítězky 1. řady televizního pořadu StarDance Kristýny Coufalové, předávají své zkušenosti všem věkovým kategoriím. Nabízí tudíž kroužek taneční pohybové průpravy pro předškolní a školní děti, aerobic pro mládež, taneční kurzy pro středoškoláky, dospělé i seniory. Dále provozuje tančírny pro širokou veřejnost či organizuje letní příměstské taneční tábory pro nejmenší (Taneční škola Coufalovi, n.d.).

Obrázek 3. Logo Taneční školy Coufalovi (Taneční škola Coufalovi, n.d.).

Na ulici 1. Máje nalezneme budovu s názvem „Sál St. Joseph“, kde probíhá většina tanečních kroužků a kurzů. Avšak lektoři rovněž z velké části dojíždějí do okolních měst a vesnic, ve kterých cvičí s dětmi sestavy v rámci taneční pohybové průpravy. Tyto taneční sestavy jsou veřejnosti prezentovány na závěrečné besídce, která se po ukončení prvního pololetí koná na Vánoce nebo v průběhu ledna. Druhé besídkové období probíhá v rozmezí května a června. Rodiče mají tudíž možnost pozorovat pokroky svých dětí a zejména živou

radost vycházející z organizovaného tanečního pohybu, kterému se těší společně s kamarády. Z vlastní zkušenosti z pozice lektorky vím, že se jedná zprvu o velmi obtížnou činnost organizovat děti při různých tanečních choreografiích a současně je přimět ke vzájemné spolupráci. Ovšem s postupem času a s trochou praxe si popravdě nedokážu představit lepší trávení volna, než právě s malými tanečníky a tanečnicemi. Učím je lásce k pohybu a oni mě naopak inspirují a rozvíjí v mých osobních cílech a snahách.

3 CÍLE A ÚKOLY

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvořit zásobník tanečně průpravných cvičení pro děti předškolního věku navštěvujících Taneční školu Coufalovi.

Dílčí cíl bakalářské práce představuje vytvoření video-materiálu, který zachycuje provedení jednotlivých cvičení v praxi.

Zásobník tanečně průpravných cvičení, společně s přiloženým video-záznamem, by měl být koncipován jako pomůcka pro cvičitele, lektory a učitele dětí předškolního věku.

Úkoly

Pro splnění daných cílů jsem si stanovila tyto úkoly:

- Studium české a světové literatury týkající se předškolního věku a tance.
- Tvorba tanečně průpravných cvičení.
- Ověření tanečně průpravných cvičení v praxi.
- Vytvoření zásobníku tanečně průpravných cvičení.
- Vytvoření videozáznamu zachycujícího nejtěžší cvičení na provedení.

4 METODIKA

Pro splnění hlavního cíle práce jsem vymyslela 23 tanečně průpravných cvičení, která jsou přizpůsobena dětem předškolního věku (Příloha 1). Tato průpravná cvičení jsou vedena zábavnou formou, většinou v sobě mající konkrétní příběh. Z toho důvodu mají často podobu také tanečních her. Jedním z cílů těchto cvičení je připravenost dětí pro další taneční vzdělávání.

Na základě informací, získaných z české i světové literatury, jsem si předem stanovila jednotlivé kategorie reflektující oblast, kterou chceme jednotlivými cvičeními u dětí rozvíjet. Taneční cvičení jsem poté do těchto kategorií rozdělila. Avšak mnohdy se kategorie obsahující cvičení mohou navzájem tematicky překrývat. Jedná se tedy o kategorie: *Cvičení na vnímání hudby, Cvičení na orientaci v prostoru, Cvičení na rozvoj spolupráce s tanečním partnerem, Konkrétní cvičení dle dělení společenských tanců* a *Cvičení na rozvoj kreativity a odbourávání pohybových stereotypů*.

Za klíčový zdroj inspirace považuji známé dětské písně se zvířecí či pohádkovou tématikou. Od Taneční školy Coufalovi jsem získala souhlas s dětmi taneční cvičení ověřovat, a to v průběhu tří let mého lektorského působení. Má tvorba byla tedy výrazně ovlivněna vedením tanečního kroužku dětí ve věku od 3 - 6 let v Taneční škole Coufalovi.

Taneční cvičení mohou být vykonávána buď jednotlivě, ve dvojicích nebo s celou taneční skupinou. Počet dětí v taneční skupině může být rozdílný. U všech cvičení je uveden nejvyšší počet dětí 12 z důvodu lepšího korigování ze strany lektora. Nicméně veškerá tanečně průpravná cvičení mohou být realizována i ve větším počtu dětí, poté však musíme počítat s delší časovou náročností.

Úprava cviků byla v mnoha případech zcela nezbytná, a to z důvodu náročnosti nebo složitosti tanečních cvičení na provedení. Po potřebné modifikaci, vždy po ukončení každé taneční lekce, docházelo ke zhotovení fotografií a doplňujícího video-materiálu, převážně obsahujícího taneční kroky a cvičení těžko zvládnutelné na provedení. Na přiloženém DVD se objevují téměř všechna cvičení (Příloha 1) stejně očíslovaná jako v zásobníku. Výjimku tvoří cvičení č. 5, 9, 11, 13 a 23. Tato cvičení nebyla natáčena z důvodu snadného pochopení zadání. Na cvičení s názvem „*Čapí útěk*“ jsem názorně ukázala jak variantu provedení pro předškoláky, tak pro školní děti. Cvičení „*Změna počasí*“, „*Labutí jezero*“ a „*Chování miminek*“ jsou dále doplněna o instrukce k lepšímu korigování dětí bez hudebního doprovodu. Se zveřejněním fotografií a videozáznamů souhlasili vždy oba zákonní zástupci každého dítěte (Příloha 2).

5 VÝSLEDKY

5.1 Cvičení na vnímání hudby

a) <u>Vytleskávání rytmu</u>

1. Já mám koně, vraný koně

<u>Cíl</u>: Vytleskáváním rytmu známé lidové písně se snažíme v dětech rozvíjet dodržování daného rytmu. Podpora vnímání zpívaného textu, spolupráce a komunikace mezi tanečníky.

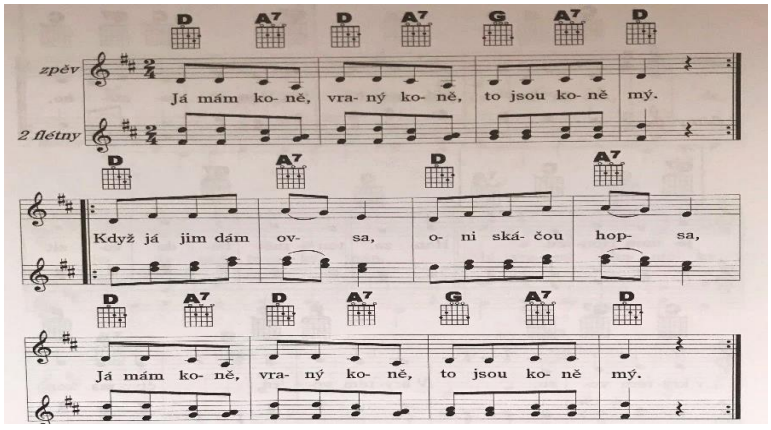
<u>Skupina</u>: 2-12 dětí

<u>Časová náročnost</u>: 5 minut

<u>Pomůcky</u>: Lidová píseň „Já mám koně, vraný koně“ (Obrázek 4).

<u>Příběh, provedení</u>: Koníčci odpočívají ve stájích. Náhle se objeví žokej (lektor), který je potřebuje připravit na důležitý závod. Nejdříve tedy s nimi provede rozcvičku v podobě rozklusání a protřepání kopýtek. Každému koníčkovi je poté určena příslušná značka (taneční podložka). Po rozehřátí žokej začne zpívat písničku „Já mám koně, vraný koně“ a děti se k němu postupně přidávají.

- Hlavní úkol cvičení spočívá v poskocích na místě. Aby se děti snáze naučily dodržovat rytmus, během vykonávaných poskoků si napomáhají jeho vytleskáváním. Zároveň klademe důraz na snahu zvedat střídavě kolena co nejvýše (Obrázek 5).
- <u>Možné obměny, dodatky</u>: Pro větší zábavu a udržení pozornosti dětí můžeme zábavný text proložit činnostmi, jež se v písničce objevují. Najdeme si poblíž sebe kamaráda, a s ním si dáme navzájem ovsa, obroku, jetele nebo skáčeme okolo sebe hopsa, do skoku a vesele.



Obrázek 4. Text písně „Já mám koně, vraný koně“ (Svobodová, 1999).

Obrázek 5. Poskok na místě s tlesknutím.

2. Šamanská slavnost

Cíl: Dodržování daného rytmu, který vnímáme auditivně i vizuálně. Využívání vlastních částí lidského těla, jejichž pohyby postupně měníme. Prohloubení motivace dětí ke společné práci a komunikaci.

Skupina: 4-12 dětí

Časová náročnost: 10 minut

Pomůcky: Pro zpestření a lepší cítění daného rytmu může být využita africká hudba, domorodé bubny či rumba koule. Součást šamanského rituálu případně doplňuje taneční (dešťová) hůl.

Příběh, provedení: Energickými poskoky doprovázenými třepetajícími se dlaněmi do rytmu hudby se s dětmi postupně sjednotíme do společného kruhu. Hlavní šaman (lektor) představuje vůdce kmene, který je také součástí kruhu. Tento šaman udává rytmus domorodého tance vytleskáváním, jež děti napodobují. Za soudobého tleskání rukou o stehna počkáme na všechny členy kmene. Poté společně utíkáme co nejrychleji na místě s cílem dostavit se na posvátné místo. Rytmicky tleskáme do stehen pro signalizaci, že jsme právě dorazili na naše území. Vytváříme veliké kruhy nad hlavou, abychom odehnali všechno zlé. Následným kroužením v zápěstí v upažení přinášíme čistý vzduch dobra pro celý kmen. Poté začneme komunikovat s ostatními šamany tím, že se vydáme třemi kroky do kruhu s hromadným tlesknutím uprostřed, třemi kroky zpět s bubnováním na hrudník.

Možné obměny, dodatky:

- Děti napodobují dupání a tleskání lektora s využitím jednotlivých částí těla. Kromě výše uvedených můžeme rovněž zapojit oblast hlavy, ramen, loktů, dlaní, konečků prstů, kolen i chodidel.
- Pokud máme ve skupině dětí slabší jedince (mladší tanečníci nebo děti trpící specifickou poruchou), kteří se nedokážou sami dostat do kruhu, určíme jednoho, případně více zástupců hlavního šamana. Tito zástupci (šikovnější tanečníci, starší děti) napomáhají ostatním členům kmene dostat se do společného kruhu.
- Hlavní šaman zároveň tvoří s dětmi součást kruhu, protože kdyby předváděl dané taneční kroky uprostřed kruhu, byl by pokaždé obrácen zády k některým dětem.

b) Synchronizace pohybu horních a dolních končetin

Kategorie týkající se propojení pohybů horních a dolních končetin během tanečních cvičení byla vytvořena na základě potřeby zdokonalovat orientaci vlastního těla v pohybu.

Z obecného hlediska dětem pomůžeme lépe koordinovat dílčí části těla, využívané každodenně během různorodých pohybových aktivit. Z konkrétního hlediska společenského tance je sladění všech končetin dohromady zcela nezbytné.

3. Skákací panák

Cíl: Zdokonalujeme koordinaci a současné zapojení horních a dolních končetin dětí. Při využití tanečních pomůcek a náčiní také rozvíjíme orientaci v prostoru. Systematicky uspořádané taneční kroky, jež si děti musí zapamatovat v následnosti na sobě, vedou k procvičení paměti.

Skupina: 1-12 dětí

Časová náročnost: 10 minut

Pomůcky: Taneční podložky, míčky, kruhy, stužky, švihadla a jiné.

Příběh, provedení: S využitím rozmanitého tanečního náčinní lektor připraví taneční dráhu v podobě skákacího panáka, kterého budou děti postupně zdolávat předem stanovenými tanečními kroky za současného zapojení horních a dolních končetin. Pro větší představivost dětem ukážeme jednotlivé části těla panáka, ke kterému jdeme na návštěvu. Nejdříve dětem opakovaně předvedeme správné provedení cviků, teprve poté děti provádí daná cvičení samostatně s mírnou slovní dopomocí lektora.

Příklad skákacího panáka:

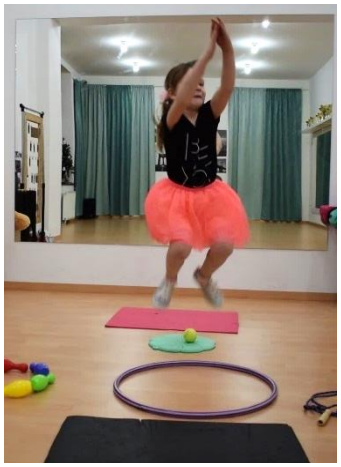
- Stoj snožný na klobouku *(obdélníková cvičící podložka)*, ruce v bok.
- Přeskok hlavy panáka odrazem obounož *(kruhová taneční podložka)*, ruce spojené nad hlavou ve tvaru korunky (Obrázek 6).
- Doskokem obounož se dostaneme do břicha *(kruh)*, ruce v bok.
- Skok jednonož vpravo dovnitř ramene *(kruh z kuželek)*, ruce v upažení (Obrázek 7).
- Skok jednonož vlevo s dopadem obounož do kruhového břicha, ruce v bok.
- Skok jednonož vlevo dovnitř druhého ramene *(kruh ze švihadla)*, ruce v upažení.
- Skok jednonož vpravo s dopadem obounož do kruhového břicha, ruce v bok.
- Přeskok obounož přes nohy *(obdélníková podložka)*, ruce v předpažení (Obrázek 8).

Možné obměny: Pro starší a schopnější děti může být skákací panák vytvořen skrz imaginární, avšak jednoduššími tanečními kroky vymezený prostor. V tomto případě si děti předem uvedené skoky se zapojením horních končetin zamapatují a vytvářejí tudíž danou trajektorii panáka bez jakéhokoliv využití tanečních pomůcek. Jednoduššími cviky imaginárního panáka

rozumíme například: skok snožmo vpřed s rukama v bok, nůžkový skok, čertík se současným předpažením a střídavým boxováním rukou do prostoru.

Dodatky:

- Aby se děti nenudily během chystání taneční dráhy, můžeme jim rozdat omalovánky se skákacím panákem, které si samy vybarví. Dále je nepochybně zaměstnáme nošením potřebných tanečních pomůcek.
- Pro lepší koncentraci ze začátku nevyužíváme hudebního doprovodu. Hudbu spustíme teprve tehdy, když jsme si jisti, že si děti po sobě jdoucí kroky perfektně zapamatovaly.
- Předškoláci neumí příliš dobře rozlišovat pravou a levou stranu, proto nám určité části místnosti (okno, dveře), zařízení (reproduktor, magnetofon) nebo výrazné předměty (hračky, barevné lístečky) pomůžou definovat směr, ve kterém se mají děti pohybovat.



Obrázek 6. Přeskok hlavy panáka odrazem obounož.

Obrázek 7. Skok jednonož vpravo dovnitř ramene panáka.

Obrázek 8. Přeskok obounož přes nohy panáka.

4. Vojáci

Cíl: Správné dodržení čtyřdobého rytmu střídáním poloh horních končetin a pochodu. Se snahou zachytit určitý cvik v daném rytmu souvisí také rozvoj postřehu předškolních dětí.

Skupina: 1-12 dětí

Časová náročnost: 5 minut

Pomůcky: Dle potřeby udávání rytmu můžeme využít metronomu.

Příběh, provedení: Zahrajeme si na vojáky, kteří na místě střídavě pochodují z nohy na nohu. Kolena se snažíme zvedat co nejvýše. V rámci rozvinutí matematických schopností můžeme u pochodování počítat, tím pádem udržovat čtyřdobý rytmus: *Á raz, á dva, á tři, á čtyři*. Dolní končetiny pochodují pořád stejně za udržování rytmu, poloha horních končetin se vždy na

každou dobu mění. Lektor tedy dětem ukazuje měnící se polohy horních končetin a ony jej napodobují. Předvádíme například střechu (spojením rukou nad hlavou), ruce ve vzpažení, upažení, předpažení, připažení, zapažení. Pohyb rukou můžeme kombinovat na obě strany – pravá ruka ve vzpažení, levá ruka v upažení a opačně. Pro pobavení dětí si lektor může na danou dobu zakrýt oči, uši, pusu či břicho.

Možné obměny, dodatky:

- S postupem času děti dokáží počítat rytmus i bez dopomoci lektora. V tom případě se dle úrovně šikovnosti dětí naskytuje možnost využití metronomu.
- Případně dětem měníme směr pochodování – vpřed, vzad, vpravo, vlevo nebo na místě.
- Příkladem složitějšího vojáka může být pochodování vlevo za střídání horních končetin, kdy je pravá ruka ve vzpažení a levá ruka v upažení (Obrázek 9).
- Co se týče rozvoje hrubé a jemné motoriky, můžeme zároveň do cvičení zapojit pomůcky *(stuhy, míč, panenka, plyšák)*.

Obrázek 9. Vojáci při pochodování vlevo za střídání horních končetin (pravá ve vzpažení, levá v upažení).

c) Vnímání textu hudební předlohy

5. Jak se budí princezny

Cíl: Zaujetí pro taneční hru je podpořeno oblíbenou dětskou pohádkou. V dětech tudíž rozvíjíme fantazii. Prohlubujeme kreativitu (vymýšlení vlastních tanečních kroků během probuzení) a vzájemnou neverbální komunikací mezi princem a princeznou.

Skupina: 8-12 dětí

Časová náročnost: 5 minut

Pomůcky: Píseň „Na sedmém lánu“ (Autor textu: Zdeněk Borovec).

Příběh, provedení: Malé tanečnice se přetvoří do postavy *Šípkové Růženky*. Nejdříve děti naučíme, jak se správně klanět princi, nasazovat korunku a pohupovat se do rytmu s držením šatiček. Pokud máme ve skupině dětí kluky, ti budou zastávat roli prince, pokud nikoliv, probouzet Růženky bude lektor. Princové se naučí správné držení meče v ruce a statečné pochodování. Nejdříve se všechny děti ladně pohybují po parketu tanečními kroky, jež si samy vymyslí. Lektor jim také ukáže možnosti tanečních kroků v případě nesnází. V okamžiku zastavení hudby všechny Růženky postupně usínají v póze, ve které skončily svůj poslední taneční krok. V té chvíli přichází pochodem princ zachránce a princezny postupně jednu po druhé probudí pohlazením z věčného spánku. S probuzením první princezny se opět zapíná hudba, děti však tancují dle pořadí, v jakém jsou zachráněny předem určeným princem. Oslavný tanec nastává, až jsou probuzeny všechny spící princezny. Po nějaké době se může opět hudba zastavit a znovu se opakuje celý příběh.

Možné obměny, dodatky: Taneční hra se dá provádět i bez zastavení hudby. V tom případě určíme zlou sudičku, která bude zastavovat pohyb princezen za využití rekvizity *(růže, list)*. Když se růží dotkne Růženky, ta usíná, ale může být opět zachráněna statečným princem.

6. Maličký krokodýl

Cíl: Vnímání hudebního textu, udržení pozornosti nejmladších dětí.

Skupina: 1-12 dětí

Časová náročnost: 10 minut

Pomůcky: Píseň „Chňapík, maličký krokodýl“ (Autor textu: Petr Vondráček).

Příběh, provedení: Píseň *Chňapík, maličký krokodýl* je pro děti velmi chytlavá a mohou napodobovat vše, co se v daném textu zpívá. Proto je ke snadnějšímu pochopení uvedena ukázková taneční choreografie, která může být využita rovněž jako taneční hra.

Choreografie:

- *Já jsem Chňapík, maličký krokodýl* – Pochodujeme s otevřenou krokodýlí tlamou pomocí propnutých paží - pravá v předpažení s dlaní vzhůru, levá v předpažení povýš s dlaní dolů. Dlaněmi si plácneme a vyměníme orientaci rukou - levá v předpažení s dlaní vzhůru, pravá v předpažení povýš s dlaní dolů (Obrázek 10).
- *V Africe bydlím, kde teče řeka Nil* – Podřep rozkročný, bubnujeme vpravo. Řeku Nil ukážeme dlouze pohybem zpět vlevo.

- *Z vajíčka jsem se vyklubal* – Dřep, postupně se klubeme, na konci výskok.
- *Po čtyřech nožkách na cestu se dal* – Ukážeme tlapky, pokračujeme do tureckého sedu.
- *Ťap, ťap, ťapi, ťapi, ťapi, ťap* – V tureckém sedu střídáme ruce ve vzpažení. Vzpažení je vždy prováděno na první dobu ¾ taktu. (Obrázek 11).
- *Ťap, ťap, ťapi, ťapi, ťapi, ťap* – Vyskočíme ze sedu do stoje, ruce v bok.
- *Mezihra* – Pata, špička překřížením přes levou stojnou nohu, 2x přísunný krok doprava. Obdobně doleva. Po celou dobu ruce v bok.
- *Já jsem ten Chňapík, maličký krokodýl* – Pochodujeme s propnutými pažemi a střídáme opět orientaci rukou v předpažení a v předpažení povýš (Obrázek 10).
- *Ve vodě plavat, a lovit je můj cíl* – Podřep rozkročný. Kraulem plaveme směrem vpřed. Na lovení si vezmeme luk a šíp, natáhneme na jednu stranu lanko a vystřelíme současně v podřepu rozkročném přeneseme váhu v protisměru výstřelu (Obrázek 12).
- *Najdu skrýš za rákosím* – Schováme si obličej do dlaní a pohupujeme se do rytmu.
- *Tam si Chňap, Chňap, zoubky nabrousím* – Vytvoříme kruh z dlaní a dáme si jej před pusu, v kruhu cvakáme zubama.
- *Chňap, chňap, chňapi, chňapi, chňapi, chňap* – V tureckém sedu střídáme ruce ve vzpažení (Obrázek 11).
- *Chňap, chňap, chňapi, chňapi, chňapi, chňap* – Vyskočíme ze sedu do stoje, ruce v bok.
- *Já jsem ten Chňapík, maličký krokodýl* – Pochodujeme s propnutými pažemi a střídáme opět orientaci rukou v předpažení a v předpažení povýš (Obrázek 10).
- *Je ze mě chlapík, teď mám už hodně sil* – Ukážeme pravý a levý dvojhlavý sval pažní (biceps), bijeme se v prsa.
- *Vážku, mouchu, komára* – U těla zatřepetáme malými křídly jako vážka. Dlaněmi si nasadíme brýle na oči jako moucha. Prudce tleskneme, abychom zamáčkli nežádoucího komára, nohy současně v mírném stoji rozkročném.
- *Já chňapu rád, no to je príma hra* – Tleskáním opíšeme celý kruh, začínáme ve vzpažení.
- *Chňap, chňap, chňapi, chňapi, chňapi, chňap* – V tureckém sedu střídáme ruce ve vzpažení (Obrázek 11).
- *Chňap, chňap, chňapi, chňapi, chňapi, chňap* – Vyskočíme ze sedu do stoje, ruce v bok.
- *Mé jméno Chňapík, krokodýlí kluk* – Pochodujeme s propnutými pažemi a střídáme opět orientaci rukou v předpažení a v předpažení povýš (Obrázek 10).
- *Večer jdu spinkat, tak tiše ani muk* – Spojenými dlaněmi se ukloníme k ramenu a naznačíme spánek. Dáme si natažený ukazováček před pusu, ať nás nikdo neruší.

- *S mámou v pelíšku jsem rád* – Obejmeme kamaráda vedle sebe.
- *Sen o chňapání nechávám si zdát* – Lehneme si na zem a děláme, že spinkáme. Po zbytek písničky během spánku občas spolkneme mouchu nebo zmáčkneme komára.

Obrázek 10. Pochod s krokodýlí tlamou pomocí natažených paží.

Obrázek 11. Střídavé vzpažení v tureckém sedu.

Obrázek 12. Přenesení váhy v podřepu rozkročném v proti směru výstřelu z luku.

5.2 Cvičení na orientaci v prostoru

Pro děti předškolního věku je velmi obtížné rozlišovat pravou a levou stranu. Správné určení stran je během tancování nezbytností. Rozhlédnutím po místnosti můžeme definovat výrazné předměty, dle kterých se děti lépe orientují. Místo pravé ruky použijeme tedy označení: ruka u obrázku. Levá noha může být nahrazena například formulováním nohy u židle, u záclony nebo u posazeného plyšového medvěda na zemi. Dále můžeme využívat dveře, okno, barvy stěn a podobně. S využitím stěn dále pokračujeme při tancování stejné choreografie na odlišné strany stěn v místnosti. Daná cvičení se nám proto budou hodit v případě budoucího vystupování dětí na jevišti, které je natočené na opačnou stranu než-li cvičící sál.

Děti dále rozvíjí prostorovou představivost vzájemnou spoluprácí, komunikací a tvořivostí během tanečních cvičení prováděných skupinou hromadně. Vytvořená cvičení se soustředí především na postavení jednotlivce na tanečním parketu s následnou změnou ve formě sdružování se do společného kruhu či vytvářením menších skupin po třech či čtyřech jedincích.

a) Určování směru

7. Změna počasí

Cíl: Zlepšení orientace v prostoru. Po sobě jdoucí kroky, opakované vždy na každou stranu místnosti, dětem umožní lepší zapamatování si těchto kroků.

Skupina: 1-12 dětí

Časová náročnost: 10 minut

Pomůcky: 4 velké obrázky: sluníčko, mráček, déšť, vločka (Obrázek 13). Taneční značky.

Příběh, provedení: Před vyučovací taneční hodinou rozmístíme vždy jeden obrázek doprostřed každé stěny čtvercové či obdélníkové místnosti. Dětem napřed vysvětlíme, že budou vykonávat stejné taneční pohyby s postupným otočením těla o 90 stupňů na odlišné druhy počasí v podobě obrázků. Dále se pobavíme, pro které roční období je dané počasí charakteristické. Po seznámení se s tématikou pokračujeme s naučením kroků.

- Foukající větříček napodobíme vlnovitým pohybem rukou ve vzpažení za současného sesouvání se postupně dolů do dřepu (vlna).
- Chladná země je studená, proto rychle vyskočíme ze dřepu do tvaru písmene X (Obrázek 14).
- V létě se rádi potápíme v moři, proto si zacpeme jednou rukou nos a zahrajeme si na potapěče, který se vlní tělem dolů do dřepu (Obrázek 15).
- Pod vodou neudržíme dech, proto vyplujeme zpět nahoru nad hladinu (Obrázek 15).
- Tuto taneční sestavu provádíme nejdříve na obrázku sluníčka. Když ji máme hotovou, můžeme ji zopakovat ještě jednou, poté ve skoku vykonáme čtvrtobrat (otočení těla o 90 stupňů) směrem na obrázek mráčku. Obdobně opakujeme cvičení pro déšť a vločku.

Možné obměny, dodatky:

- Před nadcházejícím vystoupením by měl lektor využívat měnícího se směru v místnosti pro zopakování dané choreografie. Pokud se ale jedná o složitější taneční sestavu s neustále se měnícím místem tanečníků, měl by využít nejvíce dva tyto směry, aby nedocházelo ke zmatení dětí a k zapomenutí tanečních kroků.
- Hru na změnu počasí můžeme pojmout také jako hru na pohádkové postavy (otáčíme se na Popelku, Karkulku, Krtečka, Aladina) nebo na zvířátka (otáčíme se na pejska, kočičku, králíčka, motýlka).
- Děti mohou zvolené obrázky vždy po otočení nahlas pojmenovat nebo jim zamávat.

- Pokud máme místnost trojúhelníkového tvaru, zvolíme pouze 3 obrázky.

Obrázek 13. Obrázky se změnou počasí.

Obrázek 14. Výskok do tvaru písmene X.

Obrázek 15. Potapěč.

8. Beruško, půjč mi jednu tečku

Cíl: Dané cvičení pomáhá k lepší orientaci v prostoru. Rozvíjíme také společnou koordinaci horních a dolních končetin.

Skupina: 1-12 dětí

Časová náročnost: 10 minut

Pomůcky: Píseň „Beruško, půjč mi jednu tečku“ (Autor: Dagmar Patrasová). Taneční značky.

Příběh, provedení: Podle refrénu známé písničky *Beruško, půjč mi jednu tečku* napodobujeme činnosti, které se v textu objevují.

- *Beruško, půjč mi jednu tečku* – Pochodujeme na místě a u toho spojenými dlaněmi před hrudníkem prosíme berušku o jednu tečku.
- *Třeba tu co máš na zadečku* – Děti výskokem změní směr o 180 stupňů. Jsou tedy zády k lektorovi a kroutí na něj zadečkem (případně se lektor rychle postaví před ně).
- *Musím ji napsat za větou* – Děti se postupně otáčí za pravým ramenem směrem ke cvičiteli (nebo současně s ním) Pravou rukou zároveň napodobují psaní.
- *Ať se mi slova nepletou* – Pochodujeme na místě a u toho kroužíme zápěstím, abychom zdůraznili zpívaný zápor v textu.

Možné obměny, dodatky: Na zbylé sloky písně můžeme s dětmi eventuálně vytvořit taneční choreografii. Využijeme například napodobení klanícího se tulipánu, bolavých zad, bubáka sedícího na dubu, žáků zkoušejících pana učitele a podobně.

9. Přehlídka letadel

Cíl: Na základě měnících se prostorových situací je tato taneční hra pomocníkem k lepší orientaci v prostoru. Tanečník své postavení na tanečním parketu nemění sám, ale s dopomocí ostatních kamarádů. Z toho důvodu rozvíjíme u dětí potřebnou spolupráci a komunikaci.

Skupina: 3-12 dětí

Časová náročnost: 10 minut

Pomůcky: Model nebo obrázek letadla. Taneční značky.

Příběh, provedení: Lektor na začátku taneční hry umístí model letadla do středu místnosti. Zahrajeme si na letadýlka. Stoupneme si do řady a nastartujeme motor tím způsobem, že se nám naše těla začnou třást. Poté roztáhneme křídla v upažení a střídavě se nakláníme doprava a doleva. Na konci řady určíme dva hlavní piloty. Zastavíme se v připažení a od pilota číslo 1, který stojí na kraji řady, se postupně nakláníme jeden po druhém směrem doleva (Obrázek 16). Až ukončí cvik poslední v řadě (pilot číslo 2), následuje úklon doprava (opět jeden po druhém). Dále mají letadla za úkol proletět se v jednom společném kruhu. Proto tedy letíme v upažení za pilotem číslo 1, který nás vede do daného útvaru kolem modelu letadla (Obrázek 17). Na signál lektora letadla opět vyletí z kruhu do jedné řady za pilotem číslo 2. Zaparkujeme letadla tím způsobem, že přistaneme v kleku na jedné noze a křídla se nám stáhnou k tělu (Obrázek 18). Ve jmenovaném kruhu provádíme různé varianty:

- Náklon do středu kruhu (k letadlu).
- Odklon z kruhu ven (nedíváme se na letadlo).
- Letíme rovně s rukama v upažení.
- Změníme směr letu na druhou stranu po kruhu.
- Zastavíme se, předpažíme ruce a máme menší turbulence. Třepeme tedy celým tělem.
- Vzpažíme ruce a v zastavení letíme střemhlav vzhůru.

Možné obměny, dodatky:

- V řadě je doporučeno využít tanečních značek k lepší orientaci dětí u měnících se prostorových situací.
- Zároveň si vyznačíme oba dva hlavní piloty pomocí barevných rozlišovacích triček, čepic či leteckých brýlí.

Obrázek 16. Postupný úklon doleva za pilotem číslo 1.

Obrázek 17. Náklon do středu kruhu okolo modelu letadla.

Obrázek 18. Přistání letadel v kleku na levé noze, křídla podél těla.

10. Těsto na pizzu

Cíl: Za dopomoci měnící se hlasitosti hudby děti rozlišují, jaký útvar mají společně v prostoru zaujmout. Učí se společné spolupráci a komunikaci.

Skupina: 4-12 dětí

Časová náročnost: 5 minut

Pomůcky: Zvolený hudební doprovod.

Příběh, provedení: Děti mají za úkol uválet společnými silami těsto na pizzu. Chytneme se za ruce a uděláme obrovský kruh, aby bylo těsto tenoučké a pizza veliká pro všechny. Lektor zapne hudební doprovod a postupně ovládá hlasitost dané skladby. Na hudbu tanečníci pochodují po obvodu kruhu. V případě hlasité hudby je těsto veliké, děti tedy vytvoří co největší kruh. Když hraje hudba potichu, kruh bude zmenšován v počáteční kuličku těsta, jež se musí znovu rozválet. V okamžiku zastavení hudby děti napodobí tvar pizzy vlastníma nohama (Obrázek 19), zaujmou tedy postavení trojúhelníku – paty u sebe, špičky směřují do stran. Pizza je hotová a my se pro její kousek musíme snížit přes baletní plié - snížíme se s nohama v pokrčení (Obrázek 20), záda narovnaná, až dojdeme do grand plié (ještě více prohloubíme rozsah

pokrčení nohou) a uchopíme pizzu, kterou sníme. Poté máme další úkol, a to upéct pizzu pro celou rodinu. Chytneme se za ruce s kamarády vedle sebe a pokračujeme v pochodování po kruhu pro další potřebné těsto. Jakmile se začne opět měnit hlasitost hudby, těsto buď natahujeme nebo naopak zkracujeme.

Možné obměny, dodatky:

- Po obvodu kruhu děti nemusí pouze pochodovat, mohou střídat veškeré lokomoční pohyby: chůze, běh, poskoky.
- Obměnou kuchtění pizzy může být koláč, dort, bábovka a jiné dobroty.

Obrázek 19. Znázornění postoje trojúhelníku pomocí nohou v podobě pizzy.

Obrázek 20. Znázornění baletního plié.

b) *Volba směru*

11. Luční víly na paloučku

Cíl: Orientace v prostoru s volbou směru. Kladen důraz na správné držení těla.

Pomůcky: Zvolený hudební doprovod. Taneční podložky ve tvaru kytiček nebo koleček odlišných barev.

Skupina: 4-12 dětí

Časové provedení: 5 minut

Příběh, provedení: Na začátku taneční hry lektor rozdá každému dítěti taneční podložku v podobě kytičky, které rostou na provoněném paloučku. Každou kytičku můžeme před dětmi označit terminologicky dle příslušné barvy – modrá (pomněnka), červená (tulipán), žlutá (slunečnice), fialová (fialka), bílá (sněženka) a obdobně další barvy, které máme k dispozici. Děti tedy ze svého těla udělají stonek, kytičku si nasadí na hlavu jako klobouk, který si oběma rukama přidržují, aby jim nespadl. Na hudbu se ladně pohybujeme po tanečním parketu.

S pozastavením hudební skladby položíme svůj květinový klobouk na palouček. Když hudba opět pokračuje, vezmeme si klobouček jiné barvy, než jsme měli původně a pokračujeme v tanci. Změna směru je zde spojena s preferencí dítěte. Nejdříve tancuje ve své taneční ose, poté se z ní po zastavení a následném spuštění hudby vychýlí (změní směr tance), aby našlo kytičku své oblíbené barvy, druhu nebo právě tu, kterou měl na hlavě jeho kamarád.

Možné obměny, dodatky: V rámci rozvíjení správného držení těla můžeme s dětmi před touto taneční hrou provést cvičení, kdy si každý tanečník nasadí na hlavu klobouček v podobě kytičky, avšak nyní je zakázáno si daný klobouček přidržovat pomocí horních končetin. Řekneme dětem, že pokud budou narovnané a hlavu budou udržovat ve vzpřímené poloze, květinový klobouček jim nespadne z hlavy. V tomto správném postavení se projdeme po tanečním parketu, zkusíme se otočit okolo sebe a provést chůzi pozpátku.

5.3 Cvičení na rozvoj spolupráce s tanečním partnerem

a) Cvičení ve dvojici

12. Neposlušný výtah

Cíl: Daným cvičením rozvíjíme potřebnou spolupráci a komunikaci s tanečním partnerem.

Skupina: 2-12 dětí

Časová náročnost: 10 minut

Pomůcky: Zvolený hudební doprovod (cvičení může být součástí dané choreografie).

Příběh, provedení: Postavíme děti do dvojic a naučíme je gratulovat si na obě strany. Využíváme tedy vždy pravé (poté levé) ruky tak, aby gratulace probíhala správně zkřižmo - v proti směru ruky kamaráda. Dále dětem objasníme, že každá dvojice společně nastoupí do výtahu. Chceme se dostat ze čtvrtého patra do patra prvního, proto budeme každou gratulaci počítat na čtyři doby. Místo gratulace rukama se později za protější ruce pouze chytneme. Postupujeme tedy:

- Pravá ruka s pravou rukou zkřižmo (Obrázek 21), zbylé ruce vložíme pod první ponechané držení a provedeme gratulaci na opačnou stranu - levá ruka s levou rukou zkřižmo (Obrázek 23).
- První část cvičení provedeme na již zmíněné čtyři doby s doprovodným přechodem až do dřepu (Obrázek 22).

- Ve druhé části cvičení máme za úkol vyjet výtahem naopak z prvního patra do patra čtvrtého.

Možné obměny, dodatky:

- Taneční cvičení můžeme také pojmout formou soutěže mezi jednotlivými dvojicemi. První soutěž může probíhat na provedení – která dvojice předvede výtah nahoru i dolů správně. Dále můžeme soutěžit ve správném provedení cviků na rychlost.
- Je doporučeno dávat děti, kterým se cvičení příliš nedaří do dvojice se zdatnějšími jedinci. Po úspěšném naučení a zvládnutí provedení cviků si děti teprve vybírají dvojici.

Obrázek 21. Spojení pravých rukou, levé ruce v následném momentu před držením (čtvrté patro).

Obrázek 22. Poslední výměna výtahu ve dřepu (první patro), levé ruce v následném momentu před držením.

Obrázek 23. Držení zkřižmo oběma rukama současně.

13. Neposední trpaslíci

Cíl: Rozvoj verbální a neverbální komunikace (v okamžiku změny barvy). Cvičení na postřeh a rychlost reakce.

Skupina: 2-12 dětí

Časová náročnost: 10 minut

Pomůcky: Zvolený hudební doprovod. Samolepky na čelo dvou odlišných barev.

Příběh, provedení: Ve dvojici si každá tanečnice vylosuje jednu samolepku. Tyto samolepky by měly být odlišné barvy, aby děti věděly, kdo bude zrovna provádět dané cvičení. Každý tanečník si nalepí samolepku na hřbet ruky pro lepší orientaci v případě zapomenutí barvy. Dětem nejdříve vysvětlíme, že si zahrajeme společně na trpaslíky, kteří neposedí na místě, když uslyší svou barvičku. Předem je naučíme konkrétní taneční kroky příslušné každé barvě. Na zaznění signálu „modrá“ trpaslíci s růžovou samolepkou provedou klek sedmo a vytvoří si nad

hlavou čepičku pomocí spojených dlaní. Modří trpaslíci zároveň poskakují polkovým krokem s rukama v bok okolo svých růžových kamarádů. Jakmile lektor řekne „růžová“, trpaslíci si své taneční kreace vymění.

Možné obměny, dodatky:

- Samolepku si děti mohou nalepit také na čelo, avšak pouze mají-li naproti sobě zrcadlo, které jim napoví v momentu, kdy zapomenou, jakou barvu si na začátku cvičení vylosovaly.
- Taneční cvičení se dá pojmout formou pohádky nebo vyprávěného příběhu, který si lektor předem připraví, a ve kterém se vyskytují zapojené barvy. Také písničky obsahující ve svém textu příslušné barvičky jsou využitelné.

b) Cvičení ve trojici

14. Labutí jezero

Cíl: Podpora spolupráce a komunikace v menší skupině.

Skupina: 3-12 dětí

Časová náročnost: 10 minut

Pomůcky: Zvolený hudební doprovod.

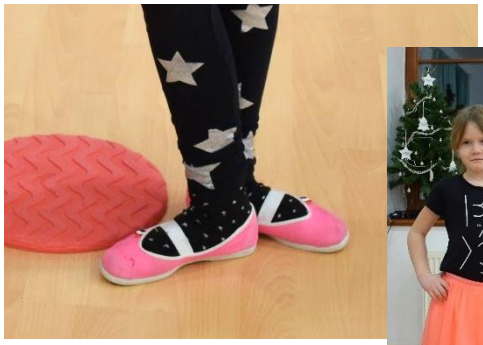
Příběh, provedení: Zahrajeme si s dětmi na baletky, které se vznášejí s lehkostí po jezerní hladině jako půvabné bílé labutě. Rozdělíme tanečníky do trojic. Každá trojice se chytne tím způsobem, že prostřední labuť zkříží obě ruce a zbylé labutě po jejím boku ji chytnou za nataženou ruku. Krajní labutě si dávají současně volnou ruku v bok, aby jim nepřekážela. Poté si ujasníme postavení nohou. Přiblížíme dětem postavení 5. pozice (Obrázek 24), typické pro baletní prostředí. Po procvičení baletní pozice následuje kombinace této pozice s dalšími kroky:

- Pravá noha vždy vepředu, levá noha se nachází vždy vzadu.
- Střídáme přiložení chodidel ke kotníku – levá noha stojná, pravá noha se přiloží ke kotníku (zde se nám může mírně vychýlit z 5. pozice).
- Výměnou v podobě mírného výskoku se z pravé nohy stane stojná (stále je však umístěna vepředu), levá noha se přiloží ke kotníku (zezadu).
- Při výskoku si napomáháme pomocí plié v 5. baletní pozici (Obrázek 25).
- Na lektorovo vytleskávání střídáme přikládání pravé a levé nohy u kotníku.

- Cvičení ve trojici provádíme na místě, poté se můžeme začít pohybovat společně na jednu stranu, následně zpět.

Možné obměny, dodatky:

- Uprostřed trojice by se měl vyskytovat buď nejmenší nebo naopak největší jedinec.
- Postavení 5. pozice by nemělo být bolestivé.
- Při přeskocích z nohy na nohu klademe důraz na propnuté špičky a vzpřímené držení těla.
- Složité přeskoky se můžeme naučit nejdříve jednotlivě a ve dvojicích. Teprve poté se chytneme s kamarády ve trojici. Zjistíme, že pomocí držení kamaráda máme větší stabilitu.



Obrázek 24. Stoj v 5. baletní pozici.

Obrázek 26. Postavení labutí s pravou stojnou nohou, levou přiloženou ke kotníku.

Obrázek 25. Plié v 5. baletní pozici.

15. Rozvíjející se poupátka

Cíl: Rozvoj spolupráce a komunikace, postřehu a rychlosti reakce.

Skupina: 3-12 dětí

Časová náročnost: 5 minut

Pomůcky: Zvolený hudební doprovod.

Příběh, provedení: Tanečním cvičením se budeme s dětmi rozvíjet stejně jako poupátka probouzející se ze zimního spánku. Pro zvěstování příchodu jara vytvoříme s dětmi kruh. Pravá noha směřuje do kruhu, levá je umístěna těsně za ní, ruce v bok. Pohybujeme se po směru hodinových ručiček drobnými kroky na špičkách za udržení daného postavení nohou a rukou,

stejně jako jemné rostlinky. Na tlesknutí se jarní poupátka začnou otevírat a opačně zavírat. Při rozvíjení poupátek jsou děti postaveny ve stoji přednožném pravou, oporu a stabilitu drží ve stoji zánožném levou, s doprovodným kruhovitým rozevíráním paží provedou záklon. Zavírání poupátek probíhá směrem do kruhu, postavení nohou zůstává stejné, váha se však přenese na pravou nohu. Doprovodný pohyb zavírajících se paží končí polohou ve vzpažení.

Možné obměny, dodatky:

- Lektor může udávat rytmus jeho vytleskáváním dle úrovně zdatnosti tanečnic. V tomto případě dvojité tlesknutí signalizuje rozvíjení poupátek.
- Dále může využít z počátku pomalejší hudby, která bude postupně nahrazena rychlejšími rytmy.

5.4 Konkrétní cvičení dle dělení společenských tanců

Předchozí kategorie rozdělení tanečních cviků a her se týkaly především přípravy, kterou děti potřebují k tomu, aby se v budoucnu mohly věnovat sportovnímu tanci. Tato kategorie v sobě nese přímo konkrétní cvičení obsahující taneční kroky, které se mohou objevit v pozdějších choreografiích tanečníků společenských tanců.

U dětí předškolního věku se soustředíme především na vykonávání tanečních cviků zábavnou formou. Klademe důraz na to, aby se v budoucnu snáze orientovaly nejenom ve složitých krocích společenských tanců, ale i v potřebné orientaci v prostoru, rytmu a v nezbytné spolupráci s tanečním partnerem. K dokonalosti dojdeme, když si děti v následujících letech vybaví dříve vykonávané cvičení a dokonce odhalí, k čemu jim bylo užitečné.

a) Standartní tance

16. Chování miminka

Cíl: Prostřednictvím hravého cvičení se snažíme dětem přiblížit základní valčíkové kroky.

Skupina: 1-12 dětí

Časová náročnost: 10 minut

Pomůcky: Zvolená hudba (dle úrovně zdatnosti) v rytmu valčíku. Taneční značka (pro orientaci při měnícím se postavení pravé a levé nohy). Plyšové zvířátko, hračka miminka.

Příběh, provedení: Plyšové zvířátko či miminko chováme do rytmu. Pohupujeme se zleva do prava v mírném stoji rozkročném na hudbu v rytmu valčíku ve 3/4 taktu. Přechod mezi

pohupováním je zároveň dán přenesením váhy z jedné nohy na druhou (Obrázek 27). Jedno zhoupnutí provádíme na tři doby v taktu vždy 2x na každou stranu. Je doprovázeno hlavou a posunem zvířátka na stranu houpání. Poté provedeme zjednodušeně klasický valčíkový krok, kdy pravou nohu vpřed (první doba v taktu) doplníme o levou nohu (druhá doba v taktu), následuje pauza (třetí doba v taktu). Opačně levou nohu vrátíme zpět na kolečko (Obrázek 28) a k ní přidáme nohu pravou, následuje pauza. Takto provádíme pokaždé opět na tři doby v taktu, 2x vpřed i vzad.

Možné obměny, dodatky:

- Společný kontakt pravé i levé nohy s přestávkou na jednu dobu v taktu byl v tomto tanečním cvičení realizován z toho důvodu, aby nedocházelo k případnému zmatení předškoláků. Složitější formu (případně i s otáčením) můžeme zvolit u starších dětí.
- Během valčíku bychom se měli vyvarovat přehnanému kolíbání za strany na stranu. Až si děti zafixují daný pohyb, teprve poté tanec zharmonizujeme ve švihové, ladné a rytmické kroky.
- Klademe důraz na správné držení těla, při držení miminka máme ostré lokty a narovnaná záda. Špička u natažené nohy, na níž není přenesena váha, je vždy propnutá.

Obrázek 27. Přenesení váhy na pravou nohu, levá je natažená s propnutou špičkou.

Obrázek 28. Levá noha se vrací zpět na kolečko, poté následuje přísun pravé nohy.

b) Latinsko-americké tance

17. Mořské vlny

Cíl: Odbourat u dětí ztuhlost, zároveň získat větší uvolnění během taneční lekce. V budoucnu děti vlnění využijí téměř ve všech temperamentních latinsko-amerických tancích.

Skupina: 1-12 dětí

Časová náročnost: 5 minut

Pomůcky: Zvolený hudební doprovod. Taneční značky.

Příběh, provedení: Nejdříve dětem vysvětlíme, že dané cvičení se týká práce boků do stran, avšak na rozdíl od tance chacha (horní část těla se příliš nezapojuje do vlnění), si horní částí těla včetně hlavy dopomůžeme. Avšak každá provedená vlna trvá vždy na 2 doby v osmidobém taktu. Představíme si, že jsme s dětmi u moře. Chceme napodobit obrovské vlny, které doprovázejí pohyb moře před bouří. K imitaci vln využijeme tedy kompletně celého těla. Provádíme celkem 4 vlny, a to vpravo, vlevo, vpřed a vzad.

- Postup vlny do strany: Stoj spatný. Hlava začíná pohyb jako první ukloněním se k pravému ramenu. Poté úklon trupu za dopomoci pokrčení v loktech. S úklonem současně ukročíme pravou nohou po směru vlny (Obrázek 28). Obdobně provedeme cvičení vlevo.
- Postup vlny vpřed: Nohy opět začínají u sebe. Prvně přitiskneme bradu k hrudníku, hlava tedy směřuje dolů. Její pohyb doprovodíme vykročením pravé nohy vpřed a prohnutím celého těla. Vytažením z ramen se podíváme ke stropu a zadní levou nohu natáhneme, abychom udrželi lepší stabilitu a nespadli jsme do moře (Obrázek 29).
- Postup vlny vzad: Vycházíme z konečného postavení ve vlně vpřed. Pohyb začíná opět přitisknutím brady na hrudník za současného vyhrbení se v zádech. Pravá pokrčená noha se vrací zpět do počátečního postavení, kdy máme obě nohy u sebe.

Možné obměny, dodatky: Věrohodnost mořské tématiky během tanečního cvičení může být doplněna o napodobení všech plaveckých stylů pomocí tanečních kroků. Dále skočíme do imaginárního záchranného kruhu. Poté kroužíme pánví stejně tak, jak se kruh pohupuje ve vlnách. Náhle uvidíme potapěče, s kroucením pánve se pomalu sesuneme dolů až k mořské hlubině, abychom se na něj podívali.

Obrázek 28. Vlna vpravo.

Obrázek 29. Vlna vpřed.

18. Uklidnění rozzuřeného býka

Cíl: Seznámení se pomocí tématiky divoké Koridy s tancem paso doble. Klademe důraz na ostrost loktů, výraz ve tváři a majestátnost vykonávaného pohybu.

Skupina: 2-12 dětí

Časová náročnost: 5 minut

Pomůcky: Zvolený hudební doprovod na tanec paso doble. Delší šátek.

Příběh, provedení: Představíme si, že se nacházíme ve Španělsku a účastníme se býčích zápasů. Vysvětlíme dětem roli toreadora a rozzuřeného býka, kterého musíme zklidnit. Rozdělíme děti do dvojic. Jednotlivé dvojice se chytnou za ramena s ostrými lokty a zároveň narovnanými zády. Pochodují po směru hodinových ručiček v mírném podřepu jako rozzuření býci (Obrázek 30), po celou dobu ve 2/4 taktu. Jejich výrazy tomu mohou také napovídat, tváří se tedy rozzuřeně jako býci. Na pokyn lektora či v momentu ztišení hudby se děti narovnají, pochodují klidněji a usmívají se na sebe (Obrázek 31). Cvičení několikrát opakujeme.

Možné obměny, dodatky: Pro doplnění tanečního cvičení můžeme využít šátku, který bude v průběhu cvičení přehozen lektorem vždy některému dítěti přes rameno tak, aby nespadl. V momentu úplného zastavení hudby se dítě s šátkem stává toreadorem. Přenese váhu na jednu nohu, druhou nechá nataženou a do volného prostoru napne pomocí rukou šátek. Ostatní tanečníci podbíhají pod šátkem jako rozzuření býci. Až proběhnou úplně všichni, pokračuje tanec rozzuřených a klidných býků. Jako další obměnu můžeme přidat výměnu dvojic.

Obrázek 30. Rozzuření býci.

Obrázek 31. Klidní býci.

c) ***Jazzové tance***

19. Čapí útěk

Cíl: Jiveový bočný přísun do stoje jednonož.

Skupina: 1-12 dětí

Časová náročnost: 10 minut

Pomůcky: Zvolená jiveová hudba (dle úrovně zdatnosti). Kroužek nebo taneční podložka.

Příběh, provedení: Zahrajeme si na čápy, kteří stojí na levé noze. Pravá noha ve vzduchu je umístěna blíže taneční značce, abychom na ni mohli následně stoupnout. Určíme si pravidlo, že taneční podložka (případně kruh) představuje ohnivý plamínek, abychom se nepopálili, musíme se dostat co nejrychleji přes plamínek na druhou stranu. Rychlými kroky pravou a levou nohou se dostaneme do takové pozice, kdy stojíme na pravé noze vně z kruhu a levá noha se nachází ve vzduchu - opačné postavení než na začátku cvičení (Obrázek 33). Na druhou stranu se dostaneme opět rychlými kroky (teď ale začíná levá noha) do původního postavení. Protože se jive tančí ve 4/4 rytmu, na první 2 doby v postavení čápa tleskáme (Obrázek 32).

Možné obměny, dodatky:

- Pokud si děti dokonale zafixují přechod základního kroku, mohou si dát ruce v bok.
- Dle mého názoru by se děti měly naučit základní jiveový krok spíše později. Často mají problémy s pravou a levou stranou, proto je přechod v základním kroku pro začátečníky dostačující. Součástí video-materiálu je také video školních dětí pro představu rozdílnosti jednotlivých úrovní.

Obrázek 32. Čapí postoj s tlesknutím.

Obrázek 33. Vracení se čápa zpět do původního postavení (přes levou, následně pravou nohu).

d) Kolové tance

20. Zastrašení škůdce

Cíl: Nácvik houpavé chůze. Pomocí vytleskávání dodržujeme udávaný rytmus.

Skupina: 1-12 dětí

Časová náročnost: 5 minut

Pomůcky: Zvolený hudební doprovod v rytmu polky.

Příběh, provedení: Na začátku taneční hry dětem objasníme, že se někde v blízkosti nás objevuje skrytý škůdce a my ho chceme zastrašit. Proto společně chodíme po místnosti za houpavé chůze (tancovaná v polce), u které však klademe důraz nejenom na potřebné zhoupnutí, ale zajisté nesmíme vynechat výrazné dupnutí vykonávané přes patu prudkým došlápnutím celého chodidla. V houpání se pohybujeme zároveň drobnými kroky, abychom získali sílu na dupnutí. Taneční krok si můžeme pojmenovat jako „pata – šláp“ nebo „pata – dup“ pro lepší korigování dětí. Na každé došlápnutí v podobě dupnutí také tleskneme, abychom navýšili intenzitu zastrašení škůdce a dodržovali daný rytmus, stanovený ve 2/4 taktu.

Možné obměny, dodatky: V případě zvládnutí houpavé chůze doprovázené dupnutím se současným tlesknutím, přesuneme skupinu do kruhu a pokračujeme tímto cvičením po směru kruhu, jako v typickém kolovém tanci.

21. Magnety

Cíl: Nácvik poskoku, který je charakteristický pro lidové tance. U dětí současně rozvíjíme spolupráci a komunikaci.

Skupina: 4-12 dětí

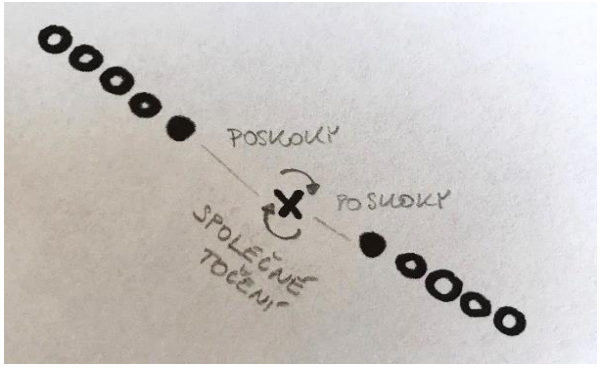
Časová náročnost: 10 minut

Pomůcky: Zvolený hudební doprovod v rytmu polky. Taneční značka.

Příběh, provedení: Děti rozdělíme diagonálně do dvou zástupů stojících naproti sobě (Obrázek 34). Zahrajeme si na přitahující se magnety, které se v okamžiku setkání společně zatočí a pokračují svou cestu na konec opačného zástupu. Začínají tedy oba magnety, které stojí jako první ve stanovených zástupech. Magnety se prvně přitahují, poté si spolu zatancují, nakonec se odpuzují a zpáteční cestou se vydají na návštěvu do protilehlého zástupu.

- Magnety se k sobě přibližují poskokem s rukama v bok, za doprovodu polkové hudby ve 2/4 taktu.
- Jejich setkání probíhá v podobě zátoček za pravou paži. Společně provedou jednu zátočku s poskoky. Druhou ruku, kterou se děti nedrží svého magnetického kamaráda (po stranách), si umístí oba tanečníci v bok.
- Při cestě do protilehlého zástupu děti opět pokračují poskoky s rukama v bok.

Možné obměny, dodatky: Na místo setkání dvou magnetů, tedy doprostřed mezi taneční dráhu obou dvou zástupů, je doporučeno pro lepší orientaci v prostoru předem umístit nějakou značku (Obrázek 34).



Obrázek 34. Diagonální postavení dvou zástupů s vyznačeným místem pro společné zatočení.

5.5 Cvičení na rozvoj kreativity a odbourávání pohybových stereotypů

Finální kategorie cvičení na rozvoj kreativity a odbourávání pohybových stereotypů představuje nejtěžší část nácviku, kdy se v dětech snažíme postupně rozvíjet fantazii a odbourávat jejich ostýchavost. Například *mluvené slovo v kombinaci s tancem*, které se nám objevilo v mnoha předchozích cvičeních, částečně napomáhá k větší harmonizaci prožitků dítěte během tancování. Předškoláci se do daného textu nejenom zaposlouchají, avšak mluvené slovo během tance opakují, dokonce si jej zamapatují. K lepšímu zapamatování je můžeme vést společným předříkáváním textu nahlas. Když zpívá celá taneční skupina, jednotlivci se tudíž nemusí bát, že by bylo slyšet pouze je samotné. Pokud se jedná o poutavý text zábavných písniček a říkanek, předškoláci mnohem snáze udrží pozornost během tancování. Z vlastní zkušenosti vím, že více či méně ostýchavé děti se chtějí zapojit do zpěvu během tance se svými kamarády. Po ukončení hodiny daný text zpívají svým rodičům v šatně, dokonce mi písničku zpívají na začátku následující hodiny, občas si pamatují přiřazení tanečních kroků ke konkrétním textovým pasážím.

Improvizace je nedílnou součástí každého profesionálního tanečníka. V případě zapomenutí choreografie si musí dopomoct využitím vlastní fantazie, kterou je potřeba neustále rozvíjet. U předškolních dětí máme právě ideální možnost využít jejich kreativního potenciálu. Improvizační cvičení se provádějí buď hromadně, kdy dítě může čerpat inspiraci a poté kopírovat dané cviky od svých tanečních kamarádů, nebo samostatně. V tom případě je dítě vystaveno zkoušce samo vystoupit před ostatní tanečníky a předvést svou myšlenku tancem. Během provádění improvizačních cvičení v hodině nastala příjemná atmosféra doplněná o finální odbourávání nepříjemného stresu během prezentování tanečních kroků ostatním.

22. Neposedné sochy

Cíl: Rozvoj práce s vlastní improvizací, fantazií a kreativitou. Odbourávání stresu před ostatními dětmi. Tanečníci se navíc sami od sebe mohou inspirovat a vykonávat například podobné pózy. Proto častokrát touto hrou rozvíjíme u dětí i skrytou spolupráci.

Skupina: 2-12 dětí

Časová náročnost: 5 minut

Pomůcky: Zvolený hudební doprovod.

Příběh, provedení: Taneční hra vznikla modifikací známé hry na sochy, při které děti samostatně, ve dvojici či skupinově tancují na hudbu. Když se hudební doprovod zastaví, všichni tanečníci zkamení či zledovatí jako sochy. S hrající hudbou opět oživnou a dají se do tance. Neposedné sochy se však brání zkamenění, proto při náhlém zastavení melodie děti mění postupně své pózy na vytleskávání či jiný předem určený povel lektora. Cvičitel tedy třikrát až pětkrát tleskne, po výměně póz zapne opět hudbu a pokračuje se v tancování.

Možné obměny, dodatky: Před začátkem taneční hry bychom měli dětem předvést:

- Možnosti postavení v podobě póz, aby nedocházelo k případným nesnázím. Zapojit se mohou nohy, ruce, hlava, trup, konečky prstů. Pózy vykonáváme ve stoje, v podřepu nebo na zemi. Děti tak načerpají zdroj inspirace nápomocný k vlastnímu kreativnímu rozvoji.
- Možnosti kroků či kreací během tancování na hudbu. Využijeme například tématiky zvířátek, princezen a princů, autíček, vláčku a podobně.
- Tancovat můžeme také s různými předměty – s plyšovým medvídkem či panenkou, umístění taneční podložky na hlavu.

23. Taneční doktor

Cíl: Rozvoj improvizace, fantazie a kreativity. Skutečností, že menší zranění nepředstavuje pro správného tanečníka žádnou překážku, se vyhneme během následujících tanečních lekcí často fiktivním bolestem dětí. Budujeme tedy stabilitu jejich psychické stránky za dopomoci výchovného hlediska.

Skupina: 4-12 dětí

Časová náročnost: 10 minut

Pomůcky: Zvolený hudební doprovod.

Příběh, provedení: Zahrajeme si s dětmi na návštěvu tanečního doktora. Každé dítě si vymyslí jednu bolístku, která se mu přihodila během tancování. Posadíme se společně do kroužku a lektor (doktor) se každého svého pacienta vyptává na potíže. První pacient si doktorovi stěžuje, že ho bolí například pravá noha. Proto musí zatancovat okolo vytvořeného kroužku ostatních pacientů bez jakéhokoliv zapojení pravé nohy. Sedící děti zraněného tanečníka podporují pomocí vytleskávání rytmu hraného hudebního doprovodu. Po vykonaném tanci po obvodu kruhu pokračuje další zraněný tanečník, který je na řadě.

Možné obměny, dodatky:

- S dětmi si předem určíme, jaké části těla se nám mohou pochroumat během tancování. Nejlépe vybrané druhy bolestí na provedení jsou například v oblasti nohou – paty (chodíme po špičkách), špičky (chodíme po patách), kotníky, kolena, stehna. U rukou můžeme využít zamezení pohybu ramenům, loktům, předloktím nebo zápěstím. Dále se také setkáváme s bolestí pravého či levého boku (při tanci jsme nakloněni pouze na jednu stranu), trupu, hlavy, krku, zadku (vynahrazení handicapu račím chozením pozpátku) a podobně.
- Zraněné tanečníky poučíme, že tato hra nám dokazuje možnost pokračování v tanci během zranění na jevišti (v budoucnu při důležitém vystoupení nebo soutěži).

6 ZÁVĚRY

Na základě svých lektorských zkušeností a studia české a světové literatury týkající se předškolního věku a tance jsem vytvořila tanečně průpravná cvičení pro děti ve věku 3. – 6. let. Díky tříletému působení na pozici lektorky v Taneční škole Coufalovi se mi podařilo zhotovená cvičení ověřit během tanečních lekcí za dopomoci šikovných tanečnic kategorie předškolního věku. Po ověření došlo k modifikaci jednotlivých tanečních cvičení z důvodu náročnosti či těžkého pochopení na provedení. Cvičení byla rovněž doplněna o tématiku, kterou jsem čerpala z pohádek, říše zvířat a rostlin. Ze zhotovených cvičení jsem následně vytvořila taneční zásobník, jehož vytvořením byl splněn hlavní cíl mé práce.

Některé taneční hry a cvičení jsou obtížnější na provedení v praxi z hlediska jejich složitosti, proto jsem z nich postupně vytvořila fotografie a video-materiál v podobě DVD, který poslouží pro lepší pochopení mého záměru.

Věřím, že daná tanečně průpravná cvičení budou inspirací pro jiné mladé tanečníky a ostatní lektory ve vedených lekcích tance.

7 SOUHRN

Bakalářská práce se v úvodní teoretické části zabývá charakteristikou období předškolního věku, pro které je zásobník tanečních cviků a her zhotoven. Charakteristika předškoláků je zároveň doplněna o vývojové fáze po stránce motorické, kognitivní, emoční a sociální. Dále byla objasněna taneční tématika, a to samotný pojem tance, jež v sobě za dopomoci hudebního doprovodu či nikoliv nese ladnost, krásu a půvab po celá staletí. Práce je dále zaměřena na taneční historii včetně příznačných rysů daného druhu tance, obecného popisu společenského tance a rozdělení tance sportovního. V neposlední řadě teoretické části dochází k popisu propojení tance s dětmi předškolního věku, dále také tradic a možností Taneční školy Coufalovi.

Hlavním úkolem práce bylo vytvoření zásobníku tanečních cviků pro předškolní děti ve věku 3 – 6 let v Taneční škole Coufalovi s přiloženou dokumentací ve formě fotografií. Cviky, nejtěžší na pochopení a provedení, jsou rovněž demonstrovány pomocí video-materiálu v přiloženém DVD.

Dle mého názoru je potřeba děti seznamovat s krásou tanečního světa již od samotného předškolního věku. Daným dovednostem se mladí tanečníci nenaučí ze dne na den, tento proces vyžaduje potřebnou trpělivost a dlouhotrvající píli jak ze strany lektora, tak ze strany dětí, které musí nepochybně spolupracovat. Nezbytnou kooperaci si zajistíme proložením taneční teorie zábavnou formou, která také představuje součást zhotovených cvičení.

8 SUMMARY

The bachelor thesis in the introductory theoretical part deals with the characteristics of pre-school age, for whom the collection of dancing exercises and games is intended. At the same time, the characteristic of pre-schoolers is complemented by the developmental phases of motor, cognitive, emotional and social aspects. Further the dance theme was explained, namely the concept of dance, which is recognized for his elegance, beauty and grace for centuries - with the help of musical accompaniment or not. The work is also focused on dance history, including the characteristic features of a given type of dance, general description of social dance and the division of sports dance. Last but not least, the theoretical part describes the connection between dance and pre-school children. There is also a description of the traditions and possibilities of the Dancing school Coufalovi.

The main aim of this work was to create a collection of dance exercises for preschool children aged 3 – 6 in the Dancing school Coufalovi with attached documentation in the form of photographs. The exercises, the hardest to understanding and perform, are also demonstrated through video material in the form of DVD.

In my opinion, it is necessary to familiarize children with the beauty of the dance world from the very early childhood. Young dancers will not learn the dancing skills from day to day, this process requires the necessary patience and long-lasting diligence from both the lecture and the children, who must surely cooperate. We ensure the necessary cooperation by putting the dance theory in an entertaining way, which also presents an essential part of the exercises.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

Balaš, R. (2003). *Tance 20. století*. Olomouc: Nakladatelství Hanex.

Bláhová, E. (1949). *Pohyb, rytmus, výraz*. Praha: Státní úřad pro tělesnou výchovu a sport.

Bouda, J. (2011). Body percussion. Retrieved January 23, 2019, from http://www.denbaya.cz/cs/body-percussion

Čačka, O. (2000). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk.

Čáp, J., & Mareš, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.

Čížková, K. (2005). *Tanečně-pohybová terapie*. Praha: TRITON s. r. o.

Degen, M. (2003). *Společenský tanec ve 20. století zejména v Čechách a částečně i na Moravě a Slovensku*. Praha: Svaz učitelů tance České republiky.

Dosedlová, J. (2012). *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada.

Dvořáková, H. (2006). *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Dr. Josef Raabe.

Fai, Y. M. (2001). The evolution of dance Report. *Curbio*, *26*(1), R5–R9. https://doi.org/10.1016/j.cub.2015.11.031

Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Giguere, M. (2011). Social Influences on the Creative Process: An Examination of Children's Creativity and Learning in Dance. *International Journal of Education and the Arts*, *12*(SI 1.5), 46–58.

Housková, K. (2014). Taneční soutěž NARUBY. Retrieved January 24, 2019, from http://www.retezovareakce.cz/ronk-2014

Hsu, S. (2008). Introduction to Dance of the Imagination for Children Education. *US-China Education Review*, *5*(9), 42–49. Retrieved from http://search.proquest.com.ezproxy.library.yorku.ca/docview/61998658?accountid=15182

Chatzihidiroglou, P., Chatzopoulos, D., Lykesas, G., & Doganis, G. (2018). Dancing Effects

on Preschoolers' Sensorimotor Synchronization, Balance, and Movement Reaction Time. *Perceptual and Motor Skills*, *125*(3), 463–477. https://doi.org/10.1177/0031512518765545

Chrastil, J., & Majorová, M. (1958). *Smím prosit? Základy společenských tanců*. Praha: Mladá Fronta.

Janura, M. (2003). *Úvod do biomechaniky pohybového systému člověka*. Olomouc: Univerzita Palackého.

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

Jelínková, K., & Vejmelková, I. (2017). O tanci 5 rytmů. Retrieved January 23, 2019, from https://www.cestainspirace.cz/cs/o-tanci-5-rytmu/

Jirsáková, J., Šmídová, I., & Trtíková, E. (2014). *Biologie dítěte*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy.

Kerr-Berry, J. A. (2007). Dance Educator as Dancer and Artist. *Journal of Dance Education*, *7*(1), 5–6. https://doi.org/10.1080/15290824.2007.10387326

Knopová, B. (1993). *Hudebně pohybová výchova v 1. - 5. ročníku ZŠ*. Brno: Masarykova univerzita.

Kos, B. (1973). *Lidé a společenské tance*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Král, V. et al. (1972). *Malý encyklopedický slovník A-Ž*. Praha: Academia.

Kubicová, I. (1986). *Úvod do histórie moderného a džezového tanca*. Bratislava: Osvetový ústav.

Kurková, L. (1987). *Tanec a hudba*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Kurková, L., & Eben, P. (1975). *Hudebně pohybová výchova*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Lisá, L., & Kňourková, M. (1986). *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství.

Lobo, Y. B., & Winsler, A. (2006). The effects of a creative dance and movement program on the social competence of head start preschoolers. *Social Development*, *15*(3), 501–519. https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2006.00353.x

Lustigová, M. (2009). Historie baletu. Retrieved January 23, 2019, from https://www.tanecnimagazin.cz/2009/02/27/historie-baletu/

Markovičová, O. (1985). *Dejiny tanca a baletu pre 5. - 8. ročník hudobnej a tanečnej školy a pro 3. a 4. ročník tanečných oddelení na konzervatóriách*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.

Matějček, Z., & Pokorná, M. (1998). *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H+H.

Melnyk, M. (2016). Body music, le spectacle! Retrieved January 23, 2019, from http://www.maisondesmetallos.paris/2016/07/18/body-music-le-spectacle

Miles, T. (2017). Success through Dancing: Teaching Skills and Awakening Young Souls. *Odyssey: New Directions in Deaf Education*, *18*, 54–57. Retrieved from http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1143349&site=ehost-live

Müldner, J. (1923). *Moderní tance: vznik, vývoj a kulturní význam tance s návodem tanců moderních a 40 nákresy tanečních figur pro samouky.* Praha: Josef Müldner.

Nejedlý, Z. (1925). Polka. *Naše Řeč, 9*(4), 108–114.

Nováček, V., Kopřivová, J., & Mužík, V. (2001). *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Brno: Pedagogická fakulta MU.

Odstrčil, P. (2004). *Sportovní tanec : standardní tance : latinskoamerické tance*. Praha: Grada.

Piaget, J., & Inhelderová, B. (1997). *Psychologie dítěte*. Praha: Portál.

Poitras, V. J., Gray, C. E., Janssen, X., Aubert, S., Carson, V., Faulkner, G., … Tremblay, M. S. (2017). Systematic review of the relationships between sedentary behaviour and health indicators in the early years (0-4 years). *BMC Public Health*, *17*(Suppl 5), 66–89. https://doi.org/10.1186/s12889-017-4849-8

Polzerová, E. (1995). *Pohybová průprava jako součást dramatické výchovy: Průprava dětí mladšího školního věku*. Praha: Informační a poradenské středisko pro místní kulturu.

Rey, J. (1947). *Jak se dívat na tanec*. Praha: Vyšehrad.

Siblík, E. (1917). *Tanec, projev života a umění*. Praha: Topič.

Skotáková, A. (2009). Teorie tance. Retrieved January 23, 2019, from https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps09/tanec/web/pages/uvod.html

Sööt, A. (2013). Contemporary Approaches to Dance Pedagogy – the Challenges of the 21st Century. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*, *7*(4), 1193–1202. https://doi.org/10.15405/ejsbs.99

Svobodová, M. (1999). *Písnička I - Zpěvník pro I. stupeň základní školy*. Praha: Cesty.

Šikulová, R., Čepičková, I., & Wedlichová, I. (2005). *Kapitoly z předškolní pedagogiky I.* Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně.

Šimíčková-Čížková, J., Binarová, I., Holásková, K., Petrová, A., Plevová, I., & Pugnerová, M. (2010). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Šmolík, P. (1985). *Pohybová výchova*. Praha: Mladá Fronta.

Štrbová, J. (2012). Zpěvník 1. třída. Retrieved February 22, 2019, from https://slideplayer.cz/slide/2291541/

Taneční škola Coufalovi. (n.d.). O nás. Retrieved January 27, 2019, from http://www.coufalovi.cz/cz/domu/o-nas/

Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.

Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Wood, J. (2015). Multiple Possibilities: The Multi-literate Lives of Three Children. *Complicity: An International Journal of Complexity and Education*, *12*(1), 67–85.

Zenkl, L. (2000). *ABC hudební nauky*. Praha: Bärenreiter.

Příloha 1

Seznam tanečně průpravných cvičení:

1. Já mám koně, vraný koně
2. Šamanská slavnost
3. Skákací panák
4. Vojáci
5. Jak se budí princezny
6. Maličký krokodýl
7. Změna počasí
8. Beruško, půjč mi jednu tečku
9. Přehlídka letadel
10. Těsto na pizzu
11. Luční víly na paloučku
12. Neposlušný výtah
13. Neposední trpaslíci
14. Labutí jezero
15. Rozvíjející se poupátka
16. Chování miminka
17. Mořské vlny
18. Uklidnění rozzuřeného býka
19. Čapí útěk
20. Zastrašení škůdce
21. Magnety
22. Neposedné sochy
23. Taneční doktor

Příloha 2

My, …….. (jména a příjmení zákonných zástupců), jako zákonní zástupci dítěte ……..... (jméno a příjmení dítěte), které se účastní tanečních lekcí v Taneční škole Coufalovi Olomouc, pod vedením lektorky Terezy Křížové,

souhlasíme / **nesouhlasíme** (nehodící se škrkněte)

se zveřejněním fotografií, videí či audio nahrávek svého dítěte v bakalářské práci s názvem „*Taneční průprava pro děti předškolního věku v Taneční škole Coufalovi*“, zpracovávanou pro Fakultu tělesné kultury v Olomouci. Cílem práce bude zhotovit zásobník jednotlivých cviků tak, aby formovaly děti předškolního věku k budoucí kariéře ve sportovním tanci. Zmíněné fotografie, videa a audio nahrávky budou právě realizací popisu těchto cviků a budou použity jen pro uvedený účel. K jejich zhotovení by došlo vždy po ukončení každé lekce, a to s dobou trvání pěti až deseti minut.

Za Taneční školu Coufalovi, Olomouc

…….

Mgr. Kristýna Coufalová

…….

…….

podpisy zákonných zástupců

Mgr. KRISTÝNA COUFALOVÁ
Lazecká 307/21
779 00 OLOMOUC
IČ 86960989, tel. 775 297 637

V Olomouci, dne 4.3.2019