



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



TANEC - UMĚLECKÁ TVŮRČÍ ČINNOST PRO PODPORU OSOBNOSTNÍHO A SOCIÁLNÍHO ROZVOJE ŽÁKŮ

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: **Tereza Chlumová**
Vedoucí práce: doc. PhDr. Richard Jedlička, Ph.D.





TECHNICAL UNIVERSITY OF LIBEREC
Faculty of Science, Humanities
and Education



DANCE - ARTISTIC CREATIVITY FOR THE SUPPORT GROWTH OF STUDENTS PERSONALITY

Bachelor thesis

Study programme: B7505 – Education in Leisure Time
Study branch: 7505R004 – Education in Leisure Time
Author: **Tereza Chlumová**
Supervisor: doc. PhDr. Richard Jedlička, Ph.D.



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Tereza Chlumová**
Osobní číslo: **P11000319**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Tanec - umělecká tvůrčí činnost pro podporu osobnostního a sociálního rozvoje žáků**
Zadávací katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

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

Cíle:

Připravit program pro podporu osobnostního a sociálního rozvoje žáků prostřednictvím tance

Dílčí cíle:

1. vymezit skupinu
2. navrhnout program pro podporu osobnostního a sociálního rozvoje žáků vzhledem k potřebám skupiny
3. realizace programu
4. zhodnocení výstavby a realizace programu
5. diskuze a doporučení pro další praxi

Požadavky :

Rešerše literatury, pravidelné konzultace, práce se skupinou

Metody:

Pozorování, analýza výsledků, metody dramatické výchovy, metodika taneční výchovy, taneční průprava.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

BLAŽÍČKOVÁ, Eva. Metodika a didaktika taneční výchovy. 2. vyd. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005. ISBN 80-7290-166-4.

GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. 1. vyd. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.

CHODOROWOVÁ, Joan. Taneční terapie a hlubinná psychologie: Imaginace v pohybu. 1. vyd. Praha: Nakladatelství TRITON, 2006. ISBN 80-7254-554-X.

JEŘÁBKOVÁ, Jarmila. Taneční průprava. 1. vyd. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2004. ISBN 80-7068-181-0.

SLAVÍK, Jan. Od výrazu k dialogu ve výchově: Artefiletika. 1. vyd. Karolinum - nakladatelství Univerzity Karlovy, 1997. ISBN 80-7184-437-3.

VALENTA, Josef. Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi. 1. vyd. Kladno: AISIS, 2006. ISBN 80-239-4908-X.

Vedoucí bakalářské práce:

doc. PhDr. Richard Jedlička, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

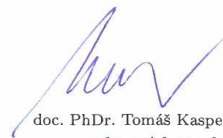
Datum zadání bakalářské práce: **7. dubna 2013**

Termín odevzdání bakalářské práce: **15. dubna 2014**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 7. dubna 2013

Prohlášení

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

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

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

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

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu bakalářské práce doc. PhDr. Richardu Jedličkovi, PhD. Za odborné vedení mé bakalářské práce, za praktické připomínky, cenné rady a čas, který mi po dobu vypracování věnoval. Další velké díky patří MgA. Ivaně Honsnejmanové a Evě Blažíčkové za poskytnutí potřebné literatury, cenných rad a také času, který mi věnovaly.



Anotace:

Tato práce se věnuje tvorbě a realizaci programu, který pomocí taneční výchovy a pohybových aktivit podporuje růst sociálního a osobnostního rozvoje. Mojí prvotní inspirací byl rámcový vzdělávací program pro Základní umělecké školy. Další inspirací byla kniha Evy Blažíčkové, *„Metodika a didaktika taneční výchovy“* a pracovního týmu Richarda Jedličky, *„Teorie výchovy – tradice, současnost, perspektivy“* a monografii *„Umění ve službě výchově, prevenci, expresivní terapii“*, kterou uspořádaly Martina Komzáková a Jan Slavík. Cílem předkládané práce bylo vytvořit program pro děti ve věku 10 – 13 let, který bude podporovat osobnostní a sociální růst žáků. Tanec pojmám jako tvůrčí uměleckou činnost, jejímž prostřednictvím je možné podpořit sebe-poznání i zkultivovat mezilidské vztahy. Jako absolventka taneční konzervatoře vycházím z přesvědčení, že výrazový tanec je expresivní forma uměleckého pohybu, která tančícím poskytuje možnost neverbálně vyjádřit intrapsychické obsahy. Při realizaci programu byly použity hudebniny a specifické pomůcky, které dětem pomáhaly lépe pochopit základy pohybových technik a propojení tance s hudbou. Mým cílem bylo navést žáky k tomu, aby si z hodin odnesli nějaké poznání, které je pro ně osobně důležité. Každá osobnost je individualita sama o sobě, proto byl kladen důraz na osobní prožitek. V metodické části bakalářské práce je zdůvodnění vybraných metod, které byly užity v tanečních hodinách. V příloze jsou přípravné listy. Na přípravných listech lze najít údaje jako: data konání lekcí, počty účastníků, témata daných lekcí, pomůcky, výběr užitých hudebních titulů, cíle jednotlivých lekcí, popis a reflexe. Dalším bodem metodologické části je vysvětlení tanečních technik. Představíme si Limon techniku, Duncan techniku a Graham techniku. Jsou těmi nejzákladnějšími a nejznámějšími, které se spojují s výrazovým tancem. Techniky jsem si osvojovala při svém studiu na taneční konzervatoři. Po ukončení konzervatoře jsem nastoupila jako lektorka v taneční škole, kde uplatňuji získané poznatky a techniky při práci s dospívajícími. Program jsem realizovala od září 2013 do března 2014. Skládal se z 23 lekcí, které trvaly 90 minut. V závěru práce je zhodnocení prezentovaného programu a doporučení pro další pedagogickou praxi.

Klíčová slova:

Taneční výchova, tvůrčí umělecká činnost, osobnostní a sociální rozvoj

Annotation:

This thesis is dedicated to formation and realisation of program which using dance lessons and moving activities supports growing in society and personality. My first inspiration was educational program for Basic art schools. Another inspiration was book written by Eva Blažíčková „Metodika a didaktika taneční výchovy“ a work team of Richard Jedlička „Teorie výchovy – tradice, současnost, perspektivy“ and monograph „Umění ve službě výchově, prevenci, expresivní terapii“, which was held by Martina Komzáková and Jan Slavík. The main objective was to make program for children between 10 to 13 years, which will support personal and social growing of students. I conceive dance like creative art, through which is possible to promote self-knowledge and cultivate relationships. Expressive dance is expressive form of artistic movement, which dancers provides possibility to nonverbally express intrapsychic contents. During realisation of program was used music and specific aids which helps children to better understand basic movement technics and interconnection between dance and music. Every personality is individuality in itself that is reason why was emphasized to individual experience. In methodic part of thesis is justification of selected methods which was used in dance lessons. In prepared sheets are information for example: date of lesson, number of dancers, thema of lesson, aids, selection of used music titles, objective of each lesson, description and reflexion. Another point of methodic part is explanation of dance techniques. I introduce a Limon technique, Duncan and Graham technique. These are the most famous and the most fundamental which associate with expressive dance. I have developed techniques during studying on dance conservatory. After graduating from conservatory I started working as a lecturer in dance school where I apply the acquired and techniques for working with adolescents. I realized program from September 2013 to May 2014. It consisted of 23 sessions lasting 90 minutes. In the end is valorization of presented program and recommendation for other educational practice.

Keywords:

Dance education, creative art, growth of personality.

Obsah

Seznam tabulek a fotografií	11
Seznam použitých zkratk	12
I. TEORETICKÁ VÝCHODISKA	13
1. Taneční výchova	13
1.1 Obecná charakteristika tance	14
1.2 Výrazový tanec	14
1.2.1 Významní pedagogové výrazového tance	17
1.3 Taneční improvizace	22
2. Osobnost a výrazový tanec	23
2.1 Co rozumíme pojmem osobnost	24
2.2 Osobnostní „personalizační“ desatero Zdeňka Heluse	25
3. Osobnostní a sociální rozvoj	29
3.1 Cíle Taneční výchovy vůči osobnostnímu a sociálnímu rozvoji	30
3.2 Principy Taneční výchovy	30
3.3 Formy Taneční výchovy	32
3.4 Osobnost pedagoga Taneční výchovy	32
4. Vztahy a neverbální komunikace v taneční výchově	34
II. METODICKÁ ČÁST	36
1.1 Taneční improvizace jako metoda realizace osobnostní a sociální výchovy	37
1.2 Taneční techniky	38
1.3 Dětské pohybové a taneční hry	39
1.3.1 Hry s náčiním	40
1.3.2 Hry motivované hudbou	40
1.3.3 Hry prostorové	41
1.3.4 Taneční hry se zpěvem	41
1.3.5 Hry na honěnou	42
1.3.6 Hádanky	42
1.3.7 Hry podporující vzájemné vztahy	42
1.3.8 Hry s rozpočítáváním	42
III. PRAKTICKÁ ČÁST	43
1. Charakteristika vybrané skupiny	43

1.2	Potřeby dětí cílové skupiny	46
1.2.1	Vymezení obecných a tanečních cílů	47
2.	Návrh tanečního programu vzhledem k cílům	50
2.1	Popis realizace	51
2.1.1	ZÁŘÍ – Poznej své kamarády	52
2.1.2	ŘÍJEN – Poslouchej rytmus	54
2.1.3	LISTOPAD – Zpřítomni ruce!	55
2.1.4	PROSINEC – Používej nohy!	57
2.1.5	LEDEN – Zjemni celé tělo!	59
2.1.6	ÚNOR – Pracujeme na technice	61
2.1.7	BŘEZEN – Improvizuj!	63
IV.	Shrnutí, závěry a doporučení pro další praxi	65
V.	Přílohy	67
VI.	Seznam literatury	72

Seznam tabulek a fotografií

Tabulka č. 1 – Návrh programu

Obrázek č. 1 – Tereza Chlumová, Maturitní ples – „Nadechnutí“

Obrázek č. 2 – Správné držení zad, bez návyku

Obrázek č. 3 – Špatné držení zad, s návykem

Seznam použitých zkratk

Apod. – a podobně

Např. – například

KTT – klasická taneční technika

TV – taneční výchova

I. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1. Taneční výchova

„Taneční výchova přináší do výchovného a vzdělávacího působení další rozměr, který pomáhá formovat dětskou osobnost, kultivovat přirozený pohyb, vytvářet trvalé vzta-
hy mezi myšlením, emocemi a tělem dítěte. Pokud bude pohybovou výchovou rozví-
jena dětská tvořivost, citlivost a inteligence těla, pak vznikne prostor pro harmonický
vývoj dítěte, které bude vnímavější a citlivější vůči svému prostředí“¹.

„Každý nemůže být tanečníkem, ale každý má právo dosáhnout vlády nad svým tělem,
a tím i neverbální možnosti sebevyjádření a sebe jistotu pramenící ze sebepoznání. Ta-
neční výchova musí být stejně citová, intelektuální, a duchovní jako tělesná, má-li ta-
nec směřovat k rozvíjení osobnosti prostřednictvím uvědomělého zážitku“.² Eva Bla-
žíčková usiluje o to, aby se taneční výchova stala běžným předmětem na základních
školách. Tato myšlenka se mi zdá velice dobrá. Myslím si, že co se týká současných
dětí, rozšířil by se jim obzor o pohybovou stránku, poznání svého těla a otevřely
by se jim dveře do nového světa. „Výchovný proces má dvě složky – jednak schopnost
přijímat, být ovlivňován a za druhé schopnost dávat, ovlivňovat. Schopnost přijímat,
vnímat, hodnotit zkušenosti musí být ale proměňována v jednání, samotné pasivní
vnímání a přejímání nestačí pro rozvoj myšlení.“² Podle mého názoru je taneční vý-
chova jedním z prostředků, kterým se posiluje osobnost jedince. Improvizace, zmíně-
ná taneční výchova, sight-specific a další, se podílejí na osobnostním a sociálním roz-
voji.

¹RELLICHOVÁ, Ludmila, Lenka ŠVANDOVÁ a Miroslava ELIÁŠOVÁ. *O výuce: Taneční tvorba jako součást výchovy*[online]. 2011. vyd. 2011 [cit. 2014-04-15]. Dostupné z: www.tsmagdalen.com/o-vyuce.php

²BLAŽÍČKOVÁ, Eva. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vydání. Konzervatoř Duncan Centre: Amos typografické studio s.r.o., 2005. ISBN 80-7290-166-4.

1.1 Obecná charakteristika tance

Tanec je tvůrčí umělecká činnost, která v lidské kultuře zastává důležitou funkci. Pohyb je neodmyslitelnou součástí tance a lze jej objasnit jako přirozenou schopnost vyjádřit se. Můžeme ho charakterizovat jako pohybovou aktivitu, která rozvíjí neverbální komunikaci. Tato činnost je fenomén, kulturní, antropologický, umělecký, zjemňující, obohacující a povznášející lidskou duši a komunikaci. Spojení tance a hudby společně tvoří sebevyjádření jedince, ale i sociální skupiny. Hudbu a tanec vidáme v různých formách. Proto je zřejmé, že s každou sociální skupinou bude jiný typ hudby i tance. Tanec jako prostředek je využíván a přispívá například ke zlepšení tělesné koordinace, fyzické kondici, flexibilitě, ale i duševní rovnováze jedince.

1.2 Výrazový tanec

O výrazovém tanci má mnoho lidí různou představu. V literatuře najdeme mnoho pojmů, které definují tuto formu tance. Myslím si, že pojem výrazový tanec je možné vztáhnout na více druhů tance pouze v případě, že tanečník vyjadřuje své emoce, pocity, bez jakéhokoli hraní. V mé práci se budeme opírat o definice Evy Blažíčkové, Isadory Duncan a Jarmily Kroshlové. Eva Blažíčková ve své didaktické příručce píše: „Slovo tanec vnímáme jako pohybové vyjádření přehodnocených citových stavů. Jeho hlavním nástrojem je výraz a sdělení prostřednictvím pohybu, který má moc vyvolávat obdobné síly u diváka. Přesto, že je vědomě řízenou činností, vzniká ze zkušenosti všedního života.“³ Výrazový tanec, který zde popisuje Blažíčková, je celkem mladá forma moderního tance. „Tanec se rodí z osobnosti. Na tvůrčím procesu se podílí její intelekt vytvářející formu; city dávající výrazu sílu; tělo, které je nástrojem vnější formy; a duch, nepostižitelný projev lidské bytosti, který ale všemu dává smysl.“⁴ Modernímu tanci v této formě dala základ Isadora Duncan. Vznikl na počátku 20. století,

³BLAŽÍČKOVÁ, Eva. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vyd. Praha: Konzervatoř Duncan centre, 2005, str. 7. ISBN 8072901664.

⁴BLAŽÍČKOVÁ, Eva. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vyd. Praha: Konzervatoř Duncan centre, 2005, str. 7. ISBN 8072901664.

kdy se modernisté v čele s Isadorou Duncan postavili proti klasickému baletu. Mezi další osobnosti moderního tance, patří především: Loie Fuller (1826 – 1928) a Martha Graham (1884 – 1991). Tyto tři dámy „bojovaly“ za moderní tanec hlavně v Americe. V Evropě se k této situaci postavil čelem Rudolf von Laban (1879 – 1950). K definici Evy Blažíčkové, přidáme ještě dvě vymezení, a to již výše zmíněných tanečnic a reformátorek moderního výrazového tance. Prvním jménem je Isadora Duncan. Objevila a ukázala krásu tohoto stylu v celém světě. Druhým Eva Kroshlová, dcera Jarmily Kroshlové, jež byla tanečnice a choreografka, která se věnovala především taneční výchově. Eva Kroshlová se nechala inspirovat svojí matkou a v jejích stopách se také věnuje výrazovému tanci. **Isadora Duncan** popisuje výrazový tanec takto: *„tanec není, jak se někteří snaží věřit, soubor kroků víceméně libovolných, jež jsou výsledkem mechanických kombinací a jež mají-li užitečně sloužit k technickým cvičením, neměly by si činit nárok na to, tvořit umění, ježto jsou prostředkem, a ne cílem. Mnoho jsem studovala výtvarné dokumenty všech věků a všech velkých mistrů, nikdy jsem neviděla vyobrazené bytosti, které by kráčely po špičkách prstů a zvedaly při tom nohu nad hlavu: tyto ošklivé a falešné postoje nikdy nevyjádří onen stav dionýského opojení, jenž je pro tanečníka nezbytný. Ostatně pohyby se nevynalézají, nýbrž se objevují, tak jako se v hudbě harmonie objevily a nevynalezla“⁵.*

Eva Kroshlová popisuje výrazový tanec takto: *„Pojem „výrazový tanec“ je jeden z termínu užívaných pro různé druhy „reformovaného“ jevištního tance vzniklých v první polovině 20. století. Byly to například „volný“ tanec, „plastický“, „komorní“, „umělecký“, „novodobý“, „výrazový“ a jiné. Namítá se, že „výraz“ musí mít každý tanečník v každém tanečním žánru, a to proto, že se tím obvykle míní výraz tváře. Ale výraz tance a jeho proměny vyplývají už jen z drobných obměn rytmu a dynamiky tanečního pohybu, různých stupňů energie v něm působící, různého prostorového citění a různé plastiky jeho tvarů. Tak se nám jevil název „výrazový tanec“ pro výuku taneční tvorby adekvátní“⁶.*

⁵NAVRÁTILOVÁ, Eva. O současném tanci a tanečním divadle. In: *Taneční divadlo* [online]. 2013 [cit. 2014-04-16]. Dostupné z: <http://tanecnidivadlo.com/o-soucasnem-tanci-tanecnim-divadle>

⁶NAVRÁTILOVÁ, Eva. O současném tanci a tanečním divadle. In: *Taneční divadlo* [online]. 2013 [cit. 2014-04-16]. Dostupné z: <http://tanecnidivadlo.com/o-soucasnem-tanci-tanecnim-divadle>

Já sama bych jednoduše výrazový tanec popsala takto: Výrazový tanec je pohyb, který vychází především z pocitů člověka. Pohyby by neměly být hrané a měly by vycházet z nitra jedince. V nějakých případech je taneční technika důležitá, avšak ve výrazovém tanci to není nejdůležitější složka. Oproti složce technické, zde stojí prožitek a volnost pohybu. Pohyby, které jsou provedeny pouze technicky, jsou podle mého soudu ve výrazovém tanci pohybem prázdným, nic neříkajícím. Rozvíjet u žáků fantazii na pohybovém základu, by mělo odpovídat tělesné citlivosti. Je to jeden z cílů tohoto směru. Tato fáze, kdy se žáci mají uvolnit a dát průchod emocím a pocitům, je velice obtížná. Pro mnohé je těžké oddělit a zapomenout na pravidla a techniku a otevřít se pomocí pohybu svému okolí. Můžeme zmínit, že je to pohyb, který probíhá v čase a prostoru určitou silou. Rytmika, prostor a dynamika, jsou složky, ze kterých se výrazový tanec skládá. Zrodu výrazového tance by měl předcházet především silný zážitek. Ten v jedinci zanechá stopu, ze které je schopen tvořit pohybový výraz.

Expresivní pohyb, pohybový vzorec, pohybový styl a rytmus, jsou základní pojmy, které se vážou výrazovým tancem. Tyto základní pojmy si následně osvětlíme, protože právě tyto pojmy se používají ve výuce osobnostní a sociální výchovy, pod kterou spadá právě taneční výchova. Nyní si ukážeme, že na vymezení expresivního pohybu najdeme mnoho různých náhledů. Bergerová definuje expresivní pohyb jako pohyb, který zahrnuje postoje, gestické a jiné pohybové reakce, které: 1. Udávají u každého jedince specifika emočních stavů, 2. Jsou u každého jedince výrazem zvláštních osobnostních rysů či sklonů. Kröshlová definuje expresivní pohyb jako pohyb, ze kterého pozorovatel může vyčíst buď uvědomělé, nebo neuvědomělé poselství o stavu, pocitech a úmyslech pozorovaného. Obě ženy se shodují v názoru emoční stránky pohybu. Podle mého si můžeme expresivní pohyb vysvětlit jako pohyb, který vyjadřuje rozpoložení jedince. Každý jedinec má jiný pohybový slovník, a proto provádí pohyby s jistou „osobní“ odlišností, a tomu říkáme expresivní. Dalším pojmem je pohybový vzorec. Ten lze vymezit jako sekvenci pohybů, která může být expresivního či ne-expresivního výrazu. Každý pohyb má svůj vzorec. Tím myslím například: smutek, radost, vztek aj. Pohybový styl je pohyb, na kterém se odráží výraz celku jako osobnosti. Pojem rytmus je známý po celém světě. U rytmu si opět

ukážeme, jak na jeho vymezení nahlíží různí lidé. Kröshlová definuje rytmus jako střídání kratších a delších akcentovaných a neakcentovaných fází. Oproti tomu Sedlák popisuje rytmus jako „univerzální pojem označující různé druhy pohybu v časové posloupnosti, který existuje jako neoddělitelná vlastnost přírodních jevů, biologických pochodů a tělesných úkonů lidského organismu“. V tomto případě se ztotožňuji spíše s definicí Kröshlové. Je to velice jednoduché vysvětlení na celek, který je složitý.

Nyní si blíže představíme osobnosti, které se podílely na položení základů moderního tance, a také pohybové taneční výchovy, která je součástí osobnostní a sociální výchovy. Ve zkratce si představíme Rudolfa von Labana, Jarmilu Jeřábkovou a Evu Blažíčkovou.

1.2.1 Významní pedagogové výrazového tance

Isadora Duncan – průkopnice svobodného tance

Isadora Duncan se narodila 27. 5. 1877 v San Franciscu v USA a zemřela 14. 9. 1927 ve francouzské Nice. Isadora Duncan je ikona především výrazového tance. Toto jméno se úzce pojí se jmény jako je Jarmila Jeřábková a Eva Blažíčková, o kterých se v této práci zmiňuji. „*Můj život a mé umění se zrodily u moře*“, prohlašovala za svého života⁷. Jak kdysi konstatovala Doris Humphrey. „*na úsvitu fantastického dvacátého století pojala dvě americká děvčata, mezi nimiž byla obrovská vzdálenost, a která o sobě navzájem nevěděla, vizi nového tance. Tanec, který měl kořeny v minulosti, ale svými expanzivními myšlenkami byl pevně zakotven v přítomnosti. Těmito dvěma děvčaty byly Isadora Duncan a Ruth St. Denis. Na rozdíl od své vrstevnice se Isadora obracela do řecké antiky a křísila její dionýský princip, svobodu, spontánnost, inspiraci, vzruch*“⁸. Tyto tři složky jsou neodmyslitelnou součástí taneční impro-

⁷BLAŽÍČKOVÁ, Eva, Ladislava PETIŠKOVÁ, Nina VANGELI a Ladislava PETIŠKOVÁ. *Čítanka světové choreografie 20. století*. první. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005, str. 40. ISBN 80-239-6412-7.

⁸BLAŽÍČKOVÁ, Eva, Ladislava PETIŠKOVÁ, Nina VANGELI a Ladislava PETIŠKOVÁ. *Čítanka světové choreografie 20. století*. první. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005, str. 32. ISBN 80-239-6412-7.

vizace. Taneční improvizace je jaké-si vyjádření například emocí, pomocí pohybu. „*Psychický stav dítěte je takové něco, co leží v podvědomí pedagogické činnosti Isadory Duncan. Její školy byly mimo jiné i malými výlučnými utopickými ostrovy pro děti z různých sociálních vrstev. Isadora Duncan ve svých vizích touží uchovat a uchránit tuto duši dítěte tanečníků*“⁹. „*Isadora Duncan se mezníkovým způsobem zasadila o radikální změnu v použití hudby. Začala používat kvalitní hudbu klasiků, jako byli například Ludwig van Beethoven, Franz Schubert či Frederyk Chopin. Rehabilitovala intuitivní cestu tvorby a improvizaci. Oprostila tanec na přirozený základ – běh, skok a poskok, a získala publikum pro jejich kouzlo*“¹⁰. Isadora Duncan byla inspirací pro mnoho světových tanečníků, choreografů a pedagogů. Měla svoji vizi nespoutanosti a svobody. Myslím si, že se „odtrhla“ od spoutaného světa. „V okamžiku, kdy řecká tragédie dospěla k nejostřejšímu bodu bolesti, kdy se obecnstvo, zaraženo, v záchvatu vzrušení, chvělo při představování strašlivých ran osudu, tehdy se objevil chor. Vznešené divadlo, jež skýtalo, plnilo oči a uši diváků, svažovalo jejich duši a mírnilo jejich vzrušení ve shodě se vznešenými rytmy zpěvu a pohybu. Takový byl a takový je účel tance. Být ve spojení s hudbou a poezií prostředníkem mezi tragédií a obecnstvem a působit co nejúplněji a nejhlouběji na citové vzruchy. Umění je přirozenější, nenapodobuje a nehledá záminek, nesnaží se mluvit, nýbrž mluví“¹¹. Spojení gymnastiky a tance. „Pěstování tělesných forem a pohybu provádí se dnes dvojím způsobem: gymnastikou a tancem. Oba mají kráčet pospolu, protože je bez gymnastiky, bez zdravého a metodického tělesného rozvoje pravý tanec nemožný“¹². V její vizi pokračují někteří pedagogové a tanečníci dodnes. V Čechách v taneční výchově pokračovala Jarmila Jeřábková. Založila domácí větev duncanistického stylu. Od konce 60. let dále rozvíjí techniku Duncan choreografka Eva Blažíčková. Dnes už bývalá ře-

⁹BLAŽÍČKOVÁ, Eva, Ladislava PETIŠKOVÁ, Nina VANGELI a Ladislava PETIŠKOVÁ. *Čítanka světové choreografie 20. století*. první. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005, str. 40. ISBN 80-239-6412-7.

¹⁰BLAŽÍČKOVÁ, Eva, Ladislava PETIŠKOVÁ, Nina VANGELI a Ladislava PETIŠKOVÁ. *Čítanka světové choreografie 20. století*. první. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005, str. 33. ISBN 80-239-6412-7.

¹¹BLAŽÍČKOVÁ, Eva, Ladislava PETIŠKOVÁ, Nina VANGELI a Ladislava PETIŠKOVÁ. *Čítanka světové choreografie 20. století*. první. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005, str. 34. ISBN 80-239-6412-7.

¹²BLAŽÍČKOVÁ, Eva, Ladislava PETIŠKOVÁ, Nina VANGELI a Ladislava PETIŠKOVÁ. *Čítanka světové choreografie 20. století*. první. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005, str. 38. ISBN 80-239-6412-7.

ditelka konzervatoře Duncan Centre v Praze.

Sama jsem absolventkou této taneční konzervatoře a z vlastní zkušenosti vím, že poselství, které tato konzervatoř nese, je v této době „vzácné“. Na této škole je tanec chápán jako umění, nikoli jako pouhé poskakování po tanečním sále. Tanec vyučuji v tanečním centru a snažím se předávat své poznatky, zkušenosti a poselství dál.

Rudolf von Laban – taneční intelektuál, umělec a teoretik

Rudolf von Laban je ve výrazovém tanci velmi významná osobnost. Narodil se 15. 11. 1879 v Bratislavě a zemřel 1. 7. 1958 v Addelstone, v Anglii. V mládí byl zapsán jako kadet ve vojenské akademii svého otce ve Wiener Neustadt. Poté odešel studovat architekturu na Ecoles des Beaux Arts v Paříži. Podle mého názoru tyto dvě životní zkušenosti propojil s tanečním uměním. Řád, disciplínu a pevná pravidla přenesl do tanečního umění. Vztah k umění měl kladný již od raného věku, a to díky tomu, že pocházel z dvorských kruhů společnosti. V průběhu své taneční a choreografické kariéry popsal principy, které jsou pro tanečníky důležité. Jedna z nejdůležitějších věcí je ta, že dokončil tzv. Labanovu notaci – „Labanotation“. Labanova notace spočívá v zápisu tanečních pohybů pomocí jasně vymezených pravidel. Roku 1946 založil Art and Movement Studio. „Ve své teorii tance aplikoval matematické metody analýzy na základní pohybové projevy lidského těla. Taneční umění je podle něho měnící se vztah tanečníka k trojrozměrnému prostoru. Každá choreografie je podle něho součtem pohybů a jejich ovládnutí je vedeno třemi podmínkami – dynamikou, prostorovostí a časem“¹³. „Je pokládán za zakladatele moderní taneční teorie (včetně vytvoření choreografického zápisu zvaného labanotation). Jeho význam jako teoretika a pedagoga převyšuje výrazně jeho význam tanečníka a choreografa. Laban právě tak, jako výše zmíněná Isadora Duncan a další studoval poznatky francouzského profesora herectví Francoise Delsarta, který se věnoval jako první neverbální komunikaci.“ Laban byl velký perfekcionista, který byl posedlý analyzováním. Jedním z cílů bylo zachytit lidský pohyb a porovnat se soustavností filozofického systému. „ *Postupně se z jeho roz-*

¹³BLAŽÍČKOVÁ, Eva, Ladislava PETIŠKOVÁ, Nina VANGELI a Ladislava PETIŠKOVÁ. *Čítanka světové choreografie 20. století*. první. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005, str. 48, ISBN 80-239-6412-7.

borů vyhranily dvě disciplíny: choreutika a eukinetika. Choreutika zkoumala vztahy těla k okolnímu prostoru. Eukinetika formulovala všechny možné typy a směry lidského pohybu, a také jejich energetickou a výrazovou kvalitu. Laban kodifikoval přirozený pohyb tanečníka pomocí prostorového osmistěnu. Laban se také zajímal rovněž o vztahy mezi pohybem a psychologii“¹⁴.

Jarmila Jeřábková – první česká pedagožka směru Duncan

Jarmila Jeřábková byla tanečnice, choreografka a pedagožka. Prošla mnoha tanečními kurzy. Jedním důležitým je například kurz Elizabeth Duncan – sestry Isadory Duncan. Jako pedagožka se věnovala především práci s dětmi. V práci tanečnice a choreografky se soustředila na komorní skupinový tanec. Roku 1935 založila Jarmila svojí taneční skupinu, která se skládala především z jejich žaček. Jarmila Jeřábková za svého působení spolupracovala s mnoha významnými umělci, jako jsou například: F. Škvor, K. Svolinský, E. Frynta a další. Jarmila Jeřábková zemřela 21. března 1989. Celoživotním úsilím Jarmily Jeřábkové bylo rozvinutí původního tanečního stylu Isadory Duncan. Stejně, jako její učitelka, přisuzovala Jarmila Jeřábková velký význam hudební složce (jak ve své choreografické, tak v pedagogické činnosti). Přistupovala ve své tvorbě k vážné hudbě – hlavně české – jako k inspiračnímu zdroji. Dokázala postihnout podstatu většiny hudebních děl, jemně vycítit všechny dynamické záchvěvy hudby, ať už tančila Dvořáka, Suka, Smetanu nebo Nováka. Slovanské tance, kde svým pochopením hudebního obsahu předčila ostatní zpracování, zejména dějové přepisy baletních choreografů byly považovány za její nejzdařilejší choreografii. Pojetí Slovanských tanců bylo díky čistému hudebnímu citění Jarmily Jeřábkové neseno stejným citem a stejnou myšlenkou jako Dvořákova hudba a tvořilo s ní jednotný celek. Svými představeními přenesla novodobý tanec z experimentálních studií před široké obecnost, do velkých divadel a sálů. Hlavní přínos Jarmily Jeřábkové spočívá v její pedagogické práci. Rozvinula dětskou pohybovou výchovu, a to hlavně po stránce emocionální. Pohyb byl pro ni prostředkem k utváření všestranně rozvinuté a harmo-

¹⁴BLAŽÍČKOVÁ, Eva, Ladislava PETIŠKOVÁ, Nina VANGELI a Ladislava PETIŠKOVÁ. *Čítanka světové choreografie 20. století*. První vydání. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005, str. 42 – 47. ISBN 80-239-6412-7.

nické osobnosti. Pochopení dětského duševního života jí umožnilo najít správný přístup k dětem a plně rozvíjet jejich fantazii a citový život. Tato velmi důležitá stránka dětské pohybové výchovy nebyla ještě nikdy tak podrobně prozkoumána, jako právě Jarmilou Jeřábkovou. Jako jediná žákyně směru Isadory Duncan dokázala Jarmila Jeřábková tento směr novodobého tance dotvořit a domyslet tak, že i v dnešní době poskytuje podněty jak pro jevištní práci, tak v pedagogické oblasti. A jako jediná si vychovala své nástupce, kterými zajistila kontinuitu tohoto tanečního směru u nás¹⁵.

Eva Blažičková – pedagožka výrazového tance v ČR

Eva Blažičková je žákyní Jarmily Jeřábkové. Je pokračovatelkou „štafety“, kterou ji Jarmila Jeřábková veřejně předala. Tento odkaz zodpovědně rozvíjí celý svůj umělecký život ve své taneční, pedagogické a choreografické tvorbě. V roce 1992 Eva Blažičková založila taneční konzervatoř Duncan Centre. *„Pedagogickým a uměleckým východiskem Konzervatoře Duncan centre je skutečnost, že každý mladý člověk má schopnost vyjádřit sebe sama. Hlavní úlohou učitele je pak pomáhat svým studentům kultivovat tuto schopnost tím, že jim umožní rozvíjet jejich tvořivost. Filozofie výuky na Konzervatoři Duncan Centre je založena na víře, že umění je třeba prezentovat jako dobrovolné společné konání, jako společné utváření formy. Aktivní kontakt nejen s tancem, ale i s ostatními druhy umění jako jsou literatura, výtvarné umění, drama a hudba, přispívá k formování tvořivě nezávislého a všestranně vnímavého tvůrce. Na prvním místě je při výuce bezprostřední zkušenost studenta s poznáváním nároků, které klade tvůrčí proces. Taková zkušenost je nenahraditelná a zůstává člověku po celý život.“*¹⁶ Z vlastní zkušenosti vím, jak tato škola funguje a jaké má poselství. Byla jsem jí součástí po celé 4 roky. Jak říká Eva Blažičková „*taková zkušenost je nenahraditelná a zůstává člověku po celý život.*“

¹⁵Festival Nové Evropy: Cena Jarmily Jeřábkové. *Festival Nové Evropy* [online]. Konzervatoř Duncan-Centre, 2005 [cit. 2014-04-16]. Dostupné z: http://www.cji.ecn.cz/master_pr.html

¹⁶Konzervatoř Duncan Centre. *Konzervatoř Duncan Centre* [online]. Praha [cit. 2014-04-15]. Dostupné z: <http://www.duncanct.cz/filozofie.html>

1.3 Taneční improvizace

Improvizaci můžeme chápat jako tvůrčí projev, který se děje bez přípravy. Je to prostředek, který obohacuje tanečníka v mnoha směrech. Například: rozvíjí tvořivost, pohybový slovník a je to způsob seberealizace, který pomáhá pochopit principy fyziologických funkcí těla. V knize Evy Blažíčkové najdeme její definici improvizace. Definice zní: „*Taneční improvizace je nedílnou součástí vzdělávacího i výchovného procesu. Pro studenta je cestou tvůrčího hledání i ověřování a pro učitele důležitou zpětnou vazbou a informací o stavu studentova poznání. Improvizace je způsob objevování a rozvíjení obrazů, které vyžadují, ale současně také umožňují celou škálu dovedností, z nichž nejdůležitější je schopnost zklidnění a otevření pozornosti k přítomnému okamžiku*“¹⁷. Každý, kdo prožil taneční improvizaci, ví, že důležité je otevřít svoji představivost. Správný pedagog, který vede taneční improvizaci, by neměl opravovat představu tanečníka. Podle Evy Blažíčkové směřuje taneční improvizace k šesti následujícím cílům:

1. Osvojování pohybových principů – mezi tyto principy patří například taneční techniky, které obsahují jednotlivé principy, které jsou důležité pro tanečníka – umělce.
2. Obohacování fantazie – v této práci je obohacování fantazie podporováno především taneční improvizací, kterou s dětmi rozvíjím každou taneční lekci.
3. Rozvíjení tvůrčího potenciálu – tvůrčí potenciál tanečníka se opírá rovněž o taneční improvizaci. Pomocí různých hudebních ukázek si tanečník sám přichází na nové pohyby, pocity a originalitu, kterou mu pohyb je schopen poskytnout.
4. Zkoumání individuálních možností a experimentování s nimi – jak jsem se již několikrát zmínila, výrazový tanec se snaží vychovat z tanečníka individuální osobnost, která je schopna být originální a odlišná, od ostatních. Je důležité nestagnovat na jednom místě ale rozvíjet své možnosti.

¹⁷BLAŽÍČKOVÁ, Eva. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vydání. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005, str. 58 - 59. ISBN 8072901664.

5. Objevování inspiračních momentů k tvorbě – charakterizovala bych to jako objev něčeho nepoznaného, nového. Tento moment, který Eva Blažíčková zmínila, je z mé zkušenosti chápán jako ten, který tanečník nezapomene a pozná, že je to správné. Posune ho dále v tvorbě a poznání sám sebe.
6. Hledání osobitého pohybového slovníku – tanečník, který vejde do tanečního sálu a improvizuje, je originál sám o sobě. Každý má své ustálené pohybové možnosti a charakteristické pohyby, podle kterých je tanečník poznat. Je však potřeba opět nezůstat stát na jednom místě a hledat své možnosti.

Taneční improvizace v této práci hraje důležitou roli. Tanec je o neustálém hledání nových pohybů a možností. Taneční improvizaci by měl každý tanečník brát jako takový experiment pohybem. Realizace taneční improvizace je jedním z důležitých cílů programu, který jsem vytvořila. Improvizaci samotné, však předchází taneční průprava. O technikách, které byly použity v tomto případě, se dozvíte v metodické části této práce.

2. Osobnost a výrazový tanec

V této kapitole se zaměříme na téma osobnost a její projevy ve výrazovém tanci. V knize Zdeňka Heluse „Osobnost a její vývoj“¹⁸ jsem vybrala texty, které mi pomohly při mé lektorské práci. „Osobnost chápeme jako individualitu (tedy jedinečnou lidskou bytost), s důrazem: na vlastnosti, které ji charakterizují. A na já, respektive sebepojetí, které je jejím prožívajícím a akčním jádrem“¹⁹ S touto definicí profesora Heluse v rámci této práce, ale i obecně ztotožňuji. V této práci je kladen důraz na individualitu tanečníka. Zdeněk Helus individualitu chápe jako jedinečnou lidskou bytost, jako osobnost, která má vlastnosti, které ji charakterizují. Ve spojení s tancem – uměním, je individualita každé osobnosti na prvním místě. Každý tanečník by měl být „vycho-
váván“ jako individualita.

¹⁸HELUS, Zdeněk. *Osobnost a její vývoj*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2003. ISBN 80-7290-125-7.

¹⁹HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3037-0.

2.1 Co rozumíme pojmem osobnost

V psychologii se setkáme s mnoha různými výklady pojmu osobnosti, různými metodami a odlišným poznáváním osobnosti. Zdeněk Helus ve své knize vidí osobnost takto: „*Osobnost je jedinec jako psychologický celek. Touto definicí máme na mysli, že člověk/osobnost se skládá z nějakých svých částí, které neexistují na sobě nezávisle, ale jsou propojeny, navzájem spolu souvisí a dohromady tvoří jednotu individua*“²⁰.

„*Osobnost je člověk jako subjekt. Tím zdůrazňujeme, že hovořit o osobnosti znamená, vyzdvihovat do centra pozornosti člověka jako rozhodující se a jednající bytost; jako toho, kdo je zdrojem akce, tvůrcem, iniciátorem, původcem*“. Zde srovnávám tyto dvě definice, kdy Helus vidí osobnost jako subjekt a jako psychologický celek. Podle mého názoru jsou tyto dvě vymezení důležité. Jsou to dva náhledy na to, jak chápat osobnost, avšak v obou případech je to pravdivé tvrzení. Myslím si, že v případě této práce jsou tato dvě vymezení důležitá, protože tanečník se v obou vymezeních najde. Je také potřeba zmínit, že třetí tvrzení Zdeňka Heluse o tom, že: „*Osobnost je to, čím se člověk liší od druhých lidí. Tím zdůrazňujeme, že se chceme orientovat na individuální svéráz, jedinečnost, sebe vyhranění a sebevyjádření jedince v jeho nezastupitelnosti*“. Tyto tři definice Zdeněk Helus spojil do jedné komplexní definice a říká že: „*Každý člověk se stává v průběhu svého života osobností. V tom smyslu je pro nás osobnost samozřejmou skutečností*“. Vlastnosti, schopnosti, charakter a temperament utváří celkovou osobnost. Tyto čtyři složky osobnosti mají vliv na tanečníka - umělce. Například vzhledem k taneční improvizaci, která je hlavním výstupem této práce, mají vliv na chování a tvorbu jedince. Letora jsou složka, která je u člověka stálá. Z vlastností člověka jsme schopni odhadnout, jak bude reagovat na situace, nebo jaké je schopen podat výkony. Další složkou jsou schopnosti. Ty rozdělujeme na vjemové, psychomotorické, intelektové, sociální a například umělecké. Všechny tyto schopnosti se tancem posilují a podporují růst osobnosti. Osobnost utváří dále i charakter a temperament.

²⁰HELUS, Zdeněk. *Osobnost a její vývoj*. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2003, s. 3. ISBN 80-7290-125-7.

Temperament označujeme jako soubor vlastností, které se vztahují především k emocionálnímu prožívání. Temperamentové rysy jsou těžko změnitelné, proto je pro jedince důležité, aby se naučil se svým temperamentem žít. Charakter spojujeme s morálkou jedince. Charakter představuje morálně volní složky, které jsou produktem výchovy. Vlivem sociálního okolí a jeho požadavků se utváří postupem času.

2.2 Osobnostní „personalizační“ desatero Zdeňka Heluse

Zdeněk Helus v knize „Teorie výchovy – tradice, současnost, perspektivy“ popsal tzv. „personalizační/osobnostní desatero“, tento příspěvek nám pomůže lépe proniknout do problematiky osobnostně rozvíjející edukace. Vybrala jsem některé body z personalizačního desatera, u kterých si myslím, že jsou pro tuto práci podstatné. Ke každému z nich uvedu vlastní zkušenost. Profesor Helus v knize uvádí, že by toto desatero mělo pomoci vychovatelům a pedagogům aby: lépe porozuměly žákům, byly schopni předvídat reakce žáků a respektovat individualitu žáka.

„Osobnostně rozvíjející edukace má na mysli jedince jakožto osobnost“. (Zdeněk Helus, 2014):

- *Usilující o porozumění světu a vyjasňování si svého místa v něm, o vyjádření své životní pozice a zodpovědnosti*
- *Uvědomující si povážlivosti ublížení, destrukcí a škod, které může svým jednáním způsobit, ale neméně i dobrodiní tvořivosti, respektu k druhým a ohleduplnosti k přírodě, kterými může svět obohatit*
- *Vpojetí osobnostně rozvíjející edukace je dbáno, aby se vychovávaný/vzdělávaný na své edukaci aktivně sám podílel celou svou osobností a tím svou osobnost v celé její komplexitě rozvíjel*

Nabízí se zde otázka, co znamená „jedinec jako osobnost“? Odpověď můžeme najít právě v tomto desateru. Dá se říci, že je to takové vodítko, které pomůže lektorům, vychovatelům, pedagogům a dalším, kteří pracují s dětmi. Helus je v knize uvádí jako „deset zřetelů, které budeme považovat za důležité, ba nezbytné, chceme-li se zabývat

člověkem jako osobností“. (Zdeněk Helus, 2014)

Zřetel k základním vlastnostem. Bereme zde v úvahu aktuální charakteristiky individua, představující rozhodující, stabilní vnitřní předpoklady jeho výkonnosti, jeho prožívání a jeho morálních postojů; tedy především jeho schopnosti, temperamentové vlastnosti a charakter. (Podrobněji viz Helus, 2009.) Každý člověk, v tomto případě tanečník, má dané předpoklady, se kterými musí pracovat celý život. V oblasti tance však je zřejmé, že se tyto vlastnosti odrazí na taneční tvorbě. Temperamentové vlastnosti si můžeme ukázat například na taneční improvizaci. Pro tanečníky zní zadání vytvořit dvojice podle toho, jak se mezi sebou znají a vědí, že vytvoří charakterově odlišnou dvojici. Taneční zadání zní, aby jeden z dvojice zavřel oči, druhý z dvojice ho chytí za ruku a vede ho po prostoru a dává mu impulsy na různých částech těla, aby ten účastník, který má zavřené oči improvizoval podle svých schopností a možností. Na tomto příkladu lektor je schopen vidět, jak účastníci reagují. Komu je lépe v roli vedeného a komu je lépe v roli vedoucího. Od tohoto poznatku se může dále odvíjet další práce v hodinách taneční improvizace.

Zřetel k potencialitám. Bereme zde v úvahu, že člověk není jen tím, kým aktuálně je a že dokáže jenom to, čeho je aktuálně schopen. Máme v patrnosti, že má možnosti/potenciality se měnit a vyvíjet, dokázat něco, co dosud nedokázal. Ovšem za předpokladu, že budou vytvořeny náležité podmínky, které jeho potenciality mobilizují, aktualizují. Každý člověk má v sobě určitý potencial. Vzhledem k vlastnostem a schopnostem výše uvedených je možné potencial zvětšovat. Jsou ovšem osoby, které nemají potřebu se posouvat dál. V této práci bych jako příklad potencialit tanečníků uvedla například: dokázat sama sobě, že jsem schopná samostatné improvizace na kterýkoliv druh hudby v jakémkoli prostoru.

Zřetel k tenderu neboli rodu. Bereme v úvahu, že sebe uvědomování jako chlapce či dívky, muže či ženy, se pojí s bohatým a emotivně intenzivním prožíváním, náročnými úkoly, četnými úskalími, která je třeba překonávat. Do tohoto procesu výrazně vstupuje sexualita, je ale třeba výchovně dbát, aby nemarginalizovala další témata, jako je vzájemná úcta mezi mužem a ženou, seberealizace v mužské a ženské roli

apod.(viz například Janošová, 2008.) V této práci pracuji s tanečníky od deseti do třinácti let. V tomto věku si dobře uvědomují rozdíl mezi chlapcem a dívkou. Při realizaci tohoto programu jsem si všimla jistých znaků, které odpovídaly definici Zdeňka Heluse. Nyní uvedu příklady, kde bylo zřejmé, že je třeba vnímat tuto skutečnost. Jsou to například: ostych při podání ruky jinému pohlaví, doteky při partnerské práci, komunikace mezi pohlavím. Ze své zkušenosti raději nechám účastníky, ať si vytvoří dvojice sami, protože je důležité, aby se v hodinách a především při improvizaci cítili dobře a bezpečně.

Zřetel k zaměřenosti, respektive k vývojovému směřování. *Bereme v úvahu, že člověk o něco usiluje, vytyčuje si cíle, prostě jde mu o něco ze svých kulminací v pohlavní zralosti. Ale také na úrovni psychické a sociální pozorujeme jinou podobu téže tendence - dítě napodobuje starší a dospělé, fascinuje ho svět dospělých, hraje si na ně, jejich svět jaksi předjímá, byť jakkoli naivně. Od pubescence se stále intenzivněji předstupňů dospělosti domáhá, často velmi důrazně.* Najdeme zde i body, které se pod tuto kapitolu řadí. Jsou to: směřování k sebepojetí a autentickému sebevyjádření; směřování ke svébytné nezávislosti; směřování k vytváření hlubokých, pevných mezilidských vztahů, propojených se vzájemnou odpovědností; směřování k vytyčování a realizování cílů životní cesty. Vývojové směřování osobnosti má důležitý dopad pro další osobnostní a sociální rozvoj.

Zřetel k začleněnosti. *Bereme v úvahu, že člověk je součástí mezilidských vztahů; patří do skupin a kolektivů, v nichž zaujímá postavení, prožívá sounáležitost, srovnává se s nároky na něho kladenými a také sám klade na druhé své vlastní nároky. Vytyčujeme-li mezilidské vztahy, respektive začleněnost jako jednu ze složek osobnosti, pak tím máme na mysli, že se tyto vztahy promítají do důležitých charakteristik jedince; že podmiňují pohled druhých na něho („s kým se stýkáš, koho máš za vzor - takový jsi“), ale i jeho pohled na sebe sama. Jinými slovy, nevíme-li nic o klíčových vztazích jedince k druhým lidem a o vztazích druhých lidí k němu, o jeho přináležitosti do skupin kolektivů, pak je naše poznání jeho osobnosti velmi nedostatečné. Stejně tak platí, že nedojde-li ke změně v mezilidských vztazích a začleněnosti určitého člověka, sotva můžeme počítat s jeho změnou. Podle mého názoru děti v tomto věku potřebují někam*

patřit. Vzhledem k této práci a prostředí, ve kterém se pohybujeme, se tanečníci začleňují do kolektivu, který je stálý. Socializace je pro děti velice důležitá. Má vliv na celkový rozvoj osobnosti. Z mého pohledu jsem si všimla, že kolektiv této skupiny se stmeluje každou hodinu víc. Děti jsou schopny na sebe lépe reagovat, lépe spolupracovat a tvoří se mezi nimi vztahy a prostředí kam se rádi vrací.

Zřetel k sebepojetí. *Bereme v úvahu, že člověk se zabývá sám sebou, svou identitou, usiluje o svou seberealizaci. Termínem sebepojetí poukazujeme na závažný, ne-li přímo klíčový znak člověka. A sice na to, že mu jde v neposlední řadě (často dokonce v první řadě) o sebe sama. Základními složkami sebepojetí je: Sebezpoznání, sebecit, sebehodnocení, seberealizace.* Sebpoejetí je složka osobnosti, se kterou se člověk nenarodí. Sebpoejetí se vyvíjí na základě pohledů druhých lidí na nás. Reakce, které nám ostatní lidi dávají, z nich čerpáme a utváříme si názor na sebe samu. V předchozím bodu jsem se zmínila o začleněnosti. Začleněnost je důležitá pro utváření si sebepojetí. To, kam člověk patří, je důležitý prostředek k tomu, aby si člověk vytvářel vlastní názor na sebe. Komunikace, mezilidské vztahy jsou složky, které se učíme celý život.

Zřetel k autoregulaci. *Bereme v úvahu, že člověk sám sebe ovládá a řídí, chce mít sebe sama v moci (pod kontrolou).* Vzhledem k této práci si můžeme uvést příklad na pohybovém příkladu. Při výuce tanečních technik, např. Graham technika, je důležité, aby si tanečníci osvojili principy, které jsou pro danou techniku důležité. Při této technice jsou hlavními principy napětí a uvolnění. Tanečníci se s touto technikou nikdy předtím nesetkali. V tomto případě tedy bereme autoregulaci, jako být si jistý v tom daném pohybu, mít ho pod kontrolou.

Zřetel ke komplexní, strukturované celistvosti/integritě individuu. *Bereme zde v úvahu, že každý člověk se vyznačuje bezpočtem charakteristik, znaků, rysů. Ale i kdybychom jich shromáždili sebevíce, musíme nakonec konstatovat, že není jenom nějakým jejich součtem, když hovoříme o osobnosti, máme na mysli právě to, že jednotlivé charakteristiky, znaky či rysy se navzájem propojují, nějak pospolu souvisí i ovlivňují se, tvoří strukturovaný - tedy více či méně uspořádaný, více či méně integrovaný systém. Tento systém, který zde nazýváme celistvostí, u každého z nás vyjád-*

*řen jedinečným, svérázným, originálním způsobem jsme individualitami.*²¹(všechny body personalizačního desatera citovány z pozn. pod čarou č. 21)

Podle mého názoru je tento příspěvek Zdeňka Heluse vzhledem k tanečnímu umění velice dobře zvolený. Celistvost člověka je u každého z nás odlišná. Každý z nás je jedinečná, originální individualita. Taneční improvizace přispívá k tomu, aby si to každý tanečník zažil a poté uvědomil a přijal za své.

3. Osobnostní a sociální rozvoj

Osobnostní a sociální rozvoj jedinců je velice důležitou součástí výchovy a vzdělávání. V knize Richarda Jedličky a kol., se v příspěvku Josefa Valenty se dočteme o dramatické výchově/edukačním dramatu. Tyto dvě složky úzce souvisí s tématem této práce. Osobnostní a sociální výchova je takzvané průřezové téma. Dramatická výchova je prezentována jako „estetická“ výchova. Ve spojení s mou prací je podle mého názoru tanec jako umění srovnatelný s dramatickou výchovou. Taneční výchova se začíná dostávat do vědomí žáků některých základních škol, avšak to není pravidlem. O zavedení taneční výchovy do Základních škol bojuje již zmíněná Eva Blažíčková.

Od těchto dvou aspektů jsem se odrazila při tvorbě této práce. Inspirovala jsem se Osobnostní a sociální výchovou v rámci Rámcového vzdělávacího plánu, avšak pro tuto práci není výchova stěžejní. Snažím se poukázat především na to, že tanec jako umění je pro osobnost obohacující v mnoha směrech. Pomocí tanečních technik, které jsem zmínila výše, je pro tuto práci velice důležitá taneční improvizace, při které má každé dítě prostor na vlastní vyjádření pomocí neverbální komunikace – tanečním pohybem.

²¹JEDLIČKA, Richard. Teorie výchovy - tradice, současnost, perspektivy. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2412-9.

3.1 Cíle Taneční výchovy vůči osobnostnímu a sociálnímu rozvoji

V knize Evy Blažíčkové najdeme cíle taneční výchovy. Přesto, že tento projekt nebyl směřovaný na výchovu žáků, ve všech cílech se s Evou Blažíčkovou ztotožňuji. Je důležité k něčemu směřovat, a i když taneční výchova není úplně typická pedagogická disciplína, je i přesto důležité si takové cíle stanovit. V současné době se taneční výchova dostává i do základních škol. Nyní si představíme obecné cíle, které jsou pro taneční výchovu důležité a ze kterých lze čerpat i v této práci:

- *Tanec je tvůrčí umělecká činnost, která je propojená s lidskou existencí – při prvních hodinách taneční výchovy by měl pedagog představit žákům tanec, jako tvůrčí uměleckou činnost. Pohyb je jedním z neodmyslitelných prostředků tance, a proto je úzce spojen s lidskou existencí.*
- *Objasnit sociální hodnoty tance – tanec není pouze „poskakování“ na nohou, ale je to i jedna z výchovných možností této doby.*
- *Prevence proti negativismu a kriminalitě mládeže – rozpoznávat zdroje tance v důsledném propojování fyzických, psychických a emocionálních sfér člověka.*
22
- *Role improvizace v procesu sebepoznávání – důležité je objasnit žákům roli improvizace. Ta sama má velký vliv na lidskou osobnost, jak z osobnostní, tak i ze sociální stránky.*

3.2 Principy Taneční výchovy

I přesto, že tato práce není založena na taneční výchově, tak se v případě tohoto programu můžeme opírat o principy TV. Já osobně bych tyto principy označila za obecné. Myslím si, že každý tanečník by si tyto principy měl osvojit.

Hlavním principem taneční výchovy je propojení tělesných a duševních schopností

²²BLAŽÍČKOVÁ, Eva. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vydání. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005. ISBN 8072901664.

člověka. Propojení těchto dvou principů není jednoduché. Taneční výchova učí tomu, aby žáci, tanečníci, ale i pedagogové byli schopni nejdříve pochopit tyto dva elementy zvlášť a hledat mezi nimi spojitosti. Mezi tělesné schopnosti můžeme zařadit např. správné držení těla, tělo jako nástroj sebevyjádření, zvětšování fyzické síly, flexibilita těla, zlepšování tělesné koordinace, cvičení pohybové paměti. Tělesná schopnost se týká alespoň základní taneční techniky. Žáci nemusí být profesionální tanečníci, i přesto je možné docílit hlavního principu. **Správné držení těla** – lidé mají různé pohybové návyky. Už od doby, kdy děti začínají chodit, můžeme pozorovat různé tělesné odchylky. Z vlastní zkušenosti můžu říci, že není úplně jednoduché odnaučit děti špatným návykům. Mám tím na mysli např. vtočená kolena, lordóza zad, skolióza, špatné držení kotníků. Na těchto věcech se dá pracovat pomocí různých cvičení, které tyto vady odbourají. **Tělo, jako nástroj sebevyjádření** – jak jsem již psala, v tanci obecně je tělo hlavním prostředkem k vyjádření emocí, nálad apod. Z pohybu člověk pozná mnoho věcí např., jestli je člověk nervózní. Sebevyjádření je důležitá složka osobnosti a tanec ji pomocí pohybu zprostředkovává. **Zvětšování fyzické síly** – fyzickou sílu si můžeme zlepšovat např. posilováním. Posilují se všechny partie těla. Každému vyhovuje jiná forma posilování. **Flexibilita těla** – flexibilitou těla rozumíme možnosti, které naše tělo má. Každé tělo má odlišné dispozice, od kterých se odvíjí naše celkové možnosti. Ne každý z nás je schopen například „hodit nohu za hlavu“. **Zlepšování tělesné koordinace** – koordinace těla je v podstatě nejtěžší záležitost. Je možné ji trénovat. Koordinační cvičení by se podle mého názoru měly zařazovat již od raného věku. Na koordinaci těla existuje mnoho cvičení. Jedno z cvičení je například: pravou rukou se poklepáváme ve stejném rytmu do hlavy a levou nohou „malujeme“ do vzduchu kolečka. **Cvičení pohybové paměti** – Pohybovou paměť cvičíme průběžně. Zadávaním různých variací, v různém tempu a různém rytmu. Principy duševních schopností člověka je nespočetné množství. Často si je člověk ani neuvědomuje. Mohou být přirozené a vycházet z pohybů a chování člověka, ale mohou být i získané. Mezi tyto schopnosti můžeme zařadit například: vnímání prostoru, navazování vzájemných vztahů, budování citlivosti, seberealizace a sebevyjádření. **Vnímání prostoru** – je mnoho způsobů jak vnímat prostor. Co se týká duševních schopností, tak v tomto případě vnímat prostor jako čtyři stěny nestačí. Každé místo na nás působí nějakým dojmem,

a to je důležité. **Navazování vzájemných vztahů** – nové lidi, nový prostor, nové zážitky, situace apod. Tyto všechny aspekty předcházejí k navázání nových vztahů. Je zřejmé, že ne všichni si budou se všemi rozumět. **Budování citlivosti** – tělo je citlivé samo o sobě, týká se to však fyzické citlivosti. V principu duševní citlivosti jde však o to, že tělo je schopno vnímat například energii prostoru.

3.3 Formy Taneční výchovy

Formy taneční výchovy dělíme například na individuální a skupinovou. Individuální forma taneční výchovy je velice ojedinělá, zatímco skupinová forma TV je běžná. TV se vyučuje ve většině případů na Základních školách, nebo Základních uměleckých školách, tanečních centrech apod.

Formy TV dělíme dále na způsob výuky, tím mám na mysli například: taneční techniky, taneční průpravu. Každý pedagog vyučuje jiným způsobem, každý má s žáky jiný záměr. Taneční průprava jsou základy pohybové taneční aktivity, která se vyučuje především u dětí ve věku 5 – 8 let. V osmi letech jsou již děti schopné chápat principy pohybu těla. A proto se vyučují techniky, jako je Graham technika – technika založená na čtyřech hlavních principech a to, nádech – výdech a napětí – uvolnění. Duncan technika – technika, která si zakládá na volném přirozeném pohybu. Limon technika – v tomto případě si technika klade důraz především na švihové pohyby horních i dolních končetin. Je na každém pedagogovi, jak pojme práci s taneční formou.

3.4 Osobnost pedagoga Taneční výchovy

V knize „Metodika a didaktika taneční výchovy“ od Evy Blažíčkové najdeme popis osobnosti učitele taneční výchovy. Podle mých zkušeností se všim souhlasím. Říká, že taneční výchova není pouhou přípravou tanečníků. Podle mého názoru každý pedagog by měl být osobností. Z mého pohledu žáka a v tuto chvíli i lektora tance, zastávám názor, že by pedagog měl žákům co nabídnout, měl by být pro žáky nějakým způsobem atraktivní. „*Je samozřejmým předpokladem, že vyučující předmětu Taneční vý-*

chova je odborně vzdělán. To znamená, že v oblasti znalostí²³:

- *Má hlubokou znalost oboru včetně jeho metodiky*
- *Má podrobné znalosti anatomie a kineziologie*
- *Zná pohybovou analýzu a syntézu*
- *Vychází ze znalostí pedagogiky a psychologie*
- *Umí teoreticky vymezit cíle, obsah i prostředky výuky*
- *Zná odpovědnost za ochranu zdraví žáků*
- *Má právní povědomí pedagoga*

V oblasti dovedností taneční pedagog:

- *Chápe vyučovací proces výhradně jako proces tvůrčí*
- *Je schopen srozumitelné verbální i neverbální komunikace*
- *Rozpozná talent a pozitivně jej stimuluje*
- *Pozitivně přistupuje k hodnocení jednotlivce i skupiny*

V oblasti etických postojů:

- *Je odpovědný a pozitivně vyladěn vůči svému okolí*
- *Respektuje individualitu žáků*
- *Má motivaci k dalšímu odbornému růstu*

„Taneční výchova se může stát pod vedením kvalitního pedagoga stát mimořádným

²³BLAŽÍČKOVÁ, Eva. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vydání. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005. ISBN 8072901664.

výchovným prostředkem s možností rozvíjet celistvou osobnost každého člověka. Domněnka, že taneční výchova je výuka tanečním pohybům nebo krokům v kterémkoli stylu, je škodlivá především dětem. Stejně škodlivá je představa, že taneční výchova je určena výhradně tanečníkům. Při výchovných postupech je třeba klást důraz na bezprostřední, základní smyslový projev, který je fyziologickou nutností a nepostradatelným pramenem uměleckého vývoje. Pojem taneční výchova by poučený pedagog tedy neměl chápat a zužovat pouze na přípravu profesionálních tanečníků“²⁴.

4. Vztahy a neverbální komunikace v taneční výchově

V tanci obecně je neverbální komunikace velmi důležitý prvek. Vše, co se děje na tanečním sále, na jevišti apod. je neverbální komunikací. Žáci, tanečníci, pedagogové, vyjadřují své emoce, nálady pomocí pohybu. Tanec je expresivní umění, ve kterém je pohyb slovem. „Člověka chápeme komplexně, jeho psychická a fyzická stránka jsou neoddělitelné – to se samozřejmě týká i komunikace, vztahů, kontaktů, jejichž zkoumání, formování a rozvíjení je jedním z předmětů taneční výchovy. Základním předmětem tohoto tématu je pozitivní vyladění, vůle ke komunikaci. Více než jinde zde platí, že nahrávat a předstírat nelze. Toto téma určují tři různé pohledy a z toho vyplývající tři různé úkoly. Prvním výstupem, který jen zdánlivě nesouvisí s odborností, je atmosféra, kterou navodí pedagog při výuce – vzájemné porozumění, důvěra, upřímnost, náročnost. To je základ pro další práci při výuce obecně, ale i pro rozvíjení vzájemných vztahů. Je to také důležitý postoj předávaný žákům pro život. Druhým úkolem je vlastní téma rozvíjení vzájemných vztahů prostřednictvím neverbální komunikace, který je obdobně jako práce s prostorem úkolem, který prostupuje výuku taneční výchovy od začátku do konce a jejímu porozumění je věnována zvláštní pozornost. Třetím úkolem je aplikace přecházejícího poznání a zážitků na schopnost plnokrevné existence na jevišti, a s ní související komunikaci s diváky“²⁵.

²⁴BLAŽÍČKOVÁ, Eva. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vydání. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005. ISBN 8072901664.

²⁵BLAŽÍČKOVÁ, Eva. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vydání. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005. ISBN 8072901664.

Vzájemné vztahy a komunikace jako součást taneční výchovy:

Vztah dvojice

Partnerský, to znamená, že není vůdčí osobnosti, všechno dění se koná společnou vůlí obou partnerů. Dominantní a subdominantní, to znamená, že dohodou nebo určením vzniká dobrovolná závislost jednoho žáka na druhém

Vztah trojice se řádově liší od sudé dvojice

Ve vztahu partnerském je přirozeným středem dění prostřední žák, aniž by přebíral dominantní roli. Ve vztahu dominantním a subdominantním se ujímá vedení buď střední, nebo krajní žáci s tím, že tyto změny zásadně proměňují vztahy uvnitř trojice

Vztah čtveřice

Partnerský vztah tu vyžaduje velké soustředění, úzké napojení má tři rozdílné subjekty, sledování prostorových proměn, schopnost orientace, předvídatost a poměrně vysoká schopnost empatie. Dominantní je ve čtveřici jeden a přizpůsobení se tomuto principu není problémem, důležitý je trvající intenzivní kontakt celého seskupení

Seskupení pěti

Je vlastně malou skupinou, kde principy vztahů se mění pouze počtem, který skupinu tvoří. Věnujeme se utváření vztahů i ve skupinách, utvořených z celé třídy.

„Metodické řazení pomocných prostředků, které pomohou navodit vzájemný vztah:

Blízký tělesný kontakt dotykem (držení za ruce, dotyk postranním obrysem těla v postavení vedle sebe, dotyk celou plochou zad v postavení zády k sobě, propojení pomocí rukou, hlavy, nebo jakkoliv jinak dotýkajících se těl). Propojení pomocí náčiní (kroužky, šátečky, švihadla).

Kontakt v těsné blízkosti, ale bez vzájemného doteku (pomocná představa imaginárního předmětu, který je např. společně nesen)

Kontakt na dálku

Měnící se dominantní postavení ve skupině v průběhu pohybu (určením, v reakci na hudební doprovod, přehozením míče, který určuje dominanci apod.) Partnerem, často určujícím kvalitu vztahu je prostor, prostorové uspořádání – např. řada čtyř žáků stojících vedle sebe je ideálním partnerským postavením, naproti tomu zástup, postavení žáků za sebou je určujícím pro dominantní vztahy“²⁶.

Příklady cvičení, rozvíjející vzájemné vztahy:

„Příklad č. 1 – výchozí postavení dvojice ve stoji proti sobě, pravými dlaněmi jsou oba žáci propojeni, celkově jsou vzájemně vyladěni a napojeni na sebe. Cvičení spočívá v tom, že jsou schopni na sebe reagovat bez předchozí domluvy a společně se pohybovat po prostoru“.

„Příklad č. 2 – skupina stojí ve středu místnosti, čelem k sobě. Po chvíli soustředění a „napojení se“ se zvolna začíná každý jednotlivě pohybovat ve volném prostoru – po vlastní dráze, ale v intenzivním kontaktu s ostatními. Pro méně pokročilé je možné např. pracovat s představou spojení jednotlivců pružnými vlákny“.

(citace celé kapitoly)

II. METODICKÁ ČÁST

V metodické části této práce se seznámíme s důležitými prostředky, pomocí kterých byl realizován projekt. Patří mezi ně: klíčové pojmy, použité pomůcky, příklady pohybových her a především taneční techniky, které byly neodmyslitelnou součástí pro přípravu na taneční improvizaci. Představíme si Limon techniku, Duncan techniku a Graham techniku. Základy těchto technik nám posloužily k tomu, abychom děti posunuly blíže k prožitku - taneční improvizaci.

Klíčové pojmy: Limon technika, Duncan technika, Graham technika, taneční improvizace, prožitek, rytmus, pohybová paměť, taneční projev, výrazový tanec, prostor, dynamika, motiv, princip, napětí, uvolnění.

²⁶BLAŽÍČKOVÁ, Eva. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vydání. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005. ISBN 8072901664.

Pomůcky: vybrané hudební tituly, balony, šátky, triangel, bubínky, židle.

1.1 Taneční improvizace jako metoda realizace osobnostní a sociální výchovy

„Taneční improvizace je nedílnou součástí vzdělávacího i výchovného procesu. Improvizace je způsob objevování a rozvíjení obrazů, které vyžadují, ale současně také umožňují celou škálu dovedností, z nichž nejdůležitější je schopnost zklidnění a otevření pozornosti k přítomnému okamžiku. Improvizace nám umožňuje ponořit se až do vrstev zkušeností, vjemů, vlastností a pocitů, které obvykle jenom proběhneme, nebo dokonce potlačíme. Prostřednictvím improvizace můžeme pronikat stále hlouběji do našeho podvědomí, do okamžiků, které se stále rozpínají, mění, pokračují. Improvizujeme ve chvíli, kdy nevíme, co přijde dál, improvizujeme, když myslí dovolíme vymáhnout se z běhu všedností, abychom zkoumali, co leží na samém okraji, nebo i za hranicemi našeho myšlení, vidění a vědění. Nejcennější okamžik improvizace je ten, kdy se ocitáme jako-by mimo čas a prostor, mimo zpětné kontrolní mechanismy, ve stavu, odkud se můžeme vydat kamkoli. Připravit žáky k improvizaci je nelehký úkol pedagoga. Jeho úkolem je dovést postupnými kroky žáka do stavu „zjitření“ těla i ducha, do stavu „čivého“ JÁ. Jen z takového stavu může být žák vypuštěn do světa improvizace, do světa absolutní svobody. Jen tak má šanci být pravdivý, jen tak nebude zaměřovat improvizaci za bezduché pobíhání prostorem nebo nepříjemné předvádění se“²⁷.

Já sama jsem absolvovala hodiny taneční improvizace autorky knihy Evy Blažíčkové. Z mého pohledu musím říci, že improvizace u dětí do 13 - ti let je velmi odlišná od improvizace dětí starších 13 – ti let. Celkově je tento styl práce s dětmi, ale i dospělými v mnoha směrech obohacujícím jak pro žáky, tak pro pedagogy či lektory. Je obecně známé, že děti mladšího věku jsou bezprostřední a je pro ně jednodušší se otevřít, zatímco děti staršího věku a dospělí mají častokrát problém „ukázat svoji pravou tvář“. Přemýšlí nad různými věcmi například: jak u toho vypadají, co si bude myslet okolí apod. Je důležité přemýšlet nad tím, jak pedagog zadá úkol

²⁷BLAŽÍČKOVÁ, Eva. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vydání. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005. ISBN 8072901664.

k improvizaci. Dovolím si uvést jednoduchý pokus. Žákům obou věkových skupin byl zadán improvizací úkol, aby improvizovali letní počasí. Mohla jsem si všimnout velkého rozdílu mezi těmito skupinami. Mladší děti nepřemýšlely nad tím, jak vypadá letní počasí, skákaly, běhaly a bylo vidět, že pohyb je velice přirozený. U druhé skupiny bylo jasné, že budou přemýšlet nad technikou, nad tím, jak vypadá letní počasí. Konkretizují, snaží se svým tělem popsat tvary letního počasí.

1.2 Taneční techniky

Taneční techniky, které byly použity, využívají základní pohybové principy. Tyto principy jsou obecné pro celkový taneční projev. Seznámili jsme se s těmito tanečními technikami: Duncan technika, Limon technika a Graham technika. Techniky jsou pojmenované po důležitých osobnostech výrazového tance, které jsme si v teoretické části této práce představily. S výukou těchto technik jsem se seznámila již na konzervatoři Duncan Centre, kde jsme je měli jako povinné předměty. Nyní si je představíme blíže.

Duncan technika je pojmenovaná po již zmiňované Isadore Duncan, která dala hlavní impuls k volnosti tance. Hlavním principem této techniky je volnost pohybu. Důraz je kladený na práci s těžištěm. Těžiště je prezentováno jako „malá kulička mezi pupíkem a stydkou kostí“. Z těžiště vychází všechny pohyby. Dynamika, čas a prostor jsou dalšími aspekty, které Duncan technika využívá, *„Současná technika duncan = pracuje s pohybem respektujícím přírodní zákonitosti. Zaměřeno především na práci s těžištěm a obsah pohybu. Není tím myšleno příběhové, ale uvědomělé provedení, vědomí práce s prostorem, dynamikou a časem. Současnou Duncan techniku nedefinujeme pohybovými formami, nýbrž pohybovými principy, z nichž forma vzniká“*²⁸.

Další je **Limon technika**. Jako technika Duncan využívá specifické principy, které jsou pro Limon techniku charakteristické. Hlavním principem je gravitace. Tělo je prostředek, který využívá gravitaci a v různých tanečních variacích ji využívá. Limon technika je charakteristická především švihovými a kyvadlovými pohyby jednotlivých

²⁸Altart. Altart [online]. 2012 [cit. 2014-12-08]. Dostupné z: <http://www.altart.cz/events/dora-hostova-metoda-duncan/>

částí těla. Gravitaci jsem již zmínila a v důsledku gravitace je pád dalším prvkem. Pád znamená naprosté uvolnění svalů. Po pádu přichází vyrovnání jako protiklad.

Jako poslední techniku, se kterou jsem děti seznámila, je **Graham technika**. Představíme si také pouze základní principy. Graham technika využívá protiklady a to: napětí a uvolnění, nádech – výdech. Napětí a uvolnění má v této technice i anglické názvy, a to proto, že Graham technika je známá po celém světě a tudíž anglický název je adekvátní pro mezinárodní porozumění (napětí – contraction, uvolnění – release). Nyní si vysvětlíme, co tyto hlavní principy obnášejí. Napětí je výdech, vytlačení vzduchu a podsazení pánve. Uvolnění je nádech, vyrovnání pánve a maximální protažení.

Duncan technikou jsem začala záměrně. Jak jsem psala v Duncan technice je důležité pochopení a vědomí těžiště. Obecně pro tanec a různé taneční techniky je důležité vědět, kde se nachází a jak funguje těžiště – „pocit centra těla“ a dalším velice důležitým prvkem je správné dýchání. Všechny tyto techniky jsem si zkusila na vlastní zkušenost.

1.3 Dětské pohybové a taneční hry

„Hra je jednou z prospěšných lidských činností nejen dětského věku. Různé druhy her kladou požadavky na různé psychické procesy, vlastnosti a stavy a jejich účinky proto mohou být velmi široké“²⁹. Hry, které používáme v taneční výchově, rozdělujeme podle jejich zaměření, a to: hry s náčiním, hry motivované hudbou, hry prostorové, taneční hry se zpěvem, hry na honěnou, hádanky, hry podporující rozvíjení vztahů, hry s rozpočítáváním a hry s napodobováním.³⁰ „Důležitým momentem ve hře je přijetí pravidel hry, pravidel obecných, vnějších, ze kterých se stávají pravidla osobní, vnitřní. To určuje kvalitu vzájemných vztahů spoluhráčů, ale i celé skupiny, třídy“³¹. Nyní si přiblížíme jednotlivé zaměření her, které se vyskytují v taneční výchově. Každá

²⁹BLAŽÍČKOVÁ, Eva. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vydání. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005. ISBN 8072901664.

³⁰BLAŽÍČKOVÁ, Eva. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vydání. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005. ISBN 8072901664.

³¹BLAŽÍČKOVÁ, Eva. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vydání. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005. ISBN 8072901664.

skupina her prohlubuje jinou složku osobnosti. Je zřejmé, že každá skupina je jiná a bude na hry reagovat odlišným způsobem. Tyto hry byly použity i v praktické části mé bakalářské práce.

1.3.1 Hry s náčiním

„Rozdílné typy náčiní přináší nepřeborné množství možností her, ať pro jednotlivce - osvojování si pohybových principů a jejich přenos do hrou nově objevených situací, souvislostí a prostorových vztahů, tak pro malé i velké skupiny žáků – především pro formování vzájemných vztahů. Někdy předmět sám navozuje obsah i pravidla hry“. (Blažíčková, 2005. Str. 54 – 55)

Příklad č. 1 – pohyb žáka s malým kroužkem, kdy rozhoupáváním kroužku spolu s přeběhy v prostoru žák objevuje existenci „mrtvého bodu“ ve švihovém pohybu.

Příklad č. 2 – předávání a přijímání náčiní ve skupině (míč, kruh, šátek, květina)

Příklad č. 3 – hra s pomlázkou, podzimním listím apod.

1.3.2 Hry motivované hudbou

„Využíváme k prohlubování vztahu k hudbě a jejímu aktivnímu naslouchání. Nezbytná je aktivní spolupráce korepetitora“. (Blažíčková, 2005. Str. 55 – 56)

Hry se změnou tempa (střídání lezení po čtyřech s přeběhnutím na jiné místo v prostoru, pomalá a rychlá jízda), zrychlování a zpomalování (vlak, auto), držení aktivní pauzy (šelma se pohybuje, šelma číhá), rozlišování výšky tonů (na dlaň nabíráme vodu z lesní tůně a dosahujeme na kapky padající z nebe), cítění hudební fráze (vykreslení melodické linky její počátek, vrchol, závěr), pravidelné i nepravidelné přízvuky (každou přízvuknou dobu skočím: doutnající ohýnek, ze kterého jen občas vyletí jiskra).

Příklad č. 1 – hudební hádanky: děti se pohybují chůzí volně v prostoru, při změně rytmu hudby okamžitě zareagují, změni krok v souhlase s hudbou na poskok, běh, třídobou chůzi apod. Změna vychází z iniciativy korepetitora.

Příklad č. 2 – Korepetitor improvizuje svou představu určité nálady, aniž by ji sděloval

žákům. Ti se po chvíli zaposlouchání přidávají, improvizují. Po skončení si navzájem sdělují, jak na koho hudba působila, jaký dojem v něm vyvolala. Pozor, nejde o soutěž, kdo uhodne původní korepetitorův záměr, ale o svobodnou možnost vlastní představy, zážitků, vyvolaného hudbou.

1.3.3 Hry prostorové

„Obohacující prostorové vjemy, zprostředkují prostorové zážitky“.

Příklad č. 1 – žáci staví labyrint pomocí dlouhých švihadel, výsledkem je prostorová kompozice, která vzešla ze společného úsilí a respektu (vždy dva žáci mají společné švihadlo a dotvářejí společnou strukturu), připravená k následnému prolézání, probíhání, přeskakování jednoho nebo několika žáků, kteří následně střídají další v labyrintu. Ten nemusí zůstat nehybný, může se velmi pomalu pohybovat. Tím se výrazně zvýší obtížnost, protože základním pravidlem hry je: nedotknout se žádné části těla švihadla.

1.3.4 Taneční hry se zpěvem

„Jsou především v předškolním a školním věku ve výchově a uměleckém vzdělávání nepostradatelné. Komplexní působení pohybu, hudby a zpěvu harmonizuje dětskou osobnost a přináší jí silné emocionální zážitky. Pedagog čerpá jak z bohaté oblasti folklorní (např. Vyjdi, vyjdi sluníčko, Pěkná Káča trávu žala, Vrby se nám zelenají), tak z tvorby hudebních skladatelů, zabývajících se také tvorbou pro děti (např. Petr Eben, Zdeněk Lukáš, Jan Hanuš, Otmar Mácha) a řada dalších“. (Blažíčková, 2005. Str. 56)

Příklad č. 1 – využití folklorní hry se zpěvem Vrby se nám zelenají – je to klasická dívčí jarníhra spojovaná s obřadem vítání jara. Tančí se ve dvou protisměrných kolech, která se vzájemně proplétají spojováním dvojic (průpletem).

Příklad č. 2 – využití hry se zpěvem z tvorby Otmara Máchy. Nejde o klasickou hru se zpěvem, ale o nádhernou hudební pohádku, jejíž děj je nesen recitací. Jmenuje se Pohádka o mráčku. Pragmaticky řečeno, je to pohádka o koloběhu vody v přírodě. Je v ní tolik nádherné melodiky, že ve spojení s vtipným, ale velmi jemným textem básníka Václava Fišera je pro taneční zpracování téměř ideální. Je tam mráček, kapič-

ky, pramínek, potoky, řeka a moře, sluníčko, které si kapičky znovu vynese na nebe, tráva. Snad nejkrásnější současná skladba vytvořená speciálně pro dětský tanec.

1.3.5 Hry na honěnou

„Probouzejí v dětech zdravou závodivost, učí rychlosti, obratnosti, postřehu, rychlé orientaci v prostoru. Jsou to hry velmi obvyklé, dětmi oblíbené. Pro potřeby taneční výchovy doprovázíme tyto hry hudbou nebo i zpěvem (např. Utíkej, Káčo, utíkej, Na babu, Na kočku a na myš). (Blažíčková, 2005. Str. 57)

1.3.6 Hádanky

„Tento typ hry využíváme především v neverbální podobě, např. při improvizaci, kdy děti hádají, v co se dítě dávající hádanku proměnilo, co tančí a nebo dáváme hudební hádanky, např. jaký je to rytmus, jaký takt“. (Blažíčková, 2005. Str. 57)

1.3.7 Hry podporující vzájemné vztahy

„Hry podporující vzájemné vztahy jsou všechny ty, jejichž pravidla obsahují společné konání vyžadující vzájemný respekt, předávání a přebírání rolí, akcí, eventuálně předmětů“. (Blažíčková, 2005. Str. 57)

„Příklad č. 1 – žáci jsou v kole, drží se za ruce, v souladu s hudebním doprovodem otáčejí kolo středně rychlou chůzí. Kdykoliv, to znamená bez impulsu ze strany korepetitora, se jeden z žáků ujme vedení a vyvede z kola řadu, aby následně opět kruh uzavřel. Vše se děje bez přerušení pohybu, bez dohadování, kdo povede, jakoby samo. Tato hra předpokládá vzájemné propojení celé skupiny, respektování se, dobrou vůli všech. To jejím smyslem“.

„Příklad č. 2 – dvojice žáků, jeden má velkou obruč, kterou vede prostorem tak, aby prořezávala prostor, aby se prostorem „kutálela“. Druhý žák jej bez obruče doprovází, připraven kdykoli přebrat obruč, ale nepřerušit a nezlomit dráhu, ani pohybový proud“.

1.3.8 Hry s rozpočítáváním

„Hry s rozpočítáváním jsou především z oblasti folklorní, ale i umělé. V taneční výchově je využíváme hlavně k rytimizaci pohybu, vycházející z rytmy v textu, také ale jejich hlavnímu obsahu – vybírání jednotlivce z celku (např. Had leze z díry, Eny-

kybenyky, Jede vláček motoráček)“³².

III. PRAKTICKÁ ČÁST

1. Charakteristika vybrané skupiny

Skupina, se kterou jsem realizovala tento projekt, má 12 členů ve věku 10 – 13 let. Je zde 11 dívek a 1 hoch. Myslím si, že hlavním důvodem, proč je ve skupině pouze jeden hoch je ten, že chlapci v tomto věku mají zájem spíše o sporty. Například fotbal, hokej, florbal a podobně. Obecně je ale známé, že tanci se věnuje podstatně méně chlapců než dívek. Jen dvě děti se znaly před začátkem kurzu. Anička a Klárka spolu chodí do stejné školy. Ostatní děti jsou z odlišných základních škol po celém Liberci. Jsou žáky 5. až 7. třídy. Čtyři z nich navštěvují pátou třídu, pět z nich jsou žáky šesté třídy a tři jsou žáky sedmé třídy. Žádné z dětí doposud neprošlo taneční průpravou. Pět dětí, které se před začátkem kurzu věnovaly nějakému sportu nebo umělecké činnosti.

Kristýna (10 let) – od pěti let se věnovala krasobruslení

Anička (13 let) – věnuje se od čtyř let gymnastice

Sofie B. (13 let) – hrála čtyři roky na klavír a 2 roky dělala gymnastiku

Michal (11 let) – hrál dva roky fotbal

Sofie M. (12 let) – hrála pět let florbal

Děti, které se věnovaly některým sportům, jsou do určité míry zvyklé na fyzickou zátěž. Byly schopny lépe vstřebávat zadané pohybové aktivity, ale při některých pohybových činnostech jim bránily naučené návyky, které si přinesly z jiných sportů. Na příkladech si uvedeme rozdíl mezi dětmi, které mají návyk z jiných sportů a mezi

³²BLAŽÍČKOVÁ, Eva. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vydání. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005. ISBN 8072901664.

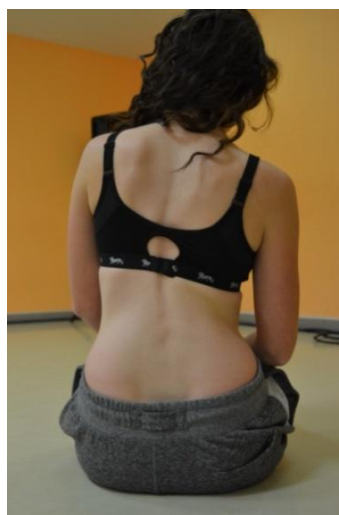
děťmi, které se dříve žádnému sportu nevěnovaly.

Příklad č. 1 : Držení těla

Na obyčejném držení těla je možné si všimnout vzniklých návyků dětí. Poprosila jsem děti, aby si stoupily čelem k zrcadlu tak, jak si myslí, že je to správné. Poté jsem jim doporučila, na co si mají dávat pozor. Chodidla na šířku pánve, břicho „připnuté“ k páteři, brada míří nahoru. Po těchto třech úkolech, které měly děti splnit, byly vidět první rozdíly. **Děti, které se věnovaly sportu:** návyky byly různé a to například – vtočená kolena, nadměrné prohnutí v bederní části zad, ramena nahoru a podobně. Co se týče držení těla, největší rozdíl byl vidět na 13-ti leté Sofii M., která se dříve věnovala florbalu. Když se postavila podle svého soudu správně, byla nakloněná k pravé straně (strana, na kterou dříve držela hokejku). **Děti, které se sportu nevěnovaly:** nemyslím tím, že neměly žádné návyky. I na těchto dětech byly vidět návyky, které si za život osvojily, avšak nebyly specifické.



Obrázek 1



Obrázek 2

Na těchto dvou fotografiích je jasně vidět správné a špatné držení bederní části zad. Na obrázku vlevo je jasně vidět lordóza (nadměrné prohnutí zad v bederní části) a na obrázku vpravo správné držení zad, bez nadměrného vyosení v bederní části zad.



Příklad č. 2 : Flexibilita dětí

Je obecně známé, že děti jsou flexibilnější než dospělí. **Děti, které se věnovaly sportu:** sportovci jsou často méně protaženi než například tanečníci. Sportovci jsou orientováni často spíše na výkon a na jejich svaly je kladem mnohem větší důraz. Příkladem je nám v tuto chvíli 11-ti letý Michal, který hrál fotbal. Zadala jsem dětem úkol, aby si sedli na zem a opřeli si záda o zeď. Již nyní bylo vidět, že s tímto úkolem má Michal problém. Nebyl schopný narovnat záda. Dalším úkolem bylo chytit se rukama za palce u nohou. Jeho zkrácené svaly a šlachy na zadní straně nohy mu nedovolily chytnout se palců u nohou, aniž by nepokrčil kolena. **Děti, které se sportu nevěnovaly:** pro tyto děti tento úkol většinou nebyl problém. Rukama se chytli, nebo alespoň dotkly palců na noze, aniž by pokrčily kolena.

Po sedmi měsících společné práce si změn všímají i rodiče, kteří mi dávají zpětnou vazbu. Skupina se navzájem podporuje, pomáhá si, přicházejí s novými nápady, kterých si já osobně cením. Z mého pohledu to беру jako velkou důvěru dětí ke mně.

1.2 Potřeby dětí cílové skupiny

Každé dítě pochází z jiného sociálního prostředí, má jiné rodinné zázemí, jiné kamarády a jinou školu. Proto nyní uvedu některé obecnější potřeby, které jsou důležité pro všechny děti.

Přechod od konkrétního myšlení k abstraktnímu – někteří jedinci si začínají lépe představovat a prezentovat abstraktní věci. Co se týče tance, jsou v tomto věku schopni například při taneční improvizaci zatančit i abstraktní věci (pocity, nálady atd.) Potřebu abstrakce jsem podporovala například tím, že jsem dětem zadala, aby si představily stav, jehož pohyby vyjádřily tancem. Jiné zadání znělo, ztvárnit konkrétním pohybem určitý pocit. Pocity z improvizací jsme skupinově reflektovali.

Potřeba učení – mají potřebu přicházet na nové věci, rozvíjet své schopnosti a dovednosti. Děti dosud neměly žádné zkušenosti, ale jejich přirozená vývojová potřeba se projevovala tím, že se zajímaly o autory hudby, význam určitých cviků pro posilování organismu atd. Příjemně mě překvapilo, že se žáci často nespokojili jenom se základním tanečním prvkem nebo cvikem. Po jeho zvládnutí se sami děti dožadovaly aktivit, které byly nadstavbou základního cviku.

Potřeba být uznáván – potřeba uznání je podle mého potřeba, kterou každý z nás pociťuje od útlého věku. V tomto období je však tato potřeba v popředí. Děti si v tomto věku utváří sebekontrolu a potřeba uznání je pro ně důležitá. Po určité době, kdy se děti seznámily, postupně mě žádaly, zda by mohly vést taneční rozcvičku. Bylo pro ně důležité, aby se sami postavili před kolektiv a mohly ho chvíli vést. Žádaly mne potom o můj posudek, zda byli jako cvičitelé úspěšní. Toto téma jsme také probírali v rámci reflexí.

Potřeba sociálního kontaktu – Potřeba sociálního kontaktu úzce souvisí se sebekontrolou. Všimla jsem si, že společným kontaktem rostla jejich sebeúcta i ochota ke spolupráci, případně chvilkového podřízení se. Domnívám se, že se mi podařilo vytvořit funkční výchovně vzdělávací společenství.

1.2.1 Vymezení obecných a tanečních cílů

Cíle můžeme chápat jako „ideály“, které si sami stanovíme a chceme jich dosáhnout. Dělíme je na krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé. Správnou motivací můžeme docílit vyšších cílů. Každý tanečník má jiné možnosti a schopnosti, a proto jsou cíle individuální a je potřeba se na dispozice člověka ohlížet. Nyní si uvedeme obecné cíle:

Cíle skupiny vzhledem ke mně jako lektorovi:

Rozvoj spolupráce (cíl dlouhodobý) – pro mě jako lektora je důležité, aby skupina fungovala jako celek. Zařadila jsem do výuky aktivity, které rozvíjejí spolupráci.

Uspokojit potřeby skupiny (cíl dlouhodobý) – potřeby, které jsem uvedla výše, jsou potřebami, které jsou pro rozvoj osobnosti nezbytně důležité. Mým úkolem je zprostředkovat dětem možnosti, které uspokojí potřeby, a které se týkají tanečních aktivit a rozvoje osobnosti.

Srozumitelně vysvětlit principy taneční výchovy (cíl střednědobý) – taneční techniky, principy, názvosloví. Je důležité, aby si děti osvojily pojmy, které se spojují s těmito hesly. Já jako lektor musím být schopna dětem srozumitelně vysvětlit, proč a jak fungují věci, které se týkají taneční výchovy.

Vytvořit příjemné a bezpečné prostředí (cíl dlouhodobý) – vzhledem k potřebě socializace a potřebě uznání je nutné, aby se děti na tanečních lekcích cítily dobře a příjemně.

Postavit lekce tak, aby byly přínosem pro všechny účastníky (cíle krátkodobé) - jak jsem již zmínila, každý z účastníků je již na začátku kurzu individualita. Mají od-

lišné potřeby, dovednosti a schopnosti. Sestavit lekce tak, aby byly přínosné všem dětem je úkol, který se vztahuje na každou lekci.

Zvolit a správně použít motivaci (cíl dlouhodobý) – motivace je pro děti v tomto věku velmi důležitá. Podle mého názoru jsou děti schopny vnímat motivaci, kterou si sami vytvoří. Pro každého z nich tanec znamená něco jiného. Mým úkolem v tomto případě je motivovat děti k lepším výkonům, hlubšímu prožitku a uvědomování si sama sebe, jako individuality.

Cíle skupiny vzhledem k účastníkům:

Začlenění se do skupiny – začlenění do skupiny se vztahuje k potřebě patřit někam. Tato skupina je specifická místem setkávání. Taneční centrum je volnočasové zařízení, kde se děti setkávají ze své vlastní vůle. Vzhledem k tomu, že skupina je stálá, potkávají se pořád stejné děti, vytvářejí si kamarádské vztahy, patří někam.

Naučit se novým věcem, rozšířit si obzory – pohyb zná každé dítě již od malička. Tanec je ale specifický pohyb, který je obohacený o prožitek. Tanečními technikami, které je učím, jim rozšiřuje povědomí o tanci. Už vědí, že tanec není pouze bezhlavý pohyb na hudbu, ale má nějaké zákonitosti, principy a především smysl.

Navazování nových vztahů – v tanečním centru se děti nesetkávají pouze se svojí skupinou, ale i s dětmi, které chodí do jiných kurzů. Tráví s nimi čas například na společných akcích, kde se sejdou děti i lektoři a je vytvořen program.

Všechny tyto cíle jsou obecné. Na každém účastníkovi záleží, zda si obecné cíle vezme za své. Nyní si představíme konkrétní pohybové cíle, které se týkají tance. Tyto cíle by si měl osvojit každý tanečník.

Návyk správného držení těla—od malička si každý z nás nese návyky, které nejsou vždy fyziologicky správné. V normálním životě se touto věcí nikdo nezaobírá. Pro tanečníka nebo člověka, který se však zabývá pohybem (jakýmkoli) je podle mého názoru velmi důležité, aby měl alespoň základní návyk správného držení těla. Držení těla je základ. Například vtočená kolena mohou vést až k přetrhaným vazům. Proto se sna-

žím svým dětem předat co nejvíce informací, aby do budoucna byly schopny předcházet špatným návykům. Základem je: správné držení hlavy, zad, dolních a horních končetin.

Uvědomování si souvislostí, které se týkají pohybu – dovolím si použít srovnání z našeho pedagogického oboru. Učíme se pedagogiku, psychologii a v naší praxi je na nás, abychom si tyto dva obory dali do souvislostí a propojovali je. Umět použít poznatky, které jsme za nějakou dobu nasbírali je celkově pro život důležité. Stejně tak je to i v tanci. Nasbírané poznatky je důležité přenést na jeviště, sál, ale i do svého života.

Uvědomění si těžiště, ze kterého principiálně vychází všechny pohyby – jak někteří pedagogové říkají, je to „malá kulička, která se nachází pod pupíkem“. Těžiště je hlavním bodem zmíněné Duncan techniky.

Základy hlavních tanečních technik – v teoretické části jsme si představili základy tanečních technik (Duncan technika, Limon technika a Graham technika). Cíl tedy v tomto případě znamená, představit a naučit děti základy těchto technik prakticky.

Základy tanečního názvosloví – mezi základy tanečního názvosloví jsem si v tomto případě stanovila pojmy jako: rolování, švihy, pády, paralelní pozice, vytočená pozice, pozice horních a dolních končetin.

Taneční improvizace – improvizace je konečný cíl tohoto programu. Improvizace nejde z velké části naučit. Je to proces, který trvá delší dobu a opět záleží na charakteru a všech okolnostech, které se týkají samotného účastníka.

Po dosažení těchto stanovených cílů si účastníci posunou své pohybové, ale i vědomostní hranice. V tanečním umění se neustále nabízejí nové informace, které nás můžou obohatit. Cesta k těmto cílům nemusí být vždy příjemná, avšak výsledek je něco, čeho si účastníci mohou vážit, protože cestu, kterou ušli, byla jejich vlastní práce. Byli to právě oni, kteří se zasloužili o posunutí svých hranic. Já jsem pouze prostředník, který jim nabízí způsoby.

2. Návrh tanečního programu vzhledem k cílům

Tento program je navržen na dobu sedmi měsíců, a to od začátku září do konce března. Každý měsíc jsme se věnovali jednomu tématu a cílům, které jsem stanovila. Hodiny probíhaly 1x týdně, 90 minut. V tabulce je stručný návrh celého programu. Cílem práce nebylo učit děti tančit, ale ukázat jim způsob, kterým je možné rozvíjet svoji osobnost.

Za koncipování programu jsem si byla vědoma, že osvojení si určitých prvků nebo pohybových variací není hlavním cílem, ale pouze prostředkem k sebevyjádření. Hodiny se snažím stavět tak, aby se děti nenudily, ale aby jim každé setkání přineslo nový zážitek.

MĚSÍC	TÉMA HODINY	MĚSÍČNÍ PLÁN LEKCE 90 min,	MĚSÍČNÍ CÍLE
ZÁŘÍ	Poznání kamarádů	Vybudování důvěry, seznamování, poznávání, důvěrové a seznamovací aktivity	Vybudování příjemného prostředí, Vybudování důvěry lektor-svěřenec Vysvětlení principu taneční výchovy
ŘÍJEN	Vnímání rytmu	Poslech hudby všeho žánru, vnímání rytmu, cvičení na vnímání rytmu	Vysvětlit pojem rytmus, poznání rytmu při poslechu hudby, poslech různých hudebních žánrů
LISTOPAD	Zapojení rukou	Koordinační cvičení na práci rukou od prstů po celé paže, práce rukou	Uvědomování si všech částí rukou Uvědomování si že mohou tančit jen ruce
PROSINEC	Používání nohou	Koordinační cvičení na práci nohou od prstů, chodidel, pat, kotníků, atd. Uvědomění že noha není pouze celek	Soustředit se na práci nohou, Uvolnit dolní končetiny,
LEDEN	Uvolni tělo	Spojení všech dosavadních cvičení, rukou, nohou vnímání rytmu a začít je používat jako celek	Uvědomování si těla jako celku, objasnění pojmu těžiště a práci s těžištěm, základní principy cvičení- spirály, rolování
ÚNOR	Technika	Představování vybraných tanečních technik (Graham, Duncan, Lidový tanec, Klasický tanec)	Znaky těchto technik je uvolnění, napětí, volnost, návaznost pohybu, pozice nohou a rukou a základní variace
BŘEZEN	Improvizace	Improvizace je vrchol 7 měsíční činnosti, na základě poznání jsou účastníci schopni otevřít se prostoru bez předsudků a obav	Otevření osobnosti, Sebedůvěra, vyjádření emocí

Tabulka 1

2.1 Popis realizace

Obecně lze říci, že je důležité, aby lekce probíhala v harmonii. Lektor by měl koncipovat hodiny tak, aby je děti vnímaly jako jednotlivý celek. Každá taneční lekce má krátkodobý cíl, ke kterému je potřeba směřovat. Děti by neměly vnímat lekce jako běžné cvičení, ale jako zážitek. Ke konci každého měsíce probíhala závěrečná reflexe, kdy účastníci sdělovaly své dojmy a zážitky z uplynulého měsíce. U tance je potřeba vstřebat všechny zážitky, proto je záměrně zařazena na konec měsíce.

2.1.1 ZÁŘÍ – Poznej své kamarády

Seznámení se s tanečním prostředím je pro většinu účastníků novým zážitkem. Prostor, ve kterém budeme trávit volný čas je oproti školní třídě neobvyklý. Vybavení tanečního sálu je specifické. V tanečním sále se děti seznámí s hudebními a gymnastickými pomůckami a hudební aparaturou. V tomto období se také zaměříme na seznámení účastníků mezi sebou a budování důvěry. Společné zážitky při vzájemném poznávání zefektivní další výuku. Například jednoduché pohybové hry s využitím psychogymnastiky pomohou odstranit počáteční zábrany a lektorovi usnadní orientační pedagogickou diagnostikuⁱⁱ.

Krátkodobé cíle jednotlivých lekcí:

5. září 2013, Seznámení žáků

12. září 2013, Budování bezpečného prostředí

19. září 2013, Seznámení s principy taneční výchovy

26. září 2013, Budování důvěry (účastníci mezi sebou, účastníci s lektorem)

Pomocí nám k tomu byly „zahřívací“ a seznamovací hry, které odbouraly ostych mezi dětmi a splnily funkci seznámení. První lekci jsme se mezi sebou neznali, až na dvě dívky, Aničku a Klárku, které se znaly ze školy. Na začátku první lekce jsme si zahrály takzvané „rozehřívací“ hry, které mají za úkol odbourat ledy mezi účastníky. V případě této skupiny jsem zvolila tyto aktivity:

- **Pták Klov** – účastníci vytvoří kruh. Z ukazováčku na pravé ruce si děti vytvoří „zobáček“ a dlaň levé ruky směřuje ke stropu. Úkol zní, trefit zobáčkem co nejvíce krát dlaň kamaráda, který stojí po jeho pravé ruce.
- **Zvířata** – zvířata je název pohybové hry, kdy dětem představím čtyři zvířata, a to: žirafu, velblouda, kočku a brouka. Každé z uvedených živočichů má svoji pohybovou podobu. Žirafa – stojíme na špičkách a ruce máme zvednuté ke stropu, velbloud – ruce i nohy přilepené k zemi – pánev směřuje do stropu

(vytvoříme tzv. stříšku), kočka – klečíme na nohou a dlaně jsou opřené o zem a brouk – ležíme na zádech, ruce i nohy směřují ke stropu. Celá výše popisovaná aktivita je již spojená s hudbou. Vybrala jsem skladbu [Ludovico Einaudi - Primavera](#) (Album: Divernire, 2006). Domnívám se, že ukázka, kterou jsem zvolila je poslechem příjemná, nekomplikovaná a není zvláště emočně nabitá. Pustila jsem dětem hudbu a následně jsem přerušila ukázku. V nastalé pauze jsem dala dětem pokyn, které z živočichů mají pohybově ztvárnit.

Seznamovací hry:

- **Andělská Anděla** – Již z názvu vypovídá cíl této hry. Každý člen podle svého jména musí vymyslet přídavné jméno, které začíná na stejné písmeno jako jeho křestní jméno. Například: Krásná Kristýna, Milý Martin, Veselá Veronika.
- **Pavučina** – Děti vytvoří kruh. Každý má za úkol o sobě říct údaje, které si předem zvolíme. V případě této skupiny jsem si stanovila tyto údaje: Jméno, něco co máme rádi. Lektor si vybere jedno z dětí (které se mu zdá sociálně zdatné) a hodí mu klubičko provázku. Dítě se ostatním představí a hodí klubičko dalšímu členovi skupiny. Každý, kdo se představí, drží v ruce kus rozvíjejícího se provázku. Komunikační síť se nesmí přerušit. Hra slouží k tomu, aby si členové skupiny zafixovali, kdo se jak jmenuje. Jako lektorka jsem si všímala především navazování vzájemných vztahů a souvisejících neverbálních projevů, například úsměvů, výrazů rozpaků, gestikulace a podobně. Zajímavé bylo, že některé děti o sobě chtěly poskytnout rychle co nejvíce informací, jiné byly zdrženlivější, a jejich údaje byly stručné.

Pro mě jako lektora je důležité sledovat reakce žáků na různé aktivity, podle mých postřehů se můžu dále vyvarovat chybám. Všechny aktivity zařazuji tak, aby byly úměrné věku, schopnostem a možnostem účastníků. Jak jsem již psala, každé dítě má jiné možnosti a schopnosti, a tím je potřeba se řídit, každé z nich potřebuje jiné jednání. Třetí cíl, který je stanovený, je seznámit žáky s principy tanečního umění. Tím mám

na myslí propojení tělesné a duševní stránky člověka. Vysvětlení je v tuto chvíli pro žáky nezbytné. Žáci by si měli od začátku uvědomovat záměr těchto lekcí. Pro mě, jako lektora, je odměna především to, že žáci mají zájem a ptají se stále na nové věci, které je zajímají.

Reflexe: Tento měsíc jsme se věnovali především seznámení se mezi sebou a seznámení se pojmem tanec – jako uměním. Reflexi jsem zvolila pomocí mluvicího kamene. Mluvicí kámen je předmět, který si děti posílaly, a každý z nich měl možnost říct, jaké měly pocity za uplynulý měsíc. Co se naučily nového. Při předávání si kamene mezi sebou měly za úkol říci jméno kamaráda, kterému kámen předávaly. Pro mě závěr tohoto měsíce byl, že se děti mezi sebou znají a fungují jako skupina. Už po měsíci spolupráce si pomáhají, komunikují o věcech, které se týkají tance a jsou schopny se soustředit.

2.1.2 ŘÍJEN – Poslouchej rytmus

Rytmus je pro tanečníky vodítkem, které udává tempo a náladu pohybového projevu.

Krátkodobé cíle jednotlivých lekcí:

2. října 2013, Vysvětlení a pochopení pojmu rytmus

9. října 2013, Rozpoznání rytmu v hudbě

16. října 2013, Rytmus pomocí těla

23. října 2013, Rozšíření hudebního obzoru, vědomí, že tančit lze i na ticho

Poslech hudby je velmi důležitým faktorem pro tanec. Proto jsem této skupině dětí zadala samotný poslech hudby, kdy děti rozpoznávaly různé rytmy v hudbě. Vybrané skladby, na kterých jsme rozeznávali rytmus: [YannTiersen - Summer 78](#) (Album: GoodBye Lenin!, 2003), [René Aubry - Salento](#) (Album: Plaisirs 'd Amour, 1998), [LudovicoEinaudi - Fly](#) (Album: Soundtrack k filmu Nedotknutelní, 2011). Prvním úkolem v měsíci říjen bylo vysvětlit si teoreticky, co znamená pojem rytmus. Snažila jsem se vysvětlit to dětem pomocí hry. Rytmičky hry nám pomohly, aby děti pochopily,

co rytmus znamená. Rytmus má různé obtížnosti. Naším cílem bylo vyzkoušet a zvládnout různé obtížnosti. Pomocí tleskání jsme si vytleskávaly různé rytmy.

Hra na tělo spočívá v tom, že k vytleskání rytmu používáme celé tělo. Aktivitu „**hra na tělo**“ jsem zařadila z toho důvodu, že se jí mohou zúčastnit všichni, bez ohledu na počet dětí. Dalším přínosem do této hry je i přínos dětí samotných. Na začátku vytleskává lektor a děti opakují. Jako další rovina této hry je, že dáme dětem 10 minut, aby si vymyslely svůj vlastní rytmus a použily k němu různé části těla, které je napadnou. Po uplynutí 10 - ti minut si děti navzájem ukážou rytmy, které si sami vymysleli. Žáci si navzájem předvedou rytmické variace, které si sami vytvořili a naučí je ostatní. Do této lekce jsem zařadila i rytmus pomocí těla. Tento úkol byla záležitost dvou celých lekcí.

Dalším samostatným úkolem bylo poslouchat různé žánry hudby. Klasickou hudbu (J. S. Bach, Antonio Vivaldi), klavírní sola (Ludovico Einaudi, Yiruma), popovou hudbu apod. Všimla jsem si, že děti popovou hudbu znaly a u některých skladeb znaly i text. Tuto hudbu slyší v rádiích a v televizi. Velkým překvapením pro mě však bylo, že i přes dnešní dobu děti pozitivně reagovaly na hudbu klavírní nebo houslovou.

Reflexe: jako prostředek k reflexi jsem tento měsíc zvolila kartičky s medvídky. Rozložila jsem jim kartičky po tanečním sále a řekla, ať si každý vybere kartičku podle svého pocitu. Vysvětlila jsem jim, že bych chtěla, aby si kartičku vybraly podle toho, jaký mají pocit z nově nabytých poznatků. Z reakcí dětí jsem zjistila, že si uvědomují, že rytmus je jedna z neodmyslitelných složek tance. Reakce dětí však byly různé. Jak jsem výše zmínila, ve skupině mám slečnu, která se věnovala krasobruslení. Pro ni pochopení rytmu bylo mnohem jednodušší v tom, že ji tento pojem někdo předtím již vysvětlil a ona věděla lépe, jak s ním pracovat. Byla u ní vidět jistá kreativita a jistota.

2.1.3 LISTOPAD – Zpřítomni ruce!

Každý tanečník by si měl být vědom toho, kde se nachází jeho paže. Práce rukou je jedna z důležitých věcí, která k tanci patří. Tanečník si musí uvědomit naprosto

všechny části ruky. Tím mám na mysli: prsty, dlaně, zápěstí, loket a rameno. Tanečníci musí být schopni si paže uvědomovat jako celek, ale i jako jednotlivé části uvedené výše.

Krátkodobé cíle jednotlivých lekcí:

- 6. 11. 2013, Uvědomování si částí ruky
- 13. 11. 2013, Koordinační cvičení
- 20. 11. 2013, Tančí pouze ruce
- 27. 11. 2013, Paže jako celek

Tanečník při tanci používá své ruce, to je obecně známý fakt. Je však důležité, aby si tanečník uvědomoval, že paže nemusí fungovat pouze jako celek. Aktivitu na uvědomování si paží jsem zařadila na začátek měsíce listopadu. Účastníci si lehnou na zem, uvolní celý zbytek těla. Tím myslím hlavu, hrudník, pánev, dolní končetiny. Pustím hudbu [Arvo Part – Spiegel im spiegel](#) (Album: Alina, 1999). Tato skladba trvá zhruba deset minut. Za tuto dobu mají účastníci čas vědomě uvolňovat všechny části těla kromě rukou. Po skončení skladby jim tu stejnou skladbu pustím znovu. Nyní mají však za úkol nechat uvolněné části těla uvolněné a představit si, že se jim do horních končetin vlévá horko. Nejprve do konečků prstů, dlaní, zápěstí, loktů až po ramena. Každý tanečník potřebuje jiný čas. Proto je důležité v tuto chvíli opravdu dbát na to, aby každý z účastníků měl na tuto aktivitu dostatek času.

Koordinační cvičení zařazujeme záměrně až po uvědomování si celých paží. Pro příklad koordinačních cvičení horních končetin uvádím jedno cvičení. Účastníci si sednou na zem do tureckého sedu. Pravou rukou si „malují“ kolečka na hlavě a rukou levou do vzduchu malují čtverce. Toto cvičení není jednoduché, proto je opět potřeba dát účastníkům čas, aby si ho alespoň z části osvojili.

Dále si s hudební ukázkou ukážeme, že pokud to má smysl, není potřeba, aby tančilo celé tělo. V případě, že si účastníci jsou vědomi funkce a celistvosti rukou, je možné

s nimi zkusit cvičení, při kterém „tančí“ pouze ruce. Toto cvičení provádíme ve dvou polohách. V tureckém sedu a ve stoje. [Ludovico Einaudi - Una Mattina](#) (Album: Soundtrack k filmu Nedotknutelní, 2011), byla použita pro toto cvičení v tureckém sedu. Účastníci měly za úkol sednout si kamkoli do prostoru, kde jim bude příjemně, zavřít si oči a vést pohyb pouze pažemi. Tento samý model aktivity si vyzkoušely i ve stoje. Je zajímavé sledovat, jak každý z nich reaguje na změnu polohy. Na některých účastnících bylo vidět, že je jim příjemnější pohyb vsedě a u některých pohyb ve stoje.

Při tanci je však důležité rozlišovat i dynamiku a formu paží. Při poslední lekci v tomto měsíci si účastníci naopak vyzkoušeli používat při tanci paže jako celek. Žádné členění, ale ostré, jasné a přesné pohyby. Cvičení mělo stejné zadání, avšak úkolem byly ostré, pevné a přesné pohyby.

Reflexe: Připravila jsem pro děti velký papír s daty a tématy lekcí. Každý si vzal svoji barevnou fixu a k danému datu a lekci nakreslily obrázek, který vystihoval jejich pocity.

2.1.4 PROSINEC – Používej nohy!

V prosinci se budeme zabývat dolními končetinami. Lekce se ponesou ve stejném duchu jako v měsíci listopadu. Aktivita, které jsou v tomto měsíci zařazeny, jsou stejné, akorát zaměřené na dolní končetiny. Prsty na nohou, chodidla, paty, kotníky, kolena a kyčle. Pro tanečníka jsou dolní končetiny nejdůležitější prostředek tance. U dolních končetin je stejně důležité, aby si děti byly vědomi toho, že dolní končetina může fungovat jako celek, ale i jako jednotlivé části. V tomto měsíci probíhaly pouze tři lekce, vzhledem k vánočním prázdninám.

Krátkodobé cíle jednotlivých lekcí v měsíci prosinec:

- 4. 12. 2013, Uvědomění si částí dolní končetiny
- 11. 12. 2013, Koordinační cvičení
- 18. 12. 2013, Tančí pouze dolní končetiny

Cvičení, která jsou zařazena, jsou totožná s aktivitami z předchozího měsíce. Dolní končetiny nesou celé tělo. První lekci zahájíme tím, že si účastníci lehnou na zem a opět uvolní celé tělo. K uvolnění jim pustím skladbu [Hans Zimmer - Time](#) (Sound-track k filmu Počátek, 2010). Za úkol mají uvolnit celé tělo. Vzhledem k aktivitám v předchozím měsíci účastníci vědí, jaký úkol je čeká. Po uvolnění celého těla jim skladbu pustím znovu a úkolem je představit si, že se jim do dolních končetin vlévá horko. Poté mají za úkol rozpohybovat dolní končetiny od nejmenších částí dolní končetiny, tedy od prstů až po kyčel. Zbytek těla však musí zůstat uvolněné. Z vlastní zkušenosti vím, že uvolnit celé tělo, pracovat a uvědomovat si pouze nohy, je velmi náročný úkol. Proto je opět důležité dát účastníkům čas, aby si každý z nich našel své tempo a byl si v pohybu opravdu jistý.

Další lekce byla zaměřena na koordinační cvičení dolních končetin. Účastníci si lehnou na zem na záda. Mají za úkol pravou nohou „malovat“ kolečka kotníkem a levou nohu krčit v koleni a chodidlo táhnout po zemi k úrovni kolene. Měníme strany. Toto cvičení dětem budeme stěžovat tím, že budeme přidávat prvky. Například levou nohu přitáhnout ke koleni a poté ji v koleni dopnout směrem ke stropu, zatímco pravá noha stále „maluje“ kroužky.

I pohyb jednotlivých částí těla má svůj smysl. Proto další lekce byla zaměřená na tanec dolních končetin. Účastníci si lehnou na zem do polohy a na místo, které je jim samotným příjemné. Skladba [JesseCook - CafeMocha](#) (Album: Frontiers, 2008) je odlišná od hudby, kterou slyšeli dříve. Úkol zní, tančit pouze dolními končetinami. Tato hudba sama nese nějakou emoci. Tanečníci mají za úkol tuto emoci a náladu hudby vyjádřit pouze dolními končetinami.

Reflexe: reflexi jsem zvolila stejnou jako v měsíci listopadu. Na velký arch papíru, který jsem vytvořila, domalují obrázek, který charakterizuje jejich pocit a náladu na dané lekci. Po dokončení obou hodnotících archů si je na konci hodiny oba srovnáme. Já jako lektor můžu porovnat pocity dětí.

2.1.5 LEDEN – Zjemni celé tělo!

V předchozích měsících jsme si uvědomovali jednotlivé části těla. Nyní je na čase propojit horní i dolní končetiny s celým tělem. Hlavní úkolem bude zkultivovat celé tělo jako celek, který vyjadřuje pocity, nálady a emoce. Tělo je pro tanečníka prostředek neverbální komunikace. Tělem lze vyjádřit bez jediného slova spoustu věcí. Kolikrát je to i mnohem jednodušší.

Krátkodobé cíle jednotlivých lekcí v měsíci leden:

- 15. 1. 2014, Tělo jako celek
- 22. 1. 2014, Vysvětlení pojmu těžiště, práce s těžištěm
- 29. 1. 2014, Výuka základních technicky principů

Propojení horních a dolních končetin se zbytkem těla pro účastníky bude v tuto chvíli jednoduché. Izolace částí těla je jedna z nejtěžších věcí na tanečním vyjádření. Proto propojit tyto tři složky je v podstatě jednoduché. V této lekci mají tanečníci za úkol propojit tělo tak, aby vznikl komplexní celek. Jednoduchá technická cvičení pomůžou žákům propojovat tělo tak, aby výsledek byl správný. Například děti si stoupnou čelem k zrcadlu, aby nad sebou měly maximální kontrolu a mohli se dívat do zrcadla. Příklady technických cvičení na propojení těla:

- **Rolování** – děti si stoupnou čelem k zrcadlu. Nohy na šířku kyčlí, břicho přinuté k páteři, ramena stažená k zemi, brada míří nahoru tak, aby pod krkem bylo místo, a velmi důležité je vytažení. Žáci si mohou představit, že z hlavy jim vychází dlouhá nit, kterou někdo drží a táhne za ni. Když toto všechno žáci splní, můžeme přejít k samotnému cvičení. Účastníci si představí, že na vrchu hlavy mají kuličku, která bude cestovat od hlavy, po páteři až ke kostrči. Úkolem je tedy srolovat celé tělo tak, aby imaginární kulička dorazila na správné místo. To samé zpátky. Imaginární kulička se bude posouvat od kostrče, po páteři až na vrchol hlavy.

- **Stromy** – děti si kleknou na kolena. Je důležité, jim již v tuhle chvíli připomínat, jak sedět správně, a to tak, že mají paty přilepené k sobě, břicho připnuté k páteři, brada míří nahoru a někdo nás tahá za imaginární tkaničku. Když děti klečí, představí si, že fouká vítr a hází je ze strany na stranu. Při pohybu v kleku ze strany na stranu je kladen důraz na to, aby používaly celé tělo. V tomto případě to znamená, aby jim na celý pohyb reagovaly ruce, hlava, hrudník. Důležité je rozpohybovat celé tělo. Stejný princip použijeme i ve stoje. Žáci si stoupnou a opět si představí, že fouká vítr. Intenzitu větru můžeme měnit v závislosti na hudbu, kterou jim budu pouštět.

Nyní se dostáváme k těžišti. Těžiště charakterizujeme jako „kuličku“ kterou každý tanečník najde mezi pupíkem a stydkou kostí. Každý tanečník by si měl být vědom toho, že z těžiště vychází veškerý pohyb. Jako jednoduchý příklad práce s těžištěm si uvedeme stoj na jedné noze. Pro pochopení toho, co je to těžiště, je to ideální příklad. Aby si to účastníci vyzkoušeli sami, stoupneme si čelem k zrcadlu. Když si stoupneme na jednu nohu a těžiště nebudeme mít na správném místě, budeme přepadávat. Ve chvíli, kdy těžiště přesuneme nad stojnou nohu, můžeme v klidu stát. Dalším cvičením jsou například výpady. Ve chvíli kdy stojíme na obou chodidlech a těžiště je správně umístěno mezi chodidly, tak bezpečně stojíme. Nyní přesuneme těžiště mírně dopředu a každý z nás ucítí, jak lehce přepadává na přední část chodidel.

Nyní si představíme základní pohybové principy, které nám ulehčují další práci, například v tanečních technikách, kterým se budeme věnovat v měsíci Únor. Těmito základními principy jsou například spirály, izolace a skoky.

- **Spirály** – účastníci vytvoří dvojice. Jeden z dvojice si lehne na zem na břicho. Ten, který leží na zemi, má za úkol uvolnit tělo, druhý z dvojice vezme jeho ruku a táhne za ni tak dlouho, dokud nepřevalí ve spirále svého kamaráda. Poté co leží na zádech, mu vezme nohu a táhne mu nohu opět do diagonály (úhlopříčky) tak, aby se převalil ve spirále. Toto zopakujeme nejméně třikrát. Po tomto cvičení již každý sám samostatně dává impuls do horních a dolních končetin tak, aby byl schopný si uvědomit spirálu ve svém těle.

- **Izolace** – izolace, které jsem zařadila do výuky pro tuto skupinu, jsou dvě základní a to: izolace hrudníku a izolace pánve. Izolaci hrudníku provádíme v tureckém sedu, kdy účastníci mají zařezanou pánev. Je pro ně jednodušší koordinace hrudníku. Izolaci provádíme následovně. Sedíme v tureckém sedu a snažíme se držet celé tělo v klidu tak, aby pracoval pouze hrudník, a to ve směrech dopředu, do strany, dozadu a do strany. Ve chvíli, kdy jsou účastníci schopni koordinovat pouze pohyb hrudníkem, můžeme jim to ztížit tím, že je postavíme do stoje. Izolace pánve má naprosto stejný princip jako izolace hrudníku. Stoupneme si čelem k zrcadlu a opět se snažíme pohybovat pouze pávní ve směrech dopředu, do strany, dozadu a do strany.
- **Skoky** – Hlavním principem je, že se musíme odrážet a dopadat do pokrčených kolen. S dětmi začínám od těch nejjednodušších skoků, to znamená, že stojíme čelem k zrcadlu, kotníky obou nohou se dotýkají. Na začátku je důležité s dětmi nejprve vyzkoušet pouhé „pérování“ v kolenou, aby si děti uvědomily, že odraz a dopad musí jít přes pokrčená kolena. Až si děti v tomto pohybu budou jisté, přejdeme k dalšímu kroku. Skáče pouze na místě, avšak musí mít neustále spojené kotníky u sebe. Dalším skokem jsou střišky. Tento skok se provádí v prostoru. Obtížnost skoků zvyšujeme dle potřeb a schopností skupiny.

2.1.6 ÚNOR – Pracujeme na technice

V tanečním umění najdeme mnoho technik, které se vyučují po celém světě. Pro tuto práci jsem si vybrala jen některé. A to: Základy klasické taneční techniky, Graham techniku, Limon techniku a Duncan techniku. Tyto techniky jsem absolvovala po dobu mého studia na taneční konzervatoři. Avšak v rámci tohoto projektu se budeme věnovat pouze základům těchto technik. Každá z nich má své charakteristické principy, které jsou pro danou techniku specifické.

Krátkodobé cíle jednotlivých lekcí v měsíci únor:

- 5. 2. 2014, Klasická taneční technika (dále jen KTT)

- 12. 2. 2014, Graham technika
- 19. 2. 2014, Limon technika
- 26. 2. 2014, Duncan technika

Klasická taneční technika je jednou z nejstarších. V případě této skupiny jsem učila děti základní pozice rukou, nohou a základní variace, které nám pomůžou lépe zkoordinovat tělo. Pozic nohou máme pět. Pozice rukou máme čtyři základní. Jako nejdůležitější základ, který by si měly děti odnést z hodiny KTT jsou pozice dolních a horních končetin. Ilustrace jednotlivých pozic najdete v příloze A.

Další technikou je Graham technika, principem Graham techniky je kontrakce a uvolnění. Cvičení, které provádíme, se cvičí ve všech pozicích a to: turecký sed, klek, stoj. Kontrakce znamená, že podsadíme pánev a protiklad ke kontrakci je maximální uvolnění těla. Tyto cvičení mají různé kombinace, kdy je důležité brát velký ohled i na práci dechu. Nádech a výdech jsou dva principy, které jsou pro Graham techniku důležité. Tempo a rytmus můžeme při variacích měnit, záleží však na tom, jak to účastníci zvládají.

Limon technika, pojmenovaná po José Limonovi. Tuto techniku jsem zařadila do výuky z toho důvodu, že používá důležité principy, které jsou pro tanečníky do budoucna důležité, a to: pády, švihy. Právě u této techniky je velmi důležité již zmíněné těžiště. Pády, které jsem zařadila do výuky, jsou například pády po ose. Účastníci si stoupnou a samovolně bez jakéhokoliv cizího impulsu spadnou na zem. Pád se musí pohybovat po ose těla. To znamená, že se žákovi podlomí kolena a nechá uvolněné tělo padat na zem. Švihy, které se používají v Limon technice, využívají těžiště jednotlivých částí těla. Příkladem nám můžou být například švihy dolních končetin vleže. Účastníci si lehnou na záda. Důležité je, aby záda byly „přilepené“ k zemi, brada mířila ke stropu, ramena táhneme dolů. Po dvou dobách střídáme švihové nohy.

Hlavním principem již zmíněné Duncan techniky je práce s těžištěm. Podle myšlenky Isadory Duncan, všechnen pohyb vychází z těžiště – centra těla. Před začátkem této

techniky je potřeba těžiště zaktivizovat. Provádíme aktivaci těžiště: Přiložíme dlaň na místo, kde se těžiště nachází, a zahříváme dlaní toto místo. Lehneme si na zem, pokrčíme kolena, ruce položíme dlaněmi na zem, přilepíme záda. Pomalým pohybem zvedáme pánev ke stropu a pokládáme dolů. Výuku tanečních technik jsem zařadila především kvůli tomu, aby si děti osvojily principy, které budou používat v budoucnu. V tomto měsíci se děti naučily respektovat pravidla tanečních technik.

Reflexe: V tomto měsíci jsem reflexi zařadila až na konec měsíce. Děti se pomocí mluvícího kamene vyjádřili k tomu, které techniky pro ně byly přínosem.

2.1.7 BŘEZEN – Improvizuj!

Nyní, kdy děti mají daný základ je na čase začít improvizovat. Improvizace je jedna z hlavních podstat rozvoje osobnosti. Děti si svým způsobem vyzkoušeli improvizaci již v předchozích měsících, kdy měli tančit pouze horními nebo dolními končetinami, avšak aktivity nebyli nazvané jako improvizace. Improvizace má mnoho forem. Kontaktní improvizace, improvizace s pomůckami, bez pomůcek atd. Forem je mnoho, záleží pouze na lektorovi, kterou zvolí pro svůj kolektiv.

Krátkodobé cíle jednotlivých lekcí v měsíci leden:

- 5. 3. 2014, Improvizace s předmětem
- 12. 3. 2014, Improvizace na hudbu
- 19. 3. 2014, Kontaktní improvizace
- 26. 3. 2014, Improvizace na téma

Improvizace s předmětem je jednoduchý začátek improvizace. Děti si vezmou do ruky jakýkoli předmět, který je jim samotný příjemný. Pustím jim hudbu a děti mají za úkol se o předmět „starat“. Úkolem je být kreativní a neopakovat pohyby.

Improvizace na hudbu spočívá v tom, že dětem pustím různou hudbu. Tento úkol jsem spojila s výtvarným uměním. Každé z dětí dostalo svůj velký papír a vodové barvy.

Po zapnutí hudby první úkol zní, namalovat pocit z hudby, emoce, kterou v nich hudba vyvolává. Po dokončení malby jim hudbu pustím znovu a úkolem je zatančit emoce z papíru vlastním tělem.

Kontaktní improvizace je další formou, která je důležitá pro posun dál. Děti se mezi sebou již znají, proto by neměl být problém s nimi realizovat tento způsob improvizace. Vytvoří si dvojice. Jeden z dvojice si zavře oči a druhý mu dává impulsy různě po těle. Účastník, který má zavřené oči, se nechá vést svým kamarádem. Pohyb pokračuje tam, kam účastník dostal impuls.

Účastníci dostanou jedno společné téma, které mají za úkol ztvárnit. Hudba, která se používá při této improvizaci, by měla být delší než deset minut. Téma může například znít: Představte si, že se nacházíte ve stísněném prostoru. Vaším úkolem je vymáknout se z něj.



Obrázek 1 - Ukázka taneční improvizace. Kdy zadání znělo "zjemni celé tělo od konečků prstů"

Reflexe: V tomto měsíci reflexe probíhala po každé hodině vzhledem k tomu, že lekce byly nabitě emocemi. Reflexi jsem v tomto případě zvolila jako křivku, do které děti zapisovaly své pocity.

IV. Shrnutí, závěry a doporučení pro další praxi

Cílem práce bylo vytvořit a zrealizovat program pro děti ve věku 10-13 let, který měl podpořit pomocí tance osobnostní a sociální rozvoj žáků. Jako východisko jsem použila personalizační desatero Zdeňka Heluse (viz str. 24). Taneční hodiny probíhaly v měsících září 2013 až březen 2014, 1x týdně, 90 minut. Skupina měla 12 členů: jedenáct dívek a jednoho chlapce (chlapci v tomto věku mají zájem spíše o sporty). Děti byly žáky různých základních škol v Liberci. Před začátkem kurzu se znaly pouze dvě dívky. Žádné z dětí neprošlo před kurzem taneční průpravou.

Na základě poznatků z odborné literatury jsem si vymezila obecné potřeby dětí, které jsem se snažila v rámci programu naplňovat. Tanec pojmám jako tvůrčí uměleckou činnost, jejímž prostřednictvím je možné podpořit sebepoznání a zkultivovat mezilidské vztahy. Každý měsíc bylo jasně dané téma, kterému jsme se věnovali. Aktivitu v jednotlivých lekcích byly řazeny tak, aby směřovaly k cíli daného tématu. ZÁŘÍ – Poznej své kamarády, ŘÍJEN – Poslouchej rytmus, LISTOPAD – Zpřítomni ruce!, PROSINEC – Používej nohy!, LEDEN – Zjemni celé tělo!, ÚNOR – Pracujeme na technice, BŘEZEN – Improvizuj! Někteří se věnovali sportu nebo umělecké činnosti. Děti, které se věnovaly nějakému sportu, měly pochybné tělesné návyky. Chybné tělesné návyky jsem se snažila v průběhu realizace programu odstranit.

Hudební ukázky, které byly použity, jsou instrumentální skladby autorů: René Aubry, Yann Tiersenn, Ludovico Einaudi a dalších. Děti na tuto hudbu reagovaly velmi kladně. Domnívám se, že tato hudba pro ně byla příjemná změna, protože se o ni zajímaly. Co se týká fyzické stránky výkonnosti dětí, všimla jsem si určitých pokroků u každého z nich. Kladné zpětné reakce jsem dostávala jak od dětí samotných, tak od jejich rodičů.

Domnívám se, že zrealizovaný program byl u těchto dětí úspěšný. Doporučila bych ho realizovat jako celoroční. Proto bych ho ráda propracovala a rozšířila tak, aby vyhoval rovněž dětem v ústavní péči například v dětských domovech. Myslím si, že dětem by mohl pomoci k tomu, aby se zvládly lépe začlenit do společnosti a poznaly se mezi sebou lépe. Také by jim mohl pomoci k lepšímu porozumění vlastním emocím a v kultivaci při jejich projevování.

.

V. Přílohy

Příloha A – fotografie jednotlivých pozic horních a dolních končetin



Obrázek 2paralerní pozice dolních končetin



Obrázek 3 - První pozice v KTT



Obrázek 4 - Druhá pozice v KTT



Obrázek 5 - Třetí pozice v KTT



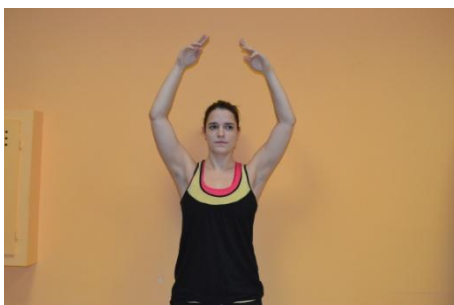
Obrázek 6 - Čtvrtá pozice v KTT



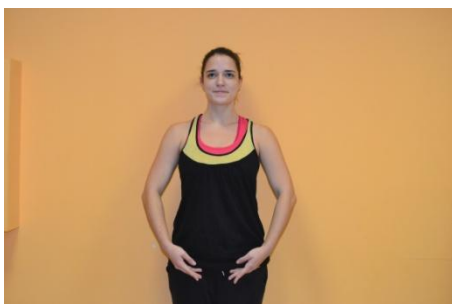
Obrázek 7 - Pátá pozice v KTT



Obrázek 8 - První pozice horních končetin v KTT



Obrázek 9 - Druhá pozice horních končetin v KTT



Obrázek 10 - Přípravná pozice horních končetin v KTT

Příloha B –přípravné listy lekcí

MĚSÍC	
POČET DĚTÍ	
TÉMA LEKCE	
POMŮCKY	
HUDBA	
CÍLE/MĚSÍC	
ZÁVĚR	
POZNÁMKY	

Příloha C – ukázka vyplněného přípravného listu

MĚSÍC	Leden 2014
POČET DĚTÍ	Celkem 12, dívky 11, chlapců 1
TÉMA LEKCE	Zjemni celé tělo!
POMŮCKY	Gymnastický koberec, pompony
HUDBA	Ludovico Einaudi
CÍLE/MĚSÍC	Propojit celé tělo
ZÁVĚR	Děti si uvědomily všechny části těla, propojovaly souvislosti
POZNÁMKY	-

VI. Seznam literatury

Použitá literatura

BLAŽÍČKOVÁ, Eva. Metodika a didaktika taneční výchovy. 2. vydání. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005. ISBN 80-7290-166-4.

HELUS, Zdeněk. Osobnost a její vývoj. Praha: Univerzita Karlova - Pedagogická fakulta, 2003. ISBN 80-7290-125-7.

HELUS, Zdeněk. Úvod do psychologie. 1. vydání. Praha: GradaPublishing, 2011. ISBN 978-80-247-3037-0.

JEDLIČKA, Richard. Teorie výchovy - tradice, současnost, perspektivy. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2412-9.

JEDLIČKA, Richard. Psychosociální vývoj dítěte a jeho poruchy z hlediska hlubinné psychologie: psychoanalytická propedeutika pro učitele. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova - Pedagogická fakulta, 2001. ISBN 8072900706.

JEŘÁBKOVÁ, Jarmila. Taneční průprava. 1. vydání. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2004. ISBN 80-7068-181-0.

KOMZÁKOVÁ, Martina a SLAVÍK, Jan. Umění ve službě výchově, prevenci, expresivní terapii. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova - Pedagogická fakulta, 2009. ISBN 978-80-7290-415-0.

PETIŠKOVÁ, Ladislava a Nina VANGELI. Čítanka světové choreografie 20. století. 1. vydání. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005. ISBN 80-239-6412-7.

Nastudovaná literatura

GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. 2. vydání. Brno: Paido, 2000. ISBN 978-80-7315-185-0.

HELUS, Zdeněk. Dítě v osobnostním pojetí. 1. vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-628-5

KROSCHOVÁ, Jarmila. Výrazový tanec: taneční tvorba. 2. vydání. Praha: IPOS-ARTAMA, 2002. ISBN 80-7068-106-3.

PETIŠKOVÁ, Ladislava. K filosofii duncanismu. 1. vydání. Praha: Akademie múzických umění, 2003. ISBN 80-7331-001-5.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTROVÁ a Jiří MAREŠ. Pedagogický slovník. 2. vydání. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.

SLAVÍK, Jan. Od výrazu k dialogu ve výchově: Artefiletika. 1. vydání. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-437-3.

VALENTA, Josef. Dramatická výchova a výchova osobnostní a sociální. 1. vydání. Praha: GradaPublishing, 2007.

Internetové zdroje

<http://rvp.cz/>

<http://www.altart.cz/>

<http://www.duncancentre.cz/>

<https://www.youtube.com/>

ⁱPodle knihy doc. Jedličky představuje výchovně vzdělávací společenství takové uspořádání edukačního procesu, v němž si vychovatel získal důvěru svěřenců, že udělá vše pro podporu jejich sociálního a osobnostního rozvoje. Zároveň vzniklá atmosféra podporuje sebevýchovu každého člena takovéto komunity. JEDLIČKA, Richard. Psychosociální vývoj dítěte a jeho poruchy z hlediska hlubinné psychologie: psychoanalytická propedeutika pro učitele. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova - Pedagogická fakulta, 2001. ISBN 8072900706.

Pedagogická diagnostika – Napomáhá k uspokojování individuálních potřeb žáků. Chápeme ji jako poznávání, hodnocení a analýzu. Tyto tři složky jsou směřované k jedinci či skupině. Lektor, který s dětmi pracuje, by si měl všimnout chování dětí. Pedagogická diagnostika napomáhá především k výběru dalších metod a postupů.