

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

**MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA ZAČÍNÁJÍCÍCH
A MÍRNĚ POKROČILÝCH TANEČNÍKŮ
(VIDEOPROGRAM)**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Hana Tegiová

Učitelství Tělesná výchova a Psychologie pro SŠ, 2012-2014

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň, 2014

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Kaznějov, 7. března 2014

vlastnoruční podpis

Velké poděkování patří vedoucí práce Mgr. Petře Kalistové za velkou pomoc, ochotu, trpělivost, za cenné rady a poznatky, za odborné konzultace a pomoc při natáčení videoprogramu. Dále patří poděkování zejména tanečnickům, kteří se při tvorbě videoprogramu podíleli jako účinkující a za jejich trpělivost při natáčení potřebného materiálu. Poděkování patří i mé rodině za pevné nervy a podporu při tvorbě diplomové práce.

Obsah

1	ÚVOD	5
2	CÍL A ÚKOLY.....	6
2.1	Cíl.....	6
2.2	Úkoly	6
3	TEORETICKÁ ČÁST.....	7
3.1	Motoricko-funkční příprava.....	7
3.2	Rozvoj koordinačních schopností.....	8
3.2.1	Rytmičké schopnosti	10
3.2.2	Rovnováhové schopnosti.....	12
3.2.3	Rotační schopnosti.....	15
3.2.4	Orientační schopnosti	17
3.2.5	Obratnostní schopnosti	20
3.2.6	Správné taneční držení těla.....	23
3.3	Taneční sport.....	26
3.4	Začátečníci a mírně pokročilí tanečníci	26
4	PRAKTICKÁ ČÁST.....	27
4.1	Videoprogram	27
4.2	Místo natáčení.....	28
4.3	Střih a zpracování	28
4.4	Technické parametry videoprogramu	28
5	TECHNICKÝ SCÉNÁŘ VIDEOPROGRAMU	29
6	DISKUZE.....	59
7	ZÁVĚR.....	61
8	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	62
9	RESUME.....	63
10	PŘÍLOHY	64

1 ÚVOD

Motoricko-funkční příprava jedince zahrnuje všestranný rozvoj pohybových funkcí. Téma diplomové práce jsem si zvolila, jelikož se domnívám, že motoricko-funkční příprava je jednou z velmi důležitých, a bohužel opomíjených složek kvalitního tanečního výkonu v tanečním sportu. Myslím si, že je nadmíru důležité, aby se jedinci jen neučili tančit, ale aby se naučili cíleně řídit své pohyby. Je důležité, aby tanečníci rozvíjeli vrozené koordinační schopnosti, aby docházelo ke zlepšení v tanečních krocích, ke zlepšení držení a zpevnění těla. Důležité je i zvládnutí jisté úrovně rytmických, orientačních, rovnováhových, obratnostních i rotačních schopností. Diplomová práce je zaměřena pro taneční sport, konkrétně pro tance latinsko-americké.

Diplomová práce formou videoprogramu je určena jako metodická vizuální pomůcka sloužící převážně začínajícím a mírně pokročilým tanečníkům. Těmto tanečníkům by měla diplomová práce přinést nové poznatky a dovednosti z motoricko-funkční přípravy a poskytnout jim zásobník cvičení, které slouží ke zlepšení koordinačních schopností v tanečním sportu. Práce je zaměřena na rozvoj koordinačních schopností, které jsou základním klíčem k dobrému tanečnímu výkonu. Metodická pomůcka je určena pro trenéry, učitele tance, pro učitele zájmových kroužků, pro vyučující v různých tanečních klubech a školách a také pro samotné začínající páry, které chtějí zlepšovat a rozvíjet více své taneční schopnosti. Práce formou videoprogramu by měla ulehčit tanečníkům jejich představu o pohybu a ulehčit nácvik jednotlivých dovedností.

2 CÍL A ÚKOLY

2.1 Cíl

Cílem diplomové práce je vytvoření videoprogramu k motoricko-funkční přípravě začátečníků a mírně pokročilých tanečníků v tanečním sportu.

2.2 Úkoly

1. Vytvoření nebo výběr jednotlivých průpravných cvičení z motoricko-funkční přípravy vhodných pro latinsko-americké tance.
2. Příprava technického scénáře.
3. Realizace natáčení a vytvoření videoprogramu do formátu DVD.
4. Aplikace metodického materiálu do tréninku tanečních klubů a zpětná vazba formou ankety.

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Motoricko-funkční příprava

„Cílem motoricko-funkční přípravy je všestranný rozvoj pohybových funkcí ve smyslu hesla „naučit se účelně pohybovat“, který by neměl být redukován na přístup „učit se cvikům“. (Křištofič, 2004, s. 16) V motoricko-funkční přípravě jde dále o rozvoj určité pohybové funkce. Motoricko-funkční příprava je základní stavební kámen, stavební materiál, který je velmi důležitý pro všechny tanečníky jakékoli taneční kategorie. U začátečníků má však největší vliv na další pohybový rozvoj. Pokud si jedinec osvojí základní stavební kameny, může poté dále stavět na správném a pevném základu a je schopen aplikovat získané mechanismy a návyky do nácviku jednotlivých pohybových dovedností. Nejen v tanečním sportu je velmi důležitá všestranná pohybová příprava. Proto by tanečníci měli v rámci tréninků rozvíjet své vrozené schopnosti a zdokonalovat je v naučené pohybové dovednosti. Křištofič ve své publikaci poukazuje na rozlišení pohybových schopností a dovedností. Definuje pohybovou schopnost jako stabilní, geneticky daný rys a pohybovou dovednost jako individuální výkonnost v konkrétní úloze, která se rozvíjí v praxi. U tanečníků je důležitý rozvoj převážně koordinačních schopností, které umožňují tanečníkovi efektivně realizovat taneční potenciál. (Křištofič, 2004)

3.2 Rozvoj koordinačních schopností

„*Obecná taxonomie motorických schopností.*“ (Votík, Bursová, 1994, s. 9)

1. Kondiční schopnosti
 - a) Silové schopnosti
 - b) Vytrvalostní schopnosti
 - c) Akčně rychlostní schopnosti (na pomezí kondičních a koordinačních schopností)
2. Koordinační schopnosti
 - a) Obratnostní schopnosti
 - b) Rovnováhové schopnosti
 - c) Rytmické schopnosti
 - d) Pohyblivostní schopnosti
 - e) Reakčně rychlostní schopnosti (na pomezí kondičních a koordinačních schopností)

Kondiční schopnosti jsou předpoklady jedince k pohybové činnosti, které jsou závislé výrazně na metabolických procesech a procesech s využitím energie. Mezi kondiční schopnosti řadíme: silové schopnosti, vytrvalostní schopnosti a akčně rychlostní schopnosti.

Koordinační schopnosti jsou psychomotorické předpoklady jedince k pohybové činnosti, které ovládá centrální nervová soustava, která reguluje pohyb jedince. Mezi koordinační schopnosti řadíme: obratnostní, rovnováhové, rytmické, reakčně rychlostní a pohyblivostní schopnosti.

Koordinační schopnosti jsou vrozené předpoklady jedince, které jsou spojeny s regulací a řízením pohybu tanečníka. Tyto schopnosti kladou vysoký nárok na centrální nervovou soustavu a její řízení. Tyto schopnosti lze dále charakterizovat jako schopnosti dobře se učit novým pohybovým strukturám a přizpůsobovat motorickou činnost změněným podmínkám. Dále jsou to schopnosti rychle pohybově reagovat na změněné podmínky daného pohybu a schopnost řídit a korigovat daný pohyb. Řízení pohybu probíhá pomocí nervového systému, který je tvořen nervovou strukturou a nervovými buňkami. Nervová struktura má dva základní úkoly. Zajistit jak opěrnou motoriku, kam řadíme držení a polohu těla, tak cílenou motoriku, kam spadá pohyb těla. Tyto dvě části jsou vzájemně propojeny a spolupracují spolu. Dále velkou roli hrají motorické jednotky,

motoneurony a svalová vlákna, mícha, centra mozkového kmene, mozeček, pohybová centra thalamu, bazální ganglia a motorická kůra hemisfér. (Měkota, Blahuš, 1983)

Koordinační schopnosti se projevují nejvíce v pohybových činnostech, které jsou složité jak na strukturu pohybu, ale také vyžadují rychlé a přesné provedení, i v rychle se měnících podmínkách. Komplex koordinačních schopností Chytráčková charakterizuje jako předpoklad jedince přesně realizovat složité časoprostorové struktury pohybu. (Votík, Bursová, 1994)

Při rozvoji koordinačních schopností začínáme nejprve s velmi jednoduchými cviky s jednoduchou strukturou pohybu a postupujeme ke složitějším cvičením a ke cvikům se složitější strukturou pohybu. Nejprve vykonáváme cviky v relativně stálých podmínkách a poté ve změněných podmínkách a různých obměnách. Při provádění cviků je nutné dbát na přesné provedení opakovaného pohybu při střední intenzitě.

Z velkého množství taxonomií koordinačních schopností jsem se rozhodla uvést 5 nejdůležitějších schopností pro rozvoj motoricko- funkční přípravy tanečnicků. Vybrala jsem schopnosti rytmické, rovnováhové, rotační, orientační a obratností. Dále jsem do motoricko- funkční přípravy tanečnicků zařadila i správné taneční držení těla, které je velmi důležité dodržovat při vykonávání všech cvičení v rámci rozvoje koordinačních schopností.

3.2.1 Rytmické schopnosti

„Vzájemná vazba hudby a pohybu je velice těsná. Každá rytmická nebo melodická proměna, každý výrazný akord přetváří citovou hladinu, a tím vzbuzuje jiné pohybové ladění.“ (Jeřábková, 1979, s. 11) Rytmická schopnost pomáhá tanečnickům udržovat daný průběh pohybu podle daného rytmu a časové posloupnosti. Při rytmičtém pohybu dochází ke střídání svalové kontrakce a relaxace svalových skupin. Rytmus je v tanci jednou z nejdůležitějších složek pohybu, a proto je rozvoj rytmičké schopnosti významný. Pohyb s hudbou velmi souvisí a je důležité rytmus tance respektovat a pohybovat se dle daného hudebního doprovodu. Hudba tanečnickovi pomáhá lépe se v hudebním doprovodu orientovat, napomáhá tanečnickovi k pohybu a doprovází a podbarvuje jeho pohybovou strukturu. Cílem rozvoje těchto schopností je splynutí hudebního doprovodu s tanečními kroky.

Tanečnickům přináší rozvoj rytmičké schopnosti zlepšení v hudebním cítění, v orientaci v hudbě, ve zdokonalování hudebního sluchu, v utváření dokonalejší rytmičké představy o jednotlivých tancích a ve vyjádření důležitých dob v hudebním doprovodu.

Mezi základní rytmičká cvičení řadíme volnou chůzi do různého rytmu tance, pohyb tanečnicka v prostoru dle hudebního doprovodu, pohyb horních končetin a pohyb těla do rytmičké předlohy a zvýraznění důležitých dob v tanci. Mezi další jednodušší cvičení spadá tleskání do rytmu daného tance, dupání, rytmičký pohyb v kolenou a počítání do rytmu tance.

1. Tleskání do rytmu tance, dupání do rytmu tance
2. Počítání do rytmu tance
3. Rytmika ve dvou
4. Začít právně do hudby, začít správně do hudby v páru

1) Tleskání do rytmu tance, dupání do rytmu tance

Taneční v kruhu vytleskávají rytmus tance s hudebním doprovodem. Trenér postupně střídá jednotlivé ukázky tanců a tanečníci se snaží vytleskat daný rytmus tance, dle hudební předlohy. Tanečníci mohou rytmus tance i vydupávat. Jeden taneční pár rytmus tance vytleskává a druhý taneční pár rytmus tance vydupává.

2) Počítání do rytmu tance

Tanečníci počítají do rytmu tance na základně hudebního doprovodu.

- Samba: RAZ a DVA, TŘI a ČTYŘI, PĚT a ŠEST, SEDM a OSM.
- Chacha: RAZ- DVA- TŘI- CHACHA (čti čača)-RAZ- DVA- TŘI- CHACHA.
- Rumba: DVA, TŘI, ČTYŘI-JEDNA, DVA, TŘI, ČTYŘI-JEDNA.
- Jive: RAZ, DVA, TŘI, ČTYŘI, PĚT, ŠEST, SEDM, OSM.

3) Rytmizace pohybu ve dvou

Tanečníci jsou v páru. Jeden z nich vylosuje název tance, který bude muset druhý z páru rytmicky znázornit: tleskáním, počítáním, pohybem v kolenou a tleskáním na důraznou dobu. Druhý tanečník má za úkol nejprve vylosovaný tanec vytleskat, poté přidat počítání, následně pohyb v kolenou nebo základní krok a na závěr zdůraznit tlesknutím důležitou dobu, na kterou se většinou tanec začíná. (samba-RAZ, chacha-RAZ , rumba-DVA, jive-RAZ)

4) Zahájení pohybu v taktech a zahájení pohybu v taktech v páru

Tanečníci stojí na tanečním parketu v určité formaci. Jeden z tanečníků napočítá do hudebního doprovodu rytmus tance na první takt a ostatní tanečníci se na další takt přidají správně do rytmu daného tance. Tanečníci mohou dále stát v diagonále, kdy první tanečník stále počítá do rytmu tance. Ostatní mají za úkol nechat odtančit tanečníka před nimi jeden takt tance a na další takt se přidat základním krokem do rytmu tance. Dále cvičení využíváme i v páru, kdy jeden tanečník z prvního páru nahlas napočítá a začne tančit, druhý tanečník čeká a po chvíli nahlas napočítá a přidá se základními kroky správně do rytmu tance. Trenér kontroluje správné napočítání a v případě tance mimo rytmus, hudbu zeslabí a nechá cvičení opakovat znovu.

3.2.2 Rovnováhové schopnosti

„Rovnováha je schopnost udržovat celé tělo ve stavu rovnováhy, respektive rovnovážný stav obnovovat i při napjatých rovnováhových poměrech a proměnlivých podmínkách prostředí“ (Měkota, 2005, s. 187). „ Je to předpoklad jedince udržet tělo nebo část těla v relativně labilní poloze v průběhu motorické činnosti. Tato schopnost je zřejmě závislá především na funkci vestibulárního aparátu, psychickém stavu a poloze těžiště“ (Votík, Bursová, 1994, s. 62). U rovnováhových schopností je velmi důležité správné taneční držení těla. Pouze v tu chvíli dochází ke správnému zapojení svalových skupin a cvičení se stává účinnější. Tělo je v běžné situaci v určité stabilní poloze a k udržení rovnovážné polohy slouží bod zvaný těžiště. Pokud dojde ke změně pohybu těla, například stoj na jedné noze, dochází k vybočení z rovnováhy, těžiště se dostává do mimo oporového postavení. Aby nedocházelo k pádu, dochází ke změně těžiště těla, a tím k udržení rovnováhy celého těla. Rovnováhová schopnost je tedy schopnost udržet tělo ve stálé poloze. (Měkota, Blahuš, 1983)

Mezi rovnováhová cvičení řadíme cvičení, kdy dochází ke změně stabilní polohy do polohy nestabilní nebo méně stabilní. Rozvoj rovnováhových schopností slouží především k získání stabilní polohy v nestabilních situacích. Úkolem tanečnicků je zachování stabilní polohy v nerovnovážných situacích, krocích a figurách. K rozvoji rovnováhových schopností slouží jednoduché cviky, jako jsou výdrže na jedné noze, výdrže ve výponu, výdrže na jedné noze s pohybem druhé nohy, výdrž na jedné noze s pohybem horních končetin, pohyb po různě širokých kladinách a pohyb po nakloněné rovině. Dále cvičení s využitím náčiní, například balanční plošiny bosu. Mezi rovnováhové pohyby řadíme i pohyby bez zrakové kontroly, kdy dochází k upřednostnění ostatních smyslových orgánů, a tím i k jejich samotnému posílení. Rozvoj těchto schopností slouží také k posílení svalového korzetu a tím k celkovému zpevnění těla.

Cvičení na rozvoj rovnováhových schopností v tanečním sportu:

1. Jednoduchá rovnováhová cvičení
2. Taneční kroky v nestabilních podmínkách
3. Párová cvičení na kladině
4. Rovnováha s využitím bosu
5. Rovnováha v základním kroku

1) Jednoduchá rovnováhová cvičení

Mezi základní rovnováhová cvičení řadíme cvičení ve výponu, cvičení s váhou pouze na jedné dolní končetině, cvičení v nestabilních polohách dolních končetin a různý pohyb horních končetin. Tato cvičení provádí tanečníci nejprve na zemi, poté na kladině.

- ZP: stoj - upažit. Výpon na pravé, levá krčit přednožmo, poté výměna nohou.
- ZP: stoj na pravé - upažit. Levá skrčit přednožmo, přednožit, skrčit přednožmo a zpět do ZP, poté výměna nohou.
- ZP: Stoj. Výkrokem pravé, pravá vzpažit, levá upažit, výměna rukou- levá vzpažit, pravá upažit, přinožit, připažit. V návaznosti výkrok levé, levá vzpažit, pravá upažit, výměna rukou, zpět do ZP

2) Taneční kroky v nestabilních podmínkách

Tanečníci provádějí jednotlivé taneční kroky po kladině: chůze, taneční chůze, jednotlivé přísuny, základní krok s přeměnou. Tanečníci trénují tyto kroky i na nakloněné nestabilní rovině (lavička zavěšená za kruhy) : chůze, chůze ve výponu, taneční chůze a jednotlivé přísuny.

3) Párová cvičení na kladině

Tanečníci v páru nejprve zkusí společně za sebou základní kroky na kladině. Poté v páru tančí základní krok tance (chacha, rumba, samba - botafogo) nejprve na lavičce a poté na úzké kladině. Tanečníci mohou tančit základní kroky i na dvou kladinách proti sobě.

4) Rovnováha s využitím bosu

Při rozvoji rovnováhových schopností je možné využívat i náčiní, zvané bosu. Na této balanční podložce postupují tanečníci od nejjednodušších cvičení: stoj, stoj s upažením, stoj se zavřenýma očima, stoj na jedné noze, až ke složitějším, jako je balancování na otočené podložce a další rovnováhová cvičení.

5) Rovnováha v základním kroku

Mezi rovnováhové pohyby řadíme i pohyby bez zrakové kontroly, kdy dochází k upřednostnění ostatních smyslových orgánů, a tím i k jejich samotnému posílení. Tanečníci tančí na hudební doprovod základní krok nejpomalejšího tance, rumbly. Nejprve zatančí pár základní krok do rytmu tance. Poté jeden z nich použije šátek nebo klapku na zakrytí očí. Druhý tanečník, nejen že má za úkol svůj protějšek vést, ale tanečník, který nemá zrakovou kontrolu, mnohem více vnímá jednotlivé kroky, průběh tance a je nucen více zapojovat svaly, které slouží k udržení rovnováhy. V každém kroku se tanečník ocitá v nestabilní poloze a musí s tímto problémem bojovat a snažit se nestabilní polohu přeměnit ve stabilní. Po krátké chvilce si tanečníci své pozice vymění, zaváže si oči druhý z páru a cvičení opakují.

3.2.3 Rotační schopnosti

Rotační pohyb, točení, je základním prvkem v každém tanci a proto je důležité zařadit rozvoj rotačních schopností do motoricko-funkční přípravy tanečnicků. Před zahájením rotačního pohybu je důležité zaujmout základní, výchozí polohu, ze které bude pohyb tanečnicka vycházet. Poté následuje včasný přenos váhy z jedné nohy na druhou, rotace celého trupu a rotace hlavy, která rotační pohyb začíná. Pohyb hlavy je velmi důležitý pro získání správné orientace v prostoru a pohyb hlavy zjišťuje také následnou polohu celého těla. Pohled tanečnicka fixuje směr a novou polohu těla během rotace. Během rotačního pohybu je důležité, aby tanečnick udržoval správné držení těla, byl v naprosté koncentraci na pohyb a zapojil všechny vnitřní svaly dohromady. Během rotace dochází k tenzi v celém těle tanečnicka. Je důležité a vhodné, aby se u začínajících tanečnicků rozvíjela důležitost přípravné fáze pohybu a základní poloha těla před vykonáním rotace.

Rotační schopnosti je potřebné rozvíjet od základních prvků a tanečních kroků, které se v každém tanci vyskytují. Při nácviku rotačního pohybu postupujeme od jednoduchých poskoků s točením o 90° (půl obrat), následně o 180° (celý obrat) a na závěr o 360° (dvojný obrat), až ke složitějším tanečním rotacím. Po zvládnutí jednoduché taneční rotace, tanečnick trénuje rotační pohyb v návaznosti, nejprve se zastavením v mezi pohybu, následně bez zastavení, v plynulé návaznosti. Rotační schopnosti úzce souvisí s orientací v prostoru, proto do motoricko-funkční přípravy tanečnicků zařazujeme i cvičení, která spojují rotační pohyb s orientací v prostoru. U všech rotačních cvičení je důležité dbát na správné zpevněné držení těla na začátku pohybu, během rotace i na konci pohybu.

1. Nácvik rotací
2. Základní taneční rotace
3. Rotační schopnosti a orientace v prostoru

1) Nácvik rotací

Tanečníci zkusí nejprve nejjednodušší obrat, obrat s překřížením jedné nohy o 180° a poté dvojný obrat, s překřížením jedné nohy o 360°. Tanečníci trénují obrat s překřížením P i L dolní končetiny. Mezi další nácvik řadíme poskoky s rotací. Tanečnick se nejprve rozskáče snožmo, alespoň 3x nahoru a poté se točí o 90°, než se vrátí do výchozí polohy. Toto cvičení lze provádět i s rotací o 180° i s rotací o 360°. Po zvládnutí

jednotlivých částí, může tanečník napojit rotační pohyb s poskoky a točit se 4x o 90°, poté v návaznosti 2x o 180° a na závěr 1x o 360°. Během cvičení se tanečníci snaží udržet zpevněné celé tělo, aktivované všechny svaly.

2) Základní taneční rotace

Při nácvičku tanečních rotací začínáme ze stoje rozkročného, kdy pohybem paží, přisunem dolních končetin k sobě a rotací trupu dochází k rotačnímu pohybu stranou. Paže jdou z upažení do předpažení pokrčmo a zpět do upažení. Dále postupujeme metodickou řadou. Poté co tanečníci zvládnou jednoduchý rotační pohyb, trénují více rotací za sebou, a poté více rotací v návaznosti. Tanečníci mají následně za úkol v každém tanci předvést figuru, kde dochází k rotačnímu pohybu a naučené dovednosti aplikovat postupně do každého tance.

Taneční rotace je vhodné trénovat i v páru. Jeden tanečník vykonává rotační pohyb a druhý stojí proti němu ve vzdálenosti 2 metrů a má kartičky s názvy tanců. Tanečník má za úkol po rotaci přečíst název tance a pokračovat v další rotaci. Mezi tím, druhý tanečník vymění kartičku s jiným tancem.

3) Rotační schopnosti a orientace v prostoru

Jedná se o dvě úzce související schopnosti, které je potřebné rozvíjet ve spojitosti. Dva tanečníci stojí proti sobě a třetí stojí uprostřed mezi nimi. Krajiní tanečníci mají určitý předmět, který hází střídavě prostřednímu, který má za úkol předmět chytit, odhodit zpět a točit se na druhého krajiního tanečníka. Tanečník uprostřed se točí automaticky na dominantní stranu, proto je vhodné po krátké chvilce upozornit, aby se tanečník točil i na druhou stranu. Na závěr se může tanečník točit dvakrát napravo a dvakrát nalevo.

Cvičení na rozvoj orientace po rotačním pohybu. Dva tanečníci stojí proti sobě, první tanečník vykoná kotoul a druhý tanečník mu po dokončení rotačního pohybu hodí určitý předmět. Tanečník má za úkol se po rotačním pohybu co nejrychleji zorientovat v prostoru, předmět zachytit a hodit zpět druhému tanečníkovi.

3.2.4 Orientační schopnosti

Zvládnutí určité úrovně orientačních schopností je předpokladem pro správnou orientaci na tanečním parketu. Schopnost vnímat taneční prostor je neoddelitelnou součástí každého tanečníka a tanečního páru. Tanečníci se v tanci pohybují po parketě různými směry a je důležité, aby se správně orientovali a dokázali směřovat své kroky ve správném směru. Taneční parket je ohraničen většinou čtyřmi stěnami, parketem a stropem. Pohybovat se v prostoru neznamena jen slepě bloudit po místnosti, ale každý taneční pohyb po parketě musí mít nějaký cíl a směr. Každý taneční pohyb tanečníka musí být vykonán určitým směrem a musí být jasně orientován do tanečního prostoru. (Jeřábková, 1979)

Mezi nejjednodušší cvičení pro orientaci v tanečním prostoru řadíme pohyb od stěny ke stěně, takzvané proudové cvičení v řadách, dále pohyb po kruhu a diagonále. Dále u tanečníků rozvíjíme schopnost přizpůsobit taneční kroky danému prostoru, schopnost sledovat okolní dění při tanci a dokázat správně a včas reagovat na změny, které se odehrávají v okolí tanečního páru. Dále u zkušenějších tanečníků rozvíjíme i schopnost smysluplně se vyhýbat ostatním tanečním párům, jako přípravu na soutěžní situace na parketě.

Rozvoj orientačních schopností slouží ke správnému směřování pohybu tanečníka, napomáhá správnému pohybu na parketě a rozvíjí celkovou orientaci tanečního páru v prostoru. Dále rozvíjí i periferní vidění jednotlivých tanečníků a vnímání okolního dění při tanečním výkonu. Rozvoj orientace je důležitý i pro schopnost přizpůsobit kroky určenému prostoru a také schopnost vyhýbat se a sledovat okolní páry, během tanečního pohybu.

1. Základní směry
2. Vymezený taneční prostor
3. Směřování tance
4. Sledování okolí
5. Vyhýbání se ostatním párům

1) Základní směry

Tanečníci se pohybují základními kroky jednotlivých tanců nejprve od stěny ke stěně, takzvanou proudovou metodou v řadách, poté po kruhu a na závěr po diagonále. Cvičení po diagonále se může modifikovat na tzv. „sběr kroků předchozích tanečníků“. Každý tanečník si vybere daný krok, chůzi nebo figuru v určeném tanci. Poslední tanečník má za úkol všechny předchozí kroky spojit a zatančit po diagonále v návaznosti. Poté se tanečníci posunou o jednoho dopředu a první tanečník jde na konec a provádí se stejné cvičení na jiný tanec.

2) Vymezený taneční prostor

Na parketě je kuželi nebo destičkami vymezený různě velký taneční prostor. Úkolem tanečního páru je tančit základní sestavu ve vymezeném prostoru a přizpůsobovat délku kroků a pohyb po parketě různě velkému tanečnímu prostoru. Tanečníci si nejprve vyzkouší taneční pohyb v malém prostoru a poté ve větším prostoru. Mají za úkol využívat pouze vymezený prostor. Poté si páry své pozice vymění a přizpůsobují délku kroku změněnému prostoru.

3) Směrování tance

Úkolem tanečníků je tančit základní sestavu směrem k divákům, kteří se během tance přesouvají k libovolné stěně. Taneční pár musí sledovat okolí a správně se orientovat v prostoru, aby mohl včas a správně nasměrovat daný tanec k přesměrovanému publiku. Tanečníci poté tančí základní sestavu k publiku. Diváci se během tance přemísťují k libovolné stěně a taneční pár musí reagovat na přesun a směřovat sestavu k divákům.

4) Sledování okolí

Jedna skupina tanečníků utvoří kruh a pár uprostřed tančí sestavu určeného tance. Každý tanečník v kruhu má k dispozici různě barevné destičky. Pár uprostřed se snaží co nejrychleji zachytit změny v okolí pojmenováním barevné desky, kterou tanečníci v kruhu zvedají.

5) Vyhýbání se ostatním párům

Dva taneční páry tančí základní sestavu ve vymezeném prostoru. Tanečníci mají za úkol vzájemně se vyhýbat, zkracovat či prodlužovat taneční kroky. V případě střetnutí s jiným párem, se taneční pár zastaví, napočítá takty a znovu zahájí taneční pohyb.

3.2.5 Obratnostní schopnosti

Obratnostní schopnost je často uváděna jako schopnost koordinační, ale v motoricko-funkční přípravě tanečnicků je zařazena jako součást koordinačních schopností. Tanečník si tyto schopnosti rozvíjí pomocí cvičení, která jsou zaměřena na koordinaci pohybu. Ať už se jedná o koordinaci horní končetin (dále jen HK), dolních končetin (dále jen DK) nebo spojení pohybu dolních a horních končetin nebo o schopnost správně synchronizovat taneční pohyb s prací a pohybem jednotlivých končetin. Obratnostní schopnosti pomáhají tanečnickům k řízení pohybové činnosti, aby tanečníci vědomě a plynule pohybovali svým tělem a končetinami a nejednalo se jen o náhodný pohyb. Při následujících cvičení dochází ke zlepšení kloubní pohyblivosti jednotlivých segmentů těla. Tanečníci se těmito cvičeními učí cílenému pohybu a cílenému vedení horních a dolních končetin.

Taneční pohyb paží je nedílnou součástí každého pohybu tanečníka na parketě. V každém tanci dochází k určitému pohybu paží a je důležité, aby si začínající tanečníci tyto pohyby osvojili. Tanečníci při nácvičku postupují od základních pohybů- upažit, předpažit, připažit, metodickou řadou, až k pohybu, který je veden po dané dráze hřbetem ruky.

Tanečníci začínají se cvičením, která jsou zaměřena na obratnost pouze horních končetin. Postupují dále ke koordinaci HK a DK, kdy v nácvičku postupují nejprve odděleným tréninkem HK, poté DK a po správním zvládnutí jednotlivých částí, na závěr, spojení HK a DK.

1. Koordinace horních a dolních končetin
2. Zrcadlo
3. Vyplňování tanečního prostoru v páru

1) **Koordinace horní a dolních končetin**

Koordinaci horních a dolních končetin nacvičují tanečníci nejprve odděleně, to znamená, že nejprve se učí novým dovednostem na jednoduchých cvičeních, která jsou zaměřena pouze na obratnost horních končetin a poté cvičení zaměřena pouze na práci dolních končetin. Až po dokonalém zvládnutí obratnosti končetin, zařazují tanečníci

cvičení na koordinaci horních a dolních končetin zároveň. Při nácviku těchto schopností je vhodná správná názorná ukázka zkušeného tanečníka nebo pedagoga. Cvičení se mohou provádět i zrcadlově, to znamená, že jeden tanečník ukazuje a předcvičuje ostatním tanečníkům. Vhodné je tato cvičení také provádět před zrcadlem, pro uvědomění si pohybů horních a dolních končetin.

- Mlýnek: Tanečníci trénují toto cvičení nejprve oběma rukama symetricky: předpažit, upažit, vzpažit a připážit. Následně dochází k rozdělení končetin a levá (dále jen L) HK začíná a vede pohyb a pravá (dále jen P) jde o dobu později. L předpažit - P připážit, L upažit - P předpažit, L vzpažit - P upažit, L připážit - P vzpažit, P připážit.
- Kruhy: Tanečníci začínají z upažení, P ruka vykonává velké čelné kruhy, L ruka malé kruhy, od lokte. Nejprve tanečníci zkouší pohyb odděleně. Následně pohyb spojí- na jeden velký kruh P ruky, vykonává L ruka dva malé. Po zdokonalení cvičení si tanečníci vyzkouší toto cvičení do hudebního doprovodu chachy. Na jeden cyklus chacha (raz – dva – tři - chacha) vykonává P HK jeden velký kruh a L HK dva malé kruhy.
- Obratnost v chache: Toto cvičení je zaměřené na spojení koordinace horních i dolních končetin. U nácviku postupujeme nejprve metodickou řadou od pohybů HK, poté DK a následně spojení HK a DK.
- Obratnost v sambě: Cvičení zaměřené na koordinaci horních a dolních končetin. Paže vykonávají dva malé kruhy a dva velké kruhy v rytmizaci RAZ A DVA - jeden malý kruh, TŘI A ČTYŘI - druhý malý kruh, PĚT A ŠEST - jeden velký kruh, SEM A OSM - druhý velký kruh. Nohy tančí sambový krok botafogo.

2) Zrcadlo

Tanečníci jsou v páru. Jeden z tanečníků vykonává různé pohyby a druhý tanečník má za úkol jeho pohyby napodobovat, utvářet mu jakýsi obraz jeho pohybů - zrcadlo. Po krátké chvíli si tanečníci své role vymění.

3) Vyplňování tanečního prostoru v páru

Tanečníci stojí proti sobě v páru a jeden se libovolně pohybuje. Druhý z páru se snaží vyplňovat vzniklý taneční prostor svým pohybem. Tanečníci si poté role vymění. Mohou se střídat i v rámci jiných tanečních párů. Je vhodné, aby si tanečníci zvykli i na pohyby jiné tanečnice a naopak.

3.2.6 Správné taneční držení těla

„Při stoje vzpřímeném snožném vykazuje celkový postoj tendenci vzhůru, protažením od lehkého našlápnutí na plosku až po vysoké umístění temene hlavy. Váha spočívá na přední části chodidel, nohy v kolenou jsou protaženy.“ (Jeřábková, 1979, s. 22)

Svaly v celém těle tanečníka nesmějí být ve velkém napětí, ale v klidné a vyrovnané poloze. Postoj tanečníka závisí hlavně na správné aktivaci břišních a hýžd'ových svalů, které uvedou pánev do správné polohy. Správné podsazení pánve zamezí i zvětšení bederního prohnutí. Následně je důležité vytažení páteře směrem vzhůru. Hlava je v prodloužení páteře a brada svírá s hrudní kostí pravý úhel. Ramena jsou doširoka otevřená, lopatky stahují ramena dolů a do šířky. Nohy jsou volně propnuté a ukotvené do parketu. Váha těla je na přední části chodidel a špičky jsou mírně vytočeny ven.

Nejčastější chyby v tanečním držení těla:

- Předsunutí brady vpřed
- Kulatá záda
- Ochablé mezilopátkové svaly a zvednutá ramena
- Povolení břišní stěny vpřed
- Špatné podsazení pánve
- Zvětšené prohnutí v bederní části páteře
- Nedostatečné vytažení osy páteře vzhůru

V tanečním sportu je velmi důležité neopomíjet kompenzační cvičení, která slouží k navrácení správného svalového napětí v těle a také k odstranění svalových dysbalancí, které mohou vznikat během tanečního pohybu. Je nadmíru důležité, aby se v každé tréninkové jednotce objevovala některá z kompenzačních cvičení. Svaly tonické, které mají tendenci se zkracovat, je nutné protahovat a svaly fyzické, které mají tendenci ochabovat, je vhodné cíleně posilovat. Mezi svaly tonické patří: šíjové svaly, zdvihač hlavy, spodní část širokého svalu zádového, vzpřimovač trupu v oblasti krční, horní část trapézového svalu, zdvihač lopatky, sval podlopatkový, prsní svaly, čtyřhranný sval bederní, flexory kyčelního kloubu (bedrokyčlostehenní sval, přímý sval stehenní, napínač povázky stehenní, krejčovský sval), adduktory stehna, hamstringy (sval poloblanitý a pološlašitý, dvojhlavý sval stehenní), trojhlavý sval lýtkový a další. V tanečním sportu proto dbáme

nejvíce na protažení svalů dolních končetin, od plosky nohy až ke kyčelnímu kloubu, dále protažení bederní části páteře, uvolnění ramenních kloubů a protažení svalů v oblasti krční páteře. Cvičení na protažení těchto svalových skupin je vhodné zařadit na začátku tréninkové jednotky, ale i na konci tréninkové jednotky.

Mezi svaly fázické, s tendencí k ochabování, řadíme: hluboké svaly kolem páteře (svalový korzet), mezilopatkové svaly, rotátory páteře, dolní fixátory lopatek, břišní svaly, hýžd'ové svaly, přední sval holenní, vnitřní a zevní hlava čtyřhlavého stehenního svalu. V tanečním sportu dbáme nejvíce na posílení celkového svalového korzetu těla a na posilování břišních a hýžd'ových svalů, které tak zajistí správné postavení pánve. Svalový korzet celého těla je posilován již v rámci rozvoje rotačních schopností i v rámci rozvoje rovnováhových schopností, kde je velmi vhodné dbát na správné taneční držení těla. Pokud je tanečník schopen udržovat během těchto cvičení zpevněné držení těla, dochází tím k samotnému posilování svalového korzetu kolem páteře. Cvičení na posilování fázických svalů řadíme v tréninkové jednotce tanečníků na závěr.

U kompenzačních cvičení je důležité dbát na správné držení celého těla během cvičení. To znamená: vytažení podélné osy, brada přitažená k hrudní kosti, ramena doširoka rozložena, lopatky přitažené dolů, podsazená pánev, bedra na podložce, aktivace břišních svalů a volné končetiny. (Tegiová, 2012)

1. Správné taneční držení těla (viz. 3.2.6 Správné taneční držení těla)

2. Základní držení v páru

- Uzavřené postavení
- Otevřené postavení, držení za obě ruce
- Otevřené postavení, držení pravá ruka partnerky, levá ruka partnera

3. Kompenzační cvičení v tanečním sportu

- Protahovací cvičení
 - Cvičení na protažení plosky dolních končetin
 - chůze ve výponu
 - chůze po patách
 - chůze po vnější a vnitřní části chodidla
 - Cvičení na protažení nártů dolních končetin
 - přenášení váhy na špičky a na paty

- Cvičení na protažení zadní strany dolních končetin
 - ZP (základní poloha/výchozí poloha)- vzpor stojmo, krčení a napínání kolen
 - ZP- stoj na pravé- zánožný levou, přenášení váhy vzad na patu a zpět, paže v předpažení
 - ZP- leh pokrčmo, přednožit levá, přitažení levé, výdrž, zvětšování rozsahu
- Cvičení na protažení svalů v oblasti bederní páteře
 - ZP- klek sedmo, podsazování pánve
- Cvičení na uvolnění ramenních kloubů
 - ZP- stoj rozkročný, vzpažit- protisměrné kruhy na obě strany
- Cvičení na protažení svalů v oblasti krční páteře
 - ZP- sed skřižný skrčmo- kroužení hlavy, půl kruh na obě strany, celý kruh na obě strany
- Posilovací cvičení
 - Cvičení na posílení břišních svalů
 - ZP- sed pokrčmo, předpažit poníž- pohyb dolů do lehu pouze k lopatkám a zpět do ZP. Poté přednožit pravá, zpět, přednožit levá, zpět do sedu a na závěr přednožit obě, výdrž a zpět do ZP.
 - Zpevňovací cvičení na posílení celého těla
 - ZP- vzpor ležmo. Přes pravou ruku přechod do podporu ležmo, výdrž, zpět do ZP, následně přes levou ruku do podporu ležmo, výdrž, zpět do ZP. Následné uvolnění- klek sedmo, hluboký ohnutý předklon, čelo na kolena, ruce podél těla.

3.3 Taneční sport

Taneční sport je sportovní disciplína, která vychází ze společenského tance. V páru tančí žena a muž na typický hudební doprovod jednotlivé tance. V tanečním sportu dělíme tance na standardní a latinko-americké. Obě dvě skupiny tanců obsahují taneční figury, taneční kroky, pózy a taneční pohyby. Každý tanec má odlišnou strukturu hudby, jiný rytmus a jinou melodii a tanečník má za úkol svým pohybem tuto strukturu znázornit.

Tento výukový materiál je zaměřený konkrétně na motoricko-funkční přípravu pro tance latinsko-americké. Těchto tanců je pět, ale do tohoto programu jsem zařadila pouze čtyři základní – sambu, chachu, rumba a jive. Tyto tance se od standardních tanců liší v uvolněnějším držení v páru, v tanečním pohybu, ale i v rytmické přesnosti, dynamice pohybu, smyslnosti a citovém náboji mezi tanečníky.

3.4 Začátečníci a mírně pokročilí tanečníci

Motoricko-funkční příprava má velký vliv na taneční vývoj převážně u začínajících a mírně pokročilých tanečníků. Do této kategorie řadíme tanečníky, kteří s tanečním sportem začínají, tanečníky, kteří prošli tanečním kurzem v tanečních školách, ale i tanečníky, kteří tančí v tanečním klubu pod vedením trenérů, ale v rámci svého volného tréninku se chtějí ještě více zdokonalovat v tanečním sportu a rozvíjet vrozené schopnosti. U rozvoje některých schopností je vhodné, aby tanečníci měli osvojené základní kroky do jednotlivých tanců a dokázali zatančit jednoduchou sestavu v každém tanci. Do kategorie mírně pokročilých řadíme tanečníky, kteří mají osvojené základní dovednosti v jednotlivých tancích a třeba se již zúčastnili prvních soutěží v taneční kategorii Hobby, D nebo C.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Videoprogram

název: Motoricko- funkční příprava začínajících a mírně pokročilých tanečníků

obor: Učitelství tělesné výchovy pro střední školy

cílová skupina: Videoprogram je určen pro začínající a mírně pokročilé tanečníky, pro taneční pedagogy a začínající taneční trenéry. Práce by mohla posloužit i jako výukový materiál pro taneční kluby.

stručný obsah: Videoprogram obsahuje 6 částí. Každá část se zabývá rozvojem určité koordinační schopnosti: Rytmické schopnosti, rovnováhové schopnosti, rotační schopnosti, orientační schopnosti, obratností schopnosti a správné taneční držení těla, kam spadá i kapitola kompenzačních cvičení pro taneční sport. Rozvoj schopností je řazen od nejjednodušších a po složitější. V každé části se nachází několik cvičení, které slouží k rozvoji dané schopnosti. Program obsahuje i metodické řady nácviků jednotlivých cvičení.

rok vzniku: 2014

délka programu: 48 min

formát záznamu: DVD

autor: Hana Tegiová

scénář: Hana Tegiová

kamera: Petra Kalistová, Vítězslav Dyk, Hana Tegiová

střih a technické zpracování: Hana Tegiová

hudba: Mark Isham - Building a family, Passenger - Let here go, Tegan and Sara – Closer, Les Roys du Monde - Romeo et Juliette, James Blunt - Stay the night, Rich Pric - I ´m on my way, Matt White - Best days, Counting Crows - Accidentally in love, James Horner- Hymn to the sea

režie: Hana Tegiová

účinkovali: Jan Carlos Sekera, Jakub Vítovec, Tomáš Kronych, Jana Hájková, Petra Švehláková, Štěpán Vlček, Luboš Charvát, Hana Tegiová

4.2 Místo natáčení

Videomateriál byl pořízen v tělocvičnách Pedagogické fakulty ZČU v Plzni. Fotografie byly nafoceny také v prostorách Pedagogické fakulty.

4.3 Střih a zpracování

Videoprogram jsem zpracovávala sama. Pro střih a zpracování videa jsem použila program Pinnacle Studio 15 a ke kompletaci DVD menu jsem vytvářela v programu DVD Styler. Případné problémy s technickým zpracováním jsem konzultovala se známou, která se zabývá tvorbou krátkých filmů z fotografií.

4.4 Technické parametry videoprogramu

Video materiál byl natočen kamerou Sony Wide LCD DCR-HC96. Fotografie byly pořízeny dvěma fotoaparáty. První byla digitální zrcadlovka Canon EOS 550D se stativem, kterou byly nafoceny převážně fotografie pomůcek a kartiček. Titulní fotografie a fotografie v úvodní části každé kapitoly byly pořízeny Tomášem Duffkem, který fotil na zrcadlovku Canon EOS 600D. Grafickou úpravu fotografií jsem prováděla společně s Vítězslavem Dykem, který se věnuje úpravě fotografií v programu Zoner Photo Studio 15.

S natáčením videoprogramu mi pomáhala vedoucí práce Mgr. Petra Kalistová. Během několika natáčení jsme pořídily množství záznamů, mezi kterými jsem si pak vybírala vhodné a nevhodné záběry do videoprogramu. Celkem bylo natočeno 85 minut materiálu. Nebylo to velké množství, ale cvičení jsem měla předem připravená, měla jsem k dispozici výborné tanečnice s dlouholetou taneční zkušeností a celé natáčení jsem režírovala a měla dopředu rozmyšlené, takže vznikl velmi kvalitní materiál již při prvním natáčení. Pouze některé scény byly natáčeny vícekrát a opakovaně.

5 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ VIDEOPROGRAMU

Čas	Obrazová stopa	Zvuková stopa (komentář, hudba)
	<p>DVD MENU 1/2 Titulní strana (fotografie, název práce, ovládací tlačítka) MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA ZAČÍNAJÍCÍCH A MÍRNĚ POKROČILÝCH TANEČNÍKŮ (písmo: Arial Black, vel. 24) Dvě tlačítka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Přehrát vše • Výběr kapitol <p>(písmo: Arial Black, vel. 24) ÚVODNÍ FOTOGRAFIE</p> <hr/> <p>DVD MENU 2/2 Výběr z 6 kapitol (RYTMICKÉ SCHOPNOSTI, ROVNOVÁHOVÉ SCHOPNOSTI, ROTAČNÍ SCHOPNOSTI, ORIENTAČNÍ SCHOPNOSTI, OBRATNOSTNÍ SCHOPNOSTI, SPRÁVNÉ TANEČNÍ DRŽENÍ TĚLA (písmo: Arial Black, vel. 10) Jedno tlačítko:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Zpět <p>(písmo: Arial Black, vel. 24) FOTOGRAFIE</p>	
00:00:00- 00:50:00	<p>ÚVODNÍ TITULKY: Tento videoprogram je zaměřen na motoricko-funkční přípravu začínajících a mírně pokročilých tanečníků. Videoprogram je pro lepší přehlednost rozdělen do šesti kapitol. Každá kapitola je zaměřena na rozvoj některé koordinační schopnosti, která spadá do motoricko-funkční přípravy.</p> <p>Rytmické schopnosti Rovnováhové schopnosti Rotační schopnosti Orientační schopnosti Obratnostní schopnosti</p>	Hudba (v pozadí): Mark Isham- Building a family (soundtrack No reservations)

	<p>Správné taneční držení těla</p> <p>V každé kapitole jsou uvedena jednotlivá cvičení, řazená dle složitosti. Uvedené schopnosti se navzájem prolínají a doplňují, proto je vhodné je trénovat komplexně. Videoprogram je určen jak pro začínající a mírně pokročilé tanečnický, tak i pro trenéry, učitele tance, taneční pedagogy, a všechny, kteří mají určitý vztah k tanci. Tento výukový materiál je zaměřený konkrétně na motoricko-funkční přípravu pro tance latinsko-americké.</p>	
00:50:00- 00:57:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29</p> <p>„RYTMICKÉ SCHOPNOSTI“</p> <p>Pozadí- fotografie tanečního kroku (obrazové efekty/černobíle)</p>	Hudba: Mark Isham- Building a family (soundtrack No reservations)
00:57:00- 01:11:00	<p>Standardní – Titulek 29 (postupný náběh), písmo: Times New Roman, vel. 40</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. „ Tleskání do rytmu tance 2. Počítání do rytmu tance 3. Rytmizace pohybu ve dvou 4. Zahájení pohybu v taktech“ <p>Pozadí- černé, vpravo fotografie tanečního kroku (obrazové efekty/černobíle+ obrazové efekty/obraz v obraze)</p>	Hudba: Mark Isham- Building a family (soundtrack No reservations)
01:11:00- 01:33:00	<p>Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- dva tanečníci, tanečnice tleská a tanečník dupá</p> <p>Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- tanečník v sedu tleská</p> <p>Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- taneční pár v základním tanečním postavení</p>	<p>Hudba: Mark Isham- Building a family (soundtrack No reservations)</p> <p>Tanečníkům přináší rozvoj rytmických schopností zlepšení v hudebním cítění, orientaci v hudbě a hudebním sluchu a lepší utváření rytmické představy o pohybu v jednotlivých tancích. Cílem následujících cvičení je lepší splynutí tanečních kroků</p>

		s hudebním doprovodem.
01:33:00- 01:38:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „1. Tleskání do rytmu tance“	Hudba: Mark Isham- Building a family (soundtrack No reservations)
01:38:00- 02:12:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „1. Tleskání do rytmu tance“ Čtyři tanečníci sedí na bosu a tleskají	Tanečníci v kruhu vytleskávají rytmus tance s hudebním doprovodem. Trenér postupně střídá jednotlivé ukázky tanců a tanečníci se snaží vytleskat daný rytmus tance podle hudební předlohy. Hudba: rumba, chacha
02:12:00- 02:28:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „Tleskání a dupání do rytmu tance“ Tanečníci v řadě. Tanečnice tleskají a tanečníci dupají do rytmu tance.	Hudba: samba Tanečníci mohou rytmus tance i vydupávat. Dva tanečníci do rytmu tance tleskají, dva tanečníci do rytmu tance dupají.
02:28:00- 02:34:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „2. Počítání do rytmu tance“	Hudba: Mark Isham- Building a family (soundtrack No reservations)
02:34:00- 02:46:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „2. Počítání do rytmu tance“ Čtyři tanečníci sedí v kruhu na bosu a počítají do rytmu tance (chacha).	Tanečníci počítají do rytmu tance na základě hudebního doprovodu. Hudba: samba
02:46:00-03:19:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „Počítání do rytmu v základním kroku“ Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 33, Titulek 29, zarovnání: nahoře	Hudba: Mark Isham- Building a family (soundtrack No reservations) Raz a dva, tři a čtyři, pět a šest, sedm a osm.

	<p>vpravo „Samba“</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Taneční pár tančí základní krok samby a počítá do rytmu tance. (Bez obrazových efektů) 2. Zpomalený záběr kroků. (Obrazové efekty/ rychlost/60%) 3. Bez obrazových efektů. 	
03:19:00- 03:46:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „Počítání do rytmu v základním kroku“</p> <p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 33, Titulek 29, zarovnání: nahoře vpravo „Chacha“</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Taneční pár tančí základní krok chachy a počítá do rytmu tance. (Bez obrazových efektů) 2. Zpomalený záběr kroků. (Obrazové efekty/ rychlost/ 60%) 3. Bez obrazových efektů. 	<p>Hudba: Mark Isham- Building a family (soundtrack No reservations)</p> <p>Raz, dva, tři, chacha, raz, dva, tři, chacha.</p>
03:46:00-04:04:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „Počítání do rytmu v základním kroku“</p> <p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 33, Titulek 29, zarovnání: nahoře vpravo „Rumba“</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Taneční pár tančí základní krok rumby a počítá do rytmu tance. (Bez obrazových efektů) 2. Bez obrazových efektů. 	<p>Hudba: Mark Isham- Building a family (soundtrack No reservations)</p> <p>Čtyři-jedna, dva, tři, čtyři-jedna, dva, tři, čtyři jedna.</p>
04:04:00- 04:55:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo:</p>	<p>Hudba: Mark Isham- Building</p>

	<p>Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „Počítání do rytmu v základním kroku“</p> <p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 33, Titulek 29, zarovnání: nahoře vpravo „Jive“</p> <p>1. Taneční pár tančí základní krok jivu a počítá do rytmu tance. (Bez obrazových efektů) 2. Zpomalený záběr kroků. (Obrazové efekty/ rychlost/ 60%) 3. Bez obrazových efektů.</p>	<p>a family (soundtrack No reservations)</p> <p>Raz, dva, tři, čtyři, pět, šest, sedm, osm.</p>
04:55:00- 05:00:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „3. Rytimizace pohybu ve dvou“</p>	<p>Hudba: Mark Isham- Building a family (soundtrack No reservations)</p>
05:00:00- 05:17:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „3. Rytimizace pohybu ve dvou“</p> <p>Fotografie- sedm kartiček s názvy tanců</p> <p>Fotografie- ruka tanečnicka losuje jednu kartičku</p> <p>Fotografie - tanečník s kartičkou</p>	<p>Hudba: Mark Isham- Building a family (soundtrack No reservations)</p> <p>Tanečníci jsou v páru. Jeden z nich vylosuje název tance, který bude muset druhý z páru rytmicky znázornit- tleskáním, počítáním, pohybem v kolenou nebo základním krokem a tleskáním na důraznou dobu.</p>
05:17:00- 05:45:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „3. Rytimizace pohybu ve dvou“</p> <p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 33, Standardní vzhlady- modré zkosení, zarovnání: nahoře vlevo (postupný náběh) „Tleskání Počítání Základní krok</p>	<p>Hudba: rumba</p> <p>Druhý tanečník má za úkol nejprve vylosovaný tanec vytleskat, poté přidat počítání, následně pohyb v kolenou nebo základní krok a na závěr zdůraznit tlesknutím důležitou dobu.</p>

	<p>Tleskání na důraznou dobu“</p> <p>Dva tanečníci stojí proti sobě. Jeden drží v ruce kartičku a druhý rytmicky znázorňuje tanec na kartičce.</p>	
05:45:00- 06:12:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „3. Rytmizace pohybu ve dvou“</p> <p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 33, Standardní vzhledy- modré zkosení, zarovnání: nahoře vlevo (postupný náběh) „Tleskání Počítání Základní krok Tleskání na důraznou dobu“</p> <p>Dva tanečníci stojí proti sobě. Jeden drží v ruce kartičku a druhý rytmicky znázorňuje tanec na kartičce.</p>	Hudba: samba- Pimpinela- Los Buenos Tiempos
06:12:00-06:17:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „4. Zahájení pohybu v taktech“</p>	Hudba: Mark Isham- Building a family (soundtrack No reservations)
06:17:00- 06:32:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „4. Zahájení pohybu v taktech“</p> <p>Čtyři tanečníci stojí v půl kruhu a tančí základní krok chachy.</p>	<p>Hudba: Chacha</p> <p>Jeden z tanečníků napočítá do hudebního doprovodu rytmus tance na první takt a ostatní tanečníci se na další takt přidají správně do rytmu daného tance.</p>
06:32:00- 06:44:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „4. Zahájení pohybu v taktech“</p> <p>Čtyři tanečníci stojí v půl kruhu a tančí základní krok chachy.</p>	Hudba: Chacha- ErosRamazotti- Fuoco Nel Fuoco
06:44:00- 07:04:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed</p>	Hudba: Chacha - ErosRamazotti- Fuoco Nel Fuoco

	<p>„4. Zahájení pohybu v taktech“</p> <p>Čtyři tanečníci stojí v diagonále a tančí základní krok chachy.</p>	<p>Tanečníci stojí v diagonále a první z tanečnicků nahlas počítá do rytmu daného tance. Ostatní tanečníci se postupně po taktech přidávají. První tanečník stále počítá.</p>
07:04:00-07:27:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed</p> <p>„Zahájení pohybu v taktech v páru“</p> <p>Dva taneční páry tančí základní sestavu do rumbly.</p>	<p>Hudba: Rumba</p> <p>Tanečníci jsou v páru. Jeden z páru nahlas napočítá rytmus tance a pár zahájí taneční pohyb správně do hudby. Druhý pár po chvíli napočítá rytmus tance a zahájí taneční pohyb.</p>
07:27:00- 07:49:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed</p> <p>„Zahájení pohybu v taktech v páru“</p> <p>Dva taneční páry tančí základní sestavu do rumbly.</p>	<p>Hudba: Rumba</p>
07:49:00- 07:52:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29</p> <p>„Nejčastější chyby“</p>	<p>Hudba: Mark Isham- Building a family (soundtrack No reservations)</p>
07:52:00-08:10:00	<p>Standardní – Titulek 29 (postupný náběh), písmo: Times New Roman, vel. 40</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. „kroky mimo rytmus 2. špatné načasování a zadržování kroku 3. příliš toporní držení těla a kroky mimo rytmus“ <p>Pozadí- černé, vpravo fotografie tanečního kroku</p>	<p>Hudba: Mark Isham- Building a family (soundtrack No reservations)</p> <p>Mezi nejčastější chyby u začínajících párů patří: kroky mimo rytmus, špatně načasování a zadržování kroku, příliš toporné držení těla a kroky mimo rytmus.</p>
08:10:00- 08:38:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 33, zarovnání: dole vpravo (postupný náběh)</p> <p>„kroky mimo rytmus“</p> <p>Tanečnice tančí kroky mimo rytmus. (chacha)</p> <p>„špatné načasování a zadržování</p>	<p>Hudba: Chacha- Natural passion- Latin festival</p>

	<p>kroku“</p> <p>Tanečnice tančí kroky špatně načasované a zadržované. (chacha)</p> <p>„příliš toporní držení těla a kroky mimo rytmus“</p> <p>Tanečník tančí toporným držením těla a kroky mimo rytmus.</p>	
08:38:00- 08:41:00	Standardní – Titulek 29 „.....“	
08:41:00- 08:47:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29</p> <p>„ROVNOVÁHOVÉ SCHOPNOSTI“</p> <p>Pozadí- fotografie nohou tanečnice ve výponu (obrazové efekty/černobíle)</p>	Hudba: Passenger- Let Her Go
08:47:00-09:01:00	<p>Standardní – Titulek 29 (postupný náběh), písmo: Times New Roman, vel. 40</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. „Jednoduchá rovnováhová cvičení 2. Taneční kroky v nestabilních podmínkách 3. Párová cvičení na kladině 4. Rovnováha s využitím bosu 5. Rovnováha v základním kroku“ <p>Pozadí- černé, vpravo fotografie nohou tanečnice ve výponu (obrazové efekty/černobíle+ obrazové efekty/obraz v obraze)</p>	Hudba: Passenger- Let Her Go
09:01:00- 09:38:00	Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- taneční pár v uzavřeném držení ve výponu	Hudba: Passenger- Let Her Go
	Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- taneční pár v tanečním kroku	Rozvoj rovnováhových schopností slouží především k získání stabilní polohy v nestabilních situacích, kterými tanečník často prochází. Rozvoj těchto schopností slouží také k posílení svalového korzetu a tím k celkovému zpevnění
	Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- tanečnice v nestabilní poloze- stoj na pravé, levá skrčit přednožmo, upažit	

		těla. Mezi cvičení na rozvoj rovnováhy řadíme výdrže v nestabilních polohách, pohyb a výdrž na nestabilním náčiní a nářadí, ale také taneční pohyb bez zrakové kontroly.
09:38:00-09:43:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „1. Jednoduchá rovnováhová cvičení“	Hudba: Passenger- Let Her Go
09:43:00- 10:09:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „1. Jednoduchá rovnováhová cvičení“ Tanečník cvičí na kladině rovnováhová cvičení a tanečnice na zemi.	Hudba: Passenger- Let Her Go Tanečníci cvičí jednoduchá rovnováhová cvičení nejprve na zemi poté na kladině. Tanečníci zkusí výpon na jedné noze, druhá noha je skrčená přednožmo. Pro lepší stabilitu je vhodné upažit.
10:09:00- 10:26:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „1. Jednoduchá rovnováhová cvičení“ Tanečník cvičí na kladině rovnováhová cvičení a tanečnice na zemi.	Upažit, skrčit přednožmo, přednožit, skrčit přednožmo a zpět do základní polohy, poté cvičení opakujeme na druhou nohu.
10:26:00-10:42:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „1. Jednoduchá rovnováhová cvičení“ Tanečník cvičí na kladině rovnováhová cvičení a tanečnice na zemi.	S výkrokem levé vzpažit levá, upažit pravá, výměna rukou. Výkrok pravá, vzpažit pravá, upažit levá, výměna rukou, přinožit, připažit.
10:42:00-10:48:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „2. Taneční kroky v nestabilních podmínkách“	Hudba: Passenger- Let Her Go
10:48:00- 11:14:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole	Hudba: Passenger- Let Her Go

	<p>uprostřed „2. Taneční kroky v nestabilních podmínkách“</p> <p>Tanečník cvičí taneční pohyby a kroky na kladině.</p>	<p>Tanečník vykonává základní taneční pohyby a kroky v nestabilních podmínkách, na kladině. Postupuje od chůze, přes taneční chůzi, jednotlivé přísuny až k základnímu kroku s přeměnou.</p> <p>Raz, dva, tři, chacha, raz, dva, tři, chacha, raz.</p>
11:14:00- 11:40:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „Taneční kroky po nakloněné rovině“</p> <p>Tanečník cvičí taneční kroky a taneční přísuny na kladině, tanečnice chůzi ve výponu.</p>	<p>Tanečníci trénují tyto kroky i na naklonění nestabilní rovině, kterou představuje lavička zavěšená za kruhy. Chůze ve výponu Jednotlivé taneční přísuny.</p>
11:40:00- 11:46:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „3. Párová cvičení na kladině“</p>	<p>Hudba: Passenger- Let Her Go</p>
11:46:00-13:09:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „ 3. Párová cvičení na kladině“ Tanečníci tančí kroky za sebou na kladině.</p> <p>Tanečníci tančí základní krok rumby na lavičce a poté na kladině.</p> <p>Tanečníci tančí základní krok chachy na lavičce</p> <p>... a poté na kladině.</p>	<p>Hudba: Passenger- Let Her Go</p> <p>Tanečníci v páru nejprve zkouší společně za sebou základní kroky na kladině. Poté v páru tančí základní krok tance nejprve na lavičce a poté na úzké kladině.</p> <p>Základní krok v chache. Chacha, raz, dva, tři, chacha, raz, dva, tři, chacha, raz, dva, tři, chacha, raz. Chacha, raz, dva, tři, chacha, raz, dva, tři, chacha, raz. Tanečníci mohou tančit základní kroky i na dvou kladinách proti sobě.</p>

	Tanečníci tančí kroky na dvou kladinách proti sobě.	
13:09:00- 13:14:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „4. Rovnováha s využitím bosu“	Hudba: Passenger- Let Her Go
13:14:00- 13:24:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „ 4. Rovnováha s využitím bosu“ Fotografie- bosu	Hudba: Passenger- Let Her Go Při rozvoji rovnováhových schopností je možné využívat i balanční podložku, zvanou bosu.
13:24:00- 13:40:00	Fotografie- tanečník stojí na bosu Fotografie- tanečník stojí na bosu v upažení a skrčit přednožmo levá Fotografie- tanečník stojí na otočeném bosu	Na tomto náčiní postupujeme od nejjednodušších cvičení: stoj, stoj s upažením, Stoj skrčit přednožmo- upažit, až ke složitějším cvičením....
13:40:00- 13:49:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „ 4. Rovnováha s využitím bosu“ Tanečnice balancuje na otočeném bosu. Fotografie- tanečník v nestabilní poloze na bosu	...jako je například balancování na otočené podložce a další rovnováhová cvičení.
13:49:00- 13:53:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „5. Rovnováha v základním kroku“	Hudba: Passenger- Let Her Go
13:53:00- 14:41:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „5. Rovnováha v základním kroku“ Taneční pár tančí základní krok do rumby. Tanečnice má klapkou zakryté oči. Po chvíli si s tanečníkem klapku vymění a pokračují v tanečním pohybu.	Hudba: Passenger- Let Her Go Mezi rovnovážné pohyby řadíme i pohyby bez zrakové kontroly. Tanečníci tančí na hudební doprovod základní krok nejpomalejšího tance, rumby.

		<p>Hudba: rumba</p> <p>Nejprve zatančí pár základní krok do rytmu tance. Poté jeden z nich použije šátek nebo klapku na zakrytí očí. Úkolem tanečnicka je tančit bez zrakové kontroly. Po krátké chvíli si tanečnicka své pozice vymění a cvičení opakují.</p>
14:41:00- 14:44:00	Standardní – Titulek 29 „.....“	
14:44:00- 14:49:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29</p> <p>„ROTAČNÍ SCHOPNOSTI“</p> <p>Pozadí- fotografie tanečnicka v rotačním pohybu (obrazové efekty/černobíle)</p>	Hudba: Tegan and Sara-Closer
14:49:00- 15:00:00	<p>Standardní – Titulek 29 (postupný náběh), písmo: Times New Roman, vel. 40</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. „Nácvik rotačního pohybu 2. Základní taneční rotace 3. Rotační schopnosti a orientace v prostoru“ <p>Pozadí- černé, vpravo fotografie tanečnicka v rotačním pohybu (obrazové efekty/černobíle+ obrazové efekty/obraz v obraze)</p>	Hudba: Tegan and Sara-Closer
15:00:00- 15:46:00	Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- tanečnick v rotaci	<p>Hudba: Tegan and Sara-Closer</p> <p>Rotační schopnosti jsou potřebné do základních prvků, které se v každém tanci vyskytují. Mezi cvičení pro rozvoj rotačních schopností řadíme jednoduché rotace, prosté točení o 90°, 180° i 360° a dále základní taneční rotace, kdy postupujeme od jednoduchých, obyčejných rotací, po složitější, rotace v návaznosti. Dále rozvíjíme rotační schopnosti ve spojení s orientací v prostoru. U následujících cvičení je velmi důležité udržovat správné</p>
	Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- tanečnice v rotaci	
	Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- taneční pár v rotaci	
	Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- taneční pár v držení v rotačním pohybu	

		zpevněné držení těla.
15:46:00- 15:52:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „1. Návík rotací“	Hudba: Tegan and Sara-Closer
15:52:00- 16:25:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „1. Návík rotací“ Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 30, Titulek 29, zarovnání: nahoře vpravo „obrat o 180°“ 1. Tanečník trénuje obrat s překřížením jedné nohy o 180°. (Bez obrazových efektů) 2. Zpomalený záběr. (obrazové efekty/rychlost/60%)	Hudba: Tegan and Sara-Closer Tanečníci nacvičují nejprve obraty s překřížením jedné nohy o 180°.
	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „1. Návík rotací“ Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 30, Titulek 29, zarovnání: nahoře vpravo „obrat o 360°“ 1. Tanečník trénuje obrat s překřížením jedné nohy o 360°. 2. Zpomalený záběr. (obrazové efekty/rychlost/60%) 3. Bez obrazových efektů.	A s překřížením o 360°.
16:25:00- 16:44:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „1. Návík rotací“ Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 30, Titulek 29, zarovnání: nahoře vpravo „poskoky s půl obratem (o 90°)“	Hudba: Tegan and Sara-Closer Dále tanečníci nacvičují základní rotace ve spojení s poskoky. Nejprve taneční několikrát vyskočí snožmo a poté se točí nejprve o 90°....

	<p>1. Tanečník trénuje poskoky s půl obratem, o 90°.</p> <p>2. Zpomalený záběr. (Obrazové efekty/rychlost/60%)</p>	
16:44:00-17:04:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „1. Návčik rotací“</p> <p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 30, Titulek 29, zarovnání: nahoře vpravo „poskoky celým obratem (o 180°)“</p> <p>1. Tanečník trénuje poskoky celým obratem. (o 180°) 2. Zpomalený záběr. (Obrazové efekty/rychlost/60%)</p>	...poté o 180°....
17:04:00- 17:19:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „1. Návčik rotací“</p> <p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 30, Titulek 29, zarovnání: nahoře vpravo „poskoky s dvojným obratem (o 360°)“</p> <p>1. Tanečník trénuje poskoky s dvojným obratem. (o 360°) 2. Zpomalený záběr. (Obrazové efekty/rychlost/60%)</p>	...a na závěr o 360°.
17:19:00-17:24:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „2. Základní taneční rotace“</p>	Hudba: Tegan and Sara-Closer
17:24:00- 18:09:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „2. Základní taneční rotace“</p> <p>1. Tanečník trénuje základní</p>	<p>Hudba: Tegan and Sara-Closer</p> <p>Tanečníci nacvičují nejprve základní taneční rotace ze stoje rozkročného, kdy pohybem paží a přísunem</p>

	<p>rotace. 2. Zpomalený záběr. (Obrazové efekty/rychlost/60%)</p> <p>1. Tanečník trénuje dvě rotace za sebou. 2. Zpomalený záběr. (Obrazové efekty/rychlost/60%)</p> <p>1. Tanečník trénuje dvě rotace v návaznosti. 2. Zpomalený záběr. (Obrazové efekty/rychlost/60%)</p>	<p>dolních končetin k sobě dochází k rotačnímu pohybu stranou. Paže jdou z upažení, do upažení pokrčmo a zpět do upažení. Pro lepší návaznost rotací vykonává tanečník rotační pohyb dvakrát za sebou. Na závěr plynule dvakrát za sebou v návaznosti.</p>
18:09:00- 18:24:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „2. Základní taneční rotace“</p> <p>1. Tanečník tančí 3 rotace v návaznosti. 2. Tanečnice tančí 3 rotace v návaznosti. 2. Zpomalený záběr. (Obrazové efekty/rychlost/60%)</p>	<p>Hudba: Tegan and Sara-Closer</p>
18:24:00- 18:50:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „2. Základní taneční rotace“</p> <p>Fotografie- kartičky s názvy tanců Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 30, Titulek 29, zarovnání: nahoře vpravo „Ve dvojici“</p> <p>Dva taneční proti sobě trénují rotační cvičení.</p>	<p>Hudba: Tegan and Sara-Closer</p> <p>Tanečníci stojí přibližně dva metry od sebe, jeden tanečník vykonává rotační pohyb a druhý tanečník drží ve výši očí kartičky s názvy tanců. Po každé rotaci tanečník vymění kartu a druhý tanečník má za úkol přečíst název tance na kartičce.</p>
18:50:00- 19:00:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „2. Základní taneční rotace-aplikace“</p> <p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 30, Titulek 29, zarovnání: nahoře</p>	<p>Hudba: Tegan and Sara-Closer</p> <p>Základní taneční rotace poté taneční pár aplikuje do každého tance.</p>

	<p>vpravo „Rotace- rumba“</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tanečníci tančí rotaci v rumbě. 2. Zpomalený záběr. (Obrazové efekty/rychlost/60%) 	
19:00:00- 19:18:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „2. Základní taneční rotace-aplikace“</p> <p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 30, Titulek 29, zarovnání: nahoře vpravo „Rotace- chacha“</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tanečníci tančí rotaci s chache. 2. Zpomalený záběr. (Obrazové efekty/rychlost/60%) 	Hudba: Tegan and Sara-Closer
19:18:00- 19:36:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „2. Základní taneční rotace-aplikace“</p> <p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 30, Titulek 29, zarovnání: nahoře vpravo „Rotace- jive“</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tanečníci tančí rotaci v jivu. 2. Zpomalený záběr. (Obrazové efekty/rychlost/60%) 	Hudba: Tegan and Sara-Closer
19:36:00- 19:42:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „3. Rotační schopnosti a orientace v prostoru“</p>	Hudba: Tegan and Sara-Closer
19:42:00-20:15:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „3. Rotační schopnosti a orientace v prostoru“</p>	<p>Hudba: Tegan and Sara-Closer</p> <p>Dva tanečníci stojí proti sobě a třetí uprostřed má za úkol točit se střídavě na každého tanečníka na krajích, zachytit</p>

	Trojice tanečníků trénuje cvičení na zlepšení rotace a orientace v prostoru.	předmět, který mu hodí krajní tanečník, odhodit zpátky a otočit se. Během cvičení se tanečník uprostřed točí na obě dvě strany.
20:15:00- 20:29:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „3. Rotační schopnosti a orientace v prostoru“ Dvojice tanečníků. Jeden cvičí kotoul a druhý mu po ukončení pohybu hází předmět.	Hudba: Tegan and Sara-Closer Tanečníci jsou ve dvojici. Jeden z tanečníků vykonává kotoul a po dokončení rotačního pohybu mu druhý tanečník hodí předmět, který mu první tanečník hodí zpět.
20:29:00- 20:32:00	Standardní – Titulek 29 „.....“	
20:32:00- 20:38:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „ORIENTAČNÍ SCHOPNOSTI“ Pozadí- fotografie tanečního páru v základním kroku (obrazové efekty/černobíle)	Hudba: Les Rois du Monde-Romeo et Juliette
20:38:00- 20:51:00	Standardní – Titulek 29 (postupný náběh), písmo: Times New Roman, vel. 40 1. „Základní směry 2. Vymezený taneční prostor 3. Směrování tance 4. Sledování okolí 5. Vyhýbání se ostatním párům“ Pozadí- černé, vpravo dole fotografie tanečního páru v základním kroku (obrazové efekty/černobíle+ obrazové efekty/obraz v obraze)	Hudba: Les Rois du Monde-Romeo et Juliette
20:51:00- 21:13:00	Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- tanečník a tanečnice v kroku	Hudba: Les Rois du Monde-Romeo et Juliette
	Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- dolní končetiny tanečníků	Rozvoj orientační schopnosti slouží ke správnému směrování pohybu tanečníka, napomáhá správnému pohybu na parketě a rozvíjí celkovou orientaci tanečního páru v prostoru. Dále rozvíjí i periferní vidění jednotlivých
	Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- taneční pár v taneční figuře zvané vějíř	

		tanečníků a vnímání okolního dění při tanečním výkonu.
21:13:00- 21:20:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „1. Základní směry“	Hudba: Les Rois du Monde-Romeo et Juliette
21:20:00- 22:02:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „1. Základní směry“ Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 30, Titulek 29, zarovnání: nahoře vpravo „Proudová metoda v řadách“ Čtyři tanečníci chodí chachovou chůzí od stěny ke stěně. Čtyři tanečníci chodí sambovou chůzí od stěny ke stěně.	Hudba: Chacha, samba Následující cvičení jsou zaměřena na vnímání okolního tanečního prostoru. Tanečníci provádí taneční kroky v řadách, od stěny ke stěně, takzvanou proudovou metodou.
22:02:00-22:35:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „1. Základní směry“ Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 30, Titulek 29, zarovnání: nahoře vpravo „Pohyb po kruhu“ Čtyři tanečníci tančí sambové volty po kruhu. Pět tanečníků tančí rumbovou chůzí po kruhu.	Hudba: Samba Tanečníci dále trénují orientační schopnosti pohybem po kruhu.
22:35:00- 23:18:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „1. Základní směry“ Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 30, Titulek 29, zarovnání: nahoře vpravo „Pohyb po diagonále“	Hudba: Samba Dalším cvičením je pohyb po diagonále. Každý tanečník si vybere daný krok, chůzí nebo figuru v určeném tanci. Poslední tanečník má za úkol všechny předchozí kroky spojit a zatančit po diagonále v návaznosti.

	Tanečníci se pohybují různými kroky po diagonále.	
23:18:00- 23:23:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „2. Vymezený taneční prostor“	Hudba: Les Rois du Monde- Romeo et Juliette
23:23:00- 23:45:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „2. Vymezený taneční prostor“ Taneční pár tančí základní sestavu v kruhu, který je vymezený barevnými destičkami.	Hudba: Samba Na parketě je kuželi nebo destičkami vymezen různě velký taneční prostor. Tanečníci tančí základní sestavu ve vymezeném prostoru. Úkolem tanečního páru je přizpůsobit délku kroků a pohyb po parketě danému prostoru.
23:45:00-24:10:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „2. Vymezený taneční prostor“ Dva taneční páry tančí ve dvou vymezených prostorech.	Hudba: Samba Tanečníci si nejprve vyzkouší pohyb v malém prostoru a poté ve větším prostoru. Mají za úkol využívat pouze vymezený prostor.
24:10:00-24:31:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „2. Vymezený taneční prostor“	Hudba: Chacha Poté si páry pozice vymění a přizpůsobují délku kroku změněnému prostoru
24:31:00- 24:37:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „3. Směrování tance“	Hudba: Les Rois du Monde- Romeo et Juliette
24:37:00- 25:30:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „3. Směrování tance“ Taneční pár tančí sestavu do chachy. Další tři tanečníci tvoří publikum, které se během tance libovolně přesouvá od stěny ke stěně.	Hudba: Chacha- Natural passion- Latin festival Úkolem tanečníků je tančit základní sestavu směrem k divákům, kteří se během tance přesouvají k libovolné stěně. Taneční pár musí sledovat okolí a správně se orientovat v prostoru aby mohl včas a správně nasměrovat daný tanec k přesměrovanému publiku. Tanečníci tančí základní sestavu směrem k publiku. Diváci se během tance

		přesouvají k libovolné stěně.
25:30:00- 25:35:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „4. Sledování okolí“	Hudba: Les Rois du Monde- Romeo et Juliette
25:35:00- 26:04:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „4. Sledování okolí“ Čtyři tanečníci tvoří kruh a každý má dvě barevné desky. Pár uprostřed tančí sestavu do rumbly a sleduje okolí.	Hudba: Rumba Jedna skupina tanečníků utvoří kruh a pár uprostřed tančí sestavu určeného tance. Pár uprostřed se snaží co nejrychleji zachytit změny v okolí pojmenováním barevné desky.
26:04:00- 26:10:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „5. Vyhýbání se ostatním párům“	Hudba: Les Rois du Monde- Romeo et Juliette
26:10:00- 26:55:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „5. Vyhýbání se ostatním párům“ Dva taneční páry tančí základní sestavu do samby ve vymezeném prostoru.	Hudba: Samba Dva taneční páry tančí základní sestavu ve vymezeném prostoru. Tanečníci mají za úkol se vzájemně vyhýbat, zkracovat či prodlužovat taneční kroky. V případě střetnutí s jiným párem se pár zastaví, napočítá takty a znovu zahájí taneční pohyb.
26:55:00- 27:00:00	Standardní – Titulek 29 „.....“	
27:00:00- 27:07:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „OBRATNOSTNÍ SCHOPNOSTI“ Pozadí- fotografie tanečnice (obrazové efekty/černobíle)	Hudba: James Blunt- Stay The Night
27:07:00- 27:21:00	Standardní – Titulek 29 (postupný náběh), písmo: Times New Roman, vel. 40 1. „Koordínace horních a dolních končetin 2. Zrcadlo 3. Vyplňování tanečního prostoru v páru“ Pozadí- černé, vpravo fotografie tanečnice (obrazové	Hudba: James Blunt- Stay The Night

	efekty/černobíle+ obrazové efekty/obraz v obraze)	
27:21:00- 27:44:00	Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- taneční pár v držení	Hudba: James Blunt- Stay The Night
	Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- taneční vedení paží	Rozvoj obratnostních schopností slouží k synchronizaci tanečních kroků s pohybem paží. Cílem následujících cvičení je rozvoj obratnosti horních končetin, dolních končetin, spojení práce horních a dolních končetin a nácvik správného řízení pohybové činnosti tanečnicka.
	Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- taneční pár v taneční figuře	
27:44:00- 27:48:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „1. Koordinace horních a dolních končetin“	Hudba: James Blunt- Stay The Night
27:48:00- 28:00:00	Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- tanečnice předcvičuje tanečnickovi vedení paží	Hudba: James Blunt- Stay The Night Při nácviku těchto cvičení je důležitá správná názorná ukázka, proto je vhodné tato cvičení provádět ve dvojici se zkušeným tanečnickem
28:00:00- 28:32:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „1. Koordinace horních končetin“ Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 30, Titulek 29, zarovnání: nahoře vpravo „Mlýnek“ Tanečnice předcvičuje cvičení na koordinaci horních končetin tanečnickovi.	Hudba: Waltz Mlýnek. Tanečníci trénují toto cvičení nejprve oběma rukama symetricky. Předpažit, upažit, vzpažit a připažit. Poté tento pohyb vykonává levá ruka, pravá ruka jde o dobu později.
28:32:00- 29:28:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „1. Koordinace horních končetin“	Hudba: James Blunt- Stay The Night Kruhy. Tanečníci začínají z upažení, pravá ruka vykonává velké čelné kruhy,

	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 30, Titulek 29, zarovnání: nahoře vpravo „Kruhy“</p> <p>Tanečnice předcvičuje cvičení na koordinaci horních končetin tanečnickovi.</p> <p>Tanečníci trénují cvičení do hudebního doprovodu.</p>	<p>levá ruka malé kruhy od lokte. Nejprve tanečníci zkusí pohyb odděleně, následně pohyb spojí, na jeden velký kruh pravé ruky, vykonává levá ruka dva malé.</p> <p>Hudba: Chacha</p> <p>Po zdokonalení cvičení si tanečníci vyzkouší toto cvičení do hudebního doprovodu chachy. Na jeden cyklus chacha (raz, dva, tři, chacha) vykonává pravá ruka jeden velký kruh a levá dva malé.</p>
29:28:00- 29:50:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „1. Koordinace horních a dolních končetin“</p> <p>Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- tanečnice v upažení</p> <p>Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- dolní končetiny v tanečním pohybu</p> <p>Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- tanečnice předcvičuje tanečnickovi pohyb paží</p>	<p>Hudba: James Blunt- Stay The Night</p> <p>Obratnost v chache. Toto cvičení je zaměřené na spojení koordinace horní i dolních končetin. U nácviku postupujeme nejprve metodickou řadou od pohybu horních končetin, poté dolních končetin a následně spojení horních končetin a dolních končetin.</p>
29:50:00- 31:24:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „1. Koordinace horních a dolních končetin“</p> <p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 30, Titulek 29, zarovnání: nahoře vpravo „Obratnost v chache“</p> <p>Pohyb horních končetin.</p> <p>Pohyb dolních končetin.</p>	<p>Hudba: James Blunt- Stay The Night</p> <p>Pravá předpažit, levá upažit, levá předpažit, pravá upažit, obě vzpažit, připažit. Poté, levá předpažit, pravá upažit, pravá předpažit, levá upažit, obě vzpažit a připažit. Raz, dva, tři, chacha, raz, dva, tři, chacha.</p> <p>Krok, krok, krok, přísun, krok, krok, krok, přísun, krok.</p>

	<p>Spojení pohybu horních i dolních končetin.</p>	<p>Raz, dva, tři, chacha, raz, dva, tři, chacha.</p> <p>Následně spojení horních i dolních končetin. Vždy začíná a vychází stejná ruka a stejná noha vpřed. Raz, dva, tři, chacha, raz, dva, tři, chacha</p>
31:24:00- 32:19:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „1. Koordinace horních a dolních končetin“</p> <p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 30, Titulek 29, zarovnání: nahoře vpravo „Obratnost v sambě“</p> <p>Pohyb horních končetin.</p> <p>Pohyb dolních končetin.</p> <p>Spojení pohybu horních i dolních končetin.</p>	<p>Hudba: James Blunt- Stay The Night</p> <p>Obratnost v sambě. Tanečník vykonává dva malé kruhy a dva velké kruhy. Raz a dva, tři a čtyři, pět a šest, sedm a osm.</p> <p>Dolní končetiny tančí sambový krok zvaný botafogo. Raz a dva, tři a čtyři, pět a šest, sedm a osm.</p> <p>Spojení horní i dolních končetin. Raz a dva, tři a čtyři, pět a šest, sedm a osm.</p>
32:19:00- 33:20:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „Taneční vedení paží“</p> <p>Tanečník provádí metodickou řadu pro nácvik tanečního vedení paže.</p>	<p>Hudba: Waltz</p> <p>Taneční vedení paží. Tanečníci nejprve trénují vedení paže- upažit, předpažit, připažit. Následně druhá ruka. Poté přidají v předpažení přetočení dlaně vzhůru. Následně spojí pohyb paží. Pohyb paží je veden hřbetem ruky. Tanečníci trénují pohyb obou paží symetricky.</p>
33:20:00- 33:54:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „Koordinace horních a dolních končetin v tanečním pohybu“</p> <p>Tanečník provádí metodickou</p>	<p>Hudba: Waltz</p> <p>Vedený taneční pohyb paží. Pohyb paží v základním kroku. Pohyb paží v taneční chůzi.</p>

	řadu pro nácvik tanečního vedení paže v základním kroku a chůzi.	
33:54:00- 34:00:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „2. Zrcadlo“	Hudba: James Blunt- Stay The Night
34:00:00- 35:20:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „2. Zrcadlo“ Tanečníci proti sobě a trénují tzv. zrcadlo pohybů.	Hudba: Rumba Tanečníci jsou v páru. Jeden z tanečnicků vykonává různé pohyby a druhý tanečník má za úkol jeho pohyby napodobovat, utvářet mu odraz jeho pohybů. Po krátké chvíli si taneční své role vymění a cvičení opakují.
35:20:00- 35:25:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „3. Vyplňování tanečního prostoru v páru“	Hudba: James Blunt- Stay The Night
35:25:00- 35:54:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „3. Vyplňování tanečního prostoru v páru“ Tanečníci proti sobě vzájemně vyplňují pohyb vedoucího tanečníka.	Hudba: Rumba Tanečníci stojí proti sobě v páru a jeden se libovolně pohybuje. Druhý z páru se snaží vyplňovat vzniklý taneční prostor svým pohybem. Tanečníci si poté role vymění.
35:54:00- 35:57:00	Standardní – Titulek 29 „.....“	
35:57:00- 36:04:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „SPRÁVNÉ TANEČNÍ DRŽENÍ TĚLA“ Pozadí- fotografie tanečního páru v základním kroku (obrazové efekty/černobíle)	Hudba: Rich Pric- I'm on my way

36:04:00- 36:14:00	<p>Standardní – Titulek 29 (postupný náběh), písmo: Times New Roman, vel. 40</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. „Správné taneční držení těla 2. Základní držení v páru 3. Kompenzační cvičení“ <p>Pozadí- černé, vpravo fotografie tanečního pár v základním kroku (obrazové efekty/černobíle+ obrazové efekty/obraz v obraze)</p>	Hudba: Rich Pric- I'm on my way
36:14:00- 36:45:00	Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- tanečnice v upažení	Hudba: Rich Pric- I'm on my way
	Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- taneční pár ve figuře zvané New York	Správné taneční držení těla slouží k optimálnímu zapojování svalových skupin v tanečním pohybu. Správné držení těla je základem pro správné provedení tanečního pohybu a tanečních kroků. Je důležité a vhodné do tréninkové jednotky tanečnicků zařazovat i kompenzační cvičení, která slouží k vyrovnání svalových dysbalancí, které vznikají během tanečního pohybu.
	Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- tanečnice v kroku	
36:45:00- 36:50:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „1. Správné taneční držení těla“	
36:50:00- 37:22:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „1. Správné taneční držení těla“</p> <p>Standardní filmové titulky, písmo: Wingdings 3, vel. 48, „šipka směrem nahoru a dva trojúhelníky“</p> <p>Fotografie – správné držení těla/pohled zepředu Fotografie – správné držení těla/pohled z boku</p>	<p>Hudba: Rich Pric- I'm on my way</p> <p>Základem správného tanečního držení těla je vytažení páteře směrem vzhůru, vytažení celé osy od plosky nohy až do temene hlavy. Váha těla je na přední části chodidel, tělo je volně vytažené vzhůru, ruce volně podél těla a kolena volně propnutá. Svaly v celém těle tanečnicka nesmějí být ve velkém napětí, ale v klidné a vyrovnané poloze.</p>
37:22:00- 38:12:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40,	Hudba: Rich Pric- I'm on my way

	<p>Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „1. Správné taneční držení těla“</p> <p>Standardní filmové titulky, písmo: Wingdings 3, vel. 48, „ 4x protisměrná šipka “</p> <p>Fotografie – 2x správné držení těla/ pohled z boku</p>	<p>way</p> <p>Hlava je v prodloužení páteře a brada je přitažená k hrudníku a svírá s hrudní kostí pravý úhel.</p> <p>Ramena jsou doširoka otevřená, lopatky klesají směrem dozadu a dolů.</p> <p>Pánev je podsazená, a břišní a hýžd'ové svaly jsou aktivní.</p> <p>Nohy jsou volně propnuté a ukotvené do parketu. Špičky chodidel jsou mírně vytočeny ven.</p> <p>V těle tanečníka tak vznikají dvě působící síly- jedna síla táhne trup tanečníka vzhůru- vytažení páteře a druhá táhne trup tanečníka do parketu.</p>
38:12:00- 38:18:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „Chybné držení těla“</p>	<p>Hudba: Rich Pric- I'm on my way</p> <p>Nejčastější chyby, které se objevují v tanečním držení těla</p>
38:18:00- 38:58:00	<p>Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- chybné držení těla</p> <p>Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- chybné držení těla</p> <p>Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- chybné držení těla</p> <p>Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- chybné držení těla</p> <p>Fotografie (obrazové efekty/černobíle)- chybné držení těla</p>	<p>Předsunutí brady vpřed, tím dochází ke zkrácení části krční páteře, k zakulacení zad a ochabnutí horní části trupu a ramen.</p> <p>Povolení břišní stěny vpřed, zvětšení prohnutí v bederní části páteře</p> <p>Povolení břišní stěny vpřed, vysazení v bederní části páteře</p> <p>Špatné vytažení osy páteře vzhůru, ochablé lopatky a zvednutá ramena</p> <p>Zakulacení v hrudní části páteře, ramena zvednutá vzhůru</p>
38:58:00- 39:05:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo:</p>	<p>Hudba: Rich Pric- I'm on my</p>

	Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „2. Základní držení v páru“	way
39:05:00- 39:21:00	Fotografie- taneční pár v uzavřeném držení Fotografie- taneční pár v otevřeném držení za obě ruce Fotografie- taneční pár v otevřeném držení, pravá ruka partnerky a levá ruka partnera	Hudba: Matt White- Best days Uzavřené postavení Otevřené postavení, držení za obě ruce Otevření postavení, držení P ruka partnerky, L ruka partnera
39:21:00- 39:28:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 66, Titulek 29 „3. Kompenzační cvičení“	Hudba: Matt White- Best days
39:28:00- 39:35:00	Standardní – Titulek 29 (postupný náběh), písmo: Times New Roman, vel. 40 „ Protahovací cvičení Posilovací cvičení“ Pozadí- černé, vpravo dole fotografie tanečníka v kompenzačním cvičení (obrazové efekty/černobíle+obrazové efekty/obraz v obraze)	Hudba: Matt White- Best days U kompenzačních cvičení je důležité dbát na správné držení těla během celého pohybu. Protahovací cvičení. Posilovací cvičení.
39:35:00- 39:51:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „Cvičení na protažení plosky dolních končetin“ Chůze ve výponu.	Hudba: Matt White- Best days Chůze po špičkách.
39:51:00- 40:08:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „Cvičení na protažení plosky dolních končetin“ Chůze po patách.	Hudba: Matt White- Best days Chůze po patách
40:08:00- 40:32:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole	Hudba: Matt White- Best days Chůze po vnější části chodidla

	<p>uprostřed „Cvičení na protažení plosky dolních končetin“</p> <p>Chůze po vnější části chodidla a vnitřní části chodidla.</p>	a vnitřní části chodidla.
40:32:00- 41:11:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „Cvičení na protažení nártů dolních končetin“</p> <p>Přenášení váhy vpřed na špičky a vzad na paty.</p>	<p>Hudba: Matt White- Best days</p> <p>Přenášení váhy vpřed, do výponu a vzad na paty.</p>
41:11:00- 41:48:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „Cvičení na protažení svalů zadní strany dolních končetin“</p> <p>Tanečnice protahuje zadní stranu dolních končetin.</p>	<p>Hudba: Matt White- Best days</p> <p>Vzor stojmo, pokrčit kolena, napnout kolena, a následně uvolnění.</p>
41:48:00- 42:23:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „Cvičení na protažení svalů zadní strany dolních končetin“</p> <p>Tanečnice protahuje zadní stranu dolních končetin.</p>	<p>Hudba: Matt White- Best days</p> <p>Stoj na levé zánožný pravou, předpažit. Přenášení váhy vzad, protažení zadní strany dolních končetin, výdrž, přinožit a výměna nohou.</p>
42:23:00- 43:28:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „Cvičení na protažení svalů zadní strany dolních končetin“</p> <p>Tanečnice protahuje zadní stranu dolních končetin v lehu pokrčmo.</p>	<p>Hudba: Matt White- Best days</p> <p>Leh pokrčmo, přednožit levá do pravého úhlu, flexe, přitažení, výdrž, zvětšení rozsahu přitažením, výdrž, přednožit a zpět do základní polohy. Poté cvičení opakujeme na druhou nohu.</p>
43:28:00- 43:49:00	<p>Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „Cvičení na protažení svalů v oblasti bederní páteře“</p>	<p>Hudba: Matt White- Best days</p> <p>Klek sedmo, podsazování pánve.</p>

	Tanečnice protahuje svaly v okolí bederní části páteře.	
43:49:00- 44:21:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „Cvičení na uvolnění ramenních kloubů“ Tanečnice uvolňuje ramenní klouby pomocí protisměrných kruhů.	Hudba: Matt White- Best days Stoj rozkročný vzpažit, protisměrné kruhy na jednu stranu, na druhou stranu, poté čtyřikrát v tempu na jednu stranu a čtyřikrát v tempu na druhou stranu. Připažit.
44:21:00- 44:46:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „Cvičení na protažení svalů v oblasti krční páteře“ Tanečnice protahuje svaly v oblasti krční páteře kroužením hlavy.	Hudba: Matt White- Best days, Counting Crows- Accidentally in love Uvolnění krční páteře. Půlkruh na jednu stranu, půlkruh na druhou stranu. Následně v návaznosti jeden celý kruh na jednu stranu, jeden celý kruh na druhou stranu.
44:46:00- 45:27:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „Cvičení na posílení břišních svalů“ Tanečnice posiluje břišní svaly.	Hudba: Counting Crows- Accidentally in love Sed pokrčmo, brada přitažená k hrudníku, ramena stažená dolů a doširoka. Předpažit poníž. Pohyb dolů pouze k lopatkám, přednožit levá, přednožit pravá, ramena stažená dolů, přednožit obě, výdrž, uvolnit.
45:27:00- 46:26:00	Standardní filmové titulky, písmo: Times New Roman, vel. 40, Titulek 29, zarovnání: dole uprostřed „Zpevňovací cvičení na posílení celého těla“ Tanečnice provádí cvičení na zpevnění celého těla.	Hudba: Counting Crows- Accidentally in love Vzpor ležmo, výdrž, přechod do podporu přes pravou ruku, výdrž, zpět do základní polohy, přechod do podporu přes levou ruku, výdrž, zpět do vzporu, výdrž, následně uvolnění, klek sedmo, hluboký ohnutý předklon, ruce podél těla, čelo na kolena.
46:26:00- 46:29:00	Standardní – Titulek 29	

	„.....“	
46:29:00- 47:19:00	<p>Klasické filmové titulky, písmo:</p> <p>AUTOR Hana Tegiová</p> <p>SCÉNÁŘ Hana Tegiová</p> <p>REŽIE Hana Tegiová</p> <p>STŘIH Hana Tegiová</p> <p>TECHNICKÉ ZPRACOVÁNÍ Hana Tegiová</p> <p>KAMERA Hana Tegiová, Vítězslav Dyk</p> <p>HUDBA Mark Isham - Building a family Passenger - Let here go Tegan and Sara - Closer Les Roys du Monde - Romeo et Juliette James Blunt - Stay the night Rich Pric - I ´m on my way Matt White - Best days Counting Crows - Accidentally in love James Horner- Hymn to the sea</p> <p>ÚČINKOVALI Jan Carlos Sekera Jakub Vítovec Tomáš Kronych Jana Hájková Petra Švehláková Štěpán Vlček Luboš Charvát Hana Tegiová</p> <p>Závěrečná fotografie siluety tanečního páru.</p>	Hudba: James Horner- Hymn to the sea

6 DISKUZE

Jedním z úkolů diplomové práce byl výběr a příprava jednotlivých jednoduchých cvičení pro rozvoj motorických schopností. Na základě konzultace s vedoucí práce jsem se rozhodla vybrat šest nejdůležitějších koordinačních schopností pro taneční sport, které je vhodné rozvíjet u začínajících tanečníků. Nejprve jsem vybrala jednotlivá cvičení nejvhodnější pro rozvoj koordinačních schopností pro začínající a mírně pokročilé tanečníky. Vybírala jsem jednoduchá cvičení, která budou vhodná pro danou cílovou skupinu. Při tvorbě cvičení jsem vycházela převážně z vlastních zkušeností, které jsem získala během tanečních let.

Při tvorbě teoretické části jsem vycházela nejvíce z uvedených publikací a poznatků, získaných během studia na Pedagogické fakultě ZČU v Plzni. Teoretická část je rozdělena do šesti částí na základně rozvoje šesti nejdůležitějších koordinačních schopností v tanečním sportu. Kapitoly ve videoprogramu jsou řazeny od jednodušších - základních až po specifické schopnosti pro taneční sport. Do každé kapitoly jsem zařadila několik cvičení, která jdou postupně od jednoduchých cvičení až po složitější.

Na základě technického scénáře jsem zrealizovala samotné natáčení videoprogramu. Množství získaného materiálu bylo dostatečné k danému tématu a rozsahu práce. Při vytváření videozáznamu figurovali zkušení tanečníci z několika tanečních klubů, kteří velmi ochotně spolupracovali při získávání vhodného materiálu. Pro lepší vizuální představu bylo mnohdy vhodnější využít fotografie, které byly pořízeny během natáčení. Na závěr byla potřeba doplnit fotografiemi úvodní část a také DVD menu, proto byl přizván i fotograf, který na základě mé představy zrealizoval fotografie vhodné pro doplnění kapitol. Fotodokumentace probíhala též se zkušenými tanečníky a stejně jako video materiál, byly i fotografie získány na půdě Pedagogické fakulty ZČU v Plzni.

Samotné zpracování, stříhání videí a roztřídění do jednotlivých částí byl velmi časově náročný úkol. Po sestřihání videa jsem doplnila komentář, fotografie a hudbu. Komentář jsem namluvila v domácím prostředí, a tak se nejedná o profesionální film, ale pro naše potřeby je dostačující. Vytvořila jsem menu disku a celý film zaznamenala na DVD. Při tvorbě videoprogramu jsem použila Pinnacle Studio 15. Během tvorby docházelo k technickým problémům, ale i přesto jsem se dobrala, doufám, zdárného konce.

Posledním úkolem byla aplikace metodického materiálu do tréninku tanečních klubů a zpětná vazba formou ankety. Po vytvoření videoprogramu jsem tanečním klubům poskytla pouze dvě části (abych zkrácenou verzí zajistila větší návratnost informací), konkrétně kapitolu Rovnováhové schopnosti a Orientační schopnosti. Dále jsem vytvořila pomocí aplikace SurveyMonkey (<https://www.surveymonkey.com>) i krátký dotazník, který byl přiložen k videím. Dotazník se týkal nejen taneční kariéry jednotlivých tanečnicků a trenérů, ale v dotazníku se objevily hlavně otázky ohledně funkčnosti tohoto videoprogramu a možnost využití programu v tanečních klubech (příloha č. 2). Bohužel jsem i přes úpravu zpětně dostala velmi málo ohlasů. Reagovali pouze trenéři a tanečníci z plzeňských tanečních klubů a z Chebského ATK Standard Cheb. Všichni respondenti považují motoricko- funkční přípravu jako velmi důležitou v tanečním sportu, ale pouze u poloviny z nich opravdu motoricko- funkční příprava probíhá v rámci tréninkové jednotky. Za nejdůležitější považují tanečníci rozvoj rovnováhových schopností a správné taneční držení těla, následně rotační, rytmické a obratnostní schopnosti. Tanečníci hodnotí cvičení ve videoprogramu jako využitelná v tréninkovém procesu začátečníků a mírně pokročilých tanečnicků. Tato informace se domnívám vznikla proto, že všichni respondenti, jsou zkušení tanečníci nebo trenéři s dlouholetou zkušeností. Respondenti se domnívají, že by videoprogram mohl posloužit jako pomůcka k výchově mladých tanečnicků, a také by mohl pomoci trenérům při výuce tance jako vodítko pro přípravu taneční průpravy. Většina tanečnicků se shodla, že je videoprogram vhodný převážně pro úplné začátečníky. Pouze někteří se domnívají, že je možné tato cvičení využívat nejen u začínajících tanečnicků, ale i u pokročilejších tanečnicků, ale že se tato cvičení dají i různě modifikovat pro pokročilé tanečnický. Od jednoho z trenérů jsem dostala i odpověď, že by uvedená cvičení měla být samozřejmostí pro všechny taneční trenéry s celistvým tanečním vzdělání a pro taneční pedagogy by měly být principy zařazené do výukového programu dávno známé. Osobně se domnívám, že tomu tak není, jelikož málokterý taneční trenér má celistvé pedagogické vzdělání. V tom vidím přínos této práce, který může být nejen pro samotné tanečnický, ale může přinést poznatky i začínajícím trenérům a tanečním pedagogům.

7 ZÁVĚR

Cílem diplomové práce byla tvorba metodické vizuální pomůcky formou videoprogramu pro začínající a mírně pokročilé tanečníky. Tento cíl, domnívám se, byl naplněn. Byl vytvořen videoprogram motoricko-funkční přípravy začínajících a mírně pokročilých tanečníků. Domnívám se, že se videoprogram podařilo kvalitně zpracovat po stránce obsahové i technické, i když k němu mohou mít odborníci určité připomínky. Jako pozitivní věc na práci hodnotím smysluplnost cvičení, metodikou návaznost i dobré ohlasy na videoprogram na základně dotazníku. Mezi negativa řadím, některé chybné střihy ve videích. Z hlediska obsahu si myslím, že by se dále práce dala rozšířit o cvičení pro pokročilé tanečníky a více se zabývat mechanikou tanečních pohybů.

Doufám a věřím, že tato práce najde své uplatnění v tanečním sportu a nejen v něm. Přála bych si, aby se videoprogram stal součástí tréninku u začínajících trenérů, učitelů tance, ale i u učitelů zájmových kroužků a přinesl jim ucelený komplex cvičení, která jsou vhodná pro rozvoj koordinačních schopností. A také doufám, že začínající tanečníky tato práce inspiruje a přinese jim základní poznatky o tanečním sportu. Práce by mohla přinést tanečníkům lepší představu o tanečním pohybu a ulehčit jim, díky vizuální ukázce, i nácvik jednotlivých schopností.

8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. 1. vyd. Praha: Grada publishing a.s., 2005, 196 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0948-1.
2. BLÁHOVÁ, Eliška. *Pohyb, rytmus, výraz: příručka pro učitele rytmiky*. 3. dopl. vyd. Praha: Státní úřad pro tělesnou výchovu a sport, 1949, 181 s. Odborná literatura pro veřejnost.
3. JEŘÁBKOVÁ, Jarmila. *Taneční příprava*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 156 s. Odborná literatura pro veřejnost.
4. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastická příprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 187 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1006-4.
5. KRÖSCHLOVÁ, Jarmila. *Nauka o pohybu*. Vyd. 2. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 143 s.
6. KRÖSCHLOVÁ, Jarmila. *Základy pohybové přípravy tanečnicka a herce*. 1. vydání. Praha: Orbis- Praha, 1956, 225 s.
7. KULHÁNKOVÁ, Eva. *Hudebně pohybová výchova: metodická příručka pro hudební výchovu ve škole*. Vyd. 3. Ilustrace Patricie Koubská. Praha: Portál, 2010, 135 s. ISBN 978-80-7367-730-5.
8. MĚKOTA, Karel a Petr BLAHUŠ. *Motorické testy v tělesné výchově*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 335 s.
9. TEGIOVÁ, Hana. *Taneční příprava pro začátečníky a mírně pokročilé v tanečním sportu*. Plzeň, 2012. Bakalářské práce. Západočeská univerzita, fakulta pedagogická, katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Mgr. Petra Kalistová.
10. VOTÍK, Jaromír a Marta BURSOVÁ. *Přehled metod stimulace motorických schopností: Určeno stud. 3. až 5. roč. učitelství 2. a 3. stupně*. 1. vyd. Západočeská univerzita, 1994, 77 s. ISBN 80-704-3114-8.

9 RESUME

This thesis is focused on motor-functional training of dancers. It deals mainly with the development of coordination skills for beginners and intermediates dancers.

The main purpose of this text is to create methodical material that presents video program for motor-functional training of dancers. The program is focuses on Latin-American dances. Video program contains six chapters, which are arranged from basic skills development, to the more complex. The first chapter is the development of rhythmic skills, followed equilibrium, rotation, orientation and dexterity skills, final chapter consists of proper dance posture. Each chapter contains several exercises, methodical series suitable for practicing individual skills and is accompanied by appropriate photographs to the topic and comment for a better idea about these exercises. The program is designed as the dancers themselves, but also dance teachers, dance teachers, and all who have a certain relationship to dance.

10 PŘÍLOHY

- 1 DVD
- 2 Dotazník pro taneční kluby a jeho vyhodnocení