



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



PODPORA AKTIVITY A KREATIVITY PŘI TVORBĚ CHOREOGRAFIÍ V KURZU BŘÍŠNÍCH TANCŮ

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: **Anna Zderadičková**
Vedoucí práce: Mgr. Andrea Rozkovcová, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Anna Zderadičková**
Osobní číslo: **P11000397**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Podpora aktivity a kreativity při tvorbě choreografií v kurzu
břišních tanců**
Zadávající 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 :

Cíl:

Navrhnout program pro zvýšení aktivní účasti tanečnic na tvorbě choreografií

Požadavky:

- charakterizovat oblast pedagogického působení v oblasti tance
- vytvořit program pro zvýšení aktivní účasti tanečnic
- vytvořit evaluační arch pro zhodnocení naplnění cíle

Metody: pozorování, reflexe, evaluace, komparace

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

DAŇKOVÁ, M. Koučování : kdy, jak a proč. Praha: Grada, 2013. Vedení lidí v praxi. ISBN 978-80-247-4121-5.

HORSKÁ, V. Koučování ve školní praxi. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2450-8.

CHRÁSKA, M. Metody pedagogického výzkumu - základy kvantitativního výzkumu.

1. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

MUŽÍK, J. Androdidaktika. Praha: ASPI, 2004. Lidské zdroje. ISBN 80-7357-045-9.

ŘÍČAN, P. Psychologie. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0532-6.

ŠERÁK, M. Zájmové vzdělávání dospělých. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.

WHITMORE, J. Koučování : rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti : metoda transpersonálního koučování. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-209-3.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Andrea Rozkovcová, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce:

7. listopadu 2013

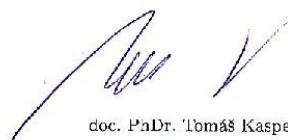
Termín odevzdání bakalářské práce:

13. prosince 2014



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



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

V Liberci dne 7. listopadu 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

„Kouč je jako horský vůdce, který Vám pomůže vylézt na Mont Blanc v časovém limitu a s přijatelným rizikem. V naléhavém případě Vám může hodit lano, nikdy však neleze za Vás. Bez kouče Vám hrozí nebezpečí, že ztratíte motivaci, trpělivost, nakonec i sebedůvěru a vzdáte to.“

(anonym)

Mé poděkování patří Mgr. Andree Rozkovcové, Ph.D. za to, že mi hodila lano kdykoliv jsem potřebovala a nenechala mě výstup vzdát. Její rady mi vždy pomohly posunout se dál. Děkuji také Ivetě Najle Petříkové za to, že mě naučila tančit, a ve studiu Najla, orientální studio s tradicí, mi umožnila realizovat praktickou část mé práce.

Anotace

Předmětem této bakalářské práce je vypracování programu pro zvýšení aktivity a kreativity tanečnic v kurzu břišních tanců. Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou.

Teoretická část přibližuje kulturu orientálního tance a popisuje tradiční metody výuky břišních tanců. Dále je tato část věnována koučování, které je ve sportu používáno jako nástroj pro zlepšení výkonu.

Praktická část popisuje proces tvorby tří choreografií v kurzu břišních tanců, kdy jedna byla tvořena tradičním způsobem a dvě za použití koučovacího přístupu. Na základě poznatků z realizace tohoto projektu byl vypracován rámcový program pro zvýšení aktivity a kreativity tanečnic v hodinách za použití koučovacích metod. Jako výzkumný nástroj je použito pozorování a rozhovor.

Klíčová slova: břišní tanec, trenér, koučink, kouč, program

Annotation

The subject of this thesis is to design a program that will support activity and creativity of dancers in a bellydance course. This thesis is divided into theoretical and practical parts.

The theoretical part introduces oriental culture and describes training methods that are usually used in bellydance courses. This part also describes the coaching method, that is often used in sport to achieve better results.

The practical part deals with creating three choreographies. One was made in traditional direct way, the other two were created using the coaching method. Based on this project, the program for activity and creativity support was made. Data collection through observation and interview is used as the research method in this thesis.

Keywords: bellydance, sports coach, coaching, coach, program

Obsah

Poděkování.....	5
Úvod.....	9
1 Teoretická východiska.....	11
1.1 Orientální tanec.....	11
1.2 Lektor kurzu břišních tanců jako trenér.....	13
1.3 Co je koučování.....	15
1.4 Pedagogické vlivy koučinku.....	16
1.5 Model GROW – koučovací etapy.....	17
1.6 Proces koučování.....	19
1.6.1 První etapa – metoda SMART.....	19
1.6.2 Druhá etapa – SWOT analýza.....	21
1.6.3 Třetí etapa – Jaké mám možnosti?.....	23
1.6.4 Čtvrtá etapa – Co udělám?.....	24
1.7 Skupinový koučink.....	25
2 Praktické ověření metody koučinku.....	27
2.1 Úvod.....	27
2.2 Část první.....	28
2.2.1 Analýza.....	28
2.2.2 Diskuse	30
2.2.3 Závěr.....	33
2.3 Část druhá	35
2.3.1 Analýza.....	35
2.3.2 Diskuse.....	37
2.3.3 Závěr.....	42
2.4 Část třetí.....	43
2.4.1 Analýza.....	43
2.4.2 Diskuse.....	45
2.4.3 Závěr.....	47
2.5 Zhodnocení jednotlivých způsobů vedení tanečních hodin.....	47
3 Program kurzu břišních tanců pro podporu kreativity tanečnic a pro zvýšení jejich aktivní účasti na tvorbě choreografií.....	51
3.1 Vstupní požadavky pro zpracování programu.....	51
3.2 Časové schéma hodin při použití nového přístupu vedení.....	54
3.3 Rámcový program tanečního semestru.....	54
4 Závěr.....	59
5 Seznam použité literatury.....	61
6 Seznam příloh.....	63

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 – *SWOT analýza*

Tabulka č. 2 – *časové schéma lekcí*

Úvod

V dnešní době se stále více řeší výkonnost lidí ve všech oborech a společnosti po celém světě se tak snaží zaměřit na způsob, jakým je možné zvýšit efektivitu a také úspěšnost práce svých zaměstnanců. Tato problematika se objevuje nejen v pracovním prostředí, ale také ve školství a v neposlední řadě i ve volnočasových činnostech. Je tedy možné říci, že trend cíleného zvyšování efektivitu a maximálního využití potenciálu jednotlivců postupně sílí ve všech oblastech života, kde je vyžadováno naplnění určitého cíle během pevně stanoveného času.

Tato práce se zabývá problematikou zvýšení aktivity a kreativity účastnic v kurzu břišních tanců, v němž působím jako lektor. Dlouhodobě se setkávám s pasivním přístupem tanečnic, v hodinách chybí jejich vlastní invence. Tanec by měl být nejen o radosti z prožitku, která je vždy větší, pokud se na výsledku aktivně podílíme, ale i o určité schopnosti improvizovat, která se však bez aktivního zapojení nemůže rozvíjet. Tato situace mě přiměla k zamyšlení se nad mým způsobem vedení kurzu.

Působím ve své skupině jako trenér, což je v prostředí sportu typické, ale v poslední době se i tady čím dál více experimentuje s různými způsoby vedení. U sportovních trenérů tak můžeme pozorovat, že velká část z nich již nejsou sami vrcholoví nebo bývalí vrcholoví sportovci, ale že vynikají spíše v dovednosti, jak efektivně vést a řídit své svěřence. Často tak můžeme vyzorovat použití nástroje, který vzešel právě ze sportovního prostředí a jako první s ním přišel Tim Gallway v knize *The Inner Game of Tennis* a následně i v knihách *Inner Skiing* a *The Inner Game of Golf*. Kromě sportu se tento přístup stále rozvíjí v podnikatelských kruzích a aplikuje se i v oblasti managementu. Je zde řeč o koučování, které Birch definuje jako *systematickou snahu zlepšovat pomocí otázek a rad zaměřených na změny, které povedou ke zlepšení současné výkonnosti až k cílové úrovni* (Birch, 2005, s. 2), a které má podle Whitmora za cíl *uvolnit potenciál dané osoby k podání maximálního výkonu* (Whitmore, 2005, s. 18). S Whitmorovou definicí souhlasím, oproti tomu mi v té Birchově přijde zavádějící pojem „rady zaměřené na změny“. Kouč by z podstaty neměl koučovanému radit, co má dělat, koučovaný by si měl najít vlastní cestu, na které by měl být koučem maximálně podpořen.

Ve volnočasových aktivitách nejde o dosažení co nejlepšího výsledku za účelem

získání platu nebo odborného titulu, věnujeme se jim kvůli sobě a svým pocitům seberealizace a naplnění. Každý touží být dobrý v tom, co ho baví, ale po čase se může stát, že vnitřní motivace začne slábnout a to je ten nejlepší čas potkat někoho, kdo nám pomůže uskutečnit naše sny prostřednictvím nás samých.

Tato práce je rozdělena na tři části, teoretická východiska, praktické ověření metody koučinku a program kurzu břišních tanců pro podporu kreativity tanečnic a pro zvýšení jejich aktivní účasti na tvorbě choreografií. Teoretická část se věnuje orientálnímu tanci a tradičnímu způsobu vedení hodin břišních tanců. Dále je tato část zaměřena na koučink, který se ve sportu používá pro dosažení lepšího výkonu jednotlivců i skupin. Praktická část popisuje přímou zkušenost z vedení hodin břišních tanců, kdy byly postupně zpracovány tři choreografie. Jedna byla zpracována tradičním způsobem, tedy mnou jako lektorem, druhá a třetí byla vytvořena samotnými tanečnicemi za použití koučovacích metod ze strany lektora. Mezi první a druhou choreografií byla zpracována SWOT analýza pro vyjasnění dalších cílů. Hodnocení tanečních lekcí bylo prováděno postupně pomocí evaluačních archů, které jsou zařazeny, stejně jako fotodokumentace z vystoupení, v přílohách této práce. Na základě získaných poznatků z hodin jsem vypracovala rámcový program pro podporu aktivity a kreativity tanečnic v hodinách břišních tanců za využití koučovacích metod. Tento program je popsán ve třetí části.

1 Teoretická východiska

1.1 Orientální tanec

Orientální nebo také břišní tanec je nejstarším tanečním uměním na světě, které se dochovalo až do dnešní doby. Dobu jeho vzniku stejně jako místo není možné přesně určit, přesto se za kolébkou břišních tanců považuje Egypt. Kdysi se jednalo o tanec nastávajících matek, tento taneční styl je proto oslavou ženství a plodnosti. S mužskými tanečníky se můžeme setkat spíše výjimečně a většinou se věnují čistě tradičním, nebo naopak ultramoderním stylům. Ženy odedávna tančily břišní tance hlavně mezi sebou pro radost, nikoliv za účelem svádění mužů, jak se objevuje v historických pramenech. Cestovatelům byl tehdy přístup do harémů zapovězen, a tak někteří popustili uzdu své fantazii a po jejich návratu se rozšířily zvěsti o spoře oděných ženách, tančících pro pobavení sultána.

V břišním tanci rozlišujeme několik různých stylů. Z těch základních to jsou tradiční raqs sharqi, baladi, saidi, dále poté kmenový tribal dance, tribal fusion a moderní formou tohoto tance je orient pop. Speciálním odvětvím je bollywood, který tančí muži i ženy oblečení do pandžábí a sáří. Tento styl je velmi oblíbený hlavně v Indii a není jen o tanci, což dokazuje i vysoká produkce tématických filmů.

. Bollywood se stal kulturním fenoménem východu. Tanečníci, herci i herečky jsou v Indii stejně populární jako hollywoodské hvězdy v západní společnosti.

Orientální tanec využívá také různé rekvizity, díky nimž je podívaná zajímavější. Umění tance s rekvizitou však vyžaduje nejen taneční vyspělost, ale i technickou zručnost. Můžeme se tak setkat s tancem se závojem, hůlkou, činelkami, šavlí, vějíři, voi poi, svíčkami, křídly Isis nebo s méně častými ohňovými vějíři či poi nebo s živým hadem.

Běžně v Čechách dostupná literatura věnovaná břišnímu tanci, kterou jsem při psaní této práce nastudovala, se zaměřuje vždy z určité části na orientální kulturu jako takovou. Ve všech těchto knihách tak můžeme nalézt poznatky z historie i současnosti, kapitoly věnující se orientální módě a líčení a někdy také kuchařské recepty dálného východu. Kromě podrobných návodů jak si vytvořit kostým na břišní tance a jaký typ líčení zvolit, zde však můžeme najít různě obsáhlé kapitoly týkající se tance samotného.

Autoři s pomocí obrázkových návodů osvětlují náležitosti tanečního postavení, techniku pohybu a základní kroky tohoto tanečního stylu. Čtenář tak může snadno podlehnout dojmu, že se jedná o učebnice tance. Ve většině publikací můžeme totiž nalézt nejen podrobně rozepsanou techniku základních pohybů, ale i celé taneční sekvence, ze kterých si dle autora doporučení čtenář může sám složit celou taneční sestavu.

Za všechny tituly uvedu knihu *Břišní tanec: Ladný pohyb pro krásu ženského těla a zdravé sebevědomí* od autorky Dolphina, která ve své knize zevrubně popisuje taneční prvky, pozice a sestavy jak pro začátečníky, tak pro pokročilé. Návodů jsou doplněny fotografiemi a upozorněními, jak se vyvarovat nejčastějších chyb (Dolphina, 2005). Myšlenka takového typu publikace je dle mého názoru dobrá, spatřuji v ní však jednu podstatnou chybu. Ženy, které se snaží tančit podle knižního návodu, nemají zpětnou vazbu od odborníka, což v naprosté většině případů vede k chybně prováděným prvkům. V praxi se často setkávám se ženami, které říkají, že břišní tanec zkoušely, ale že je z něj bolela záda. Pramenem učení však byly dle jejich slov hlavně knihy. Psané návody a fotografie však hodnotím jako nedostačující materiál pro výuku tance. Podle mého názoru by přílohou každé knihy, která obsahuje návod jak na techniku břišního tance, mělo být alespoň CD s názorně předvedenými prvky.

Jako příklad podle mě povedeného titulu uvedu knihu *Tančící princezna* od Ivony Březinové a Ilony Asenové. Čtenáře knihou provází příběh Nadii, napůl Češky napůl Libanonky, která prožila dětství v muslimských zemích, kde si zamilovala východní kulturu a orientální tanec. Kniha je směsicí beletrie, tradičních arabských receptů a tipů na vytvoření orientálního kostýmu. Nechybí popis jednotlivých tanečních pozic a návodů na tradiční líčení (Březinová, Asenová, 2006). Na knize velmi oceňuji, že kuchařské recepty jsou psané s ohledem na český trh, a že v ní také můžeme najít informace o aktuálně pořádaných soutěžích orientálních tanců v Čechách. Tato kniha však není, na rozdíl od většiny ostatních, návodem jak tančit. Je to titul, který přibližuje orientální kulturu českému čtenáři, a dává mu chuť ji blíže poznat.

1.2 Lektor kurzu břišních tanců jako trenér

Trenér obecně zastává roli člověka, který se *zaměřuje na rozvíjení konkrétních dovedností klienta, navrhuje klientovi tréninkový plán a dohlíží na jeho plnění. Klient se učí nápodobou, prostřednictvím vlastní zkušenosti a práce s chybou. Svůj výkon zlepšuje neustálým opakováním, revidováním a korigováním* (Horská, 2009, s. 17).

Lektora definuje O. Medlíková v knize *Lektorské dovednosti jako člověka, od kterého se čeká všeobecný přehled a schopnost širšího vnímání problematiky; často jde o lidi znalé více oborů* (Medlíková, 2013, s. 12). V prostředí tance tedy lektor funguje jako sportovní trenér. Dbá na vyváženost jednotlivých tanečních specifíků, kterými jsou kvalita pohybu, hudební přesnost, taneční provedení a kreativita. V kurzech pro začátečníky se lektor věnuje nejprve výuce správného postavení a základních tanečních prvků, jako jsou výsuvy a kroužky hlavy, trupu a pánve, lify, dropy, postavení a pohyb rukou, pohyb vpřed, vzad a do stran a provázání těchto prvků na hudbu s jasnou rytmickou stopou. Lektor při každém tréninku důsledně kontroluje prováděné pohyby, protože osvojení si špatných návyků může vést až ke zdravotním problémům, nejčastěji bolestem zad v důsledku nedostatečně či nesprávně podsazené pánve. Naopak, jsou-li pohyby prováděny správně, zmírňují orientální tance bolesti hlavy, zad i břicha při menstruačních obtížích a jsou také vhodné pro těhotné ženy, ačkoliv těsně před porodem se doporučuje vynechat třesavý pohyb pánve shimmy. Lektor vede tanečnice k ovládnutí techniky oddělení pohybů jednotlivých částí těla (hlava, hrudník, pánev, boky, ruce, nohy). Pro orientální tanec je typické, že využívá rozdílných pohybů jednotlivých částí v souvislém pohybu celého těla.

Klasický trénink probíhá v našem kurzu následovně: rozcvička, roztančení na jednu rychlejší rytmickou píseň pro zahřátí a rozhýbání těla a pomalejší skladba, kdy lektor klade důraz na správnost prováděných prvků a provázání pohybů celého těla. Následuje zopakování starších choreografií, přičemž lektor kontroluje nejen jednotlivce, ale i spolupráci celé skupiny. V tu chvíli je hodina přibližně v půlce a skupina začíná pracovat na nové choreografii, kterou lektor připravil. Lektor předvede tanečnicím přibližně 20 - 30 sekund trvající sekvenci, ukáže techniku provedení použitých prvků a tanečnice pohyby opakují. Ve chvíli, kdy všechny nově přidané prvky ovládají, tančí se celá choreografie několikrát od začátku. Při stavbě nové choreografie je zapotřebí, aby

lektor vzal v potaz počet tančících, taneční úroveň každé z nich a jejich společnou schopnost spolupracovat. Pokud opomene jedno či více těchto kritérií, vystavuje se riziku, že choreografie nebude přijata kladně a tanečnice se ji nebudou učit rády a cíl tak nebude odpovídat vydané námaze. Pokud zbyde čas, zařadí lektor na konci hodiny ještě krátkou improvizaci, vždy však musí pamatovat na závěrečné protažení.

Mně samotné tento způsob vedení hodin připadal dlouhou dobu přirozený a nenapadlo mě přemýšlet nad jinými možnostmi. Situace se změnila ve chvíli, kdy jsem sama začala břišní tanec vyučovat. Prvních pár měsíců vše fungovalo podle zavedeného řádu, zvykala jsem si na novou úlohu a snažila se pro tanečnice vymýšlet hodiny přiměřeně náročné a zábavné. Počáteční elán ze mě začal vyprchávat ve chvíli, kdy jsem si uvědomila, jak moc jsou na mně mé tanečnice závislé. Tento problém jsem vnímala hlavně u nejpokročilejší střední skupiny, které se tato práce týká. Při vystoupeních záviselo zcela na mém rozhodnutí, jaké choreografie a v jakém pořadí budeme tančit, v hodinách potom jaký taneční styl zvolíme pro další semestr a jak bude choreografie vypadat. V případě, že jsem se nějakého vystoupení nemohla účastnit, byla Iveta (Najla) jediná, na koho jsem se mohla spolehnout, že mou úlohu převezme. Pokud nemohla ani ona, vystoupení se buď muselo zrušit, nebo výjimečně převzala úlohu vedoucí tanečnice Eliška. Na ní ale bylo vidět, že to dělá nerada a bála jsem se na ni spolehnout v organizačních věcech, jako je domluva s pořadatelem nebo veřejné představení studia. Proto jsem se rozhodla, že má-li se zvýšit samostatnost tanečnic, bude zapotřebí změnit můj způsob vedení hodin a vytvořit podnětné prostředí k tomu, aby tanečnice měly co možná největší podíl primární motivace, při které jedinec podle Mužikovy definice v knize *Androdidaktika* spontánně usiluje o dosažení stanovených cílů, tedy sám chce cíl naplnit (Mužík, 2004). *Slovo motivace, motiv, je převzato z latiny, kdy motus znamená pohyb. Dá se tedy říci, že motiv je faktor, který uvádí do pohybu* (Říčan, 2007, s. 92). Pomocí koučovacích metod tak chceme uvést do pohybu vědomé podílení se na tvorbě choreografií.

Tradiční způsob vedení hodin se podle mého názoru velmi dobře hodí pro začátečnice, které si potřebují osvojit základy tance. Ale v dalších úrovních je zapotřebí rozvíjet osobitost a potenciál jednotlivých tanečnic, což prosté učení se nových, lektorem vytvořených choreografií neumožňuje.

1.3 Co je koučování

Tim Gallwey ve své knize The Inner Game of Tennis napsal, že koučování uvolňuje potenciál člověka a umožňuje mu tak maximalizovat jeho výkon. Koučování spíše než by něčemu učilo, pomáhá učit se. (Whitmore, 2005, s. 18) Jinak bychom tedy mohli koučování definovat jako podpůrnou činnost pro rozvoj potenciálu jednotlivce nebo skupiny. Gallwey ve své knize, v souladu s rozvojem psychologického poznání a vytvořením nového, optimističtějšího pohledu na člověka, nechápe člověka jako prázdnou nádobu (klasický behaviorální model), ale vnímá ho spíše jako žalud s potenciálem stát se monumentálním dubem (Whitmore, 2005, s. 19). On byl také jedním z prvních, kdo principy koučování přiblížil širší veřejnosti a po vydání dalších knih Inner Skiing a The Inner Game of Golf se k němu začali obracet manažeři s otázkou, jestli by stejné principy bylo možno uplatnit i v jejich společnostech. A tak se koučování stalo nástrojem vedení lidí i v managementu, protože potenciál koučování je takřka nekonečný. Respektive je tak velký, jaký je potenciál jednotlivců, se kterými kouč pracuje. Koučink představuje vztah a proces, v němž kouč pomáhá koučovanému při dosahování jeho vizí, cílů a přání. Koučink vede koučovaného k převzetí či zvýšení odpovědnosti za plánování a dosahování vlastních cílů. Pomáhá mu nejen vymezit své cíle, ale také těchto cílů dosahovat rychleji a efektivněji, než bez pomoci kouče (Horská, 2009, s. 13). V knize Životní koučování a sebekoučování je koučink definován jako vztah mezi dvěma rovnocennými partnery, koučem a koučovaným klientem, založený na vzájemné důvěře, otevřenosti a upřímnosti (Suchý, Náhlavský, 2012, s. 15) a já s tímto tvrzením naprosto souhlasím, protože bez upřímnosti nemůžeme očekávat úspěch.

V koučování jde o to nejen využít, ale v první řadě hlavně věřit v potenciál, který v člověku je. Vždyť kolik z nás si je natolik jistých sebou samými, že si věříme, že dokážeme všechno, do čeho se pustíme a nemáme o sobě žádné pochybnosti? Pokud narazíme na člověka, který nám věří víc než my sami sobě a svou důvěru k nám bez zábran vysloví nahlas, je to pro nás velké povzbuzení. *Koučování je přirozený způsob jednání i komunikace. Řada lidí ve svém běžném životě koučuje, aniž si to uvědomuje (Daňková, 2013, s. 11). Ale protože takových lidí je bohužel dnes málo, o to větší účinek na nás může mít práce s koučem. Kouč je člověk, který je tu jen pro vás, teď a*

tady. Je to ideální partner, má naprosto stejný cíl jako vy, ať už je jakýkoliv a ze všech sil vám pomáhá ho dosáhnout. A přesto na vrcholu není jiného vítěze, než vás. Vy jste ti, co to dokázali, on vám jen pomohl neztratit cestu. Jeho základními dovednostmi podle knihy 7 kroků efektivního koučování jsou: navázání spojení, pozorné naslouchání, kreativní otázky, jasné cíle, zpětná vazba, intuice a účast (Dembekowski, Eldridge, Hunter, 2009). *Kouč může koučovaného vést k tomu, aby si uvědomil, jak přemýšlí. S pomocí otázek, návrhů a dalších technik koučování mu může pomoci začít uvažovat systematictěji než dosud* (Rosinski, 2009, s. 62).

Při studiu literatury o koučování mne nejvíce zaujali dva autoři, jejichž pojetí koučinku jsem při tvorbě této práce vzala za své. Prvním je John Whitmore, uznávaný poradce a jeden z nejznámějších evropských koučů. Ten ve své knize Koučování: Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti: metoda transpersonálního koučování (Whitmore, 2005) zpracoval srozumitelný návod jak s tímto nástrojem pracovat, a také tipy a doporučení pro situace, které kouče mohou potkat. Z této knihy jsem čerpala informace o aplikaci modelu GROW a jeho nástrojů jako je SWOT analýza a definice cílů podle metody SMART. Velkou inspirací mi byl také pořad České televize Před půlnocí na téma Koučink v době krize, kde byl John Whitmore hostem.

Druhým stěžejním autorem pro mě byla Viola Horská a její publikace Koučování ve školní praxi (Horská, 2009). Pro mou práci bylo přínosem, že při popisu využití koučovacích metod brala ohled přímo na školní prostředí, do kterého se řadí i volnočasové aktivity, např. v rámci družin. Použila jsem proto obměnu jejích otázek například při aplikaci modelu GROW na náš kurz břišních tanců. Stejně tak jsem z její publikace čerpala i při definici cílů podle kritérií SMARTER.

1.4 Pedagogické vlivy koučinku

Koučink je podle mého názoru vhodnou metodou pro práci s lidmi v oblastech, kdy již není zapotřebí, aby si koučovaný osvojoval nové postupy a metody. Využití tohoto nástroje se nejlépe uplatní ve chvíli, kdy koučovaný má požadované znalosti, ale z nějakého důvodu nemá dostatek motivace je uplatňovat. S touto problematikou jsem se setkala právě v kurzu břišních tanců, který vedu. Tanečnice, které středeční lekce navštěvují, jsou nejpokročilejší skupinou z celého tanečního studia, každá z nich se

orientálnímu tanci věnuje minimálně 5 let. A přesto jsou, až na Ivetu, která je kromě účastnicí tohoto kurzu sama lektorkou a zároveň majitelkou našeho tanečního studia, ve fázi pouhého reprodukování naučených choreografií. V hodinách jim dělají potíže improvizační sekvence, kdy před sebou nemají vedoucí tanečnici, která by určovala kroky. V této taneční pokročilosti již však nestačí, že se pouze naučí zatančit novou choreografií. Bez toho, aby tanečnice ztvárňovaly své nápady a využily své znalosti a dovednosti pro vlastní tvorbu, nemohou dál rozvíjet svou osobnost a formovat tak vlastní pojetí tance. V tanci nejde o opakování nápadů někoho jiného, ale o ztvárňování vlastních emocí, pocitů a myšlenek do jedinečného a osobitého projevu.

Cílem použití koučinku v kurzu břišních tanců je tedy rozvoj vlastní kreativity tanečnic, což přispěje i k větší aktivitě v hodinách. Tanečnice díky použití tohoto nástroje budou umět aplikovat známé taneční prvky do choreografií, navrhnout nové možnosti využití těchto prvků a reálně zhodnotit jejich použitelnost s ohledem na předem stanovený cíl. Pro rozvoj spolupráce skupiny může být facilitace velkým přínosem. Nárůst kreativity v hodinách může také přinést impuls pro rozvoj celého studia. Pokud se metoda koučinku osvědčí, může být použita nejen ve středečním kurzu, kde působím jako lektor já, ale i v hodinách, které vede Iveta. Rozvoj dimenze kreativního myšlení ve volnočasových činnostech také přispívá k rozvoji autentické osobnosti jedince. Člověk, který přináší vlastní nápady a realizuje je, je vnímán sám sebou i okolím jako silná osobnost, která má co nabídnout.

Koučování je pro rozvoj jednotlivce či skupiny podle mne vhodným nástrojem z toho důvodu, že se *nezaměřuje na chyby, které se staly, ale na příležitosti, které přijdou* (Whitmore, 2005, s. 17).

1.5 Model GROW – koučovací etapy

Grow v angličtině znamená růst. John Whitmore ho použil jako mnemotechnickou pomůcku pro zapamatování si čtyř oblastí, na které bychom se měli při koučování zaměřit. Jsou to Goals (cíle), Reality (realita), Options (volba) a Will (vůle). K poslednímu W se řadí také kdo (who), co (what) a kdy (when) má udělat. Jednotlivé etapy koučovacího procesu tak můžeme stručně shrnout do následujícího pořadí:

1. Definovat cíl, kam směřujeme, kam chceme dospět (Goal) – metoda SMART
2. Popsat současný stav, tj. kde jsme teď, co se nám líbí a nelíbí (Reality) – SWOT analýza
3. Vymezit řešení, tj. jaké máme možnosti, jaká rizika můžeme očekávat (Options) – SWOT analýza
4. Akční plán, tj. co pro to konkrétně uděláme (Will)

Rozhodla jsem se model GROW v naší skupině aplikovat z toho důvodu, že mi připadá logicky navržený a směřující k cíli bez oklik. Většinou při hledání řešení určitého problému máme tendence nejprve analyzovat situaci, ve které se nacházíme, a poté z ní hledat nějaké východisko. Model GROW však staví určení cíle před zjišťování současného stavu, což mi přijde jako logičtější postup. Jak můžeme hledat východisko ze situace, pokud nemáme jasno v tom, kam se z ní chceme dostat? V dalším kroku vymezíme možnosti společně s riziky. Víme-li o rizicích předem, v průběhu cesty nás tolik nezaskočí a můžeme se na jejich řešení připravit. A i v případě, že se vyskytnou jiné komplikace než ty, které nás napadly, jsme si vědomi toho, že cesta nebude bez překážek. Zamyšlení se nad riziky tak může být jedině přínosem. Poslední fáze rovnou přistupuje ke konkrétním realizovatelným krokům. Díky modelu GROW je tak menší pravděpodobnost toho, že v průběhu cesty budeme ztrácet čas s nepodstatnými věcmi. Máme pevné schéma, kterého se můžeme držet.

Podle jednotlivých etap (kroků) modelu GROW si můžeme vymezit hrubé schéma otázek, které Horská formulovala následovně:

1. *G: Jaké máme cíle, čeho chceme dosáhnout v dlouhodobém měřítku?*
2. *R: Nakolik jsme v tom úspěšní, jak se nám to doposud dařilo, kde byly problémy?*
3. *O: Jak můžeme dosáhnout našich cílů, co můžeme změnit a jak k tomu přistoupíme?*
4. *W: Co konkrétně uděláme pro to, abychom dosáhli změny? (Horská, 2009, s. 73, 74)*

V kurzu břišních tanců můžeme první otázku ponechat stejnou. Pro část R jsem otázku reformulovala: „Jak vypadá schéma jednotlivých hodin teď? Co nám na současném systému vyhovuje a kde vidíme prostor pro zlepšení?“ Otázky ke třetí etapě O jsem zvolila: „Jak můžeme změnit koncept hodiny? Jaké komplikace nás mohou potkat při aplikaci nového přístupu vedení hodin, na co si dát pozor?“ V poslední části W může otázka zůstat stejná. Tyto otázky mohou podle mě reálně podpořit chuť ke změně a pomoci nám dosáhnout zvolených cílů.

1.6 Proces koučování

1.6.1 První etapa – metoda SMART

V první etapě koučování jde hlavně o stanovení reálných cílů, čeho konkrétně chceme dosáhnout. Jedná se o „G“ z akronymu GROW. Cíl by tedy měl být:

S = specifický, tj. srozumitelný, jasně formulovaný, konkrétní požadavek na výsledek

M = měřitelný, tj. můžeme se přesvědčit o splnění cíle, výsledek lze hodnotit

A = ambiciózní, tj. cíl je pro nás dostatečně náročný a stimulující

R = realistický (realizovatelný), tj. přiměřený cíl, zvládnutelný v daných podmínkách

T = termínovaný, tj. je stanovena délka trvání a časový limit dosažení cíle (Horská, 2009, s. 74, 75).

Pro proces přiblížení se k cíli je zapotřebí, aby daný cíl nejenom prošel všemi kritérii teorie SMART, ale také aby byl pro koučovaného dostatečně motivující a zábavný. Pokud takový není, vnitřní motivace klesá a koučovaný může mít potíže s jeho plněním. Cíl proto nesmí být stanoven nikým zvnějšku, je důležité, aby si tento cíl vybral koučovaný sám a přijal ho, jinak hrozí, že se jej nepodaří ani přes veškerou snahu kouče realizovat.

Z tohoto důvodu se při koučinku používá metoda SMARTER, která je obohacena o dva body: E (exciting = vzrušující) a R (recorded = zaznamenaný, někteří autoři uvádějí rewardning = prospěšný, užitečný). Tato metoda vychází z toho, že v běžné praxi

nestačí, když cíl projde měřítkem, resp. sítí SMART. Pokud z realizace cíle nemáme radost, proces jeho dosahování nás netěší a zvolený cíl je pro nás málo přitažlivý či zábavný, máme problém s udržením vlastní motivace. Proto je vhodné při koučování využívat právě metodu SMARTER, přináší totiž lepší výsledky (Horská, 2009, s. 75). Pro další dvě kritéria tedy můžeme přidat otázky typu: „Co Vám realizace Vašeho cíle přinese? Na jaký přínos se nejvíce těšíte?“ a: „Jak budete zaznamenávat průběžné výsledky? Co uděláte v případě, kdy požadovaných výsledků nebudete dosahovat?“

Pokud pracujeme v týmu, je nezbytné, aby stanovené cíle přijali všichni členové skupiny a aby je vzali za své. Pokud tomu tak nebude, šance na jejich naplnění se výrazně sníží. Pokud tato situace nastane, pro některé členy týmu to nebudou „naše“, ale „jejich“ cíle, a nedá se očekávat plné nasazení, naopak můžou přijít konflikty. Určité úsilí je třeba vynaložit rovněž na to, aby všechny cíle byly správně pochopeny. *Nesprávné předpoklady a domněnky příliš často zkreslují a deformují vnímání a pochopení cílů, a to i těch, na jejichž vytvoření jsme se sami podíleli* (Whitmore, 2005, s. 74).

V naší skupině bude jednota při stanovení a přijetí cílů klíčová, a proto bude potřeba se na ni důkladně zaměřit. V kurzu nejpokročilejších tanečnic, na který je tato práce zaměřena, jsme na sebe napojeny jen čtyři z pěti. Pátá tanečnice, Lucka, bývá zdrojem většiny neshod či tření ve skupině. Pravděpodobně v tom hraje velkou roli to, že ačkoliv chodí do kurzu nejdéle, je nejslabším článkem skupiny. Nedá se říci, že by byla nejméně pohybově nadaná, problém vnímám spíše v tom, že těžko přijímá jakoukoliv kritiku. Bez přijetí kritiky však nemůže následovat posun, člověk si musí uvědomit své slabé stránky, aby na nich mohl začít pracovat. A pokud je bude omlouvat vnějšími vlivy, nebo je jednoduše ignorovat, velmi si zužuje prostor pro zlepšení.

Bude tedy zapotřebí se zaměřit na přesnou specifikaci a hlavně přijetí cílů, v čemž by nám měla pomoci metoda SMARTER. Bude třeba vybrat cíl zajímavý, náročný a dostatečně motivující všechny účastníce. Zároveň však bude potřeba brát na vědomí jejich taneční pokročilost, cíl musí být pro všechny reálně zvládnutelný. Důležité také bude vyslechnout od každé tanečnice její názor na cíl – jaký je, jak reálný jí připadá, jakým způsobem a v jakém časovém období ho chceme dosáhnout a jak ho chápe ona sama. Jen tak dokážeme zajistit jednotu v pochopení a přijetí cíle.

1.6.2 Druhá etapa – SWOT analýza

V této etapě se koučovaný a kouč zaměřují na zjištění výchozí polohy jednotlivce či skupiny, kde se nachází a od čeho se chce odrazit. Jedná se o písmena „R“ a „O“ z akronymu GROW. V tomto bodě je nezbytné dívat se na situaci objektivně a s odstupem, nedělat ji ani horší ani lepší, než ve skutečnosti je. Popis a přijetí této situace bude odrazovým můstkem pro další postup procesu koučování. V této etapě se často uplatňuje velmi srozumitelný diagnostický nástroj – SWOT analýza.

SWOT analýza představuje jednoduchý a srozumitelný analytický nástroj, který na jednom místě soustředí informace relevantní pro vyhodnocení současného stavu a předpokládaných podmínek dalšího vývoje. Lze ji využít pro individuální, skupinové či celofiremní účely. Zahrnuje hodnocení vnitřních a vnějších podmínek a identifikaci silných i slabých stránek, příležitostí a hrozeb, které mohou ovlivnit realizaci cíle (Horská, 2009, s. 77).

Ve zkratkovém slově SWOT se ukrývají následující kritéria:

S (Strengths): popis silných stránek

W (Weaknesses): popis slabých stránek či nedostatků

O (Opportunities): prognóza příležitostí

T (Threats): prognóza hrozeb (ohrožení realizace cílů).

Díky tomuto nástroji je možné komplexně vyhodnotit současnou situaci a nalézt nejen problémy, ale také příležitosti k dalšímu růstu. Popis silných a slabých stránek je vhodné stavět např. ke konkurenci, abychom měli relevantní srovnání. Pro větší přehlednost SWOT analýzy můžeme použít ve sloupcích O (příležitosti) a T (hrozby) ještě rozdělení na vnější a vnitřní. Tato specifikace nám pomůže zaměřit se na příležitosti a hrozby, které jsou námi ovlivnitelné a bude se nám tak s nimi snáze pracovat.

Příklady koučovacích otázek ke SWOT analýze pro školní prostředí podle Horské:

S: V čem jsme jako škola jedineční? Kde máme nejsilnější stránky?

W: Ve které oblasti se objevují problémy? Co vnímáme jako největší problém?

O: Kde vidíme největší výzvy a příležitosti? Co pro nás může znamenat X?

T: Kde by se mohly vyskytnout problémy? Které problémy by mohly zabránit realizaci stanovených cílů? (Horská, 2009, s. 78)

Pro kurz břišních tanců jsem otázky reformulovala následovně:

S: V čem jsou naše silné stránky? Co konkrétně nám jde? V čem se lišíme od ostatních skupin?

W: Ve kterých oblastech cítíme rezervy? Co vnímáme jako největší problém? Co bychom mohly zlepšit?

O: Kde vidíme největší výzvy? V jaké oblasti pocítujeme příležitost pro další rozvoj?

T: Co by nám mohlo ztížit dosažení cílů? Jaké problémy by se mohly objevit? Jak bychom se na rizika mohli připravit?

Po zhodnocení výsledků SWOT analýzy může následovat navržení opatření nezbytných k nápravě nedostatků či omezení rizik a vytyčení dalšího postupu potřebného k realizaci změny (akční plán). Nalezení vhodných strategií sebezměny je úkolem následující etapy koučovacího procesu. Změny by se měly týkat především vyrovnaní slabých stránek, odstranění zjištěných nedostatků a omezení případných rizik (Horská, 2009, s. 79).

V našem týmu dlouhodobě pocítuji ztrátu motivace k vlastní invenci, což vede k výraznému snížení kreativity jednotlivých tanečnic. Domnívám se, že tento obrat nastal ve chvíli, kdy naše skupina prošla velkými personálními změnami. Dříve nás bylo v kurzu osm, během půl roku nás však najednou opustily tři tanečnice. Jedna kvůli škole, druhá byla v pokročilém stupni těhotenství a třetí odešla bez důvodu. Tento obrat však velmi poznamenal vztahy ve skupině – každá z těch tří totiž měla blízko k někomu jinému. První k Majdě, druhá k Ivetě a třetí ke mně. Najednou nám tak vznikla, dá se říci nová skupina. V břišních tancích se sice tančí hromadně, ale i tak vznikají dvojice, které stojí zpravidla naproti sobě, vedle sebe nebo za sebou a s tím, koho má tanečnice

ve dvojici, pak při tanci nejvíce komunikuje. Nám se najednou rozpadly tři dvojice, a bylo tak zapotřebí zvykat si na někoho nového. Tato situace nebyla jednoduchá, protože dvojice se většinou na této taneční úrovni utvoří na základě nějakého napojení se na sebe a vznikají tak velmi dobré nápady, které by jednotlivec nevymyslel.

Po tomto obratu však bylo zapotřebí adaptovat se na novou situaci a znovu v ní hledat to, co nám dává radost z tance – pocit soudržnosti, naladění se na sebe, radost z pohybu a radost z přítomnosti ostatních. Vzhledem k tomu, že nás zůstalo pět, nebylo možné utvořit znovu dvojice, tak jako předtím. Vznikla jenom jedna, já a Iveta, a zbytek skupiny začal být pomalu v hodinách pasivní. S Ivetou si velmi dobře rozumíme, ať už osobně nebo tanečně a tvoříme tak rámec jednotlivých choreografií. Tanečně jsme navíc výraznější než zbytek skupiny, proto jsme při tanci také téměř vždy vepředu buď samostatně nebo obě najednou. Žádná z ostatních tanečnic však neprojevovala ambice zařadit se k nám, nebo se na tvorbě nějak výrazněji podílet, a tak nezbývalo, než hodiny vést direktivně. Věřím však, že změna přístupu by nám mohla pomoci ve zvýšení aktivity v hodinách a tím pádem i rozvoji kreativity zbylých účastnic. Tanec se nedá dělat pasivně dlouhodobě, potom se začne vytrácet smysl toho, proč se mu věnujeme. Tančit se musí srdcem.

1.6.3 Třetí etapa – Jaké mám možnosti?

V této fázi jde v první řadě o to, nalézt všechny možnosti, které jsou. Nezáleží na tom, jestli dávají smysl více nebo méně, nebo nakolik jsou reálné. Čas na výběr bude později. *Proces hledání možností stimuluje myšlení a je stejně důležitý jako jeho výsledek, protože stimuluje také tvořivost. Konkrétní kroky, které podnikneme, vybereme z mnoha možností, jež jsou výsledkem tvůrčího jednání* (Whitmore, 2005, s. 89). Úkolem facilitátora v této fázi je navodit takovou atmosféru, která podporuje tvůrčího ducha a nechá prostor k vyjádření všech přítomných, pokud se koučuje ve skupině. Mým cílem je, aby moje tanečnice samy přišly na to, že je nezbytné, aby se do vytváření choreografií zapojily všechny, a co je důležitější, aby se rozhodly, že to je to, co chtějí, aby tento cíl přijaly za svůj. Že se chtějí aktivně podílet na tvorbě a chtějí, aby naše choreografie byly i jejich. Není podstatné jak nereálně nebo prostě mohou některé návrhy znít, později se v nich může objevit zárodek klíčové myšlenky. Kouč by tedy měl zajistit, aby byly všechny návrhy přijaty se stejnou mírou pozornosti a aby byly

všechny zaznamenané. Je také dobré vyvarovat se negativních či omezujících předpokladů. Pokud se objeví poznámky typu – to není možné, to nemůžeme fyzicky zvládnout apod., měl by kouč takovouto situaci umět obrátit tak, aby si koučovaní připustili jiný náhled na situaci. Např.: „Kdybychom takové fyzické schopnosti měly, jak by to vypadalo? Co kdyby taková překážka neexistovala? Je možné toto řešení aplikovat i s jinými prostředky?“ Kouč tak podporuje myšlení lidí v týmu, a ačkoliv jim nepodsouvá žádné myšlenky, vede je k tomu, aby začali přemýšlet kreativněji a bez vnitřních zábran.

Po tom, co máme zmapované možnosti, následuje proces selekce a volby, co skutečně koučovaný zrealizuje a zvážení výhod a nevýhod každého nápadu. Nemusí se ani jednat o jednu věc, může jít o kombinaci různých návrhů. *Pokud v této fázi koučovaný vyčerpá všechny své nápady a nedaří se najít správnou cestu, může kouč, má-li dostatečné znalosti oboru, nabídnout i vlastní řešení. Aby koučovaný však neztratil pocit, že jde o jeho vlastní řešení, měl by svůj vklad kouč nabídnout, např.: „Vím o několika dalších řešeních, chcete je vědět?“ Každému návrhu kouče by potom měl být přikládán stejný význam jako všem ostatním možnostem* (Whitmore, 2005, s. 92).

1.6.4 Čtvrtá etapa – Co udělám?

Čtvrtá etapa je klíčová pro úspěšné dokončení koučovacího procesu i pro další rozvoj klienta. Týká se převzetí odpovědnosti klienta za konkrétní čin (akci) (Horská, 2009, s. 80). V této fázi je zapotřebí, aby byl koučovaný plně ztotožněný s cíli, které si vytyčil, protože je teď na něm, aby se reálně rozhodnul, co pro ně udělá. Kouč může klást otázky velmi přímočaře, aniž by to působilo na koučovaného nepříjemně – kouč totiž klientovi neříká, co má nebo co by měl udělat, ale ptá se ho, co je z vlastního rozhodnutí připraven udělat. I kdyby koučovaný neudělal nic, pořád to bude jeho rozhodnutí. Pomoci v cestě dál můžou právě koučovací otázky, na něž kouč bude vyžadovat konkrétní odpověď. Např. „Co přesně uděláš? Kdy to uděláš? Kdy konkrétně začneš? Jaké těžkosti tě můžou potkat? Jakou podporu potřebuješ? Co ještě tě v souvislosti s tím napadá?“ Tím, že koučovaný bude přesně formulovat odpovědi a kouč si je poznamená, vznikne pro koučovaného konkrétní plán, který se zaváže dodržet. *Kouč by měl dát klientovi přehledný a přesný písemný záznam dohodnutých*

kroků a jeho odpovědi na všechny otázky týkající se volby toho, co bude dělat. Měl by zajistit, aby si koučovaný tento záznam přečetl a potvrdil, že plán, který záznam obsahuje, je skutečně jeho plán, že mu rozumí a hodlá ho realizovat (Whitmore, 2005, s. 98). Důležité je, aby měl ze sebe a z výsledku koučovaný dobrý pocit a aby byl přesvědčen o tom, že plán je pro něj reálně uskutečnitelný.

1.7 Skupinový koučink

Jedná se o speciální odvětví koučinku, při kterém je zapotřebí pracovat najednou s větší či menší skupinou lidí, kteří mají za úkol dosáhnout naplnění společného cíle. *Skupinový koučink přináší zralé fungování skupiny/týmu. Lidé samostatně přemýšlejí, jak dosáhnout cíle, co jim v tom pomůže a co pro to mohou udělat. Lidé se vnímají jako součást skupiny a zároveň vidí svůj osobní přínos a individuální zodpovědnost za to, co mají na starosti* (Mohauptová, 2013, s. 15). Může se jednat o jednorázově vytvořenou skupinu za účelem zpracování určitého projektu, skupinu lidí dlouhodobě spolupracujících, která dostala nový úkol, nebo popřípadě dlouhodobě fungující tým, který se chce rozvíjet. Pro rozvoj aktivity a kreativity osob ve skupině je zapotřebí vytvořit společnou vizi nového fungování týmu. Pro tvorbu vize můžeme použít techniky podporující fantazii a podpořit tak představu, jak by mohla budoucnost vypadat a také můžeme využít techniky podporující realizaci kroků, které pro naplnění své vize chceme konkrétně provést (Mohauptová, 2013).

Literatura použitá při psaní této práce nevymezuje jasně pojmy skupina a tým. Pokud autor s těmito pojmy ve své knize pracuje, většinou vlastní chápání jejich definice vymezí na začátku a podle toho je potom používá. Sama autorka publikace Týmový koučink (Mohauptová, 2013) vymezuje pojmy skupina a tým sama za sebe, neboť ani v andragogickém slovníku nejsou tyto pojmy definovány.

V knize *Joining Together: Group Theory and Group Skills*. od autorů Davida W. Johnsona a Franka P. Johnsona je skupina definována jako soubor jednotlivců usilujících o dosažení společného cíle. Tito jedinci jsou na sobě vzájemně závislí, jsou navzájem v interakci a sdílí pocit příslušnosti k sobě. Interakce jsou strukturovány normami a pravidly. Jedná se o soubor jednotlivců, kteří se vzájemně ovlivňují a snaží se uspokojit své osobní potřeby pomocí společného úsilí (Johnson, Johnson, 2012). Nicky Hayesová ve své knize *Základy sociální psychologie* skupinu definuje

následujícími znaky: *interakce mezi lidmi trvá delší dobu, ne jen po několik minut; členové vnímají skupinu jako skupinu a sebe jako její členy; skupina si vytváří své vlastní normy, role a očekávání, jak se její členové mají chovat a také její sankce proti těm, kteří se nepřizpůsobí; skupina si vytvoří vědomí společného cíle či vlastního účelu; mezi jednotlivými členy se rozvíjejí různé vztahy* (Hayesová, 2003, s. 60).

Seskupení účastnic kurzu, kterému se v této práci věnuji, vnímám aktuálně jako skupinu částečně spolupracující, věnující se jedné aktivitě společně, ale vnitřně nejednotnou. Každá tanečnice má trochu jinou představu o tom, jak by hodiny měly probíhat, jakým směrem bychom se měly společně vydat. Někdo by rád vedl, jiný byl veden, další potom touží po společné práci všech, což může pomoci při určení rolí v týmu. Postavení jednotlivců ve skupině určuje také psychologicko - sociologický jev, který je označován jako motiv výkonu. *Ve skupině (např. ve školní třídě) mají někteří jedinci k podávání vysokého výkonu zábrany, protože se obávají odmítnutí sociálním okolím (lidé, kteří se jakkoliv liší, jsou často odmítáni). Tendence dosáhnout úspěchu je nejsilnější při plnění úkolů střední obtížnosti a při silném motivu výkonu.* (Nakonečný, 2009, s. 220). Z tohoto důvodu je tedy zapotřebí vymezit si přiměřené cíle, na kterých se shodne celá skupina bez výjimky a společně na nich pracovat tak, abychom se do budoucna staly dobře fungujícím týmem. V tanci se všeobecně používá pojem taneční skupina, nikoliv taneční tým, proto v této práci budu naše taneční uskupení označovat jako skupinu bez ohledu na stupeň jejího rozvoje.

Vezmeme-li si na pomoc teorii skupinové dynamiky Kurta Lewina a Tuckmanovu teorii vývojových fází skupiny, které jsou: formování, bouření, normování, výkonnostní a ukončování, můžeme naši taneční skupinu aktuálně zařadit do fáze bouření až normování. Skupina si v minulosti již prošla i fází výkonnostní, což se však odchodem tří tanečnic změnilo a my se musely vyrovnat s novou situací, díky čemuž jsme se vývojově vrátily zpět. Mým cílem je použití koučovacích metod v hodinách s cílem dostat se se skupinou opět do výkonnostní fáze.

2 Praktické ověření metody koučinku

2.1 Úvod

Praktická část této práce je rozdělena do tří kapitol. V každé z nich jsem společně se čtyřmi účastnicemi středečního kurzu břišních tanců - Ivetou, Eliškou, Majdou a Luckou, zpracovávala jednu choreografii, pokaždé v jiném tanečním stylu. Začátku semestru se účastnila také Míša, která však kurz navštívila pouze několikrát. Míša se k nám vrátila po dlouhé přestávce, ale taneční úroveň této skupiny pro ni byla příliš vysoká. Z toho důvodu se do tance příliš nezapojovala a přibližně v polovině prvního semestru přestala kurz navštěvovat. Míša byla velmi introvertní člověk, který se do hodin téměř nezapojoval, proto ji jmenovitě v hodinách téměř nezmiňuji.

První část popisuje celý taneční semestr v době 9. 4. - 30. 6. 2014, kdy výuka probíhala standardně tak, jak je v našem studiu dlouhodobě zavedeno. Já jako lektor jsem vymyslela a zpracovala choreografii, kterou jsem v průběhu semestru naučila účastnice kurzu. Z jejich strany nebyla vyžadována aktivní spolupráce nebo podílení se na tvorbě této choreografie.

Druhá část je popisem následujícího tanečního semestru v období 9. 7. – 8. 10. 2014, kdy jsem místo tradičního tréninku v hodinách využila koučovací metodu pro efektivnější komunikaci a rozvoj vlastního potenciálu tanečnic. Tato část byla zaměřena na vlastní kreativitu skupiny, jejímž úkolem bylo během semestru vytvořit vlastní choreografii. V průběhu této části jsem působila jako facilitátor, nikoliv jako trenér. V úvodu tohoto tanečního semestru byla tanečnicemi vytvořena SWOT analýza skupiny a cíle semestru byly stanoveny pomocí metody SMARTER. Celá druhá část byla vedena podle modelu GROW.

Do tohoto semestru výrazně zasáhl taneční víkend, který probíhal v období 29. - 31. 8. 2014. Tento víkend je podrobně popsán ve třetí části. Jednalo se o intenzivní taneční kurz na hotelu Jizera na Malé Skále. Během tohoto víkendu jsem se skupinou pracovala také na principu koučovací metody. Díky časovým možnostem byla však práce mnohem intenzivnější, než je možné při běžných hodinách, které probíhají jednou týdně. Tento taneční víkend představoval velký zlom, ovlivnil práci ve zbývajících částech druhého semestru a výrazně zasáhl do kvality tvorby rozpracované druhé choreografie.

2.2 Část první

2.2.1 Analýza

Lektor: Anna Zderadičková

Účastníci: tanečnice ze středečního kurzu břišních tanců – Iveta, Eliška, Majda, Lucka a na začátku semestru Míša

Taneční techniky: pokročilá technika saidi – tanec s hůlkou

Metody: pozorování, rozhovor

Časová dotace: 60 min 1x týdně v období 9. 4. 2014 – 30. 6. 2014

Pomůcky: magnetofon, hůlky

Tato část zahrnuje 11 tanečních hodin, při nichž probíhala evaluace pomocí evaluačních archů, které jsou zařazeny v příloze této práce s označením: Choreografie první – starý přístup. Na každou hodinu připadá jeden evaluační arch s hodnocením hodiny. Z těchto archů byl vypracován jeden souhrnný evaluační arch, který shrnuje celkový průběh semestru a popisuje rámcově jeho průběh.

SOUHRNNÝ EVALUAČNÍ ARCH PRVNÍ ČÁSTI							
CÍLE: C1: Lektor připraví a do konce semestru tanečnice naučí novou saidi choreografií. C2: Tanečnice na konci semestru (30.6.2014) budou umět zatančit novou saidi choreografií.							
TANEČNÍ TECHNIKY: pokročilé kroky tanečního stylu saidi METODY: pozorování, rozhovor							
ORIENTAČNÍ ČASOVÉ SCHÉMA: <table> <tr> <td>0-5 min: rozvíčka</td><td>15-25 min: opakování starších choreografií</td></tr> <tr> <td>5-10 min: roztančení I</td><td>25-50 min: nová choreografie saidi</td></tr> <tr> <td>10-15 min: roztančení II</td><td>50-60 min: protažení</td></tr> </table> POMŮCKY: magnetofon, hole		0-5 min: rozvíčka	15-25 min: opakování starších choreografií	5-10 min: roztančení I	25-50 min: nová choreografie saidi	10-15 min: roztančení II	50-60 min: protažení
0-5 min: rozvíčka	15-25 min: opakování starších choreografií						
5-10 min: roztančení I	25-50 min: nová choreografie saidi						
10-15 min: roztančení II	50-60 min: protažení						
VÝSLEDEK: Cíle zadané na začátku semestru byly úspěšně naplněny. Chování skupiny bylo po celou dobu spíše pasivní bez samostatné práce.							
EVALUACE:							
Lektor: Pro tento semestr jsem vytvořila a uvedla novou saidi choreografií. Při její stavbě jsem brala v potaz různou taneční úroveň účastnic a jejich fyzické možnosti. Zároveň jsem choreografií tvořila tak, aby byla pro všechny svou úrovní motivující a pro diváka zajímavá. V hodinách jsem postupovala podle obecného časového schématu s občasnými změnami jako prevencí proti jednotvárnosti hodin. Při výuce tanečnic jsem se soustředila na spolupráci celé skupiny a podávání zpětné vazby, aby jednotlivé prvky byly technicky prováděny správně.	Skupina: Tanečnice tento semestr pracovaly stejným způsobem, na jaký jsou zvyklé, tedy učení se nápodobou lektora a následnou interpretací jím předváděných prvků. Z jejich strany nebyla vyžadována žádná vlastní iniciativa při stavbě nové choreografie, svou kreativitu však mohly uplatnit v improvizčních sekcích na začátku či konci vybraných hodin a aplikovat tak dovednosti, které již mají. V průběhu všech hodin od nich byla vyžadována spolupráce se zbytkem skupiny, aby choreografie fungovala jako celek.						
Průběh, metody: Taneční hodiny postupovaly podle předem určeného časového schématu, z něhož práce na nové choreografii byla vždy 20-35 min. Od tanečnic bylo vyžadováno aktivní zapojení se do průběhu hodiny, vlastní iniciativa byla přínosem, ale nikoliv podmínkou. Výuka probíhala pomocí demonstrace prováděných prvků a jejich nápodob. Zpětná vazba byla získávána průběžně formou pozorování a rozhovoru s tanečnicemi.	Dosažené cíle: C1: Splněno. C2: Splněno.						

2.2.2 Diskuse

Lektor

V tomto tanečním semestru jsem měla za cíl naučit mé tanečnice techniku saidi, neboli folklorní tanec s hůlkou pocházející z jihovýchodní části Egypta. Jedná se o veselý, zemitý styl tance, který v orientu tančí ve srovnatelné míře ženy i muži, kteří svou holí, používanou původně při pasení velbloudů, imitují boj. Ženská forma tohoto stylu je jemnější a hravá, v některých částech parodující právě bojující muže. Ženy využívají hůl na jednom honci zahnutou, muži rovnou.

Tanečnice ze střeďeční skupiny již všechny s hůlkou pracovaly na samostatném kurzu, nebylo tedy zapotřebí věnovat se základům techniky práce s ní. Choreografie, kterou jsem připravila, v sobě tak nese i pokročilejší prvky tohoto tanečního stylu a mísí se v ní jednoduché pasáže s technicky náročnými přechody rytmu tak, aby byla přiměřeně náročná pro skupinu a atraktivní pro diváka.

Hůlkovou choreografií jsem postavila na šest tanečnic, podle aktuálního počtu skupiny, se zařazením zrcadlově tančených částí. Počet tanečnic se však v průběhu semestru snížil na pět, a proto tanečnice tančící v zadní řadě uprostřed nezařazuje prvky s nasměrováním vlevo nebo vpravo, ale dopředu a dozadu. Míšin odchod z kurzu nezasáhl do dynamiky skupiny, jelikož s námi tančila pouze krátký čas.

Při výuce této choreografie jsem se řídila zavedeným postupem. Nejprve jsem tanečnice seznámila s rekvizitou a hudbou a poté předvedla vždy sekvenci, kterou jsem měla za cíl je tu danou hodinu naučit. Následovalo vysvětlení technického provedení použitých prvků a jejich učení, nejprve bez hudby. Dále se přidalo počítání rytmu a nakonec hudba, aby se celá sekvence spojila. Tímto postupem jsme zpracovaly celou choreografií. Bylo zapotřebí pečlivě hlídat postavení tanečnic a správné provádění prvků, přičemž jsem se snažila hodnotit všechny tanečnice stejnou měrou, aby ty slabší neztratily chuť do tance a obratnější se nenudily. Hodnocení probíhalo pomocí přímé zpětné vazby formou rozhovoru, kdy jsem chválila dobře provedené prvky, upozorňovala na nedostatky a pomáhala je napravit.

Při každé hodině jsem se zaměřovala na udržení pozitivní nálady a podpory aktivity tanečnic a jejich spolupráci. Pro zvýšení efektivity práce jsem se také tanečnice snažila přimět k průběžnému podávání zpětné vazby mně, abych věděla, jestli jim způsob práce

vyhovuje a zda je mnou připravená choreografie v pořádku, nebo zda by bylo vhodnější ji upravit. Bohužel jsem se zde setkala spíše s pasivním přístupem, pokud jsem si zpětnou vazbu nevyžádala přímo jmenovitě u každé tanečnice, nedostala jsem ji. Bylo náročné tímto způsobem pracovat, protože na mé otázky, jestli by něco na určité sekvenci změnily, nebo jestli jim připadá snadná či náročná, odpovídaly velmi obecně slovy „dobrý“ nebo „v pohodě, necháme to tak“.

Pro podporu aktivity tanečnic jsem navrhla i účast na mladoboleslavské celorepublikové soutěži orientálních tanců, která se konala na konci tanečního semestru, což se ukázalo být přínosem. Skupina byla v tomto semestru hodně pasivní, ačkoliv poté, co jsme začaly trénovat na soutěž, nálada a nasazení v hodinách mírně vzrostly.

Mým hlavním problémem při vedení hodin byl čas. V převážné většině hodin jsem nedokázala hlídat časové schéma a velmi často tak docházelo k nedodržení časového plánu či natažení jednotlivých hodin, případně k nezvládnutí naplánované práce. Toto vnímám jako svůj velký nedostatek, na kterém je zapotřebí pracovat.

Skupina

Problematika nedostatku aktivity a kreativity v hodinách se objevovala po celý tento semestr. Přítomnost tanečnic na hodině se pohybovala okolo 90 %, což hodnotím velmi kladně, ale podíl vlastní invence tanečnic v hodinách byl téměř roven nule. Při klasické výuce nové choreografie není velký prostor k improvizaci, nebo k zařazení vlastních nápadů, nedostatek osobního přínosu však můžeme vyzorovat v doprovodných aktivitách hodiny, jako je např. improvizční shimmy. Tanečnice se stavěly odmítavě k návrhu změny vedení, protože prý netušily, co zařadit. Jediný, kdo se aktivně zapojovala byla Iveta, která však sama vede lekce a tak s aktivitami tohoto typu nemá problémy. Stejně tak při pořádání letních a zimních večírků vždy dáváme prostor k zařazení vlastního sólového vystoupení, který bohužel nikdo, kromě mě a Ivety, ještě nikdy nevyužil. Vnímám tak jako velký nedostatek, že tanečnice, které se břišnímu tanci věnují 4 a více let, neumí postavit vlastní choreografii.

Kladně však hodnotím atmosféru hodin jako takovou. Tanečnice do lekcí přicházely většinou s pozitivní náladou, a i když se něco v hodině nedařilo, nebo jsme se jako skupina úplně neshodly, neprojevovalo se to na pocitu sounáležitosti. Jedinou výjimkou

byla hodina 18. 6. 2014, kdy atmosféra byla velmi napjatá důsledkem Lucčina oznámení, že s námi nepojede na soutěž, na kterou jsme již několik týdnů trénovaly každý nedělní večer, s odůvodněním, aby nám to nezkazila. Po tomto prohlášení nastala velká krize, kterou mohla vyřešit jediné úspěšně absolvovaná soutěž. Pokud by totiž Lucka choreografii pokazila jenom proto, aby nám dala najevo, že to říkala, jsem si téměř jistá, že by se skupina rozpadla. Naštěstí se tréninky navíc vyplatily a my vybojovaly krásné třetí místo. Tento úspěch společně s vydařeným letním večírkem k ukončení tanečního roku skupinu opět stmelil dohromady a dal jí chuť do další práce.

Průběh, metody

Komunikace tanečnic se mnou jako s lektorem probíhala v tomto semestru velmi jednostranně co se tanečních částí hodiny týče. Obecně jsem vnímala jako velmi složité je přimět k oboustrannému rozhovoru při dávání / získávání zpětné vazby, což mě psychicky velice vyčerpávalo. Na hodinách tak bylo znát, že na začátku všechny zpravidla přicházely s pozitivní náladou, ze které jsem se snažila dostat co možná nejvíce, ale postupem času se energie věnovaná tanci vytrácela. Osvědčilo se mi zařazování nových prvků jako např. netradiční roztančení na latino rytmy, nebo zařazení choreografie, kterou tančíme všechny rády, ale nefungovalo to v každé hodině. Pokud v hodině navíc nefungovalo napojení se na sebe, což bylo tento semestr bohužel často, projevovalo se to hlavně na Luce, která se sice umí pro věc nadchnout, ale častější či důraznější kritika v hodině ji okamžitě postaví do opozice, kterou dává bez zábran najevo. Tyto události potom berou ostatním tanečnicím energii a chuť do práce, což je škoda. Hodiny v tomto tanečním semestru tak probíhaly velmi podobně jedna druhé, jako tomu již je posledních pár měsíců, a práce na saidi choreografii šla sice plynule, ale bez většího zaujetí.

Nový impulz k práci nám však přineslo rozhodnutí o účasti na soutěži orientálních tanců s naší starší, avšak oblíbenou šavlovou choreografií, kvůli které jsme zařadily každý týden jeden šedesátiminutový trénink navíc. Podle mého názoru byla hlavním důvodem tohoto rozprouzení energie skutečnost, že se jedná o krátkodobý cíl, ve kterém všechny tanečnice ze skupiny spatřují smysl. Podle umístění jsme totiž mohly porovnat naši vlastní úroveň s ostatními tanečními studii z celé republiky, zaměřit se na

nedostatky, které oproti nim máme a dál usilovně pracovat na tom, v čem vynikáme. Skupinu také hodně ovlivnil znatelný posun v trénované choreografii a úspěšné zvládnutí náročných pasáží. Dobrá nálada z nedělních tréninků se tak promítala i do těch středečních, kde se nám poté pracovalo lehčeji.

Velkou krizí skupina prošla poté, co Lucka týden před soutěží prohlásila, že se soutěže s námi nezúčastní, že nám to nechce zkazit. Navíc to nebylo řečeno v afektu, což by se dalo vzhledem ke stoupající nervozitě pochopit, ale naprosto vážně a s úsměvem, na začátku posledního tréninku. Pro skupinu to byla velká rána pod pás, a vypadalo to, že je konec jakékoliv další spolupráce. Nakonec jsme situaci zvládly bez emocí a trénink pokračoval, ale na jistotě nám to nepřidalo. Na všech bylo vidět, že se snaží strávit fakt, že se na Lucku už nemůžeme spolehnout. Nikdo nevěděl, jestli se nakonec bude snažit nebo ne a jednota skupiny visela na vlásku. Naštěstí se Luce zjevně hodina rozležela v hlavě, protože na soutěži podala stejně jako všechny ostatní maximální výkon, který byl odměněn zaslouženým třetím místem. Porota nám navíc po soutěži řekla, že naše technicky náročná choreografie byla velmi efektní a výborně zvládnutá a že k prvnímu místu nám scházelo jen zařazení více tanečních částí. Víme tak, na co se zaměřit příště.

Novou saidi choreografii jsme úspěšně dokončily na předposledním tréninku před letním večírkem, kde jsme s ní také vystoupily.

2.2.3 Závěr

V rámci tohoto semestru skupina pracovala podle zavedeného systému, kdy lektor připraví choreografii, kterou postupně tanečnice učí. Od skupiny v tomto systému není vyžadováno přímé zapojení se do tvorby choreografie, což je podle mého názoru vhodná volba pro začátečníky, ale v pokročilých kurzech to vnímám jako negativum. Tanečnice, které se orientu věnují několik let, jednotlivé kroky a krokové variace znají, práci s rekvizitou si v našem studiu osvojí ve speciálně zaměřených seminářích. Tento systém jim tedy sice může pomoci zlepšovat se v tom, co již znají, ale nedává prostor jejich vlastní kreativitě a osobitosti, kterou by tanečnice měla do svého projevu otisknout.

Naplánované cíle se nám podařilo úspěšně splnit, přesto z tohoto tanečního semestru nemám komplexně pocit dobře odvedené práce. Práce na nové

choreografii byla zdlouhavá, většinou bez energie a nadšení tanečnic. Na rozprouzení aktivity v hodinách jsem musela věnovat dvakrát tolik energie vlastní, což bylo velmi vyčerpávající a někdy neproveditelné. Jako velké plus však vnímám úspěch na celostátní soutěži v rámci Festivalu orientální kultury Arabesque, které jsme se zúčastnily. Tato účast pro nás byla velkým přínosem z toho důvodu, že přinesla požadovanou motivaci do hodin. Tanečnice vzaly cíl za svůj, skutečně samy za sebe chtěly v soutěži uspět, což bylo podle mě i důvodem, proč jsme toho dosáhly. A v koučinku vidím stejný, možná dokonce ještě větší, potenciál motivace. Účast v soutěži bezpochyby pomohla aktivitě v hodinách, koučink by nám však mohl pomoci i zvýšení kreativity využitím potenciálu tanečnic.

2.3 Část druhá

2.3.1 Analýza

Kouč: Anna Zderadičková

Účastníci: tanečnice ze středečního kurzu břišních tanců – Iveta, Eliška, Majda, Lucka

Taneční techniky: pokročilá technika baladi

Metody: pozorování, rozhovor, koučovací otázky, SWOT analýza, metoda GROW a SMARTER

Časová dotace: 60 min 1x týdně v období 9.7.2014 – 1.10.2014

Pomůcky: magnetofon, blok, tužka, tablet

Tato část zahrnuje 11 tanečních hodin, které jsou podrobně popsány v evaluačních archích v příloze této práce s popisem Choreografie druhá – nový přístup. Na každou taneční hodinu připadá jeden evaluační arch. Následně z nich byl vytvořen jeden souhrnný evaluační arch popisující rámcově průběh tohoto semestru. Vzhledem k použití koučovacích metod v této části práce pro označení sama sebe nepoužívám slovo lektor nebo trenér, ale kouč.

SOUHRNNÝ EVALUAČNÍ ARCH 2. ČÁSTI							
CÍLE: C1: Středechní skupina kurzu břišních tanců v období od 9.7. 2014 do 8.10. 2014 společně vytvoří novou 2,5 – 3 minutovou choreografii stylu baladi tak, že se na jejím vytvoření budou aktivně podílet všechny tanečnice. Kouč bude zapisovat nově přidávané prvky a dá tanečnicím k dispozici dostatek inspiračních videí.							
TANEČNÍ TECHNIKY: pokročilé kroky tanečního stylu baladi							
METODY: pozorování, rozhovor, koučovací otázky, metody GROW a SMARTER, SWOT analýza							
ORIENTAČNÍ ČASOVÉ SCHÉMA: <table> <tr> <td>0-5 min: rozcvička</td><td>15-25 min: opakování starších choreografií</td></tr> <tr> <td>5-10 min: roztančení I</td><td>25-50 min: nová choreografie baladi</td></tr> <tr> <td>10-15 min: roztančení II</td><td>50-60 min: protažení</td></tr> </table>		0-5 min: rozcvička	15-25 min: opakování starších choreografií	5-10 min: roztančení I	25-50 min: nová choreografie baladi	10-15 min: roztančení II	50-60 min: protažení
0-5 min: rozcvička	15-25 min: opakování starších choreografií						
5-10 min: roztančení I	25-50 min: nová choreografie baladi						
10-15 min: roztančení II	50-60 min: protažení						
POMŮCKY: magnetofon, blok, tužka, tablet							
VÝSLEDEK: Po rozpačitém a zdlouhavém začátku, kdy to vypadalo, že je nápad odsouzen k neúspěchu, se situace po tanečním víkendu otočila o 180 stupňů a podařilo se cíle dosáhnout s velkou radostí.							
EVALUACE:							
Kouč: Tento semestr jsem v hodinách neplnila funkci trenéra, ale facilitátora. Na samotné stavbě choreografie jsem se nepodílela, nechala jsem tanečnice, aby ji vytvořily samy. Moje role spočívala ve vytvoření kreativního prostředí, kde by se všechny ve skupině cítily komfortně natolik, aby vyjádřily svůj názor a nebály se si jej obhájit. Zajišťovala jsem také formální stránku věci, tedy dodání inspiračních videí, poskytnutí několika hudebních nahrávek a zapisování jednotlivých nápadů na choreografii, stejně tak jako zápis choreografie po každé hodině. Také jsme na začátku semestru skupině představila metodu GROW, s níž budeme pracovat.	Skupina: Úkolem skupiny tento taneční semestr bylo spolupracovat na vytvoření nové choreografie ve stylu baladi. Bylo zapotřebí, aby skupina komunikovala více než byla zvyklá. Skupina si na začátku musela stanovit cíl, diagnostikovat sama sebe a rozhodnout se, jakým směrem se vydá a na čem bude pracovat. K tomu jim pomohla teorie stanovení cílů podle metody SMARTER, k diagnostice potom SWOT analýza. Tvorba choreografie probíhala pomocí brainstormingu. Skupina v začátcích semestru byla pasivnější a bylo na ní vidět, že cíl vytvoření choreografie nevzala zcela za svůj. Taneční víkend nám však pomohl v pochopení a přijetí cíle a cíl byl splněn.						
Průběh, metody: V první půlce semestru, před tanečním víkendem, často docházelo k situaci, že jsme se novou choreografií příliš zdržely a na ostatní činnosti nezbyl čas, nebo že se naopak nepodařilo navodit atmosféru spolupráce a tak jsme místo nové choreografie dělaly něco jiného. Víkend na Malé Skále výrazně zasáhl do průběhu semestru. Před ním byla práce pomalá, tanečnice si nebyly jisté, co mají dělat a tak se jim do práce příliš nechtělo. Zlom nastal ve chvíli, kdy jsme na víkendu dostatečně vysvětlila mou vizi a podařilo se mi je pro nový způsob práce nadchnout. Splnění cíle a postavení choreografie tak vzaly za svůj vlastní cíl nejen na víkendu, ale i v hodinách následujících po něm.	Dosažené cíle: C1: Splněno s časovou rezervou díky mé změně strategie při komunikaci s tanečnicemi. Na tanečním víkendu jsem jim podrobně vysvětlila co a proč děláme a skupina následně cíl přijala za svůj vlastní. V návaznosti na taneční víkend došlo k nárůstu energie v hodinách vložené do stavby choreografie ze strany tanečnic a baladi jsme tak dokončily o týden dříve, než bylo původně v plánu.						

2.3.2 Diskuse

Kouč, skupina

Při přípravě na tento taneční semestr jsem si nebyla jistá, jakou formou nový styl vedení hodin tanečnicím představit. Nechtěla jsem, aby to braly pouze jako pokus, ale zároveň se mi nelíbila myšlenka, že bych jim styl koučování nepředstavila vůbec. Uchýlila jsem se tedy ke kompromisu, k nastínění vize, jak by to v hodinách mělo vypadat, ale podstatu koučování a úlohy facilitátora jsem s nimi neprobírala. Začátek byl tak rozpačitý, kdy já jsem si nebyla jistá, jestli postupuji správně a tanečnice nevěděly, jak na nový způsob vedení reagovat.

V první hodině jsme je požádala o vytvoření společného cíle pro tento semestr. Poprvé jsem použila systém koučovacích otázek, který byl pro všechny zúčastněné nový, ale po rozpačitém začátku, kdy nikdo nevěděl, co říct, velmi dobře napomohl pro stanovení cíle podle kritérií SMARTER. Pro diskusi jsem použila nestrukturovaný rozhovor, jehož výhodou je, že *umožňuje snadnější navázání kontaktu mezi tazatelem a respondentem, což může znamenat jeho bezprostřednější a upřímnější projev* (Chráska, 2007, s. 183).

Zaznamenaný rozhovor mezi koučem a skupinou při stanovní cíle

Kouč: Čeho konkrétně chcete v dalším semestru dosáhnout?

Skupina: No...chceme se naučit baladi styl.

Kouč: Jakým způsobem se ho naučíte?

Skupina: Tak asi vytvoříme novou baladi choreografii.

Kouč: Kdo ji vytvoří?

Skupina: No...my.

Kouč: Jako vy společně, nebo někdo konkrétní?

Skupina: Vytvoříme ji společně.

Kouč: Jak bude choreografie dlouhá?

Skupina: Maximálně tři minuty, podle hudby.

Kouč: A minimálně?

Skupina: Minimálně dvě a půl minuty.

Kouč: Jak poznáte, že je choreografie hotová?

Skupina: Až bude mít požadovanou délku a nenapadne nás nic, čím bychom ji mohly dál vylepšit.

Kouč: Na stupnici od 1 do 10, kdy 1 je nejméně a 10 nejvíce, jak hodnotíte náročnost vašeho úkolu?

Skupina: Iveta 7, Eliška 8, Majda 8, Lucka 9.

Kouč: Na stupnici od 1 do 10, kdy 1 znamená rozhodně ne a 10 rozhodně ano, jak reálně vidíte šanci, že se vám podaří uspět ve splnění cíle?

Skupina: Iveta 9, Eliška 8, Majda 8, Lucka 5.

Kouč: Lucko, co by ti mohlo pomoci, aby ti připadal cíl reálnější?

Lucka: Nevím, nikdy jsme tenhle styl netančily, přijde mi těžké vymyslet, co máme dělat.

Kouč: Co by ti pomohlo, abys načerpala inspiraci?

Lucka: Třeba nějaká videa.

Kouč: Dobře Lucko, když si představíš, že máte k dispozici desítky videí, na která se můžete dívat a čerpat z nich, jak reálně ti teď připadá dosažení cíle?

Lucka: Ted' tak 8.

Kouč: Pro všechny – do kdy bude choreografie postavená?

Skupina: Tak, abychom ji stihly zatančit na večírku na konci listopadu.

Kouč: Kolik potřebujete před večírkem času na trénink?

Skupina: Alespoň tak 6 lekcí, aby to vypadalo dobře.

Kouč: Dobře, choreografie bude tedy hotová nejpozději měsíc a půl před večírkem – kolikátého to je?

Skupina: Vychází to přibližně na 8.10.2014.

Kouč: Co všechno vám realizace tohoto cíle přinese?

Eliška, Majda: Naučíme se nový styl.

Lucka: Postavíme novou choreografii.

Iveta: Budeme se aktivněji účastnit vytváření choreografie, budeme na hodinách více přemýšlet.

Kouč: Jak budete zaznamenávat průběžné výsledky?

Skupina: Budeme nově přidané prvky každou hodinu zapisovat, abychom je do příště nezapomněly, jak se nám občas stává.

Kouč: Kdo to bude zapisovat?

Skupina: Můžeš to dělat ty?

Kouč: Dobře, já budu zapisovat nové prvky a dám k dispozici dostatek videí přes společnou zprávu na FB.

Cíl jsme tedy postavily následovně: *Středecní skupina kurzu břišních tanců v období od 2.7. 2014 do 8.10. 2014 společně vytvoří novou 2,5 – 3 minutovou choreografii stylu baladi tak, že se na jejím vytvoření budou aktivně podílet všechny tanečnice. Kouč bude zapisovat nově přidané prvky a dá tanečnicím k dispozici dostatek inspiračních videí.*

Dále bylo zapotřebí vytvořit SWOT analýzu, která měla odhalit slabé a silné stránky skupiny a pomoci tak nalézt směr, kterým by se její práce měla ubírat dál. Analýzu vytvořily tanečnice samy poté, co jsem jim vysvětlila, jak tento nástroj funguje, k čemu slouží a jak s ním pracovat. Vzniklá analýza obsahuje i problematiku aktivity a kreativity v hodinách, samy tanečnice si tedy uvědomují potřebu svůj vlastní potenciál rozvíjet a dále s ním pracovat.

SWOT analýza skupiny

Tabulka č.1

Silné stránky		Slabé stránky	
-jsme na sebe naladěné -tanec nás baví -když o něco jde, dokážeme zapracovat -máme dobré nápady na netradiční choreografie -máme osobní vztah k ostatním ve skupině -jako jediné v regionu tančíme širokou škálu stylů od klasického orient popu přes saidi, baladi, bollywood aj. a pracujeme se všemi dostupnými rekvizitami -v našem studiu tančí ženy od 6 do 70 let		-rozdílná taneční úroveň -občasná neochota jednotlivců trénovat slabá místa -nedodržování časového schématu -nízká aktivita v hodinách -neschopnost většiny improvizovat -spoléhání se při vystoupeních jen na Anču nebo na Ivetu – kdyby nebyla ani jedna, úroveň vystoupení by výrazně klesla	
Příležitosti vnitřní	Příležitosti vnější	Hrozby vnitřní	Hrozby vnější
-poptávka po lekcích -vytvoření dobré reklamy -aktivní hledání nových možností vystoupení: trhy, hrady, zámky, plesy... -další účast na soutěžích	-rostoucí poptávka po vystoupeních -navázání aktivní spolupráce s dalšími skupinami (letos celé léto spolupráce se skupinou Nordica na Sychrov festu)	-snížení počtu kurzistů -nejednota skupiny	-silná konkurence -nedostatečné kontakty s organizátory akcí

Hlavními body tedy byl rozvoj spolupráce a zvýšení podílu vlastního přínosu tanečnic na jednotlivých choreografiích. Nebylo tak zapotřebí upravovat cíl, který jsme vytvořily ještě před analýzou, protože koresponduje s vyhodnocenými daty.

Na vytvoření analýzy tak navázala další část hodiny, kde si tanečnice samy vybraly hudbu na následující choreografii. Po vzájemné shodě zvolily poměrně těžkou skladbu, pomalou, s různými rytmickými úseky náročnými na přechody. Ujasnily jsme si tedy cíl, kam chceme dojít a realitu, jak si stojíme právě teď. Třetí a čtvrtá etapa metody GROW, tedy Jaké mám možnosti? a Co konkrétně udělám? probíhala v hodinách zároveň, protože se tyto dvě části nedají při tanci dost dobře oddělit. Tvoření choreografie probíhalo pomocí *brainstormingu, tedy nejznámější metody pro rozvoj kreativních nápadů. Funguje na principu shromáždění myšlenek, které se zaznamenávají bez cenzury, bez komentáře a bez jakýchkoli omezení* (Klein, 2012, s. 88). Každá z tanečnic tak navrhla, jaké by mohlo být postavení a jaký prvek by se dal zařadit a poté vybraly ten, který je nejvíce zaujal a který vypadal nejlépe. Při první hodině jsme si pro inspiraci pustily i slíbená baladi videa, která byla po celý semestr k dispozici na sociální síti Facebook v uzavřené skupině.

Průběh, metody

Tento semestr se ze začátku dlouho nedařilo najít vyhovující tempo a systém práce v hodinách. Bylo to dáno tím, že tanečnice nejsou zvyklé, že by stavba choreografie byla plně v jejich kompetenci, navíc jsem tanečně nejpokročilejší z nich, Ivetu, požádala, aby se držela spíše zpátky. Iveta je totiž lektorka jako já a má tak s vytvářením choreografií bohaté zkušenosti. Nechtěla jsem, aby moji úlohu ve skupině převzal jeden člověk, protože zbytek tanečnic by to nikam neposunulo. Toto opatření bylo hodně znát právě ze začátku, ostatní účastnice se zjevně na Ivetu velmi spoléhaly a nikomu se nechtělo být v hodinách aktivní. Teprve s postupem hodin, když zjistily, že se Iveta drží zpět, se do tvorby choreografie začaly zapojovat všechny. Největší problémy byly s Luckou, která se velmi často stavěla v hodinách do opozice, aniž by přišla s konstruktivním návrhem. To potom vyvolávalo špatnou atmosféru v hodinách a napětí mezi tanečnicemi. Docházelo k tomu pravděpodobně proto, že Lucka špatně snáší, že je nejslabším článkem skupiny. Dokud byl ve skupině nováček, necítila se být nejslabší,

ale Majda jako poslední příchozí člen již Lucku v taneční výkonnosti překonala, navíc je jako osobnost velmi kreativní.

. Dokonce i Eliška, která vždy bývala v hodinách hodně pasivní, se začala aktivně účastnit diskusí a zlepšila se i tanečně.

Bohužel v půlce semestru to vypadalo, že je nová vize odsouzena k zániku. Tanečnice tvorba nové choreografie nebavila, a když na ni v hodinách došla řada, žádaly mě, jestli bychom ji nemohly vynechat a tančit něco jiného. Tanec jim prý přijde pomalý a nerytmický a nebaví je. Bylo nejspíše mojí chybou, že jsem pro nový přístup vedení vybrala tradiční styl tance, a ne jeho modernější pojetí. Po shlédnutí prvních videí se však styl všem líbil a tak mě nenapadlo, že by to mohl být problém. Ukázalo se však, že vhodnější by byla rytmičtější a známá hudba, než klasická orientální melodie. Díky tomu jsem se téměř smířila s tím, že po tanečním víkendu, který nám zasahoval do semestru v jeho polovině, buď choreografii dodělám sama, nebo že ji jednoduše opustíme. Taneční víkend, který probíhal v období od 29. - 31. 8. 2014, však výrazně zasáhl do průběhu tohoto tanečního semestru. Jak je totiž naší dlouholetou tradicí, opět jsme na konci prázdnin se středoevropské taneční partou vyrazily na společný víkend plný tance, tetování hennou, povídání a všemožného kreativního tvoření. Pro místo našeho aktivního odpočinku jsme zvolily stejně jako loni hotel Jizera na Malé Skále, protože nám vyhovuje jeho umístění, tamější ubytování i taneční prostor a v neposlední řadě tam jsou vstřícní i k mé veganské stravě. Tvůrčí atmosféře na tomto víkendu bezpochyby přispěl fakt, že jsem se rozhodla znovu a tentokrát důkladně osvětlit systém koučování, co a proč se pod tímto stylem vedení skrývá a co jím sleduji. Tanečnice tam poprvé pochopily význam mého počínání a v následné diskusi přijaly cíl vytváření choreografií prostřednictvím jich samých plně za svůj. **Na základě tohoto poznání jsem si uvědomila, že ani koučovací rozhovor, vytvoření SWOT analýzy a dodržení kritérií SMARTER při určování cíle nezaručí samo o sobě přijetí změny. Nejdůležitější je získat angažovanost tanečnic a jejich rozhodnutí přijmout cíl za svůj.** Víkend tak překonal svou energii veškerá naše očekávání a vrátily jsme se po něm plny elánu a nadšení do další práce. Viděla jsem, že mé tanečnice konečně pochopily, jak a s jakým cílem pracujeme a hodina, která následovala ve středu po víkendu, jen potvrdila správnost mého uvažování a rozhodnutí. Jen co jsme začaly pracovat na baladi, laxní atmosféra předešlých hodin byla pryč a energie proudila mezi

tanečnicemi stejně, jako na víkendu. Díky tomu se choreografie posunula z místa a nejen to, začala všechny bavit. **Najednou zněl jeden nápad přes druhý a na skupině byla vidět obrovská chuť a radost z práce.** Občas byly potřeba drobné zásahy ze strany kouče, pokud například byl vymyšlený prvek příliš fyzicky náročný, nebo naopak moc jednoduchý, ale nápad v něm se zdál být ten pravý. V tu chvíli jsem zařadila otázky typu: Nešel by ten samý princip uplatnit v jednodušším prvku? Jak jinak by šel ještě provést? až jsme se nakonec dostaly k finální podobě celé choreografie a to **týden před termínem, což se nám ještě ve skupině nikdy nepodařilo**, a s velkou radostí.

2.3.3 Závěr

Po rozpačitém začátku, kdy to vypadalo na neúspěch mojí vize, nám pomohl společně strávený víkend na Malé Skále. Na víkendu jsme pracovaly stejným stylem, ale vzhledem k času mnohem uceleněji než jednu hodinu týdně, celý koncept tak dostal smysl. Na začátku semestru nepomohlo ani nedostatečné vysvětlení z mojí strany, nakonec však choreografie byla úspěšně dokončena a to ne z donucení. Pro příště tak budu vědět, že je zapotřebí na začátku vše dostatečně osvětlit, aby bylo všem tanečnicím jasné, co a proč děláme.

2.4 Část třetí

2.4.1 Analýza

Kouč: Anna Zderadičková

Účastníci: tanečnice ze středečního kurzu břišních tanců – Iveta, Eliška, Majda, Lucka

Taneční techniky: pokročilá technika tance s voi

Metody: pozorování, rozhovor, koučovací otázky

Časová dotace: víkendový pobyt na hotelu Jizera na Malé Skále 29. - 31.8.2014

Pomůcky: magnetofon, voie, blok, tužka

Tato část je záznamem tanečního víkendu, který je podrobně popsán v evaluačním archu s popisem Choreografie třetí – nový přístup, který je v přílohách této práce. Tato část obsahuje shrnující evaluační arch tanečního víkendu.

SOUHRNNÝ EVALUAČNÍ ARCH TŘETÍ ČÁSTI choreografie třetí – nový přístup	
CÍLE: C1: Během tanečního víkendu v období 29. - 31.8.2014 tanečnice společně vytvoří a na jeho konci zatančí 2 minuty nové choreografie se dvěma voi. C2: Na konci tanečního víkendu budou tanečnice ovládat pokročilou techniku tance se dvěma voi.	
TANEČNÍ TECHNIKY: pokročilá technika tance s voi METODY: pozorování, rozhovor, koučovací otázky	
ČASOVÉ SCHEMA: Pátek: 16:00 – 18:00 trénink 16:00 - 17:00 příjezd 18:30 večeře 18:00 večeře 19:30 – 21:00 trénink 19:00 – 20:30 trénink Sobota: 8:00 – 9:00 snídaně 8:00 – 9:00 snídaně 9:30 – 12:00 trénink 9:30 – 12:00 trénink 12:30 oběd 12:30 oběd závěrečný rituál, rozloučení, odjezd 14:00 vystoupení na Sychrov festu	
POMŮCKY: magnetofon, voie, blok, tužka	
VÝSLEDEK: Taneční víkend s největším aktivním podílem tanečnic. Poprvé v historii naší skupiny se během něj podařilo postavit kompletně celou choreografii a ovládnout techniku tance s rekvizitou. Cíle se podařilo nejen naplnit, ale dokonce přesáhnout, což víkend staví na nejvyšší příčky mého hodnocení.	
EVALUACE:	
Kouč: Při přípravě na taneční víkend jsem se rozhodla, že má-li nová metoda uspět, je zapotřebí s ní tanečnice podrobně seznámit. Nechávat je napůl v nevědomosti se neukázalo být správným krokem. Pro novou choreografii jsem připravila výběr ze tří písniček a ke každé z nich taneční začátek, cca 10 vteřin, abychom mohly začít okamžitě tančit. Vymyšlení začátku totiž tanečnicím dělalo největší problém v minulé choreografii. Při tvorbě zbytku choreografie jsem opět působila jako facilitátor. Taneční víkend jsem také zajišťovala po stránce technické (příprava voiů, hudba, zázemí) a dbala na dodržování časového plánu.	Skupina: Na skupině byl po osvětlení teorie koučování a sdílení mé vize znát aha-efekt. Tanečnice poprvé měly možnost posoudit nový přístup jako celek, nikoliv jen jako mé činy v jednotlivých hodinách. Bylo znát, že konečně chápou a že jim mé představy přijdou nejen reálné, ale že by nás mohly jako celek posunout dál. Díky tomu z veškeré práce vyzařovala tvůrčí radost a kreativita a skupina sama posouvala jednotlivé tréninky dál. Nestačilo jim, že se přidaly na tréninku jenom dva prvky, hned měly nápady na další a stále se chtěly posouvat. Byla na nich vidět velká energie a chuť do práce po celý víkend.
Průběh, metody: Taneční víkend po pátečním úvodu probíhal ve velmi aktivním a tvořivém naladění celé taneční skupiny. Skupina se shodla na hudebním motivu a mnou postavený začátek přijaly za svůj a velmi rychle na něj navázal zbytek choreografie. Ze strany mě jako facilitátora nebylo potřeba výrazněji zasahovat. Občas byla diskuse živější a tak jsem dbala na to, aby měly možnost prosadit se se svý názorem i introvertnější tanečnice, ale jinak komunikace fungovala na velmi dobré úrovni. Postavení celé tří a půl minutové choreografie už v sobotu večer nikdo neočekával a všechny tak měly o to větší radost.	Dosažené cíle: C1: Splněno bez výhrad, postavena byla celá tři a půl minutová choreografie. C2: Splněno, tanečnice ovládly většinu pokročilých prvků s voi, tedy: jednotné kruhy před, za i vedle těla, protikruhy, osmičky vedle těla i nad hlavou, mlýn, sluneční kruh s osmičkami, spojení voiů dohromady.

2.4.2 Diskuse

Kouč, skupina, průběh, metody

Při přípravě na taneční víkend jsem se rozhodla, že odhodím veškeré zábrany a tanečnicím první večer dopodrobna vysvětlím, co a proč jsem se rozhodla změnit. Rozhodla jsem se, že je seznámím s koučinkem a jeho metodami a také se samotnou úlohou kouče a možnostmi koučovaných. Říkala jsem si, že nemám co ztratit, protože tak, jak jsem to zkoušela v hodinách, to nefungovalo.

První večer jsme se po večeri seznámily s novou rekvizitou, tedy voi. Voi je látková koule o velikosti tenisového míčku, naplněná rýží či luštěninami. Je v ní upevněn širší provázek, dlouhý cca 50 cm, na jehož konci je kožené očko. Tím se provlékne ukazováček a prostředníček a voi se točí. My jsme si zvolily 2 voie, na každou ruku jeden, které mají na spodním konci připevněny hedvábné pruhy látky cca 70x40 cm. Tyto závoje při točení vlají a vytváří tak iluzi osmiček, kol, nebo smyček, podle toho, jak se pohybují zápěstí. Je to rekvizita náročná na techniku, proto jsme si ji nechaly na víkend, během dvouhodinového semináře by bylo téměř nemožné ji ovládnout a pracovat s ní jednou týdně nemá smysl. Tanečnicím šla práce dobře, velmi rychle ovládly některé jednodušší prvky. Navíc ze zkušenosti vědí, že během přestávky si to takzvaně „sedne“ a půjde i to, co se zdálo být nemožné.

Po večerním tréninku jsme si sedly s tradiční vodní dýmku do společenské místnosti a já jim vysvětlila, proč jsem se rozhodla změnit vedení hodin. Že v hodinách vnímám velkou pasivitu a že bych byla ráda, kdyby se ony samy začaly cítit jako tanečnice a ne jen jako interpretky. Pro mě totiž síla tance nespočívá v dokonale provedených prvcích, ale ve svobodě projevu a možnosti být sama sebou, přesně taková, jaká jsem nebo jak se vidím. Vysvětlila jsem jim, proč jsem si k tomu vzala na pomoc právě koučink, že to je metoda, ve které spatřuji smysl. Žádný jiný způsob vedení totiž není zaměřen tolik na druhou osobu, jako právě tenhle a žádný jiný tolik nevychází právě z jednotlivých osobností. Proto jsem se tanečnicím svěřila se svou vizí, že nechci být už ten, koho budou slepě napodobovat, ale že se ze všech sil budu snažit pomoci jim najít cestu, na které každá z nich potká sama sebe, protože každá z nich je jedinečná a byla by škoda o to jejich taneční projev ochudit. Naši taneční skupinu si nepředstavuji jako jednoho vůdce a 4 kopie, ale 5 tanečnic, 5 osobností - každá nezapomenutelná a nenapodobitelná. Neznamená to, že každá bude tančit něco jiného,

budeme tančit jednu choreografii, ale výsledek bude jako mozaika. Dohromady jednotný celek, přesto každý dílek jiný, mající své místo v konečném obraze. **Na tanečnicích jsem viděla, že konečně pochopily, co a proč děláme a že se jim moje vize líbí a že ji berou za svou. Tento večer byl podle mě tím nejdůležitějším momentem, protože od té chvíle energie mezi námi dokonale proudila, a to nejen po zbytek víkendu, ale i v následujících hodinách.**

Druhý den jsme na ranním tréninku po společné shodě vybraly písničku, na kterou budeme novou choreografii stavět. Nakonec byl téměř všemi hlasy zvolen Arash, což jsem uvítala, protože se jedná o hudbu velmi veselou, živou a rytmickou a taková nejen navozuje dobrou náladu sama od sebe, ale navíc se snáze pamatuje a je jednodušší na ni choreografii stavět. Abych tanečnicím usnadnila nejtěžší krok vpravení se do choreografie, rovnou jsem dala návrh na začátek, který se ujal. Při známém stylu bych to neudělala, ale vzhledem k tomu, že tančíme s úplně novou rekvizitou a navíc vzhledem k velmi omezené časové dotaci jsem chtěla práci rozproudit hned od začátku a ukázalo se to být dobrým krokem. Začátek nám velmi pomohl z toho hlediska, že se bylo od čeho odrazit a skupina tak netápala v počátcích. Během dopoledního bloku tanečnice samy od sebe postavily další minutu nové choreografie, což pro všechny bylo příjemným překvapením. Čerpaly inspiraci z večer natrénovaných prvků a samy přicházely s tím, co by se dalo dál zařadit. Skutečnost, že skupinu neodradily od intenzivních tréninků ani modřiny, kterých každá z tanečnic brzy nasbírala celou řadu, mě příjemně překvapila. Voie váží cca 500 gramů jeden a po roztočení se stávají pro nezkušeného jedince vcelku nebezpečným nástrojem. Vzhledem k jednotlivým prvkům jdou rány nejčastěji do hlavy, do žeber nebo do zad, což sice není nijak nebezpečné, ale rozhodně velmi bolestivé. Vážnější zranění však naštěstí během víkendu nepotkalo nikoho.

Příjemnou, i když díky nutnému loučení trochu smutnou, vsuvkou bylo po sobotním obědě poslední vystoupení s rytíři ze skupiny Nordica na Sychrov festu, kde jsme celé léto pravidelně vystupovaly. Všechna veřejná vystoupení jsou pro naši skupinu přínosem a stejně tak tomu bylo i tentokrát. Po návratu byla na tanečnicích vidět radost a spokojenost z dobře vykonané práce a chuť pustit se do další. Díky tomu se nám povedlo poprvé v historii dokončit celou novou choreografii už v sobotu na večerním tréninku, což nikdo neočekával.

Neděle se nesla ve znamení tréninku, abychom tančily dané sekvence precizně do rytmu a **věděly jsme, že se nám podařilo to, co ještě nikdy – kompletně zvládnout novou rekvizitu a novou choreografii během jednoho víkendu.** Nálada v neděli odpoledne byla tak po tradičním rituálním zakončení nejpozitivnější ze všech víkendů, které jsme společně zažily.

2.4.3 Závěr

Použití koučovacích metod při tvorbě choreografie se v průběhu víkendového kurzu velmi osvědčilo. Nejdůležitějším momentem byla páteční diskuse, kdy tanečnice konečně pochopily, co a proč děláme. Pro příště tak vím, že je zapotřebí toto přesně definovat hned na začátku nové práce. Běžně zvládneme za víkend postavit maximálně 2 minuty a zbytek choreografie se dodělává na seminářích, tentokrát však spolupráce natolik fungovala, že tři a půl minutová choreografie byla v sobotu večer hotová a všechny jsme z toho měly velkou radost. Nejlepší na tom bylo, že to byla čistě práce tanečnic a bylo vidět, že ony si to uvědomují a jsou z toho nadšené. **Tvorba choreografie se stala jejich vlastním cílem, což byl hlavní důvod úspěchu.**

2.5 Zhodnocení jednotlivých způsobů vedení tanečních hodin

V prvním semestru byl pro výuku břišních tanců použit tradiční přístup, se kterým se můžeme setkat ve většině tanečních studií. Je založen na teorii, že tanečnice navštěvují kurz proto, aby se naučily techniku tance a aby po jeho skončení uměly zatančit choreografie, na kterých v hodinách pracovaly. Takový přístup je podle mého názoru vhodný pro začínající tanečnice, které se s orientálním tancem seznamují a které si osvojují základní kroky a dovednosti. Otázkou však je, co přinese tanečnicím pokročilým, které navštěvují kurzy 4 a více let. Taneční technika se dá vždy zlepšovat, ale obecně v tomto schématu můžeme říci, že tanečnice bude jenom tak dobrá jako její lektor. Tento postup mi nepřijde fér. Ačkoliv sama vím, že není lehké potlačit svou hrdost, správný lektor by se měl umět smířit s tím, že ho některý z žáků může předčit a měl by být schopen tuto skutečnost s pokorou přijmout. Jen tak může vnitřně rozvíjet sám sebe a být vyrovnanou osobností, kterou stojí za to následovat. Mě osobně se mnohem lépe tančí s člověkem, který mě podporuje a chce, abych svůj potenciál naplno

rozdělila než s tím, který mé schopnosti bagatelizuje nebo potlačuje ze strachu, že on sám přestane být tím nejlepším. Tento postup mi také připadá velmi krátkozraký, lektor, který se bojí konkurence totiž ochuzuje v první řadě sám sebe. Nejen že se připravuje o inspiraci od jiných osobností, ale blokuje také prostor pro výchovu nových lektorů z obavy, aby si nezaložili kurz vlastní a tím jej nepřipravili o klienty. Žádný lektor však nemůže tančit pořád a bez nástupce jeho studio stojí a padá společně s ním. Nejen že v případě své nepřítomnosti musí rušit hodiny, které by mohl vést někdo jiný, ale až on sám nebude chtít nebo moci učit, jeho studio zanikne.

První taneční semestr probíhal tedy tímto zavedeným způsobem. Tanečnice během něj rozvinuly svou dovednost tance s hůlkou, naučily se novou choreografii a vylepšily si taneční techniku saidi. Rozvoj fyzických schopností hodnotím tedy kladně. Co se rozvoje vlastní kreativity a iniciativy týče, ten byl díky použitému způsobu vedení hodin opomíjen. Během hodin jsem sice pravidelně zařazovala improvizací sekvence, kdy jsem tanečnice vyzývala k vedení skupiny, pokud však nechtěly, nenutila jsem je. Novou choreografii jsem podle očekávání tanečnic také vytvořila sama, takže vlastní invence z jejich strany nebyla nezbytná. Troufám si tedy tvrdit, že mě i tanečnicím byl tento semestr přínosem po fyzické stránce, ale nikoliv po stránce duševní. Tanec by však podle mě měl být o propojení těla i ducha, o pocitech, myšlenkách, víře a emocích vyjádřených tancem. Jen tak se může formovat osobnost tanečnice a jedině tak se může stát její taneční projev originálním a nezapomenutelným.

Druhý taneční semestr jsem se proto rozhodla vést naprosto odlišným způsobem od toho dosavadního. V jeho průběhu jsem aplikovala metodu koučinku, která mě zaujala svou myšlenkou, že výsledek nezávisí na potenciálu kouče, ale koučovaného. Nadchla mě představa, že bych mohla být ne tvůrcem, ale zprostředkovatelem a využít tak v hodinách nápady samotných tanečnic, což by přineslo úplně novou atmosféru. Tímto rozhodnutím jsem však také riskovala možnost, že tanečnice nebudou se změnou souhlasit, nebo že dokonce přestanou kurz navštěvovat. Ne každému vyhovuje iniciativní jednání, některé tanečnice si chodí do hodin odpočinout a představa, že by měly samy něco vymýšlet nebo tvořit, by je mohla odradit. Rozhodla jsem se tedy tento přístup aplikovat na střední skupinu tanečnic, která je nejpokročilejší co se tanečních dovedností týče, a zároveň je mi nejbližší osobnostně. S těmito ženami totiž nejsme pouze spolutanečnice, kolegyně nebo známé, jsme především kamarádky. A tak jsem si

byla jistá, že ke mně budou upřímné a zároveň, pokud by jim tento způsob práce neseseděl, pokusí se se mnou najít řešení situace a nepřestanou do kurzu chodit.

Začátky byly těžké, protože jsem sama neměla osobní zkušenost s koučováním z pozice kouče. Vodítkem mi tak kromě načtené literatury byla školení, která jsem absolvovala v rámci svého zaměstnání v bance, kde je koučovací přístup čas od času využíván. Mojí největší chybou se nakonec ukázal být fakt, že jsem tanečnice na začátku semestru nezasvětila do metody vedení, kterou jsem v hodinách aplikovala, nepřišlo mi to totiž nezbytné. Začátek semestru vypadal pozitivně, na první hodině se nám podařilo určit si cíl a vytvořit SWOT analýzu skupiny, stejně jako vybrat hudbu na novou choreografii. Dále hodiny pokračovaly sice pomalejším tempem, než jsem si představovala, choreografie se tvořila s obtížemi, ale přesto jsem byla přesvědčená, že je to z toho důvodu, že tanečnice nejsou zvyklé ji stavět samy a tak to nemůže jít stejně rychle jako kdyby byla předem připravená. Pochopila jsem, že je něco špatně ve chvíli, kdy na tanečnicích začala být vidět nechuť ve fázi hodiny, kdy se na nové choreografii pracovalo. Celou hodinu byla nálada pozitivní, ale jakmile jsme přešly na baladi, nálada klesla. Dokonce mě v jedné hodině Eliška poprosila, jestli bychom nemohly novou choreografii opustit a dělat místo ní něco jiného. Na zbytku skupiny bylo vidět, že s Eliškou souhlasí. V tu chvíli jsem pochopila, že moje vize nefunguje a že je zapotřebí něco změnit. Naštěstí po této hodině následoval taneční víkend na Malé Skále a já se rozhodla, že jej využiji pro nový začátek. Mojí hlavní chybou na začátku tohoto semestru bylo nejen dostatečné nevysvětlení nového přístupu, ale také výběr tanečního stylu baladi. S tímto stylem jako skupina nemáme zkušenosti, proto bylo pro tanečnice obtížné vymýšlet novou choreografii, když inspiraci pro prvky musely hledat ve videích a neměly je tak zvládnuté ani technicky. Jsem přesvědčená, že pokud bych zvolila klasický orient pop, který tančíme několik let, stavěla by se tanečnicím choreografie mnohem jednodušeji.

Tanečnímu víkendu je zasvěcena třetí kapitola praktické části této práce. Pracovaly jsme s využitím koučovacích metod stejně jako v části druhé, ale díky tomu, že se jednalo o celovíkendový taneční kurz, byla práce intenzivnější a ucelenější než v jednotlivých tanečních lekcích. Poučila jsem se z chyb, které jsem udělala na začátku druhého semestru a zvolila jsem pro víkendovou choreografii právě styl orient pop s rekvizitou. První večer jsem také tanečnicím podrobně vysvětlila, proč jsem se rozhodla

dlouhodobě zavedený přístup změnit a jak si představuji jejich podíl na dalším fungování lekcí. Bylo na nich vidět, že konečně chápou můj záměr. Nejdůležitější na tom však bylo poznání, že se jim má vize líbí a hlavně, že si ji samy představují a berou ji za svou. Tento moment vnímám jako ten nejdůležitější pro změnu fungování skupiny. Od tréninku, který následoval druhý den ráno, na nich totiž bylo vidět nadšení pro práci. Poprvé viděly samy sebe jako tvůrce a ne jako žáky a tento pohled jim otevřel možnosti, které si do té doby neuvědomovaly. Z jejich projevu bylo znát, že jsou svou novou rolí ve skupině nadšené a že se každá z nich chce podělit o nápady, jak by mohla být nová choreografie postavena. V těchto chvílích bylo mým úkolem diskusi směřovat tak, aby byla co nejefektivnější a zároveň v ní měly prostor pro vyjádření všechny tanečnice. Často se tak stávalo, že místo pokračování choreografie si tanečnice vymyslely úplně novou sekvenci, která se sice do té části písničky, na které jsme pracovaly, nehodila, ale rozhodly jsme se ji zapsat pro pozdější využití. I díky tomuto náhodnému stavění sekvencí se nám podařilo to, co bychom pokládaly před víkendem za nemožné. Vytvořit kompletně celou choreografii během tří tréninkových bloků. Tato skutečnost pozvedla již tak dobrou náladu do stavu euforie, který se přenesl i do hodin, které po tanečním víkendu následovaly.

Díky způsobu práce, který si tanečnice osvojily, a pro který se nadchly během tanečního víkendu, vypadala spolupráce v následujících hodinách kurzu naprosto odlišně než před víkendem. První hodina, která po něm následovala, byla sice mírně rozpačitá, protože při přechodu na choreografii baladi se vrátil známý pocit nechuti, o to větší překvapení pro všechny však bylo, že najednou i při ní energie plynula stejně jako na víkendu. Z fáze, kdy jsme na této choreografii pracovaly spíše z pocitu nutnosti, se tanečnice najednou dostaly opět do fáze tvůrčího nadšení. Baladi choreografii jsme tak dokončily pátou hodinu po tanečním víkendu, což bylo o týden dříve než byl původní plán. Skutečnost, že jsme vše zvládly dříve a navíc bez stresu, dodala skupině velkou energii a podpořila tak její soudržnost. Na konci tohoto semestru tak můžu říci, že se z naší skupiny stal výkonný a kvalitně fungující tým.

3 Program kurzu břišních tanců pro podporu kreativity tanečnic a pro zvýšení jejich aktivní účasti na tvorbě choreografií

3.1 Vstupní požadavky pro zpracování programu

Program je rámcově tvořen na jeden semestr o přibližně 12 lekcích. Na základě poznatků z této práce je podle mého názoru zapotřebí klást velký důraz na výběr vhodné skupiny, ve které bude tento program aplikován. Mělo by se jednat o skupinu tanečně pokročilou a zároveň také osobnostně soudržnou. U začínajících tanečnic je zapotřebí věnovat se nejprve rozvoji tanečních dovedností, vlastní kreativitu je vhodné samozřejmě nepotlačovat, ale intenzivněji na jejím rozvoji pracovat až u skupin, které mají osvojenou dostatečnou zásobu tanečních prvků. Pokud bychom totiž nový přístup ve vedení hodin aplikovali na tanečně nevyspělou skupinu, hrozí časté opakování jednotlivých prvků, což není divácky ani tanečně atraktivní. Také je zde velmi pravděpodobné, že se kouč bude muset věnovat správnému provádění tanečních pozic a práce nebude efektivní. Soudržnost skupiny je podle mého názoru zapotřebí z toho důvodu, že bude-li se jednat o skupinu s nevyjasněnými rolemi, může dojít k tomu, že jeden ze členů povýší sám sebe do role lektora a bude chtít skupinu řídit. Tuto skutečnost zbytek tanečnic nemusí přijmout a může tak dojít k neshodám ve skupině, což také může vést k narušení efektivity práce. Tento program jsem proto postavila pro skupinu tanečně pokročilou a vztahově vyváženou, roli kouče zastává lektor. Prvním krokem kouče by měl proto být pečlivý výběr skupiny, na kterou hodlá nový přístup aplikovat.

Dále je zapotřebí skupinu na nový způsob vedení hodin připravit a získat od ní zpětnou vazbu, zda s tímto krokem souhlasí. Pokud by byla proti, není možné s technikami koučování efektivně pracovat. Podle mého názoru je tedy vhodné realizovat úvodní hodinu s diskusí, kdy kouč představí skupině svou vizi, jak by mohla spolupráce pokračovat, techniku koučování a hlavně důvody, proč navrhuje tyto změny. V následné diskusi s ostatními členy skupiny by měl dbát na to, aby měla každá tanečnice prostor k vyjádření vlastního názoru. Skupina by v této fázi měla dojít k rozhodnutí, zda je pro nebo proti změně. Pokud je skupina pro, dalším krokem je podle metody GROW

stanovení cílů. Kouč by měl řízenou diskusí a za pomoci koučovacích otázek pomoci skupině vytvořit cíl tanečního semestru. Cíl by měl splňovat kritéria SMARTER, podpoří tak angažovanost tanečnic. Praktický příklad koučovacího rozhovoru při definování cíle je uveden v praktické části této práce, v kapitole 2.3.2 Diskuse ke druhé části. Když je cíl vytvořen, je zapotřebí se ujistit, že jej každý člen skupiny chápe a rozumí mu, a hlavně, že jej bere za svůj. V této fázi je zapotřebí ověřit u každého ze skupiny, jestli je cíl vnímán jednotně. Nepochopení cíle může zmařit veškerou snahu skupiny. Teorie použití tohoto nástroje je popsána v kapitole 1.6.1 První etapa – metoda SMART.

Po definování cíle následuje vytvoření SWOT analýzy skupiny. Kouč by měl skupinu tanečnic s tímto nástrojem seznámit a naučit je s ním pracovat. Analýzu by však měla vytvářet sama skupina a kouč by měl mít pouze úlohu facilitátora při diskusi. V tomto případě si totiž skupina uvědomí svá silná a slabá místa a sama navrhne, jak je posílit nebo odstranit. Toto uvědomění tak posiluje pocit soudržnosti se skupinou a přijetí společného cíle. Fázi vytvoření analýzy a definování cíle je možno otočit, výhodou je, že se cíl nemusí upravovat, pokud z analýzy vyplynou další skutečnosti, které nejprve nebyly zohledněny. Já však upřednostňuji jako první krok definování cíle a poté jeho případnou úpravu. Přijde mi logické mít vizi, kam chci dojít, dříve než budu rozebírat současnou situaci. Uspořádání těchto dvou fází je však na cítění kouče.

Pokud se tanečnice shodnou na aktuálním stavu skupiny a definování cíle, kam by se chtěly posunout, měl by je kouč seznámit se svou rolí v následujících hodinách. Měl by je upozornit, že postavení choreografie bude záležet pouze na jejich kreativitě a že on bude vždy přítomen, aby je podpořil nebo případně poradil, ale hlavní podíl práce bude na nich. Je zapotřebí, aby si tuto skutečnost tanečnice plně uvědomily a přijaly ji za svou, jinak bude práce neefektivní. Jako pomůcku je také možné v této fázi cíl napsat na papír formátu min. A2, který bude umístěn ve studiu tak, aby na něj bylo dobře vidět a tanečnice ho tak měly neustále na očích.

Naplánování úplně přesného schématu jednotlivých hodin dopředu není při tomto přístupu možné, vše záleží na tom, jak se skupina bude vyvíjet. Je vhodné zpracovat pouze rámcové schéma a postupně sledovat vývoj ve skupině a práce na choreografii. Důležité je citlivě reagovat na změny a facilitovat samostatnou práci skupiny. Pokud navíc začíná s novým tanečním stylem, je vhodné, aby kouč zajistil dostatek materiálů,

jako jsou například videa nebo hudba, aby tanečnice měly z čeho čerpat inspiraci. Kouč by se měl také v tomto případě ujistit, že je v silách tanečnic nový taneční styl zvládnout. Obecně je ale podle mě vhodnější pracovat se známým stylem tance, aby se proces tvoření nedostal do slepé uličky, jako se stalo nám.

V počáteční části semestru by měl kouč dbát na to, aby skupina co nejvíce pracovala pomocí brainstormingu a aby měly prostor pro vyjádření všechny tanečnice. V tuto chvíli by měla skupina generovat co největší množství nápadů a vybírat z nich ty, které by se mohly do hudebního motivu hodit. Pokud je jich více, zatančí skupina všechny varianty, z nichž si pak jednu vybere. Ve chvíli, kdy si skupina tento způsob práce dostatečně zautomatizuje, zaměří se kouč na to, aby byl brainstorming co nejefektivnější. Snaží se tak pomocí koučovacích otázek se skupinou dostat do fáze, kdy již nepadají návrhy na jednotlivé prvky (osmičky, kroužky, vlny apod.), ale kdy každý svůj nápad rozvine do krátké taneční sekvence dřív, než jej předloží ostatním. Díky tomu tak skupina začne tvořit choreografii efektivněji. Místo nápadů typu: „Mohly bychom tam dát nějaké osmičky.“, nebo „Můžeme se nějak dostat do řady.“, začnou vznikat konkrétní návrhy: „Mohly bychom zařadit osmičky horní na čtyři doby a na další čtyři se dostat pánevními kroužky do jedné řady.“ Kouč pro tuto fázi může použít konkretizující otázky typu: „Jaké přesně osmičky bys tam zařadila a na kolik dob? Jak si představuješ postavení v další sekvenci?“, jejichž použití je definováno v kapitole 1.6.4 Čtvrtá etapa – Co udělám?

V této fázi je již plně v silách skupiny choreografii dokončit. Kouč by měl dbát na to, aby v průběhu tvorby choreografie tanečnice nezapomínaly nahlížet na choreografii jako na celek a nesoustředily se pouze na vlastní úlohu v ní. Při tomto způsobu práce je zapotřebí, aby si tanečnice kontrolovaly provedení prvků navzájem a nebály se upozornit ostatní na chyby. Tuto úlohu v hodinách vedených tradičním způsobem má lektor, ale její delegace na samotné tanečnice posílí vztahy ve skupině a naladění se jedna na druhou, což je stěžejní pro finální vzhled celé choreografie. Kouč by pouze měl usměrňovat kritiku, je-li toho zapotřebí, aby poskytovaná zpětná vazba byla vždy míněna dobře a řečená laskavě. Nic nedokáže zničit soudržnost skupiny tak jako pocit, že se nad jednotlivce někdo povyšuje. Kromě toho by měl kouč dbát na naplnění cíle i z časového hlediska. Pokud tedy práce na choreografii jde pomalu a hrozí nesplnění cíle, měl by navodit diskusi na téma co v hodinách změnit, aby cíle bylo dosaženo.

V hodině, kdy byla choreografie dokončena (pokud by nezbyl čas, tak v té bezprostředně následující) je vhodné nějak společnou práci uzavřít. Protože není možné naplánovat pokaždé vystoupení k příležitosti vytvoření nové choreografie, může být tímto ukončením např. netradiční posezení s tanečnicemi. Při něm si skupina shrne, jaký byl cíl, jak se ho povedlo dosáhnout a poskytnou si s koučem navzájem zpětnou vazbu. Při tomto posezení si také skupina naplánuje cíle pro další semestr.

Při aplikování nového přístupu vedení hodin se mi dobře osvědčilo ponechání základního schématu hodin. V praxi to znamená, že kouč vede první část hodiny tak, jak jsou tanečnice zvyklé. Řídí tedy rozcvičku, roztančení i zopakování straších choreografií. Přibližně v polovině hodiny pak předá vedení samotným tanečnicím, které společně pracují na nové choreografii. Závěru hodiny, tedy protažení a ukončení hodiny, se opět ujme kouč sám. Tanečnice se tak uvolní a naladí na atmosféru taneční hodiny, což přispívá k větší efektivitě práce. Pokud se začne na nové choreografii pracovat ihned po roztančení, rozpraudění energie ve skupině trvá podstatně delší dobu, což ukázala hodina 20. 8. 2014.

3.2 Časové schéma hodin při použití nového přístupu vedení

Tabulka č. 2 – časové schéma lekcí

Čas	Fáze lekce	Kdo fázi vede
0 – 10 min	protažení	kouč
10 – 20 min	roztančení	kouč
20 – 30 min	zopakování starších choreografií	kouč
30 – 50 min	práce na nové choreografii	skupina
50 – 60 min	protažení, ukončení hodiny	kouč

3.3 Rámcový program tanečního semestru

Návrh časového rozložení programu je pouze orientační, záleží vždy na vývoji konkrétní skupiny. Kouč by měl také v každé hodině zapisovat prvky, které se tanečnice rozhodnou do choreografie zařadit, není-li na začátku semestru dohodnuto jinak. Předejde tak tomu, že do následující hodiny skupina zapomene, na čem se minule dohodla a musí tak celou sekvenci stavět znovu.

Základní myšlenky z diskuse se zde mohou opakovat, je však důležité kvalitní shrnutí všech zásadních postupů, aby byl program ucelený.

0. hodina

Příprava kouče, výběr vhodné skupiny.

Skupina by měla být dostatečně tanečně vyzrálá, aby tanečnice měly dostatečnou zásobu prvků a tvořená choreografie tak byla tanečně i divácky zajímavá. Ve skupině by také měly být ujasněné role. Tím kouč předejde větším neshodám při komunikaci a zajistí tak větší efektivitu práce.

1.hodina

Úvod k novému přístupu vedení hodin, definování cíle pomocí metody SMARTER, SWOT analýza skupiny , definování úlohy kouče a činností tanečnic v hodinách.

Metody: rozhovor, definice cílů podle kritérií SMARTER, SWOT analýza

Časová dotace: 90 minut

Tato hodina je zásadní pro dosažení úspěchu pro vedení hodin břišních tanců za použití koučovací metody. Kouč by měl tanečnicím vysvětlit, proč se rozhodl pro změnu vedení a čeho tím chce dosáhnout. Měl by jim vysvětlit základní principy fungování koučinku a seznámit je s rolí kouče a koučovaných. Následně je zapotřebí, aby dal v hodině prostor pro diskusi, kdy se tanečnice budou moci ke změně vyjádřit. Skupina by měla se změnou souhlasit, aby následná práce byla efektivní. Pokud se skupina rozhodne pro změnu, následuje určení cíle, který by měl splňovat kritéria SMARTER, aby přispěl k angažovanosti tanečnic v hodinách. Kouč by se měl se skupinou dohodnout na tom, v jakém stylu tanec vytvoří. Je zapotřebí také u skupiny celkově a u každé tanečnice zvlášť ověřit, jak chápou určený cíl. Pro úspěšnost práce je nezbytné, aby všechny tanečnice chápaly cíl stejně. Kouč by měl také zajistit, aby všechny tanečnice braly daný cíl za svůj a chtěly ho dosáhnout. Jakmile je cíl stanoven,

následuje vytvoření SWOT analýzy skupiny. Kouč by měl tanečnicím přesně vysvětlit, jak analýza funguje a proč se dělá. Skupina si tak sama uvědomí svá silná a slabá místa a bude vědět, na co se v hodinách zaměřit. Je vhodné cíl i SWOT analýzu ve studiu vyvěsit na viditelném místě, aby je tanečnice měly stále na očích. **V této úvodní hodině by měl kouč získat nadšení a angažovanost tanečnic pro realizaci změny a naplnění společně vytvořeného cíle. Samotné splnění kritérií SMARTER při definování cíle nezaručuje úspěch v jeho naplnění. Tanečnice se samy musí rozhodnout, že cíl je jejich osobní a skutečně ho chtějí dosáhnout.**

2.- 3. hodina

Tvorba choreografie pomocí brainstormingu, jehož účelem je vygenerování maximálního množství nápadů, které skupina aplikuje v praxi a následně si vybere ten nejvhodnější s ohledem na hudební motiv. Kouč zajišťuje prostor pro vyjádření všem tanečnicím ze skupiny.

Metody: pozorování, rozhovor, koučovací otázky

Časová dotace: 60 minut na každou lekci

V prvních hodinách tanečního semestru kouč seznamuje tanečnice s novým přístupem a dává jim dostatek prostoru, aby si na nový způsob práce zvykly. Učí je pracovat pomocí brainstormingu a dbá na angažovanost všech tanečnic ve skupině. Je zapotřebí, aby kouč zajistil, že se na práci podílí všechny tanečnice bez výjimky. Pokud se některá z nich nezapojuje, je vhodné s ní znovu probrat pochopení cíle, případně v rozhovoru zjistit důvod její pasivity. V hodině, která bezprostředně následuje po první, dá kouč skupině na výběr minimálně pět hudebních motivů ve stylu, na kterém se tanečnice v úvodní hodině shodly. Skupina si hlasováním vybere hudbu, na kterou bude nová choreografie tvořena.

Kouč musí dbát na to, aby při brainstormingu při vytváření choreografie byly vyslechnuty všechny nápady a návrhy. Na skupinu netlačí, nechá je volně pracovat a rozhodovat, i když to může trvat delší čas. Cílem je vygenerování co největšího množství nápadů, z nichž si skupina vybírá. Pokud je víc vhodných návrhů, vede kouč

skupinu k tomu, aby je zatančila všechny a vybrala ten, který se bude do hudebního motivu nejvíce hodit.

3. - 12. hodina

Tvorba choreografie pomocí brainstormingu, jehož účelem je vygenerování několika ucelených tanečních sekvencí, které skupina aplikuje v praxi a následně si vybere tu nejvhodnější vzhledem k hudebnímu motivu a celkovému naladění choreografie. Kouč zajišťuje prostor pro vyjádření všem tanečnicím ze skupiny, dbá na dodržování pravidel tvorby choreografie, jako např. náročnost prvků, tanečnost, rytmika a ucelenost choreografie. Dbá na celkový dojem, poskytování zpětné vazby mezi tanečnicemi, efektivitu práce, dodržování časového schématu. V poslední hodině je zařazeno ukončení a diskuse ohledně dalších plánů.

Metody: pozorování, rozhovor, koučovací otázky

Časová dotace: 60 minut na každou lekci

V této fázi kouč v hodinách dbá na efektivitu práce ve skupině. Při tvorbě choreografie se tak nespokojí s návrhy jednotlivých prvků vhodných pro další zařazení, ale koučovacími otázkami typu: „Jaké konkrétní provedení prvku bys tam zařadila a na kolik dob? Jak si představuješ postavení v další sekvenci?“, vede tanečnice k tomu, aby si svůj návrh představily a promyslely ho před tím, než jej nabídnou skupině. Díky tomu se tak choreografie netvoří po prvcích, ale po krátkých sekvencích. Práce je díky tomu efektivnější a podporuje představivost tanečnic. Kouč by měl dbát také na to, aby v průběhu tvorby choreografie tanečnice nezapomínaly nahlížet na choreografii jako na celek a nesoustředily se pouze na vlastní úlohu v ní. Při tomto způsobu práce by si tanečnice měly kontrolovat provedení prvků navzájem a nebát se upozornit ostatní na chyby. Kouč by měl zajistit, aby roli pozorovatele a kritika nepřevzala pouze jedna osoba, ale zapojily se všechny ze skupiny. Tanečnice se tak naučí vnímat ostatní při tanci, což je velice důležité pro celkovou souhru. Pokud tanečnice při tanci nestíhají kontrolovat celou skupinu najednou, může kouč určit, kdo koho bude pozorovat. Tanečnice se tak naučí soustředit se na dalšího člověka a postupem času i na celou

skupinu. Kouč by měl dbát na to, aby zpětná vazba tanečnic byla konstruktivní a řečena pozitivní formou. Díky tomu může udržet dobré naladění skupiny po celou hodinu i ve chvílích, kdy se objeví problémy. Úkolem kouče je také hlídat, aby skupina pracovala s poznatky ze SWOT analýzy a také aby byl cíl naplněn v daném termínu. Pokud je tempo práce nízké, otevře kouč diskusi co v hodinách změnit, aby byla práce efektivnější.

Poslední hodina tanečního semestru, kdy je choreografie dokončena, by měla mít slavnostnější nádech. Skupina se v ní ohlédne za společně odvedenou prací a vyhodnotí její přínosy a nedostatky. Kouč může pro navození netradiční atmosféry předem upozornit tanečnice a domluvit se s nimi na přinesení jídla či pití, či na posezení v jiném prostředí. Při této příležitosti je vhodné nejenom zhodnotit uplynulý semestr, ale naplánovat i činnosti pro ten následující. Cílem této hodiny je posílit pocit společné soudržnosti skupiny a pozitivně ji motivovat pro další práci.

4 Závěr

Cílem této práce bylo navrhnutí programu pro zvýšení aktivity a kreativity tanečnic při tvorbě choreografií v kurzu břišních tanců. Téma jsem zvolila z toho důvodu, že jsem v době, kdy byl čas bakalářskou prací zadat, tuto problematiku ve svých hodinách aktuálně řešila. Využila jsem tak informace a poznatky, které jsem během studia oboru pedagogika volného času získala, a tím tak obohatila teoreticky nabyté znalosti o praktickou zkušenost. Psaní této práce dalo tak mému studiu nový rozměr a opět mě utvrdilo v tom, že jsem zvolila obor pro mě nejen zajímavý, ale hlavně prakticky využitelný.

Návrh programu byl založen na použití koučinku, jehož vize mne při studiu velmi zaujala vzhledem k možnostem jeho pedagogického využití. Já osobně po napsání této práce, díky níž jsem alespoň nahlédla do tajů této metody, spatřuji v koučování potenciál mého osobního rozvoje. Mé povaze nejvíce vyhovuje samotná podstata koučování, kdy záleží jen a pouze na potenciálu koučovaného, čeho dosáhne, a je jedno, jakou cestu k cíli zvolí. Jakákoliv bude, bude to ta správná. Navíc, bude-li se člověk držet metody GROW, která je popsána v teoretické části této práce, je téměř nemožné sejít z cesty. Model GROW nám jasně ukazuje nejkratší cestu k nalezení cíle, proto byl základním stavebním kamenem mé práce.

Teoretická část se věnuje porovnání tradičního přístupu ve vedení kurzu břišních tanců a možnostem koučování tamtéž. Abych mohla ověřit teoretickou domněnku, že koučování může odhalit potenciál mých tanečnic a motivovat je ke zvýšení nejen aktivity v hodinách, ale i k rozvoji kreativní dimenze jejich osobností, bylo zapotřebí uvést teorii do praxe a tak vznikla praktická část této práce.

Abych měla materiál k porovnání současného stavu s možnými změnami, vedla jsem první semestr tohoto roku tradičním způsobem, a tak vznikla první choreografie saidi. Po vyhodnocení jsem styl mého vedení upravila v souladu s teorií koučování, a druhý semestr jsem tak pro tanečnice nebyla lektorem, ale koučem. Vzhledem k povaze změny a v důsledku mé nezkušenosti nešla tato část zpočátku zcela hladce. Předem jsem však věděla, že bych mohla vyvést nějaký obecnější závěr, nebude jedna zkušenost dostatečně vypovídající. Proto jsme za pomoci koučovacích metod s taneční skupinou nepostavily pouze jednu, ale hned dvě choreografie, druhou baladi a třetí orient pop s

voi. Tvorba třetí choreografie probíhala přibližně uprostřed druhého semestru na tanečním víkendu, který jsem využila pro důkladnou diskusi s tanečnicemi a získání jejich nadšení pro změnu práce na druhé choreografii. Při tvorbě třetí choreografie na kurzu jsem se poučila z počátečních chyb a byla si také mnohem jistější ve vedení skupiny, což se odrazilo i na konečném výsledku. Výrazně mi pomohla skutečnost, že jsme tuto choreografii tvořily souvisle a atmosféra tak nebyla roztříštěna týdenní přestávkou mezi hodinami. Tento taneční víkend celou skupinu posunul hodně kupředu, protože spolupráce fungovala ještě lépe, než jsem si představovala a výsledek byl ohromující. Během tří tréninkových bloků byla postavena celá choreografie a to bez mé pomoci, já se striktně držela úlohy facilitátora. Pracovní nasazení se navíc přeneslo do běžných hodin, takže jsme choreografii baladi, kterou jsme začaly v druhém semestru, dokončily během několika málo hodin a navíc týden před konečným termínem, což nikdo nečekal.

Díky úspěšnému ověření teoretických poznatků jsem na základě praktické zkušenosti sestavila program pro podporu aktivity a kreativity tanečnic v kurzu břišních tanců za použití koučovacího přístupu. Nejvíce mne na této práci těší skutečnost, že mnou vytvořený program již převzala Iveta, lektorka a majitelka tanečního studia, která podle něj začíná vést další kurz orientálních tanců.

5 Seznam použité literatury

- BIRCH, Paul. *Koučování v kostce*. Brno: CP Books, 2005. ISBN 80-251-0581-4.
- BŘEZINOVÁ, Ivona, ASENOVÁ, Ilona. *Tančící princezna: tance, recepty a líčení z Orientu*. Praha: Albatros, 2006. ISBN 80-000-1867-5.
- DAŇKOVÁ, Michaela. *Koučování: kdy, jak a proč*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4121-5.
- DEMBKOWSKI, Sabine, ELDRIDGE, Fiona, HUNTER, Ian. *7 kroků efektivního koučování*. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-1897-9.
- DOLPHINA. *Břišní tanec: Ladný pohyb pro krásu ženského těla a zdravé sebevědomí*. Praha: Ikar, 2005. ISBN 80-249-0605-8.
- GALLWEY, W. Timothy. *The inner game of tennis: the classic guide to the mental side of peak performance*. New York: Random House, 2008. ISBN 978-067-9778-318.
- HAYES, Nicky. *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-717-8763-9.
- HORSKÁ, Viola. *Koučování ve školní praxi*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2450-8.
- CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu – základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80247-1369-4.
- JOHNSON, David W., JOHNSON, Frank P. *Joining Together: group theory and group skills*. Boston [etc.]: Pearson Australia Group P/L, 2012. ISBN 978-013-2989-794.
- KLEIN, Zamyat M. *100 kreativních metod a her na semináře a workshopy*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4023-2.
- MEDLÍKOVÁ, Olga. *Lektorské dovednosti: manuál úspěšného lektora*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4336-3.
- MUŽÍK, Jaroslav. *Androdidaktika*. Praha: ASPI, 2004. ISBN 80-7357-045-9.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1679-9.
- ROSINSKI, Philippe. *Koučování v multikulturním prostředí: nové nástroje využití národních, firemních a profesních odlišností*. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-195-9.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: [obor v pohybu]*. Praha: Grada, 2007. ISBN 80-

247-1174-5.

SUCHÝ, Jiří, NÁHLOVSKÝ, Pavel. *Životní koučování a sebekoučování: klíč k pozitivním změnám a osobní spokojenosti*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4010-2.

WHITMORE, John. *Koučování: rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti: metoda transpersonálního koučování*. Praha: Management Press, 2005. ISBN 978-80-7261-209-3.

6 Seznam příloh

Příloha č.1 - 25: *Evaluační archy tanečních hodin*

Příloha č.26: *Fotodokumentace tanečních vystoupení s novými choreografiemi*

EVALUAČNÍ ARCH 9.4.2014 choreografie první – starý přístup	
CÍLE: C1: Tanečnice zatančí novou choreografií bollywood bez zrcadla. C2: Tanečnice zatančí šavlovou choreografií bez toho aniž by nějaká šavle spadla. C3: Tanečnice na konci hodiny budou umět první 4 prvky nové choreografie – hůlka.	
TANEČNÍ TECHNIKY: základní kroky stylu bollywood; pokročilá práce s šavlí – udržení na hlavě, udržení na prsou, pánevní shimmy s šavlí na hlavě, protoč na zemi se šavlí na hlavě, víření se šavlí na hlavě a na prsou; základy práce s hůlkou – vyhození, točení METODY: pozorování, rozhovor	
ČASOVÉ SCHEMA: 0-5 min rozvička 5-10 min roztančení I. 10-15 min roztančení II. 15-25 min nový bollywood	
25-40 min šavle 40-55 min hůlka 55-60 min protažení	
POMŮCKY: magnetofon, šavle, hůlky	
VÝSLEDEK: Pocitově velmi pozitivní hodina, ačkoliv tanečně spíše v průměru. Cíle sice byly splněny, ale většinou s výhradami. Pozitivně však hodnotím společné naladění v hodině.	
EVALUACE:	
Lektor: Volba dynamického roztančení se dnes osvědčila. Po celou hodinu se mi dařilo udržet skupinu aktivní a v pozitivní náladě, pouze je zapotřebí zaměřit se více na Lucku a více ji chválit než upozorňovat na chyby. V hodnocení synchronizace šavlové choreografie jsem dnes byla velmi mírná, vzhledem k tomu, že jsme se celý víkend věnovaly bollywoodu, soustředila jsem se hlavně na to, aby prvky byly prováděny správně. Je zapotřebí více zařadit Míšu do hodiny, protože většinu choreografií nezná a hrozí, že by ji to přestalo bavit. Ideální by byl přesun o pokročilost níž. V uvedení nové choreografie jsem dodržela plán a naučila první kroky stejně jako základní pohyby s hůlkou. Časový plán jsem dodržela.	Skupina: Skupina se dnes sešla kompletní a ve velmi dobré náladě z doznívajícího tanečního víkendu, kde chyběla jenom Míša. Komunikace byla po celou hodinu velmi uvolněná, aktivně spolupracovaly všechny tanečnice. Míša byla pasivnější než ostatní z důvodu neznalosti choreografií, Lucka špatně přijímala kritiku při šavlové choreografii. Bohužel u ní je zpětná vazba nejvíce zapotřebí, je až na Míšu pohybově nejslabším článkem celé skupiny. Největší problémy jí dělá most s dotykem šavle a břišní vlny. Slabina celé skupiny je v nesynchronních závěrečných otočkách. Základy práce s hůlkou šly všem dobře, vybraná písnička pro novou choreografii se líbí všem.
Průběh, metody: Komunikace se skupinou dnes byla na velmi dobré úrovni. Ačkoliv byla spíše neformální a většinou se téma netýkalo konkrétních choreografií, bylo dobré nechat tempo hodiny plynout a využít tak pozitivní atmosféru, která doznívala ze společně prožitého víkendu. Bylo zapotřebí dostatečně zapojit do hodiny i Míšu, která jako jediná na víkendu nebyla, aby si nepřipadala mimo kolektiv. Bohužel do kurzu přistoupila po 2 letech a nezná choreografie této skupiny a tanečně je o hodně slabší než zbytek. Slabým článkem je i Lucka, která i dnes negativně reagovala na zpětnou vazbu při tanci a je zapotřebí s ní komunikovat opatrně. Aktivita tanečnic dnes byla v lepším průměru, vlastní kreativita a invence bohužel žádná.	Dosažené cíle: C1: Splněno, i kdy choreografii tančíme příliš krátce na to, aby byla plně synchronní a bez chyb. C2: Splněno s výhradami, šavle z 5 opakování nespadla nikomu pouze jednou. C3: Splněno.
	Individuální cíle na příští hodinu: C1: Lektor se zaměří se zpětnou vazbou na Lucku, bude využívat pozitivní motivace. C2: Míša se aktivně zapojí do všech choreografií

EVALUAČNÍ ARCH 23.4.2014 (hodina 16.9. pro nemoc zrušena) choreografie první – starý přístup	
CÍLE: C1: Tanečnice zatančí 3 starší choreografie plně synchronně. C2: Tanečnice sesynchronizují konečné točky v šavlové choreografii za pomoci rozfázování prvku. C3: Tanečnice na konci lekce budou umět zatančit prvních 30 vteřin nové choreografie.	
TANEČNÍ TECHNIKY: pokročilé kroky stylu orient pop, rozfázování prvku otočka s prohozením vlasů, základy práce s holí	
METODY: pozorování, rozhovor	
ČASOVÉ SCHÉMA: 0-5 min: rozcvička 5-10 min: roztančení 10-15 min: Kuzu - Kuzu 15-18 min: Drum solo 19-22 min: Shakira - Whenever 22-30 min: šavle 35-55 min: hůlka 55-60 min: protažení	
POMŮCKY: magnetofon, šavle, hůlky	
VÝSLEDEK: Dnešní hodina byla po pozitivním začátku velmi napjatá. Bliží se vystoupení na Malé Skále a není tak možné tolerovat základní chyby. Navíc nebyly splněny 2 ze 3 cílů.	
<u>EVALUACE:</u>	
Lektor: Roztančení jsem dnes zvolila tradiční tribalové, napomohlo koncentraci. Zpětná vazba byla dnes z mé strany velmi přímá, není možné přehlížet chyby vzhledem k blížícímu se vystoupení. Celkově se mi dařilo tímto přístupem udržet koncentraci v hodině, pozitivní naladění ze začátku však nikoliv. Závěrečné otočky u šavlové choreografie jsem rozfázovala stejným stylem jako minule – zastavit, napočítat do dvou, plná otočka na tři-čtyři, prohození vlasů na pět-šest, počítat šest a znovu, dnes jsem dávala větší důraz na plynulost fází. Časově jsem dnes hodinu nezvládla, na novou choreografii nezbyl čas.	Skupina: Tanečnice přišly na hodinu v dobré náladě, kterou si udržely i během úvodního roztančení, chyběla pouze . Mírné napětí se objevilo z Lucčiny strany ve chvíli, kdy jsem ji opravila ve starších choreografiích a projevilo se silněji při opětovném vysvětlování rozfázování otoček u šavlí. Tvrdila, že jsme, předtím dělaly vše najednou, tedy otočku i prohození vlasů, ačkoliv tomu tak není. Tak to dělá jenom Eliška, která rozfázování nepochopila a ztrácí díky tomu stále rovnováhu. Diskusi napomohl až přímý zásah Ivety, která řekla, že to vypadá strašně a na vystoupení ani na soutěž s tím nemůžeme. Potom se skupina začla opět soustředit.
Průběh, metody: Nálada byla v dnešní hodině na začátku dobrá, ale postupem času se stávala čím dál napjatější. Lucka velmi špatně snáší kritiku a poznamenává tím náladu ostatních tanečnic. Bohužel není možné nedostatky přehlížet, pokud veřejně a za honorář vystupujeme a chystáme se na celorepublikovou soutěž. Komunikace tak dnes nebyla úplně pozitivní, na druhou stranu i tvrdší přístup může napomoci koncentraci, což dokázala Iveta, která si může dovolit říct to, co by lektor říkat neměl, tedy že to vypadá opravdu strašně a že si uděláme jenom ostudu. Po tomto prohlášení se všichni začli více snažit a poslouchat to, co jsem se jim snažila říct.	Dosažené cíle: C1: Splněno s mírnými výhradami, Lucka občas nejde stejně. C2: Nesplněno, otočky nebyly synchronní ani s rozfázováním. C3: Nesplněno z důvodu nedodržení časového plánu. Individuální cíle z minulé hodiny: C1: Nesplněno, Lucka na pozotovní motivaci nereflektovala a stavěla se do opozice. C2: Nesplněno z důvodu Mišiny absence.

EVALUAČNÍ ARCH 30.4.2014 choreografie první – starý přístup	
<u>CÍLE:</u> C1: Tanečnice budou umět propojit osmičky celého těla (hlava, ruce, hrudník, pánev). C2: Tanečnice zvládnou zatančit 40 sekund nové choreografie	
<u>TANEČNÍ TECHNIKY:</u> shimmy, osmičky pánevní a hrudní, hadí ruce, základy práce s holí <u>METODY:</u> pozorování, rozhovor	
<u>ČASOVÉ SCHÉMA:</u> 0-5 min: rozcvička 5-10 min: roztančení I. - shimmy 10-15 min: roztančení II. - osmičky 15- 40 min: hůlka 42-50 min : tribal 50-60 min: protažení	
<u>POMŮCKY:</u> magnetofon, hůlky	
<u>VÝSLEDEK:</u> Velmi příjemná a klidná hodina, kde cíle byly splněny. Jediný nedostatek vidím v mém hlídání časového plánu, bylo by zapotřebí jej důsledněji dodržovat.	
<u>EVALUACE:</u>	
Lektor: Dnes byl můj cíl jasný, pokročit s novou choreografií. Proto jsme se hodně soustředila na kvalitu prováděných prvků, obzvláště v základní části roztančení, bez kvalitního základu nelze stavět obtížnější prvky, vinou špatného postavení můžou tanečnice bolet záda. Koncentraci se mi dařilo udržet díky důslednosti ve známých věcech a nově zařazeným sekvencím, obzvláště v hůlkové choreografii. Bylo zapotřebí důsledně a nahlas počítat doby v nově prováděných prvních a nepěstovat tak špatné návyky od začátku, pomohlo také tančit bez hudby pouze na počítání. V nové sekvenci je jedna nerytmická část, která dělá potíže. Pokud je něco někomu nejasné, je lepší znovu vysvětlit celé skupině, než jednotlivcům. Časový plán o 5 min. nedodrženo, protažení pouze 5 min.	Skupina: Nálada na hodině dnes byla vzhledem k velmi vydařenému vystoupení na Malé Skále výborná. Skupina byla dnes v plném počtu a velmi dobře naladěna na práci, čehož jsme plně využily. Roztančení bylo náročnější s důrazem na kvalitu prvků, což skupina přijala dobře a soustředila se na provedení. Nové sekvence v hůlkové choreografii bylo zapotřebí vzhledem k jejich obtížnosti opakovat víckrát i bez hudby, ale skupina byla sama od sebe velmi koncentrovaná a snažila se vyjít vstříc. Mírně zaostávaly pouze Lucka s Míšou, ale rozdíly byly minimální. Rozdělení skupiny na dvě poloviny pro zrcadlo sekvenci proběhlo klidně a přirozeně, tanečnice jsou na podobná rozdělení zvyklé, nejslabší tanečnice navíc nejsou nikdy vpředu, aby se měly tzv. koho chytit.
Průběh, metody: Průběh dnešní hodiny byl velmi klidný a soustředěný na práci. Komunikace od začátku probíhala kladně, zpětná vazba od tanečnic veskrze pozitivní. Menší napětí se projevilo pouze při častějším opakování jednoho nestandardního prvku, který nezvládaly hlavně Lucka s Míšou. Osvědčilo se však nevysvětlovat prvek znovu konkrétně jim, ale celé skupině. Nikdo si tak nebral kritiku osobně a konforťace tak probíhala klidně. Klidná a pozitivní nálada tak přetrvala až do konce hodiny, kdy skupina odcházela příjemně unavená.	Dosažené cíle: C1: Splněno C2: Splněno, choreografii se podařilo několikrát celou zopakovat. Individuální cíle na příští hodinu: C1: Lektor se bude držet časového plánu.

EVALUAČNÍ ARCH 7.5.2014 choreografie první – starý přístup	
<u>CÍLE:</u> C1: Tanečnice zatancují synchronně starou i novou choreografií bollywood. C2: Tanečnice zvládnou zatančit novou choreografií s hůlkou, včetně minule přidané sekvence, v rytmu. C3: Lektor dodrží časový plán hodiny.	
<u>TANEČNÍ TECHNIKY:</u> tribal, pokročilé techniky bollywoodu, základy práce s holi	
<u>METODY:</u> pozorování, rozhovor	
<u>ČASOVÉ SCHÉMA:</u> 0-5 min: rozcvička 5-10 min: roztančení tribal 10-20 min: bollywood I. 20-35 min: bollywood II. - Aja Nachle 35-50 min : hůlka 50-60 min: protažení	
<u>POMŮCKY:</u> magnetofon, hůlky	
<u>VÝSLEDEK:</u> Dnešní hodina byla velmi pasivní bez nadšení pro vlastní tanec. Ačkoliv cíle byly splněny, můj pocit z hodiny není pozitivní, v hodině chyběla jakákoliv invence či entusiasmus ze strany tanečnic.	
<u>EVALUACE:</u>	
Lektor: Dnes pro mě nebylo snadné udržet skvělou náladu a aktivní přístup v hodině z důvodu velmi náročného dne v práci. V takovýchto dnech by bylo zapotřebí najít pro sebe krátký motivační rituál, abych naladila sama sebe pro další aktivitu a nepřenášela svou náladu na ostatní tanečnice. Snažila jsem se o vyplavení endorfinů pomocí rychlého tribaleového roztančení a zařazení obou bollywoodských choreografií, které máme všechny rády. V nové choreografii jsme se soustředila hlavně na správné rytmické provedení minule přidané sekvence. Časový plán jsem dnes dodržela.	Skupina: Tanečnice byly dnes v podobné náladě jako já, každá řešila nějaké osobní starosti. Eliška se soustředila na nadcházející cestu do zahraničí, Iveta měla nemocné děti... Ani přes mou snahu skupinu probudit se hodina nerozproudila. Celá dnešní lekce probíhala v atmosféře více soustředěné než nadšené, tanečnice samy nebyly aktivní. Zopakování nové sekvence bylo k překvapení všech bez větších problémů rytmus hudby si takzvaně „sedl“ a najednou to šlo téměř samo.
Průběh, metody: V dnešní hodině kurzistky velmi zrcadlily mě jako lektora. Vzhledem k tomu, že mi dnes z důvodu vyčerpání chybělo obvyklé absolutní nadšení, nepodařilo se ho probudit ani v tanečnicích. Iveta, která bývá obvykle téměř výhradně pozitivní, řeší nemocné děti a tak mi ani ta nepomohla s navozením aktivní nálady. Zpětná vazba od tanečnic dnes prakticky chyběla, vlastní invence co se víkendové bollywood choreografie týče, také.	Dosažené cíle: C1: Splněno s výhradami, nová choreografie nebyla synchronní, zapomínaly se prvky. C2: Splněno. C3: Splněno. Individuální cíle z minulé hodiny: C1: Splněno, časový plán byl dodržen

EVALUAČNÍ ARCH 14.5.2014 choreografie první – starý přístup							
<u>CÍLE:</u> C1: Tanečnice zatančí plně synchronně hůlkovou choreografií až po dokončené místo. C2: Tanečnice společně s lektorem stanoví program na letní večírek. C3: Tanečnice zopakují staré choreografie, které se budou tančit na večírku							
<u>TANEČNÍ TECHNIKY:</u> shimmy na bubnové rytmy, základy práce s holí, pokročilé kroky stylu orient pop							
<u>METODY:</u> pozorování, rozhovor							
<u>ČASOVÉ SCHÉMA:</u> <table> <tr> <td>0-5 min: rozcvička</td><td>35-45 min: práce na programu</td></tr> <tr> <td>5-15 min: roztančení - shimmy na bubny</td><td>45-55 min: starší choreografie</td></tr> <tr> <td>15- 35 min: hůlka</td><td>55-60 min: protažení</td></tr> </table>		0-5 min: rozcvička	35-45 min: práce na programu	5-15 min: roztančení - shimmy na bubny	45-55 min: starší choreografie	15- 35 min: hůlka	55-60 min: protažení
0-5 min: rozcvička	35-45 min: práce na programu						
5-15 min: roztančení - shimmy na bubny	45-55 min: starší choreografie						
15- 35 min: hůlka	55-60 min: protažení						
<u>POMŮCKY:</u> magnetofon, hůlky							
<u>VÝSLEDEK:</u> Dnešní hodinu hodnotím pozitivně jak z taneční tak komunikační stránky. Ačkoliv jsme nestihly vše, co bylo v plánu, skupina se dnes aktivně podílela na celém průběhu hodiny.							
<u>EVALUACE:</u>							
Lektor: Dnes jsme vzhledem k absenci dvou členek skupiny zavrhl pokračování v nové choreografii a rozhodla se zpracovat spíše na rytmiku a synchronizaci skupiny. K tomu dopomohlo úplně nové roztančení na rytmy bong a orientálních bubnů, kde bylo zapotřebí velkého soustředění skupiny na lektorovu improvizaci. Totot roztančení jsme neměla připravené předem a tak skupina musela flexibilně reagovat. Velký důraz jsme věnovala nové choreografii s hůlkou obzvláště na jednotlivé postavení rukou, hole a hlavy při provádění jednotlivých prvků, aby bylo opravdu dotažené precizně. Časový plán se mi nepodařilo dodržet z důvodu protažené diskuse o programu letního večírku.	Skupina: Z tanečnic se dnes účastnily pouze Iveta, Majda a Lucka, čehož jsme využily obzvláště v hůlkové choreografii, kdy ony tři tvoří levou stranu. Mohla jsem se tak soustředit na jejich kroky a odhalit nepřesnosti. Skupina dnes spolupracovala velmi dobře, aktivně se podílela na novém roztančení i odhalování slabin v již naučených prvních. Také diskuse ohledně programu na večírek byla živá a účastnily se jí všechny. Sice jsme nestihly zopakovat starší choreografie, ale zato se nám společně podařilo vymyslet kompletní rozpis na letní večírek, který se koná na konci června.						
Průběh, metody: Velmi dobře se osvědčilo netradiční roztančení na nové rytmy, bylo by dobře je zařazovat častěji. Skupina se dnes velmi dobře naladila na sebe i z toho důvodu, že jsme se mohla věnovat čistě levé části hůlkové choreografie a mohly jsme tak odhalit chyby, které vznikly zrcadlovým překlopením prvků. Komunikace dnes fungovala na dobré úrovni, díky čemuž jsme vytvořily konečnou variantu plánu na vystoupení k závěru tanečního roku. Skupina dnes aktivně spolupracovala ve všech ohledech a držela si zaujetí a dobrou náladu po celou hodinu.	Dosažené cíle: C1: Splněno. C2: Splněno. C3: Nesplněno z časových důvodů.						

EVALUAČNÍ ARCH 21.5.2014 choreografie první – starý přístup									
<u>CÍLE:</u> C1: Tanečnice zatančí obě choreografie bollywood synchronně. C2: Tanečnice zatančí šavlovou choreografií synchronně a bez chyb. C3: Tanečnice zvládnou zatančit hůlkovou choreografií včetně přidaného refrénu a osmidobové sekvence na ruce.									
<u>TANEČNÍ TECHNIKY:</u> pokročilé kroky stylu bollywood, pokročilá práce s šavlí, základy práce s holí									
<u>METODY:</u> pozorování, rozhovor									
<u>ČASOVÉ SCHÉMA:</u> <table> <tr> <td>0-5 min: rozcvička</td><td>25-40 min: šavle</td></tr> <tr> <td>5-10 min: roztančení I. - shimmy</td><td>40-55 min: hůlka</td></tr> <tr> <td>10-15 min: roztančení II. - osmičky</td><td>55-60 min: protažení</td></tr> <tr> <td>15- 25 min: bollywood I a II</td><td></td></tr> </table>		0-5 min: rozcvička	25-40 min: šavle	5-10 min: roztančení I. - shimmy	40-55 min: hůlka	10-15 min: roztančení II. - osmičky	55-60 min: protažení	15- 25 min: bollywood I a II	
0-5 min: rozcvička	25-40 min: šavle								
5-10 min: roztančení I. - shimmy	40-55 min: hůlka								
10-15 min: roztančení II. - osmičky	55-60 min: protažení								
15- 25 min: bollywood I a II									
<u>POMŮCKY:</u> magnetofon, hůlky, šavle									
<u>VÝSLEDEK:</u> Dnešní hodina byla ukázkovým příkladem, jak se dobrá nálada může v pár minutách otočit. Dnešní hodinu tedy hodnotím i přes příjemný a pozitivní začátek neutrálně až negativně, skupina odcházela nejednotná.									
<u>EVALUACE:</u>									
Lektor: Pozitivní naladění při příchodu na hodinu se mi podařilo předat ještě před začátkem lekce i ostatním tanečnicím, obzvláště Ivetě, se kterou se snadno naladím na stejnou vlnu. Naše nálada prokazatelně ovlivňuje i naladění zbytku skupiny, s čímž se dá velmi dobře pracovat. Dnes jsme se zaměřila na taneční roztančení a synchronizaci bollywoodu. Vzhledem k tomu, že jsem nedávno navrhla možnosu účast na mladoboleslavské soutěži orientálních tanců s šavlovou choreografií a tanečnice souhlasily, byla jsem dnes velmi pozorná k chybám jednotlivců. Novou choreografií jsem zařadila dnes v menší míře a i přes to se mi nepovedlo dodržet časový plán.	Skupina: Skupina dnes přišla v plném počtu a dobrém rozpoložení. Bollywood všechny baví a tak nebyl problém s mírnými opravami tanečnic. Konflikt se objevil při trénování šavlové choreografie, kdy jsem Luce navrhla, aby trénovala záklon do mostu i doma, když jí jednou týdně nestačí – jediná se nedotkne šavlí země, což rozbíjí celkový dojem. Lucka se na základě toho urazila, že jí to prostě nejde, i když trénuje každý den. Náladě nepomohlo ani to, že zbytek skupiny otevřeně prohlásil, že jí to nevěří, protože pokud jak tvrdí nemá problémy se zády, není možné, aby za 3 měsíce denního tréninku neudělala ani minimální pokrok. Na základě toho byl pak zbytek hodiny velmi rozpačitý.								
Průběh, metody: Začátek hodiny probíhal v pozitivní atmosféře, která ale zhoustla vinou nátlaku na preciznost prováděných prvků u šavlové choreografie. Lucka špatně přijímá kritiku a útočí potom na zbytek skupiny, což bere elán a zhoršuje náladu všech zúčastněných. Na druhou stranu všichni chápou, že je to nezbytné, pokud se chceme účastnit celorepublikové soutěže. Díky tomu se však komunikace zasekla a přibližně od půlky hodiny byla spíše jednosměrná, zpátky se ke mně jako lektorovi poté neodstávalo zpětné vazby a hodiny sklouzla k obvyklé pasivitě, což všechny mrzelo.	Dosažené cíle: C1: Splněno. C2: Nesplněno, chyby se stále objevují an těch samých místech (záklon, přetoč na zemi, závěrečné otočky s prohozením vlasů). C3: Splněno								

EVALUAČNÍ ARCH 28.5.2014 choreografie první – starý přístup	
<u>CÍLE:</u> C1: Tanečnice zatančí 3 starší choreografie bez zrcadla. C2: Tanečnice na konci lekce sesynchronizují závěrečné otočky za pomoci rozfázování prvku. C3: Tanečnice budou umět zatančit novou choreografií včetně nově přidaných prvků.	
<u>TANEČNÍ TECHNIKY:</u> základní kroky stylu orient pop, rozfázování prvku otočka s prohozením vlasů, základy práce s holí	
<u>METODY:</u> pozorování, rozhovor	
<u>ČASOVÉ SCHÉMA:</u> 0-5 min: rozcvička 5-10 min: roztančení 10-15 min: Kuzu - Kuzu 15-18 min: Drum solo	
19-22 min: Shakira - Whenever 22-30 min: šavle 35-55 min: hůlka 55-60 min: protažení	
<u>POMŮCKY:</u> magnetofon, šavle, hůlky	
<u>VÝSLEDEK:</u> Cíle byly v dnešní hodině úspěšně splněny, přesto ji jako celek hodnotím pouze průměrně. Hodina byla ze strany tanečnic pasivní a měla jsem tak potíže s udržením dobrého naladění. V hodině navíc nebyl dodržen časový plán.	
<u>EVALUACE:</u>	
Lektor: Od začátku hodiny se mi dařilo udržet vysoké pracovní nasazení, zopakovala jsem vše, co bylo v plánu, včetně starších choreografií bez zrcadla. V hodnocení tanečnic jsem nebyla objektivní z důvodu prevence špatného naladění ve skupině. Metoda rozfázování jednotlivých otoček v šavlové choreografii byla úspěšná, využila jsem techniku tanečních kroků na počítání bez hudby, poté rozfázování hudby do sekvencí a nakonec spojení hudby, počítání a tanečního kroku. V nové choreografii jsem dodržela plán přidání nových prvků. Musela jsme se dnes nutit do udržení pozitivní nálady z mé strany po celou hodinu. Nepodařilo se mi dodržet časový plán, hodina byla prodloužena o 10 minut.	Skupina: Skupina nebyla kompletní, chyběla Majda. Naladění při příchodu bylo přátelské, komunikace na dobré úrovni. Máme problém sjednocení se v závěru šavlové choreografie, skupina dnes aktivně pracovala na technice otoček, míra spolupráce byla dobrá. Při přidávání nové sekvence do hůlkové choreografie byla skupina pasivní, pouze opakovaly předtančené kroky. Vlastní kreativita chyběla, názory nebo připomínky nezazněly. Tanečně se hodina pohybovala v lepším průměru, naladěním byla průměrná a komunikačně podprůměrná, chyběla jakákoliv zpětná vazba z jejich strany.
Průběh, metody: Hodina byla dnes ze strany tanečnic velmi pasivní. Tanečně jsou na dobré úrovni, ale komunikace dnes byla velmi slabá. Dobré počáteční naladění se postupem hodiny měnilo v uzavřené neutrální prostředí. Vlastní aktivita tanečnic dnes zcela chyběla, ačkoliv pracovaly na tom, co jim bylo řečeno, z vlastní iniciativy nepadla dnes jediná konstruktivní připomínka nebo návrh. Bez zpětné vazby se tak nepracovalo dobře, rozhovor byl velmi jednostranný. Tanečně šly nově přidané prvky podle očekávání, Ivetě výborně, Elišce dobře a Luce pomaleji než ostatním.	Dosažené cíle: C1: Cíl splněn, choreografie byly bez zrcadla zatančeny bez problémů. C2: Cíl splněn s výhradami, otočky nebyly plně synchronní. C3: Cíl splněn, nově přidané prvky se podařilo úspěšně zařadit do stávající choreografie.
Individuální cíle na příští hodinu: C1: Lektor dodrží časový plán.	

EVALUAČNÍ ARCH 4.6.2014 choreografie první – starý přístup									
<u>CÍLE:</u> C1: Tanečnice zatančí šavlovou choreografií včetně plně synchronních závěrečných otoček. C2: Tanečnice na konci lekce budou umět hůlkovou choreografií včetně nově přidané sekvence.									
<u>TANEČNÍ TECHNIKY:</u> pokročilá technika tance s šavlí, pokročilá technika práce s hůlkou <u>METODY:</u> pozorování, rozhovor									
<u>ČASOVÉ SCHÉMA:</u> <table> <tr> <td>0-5 min: rozcvička</td><td>20-30 min: šavle</td></tr> <tr> <td>5-10 min: roztančení</td><td>30-55 min: hůlka</td></tr> <tr> <td>10-15 min: Alama</td><td>55-60 min: protažení</td></tr> <tr> <td>15-18 min: Halim</td><td></td></tr> </table> <u>POMŮCKY:</u> magnetofon, šavle, hůlky		0-5 min: rozcvička	20-30 min: šavle	5-10 min: roztančení	30-55 min: hůlka	10-15 min: Alama	55-60 min: protažení	15-18 min: Halim	
0-5 min: rozcvička	20-30 min: šavle								
5-10 min: roztančení	30-55 min: hůlka								
10-15 min: Alama	55-60 min: protažení								
15-18 min: Halim									
<u>VÝSLEDEK:</u> Ukázková hodina, kdy spolupráce tanečnic s lektorem fungovala na výbornou. Kromě toho se objevila i vlastní iniciativa tanečnic v otázce nástupu a podařilo se dodržet, a snad i překročit, plán hodiny.									
<u>EVALUACE:</u>									
Lektor: Dnes jsem na hodinu přišla s pozitivní energií do nové práce. Díky plánované účasti na soutěži jsme přidaly ještě tréninky v neděli, kde se věnujeme výhradně šavlové choreografii a výrazně tak opadl stres z toho, že ve středečních hodinách je málo času. Díky tomu jsem dnes šavle zařadila jen dvakrát pro zopakování a bylo dost prostoru pro hůlkovou choreografií. Pozitivní energii do práce se mi dařilo udržet po celou hodinu stejně jako vysoké pracovní nasazení. Měla jsem dnes z vedené hodiny výborný pocit a díky tomu jsme se mohla soustředit i na hlídání času, díky čemuž se mi podařilo plně dodržet časový plán hodiny.	Skupina: Ve skupině dnes chyběla Míša, která avizovala, že se nezúčastní ani letního večírku, snad se k nám po prázdninách vůbec vrátí. Zbytek tanečnic byl dnes od začátku ve výborné náladě, bylo vidět, že se všem přidanými tréninky ulevilo a že již nemají pocit, že se náš plán nedá stihnout. Nedělní tréninky dávají prostor na šavle, středeční zase na hůlku. Pozitivní atmosféra se držela po celou hodinu a skupina navíc výborně spolupracovala – samy tanečnice navrhly, abychom k šavlím udělaly nějaký působivý nástup, zapracujeme na něm v neděli. Do pokračování hůlkové choreografie se skupina pustila s nadšením a koncentrací, která byla na výsledku znát.								
Průběh, metody: Průběh dnešní hodiny byl velmi aktivní a kreativní již od začátku a to jak ze strany lektora, tak samotných tanečnic. Vědomí času navíc všechny uklidnilo a dalo tak prostor pro větší tah na branku. Zpětná vazba dnes proudla oběma směry, tedy od lektora k tanečnicím i obráceně, což mělo za následek velký kus dobře udělané práce. Nejen že se podařilo dodržet časový plán, navíc jsme hůlkovou choreografií i několikrát zopakovaly a poprvé začlo být vidět, jak by měla na konci vypadat. I Majda, která minule nebyla, se aktivně zapojila do tance a rychle tak dohnala zbytek skupiny. Celkově to byla plodná hodina s pozitivním nábojem.	Dosažené cíle: C1: Splněno. C2: Splněno. Individuální cíle z minulé hodiny: C1: Splněno, časový plán byl dodržen.								

EVALUAČNÍ ARCH 11.6.2014 choreografie první – starý přístup	
<u>CÍLE:</u> C1: Tanečnice zatančí šavlovou choreografií včetně nového nástupu. C2: Tanečnice rytmicky zvládnou nově přidanou sekvenci v hůlce.	
<u>TANEČNÍ TECHNIKY:</u> pokročilá technika tance s šavlí, pokročilá technika práce s hůlkou <u>METODY:</u> pozorování, rozhovor	
<u>ČASOVÉ SCHÉMA:</u> 0-5 min: rozcvička 5-10 min: roztančení I 10-15 min: roztančení II - shimmy	15-25 min šavle s nástupem 25-50 min: hůlka 50-60 min: protažení
<u>POMŮCKY:</u> magnetofon, šavle, hůlky	
<u>VÝSLEDEK:</u> Velmi soustředěná hodina s dobrým pocitem díky zvládnutí těžké části nové choreografie a díky velmi efektnímu nástupu k šavlové choreografii, který vymyslely samy tanečnice.	
<u>EVALUACE:</u>	
Lektor: Na dnešní hodině jsme měla v plánu co nejvíce pokročit s hůlkovou choreografií, protože nás čekala jedna rytmicky nějtěžších částí. Je to přechod o 1,5 doby, kdy se klepne koncem hole o zem a o rameno – se zvihem nohy a současným dropem, následuje přechod v osmičkách předních, hůl točí do rytmu směrem vzad a poté vinný krok vpravo – vlevo na 8 dob, hůl v natažených rukách dole, znovu opakujeme vinný krok, hůl jde za hlavu, po dokončení hůl upevňuji na hlavě a začínám vířit. Snažila jsem se zaměřit hlavně a rytmické zvládnutí sekvence spíše než na kvalitu provedení. Dobře se mi dařilo udržet soustředění tanečnic a dodržet i časový plán.	Skupina: Skupina až do konce prázdnin bude pokračovat bez Míši, což nás sice mrzí, ale skupina vnímá jako plus to, že se můžeme soustředit na reálné postavení, jaké bude při vystoupeních, na které by s námi Míša stejně nešla a mají pravdu. Nálada dnes byla příjemná i vzhledem k tomu, že nástup k šavli, který z větší části v neděli vymyslely samy tanečnice, se opravdu povedl. Díky tomu se tak tanečnice velmi dobře soustředily na nově přidanou, technicky velmi obtížnou sekvenci v hůlce a opravdu se snažily provádět prvky co nejpřesněji. Ačkoliv celkový dojem působí ještě nejednotně, v technice máme jasno.
Průběh, metody: Dnešní hodina měla soustředěný ráz s pozitivní náladou. Prospívá nám jak tanečně tak psychicky, když se před náročným úkolem scházíme i nad rámec běžných tréninků. Dnes byla zařazena velmi technicky, rytmicky i tanečně náročná část, vzhledem k tomu, že však tanečnice dávaly pozor a nenechaly se rozptýlit, probíhala spolupráce velmi dobře. Zpětná vazba šla opět oběma směry, což bylo pozitivní a umožňovalo nám to napravit nejasnosti. Nově přidání část sice nevypadala jednotně, to ale ani nebylo dnešním cílem, během jednoho tréninku se toho prakticky nedá dosáhnout.	Dosažené cíle: C1: Splněno. C2: Splněno s mírnými výhradami, rytmicky není nová část zvládnutá na 100%.

EVALUAČNÍ ARCH 18.6.2014 choreografie první – starý přístup	
<u>CÍLE:</u> C1: Tanečnice zatančí kompletní hůlkovou choreografii	
<u>TANEČNÍ TECHNIKY:</u> pokročilá technika tance s šavlí, pokročilá technika práce s hůlkou	
<u>METODY:</u> pozorování, rozhovor	
<u>ČASOVÉ SCHEMA:</u> 0-5 min: rozcvička 5-10 min: roztančení 10-15 min: šavle	
15-50 min hůlka – poslední opakování se natočí 50-60 min: protažení	
<u>POMŮCKY:</u> magnetofon, šavle, hůlky, foťák s video funkcí	
<u>VÝSLEDEK:</u> I přes splněný cíl hodiny byla tato lekce jednou z nejnapjatějších v naší společné historii. Nervozita a obavy byly znát na celé dnešní práci. Naplánovaného cíle bylo dosaženo, ale bez společné radosti a nadšení a s obavami, co bude příště.	
<u>EVALUACE:</u>	
Lektor: Vzhledem k tomu, že jsem si na celý tento semestr neudělala rámcový plán jednotlivých hodin dopředu a navíc díky neplánované účasti na soutěži jsem se dostala do skluzu s novou choreografií před letním večírkem. Dnes ji bylo zapotřebí komplet dokončit, abychom ji příště mohly celou zopakovat, soutěž je totiž tuto sobotu a večírek tu následující. Takže jsem dnes musela klást velký důraz na to, abychom se soustředily na hůlkovou, nikoliv na šavlovou choreografii jejíž trénink jsme v neděli uzavřely a do soutěže ji necháme odležet. Musela jsem dnes také klidnit napjatou atmosféru právě z nedělního tréninku a snažit se navodit co největší pocit soudržnosti.	Skupina: Atmosféra byla dnes podrážděná z neděle, kdy Lucka oznámila, že s námi na soutěž nepojede. Důvodem prý je, že nám to nechce zkazit. Všechny jsme na ni zůstaly jenom koukat. Iveta raději odešla do šatny, bylo vidět, že by nejradši řekla něco, co by se těžko bralo zpátky. Nakonec jsme situaci zvládly, ale byla to velká krize, která nám na jistotě rozhodně nepřidala. Na skupině bylo dnes vidět, že by raději celou hodinu trénovala šavle, a dalo práci přivést ji pokaždé zpět k hůlce, kde bylo zapotřebí udělat velký kus práce. Nakonec však skupina zvládla choreografii úspěšně dokončit. Poslední opakování jsme natočily na video, abychom si ji mohly doma připomenout i během týdne.
Průběh, metody: Průběh dnešní hodiny byl napjatý směrem k Lucce, protože její nedělní prohlášení vnímala celá skupina jako zradu. Na tanečnicích je vidět, že jí už nevěří a že cítí, že se na ni nemohou spolehnout. Na všech dnes byly vidět obavy, všechny přemýšlí o tom, jestli se Lucka bude vůbec snažit a jestli celá ta snaha nebyla k ničemu. Výsledek na sobotní soutěži bude, jak to tak vypadá, klíčový pro další fungování skupiny. Pokud vystoupení Lucka zbojkotuje jenom proto, aby nám mohla říct, že nám to říkala, obávám se, že skupina jako taková nepřežije. Z toho důvodu bylo dnes velmi těžké vyvolat v tanečnicích zájem o spolupráci a úspěšně dokončit hůlkovou choreografii. Nakonec jsme plán splnily, ale z dnešní hodiny neměl při odchodu nikdo dobrý pocit.	Dosažené cíle: C1: Splněno.

EVALUAČNÍ ARCH 25.6.2014 choreografie první – starý přístup	
<u>CÍLE:</u> C1: Tanečnice zatančí všechny choreografie, se kterými budeme vystupovat, bez zrcadla. C2: Tanečnice na konci hodiny budou umět zatančit kompletní hůlkovou choreografii bez zrcadla.	
<u>TANEČNÍ TECHNIKY:</u> pokročilé kroky stylu orient pop, pokročilá technika práce s hůlkou <u>METODY:</u> pozorování, rozhovor	
<u>ČASOVÉ SCHÉMA:</u> 0-5 min: rozcvička 5-10 min: roztančení 10-15 min: Shakira – Whenever 15-20 min: Drum solo 20-25 min: bollywood starý 25-50 min hůlka 50-60 min: protažení	
<u>POMŮCKY:</u> magnetofon, hůlky	
<u>VÝSLEDEK:</u> Radostí nabitá hodina s novou vizí do další práce. Atmosféra byla skvělá, cíle hodiny naplněny a všichni odcházeli domů s výborným pocitem, jednoznačně kladně hodnocená hodina.	
<u>EVALUACE:</u>	
Lektor: Dnešní hodinu jsem pojala velmi zlehka – žádný stres, prostě si to co nejvíce užít. Na soutěži minulou sobotu jsme totiž vybojovaly 3.místo s úžasnou zpětnou vazbu od poroty a bylo tak vidět, že naše práce a tréninky navíc měly opravdu smysl a že se to vyplatilo. Třetí místo nikomu nevadilo, protože porota nám řekla, že choreografie je divácky velmi atraktivní, velmi technicky náročná a výborně zvládnutá a že nejsme umístěny výš jenom z toho důvodu, že nám technické prvky převažují nad těmi tanečními, což se v hodnocení taneční soutěže muselo nějak odrazit. Víme tak, co vylepšit na stavbě choreografie pro příště. Proto jsme dnes nechala hodinu plynout volně podle časového plánu bez nátlaku.	Skupina: Nálada skupiny byla pochopitelně skvělá a tanečnice si ji udržely od začátku do konce. Zopakovaly jsme vše, co bylo potřeba a nikomu nevadilo, že všechny choreografie nejsou úplně precizní, všichni tančí s vědomím, že na letním večírku budou jen příbuzní a kamarádi, jednoduše lidé, kteří ocení naši snahu a nevyžadují dokonalost. Tanečnice navíc slíbily, že se na hůlkovou choreografii doma podívají několikrát na video, aby si ji před sobotou připomněly. Atmosféra se po sobotě hodně uvolnila, protože Lucka opravdu dělala co mohla a nejen ona, ale my všechny a tak se podařilo opět obnovit pocit soudržnosti skupiny a krize je tak snad úspěšně za námi.
Průběh, metody: Průběh dnešní hodiny byl velmi volný, na všech byla vidět radost z dosaženého úspěchu. Díky tomu byla hodně znát chuť do další práce a nebylo tak zapotřebí lekci usměrňovat, samy tanečnice chtěly vše před večírkem zopakovat, chtěly všem ukázat, že my jsme ty nejlepší a i když všechno nevyšlo úplně perfektně, obzvláště v nové hůlce, samy slíbily, že se na ni ještě několikrát podívají, aby i sobotní výsledek byl co nejlepší. Dnešní hodinu jsme zakončily lahví šumivého vína naoslavu a rozcházely se úplně spokojeně těšíce se na sobotu.	Dosažené cíle: C1: Splněno. C2: Splněno.

EVALUAČNÍ ARCH 9.7.2014 (hodina 2.7. po dohodě zrušena) choreografie druhá – nový přístup	
<u>CÍLE:</u> C1: Tanečnice si stanoví společný cíl podle metody SMARTER. C2: Tanečnice společně s koučem vytvoří SWOT analýzu skupiny C3: Tanečnice vyberou hudbu na novou choreografii stylu baladi.	
<u>TANEČNÍ TECHNIKY:</u> pokročilé kroky stylu orient pop, gypsy a bollywwod, základy stylu baladi <u>METODY:</u> první a druhá etapa modelu GROW: model SMARTER pro stanovení cílů, SWOT analýza; pozorování, rozhovor	
<u>ČASOVÉ SCHEMA:</u> *předem avizované protažení lekce o cca 1 hodinu 0-5 min: rozcvička 5-10 min: roztančení 10-20 min: Halim, Gypsy 20-35 min: nový bollywood	
35- ? min: diskuse o cílech, SWOT analýza, výběr hudby – použití tabletu pro shlédnutí pár baladi videí	
<u>POMŮCKY:</u> magnetofon, čtvrtka A2, fixy, tablet, blok, tužka	
<u>VÝSLEDEK:</u> Plodná hodina, kdy jsem stihly vše, co bylo naplánováno. Vize nového přístupu byla přijata kladně, i když je na tanečnicích vidět, že úplně přesně nevědí, co od toho očekávat.	
<u>EVALUACE:</u>	
Kouč: Dnes jsem na hodině představila nový styl vedení kurzu, i když jsem přesně nedefinovala metodu koučování, kterou budu používat. Chci, aby vedení hodin bylo přirozené a nevznikl pocit, že jde jen o nějaký pokus. Mým cílem je, aby se tanečnice samy rozhodly, že chtějí být při hodinách aktivnější a rozvíjet tak své taneční schopnosti a kreativitu. Chtěla jsem dnes po nich, aby si samy definovaly cíl, kterého chtějí v příštím semestru dosáhnout a také aby mi pomohly vytvořit SWOT analýzu, která nám pomůže v realizaci našeho cíle. Dále jsem použila připravená videa stylu baladi, aby si tanečnice snáze mohly vybrat hudbu a měly z čeho čerpat při tvoření začátku choreografie	Skupina: Skupina přijala nový přístup ve vedení lekcí celkem klidně, zatím je na nich vidět že nevědí, co od toho očekávat. Při stanovení cílů spolupracovaly, debata byla aktivní, nikdo se nevyhýbal odpovědím ani činnost nebojkotoval. Reakce tanečnic odpovídaly jejich tanečním schopnostem a zkušenostem, bylo znát, že Iveta je nejpokročilejší a že Luce se nejméně do nového přístupu chce, přesto se všechny snažily a atmosféra hodiny tak byla příjemná. I při tvoření SWOT analýzy se aktivně zapojovaly všechny a bylo vidět, že je nová činnost celkem baví. Shodly na hudbě, která je podle mě sice hodně náročná, ale byla zvolena jendohlasně. Dokonce se skupina dohodla i na postavení a na prvních krocích.
Průběh, metody: Dnešní hodina probíhala v příjemné atmosféře i díky povedenému letnímu večírku předminulou sobotu a díky novým a neznámým dnes zařazeným aktivitám. To, že jsme probíraly téma silných a slabých stránek skupiny nám hodně pomohlo v definování dalších kroků a posunulo nás to dál. O zvýšení vlastní invence nejprve sice nepadla při tvoření analýzy zmínka, stačilo však nadhodit nově stanovený cíl a i tento bod se v analýze objevil. Při výběru hudby se tanečnice jednoduše rozhodly pro rytmicky náročnou, ačkoliv podle mého názoru až moc, skladbu a rovnou vymyslely první kroky. Sama bych pro nový styl volila něco jednoduššího, ale výběr byl na nich. Pro inspiraci jsem pustila první videa.	Dosažené cíle: C1: Splněno: Střední skupina kurzu břišních tanců v období od 2.7. 2014 do 8.10. 2014 společně vytvoří novou 2,5 – 3 minutovou choreografii stylu baladi tak, že se na jejím vytvoření budou aktivně podílet všechny tanečnice. Kouč bude zapisovat nově přidané prvky a dá tanečnicím k dispozici dostatek inspiračních videí. C2: Splněno. C3: Splněno.

EVALUAČNÍ ARCH 16.7.2014 choreografie druhá – nový přístup	
<u>CÍLE:</u> C1: Tanečnice samy vytvoří další část nové choreografie baladi.	
<u>TANEČNÍ TECHNIKY:</u> pokročilé kroky stylu orient pop, pokročilá technika práce s holí, základy tanečního stylu baladi	
<u>METODY:</u> pozorování, rozhovor	
<u>ČASOVÉ SCHÉMA:</u> 0-5 min: rozcvička 5-10 min: roztančení 10-20 min: hůlka 20-55 min: vlastní tvorba tanečnic – baladi 55-60 min: protažení <u>POMŮCKY:</u> magnetofon, blok, tužka	
<u>VÝSLEDEK:</u> Neutrální hodina bez velké aktivity, tvořily se nové role ve skupině, ale s choreografií se výrazněji nepokročilo. Jako kouč jsme si navíc nevěděla rady, jestli zasahovat nebo nikoliv.	
<u>EVALUACE:</u>	
Kouč: Dnes jsem na začátek zařadila živější rytmy na rozhýbání, máme léto a tak se latino styl hodí, navíc jsem chtěla podpořit taneční naladění ve skupině. Do samotného průběhu stavění nové choreografie jsme se snažila nezasahovat, holky si samy potřebovaly určit role ve skupině a tak by bylo moje vměšování se nežádoucí. Celkově práce probíhala pomalu a já jsem nevěděla, jestli mám zasahovat otázkami nebo ne, nakonec jsme hodinu prostě nechala plynout a když už na nich bylo vidět, že toho mají dost, zařadila jsme na konec ještě dvě starší choreografie, abychom se aspoň trochu rozhýbaly.	Skupina: Naladění při příchodu na hodinu dnes bylo v neutrálním tónu, živější roztančení skupinu trochu rozproudilo. Při práci na nové choreografii bylo vidět, že skupina neví, jak se vyrovnat s novou rolí. Ivetu jsem navíc minule poprosila, aby nepřebírala mou roli lídra a nestavěla choreografii za ostatní. Takže i ta dnes jen přednesla svoje návrhy a pokud se nechytily, nebojovala za ně jako obvykle, ale nechala je být, což zbytek skupiny překvapilo. Celkově trvala práce velmi dlouho, nicméně nakonec se shodly aspoň na kousku. Postavení tedy do šipky, na první dobu Iveta nohu stranou, hlavu stranou, na třetí dobu já s Majdou to samé, na pátou Eliška s Luckou, hadí ruce, kroužky vnějším bokem, vnitřní ruka k hlavě, vnější kroužky k boku, přechod do spodních osmiček.
Průběh, metody: Začátek nové tvorby byl dnes trochu rozpačitý, na skupině bylo vidět, že si není jistá tím, co a jak má vlastně dělat. Moc tomu nepomohlo ani to, že jsem se rozhodla zasahovat co nejméně, aby si ve skupině ujasnily vlastní role a rozhodovaly se samy. Možná by bylo lepší jim příště pomoci a otázkami je navést k dalším variantám nebo konečným rozhodnutím. Nálada dnes byla v průběhu celé hodiny víceméně neutrální, větší aktivita se dnes neobjevila. Na konec hodiny jsme tak zařadila alespoň starší choreografie na rozhýbání, teď se navíc dva týdny nevidíme kvůli dovoleným, které jsme si naštěstí jako zázrakem vzaly téměř všechny ve stejném termínu.	Dosažené cíle: C1: Splněno, i když byl vytvořen jen velmi krátký kus.

EVALUAČNÍ ARCH 6.8.2014 (23.7.2014 a 30.7.2014 hodiny zrušeny z důvodu dovolených) choreografie druhá – nový přístup	
<u>CÍLE:</u> C1: Tanečnice samy vytvoří další část nové choreografie baladi.	
<u>TANEČNÍ TECHNIKY:</u> pokročilé kroky stylu orient pop, pokročilá technika práce s holí a šavlí, základy tanečního stylu baladi <u>METODY:</u> pozorování, rozhovor, koučovací otázky	
<u>ČASOVÉ SCHÉMA:</u> 0-5 min: rozevíčka 5-10 min: roztančení 10-20 min: hůlka 20-30 min: šavle 30-55 min: vlastní tvorba tanečnic – baladi 55-60 min: protažení <u>POMŮCKY:</u> magnetofon, šavle, hůlky, blok, tužka	
<u>VÝSLEDEK:</u> Volná, povídavá hodina bez pracovního nasazení. Po dovolené nemělo smysl tanečnice do něčeho tlačit, tak jsme si jen užily přítomnost těch ostatních a zatančily si pro radost.	
<u>EVALUACE:</u>	
Kouč: Na dnešní hodinu jsem přišla v dobré náladě z dovolené a s očekáváním, jak se hodina bude vyvíjet. Na začátek jsem zařadila choreografie, se kterými vystupujeme s rytíři na Sychrově a pak jsem nechala volný průběh novému baladi. Dnes jsem se snažila tanečnice dostat dál otázkami jako: Jak jinak by to ještě bylo možné? Co byste na tom kroku mohly upravit? Aby měly na výběr z více variant jednotlivých kroků. Protože však všechny byly čerstvě po dovolené, nedařilo se mi je ani tímto dostat do aktivnějšího režimu. Netlačila jsem tedy a nechala to být, zatančily jsme si jen trochu latina a shimmy na závěr.	Skupina: Tanečnice dnes přišly v dobré náladě z dovolených a atmosféra tak byla příjemná od začátku hodiny. Radost měly také z toho, že vystoupení s rytíři na Sychrově vyšlo a budeme tam tak tančit minimálně každý víkend, někdy i ve všedních dnech. Při tvorbě nové choreografie na nich bylo vidět, že se jim moc pracovat nechce, že jsou po dovolené ještě v takovém volnějším režimu. Přidaly tedy na Ivetin jen jeden prvek a to otočku s prohozením vlasů s následnou hagolou vpřed a prsními důrazy na každou 4 dobu do jedné řady. Zakončení hodiny shimmy a latinem se ukázalo jako dobrá volba, živé rytmy jen posílily atmosféru léta.
Průběh, metody: Dnešní hodina byla spíše vyprávěcí než pracovní, všichni toužili sdílet s ostatními zážitky z dovolených, takže byl průběh lekce velmi uvolněný. Při práci na baladi bylo vidět, že na to tanečnice nejsou ještě po dovolené připravené a tak bylo myslím dobrým krokem nechat to pro tentokrát být. Aktivnější byla pouze Iveta, ostatní návrh prakticky bez výhrady přijaly a ani otázky, co by se dalo udělat jinak apod. Je nepřiměřené, aby se více zamyslely. Hodinu jsem tedy ukončila taneční improvizací.	Dosažené cíle: C1: Splněno s výhradami, část nové choreografie sice byla utvořena, ale pouze díky Ivetě, ostatní tanečnice se nezapojily. Individuální cíle na další hodinu: C1: Do tvorby nové choreografie se zapojí všechny tanečnice.

EVALUAČNÍ ARCH 13.8.2014 choreografie druhá – nový přístup	
<u>CÍLE:</u> C1: Tanečnice synchronně zatančí choreografie: šavle, gypsy 1,2,3 C2: Tanečnice samy vytvoří další část nové choreografie baladi.	
<u>TANEČNÍ TECHNIKY:</u> pokročilé kroky stylu gypsy, pokročilá technika práce s šavlí, základy tanečního stylu baladi	
<u>METODY:</u> pozorování, rozhovor, koučovací otázky	
<u>ČASOVÉ SCHEMA:</u> 0-5 min: rozcvička 5-10 min: roztančení 10-15 min: šavle 20-30 min: gypsy 1,2,3 30-55 min: vlastní tvorba tanečnic – baladi 55-60 min: protažení	
<u>POMŮCKY:</u> magnetofon, šavle, blok, tužka	
<u>VÝSLEDEK:</u> Díky Lucce dnes pocitově velmi negativní hodina, ze které jsme všechny odcházely otrávené. Starší choreografie jsme pořádně nesynchronizovaly, na nové se téměř nic neudělalo.	
<u>EVALUACE:</u>	
Kouč: Dnes jsem kvůli Sychrov festu dala velký důraz na zopakování starších choreografií, které tam tančíme, není pro nás dobou vizitkou, jsme-li při tanci nejednotné. Z toho důvodu jsem dnes i volila velmi přímou zpětnou vazbu, pokud něco nevypadalo podle mých představ, koneckonců jedná se o placené vystoupení a tak bychom k němu měly přistupovat zodpovědně. Bohužel ne všichni to tak mají a Lucku bych dnes s chutí poslala z hodiny domů, což jsem bohužel udělat nemohla, nechala jsem ji proto být a jejích výlevů si nevšímala. Pokoušela jsme se dnes skupině v baladi pomoci při rozhodování zda následující část tančit stejně nebo zrcadlově, nakonec se shodly.	Skupina: Naladění tanečnic při příchodu bylo dnes vcelku pozitivní, ovšem Lucka dnes reagovala velmi podrážděně na jakýkoliv kritický podnět a okamžitě se se mnou začínala hádat, že tohle nebo támhleto tak nebylo a že to bylo jinak. Pomohlo až, když se do diskuse vložily i ostatní a postavily se za mě, že to skutečně tančí jinak pouze ona. Na to se Lucka urazila a práci na baladi vyloženě bojkotovala. Sama s ničím nepřispěla, ale kritizovala každý návrh, který padl. Skupina dnes taky byla rozdělena na dva tábory, jestli jít pokračování v řadě zrcadlově, nebo všichni stejně. Díky Lucce navíc rozhovor neprobíhal zrovna v příjemném duchu. Nakonec se zvolila stejná strana, abychom to nemusely měnit ať už se k nám Míša po prázdninách vrátí nebo ne.
Průběh, metody: Na dnešní hodině panovala díky Lucčině kritice a neustálým připomínkám velmi napjatá nálada. Na všech bylo vidět, že by jí nejraději něco řekly, ze zkušenosti však víme, že pokud se takhle chová, je nejlepší si jí nevšímat a na její nářky nereagovat, do příští hodiny se uklidní a bude zase normální. Atmosféře spolupráce však tahle situace zrovna moc nepřidala a tak i když se s novou choreografií trochu pohnulo dál, tak nikdo z hodiny moc pozitivní pocit neměl. Zbylé tanečnice byly z dohadování zjevně otrávené a já bych byla nerada, kdyby se na hodiny přestaly těšit. Jediné, co nás dnes těšilo, bylo vědomí dalších vystoupení na Sychrově, kde jsou příjemní lidé a skvělá atmosféra a všechny se tam opět těšíme.	Dosažené cíle: C1: Splněno s výhradami, choreografie nebyly synchronní. C2: Splněno, i když jen v malé míře. Individuální cíle z minulé hodiny: C1: Splněno, zapojily se všechny tanečnice, bohužel naladěn hodiny bylo negativní.

EVALUAČNÍ ARCH 20.8.2014 choreografie druhá – nový přístup	
<u>CÍLE:</u> C1: Tanečnice samy vytvoří další část nové choreografie baladi.	
<u>TANEČNÍ TECHNIKY:</u> základy tanečního stylu baladi <u>METODY:</u> pozorování, rozhovor, koučovací otázky	
<u>ČASOVÉ SCHÉMA:</u> 0-5 min: rozevíčka 5-10 min: roztančení I. 10-15 min: roztančení II. 15-40 min: vlastní tvorba tanečnic – baladi 40-45 min: latino 45-55 min: shimmy improvizace 55-60 min: protažení <u>POMŮCKY:</u> magnetofon, blok, tužka, tablet <u>VÝSLEDEK:</u> Hodina s dobrým startem a rozpačitým výsledkem. Cíl hodiny byl sice splněn, ale dalo velkou práci tanečnice přesvědčit k vlastní aktivitě.	
<u>EVALUACE:</u>	
Kouč: Dnes jsem se chtěla hodně zaměřit na baladi, proto mě překvapilo, že Eliška přišla s návrhem, že bychom dělaly něco jiného, baladi je prý moc nebaví, protože je takové pomalé a nerytmické. Snažila jsem se tedy ze situace najít nějaké východisko, protože to určitě není dobře a mým cílem je, aby je práce bavila, ale popravdě si moc nevím rady, jak je správně motivovat. Zkusila jsem pustit nějaká baladi videa, ale ten styl prostě pomalý a nerytmický je, navíc si tu hudbu samy vybraly, s tím se nedá nic moc dělat. U shimmy jsme zkusila zařadit změnu vedení, každá přibližně 20 vteřin, aby to nebylo dlouhé	Skupina: Naladění při příchodu dnes bylo pozitivní, možná že i díky tomu, že chyběla Lucka, po minulé hodině to nikomu nevadilo. Skupina se mě dnes snažila přesvědčit, abychom pro dnešek baladi vynechaly, snažila jsem se je proto povzbudit, nakonec se trochu chytly, přidalo se přibližně půl minuty, ale bylo vidět, že si oddechly, když jsme skončily a daly na závěr latino a shimmy. Na návrh změny vedení u shimmy se holky moc pozitivně netvářily, že prý nevědí, co tam dát a že se jim do vedení nechce, nakonec se ale docela hezky chytly, i když se hodně prvků opakovalo.
Průběh, metody: Dnes mě hodně překvapila neochota holek pokračovat v baladi choreografii. Od začátku věděly, jaký ten styl je, že je úplně jiný než to, co jsme doposud tančily. Dalo mi tak docela práci přesvědčit je, aby se dnes do pokračování aktivně pustily, pomohla až další videa, která jsem pustila. Poslala jsem jim sice asi 10 videí ke shlédnutí, ale nevypadá to, že by se na ně doma dívaly. Do další aktivity, již bylo stídání se ve vedení v shimmy improvizaci, se jim taky moc nechtělo, je vidět, že nejsou zvyklé v hodinách aktivně tvořit a že jim to připadá složité. Nakonec však začaly spolupracovat a hodinu jsme tak dovedly ke zdárnému konci.	Dosažené cíle: C1: Splněno s výhradami, cíl byl sice naplněn, ale bylo zapotřebí velkého tlaku z koučovy strany.

EVALUAČNÍ ARCH 27.8.2014 choreografie druhá – nový přístup	
CÍLE: C1: Tanečnice samy vytvoří další část nové choreografie baladi.	
TANEČNÍ TECHNIKY: základy tanečního stylu baladi, pokročilé techniky stylu bollywood a gypsy, pokročilá technika práce se šavlí METODY: pozorování, rozhovor, koučovací otázky	
ČASOVÉ SCHEMA: 0-5 min: rozcvička 5-10 min: roztančení I. 10-15 min: roztančení II. 15-40 min: vlastní tvorba tanečnic – baladi 40-55 min: bollywood, gypsy, šavle 55-60 min: protažení POMŮCKY: magnetofon, šavle, blok, tužka	
VÝSLEDEK: Hodina s cekem pozitivní atmosférou ale negativním naladěním směrem k práci na nové choreografii. Pokračování jsme musela vymyslet já, abychom se alespoň trochu pohnuly.	
<u>EVALUACE:</u>	
Kouč: Dnešní hodinu jsem začínala pozitivně vzhledem k nadcházejícímu víkend, jako tradičně se na něj totiž všechny těšíme. Daly jsme si tak veselé roztančení a potom jsem chtěla hned přejít na práci na baladi, máme toho zatím jen velmi málo. Bohužel jsem viděla, že se jim do toho nechce. Opravdu nevím, jak je namotivovat k tomu, aby se jim do toho chtělo, možná byla moje chyba, že jsem zrovna na vlastní práci vybrala takhle pomalý a náročný styl, ale s tím už se bohužel nedá nic dělat. Nemůžeme se hnout z místa, nakonec jsem zkusila nadhodit, že bych na pokračování měla návrh, jestli ho chtějí vidět a nakonec se i použil. Nechtěla jsem je před víkendem otrávit, tak jsme si na konci jen zatančily známé choreografie, které nás baví.	Skupina: Nálada při příchodu byla dnes dobrá, všechny už jsme myšlenkami na víkend. Bohužel při baladi od Elišky padl i návrh, jestli bychom to nemohly nechat být a dělat místo toho něco jiného, což jsem zamítla, že už to máme rozdělané a jinou choreografii už do zimního večírku udělat celou nestihneme a že pokud ji ani celou nebudou tančit rády, že už tenhle styl dělat nebudeme, ale že tuhle alespoň oděláme. Bylo to přijato nenadšeně, jako nutné zlo a já byla opět bezradná. Nakonec jsme až na můj návrh přidaly rychlé osmičky 2x dolů a nahoru a koníka ven a dovnitř se slunečním kruhem na konci a to bylo prakticky vše, holky dnes samy s návrhy moc nepřišly a tak byl přijat ten můj.
Průběh, metody: Nálada dnes byla sice dobrá, ale co se práce na nové choreografii týče tak vyloženě pasivní. Tanečnicím se do toho nechce, i přes poslaná videa říkají, že je nic nenapadá a pokud je něco napadne, není to baladi, ale klasický orient, což nechceme. Protože jsem nechtěla, aby se atmosféra zkazila, přispěla jsem raději vlastním návrhem, abychom s choreografií pokročily. Vážně uvažuji o tom, co bude, jestliže se naladění nezmění, možná budu muset nový přístup vzdát a pokračovat v tom, na co jsme zvyklé. Nechci to však ještě vzdát, uvidím, co přinese víkend, na kterém to vždycky velmi dobře zní a naladění je úplně v jiné rovině než při běžných hodinách. Aspoň po zatančení starších choreografií se domů odcházelo s lepším pocitem.	Dosažené cíle: C1: Nesplněno, pokračování choreografie jsem vymyslela já. TANEČNÍ TECHNIKY: pokročilá technika tance s voi METODY: pozorování, rozhovor, koučovací otázky

EVALUAČNÍ ARCH víkend 29. - 31.8.2014 choreografie třetí – nový přístup	
CÍLE: C1: Během tanečního víkendu v období 29. - 31.8.2014 tanečnice společně vytvoří a na jeho konci zatančí 2 minuty nové choreografie se dvěma voi. C2: Na konci tanečního víkendu budou tanečnice ovládat pokročilou techniku tance se dvěma voi.	
TANEČNÍ TECHNIKY: pokročilá technika tance s voi METODY: pozorování, rozhovor, koučovací otázky	
ČASOVÉ SCHÉMA: Pátek: 16:00 – 18:00 trénink 16:00 - 17:00 příjezd 18:30 večeře 18:00 večeře 19:30 – 21:00 trénink 19:00 – 20:30 trénink Neděle: Sobota: 8:00 – 9:00 snídane 8:00 – 9:00 snídane 9:30 – 12:00 trénink 9:30 – 12:00 trénink 12:30 oběd 12:30 oběd závěrečný rituál, rozloučení, odjezd 14:00 vystoupení na Sychrov festu	
POMŮCKY: magnetofon, blok, tužka	
VÝSLEDEK: Taneční víkend s největším aktivním podílem tanečnic. Poprvé v historii naší skupiny se během něj podařilo postavit kompletně celou choreografii a ovládnout techniku tance s rekvizitou. Cíle se podařilo dokonce přesáhnout, což víkend staví na nejvyšší příčky.	
EVALUACE:	
Kouč: Při přípravě na taneční víkend jsem se rozhodla, že má-li nová metoda uspět, je zapotřebí s ní tanečnice podrobně seznámit, což jsem uskutečnila první večer. Pro novou choreografii jsem připravila výběr ze tří písniček a ke každé z nich taneční začátek, cca 10 vteřin, abychom mohly začít okamžitě tančit. Vymyšlení začátku totiž tanečnicím dělalo největší problém v minulé choreografii. Při tvorbě zbytku choreografie jsem opět působila pouze jako facilitátor. Taneční víkend jsme také zajišťovala po stránce technické (příprava voiů, hudba, zázemí) a dbala na dodržování časového plánu.	Skupina: Na skupině bylo po osvětlení teorie koučování a sdílení mé vize znát pochopení. Tanečnice poprvé měly možnost posoudit nový přístup jako celek, nikoliv jen jako mé činy v jednotlivých hodinách. Bylo na nich znát, že konečně chápou mé představy a přijdou jim nejen reálné, ale že cítí, že to by mohlo být to pravé, co nás posune dál. Díky tomu z veškeré práce vyzařovala tvůrčí radost a skupina sama posouvala jednotlivé tréninky dál. Nestačilo jim, že se přidaly na tréninku jenom dva prvky, hned měly nápady na další a stále se chtěly posouvat. Byla na nich vidět velká energie a chuť do práce po celý víkend.
Průběh, metody: Taneční víkend po pátečním úvodu probíhal ve velmi aktivním a tvořivém naladění celé taneční skupiny. Skupina se shodla na hudebním motivu a mnou postavený začátek přijaly za svůj a velmi rychle na něj navázal zbytek choreografie. Ode mě jako facilitátora nebylo potřeba výrazněji zasahovat. Občas byla diskuse živější, ale možnost prosadit se se svým názorem měly i introvertnější tanečnice jako Majda a Eliška. Komunikace fungovala na dobré úrovni. Postavení celé tří a půl minutové choreografie už v sobotu večer nikdo neočekával a všechny jsme tak měly o to větší radost.	Dosažené cíle: C1: Splněno bez výhrad, postavena byla celá tři a půl minutová choreografie. C2: Splněno, tanečnice ovládly většinu pokročilých prvků s voi, tedy: jednotné kruhy před, za i vedle těla, protikruhy, osmičky vedle těla i nad hlavou, mlýn, sluneční kruh s osmičkami, spojení voiů dohromady.

EVALUAČNÍ ARCH 3.9.2014 choreografie druhá – nový přístup	
<u>CÍLE:</u> C1: Tanečnice samy vytvoří další část nové choreografie baladi.	
<u>TANEČNÍ TECHNIKY:</u> základy tanečního stylu baladi	
<u>METODY:</u> pozorování, rozhovor, koučovací otázky	
<u>ČASOVÉ SCHEMA:</u> 0-5 min: rozcvička 5-10 min: roztančení I. 10-15 min: roztančení II.	
15-50 min: vlastní tvorba tanečnic – baladi 50-60 min: protažení	
<u>POMŮCKY:</u> magnetofon, blok, tužka	
<u>VÝSLEDEK:</u> Po rozpačitéjším začátku nakonec skvělá, pozitivní energií nabitá hodina plná vlastní aktivity a kreativity všech tanečnic, ze které měly všichni velkou radost.	
<u>EVALUACE:</u>	
Kouč: Rozhodla jsem se dnes co nejvíce využít skvělou náladu, která nás, jako již tradičně, po společně prožitém víkendu provázela. Na víkendech je vždy znát velká míra napojení a energie proudí na všechny strany, což je skvělé a neuvěřitelně se potom pracuje. Stejná atmosféra panovala i v dnešní hodině a proto mne velmi zklamalo, když se po návrhu – jdeme na baladi – opět ozvala stará nechut' a prosba, jestli bychom nemohly spíš zopakovat víkendového Arashe. Zopakovala jsem tak pár věcí, které jsem říkala na víkendu, kde jsem konečně dopodrobna osvětlila co a proč v hodinách dělám a bylo vidět, že se tanečnice smířily s tím, že choreografii nějak doděláme. Co následovalo potom, bylo neuvěřitelné. Najednou to proudivo jako na víkendu, choreografie dostala úplně jiný nádech a najednou to pro všechny začala být zábava.	Skupina: Začátek hodiny byl po víkendu nadšený, bohužel s přechodem na baladi jakoby nadšení vyprchalo. Naštěstí holky začaly přemýšlet nad tím, co jsem jim říkala a ačkoliv se nejprve zjevně rozhodly, že to kvůli mně nějak dodělají, najednou přišel sám od sebe obrat o 180 stupňů. Zatančily jsme tu choreografii do místa, kam ji máme hotovou a najednou přišla Eliška se skvělým pokračováním. Je to zvláštní krok, který jsme nikdy předtím nepoužily a holky na něj zareagovaly velmi pozitivně, zkusily jsme to s ním, sedlo to velmi dobře a Majda hned potom vymyslela další krok, který Lucka doplnila o otočky. Začátek se krásně sjednotil, holky začaly vymýšlet, co by kde bylo lepší, jedna hlídala druhou, jestli vše dělají stejně a mě bylo líto, že jsme musela kvůli času hodinu ukončit.
Průběh, metody: Na začátku hodiny to vypadalo na krásnou, aktivní hodinu plnou nadšení a spolupráce. Téma baladi nás však opět trochu zbrzdilo, ale jak se ukázalo, bylo to jen chvilkové zastavení před prudkým rozjezdem. Když se tanečnice smířily s tím, že sebaladi dodělá a odhodily zábrany, najednou to začalo proudit jako na víkendu a překážky se jednoduše rozplynuly. Nápady přicházely jeden přes druhý a vybírat mezi nimi pak už bylo velmi snadné, jednoduše se zatančily všechny návrhy a vybral se ten, který se nejvíce líbil všem. Já jsem si tuhle hodinu užila jako nikdy a holky odcházely úplně nadšené, takhle by to mělo být pokaždé.	Dosažené cíle: C1: Splněno absolutně bez výhrad.

EVALUAČNÍ ARCH 10.9.2014 choreografie druhá – nový přístup	
CÍLE: C1: Tanečnice samy vytvoří další část nové choreografie baladi.	
TANEČNÍ TECHNIKY: základy tanečního stylu baladi	
METODY: pozorování, rozhovor, koučovací otázky	
ČASOVÉ SCHÉMA: 0-5 min: rozcvička 5-10 min: roztančení I. 10-15 min: roztančení II. 15-50 min: vlastní tvorba tanečnic – baladi 50-60 min: protažení	
POMŮCKY: magnetofon, blok, tužka	
VÝSLEDEK: Pozitivní hodina, za kterou zůstal kus dobře odvedené práce. Dnes bylo vidět, jak se rozvíjí kreativní myšlení tanečnic a navíc byly aktivní z vlastní iniciativy, což těšilo nás všechny.	
EVALUACE:	
Kouč: Na dnešní hodinu jsem se vzhledem k atmosféře té minulé velmi těšila a doufala jsem, že nám baladi půjde opět tak jako minule. Dnes se objevily trochu překážky, kdy tanečnice nedokázaly přijít na optimální řešení kroků, padaly věty jako - To se nedá udělat, to tam nemůžeme stihnout. U tohoto tam budeme jenom stát, to je hrozně málo...apod. Zkusila jsem tedy otázky typu - Nešel by podobný krok udělat jednodušeji? nebo Nešlo by do toho jednoduchého něco naopak přidat? Jaká jiná varianta tohoto kroku vás ještě napadá? Co konkrétně vám připadá složité/jednoduché? A bylo vidět, že jakmile nad tím začaly takto přemýšlet, tak že si to dokázaly mnohem jednodušeji představit a najednou viděly a navrhovaly mnohem víc alternativ jednotlivých kroků.	Skupina: Dnes nám chyběla Majda, ale i bez ní se holky pustily do samostatné práce velmi naštěně. Nešlo to sice tak lehce jako minule, nedařilo se vymyslet ariantu, která by jim úplně sedla, aby bylo skvělé pozorovat, jak se všechny aktivně zapojují. Dnes poprvé při oznámení, že jdeme na baladi nebyla vidět žádná nechuť, naopak, holky jsou od minula naladěny velmi pozitivně a s chutí se vrhly do práce a do vymýšlení, co dál. Na začátku padaly fyzicky až zbytečně náročné, nebo naopak hodně jednoduché a bylo vidět, že ani jedna varianta se jim moc nezamlouvá. Po mých pomocných otázkách bylo vidět, že o dalších krocích začaly přemýšlet i v úplně jiných souvislostech a že najednou vidí další a další varianty. Samy toho měly radost a vznikla tak moc hezká nová sekvence.
Průběh, metody: Dnešní hodina, nebo respektive práce na nové části baladi choreografie sice dnes nešla od začátku úplně hladce, ale zato jsme se díky tomu posunuly dál i v kreativním myšlení. Dnes to nebylo jenom o tom, „našroubovat“ na hudbu pár prvků, které dobře známe, dnes bylo zapotřebí prvky všelijak kombinovat a zjednodušovat nebo naopak do nich něco přidávat, abychom dosáhly optimálního výsledku v požadovaném stylu. Tanečnice dnes i přes tyto potíže, nebo možná právě kvůli nim, práce bavila a bylo vidět, že si amy uvědomují, kde všude se skrývají nové možnosti.	Dosažené cíle: C1: Splněno.

EVALUAČNÍ ARCH 17.9.2014 choreografie druhá – nový přístup	
<u>CÍLE:</u> C1: Tanečnice samy vytvoří další část nové choreografie baladi.	
<u>TANEČNÍ TECHNIKY:</u> základy tanečního stylu baladi	
<u>METODY:</u> pozorování, rozhovor, koučovací otázky	
<u>ČASOVÉ SCHÉMA:</u> 0-5 min: rozcvička 5-10 min: roztančení I. 10-15 min: roztančení II. 15-50 min: vlastní tvorba tanečnic – baladi 50-60 min: protažení	
<u>POMŮCKY:</u> magnetofon, blok, tužka	
<u>VÝSLEDEK:</u> Ačkoliv jsme dnes nenaplnily cíl hodiny, hodnotím ji velmi pozitivně. Podařilo se nám zaměřit na nová kritéria, vychytat slabá místa a pokročit s jinou choreografií, dnešní hodina byla tedy jednoznačně přínosem.	
<u>EVALUACE:</u>	
Kouč: Dnes jsem se chtěla zaměřit na to, aby tanečnice začaly vnímat novou choreografii jako celek a nebyly zaměřené pouze na to, provádějí-li ony samy jednotlivé prvky správně. K tomu jsem se je snažila přivést otázkami jako: "Když se na to podíváte jako na celek, je něco, co byste chtěly upravit? Jaká část se vám zdá nejsilnější, jaká nejslabší a co konkrétně?" Na což tanečnice reagovaly vcelku pozitivně a poctivě se soustředily jedna na druhou. Všimly si tak některých nedostatků a vzájemně se na ně snažily upozornit. Hodina tak byla více servisní než kreativní, což ale ve výsledku nevadilo.	Skupina: Dnes se skupina sešla opět v plném počtu, což všem udělalo radost, atmosféra spolupráce prodchla poslední hodiny a je radost dívat se na to, jak aktivní najednou hodina je. Dnes jsme se je snažila nasměrovat k celkovému dojmu z choreografie, samy tak přišly na to, že je zapotřebí sjednotit u jedné sekvence ruce a u té konečné otočky. Docílily jsme také toho, že přestaly v zrcadle pozorovat jen samy sebe, jestli to dělají dobře, ale soustředily se víc na celou skupinu a na to, jak choreografie celkově vyznívá. V důsledku toho se ujasnily a sjednotily některé části a choreografie najednou působí mnohem uceleněji.
Průběh, metody: Dnešní hodina byla příjemná, spolupráce i komunikace velmi dobře fungovala. Tanečnice se díky novým podnětům naučily, že je zapotřebí nejen prvky správně provádět, ale soustředit se také na to, jestli je všechny dělají stejně, což je předtím vůbec nenapadlo. Ačkoliv se v důsledku opravování a vychytávání chyb s choreografií nepokročilo vpřed, nebylo to na škodu. Zbyl nám alespoň čas na to, zopakovat choreografie, které jsme dlouho netančily a odpočinuly jsme si alespoň od tradičního stylu. Trochu jsme zapracovaly na novém bollywoodu a rozcházely se s dobrým pocitem z odvedené práce.	Dosažené cíle: C1: Nesplněno.

EVALUAČNÍ ARCH 24.9.2014 choreografie druhá – nový přístup	
<u>CÍLE:</u> C1: Tanečnice samy vytvoří další část nové choreografie baladi.	
<u>TANEČNÍ TECHNIKY:</u> základy tanečního stylu baladi	
<u>METODY:</u> pozorování, rozhovor, koučovací otázky	
<u>ČASOVÉ SCHÉMA:</u> 0-5 min: rozcvička 5-10 min: roztančení 10-15 min: Kuzu-Kuzu 15-25 min: nový bollywood Aja Nachle 25-50 min: vlastní tvorba tanečnic – baladi 50-60 min: protažení	
<u>POMŮCKY:</u> magnetofon, blok, tužka	
<u>VÝSLEDEK:</u> V dnešní hodině jsme sice s novou choreografií nepokročily, zato se nám ji povedlo vylepšit a navíc jsme přidaly další sekvenci do nového bollywoodu, hodinu tedy i přes nesplnění cíle hodnotím jednoznačně jako přínosnou pro skupinu.	
<u>EVALUACE:</u>	
Kouč: Na dnešek jsme neměla pevný plán, kolik bych chtěla, aby tanečnice udělaly, protože jsme na tom díky velkému posunu v minulých hodinách časově velmi dobře, do termínu máme tři lekce a v choreografii jsme na 2,5 minutách, časově jsme tedy cíl naplnily už teď. Na druhou stranu co se hudby týče, zakončení rytmické části přichází asi až za 30 sekund, ty je tedy ještě potřeba dokončit, aby choreografie nepůsobila neuceleně. Dnes komunikace fungovala na velmi dobré úrovni, víceméně se všim přišly holky samy, ačkoliv toho nebylo moc, ale protože to opět proudilo, bylo zbytečné do toho z mé strany zasahovat.	Skupina: Dnes nám chyběla Eliška, která odjela na návštěvu do Německa, ale zbytek přišel, takže jsme mohly opět pokračovat s novou choreografií. Zatančily jsme si ji asi 4x od začátku, líbilo se mi, že si holky z minula odnesly to, že je potřeba dávat pozor na celou skupinu a tak se vzájemně v drobných nepřesnostech opravovaly. Trochu nám dnes vážla inspirace, co by se dalo použít dál, nakonec se shodly jenom na tom, že jednu část budeme místo stejně dělat zrcadlově a že se poté sejdeme zpátky do řady, ale stačilo to.
Průběh, metody: Vzhledem k tomu, že se blížíme v choreografii ke třem minutám, nebylo dnes potřeba tlačit na další postup v choreografii, do konečného termínu máme ještě čas a tak nemáme obavy, že bychom choreografii nedokončily. Dnešek se tak soustředil na sjednocení a na vylepšení hotových částí tak, aby byly dostatečně náročné a zároveň divácky atraktivní. Ze strany mé, jakožto kouče, nebylo dnes třeba nijak výrazněji zasahovat, hodiny plynula velmi přirozeně. Stihly jsme pokročit i s novým bollywoodem, což všechny hodnotíme jako plus.	Dosažené cíle: C1: Nesplněno.

EVALUAČNÍ ARCH 1.10.2014 choreografie druhá – nový přístup	
CÍLE: C1: Tanečnice dokončí choreografii baladi.	
TANEČNÍ TECHNIKY: pokročilé kroky tanečního stylu baladi	
METODY: pozorování, rozhovor, koučovací otázky	
ČASOVÉ SCHEMA: 0-5 min: rozcvička 5-10 min: roztančení 10-15 min: Gypsy 2,3 15-25 min: nový bollywood Aja Nachle 25-50 min: vlastní tvorba tanečnic – baladi 50-60 min: protažení	
POMŮCKY: magnetofon, blok, tužka	
VÝSLEDEK: Dnešní hodina úspěšně zakončila blok hodin s koučovacím přístupem, podařilo se nám dodělat celou choreografii a to tak, že téměř bez rad kouče. Všichni z dosaženého výsledku měli radost a trůfám si tvrdit, že se od toho odrazí naše budoucí práce.	
EVALUACE:	
Kouč: Cíl dnešní hodiny byl dokončit baladi, protože nám zbývala poslední krátká sekvence v jednom rytmu. Nápadů padalo hodně, ale opět jsme se setkávaly s fyzicky příliš náročnými variantami. Snažila jsme se opět pomoci otázkami jako: Nešlo by stejný nápad použít v jiné pozici? Jak by šla pozice zjednodušit, co vám na ní připadá nejsložitější? Bylo znát, že jakmile člověk nabídne širší pole působnosti, je hned z čeho vybírat a nakonec se překvapivě rychle shodly na jednodušší variantě původního návrhu a choreografii tak úspěšně dokončily.	Skupina: Dnes jsme se sešly všechny a konečně jsme baladi dokončily. Nakonec se holky rozhodly to nijak nekomplikovat a na konec zařadit jednoduchý krok se zajímavým postavením, abychom v něm mohly i skončit a u toho zůstalo. Atmosféra byla velice přívětivá, komunikace se dařila velmi dobře, vznikaly jen menší neshody u závěrečné pozice, opět jsme se zasekly u fyzicky náročného návrhu, ale opět pomohly koučovací otázky, takže jsme našly shodu. Tanečnice, mě nevyjímaje, měly velkou radost, že se choreografií podařilo dokončit a dosáhnout tak cíle dokonce týden před termínem, v což popravdě nedoufaly ani ony ani já. Nálada tak byla skvělá po celou dnešní hodinu.
Průběh, metody: Dnešní hodina probíhala celkem hladce, opět jsme se zadrhly u jednotlivých prvků nové choreografie, ale bez větších problémů se nám je podařilo vyřešit a baladi tak úplně dokončit. Když jsme si pak choreografii zatancovaly celou, bylo vidět, že si holky uvědomily, že si ji vlastně sestavily úplně samy a trůfám si říci, že z počáteční nechuť si k ní vytvořily velmi pozitivní vazbu. Hodně nám pomohl víkend, kde jsme poprvé v historii také postavily úplně celou choreografii a nebylo ji třeba později dokončovat. Na konci hodiny jsme si na oslavu daly vodní dýmku a víno a po diskusí, co bychom mohly tvořit v příštím semestru jsme všechny odcházely domů s dobrým pocitem.	Dosažené cíle: C1: Splněno.

Příloha č.26: Fotodokumentace tanečních vystoupení s novými choreografiemi

Saidi:



Baladi:



Voi:



Diplom a trofej ze soutěže Arabesque

