



Taneční tábor

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: **Iveta Pírková**
Vedoucí práce: MgA. Jana Konvalinková, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Iveta Pírková**
Osobní číslo: **P13000372**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Taneční tábor**
Zadávací katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

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

Cíl:

Vytvořit, zrealizovat a vyhodnotit program tanečního tábora pro děti od 10 - 15 let v Domě dětí a mládeže Klíč Jaroměř.

Požadavky:

Průběžná práce se skupinou 15 dětí po dobu tábora na základě vytvořeného programu. Pomocí pozorování vyhodnotit, jak se v průběhu vyvíjí rozvoj motoriky i týmová práce účastníků.

Metody:

Využití metod a technik pohybové výchovy v rámci programu. Pozorování, evaluační metody.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná

Seznam odborné literatury:

BLAŽÍČKOVÁ, Eva. Metodika a didaktika taneční výchovy. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2006.

ČINČERA, Jan. Práce s hrou: pro profesionály. Praha: Grada, 2007.

LANGMEIER, Jan. KREJČÍŘOVÁ, Dana. Vývojová psychologie. Praha: Grada, 2006.

RELLICHOVÁ, Ludmila. Taneční tvorba pro děti a s dětmi. Praha: Nipos-Artama, 2015.

STRNAD, David. Metoda taneční výchovy technikou Lestera Hortona. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 2015.

Vedoucí bakalářské práce:

MgA. Jana Konvalinková, Ph.D.

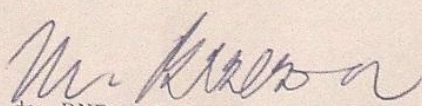
Katedra primárního vzdělávání

Datum zadání bakalářské práce:

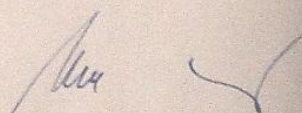
4. května 2015

Termín odevzdání bakalářské práce:

4. května 2016


doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.


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

V Liberci dne 22. června 2015

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:

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Janě Konvalinkové, Ph.D., za ochotné vedení, trpělivost, cenné rady a podporu, které mi poskytla při zpracování této práce.

Děkuji Domu dětí a mládeže Klíč Jaroměř – Josefov, za možnost zorganizovat taneční tábor pod jejich záštitou.

V neposlední řadě děkuji své rodině a přátelům za podporu a trpělivost při studiu.

Anotace

V bakalářské práci na téma „Taneční tábor“ se zaměřím na vytvoření a zrealizování programu pro děti od 10 – 15 let. Hlavním cílem je rozvoj motoriky a týmové práce skupiny. V teoretické části práce se budu zabývat tématy volný čas, tanec a ontogenetickým vývojem dětí. Praktická část je zaměřena na organizaci a program pro skupinu 15 dětí po dobu tábora.

Klíčová slova:

Volný čas

Tanec

Vývoj motoriky

Organizace

Program

Týmová práce

Annotation

In the thesis on "Dance Camp" I will focus on the development and realization of the program for children from 10 to 15 years. The main objective is to develop motor skills and teamwork groups. In the theoretical part I deal with themes of leisure, dance and ontogenetic development of children. The practical part is focused on the organization and program for a group of 15 children during the camp.

Keywords:

Leisure

Dance

Motor development

Organization

Program

Teamwork

Obsah

Seznam zkratk:	9
1 Úvod	10
2 Teoretická část	11
1.1 Volný čas	11
1.1.1 Domy dětí a mládeže	11
1.1.2 Zotavovací akce	13
1.2 Tanec	19
1.2.1 Historie tance	19
1.2.2 Metodika a didaktika taneční výchovy	26
1.2.3 Pojmy v tanci	32
1.2.4 Taneční styly	34
1.3 Ontogenetický vývoj dětí od 10 – 15 let	37
1.3.1 Charakteristika období	37
1.3.2 Psychický vývoj	38
1.3.3 Charakteristika tělesného a pohybového vývoje	39
1.4 Závěr	41
3 Praktická část	42
2.1 Dům dětí a mládeže Klíč Jaroměř	42
2.2 Taneční tábor	43
2.3 Program pobytu pro skupinu	47
2.4 Hodnocení	61
4 Závěr	64
5 Zdroje	65
6 Přílohy	70

Seznam tabulek:

Tabulka 1: rozpočet tábora.....45

Tabulka 2: rozpis tanců.....47

Seznam zkratk:

ASVAJ – Areál sportovních a volnočasových aktivit

CD – kompaktní disk

ČR – Česká republika

DDM – Dům dětí a mládeže

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

RPV – Rámcový vzdělávací program

SMART – anglická zkratka (do překladu chytrý)

ŠPV – Školní vzdělávací program

ZŠ B. Němcové – Základní škola Boženy Němcové

1 Úvod

Pracuji v Domě dětí a mládeže Klíč již osm let a za tyto roky jsem shledala, že taneční kroužky patří mezi dětmi ke stálícím, nejoblíbenějším a nejvyhledávanějším pohybovým aktivitám. Osobně jsem toužila již delší dobu vyzkoušet pilotní ročník tanečního tábora určeného pro děti, kterým chybí tanec i přes prázdniny. Zajímal mě průběh týdenního pobytu, který by nebyl zaměřený jen na jeden styl tance, účastníci by si měli možnost vyzkoušet několik tanečních stylů od lidové klasiky po moderní street dance. Děti by se snadněji na základě osobní zkušenosti v průběhu školního roku rozhodovaly pro určitý taneční kroužek, v němž by rádi pokračovaly, zlepšovaly se a rozvíjely. Využila jsem proto možnosti nejen mé práce v DDM Klíč, ale i studovaného oboru Pedagogiky volného času, a uspořádala jsem letní pobytový tábor. Zastávala jsem dvě funkce v průběhu celého tábora: byla jsem hlavní organizátorka a zároveň vedoucí oddílové skupiny. Mým cílem bylo vytvořit a zrealizovat program tanečního tábora pro děti od 10 – 15 let.

V teoretické části bakalářské práce věnuji pozornost třem bodům. Prvním bodem je volný čas, do kterého spadají i zotavovací akce. Ve druhé části se zabývám tancem, nejen jeho historií, ale i metodikou a didaktikou tance, důležitými pojmy nebo tanečními styly. Ve třetí části se zaměřuji na ontogenetický vývoj dětí ve věku od 10 – 15 let.

Praktická část je zaměřena na taneční tábor z pohledu organizace a programu pro skupinu 15 dětí ve věku od 10 – 15 let. Hned v úvodu je zmínka o organizaci DDM Klíč, pod kterou tábor vznikl. V druhé části je popsána organizace tábora a to z pohledu cíle, personálu, rozpočtu, propagace a dalších bodů. Nejdůležitější kapitolou je samotný program, který je rozčleněn do jednotlivých dnů. Popisuje se zde, které tance děti ten den nacvičovaly nebo, které hrály hry. Vždy na konci dne je zhodnocení, v němž jsou vypsány klady a zápory programu, týmové práce či motoriky dětí.

2 Teoretická část

1.1 Volný čas

Volný čas je specifická oblast lidského života, která podporuje radost ze svobody, prostor pro tvořivost, uspokojení potřeb, štěstí a další lidské potřeby. Představuje jeden z nejdůležitějších zdrojů osobnostního, společenského a ekonomického rozvoje a významně přispívá ke kvalitě života. Podporuje celkové zdraví a pohodu jedince. Je to základní lidské právo, které nemůže být nikým a nikomu odepřeno. Volný čas napomáhá zajistit základní životní podmínky. Nemůžeme jej oddělit od životních cílů. Nespokojenost, stres, nuda lze snižovat pomocí volnočasových aktivit (Kominarec 2003, s. 28, 29).

Volný čas je částí lidského života mimo čas pracovní (návštěva školy a pracovní proces) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyzilogické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti, dojíždění za prací a další nutné mimopracovní povinnosti. Volný čas je dobou, kterou má po splnění těchto potřeb a povinností člověk k dispozici pro činnost sebeurčující a sebevytvářející (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 10).

U dětí je vhodné pedagogické ovlivňování volného času, ty totiž nemají dostatek zkušeností a potřebují tedy vedení. Důležitá je nenásilnost vedení, pestrost, přitažlivost činnosti a dobrovolná účast na těchto aktivitách (Pávková 2001, s. 15).

Pedagogické ovlivňování volného času přináší možnost ovlivňovat jedince k jeho vhodnému využití, podporovat jeho zájmy, uspokojovat a kultivovat jeho potřeby, rozvíjet schopnosti a pozitivní vlastnosti osobnosti (Němec a kol. 2002, s. 21).

1.1.1 Domy dětí a mládeže

Školské zařízení pro mimoškolní zájmovou činnost a zájmové vzdělávání ve volném čase (Průcha, Walterová, Mareš 2003, s. 51).

Domy dětí a mládeže jsou zařízení s širokou zájmovou působností. Jejich služby mohou jako účastníci využívat děti, žáci, studenti, pedagogové, rodiče s dětmi, příp. další zájemci (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 144).

Domy dětí a mládeže se zabývají výchovně vzdělávací a rekreační činností pro děti, mládež, jejich rodiče a další dospělé zájemce v jejich volném čase. Realizuje zájmové kroužky pro předem přihlášené účastníky, které probíhají pravidelně kromě svátků a letních prázdnin. Během prázdnin pořádá dětské tábory, výlety, zájezdy, soutěže, turnaje a další akce i pro širokou veřejnost (<http://www.ddmklic.cz/informace/o-nas/>).

Dělí se na činnost:

- 1) Zájmová činnost příležitostná – zahrnuje nabídku organizovaných příležitostných nebo cyklických akcí výchovně-vzdělávacího či rekreačního charakteru. Je organizována nebo přímo řízena pedagogem a je časově omezena.
- 2) Pravidelná zájmová činnost – je organizována v zájmových útvarech, což je obecné vyšší pojmenování zahrnující zpravidla některá z těchto označení: kroužek, soubor, klub, oddíl, kurz. Je určena účastníkům přihlášeným k pravidelné docházce.
- 3) Táborová činnost – rozumíme jí organizovanou činnost s dětmi, mládeží, případně s rodiči a dětmi, zpravidla provozovanou v době dlouhodobého volna, o prázdninách, a to mimo sídlo DDM.
- 4) Osvětová činnost – mohou poskytovat odbornou činnost ostatním subjektům pečujícím o volný čas dětí a mládeže v rezortu školství i občanským sdružením pracujícím s dětmi a mládeží a sdružením dětí a mládeže.
- 5) Individuální práce s účastníky vedoucí k rozvoji nadání - má zpravidla tyto formy: vytváření speciálních zájmových útvarů pro talentované jedince, individuální práce s dětmi mimo zájmové útvary (konzultace, umožnění práce v odborných pracovnách apod.), zadávání a řešení tematických úkolů, individuální či skupinové konzultace pro práci Středoškolské odborné činnosti, odborná soustředění, specializovaná nabídka spontánních aktivit.
- 6) Nabídka otevřených spontánních aktivit – je průběžná nabídka činností, které jsou pedagogicky a organizačně ovlivňovaný pedagogy nepřímo.

- 7) Organizace soutěží a přehlídek vyhlašovaných nebo spolu vyhlašovaných MŠMT ČR – specifická forma zájmového vzdělávání.

(Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 144, 145)

1.1.2 Zotavovací akce

Jsou to organizované pobyty 30 a více dětí ve věku do 15 let na dobu delší než pět dnů, jejichž účelem je posílit jejich zdraví a zvýšit jejich tělesnou zdatnost (Burda, Šlosarová a kolektiv 2008, s. 7).

Druhy táborů:

- stálé tábory – tábory ve stálých tábořištích (zděné, chatové, stanové, základny), celý pobyt na jednom místě
- putovní tábory – během pobytu vystřídají účastníci několik tábořišť, většinou jde o tábory pěší, vodní či cykloturistické
- příměstské tábory – specifická forma nabídky denního programu bez noclehu
- hvězdicové tábory – tábor, při němž účastníci absolvují několikadenní výlety do okolí základny

Typy táborů:

- běžné – účastníci jsou děti a mládež z „běžné“ populace
- integrované – tábor i pro děti z rizikových skupin, dětských domovů, zdravotně postižené, kdy alespoň 20 % účastníků je z takto postižené populace
- ozdravné – určené pouze pro zdravotně postižené děti

Pracovníci zotavovacích akcí

Táborové dění spočívá ve vzájemné propojenosti vedoucích a dětí, na souhře týmu vedoucích směrem k dětem a vytvoření co nejlepšího prostředí pro táborovou činnost. Vedoucí v rámci určité táborové hierarchie zastává každý své místo.

Vedoucí

Táborový vedoucí je podle vžitých představ většinou mladý člověk do třiceti let, všestranně nadaný, ovládající schopnost pobavit jiné, se zájmem o práci s dětmi,

organizačně schopný, bystrý a tak dále. Od vedoucího, který má v oddíle např. čtrnáct dětí mladšího školního věku, se vyžaduje nejen obvyklá práce vedoucího, ale ještě mnohem více. Role vedoucího doplňuje role rodiče, děti k vedoucímu vzhlížíjí jako ke svému ochránci, k tomu, kdo jim na určitý časový úsek nahradil rodiče.

Hlavní vedoucí

Povinnost hlavního vedoucího předchází jeho samotného. Nese plnou zodpovědnost za všechno na táboře, tedy za řádný průběh tábora od začátku až do konce. Musí být osobou starší osmnácti let, předpokladem vzniku jeho funkce je bezúhonnost.

Hlavní vedoucí by měl být proškolen provozovatelem. Jakožto nejvyšší řídicí prvek tábora zodpovídá za děti i za ostatní vedoucí. Proto by měl mít možnost si vybrat vedoucí na tábor či alespoň se k nim vyjádřit a měl by mít možnost nevyhovující vedoucí odmítnout.

Hlavní vedoucí je rozhodujícím řídicím článkem na táboře. Nese odpovědnost za chod celého tábora a rozhoduje s konečnou platností. Sám už není nikým řízen, neboť je zástupcem provozovatele na táboře a jemu se také plně zodpovídá.

Hlavní vedoucí by společně s provozovatelem měl stanovit organizační řád, pravidla, ve kterých budou vymezeny základní práva a povinnosti všech osob zúčastněných na táboře.

Oddílový vedoucí

Oddílový vedoucí musí být starší osmnácti let a způsobilý pro tuto práci. Je podřízen hlavnímu vedoucímu. Po celou dobu konání tábora zodpovídá za svěřený oddíl, za jeho programovou, výchovnou i zotavovací činnost a to po dobu téměř 24 hodin denně.

Praktikant

Praktikant, pomocník, asistent, instruktor, pomocný oddílový vedoucí, výrazy, kterých se používá ve snaze vystihnout charakteristiku osoby vypomáhající oddílového vedoucího.

Praktikant (instruktor) je ve věku mezi patnácti a osmnácti roky. Pomáhá převážně předem určenému oddílovému vedoucímu, někdy je tzv. volný, bez vázanosti na konkrétního oddílového vedoucího a je přiřazován podle aktuální potřeby k oddílovým vedoucím.

Požadavky na praktikanta by neměly být jiné než na oddílového vedoucího, přičemž s ohledem na věk lze přece jen považovat za rozumné přistupovat ke znalostem a schopnostem praktikantů s větší tolerancí. Nesmí bez oddílového vedoucího vést samostatně oddíl, chodit s celým oddílem na výlet, s dětmi se sám koupat či vykonávat službu dne.

Hospodář

Hospodář musí mít organizační schopnosti pro provoz, znát vedení administrativy a finanční hospodaření (jednoduché účetnictví). Je podřízen hlavnímu vedoucímu. Zná platné směrnice o hospodaření a všechny směrnice platné pro provoz zotavovacích akcí a letních táborů pro děti a mládež a samozřejmě má platný zdravotní průkaz. Musí být starší 18 let. Spolu s hlavním vedoucím má oprávnění disponovat se svěřenými finančními i materiálními prostředky určenými pro provoz tábora.

Kuchař

Kuchař musí znát hygienické předpisy týkající se přípravy stravy ve společném stravování a mít platný zdravotní průkaz. Jako každá fyzická osoba činná při stravování musí splňovat předpoklady pro výkon činností epidemiologicky závažných. Předpokládá se znalost norem a předpisů pro přípravu stravy pro děti a mládež.

Dbá na správné technologické zpracování potravin, na konečnou úpravu a podávání stravy účastníkům akce. Podílí se na sestavování jídelního lístku a dodržuje zákaz používání rizikových potravin. Odpovídá za příruční sklad potravin a dbá na hospodárné využití všech potravin a správné zacházení s kuchyňským zařízením.

Zdravotník

Zdravotníkem může být lékař, střední zdravotnický pracovník oboru všeobecná sestra, dětská sestra, porodní asistentka nebo student lékařské fakulty, který ukončil třetí

ročník. Zdravotníkem může být i ten. Kdo předloží doklad o absolvování kurzu první pomoci se zaměřením na zdravotnickou činnost při zotavovacích akcích u Českého červeného kříže nebo u jiné (akreditované) organizace. Jeden zdravotník se může starat maximálně o 80 dětí.

Před zahájením akce se podílí na sestavování jídelníčku z hlediska nutričních hodnot stravy. Podílí se i na tvorbě programu z hlediska zdravého způsobu trávení času a jeho vyváženosti. Zdravotník je povinen při zahájení zotavovací akce provést zběžnou zdravotní prohlídku dětí, převzít písemné prohlášení zákonných zástupců dětí a část přihlášky, ve které je uvedeno posouzení vhodnosti účasti dětí na zotavovací akci a případná zdravotní omezení při táborových činnostech, zdravotní a očkovací průkazy dětí, zdravotní průkazy osob činných při stravování a osvědčení o zdravotní a psychické způsobilosti od pracovníků zotavovací akce.

Zdravotník od provozovatele převezme lékárníčku, popřípadě velkou zdravotnickou brašnu. (Filouš 2006, s. 8, 14)

Příprava tábora

Přípravy začínají většinou půl roku předem. Je důležité domluvit termín, místo, počet účastníků, personál, programové zaměření a rozpočet tábora. Jakmile jsou tyto základy dány, rozbíhá se příprava. Je důležitá nejen propagace, vytvoření základních informací a přihlášky, ale první řadě musíme mít jasno o účastnících.

Výchovně vzdělávací cíle akce

Správný tábor formuje dětské hodnoty a životní postoje a je pro dítě přínosem ve všech směrech.

Základními cíli výchovně vzdělávacího procesu na táboře by mělo být:

- Získávání, zdokonalování, upevňování a rozšiřování vědomostí (soubor poznatků) – v plánu to je část činnosti, kdy se získávají vědomosti, děti se učí něčemu novému, o něčem se dozvídají, zvládají to obsahově a teoreticky.
- Získávání a zdokonalování dovedností (to jsou vědomosti uplatněné v praxi), v plánu to je část dovedností, kterými můžeme říkat praktické zaměstnání.

- Přetváření dovedností na návyky (to jsou zautomatizované dovednosti např. hygienické návyky) – v plánu to je iluzorní část, která nebývá pro nedostatek času naplněna – nejedná-li se o kontinuální pokračování celoroční činnosti (Burda, Šlosarová a kolektiv 2008, s. 3).

Struktura výchovně vzdělávací činnosti

Cíl

Hlavním bodem je: stanovit si, čeho chci během zotavovací akce dosáhnout – v čem posunout jednotlivé složky osobnosti (výchovné cíle), co nového děti naučit, co by si měly osvojit (vzdělávací cíle) (Burda, Šlosarová a kolektiv 2008, s. 36).

Pro zjednodušení a lepší zapamatování se používá anglická zkratka SMART (do překladu chytrý), což znamená, že každý cíl musí být:

- specifický (přesně popsáný, aby každý věděl, čeho má být dosaženo, co je vlastně cílem),
- měřitelný (musí být přesně dáno, jak poznám, že jsem cíle dosáhl – musím to umět nějak změřit),
- akceptovatelný (ten, kdo ho má dosahovat, s ním musí souhlasit – musí ho akceptovat, pokud by tomu tak nebylo, pak jej těžko bude chtít dosáhnout),
- realizovatelný (každý cíl musí být dosažitelný, realizovatelný musí být také z pohledu našich vlastních sil, abychom jej tedy vůbec mohli dosáhnout),
- termínovaný (u každého cíle musí být uvedeno, do kdy má být dosažen).

(Jasaň 2010, s. 30, 31)

Obsah

Vlastní náplň činnosti slouží k dosažení cíle. Cíl je výchovný (prioritně formuje psychickou složku, zprostředkovaně pak fyzickou, nakonec i sociální) nebo vzdělávací (při získávání poznatků mohou komunikovat s lidmi a získávat tak určité sociální dovednosti).

Prostředky

Jimi lze uskutečnit obsah, jehož pomocí dosahujeme cíle. Jejich výběr a stanovení je součástí vlastní přípravy programu. Dělí se na hmotné a nehmotné.

Formy

Organizační zajištění obsahu (typ tábora, typy přesunů, denní režim apod.)

Metody

Způsob, jakým se prostřednictvím obsahu naplňuje cíl např. hra, instruktáž, exkurze, expedice, beseda, průzkum, postup při zpracování přírodnin, sestavování map, přehledů, deníků apod.

(Burda, Šlosarová a kolektiv 2008, s. 36, 37)

Rozpočet

Důležitým prvkem přípravy akce je sestavení rozpočtu. Základem všeho je stravování. V současné době se pohybují celkové náklady okolo 80 – 100 Kč na osobu na den. Obecně platí, že při nižším počtu strávníků musíme stanovit denní normu poměrně vysokou, při vyšším počtu ji můžeme snížit. Druhou položkou budou náklady na ubytování, včetně provozních nákladů např. náklady za pronájem tábořiště, elektrickou energii, teplo, voda, čištění lůžkovin aj. Třetí položkou jsou náklady na dopravu, a to jak na dovoz účastníků na místo konání akce (autobus, vlak), tak i na dopravu materiálu a zásobování v době trvání tábora samotného. Čtvrtou významnou položkou jsou mzdové či ostatní osobní náklady, tedy honoráře personálu. Další náklady, které nesmíme zapomenout zahrnout do rozpočtu, jsou náklady na materiál potřebný k programu, vybavení lékárničky, pojištění účastníků, vstupy do památkových objektů apod., případně další výdaje spojené zejména s výlety (Burda, Šlosarová a kolektiv 2008, s. 34).

1.2 Tanec

Tanec je součástí lidského života, kterým lze vyjádřit svoje emoce. V každém století a každé kultuře má svoje místo a bez něho by si lidstvo už neumělo představit svět. Provází nás na každém kroku jako např. divadlo, televize aj.

1.2.1 Historie tance

Za doby kamenné lidé používali tanec jako obřad, který chtěli uskutečnit na počest lovu, smrti (pohřby), plodnosti a dalších událostí. Začínali postupně objevovat lehké točení se v kruzích, tanec kolem ohně a nechali se jím ovlivňovat do takové míry, až jejich těla byla zbavena smyslu ovládnání. Tančili ve skupinách rozdělení na ženy a muže. Byli pomalováni, nosili masky a místo hudby používali svá ústa k tvoření zvuku, různé jednoduché rytmičné nástroje.

Ve starověku se stal tanec součástí kultovních obřadů. Egypťané tančili při různých náboženských i dvorních slavnostech. Nejvýznamnější byly pohřební tance, které ztvárňovali pouze vybraní tanečníci. Můžeme se i doslechnout o tancích pantomimických. Ve Střední a Nové říši se objevují i akrobatické prvky (<http://www.phatbeatz.cz/historie-tance>).

V Asii – Indie, Čína, Japonsko, vznikají základní prameny poznání zaznamenané v textech a výtvarných projevech. Zmínky o tanci obsahují všechny starověké náboženské texty, ale i cestopisné a jiné, též umělecká literatura, starověké eposy. Nejstarší dosud objevené ucelené pojednání o tanci představuje indická Natyášástra, kde je popsán tzv. klasický indický tanec. To je nesmírně složitá pohybová soustava – např. 10 druhů chůze, 7 pohybů nosem, 108 póz těla (karanas), 37 gest rukou (mudras) (<https://moodle.amu.cz/mod/page/view.php?id=2759#21>).

Po tisíce let byl v Číně tanec pěstován jako součást kultury u císařského dvora. Během let si s sebou Číňané nesli přesvědčení, že jejich tradiční čínská kultura je darem od Bohů. Klasický čínský tanec je součástí tohoto dědictví. Je to čistá, unikátní a komplexní umělecká forma, která se vyvíjela 5 000 let. Jak se časem dynastie měnily, každá éra vnesla do duše klasického čínského tance své klenoty. Technickou část klasického čínského tance charakterizují efektní skoky, otočky, rozštěpy, salta

a přemety (<http://www.epochtimes.cz/2012032219306/Uvod-do-klasického-cinskeho-tance-1/9.html>).

Tanec v Řecku, byl obdobou bojových tanců, protože pocházel zejména ze Sparty. Děлил se na tři základní směry - Gymnopaideia, Pyrrhické, Embaterion.

- Gymnopaideia - gymnastický tanec, který provozovali chlapci
- Pyrrhické - jeden z druhů bojových tanců, sloužil jako magická ochrana před nepřítelem
- Embaterion - jeden z bojových tanců, který patřil mezi pochodové

V Athénách tanec oslavoval zejména bohy Apollona a Dionýsa. Děлил se na dvě základní skupiny - Hyporchema, Tirbásis.

- Hyporchema - tanec, který byl složen zejména z pantomimi, uskutečňoval výjevy ze života bohů a tancoval se při oslavách boha Apollóna
- Tirbásis - tzv. závojový tanec, tancovala ho děvčata při oslavách Dionýsa

Ve Středověku se tanec uplatnil zejména v 11. a 12. století. Mohl se stát až posedlostí, protože lidé věřili, že se pomocí něho mohou zbavit nemocí (např. moru). Vznikl i tzv. tanec smrti, který spočíval v tom, že všichni byli v kruhu a tancující smrt si odnesla jednoho z nich, nezáleželo na tom, jestli to byl žebrák či král (<http://www.phatbeatz.cz/historie-tance>).

Taneční umění se zrodilo v renesanční Itálii ve druhé polovině 16. století, odkud po dvě století vycházeli vynikající tanečníci i teoretikové tance. Taneční styl, jak jej vytvořili italští taneční mistři, byl známý a proslulý po celé Evropě a neobešly se bez něj nejruznější umělecké produkce, plesy, zábavy či divadelní představení (Rousová 2008, s. 53).

Jednotlivé typy tanců: ballo, italsky běžně tanec, značil většinou tance hromadnějšího charakteru, které patřily do plesového repertoáru a byly všeobecně známé. Balletti už byly komplikovanější choreografie, které vytvářel taneční mistr či šlechtic pro konkrétní osobu a často pro konkrétní příležitost, a také proto u nich v tanečních traktátech téměř nikdy nechybí věnování. Není divu, že většina Vallett renesančního repertoáru je určena pouze pro jednu dvojici tanečníků. Jinak to bylo

s cascarami či saltarelli, drobnějšími rychlými skladbami pro dva nebo tři tanečníky (Rousová 2008, s. 57, 58).

Basse dance nebo „low dance“, byl populární tanec v 15. a počátku 16. století, a to zejména u Burgundského dvora. Slovo Basse popisuje povahu tance, ve kterém se partneři pohybovali tiše a ladně v pomalém klouzáni nebo pěší pohyb, aniž by opustili podlahu. Basse danse byl předchůdcem Pavane jako důstojné procesní tance (https://en.wikipedia.org/wiki/Basse_danse).

Pavana je pomalý ceremoniální tanec španělsko-italského původu, obvykle v sudém tempu. V 16. století byl populární ve vyšší společnosti po celé Evropě, počátkem 17. století však vyšel z módy (<https://cs.wikipedia.org/wiki/Pavana>).

V 15. století se objevuje krátká zmínka ve zprávě o slavnosti v Nancy (1445), že po basses dances přišly na řadu branles (Kroschlová 1981, s. 21).

Bránly – se jménem branle se setkáváme v taneční literatuře ve dvojím významu – jednak jako s názvem tanečního motivu, který byl součástí pozdně gotických párových tanců, jehož podstatným znakem bylo kývání těla ze strany na stranu – jednak jako se jménem samotného řetězového tance, v němž se tančící pohybovali v půlkruhu nebo v zavřeném či otevřeném kruhu střídavě vlevo a vpravo, s větším postupem vlevo. Dobu jeho zrodu nelze určit. Podobné řetězové tance jsou známy již v prvobytných kulturách a dodnes se najdou mezi lidovými tanci (Kroschlová 1981, s. 21).

Kontratance – tímto pojmem označujeme skupinový figurový tanec, ve kterém se jednotlivé páry ze základního postavení proti sobě (v řadách, v kruhu, ve čtverci, v zástupu nebo v kolonách) střídavě setkávají v různých tanečních formách. O původu je odedávna spor mezi Angličany a Francouzy. Je pravda, že v Anglii vyšel r. 1650 první tištěný soubor těchto tanců, zvaných tam Country-Dances, venkovské tance (Kroschlová 1981, s. 21).

Barokní tanec můžeme rozdělit na Country dance / contredance(se), který se tančil zejména v Anglii a byl spíše určen pro střední vrstvu, a La bella danse z Francie určený pro vyšší společnost (1661 – Královská akademie tance).

La bella danza je francouzský taneční styl, který dbal na přesnou techniku provádění a další zdokonalování tanečních pohybů. Francouzské tance 17. a 18. století jsou proto velmi náročné a lze je zvládnout pouze po důkladné technické přípravě - což bylo i záměrem tehdejšího tanečního pojetí dvorských a společenských tanců.

Dále pak můžeme barokní tanec sledovat v konkrétních územích, kde se lišil detaily, prvky, charakteristikou. Jako např. barokní tanec v Anglii, Francii, Španělsku a Itálii.

Tak jako v předchozích obdobích (zejména v renesanci) byl tanec výraznější u pánů. V barokním tanci je to pak zřetelné zejména v tanci na jevišti (divadelní tanci), kde jsou pro pány choreografie velmi složité. Dá se říci, že i přes to, že byly známy slavné tanečnice, je barokní tanec určen především pro pány (<http://www.baroknitane.cz/tanec/principy-a-zaklady-barokniho-tance>).

Na dvorních slavnostech a bálech se tančily obvykle komorní a šlechtické tance ve skupinách či ve dvojicích. Na venkově se objevovaly zejména lidové tance, které se tančily na slavnostech, svatebních obřadech a veselících (<http://www.phatbeatz.cz/historie-tance>).

První záznamy o irských tancích se dochovaly z 16. a 17. století. V té době byl tanec zábavou chudých lidí, ale i šlechty na panských dvorech. Tyto rané záznamy uvádí, že se tančilo bez bot. V druhé polovině 17. století byl Anglický parlament nesmiřitelně protestantský a protikatolický a pro Irsko znamenal velké nebezpečí. Irské tance a hudba musely být produkovány potají. Následkem toho docházelo k úpadku irské kultury jako takové (včetně jazyka). Toto období trvalo více než jedno století až do roku 1892, kdy katolické zrovnoprávnění zrušilo kruté zákony. Na konci 19. století Irsko zažilo kulturní obrodu po všech stránkách. 30. října 1897 v Bloomsbury Hall blízko Britského Muzea se pořádal tzv. „Feiseanna“ a „Ceilís“. Na tomto setkání se sešli irští imigranti, pobývající v Londýně, a členové Gaeli League z Dublinu, kteří sem díky této akci přicestovali. Na programu byl step dancing, waltzy a irská muzika. Na tomto večeru bylo představeno společenské tančení „ceilí“ jako forma oficiální společenské zábavy (<http://www.luasdance.cz/historie-irskych-tancu>).

Kořeny country tanců nalezneme v Evropě 17. a 18. století. Největší vliv měly anglické, irské, skotské a francouzské tance. Při osídlování amerického kontinentu osadníci s sebou mimo jiné přinášeli i kulturní zvyky své původní vlasti. I přes těžkosti, které s sebou přinášel život v nových podmínkách, bylo setkání při hudbě a tanci jednou z mála možností odreagovat se od všedních starostí (<http://countrytanecni.wz.cz/>).

Vývoj tanců na území Čech

Z doby nejstarší se nám zachovalo o tanci v českých zemích jen málo zpráv. Roku 1092 se např. vracel kníže Břetislav II. z vítězné výpravy z Polska do Prahy. Dívky a jinoši vesele tančíce vítali příchozího knížete, jak to líčí letopisec Kosmas. Roku 1281 spatřujeme podle líčení Petra Žitavského v Zbraslavské kronice v pražských ulicích neobyčejný ruch a rozjaření. Zmínka 1308 v Praze o tanci, kde řemeslnické cechy mívaly svoje zvláštní, rázovité tance. V dějinách německého bývá poznamenáno o Karlu IV. již z roku 1350, dal nožírskému cechu v Norimberce privilej, že smějí o masopustě provozovat cechovní tanec mečový. Na začátku 13. století, mívali pražští řezníci svůj rázový cechový tanec (Zíbrt 1960, s. 26, 28).

Lid tančil při návratu Elišky Přemyslovny do Prahy roku 1325 nebo při korunovaci Karla IV. roku 1348. V roce 1375 je ve staropražských knihách zapsán taneční mistr Henslinus. Tyto záznamy ukazují, že v druhé polovině 14. století vyučovali v Praze tanci učitelé, taneční mistři (Zíbrt 1960, s. 52, 53).

Lidový tanec

Pojem lidový tanec byl uplatněn v 18. století, aby odlišil tanec venkovského lidu od tance vyšší společnosti, nicméně objevuje se již od 15. století, kdy se začaly odlišovat svébytné formy tance selského od tance panského. Mimořádné posláním dostal český lidový tanec na tanečních zábavách mladé měšťanské společnosti po roce 1830, kde se kromě společenských tanců mezinárodních – valčíku a kvapíku – pěstovaly domácí tance a písně známé ze zábav vesnických (Návrátová, Vašek a kol. 2010, s. 28).

Tance, písně, povídačky, pohádky a lidové umění se přenášelo ústní tradicí. Mnohdy se stávalo, že si zpěvák nebo tanečník opakoval po svém, co viděl a co se naučil. Zapomenuté nahrazoval a podle potřeby obměňoval. Tance i písně se také přenášely přespolními ženitbami a vdavky. Proto najdeme sobě podobné tance

na mnoha místech. Některé lidé zapomněli dříve, než se je pokusil někdo zaznamenat. Jiné tance se těšily takové oblibě, že se rozšířily po celém našem území – staly se „všečeskými“. Sami muzikanti oblíbené tance přenášeli jinam a doporučovali je na zábavách. Tak se stalo, že některé tance jako Rejdovák, Rejdovačka, Ruchadlo, Řeznická, Holubička, Hulán, Zahradníček, Švec, Kalamajka, Vrták či Manžestr byly známy všude po Čechách i na Moravě (<https://moodle.amu.cz/course/view.php?id=309>).

Balet

Vývoj tance jakožto profesionálního jevištního umění byl v našich zemích přerývaný a oproti sousedním zemím i poněkud opožděný. Určité oživení přinesl až závěr 17. století, kdy se probouzí baletní aktivita na některých zámcích pobělohorské šlechty. V téže době se u nás objevily divadelní skupiny potulných zahraničních komediantů, v jejichž produkcích nechyběla ani pantomima a tanec, stejně jako vznešená italská opera. Další vývojový posun přišel až se vznikem stálých pražských scén v 18. století (Návrátová, Vašek a kol. 2010, s. 18).

Společenský tanec

Kořeny společenských tanců jsou sice vpleteny do bohaté půdy lidové kultury, ale s tím jak se v jednotlivých obdobích definovaly vyšší společenské vrstvy, měnila se záměrně i podoba jejich tanců. Zvláštní roli v tomto vývoji sehrály dvorské tance pozdního 17. a 18. století, které kladly důraz na klasické kánony v držení těla, kroků a prostorových vzorů. Privilegované postavení se tedy odráželo i v nově kodifikovaných, sofistikovaných tancích, které od skupinových forem (kolové, řadové, stereometrické) dospěly v 19. století k párovému tanci muže a ženy (Návrátová, Vašek a kol. 2010, s. 41).

Objevují se dva kolové tance, jež představily párový tanec v těsnějším fyzickém kontaktu, než kdy tomu bylo dřív. Valčík, který se objevuje dříve, a “česká” polka. Valčík se stal “hitem” soukromých i veřejných bálů a jeho oblíbenost a rytmus inspiroval i nemálo hudebních skladatelů, jako například Johanna Strausse. Druhou “hvězdou” tanců tohoto období byla polka, která vznikla na území Čech. Původně se jí říkalo maděra, ale podle svého polovičního rytmu byla nazývána půlka a později polka.

Její rytmus velmi brzo ovládl i taneční sály Francie a postupně i ostatní země Evropy. V devatenáctém století pak vzniká společenský tanec, jak jej známe v dnešním pojetí (<http://www.spolekhistorickychrancu.cz/historie-tance.html>).

Moderní tanec

Vývoj moderního tance v Čechách začal víceméně v bezprostředním kontaktu s evropským děním. V tomto sehrály roli těsné kulturní vazby s německo-jazyčným prostorem a kontakty s francouzským uměleckým prostředím. Při formování taneční pedagogiky se intenzivně uplatnily vlivy dobových gymnastických metod a metod zdravotního tělocviku. Hlavním institucionálním základem taneční moderny byly v té době soukromé taneční školy, které pravidelně pořádaly veřejná vystoupení žáků, případně vznikaly soustavně působící taneční skupiny (Návrátová, Vašek a kol. 2010, s. 24).

Počátky taneční výchovy v České republice

První informace o systematické a odborné taneční výchově dětí sahají do roku 1835, kdy byla smlouvou s baletním mistrem Johanem Raabem zřízena při Stavovském divadle baletní škola.

Kromě škol zřízených při divadlech fungovaly i soukromé baletní školy. Jejich zakládání se stalo v první polovině 20. století běžnou podnikatelskou aktivitou především sólistů baletu (Návrátová, Vašek a kol., 2010, s. 185, 186).

Ve dvacátých letech 20. století s rozvojem zájmu žen o pohybové aktivity (a především populární rytmiku, gymnastiku i scénický tanec) se začaly objevovat studia a školy s nabídkou těchto kurzů (Návrátová, Vašek a kol. 2010, s. 186).

Přes všechny profesní opatření se vyskytovaly školy s vedením, které nemělo odborné studium a často ani povolení k výuce. Jejich neodbornost nejenže poškozovala jméno celého hnutí, ale především často ubližovala zdraví jejich dětských žáků a to fyzicky i psychicky. Jako první se v tomto směru snažila zjednat nápravu brněnská pedagožka Eliška Bláhová. Na její podnět byla už v roce 1925 zavedena státní zkouška z rytmiky a gymnastiky, bez které v Brně nikdo nesměl vést rytmickou a pohybovou výchovu (Smugalová 2008, s. 65, 66).

Po druhé světové válce byl zaveden jednotný typ hudebních škol. V šedesátých letech 20. století se školy transformovaly na lidové školy umění, ve kterých postupně vznikaly další obory: taneční, výtvarné a literárně-dramatické. V době tzv. normalizace význam těchto škol poklesl zařazením mezi školská zařízení. Teprve novelizace školského zákona po roce 1989 vrátila lidovým školám umění jejich původní statut školy a dala jim i dnešní název – základní umělecká škola (<http://www.msmt.cz/file/31244/>).

V západní Evropě se projekty na téma „tanec školám“ začaly realizovat už v 90. letech. V České republice byl předmět Taneční a pohybová výchova zařazen do nabídky rámcových vzdělávacích programů základních škol jako doplňkový předmět k 1. 9. 2010. Zavedení tohoto předmětu do výuky základních škol je považováno za příspěvek k všeobecnému zkvalitnění výchovy a vzdělávání 21. století. Nastavení kurikulárního vzdělávání totiž akcentuje rozvoj intelektuálních schopností (Návrátová, Vašek a kol. 2010, s. 185).

První vzdělávání se podle aktuální vzdělávací politiky ČR řídí systémem kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Pro uplatnění uměleckých disciplín, tedy i tanec, existuje v těchto dokumentech určitý prostor a je věcí jednotlivých škol a pedagogů, jestli dokáží tance využít (v rámci školních vzdělávacích programů – ŠVP) k naplnění vzdělávacích cílů a kompetencí vyčleněných rámcovými vzdělávacími programy (RVP) (Návrátová, Vašek a kol. 2010, s. 187).

1.2.2 Metodika a didaktika taneční výchovy

Přirozenou součástí dětského života je pohyb, hra, taneční pohyb z pocitu vnitřní radosti. Pohyb dětí je projevem celého organismu a důležitý pro fyzický a psychický rozvoj, proto ho musíme rozvíjet.

Cíl

Představit tanec jako tvůrčí uměleckou činnost propojenou s lidskou existencí. Objasnit vrozenou schopnost vyjadřovat se pohybem. Definovat specifika a trvalé hodnoty tance. Objasnit sociální hodnoty tance. Představit tanec jako nedoceněnou výchovnou možnost. Poukázat na terapeutické možnosti tance a jeho úlohu v prevenci negativizmu a kriminality mládeže. Rozpoznávat zdroje tance v důsledném propojování

fyzických, psychických a emocionálních sfér člověka. Objasnit nezastupitelnou roli improvizace v procesu sebepoznání a v tvorbě. Naučit novému pohledu na taneční obor a pochopit zákonitosti fungování celistvé lidské bytosti (Blažíková 2005, s. 4).

Tanec

V prastaré čínské básni „ŠI – KINGŮ se hovoří: „*Má-li člověk radost, pronáší slova. Poněvadž slova nepostačují, protahuje je. Poněvadž tato protažená slova nestačí, moduluje je. Poněvadž i tato modulovaná slova nepostačují, dělají jeho ruce zcela nevědomky pohyby a jeho nohy poskakují. Tančí!*“ (<http://www.starlet-brno.cz/historie/historie-tance.html>)

Tanec je pohybová společenská aktivita, provozovaná převážně za doprovodu hudby. Tanec může navodit lepší náladu a také je vyjádřením pocitů tanečníka, takže může být považován za druh umění (<http://tanec.euforion.sk/stranky/co-je-to-tanec.html>).

Taneční pohyb nemusí být vždy doprovázen hudbou. Může se rozvíjet v úplném tichu nebo třeba v souvislosti s mluveným slovem. Ale i tehdy jím prostupuje určité členění času, tedy rytmus, a kromě toho také stálé zdvihy a klesání, zesilování napětí a uvolnění až uklidnění, všechno to, co je vlastní i hudbě (Kurková 1987, s. 8).

Už po tisíciletí je tanec součástí lidského života, například při oslavách a rituálech zrození, sňatku, sklizně a války. Tanec je pro lidi stejně přirozený jako hra, námluvy, jídlo nebo boj a často bývá pro tyto činnosti vyjádřením. Gulbenkian Dance Report (1980) definuje tanec jako „součást historie lidského pohybu, součást historie lidské kultury a součást historie lidského dorozumívání“ (Payne 2011, s. 14).

Slovo tanec vnímáme jako pohybové vyjádření přehodnocených citových stavů. Jeho hlavním nástrojem je výraz a sdělení prostřednictvím pohybu, který má moc vyvolávat obdobné síly u diváka. Přesto, že je vědomě řízenou činností, vzniká ze zkušenosti všedního života. Ta je základnou pro zkušenost uměleckou. Tanec nelze oddělit od života, protože ze života pramení. Jeho základní látkou je citová hodnota, nikoliv skutek, je uměním, které vyjadřuje citové hodnoty pohybem (Blažíková 2005, s.7).

Judith Lynne Hanna definuje tanec jako „*lidské chování, které z pohledu tanečníka tvoří záměrné, úmyslně rytmizované a kulturně vzorované sekvence neverbálních tělesných pohybů, které jsou jiné než každodenní motorické aktivity, pohyb má inherentní a estetickou hodnotu*“.

K tomu, aby byla určitá pohybová aktivita rozpoznána jako tanec, je třeba brát v úvahu materiál dané aktivity (tělo, jeho pohyb v čase a prostoru, smysly), proces, kterým tanec vzniká (techniky, improvizace, kompozice, předvedení – interpretace), a povahu vzniklého produktu (tanec, taneční dílo).

Fakt, že k tanci slouží jako nástroj k jeho produkování lidské tělo, vytváří svéráznou psychologickou povahu tance. Akt tančení se hluboce a intimně dotýká vlastního těla tančícího, který si v aktu tance toto tělo neustále uvědomuje. Tanec znamená stálou sebekontrolu, sebereflexi těla. Prožitky spojené s tancem jsou tak primárně zážitky konkrétního lidského těla (Návrátová, Vašek a kol. 2010, s. 12).

Taneční a pohybová výchova

Taneční a pohybová výchova vychází z holistického principu výchovy – zdůrazňuje nutnost harmonického propojení rozvoje tělesných a duševních schopností.

Taneční a pohybová výchova pojímaná a ve výuce důsledně uplatňovaná jako tvůrčí umělecká činnost přináší do výchovného a vzdělávacího procesu další hodnoty. Využívá specifika tance k formování žákovy osobnosti, ke kultivování přirozeného (zdraví prospěšného) pohybu, k vytváření trvalých vztahů mezi myšlením, emocemi a tělem žáka tak, aby byla rozvíjena jeho tvořivost, citlivost, citovost a inteligence těla (<http://clanky.rvp.cz/clanek/k/z/8017/TANECNI-A-POHYBOVA-VYCHOVA---METODICKA-PODPORA.html/>).

Taneční výchova musí být stejně citová, intelektuální a duchovní jako tělesná, má-li tanec směřovat k rozvíjení osobnosti prostřednictvím uvědomělého zážitku (Blažíková 2005, s. 10).

Taneční a pohybová výchova využívá specifika tance k formování dětské osobnosti. Vytváří trvalé vazby mezi myšlením, emocemi a fyzickou složkou dítěte, harmonizuje jeho fyzický vývoj. Rozvíjí tvořivost, citovost, citlivost a inteligenci těla.

Učí vnímavost vůči prostředí, rozvíjí sociální inteligenci. Učí na jedné straně spontaneitě – na druhé straně sebekázně. Rozvíjí pozitivní vztah k fyzické aktivitě a zdraví. Taneční a pohybová výchova vytváří další prostor pro utváření a rozvíjení klíčových kompetencí, zejména kompetence sociální a personální, komunikativní a občanské a zároveň umožňuje větší měrou přispět k dosahování cílů základního vzdělávání (Návrátová, Vašek a kol. 2010, s. 188).

Cíl taneční výchovy je harmonický pohyb a pohybová příprava je nedílnou součástí taneční výchovy. Chápeme-li pohybovou přípravu v širším slova smyslu, jejím cílem není jen:

- pouhé, byť uvědomělé „cvičení“ a příprava těla pro určitou taneční techniku tzn.:
 - postupné vypracování správného držení těla,
 - posilování a propracování svalových partií,
 - rozvíjení hybnosti, pružnosti a hbitosti těla,
 - odstraňování špatných pohybových návyků,
 - zapojování dechové složky a správného dýchání,

ale i:

- rozvíjení prostorového citění a zachovávání přesných směrů pohybu,
- rozvíjení rytmického, dynamického a metrického citění,
- rozvíjení kontaktu s partnerem i skupinou,
- rozvíjení kreativity (fantazie a tvořivosti),
- rozvíjení schopnosti soustředěné práce, vůle, trpělivosti a houževnatosti.

Všechny výše jmenované složky vytvářejí jeden jediný celek a neměly by být opomíjeny (Kuželová 2000, s. 5).

Pohyb a hudba

Vzájemná vazba hudby a pohybu je velice těsná. Každá rytmická nebo melodická proměna, každý výrazný akord přetvářejí citovou hladinu, a tím vzbuzují jiné pohybové naladění (Jeřábková 1979, s. 9).

Funkce hudby je při pohybové a taneční výchově mnohotvárná a nabývá různých podob. Uvedeme si nejdůležitější a nejčastěji vyskytované formy využití hudby.

- 1) *Hudba jako složka podbarvující*: pohybová složka a její zákonitosti zcela dominují, hudba jen dotváří jakési zvukové pozadí.
- 2) *Hudba jako složka napomáhající pohybu*: hudba v určitých momentech vstupuje výrazněji, a tak napomáhá plastickému provedení jednotlivých tanečních pohybů.
- 3) *Hudba jako složka pohyb doprovázející*: vztah pohybu s hudbou je zcela vyvážen, hudební doprovod vychází z potřeb pohybu.
- 4) *Hudba jako složka pohyb řídící*: hudba přijímá aktivní úlohu, a to zejména při větších pohybových sledech, kdy střídáme kontrastní pohyb.
- 5) *Hudba jako složka inspirující*: na základě celistvého hudebního dojmu vzniká taneční improvizace.

Hudba a pohyb se inspirují navzájem, tj. tanec čerpá tvořivé impulzy z hudby a naopak (Jeřábková 1979, s. 10).

Taneční tvorba

Taneční tvorbou nazýváme tu část taneční výchovy, která směřuje k rozvíjení pohybové fantazie a taneční tvořivosti a je určena k průpravě nejen choreografa, ale i tanečníka. Má-li totiž interpret působit přesvědčivě, musí si převzaté pohyby a formy osvojit do té míry, že je prožívá jako vlastní (Rellichová 2009, s. 63).

Zásady vyučovacího procesu

Řazení jednotlivých částí vyučovací lekce je podřízeno stanovenému krátkodobému cíli konkrétní hodiny. Rytmus výuky – délku, dynamiku a tempo jednotlivých částí je třeba volit tak, aby žáci mohli vnímat vyučovací lekci jako jeden nepřerušovaný celek, aby ji vstřebávali jako komplexní zážitek. Délka vyučovací lekce taneční výchovy by měla odpovídat věku žáků, protože věk je rozhodujícím pro schopnost soustředění (Blažičková 2005, s. 19).

Při vyučování je třeba se vědomě bránit všemu, co vede ke stereotypnosti, rutině, mechanickému opakování. Učitel musí o své práci přemýšlet, neustále ji rozvíjet,

doplňovat, přistupovat tvořivě ke každé vyučovací hodině. Příprava vyučovacích hodin musí být podložena citlivým pozorováním jednotlivých dětí i celého kolektivu.

1) Úvodní část

- a) přeladění organismu, prokrvení svalstva
- b) navození soustředění k nastávajícím činnostem

2) Průpravná část

- a) procvičování všech svalových oblastí nejprve v nízkých polohách, pak u tyče a na volnosti
- b) cvičení hbitosti a rovnováhy

3) Hlavní část

- a) rozvíjení hudebního cítění
- b) propracování základních forem chůze, běhu, poskoků, cvalu, skoků, obrátů a otoček
- c) prostorová cvičení
- d) pohyb s náčiním
- e) improvizace

4) Závěrečná část – uklidnění

(Jeřábková J., 1979, s. 19)

Návrh rozložení činností pro zkoušku tanečního souboru (cca 120 min.)

- 1) Úvodní část, tzv. „nastartování“ – živou, hravou formou rozehrát organismus a navodit pocit radosti.
- 2) Rozcvička (vlastní pohybová průprava v užším slova smyslu) - mělo by jít o procvičení všech partií těla. Provádíme ji:
 - a) na zemi a v přízemních polohách (zejména u dětí, tělo má tak největší stabilitu),
 - b) ve stoje,
 - c) v prostoru – švihy, skoky, točení apod.
- 3) Návuk taneční techniky.
- 4) Opakování choreografií.
- 5) Návuk nových choreografií.

- 6) Improvizace, taneční hry nebo etudy, vědomě rozvíjející potřebné schopnosti a dovednosti, podporují tvůrčí aktivitu tanečníků (velmi důležitá je motivace a vysvětlení sledovaného úkolu, např. zvládnutí určitého prostoru, vyjádření určitého pocitu apod.).
- 7) Závěrečná část – zklidnění, zhodnocení zkoušky.

Vzhledem k velké časové náročnosti některých částí není možné zvládnout absolutně všechno. Některé části lze i vynechat a vrátit se k nim v příštích lekcích (Kuželová 2000, s. 6).

1.2.3 Pojmy v tanci

Hudba

Hudba je organizovaný systém zvuků. Výběr zvuků, jejich rytmické členění a jejich uspořádání určují kvalitu, funkci a estetické působení hudby. Toto estetické působení hudby se může uplatnit pouze v rámci historicky proměnných pravidel a dobového vkusu. Hudba byla velmi dlouho vázána na rytmus a za samostatné umění byla uznána poměrně pozdě (<http://www.theresia.estranky.cz/clanky/hudba/definice-hudby.html>).

Funkce hudby je při pohybové a taneční výchově mnohotvárná a během výchovné práce nabývá různých podob.

- 1) hudba jako složka podbarvující
- 2) hudba jako složka napomáhající pohybu
- 3) hudba jako složka pohyb doprovázející
- 4) hudba jako složka pohyb řídící
- 5) hudba jako složka inspirující

(Jeřábková 1979, s. 11, 12)

Rytmus

„Rytmus je nejvýznamnější složkou v hudbě i v pohybu“ (Jeřábková, 1979, s. 12).

Hudební rytmus vyvolává pohybovou reakci, je tanečním pohybem interpretován, tj. v souhlase se zákonitostmi pohybu důsledně nebo volněji využit (Jeřábková 1979, s. 12).

Rytmus je určitá jednotka, která organizuje časový průběh hudby, rozděluje hudbu na dané úseky. Rytmus je vnímatelný smysly a napomáhá k pohybu tanečníka. Je to jak časový, tak prostorový řád hudby. Hudební rytmus vyvolává určitou pohybovou reakci v těle tanečníka a tanečník na ni reaguje svými pohyby. Rytmus slouží někdy k doprovodu pohybu, někdy je pohybem vyjádřen, někdy se výrazné momenty v hudebním rytmu zvýrazňují určitou figurou či krokem. V hudbě je časový řád, který rozděluje délky tónů do taktů.

Takt je rozdělení hudební skladby na stejnoměrné díly, které mají předepsanou dobu trvání dle druhu tance. Je to síť metrických celků, které tvoří noty pro daný hudební doprovod. Takty dělíme dle druhu na sudé ($2/4$, $4/4$) a liché ($3/4$). Základem je, aby se tanečníci pohybovali a tančili neustále v taktu, do hudby. Takt organizuje hudbu časově navenek, rytmus hudbu člení uvnitř. Rytmus v tanečním sportu rozděluje kroky do taktů s různou délkou trvání. Kroky dělíme dle délky trvání na: velmi pomalé kroky, pomalé kroky, rychlé kroky a velmi rychlé kroky (Kröschlová 1975, s. 11).

Metrum

Vnitřní tep hudby určuje vnitřní tep tance (Jeřábková 1979, s. 12).

Melodie

Určuje celkový průběh pohybu. Melodická fráze spojuje obloukem širšího dechu sled drobných rytmických motivů. Pomáhá tím pohybu, aby se nerozdrobil do detailů, aby jednotlivé rytmické prvky vázal, např. postupným pohybem trupu, pohybem paží, celkovým půdorysem apod. (Jeřábková 1979, s. 12).

Harmonie

Nemá při pohybu tak dominantní úlohu jako melodie a rytmus. Nicméně i ona má důležitou funkci, může totiž výrazně napomoci emotivní proměně pohybu. Jednotlivé

výrazné akordy nebo jejich spoje můžeme s výhodou využívat jako předěly v průběhu pohybu (Jeřábková 1979, s. 12).

Tempo

V hudbě stejně jako v pohybu můžeme využívat nejrůznějších temp a jejich bohatých odstínů. Důležité je zvolit pro každou pohybovou vazbu či větší celek správné tempo, odpovídající fyziologickému průběhu pohybu a jeho charakteru. Zároveň dbáme na to, aby se děti učily dané tempo udržet (Jeřábková 1979, s. 12).

Forma

Při základní práci s pohybem se nesetkáváme se složitějšími hudebními formami. Nicméně dbáme na to, aby formálním prvkům hudební struktury odpovídala i struktura pohybu, aby pohybové vazby začínaly a končily v souhlase s hudební frází (Jeřábková 1979, s. 12).

Dynamika

Je důležitým styčným prvkem pohybu a hudby. Pozvolné a nečekané změny dynamického průběhu hudby mohou výrazně ovlivňovat a napomáhat průběhu jednotlivých cviků i pohybových vazeb, učí děti rozlišovat energii vkládanou do pohybu apod. (Jeřábková 1979, s. 12).

1.2.4 Taneční styly

Lidový tanec

Umělecký, realistický odraz ze života lidu. Lidé skrze něj zábavnou formou vyjadřovali a vyjadřují zcela nenásilně a přirozeně své životní situace, národní povahu a tradice. Dochází zde zároveň k vyváženému spojení umělecké složky hudební, pohybové i výtvarné (kroje) (http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps09/tanec/web/pages/uvod_lidovyTanec.html).

Lidový tanec spolu s ostatními tanečními druhy – scénický a společenský tanec, z nichž některé v jejich historickém vývoji ovlivňoval a působí na ně i dnes, patří do oblasti společenského jevu označeného pojmem tanec, který je charakterizován

emocionální rytmizovanou výrazovou pohybovou činností úzce spojenou s hudbou. Tanec je nezávislý na tvaru (podobě), v jakém vystupuje, nebo na funkci, kterou plní, projevem pohybové činnosti člověka a ukazuje na svazek s tělesnou kulturou.

Lidové tance vycházejí z přirozených funkčních pohybů – z chůze, běhu, skoků a také obrátů, podupů, tleskání a jiných pohybů, které jsou v nich tvarově, prostorově, rytmicky a dynamicky stylizovány pro zamýšlené vyjádření (Drdácký 1983, s. 5, 6).

Scénický tanec

Scénický tanec je moderní výrazový tanec, určený pro divadelní scénu, ale i pro radost. Nemá žádná striktní pravidla ani omezení. Cílem scénického tance je vyjádření příběhu, myšlenky nebo pocitu. Důležitá je plynulost pohybu, přirozenost a originalita pohybového vyjádření (<http://www.tsvoila.cz/moderna-scenicky-tanec.php>).

Disco dance

Zásadou tance Disco dance je rytmus nebo-li tempo a patří mezi nejtěžší typy rytmických tanců. Disco dance je energický, přesný a moderní tanec, při kterém je vyžadována dobrá fyzička, svalová kondice, rytmus a celková energie vložená do tance. Nejtypičtějšími pohyby pro tento styl jsou dynamické pohyby paží, které zdůrazňují pohyb těla, flexibilita těla, gymnastické prvky a jiné. V současné době je velice moderní mísit disco dance s tzv. vogue dance, což je prvek převzatý z funky stylů. Jedná se o dynamické pózy, postoje a pohyby, které používají modelky při fotografování, a wackin dance, který je specifický točením rukou v loktech a v zápěstích, cat walk a jinými prvky.

Styl disco je také specifický svými kostýmy. Aby pohyby správně vynikly, je potřeba mít kostýmy přiléhavé k tělu, blýskavé, barevné a kreativní, zkrátka takové, aby podtrhly všechny potřebné detaily taneční sestavy (<http://www.easydance2000.cz/tanecni-style/36-tanecni-style/116-disco-dance>).

Street dance

Street Dance, nazývaný také pouliční tanec, je zastřešující pojem, používající se pro popis tanečních stylů, které se vyvinuly mimo taneční studia, tzn. přímo v ulicích, školních dvorech a tanečních klubech. Začal se objevovat ve Spojených státech po roce 1970. Stále více tyto tance získávají na popularitě, lidé je berou jako formu umění, lze v nich soutěžit. Jako další pozitivní aspekt je zlepšení fyziky (<http://www.astyl.cz/street-dance-liberec/co-je-street-dance/>).

Orientální tanec

Velmi starý tradiční tanec s bohatou historií tančený v arabském světě ženami i muži. Orientální tanec byl a stále je tančen při porodu, na svatbách, pro vlastní potěšení žen a z různých jiných příčin. Velmi pozitivně působící na psychickou a fyzickou stránku tanečnice. Skládá se z jednotlivých kroků a pohybů, které se spojují podle předem sestavené choreografie nebo pouze podle fantazie tanečnice. Druhů nebo typů orientálního tance existuje mnoho, všechny mají své kouzlo a všechny se liší svými původem, vznikem, provedením, typickými prvky a kroky, hudbou, rytmem, oblečením a kostýmem atd. (<http://www.centrumtance.cz/orientalnitanec/#?typtanceid={14417134-29e8-4f5b-8dc5af8fc84545c4}&datumod=20.09.2016>).

Roztleskávačky (cheerleading)

(anglicky *cheer* + *leading* = *povzbuzování* + *vedení*)

Cheerleading je komplexní sportovní odvětví, které původně vzniklo jako způsob skupinového povzbuzování se složitou choreografií. Jedná se nejen o ženský sport. Česky se *cheerleaders* označují jako roztleskávačky, ale v čím dál větší míře ho provozují i muži. V cheerleadingu se používají různé prvky: pohyby rukou, skoky, výkopy, akrobacie, pokřiky a pyramidy, velmi důležitá je proto taneční, gymnastická či jiná pohybová příprava (<http://www.astyl.cz/cheerleaders-liberec/co-je-cheerleading/>).

Mažoretky

Mažoretky jsou dnes zcela plnohodnotným odvětvím sportu. Základní definice by mohla znít: Tanečnice, jejichž choreografie je založená především na barvitě práci s náčiním baton (hůlkou). Lidé si je však stále spojují pouze s dechovou hudbou, barevnými uniformami a strohým pochodováním. Mažoretkový sport však prošel velkou změnou. Kostýmy jsou čím dál spořejší a efektnější, dechovou hudbu nahradila hudba moderní a s hůlkou jdou udělat neuvěřitelné věci (http://www.mazoretkyroses.cz/clanky/kdo-je-to-mazoretka_co-to-obnasi_.html).

Zumba

Zumba je novinka v oblasti fitness, která vznikla v Jižní Americe, poté se přesunula do Spojených států amerických a v posledních dvou letech proniká i na ostatní kontinenty, Evropu nevyjímaje.

Zumba kombinuje prvky aerobiku a latinských tanců, jako je například merengue, salsa, chacha, samba, cumbia, reggaeton a řadu dalších. Je to dynamické cvičení plné unikátní latinsko-americké a exotické hudby, kdy choreografie střídají pomalé a rychlé rytmy na principu intervalového tréninku, čímž dochází k efektivnímu spalování tuků (<http://www.sportvital.cz/sport/fitness/co-je-to-zumba-fitness/>).

1.3 Ontogenetický vývoj dětí od 10 – 15 let

1.3.1 Charakteristika období

Jako mladší školní období označujeme zpravidla dobu od 6 – 7 let, kdy dítě vstupuje do školy. Do 11 – 12 let, začínají první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy. O tomto období se mluví také jako o školním věku, ale povinná školní docházka trvá ještě i v období pubescence, které pak můžeme nazývat také starším školním věkem. Svět školy skutečně poznamenává rozhodujícím způsobem toto období, zatímco u pubescenta se začínají prosazovat výrazně jiné mimoškolní vlivy. Proto se zvolené označení i věkové vymezení, ač je vždy poněkud libovolné, zdá výhodnější než jiné názvy v literatuře uváděné (střední dětství, pozdní dětství, prepubescence apod.) (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 117).

1) Prepubescence

Toto období je vymezeno vstupem do školy (6. – 7. rok) až do začátku tělesného a psychického dospívání, tj. asi do 11 – 12 let, zpravidla se kryje s prvními pěti lety školní docházky. Během celého mladšího školního období probíhá vývoj neustále kupředu ve všech ohledech. Jedná se zejména o nepřetržitý kvalitativní vývoj a zdokonalování všech schopností, dovedností a poznatků o světě, ve kterém školák žije, o rozvoj poznatků, které získá o sobě samotném, upevňuje se hierarchie hodnot, postoje, charakter, roste osobnost dítěte (Jobánková 2002, s. 93).

2) Pubescence

Období pubescence (dospívání) začíná mezi 11. - 13. rokem a končí mezi 14. - 15. rokem života (délka období je velice individuální, stejně jako průběh a intenzita). Pubescent si vytváří svou identitu, pomalu přepisuje status "dítě" na status "dospělý". Současně dochází k pohlavnímu dospívání provokovanému hormonálními změnami (tělesné změny, první menses a poluce, zájem o sexualitu, masturbace) a růstovému spurtu (ztráta koordinace pohybů - období neohrabanosti) (<http://www.studium-psychologie.cz/vyvojova-psychologie/6-pubescence-adolescence.html>).

1.3.2 Psychický vývoj

1) Prepubescence

Psychika dětí na tomto stupni se tvoří tím, co dělají, jakou mají práci. Těžiště činnosti se přeměňuje na práci, která se jasně diferencuje od hry, i když může mít hravé prvky. Životní období fantastiky přechází v období dětského realismu. Srovnává se s jinými dětmi stejného věku, ale i s dospělými. Má vyvinutý sebecit pramenící jednak z vitality, pocitu síly a svěžesti, jednak z vědomí poměrné soběstačnosti. Dítě chce být chváleno a není lhostejno k bezpráví (Rellichová 2015, s. 19).

2) Pubescence

Dospívající bývají emočně labilnější. Stávají se obvykle většími introverty. Mění se i jejich sebehodnocení, bývají zranitelnější a vztahovačtější (Rellichová 2015, s. 41).

Hormonální změny přinášejí i zvýšenou emoční labilitu, úzkosti, pocity ztráty jistoty a problémy se sebedůvěrou (někdo vyrostl moc, někdo naopak vůbec, někomu se zvětlí jen určité partie). Pubescent má pocit, že mu dospělí nerozumějí (bývá k nim uzavřenější, vše neguje), je vztahovačný, má pocity méněcennosti, které kompenzuje začleněním se do nějaké party (často směřující k agresi - posílení sebedůvěry), jeho chování je impulzivní a nepředvídatelné. Jde o tzv. období "vulkanismu" ("hormonální bouře") a období vzdoru (odpor k autoritě) (<http://www.studium-psychologie.cz/vyvojova-psychologie/6-pubescence-adolescence.html>).

1.3.3 Charakteristika tělesného a pohybového vývoje

Významně a souvisle se během celého období zlepšuje hrubá i jemná motorika. Pohyby jsou rychlejší, svalová síla je větší a nápadná je zejména zlepšená koordinace všech pohybů celého těla. Rozdíly mezi dětmi v pohybových dovednostech mohou být tedy podmíněny zčásti tím, jak rodiče v tomto směru povzbuzují, nebo naopak tlumí ze strachu, aby si nějak neublížili (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 120).

1) Prepubescence

Osifikace kostí ještě není dokončena, proto je nutné dát si pozor na silová cvičení, která by mohla růst kostí zastavit dříve. Rovnoměrně se vyvíjí celková výkonnost organismu dítěte. Pro dítě je pohyb potěšením, vzrůstá u nich záliba přirozených činností a rychle se vyvíjí rychlost a obratnost. Na konci předškolního věku ovládají děti základní pohybové činnosti, jako je lezení, běh, skok, jednoduché hody apod. Z hlediska tréninku je toto období vhodné pro rozvoj koordinačních schopností, pohyblivosti a rychlostních schopností. Mezi chlapci a děvčaty zatím nejsou výraznější rozdíly ve výkonnosti (<http://www.vemeste.cz/2011/05/charakteristika-obdobi-prepubescence/>).

Kromě schopnosti a rychlosti pohybů je v těchto pěti letech pro ontogenezi důležitý také vzrůst výkonnosti svalstva. S věkem nabývají svaly větší červenosti, protože přibývá hemoglobinu a tím většího okysličení. Růst kostí a svalstva není rovnoměrný, proto se v tomto období děti mohou projevovat neohrabaně a jsou nepřesné v pohybech, zejména pokud jde o výkony drobného svalstva (Rellichová 2015, s. 19).

2) Pubescence

Ustalují se základní rysy člověka. Zesiluje čelist, definitivně se formuje nos a brada, proporce hlavy nabývají těmito změnami nového tvaru. Osifikace kostí v pubescenci pokračuje velmi rychle, zvláště u dívek, které v ní předbíhají chlapce již od nejranějšího dětství. Kosterní změny, ať již se týkají růstu kostí do délky, objevování nových kostí nebo jejich srůstání, osifikace i dentice, vytvářejí zároveň s vývojem svalstva a s vrstvami tuku charakteristickou tělesnou podobu pubescenta jako důležitý rys jeho osobnosti (Rellichová 2015, s. 41).

Představuje plodné období pro rozvoj koordinačních schopností, dobré jsou předpoklady pro pohyblivost a rychlostní schopnosti. Nejsou vhodné podmínky pro soustředěnější vytrvalostní a silový vývoj. Děti jsou snadno ovladatelné, čehož lze využít k osvojování norem chování ve sportu (Dovalil 2002, s. 52).

1.4 Závěr

Teoretická část je rozdělena do tří základních bloků: volný čas, tanec a ontogenetický vývoj dětí od 10 do 15 let. Je studnicí pojmů, důležitých faktů a informací, s nimiž je dále konkrétně pracováno v praktické části.

Nejprve je vysvětleno sousloví volný čas, s nímž úzce souvisí existence a fungování domů dětí a mládeže po celé ČR, neboť se jedná o školská zařízení pro mimoškolní zájmovou činnost a zájmové vzdělávání právě ve volném čase. Je popsána široká škála činností, kterými se DDM zabývají. Následná kapitola v rámci prvního bloku je věnována zotavovacím akcím a vysvětluje pojmy, které se často objevují i v části praktické, jako hlavní vedoucí, oddílový vedoucí, praktikant, hospodář, výchovně vzdělávací činnost atd.

Druhá část se obšírně věnuje historii tance od pravěku do dnešních dní, zvláštní pozornost je zaměřena na vývoj tance na území Čech. Zachyceny stručně jsou i dějiny systematické a odborné taneční výchovy dětí u nás. Samostatná kapitola popisuje metodiku a didaktiku taneční výchovy. Následně je v práci ozřejmáno několik základních pojmů: hudba, rytmus, metrum, melodie, harmonie, tempo, forma a dynamika. Závěr tohoto bloku je věnován jednotlivým tanečním stylům, s nimiž bylo pracováno na tanečním táboře.

Poslední velké téma: ontogenetický vývoj dětí od 10 do 15 let charakterizuje jak vývoj psychický v období prepubescence a pubescence, tak rozvoj tělesný a pohybový.

3 Praktická část

Praktická část je zaměřena na taneční tábor z pohledu organizace a programu pro skupinu 15 dětí ve věku od 10 – 15 let. Hned v úvodu je zmínka o organizaci DDM Klíč, pod kterou tábor vznikl. V druhé části je popsána organizace tábora a to z pohledu cíle, personálu, rozpočtu, propagace a dalších bodů. Nejdůležitější kapitolou je samotný program, který je rozčleněn do jednotlivých dnů. Popisuje se zde, které tance děti ten den nacvičovaly nebo, které hrály hry. Vždy na konci dne je zhodnocení, v němž jsou vypsány klady a zápory programu, týmové práce či motoriky dětí.

2.1 Dům dětí a mládeže Klíč Jaroměř

Úvod

V Domě dětí a mládeže Klíč pracuji od roku 2009 jako pedagog volného času. Hlavní náplní mojí práce jsou nejen kroužky, pomoc externím pracovníkům, organizování akcí pro veřejnost, ale i letní tábory. Protože v DDM je nejvíce zájem o taneční kroužky, napadla mě možnost zkusit taneční tábor nejen pro děti z kroužků, ale i pro ostatní, které ještě netancují a chtěly by to zkusit.

Historie Domu dětí a mládeže Klíč

Vznik DDM Klíč se datuje ke dni 4. 10. 1986. Budova se nachází v pevnostním městě Josefov, které je součástí města Jaroměř. Původně objekt sloužil jako škola.

Charakteristika Domu dětí a mládeže Klíč

Dům dětí a mládeže v souladu se Zřizovací listinou a Statutem, které schválil zřizovatel, kterým je město Jaroměř, rozvíjí svoji činnost v oblasti volnočasových aktivit a zájmového vzdělávání. Personální obsazení DDM se skládá z ředitele, dvou pedagogů volného času, účetní (mzdová účetní), uklízečky a cca 50 externích pracovníků. Celková kapacita dětí a mládeže v pravidelné zájmové činnosti je 587 osob v 60 zájmových útvarech. V nepravidelné zájmové činnosti včetně aktivit pro dospělé je celková kapacita DDM cca 7032 osob.

Činnosti probíhají v budově DDM v Josefově. V případě sportovních a tanečních zájmových útvarů probíhají v pronajatých prostorách např. v tělocvičně ZŠ B. Němcové Jaroměř, aule a tělocvičně Gymnázia Jaroslava Žáka Jaroměř, hale ASVAJ Jaroměř, Sokolovně Černožice aj.

Vlastní činnost Domu dětí a mládeže Klíč

1) Pravidelná zájmová činnost

Pravidelná zájmová činnost v DDM je rozdělena do dvou sekcí estetika, keramika a tanec a sport, technika a příroda. V obou oblastech se nachází cca 30 kroužků. Každé oddělení má na starost pedagog volného času, který sám vede kroužky, 6 hodin přímé práce, a také má pod sebou externí vedoucí, kteří vedou činnost.

2) Příležitostná zájmová činnost

Do příležitostných akcí má DDM zařazeny akce, které se konají pro veřejnost. Jako hlavní organizátor uskutečňuje např. Drakiádu, Draculovu cestu, Mikuláše, Besídku, Dětský karneval a další akce. Také pomáhá jiným spolkům či organizacím s dětskými koutky nebo přípravou organizace. Vytváří program pro děti v době jejich prázdnin ve školním roce o pololetních prázdninách, jarních prázdninách aj.

3) Prázdninová činnost

O prázdninách pořádá DDM Klíč pět pobytových táborů a jeden příměstský tábor pro menší děti. Tábory jsou zaměřeny na environmentální výchovu, divadlo či tanec.

2.2 Taneční tábor

Cíl tábora

Cílem letního pobytového tanečního tábora je seznámit děti s historií tance a základními tanečními prvky u různých druhů tance. Pobyt zde rozšiřuje možnosti aktivního pohybu dětí, podporuje jejich přirozené pohybové schopnosti a dává příležitost pro tvořivé a osobité sebevyjádření pohybovými prostředky. Děti se učí spolupráci, komunikaci, improvizaci, odbourání studu, samostatnosti. Starší děti si mohou zkusit vést hodinu a naučit své kamarády taneční choreografií.

Propagace a organizace

Tábor je propagován mnoha způsoby: pomocí webových stránek DDM, rodičům a dětem, navštěvujícím DDM Klíč, jsou k dispozici informační letáky. Plakáty jsou vyvěšeny nejen v budově DDM, ale i na vylepovacích plochách, ve školách, obchodech aj. Důležitou složkou propagace je i Zpravodaj, který je městskou periodikou.

Místo pobytu

Pobyt probíhá v budově DDM Klíč. Děti jsou ubytované v malých místnostech, které se uzpůsobí jejich potřebám. Kapacita zařízení je cca 40 dětí. Účastníci mohou využít kuchyň propojenou s jídelnou, tři taneční sály, společenskou místnost, samozřejmě jsou pánské i dámské toalety na každém patře, tři samostatné sprchy.

Pro závěrečná vystoupení určená rodičům poskytuje Městské kulturní středisko Jaroměř prostory v Sále důstojnické besedy. Josefov má dobrou občanskou vybavenost (potravinový otevřený sedm dní v týdnu), pro účely tábora je domluvena v případě potřeby lékařská péče. Město je unikátní zachovanými promenádami a snadno přístupnými loukami, které mohou být využity k řadě her. Nedaleká Jaroměř je důležitým železničním uzlem.

Termín pobytu

Taneční tábor se koná ve dnech od 22. do 28. 8. 2016 v Domě dětí a mládeže Klíč Jaroměř.

Cílová skupina a počet dětí

Tábor je zaměřený na cílovou skupinu dětí od 6 – 15 let, s cca 35 dětmi. O účastníky pečují 5 tanečních instruktorů, jedna kuchařka a jeden zdravotník. Děti jsou rozděleny do 3 skupin. Za každou z nich zodpovídá jeden hlavní instruktor. Skupiny jsou děleny na nejmenší děti, pokročilé a začátečníky.

Personální organizace

Tábor má svého hlavního vedoucího, který má i na starost svoji skupinu dětí. Další dva taneční instruktoři mají každý svou taneční skupinu. Dva zbylí jsou nejen

pomocníci, ale jejich hodiny jsou vítanou změnou pro děti. Stravu zajišťuje kuchařka tábora. O zdravotní péči se stará zdravotník tábora.

Každý večer ve 22:00 se sejde instruktorská schůze, kde se upřesní program na další den. Rozpis tréninků v tělocvičnách je již daný dopředu, aktivity se liší s ohledem na počasí. Mokrý varianta u programu tábora není nutná. Díky dostatečným prostorům DDM se aktivity dají flexibilně měnit. Každý jednotlivý instruktor si hodinu vede podle své koncepce a svého individuálního tanečního stylu, odpovídajícímu věku skupiny a jejich pokročilosti.

Financování tábora

Tábor je hrazen zákonnými zástupci účastníků.

Tím, že se taneční tábor koná v DDM, nemusí se platit ubytování. Jak již bylo zmíněno, Městské kulturní středisko poskytlo Sál důstojnické besedy zadarmo.

Veškerý potřebný materiál je zajištěn z DDM. K vybavení pro chod tábora patří hudební aparatura, CD s hudbou, poté seznam materiálu, které si vytvoří každý instruktor podle potřeby taneční lekce, jako například šátky, gymnastické gummy nebo overbally (balon na posilování o průměru 26 cm), žíněnky, kostýmy na vystoupení. Dále to jsou stolní hry při nepříznivém počasí, taneční filmy, papíry, pastelky.

Chyba! Chybný odkaz na záložku.**Tabulka 1: rozpočet tábora**

Položky	Kč / 42 osob	1 osoba
Ubytování	0	
Sál důstojnické besedy	0	
Strava	20 580 Kč	588 Kč/osoba týden
Výlet	6 000 Kč	171 Kč/osoba
Odměny, materiál (rezerva)	1 400 Kč	40 Kč/osoba
Mzdy vedoucím/ 7 osob	7 000 Kč/osoba	200 Kč/osoba
		999 Kč

Účastník zaplatí 1 000 Kč.

Režim dne

Harmonogram – děti 10 – 15 let

7:30 – budíček
7:30 – 8:00 – rozcvička, ranní hygiena
8:00 – 8:30 – snídaně
8:30 – 9:00 – příprava na trénink
9:00 – 10:30 – blok 1
10:30 – 11:00 – příprava na další blok
11:00 – 12:00 – blok 2
12:00 – 12:30 – oběd
12:30 – 14:00 – polední pauza
14:00 – 15:30 – blok 3
15:30 – 16:00 – svačina
16:00 – 17:00 – blok 4
17:00 – 17:30 – protažení
17:30 – 18:00 – osobní volno
18:00 – 18:30 – večeře
18:30 – 19:00 – večerní hygiena +
osobní volno
19:00 – 21:00 – večerní zábava
21:00 – 21:30 – příprava na večerku

Harmonogram – děti od 6 – 9 let

7:30 – budíček
7:30 – 8:00 – rozcvička, ranní hygiena
8:00 – 8:30 – snídaně
8:30 – 9:00 – příprava na trénink
9:00 – 10:00 – blok 1- tanec
10:00 – 11:00 – blok 2 - hry
11:00 – 12:00 – blok 3 - tanec
12:00 – 12:30 – oběd
12:30 – 14:00 – polední pauza
14:00 – 15:00 – blok 4 - tanec
15:00 – 15:30 – svačina
15:30 – 17:00 – blok 5 - hry
17:00 – 17:30 – protažení
17:30 – 18:00 – osobní volno + večerní
hygiena
18:00 – 18:30 – večeře
18:30 – 19:00 – osobní volno
19:00 – 21:00 – večerní zábava
21:00 – 21:30 – příprava na večerku
21:30 večerka

2.3 Program pobytu pro skupinu

Úvod

Na tanečním táboře působím nejen jako hlavní vedoucí, ale také jako taneční instruktorka scénického tance, lidových tanců, disco dance, roztleskávaček a zumby. Hlavním úkolem je průběžná práce se skupinkou 15 dětí ve věku od 10 – 15 let, vytvořit jim nejen taneční program, ale i prostor k seznámení a spolupráci mezi sebou. Skupina je tvořena z pokročilých tanečníků, část z nich dochází v průběhu roku do tanečního kroužku.

Tabulka tanců pro jednu skupinu

Dětem jsou vybrány konkrétní tance (viz tabulka), s nimiž se dopodrobna seznámí a jejichž základní prvky si osvojí. Úkolem tanečních lektorů po dobu celého týdne je naučit děti lehké choreografie, které na konci pobytu předvedou na vystoupení. Tance byly vybrány nejen z důvodu dnešního moderního zaměření, ale i z důvodu průpravy, kterou tance vyžadují. Jednotlivé styly na sebe po stránce přípravy navazují.

Tabulka 2: rozpis tanců

	Tanec	Počet hodin
1.	Disco Dance	3 hod.
2.	Street Dance	3,5 hod.
3.	Lidový tanec	2,5 hod.
4.	Roztleskávačky	3 hod.
5.	Scénický tanec	3,5 hod.
6.	Orientální tanec	3,5 hod.
7.	Zumba	3 hod.

22. 8.

8:00 – 9:00

Příjezd dětí je mezi 8 – 9 hodinou ranní. Zákonní zástupci předají vedení a zdravotníkovi veškeré papíry (potvrzení lékaře, bezinfekčnost, kartičku pojištěnce a léky, které děti pravidelně užívají).

9:00 – 9:15

V 9 hodin se všichni scházejí ve společenské místnosti, kde se vedení, zdravotník a ostatní lektoři představí a sdělí dětem základní informace, např. kde najdou rozpis, kdy a kde mají být, co mají nosit na hodinu atd.

9:15 – 9:45 Zumba (rozřazovací)

První tanec je zumba. Zumba je vybrána nejen na rozcvičku, ale i na rozřazení dětí do pokročilých nebo začátečnicků. Děti dostanou připnutá čísla a mají za úkol tančit podle lektorky. Vedoucí se tak podívají na děti a podle pohybu je rozřadí do dvou skupinek. Třetí skupinu tvoří věkově nejmladší děti, které rozřazení nepodstupují.

10:00 – 10:30 seznamovací hry ve skupinkách

V 10:00 začínají seznamovací hry. Zde mají možnost se všichni lektoři seznámit s jednotlivými skupinami dětí, většinou s těmi, které mají na starost.

Příklad her: Společně vytvoříme kruh. Hlavním úkolem je vyslovit své jméno a jednu věc, kterou má dotyčný rád. Jakmile všichni po kruhu vysloví své jméno a oblíbenou věc, přijde na řadu představení člověka po své pravé ruce. Tím zjistíme, zda děti dávají pozor.

Druhá hra nese pracovní název „jmenová honička“. Všichni zúčastnění se posadí do kruhu, ruce obrátí dlaněmi vzhůru a svoji pravou dlaň položí nad levou dlaň člověka sedícího po své pravici. Vybraný začínající hráč vysloví jméno svého kolegy, který sedí po jeho levém boku, a do rytmu řeči tleskne svou pravou rukou do jeho nastavené připravené dlaně (ta je volně položena na levé ruce promlouvajícího). Následně pokračuje jmenovaný a hra končí po vystřídání všech hráčů v kruhu.

Až si všichni zapamatují co nejvíce jmen, přijde na řadu hra na upíry. Určí se jeden člověk, který bude upír. Vždy se zaměří na jednoho hráče. Ten, když vidí, že k němu upír jde, vykulí oči na někoho z oddílu. Ten musí bleskurychle říct jeho jméno nebo přezdívku.

Když se tak stane, oběť je zachráněna a upír jde na někoho jiného. Nestihne-li hráč říct přezdívku nebo si nevzpomene, oběť bude zabita a jde na místo upíra.

10:30 – 11:00 Pravidla

Na začátku se děti postaví vedle sebe od nejmenšího po největšího. Formou předání čísel od 1 do 5 se rozdělí do pěti skupinek. Obdrží papír a tužku a hlavním úkolem celé skupinky je vymyslet na jednu stranu deset pravidel, která by se mezi všemi měla dodržovat, aby bylo na táboře dobře. Na druhou stranu pak napsat pět bodů, které si myslí, že jsou vhodné dát, když někdo nedodrží pravidlo. Po určeném času (deset minut) si všichni sednou do kruhu a každý ve skupince vybere dvě pravidla, která jsou pro ně důležitá. Pokud si všichni společně odsouhlasí pravidla a body pro nedodržení, napíše se to na společnou tabuli. Tabule je přístupná po celý pobyt a lze i doplnit další bod nebo poukázat, na čem se všichni domluvili.

11:00 – 12:00 hra

Nepálský pošták

Hráči představují poštovní běžce. Soutěží tříčlenná družstva. Hráči běhají po dvou okruzích. Družstvo musí až do konce hry udržovat poměr „krásných“ a „ošklivých“ okruhů v rozmezí 3:1. Krásný okruh je rovná cesta bez překážek a družstvo je musí uběhnout 3x, ošklivý okruh je kopcovitá cesta či cesta s překážkami, které družstvo musí uběhnout 1x. Za tři krásné okruhy a za jeden ošklivý má družstvo bod. Čím více bodů posbírají, tím je větší šance na vítězství. Hra trvá většinou 50 minut (Jirásek 2008, s. 83, 84).

14:00 – 15:30 – Disco dance

V úvodu první hodiny disco dance, se děti seznámí s hlavními prvky tohoto tance, mohou jím být na videu puštěny konkrétní skladby, aby si udělaly představu, co tento styl představuje.

Na rozehřátí poslouží běh a poskoky, poté následuje rozcvička celého těla od hlavy až po končetiny.

V průpravné části si zkusíme hlavní prvky, které později zařadíme i do naší choreografie. Hlavními prvky je rovné držení a zpevnění těla. Rychlé tempo a pohyb.

Následuje nácvik choreografie spojením prvků, které jsme si společně vyzkoušeli.

Důležité je opakování sestavy, kterou jsme se stihli naučit.

Na konci hodiny nás čeká lehké protažení těla.

16:00 – 17:00 – Street dance

V první lekci se děti nejprve seznámí teoreticky s tímto pro ně novým tanečním stylem, jeho specifiky a historií. Po ukázce přichází zkouška základních kroků hip hop. Důraz je kladen na rytmické střídavé pohupování v kolenou, mírný předklon trupu, energické rozpažování rukou a jejich zpětné křížení na prsa, či specifické podkládání brady jednou horní končetinou. Návuk je věnován i uvolněné chůzi, která je pro tento styl typická. Ke konci hodiny jsou tanečníci schopni navázat na sebe několik základních kroků a pohybů těla, čímž vytvoří jednoduchou choreografii.

17:00 – 17:30 protažení

Po celém tanečním dni nás čeká společné protažení. Hlavním cílem je uvolnit celé tělo, které je napnuté po náročném tancování. Pomalejší a tišší hudba vytvoří klidný podtext. Postupuje se od hlavy až po nohy.

19:00 – 21:00 – hry na rozvoj důvěry, pohybové hry

Tento den je důležité se mezi sebou seznámit a také děti naučit důvěřovat někomu druhému. Je to potřeba nejen pro náš společný tábor, ale i pro tanec nebo život.

Jako první přijde na řadu „Ulička důvěry“. Požádáme skupinku, aby vytvořila dvě řady stojící naproti sobě ve vzdálenosti asi 80 cm. Vyzveme prvního dobrovolníka, aby se postavil 15 metrů před dvojice. Jeho úkolem je proběhnout uličkou a udržet stejnou rychlost, jakou běžel před ní. Všichni, kteří tvoří uličku, předpaží, a tím uzavřou průchod. Otvírají ho vzpažením nebo přepažením až těsně před běžcem (Neuman 2000, s. 150, 151).

Druhá hra je „Kruh důvěry“. Všichni se chytanou za ruce a vytvoří jeden velký kruh. V kruhu se rozpočítají na prvního a druhého. Na pokyn vedoucího se všichni s číslem jedna vykloní celým tělem do kruhu a všichni s číslem dvě se zároveň vykloní z kruhu ven. Všichni stojí pevně na nohou, tělo mají toporné a drží se pevně za ruce (Neuman 2000, s. 141).

Po rozvoji důvěry si děti samy mohou rozhodnou, co chtějí hrát. Část z nich chtěla hrát vybíjenou a druhá na čarodějnici.

Čarodějnice - děti si mezi sebou vyberou jednoho hráče, který bude představovat čarodějnici, a zbytek se rozdělí do dvou týmů. Týmy se domluví, který z nich začne hru. Tým A zkusí vybrat jednoho člena týmu B, o němž se domnívá, že bude vyslán

k čarodějnicí. Myšlené jméno sdělí šeptem jen ježibabě a očekávají výběr týmu B. Pokud uhodnou a tým B pošle k čarodějnicí právě onoho vytypovaného hráče, musí hráč zůstat u čarodějnice a tým je o jednoho člena ochuzen. Jestliže je typ týmu A chybný, připojí se člen týmu B zpátky ke své skupině a hra pokračuje. Obě skupiny se v typování pravidelně střídají. Cílem hry je vyřadit konkurenčnímu týmu co nejrychleji všechny hráče a sami o žádného nepřijít.

Zhodnocení dne:

První den tábora byl v duchu seznamování i přesto, že se většina dětí v týmu zná. Ti, co nikoho neznali, se drželi zpátky, ale ostatní se je snažili začlenit. Už na začátku se vytvářely role, které se po zbytek týdne tolik nemění, ale občas byla vidět větší sebedůvěra u nových dětí, když je ostatní přijali mezi sebe.

Hned u prvního tance, který tento tým vyzkoušel, byla vidět průprava členů. Většina tancuje v průběhu roku, ale každý člen jiný styl tance. Disco dance je pro někoho náročný nestejnorodostí rychlých pohybů rukou a nohou při celkovém zpevnění těla.

Do večerního programu byly zařazené důvěrové hry. Tým se velmi snažil, ale bylo občas patrné malé zaváhání (např. jedna dívka odmítla běžet v uličce důvěry.) Při otázce: v jaké pozici se cítili dobře, zněli odpovědi typu: tam, kde jsem byl zařazen mezi ostatní.

23. 8.

9:00 – 10:30 – Lidový tanec

První hodina lidového tance je na seznámení se s hlavními prvky a hlavně tradičními písněmi. Na začátku si zkusíme tu nejznámější „Mazurku“. Většina ji zná ze školy nebo z rodiny. Dalším hlavním úkolem je seznámení se s kroky k polce. Jako hudební podklad použijí skladbu „Škoda lásky“. Na závěr hodiny si zazpíváme píseň „Holka modrooká“, na kterou si společně vymyslíme lehký taneček.

11:00 – 12:00 – Street dance

Další hodina Street dancu začíná opakováním taneční chůze, uvolněných pohybů. Z vytvořených tanečních vazeb z předešlé hodiny se přešlo na složitější choreografii. Choreografie je složena z tanečního stylu hip hop, funk a house. Pozitivní náladu nejlépe vystihuje výběr veselých doprovodných písní.

14:00 – 15:30 – Roztleskávačky

Hlavním cílem první hodiny je seznámit děti s tancem, který k nám přišel z Ameriky k povzbuzování výkonů ve sportu. Roztleskávačky se začaly objevovat na tanečních soutěžích, a tím byly uznány jako samotný tanec. Změnil se styl tance, ale prvky jsou ponechány. Základní kroky pro děti jsou lehké, používáme pom-pony, které k roztleskávání patří.

16:00 – 17:00 – Scénický tanec

Scénický tanec pro tanečníka znamená vnímání hudby jako celku i jeho částí. Proto děti lektorka uloží na žíněčky, aby měly pohodlí. Pustí jim tři skladby a jejich úkolem je jen ležet se zavřenýma očima a poslouchat. Po třetí skladbě si vytvoří kruh a o písničkách se povídá - jak je vnímaly, co si představovaly. Z těchto písní si pak vybírají jednu, na kterou společně vymyslí příběh a snaží se vytvořit si první kroky do společné choreografie. Př. Děti si vybraly písničku od Kryštofa „Ty a já“, sama písnička nás navedla na hlavní téma a to láska.

19:00 – 21:00 hra pro rozvoj týmové práce a paměti

Limeriky

Hráči se rozdělí do trojic a dostanou následující úkol: první z trojice vyrazí do lesa a hledá papíry s básničkami. Když nějakou najde, naučí se ji, odběhne na určené místo (cesta, kraj lesa apod.), kde ji přeřiká druhému z trojice. Druhý ji pak naučí toho posledního, který ji odrecituje vedoucímu. Básnička musí být zcela správně! Pokud přijde trojice za vedoucím se správnou básničkou jako první, dostane tři body. Pokud už byl někdo před nimi, je to za jeden bod. Když není básnička správně, může se trojice znovu poradit (ale zas jen třetí s druhým a druhý s prvním) a opravit se. Ale ztrácí tím samozřejmě čas a je otázka strategie, zda se první z dvojice bude vracet do lesa hned po naučení básničky toho druhého, nebo jestli bude čekat, jestli byla správně (<https://www.hranostaj.cz/hra1301>).

Zhodnocení dne:

Lidový tanec s sebou nese nutnost nejen dobře tančit, ale zároveň zpívat, což pro tým byla zpočátku nelehká situace. Většina dětí se styděla zpívat, ale když viděly, že jim pomáhal lektor, tento stud překonaly a ke konci hodiny zpívaly všichni a nahlas. Pokud

instruktor děti dostatečně motivuje a dodává jim potřebnou sebedůvěru, mohou překonat i takové překážky.

Tanec roztleskávačky oslovil převážně dívky. Přesto se toho i kluci s dobrou motivací zhostili, dokonce i s velkým nadšením. Gymnastické prvky pro některé, kteří nemají průpravu, bývají velmi těžké. Ale i ti, co neumí hvězdu či provaz, se dají do choreografie zapojit jako zvedači pro různé akrobatické kousky. Pro většinu týmu není těžké držení pom-ponů, ale švih (natažení rukou), který klade důraz na určité prvky, které tímto mají vyniknout. Děti se s tímto „perou“ nejvíce. Trénink dbá nejen na držení těla, ale i na napnutí rukou.

Scénický tanec byl v tento den nejnáročnějším tancem. Ladný pohyb rukou a chození po špičkách jsou velmi těžké. Tento tanec byl dětem spíše na ukázkou, aby měly možnost zkusit si zatančit emoce, které cítí. Bylo vidět, že děti nemají vůbec žádné základy, ale i přesto se zapojily s velkou vervou, nechtěly se vzdát a nakonec jsme společně vytvořily tanec, který ukazuje příběh s láskou.

24. 8.

7:30 – 8:00 – rozcvička

Protahování v tento den je formou tance v rytmu Zumby. Vybrané jsou vtipné písničky, jako např. Foxy, Gangam style aj., které děti mají rády.

9:00 – 10:30 – Scénický tanec

Druhá hodina scénického tance začíná zopakováním nácviku chůze po špičkách, znovu zdůrazněna je důležitost ladného pohybu, kterým tanečníci vyjadřují nejen děj, ale i své prožitky a pocity. Taneční tým využívá jediného chlapce ve svém středu a svěruje mu hlavní roli. Choreografie je vystavena na příběhu lásky, taneční prvky se jeví jako snadné, ale podstatná je technika jejich provedení: propnuté ruce nohy, běh po špičkách, výrazná obličejová mimika.

11:00 – 12:00 – Orientální tanec

Orientální tanec je pod záštitou taneční lektorky, která se jím zabývá dlouhá léta. Děti učí základní prvky tance a lehkou taneční choreografií.

14:00 – 15:30 – Zumba

Zumba je hlavně tanec vytvořený pro cvičení. Dostává přesto prostor i na tanečních soutěžích a děti velmi baví. První hodina je hlavně o výběru písničky, kterou děti znají a bude se jim na ni dobře tancovat. Na začátek je potřeba jim ukázat hlavní prvky, kde je jako u většiny tanců důležité zpevnění těla a správné dýchání. Poté společně vytvoříme lehkou sestavu, kde se podle písňe prvky opakují.

16:00 – 17:00 – Lidový tanec

Lekce Lidových tanců pokračuje nejprve výběrem vhodného hudebního doprovodu a poté promyšlením choreografie: např. se dětem velice líbilo moderní pojetí Šinkovice od kapely Čechomor, které je i velmi energické. V choreografii můžeme zapojit kruhové postavení, procházení se pod mostem, točení ve dvojicích a také i dupání a pokřiky jako juchání atd.

17:00 – 17:30 – protažení

19:00 – 21:00

Večerní zábava s tématem karneval. Každý si má za úkol vymyslet originální kostým, jméno postavy a nahlásit se vedoucí, která večer moderovala. Připraví se molo, po kterém každý z účastníků projde, předvede svůj oblek a představí se. Zbytek vedoucích, také ve směšném obleku, vše hodnotí vtipnými obrázky. Na konci této přehlídky je diskotéka.

Zhodnocení dne:

Třetí den děti začínaly scénickým tancem. Děti se těšily, i když věděly, že tento tanec je pro ně problematický. Snažily se a bojovaly, ale i přesto tam byly vidět nedostatky, i když se lektorka snažila prvky zjednodušit. Děti nedokážou vnímat hudbu a tím vytvořit ladný pohyb, vždy to byl tvrdý a zpevněný důraz. Naproti tomu zumba byla potěšením, občas se u některého tanečníka či tanečnice objevilo chybné držení těla, ale to se společnými silami napravilo. Vytvořením lehké, stále se opakující a energické choreografie se ukázalo, že tým držel při sobě. Byla z nich cítit společná radost, a i když to někdo zkazil, nikdo se druhému neposmíval, naopak se ho snažil podpořit. Při hodině lidového tance byla vybrána konkrétní píseň, na níž bude vytvořena choreografie, děti si dále podmínily, že při představení pro rodiče nebudou zpívat, ale pokřiky zařadí. Večer byl uspořádán pro odlehčení karneval. Zapojení vedoucích bylo klíčové pro uvolněnou

atmosféru, přátelské ladění a boření hranic mezi lektory a dětmi. Instruktoři, oblečení do kostýmů, nastudovali nejen společný tanec, ale vmísili se mezi tanečníky na diskotékovém parketu, díky čemuž u jednoho účastníka opadly i poslední zbytky studu.

25. 8.

9:00 – 18:00 výlet

Výlet po náročných tanečních dnech je odpočinkem. Dopoledne osazenstvo tábora tráví u vody, odpoledne navštívíme loděnici, kde máme možnost zaveslovat si nejen na velké lodi, ale také na malé loďce.

19:00 – 21:00 ukázka Mažorettek, promítání filmu

Po večeři nás čeká překvapení. Navštíví nás taneční skupina Carmen, která se věnuje mažoretkovému sportu. Předvede nám svou sestavu. Také si vyzkoušíme základní kroky a učíme se točit hůlkami.

Tento den pro nás je velmi náročný, a proto nás čeká od 20:00 promítání tanečního filmu.

Zhodnocení dne:

Po náročných třech dnech nás čekal zasloužený odpočinek nejen pro tělo, ale také pro mysl. Vše, co se týmy naučily v předchozích dnech, potřebovaly vstřebat. Celý tábor se přesunul k vodě v Jaroměři, kde měly děti volnou zábavu. Mohly se samy rozhodnout, kdo chce „řádit“ ve vodě, zahrát si míčové či jiné hry. Po svačině následoval přesun na loděnici, kde byla možnost samostatného řízení malé nebo velké loďky. Večer nás čekala ukázka mažorettek Carmen a volná zábava v podobě promítání tanečního filmu. Protože děti mají naplánované všechny dny, chtěli jsme jim tento naplánovat jen z části. Měly tak možnost rozhodnout se, zdali chtějí ležet nebo se aktivně podílet na odpočinku.

26. 8.

9:00 – 10:30 – Street dance

V poslední hodině Street dancu se opakuje, piluje a zdokonaluje taneční choreografie, kterou se děti naučily v předchozí hodině. Důležitým prvkem, na který se klade důraz v celé sestavě, je taneční výraz a uvolněné pohyby celého těla.

11:00 – 12:00 – Orient

Druhá hodina orientálního tance se zabývá nejen novou taneční choreografií, která je tentokrát zaměřena na tanec s hůlkou, ale i specifickým pohybem různých částí těla, který je pro orient neodmyslitelný.

14:00 – 15:30 – Zumba

Poslední hodina zumby je věnována opakování taneční choreografie, kterou se děti naučily v předešlé lekci a výběru kostýmů pro vystoupení: platí pravidlo, čím pestřejší oděv, tím lepší, ale pohodlí na první místě. Tanečníci se bez potíží shodli na vhodném oblečení a v krátkém čase zopakovali taneční sestavu, mohli si tedy v závěru lekce vybrat za odměnu buď zajímavou pohybovou hru nebo taneční přídavek.

16:00 – 17:30 – Roztleskávačky

Na začátku druhé hodiny se zopakují s tanečnicí hlavní prvky, které si osvojili v první lekci: zvedačka, vlna, gymnastika, přehazování pom-ponů a vytvoření obrazu z nich. Poté se zkusí na píseň část choreografie, která byla dokončena v první hodině. Výhodou tohoto tance jsou pom-pony, které jsou samy o sobě zajímavým a pěkným doplňkem, jenž tanec ozvláštňuje. Hlavními tanečními prvky jsou např. společné vlny, utváření obrazců, házení pom-pony aj. V žádné secvičené choreografii roztleskávaček nesmí chybět zvedačka, která je ale právem považována za náročný a obtížný taneční prvek. Zvedačky se liší nejen konečnou výškou, které dosáhne zvedaný člověk, ale i způsobem výhozu jedince či jeho dopadu. Důležité je věřit si v týmu navzájem. Zvedaný tanečník musí zpevnit celé tělo a držet rovnováhu. Ti, co zvedají, musí být silní. Jako zvedaný se vybírá nejlehčí a nejméně bojácný z týmu, kterého zvednou ti největší a výškově si podobní. Zkoušíme různé styly zvedání, ale chce to dlouhodobý trénink. Proto se nakonec lektorka vždy spokojí s tou nejjednodušší variantou. Značnou výhodou je pro tento tanec gymnastická průprava, kterou některé zapojené děti mají, neboť

efektnost stoupá s množstvím zařazených hvězd, rondatů, provazů a jiných neobvyklých prvků. Tato hodina je i poslední, proto je důležité opakovat, dopilovávat prvky i držení těla s napnutýma rukama. Kostýmy i s pom-pony nám zapůjčí DDM.

19:00 – 21:00

Tento večer mají děti možnost vymýšlet svoji vlastní choreografii. Losováním se rozdělí do čtyřech skupinek, kde jsou spojené děti různého věku. Ve skupinkách si určí hlavního vedoucího, který vylosuje píseň, na níž mají vytvořit tanec. Podle písničky jim je také přidělen vedoucí, který má za úkol poradit, když si děti nebudou jisté. Pravidla znějí: vymyslet choreografii s dějem, kde by všichni členové skupinky byli zapojení. Druhý den se se svým tancem předvedou ostatním.

Zhodnocení dne:

Naše společná první hodina tento den byla Zumba. Děti se snažili po minulé lekci zpevnit a narovnat tělo. Bylo to důležité i pro další hodinu roztleskávaček. Večer děti čekalo vymýšlení svojí vlastní choreografie ve smíšených týmech. Smíšené znamenalo namíchání ze všech týmů a vytvoření čtyř skupinek, které byly věkově vyrovnané. Chtěli jsme tím vyzkoušet, zdali společně zvládnou vytvořit nejen choreografii, ale také jestli se umí domluvit. Pozorováním starších členů i najít třeba budoucí vedoucí pro tábor.

27.8.

9:00 – 10:30 – Disco dance

Děti pokračují v taneční choreografii, která trvá 2:00 minuty. Tanec sám o sobě je rychlý a náročný, proto je potřeba zařadit velmi lehké prvky jako kruhy rukama, krok k jedné a druhé noze, rychlé upažení, které se opakují v době refrénu. Je důležité dbát na rovné tělo, pevné pohyby a natažené ruce, aby vynikly všechny prvky. Lektor nechá i prostor dětem na vymýšlení kroků. Společně vytvoří i kreace, které jsou hezké na pohled. Na konci hodiny se řeší kostýmy. Ty jsou v discu hodně přiléhavé, čím více se třpytí a mají a jsou barevnější, tím lépe. Tyto kostýmy je možné si zapůjčit pro vystoupení v inventáři DDM.

11:00 – 12:00 – Scénický tanec

Poslední lekce scénického tance je věnována opakování choreografie pro vystoupení, společně hledáme chyby, aby mohlo dojít k nápravě, zlepšení a sjednocení pohybů.

Pozornost je věnována ve velké míře výběru kostýmů, které musí být nejen pohodlné, ale především dotvářet příběh. Dívky si oblečou černé tílko, černé legíny a v DDM jim můžeme půjčit vínové volné sukně, rozpustí si vlasy a hlavní hrdina si vezme černé tílko a černé tepláky.

14:00 – 15:30 – Orientální tanec

Dokončování taneční choreografie s hůlkou pro vystoupení s lektorkou.

16:00 – 17:00 – Společný tanec

Společný tanec je pro děti zpestřením jinak pevně dané výuky v jednotlivých lekcích, navíc jsou do něho zapojeni všichni účastníci tábora včetně zdravotníka, lektorů a vedoucích. Každý z průvodců táborem má za úkol předtancovat půl minutový tanec, který po něm všichni opakují.

17:00 – 17:30 – protažení

19:00 – 21:00

V poslední večer nás čeká ukázka tanečních choreografií, které si děti samy vymyslely. Nemají to lehké. Jsou pozváni také kamarádi jako nezávislá porota. Všechny skupinky předvedou svou choreografii. První je na písničku od Ivety Bartošové – Tři oříšky pro popelku, druhá od skupiny Čechomor – Včelín, třetí z pohádky Lotrando a Zubejda – Pod dubem za dubem a poslední z filmu Rebelové – Oliver Twist. Všechny choreografie mají nápad, který pobaví nebo i rozpláče. Přesto je potřeba určit první až čtvrté místo. Každý dostane diplom a něco dobrého na zub.

Po ukončení soutěže nás čeká společný debriefing. Děti mají možnost vyjádřit své názory a postoje písemně či kresbou na dva listy papíru, z nichž je jeden označen symbolem plus (pro kladná hodnocení) a druhý znaménkem minus (co by mělo být změněno pro příště).

Zhodnocení dne:

Předposlední den byla znát narůstající nervozita a tréma v týmu. Děti si uvědomovali, že mají poslední den pro pilný trénink, že zítřek bude věnován pouze opakování. Snažila jsem se uvolnit atmosféru, ale bylo to velmi těžké. Děti se mi přiznaly, že se na rodiče těší, ale zároveň by chtěli tento týden prodloužit. Potěšilo mě to a zahrálo u srdce, že jsem energii do tohoto tábora nevěnovala zbytečně. Tým se uvolnil

až na společném tanci. Všechny to bavilo a společně jsme se i zasmáli. Večerní program byl zaměřen na tvorbu choreografií samotnými tanečníky. Naším cílem bylo přivést děti nejen k tvorbě vlastního tance, ale především ke spolupráci v rámci týmu.) Při vystoupení se hodnotila nejen originalita, ale také souhra. Tři týmy nám až vyrazily dech, co mohly společně vymyslet. Jeden tým nebyl pravděpodobně svým vedoucím dostatečně motivován, kooperace vázla a výsledek byl nevalný. Přesto jsme si tento poslední večer užili.

Debriefing byl na závěr večera originální tečkou, každý dostal papír a vše pozitivní či negativní mohl napsat. Děti, které neuměly psát, mohly namalovat jejich oblíbenou vzpomínku na tábor. Hodnocení bylo velmi uspokojující. Nenašlo se nic negativního na tancích ani vedoucích. Většina dětí byla nespokojena se sprchami (málo tekly), dívky si stěžovaly na chlapce a naopak.

28. 8.

7:30 – Budíček

7:30 – 8:00 – Rozcvička, ranní hygiena

8:30 – 9:00 – Lidový tanec

9:00 – 9:30 – Scénický tanec

9:45 – 10:15 – Disco dance

10:15 – 10:45 – Street dance

10:45 – 11:00 – Orientální tanec

11:00 - 11:15 - Zumba

11:15 – 11:45 – Roztleskávačky

11:45 – 12:00 – Společný tanec

Tento den je velmi náročný hlavně z důvodu příprav a opakování tanců. Každý tanec měly možnost děti se svým vedoucím zopakovat a říci si chyby, kterých se ještě dopouštějí.

15:00 – 15:30 – Přesun do Besedy Josefov

15:30 – 16:45 Zkouška programu

V tomto čase jsou všechny děti i vedoucí instruováni, jak budou tance následovat po sobě, kde má který člověk své místo, aby nedocházelo ke kolizím.

17:00 Program

Zahájení vystoupení pro rodiče

- 1) Zumba - malý oddíl
- 2) Lidový tanec – 1. Skupina (Čechomor – Šinkovice)
- 3) Street dance - 2. Skupina
- 4) Scénický tanec – 1. Skupina (Kryštof – Ty a já)
- 5) Roztleskávačky - 2. Skupina
- 6) Orientální tanec - malý oddíl
- 7) Disco dance – 1. Skupina (Cheryl Cole – Promise this - remix)
- 8) Scénický tanec - 2. Skupina
- 9) Street dance – 1. Skupina (Aqua – Barbie girl – remix)
- 10) Disco dance - 2. Skupina
- 11) Roztleskávačky - malý oddíl
- 12) Orientální tanec – 1. Skupina (Shakira – Waka, waka)
- 13) Lidový tanec - 2. skupina
- 14) Zumba – 1. Skupina (Don Omar – Zumba Campaign)
- 15) Orientální tanec - 2. skupina
- 16) Roztleskávačky – 1. Skupina (Cascada – Everytime we touch)
- 17) Zumba - 2. skupina
- 18) Společný tanec
- 19) Závěr

Zhodnocení dne:

Poslední táborový den byl pro všechny zúčastněné nejnáročnější, těžkou zkouškou byl i pro děti zvyklé veřejně vystupovat. Týmy se navzájem podporovaly, rivalita nebyla znát. Vládla nervozita, smutek z loučení, ale zároveň těšení na rodiče či jiné známé. Všichni věděli, že musí tančit naplno, aby ukázali, co se naučili za pouhý týden. Byli unavení, ale vše dopadlo na výbornou a rodiče, kteří nás podpořili potleskem, nám i vzdali hold za týdenní práci.

2.4 Hodnocení

Týmová práce

Každý rok týmy všechny vedoucí velice překvapí. Drží při sobě za každých okolností, pomáhají si i přesto, že je vidět, že všichni nejsou nejlepší kamarádi. Do všeho jdou s velkou vervou, i když je na nich znát únava. Málokdy se stane, že někoho napadne odmítnout nebo odporovat.

Motorika

Většina dětí účastnících se tábora má taneční průpravu získanou v kroužcích pořádaných v průběhu školního roku. Tyto děti mají pohybové základy, na nichž je možno v různých tancích stavět. Po celý týden se lektoři a vedoucí snažili klást u dětí důraz především na správný taneční postoj, držení těla, zpevnění paží, ladné pohyby horními i dolními končetinami.

Tance

Lidový tanec je úplným základem všech ostatních tanců, proto musel být zařazen do programu, aby se o něm děti dozvěděly více. Pro většinu dětí byl lidový tanec velkou neznámou, značné problémy jim činilo zároveň tančit a doprovázet se zpěvem. Ale rytmičnost, snadnost nápěvků, jednoduché pravidelně se opakující taneční kroky, prvky známé již z raného dětství (například brána) dětem tento tanec přiblížily.

Scénický tanec je založen na pocitech a emocích, které v posluchači vyvolává hudba, na níž je vytvářena choreografie. Ta by měla nejen srozumitelně odvyprávět určitý příběh, ale především zprostředkovat hluboký divácký zážitek. Se staršími dětmi se na tomto tanci pracovalo lépe, ale chyběla jim ladnost pohybů. Děti místo na špičky došlapovaly přes paty, pohyby byly trhané: rukama i nohama, výraz v tanci chyběl. V průběhu lekcí se s pomocí instruktora podařilo přimět tanečnický dopadat lehce na špičky a uvolnit strnulé tělo. Snad jsme dětem i ukázali cestu, jak prožívat hudbu a vyjadřovat tancem naše niterné pocity. Scénický tanec jsme do tanečního tábora nejdříve nechtěli zařadit právě z důvodu, že je velice těžký, náročný a vhodný pro vyspělejší tanečnický. Navzdory obavám chceme ve scénickém tanci na tanečních táborech pokračovat, neboť přináší všem zúčastněným nesmírné obohacení a otevírá jim nové obzory.

Zumba je do programu zařazena z několika dobrých důvodů: učí tanečníky správnému držení těla a jeho pečlivému zpevnění, děti si procvičují paměť, zlepšují kondici, pracují na uvolnění boků. Zároveň je zumba dnes oblíbenější než již nemoderní aerobic. Je lehčím základem pro tance jako disco dance nebo roztleskávačky. Děti tento tanec vnímaly jako odpočinkový a zábavný. Přesto i zumba přinesla určitá úskalí. Pro děti bylo nesnadné zároveň se usmívat a při tom dostatečně energicky tančit, nebyly dostatečně soustředěny na obě činnosti, některým chyběla dobrá kondice.

V Disco dance je důležitá kondice a u některých dětí bylo znát, že ji nemají. Tento tanec je náročný na tempo, které se zvolní jen na pár vteřin. Projevily se zde i nedostatky v držení těla. U tohoto tance byl markantní rozdíl mezi dětmi, které pravidelně tančují a těmi, které se běžně s tancem nesetkávají.) I když tento tanec není v našem okolí populární, myslím si, že je podstatné, aby byl zařazen do programu. Důvody jsou tři: disco dance je pohybově velmi náročný a tanečníci si musí osvojit rychlé střídání kroků, přitom nesmí být opomíjena práce s nataženými horními končetinami (bez jejich propnutí nevyniknou taneční prvky pro disco typické) a v neposlední řadě je tento tanec základem pro roztleskávačky.

Roztleskávačky navazují na disco dance hlavně v práci s nataženými pažemi. Je to důležité pro držení pom-ponů a tím vyniknutí tanečních prvků, jako je například vlna. Děti měly občas pocit, že když drží v ruce pom-pon, nemusí se tolik snažit a vše udělá za ně. Základ byl přesto stejný jako u jiných tanců, držení těla a napínání rukou. Tento tanec je u dětí populární, neboť se jim práce s pom-pony líbí a jinde se s nimi nesetkají. Je důležité ho ponechat v programu.

Street dance je dnes moderní tanec a o jeho zařazení nebylo pochyb. Děti ho mají velice rádi, ale neuvědomují si, že je také těžký. Nejvíce chyb se objevilo ve výrazu tance, pohyby těla musí být uvolněné a pevné zároveň, plné energie a zdravého sebevědomí. Přesto se děti velice snažily a vytvořily veselou taneční choreografii.

Zařazení orientálního tance je zpětně vnímáno jako nevhodný krok a pro příští roky bude pravděpodobně nahrazen tanci latinskoamerickými. Objektivním důvodem je absolutní nevhodnost tance pro chlapce, pro něž není ani orient určen. Původně byl do programu zařazen, neboť učí tanečníky vnímat vlastní tělo a pracovat s ním. Pro děti ale bylo nezvládnutelné pohybovat jen určitými částmi těla, např. boky ano, ale rameny ne,

a naopak. Lektorka pro usnadnění zařadila do sestavy hůlky, které dětem pomohly vykonat určité pohyby ne za pomoci celého těla, ale pouze prcí zápěstími, což je snazší.

4 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření a zrealizování programu tanečního tábora pro skupinu 15 dětí ve věku od 10 – 15 let. Hlavní náplní táborových dní byl přirozeně tanec, byly mu věnovány tři čtvrtiny veškerého času, hry a volné chvíle byly pouze zpestřením. Pro děti a vedoucí byla tato maximální časová náplň náročná, mohu proto říct, že sedm dní je k realizaci dostačující.

Důležitou součástí této práce bylo vyhodnotit za pomoci pozorování rozvoj motoriky a týmové spolupráce tanečníků v průběhu celého tábora. Motorika účastníků byla velmi individuální. Byly vidět rozdíly u dětí, které tancují pravidelně a které chodí jen občas. Přesto i po týdnu bylo znát zlepšení v držení těla, zpevnění nebo ladnosti v tanci. Týmová práce skupiny na hodinách byla velmi pevná. Je patrné, že děti vnímaly, že u nich musí fungovat společná souhra, kterou skupinové tancování potřebuje. I přesto, že u nich byly věkové a vývojové rozdíly, byla skupina velmi vyspělá.

Taneční tábor měl veliký úspěch a do budoucnosti má značný potenciál. Věřím, že každý následující ročník tábora přinese vylepšení programu a že se časem vytvoří komunita dětí, které se budou účastnit opakovaně. Zaleží na DDM Klíč, zdali bude tento tábor podporovat i na lektorech, budou-li motivovat zájem dětí v průběhu roku v tanečních kroužcích.

5 Zdroje

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

BURDA, J., ŠLOSAROVÁ, V., a kol., 2008. *Tábory a další zotavovací akce*. Aktual. vyd. Praha: NIDM. ISBN 978-80-86784-59-5.

ČINČERA, J., 2007. *Práce s hrou: pro profesionály*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1974-0.

DOVALIL, J., a kol., 2002. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-760-5

DRDACKÝ, F., 1983. *Lidové tance*. 1. vyd. Praha: Olympia.

FILOUŠ, Mgr. M., 2006. *Vedoucí na tábore z pohledu práva*. 1. vyd. Brno: nakladatelství Mravenec. ISBN 80-86994-12-0.

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J., 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0030-7.

JASAŇ, J., 2010. *Metodika pro oddílovou praxi*. 1. vyd. Pardubice: Junák. ISBN 978-80-254-9119-5.

JEŘÁBKOVÁ, J., 1979. *Taneční průprava*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

JIRÁSEK, I., 2008. *Zlatý fond her I*. 2. vyd. Praha Portál. ISBN 978-80-7367-506-6.

JOBÁNKOVÁ, M., a kol., 2002. *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. 2. vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví. ISBN 80-7013-365-1.

KOMINAREC, I., 2003. *Úvod do pedagogiky volného času*. 1. vyd. Prešov: Grafotlač. ISBN 80-968608-5-2.

KRÖSCHLOVÁ, E., 1981. *Dobové tance 16. až 19. století*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-583-81.

KRÖSCHLOVÁ, J., 1975. *Nauka o pohybu*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

KUŽELOVÁ, Š., 2000. *Pohybová průprava pro vedoucí dětských tanečních souborů – inspirace*. 1. vyd. Praha: Ipos – Artamata. ISBN 80-7068-111-X.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.

NÁVRATOVÁ, J., VAŠEK, R., a kol., 2010. *Tanec v České republice*. 1. vyd. 1. Praha: Institut umění (Divadelní ústav). ISBN 978-80-7008-241-6.

NEUMAN, J., 2000. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-405-2.

NĚMEC, J., a kol., 2002. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-012-3.

PÁVKOVÁ, J., 2001. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-569-5

PAYNE, H., 2011. *Kreativní pohyb a tanec*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-887-6.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J., 2003. *Pedagogický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-772-8.

RELLICHOVÁ, L., 2009. *Taneční tvorba pro děti s dětmi*. 1. vyd. Praha: Nipos-Artama. ISBN 978-80-7068-237-1.

ROUSOVÁ, A., 2008. *Tance a slavnosti 16. – 18. Století*. 1. vyd. Praha: Národní galerie. ISBN 978-80-7035-394-3.

SMUGALOVÁ, Z., 2008. *Taneční výchova a kulturní kapitál: celostátní symposium o taneční výchově na přelomu tisíciletí: sborník příspěvků*. 1. vyd. Praha: Nipos-Artama. ISBN 978-80-7068-226-5.

ZÍBRT, Č., 1960. *Jak se kdy v Čechách tancovalo*. 2. vyd. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury.

Internetové zdroje

Dům dětí a mládeže Klíč 2014. *Informace – o nás* [online]. [vid. 6. 4. 2016]. Dostupné z: <http://www.ddmklic.cz/informace/o-nas/>

Phat Beatz. *Historie tance* [online]. [vid. 2. 2. 2016] Dostupné z: <http://www.phatbeatz.cz/historie-tance>

AMU. *Světové dějiny tance a baletu* [online]. 4. 5. 2013 [vid. 2. 2. 2016]. Dostupné z: <https://moodle.amu.cz/mod/page/view.php?id=2759#21>

PENTCHOUKOV, I. *Úvod do klasického čínského tance*. 22. 3. 2012 [vid. 24. 5. 2016]. Dostupné z: <http://www.epochtimes.cz/2012032219306/Uvod-do-klasickeho-cinskeho-tance-1/9.html>

Barokní tanec. *Principy a základy barokního tance* [online]. [vid. 6. 9. 2016]. Dostupné z: <http://www.baroknitanec.cz/tanec/principy-a-zaklady-barokniho-tance>

BACHOVÁ, T., Luas dancing school. *Historie irských tanců* [online]. 2010 – 2016 [vid. 7. 9. 2016]. Dostupné z: <http://www.luasdance.cz/historie-irskych-tancu>

Country tance. *Úvod* [online]. 21. 11. 2011 [vid. 18. 10. 2016]. Dostupné z: <http://countrytanecni.wz.cz/>

Taneční škola Scarlet Brno. *Historie tance* [online]. 2008 – 2016 [vid. 18. 10. 2016]. Dostupné z: <http://www.starlet-brno.cz/historie/historie-tance.html>

Tanec. *Co je to tanec?* [online]. [vid. 19. 10. 2016]. Dostupné z: <http://tanec.euforion.sk/stranky/co-je-to-tanec.html>

PASTOROVÁ, M. Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelům. *Taneční a pohybová výchova – metodická podpora* [online]. 26. 2. 2010 [vid. 27. 10. 2016]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/k/z/8017/TANECNI-A-POHYBOVA-VYCHOVA---METODICKA-PODPORA.html/>

Moje koníčky. *Definice hudby* [online]. 25. 1. 2012 [vid. 4. 11. 2016]. Dostupné z: <http://www.theresia.estranky.cz/clanky/hudba/definice-hudby.html>

Taneční škola Voilá. *Moderní a scénický tanec* [online]. 1. 11. 2016 [vid. 5. 11. 2016]. Dostupné z: <http://www.tsvoila.cz/moderna-scenicky-tanec.php>

Easy dance ,2000. *Disco dance* [online]. 13. 9. 2012 [17. 11. 2016]. Dostupné z: <http://www.easydance2000.cz/tanecni-styly/36-tanecni-styly/116-disco-dance>

A-styl Liberec, 2009 - 2010. *Co je Street dance?* [online]. [vid. 17. 11. 2016]. Dostupné z: <http://www.astyl.cz/street-dance-liberec/co-je-street-dance/>

Centrum tance - pohybem ke zdraví a kráse, 1997 - 2016. *Orientální tance* [online]. [vid. 17. 11. 2016]. Dostupné z: <http://www.centrumtance.cz/orientalni-tanec/#?typtanceid={14417134-29e8-4f5b-8dc5-af8fc84545c4}&datumod=20.09.2016>

A-styl Liberec, 2009 - 2010. *Co je Cheerleading?* [online]. [vid. 17. 11. 2016]. Dostupné z: <http://www.astyl.cz/cheerleaders-liberec/co-je-cheerleading/>

TK Dancing Roses – mažoretky a roztleskávačk, 2006. *Mažoretka* [online]. [vid. 19. 11. 2016]. Dostupné z: http://www.mazoretkyroses.cz/clanky/kdo-je-to-mazoretka_co-to-obnasi_.html

Redakce – sport vital. *Co je to zumba fitness?* [online]. 3. 6. 2012 [vid. 7. 12. 2016]. Dostupné z: <http://www.sportvital.cz/sport/fitness/co-je-to-zumba-fitness/>

Studium psychologie, 2016. *Etapy psychického vývoje: pubescence, adolescence. Psychologická charakteristika těchto období, jejich význam pro další vývoj* [online]. [vid. 10. 12. 2016]. Dostupné z: <http://www.studium-psychologie.cz/vyvojova-psychologie/6-pubescence-adolescence.html>

ŠEDA, J., ŠVARC, R., FOJTÍK, V., FRYCH, A. *Charakteristika období prepubescence* [online]. 4. 5. 2011 [vid. 10. 12. 2016]. Dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2011/05/charakteristika-obdobi-prepubescence/>

Teorie tance 2009. *Lidový tanec* [online]. [vid. 30. 1. 2017]. Dostupné z: http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps09/tanec/web/pages/uvod_lidovyTanec.html

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Rámcový vzdělávací program pro základní umělecké vzdělávání* [online]. 10. 10. 2013 [vid. 21. 2. 2017]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/31244/>

Wikipedia. The free encyclopedia. *Basse dance* [online]. 23. 3. 2017 [vid. 25. 3. 2017]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Basse_danse

Wikipedie. Otevřená encyklopedie. *Pavana* [online]. 20. 3. 2017 [vid. 25. 3. 2017]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Pavana>

Spolek historických tanců. *Historie tance* [online]. [vid. 28. 3. 2017]. Dostupné z: <http://www.spolekhistorickychrancu.cz/historie-tance.html>

AMU. *Metodika lidového tance* [online]. [vid. 28. 3. 2017]. Dostupné z: <https://moodle.amu.cz/course/view.php?id=309>

6 Přílohy

Příloha 1: Fotodokumentace z tanečního tábora

Příloha 1: Fotodokumentace z tanečního tábora



Obrázek 1: společná fotka všech účastníků



Obrázek 2: lekce scénického tance



Obrázek 3: lekce street dance



Obrázek 4: společný tanec na závěrečném vystoupení