

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY**

TANEČNÍ VÝCHOVA V MATEŘSKÉ ŠKOLE

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jana Kalinská

Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Plzeň 2015

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

V Plzni 5. dubna 2015

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala paní Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za její odborné vedení, konzultace a rady, jimiž přispěla k vypracování mé bakalářské práce.

Poděkování zároveň patří paní Ing. Zuzaně Příborské za vytvoření fotografií, které jsou součástí této práce.

Obsah

1 Úvod	7
2 Cíl a úkoly práce.....	8
2.1 Cíl práce.....	8
2.2 Úkoly práce	8
3 Teoretická část.....	9
3.1 Charakteristika tance	9
3.2 Přínos tance	10
3.2.1 Přínos tance pro předškolní děti	10
3.3 Pohyb s hudbou	12
3.4 Improvizace	14
3.5 Hry s tanci.....	15
3.5.1 Definice hry	15
3.5.2 Základní znaky hry	15
3.5.3 Spojení hry s tancem	16
3.6 Předškolní věk	17
3.6.1 Tělesný a pohybový vývoj dítěte v předškolním věku.....	17
3.6.2 Kognitivní vývoj dítěte v předškolním věku	19
4 Praktická část.....	20
4.1 Obecná metodika nácviku	20
4.2 Metodika nácviku jednotlivých tanečních kroků.....	22
4.2.1 Správný postoj.....	22
4.2.2 Pérování.....	23
4.2.3 Chůze.....	24
4.2.4 Běh.....	25
4.2.5 Krok přísunný.....	26
4.2.6 Cval.....	27
4.2.7 Krok poskočný.....	28
4.2.8 Krok dvojposkočný	29
4.2.9 Dupy	30
4.2.10 Krok pato - špičkový a špičko - špičkový	31
4.2.11 Krok přeměnný	32
4.2.12 Krok řezankový	33
4.2.13 Krok kalamajkový	35
4.2.14 Krok polonézový	36
4.3 Choreografie	37
4.3.1 Jedna, dvě, tři, čtyři, pět.....	37
4.3.2 Panenky	39
4.3.3 Hulán	41
4.3.4 Kalamajka.....	43
4.3.5 Řezanka	45
4.3.6 Zahradník.....	47
4.3.7 Holubička	49
4.3.8 Polonéza	51
4.4 Taneční hry	53
4.4.1 Medvědi.....	53
4.4.2 Naše máma	54

4.4.3 Klubíčko	55
4.4.4 Koničci	56
4.4.5 Čížček	57
4.4.6 Náladové sochy	58
4.4.7 Vlaštovička	59
4.4.8 Na myšky a na slony.....	59
4.5 Improvizace	60
4.5.1 Lístek ve větru	60
4.5.2 Vlaštovička	60
4.5.3 Hudební nástroj	61
4.5.4 Rozkvetlá louka.....	61
4.5.5 Oheň	61
5 Diskuse	62
6 Závěr.....	64
7 Seznam použité literatury	65
8 Seznam obrázků.....	68

1 Úvod

Tanci se věnuji od 1. třídy základní školy a provází mě až dodnes. Taneční metodikou se zabývám již 6 let, proto můžu z vlastní zkušenosti říci, že vedení dětí předškolního věku sice stojí velkou námahu, avšak v tomto období děti naši snahu nejvíce ocení.

Taneční výchova má veliký význam v celkovém rozvoji dítěte. V předškolním věku je pohybová a zejména taneční výchova velmi důležitá jak z hlediska fyzického, tak i psychického. V dnešní době je tanec povětšinou ve výchově opomíjen. V některých mateřských školách došlo v poslední době k výrazným pozitivním krokům v souvislosti s pohybovou výchovou dětí. Na straně druhé je mnoho mateřských škol, které na tuto výchovu stále zapomínají.

Mnoho učitelů neví, jaký přínos může tanec dítěti poskytnout a ani nemají mnoho odborných zdrojů, z nichž mohou čerpat. Na našem trhu již existuje řada publikací, které se zabývají pohybovou výchovou předškolních dětí. Bohužel však nenajdeme mnoho publikací, jež se zabývají taneční výchovou v tomto nejdůležitějším věku dítěte. I to je důvodem, proč učitelé mateřských škol velice zřídka zařazují taneční výchovu do svých projektů.

Rozhodla jsem se pomocí dostupné literatury a svých vlastních zkušeností vytvořit metodickou příručku, která může pomoci učitelům pracovat s taneční výchovou v mateřských školách.

V teoretické části charakterizuji tanec a vysvětlím zde jeho přínos pro děti předškolního věku. Budu se také zabývat problematikou taneční improvizace a spojení tance s hudbou.

V praktické části nejdříve popíši a vysvětlím jednotlivé taneční kroky, které se stanou technickým základem pro následující taneční choreografie. Dále techniku tanečních kroků využiji v tanečních hrách. Vytvořím také příklady tanečních improvizací, jež se mohou stát podnětem pro další práci s touto taneční technikou. Výsledkem praktické části bakalářské práce tedy bude určitý sborník tanečních variací, snadných choreografií a metodických postupů jejich nácvičku pro děti předškolního věku.

2 Cíl a úkoly práce

2.1 Cíl práce

Cílem práce je vytvoření metodické příručky pro taneční výchovu v předškolním věku. Příručka bude obsahovat metodiku nácviku tanečních kroků, taneční variace a hry, jednoduché choreografie a metodické postupy jejich nácviku.

2.2 Úkoly práce

1. Charakteristika tance a jeho přínosu pro předškolní děti.
2. Popis metodiky nácviku tanečních kroků vhodných pro předškolní děti.
3. Tvorba tanečních choreografií a vytvoření metodiky jejich nácviku.
4. Vytvoření zásobníku tanečních her.
5. Uvedení příkladu tanečních improvizací.
6. Ověření metodiky nácviku tanečních kroků, celých choreografií, tanečních her a improvizací v praxi.

3 Teoretická část

3.1 Charakteristika tance

Nejdříve je nutné ujasnit si, co tanec představuje. Na tuto otázku lze v literatuře najít různé odpovědi a názory, neboť tanec se již mnoho let vyvíjí. S tímto vývojem se mění i samotný pohled na něj. Najdou se autoři, kteří se domnívají, že tanec je umění. Blažičková považuje tanec za uměleckou činnost: *„Slovo tanec vnímáme jako pohybové vyjádření přehodnocených citových stavů. Jeho hlavním nástrojem je výraz a sdělení prostřednictvím pohybu. Tanec nelze oddělit od života, protože ze života pramení. Jeho základní látkou je citová hodnota, nikoli skutek, je uměním, které vyjadřuje citové hodnoty pohybem.* (Blažičková, 2005, s. 6).

Hojtašová a Dvořáková (in Smugalová, 2008) považují tanec za prostředek formování estetického vkusu. Vnitřní duchovní zážitky jsou prezentovány formou pohybovou, jsou tedy převedeny do formy vizuální.

Někteří autoři pohlízejí na tanec jako na sport. Odstrčil (2004) pokládá tanec za jednu ze sportovních disciplín. Taneční sport je náročný fyzicky i psychicky, ale vždy je cílem kvalita provedení a krása pohybu. Taneční sport se tedy ve svém vrcholovém provedení blíží „uměleckému dílu“.

Dále můžeme na tanec pohlížet jako na taneční psychoterapii. *„Taneční a pohybová psychoterapie je jedinečná forma psychoterapie, která používá pohyb a tanec jako dorozumivací prostředek. Je to použitelná možnost léčby pro lidi, kteří jsou citově rozrušení, kteří trpí fyzickou nebo duševní poruchou, pro ty, kdo jsou omezeni nějakým fyzickým nebo duševním postižením nebo pro ty, co mají zájem o vlastní rozvoj.“* (Dancetherapy.cz)

„Cílem taneční terapie není pouze evokace nebo reflexe pohybů, ale podpora pacientova vnímání stavů, které mu expresivní pohyb navozuje.“ (Blažičková, 2005, s. 8)

Tanec lze vnímat mnoha způsoby. Jedním z nich je pohled na tanec jako sport, který ukazuje rychlost, vytrvalost a ohebnost. Dalším způsobem lze tanec chápat jako umění, kde je možné ukázat své emotivní prožívání spojené s psychickou i komunikační složkou. Je dobré najít střed mezi těmito dvěma způsoby. Mnohdy jedna ze složek převažuje, což je dáno samotnou individualitou člověka.

3.2 Přínos tance

Tanec jakožto pohybová aktivita má významný vliv na zdraví. Přispívá ke snížení rizika kardiovaskulárních chorob, snižuje riziko onemocnění rakovinou. Napomáhá správnému dýchání při cvičení. Má velký podíl na prevenci před nemocemi pohybového aparátu, imunitního systému či civilizačními nemocemi. Zajišťuje správné držení těla, správnou pohyblivost kloubů a páteře, která je velmi často jednostranně zatěžována. Dále protahuje a posiluje svalový aparát, díky jehož vhodnému zatížení podporuje prokrvování tkání a cév. Vlivem endorfinů, vznikajících pohybovým úsilím, zbavuje stresu a únavy a zvyšuje tak životní elán a optimismus. A právě to je fyziologickým základem pro rovnováhu těla a duše. Napomáhá udržování motorických funkcí, především síly a rovnováhy. Rozvíjí tvořivost, citlivost, vnímavost a sociální inteligenci. (Msm.cz, 2008)

Dále vede tanec k tvůrčímu projevu, k individuálnímu dotváření osobitého pohybového výrazu. Cílem tance je rozvíjet hudebnost a tanečnost. Naučit se vžívat do hudební tvorby a interpretovat rytmus a hudbu vlastním tvůrčím projevem. (Kulhánková, 2010)

„Tanec pomáhá jako jiná umění vyjádřit, uspořádat a sdělit svůj názor na pravdu. To aktivuje naše fyzické i psychické síly k činnosti a sceluje naši osobnost, napomáhá k sebepoznávání. S lepší znalostí sebe sama se zvyšuje schopnost sebekontroly, sebeovládání, ale i sebejistoty.“ (Blažičková, 2004, s. 7)

Tanec je vrozená schopnost, která umožňuje vyjadřovat své pocity pohybem. Dále *„tanec umožňuje všimnout si zážitků, které vyvolává vlastní pohybující se tělo a nabízí možnost tuto zkušenost procítit, rozpoznávat, srovnávat, hodnotit a promýšlet. Tato zvýšená kinestetická citlivost je spolehlivou cestou ke kritickému vědomí a sebekázi.“* (Blažičková, 2004, s. 7)

3.2.1 Přínos tance pro předškolní děti

Z předchozích kapitol je zřejmé, jak je tanec důležitý a jaký přínos může mít pro každého z nás. Jaký má přínos pro děti a proč je důležité ho zařazovat do výchovy, popisuje Kulhánková (2013). Dítě v předškolním věku přijímá podněty z okolí všemi svými smysly, celým tělem, kterým se také vyjadřuje. Používá mimiku obličeje, gestikulaci rukou, vyjadřuje potřebu tělesného kontaktu s tím, s kým mluví. Dochází k souznění slovního projevu a výrazu těla. V tanci se dítě učí koordinovanému pohybu, překonává ostych a nejistotu. Dětské tělo je v předškolním věku nesmírně citlivé a potřeba

pohybu a vyjadřování se tancem je přirozeným projevem. Je-li dítě omezováno v pohybu či tanci, je unavené a tzv. zlobí.

Blažíčková poukazuje na výchovnou hodnotu tance, neboť *„nabízí možnost rozvinout tvůrčí schopnosti žáků, prověřit jejich osobnost, dávat tvar svým významným zážitkům. To může být cesta k větší citlivosti pro hodnoty nejen v umění, ale i v přírodě a mezilidských vztazích.“* (Blažíčková, 2004, s. 8)

Smyslem taneční výchovy je vést děti k tvořivému vnímání světa. Tanec u dětí rozvíjí tvořivost, citlivost, tělesnou a sociální inteligenci a pěstuje v dětech kladný vztah k tělesnému pohybu. Taneční výchova vede děti ke spontánnímu pohybu a k vědomému používání těla. (Smugalová, 2008)

Důležité je vnímat taneční výchovu jako životní obohacení. Nutností je uvědomit si, že každé dítě nemůže být tanečníkem, ale má právo dosáhnout vlády nad svým tělem.

„Kdyby každé dítě mělo možnost poznat prostřednictvím školy tanec jako tvůrčí uměleckou činnost, byl by pravděpodobně jeho život hodnotnější, než dokážeme odhadnout.“ (Blažíčková, 2004, s. 8)

Tanec přirozeně rozvíjí osobnost dítěte tak, aby bylo vyrovnaným, soběstačným a fyzicky zdatným jedincem. Nejenže je jedním z přirozených komunikačních prostředků, ale také pěstuje lásku k pohybu a stává se tak prevencí pro mnoho nemocí.

3.3 Pohyb s hudbou

Tanec a hudba patřily k dětskému životu odjakživa. Od houpání v kolébce v rytmu matčina zpěvu až po každodenní taneční hry se zpěvem. Dítě se pomocí těchto hudebně tanečních her učí přirozeně o věcech kolem sebe, komunikuje tak s rodinou, s dětmi, s přírodou. (Smugalová, 2008)

Kulhánková (2010) nazývá spojení tance a hudby hudebně pohybovou výchovou. Podle ní tato výchova napomáhá k psychickému a fyzickému uvolnění. Děti v ní získávají hudební a pohybové znalosti a dovednosti nenásilnou formou učení. Pohybem s hudbou a zpěvem se učí překonávat ostych, nejistotu a negace.

„Hudba ze všech umění nejvíce a nejbezprostředněji podněcuje k pohybu, proto v taneční výchově zaujímá důležité místo a jejímu využití je třeba věnovat zvláštní pozornost.“ (Blažičková, 2004, s. 33)

V taneční výchově je důležité mít na paměti, že hudba by měla obohacovat, ne omezovat. (Blažičková, 2004)

U dětí je dobré hned od začátku rozvíjet hudební vnímání, a proto je kladen velký důraz na vhodně zvolený hudební doprovod. Hudební doprovod by měl děti při tanci vést, inspirovat a podpořit. Nejvhodnějším hudebním doprovodem je klavír. Pokud však není možné využívat klavírní doprovod, nabízí se spousta dalších možností, např. Orffův hudební instrumentář, reprodukováná hudba, zpěv, tleskání a ťukání. (Lössl, 2012)

Blažičková (2004) uvádí, že správně použitý hudební doprovod v taneční výchově může poskytnout pro dítě oprávněné vedení.

Jeřábková přináší o něco jiný pohled na spojení tance a hudby. *„Vzájemná vazba hudby a pohybu je velice těsná. Každá rytmická nebo melodická proměna, každý výrazný akord přetvářejí citovou hladinu a tím vzbuzují jiné pohybové ladění. Proto se snažíme v dětech probouzet vztah k hudbě, docílit, aby hudbu rády poslouchaly a vypěstovat v nich vztah k hodnotné hudbě. Od počátku vedeme děti k zájmu o poslech hudby v celistvosti, aby byly schopny bezprostředně reagovat na její emotivní složku. Teprve postupně jim zprostředkujeme detailnější poznání hudebních prostředků. V živé práci je učíme slyšet proměny rytmu, konce a předěly hudebních frází, orientovat se v drobných dvoudílných a třídílných hudebních formách. Funkce hudby je při pohybové a taneční výchově mnohotvárná a během výchovné práce nabývá různých podob.“* (Jeřábková, 2004, s. 9-10)

Je důležité naučit dítě citlivě vnímat tempo, rytmus, dynamiku, barvu a charakter hudby, neboť jsou to složky, které jsou společné jak pro hudbu, tak i pro tanec. (Rellichová, 2009)

U dětí předškolního věku bychom měli rozvíjet především:

- Rytmickou složku – pomáhá dítěti vytvořit časovou představu, napomáhá pohybové koordinaci, pohybu dává přirozenost a plynulost, odstraňuje křečovitost a tvrdost pohybu. V tomto věku je dobré používat skandované slovo, říkadlo, popěvek, píseň, doprovodný rytmus na hudební nástroj, jelikož vytváří podněty pro tvůrčí práci s pohybem.
- Dynamickou složku – tato složka je pro výraz tance určující, určuje velikost svalového tonusu, pružného napětí, které vzniká vyvažováním protilehlých svalových skupin.

Tanec a hudba patří bezesporu k sobě. Hudba pomáhá dětem se uvolnit a pomocí pohybů tak znázornit, co zrovna prožívají. Rytmus a metrum se stávají zdrojem energie, která děti podněcuje k pohybu.

3.4 Improvizace

Do taneční výchovy patří bezesporu taneční improvizace. Má nezastupitelné místo ve výchovném procesu. Improvizaci lze pokládat za tvůrčí metodu, při které dítě hledá, ověřuje a učí se zklidnění a otevření pozornosti přítomnému okamžiku. Díky improvizaci se můžeme vracet ke zkušenostem a pocitům, které za normálních okolností přejdeme. (Blažíčková, 2004)

Jeřábková uvádí, že „je třeba si uvědomit, že improvizaci musí vždy předcházet pocit, představa, pak teprve následuje pohyb. Dodržáním této zásady předejdeme všem vnějškovostem a pohyb dětí bude pravdivý. Taneční improvizace – na rozdíl od chaotického pobíhání, prospívá rozvoji osobnosti dítěte a stává se současně i předpokladem a součástí dalšího tanečního, uměleckého rozvoje.“ (Jeřábková, 2004, s. 50)

Základem taneční improvizace by měl být silný prožitek motivace a její pravdivé vyjádření pohybem. (Švandová, 2007)

Improvizaci lze chápat jako vnitřně motivovanou zkušenost. Při improvizaci je nutné citlivě volit téma motivace tak, aby dítě mělo možnost využívat svých vzpomínek a zkušeností jako podnětů pro akci. Vytvoří se tak prostor pro měnění tanečních pohybů během improvizace. Improvizace rozvíjí empatii a formuje osobnost dítěte. Správně provedená improvizace zanechá v dítěti pocit sounáležitosti i seberealizace.

3.5 Hry s tanci

3.5.1 Definice hry

Hra je individuální, napodobivá činnost, která je zároveň také základní aktivitou dětské seberealizace. Pomáhá dítěti poznávat jak samo sebe, tak okolní svět. Dále je jedním ze základních typů poznávacích činností v předškolním věku. Kromě hry je pro tento věk typická také činnost předmětná a učení. Hry jsou projevem dětské osobnosti, přinášejí uspokojení a radost. Plní u dítěte v podstatě podobné funkce, jako u dospělého práce. Proto by je dospělí měli umět pochopit a respektovat.

Dítě se při hře mnohé naučí. Například tím, že si hraje na určité osoby (tatínek, maminka, paní učitelka...) se snaží vidět svět jejich očima, což jim pomáhá lépe rozumět jejich chování, jednání nebo dokonce povinnostem. Během hry se dítě také učí spolupracovat s druhými a respektovat je, učí se dodržovat určitá pravidla a normy, čímž si přirozeně osvojuje principy soužití mezi lidmi. (Kořátková, 2005)

3.5.2 Základní znaky hry

Znaky, které se ve hře projevují:

- **Spontánnost** je přirozené, aktivní chování dítěte a jeho různorodá improvizace.
- **Zaujetí** je hluboké soustředění na činnost, dítě nevnímá okolí.
- Při hře se dítě usmívá, gesty vyjadřuje **radost**, nadšení, spokojenost. Prožitek je často provázen samomluvou.
- **Tvořivost** značí nové, originální upravování a vytváření skutečností z okolního světa a jejich nové kombinování.
- **Fantazie** se před 3. rokem projevuje ve výběru pomůcek a hraček, mezi 3. – 6. rokem pomáhá překlenout omezení dětských možností. Dovoluje zapojení dětských představ a zkušeností.
- **Opakování** je dominantním znakem. Dítě se rádo vrací ke hře, kterou již vyzkoušelo, pomáhá mu trénovat určité dovednosti.

- **Přijetí role** je určitým přelomem ve hře dítěte. Dítě si volí svoji roli v určité situaci, naplňuje ji podle odpozorovaného a současně i podle své zkušenosti a představy. (Kotátková, 2005)

3.5.3 Spojení hry s tancem

Spojení hry s tanci je velmi účelné, neboť podněcuje zájem dětí a umožňuje pedagogovi všestranné výchovné působení, což je v předškolním věku jedna z nejdůležitějších věcí. Hra je hlavní a typickou činností dětského věku. Pedagogové ji odedávna hodnotí jako nepostradatelný výchovný prostředek v přípravě dítěte pro budoucí život a jako silný emocionální podnět tvořivé činnosti dítěte při získávání a osvojování jednotlivých dovedností (Trpišovská, 1998). „*Hrou dítě zvládá dovednosti důležité pro pozdější školní výuku. Učí se koordinovanému pohybu, potřebnému k psaní, kreslení, při hře na hudební nástroj nebo při sportu.*“ (Kulhánková, 2013, s. 8)

Hra patří mezi nejsilnější motivace, a proto je tolik využívána v taneční výchově. Blažičková (2004) rozdělila nejčastěji používané hry v taneční výchově do několika skupin:

- Hry s náčiním – existuje nepřeberné množství her, které osvojují přesné pohybové principy a vzájemné formování vztahů.
- Hry motivované hudbou – tyto hry jsou využívány k prohlubování vztahu k hudbě. Např. hry se změnou tempa, zrychlování a zpomalování, rozlišení hloubky a výšky tónu, držení aktivní pauzy aj.
- Hry prostorové – takové hry, které zprostředkovávají prostorové zážitky.
- Taneční hry se zpěvem – v předškolním věku jsou nepostradatelné. Spojení hudby, tance a zpěvu utváří dětskou osobnost a přináší jí emocionální zážitky.
- Hry na honěnou – učí děti rychlosti, obratnosti, orientaci v prostoru. Je dobré tyto hry doprovázet hudbou i zpěvem.
- Hádanky – tento druh her je používán především v neverbální podobě, např. v improvizaci.
- Hry s rozpočítáváním – používají se k rytmizaci pohybu.
- Hry s napodobováním.

3.6 Předškolní věk

Předškolní věk je věk mezi třetím a šestým rokem dítěte. Podle Šulové (2010) je to jedno z nejpozoruhodnějších vývojových období člověka. Doba velkého zájmu o okolí a každodenní tělesné a duševní aktivity.

Vágnerová (2000) uvádí, že jedním z hlavních znaků tohoto období je postupné osamostatnění od rodiny a velký rozvoj aktivity, která umožňuje se začlenit a prosadit ve vrstevnické skupině.

Kouba (1995) uvádí, že předškolní věk je období dětské hry, ze které se skládá většina dětského dne.

Tento věk také můžeme najít pod názvem zlatý věk hry. Pomocí hry se rozvíjí nejen vývoj motorický, ale také kognitivní. V batolecím období převažovaly hry paralelní, kdy si děti hrály vedle sebe. V předškolním věku si již dítě hraje společně s vrstevníky či s dospělými. Děti mají v oblibě nejen hry pohybové, ale také hry námětové.

Charakteristické znaky her v předškolním období:

- spontánnost
- funkční libost
- vážnost
- plánování
- intelektualizace
- bohatost
- tvořivost
- symbolismus (Novotná, Říhová, Miňhová, 2012)

3.6.1 Tělesný a pohybový vývoj dítěte v předškolním věku

V předškolním věku se mění určité tělesné proporce. V tomto věku je růst dítěte poměrně velký, o 5-10 cm ročně. Končetiny se protáhnou a vyvíjí se souměrně proporce mezi tělem a hlavou. Období první tělesné plnosti mezi 2. až 4. rokem dítěte, kdy je postava dítěte zaoblena a je spíše formovaná tukem než svalstvem, je nahrazeno obdobím první vytáhlosti mezi 5. až 7. rokem dítěte. Vyznačuje se větší svalovou hmotností, dítě je vytáhlejší, s tím však přichází lehké problémy s koordinací. (Kouba, 1995)

„Pohyblivost se v tomto věku zlepšuje jen zvolna a ne příliš nápadně. Spíš než nové výkony pozorujeme větší rychlost, pohotovost a obratnost pohybů, které už dítě dovedlo provádět dříve, a také jejich větší eleganci. I zde mají individuální rozdíly pro život dětí značný význam: obratnější a rychlejší dítě má lepší pozici v kolektivu.“ (Říčan, 2004, s. 121)

Dítě v předškolním věku vyžaduje velkou pohybovou aktivitu. Podle Kouby (1995) se jeho spontánní aktivita pohybuje okolo šesti hodin. Proto je důležité předškolnímu dítěti vytvářet prostředí pohybově pestré.

„V oblasti motorického vývoje předškolního dítěte dochází ke zdokonalování a k růstu kvality pohybové koordinace. Pohyby jsou přesnější, účelnější a plynulejší. Dítě je hbitější, má elegantnější pohyby, dokáže v rámci společných činností s rodiči, jinými dospělými, vrstevníky velmi dobře pozorovat a napodobovat sportovní aktivity.“ (Šulová, 2010, s. 67)

Silové schopnosti jsou u předškolních dětí na nízké úrovni. Rychlostní schopnosti jsou také nízké, především v reakční rychlosti, která je 2x delší než je tomu u dospělého člověka. Obratnostní schopnosti jsou na vysoké úrovni. Rozvoj motoriky těsně souvisí nejen s rozvojem psychiky, ale také s rozvojem myšlení, paměti, řeči, fantazie. V předškolním věku se utváří základy charakteru a osobnosti. Vytváří se základní životní návyky. (Kouba, 1995)

Pohybová aktivita předškolních dětí by měla respektovat tyto zásady (Kučera, 1998):

- pestrost pohybových činností
- dynamické činnosti
- rozvoj činnosti hravou formou, využití pohybových her
- vysoká motivace
- perfektní ukázka
- pochvala, kamarádské prostředí
- vytváření pozitivního vztahu k pohybu

3.6.2 Kognitivní vývoj dítěte v předškolním věku

Říčan (2006) hovoří o myšlení předškoláka jako o kognitivním egocentrismu, kdy dítě nechápe, že ostatní jedinci vnímají a myslí jinak než on sám. Jako dalším znakem myšlení předškoláka uvádí magičnost. Dítě si myslí, že jeho slovo či myšlenka má určitou výkonnou moc.

„Typickým znakem myšlení předškolních dětí je jeho útržkovitost, nekoordinovanost a nepropojenost, chybí mu komplexní přístup.“ (Vágnerová, 2000, s. 107)

Dětské myšlení je antropomorfní, to znamená, že neživé věci připodobňuje lidem, např. sluníčko nesvítí, protože je smutné. (Říčan, 2006)

Vágnerová (2000) uvádí, že fantazie je v tomto období velmi důležitým prvkem ve vývoji předškolního dítěte. Pomáhá mu porozumět světu, odreagovat se a vyrovnat se s tlakem reality.

„Předškolák je senzitivní, jeho city vznikají snadno a rychle a jsou labilní. Příznačná je výrazovost, to znamená projev emocí v chování, mimice, pantomimice, ale i v řeči dítěte. V tomto věku je dítě značně citově ovlivnitelné, sugestibilní. Diferencují se zde „vyšší city“, které jsou typické pouze pro člověka a jsou výsledkem socializačního projevu.“ (Novotná, Říhová, Miňhová, 2012, s. 50)

Předškolní období je také senzitivním obdobím pro formování charakteru a osobnosti. Kolem čtvrtého roku se dítě odpoutává od matky a předmětem jeho zájmu se stává otec a jeho vrstevníci. (Novotná, Říhová, Miňhová, 2012)

4 Praktická část

4.1 Obecná metodika nácviku

Předškolní dítě musí nejprve zvládnout techniku tanečního kroku, než jej bude používat v tanečních choreografiích, aby si tak neosvojilo špatné provedení tanečního prvku. Nacvičovat se budou takové taneční kroky, které jsou v obsahu jednotlivých choreografií.

Jednotlivé kroky se učí nejdříve na místě. Jakmile je zvládnuta technika kroku na místě, pokračujeme nácvikem z místa. Při nácviku kroků v prostoru se vychází z následující progrese: pohyb stranou, poté vpřed a naposledy vzad. Je dobré mít na paměti, že jednotlivé kroky se učí vždy nejprve v prostoru po rovných drahách. Poté, co dítě zvládne tuto náročnost, přechází se do procvičování v kruhu. Dítě se učí kroky nejprve jednotlivě, později ve dvojicích či trojicích.

Po technickém zvládnutí jednotlivých tanečních kroků je možno přejít k nácviku tance:

- a) Děti nejprve seznámíme s tancem, měly by znát jeho obsah.
- b) Celý tanec je dobré předvést dětem, aby měly představu, jak bude vypadat.
- c) Pokud je tanec na písničku, předzpíváme ji, pak text písničky vkládáme přirozeně s kroky do tance, dítě si tak automaticky spojí taneční kroky s textem. Písničku i tanec se dítě naučí mnohem jednodušeji a rychleji.
- d) Děti se učí sled tanečních kroků rozdělených do jednotlivých úseků nejprve v pomalejším tempu. Tyto jednotlivé úseky se pak zkouší v reálném tempu. Dále se jednotlivé úseky spojí dohromady v jeden tanec. Poté je potřeba tanec několikrát zopakovat. Zařazuje se i do dalších hodin, aby došlo k zapamatování

K nácviku jak jednotlivých tanečních kroků, tak i tanců, je potřeba mít dobrý hudební doprovod. V předškolním věku je nejlepší volit klavírní doprovod, neboť se může podle potřeby přizpůsobit v tempu, stoupání nebo klesání melodie či v dynamice. Pokud není možné využívat klavírní doprovod, lze využívat reprodukovanou hudbu nebo Orffův hudební instrumentář.

Při výběru tance v předškolním vzdělávání bychom se měli řídit následujícími pravidly:

- Zvolit vhodnou obtížnost tanečních kroků odpovídající věku dětí.
- Postupovat od jednodušších tanečních kroků ke složitějším.
- Zvolit vhodnou časovou náročnost odpovídající věku dětí.
- Vybrat vhodnou variantu tance podle skupiny dětí

4.2 Metodika nácviku jednotlivých tanečních kroků

V této kapitole popisuji metodiku nácviku tanečních kroků. Vycházím zde pedevm ze svých zkušeností, asten pak z absolventsk práce Kroky veobecn od Nikoly Nemcov (2005).

Při provdn všech pohybů je potebn dbát na sprvn proveden, aby nedošlo ke špatnm pohybovm návykům. Je nutn stále hlídat sprvn držení těla.

4.2.1 Sprvn postoj

- Váha těla je na přední časti chodidla, paty jsou odlehen.
- Osa těla je mrn vpřed.
- Pánev je ve svisl poloze, kter se docílí pomocí staen hzd'ových svalů.
- Břišní stěna je zatažena mrn vzad.
- Lopatky jsou staeny dolů a do strany.
- Ramena jsou rozložena doirky a mrn thnou dolů.
- ebra jsou v pirozen poloze.
- Hrudní kost je nesena smerem vzhůru.
- Temeno hlavy je protaženo v ose patee.

Obrázek 1: Sprvn vs. špatn postoj



4.2.2 Pérování

Pérování se objevuje u všech tanečních kroků, a proto je důležité ho provádět správně. V tanci se pérování provádí především v kloubu hlezenním a kolenním. Je dobré mít na paměti, že na kvalitě provedení se také podílí pružnost v kloubu kyčelním a celé páteři. Pérování má dvě fáze - pokles a zdvih nebo zdvih a pokles.

Rozdělení pérování podle zařazení v metru:

- pérování tahem - na první dobu proveden zdvih
- pérování vahou - na první dobu proveden pokles

Dále lze rozeznávat pérování podle kvality:

- měkké - prováděno měkce s lehkostí a plynulostí
- pružné - prováděno pružně a s napětím, provádí se hlavně v kloubu hlezenním
- tvrdé - prováděno ostřeji s velkým napětím, nepatrné pérování v kloubu hlezenním

Pérování může být také malé, střední a velké.

Obrázek 2: Správné vs. špatné pérování



4.2.3 Chůze

Aby byla chůze provedena správně, dbáme na správné držení těla, váha těla jde vždy vpřed, tedy na kročnou nohu, tím se osa těla nakloní mírně vpřed. Chůze patří mezi nejjednodušší taneční kroky. V tanci se objevuje chůze vždy stylizovaná. Existuje více druhů chůze, které se liší způsobem našlapování a pérování. U dětských tanců se využívá především tři typů chůze: chůze hladká, chůze houpavá, chůze natřásaná.

1. Chůze hladká

Vychází z přirozené chůze, váha těla přechází plynule na kročnou nohu, našlapuje se měkce na patu, dále přes malíkovou stranu na celé chodidlo. Délka kroku je 1 1/2 - 2 stopy (podle tělesných proporcí dítěte). Během chůze je důležité hlídat vzpřímené držení těla, bez nepřirozených a nežádoucích pohybů. Kroky by měly být stejně dlouhé, stejně akcentované. Při hladké chůzi není zdůrazněna první doba, dítě ji však musí v hudbě cítit.

2. Chůze houpavá

Platí zde vše co u hladké chůze, s tím rozdílem, že každý krok je doprovázen zhoupnutím. Nakročí se přes patu a zhoupne se na nízké polochodidlo.

3. Chůze natřásaná

Opět platí vše jako u hladké chůze. Každý krok je dále doprovázen nátřesem (dvojhupem). Kroky jsou kratší než u předchozích dvou chůzí. Nátřesy by měly být stejné a volná noha přechází plynule vpřed, bez jakéhokoliv zadržování.

Obrázek 3: Správný nášlap a odvedení chodidla



Při nácviiku chůze začínáme hladkou chůzí, poté volíme houpavou a naposledy natřásanou. Tyto tři druhy chůze jsou procvičovány v různém tempu, metru a rytmu. U chůze natřásané a houpavé je pro děti jednodušší na začátku pomalejší tempo, neboť ji musí zvládnout koordinčně. Hladká chůze je pro děti přirozená, proto její tempo může být od začátku rychlejší. Chůzi nejprve nacvičujeme směrem vpřed, pak vzad a stranou.

Dítě v předškolním věku má tendence při chůzi vtáčet špičky chodidel směrem dovnitř. Tuto chybu je potřeba odbourat. Pro odstranění této chyby lze použít lano nebo jakoukoli rovnou čáru. Dítě bude klást chodidla na lano, kde se mu budou špičky vytáčet lehce ven. Osvojí si tak správné kladení chodidla. Chůze stranou je prováděna bočně zkřížmo vpředu nebo vzadu. Dále se procvičuje chůze po rovných drahách, spirálách a naposledy v kruhu. Děti chodí nejprve jednotlivě, poté ve dvojicích či trojicích v držení za ruce. Chůzi je dobré doplnit různým tleskáním, pleskáním či dupy. Opět je nutné mít na paměti, že dítě musí nejprve zvládnout techniku chůze. Pokud by dítě chůzi nezvládlo technicky, může si během spojení těchto prvků zafixovat různé chyby, které se později budou těžko odstraňovat.

4.2.4 Běh

Běh se skládá z přeskoků z nohy na nohu. Při skoku vznikne tzv. letová fáze, kdy se nedotýká ani jedno chodidlo země. V tanci se nejčastěji používají tři druhy běhu: základní běh, drobný běh, poloběh.

1. Základní běh

Vychází z hladké chůze, s tím rozdílem, že místo kroků se provádí přeskoky z nohy na nohu. Běh se provádí po předních částech chodidel, s mírným pérováním v kotnících a kolenou. Při běhu je důležité klást důraz na to, aby děti nastupovaly přes pološpičku a ne přes patu. Všechny skoky by měly být stejně dlouhé a měly by být prováděny plynule, pružně. Při běhu dbáme na správné držení těla. Váha těla je opět mírně vpřed, avšak při přenášení váhy z nohy na nohu se nesmí osa těla vychýlit stranou. Nohy se nezakopávají a chodidla jsou mírně propnutá.

2. Drobný běh

Liší se délkou skoků, má kratší délku běhových kroků. Tento běh se skládá z drobných skoků.

3. Poloběh

Je taneční krok mezi chůzí a během. Je to velmi nízký taneční běh.

Při nácviku běhu u dětí se začíná během základním, poté se pokračuje drobným během a naposledy poloběhem, neboť tento krok je náročnější a dítě již musí umět vědomě provádět taneční pohyb. Běh se procvičuje stejně jako chůze v různém tempu, metru a rytmu. Nejdříve jej nacvičujeme směrem vpřed, poté vzad. Dále se procvičuje běh

po rovných drahách, spirálách a naposledy v kruhu. Děti běhají nejprve jednotlivě, poté ve dvojicích či trojicích v držení za ruce. Běh je dobré doplnit různým tleskáním či dupy.

Při běhu se musí hlídat správné držení těla. Tím, jak děti přeskakují z nohy na nohu, pokud nejsou zpevněné, vychyluje se jim osa těla do strany. Aby byl běh pro děti lépe zvládnutelný, volíme držení paží v bok. Děti se tak mohou pomyslně vytahovat od pasu nahoru a tím zpevní celou horní polovinu těla.

4.2.5 Krok přísunný

Přísunný krok je tvořen z kroku a přísunu. Provádí se stranou, vpřed a vzad. Tancuje se ve 2/4 a 3/4 taktu (dále T).

Podle vedoucí nohy můžeme krok přísunný rozdělit:

1. Přísunný krok jednostranný – vykročení je provedeno vždy stejnou nohou.

Vedoucí je pravá noha – Pravá noha (dále P) krok, Levá noha (dále L) přísun, P krok, L přísun

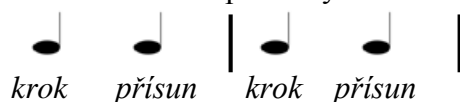
2. Přísunný krok střídnostranný – vykročení je provedeno střídavě pravou a levou nohou.

Střídání vedoucí nohy – P krok, L přísun, L krok, P přísun

Provedení kroku přísunného ve 2/4 taktu:

1. T raz – krok
dva – přísun

Obrázek 4: Krok přísunný 2/4 T



Provedení kroku přísunného ve 3/4 taktu lze provést třemi způsoby:

1. 1.T raz – krok
dva – přísun
tři – výdrž

Obrázek 5: Krok přísunný 3/4 T



2. 1.T raz – krok
dva – provádíme přísun
tři – dokončíme přísun
3. 1.T raz – krok
dva – přísun skončený na výponu
tři – stoj spatný

Nejprve se procvičuje přísunný krok jednostranný stranou, vpřed a vzad jednotlivě, poté ve dvojici. Při nácviku lze na začátku použít různé podložky na zem, kde děti budou např. „překračovat potůček“. Děti udělají krok na podložku a přisunou k ní druhou nohu. Pochopí tak jednodušeji princip kroku přísunného. Pro děti je toto provedení zábavné, zejména pak když se jim mění během „překonávání potůčku“ strany.

Obrázek 6: Fáze kroku přísunného



4.2.6 Cval

Základním krokem cvalu je krok přísunný jednostranný. Přísun je proveden cvalovým sunem, který je možno provést nadnesením nebo nadskočením. Rozeznáváme tři základní druhy:

1. **Hladký cval** – chodidla neopouštějí zem při provedení cvalového sunu.
2. **Poskočný cval** – chodidla opouštějí zem, sun je proveden s nadskočením.
3. **Koníčkový cval** – sun je proveden s nadskočením, nohy se při něm krčí, je typický pro chlapce.

Obrázek 7: Fáze poskočného cvalu



Cval se tancuje v rytmu čtvrt'ovém nebo osminovém. Rozlišuje se podle směru vpřed, vzad a stranou. Cvalové kroky mohou být krátké nebo dlouhé, mohou se provádět na celých chodidlech a na nízkých polochodidlech. Nášlap je proveden buď přes patu nebo přes špičku. U dětí volíme nejprve nášlap přes patu, neboť je pro ně mnohem jednodušší, protože již mají zvládnutou techniku chůze, kde tento nášlap procvičily.

Cval se učí děti nejprve stranou jednotlivě po rovných drahách. Ruce v bok opět pomohou dětem vytahovat se směrem nahoru a udržet tak vzpřímené tělo, dále loket samotný ukazuje směr cvalu a udrží tak tělo stále stranou. Teprve poté se procvičuje vpřed a vzad.

Každý cval by měl být zakončený. Může se použít seskoku nebo přídupu. Pokud je potřeba změnit kročnou nohu, tak lze použít krok přeměnný.

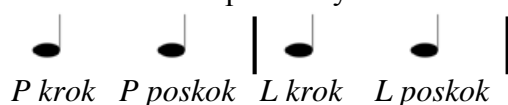
4.2.7 Krok poskočný

Krok poskočný se skládá z kroku a poskoku. U kroku poskočného je vždy nákok proveden svrchu. Nakročení je lehké naskočení na polochodidlo. Při poskoku se volná noha pokrčí přednožmo a plynule prochází kolem vnitřního kotníku stojné nohy.

Na jeden takt dvoučtvrteční připadá jeden krok poskočný:

1. T P krok, P poskok,
2. T L skok, L poskok

Obrázek 8: Krok poskočný



Obrázek 9: Poskok



Krok poskočný se učí nejprve vpřed, pak teprve vzad. Pokud mají děti problém se zvládnutím kroku poskočného, provádíme místo kroku poskočného pochod a mezi něj zařadíme občasný poskok. Pochod má stejný princip jako krok poskočný a pro děti je blízký.

4.2.8 Krok dvojposkočný

Krok dvojposkočný se liší od kroku poskočného po stránce rytmické. Používá se zde zejména tečkovaný rytmus. Dále se liší provedením, neboť krok dvojposkočný má kráčívě skočný charakter. V jednom taktu dvoučtvrtečním jsou dva kroky dvojposkočné:

1.T P krok P poskok, L skok, L poskok

Obrázek 10: Krok dvojposkočný



Pro děti je dvojposkočný krok jednodušší než krok poskočný. Je dobré tento krok začít učit jako první. Učí se nejprve na místě, poté vpřed a naposledy vzad.

4.2.9 Dupy

Dup je úder chodidla o zem. Dupy lze provádět mnoha způsoby. Jde dupat pouze jednou nohou nebo oběma střídavě, ale také i oběma současně. Může se dupat celým chodidlem, polochodidlem, špičkou, patou nebo hranou chodidla.

Rozlišujeme tyto druhy dupů:

- **Dup** – silný úder chodidlem o zem.
- **Podup** – slabší dup.
- **Přídup** – slabší než podup.
- **Zdup** – dup, provedený oběma nohama současně.

Dupy mají v tanci dvojí funkci:

1. Zvýrazňují metrický rytmus. Pomáhají dětem členit tanec a zpřesňují závěr tance.
2. Jsou základem dupových tanců, jsou tanečními prvky.

Obrázek 11: Fáze dupu



4.2.10 Krok pato - špičkový a špičko - špičkový

Základem těchto kroků jsou pohyby nohou na zemi. Objevují se v tanci jako samostatná kroková jednotka nebo ve vazbě s jinými tanečními kroky.

- 1.T raz - postavit P nohu na patu šikmo vpřed, chodidlo ve flexi, koleno propnuté, stojná noha v mírném podřepu
dva - P nohu překřížíme přes L nohu, dotýká se špičkou podlahy, L noha zapérovává do podřepu
- 2.T raz - postavit P nohu na patu šikmo vpřed, chodidlo ve flexi, koleno propnuté, stojná noha v mírném podřepu
dva - zavřít do stoje spatného

U kroku špičko - špičkového je struktura kroku stejná jako u kroku pato - špičkového, ale místo na patu stavíme nohu na pološpičku nebo špičku.

- 1.T raz - postavit P nohu na špičku šikmo vpřed, nárt propnutý, koleno propnuté, stojná noha v mírném podřepu
dva - P nohu překřížíme přes L nohu, dotýká se špičkou podlahy, L noha zapérovává do podřepu
- 2.T raz - postavit P nohu na špičku šikmo vpřed, nárt propnutý, koleno propnuté, stojná noha v mírném podřepu
dva - zavřít do stoje spatného

Obrázek 12: Krok pato - špičkový



4.2.11 Krok přeměnný

Krok přeměnný se skládá ze třech prvků: krok – přísun – krok. Nazývá se takto, neboť se po každém taktu mění kročná noha. Může se tancovat v 2/4, 3/4, 3/8, ale i v 6/8 taktu. Za základní se považuje krok přeměnný v 2/4 taktu. Krok přeměnný je základem pro mnoho dalších tanečních kroků, např. polkový krok, mazurkový krok, dvojpolka apod.

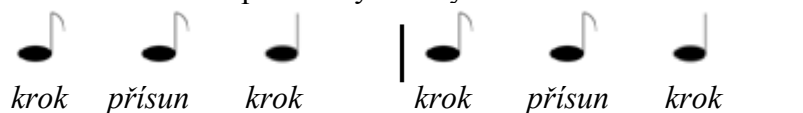
Druhy kroku přeměnného:

1. krok přeměnný hladký
2. krok přeměnný houpavý
3. krok přeměnný poskočný
4. krok přeměnný natřásaný

1. Krok přeměnný hladký – skládá se z kroku – přísunu – kroku. Přísun je proveden s pružným nadhoupnutím na nízké polochodidlo.

1. T raz – krok L
a – přísun P se současným nadhoupnutím
dva – krok L
2. T raz – krok P
a – přísun L se současným nadhoupnutím
dva – krok P

Obrázek 13: Krok přeměnný hladký

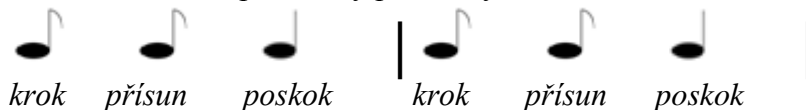


2. Krok přeměnný houpavý – stejný jako krok přeměnný hladký, jen s tou změnou, že první a třetí krok je doprovázen výrazným zhoupnutím do mírného podřepu.

3. Krok přeměnný poskočný – skládá se z kroku – sunu – kroku poskočného.

1. T raz – krok L
a – přísun P se současným nadhoupnutím
dva – krok poskočný L
2. T raz – krok P
a – přísun se současným nadhoupnutím
dva – krok poskočný P

Obrázek 14: Krok přeměnný poskočný



4. Krok přeměnný natřásaný – všechny prvky jsou doprovázeny výraznými nářesy. Tento druh kroku přeměnného se do tanců pro předškolní děti nezařazuje.

Obrázek 15: Fáze kroku přeměnného poskočného



Kroky přeměnné je dobré začít děti učit, až zvládnou chůzi, kroky přísunné a cval. Opět se nejprve učí vpřed, poté vzad a stranou po rovných drahách jednotlivě, pak ve dvojici. Po zvládnutí kroku přeměnného po rovných drahách do všech směrů lze zařadit procvičování v kruhu v různém držení.

4.2.12 Krok řezankový

Základem řezankového kroku je výměna nohou ve stoji rozkročném. Přední P nohu se zadní L nohou.

Podle způsobu provedení lze rozeznávat dva druhy kroku řezankového:

Krok řezankový poskočný - výměna nohou je provedena nízkým přeskokem.

Krok řezankový poskočný ve 2/4 T:

- 1.T raz – skok do rozkročné pozice paralelní P noha vpřed
 dva – přeskok do rozkročné pozice paralelní L noha vpřed
- 2.T raz – přeskok do rozkročné pozice paralelní P noha vpřed
 dva – vypérujeme
3. – 4.T jako 1. – 2.T ale začíná se L nohou

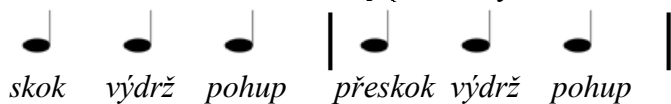
Obrázek 16: Krok řezankový poskočný v 2/4 T



Krok řezankový poskočný ve 3/4 T:

- 1.T raz – skok do rozkročné pozice paralelní P noha vpřed
dva – výdrž
tři – pohup v rozkročné pozici paralelní P noha vpřed
- 2.T raz – přeskok do rozkročné pozice paralelní L noha vpřed
dva – výdrž
tři – pohup v rozkročné pozici paralelní L noha vpřed

Obrázek 17: Krok řezankový poskočný v 3/4 T



Krok řezankový hladký

Výměna nohou se provádí sunem.

- 1.T raz – sun do rozkročné pozice paralelní P noha vpřed
dva – výdrž
- 2.T raz – sun do rozkročné pozice paralelní L noha vpřed
dva – výdrž
- 3.T raz – sun do rozkročné pozice paralelní P noha vpřed
dva – sun do rozkročné pozice paralelní L noha vpřed
- 4.T raz – sun do rozkročné pozice paralelní P noha vpřed
dva – výdrž

Obrázek 18: Krok řezankový hladký



Obrázek 19: Správný vs. špatný postoj kroku řezankového



U obou typů kroku řezankového je váha těla více na přední noze, zadní noha je propnutá. Obě nohy jsou na celých chodidlech, chodidla jsou asi půl stopy od sebe. Po výměně nohou mohou následovat různé pohupy, nátfesy nebo poskok. Řezankový krok lze provádět na místě, vpřed i vzad. Nejprve se procvičuje jednotlivě, poté ve dvojici v postavení čelem proti sobě, ruce v bok, později za ruce zkřížmo.

4.2.13 Krok kalamajkový

Krok kalamajkový se skládá z kroku přeměnného a kroku poskočného, někdy lze nahradit krok přeměnný třemi podupy na místě. Krok kalamajkový má více druhů:

1. krok kalamajkový poskočný
2. krok kalamajkový s prvky patošpičkovými
3. krok kalamajkový holubcový

Krok kalamajkový poskočný

V odborné literatuře lze také najít pod názvem krok kalamajkový maděrový. Základním krokem je krok maděr-polkový oboustranný. Provádí se vpřed a vzad.

Tancuje se ve 2/4 taktu:

- 1.T krok přeměnný hladký P nohu
- 2.T raz - poskok na místě na P nohu
dva - poskok na místě na P nohu
- 3.T krok přeměnný hladký na L nohu
- 4.T raz - poskok na místě na L nohu
dva - poskok na místě na L nohu

Obrázek 20: Krok kalamajkový poskočný



V některých obměnách pracuje současně i trup. Při prvním poskoku lze nohu nepatrně přednožit a tím se trup mírně zakloní, při druhém poskoku se noha nepatrně zanoží a trup se mírně předkloní.

Kalamajkový krok poskočný se tancuje s postupem vpřed a vzad. Nejprve se učí jednotlivě, poté ve dvojicích v držení vpředu nebo vzadu zkřížmo.

4.2.14 Krok polonézový

Polonézový krok se skládá z třídobé rytmické chůze. Tančí se tedy ve 3/4 taktu. Polonézový krok se řadí do tzv. kráčivých kroků speciálních. Hlavními polonézovými kroky jsou polonézový trojkrok a polonézový trojkrok hrádecký.

1. Polonézový trojkrok

V každém taktu jsou provedeny tři pevně akcentované kroky: krok – krok – krok. Největší akcent připadá na první krok. Kroky se vyšlapávají přes celé chodidlo. Nášlap je proveden přes nízké polochodidlo.

2. Polonézový trojkrok hrádecký

U tohoto kroku, stejně jako v polonézovém trojkroku, jsou provedeny tři pevně akcentované kroky, z nichž první je vypérován vahou.

- 1.T raz – krok P nohou do mírného podřepu
 dva – krok L noha
 tři – krok P noha
- 2.T raz – krok L nohou do mírného podřepu
 dva – krok P noha
 tři – krok L noha

Obrázek 21: Polonézový trojkrok hrádecký



Polonézové kroky se tancují především s postupem vpřed. Velmi výjimečně se provádějí na místě a s postupem vzad. U dětí proto zařazujeme pouze polonézový krok vpřed. Polonézový krok učíme děti nejprve jednotlivě, pak ve dvojicích, po rovných drahách, poté v různých zátočkách. Polonézový tanec má mnoho prostorových variací, např. promenáda, brány, průplety. Pro děti předškolního věku jsou však vhodnější jednodušší variace. Tento tanec také rozvíjí vzájemné citění v prostoru.

4.3 Choreografie

Tato kapitola se bude zabývat jednoduchými choreografiemi, které jsou vhodné pro předškolní děti. U každé choreografie je charakteristika tance, která zaznamenává důležité informace, jako je např. věk dětí, minimální počet dětí, atd. Dále je u každé choreografie notový zápis vhodné hudby či písně a popis tance spolu s postupem nácvičku jednotlivých choreografií.

Je dobré mít na paměti, že je důležité dodržovat věk dětí, neboť dítě v mladším než doporučeném věku daný krok nemusí zvládat a v tanci se může trápit. Tím může vzniknout záporný vztah k tanci. Naopak, pokud má dítě již zvládnutý určitý prvek a nemá podnětné prostředí pro jeho zlepšování, taneční vývoj stagnuje a dítě v tu chvíli může ztratit zájem o tanec a pohyb jako takový.

4.3.1 Jedna, dvě, tři, čtyři, pět

Obrázek 22: Notový zápis - Jedna, dvě, tři, čtyři, pět

The musical score is written in 2/4 time. The piano part (Piano) has a melody with lyrics: "Je dna, dvě, tři, čtyři, pět, cos to Jan ku, cos to sněd? Bram bo ry". The piano accompaniment (Pno.) has a bass line with lyrics: "pe če ný, by ly má lo ma ště ný." The score includes a repeat sign and a final cadence.

Věk dětí: od čtyř let

Minimální počet dětí: čtyři

Taneční kroky: chůze v 2/4 taktu

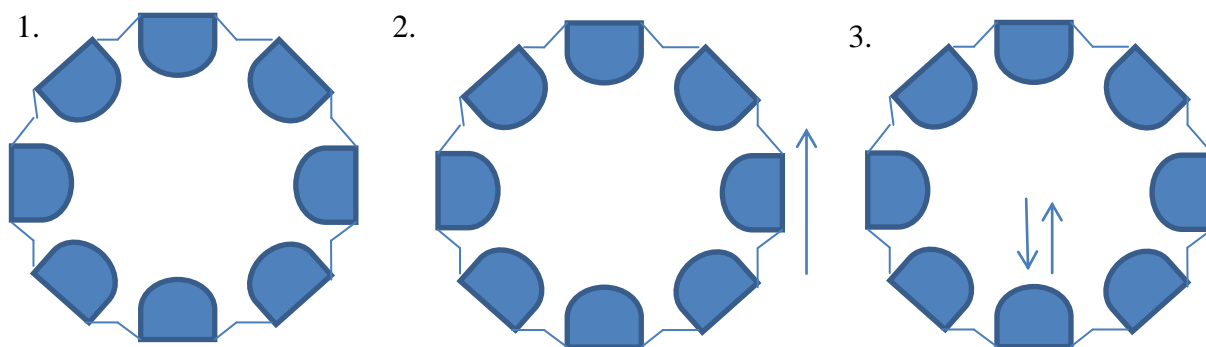
Základní postavení

Děti stojí v kruhu a drží se za ruce.

Popis tance

1. – 4. T – děti jdou chůzí 8 kroků po kruhu
5. – 6. T – děti jdou třemi kroky do středu kruhu, čtvrtá doba je podup
7. – 8. T – děti jdou třemi kroky ven z kruhu, čtvrtá doba je podup
9. – 10. T – otáčení čtyřmi kroky na místě o 360°
11. – 12. T – stoj spatný a 4x tleskání do dlaní

Obrázek 23: Schéma tance - Jedna, dvě, tři, čtyři, pět

**Postup nácviku**

Nácvik hladké chůze po rovných drahách.

Procvičení chůze po různých drahách v prostoru.

Nácvik chůze po kruhu do jedné strany, poté i do opačného směru, aby se děti v kruhu začaly orientovat.

Nácvik chůze do středu kruhu v držení za ruce, poté bez držení za ruce, aby se děti naučily držet kruh samostatně.

Nácvik tří kroků vpřed a podupu po rovných drahách, po zvládnutí směru vpřed následuje nácvik směru vzad.

Spojení tří kroků vpřed a podupem se třemi kroky vzad a podupem po rovných drahách, pak v kruhu ve směru do středu kruhu a ven.

Spojení chůze osmi kroky do jedné strany s chůzí a podupem do středu kruhu a ven z kruhu.

Nácvik otáčky na čtyři kroky a tleskání.

Spojení otáčky na čtyři kroky, tleskáním a chůze do středu kruhu a ven z kruhu.

Spojení celého tance.

4.3.2 Panenky

Šly panenky silnicí

Obrázek 24: Notový zápis - Šly panenky silnicí

The musical score is written in 2/4 time and consists of three systems. The first system is for the piano, with lyrics and chords (F, C7, F) above the notes. The second system is for the piano accompaniment (Pno.), with lyrics and chords (C7, F, C7, F) below the notes. The third system is also for the piano accompaniment (Pno.), with lyrics and chords (C7, F) below the notes.

Piano

Šly pa nen ky sil ni cí, sil ni cí, sil ni cí, pot ka li je mys liv ci,

Pno.

mys liv ci dva. Kam pa nen ky, kam jde te, kam jde te, kam jde te,

Pno.

kte rá mo je bu de te, bu de te má?

Věk dětí: od čtyř let

Minimální počet dětí: osm

Taneční kroky: kroky přísunné stranou, běh

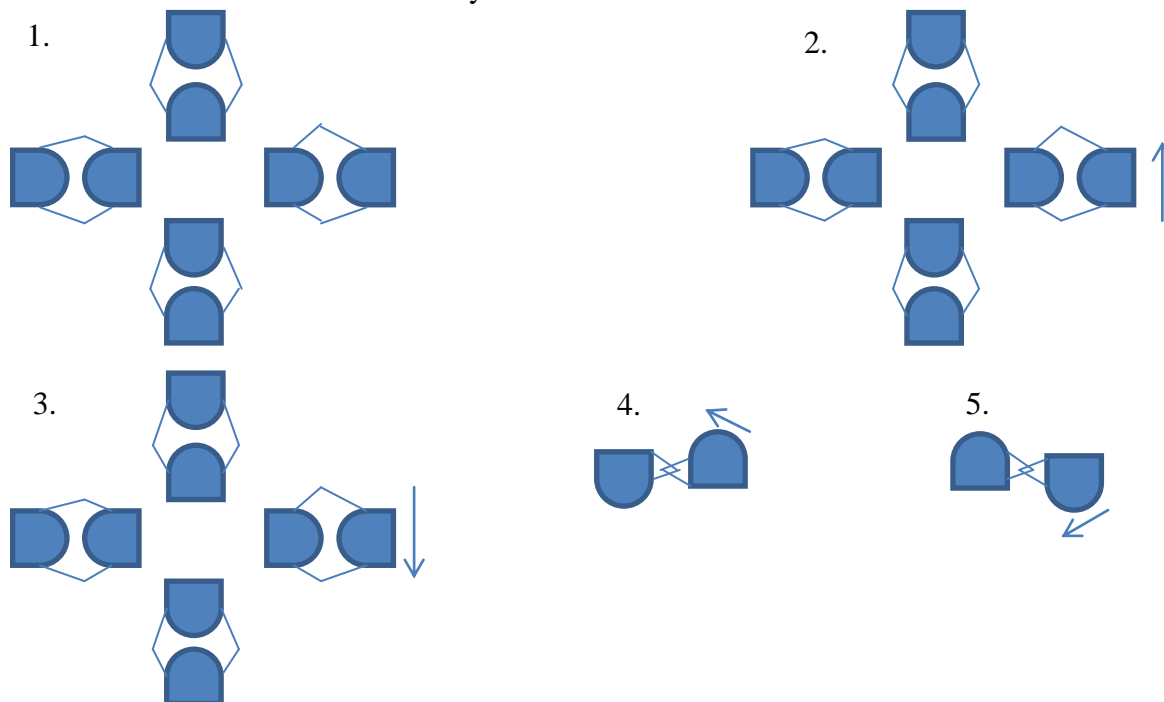
Základní postavení

Děti stojí po kruhu ve dvojici proti sobě, v držení za obě ruce.

Popis tance

1. – 4. T – čtyři přísunné kroky stranou po kruhu proti směru hodinových ručiček
5. – 8. T – čtyři přísunné kroky stranou po kruhu po směru hodinových ručiček
9. – 12. T – závěs za pravé lokty a osmi běhy zátočka
13. – 16. T – závěs za levé lokty a osmi běhy zátočka

Obrázek 25: Schéma tance - Panenky

**Postup ncviku**

Ncvik bhu v prostoru po ruznch drahch.

Procvičení bhu po kruhu v držení za ruce.

Ncvik pšisunného kroku stranou po rovných drahách.

Procvičení pšisunného kroku v kruhu samostatně bez držení, pak v držení za ruce.

Ncvik pšisunných kroků po kruhu do jedné strany a navázat pšisunné kroky do opačného směru.

Ncvik závěsu za lokty. Nejprve pro správné pochopení a naučení volíme chůzi, až děti zvládnou závěs za lokty při chůzi, zapojíme běh.

Procvičení závěsu za pravé lokty osmi běhy zátočka s navázáním zátočky za levé lokty.

Spojení celého tance.

4.3.3 Hulán

Obrázek 26: Notový zápis - Hulán

The musical score is written in 2/4 time with a key signature of one flat (B-flat). It consists of two staves. The top staff is labeled 'Piano' and the bottom staff is labeled 'Pno.'. The lyrics are written below the notes.

Lyrics: Mě la jsem já hu lá na, mě la jsem ho rá da, mě la jsem já pr stý nek, já jsem mu ho da la.

Věk dětí: od čtyř let

Minimální počet dětí: osm

Taneční kroky: krok dvojposkočný

Základní postavení

Děti stojí ve dvojici vedle sebe po kruhu, jedno dítě je uvnitř kruhu a druhé je vně kruhu.

Drží se za jednu ruku.

Popis tance

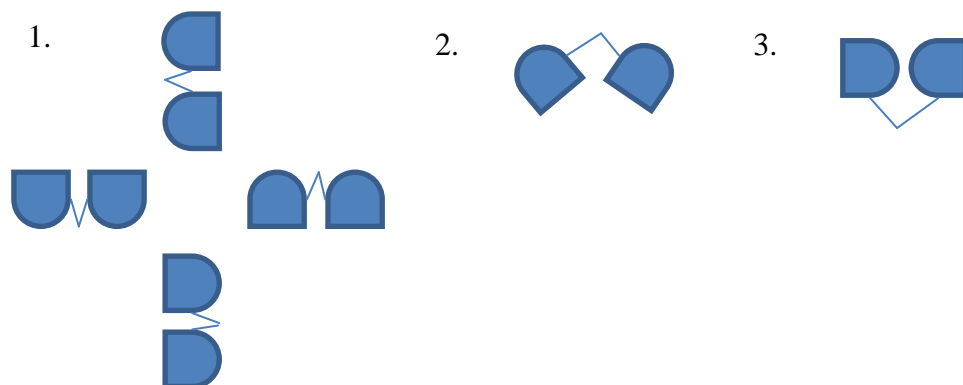
1. – 2. T – čtyři dvojposkočné kroky vpřed, první krok se nakračuje na vnější nohu. Spojené ruce se zhoupnou směrem vpřed a děti se dostanou mírně od sebe. Druhý krok dvojposkočný se nakračuje na vnitřní nohu. Spojené ruce se zhoupnou směrem vzad a děti se dostanou mírně čelem k sobě. Takto se opakují i další dva dvojposkočné kroky.

3. – 4. T – děti se pustí a dají ruce do pasu a čtyřmi dvojposkočnými kroky se otočí na místě o 360°.

5. – 6. T – čtyři dvojposkočné kroky vpřed, první krok se nakračuje na vnější nohu.

7. – 8. T - děti se pustí a dají ruce v bok a čtyřmi dvojposkočnými kroky se otočí na místě o 360°.

Obrázek 27: Schéma tance - Hulán

**Postup nácviku**

Nácvik dvojposkočného kroku po rovných drahách.

Nácvik dvojposkočného kroku po různých drahách v prostoru, poté nácvik v kruhu.

Nácvik dvojposkočného kroku po rovných drahách s rejdováním, tj. natáčení do stran a jejich střídání.

Procvičení kroku dvojposkočného v rejdování po kruhu.

Nácvik kroku dvojposkočného v kruhu ve dvojici v držení za jednu ruku a natáčením.

Nácvik samostatné otočky pouze čtyřmi dvojposkočnými kroky.

Spojení celého tance.

4.3.4 Kalamajka

Obrázek 28: Notový zápis - Kalamajka

The image shows a musical score for 'Kalamajka'. It consists of two staves. The top staff is for the piano, and the bottom staff is for the piano accompaniment (Pno.). The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 2/4. The lyrics are in Czech. Above the piano staff, the chords D, Emi, A, D, and Hmi are indicated. Below the piano staff, the lyrics are: 'Ka la maj ka mik, mik, mik, o že nil se ko mi ník, vzal si že nu'. Below the piano accompaniment staff, the lyrics are: 'E li šku, v roz tr ha ném ko žíš ku.' The piano accompaniment starts with a measure rest (7) and then plays a sequence of notes.

Věk dětí: od čtyř let

Minimální počet dětí: dvě

Taneční kroky: krok přeměnný, dupy, krok kalamajkový

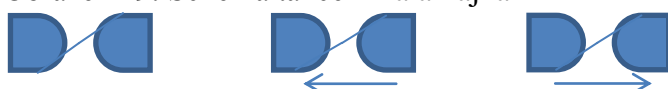
Základní postavení

Děti stojí ve dvojici proti sobě, drží se pravými rukama, levou ruku mají v bok.

Popis tance

- 1.T - dítě č. 1 udělá poskok na P noze, přednoží L nohu poníž, dítě č. 2 udělá poskok na L noze, zanoží P nohu poníž
 - dítě č. 1 udělá poskok na P noze, zanoží L nohu poníž, dítě č. 2 udělá poskok na L noze, přednoží P nohu poníž
- 2.T - tři dupy na místě
- 3.T - dítě č. 1 udělá poskok na L noze, přednoží P nohu poníž, dítě č. 2 udělá poskok na P noze, zanoží L nohu poníž
 - dítě č. 1 udělá poskok na L noze, zanoží P nohu poníž, dítě č. 2 udělá poskok na P noze, přednoží L nohu poníž
- 4.T - tři dupy na místě
5. – 6.T - dítě č. 1 udělá tři hladké přeměnné kroky P nohou vpřed, dítě č. 2 udělá tři hladké přeměnné kroky L nohou vzad, čtvrtá doba je seskok na obě nohy
7. – 8.T - dítě č. 1 udělá tři hladké přeměnné kroky L nohou vzad, dítě č. 2 udělá tři hladké přeměnné kroky P nohou vpřed, čtvrtá doba je seskok na obě nohy

Obrázek 29: Schéma tance - Kalamajka



Postup nácviku

Nácvik kroku přeměnného po rovných drahách.

Procvičení kroku přeměnného v kruhu jednotlivě.

Nácvik kroku přeměnného ve dvojici proti sobě bez držení za ruce.

Procvičení kroku přeměnného ve dvojici proti sobě v držení za pravé ruce.

Nácvik kroku kalamajkového jednotlivě po rovných drahách.

Procvičení kroku kalamajkového s přednožením a zanožením poníž.

Procvičení kroku kalamajkového ve dvojici proti sobě v držení za pravé ruce.

Spojení celého tance.

4.3.5 Řezanka

Pilky

Obrázek 30: Notový zápis - Pilky

Piano

Už ty pil ky do ře za ly, už ty mlýn ky do mle ly, už sed lá ci

Pno.

vy mlá ti li, ma jú prá zné sto do ly.

Jura enem poskakuje, Hanka se zas jen točí,
muzikanti podřimují, hrom ať do nich uhoď!

Věk dětí: od čtyř let

Minimální počet dětí: dvě

Taneční kroky: krok řezankový, běh

Základní postavení

Děti stojí ve dvojici proti sobě, ruce mají v bok.

Popis tance

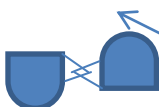
- 1.T - skok do rozkročné pozice paralelní P noha vpřed s pohupem
- 2.T - přeskok do rozkročné pozice paralelní L noha vpřed s pohupem
- 3.T - skok do rozkročné pozice paralelní P noha vpřed
- přeskok do rozkročné pozice paralelní L noha vpřed
- 4.T - skok do rozkročné pozice paralelní P noha vpřed s pohupem
- 5.T - skok do rozkročné pozice paralelní L noha vpřed s pohupem
- 6.T - přeskok do rozkročné pozice paralelní P noha vpřed s pohupem
- 7.T - skok do rozkročné pozice paralelní L noha vpřed
- přeskok do rozkročné pozice paralelní P noha vpřed
- 8.T - skok do rozkročné pozice paralelní L noha vpřed s pohupem
9. – 12.T - závěs za pravé lokty a patnácti běhy dvě zátočky, na poslední dobu tlesknutí do dlaní
13. – 16.T - závěs za levé lokty a patnácti běhy dvě zátočky, na poslední dobu tlesknutí do dlaní

Obrázek 31: Schéma tance - Řezanka

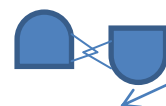
1.



2.



3.

**Postup nácviku**

Nácvik běhu na 2/4 takt různě po prostoru.

Procvičení běhu v kruhu.

Nácvik běhu v závěsu do zátočky.

Nácvik kroku řezankového poskočného s vypérováním jednotlivě.

Nácvik kroku řezankového poskočného bez vypérování.

Procvičení kroku řezankového poskočného s pohupem.

Spojení celého tance.

4.3.6 Zahradník

Pod naším okýnkem

Obrázek 32: Notový zápis - Pod naším okýnkem

The musical score is written in 3/4 time. The Piano part (top staff) has a melody with lyrics: Pod na šim o kým kem ros tou tam tři rů že, pod na šim o kým kem. The Piano accompaniment (middle and bottom staves) has lyrics: ros te tam štěp. Jsou na něm jab líč ka, tr há je An čič ka, jsou dob rá, jsou slad ká, jsou ja ko med.

Věk dětí: od čtyř let

Minimální počet dětí: čtyři

Taneční kroky: krok pato – špičkový, cval

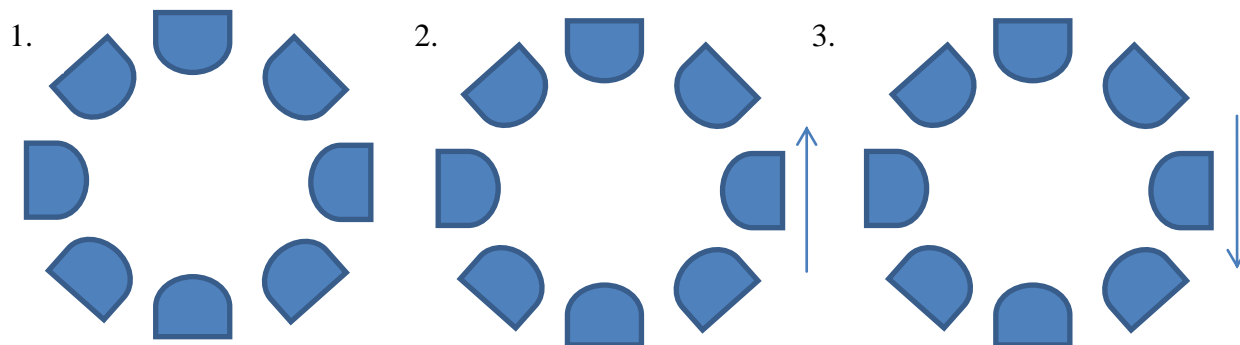
Základní postavení

Děti stojí v kruhu, ruce v bok.

Popis tance

- 1.T - krok pato – špičkový pravá noha
- 2.T - dva dupy
- 3.T - krok pato – špičkový levá noha
- 4.T - dva dupy
- 5.T - krok pato – špičkový pravá noha
- 6.T - dva dupy
- 7.T - krok pato – špičkový levá noha
- 8.T - dva dupy
9. – 12.T – osm bočných cvalů vpravo po kruhu, osmý seskočený snožmo
13. – 16.T – osm bočných cvalů vlevo po kruhu, osmý seskočený snožmo

Obrázek 33: Schéma tance - Zahradník

**Postup nácviku**

Nácvik kroku pato – špičkového.

Procvičení kroku pato – špičkového s dupy.

Nácvik bočných cvalů po rovných drahách.

Procvičení bočných cvalů v kruhu se seskokem.

Procvičení bočných cvalů v kruhu se seskokem a navázáním do opačného směru.

Spojení celého tance.

4.3.7 Holubička

Vyletěla holubička

Obrázek 34: Notový zápis - Vyletěla holubička

Piano

C G C G F C G7

Vy le tě la ho lu bič ka ze ská ly, ze ská ly, pro bu di la

Pno.

8

mod ré o či ze spa ní, pro bu di la mod ré o či ze spa ní.

Věk dětí: od čtyř let

Minimální počet dětí: osm

Taneční kroky: poskočný krok

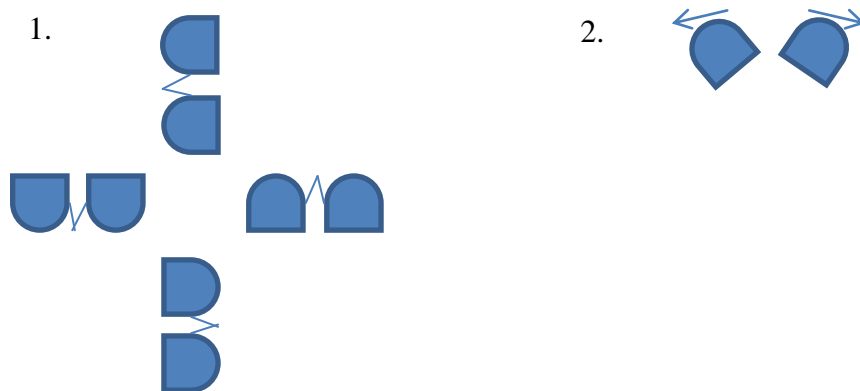
Základní postavení

Děti stojí v kruhu, dvojice bokem vedle sebe, držení za vnitřní paže, vnější paže jsou pokrčené poníž, ruka v bok.

Popis tance

- 1.T - poskočný krok vpřed, 1. dítě na pravou nohu, 2. dítě na levou nohu
- 2.T - poskočný krok vpřed, 1. dítě na levou nohu, 2. dítě na pravou nohu
3. – 6.T – čtyřmi poskočnými kroky otočka o 360°, 1. dítě provádí otočku za pravou rukou, 2. dítě provádí otočku za levou rukou, vrácení do základního postavení
- 7.T - poskočný krok vpřed, 1. dítě na pravou nohu, 2. dítě na levou nohu
- 8.T - poskočný krok vpřed, 1. dítě na levou nohu, 2. dítě na pravou nohu
- 9.T - poskočný krok vpřed, 1. dítě na pravou nohu, 2. dítě na levou nohu
- 10.T - poskočný krok vpřed, 1. dítě na levou nohu, 2. dítě na pravou nohu
11. – 14.T - čtyřmi poskočnými kroky otočka o 360°, 1. dítě provádí otočku za pravou rukou, 2. dítě provádí otočku za levou rukou, vrácení do základního postavení

Obrázek 35: Schéma tance - Holubička

**Postup nácviu**

Nácvik poskočného kroku po rovných drahách.

Procvičení poskočného kroku po různých drahách v prostoru.

Procvičení poskočného kroku po kruhu.

Nácvik poskočných kroků ve dvojici, v držení za ruce po kruhu. Dbát na správné držení těla, děti mají tendenci přenášet váhu svého těla na paži druhého dítěte a tím ho „strhávat“ do strany.

Nácvik poskočného kroku v otočce ve dvojici.

Spojení dvou poskočných kroků s otočkou.

Spojení celého tance.

4.3.8 Polonéza

Červený šátečku, kolem se toč

Obrázek 36: Notový zápis - Červený šátečku, kolem se toč

The image shows a musical score for the song 'Červený šátečku, kolem se toč'. It consists of four staves. The first staff is for Piano, with a treble clef and a 3/4 time signature. The melody is written in G major. The lyrics are: 'Čer ve ný šá teč ku ko lem se toč, ko lem se toč, ko lem se toč, můj mi lej se hně vá, já ne vím proč, já ne vím proč, já ne vím proč. Tra la la la, la la la, la la la, la la la, tra la la la, la la la, la la la, la. The second and third staves are for Piano (Pno.), with a bass clef. The second staff starts at measure 8 and the third at measure 15. The lyrics continue: 'já ne vím proč. Tra la la la, la la la, la la la, la la la, tra la la la, la la la, la la la, la. The fourth staff starts at measure 21 and ends with a double bar line. The lyrics are: 'tra la la la, la la la, la la la, la. The score includes chord symbols (C and G) above and below the notes.

Já jsem si v potoce ruce myla, ruce myla, ruce myla,

tam jsem ho do vody upustila, upustila, upustila.

Tralalala, lalala, lalala, lalala,

Tralalala, lalala, lalala, la.

Věk dětí: od pěti let

Taneční kroky: krok polonézový

Minimální počet dětí: čtyři

Základní postavení

Děti stojí v jednom zástupu za sebou.

Popis tance

1. – 8.T – osm polonézových kroků v zástupu vpřed

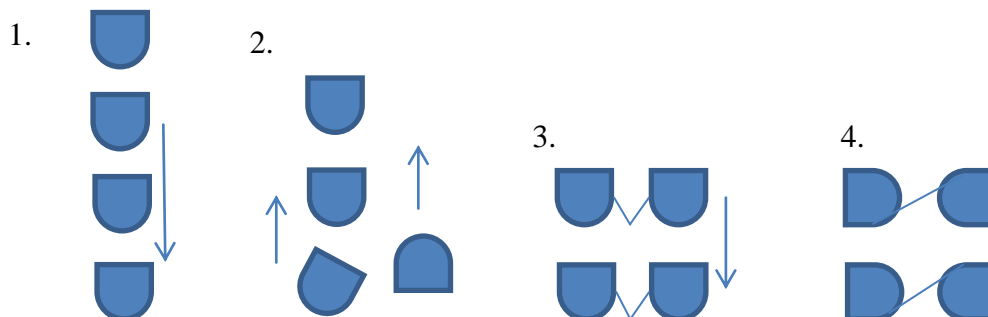
9. – 16.T – osm polonézových kroků směrem vzad, během kterých se děti rozdělují, 1. dítě začne polonézový krok směrem doprava, 2. dítě začne vycházet po prvním dítěti směrem doleva, 3. dítě začne polonézový krok vycházet směrem doprava po druhém dítěti, do té doby jde polonézový krok směrem vpřed atd.

17. – 24.T – děti se vzadu postupně setkávají a vytváří dvojice, které postupují osmi polonézovými kroky vpřed

Druhá sloka

- 1.T – děti ve dvojici stojí čelem k sobě, v držení za pravé ruce, krok přísunný směrem vpřed, našlapuje se na pravou nohu
- 2.T – krok přísunný směrem vzad, našlapuje se na levou nohu
- 3.T – krok přísunný směrem vpřed, našlapuje se na pravou nohu
- 4.T – krok přísunný směrem vzad, našlapuje se na levou nohu
5. – 8.T – čtyřmi polonézovými kroky si děti vymění místo, výměna se provádí po pravé ruce
- 9.T – krok přísunný směrem vpřed, našlapuje se na pravou nohu
- 10.T – krok přísunný směrem vzad, našlapuje se na levou nohu
- 11.T – krok přísunný směrem vpřed, našlapuje se na pravou nohu
- 12.T – krok přísunný směrem vzad, našlapuje se na levou nohu
13. – 16.T – čtyřmi polonézovými kroky si děti vymění místo, výměna se provádí po pravé ruce
17. – 24.T – osmi polonézovými kroky se děti rozpojí a každý svým obloučkem dojde zpátky do základního postavení

Obrázek 37: Schéma tance - Polonéza

**Postup nácviku**

Nácvik kroku přísunného hladkého po rovných drahách.

Procvičení kroku přísunného hladkého v kruhu ve dvojicích v držení za ruce.

Procvičení kroku přísunného hladkého ve dvojici čelem k sobě v držení za pravé ruce

Nácvik kroku polonézového po rovných drahách jednotlivě.

Procvičení kroku polonézového v prostoru po různých drahách.

Nácvik osmi kroků polonézových vpřed v zástupu za sebou s osmi polonézovými kroky směrem vzad s rozchodem dětí.

Nácvik osmi kroků polonézových z dvojic obloučkem do zástupu.

Spojení celého tance.

4.4 Taneční hry

Zařazování tanečních her během dne je velice důležité. Dítě v předškolním věku potřebuje hodně pohybu, na což je tato činnost ideální. Dochází při ní k psychickému uvolnění a nevědomému naučení spousty nových dovedností. Nesmí se zapomínat, že není vhodné s dětmi hrát hry určené dospělým, neboť děti nejsou na tyto hry fyzicky ani psychicky vyspělé.

U každé taneční hry je uvedeno, od kolika let je hra pro děti vhodná. Nesmí se však zapomínat, že každá hra se dá modifikovat pro starší či mladší děti. Pokud se taneční hra hraje na konkrétní písničku, je uveden notový zápis písně. Dále je uvedeno, jaké taneční kroky se ve hře objevují a jaké pomůcky budeme pro danou hru potřebovat.

4.4.1 Medvědi

Obrázek 38: Notový zápis - Medvědi

Piano

D D7 G

Když med vě di, když med vě di, když med vě di tan cu jou,
Ami D7 G Emi Ami D7 G

Pno.

5
tak bač ko ry, tak bač ko ry, tak bač ko ry o bu jou.

Když bačkory, když bačkory, když bačkory obujou,
tak se z toho, tak se z toho, tak se z toho radujou.

Věk dětí: od tří let

Taneční kroky: houpavá chůze v 2/4 taktu

Základní postavení

Děti stojí v zástupu, drží dítě před sebou v pase.

Popis taneční hry

Děti stojí v zástupu. Podle počtu dětí volíme také počet zástupů. Děti se domluví, kterou nohou budou vycházet, např. ta noha, která je blíže k oknu. Děti jdou houpavou chůzí ze strany na stranu. První vede celý zástup v prostoru a vymýšlí cestu, kterou medvědi půjdou. Na poslední čtyři takty druhé sloky se zástupy rozpojí, děti si najdou kamaráda a zatočí se spolu.

Obrázek 39: Základní postavení - Medvědi



4.4.2 Naše máma

Naše máma povídala

Obrázek 40: Notový zápis - Naše máma povídala

Piano

Na še má ma po ví da la, že tá to vi u dě la la bá bov ku.

Věk dětí: od tří let

Taneční kroky: chůze v 2/4 taktu nebo krok dvojposkočný

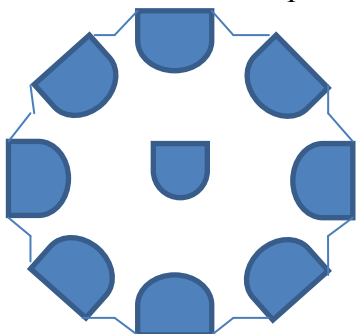
Základní postavení

Děti stojí v kruhu v držení za ruce, jedno dítě je vně kruhu.

Popis taneční hry

Děti jdou chůzí v 2/4 taktu nebo krokem dvojposkočným po kruhu. Jedno vybrané dítě je vně kruhu a jde proti směru ostatních. Na poslední slovo ukáže na dva ze skupiny. Může také ukázat pouze na jedno dítě, ale v tomto věku bývají děti spíše stydlivé, a proto volíme raději dvojici. Tyto dvě děti pohybově znázorní jídlo, které maminka udělala. Opět se vybere jedno dítě, které bude vně kruhu a hra se opakuje. Jídlo se zpívá v každé hře jiné.

Obrázek 41: Základní postavení - Naše máma



4.4.3 Klubíčko

Pletla jsem

Obrázek 42: Notový zápis - Pletla jsem

C G7 C G7 C G7

Piano

Plet la jsem, plet la jsem, pro plé ta la jsem, čer ve ným, ze le ným,

Pno.

mod rým ha ra sem.

Ještě mi zůstalo klubíčko nití,
pomoz mi, děvčátko, pomoz mi šítí.

Věk dětí: od čtyř let

Taneční kroky: chůze v 3/4 taktu

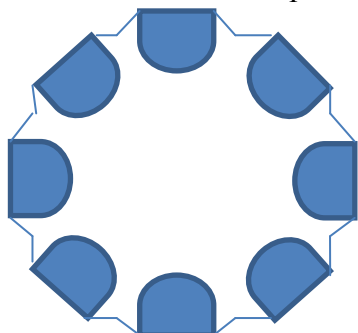
Základní postavení

Děti stojí čelem do kruhu a drží se za ruce.

Popis taneční hry

Děti stojí po kruhu a zpívají písničku. Během písničky jedno chodí pod spojenými pažemi dětí v kruhu. Jednou ven z kruhu, pak dovnitř kruhu. Jakmile písnička skončí, dítě se zastaví a jednoho z kruhu chytne za ruku a spolu pokračují v průpletu dále. Nyní chodí mezi dětmi obě dvě. Hra se opakuje tak dlouho, než zůstane stát poslední dítě v kruhu, to pak začíná hru znovu.

Obrázek 43: Základní postavení - Klubíčko



4.4.4 Koníčky

Já mám koně

Obrázek 44: Notový zápis - Já mám koně

F C7 F C7 B C7 F F

Piano

Já mám ko ně, vra ný ko ně, to jsou ko ně mí. Když já jim dám

C7 F C7 F C7 F C7

6

Pno. ov sa, o ni ská čou hop sa Já mám ko ně, vra ný ko ně,

B C7 F

11

Pno. to jsou ko ně mí.

Já mám koně, vraný koně, to jsou koně mí.

Když já jim dám obroku, oni skáčou do skoku.

Já mám koně, vraný koně, to jsou koně mí.

Věk dětí: od čtyř let

Taneční kroky: cval

Základní postavení

Děti stojí ve dvojici za sebou, první dítě má ruce v bok, druhé dítě ho drží v pase.

Popis taneční hry

Děti se rozdělí na poloviny a vytvoří dvojice, které stojí za sebou. Zadní dítě se drží v pase toho před sebou. Jedno dítě je koníček a druhé dítě je kočí. V první sloce jedna polovina dvojic tvoří brány nebo různé překážky, druhá polovina dvojic projíždí cvałem brány a překonává překážky. V druhé sloce se poloviny dvojic vymění.

Obrázek 45: Základní postavení - Koníčky



4.4.5 Čížeček

Čížečku, čížečku

Obrázek 46: Notový zápis - Čížečku, čížečku

The musical score consists of three staves. The first staff is labeled 'Piano' and contains the first line of music with lyrics 'Čí žeč ku, čí žeč ku, ptáč ku ma li čký, po věz mně čí žeč ku,' and chords F, C, F above it. The second staff is labeled 'Pno.' and contains the second line of music with lyrics 'jak se jou mák? Aj tak, tak se jou mák, aj tak, tak se jou mák,' and chords C7, F, C, F below it. The third staff is labeled 'Pno.' and contains the third line of music with lyrics 'aj tak, tak se jou mák, tak se jou mák.' and a chord 7 below it.

Čížečku, čížečku ptáčku maličký, pověz mi čížečku, jak roste mák?

Aj tak, tak roste mák, aj tak, tak roste mák, aj tak, tak roste mák, tak roste mák.

Čížečku, čížečku ptáčku maličký, pověz mi čížečku, jak kvete mák?

Aj tak, tak kvete mák, aj tak, tak kvete mák, aj tak, tak kvete mák, tak kvete mák.

Čížečku, čížečku ptáčku maličký, pověz mi čížečku, jak lámou mák?

Aj tak, tak lámou mák, aj tak, tak lámou mák, aj tak, tak lámou mák, tak lámou mák.

Čížečku, čížečku ptáčku maličký, pověz mi čížečku, jak melou mák?

Aj tak, tak melou mák, aj tak, tak melou mák, aj tak, tak melou mák, tak melou mák.

Čížečku, čížečku ptáčku maličký, pověz mi čížečku, jak jedí mák?

Aj tak, tak jedí mák, aj tak, tak jedí mák, aj tak, tak jedí mák, tak jedí mák.

Věk dětí: od tří let

Taneční kroky: hladká chůze

Autor: Kulhánková (2011)

Základní postavení

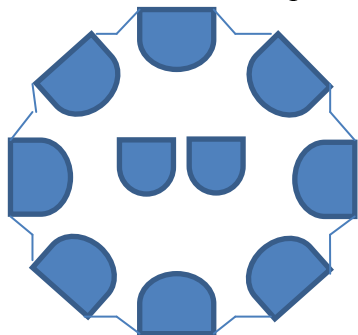
Děti stojí v kruhu v držení za ruce. Dvě děti jsou vně kruhu.

Popis taneční hry

Děti jdou hladkou chůzí po kruhu a ptají se dvou „čížečků“ v kruhu. Děti v kruhu jim odpovídají a pohybově odpověď znázorní. Celý kruh to po nich opakuje.

1. – 4. T – chůze po kruhu
5. – 6. T – děti v kruhu odpovídají
7. – 8. T – opakuji odpověď všechny děti

Obrázek 47: Základní postavení - Čížeček



4.4.6 Náladové sochy

Věk dětí: od čtyř let

Taneční kroky: takové taneční kroky, které je potřeba procvičit, např. chůze, krok poskočný, cval

Základní postavení

Děti stojí všude po prostoru.

Popis taneční hry

Děti stojí všude po prostoru. Předem se musí domluvit, jaký taneční krok se bude provádět a jaká nálada se pantomimicky předvede po stopnutí hudby. Hudební doprovod musí odpovídat zvolenému tanečnímu kroku. Pustí se hudba a děti provádí taneční kroky po prostoru, jakmile hudba přestane hrát, zastaví se a pantomimicky znázorní danou náladu.

4.4.7 Vlačovička

Vlačovičko, leť!

Obrázek 48: Notový zápis - Vlačovičko, leť!

Hudba: O. Rodl
Text: J. V. Sládek

The image shows a musical score for the song 'Vlačovičko, leť!'. It consists of two staves. The top staff is labeled 'Piano' and the bottom staff is labeled 'Pno.'. Both staves are in G major (one sharp) and 2/4 time. The melody is simple and repetitive, with lyrics written below the notes. The lyrics are: 'Vlač to vič ko leť, už je na tě čas, lis tí žlout ne po le tu je, po str niš tích ví tr du je, bu de br zy mráz.'

Věk dětí: od tří let

Taneční kroky: běh

Pomůcky: lano

Základní postavení

Děti stojí na laně.

Popis taneční hry

Na podlahu se položí narovnané lano, které bude připomínat drát vysokého napětí. Děti, představující vlačovky, se na lano postaví. Jakmile začne hrát písnička, vlačovky vyletí. Děti vyběhnou a musí mávat rukama, jako když vlačovky letí. Hned, jak skončí písnička, se musí vlačovky vrátit zpátky na drát. Lano se postupně zkracuje a děti vymýšlí, jak se poskládat na lano, aby se tam všechny vešly. Písnička se během opakování dá zpomalovat nebo zrychlovat a ony musejí na tyto změny tempa reagovat.

4.4.8 Na myšky a na slony

Věk dětí: od tří let

Taneční kroky: taneční chůze na pološpičkách, houpavá chůze

Základní postavení

Děti stojí různě po prostoru.

Popis taneční hry

Děti při této hře reagují na vysoké a nízké tóny v hudbě. Když zazní vysoký tón, jdou po špičkách. Na nízké tóny jdou pak houpavou chůzí.

4.5 Improvizace

U improvizace je důležité mít na paměti, že jde o velmi intenzivní prožitek a je nutné jej pravdivě znázornit. Během celé improvizace se dítě musí intenzivně soustředit, aby proběhla daná přeměna dítěte. Tento proces je velice náročný a vyžaduje velkou trpělivost. Také je důležité si uvědomit, že každé má jinou představivost, a proto bude u každého dítěte improvizace originální. Pokud se dané téma opakuje, je dobré si všimnout odlišností od minulé improvizace. Dítě se pak v improvizaci cítí jistější a pouští do ní více ze své fantazie. Nesmí se však zapomínat, že tuto činnost ovlivňuje také tělesné a duševní zdraví dítěte.

4.5.1 Lístek ve větru

S dětmi si nejdříve popovídáme, jak může vítr foukat, jaký vítr už zažily a jak lze vítr pozorovat. Řekneme, že můžeme vítr slyšet, např. vítr v korunách stromů. Můžeme jej pozorovat, když unáší padající listí. Zeptáme se, jaké to asi může být, když lístek unáší vítr. Budou vymýšlet, jaké to může být. Poté si vyzkouší být lístkem, poletujícím ve větru. Děti si pohodlně lehnou na zem. Začne foukat vítr (začne hrát hudba) a lísteček se zvedá pomalinku ze země. Lístek letí pomalu, rychle, někdy usedá na zem, jindy zase vzlétne hodně vysoko. Hudební doprovod by měl být volnější bez výrazného členění. Na konci improvizace se opět zeptáme, jaké to je být lístkem ve větru a jak se jako lístek cítily.

4.5.2 Vlaštovička

Děti naučíme básničku Vlaštovičko, leť! Poté se ptáme, co všechno o vlaštovkách víme, jestli jsme je už někdy viděli a jak asi vypadají. Teprve potom zkusíme vlaštovky zatancovat. Zkusíme na hudbu, jak to vypadá, když čekají na telefonát od sluníčka, že už přijde zima a musí se vydat na dlouhý let do teplých krajin. Dále zkusíme zatancovat, co během letu do teplých krajin zažívají, koho potkávají. Když vyzkoušíme obě části improvizace, tak je spojíme a vytvoříme tak krátkou taneční etudu. Na konci se ptáme, jak se děti cítily, co se jim líbilo.

4.5.3 Hudební nástroj

Děti si lehnou na zem, zavřou oči a budou poslouchat hudební skladbu. Před samotným poslechem je musíme upozornit, že mají dávat pozor, jaké hudební nástroje v dané skladbě budou znít. V této improvizaci je dobré využít vážnou hudbu. Dětem se vážná hudba většinou líbí a zajímá je. Musíme vybrat takovou hudební skladbu, ve které jsou hodně výrazné nejméně dva hudební nástroje. Po vyslechnutí skladby se jich ptáme, jaké hudební nástroje zazněly a co nám tyto nástroje připomínají. Když už děti ví, jak skladba zní a jaké nástroje v ní hrají, zkusí tanečně znázornit jeden hudební nástroj. Na konci děti rozdělíme do několika menších skupin. Každá skupina zatancuje znovu celou improvizaci a ostatní hádají, jaký nástroj každé z nich tancovalo.

4.5.4 Rozkvetlá louka

Děti se ptáme, jestli už byly někdy na jaře na louce a co na té louce mohly vidět. Ptáme se, jaké kytičky znají a kde se na té louce vzaly. Poté si děti najdou své místo ve třídě „na louce“ a dřepnou si jako semínko. Začne hrát hudba a semínko začne klíčit, pomalinku roste, vyrůstají listy, stonek a na konci kytička vykvete. Začne foukat mírný větřík, který postupně zesiluje a zeslabuje. Kytička se natáčí také za sluníčkem. Na konci se ptáme, zda se jim líbilo být kytičkou a jak se při tom cítily. Hudební doprovod by měl být volnější, veselejší.

4.5.5 Oheň

Děti přemýšlejí, co nám oheň přináší, jaký je a zkusí ho popsat. Hudební doprovod zvolíme spíše živelný, více energický. Děti si dřepnou více u sebe, aby vytvořily jednotný oheň. Začne hrát hudba a oheň vzplane. Plamínky tancují u sebe, pak se rozletí i do okolí. Lehce zhasínají a pak se zase zažehnou. Na konci se vrátí zpátky do jednoho ohně a společně uhasnou s koncem hudby.

5 Diskuse

Náročnost a proveditelnost tanečních choreografií, her a improvizací jsem ověřovala ve svých tanečních kroužcích. Vybrala jsem si děti z taneční přípravy divadla J. K. Tyla a z taneční přípravy DC Eaglu, s nimiž jsme se naučily jednotlivé taneční kroky a nacvičily všechny choreografie. Zde jsem si ověřila, že děti danou náročnost zvládnou bez výrazných problémů.

Do taneční přípravy J. K. Tyla dochází 18 dětí, z toho je 16 děvčat a 2 chlapci a v taneční přípravce DC Eaglu je 15 dětí, z toho 14 děvčat a 1 chlapec. Děti jsou věkově heterogenní od 3 do 5 let. Děti začaly navštěvovat zájmový kroužek v roce 2014 a dochází do něj jedenkrát týdně na 60 min.

Před tvorbou bakalářské práce jsem věděla, že obtížnost tanečních choreografií bude potřeba otestovat na dětech, které si žádnými tanečními lekci neprošly, neboť mnoho dětí v mateřské škole nedochází do podobného zájmového kroužku. Proto jsem si z tanečních kroužků, ve kterých vyučuji, vybrala právě ty, které byly v tomto roce nově otevřeny. Děti jsem hned od začátku učila techniku tanečních kroků, na které jsem navazovala snadnými choreografiemi.

Prvním obtížnějším krokem byl krok poskočný. Zde bylo vidět, že děti kolem pátého roku zvládly techniku skoku během dvou vyučovacích hodin. Mladší děti však potřebovaly v průměru alespoň čtyři taneční lekce. Oproti kroku poskočnému byl krok dvojposkočný podstatně jednodušší, průměrná doba pro jeho zvládnutí byla o polovinu kratší. Tento efekt je pravděpodobně způsoben rychlejším tempem a nižší náročností na výskok. U kroku přeměnného jsem očekávala, že bude potřeba delšího nácviku, neboť je koordinačně těžší. Zde jsem byla mile překvapena, že děti tento krok zvládly hned při první vyučovací hodině. Díky tomu byl nácvik choreografie podstatně jednodušší.

Náročnost některých choreografií byla hůře odhadnutelná, např. Polonéza byla zpočátku pro děti těžká, jelikož kladla důraz na měnící se formace. Děti se ztrácely v prostoru, přestávaly se koncentrovat, a proto je tato choreografie přestávala bavit. Takovéto choreografie jsem opravila a přizpůsobila dané náročnosti. Poté se u dětí znovu objevilo nadšení z tance, chuť pracovat a zdokonalit se.

Na konci nácviku všech choreografií si děti vybraly dvě, které jsme pak společně zatancovaly na ukázkové hodině pro rodiče. Také díky jejich kladným ohlasům jsem si potvrdila vhodnost zvolených choreografií.

Taneční improvizace jsem zpočátku zařazovala do hodin jednou za čtrnáct dní, protože si děti musely nejprve na tento taneční styl zvyknout. Ze začátku se některé styděly tak, že jen stály na místě a pozorovaly ostatní. Nechala jsem je tak bez pobídek, abych je do tance nenutila a tím jim tuto techniku neznepříjemnila. Další hodinu se již všechny do tance zapojily. Improvizaci jsem po určité době zařazovala do každé hodiny, neboť si ji velice oblíbily.

Taneční hry jsem využívala v každé lekci, zpravidla na jejím začátku, kdy bylo potřeba děti stmelit a navodit dobrou náladu. Dále jsem je zařazovala ke konci hodiny, aby se děti po těžším nácviku uvolnily. Na základě svých dlouhodobých zkušeností jsem vybrala takové hry, které v mých hodinách patřily k nejoblíbenějším.

6 Závěr

Hlavním cílem mé práce bylo vytvoření metodické příručky pro taneční výchovu v předškolním věku, která bude obsahovat metodické postupy nácviku tanečních kroků, tanečních variací a her a jednoduchých choreografií. Tento cíl byl z mého pohledu splněn v podobě předložené bakalářské práce.

V teoretické části jsem charakterizovala tanec jako takový. Popsala jsem, proč je důležité tanec zařazovat do výuky pro děti v předškolním věku. Zaměřila jsem se na problematiku taneční improvizace, spojení hudby a tance a na taneční hry. Čerpala jsem především z prací známých českých autorů.

V praktické části jsem čerpala převážně ze svých vlastních zkušeností. Popsala jsem jednotlivé taneční kroky a jejich postupy nácviku. Tyto kroky jsem logicky seřadila podle jejich obtížnosti od nejjednodušších ke složitějším. Dále jsem sepsala sborník jednoduchých tanečních choreografií s metodickým postupem jejich nácviku. Choreografie jsem vytvořila tak, aby svojí náročností odpovídaly věku předškolních dětí. Sborník dále obsahuje různé taneční hry a improvizace.

Metodická příručka může učitelům mateřských škol pomoci v zařazování taneční výchovy či jejích vybraných prvků do jejich projektů. Doufám, že tuto práci budou učitelé mateřských škol či zájmových kroužků využívat a bude tak přínosem v oblasti výuky tance.

7 Seznam použité literatury

BLAŽIČKOVÁ, Eva. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vydání, Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005, 64 s., ISBN 80-7290-166-4

BOROVÁ, Blanka, TRPIŠOVSKÁ, Dana, SKOUMALOVÁ, Simona, SMEJKALOVÁ, Věra. *Cvičíme s malými dětmi*. Praha: Portál, 1998, 128 s., ISBN 80-7178-223-8

DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem*. Praha: Grada Publishing, 2012, 184 s., ISBN 978-80-247-3711-9

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2011, 152 s., ISBN 978-80-7367-819-7

JEBAVÁ, Jana. *Z dějin tance*. Praha: Karolinum, 1998, 123 s., ISBN 80-7184-620-1

JEŘÁBKOVÁ, Jarmila. *Taneční příprava*. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2004, 163 s., ISBN 80-7068-181-0.

KOS, Bohumil. *Lidové tance ve školní tělesné výchově*. Praha: SPN, 1976, 264 s.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada Publishing, 2005, 184 s., ISBN 80-247-0852-3

KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU, 1995, 100 s., ISBN 80-7040-137-0

KUČERA, M. a kol. *Pohyb v prevenci a terapii*. Praha: Karolinum, 1998, 196 s., ISBN 80-7184-042-4.

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Písničky a říkadla s tancem*. 4. vydání, Praha: Portál, 2008, 143 s., ISBN 978-80-7367-515-8

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Hudebně pohybová výchova*. Praha: Portál, 2010, 136 s., ISBN 978-80-7367-5

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Taneční hry s písničkami*. Praha: Portál, 2013, 152 s., ISBN 978-80-262-0408-4

LÖSSL, Jiří. *Rytmická, pohybová a taneční výchova mladšího žactva*. 1. vydání, Praha: NIPOS-ARTAMA, 2007, 93 s., ISBN 9788070682142

NĚMCOVÁ, Nikola. *Kroky všeobecné*. Taneční konzervatoř Brno, 2005, 37 s.

NOVOTNÁ, Lenka, ŘÍHOVÁ, Miloslava, MIŇHOVÁ, Jana. *Vývojová psychologie*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2012, 84 s., ISBN 978-80-261-0115-4

ODSTRČIL, Petr. *Sportovní tanec*. Praha: Grada Publishing, 2004, 116 s., ISBN 80-247-0632-6.

RELLICHOVÁ, Ludmila. *Taneční tvorba pro děti a s dětmi*. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2009, 67 s., ISBN 978-80-7068-237-1

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2006, 390 s., ISBN 80-7367-124-7

SMUGALOVÁ, Zuzana. *Taneční výchova a kulturní kapitál*. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2008, 85 s., ISBN 978-80-7068-226-5

SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2008, 250 s., ISBN 978-80-246-1358-1.

ŠMOLÍK, Petr. *Pohybová výchova*. Praha: Mladá fronta, 1985, 256 s.

ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum, 2010, 247 s., ISBN 978-80-246-1820-3

ŠVANDOVÁ, Lenka. *Taneční výchova pro předškolní děti*. 2. vydání, Praha: NIPOS-ARTAMA, 2009, 93 s., ISBN 9788070682340

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, 528 s., ISBN 80-7178-308-0

Ostatní použité zdroje

Msmt.cz – *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online] [cit. 2015-02-24].
Dostupné na www: <<http://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>>

Dancetherapy.cz – *Andrea Malá dance movement psychotherapist* [online] [cit. 2015-02-13].
Dostupné na www: <http://www.dancetherapy.cz/dance_movement_psychoterapy_cz.asp>

8 Seznam obrázků

Obrázek 1: Správný vs. špatný postoj	22
Obrázek 2: Správné vs. špatné pérování.....	23
Obrázek 3: Správný nášlap a odvedení chodidla.....	24
Obrázek 4: Krok přísunný 2/4 T.....	26
Obrázek 5: Krok přísunný 3/4 T.....	26
Obrázek 6: Fáze kroku přísunného.....	27
Obrázek 7: Fáze poskočného cvalu.....	28
Obrázek 8: Krok poskočný.....	28
Obrázek 9: Poskok.....	29
Obrázek 10: Krok dvojposkočný.....	29
Obrázek 11: Fáze dupu.....	30
Obrázek 12: Krok pato - špičkový.....	31
Obrázek 13: Krok přeměnný hladký.....	32
Obrázek 14: Krok přeměnný poskočný.....	33
Obrázek 15: Fáze kroku přeměnného poskočného.....	33
Obrázek 16: Krok řezankový poskočný v 2/4 T.....	33
Obrázek 17: Krok řezankový poskočný v 3/4 T.....	34
Obrázek 18: Krok řezankový hladký.....	34
Obrázek 19: Správný vs. špatný postoj kroku řezankového.....	34
Obrázek 20: Krok kalamajkový poskočný.....	35
Obrázek 21: Polonézový trojkrok hrádecký.....	36
Obrázek 22: Notový zápis - Jedna, dvě, tři, čtyři, pět.....	37
Obrázek 23: Schéma tance - Jedna, dvě, tři, čtyři, pět.....	38
Obrázek 24: Notový zápis - Šly panenky silnicí.....	39
Obrázek 25: Schéma tance - Panenky.....	40
Obrázek 26: Notový zápis - Hulán.....	41
Obrázek 27: Schéma tance - Hulán.....	42
Obrázek 28: Notový zápis - Kalamajka.....	43
Obrázek 29: Schéma tance - Kalamajka.....	43
Obrázek 30: Notový zápis - Pilky.....	45
Obrázek 31: Schéma tance - Řezanka.....	46
Obrázek 32: Notový zápis - Pod naším okýnkem.....	47
Obrázek 33: Schéma tance - Zahradník.....	48
Obrázek 34: Notový zápis - Vyletěla holubička.....	49
Obrázek 35: Schéma tance - Holubička.....	50
Obrázek 36: Notový zápis - Červený šátečku, kolem se toč.....	51
Obrázek 37: Schéma tance - Polonéza.....	52
Obrázek 38: Notový zápis - Medvědi.....	53
Obrázek 39: Základní postavení - Medvědi.....	54
Obrázek 40: Notový zápis - Naše máma povídala.....	54
Obrázek 41: Základní postavení - Naše máma.....	54

Obrázek 42: Notový zápis - Pletla jsem	55
Obrázek 43: Základní postavení - Klubíčko.....	55
Obrázek 44: Notový zápis - Já mám koně.....	56
Obrázek 45: Základní postavení - Koníčci	56
Obrázek 46: Notový zápis - Čížečku, čížečku.....	57
Obrázek 47: Základní postavení - Čížeček.....	58
Obrázek 48: Notový zápis - Vlastovičko, leť!.....	59

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá návrhy, přípravou a metodikou jednoduchých choreografií, které jsou zaměřené na taneční výchovu předškolních dětí. Cílem práce je vytvořit zásobník základních tanečních kroků, variací a choreografií a jejich následné ověření v praxi, zda jsou použitelné pro děti předškolního věku. Bakalářská práce obsahuje základní informace k dané problematice, jako např. motorický vývoj dítěte, důležitost tance v MŠ, taneční improvizace, pohyb s hudbou aj.

Tento zásobník by měl sloužit především učitelům mateřských škol, kteří začleňují taneční výchovu do projektů zaměřených převážně na prožitkové učení nebo pro učitele, kteří by ji v budoucnu chtěli používat.

Summary

This bachelor work deals with the designs, preparation and methodology of simple choreographies focused on preschool children's dance education. The objective of the work is to create the source of basic dance steps, variations and choreographies and their subsequent practice verification and checking, whether they are applicable to preschool children. This work provides fundamental information on the issue, such as motor development of the child, the importance of dance in kindergartens, dance improvisation, movement with music etc.

This work should serve especially for kindergarten teachers incorporating dance education to the projects focused primarily on experiential teaching or for teachers, who would like to use it in the future.