

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**ZÁSOBNÍK TANEČNÍCH CVIČENÍ A SEKVENCÍ PRO TANEČNÍ STYL  
AFRO HOUSE**

Bakalářská práce

Autor: Barbora Sotáková

Studijní program: Tělesná výchova a sport pro vzdělávání se  
specializacemi

Vedoucí práce: Mgr. Jan Vindiš

Olomouc 2023



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Barbora Sotáková

**Název práce:** Zásobník tanečních cvičení a sekvencí pro taneční styl afro house

**Vedoucí práce:** Mgr. Jan Vindiš

**Pracoviště:** Institut aktivního životního stylu

**Rok obhajoby:** 2023

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce je navržena jako zásobník tanečních cvičení a sekvencí pro taneční styl afro house, který lze využít jako výukový materiál pro choreografy a trenéry, kteří nemají zkušenosti s tímto stylem tance. Práce je mimo zásobník věnována samotnému tanci, od historie po rozdělení tance. Také se zabývá tréninkovou jednotkou, taneční lekcí a tanečními soutěžemi. V další části je přiblížena kapitola trenéra, která se zabývá osobností trenéra, činností a úkoly trenéra. V poslední části se zaměřuje na africké tance jako takové, ve kterých si přiblížíme právě konkrétní styl tance, a to afro house. Hlavním cílem práce je vypracovat metodický materiál a popsat jednotlivé taneční cvičení a sekvence pro základní a pokročilou úroveň tanečního stylu afro house. Součástí zásobníku jsou i jednotlivé fotografie kroků a videozáznamy tanečních sekvencí.

### **Klíčová slova:**

afro house, lekce, lektor, tanec, trenér

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author:** Barbora Sotáková

**Title:** Stack of dance exercises and sequences of the afro house style

**Supervisor:** Mgr. Jan Vindiš

**Department:** Institute of Active Lifestyle

**Year:** 2023

### **Abstract:**

This bachelor thesis serves as a storage unit of dance exercises and sequences for the afro house dance style. These may be used as teaching material for choreographers and lecturers who have no experience with this style of dance. Besides this role, the work is devoted to the dance itself, from history to division. It also deals with a training unit, dance lessons and dance competitions. In the next part, there is a more detailed chapter on the coach, which deals with the personality of the coach, activities and tasks of the coach. The last part focuses on African dances as such, here a specific style of dance is outlined, namely afro house. The main aim of the thesis is to develop methodological material and describe individual dance exercises and sequences for the basic and advanced level of the afro house dance style. The work also includes individual photos of steps and video recordings of the dance sequences.

### **Keywords:**

afro house, dance, lecturer, lessons, trainer

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Jana Vindiše, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Kroměříži dne 23.6.2023

.....

Tímto bych touto cestou velmi ráda poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Janu Vindiši za odborné vedení, cenné rady a věcné připomínky, které mi při zpracování této práce poskytl.

## OBSAH

Obsah .....	7
1. Úvod.....	11
2. Přehled poznatků.....	12
2.1. Tanec.....	12
2.1.1. Tanec jako pohyb.....	13
2.1.2. Historie tance .....	14
2.1.3. Dělení tance.....	15
2.2. Tréninková jednotka .....	18
2.3. Taneční lekce .....	18
2.4. Taneční soutěže .....	19
2.5. Trenér .....	21
2.5.1. Osobnost trenéra .....	22
2.5.2. Role trenéra.....	22
2.5.3. Typologie trenéra (lektora).....	23
2.5.4. Úkoly a činnost trenéra .....	24
2.5.5. Vztah se svěřencem.....	25
2.5.6. Sebepojetí trenéra.....	26
2.6. Africké tance .....	27
2.6.1. Historie .....	27
2.6.2. Rozdělení afrických stylů .....	28
2.7. Afro house .....	30
2.7.1. Oblečení a obuv .....	30
2.7.2. Hudba.....	30
2.8. Významní tanečníci afrických stylů .....	31
3. Cíle .....	32
3.1. Hlavní cíl .....	32
3.2. Dílčí cíle práce.....	32
3.3. Úkoly práce .....	32
4. Metodika.....	33

5.	Výsledky .....	34
5.1.	Kroky pro základní úroveň v tanečním stylu afro house .....	34
5.1.1.	Krok „guda” .....	34
5.1.2.	Krok „gwara” .....	37
5.1.3.	Krok „network” .....	39
5.2.	Zásobník tanečních sekvencí základní úrovně .....	41
5.2.1.	Sekvence č. 1 .....	41
5.2.2.	Sekvence č. 2 .....	42
5.2.3.	Sekvence č. 3 .....	43
5.3.	Kroky pro pokročilejší úroveň v tanečním stylu afro house .....	44
5.3.1.	Krok „happy feet” .....	44
5.3.2.	Krok „moon walk” .....	46
5.3.3.	Krok „cross over” .....	48
5.4.	Zásobník tanečních sekvencí pokročilejší úrovně .....	50
5.4.1.	Sekvence č. 4 .....	50
5.4.2.	Sekvence č. 5 .....	51
5.4.3.	Sekvence č. 6 .....	52
6.	Závěr .....	53
7.	Souhrn.....	54
8.	Summary.....	55
9.	Referenční seznam.....	56
10.	Přílohy .....	59



„Tanec je řeč beze slov.“ Pamela Brown



## 1. ÚVOD

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma Zásobník tanečních cvičení a sekvencí v tanečním stylu afro house, která se zabývá i celkovým rozbohem tance, taneční lekcí a jednotkou a kapitolou trenérství.

Africké tance se stávají stále populárnější v tanečním světě. Od té doby, co jsem poprvé viděla taneční choreografie v podání afro house, jsem byla tímto stylem tance fascinována. Svou pozornost jsem na tento styl zaměřila v posledním roce hlavně díky hudbě, která má chytlavý rytmus. Přestože je tento styl známý, existuje k němu malé množství zdrojů, které jsou převážně v cizojazyčné literatuře. Tento nedostatek informací a zdrojů, mě podnítl k tomu, abych se rozhodla vytvořit bakalářskou práci o afro tancích, která bude přístupná i pro české publikum.

Cílem mé bakalářské práce je vytvořit zásobník tanečních kroků a sekvencí popisující správnou techniku kroků u afro housu. A to prostřednictvím fotografií a videí natočených z čelního a bočního pohledu.

Všechny tance a poznatky, které ve své práci uvádím, jsem sama absolvovala nebo vnímala po dobu mé taneční kariéry, proto můžu tímto způsobem předat své vlastní zkušenosti a informace dál. V první části si rozebereme tanec jako takový, společně s historií a dělením tance. Také si přiblížíme rozdíl mezi tréninkovou jednotkou a taneční lekcí. Dále se zaměříme na tanec z pohledu trenéra, jakou by měl mít osobnost, roli a úkoly. A v neposlední řadě si přiblížíme africké tance, ve kterých si přiblížíme historii, typické oblečení s obuví a hudbou. Součástí afro tanců je i mnoho stylů, jako například kuduro, azonto nebo afro house, který si v kapitole přiblížíme o něco důkladněji. Na závěr zmíním pár známých tanečnicků a lektorů, kteří se věnují těmto stylům tance.

Má bakalářská práce je určena pro kohokoliv, kdo má rád tanec, a zajímá se o něj i z části teoretické. Tím, že jsem rozebrala více druhů tance a tanečních stylů, si může každý najít to své a odnést si to, co ho nejvíce zajímá.

Ke zpracování bakalářské práce jsem nastudovala potřebné materiály v odborných publikacích, knihách a na internetových stránkách. Z velké části jsem využila své osobní zkušenosti hlavně v kapitolách z pohledu trenéra.

## 2. PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1. Tanec

Přesná definice tance neexistuje, protože každý vnímá tanec jinak a může mít pro každého úplně jiný význam. V čem se většina autorů ale shoduje je, že tanec je pohyb rytmický a vyjadřuje nám nějaké emoce.

Smysl tance podle Hoška (2007, s. 39):

„Tanec je jedním z prostředků, kterým člověk

vyjadřuje svoje pocity, nálady

a tímto pohybem uvolňuje nashromážděnou energii.

Naproti tomu i pasivní pozorování tance můžeme

také navodit příjemné pocity a nálady.

Prožitky radosti mají harmonizační účinky

zvyšující kvalitu života.“

Spousta tanečníků bere tanec jako uniknutí od reality. Vypnout, pustit hudbu a vyjádřit své emoce tancem. Ať máme dobrou nebo špatnou náladu, jsme naštvaní, zapomeneme na všechny problémy a necháme se vést hudbou.

Smysl tance podle Julia Bocca (2010):

"Tanec nám dává potěšení, dělá lidi

svobodnými a je útěchou naší neschopnosti létat

jako ptáci, přibližuje nás blíže k nebesům,

duchovním věcem, k nekonečnu.

Je to povznášející umění, přinášející pokaždé

jiný zážitek, umění tolik podobné milování tím, jak

na je jeho konci zůstáváme s tlukoucím srdcem

a s touhou zažít to příště znovu.“

### **2.1.1. Tanec jako pohyb**

Tanec je pohybová aktivita, která může být podána jako příležitostná, hobby nebo i závodní. Je doprovázena hudebním doprovodem a může se tančit v páru, v tanečních skupinách i sólově. (Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně, 2023)

“Tanec je jedno z nejstarších druhů umění v historii lidstva.” (Krapková, Šopková, 1991) Tanec tak, jak ho známe dnes, neměl dříve takovou podobu a neměl žádnou přesnou definici. Dříve, aniž by lidé věděli, že tancují, vytvořili tanec pomocí nějakého pohybu do určitého rytmu, proto mu dnes nazýváme pohyb rytmický. Mohlo jít jen o dupání, nebo pochodování, což v dřívějších dobách lidé používali při různých rituálech. Vyjadřovali tím různé emoce, jako je radost, smutek nebo hněv.

Salah popisuje tanec jako:

„Dancing is the body talking. You can say anything you want.“ (Salah, 2013)

V tanci nestačí pouze hýbat nohama a rukama. Podle Duncanové (1947) by měl tanec vyjadřovat nejzrešenější a nejhlubší city a lidskou duši. Jednou z myšlenek je právě čerpat tanec z přírody. Tanečník by se měl vžít do pohybů stromů, mořských vln, bouří nebo třeba vánku. Každý tyto prožitky a emoce vnímá jinou formou, proto je každý v tanci jedinečný.

“Tanec je forma umění vytvořená cílevědomým znovu vytvořením vybraných sekvencí lidského pohybu, které mohou být prodchnuta hodnotami estetiky a symboliky uznávanými umělci a pozorovateli z dané kultury.“ Tanec může mít různé funkce a formy, jak divadelní projev, tak soutěžní a může být také určen pro konkrétní skupinu lidí. (Dance fact, 2023)

Většina lidí si myslí, že tanec musí být pouze doprovázený na hudbu, ale není tomu tak. Může se rozvíjet v naprostém tichu, ale i v takovém prostředí dochází k určité rytmicke, zesilování, klesání napětí až uklidnění. (Kurková, 1987) Můžeme si pod tímto stylem tanců představit například určité tance folklórní, kde využíváme různých zvuků, tleskání nebo i dupání.

“Člověk by měl být ve svém životě umělcem”, říká Jebavá (1998). Každý děláme pohyby, které z nás vychází a je to nejzajímavější vnější projev lidského těla. Tanec ukazuje naši duši v prostoru a je jen na nás, jak se dokážeme uvolnit a otevřít.

### **2.1.2. Historie tance**

Abychom porozuměli historii tance, musíme se vrátit do dob, kdy vůbec začal. Nejstarší tance byly asijské a egyptské, ale naše tance pochází především z oblasti Řecka.

Dosedlová (2020) rozděluje tanec v dějinách lidstva na:

- pravěk,
- starověk,
- středověk,
- novověk.

#### **Pravěk**

Začátky tance můžeme zařadit až do období pravěku, kdy se lidé snažili napodobit zvířata, aby je ovládli a poté mohli ulovit. Lovy měly mít magický charakter a mohly být formou napodobování nebo představovat tanec se zbraněmi. Kroky, které lidé v této době používali, byly náměty ze života. Byly to různé poskoky, křiky, dupání a neohrabané pohyby. Později se lidé snažili tanec spojovat téměř s každodenní činností a projevy země. Šlo o tance k polním pracím, na počest narození dítěte, svatby nebo smrti. Každý tanec měl svůj rituál, ve kterém tancoval vždy celý kmen většinou do kruhu a tanec byl v duchu nálady, která doprovázela danou situaci (Dosedlová, 2012).

#### **Starověk**

Ve Starověkém Egyptě se rozšířily hudební nástroje a celkově hudba jako taková. Nevědělo se, jestli se hudba podobá africkým nebo orientálním tancům, mísily se v ní totiž jak arabské, tak černošské prvky. Mezi nejstarší dechové nástroje řadíme flétnu, která byla vyrobena z rákosu nebo dřeva. Objevovali se zde tance náboženské, pohřební, dramatické či válečné a tanečníci byli oblečeni do krátkých sukní s třásněmi nebo dlouhých tunik se spletenými vlasy v copu (Přenosilová, 1999).

#### **Středověk**

Tanec šel ve středověku do ústraní, lidé měli přísná pravidla, kdy se připravovali jen na války a tanec k bohům byl považován proti bohům, takže se téměř netancovalo. Postupem času se situace začala zlepšovat a přicházely tance, které tancovali i panovníci, jako jsou tance selské nebo dvorské. S morovou epidemií přicházel i tanec smrti, který tancovali všichni smrtelníci. Přicházely první zmínky o českých lidových tancích, které byly pod názvy Kotek, polský tanec

nebo tanec točivý. Tanec byl zcela odlišný od ostatních tanců, které měly striktní pravidla. Lidový tanec byl plný poskoků, točení, zvedání tanečnic a radostného života (Dosedlová, 2012).

### **Novověk**

Tanec v novověku neskutečně rozkvetl. Vytvořilo se spousta druhů tanců, technik a kroků, ve kterém se každá skupina lidí našla. Tanec začínal od klasického tance, přes moderní až ke stylu street dance, který má dalších mnoho podskupin.

Street dancové styly vznikaly hlavně na územích USA, New Yorku a L.A. Mezi první tance, které se rozvíjely byly v 60. letech Up-rock a Locking, který se dostal do povědomí díky pouličnímu tanečnickovi Donovi Campbellovi. Šlo o tance spíše zábavné a k pobavení, mezi které můžeme řadit i Electric boogie nebo Poppin'. V 70. letech se v Americe rozšířil tanec Hustle a Waacking, ve kterém šlo hlavně o sebevyjádření a originalitu. Odlišovaly se typickým oblečením, jako byly zvonové kalhoty, různé topy a overaly v pestrých barvách. V 80. - 90. letech vzniklo velké množství stylů jako je House, Footwork, Vogue, Dancehall a jiné. Velký rozkvět byl v módě, která ovlivňovala kulturu. Mezi nejznámější značky ve kterých se tancovalo byly Adidas, Nike, Reebok nebo Puma. Spousta stylů se prezentuje v battlech, které vznikly jako přehlídka tanečních dovedností tanečnicka, který je chce ukázat světu. 90. léta byla zlatou érou pro Hip-hop, kterou poznamenal spor dvou rapperů, který skončil i násilnou smrtí obou dvou. S hip hopem se spojovaly další hudební styly, díky kterým vznikaly nové hudební žánry (Fiedler, 2003).

Na počátku 21. století začal být trendem styl Twerk, který vznikl z černošských tanců. Představuje sexuálně provokativní styl ve kterém se třese hýžděmi v různých polohách. Rozrostl se ve velký hit, kdy se začal objevovat i v různých hudebních videoklipech (Fischer, 2016).

Tance se staly součástí našich životů, kdy chodíme tancovat na diskotéky, zábavy nebo i plesy. Jsou k dispozici i různé taneční kurzy, školy a kroužky, které dříve nebyly (Dosedlová, 2012).

### **2.1.3. Dělení tance**

Tanečních druhů je na světě mnoho, díky velké rozmanitosti a kultuře. Díky odlišnostem, jako jsou taneční techniky, kultura, hudba nebo důvod tance, můžeme tanec rozdělovat do několika kategorií.

Šimberová (2009) rozděluje tance následovně:

- lidové tance,

- klasické tance,
- moderní a jazzové tance,
- společenské tance,
- současné taneční trendy.

### **Lidové tance**

Lidové tance vznikly mezi nižšími vrstvami a jejich cíl byla hlavně zábava. Lidé se učili kroky samovolně, které odpozorovali od sebe, proto v tomto tanci nevadilo, když někdo udělal nějakou chybu. Můžeme je rozdělit na tři skupiny tanců podle vývoje, a to tance, které jsou většinou formou chůze ruky v ruce, dále tance točivé, které mohou být v páru nebo i jednotlivě, mezi které můžeme zařadit například čardáš, poslední je figurální typ tance, kde se mění kroky, choreografie a tanec je tím tak živější, sem můžeme zařadit například tanec polka (Mikula, 2020).

Jsou si podobné s jinými tanci v držení v páru, ale naopak se liší různými skoky, otočením nebo tlesknutím do dlaní, které se používají při choreografiích. Velkou specifikou je u lidových tanců právě národní temperament, tudíž v každém kraji je určitý tanec lehce specificky přizpůsobený lidem v něm žijícím (Krapková & Šopková, 1991).

V dnešní době už rozlišujeme spousty lidových tanců, které jsou rozdělené do různých regionů. Dělíme ji na oblasti **západní**, kam řadíme Čechy a západní a střední Moravu (Haná, Horácko, Podhorácko) a **východní**, do které spadá východní Morava (Lašsko, Valašsko a Slovácko). Rozdíl mezi těmito dvěma oblastmi je hlavně v typu folklóru, kdy v západní oblasti se používají k doprovodu různé instrumentální nástroje, naopak ve východní oblasti se hodně zpívá, tomu nazýváme vokální typ (Binderová, 1990).

### **Moderní tance**

Moderní tanec je chápán jako svobodný tanec. Tanečník má za úkol vyjádřit své emoce, pohltit diváka a prodat to, co chce říci tancem. Moderní tanec měl za úkol se oprostit od klasického tance a vyjádřit jedinečnost v každém tanečnickovi. Řadíme mezi moderní tance contemporary, jazz, muzikálový tanec, scénický a swing (Moderní tanec, 2018).

Moderní tanec popisuje Kubicová s Hartmanem (1986) jako umělecký tanec, který využíval hlavní znaky klasického tance. Tanečníci v tomto stylu tance měli za úkol komunikovat s diváky a předat jim své emoce z tance. Choreografem se v tom případě stává sám tanečník a není potřeba choreografa.



## **Klasické tance**

Klasický tanec je taneční technika opery, která je vyobrazena v pohybu. Má lineární estetiku, lehkost a přesnost kroků. Je potřeba pilná práce, roky dřiny a silná vůle, aby tanečnice byla schopná perfektně zvládnout techniku tohoto tance. Tancuje se na špičkách ve speciální obuvi, ve které je také náročné vydržet tancovat déle (Jebavá, 1998).

## **Společenské tance**

Jde o tance módní a zábavné, které vznikly z afroamerických kořenů. Jde o přesně danou krokovou variaci za doprovodu vytvořené hudby. Postupem času se spousta věcí ve společenském tanci změnila, jak v přejmenování na sportovní tanec, tak v různých technických variacích (Balaš, 2003).

Ve sportovním tanci se vyjadřuje nálada, charakteristika daného tance a správná technika pohybu. Výhodou pro diváky v soutěžním období je sledování více tanečních párů najednou. Velký důraz se klade na držení paží a celého těla (Odstrčil, 2004).

Balaš (2003) rozděluje tance do soutěžních skupin na:

- standardní,
- latinskoamerické,
- jazzové,
- kolové.

V samotných skupinách rozdělujeme konkrétní tance podle původu. Mezi standardní tance řadíme podle anglického původu waltz, slowfox a quickstep. Podle latinskoamerického původu Tango. Mezi latinskoamerické tance řadíme podle jihoamerického původu sambu, středoamerického původu rumbu a chachu a evropského původu paso doble. Mezi jazzové tance řadíme podle severoamerického původu blues a jive. V neposlední řadě tance kolové podle evropského původu na polku a valčík (Balaš, 2003).

## **Současné taneční trendy**

Během tanečního vývoje se dostáváme přes country tance a Rock and roll k současným trendům a tím je street dance. Country jak ho známe dnes se tančí v kruhu, řadách nebo proti sobě a má původ spíše venkovský. Rock and roll byl velkým milníkem, kdy se vytvořila razantnější hudba a pohyby byly velmi výrazné. Významnou osobou, která proslavila Rock and roll, byl Elvis Presley. Velkým rozkvětem se stala hip hopová scéna, která se rozrostla a začaly vznikat taneční skupiny, které si konkurují na tanečních soutěžích (Balaš, 2003).

Podle Kacrové (2008) patří do současným trendů taneční styly jako jsou hip hop, electric boogie, house dance, break dance, lockin, twerk, vogue, high heels dance a další.

## **2.2. Tréninková jednotka**

Tréninková jednotka je součástí a hlavním cyklem sportovního tréninku. Má většinou ustálené rozdělení, které se ale může měnit podle sportovního odvětví nebo trenérů. Většinou se rozděluje na úvodní, hlavní a závěrečnou část, ale někdy je k ní přidělena i část průpravná.

Úvodní část se zaměřuje na přípravu a rozcvičení před samotným tréninkem, ať už jde o zahřátí nebo protažení. Hlavní část tréninku je nejdelší a má cíl tréninku, co chceme dělat nebo se během tréninku naučit. Podle dané struktury se do hlavní části řadí koordinační, rychlostní, silová nebo vytrvalostní cvičení. My jako tanečníci nemáme přímo takto určené tréninky, ale spíše je vytrvalostní část myšlena jako učení se kroků po delší dobu, kdy se tělo dostává do vyčerpání, ale tanečník musí jet stále naplno. V závěrečné části poté dochází k zotavení, kde přichází část dynamická nebo statická, kdy protahujeme svaly k tendenci zkrácení a uklidňujeme organismus po celém tréninku (Perič & Dovalil, 2010).

V tréninkové jednotce víme s jakou cílovou skupinou pracujeme. Pro každou věkovou kategorii, ať už začátečníky, juniory nebo dospělé, máme danou vlastní obsahovou strukturu, jak bude trénink vypadat. U začátečníků je důležitá hlavně hravost, modifikace tréninků, aby je tréninky bavily. Není nutno se učit těžké kroky a drilovat všechno na maximum, jelikož to děti dříve nebo později přestane bavit. U juniorů se snažíme dosáhnout vyšší úrovně, i právě podle výkonnostní kategorie. U kategorie profi (profesionálové) se zaměřujeme více na preciznost a detaily, přece jen do této kategorie patří tanečníci, kteří jsou o třídu výš a mají větší talent, proto je na ně kladen větší nárok. Díky přesnému počtu tanečníků do choreografie víme zhruba velikost skupiny, která bude vždy na tréninku. V tréninkové jednotce víme cíl, co se chceme naučit nebo jaký má být obsah, zda-li jde o naučení nové sestavy, zdokonalení určité pasáže, zopakování sestavy nebo příprava postavení do choreografie (Langer, 2016).

## **2.3. Taneční lekce**

Taneční lekce se z mého pohledu a i z pohledu ostatních lektorů od taneční jednotky dost liší, nejvíce ve vedení a obsahu hodiny. Hlavním rozdílem je to, že svěřenci se na lekci spíše neznají, proto se trenér vždy celým jménem představí a může se zeptat i na jména ostatních, pokud není skupina značně velká, aby seznamování nezabralo hodně času. Důležitou vlastností lekce je obsah, který bude svěřence bavit. Na lekci nejde úplně o to někoho okřikovat a demotivovat, ale spíše mu dát prostor pro užití, aby si odnesl to, kvůli čemu na lekci přišel. Pro taneční lekci je typické, že je na každé hodině někdo nový a neskládá se skupina pokaždé ze stejných lidí. Důležité je být v tomto oboru hodně flexibilní, protože mohou přijít lidé, kteří

tancovat umí, nebo kteří nikdy netancovali a obsah hodiny musí vyhovovat a přizpůsobit se většině, jak složitostí kroků, tak terminologií. Je těžké se zavděčit všem, ale je možnost některé kroky ztížit pro ty více šikovnější, aby se na hodině nenudili. Další rozdíl je v počtu svěřenců, jelikož nikdy nevíme kolik lidí na hodinu přijde, proto musíme počítat i s tím, že jestliže bude více lidí na lekci, nemusí se stihnout vše co jsme chtěli (Langer, 2016).

Jestliže děláme lekci přímo pro konkrétní skupinu lidí, musíme vědět pro koho lekci děláme, jaká je věková kategorie, jaký je cíl a důvod účasti. Pro trenéra je dobré si připravit minutový scénář, jak zhruba bude vypadat lekce, aby věděl a počítal dopředu s tím, co zabere nejvíce času, aby se všechno stihlo. Další rozdíl od tréninkové jednotky je ten, že lekce na sebe nenavazují. Můžu chodit každý týden na lekci, ale nebudeme se vracet k tomu, co se učilo minule, kdežto na tréninku (jednotce) se učíme sestavy, které v budoucnu mohou být použity do choreografie, proto se opakují (Langer, 2016).

## **2.4. Taneční soutěže**

První taneční soutěže a mistrovství v break dance se odehrálo v roce 1985 v Praze v Paláci kultury. Poté se mistrovství v hip hopu odehrálo v roce 1995 v Brně, kde ale ještě nebyly správně rozdělené kategorie, a proto tancovali tanečníci hip hopu proti tanečníkům disco dance (Street dance, 2021).

Postupem času se v České republice vytvořily taneční soutěže a mistrovství na vysokých úrovních a mezi nejprestižnější řadíme SDK Europe, Taneční skupina roku a CDO (Soutěžní řád, 2023).

Jsou soutěže, kde se může soutěžit pouze s taneční choreografií neboli taneční formací, která trvá pár minut. Druhý způsob je battle neboli freestyle, kde tanečníci mohou improvizovat a porovnávat se s jinými tanečníky. Je to něco jako souboj, ale mezi tanečníky ukázat své triky, krece a různé krokové variace, kterými se přetancovávají.

Každá soutěž má svá soutěžní pravidla podle kterých se řídí a tím, že mám samotná nejvíce zkušeností s CDT (Czech Dance Tour), přiblížíme si tuhle soutěž. Soutěž je postupová a začíná se regionálními koly, ze kterých se postupuje do zemských kol (mistrovství Čech a Moravy), a finále je mistrovství ČR. V případě velkého množství přihlášených skupin se kategorie rozdělují na semifinále a finále, kdy se v semifinále dávají pouze křížky od porotců a ve finále je použit takzvaně skating systém. Může se také stát, že porota vyžaduje přesunutí choreografie do jiné kategorie nebo disciplíny, v případě že je návrh od tří porotců, provede se přeřazení. Pro umístěné skupiny soutěž uděluje nominaci na WDA (World Dance Championship). Soutěžní řád má také své rozdělení do věkových a výkonnostních kategorií, podle kterých je potřeba se řídit.

Rozdělení do věkových kategorií pro soutěžní disciplíny v taneční soutěži CDT (Czech Dance tour, 2023) je následující:

### **Mini (3 - 5let)**

Je možno zařadit i tanečníky o 1 roky starší, kteří v roce konání soutěže dovrší maximálně 6 let. Podmínkou je, že tito tanečníci mohou tvořit max. 50% tanečníků formace. Spodní věková hranice není omezená, ale je doporučena. [bez rozdílů tanečních stylů].

### **Baby (3 - 7 let)**

Je možno zařadit i tanečníky o 2 roky starší, kteří v roce konání soutěže dovrší maximálně 9 let. Podmínkou je, že tito tanečníci mohou tvořit max. 50% tanečníků formace. Spodní věková hranice není omezená, ale je doporučena. [disciplíny STREET, DISCO, ART, FREESTYLE].

### **Děti (8 - 11 let)**

Je možno zařadit i tanečníky mladší nebo o 2 roky starší. Podmínkou je, že tito tanečníci mohou tvořit max. 50% tanečníků formace. Spodní věková hranice není omezená, ale je doporučena.

### **Hlavní (od 15 let)**

Horní věková hranice není omezena. Je možno zařadit i tanečníky mladší. Podmínkou je, že tito tanečníci mohou tvořit max. 50% tanečníků formace. Spodní věková hranice není omezená, ale je doporučena.

### **Senioři (25 minimálně)**

Horní věková hranice není omezena. [bez rozdílů tanečních stylů].

Rozdělení do výkonnostních kategorií pro soutěžní disciplíny v taneční soutěži CDT (Czech Dance tour, 2023) je následující:

### **All**

Je označení pro kategorii bez rozdílů výkonnosti. Všechny výkonnostní kategorie soutěží dohromady. V této kategorii jsou udělovány tituly MISTR ČESKÉ REPUBLIKY a nominace na MISTROVSTVÍ SVĚTA.

## **Profi**

Je určena nejlepším tanečním skupinám (jejich tzv. Ačkům), tanečníkům a medailistům MČR v ZÁKLADNÍ výkonnostní kategorii. V této kategorii jsou udělovány tituly MISTR ČESKÉ REPUBLIKY a nominace na MISTROVSTVÍ SVĚTA.

## **Basic**

Je určena všem mírně pokročilým tanečním skupinám (jejich tzv. B týmům), tanečníkům a medailistům MČR v HOBBY výkonnostní kategorii.

## **Hobby**

Je určena pouze začínajícím tanečním skupinám (tzv. kurzy, kroužky), které se věnují tanci na hobby úrovni, tzn. trénují pouze 1x týdně (nebo max. 2 hodiny týdně) a soutěží maximálně 2 roky.

## **Newcomers**

Je určena pouze nováčkům, začínajícím tanečním skupinám a tanečníkům, kteří letos soutěží prvním rokem. V dalším roce již musí přestoupit do vyšší výkonnostní kategorie.

Každá kategorie má určená pravidla, jako je délka choreografie, počet tanečníků a různé pomůcky a techniky, co se může a nemůže objevovat a používat. Přiblížíme si profi kategorii street dance, kde je daná délka choreografie 2:00-4:00 a tanečníků může být 8-25. Žádné rekvizity ani kulisy nesmí být použity a akrobacie jako jsou zvedačky jsou povoleny. (Soutěžní řád, 2023).

## **2.5. Trenér**

Nejdříve bych vysvětlila slovo trenér jako takové, které je přejaté z angličtiny (to train= vyučovat, připravovat), ale u nás tohle slovo více vystihuje slovo jiné, a to *coach* neboli kouč. Dříve trenéři nebyli potřeba, protože sport nebyl tak vybudován a pouze zkušenější sportovci pomáhali méně zkušenějším. Postupem času, kdy sportovci končili s aktivním sportem, docházelo k tzn. trenérství, které vzniklo z rádčovství a člověk byl rádce. Ukázalo se, že ti, kteří chtěli na sobě makat a dostat se někam výše, potřebovali někoho, kdo jim pomůže překonat bariéry. Proto se trenérská funkce postupně rozvíjela, jelikož už nestačili jenom zkušenosti, ale byla potřeba pilná práce, chtít se učit a zlepšovat a být lepším trenérem. Jeden z hlavních faktorů trenéra je právě osobnost. Člověk může být sebevíc naučený a mít plno zkušeností, ale jestli je neumí správně předat a mít správný vztah se svěřencem, tak nedokáže nic (Svoboda, 2007).

### **2.5.1. Osobnost trenéra**

Trenér hraje důležitou roli v životech dětí, které na něho budou později vzpomínat. Často si spíše vybaví nejhorší momenty než ty dobré, proto je velmi důležitý, jaký ten trenér je. Z pojmu osobnost trenéra je patrné, že každý jsme jiný a máme své přednosti i nedostatky. Jednou z nejdůležitějších vlastností jakou by měl mít trenér je umět se změnit k lepšímu, přijímat rady a odstraňovat své nedostatky (Fiala, 1973).

Podle studie, kterou Svoboda (2007) vytvořil z výzkumu 250 trenérů vyšších tříd, se u nich projevují tyto osobnostní charakteristiky:

- vůdcovství,
- odpovědnost,
- emoční stabilita,
- blízký vztah ke členům skupiny,
- ctižádostivost, lstivost.

### **2.5.2. Role trenéra**

Podle Lefebvra a Bedarda (Martens, 2006, 1982) musí trenér znát tři věci:

- svůj sport,
- svého svěřence,
- sebe samotného.

Je jasné, že trenér, který chce kohokoliv trénovat, musí vědět co je potřeba pro daný sport, jaké jsou podmínky a cesta k dobrým výkonům. Svého svěřence musí znát, aby podle toho orientoval tréninky, věděl čeho je schopný, jakou má typologii jak z psychologického hlediska, tak i z tělesného, a nemůže trénink a proces přípravy dělat u každého stejně. Poslední část je nejtěžší, jelikož se člověk často nedokáže na sebe podívat z odstupem nebo z pohledu jiné osoby.

Proto by se měl člověk podle Svobody (2007) umět na sebe dívat z hledisek:

- aréna,
- slepé místo,

- fasáda,
- neznámé.

*Aréna* neboli vyložené karty na stůl, zkrátka to co víme my o sobě, ví i svěřenci. *Slepé místo* je hledisko, ve kterém o vás svěřenci ví to, co vy sami nevíte. *Fasáda* je stejný úhel pohledu, akorát přesně naopak, můžete mít z něčeho strach, ale nedáváte to najevo, proto si svěřenci myslí, že to problém není. Poslední složka je *neznámé*, do které zahrnujeme to, co o sobě nevíme my samotní ani svěřence (Svoboda, 2007).

Dobrý trenér se zpravidla řídí zkušenostmi, neupadl do stereotypní metodiky a neustále zlepšuje jak sám sebe tak i vedené tréninky (Fiala, 1973).

Z výzkumu na zjištění sociálních rolí trenéra Svoboda (2007) přišel s šesti dimenzemi:

- *informátor* je trenér, který něco vysvětluje a informuje svěřence,
- *důvěrník* si hledá cestu přes důvěru, aby se mu svěřenci svěřovali se svými problémy,
- *ukazňovatel* je přísný trenér, který je striktní a trestá,
- *motivátor* svěřence motivuje k lepším výkonům a odměňuje,
- *referent* je teoreticky trenér, který nechce mít s ničím nic společné a konflikty přesouvá na hlavní vedení,
- *vychovatel* je trenér, který se nezaměřuje jen na sportovní výkony, ale i na rozvíjení osobnosti svěřence.

### **2.5.3. Typologie trenéra (lektora)**

Typů trenérů je spousta, proto jsem vybrala ty rozdělení, se kterými já samotná souhlasím a potkala jsem se s nimi po dobu své kariéry.

Tutko a Richards in Svoboda 2003 (1971) rozlišili typy trenérů:

- *autoritářský* - kázeň, preciznost, krutý, rigidní, nedovede navázat přátelský kontakt se sportovci, trestá, hrozí,
- *přátelský*- oblíbený, motivuje, zajímá se o svěřence, atmosféra uvolněná,
- *intenzivní*- více empatický, ale typ jako 1., nespokojený,

- *snadný*- z ničeho si nedělá starost, improvizuje, trénink nemusí být tak efektivní,
- *chladný počtář*- vzdělává se, bystrý, chybí empatie ke svěřenci.

Nutno podotknout, že neexistuje dokonalý trenér, jelikož každý má své klady a zápory, proto žádný typ není ten ideál (Svoboda, 2007).

Martens (2006) rozděluje typy trenéra do tří trenérských stylů:

- *autoritativní* je typ trenéra, který je diktátor, všechno si rozhodne sám a sportovec plní pouze příkazy,
- *submisivní* je trenér jako opatrovatel, což je přesně opačný typ než první a ten dělá rozhodnutí sám minimálně, trénink vypadá jako "vezmi míč a hraj", vydává minimum pokynů, je laxní, neumí dávat instrukce a řídit trénink,
- *kooperativní* je trenér, který je něco mezi, rozhoduje se společně se svěřenci a klade důraz na rovnováhu mezi všemi v týmu.

Typy lektorů rozdělil Plamínek (2014) do třech složek:

**Lektor preferující sebe a proces** - jde o trenéra, který je uznávaný, přesný a drží se plánu tréninku. Dodrží to co slíbil a je velmi profesionální, ale naopak má problémy se přiblížit ke studentům, kteří ho vidí jako dokonalého, což oni s porovnáním s ním nejsou. Velký otazník je zde u pocitu arogance a namyšlení, která může z lektora jít.

**Lektor preferující lidi a vztahy** klade spíše důraz na dovednosti a koučování, proto někdo, kdo potřebuje přesné instrukce a popis všeho, nejspíše neocení tuto preferenci lektora. Negativní stránka se zde projevuje z matoucího dojmu a chaosu, ale lektor bývá zpravidla tolerován.

**Lektor preferující věc a užitky** - jde o lektora, který má tendenci předávat spousty informací a hodina je vedená jako výuka, takže zvědaví a chápaví žáci si tohle lektora oblíbí. Máme tady spíše perfektní připravenost z hlediska znalostí, ale do praxe se těžko přenáší. Respekt je založen pouze na znalostech, nikoliv na osobnosti trenéra.

#### **2.5.4. Úkoly a činnost trenéra**

Svoboda (2007) rozděluje činnost trenéra na teoretickou, praktickou a interakční.

**Teoretickou** částí je myšleno trenérovo vzdělání a zkušenosti. Je na trenérovi jak a kde získává informace, jejich užitečnost a pravdivost, kterou si musí sám rozšířit a ověřit. Množství



informací by mělo být úměrné a dostačující, aby trenér uměl srozumitelně předat informace svěřencům.

**Praktickou** částí je myšleno přemístění teoretických poznatků do praxe, které na první pohled nemusí být tak zřejmé. Velkou roli v ní hraje typologie svěřenců, jejich talent a úroveň. Patří sem i určité pády v rámci teorie, které v praxi nemusí vykonávat to, co měly za úkol. Důležité je nepřepálit začátek a všechny informace a zkušenosti použít do prvních tréninků. Je potřeba určité styly a metody vyzkoušet a správně tréninkové jednotky řadit po sobě.

**Interakce** už je poté "jenom" analýza a výzkum, která se provádí hlavně před soutěžním obdobím. Jde o určité sledování trenéra, jak se umí vyjadřovat, gestikulovat nebo předvádět cvičení.

### **2.5.5. Vztah se svěřencem**

Člověk potřebuje věřit a cítit lidský zájem, že někoho opravdu zajímají jeho problémy a není mu lhostejný. Trenér, učitel, či kdokoliv kdo někomu chce pomoci, by měl mít náklonnost a trpělivost. Důležitou vlastností pomáhajícího člověka je empatie, umět se vcítit do člověka, zajímat se, držet mu palce a připomínat mu i jeho dobré stránky. Výzkumníci zjistili, že lidé zpravidla více pomáhají lidem, kteří jsou atraktivní, mladí, úspěšní než nehezkým, starým a jednoduchým. Někdy se lidé nechtějí umět vcítit do člověka, který má problémy nebo je toxický, proto raději pomohou lidem, ke kterým mají blíž co se týče nějakých problémů a nestojí je to tolik úsilí (Kopřiva, 2011).

V některých případech můžeme práci se svěřencem přesunout do poradenského procesu, který se provádí několika fázemi. V mnoha případech mají svěřenci dlouhodobější problémy a trenér se snaží sám nebo s pomocí týmu vykonat psychologickou pomoc. Drapela (1998) popisuje čtyři fáze poradenského procesu:

1. fáze : seznámení, vytvoření kladného vztahu s klientem,
2. fáze: diagnóza klientova problému,
3. fáze: volba cíle a alternativy řešení problému,
4. fáze: klientovo rozhodnutí a zhodnocení výsledků.

V první fázi se jedná o přípravu, kdy trenér nebo psycholog zvažují, zda-li mohou svěřenci pomoci s problémy a jestli mají empatii se dívat na problém s odstupem. V druhé fázi jde o určité otevření, ve kterém se jedná o základní informace, co je problém, proč se problém chce řešit a jak bude probíhat určitá pomoc. Ve třetí fázi je dojednání, kdy se stanoví cíl a nabídnutí

pomoci, jak bude spolupráce dále pokračovat. Čtvrtá fáze je hlavní, kde se řeší a konzultuje problém, který má svěřenec (Lazarová, 2008).

Nejtěžší a nejdůležitější situací je zaujmout svěřence. Jestliže ho trenér nezaujme, dítě ztrácí chuť se zajímat o trenérovy hodnoty a zabrání k vytvoření cesty. Vztah se svěřenci se buduje lépe v menších skupinkách, kdy se nezaměřuje trenér na velký počet dětí a nepotřebuje se zamýšlet tolik nad tím, jak ke každému přistupovat a co by se komu mohlo líbit. Ve spoustě situacích dají děti možnost trenérovi, protože jsou zvědaví, jak bude trénink vypadat a jak bude celý proces probíhat. Závisí to na konečném výsledku, který vykonává závazek a věrnost k trenérovi a tréninkovému procesu, aby trenér uměl udržet jeho důvěru a smysl v jeho procesu. Stává se, že trenér může být natolik empatický a mít dobrý vztah se svěřencem, že zastupuje nefunkční rodinné vztahy, aniž by o tom sám věděl. Ukazuje se, že si trenér na dítě umí najít čas a dokáže na něm vyzdvihnout to dobré, proto v mnoha případech bývá právě trenér pro děti vzorem (Pávková et al., 2002).

### **2.5.6. Sebepojetí trenéra**

Chovat se k ostatním tak, jak by jsme chtěli, aby se chovali oni k nám, je nejlepší možnost, jak tuto kapitolu začít. Jestliže chci někomu pomoci, aby našel sebe samotného, nejdříve musím sebe samu najít já. Je důležité se poznat, se všemi chybami a nedostatky a vzít se takovou, jaká jsem, až potom můžu někomu pomáhat v těžkých situacích. Jestliže svěřenci uvidí, že jsem vyrovnaná, rozumná, odpovědná, budou se chtít chovat jako já, protože jim to přijde správné. Jestliže budu sprostá nebo agresivní, budou se chovat jako já, protože si budou myslet, že je to taky správné. Sebehodnocení vyžaduje být k sobě upřímný, což může být v některých situacích bolestivé, ale správné. (Martens, 2006).

Martens (2006) popisuje tři pohledy na sebe sama:

- ideální pohled,
- veřejné mínění,
- skutečný pohled.

**Ideální pohled** je představivost osoby, kterou by jste chtěli být. Jde o určité preference, které by jste chtěli mít, co je podle vás správné a špatné, a často tenhle pohled vychází z lidí, kteří ve vašem životě hráli důležitou roli a máte o životě nějaký určitý přehled. **Veřejné mínění** je pohled ostatních na vás, jak vás berou, respektují a jestli jim sedíte charakterově. **Skutečný pohled** je souhrn všech myšlenek a pocitů, se kterými se ztotožňujeme. Tento pohled se během života mění, kdy se mění naše potřeby, potkáváme nové lidi a může se zdát, že jak se vidíme

my, tak nás tak ostatní nevidí a může dojít k úzkostem a vině, proč se lidem nelíbíme taková jácí jsme (Martens, 2006).

David Johnson popisuje sebepoznání ve své knize Oslovení (1981, s.15):

“Odhalením sebe sama vytvářím prostor pro důvěru, soucítění, závazek, růst osobnosti a porozumění. Jak se mnou však můžete soucítit, když mne neznáte? Jak mi můžete věřit, když jsem nikdy neprojevil důvěru a nenechal vás nahlédnout do svého nitra? Jak mi můžete být zavázán, když o mě víte velmi málo, nebo vůbec nic. Jak mohu sám sobě rozumět, když přátelé nemají příležitost lépe mne poznat?” (Martens, 2006, s. 20).

## **2.6. Africké tance**

Africké tance se popisují jako kombinace energetických stylů, které mají svůj původ v Africe. Jde o tance, které vyjadřují sebevyjádření, euforii, agresy nebo veselou a pozitivní stránku.

Tanečníci z Nigérie popisují africký tanec jako jediné, kde mohou být sami sebou. Paradox je, že kroky, které se používají při afrických tancích vznikly v Africe, ale tito tanečníci z toho nemají žádný kredit. Říkají, že tanec je tak mocný a bez kroků by nebyl Afrobeat stejně jako kroky bez afrobeatu. Postupem času si uvědomovali sílu sociálních sítí a jednoho dne sdíleli taneční videa, která obletěla svět a začali je přesdílet známé osobnosti jako například Naomi Campbell, Rihanna a jiní. Uvědomovali si důležitost, že ve virálním světě se na tanečníka jen tak nezapomene, za což kdyby byl pozván na nějakou akci, další den už si nikdo nebude pamatovat kdo a co tančil. Spousta lidí také nezná historii veškerých kroků a myslí si, že většinu kroků vytvořili nějakí čarodějové, ale nikoho nenapadne, že to mohl být mladý 15ti letý kluk. V africe se pracuje tvrdě a nikdo nebere skutečnost tance jako profesi. Chtěli by inspirovat tancem, předávat radost a být známí na sociálních sítích. Africké tance podporují společnou lidskost a to je vše co potřebují. Vlasy, prsty, dlaně, podlaha, nebe, to vše je pro ně tanec (Uncredited, 2022).

### **2.6.1. Historie**

Evropané se poprvé setkali s africkými tanci v 15. století, ale do Evropy se dostal až o mnoho let později přes USA. Mnozí si pod africkými tanci vybaví tance lovecké, různé rituály u ohňů a námluvy, ale to se během let z tohoto tance úplně vytratilo. Postupem času se tanec různě formoval a měnil, ale měl pořád zachovaný rytmus černé Afriky. Kolem 17. století se začíná ničit africká kultura jako taková, protože misionáři brali africkou kulturu za tak silnou, že pokud bude existovat tanec, tak bude existovat i africká víra. Proto se bojovalo proti tanci. Postupem času se po 2. světové válce hudba dostává do křesťanských kostelů Afriky, ale tanec

je pořád odstraněn. V Africe byly tance řádně strukturovány a měly své názvy, jako např. frontální tance, které vyznačovaly tanec v řadách, ve kterých byli chlapci odděleni od dívek. Dále byly tanec kruhové, párové nebo i jednotlivců. Tanec pomáhal černochoům zapomenout na těžké záležitosti a smutek. Díky tanci nabírali novou sílu a energii (Balaš, 2003).

### **2.6.2. Rozdělení afrických stylů**

Mezi africké styly jde zařadit spoustu stylů. Díky jejich historii, zrození a růstu, není přesně dáno kolik afrických tanečních stylů existuje a kam je přesně zařadit. Jednotlivé styly jsou charakterizovány vzhledem tanečníků a jejich osobnostmi. Mezi nejznámější africké styly řadí tanečníci jako například české tanečnice Radka Lišková, Michaela Šponerová nebo nigerijská tanečnice Kaffy : pantsulu, kuduro, azonto , coupé décalé nebo afro house.

- afrobeats,
- pantsula,
- kuduro,
- azonto,
- coupé décalé,
- afro house.

#### **Afrobeats**

Afrobeat je přezdívaný souhrn pro africkou hudbu. Jde o hudební žánr, který vznikl na rozmezí 60. a 70. let minulého století, kdy se v hudbě mixoval jazz, africká hudba a funk. Vytvořil ji Fela Kuti, který získal uznání za hudební talent a ovlivnil tak nigerijskou scénu (Hewett, 2022).

Šlo v podstatě o veselou hudbu, která se postupem času dostávala na party a začala být tak více známou. Po smrti Kutiho se hudba spojila s tanečním stylem hiphop, kdy známí umělci připravili Kutiho nahrávky do boxů na poslouchání nebo o něm vytvořili muzikál na Broadwayi. V Nigérii se popová hudba, která se později stala známou jako afrobeats, začala o to více poslouchat (Cohen, 2019).

Afrobeats popisuje tanečnice Kaffy dvěma směry. Buď jako žánr, který vytvořil Fela Kuti, který byl brán jako nejlepší hudebník co přišel do afriky nebo žánr, pod který je africká hudba mezinárodně zařazena. Tanečníci chtěli nějaké přesné pojmenování pro africké rytmy a proto se jim dal název afrobeats (Uncredited, 2022).

## **Pantsula**

Tento taneční styl vznikl na půdě Jihoafrické republiky v 50. a 60. letech minulého století. Díky rasové segregaci, která zde probíhala, tanečníci vyprávěli své příběhy a utíkali k tanci. V tanci se využívají rychlé práce nohou s rytmickými hlavolamy, které jsou v doprovodu specifické hudby. Samotný název pochází z afrického jazyka Zulu a znamená „kolébat se jako kachna“ což znamená, že tanečníci se při tanci drží oběma nohama spíše při zemi. Pantsula je ovlivněna i mnoha tanečními styly jako je například step, jive nebo jazz. Velký význam zde hraje i oblečení, díky kterému jde jasně rozeznat tento styl a tanečníci většinou tancují v overalech připomínající vězeňské kombinézy, čímž dávají důraz na život vězňů či utlačovaných předchůdců. Pantsula je brána jako živoucí odkaz na minulost Jihoafrické republiky (Lipoldová, 2020).

## **Kuduro**

Jde o taneční styl, který vznikl v Angole v 80. letech jako reakce na tehdejší občanskou válku a tancuje se na tzn. batidu, která vznikla spojením rytmů z housu, zouku, socy, semby a angolských rytmů. Tento tanec se překládá jako „hard ass“ neboli těžký zadek a jde o rychlou a agresivní formu tance. Zajímavostí je, že kroky, které se vytvářely, byly pojmenované po tanečnících, kteří je právě vytvořili (Štěpánová, 2019).

Významnou osobností, která vymyslela kuduro byl Tony Amada. Byl vášnivý tanečník a hudebník s láskou k africkým tancům. Smíchal do hudby místní nástroje, africké bubny a techno beaty na které se začal tancovat právě zmiňovaný kuduro. Velkým rozkvětem tohoto stylu byla jeho vydaná píseň „Amba kuduro“, která se stala velmi známou po celém světě (TonyAmado, 2017).

## **Azonto**

Dalším tanečním stylem je Azonto, které pochází z Ghany a je spojeno jak s tradičním tancem Ga Kpanlogo, tak s pobřežními městy v zemi. Azonto bylo dříve pojmenováno i jako Appa což je překládáno jako pracovat. Tancují se zde pohyby rukou, které poukazují na naše každodenní činnosti nebo se snaží pohyby pobavit publikum. Mezi základní pohyby, které patří právě k napodobování jsou žehlení prádla, praní, modlení nebo třeba řízení. Ze začátku šlo pouze o dvou krokové pohyby, které se rozrostly až v akrobatické kousky a využívá se i různých ohybů jak v kolenech tak kyčlích (Štěpánová, 2019).

## **Coupé décalé**

Předposlední styl, který si uvedeme pochází z Pobřeží slonoviny a zahrnuje africké pohyby spojené s tanečním stylem zouglou. Tancuje se na sekanou hudbu, která má hluboké

basy a je perkusivní, což znamená, že jsou použity starší hudební nástroje, které vykonávají údery. Podle názvu je zřejmé, že se tanec ve skutečnosti vyvinul v Paříži v africkém klubu skupinou DJs. DJové samotní chodili do klubů s velkým množstvím peněz, které rozhazovaly mezi lidi a po odehrání písní odešli. Proto i samotný název vystihuje význam celého tance. „coupé“ znamená podvádět a „décalé“ utéct, což se dohromady překládá jako někoho podvést a utéct (Coupé décalé, 2023).

## **2.7. Afro house**

Afro house (dále jako afro) jako takový je novější styl tance, který vymysleli angolští tanečníci, kteří převzali hudbu právě z Afriky a přidali do ní své rytmy. Jde o moderní formu afrického tance plné energie. Důležité nejsou skills tanečníka, ale energie, kterou tanečník přinese s sebou na parket. Co krok to vlastní příběh, který se prodá jak pohybem, tak výrazem nebo oblečením (Štěpánová, 2019).

### **2.7.1. Oblečení a obuv**

Oblečení je u afro inspirováno nigérskou a ghanskou populární kulturou z Afriky. Typickým znakem pro afro house jsou vzory a stříhy oblečení, které jsou barevné a pestré. Díky spojitosti afro s hip hopovou kulturou se oblečení kombinuje i se streetwearem v moderních střizích, jako jsou například dámské cyklo legíny, které zdůrazňují postavu v bocích. Další známé oblečení je „dashiki“, který je původem ze západní Afriky a jde o volný top s výstřihem ve tvaru V. Možností je i pokrytí hlavy šátkem nebo čepicí, které přidají outfitu nový příběh. Říká se, že díky velkému využívání nohou u kroků footworku tanečníci raději tančí boso, kvůli dobrému kontaktu se zemí. Důležité je podotknout, že není dán žádný specifický dress code, kterým se musí tanečník řídit. Každý by měl tancovat v tom, v čem se cítí nejlíp, aby ukázal svou energii a v ničem ho oblečení neomezovalo (Leová, 2020).

### **2.7.2. Hudba**

Hudbu pro afro můžeme popsat jako typickou africkou, která se vyvíjela od roku 2000. Jde o hudbu, ve které se promítají bubny ať už elektronické nebo instrumentální, připomínající právě tradiční africké bubny. Velký důraz je kladen i na dynamiku a tempo, která je dost podobná v samotném housu. Také se pro vytváření hudby používá samplování, kde jde o vystříhnutí určité části z jedné písničky vložené do písničky druhé. Dříve bylo samplování kritizováno, ale postupem času díky tomu dostávaly písničky nový nádech a remixování a úprava originálních písniček byla oblíbenější. (Uncredited, 2022).

Velký rozkvět tanečního stylu afro se stal právě díky hudbě, která je chytlavá, má chytlavý beat i zvuk. Každý poslouchá hudbu, bez ohledu na věk, a africká hudba dokáže většinu lidí

vtáhnout, protože se značně liší. Beaty jsou rychlé, v hudbě je dynamika, kroky jsou nové a proto se mnoho tanečníků do tohoto stylu zamilovalo, jako do něčeho nového, co všechny zajímalo a uchvátilo (Koffi, 2019).

## **2.8. Významní tanečníci afrických stylů**

Zájem o africké tance je v posledních letech výrazný. Velký význam na tom má právě hudba, která doprovází tanec a stala se populární mezi mladými tanečníky i netanečníky. V České republice máme mnoho tanečníků, kteří se vydali na průzkum těchto afrických stylů do zahraničí, aby se přiblížili více jejich historii a posbírali více zkušeností od místních tanečníků.

Kaffy je tanečnicí, která trhala rekordy ve světě. Popisuje tanec tak mocný, že člověk, který netancuje, nemůže tento smysl života pochopit. Zabývala se nejvíce stylem nkwobi a bata. Byla u začátků růstu tohoto stylu a popisuje, jak je neuvěřitelný, jak se tanec rozrostl různými styly. Z pohledu tanečníka v Nigérii popisovala neuvěřitelnou komunitu tanečníků na ulicích při různých tanečních soutěžích (Uncredited, 2020).

Mezi jedny z nejznámějších tanečníků u nás patří duo, které učí africké tance po celém světě a je to česko- francouzský pár Janča a Joseph Go. Říkají si „One Connection“, kteří se soustředí na house dance, dancehall a hlavně africké tance. Nejvíce jim přirostl k srdci z afrických tanců taneční styl kuduro. Název one connection si vymysleli právě proto, protože chtěli spojovat tanečníky do jednoho světa, už jen kvůli tomu, že každý pochází z jiné země. V době, kdy objevili tento taneční styl, v ČR nebyl nikdo, kdo by tento tanec tancoval, proto se rozhodli vycestovat a prosadit později tento tanec i u nás. Jejich taneční lekce se rozrostly postupem času po Evropě, Americe, Africe až do Asie (Koňariková, 2017).

Další významnou tanečnicí je Radka Lišková, která se věnuje tanečnímu stylu kuduro a afro house. Je lektorka, která se zúčastnila afro battlu v Portugalsku a odcestovala do Angoly v Africe. Patří i do taneční skupiny Afros, ve které je s dalšími tanečníky, kteří se věnují africkým tancům. Lekce dělá po celé České republice, a to jak pro začátečníky, tak i pokročilé (Lišková, 2019).

Poslední tanečnicí je Ivy, která odjela do Ghany nejdříve jako dobrovolnice v sirotčinci a propadla africké hudbě. Začala se dozvídat spoustu o africké kultuře a věnovat se nejvíce tanečním stylům kuduro, ndombolo a afro house. Vytvořil se díky ní dokument Chop Dat Dance, ve kterém se snaží odpovědět na otázku, zda jako „bílý tanečník“ je hodna vůbec tento styl tancovat a vyučovat dál. Popisuje tanec v Africe jako profesi stejně jako všude jinde (Koňariková, 2020).

### **3. CÍLE**

#### **3.1. Hlavní cíl**

Hlavním cílem práce je vytvoření metodického materiálu obsahující taneční kroky a sekvence pro nácvik tanečního stylu afro house.

#### **3.2. Dílčí cíle práce**

- 1) Sestavení základních kroků a tanečních sekvencí pro začínající trenéry a choreografy tanečního stylu afro house.
- 2) Sestavení pokročilých kroků a tanečních sekvencí pro začínající trenéry a choreografy tanečního stylu afro house.
- 3) Vysvětlení jednotlivých tanečních prvků a sekvencí tanečního stylu afro house s důrazem na správné provedení.

#### **3.3. Úkoly práce**

- 1) Analyzovat českou i světovou literaturu a udělat rešerši literárních východisek.
- 2) Přiblížit historii a dělení tance, tréninkovou jednotku a lekci, tanec z pohledu trenéra, africké tance.
- 3) Charakterizovat afro house.
- 4) Vytvořit fotodokumentace základních a pokročilých tanečních kroků a sekvencí afro house.
- 5) Vytvořit audiovizuální záznam základních a pokročilých tanečních kroků a sekvencí afro house.



## 4. METODIKA

Při tvorbě metodicko-didaktického materiálu jsem vycházela hlavně z vlastních zkušeností z různých workshopů, soutěží a z gymnastického názvosloví.

Kroky obsažené v zásobníku jsem vybrala z tanečních lekcí, které jsem sama absolvovala a také z naší soutěžní choreografie. Vybrala jsem tři kroky pro základní úroveň, které tančíme s dětmi v kategorii děti a se začátečníky juniorů. V pokročilé úrovni jsem vybrala známé a složitější kroky na práci nohou, které tancujeme v kategorii profi juniorů a profi dospělých.

### **Kritéria na zpracování materiálů byla:**

- vysvětlení základní techniky kroků,
- výběr vhodných základních i pokročilých kroků.

V materiálech najdeme fotodokumentaci, která vysvětluje techniku jednotlivých základních i pokročilých kroků. Fotodokumentace probíhala v tanečním sále na Fakultě tělesné kultury v Olomouci. Na fotografii jsem já osobně a věnuji se tomuto stylu více než rok. Fotografie byly pořízené na telefon iPhone 12 pro.

Součástí metodicko-didaktického materiálu je i audiovizuální záznam tanečních kroků a sekvencí pro lepší vysvětlení, který byl natočen na telefon iPhone 12 pro. Audiovizuální záznamy probíhaly v tanečním sále na Fakultě tělesné kultury v Olomouci. Na audiovizuálních záznamech jsou předvedeny kroky na počítání i na hudbu.

Samotný zásobník je sestaven podle obtížnosti. Začínáme základními kroky, které jsou pomalejší i na pomalejší hudbu a počítají se na plné doby raz, dva, tři, čtyři. Pokročilejší kroky, jsou zatancovány na rychlejší hudbu a počítají se raz, a, dva, a ,tři, a, čtyři, a.

Každý pohyb může mít různé formy modifikace, pravidla nejsou přesně daná, ale tento zásobník může být inspirací pro obsah taneční lekce, kterou si každý trenér přizpůsobí sobě samotnému.

Fotografie byly zpracovány a následně ořezány pro vhodné vložení do bakalářské práce. Audiovizuální záznamy byly zpracovány v aplikaci iMovie.

## 5. VÝSLEDKY

### 5.1. Kroky pro základní úroveň v tanečním stylu afro house

V této části si předvedeme základní a jedny z nejjednoduchších kroků využívané v tanečním stylu afro house. Vybrala jsme tři kroky na kterých si ukážeme správné a špatné provedení kroků. Zvolila jsem tyto cviky.

#### 5.1.1. Krok „guda“

Patří mezi nejnovější kroky z Ghany, který vytvořil talentovaný tanečník z DWP Academy (dance with a purpose academy). Krok vychází z rasismu a přináší povznášejícího ducha zdravého rozumu a duševního klidu uprostřed chaosu.

VP: mírný podřep rozkročný, připažit dlaně na stehnech (Obrázek 1A)

Krok začíná výskokem do podřepu rozkročného, kolena i špičky směřují ven, levá ruka je pokrčená v upažení, pravá ruka v upažení směrem na druhou stranu (Obrázek 1B). Krok se dále mění pouze v pohybu rukou, kdy pravá ruka je ve skrčení připažmo zepředu na rameno opačné (Obrázek 1C). Stále jsme v podřepu rozkročném, pravá ruka ve skrčení připažmo zepředu na ramena (Obrázek 1D). V pozici (Obrázek 1D) se skokem posuneme doprava (Obrázek 1E).

- Klademe důraz na pořádný podřep.
- U rukou si dáváme pozor, aby pohyby nebyly spojené, ale šlo poznat, v jaké pozici jsou.

**Obrázek 1**

*Správné provedení krok „guda“.*



**Chybné provedení:**

- Špičky nejsou vytočené dovnitř (Obrázek 2A).
- Ruce nejsou ve vzpažení zevnitř, ve výši nad hlavou (Obrázek 2B).

**Obrázek 2**

*Chybné provedení krok „guda“*



### 5.1.2. Krok „gwara”

Tento krok byl vytvořený v Jižní Africe hudebníkem Djem Bongzem. Bývá přesným názvem popsán jako „gwara gwara” rozdíl je jen v tom, že se krok dělá dvakrát po sobě.

VP: podřep rozkročný, podsazená pánev, připažit dlaně na stehnech (Obrázek 3A)

Krok začíná odlehčením levé nohy, stoj únožný dolů levou, pravá ruka ve skrčení připažmo (Obrázek 3B). Pokračujeme přenesením váhy na levou nohu přes špičku do podřepu rozkročného, koleno se špičkou směřuje dovnitř, pravá ruka v předpažení poníž, levá ruka pokrčit upažmo dolů (náznak ruce v bok). Při kroku na levou nohu jde tělo do mírného záklonu. (Obrázek 3C). Pokračujeme přes překročení na levou nohu, kdy pravá noha je v přednožení dolů (Obrázek 3D). Krok (Obrázek 3E) je pouze chůze přeměnná na místě .

#### Obrázek 3

*Správné provedení krok „gwara”*



### Chybné provedení:

- Pánevní není vysazená dozadu a nesmí být tělo v prohnutí (Obrázek 4A).
- Obě špičky nesměřují dovnitř, pouze levá (Obrázek 4B).

### Obrázek 4

*Chybné provedení krok „gwara”*



### 5.1.3. Krok „network“

Tento krok pochází z Ghany ze Západní Afriky a může se tancovat na místě, do strany nebo dozadu. My ho využijeme v chůzi dozadu.

VP: podřep rozkročný, připažit dlaně na stehnech (Obrázek 5A)

Krok začíná zákrokem levou, levá ruka pokrčít připažmo předloktí rovně vpřed, pravá ruka mírně pokrčít zapažmo (Obrázek 5B). To stejné zákrok pravou, akorát pravá ruka pokrčít připažmo předloktí rovně vpřed, levá ruka mírně pokrčít zapažmo (Obrázek 5C). Krok pokračuje pouze přešlápnutím na levou nohu, abychom měli stabilní pozici, kdy dále pokračujeme podřepem rozkročným s mírným předklonem, prohnutí. Ruce jsou v předpažení poníž (Obrázek 5D). Dále pokračujeme v pohybu, kdy jdou ruce s pánví proti sobě, jedná se o tzn. zásek. Ruce jsou pokrčené v připažení (Obrázek 5E). Tento krok ukončujeme vrácením se do pozice (Obrázek 5D), která je stejná jako (Obrázek 5F).

#### Obrázek 5

*Správné provedení krok „network“*

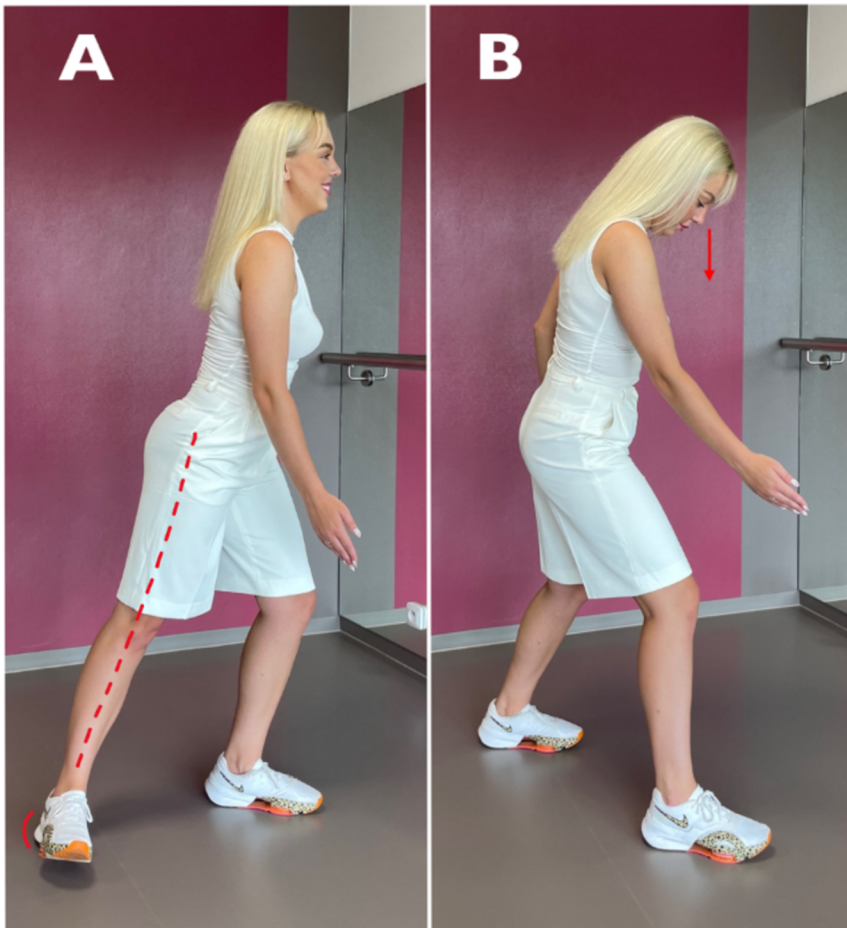


### Chybné provedení:

- Při krocích dozadu nejsou natažené nohy (Obrázek 6A).
- Hlava nesměřuje směrem dolů, ale dopředu (Obrázek 6B).

### Obrázek 6

Chybné provedení krok „network“





## 5.2. Zásobník tanečních sekvencí základní úrovně

Veškeré uvedené kroky byly stručně, jasně popsány a vysvětleny v předešlé kapitole. Pomocí videa jsem chtěla zachytit vizuálně provedení pohybu a následně prvky slovně vysvětlit a předvést na hudbu. Sekvence jsou popsané přesně na doby.

### 5.2.1. Sekvence č. 1

V příloze videa taneční frekvence č. 1 - krok „guda“ s variací sestavy. Dbáme na všechny technické zásady z předchozí kapitoly.

- začněte rozskočením na *raz*, levá ruka pokrčená v upažení, pravá ruka v upažení směrem na druhou stranu,
- *dva*- pravá ruka je ve skrčení připažmo zepředu na rameno opačné,
- *tři*- pravá ruka ve skrčení připažmo zepředu na ramena,
- *čtyři*- odskok doprava,
- *5,6,7,8*- opakujeme celý prvek z druhé strany, odskok na druhou stranu
- *raz*- těžiště těla je uprostřed v podřepu rozkročném, kdy děláte úkrok levou nohou do strany, pravá pokrčit upažmo předloktí vpřed / levá pokrčit předpažmo předloktí dovnitř, ruce jsou vždy na opačné straně, kam děláte úkrok, mírný předklon,
- *dva*- to stejné na druhou stranu,
- *tři*- stoj rozkročný, ruce pravá pokrčit upažmo předloktí vpřed / levá pokrčit předpažmo předloktí dovnitř, pohyb hrudníkem dopředu a dozadu
- *čtyři*- pohyb ze stoje rozkročného do podřepu rozkročného,
- *5,6,7,8*- opakujeme předcházející 4 doby.

#### Obrázek 7

Odkaz na videozáznam taneční sekvence č.1



### 5.2.2. Sekvence č. 2

V příloze videa taneční frekvence č. 2 - krok „gwara“ s variací sestavy. Dbáme na všechny technické zásady z předchozí kapitoly.

- *raz-* krok do podřepu rozkročného, koleno se špičkou směřuje dovnitř,
- *dva/ tři/ čtyři-* přešlapování z jedné nohy na druhou přes špičku,
- *pět-* skok s vytočení o 90°, do podřepu rozkročného,
- *a-* skok o 180° do stoje rozkročného,
- *šest-* skok na místě do podřepu rozkročného,
- *sedm-* pohyb hlavou (kývnutí),
- *osm-* tlesknutí rukou pokrčit předpažmo poníž předloktí svisle vzhůru.

#### Obrázek 8

Odkaz na videozáznam taneční sekvence č.2



### 5.2.3. Sekvence č. 3

V příloze videa taneční frekvence č. 3 - krok „bushia no“ s variací sestavy. Dbáme na všechny technické zásady z předchozí kapitoly.

- *raz-* krok levou dozadu, pravá do pokrčení,
- *dva-* krok pravou dozadu, levá do pokrčení,
- *tři-* přešlápnu levou nohou na vyrovnání stability, podřep rozkročný s mírným předklonem, prohnutí. Ruce jsou v předpažení poníž,
- (*a-* mezi doba, je tzn. zásek. ruce s pánví proti sob, ruce jsou pokrčené v připažení),
- *čtyři-* vrácení do pozice podřepu rozkročného s mírným předklonem,
- *pět / šest-* na dvě doby hluboký podřep rozkročný, ruce mírně pokrčit připažmo, kruh hlavou, začínáme na pravou stranu,
- *sedm / osm-* opakujeme ten stejný krok.

#### Obrázek 9

Odkaz na videozáznam taneční sekvence č.3



### 5.3. Kroky pro pokročilejší úroveň v tanečním stylu afro house

V této části si předvedeme pokročilejší a složitější kroky, které se využívají v tanečním stylu afro house. Vybrala jsme tři základní a nejnámější kroky, na kterých si ukážeme správné a špatné provedení kroků. Zvolila jsem tyto cviky.

#### 5.3.1. Krok „happy feet“

Tento krok pochází ještě z jazzového tance jako pohyb ze strany na stranu. Později byl tanečníky přizpůsoben do housové a hiphopové hudby aby zahrnoval skákavý pohyb.

VP: stoj (Obrázek 10A)

Krok začíná výskokem, skrčit přednožmo vzhůru pravou, bērec dolů, ruce v připázení (Obrázek 10B). Dále pokračujete doskokem na špičku pravé nohy do podřepu, koleno se špičkou směřují dovnitř, ruce v upažení dolů (Obrázek 10C). Krok končí mírným skokem na levé noze, a vytočením na patě pravé nohy, kdy špička s kolenem směřují ven, ruce v upažení dolů (Obrázek 10D).

#### Obrázek 10

*Správné provedení krok „happy feet“*



**Chybné provedení:**

- Doskok do podřepu není na patu, ale na špičku (Obrázek 11A).
- Ruce jsou v upažení dolů, nikoliv v upažení či vzpažení zevnitř (Obrázek 11B).

**Obrázek 11**

*Chybné provedení krok „happy feet“*



### 5.3.2. Krok „moon walk“

Moon walk neboli „backslide“ jako takový vytvořil Michael Jackson v roce 1983. Do afro stylu ho přetransformoval zpěvák Burna Boy a přezdívá se celým názvem „afro moon walk“.

VP: podřep spojný, podsazená pánev, připažit (Obrázek 12A)

Krok začíná krokem pravé nohy dopředu, kdy zároveň pravá ruka ze skrčení připažmo zepředu na ramena začíná oblouk dovnitř (Obrázek 12B). Pokračujete krokem dozadu levou nohou, provádíte oblouk pravou rukou (Obrázek 12C). Do pozice (Obrázek 12D) se dostanete přisunutím pravé nohy k levé. Pohyb na obrázku (Obrázek 12E) je tentýž krok na druhou nohu, pouze se mění pohyb v ruku, kdy jdeme oblouk pravou dolů, pohyb začíná zleva doprava.

**Obrázek 12**

*Správné provedení krok „moon walk“*



**Chybné provedení:**

- Krok není záložný levou nohou do strany, ale pouze rovně dozadu (Obrázek 13A).
- Ruka ze skrčení připažmo z boku ramen, nedělá u druhého kroku oblouk dolů na stejné straně (Obrázek 13B).

**Obrázek 13**

*Chybné provedení krok „moon walk“*



### 5.3.3. Krok „cross over“

Tento krok vychází z hip hopového kroku criss cross, který je přezdívaný díky dvěma mladým klukům Chris Kelly a Chris Smith, kteří získali zlaté a platinové desky jako Kris Kross. Později se krok přetřemoval do afro stylu, ve kterém zůstává struktura kroku stejná, pouze se přidal skákavý pohyb typický pro afro.

VP: podřep rozkročný, připažit dlaně na stehna (Obrázek 14A)

Krok začíná přeskokem na levou nohu do podřepu, mírně pokrčit přednožmo poníž pravou směrem dovnitř, mírný předklon. Pravá mírně pokrčit připažmo, levá pokrčit připažmo (Obrázek 14B). Pokračujete překročením na pravou nohu přes špičku, koleno směřuje ven, ruce ve stejné pozici jako v předchozím kroku B (Obrázek 14C). Následuje překročení na levou nohu přes špičku, koleno směřuje ven, kdy jsou obě ruce v pozici mírně pokrčit připažmo (Obrázek 14D).

#### Obrázek 14

*Správné provedení krok „cross over“*





### Chybné provedení:

- Stoj není zpříma a nestojí se na napnuté noze (Obrázek 15A).
- Nohy nejsou u kroku blízko sebe, snažíme se dělat kroky daleko od sebe (Obrázek 15B).

### Obrázek 15

Chybné provedení krok „cross over“



## 5.4. Zásobník tanečních sekvencí pokročilejší úrovně

Veškeré uvedené kroky byly stručně, jasně popsány a vysvětleny v předešlé kapitole. Pomocí videa jsem chtěla zachytit vizuálně provedení pohybu a následně prvky slovně vysvětlit a předvést na hudbu. Sekvence jsou popsané přesně na doby.

### 5.4.1. Sekvence č. 4

V příloze videa taneční frekvence č. 4 - krok „happy feet“ s variací sestavy. Dbáme na všechny technické zásady z předchozí kapitoly.

- *raz-* výskok na levé noze, pravá noha kop do strany, ruce v překřížení předpažmo,
- *dva-* doskakují do podřepu a pokládám pravou nohu přes špičku k levé,
- *a-* přes pravou patu otáčím špičku s kolenem ven + se posunu výskokem na levé noze doprava,
- *tři / a / čtyři / a-* opakujeme dvakrát tentýž krok,
- *pět-* vykračuju pravou nohou doprava v podřepu,
- *a-* krok pokračuju levou nohou k pravé v podřepu,
- *šest-* další krok pravou nohou doprava v podřepu,
- *a-* krok se zastaví, pravá noha podřep, úložný levou na patě,
- *sedm / a / osm / a-* to stejné opakujete na druhou stranu.

#### Obrázek 16

Odkaz na videozáznam taneční sekvence č.4



### 5.4.2. Sekvence č. 5

V příloze videa taneční frekvence č. 5 - krok „moon walk“ s variací sestavy. Dbáme na všechny technické zásady z předchozí kapitoly.

- *raz-* přeskok na levou nohu do podřepu, mírně pokrčit přednožmo poníž pravou směrem dovnitř, hlava pohyb doprava,
- *a-* vracím pravou nohu na zem, společně s hlavou na rovno,
- *dva-* podřep rozkročný přes špičku, pohupování v kolenech, pokrčit připažmo předloktí rovně v před,
- *a-* přešlápnutí na patu levé nohy, v podřepu rozkročném,
- *tři / a / čtyři / a-* to stejné opakujeme na pravou a znovu na levou stranu,
- *pět-* přeskok do podřepu na pravou nohu, pravá zapažit, levá skrčit připažmo zepředu na ramena,
- *a-* ve stejné pozici, pouze přeskok na levou nohu, stále podřep,
- *šest-* přeskok na pravou nohu dozadu natažená, levá přednožit dolů, levá připažit, pravá skrčit připažmo na ramena,
- *a-* přeskok zpět na levou nohu,
- *sedm / a / osm / a-* opakujeme celý skok,
- *raz-* krok dopředu pravou, krok dozadu levou, oblouk pravou rukou dolů- na straně,
- *a-* sklouznutí pravé nohy dozadu k levé noze,
- *dva-* krok dopředu levou, krok dozadu pravou, oblouk pravou rukou dolů- zleva
- *a-* sklouznutí levé nohy dozadu k pravé noze,
- *tři / a / čtyři / a-* opakujeme ještě dvakrát.

#### Obrázek 17

Odkaz na videozáznam taneční sekvence č.5



### 5.4.3. Sekvence č. 6

V příloze videa taneční frekvence č. 6 - krok „cros over“ s variací sestavy. Dbáme na všechny technické zásady z předchozí kapitoly.

- *raz*- krok v podřepu doprava přes špičku, tělo vytočené do směru, ruce upažené,
- *a*- došlápnutí na patu,
- *dva*- podřep spatný, kolena směřují ven, ruce mírně pokrčit připažmo,
- *a*- podřep spatný, kolena směřují dovnitř, připažit,
- *tři / a / čtyři / a*- to stejné na druhou stranu,
- *pět / a / šest / a / sedm / a / osm* - podřep spatný, hlava po celou dobu nakloněná na pravou stranu, ruce střídají pravou a levou stranu v upažení dolů a připažení zkrřížmo, pohyb nohou - kolena směřují ven a dovnitř,
- *a*- výskokem podřep rozkročný,
- *raz*- přeskok na levou nohu, mírně pokrčit přednožmo poníž pravou směrem dovnitř, mírný předklon,
- *a*- přeskokem nejdříve na pravou, poté na levou nohu,
- *dva*- přeskok na pravou nohu, mírně pokrčit přednožmo poníž pravou směrem dovnitř, mírný předklon,
- *a / tři / a / čtyři / a*- opakujeme znovu na pravou i levou stranu,
- *pět - šest*- na dvě doby, pohyb v rukou pokrčit předpažmo předloktí svisle vzhůru, bouchnutí dopředu, vlna hrudníkem dopředu,
- *sedm - osm*- podřep rozkročný, dva oblouky hrudníkem do strany, ruce v pokrčení, doprovázejí pohyb hrudníku v opačném směru.

#### Obrázek 18

Odkaz na videozáznam taneční sekvence č.6



## 6. ZÁVĚR

Cílem práce bylo vytvořit zásobník tanečních kroků a sekvencí pro taneční styl afro house. Zásobník může být určen pro choreografy a trenéry, kteří nemají s tímto stylem mnoho zkušeností nebo i pro ty, kteří se chtějí přiučit těžším krokům.

Pomocí analýzy odborných materiálů byly popsány a stanoveny technické a taneční prvky v základní a pokročilé úrovni tanečního stylu afro house. Veškeré uvedené prvky, které byly sděleny v praktické části, byly jednotlivě odzkoušeny v tréninkové jednotce s tanečnicí různých výkonnostních kategorií. Sledovala jsem jak probíhá realizace daného kroku a kde naopak vznikají chyby. Proto jsem se zaměřila jak na správné, tak i na chybné provedení kroků.

Vytvořený zásobník obsahuje šest technických kroků a šest tanečních sekvencí. Ty jsou rozděleny na základní a pokročilé. Na základní úroveň navazují pokročilejší kroky, které jsou složitější a na rychlejší hudbu.

Tento zásobník tanečních kroků a sekvencí pro taneční styl afro house by se mohl využít jako didaktický materiál pro nováčky v tanečním stylu afro house nebo pro trenéry, tanečnice, kteří se chtějí naučit těžší kroky.

## 7. SOUHRN

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. V teoretické části představuji tanec jako pohyb, historii tance a dělení tance. Dále se zabývám přiblížením tréninkové jednotky, taneční lekce a tanečních soutěží, kde jsme si přiblížili i věkové a výkonnostní kategorie. Věnovala jsem se také kapitole zaměřené na trenéra, ve které jsme si přiblížili osobnost a roli trenéra, typologii trenéra, úkoly a činnosti trenéra a také jsme se zaměřili na vztah se svěřencem a sebezpojetí.

Poslední kapitola se věnovala africkým tancům jako kuduro, azonto, coupé décalé a afro house, u kterého jsem se více zastavila a přiblížila jsem historii společně s hudbou, typickým oblečením a obuví. V neposlední řadě jsem vybrala příběhy tanečníků, kteří se věnují africkým tancům a mě osobně inspirovali v tanečního životě.

V praktické části jsem vytvořila didaktický materiál kroků ve správném a špatném provedení a vytvořila taneční sekvence. V části základní jsem přiblížila a popsala tři kroky, které se tancují na pomalejší hudbu a patří mezi jednodušší, které jsem poté i ukázala v taneční sekvenci jak na hudbu, tak i na počítání. V pokročilejší části jsem se zaměřila na tři nejznámější a zároveň těžší kroky, které jsou samy o sobě rychlé a tancují se na rychlou hudbu. Tyhle kroky jsem také ukázala na videu v taneční sekvenci nejdříve na počítání, poté na hudbu.

Vytvořený zásobník tanečních cvičení a sekvencí by měl sloužit choreografům, trenérům či tanečníkům jako zdroj inspirace do jejich tanečního života.

## **8. SUMMARY**

My bachelor thesis is divided into two parts. In the theoretical part I introduce dance as a movement and clarify the history and the division of dance. I also shed light on training units, dance lessons and dance competitions and discuss the age and performance categories. Furthermore, there is a chapter focused on the lector, in which the personality, the role of the lector, typology of the coach, tasks and activities are discussed. The important part is the relationship with the charge and self-concept.

The last chapter was devoted to African dances as such, where the dances are divided into kuduro, azonto, coupé décalé and afro house. The afro house is discussed more in detail as well as its history, music, typical clothing and shoes. In the end, I selected the stories of dancers who are dedicated to African dances and who inspired me personally in my dancing life.

The practical part consists of didactic material of steps, correctly and wrongly executed, and also dance sequences. In the elementary part, I focused on and described three steps that are danced to slower music and are classified as simple. I proceeded to show these steps in the dance sequence to music as well as counting. In the advanced part, I concentrated on the three most famous steps, which are fast and danced to fast music. These steps are also shown on the video in the dance sequence first to counting, then to music.

The created storage unit of dance exercises and sequences should serve to choreographers, lectors or dancers as a source of inspiration for their dancing.

## 9. REFERENČNÍ SEZNAM

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

*Bboying quotes*. (2013). Hip hop dance on. Retrieved June 12, 2013, from <http://hiphopdanceon.blogspot.com/p/bboying-q.html>

Binderová, E. (1990). *České lidové tance: pro I. až VIII. ročník hudební a taneční školy*. Státní pedagogické nakladatelství.

Brtnický, V. (2010). *Dnes je den, kdy se tančí všude*. Retrieved May 1, 2023, from <https://ct24.ceskatelevize.cz/kultura/1339259-dnes-je-den-kdy-se-tanci-vsude>

Cohen, A. (2019). *A Brief History of Afrobeats*. Teen Vogue. Retrieved May 15, 2023, from <https://www.teenvogue.com/story/afrobeat-history>

*Coupé- décalé* (2023). Wikipedia: the free encyclopedia. Retrieved May 15, 2023, from <https://en.wikipedia.org/wiki/Coup%C3%A9-d%C3%A9cal%C3%A9>

Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně (2023). *Tanec*. Národní zdravotnický informační portál. Retrieved May 1, 2023, from <https://www.nzip.cz/clanek/758-tanec>

*Dance Facts: History, Interesting Tips and Types of Dance*. (2023). Dance facts. Retrieved May 3, 2023, from <http://www.dancefacts.net/>

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

Duncan, I., & Rey, J. (1947). *Tanec*. Družstvo Dílo přátel umění a knihy.

Fiala, V. (1973). *Cvičitel, trenér – pedagog*. Olympia.

Fiedler, M. (2003). *Hip hop forever*. Hanex.

Fischer, J. (2016). *Jak se naučit twerk*. Stream. Retrieved June 10, 2023, from <https://www.stream.cz/tisice-lidi-zajima/jak-se-naucit-tancit-twerk-273422>

Hewett, I. (2022) *Kokoroko evoke the joyous sounds of West Africa, Calvin Harris slows down – the week's best albums*. Retrieved May 29, 2023, from <https://www.telegraph.co.uk/music/what-to-listen-to/kokoroko-evoke-joyous-sounds-west-africa-calvin-harris-slows/>

*Historie tance*. (2009). Taneční magazín. Retrieved February 19, 2023, from <https://www.tanecnimagazin.cz/2009/02/06/historie-tance/>



- Hošek, V. (2007). *Sport a osobní pohoda. Wellness, zdraví a životní styl*. Praha: UK FTVS, (s 41), 48.
- Jebavá, J. (1998). *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie: [učební text pro studenty fakulty tělesné výchovy a sportu]*. Karolinum.
- Kacrová, M. (2008). *Tanec: projev života a umění [diplomová práce]*. Masarykova univerzita Pedagogická fakulta Katedra občanské výchovy.
- Kofi, K. (2019). *How afro-dance is making afrobeats popular*. Harmattan rain. Retrieved May 13 2019, from <https://harmattanrain.com/how-afro-dance-is-making-afrobeats-popular/>
- Koňáriková, K. (2017). *Česko-francouzský pár učí po světě africký tanec*. Redbull. Retrieved June 1, 2023, from <https://www.redbull.com/cz-cs/janca-joseph-rozhovor-kuduro>
- Koňáriková, K. (2020). *Rozhovor s autorkou tanečního dokumentu Chop Dat Dance z Afriky*. Redbull. Retrieved June 1, 2023, from <https://www.redbull.com/cz-cs/tanec-dokument-chop-dat-dance-afrika-ivana-zakova>
- Kopřiva, K. (2006). *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál.
- Krapková, H., & Šopková, J. (1991). *Lidový a společenský tanec*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kubicová, I., & Hartman, J. (1986). *Úvod do historie moderného a džezového tanca*. Osvetový ústav.
- Kurková, L. (1987). *Tanec a hudba*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Langer, T. (2016). *Moderní lektor: průvodce úspěšného vzdělavatele dospělých*. Grada Publishing.
- Lazarová, B. (2008). *Netradiční role učitele: O situacích pomoci, krize a poradenství ve školní praxi*. Paido.
- Leová, L. (2020). *Tanec & Móda: Co je to dashiki a co vše spojuje komunitu kolem Afrobeats?* Redbull. Retrieved May 18, 2023, from <https://www.redbull.com/cz-cs/tanec-a-moda-serie-ly-leova-fashion-urban-afrobeats-dashiki-street-dance>
- Lipoldová, A. (2020). *Seznam se s pantsulou, jihoafrickým tancem, který hýbe celým světem*. Redbull. Retrieved May 15, 2023, from <https://www.redbull.com/cz-cs/urban-tanec-hudba-pantsula-kwaito-jizni-afrika>

- Martens, R., & Soulek, I. S. (2006). *Úspěšný trenér*. Grada Publishing.
- Mikula, D. (2020). *Lidové tance*. Databáze tance. Retrieved April 26, 2023, from <https://www.databazetance.cz/lidove-tance/>
- Moderní tance*. (2018). Centrum tance: pohybem ke zdraví a kráse. Retrieved April 16, 2023 from <https://www.centrumtance.cz/styl/32/moderni-tance>
- Odstrčil, P. (2004). *Sportovní tanec*. Grada.
- Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., & Pavlíková, A. (2002). *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času* (3.rd ed.). Portál.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada Publishing.
- Plamínek, J. (2014). *Vzdělávání dospělých průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele*. Grada Publishing.
- Přenosilová, E. (1999). *Hudba a tanec starověkého Egypta*. Čelem vzad. Retrieved June 1, 2023, from <https://www.celemvzad.cz/clanek/hudba-a-tanec-starovekeho-egypta/?cislo=8>
- Soutěžní řád*. (2023). Czech dance tour. Retrieved April 14, 2023, from <https://www.czechdancetour.cz/soutezni-rad/>
- Street dance* (2021). 331 dance studio. Retrieved January 19, 2023, from <https://www.331.cz/tanecni-styly/street-dance/>
- Svoboda, B. (2007). *Pedagogika sportu*. Karolinum.
- Štěpánová, K. (2019). *Radka Lišková: znáte kuduro a afro house?* Tanci. Retrieved May 15, 2023 from <https://www.tanci.cz/blog/6-radka-liskova-znate-kuduro-a-afro-house/>
- Teorie tance*. (2009). Elportál. <https://is.muni.cz/elportal/?id=852845>
- Tony Amado (Angola)*. (2017). LusAfro: musical exchanges between lusophone. Retrieved May 15, 2023, from <http://lusafro.org/portfolio/tony-amado-angola/>
- Un-credited [film] Director Kyla Philander. An iconic production, 2022. 46 min. from <https://www.redbull.com/us-en/films/un-credited>

## 10. PŘÍLOHY

### SEZNAM OBRÁZKŮ:

Obrázek 1: správné provedení kroku „guda” .....	35
Obrázek 2: chybné provedení kroku „guda” .....	36
Obrázek 3: správné provedení kroku „gwara” .....	37
Obrázek 4: chybné provedení kroku „gwara” .....	38
Obrázek 5: správné provedení kroku „network” .....	39
Obrázek 6: chybné provedení kroku „network” .....	40
Obrázek 7: odkaz na videozáznam taneční sekvence č.1 .....	41
Obrázek 8: odkaz na videozáznam taneční sekvence č.2 .....	42
Obrázek 9: odkaz na videozáznam taneční sekvence č.3 .....	43
Obrázek 10: správné provedení kroku „happy feet” .....	44
Obrázek 11: chybné provedení kroku „happy feet” .....	45
Obrázek 12: správné provedení kroku „moon walk” .....	46
Obrázek 13: chybné provedení kroku „moon walk” .....	47
Obrázek 14: správné provedení kroku „cross over” .....	48
Obrázek 15: chybné provedení kroku „cross over” .....	49
Obrázek 16: odkaz na videozáznam taneční sekvence č.4 .....	50
Obrázek 17: odkaz na videozáznam taneční sekvence č.5 .....	51
Obrázek 18: odkaz na videozáznam taneční sekvence č.6 .....	52