

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**TANEČNÍ VÝCHOVA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU SE
ZAMĚŘENÍM NA LATINSKOAMERICKÉ TANCE**

(VIDEOPROGRAM)

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Michaela Uhlíková

Učitelství pro 1. stupeň základní školy

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

Plzeň, 2016

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Gabriely Kavalířové, Ph.D. a s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 11. dubna 2016

.....
Michaela Uhlíková

Děkuji vedoucí práce Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za odborné konzultace a cenné rady při zpracování této práce. Děkuji svému manželovi Vojtěchu Uhlíkovi za pomoc při natáčení videí a jejich technickém zpracování. Také bych chtěla poděkovat svým rodičům za pomoc při natáčení videí (jmenovitě: Miroslav Fischer, Petra Fischerová). Na závěr bych chtěla poděkovat Taneční škole Petra Macháčka za propůjčení prostorů pro natočení některých videí do videoprogramu.

OBSAH

1	ÚVOD	7
2	CÍL A ÚKOLY PRÁCE	8
2.1	CÍL PRÁCE	8
2.2	ÚKOLY PRÁCE	8
3	MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	9
3.1	OBECNÁ CHARAKTERISTIKA	9
3.2	TĚLESNÝ A POHYBOVÝ VÝVOJ	9
3.3	VÝVOJ POZNÁVACÍCH PROCESŮ	11
3.4	EMOČNÍ VÝVOJ A SOCIALIZACE	11
4	HUDBA, TANEC A POHYB	13
4.1	PŘÍNOS SPOJENÍ HUDBY, TANCE A POHYBU	13
4.2	PODMÍNKY ESTETICKÉHO POHYBU	13
4.3	SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA	14
5	TANEČNÍ POSTAVENÍ, PRÁCE CHODIDEL	17
5.1	UZAVŘENÉ POSTAVENÍ	17
5.2	OTEVŘENÉ POSTAVENÍ	17
5.3	OTEVŘENÉ PROMENÁDNÍ POSTAVENÍ	19
5.4	PRÁCE CHODIDEL	19
6	CHARAKTERISTIKA OBLEČENÍ A OBUVI	20
6.1	VHODNÉ OBLEČENÍ	20
6.2	VHODNÁ OBUV	20
7	ÚVODNÍ ROZEHRÁTÍ	22
8	VYBRANÉ TANCE PRO DĚTI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	23
8.1	LATINSKOAMERICKÉ TANCE	23
8.1.1	Chacha	23
8.1.2	Rumba	24
8.1.3	Jive	24
8.1.4	Mambo	25
8.2	STANDARDNÍ TANCE	25
8.2.1	Waltz	26
8.2.2	Valčík	26
8.3	OSTATNÍ TANCE	27
8.3.1	Polka	27
8.3.2	Blues	27
8.4	TANEČNÍ VARIACE	28
8.4.1	Lollipop	28
8.4.2	Hej bejby	28
8.4.3	Pantomimické disco	29
8.4.4	Stopování	29
8.4.5	Panáček	29
9	TANEČNÍ HRY	30
9.1.1	Předved' svůj taneční pohyb	30
9.1.2	Opakuj po prvním	30
9.1.3	Zrcadlový tanec	30
9.1.4	Papírový tanec	30
9.1.5	Lepidlo	31

9.1.6 Tanec s peřičkem	31
10 ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ A RELAXACE	32
11 METODIKA NÁCVIKŮ TANEČNÍCH KROKŮ	33
12 TANEČNÍ SESTAVY	35
12.1 TANEČNÍ SESTAVA DO TANCE CHACHA	35
12.2 TANEČNÍ SESTAVA - VÁNOČNÍ RUMBA	36
12.3 TANEČNÍ SESTAVA DO TANCE VALČÍK	38
12.4 TANEČNÍ SESTAVA DO TANCE POLKA - ŠLY PANENKY	38
12.5 TANEČNÍ SESTAVA DO TANCE BLUES	39
13 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ.....	40
14 DISKUZE.....	79
15 ZÁVĚR	81
16 RESUMÉ.....	82
17 SEZNAM LITERATURY	83
18 SEZNAM OBRÁZKŮ	84
PŘÍLOHY	I

1 ÚVOD

Téma diplomové práce jsem si zvolila z důvodu mého dlouholetého zájmu o tanec. Třináct let jsem se věnovala latinskoamerickému i standardnímu tanci závodně, dnes se již snažím získané taneční zkušenosti předávat dalším. Naskytla se mi možnost vést v Plzni taneční kurzy pro dospělé a taneční kurz určený pro děti mladšího školního věku, pod názvem Dětská pohybová a taneční průprava. Na kurz dochází děti ve věku od 6 do 11 let.

Tuto příležitost bych právě chtěla využít pro zpracování své diplomové práce a vytvoření videoprogramu, který bude zaměřen na postup a metodiku nácvičku jednotlivých tanečních kroků se zaměřením na latinskoamerické tance. Bude obsahovat možnosti rozehrání před taneční výchovou, nabídku tanečních sestav, jejich postupné nacvičení s dětmi, nabídku tanečních variací a možnosti závěrečného protažení a relaxace.

Myslím si, že bych tímto videoprogramem mohla obohatit a usnadnit práci učitelů tělesné výchovy nejen na prvním stupni, ale i práci vedoucích tanečních kroužků pro děti mladšího školního věku. Mohli by ho využít pro sebe jako inspiraci do hodin, nebo pro žáky jako názornou ukázkou či motivaci. Podle mého názoru je tanec stále málo využívaný při práci s dětmi mladšího školního věku, a proto bych chtěla mou práci hlavně všechny, kteří mají možnost s touto věkovou skupinou dětí pracovat, motivovat pro jeho využívání.

Tanec je totiž příjemná forma fyzické aktivity, při níž si duševně odpočineme, a tělo i mysl se při něm dostávají do souladu (Redgraveová, 2008).

Dále tanec například přináší uvědomování si svého vlastního těla, rozvíjení koordinace, rovnováhy, správné držení těla, správné postavení chodidel při chůzi. Ale také díky tanci v párech nebo tanečním hrám se rozvíjí například smysl pro partnerství, sociální cítění, ohleduplnost, prostorové cítění. Při tom všem hraje nejdůležitější úlohu rytmická hudba, která slouží jako hlavní motivační prostředek a slouží pro rozvíjení žáků v dalším směru, a to hlavně v oblasti rytmického cítění.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

2.1 CÍL PRÁCE

Cílem mé práce je vytvoření videoprogramu, který bude obsahovat základní tanečně-pohybovou přípravu a vybrané latinskoamerické i jiné tance vhodné pro děti mladšího školního věku, včetně metodiky nácviku jednotlivých kroků.

Videoprogram může inspirovat jak učitele na prvním stupni základní školy, tak vedoucí tanečních kroužků.

2.2 ÚKOLY PRÁCE

- Výběr základních latinskoamerických i jiných tanců vhodných pro děti mladšího školního věku.
- Nacvičení základních kroků, jednotlivých tanečních figur a sestav s dětmi mladšího školního věku.
- Sepsání technického scénáře videoprogramu.
- Natočení jednotlivých videí do videoprogramu.
- Vytvoření videoprogramu, který bude obsahovat metodiku nácviku jednotlivých základních kroků, tanečních figur i sestav.

3 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

3.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA

Jako mladší školní období označujeme zpravidla dobu od 6-7 let, kdy dítě vstupuje do školy, do 11-12 let, kdy začínají první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Období mladšího školního věku plně poznamenává svět školy. S tím jsou spojovány vysoké nároky na dítě, kdy se musí přizpůsobit odlišnému režimu dne ve škole, na který do té doby nebylo zvyklé. Dítě se stává školákem. Musí během vyučovací hodiny sedět po určitou dobu na židli za lavicí, nesmí se zvednout a projít se, kdykoliv se mu chce. Musí dodržovat určitá školní pravidla a postupy. Je po něm požadováno, aby se při vyučování soustředilo na nové informace a snažilo se je co nejlépe osvojovat. S požadavkem vysoké pozornosti souvisí zvýšená únava, která se může projevat nesoustředěností, nepozorností, vyrušováním. Postupně tato skutečnost může dojít až k negativnímu postoji k učení.

3.2 TĚLESNÝ A POHYBOVÝ VÝVOJ

Je důležité si uvědomit, že děti nejsou „malí dospělí“. Do dospělosti se teprve postupně vyvíjejí, proto si musí učitel klást otázky, co a jak s dětmi cvičit, proč cvičit, jaký je smysl sportovní činnosti dětí mladšího školního věku. Musí se vyznat v tom, co je přiměřené danému věku, které činnosti mohou dítě rozvíjet, které mu naopak mohou uškodit. Při sportovních činnostech dětí je důležité dbát na to, v jaké kvalitě jednotlivé úkony zvládnou, jak jsou šikovné a jak je sportování baví a těší. Děti si především potřebují hrát, bavit se, musíme se proto zaměřovat nejen na rozvoj pohybových schopností a dovedností, ale také na prožitek dětí, radost z pohybu, přátelskou atmosféru (Perič, 2004).

Vývoj pohybových a ostatních schopností závisí na tělesném růstu, který je během období mladšího školního věku většinou rovnoměrně plynulý, kostra i svalstvo postupně sílí. Významně a souvisle se během celého období zlepšuje hrubá i jemná motorika. Pohyby jsou rychlejší, nápadná je zlepšená koordinace všech pohybů celého těla (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Perič (2004) uvádí, že tělesný vývoj je v prvních letech mladšího školního věku charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti, kdy se výška zvyšuje pravidelně o 6-8 cm ročně. Dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevní oběh, plíce a vitální kapacita se průběžně zvětšuje. Ustaluje se zakřivení páteře, pokračuje osifikace kostí, kloubní spojení jsou ale velmi měkká a pružná. Postupně dochází ke změně tvaru těla. Díky pozvolnému prodlužování končetin nastávají mezi trupem a končetinami příznivější pákové poměry, které vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem.

Díky dozrávání nervových struktur, zejména v mozkové kůře, nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů. Kolem šesti let je tedy nervový systém dostatečně zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby, dochází k formování schopnosti učit se novým pohybům (Perič, 2004).

Podle Křištofiče (2006) je období mezi 7. - 10. rokem vhodné pro rozvoj rychlostních, koordinačních a akčně-reakčních schopností, kdy by při cíleném rozvoji rychlostních schopností děti neměly být nadměrně unaveny. Musíme klást důraz na rozvoj mezisvalové koordinace, na přesnost poloh a pohybů, na držení těla a funkci svalů tělesného jádra, kdy je nutná kvalita ukázky, protože se děti v tomto věku učí hlavně napodobováním.

Jedinci mladšího školního věku mají přirozeně vysokou potřebu pohybu. Některé děti si pohyb přímo vynucují. Jestliže nemají dostatek pohybu, projevuje se to jejich zvýšenou neposedností a nepozorností. Tělesná výchova je proto výborným doplňkem a protiváhou práce, na kterou si děti ve škole zvykají. Dítě při něm zaměstnává velké skupiny svalstva, které jsou při duševní práci nečinné. Pohybové činnosti mají blahodárný vliv i na práci mozku. Zaměstnávají jiné mozkové oblasti, které koordinují svalové pohyby při cvičení (Kuric, 1986).

Je proto vhodné, když děti provozují nějakou pohybovou aktivitu i mimo školní docházku. Mají zájem o pohybové hry a takové sportovní aktivity, které vyžadují obratnost, vytrvalost, rychlost i sílu. Díky výrazné pohybové aktivitě dochází ke zlepšování svalové koordinace, hrubé motoriky i drobných svalů ruky, tedy jemné motoriky, což dítěti pomáhá při zdokonalování se v psaní, kreslení, stříhání a dalších manipulačních činnostech (navlékání korálků, vyšívání). Můžeme sledovat i pokrok při manipulaci s míčem.

Zprvu jsou pohyby při praktických výkonech soustředovány do ramenního a loketního kloubu, teprve delší cvičení vede k potřebné jemnější koordinaci pohybů zápěstí a prstů (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Období deseti až dvanácti let je považováno za nejpříznivější pro motorický vývoj. Často se nazývá zlatým věkem motoriky. Je charakteristický rychlým učením novým pohybům. Nové pohyby jsou tedy lehce a rychle zvládnány, ale při méně častém opakování mívají malou trvalost a lehce je děti zapomínají. Naopak při opakování se zvyšuje jistota v prováděné činnosti, můžeme pozorovat kvalitativní znaky dobře provedeného pohybu. Počáteční problémy koordinace složitějších pohybů v mladším školním věku poměrně rychle vymizí. Na konci období děti zvládají i koordinačně náročná cvičení (Perič, 2004).

3.3 VÝVOJ POZNÁVACÍCH PROCESŮ

Ve smyslovém vnímání sledujeme pokroky ve všech oblastech. Zejména v oblasti zrakového a sluchového vnímání. Dítě je pozornější, vytrvalejší, pečlivější, je lepším pozorovatelem než v předchozím vývojovém období. Dokáže vnímat předměty po částech, soustředí se na detaily. Vnímání se stává cílevědomým aktem, přestává mít ráz náhodnosti, kdy dítě jen zkoušelo. Výrazně se rozšiřuje vnímání prostoru a času. Školák se více opírá o zrak, o nové poznatky, získává lepší odhad délky, výšky, vzdálenosti. Oblast představivosti dosahuje vrcholu, objevuje se tzv. eidetismus - jev, který ukazuje, že si dítě dokáže předměty zapamatovat a vybavovat do detailů (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Rozvíjí se paměť, myšlení, řeč i pozornost. Dítě potřebuje hodně názoru, pomůcek, obměny činností. Myšlení je konkrétní, názorné, vychází z bezprostřední zkušenosti, pozornost je neúmyslná. Vyučování tedy musí probíhat co nejzajímavěji, poutavě, pedagog musí vytvářet podnětné prostředí.

3.4 EMOČNÍ VÝVOJ A SOCIALIZACE

City postupně ztrácejí afektivní charakter, své emoce dokáže dítě lépe kontrolovat. Objevuje se radost z nových poznatků, z úspěchu ve škole. Převažují kladné city, ze záporných se objevuje hlavně obava z trestu, zesměšnění. Z citového hlediska se jedná o období klidu.

V mladším školním věku dítě prožívá postupné období socializace, při které dochází k jeho začleňování do kolektivu a přizpůsobování se daným zákonitostem a pravidlům. Dítě si utváří nové vztahy k učitelům, vychovatelům i vrstevníkům, kteří by pro něj mohli vytvářet přirozenou autoritu a svým vlivem například zastínit i rodiče, hledá si tedy své idoly (Perič, 2004).

Významnou skupinou je školní třída, ve které si hledá kamarády podle náhodných znaků. Většinou se utváří chlapecké a dívčí skupiny, dochází ke škádlení, ale i k častým sporům. Důvodem je hlavně vysoká soutěživost mezi jedinci mladšího školního věku. Dítě se učí lépe porozumět potřebám, názorům, přání různých lidí, díky tomu se utváří jeho schopnost sociálního porozumění.

Školní dítě si už také samo začíná klást vzdálenější cíle, které od něho vyžadují již poměrně dlouhodobé volní úsilí; u takto dobrovolně přijatých úkolů bývají pak některé děti až překvapivě vytrvalé (Langmeier, Krejčířová, 2006).

4 HUDBA, TANEC A POHYB

4.1 PŘÍNOS SPOJENÍ HUDBY, TANCE A POHYBU

Pro děti mladšího školního věku je pohyb přirozenou činností, kterou provozují spontánně a s radostí. Díky pohybu dochází u dětí k rozvoji osobnosti po stránce tělesné, duševní i sociální. Pohybové činnosti slouží nejen k vybití tělesné energie, ale i k relaxaci.

To vše platí i pro spojení pohybu s hudbou, kdy s dětmi provozujeme tanečně-pohybové aktivity podložené rytmickou hudbou. Tyto aktivity přispívají k přirozenému rozvoji pohyblivosti, pružnosti, obratnosti, rovnováhy, uvědomování si svého vlastního těla, hlavně jeho správného držení. V oblasti duševní prospívají ke zdokonalování poznávacích procesů dětí, zlepšuje se jejich smysl pro orientaci v prostoru, urychlují se reakce na vnější podněty. Při využívání tanců organizovaných hromadně, ve skupinách nebo v párech se formuje smysl pro partnerství, spolupráce, sociální citění, ohleduplnost, pohybová komunikace, ale i emocionální citění, sebevyjádření. Rytmická hudba ve spojení s pohybem slouží jako hlavní motivační prostředek, díky kterému dochází k rozvoji dětí v oblasti estetického a rytmického citění.

4.2 PODMÍNKY ESTETICKÉHO POHYBU

Jenčková (2002) uvádí základní podmínky estetického pohybu, na jejichž dodržování by měli pedagogové dbát, a to nejen v hudebně pohybových situacích s dětmi mladšího školního věku.

1. Správné držení těla v klidových polohách i při pohybu
2. Koordinace pohybu všech částí těla bez hudby a s hudbou
3. Rytmičnost, pružnost a plynulost pohybu v souladu s hudbou
4. Uvědomělý pohybový projev a jeho sebekontrola

Po zvládnutí zvoleného pohybu se správným držením těla učíme děti přizpůsobovat tento pohyb tempovým, rytmickým a dynamickým změnám, aniž by utrpěl na kvalitě. Pro esteticky zvládnutý pohyb dětí je nejdůležitější poslední podmínka. Jakmile dítě ví, jak má pohyb provést, eventuálně napravit chybu, postupně si vypěstuje smysl pro správný pohyb, který se mu časem stane návykem. Schopnost pohybové korekce a sebekontroly pak pozitivně ovlivňuje jeho další pohybový projev.

4.3 SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

Dbát na správné držení těla je hlavně v mladším školním věku velmi důležité, a to hlavně z důvodu rychlého růstu kostry a vývoji dětského organismu, kdy jsou kosti ještě méně pevné a tvrdé. To se týká i páteře, která je ještě velmi pružná, její vazivo a svalstvo je zatím nedostatečně vyvinuto, a proto se páteř při zdlouhavém sezení ve škole, jednostranné zátěži a nedostatku pohybu může deformovat.

Při učení správnému držení těla je důležitá motivace žáků, kdy pedagog využívá názorné ukázky na sobě nebo některém žákovi ve spojení se slovním popisem a přirovnáním. Můžeme využít i názorné ukázky vadného držení těla, aby žáci poznali rozdíl a došli k lepšímu pochopení a zapamatování. Nesmíme zapomínat na neustálé opakování a připomínání správného a vyváženého postoje, s čímž souvisí pedagogův optimistický přístup a trpělivost. Nejprve správné držení těla nacvičujeme vleže na zádech, poté ve stoje, kde můžeme využít rovnou zeď, a až později dbáme na správné držení těla při pohybu a tanci. Soustředíme se na jednotlivé opěrné body - osa trupu, držení zad, hrudní kost, tah ramen, držení hlavy, držení břicha, osa pánve, postavení dolních končetin.

Osa trupu

Osa trupu představuje svislou čáru, která prochází naším celým tělem. Začíná mezi chodidly, prochází středem těla, pokračuje přes střed temene hlavy stále vzhůru. Představíme si, že jsme loutka zavěšená na šňůrce.

Držení zad

Záda jsou vzpřímená, protahujeme je zdola směrem vzhůru. Stále si představujeme, že nás někdo tahá za střed hlavy směrem vzhůru.

Hrudní kost

Hrudní kost směřuje vpřed a vzhůru. Máme na ní hvězdičku, kterou svítíme před sebe do prostoru, a každý ji musí vidět.

Tah ramen

Ramena táhneme do šířky a dolů. Představíme si, že ramena tvoří ramínko na šaty, takže musí být dostatečně široká.

Držení hlavy

Držení hlavy souvisí s osou trupu. Hlava se drží zpříma, tah temene je vzhůru, chceme se svými vlasy dotknout stropu. Přičemž brada musí být rovnoběžně s podlahou, položíme si ji na tácek - hřbet ruky.

Držení břicha

Břicho je zpevněné, stažené. Povolení a stáhnutí břicha trénujeme vleže na zádech (nafouknutí a vyfouknutí balónku), aby nedocházelo k nežádoucímu vtahování bránice. Ve stoje si představíme, že máme na hrudní kosti děravý hrnec s vodou, kapičky dopadávají na prsty u nohou, komu stékají po břichu, musí ho schovat.

Osa pánve

Osa pánve je mírně nakloněna vpřed, hýžděové svaly stahujeme šikmo dolů. Zadeček sešijeme.

Postavení dolních končetin

Kolena mají být u sebe, přirozeně propnutá. Chodidla jsou ve správném tanečním postoji patami u sebe a špičky směřují mírně od sebe. Chodidla nám představují písmeno V.

(Kulhánková, 2007; Jenčková, 2002)



Obrázek 1: Správné držení těla



Obrázek 2: Špatné držení těla

5 TANEČNÍ POSTAVENÍ, PRÁCE CHODIDEL

Taneční držení se liší v tancích latinskoamerických od tanců standardních. Ve standardních tancích převažuje uzavřené postavení, zatímco v latinskoamerických tancích je postavení volnější, nejčastěji otevřené. Popis základního tanečního postavení uvádím podle Odstrčila (2004).

5.1 UZAVŘENÉ POSTAVENÍ

Partneři stojí v těsném kontaktu proti sobě. Partner má partnerku posunutou mírně vpravo, aby její špička pravé boty směřovala mezi špičky partnera. Tím vytváří čtyři stopy vedle sebe. Partneři se navzájem dotýkají pravými stranami spodní části hrudníku, břicha a kyčlí. Paže jsou v upažení, partnerka se drží pravou rukou partnerovy levé ruky ve výši svých očí. Partner svou pravou paží drží partnerku pod levým ramenem, partnerka má svou levou paži položenou na paži partnera, ruku pokládá pod deltový sval. Hlavy směřují mírně vlevo vzhůru.



Obrázek 3: Uzavřené taneční postavení

5.2 OTEVŘENÉ POSTAVENÍ

Partneři stojí proti sobě, drží se za ruce, lokty přidržují u boků. Pohledem sledují partnera. V otevřeném postavení může být různé držení rukou - držení se za obě ruce, levá

ruka partnera za pravou partnerky, pravá ruka partnera za levou partnerky, pravá ruka partnera za pravou partnerky.



Obrázek 4: Otevřené taneční postavení (držení se za obě ruce)



Obrázek 5: Otevřené taneční postavení (levá ruka partnera drží pravou ruku partnerky)

5.3 OTEVŘENÉ PROMENÁDNÍ POSTAVENÍ

Vytvoříme ho z otevřeného postavení otočením obou partnerů do stejné strany o 90°. Vznikne tak u partnerů zrcadlově symetrická pozice. Promenádní postavení je otevíráno dle partnera doleva či doprava.

5.4 PRÁCE CHODIDEL

V latinskoamerických tancích je typický krok přes špičku. Znamená to, že noha došlapuje nejprve na špičku a za ní plynule dosedá na zem celé chodidlo i s patou. Naopak ve standardních tancích je typický a přirozenější krok přes patu. Postavení chodidel musí být při všech tancích stejné. Paty jsou u sebe, špičky chodidel směřují mírně stranou, tvoří nám písmeno V.

6 CHARAKTERISTIKA OBLEČENÍ A OBUVI

6.1 VHODNÉ OBLEČENÍ

Při volbě vhodného oblečení na taneční výchovu se v první řadě musí dodržet pohodlí jedince, aby se při tanci cítil přirozeně, pohodlně a svobodně. Oděv by měl umožňovat volný pohyb v bocích a nepřekážet v tanečních krocích (Redgraveová, 2008).

Děvčata mají ve výběru tanečního oblečení několik možností. Vhodné jsou šaty, triko nebo body, legíny, punčochy, silonky, přes které si obléknou kratší sukni na latinskoamerické tance či delší sukni na tance standardní.

Chlapci mají výběr tanečního oblečení zúženější než děvčata. Vhodné je pro ně triko s krátkým či dlouhým rukávem, taneční kalhoty či tepláky.

Pro využití taneční a pohybové výchovy ve školním prostředí či při volnočasových aktivitách není předepsané přesné oblečení. Proto hovořím jen o volbě vhodného oblečení. Jinak je tomu při výběru oblečení za účelem tanečního sportu. Zde existuje legislativa, která obsahuje pravidla pro oblečení, kde najdeme, co musí splňovat oděv partnerky i partnera, kteří tvoří taneční pár.

6.2 VHODNÁ OBUV

Za vhodnou obuv na taneční výchovu se považuje taková, aby se v ní jedinec cítil dobře právě na tanečním parketu. Měla by být lehká a pohodlná s koženou podrážkou, která neklouže. Taková podrážka je měkká a umožňuje dobrý kontakt s podlahou. Boty by měly být kvalitní a poskytující náležitou oporu (Redgraveová, 2008).

Taneční sport si vyžaduje konkrétní taneční obuv, kde si můžeme vybrat ze široké nabídky modelů dámských a pánských tanečních bot. Základní charakteristiku však mají všechny stejnou. Pro dámy jsou na latinskoamerické tance vhodné sandály na podpatku se zavřenou patou a otevřenou špičkou. Vhodná výška podpatku je zhruba 5 až 6 centimetrů. Většinou mají barvu tělovou nebo černou. Pro pány jsou vhodné na latinskoamerické tance boty černé, můžeme je nazvat střevíci, kde je výška podpatku přibližně 2 centimetry.

Pro taneční výchovu dětí mladšího školního věku není nutná taneční obuv. Postačí boty, které drží pevně na noze a umožňují plynulý pohyb po podlaze. Vhodné jsou taneční piškoty či cvičky, tréninková taneční obuv nebo v krajním případě tenisky či botasky.



Obrázek 6: Dámské taneční sandály



Obrázek 7: Tréninková taneční obuv

7 ÚVODNÍ ROZEHRÁTÍ

Rozehřátí před taneční výchovou provádíme z důvodu zahřátí a prokrvení organismu, čímž se aktivuje srdečně cévní a dýchací systém (Perič, 2004).

Pro úvodní rozehrátí před samotnou taneční výchovou využíváme rychlejší rytmickou hudbu, například v rytmu tance chacha, disco, quickstep. Do rytmu hudby můžeme kombinovat pohyby, jako jsou například různé poskoky, úkroky, skoky, chůze, při kterých se snažíme zapojovat i pohyb trupu a paží. Aby bylo rozehrátí pro děti poutavější, můžeme použít rozmanité pomůcky. Vhodné jsou kroužky, šátky, stuhy, obruče, švihadla nebo tyče.

Konkrétní rytmické pohyby pro rozehrátí jsou běžná chůze v kruhu vpřed a vzad, chůze po špičkách, chůze po patách, kdy se paže pohybují obloukem z připažení do vzpažení. Běh na místě, po kruhu, poskoky ze strany na stranu, skoky snožmo na místě, po kruhu, skoky po jedné noze, zakopávání, předkopávání, kdy paže předpažujeme, máváme s nimi ve vzpažení nad hlavou, různě paže pokrčujeme a natahujeme. Dalším pohybovým prvkem mohou být podřepy, otočky, kroky stranou s přísunem, s výkopy vpřed, se zanožováním nebo výpichy do stran. Můžeme i využít přeskokování pomůcek, obíhání, slalom, mávání s pomůckami. Vše je důležité provádět do rytmu hudby, aby u dětí docházelo k rozvíjení rytmického citění.

Rozehřátí je nejvhodnější provádět v kruhu, kdy na sebe všichni navzájem vidí a mohou pohyby napodobovat podle vedoucího, nebo po řadách na šířku (délku) tělocvičny.

8 VYBRANÉ TANCE PRO DĚTI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

8.1 LATINSKOAMERICKÉ TANCE

V mezinárodních soutěžích se mezi latinskoamerické tance řadí samba, chacha [čača], rumba, paso doble a jive [džajv]. Mambo sice není všeobecně uznaným latinskoamerickým tancem, ale já jsem se ho rozhodla do této kategorie zařadit, protože je vlastně kubánským předchůdcem latinskoamerického tance chacha.

V tanečním sportu jsou na soutěžích v latinskoamerických tancích tanečnice obvykle oblečeny do barevných, krátkých šatů, kde je sukně lemovaná trásněmi a zdobená flitry nebo kamínky. Tanečníci mají na sobě přiléhavé úbory. Oděv má přiblížit křiklavé pestrobarevné kostýmy, které se nosí během karnevalu na Mardi Gras. Musí zdůrazňovat linie nohou, přitahovat pozornost diváků na rytmické pohyby boků, které jsou pro latinskoamerické tance charakteristické (Redgraveová, 2008).

Latinskoamerické tance jsou vášnivé a dramatické. Překypují energií, rytmickou pestrostí, nezkrotností, temperamentem, jsou plné nepředvídatelných zvrátů a citů. Tance jsou uvolněnější nejen v držení páru, ale i v oblečení. Pohyb je možný nejen na místě, ale i do prostoru, hudba je velmi rozmanitá (Odstrčil, 2004).

8.1.1 CHACHA

Latinskoamerický tanec chacha má specifický exotický taneční rytmus, který představuje nejnovější afro-kubánskou hudbu. Hudebně se odvozuje od mamba a dalšího kubánského tance, kterým je rumba. Pro chachu je typický tzv. trojitý krok cha-cha-cha, který jí dal jméno. Tančí se v otevřeném tanečním postavení a prakticky na místě. Obvykle se tančí na počítání 1-2-3-cha-cha. Chacha je tančena s vitalitou v rychlém tempu a vyžaduje plné soustředění. Technika pohybu je založena hlavně na pohybu kyčlí a na práci chodidel. Horní část těla je téměř v klidu až na mírné pohyby ramen a rukou (Redgraveová, 2008; Kos, 1977).

Taneční figury, které v tomto tanci s dětmi mladšího školního věku využijí:

- Základní krok
- New York
- Otáčka na místě vpravo

- Otáčka na místě vlevo
- Alemana

8.1.2 RUMBA

Latinskoamerický tanec rumba je často vnímána jako taneční symbol Kuby. Její kořeny vycházejí z tanců, nástrojů a rytmů, které si s sebou v šestnáctém století přivezli černošští otroci z Afriky do Karibiku. Rumba je tedy tancem živým, rytmickým s africkými a španělskými vlivy, původem z Kuby. Tančí se v otevřeném tanečním postavení na rytmické počítání 1-2-3-4. Patří mezi nejpomalejší a nejsvůdnější latinskoamerické tance. Této smyslnosti dosáhneme tím, že budeme udržovat těsný kontakt chodidel s parketem, jako by se chodidla s podlahou mazlila. Když jedna noha míjí druhou, snažíme se zachovávat kontakt mezi zemí a špičkou pohybující se nohy. Pro rumbu je typický pohyb kyčlemi, který je základem milostného lákání, dobývání, ale i hrdosti a vznešenosti. Při přenášení váhy z jedné nohy na druhou musí tanečník vždy nejprve napnout koleno nohy a teprve pak na ni přenést váhu. Na konci čtvrté doby tanečník stojí na příslušné noze a na první dobu následujícího taktu pouze přenesse váhu na kyčel nohy, na kterou předtím došlápl (Redgraveová, 2008; Odstrčil, 2004; Kos, 1977).

Taneční figury, které v tomto tanci s dětmi mladšího školního věku využijí:

- Základní krok
- Otáčka na místě
- Kukarača

8.1.3 JIVE

Přesto, že je původ jivu severoamerický, byl zařazen do skupiny tanců latinskoamerických. Základem a inspirací jsou pro jive tvrdé a důrazné prvky rock-and-rollu, měkkost a kočkovitost swingu a hravost a odvážanost boogie. Proto je jive považován za fyzicky nejnáročnější tanec z tanců latinskoamerických. Figury v jivu jsou kombinací kolébky a přeměn. Obvykle jsou jednotaktové, můžeme tedy říci, že jsou tvořeny osmi kroky. Typickým pohybem jivu je propínání a povolování kolen s výraznou druhou a čtvrtou dobou. Tančí se v otevřeném tanečním postavení na rytmické počítání 5-6

(zášlap/kolébka) 1a2-3a4 (přeměna). Ve většině tanečních figur jivu tančí partner a partnerka základní krok opačně, tedy zrcadlově (Odstrčil, 2004; Kos, 1977).

Taneční figury, které v tomto tanci s dětmi mladšího školního věku využijí:

- Základní krok
- Branka, smyčka

8.1.4 MAMBO

Tanec mambo můžeme řadit mezi latinskoamerické tance. Má své kořeny na Kubě a Haiti. Vzniklo spojením rumbly s dalšími jazzovými tanci. Mambo v sobě ukrývá směs rytmů Latinské Ameriky i Afriky. Samotný název mambo je afrického původu. Z takzvané trojné formy mamba se později vyvinul tanec chacha. Pro tanec mambo je typický pohyb boků. Musí se tančit uvolněně, aby bylo plné života, pohybů pánve a rychlé práce nohou. Základní kroky mamba nejsou těžké, díky tomu si při tanci můžeme příjemně uvolnit jednotlivé partie těla. Při mambu můžeme do rytmu hudby kombinovat různé kroky. Tančí se v otevřeném tanečním postavení na počítání 123-567 (Škola tance Pasión, n.d.).

Taneční figury, které v tomto tanci s dětmi mladšího školního věku využijí:

- Základní krok vpřed a vzad
- Kroky stranou
- Otáčka na místě vpravo

8.2 STANDARDNÍ TANCE

V mezinárodních soutěžích se mezi standardní tance řadí waltz, tango, valčík, slowfox [sloufoks] a quickstep [kvikstep]. Pro tyto tance je charakteristické uzavřené taneční postavení, švihový pohyb po celém parketu, který vychází z chůze přes patu na napnutou nohu.

Mezinárodní soutěžní standard je podle Redgraveové (2008) někdy označován jako anglický styl, protože se základní taneční figury většiny standardních tanců ustálily během 20. a 30. let 20. století v Anglii.

Postupem času se mění obsah a výraz standardních tanců, mění se i móda v oblékání, kde ale zůstává zachován typický střih - u partnera frak, u partnerky dlouhá společenská róba.

Současné standardní tance se od původního anglického stylu, který byl elegantní a obdivoval techniku tance, posunuly k dravosti, obdivu ke kráse, k romantičnosti a k citovému prožití tance a hudby (Odstrčil, 2004).

8.2.1 WALTZ

Waltz patří mezi nejpomalejší standardní tance. Také se někdy nazývá jako pomalý valčík, protože se stejně jako valčík tančí na tři doby. Liší se tedy hlavně v rychlosti třídobého taktu. Pro tanec waltz je typický kyvadlový švihový pohyb, který můžeme přirovnat pohybu dítěte na houpačce. Tančí se převážně v uzavřeném tanečním postavení, někdy se využívá i promenádního postavení. Při tanečních krocích našlapujeme na první dobu ze snížení (pokrčená kolena) přes patu, na druhou dobu pokračujeme ze snížení stranou do zdvihu, na třetí dobu ve zdvihu přisuneme nohu do snížení.

Taneční figury, které v tomto tanci s dětmi mladšího školního věku využijí:

- Základní krok do čtverce
- Zavřené změny - základní krok vpřed
- Zavřené změny - základní krok vzad

8.2.2 VALČÍK

Standardní tanec valčík je považován za nejstarší, za takzvaného kmeta mezi ostatními tanci. Tanec valčík má původ v některých točivých německých tancích. Za období největšího rozkvětu valčíku je považován začátek 19. století, kdy se konaly společenské plesy ve Vídni. Tradice slavnostních plesů ve vídeňské opeře se dochovala dodnes. Proto se valčík často nazývá vídeňským (Kos, 1977).

Valčík se tančí v rychlejším tempu (přibližně dvojnásobném) třídobého taktu v uzavřeném tanečním postavení. Pár se při tanci plynule pohybuje okolo celého parketu.

Taneční figury, které v tomto tanci s dětmi mladšího školního věku využiji:

- Valčík na místě
- Valčík do čtverce
- Valčíková otáčka vpravo

8.3 OSTATNÍ TANCE

8.3.1 POLKA

Polka patří mezi živé, veselé tance českého původu. Její původ není jasný, odborná literatura však uvádí, že polka pravděpodobně vznikla z tance polských emigrantů - z krakowiaku. Polka se tančí ve dvoučtvrt'ovém taktu, kdy podle frázování hudby tanečníci mění taneční figury (Kos, 1977).

Tanec polka se tančí podle druhu taneční figury v otevřeném nebo uzavřeném tanečním postavení okolo celého parketu.

Taneční kroky se tančí kratší, na volně protažených nohách s váhou těla na přední části chodidel (Plamínek, 2003).

Taneční figury, které v tomto tanci s dětmi mladšího školního věku využiji:

- Cval stranou
- Otevřená promenáda
- Poskočný krok
- Pata - špička

8.3.2 BLUES

Pro tanec blues je typický kyvadlový pohyb ze strany na stranu. Tančí se opět podle druhu taneční figury v otevřeném nebo uzavřeném tanečním postavení okolo celého parketu na čtyři doby klidné, pomalejší hudby.

Původní kroky tance blues pochází z Ameriky. Dnes se již tančí pozměněná společenská forma těchto původních pohybů, ve které se zachoval pouze princip balance (Kos, 1977).

Taneční figury, které v tomto tanci s dětmi mladšího školního věku využijí:

- Šestka
- Otáčka vpravo

8.4 TANEČNÍ VARIACE

8.4.1 LOLLIPOP

Taneční variaci Lollipop tančíme na stejnojmennou skladbu Lollipop od vokální skupiny The Chordettes.

Lollipop tančíme v kruhu, kdy každý musí být ve dvojici vedle sebe. Začínáme pohybem v bocích, takzvaným „vrtěním zadečku“, a rotací dlaněmi. V průběhu skladby střídáme řízenou a volnou část. Řízená část se skládá z tleskání rukama, pleskání do stehů, tleskání do rukou ve dvojicích, tleskání do rukou s „cizí“ dvojicí a ze spojení pohybu kolen a dlaní k sobě a od sebe. Ve volné části se děti volně prochází po prostoru, pohyby můžeme libovolně obměňovat. Využíváme například poskoky, chůzi po špičkách, cval. Na konci skladby všichni vyskočí do výšky.

8.4.2 HEJ BEJBY

Taneční variaci Hej Bejby tančíme libovolně v prostoru čelem na vedoucího na stejnojmennou skladbu Hej Bejby od skupiny Český animační team.

Celá variace je rozdělená na tři části. První část se v průběhu skladby několikrát opakuje. Skládá se z pohybu paží (ukazování, nabírání ve „svícnu“), otoček, tleskání, z pohybu paží ze vzpažení do předpažení, z kroků vpřed a vzad s pohybem paží („mašinka“, „mlýnek“).

Druhá a třetí část se tančí jen jednou. Druhá se skládá z poskoků do stran s máváním paží nad hlavou, z kroků vpřed s pohyby paží („plavání“), z pohybů boků s obličejem v dlaních. Třetí část se skládá z úkroků stranou s pohybem boků a paží, z kroků vpřed s pohybem paží („mašinka“), pleskání do stehů a z vrtění celého těla (ruce ve „svícnu“ - představujeme „hvězdu“). Na konec skladby se použije začátek třetí části a konec první části.

8.4.3 PANTOMIMICKÉ DISCO

Taneční variace Pantomimické disco, Stopování a Panáka tančíme na kteroukoliv skladbu v disco rytmu, například na skladbu The lion sleeps tonight od hudební skupiny The Tokens nebo na skladbu I wanna be with you od kapely Fun Factory libovolně v prostoru čelem na vedoucího na počítání 1-2-3-4 nebo 1-2-3-4-5-6-7-8.

Tento disco tanec se skládá z pantomimického ztvárnění odstrkování se od zdi do strany, koukání z okýnka a přitahování se za provaz.

8.4.4 STOPOVÁNÍ

Taneční variaci Stopování začínáme tančit takzvaným stopováním, kdy je palec nad ramenem a směřuje vzad. Poté spojenými dlaněmi ťukáme do ramen a boků. Následuje pohyb pokrčenými pažemi vzad („řezání pily“), tleskání a pohyb paží, kdy jedna mávne kolem boků vpředu a druhá vzadu („sukýnka“). Poté se skokem otočíme o 90° a pokračujeme od začátku.

8.4.5 PANÁK

Pro taneční variaci Panák je nejdříve důležité natrénovat skákání panáka. Pomáháme si kroužky (obručkami), které ve tvaru panáka položíme na zem. Upozorňujeme děti, že skáče na špičce (přední části chodidla).

Tento disco tanec začínáme v úzkém stoji rozkročném, pokrčíme předpažmo, dlaně leží na loktech druhé paže, pohybujeme se v bocích. Následuje změna paží, dlaně jsou na ramenech („křídýlka“) a zvedají se vzhůru (vzpažit). Poté položíme spojené dlaně na hýždě a skáče panáka. Na konci se skokem otočíme o 180° a tančíme celý disco tanec od začátku.

9 TANEČNÍ HRY

Taneční hry uvádím jako inspiraci pro vyučující, mohou je využít v polovině či před závěrem hodiny. Hry nejsou součástí videoprogramu.

9.1.1 PŘEDVEĎ SVŮJ TANEČNÍ POHYB

Při této taneční hře stojíme v kruhu. Hru začíná jedno dítě, které nejdříve řekne své jméno a poté předvede některý taneční pohyb, krok nebo taneční figuru. Pokračuje dítě po jeho levé straně, které zopakuje jméno prvního dítěte, předvede pohyb prvního dítěte a poté teprve řekne své jméno a předvede jiný (svůj) taneční pohyb. Takto pokračují děti postupně v celém kruhu. Po posledním dítěti předvedeme nakonec všichni společně všechny pohyby tak, jak za sebou následovaly. Před každým pohybem vyslovíme jméno dítěte, které pohyb předvádělo.

9.1.2 OPAKUJ PO PRVNÍM

Pro taneční hru „Opakuj po prvním“ rozdělíme děti do zástupů po čtyřech až po pěti. Pro tuto hru je důležitý hudební doprovod, na který vždy první v zástupu tančí různorodé taneční kroky, pohyby a ostatní v zástupu ho musí sledovat a napodobovat. Při této hře nikdo nemluví. Postupně si děti v zástupu vyměňují pozice, aby se s vymyšlením pohybů vystřídal všechny děti.

9.1.3 ZRCADLOVÝ TANEC

Tento tanec tančíme ve dvojicích opět na hudební doprovod. Dvojice stojí proti sobě, mají spojené dlaně. Jeden z dvojice představuje tanečníka, druhý ztvárňuje zrcadlo. Později si pozice vymění. Tanečník se různě pohybuje do rytmu hudby, ale stále musí držet dlaně spojené se zrcadlem. Zrcadlo se snaží pohybovat podle tanečníka. Pro tuto taneční hru je vhodná pomalejší skladba.

9.1.4 PAPIROVÝ TANEC

Na tento tanec potřebujeme noviny a opět hudební doprovod. Děti vytvoří taneční páry. Každý taneční pár bude stát na listu novin, vhodná je velikost formátu A2. Úkolem párů bude tančit na papíru tak, aby nešlápaly vedle. Vedoucí tance páry postupně obchází a

odtrhává každému páru stejný kus papíru, tedy zmenšuje jejich taneční parket. Hra končí, když zůstane poslední pár, který dokázal po celou dobu tančit na papíru.

9.1.5 LEPIDLO

Taneční hra „Lepidlo“ se opět neobejde bez hudebního doprovodu. Nejvhodnější je využít hudbu v rytmu tance, který děti umí tančit. Pravidla hry jsou založená na stopování hudby a následným přilepením se určenou částí těla. Na hudbu děti tančí v prostoru, při vypnutí hudby řekne vedoucí, čím se mají přilepit. Například dlaní, bříškem, zadečkem, čelem, palcem, kolenem,... Děti si na tento pokyn musí najít nejbližší dvojici, ke které se přilepí. Hru můžeme hrát tak, že budou stále všechny děti ve hře, nebo budou postupně vypadávat. Tedy ten, kdo si nestihne najít dvojici, vypadává.

9.1.6 TANEC S PEŘÍČKEM

Pro hru „Tanec s peříčkem“ budeme potřebovat hudební doprovod a pro každé dítě jedno peříčko. Pro tuto hru je vhodná pomalá skladba, může se tedy využít i místo relaxace. Děti mají za úkol vyhodit peříčko do vzduchu blízko sebe a po celou dobu skladby se snaží peříčko pomocí svých tanečních pohybů udržet ve vzduchu. Mohou do něj foukat či pinkat, ale stále se snaží pohybovat do rytmu. Komu píčko vydrží nejdéle ve vzduchu, vyhrál.

10 ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ A RELAXACE

Závěrečné protažení svalů a relaxace po pohybové i taneční výchově jsou velmi důležité. Děti při tanci zapojují i takové svalové skupiny, které běžně nezatěžují. Proto se na konci taneční lekce či vyučovací hodiny, která byla zaměřena na taneční výchovu, musíme zaměřit na kompenzaci těchto svalových skupin. Soustředíme se na protažení jednotlivých částí těla a s nimi souvisejícími svalovými skupinami. Při protahování se soustředíme i na správné držení těla, na které některé děti při tanci často zapomínají.

Při protažení a relaxaci využíváme jako doprovod a motivaci pomalou hudbu, vhodná je například v rytmu tance rumba, waltz nebo blues. Opět dětem můžeme nabídnout různé pomůcky (šátky, stuhy, padák, míčky).

V této fázi lekce můžeme začínat ze stoje, kdy provádíme pomalé, klidné a plynulé pohyby paží, jako jsou například různé kruhy, půlkruhy, mávání. Pokračujeme úklony do stran s podřepem, využíváme i hluboký předklon, kdy uvolňujeme i trup. V kleku úložném, či předložném můžeme protahovat svalové skupiny nohou. V sedě můžeme protáhnout i svalové skupiny krku. Hlavou provádíme úklony, předklon, půlkruhy. Opět užíváme předklon celého těla, úklony, rotaci, rotační klon. Vhodné je využití i prvků jógy, která je pro děti neznámá a proto poutavá.

Jógové cviky vybrané do videoprogramu jsou žirafa, medvídek, letadlo, sukýnka, hadrová panenka, kočka, zajíc, motýlek, tulipán, had a tygří relaxace (Rojová, 2007).

Další nabídkou pro relaxaci je leh na zádech, kdy se děti soustředí na takzvaný břišní dech. Při tomto cvičení můžeme z pomůcek využít šátky, které mají děti volně položené na břicho. Po několika minutách břišního dechu jedno určené dítě pomalu vstane, hladí šátkem ostatní děti a postupně tvoří dlouhého hada, vytvořeného z dětí držících se za šátky.

11 METODIKA NÁCVIKŮ TANEČNÍCH KROKŮ

V této kapitole se zabývám metodikou nácviků tanečních kroků tanců z kapitoly nazvané Vybrané tance pro děti mladšího školního věku. Samotné kroky tanečních figur jsou předvedené ve videoprogramu.

- Před nácvikem jednotlivých tanečních kroků každého tance děti seznámíme s názvem tance a jeho stručnou charakteristikou. Pro motivaci můžeme pustit hudbu, na kterou se tanec tančí, a předvedeme základní kroky tance do rytmu.
- Nácvik tanečních kroků tanců latinskoamerických a standardního tance valčík provádíme volně v prostoru tanečního parketu tak, aby každé dítě bylo otočené čelem na vedoucího, vidělo ho a mělo dostatek prostoru okolo sebe. Nejvhodnější je taneční sál se zrcadly, kdy mohou stát všichni čelem na zrcadlo a současně si pohyb kontrolovat podle vedoucího v zrcadle.
- Nácvik tanečních kroků tance polka a blues a standardního tance waltz provádíme nejčastěji v zástupech či v řadě, protože se potřebujeme pohybovat okolo celého parketu.
- Pro seznámení se s rytmem tance využíváme hru na tělo, kdy je nejvhodnější tleskot dlaní do rytmu skladby. Děti napodobují tleskot vedoucího. Postupně k tleskotu můžeme zapojit i pohyb nohou, například dupání na místě.
- Pro nácvik většiny základních kroků je vhodné využití značek („tápiček“), kdy si děti podle ukázky vedoucího zkouší základní krok správně odkrokovat.
- Pro snadnější orientaci mezi pravou a levou končetinou využíváme označení alespoň jedné končetiny například náramkem, stuhou či vlnou uvázanou do mašličky.
- Nejprve děti učíme taneční kroky na počítání, vedoucí tančí současně s dětmi, aby měly stále vzor, který napodobují. Kroky několikrát opakujeme. Poté tančíme do hudby, kdy vedoucí stále počítá.
- Zpočátku se snažíme děti naučit pouze kroky tanečních figur zatančené do rytmu tance. Dbáme pouze na správné držení těla, kdy ještě můžeme tolerovat nesprávné postavení hlavy z důvodu sledování svých vlastních nohou nebo nohou vedoucího. Postupně přidáváme taneční postavení či lehký pohyb paží. Až po osvojení

tanečních kroků se začínáme více soustředit na správnou techniku jednotlivých tanců.

12 TANEČNÍ SESTAVY

V této kapitole uvádím taneční sestavy některých vybraných tanců pro děti mladšího školního věku. Všechny jsou postupně předvedeny ve videoprogramu. Jednotlivé taneční sestavy jsou pro lepší orientaci rozepsané v tabulce.

12.1 TANEČNÍ SESTAVA DO TANCE CHACHA

Taneční sestavu do tance chacha tančíme v párech na skladbu „Co to je?“ od Dády Patrasové. Sestava je rozdělena na sedm částí, kde druhou část tančíme i po třetí, čtvrté, páté, šesté i sedmé části. Každá část se tančí na osm taktů.

Taneční figury, které se v sestavě vyskytují: základní krok, zátočka, poskočný krok, alemana, New York, otáčka na místě.

Část sestavy	Taneční kroky, figury	Poznámky
1.	Základní krok.	Tanečníci tančí sólo - čelem na diváky.
2.	První 4 takty - zátočky za pravé lokty (poskočný krok). Další 4 takty - zátočky za levé lokty (poskočný krok).	Tanečníci tančí v párech, volná ruka mává nad hlavou.
3.	Základní krok.	Tanečníci tančí v párech bokem k divákům - otevřené taneční postavení (držení se za obě ruce). První krok tančí směrem od diváků.
4.	Alemana do základního kroku (tanečník, který stojí pravým bokem k divákům). Základní krok (druhý tanečník).	
5.	New Yorky vpravo i vlevo.	
6.	Otáčka na místě do základního kroku.	Tanečníci tančí v párech bokem k divákům - otevřené taneční postavení (držení se za obě ruce).

		První krok tančí směrem od diváků. Točí se pouze směrem k divákům.
7.	Kombinace všech částí - základní krok, alemana, New York, otáčka na místě.	Tanečníci tančí v párech bokem k divákům - otevřené taneční postavení (držení se za obě ruce). První krok tančí směrem od diváků.

12.2 TANEČNÍ SESTAVA - VÁNOČNÍ RUMBA

Vánoční rumbu tančíme na skladbu „Čas vánoční“ od Lud'ka Minky. Sestava se tančí v kruhu, děti jsou rozděleny do párů. Sestava je rozdělena na sedm částí, které se v kuse za sebou zatančí dvakrát.

Taneční figury, které se v sestavě vyskytují: základní krok, otáčka na místě, modifikace kukarači, podtáčka pod rukou, zátočka.

Část sestavy	Taneční kroky, figury	Poznámky
Předehra	Podřepy, pohyb paží vpřed a vzad.	Tanečníci se drží v kruhu za ruce.
1. (4 takty)	Základní krok.	
2. (1 takt)	Otáčka na místě vpravo.	Tanečníci tančí sólo. Paže jsou ve vzpažení spojené dlaněmi. Otáčku skončíme levým bokem směrem do kruhu.
3. (4 takty)	Modifikace (zjednodušená forma) kukarači.	Tanečníci tančí sólo. První úkrok tančí směrem ven z kruhu (vpravo). Paže doprovází úkrok

		do strany pohybem ve tvaru kruhu.
4. (3 takty)	Podtáčky pod rukou.	Tanečníci stojí v párech bokem do kruhu - otevřené taneční postavení (pravá ruka partnera drží levou ruku partnerky). První se podtáčí partnerka (ten, kdo je levým bokem ven z kruhu), poté partner, nakonec opět partnerka.
5. (4 takty)	Chůze vpřed a vzad.	Tanečníci se drží v kruhu za ruce. Chůzi vpřed začínají levou nohou. Na čtvrtou dobu udělají podřep, poté vychází vzad pravou nohou. S chůzí vpřed jdou paže postupně do vzpažení, s chůzí vzad se vrací zpět. Celou část opakujeme.
6. (4 takty)	Zátočky za pravé lokty.	Tanečníci jsou v párech. Druhá paže je v bok.
7. (4 takty)	Podřepy, pohyb paží vpravo, vlevo.	Tanečníci stojí v párech bokem do kruhu - otevřené taneční postavení (držení se za obě ruce). Stoj mírně rozkročný, při podřepěch pohybují pažemi vpravo, vlevo. Při čtvrtém taktu se všichni tanečníci opět chytají za ruce.

12.3 TANEČNÍ SESTAVA DO TANCE VALČÍK

Taneční sestavu do tance valčík tančíme v kruhu na skladbu „Mravenčí ukolébavka“ od Zdeňka Svěráka a Jaroslava Uhlíře. Sestava je rozdělena na čtyři části, které se v kuse za sebou mohou na skladbu několikrát opakovat.

Taneční figury, které se v sestavě vyskytují: valčík na místě, otáčka na místě.

Část sestavy	Taneční kroky, figury	Poznámky
1. (8 taktů)	Valčík na místě.	Tanečníci se drží v kruhu za ruce.
2. (2 takty)	Otáčka na místě vlevo.	Paže v bok, tanečníci se točí sólo za levou rukou, zůstanou stát levým bokem do kruhu.
3. (8 taktů)	Kroky stranou.	Paže v bok, tanečníci tančí sólo. Začínají dva kroky stranou vlevo s přísunem, poté dva kroky stranou vpravo s přísunem. Celou část opakujeme.
4. (2 takty)	Otáčka na místě vlevo.	Stejně jako druhá část. Na konci se tanečníci opět chytí za ruce.

12.4 TANEČNÍ SESTAVA DO TANCE POLKA - ŠLY PANENKY

Taneční sestavu do tance polka tančíme v párech na skladbu „Šly panenky“. Sestava je rozdělena na tři části, kdy se první část opět tančí po třetí části. Každá část se tančí na osm taktů.

Taneční figury, které se v sestavě vyskytují: pata - špička, zátočka, poskočný krok, otáčka.

Část sestavy	Taneční kroky, figury	Poznámky
1.	Pata - špička.	Páry - otevřené taneční postavení

		(držení se za obě ruce), začínají levou nohou.
2.	Zátočky za pravé dlaně (poskočný krok).	Druhá paže je v bok.
3.	Otáčky (zakopávání).	Paže v bok. Na konci se páry vrátí do otevřeného tanečního postavení.

12.5 TANEČNÍ SESTAVA DO TANCE BLUES

Taneční sestavu do tance blues tančíme v kruhu na skladbu Blueberry hill od Fats Domina. Sestava je rozdělena na tři části, které se v kuse za sebou mohou na skladbu několikrát opakovat.

Taneční figury, které se v sestavě vyskytují: šestka, otáčka vpravo.

Část sestavy	Taneční kroky, figury	Poznámky
1. (6 dob)	Šestka.	Tanečníci se drží v kruhu za ruce.
2. (4 doby)	Kyvadlový pohyb.	
3. (2 doby)	Otáčka vpravo.	Tanečníci se otáčí sólo.

13 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

Titul: Taneční výchova dětí mladšího školního věku se zaměřením na latinskoamerické tance

Stručný obsah: V tomto videoprogramu naleznete základní tanečně-pohybovou přípravu a vybrané latinskoamerické i jiné tance vhodné pro děti mladšího školního věku, včetně metodiky nácviku jednotlivých základních kroků, tanečních figur i sestav.

Cílová skupina: Videoprogram je určen jak učitelům na prvním stupni základní školy, tak vedoucím tanečních kroužků. Měl by sloužit jako didaktická pomůcka, která by dodávala inspiraci do hodin nebo by sloužila žákům jako názorná ukázka a motivace.

Rok vzniku: 2016

Jazyková verze: česká

Délka programu: 1:03:02

Formát záznamu: DVD

Autor: Michaela Uhlíková

Scénář: Michaela Uhlíková

Kamera: Vojtěch Uhlík, Michaela Uhlíková, Miroslav Fischer, Petra Fischerová

Typ kamery: CANON 650D, GOPRO HERO 4, IPHONE 5S

Střih a technické zpracování: Vojtěch Uhlík, Michaela Uhlíková

Hudba a efekty: Vojtěch Uhlík

Program na úpravu videoprogramu: IMOVIE, PINNACLE STUDIO 19

Režie: Michaela Uhlíková

Účinkovali: provázela - Michaela Uhlíková; Michaela Uhlíková, děti tanečního kurzu Dětská pohybová a taneční příprava, děti tanečního klubu Šance, děti třídy 2.A ZŠ Sokolov ve školním roce 2015/2016

Doprovodné didaktické materiály: diplomová práce: Taneční výchova dětí mladšího školního věku se zaměřením na latinskoamerické tance

Příloha: CD

Číslo a čas záběru	Obraz	Zvuk, komentář
ÚVODNÍ OBRAZY		
MENU 1	<p>Modré pozadí, bílé písmo - úvodní titulky - Taneční výchova dětí mladšího školního věku se zaměřením na latinskoamerické tance</p> <p>Volby: Přehrát celé video</p> <p>Výběr kapitol</p> <p>- položky volby se žlutě prosvěćují, když na ně najede myš</p>	<p>Hudba v pozadí</p> <p>- Gisselle - Jurame</p>
MENU 2 (Výběr kapitol)	<p>Volby: Úvodní rozeřtátí</p> <p>Chacha</p> <p>Rumba</p> <p>Jive</p> <p>Mambo</p> <p>Waltz</p> <p>Menu</p> <p>Následující</p> <p>- jednotlivé položky se žlutě prosvěćují, když na ně najede myš</p>	<p>Hudba v pozadí</p> <p>- Coldplay - Clocks (Buena Vista remix)</p>
MENU 3 (Výběr kapitol)	<p>Volby: Valčík</p> <p>Polka</p> <p>Blues</p> <p>Lollipop</p> <p>Hej Bejby</p> <p>Pantomimické disco</p> <p>Předchozí</p> <p>Menu</p> <p>Následující</p> <p>- jednotlivé položky se žlutě prosvěćují, když na ně najede</p>	

	myš	
MENU 4 (Výběr kapitol)	<p>Volby: Stopování</p> <p>Panák</p> <p>Závěrečné protažení a relaxace</p> <p>Závěrečné titulky</p> <p>Předchozí</p> <p>Menu</p> <p>- jednotlivé položky se žlutě prosvěcují, když na ně najede myš</p>	

ÚVODNÍ ROZEHRÁTÍ		
Obraz 1 0:00:00	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Úvodní rozehrátí - přechod přes bílou	Průvodní slovo: Pro úvodní rozehrátí nebo závěrečné protažení můžeme použít různé pomůcky, kterými jsou například kroužky, stuhy, šátky.
Obraz 2 0:00:03	Fotografie pomůcek - kroužky - přechod přes krychli	
Obraz 3 0:00:06	Fotografie pomůcek - stuhy - přechod přes krychli	
Obraz 4 0:00:09	Fotografie pomůcek - šátky - křížový přechod	
Obraz 5 0:00:12	<p>Záběr zepředu - děti provádí v kruhu rozehrátí podle Michaely Uhlíkové</p> <p>- nájezd titulků - Hudba v rytmu tance chacha (pomůcky - šátky) - postupné zmizení titulků</p> <p>- křížový přechod</p>	<p>Průvodní slovo: Využíváme chůzi.</p> <p>Hudba (hraje v obraze 5 - 19) - Usher - DJ got us falling in love again ft. Pitbull (chacha remix)</p>
Obraz 6 0:00:18	Záběr zepředu - děti provádí v kruhu rozehrátí podle Michaely Uhlíkové	Průvodní slovo: Využíváme pochod.

Obraz 7 0:00:24	- mezi jednotlivými obrazy - křížový přechod	Průvodní slovo: Využíváme chůzi po špičkách, chůzi po patách.
Obraz 8 0:00:32		Průvodní slovo: Využíváme různé variace skoků.
Obraz 9 0:00:38		Průvodní slovo: Běh na místě.
Obraz 10 0:00:41		Průvodní slovo: Snažíme se zapojovat i pohyb paží.
Obraz 11 0:00:46		Průvodní slovo: Využíváme zakopávání. Přeskakování šátků.
Obraz 12 0:01:01		Průvodní slovo: Přeskakování šátků.
Obraz 13 0:01:01		Průvodní slovo: Obíhání šátků.
Obraz 14 0:01:06		Průvodní slovo: Skoky do roznožení, skoky do překřížení, poskakování po jedné noze.
Obraz 15 0:01:20		Průvodní slovo: Využíváme kroky stranou s přísunem.
Obraz 16 0:01:24		Průvodní slovo: Kroky stranou s výpichy vpřed.
Obraz 17 0:01:30		Průvodní slovo: Kroky stranou s pokrčováním.
Obraz 18 0:01:36		Průvodní slovo: Poskoky ze strany na stranu.
Obraz 19		Průvodní slovo: Klus

0:01:41		s máváním.
Obraz 20 0:01:47	Záběr zřepedu - děti provádí v kruhu rozehrátí podle Michaely Uhlíkové - nájezd titulků - Hudba v rytmu tance quickstep (pomůcky - kroužky) - postupné zmizení titulků - mezi jednotlivými obrazy - křížový přechod	Hudba (hraje v obraze 20 - 22) - Modern Talking - Cheri Cheri Lady Průvodní slovo: Opět využíváme stejné pohyby.
Obraz 21 0:01:55	- na konci obrazu 22 přechod přes černou	Průvodní slovo: Můžeme zvedat kolena do kroužku.
Obraz 22 0:02:02		Průvodní slovo: Můžeme skákat do kroužku.

CHACHA

Obraz 1 0:02:08	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Chacha - základní krok (ZK) - přechod přes bílou	
Obraz 2 0:02:10	Záběr zřepedu - Michaela Uhlíková předvádí ZK tance chacha na počítání - křížový přechod	
Obraz 3 0:02:22	Záběr zřepedu - Michaela Uhlíková předvádí ZK tance chacha na hudbu nájezd titulků - Základní krok na hudbu - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Hudba - Marc Anthony - Tragedy
Obraz 4 0:02:38	Fotografie - značky pro nácvik ZK tance chacha - přechod přes černou	Průvodní slovo: Značky pro nácvik ZK tance chacha.
Obraz 5 0:02:43	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Chacha - nácvik rytmizace - přechod přes bílou	
Obraz 6 0:02:45	Záběr zřepedu mírně zprava - děti provádí nácvik rytmizace tance chacha podle Michaely Uhlíkové na počítání	Průvodní slovo: Nejprve rytmus vytleskáváme, poté rytmus vydupáváme.

	- křížový přechod	
Obraz 7 0:03:12	Záběr zpredu mírně zprava - děti provádí přípravu na ZK tance chacha podle Michaely Uhlíkové na počítání - křížový přechod	Průvodní slovo: Příprava na ZK, kroky do stran a kroky na místě.
Obraz 8 0:03:40	Záběr zpredu mírně zprava - děti provádí nácvik rytmizace tance chacha podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Nácvik rytmizace na hudbu - postupné zmizení titulků - přechod přes černou	Hudba - Marc Anthony - Tragedy
Obraz 9 0:04:24	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik základního kroku s dětmi - přechod přes bílou	
Obraz 10 0:04:26	Záběr zprava - děti provádí nácvik ZK tance chacha podle Michaely Uhlíkové na počítání - křížový přechod	Průvodní slovo: Nejprve s dětmi nacvičujeme kroky ZK podle značek na počítání.
Obraz 11 0:04:45	Záběr zprava - děti provádí nácvik ZK tance chacha podle Michaely Uhlíkové na hudbu - křížový přechod	Hudba - Marc Anthony - Tragedy Průvodní slovo: Po natrénování kroků zkusíme tančit na hudbu. Děti často zapomínají na správné postavení chodidel, tedy, že špičky směřují mírně od sebe. Můžeme jim pomoci nákresem na zemi či značkami ve tvaru obdélníku, které na zem položíme tak, aby bylo poznat, kam špička chodidla směřuje.

<p>Obraz 12 0:05:04</p>	<p>Fotografie - značky pro nácvik ZK tance chacha - nájezd titulků - Značky znázorňující postavení chodidel - postupné zmizení titulků - přechod přes černou</p>	<p>Průvodní slovo: Další chybou bývá chůze přes patu, místo chůze přes špičku. Trénujeme proto chůzi přes špičku samostatně. Špička nohy by stále měla udržovat kontakt s parketem.</p>
<p>Obraz 13 0:05:13</p>	<p>Černé pozadí - bílé písmo - titulek - New York - přechod přes bílou</p>	
<p>Obraz 14 0:05:15</p>	<p>Záběr zepředu - Michaela Uhlíková předvádí New York na počítání - křížový přechod</p>	
<p>Obraz 15 0:05:25</p>	<p>Záběr zepředu - Michaela Uhlíková předvádí New York na hudbu - nájezd titulků - New Yorky na hudbu - postupné zmizení titulků - křížový přechod</p>	<p>Hudba - Marc Anthony - Tragedy</p>
<p>Obraz 16 0:05:34</p>	<p>Fotografie - značky pro nácvik New Yorků - přechod přes černou</p>	<p>Průvodní slovo: Značky pro nácvik New Yorků.</p>
<p>Obraz 17 0:05:38</p>	<p>Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik New Yorků s dětmi - přechod přes bílou</p>	
<p>Obraz 18 0:05:40</p>	<p>Záběr zepředu mírně zprava - děti provádí nácvik New Yorků podle Michaely Uhlíkové na počítání - křížový přechod</p>	<p>Průvodní slovo: Nejprve s dětmi nacvičujeme kroky na počítání.</p>
<p>Obraz 19 0:05:56</p>	<p>Záběr zepředu mírně zprava - děti provádí nácvik New Yorků podle Michaely Uhlíkové na hudbu - přechod přes černou</p>	<p>Hudba - Marc Anthony - Tragedy Průvodní slovo: Po natrénování kroků zkusíme tančit na hudbu. Opět děti mívají problém s udržením správného</p>

		postavení chodidel. Můžeme děti zastavit v pohybu a chodidlo jim správně nasměrovat.
Obraz 20 0:06:15	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Otáčka na místě - přechod přes bílou	
Obraz 21 0:06:17	Záběr zřepedu - Michaela Uhlíková předvádí otáčku na místě na počítání - křížový přechod	
Obraz 22 0:06:26	Záběr zřepedu - Michaela Uhlíková předvádí otáčku na místě na hudbu - nájezd titulků - Otáčky na místě na hudbu - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Hudba - Marc Anthony - Tragedy
Obraz 23 0:06:38	Fotografie - značky pro nácvik otáček na místě - přechod přes černou	Průvodní slovo: Značky pro nácvik otáček na místě.
Obraz 24 0:06:42	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik otáček s dětmi - přechod přes bílou	
Obraz 25 0:06:44	Záběr zřepedu mírně zprava - děti provádí nácvik otáček podle Michaely Uhlíkové na počítání - křížový přechod	Průvodní slovo: Nejprve s dětmi nacvičujeme kroky na počítání. Při otáčke bývá chybou neudržení nohou na místě. Je proto důležité, abychom otáčky několikrát nacvičili. Pomáhá i využití značek.
Obraz 26 0:07:03	Záběr zřepedu mírně zprava - děti provádí nácvik otáček podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Otáčka na místě vpravo do základního kroku na hudbu - postupné zmizení titulků	Hudba - Dáda Patrasová - Co to je? Průvodní slovo: Po natrénování kroků zkusíme tančit na hudbu. Pro zjednodušení vkládáme

	- křížový přechod	mezi jednotlivé otáčky ZK.
Obraz 27 0:07:20	Záběr zepředu mírně zprava - děti provádí nácvik otáček podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Otáčka na místě vlevo do základního kroku na hudbu - postupné zmizení titulků - přechod přes černou	Hudba - Dáda Patrasová - Co to je?
Obraz 28 0:07:37	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Alemana - přechod přes bílou	
Obraz 29 0:07:39	Záběr zepředu - Michaela Uhlíková předvádí alemanu na počítání - křížový přechod	Průvodní slovo: Zvednutá pravá ruka naznačuje podtočení pod levou rukou partnera.
Obraz 30 0:07:47	Záběr zepředu - Michaela Uhlíková předvádí alemanu na hudbu - nájezd titulků - Alemana na hudbu - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Hudba - Marc Anthony - Tragedy
Obraz 31 0:07:55	Fotografie - značky pro nácvik alemany - přechod přes černou	Průvodní slovo: Značky pro nácvik alemany.
Obraz 32 0:07:59	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik taneční sestavy - chacha - přechod přes bílou	
Obraz 33 0:08:01	Záběr zepředu mírně zprava - děti provádí nácvik 1. části sestavy podle Michaely Uhlíkové na počítání - nájezd titulků - 1. část sestavy - základní krok - postupné zmizení titulků - křížový přechod	
Obraz 34 0:08:23	Záběr zepředu mírně zprava - děti provádí nácvik 2. části sestavy podle Michaely Uhlíkové na počítání - nájezd titulků - 2. část sestavy - zátočka	

	<p>za pravé/levé lokty (poskočný krok) - postupné zmizení titulků</p> <p>- křížový přechod</p>	
<p>Obraz 35 0:08:34</p>	<p>Záběr zpredu mírně zprava - děti provádí nácvik 3. části sestavy podle Michaely Uhlíkové na počítání</p> <p>- nájezd titulků - 3. část sestavy - základní krok v párech - postupné zmizení titulků</p> <p>- křížový přechod</p>	
<p>Obraz 36 0:08:50</p>	<p>Záběr zpredu mírně zprava - děti provádí nácvik 4. části sestavy podle Michaely Uhlíkové na počítání</p> <p>- nájezd titulků - 4. část sestavy - alemana do základního kroku v párech - postupné zmizení titulků</p> <p>- křížový přechod</p>	
<p>Obraz 37 0:09:08</p>	<p>Záběr zpredu mírně zprava - děti provádí nácvik 5. části sestavy podle Michaely Uhlíkové na počítání</p> <p>- nájezd titulků - 5. část sestavy - New Yorky v párech - postupné zmizení titulků</p> <p>- křížový přechod</p>	
<p>Obraz 38 0:09:28</p>	<p>Záběr zpredu mírně zprava - děti provádí nácvik 6. části sestavy podle Michaely Uhlíkové na počítání</p> <p>- nájezd titulků - 6. část sestavy - otáčka na místě do základního kroku v párech - postupné zmizení titulků</p> <p>- křížový přechod</p>	
<p>Obraz 39 0:09:49</p>	<p>Záběr zpredu mírně zprava - děti provádí nácvik 7. části sestavy podle Michaely Uhlíkové na počítání</p> <p>- nájezd titulků - 7. část sestavy - kombinace v párech (základní krok, alemana, New York, otáčka na místě) - postupné zmizení titulků</p> <p>- křížový přechod</p>	

<p>Obraz 40 0:10:17</p>	<p>Záběr zřepedu mírně zprava - děti tančí taneční sestavu chacha na hudbu</p> <p>- nájezd titulků - Taneční sestava - chacha - postupné zmizení titulků</p> <p>- nájezd titulků - Hudba: Dáda Patrasová - Co to je? - postupné zmizení titulků</p> <p>- přechod přes černou</p>	<p>Hudba - Dáda Patrasová - Co to je?</p> <p>Průvodní slovo: Pro udržení stejných rozestupů můžeme dětem označit místo značkou.</p>
-----------------------------	--	---

RUMBA

<h3>RUMBA</h3>		
<p>Obraz 1 0:14:10</p>	<p>Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Rumba - základní krok - přechod přes bílou</p>	
<p>Obraz 2 0:14:11</p>	<p>Záběr zřepedu - Michaela Uhlíková předvádí ZK tance rumba na počítání</p> <p>- křížový přechod</p>	
<p>Obraz 3 0:14:31</p>	<p>Záběr zřepedu - Michaela Uhlíková předvádí ZK tance rumba na hudbu</p> <p>- nájezd titulků - Základní krok na hudbu - postupné zmizení titulků</p> <p>- křížový přechod</p>	<p>Hudba - Enrique Iglesias - Maybe</p>
<p>Obraz 4 0:14:48</p>	<p>Fotografie - značky pro nácvik ZK tance rumba - přechod přes černou</p>	<p>Průvodní slovo: Značky pro nácvik ZK tance rumba.</p>
<p>Obraz 5 0:14:52</p>	<p>Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik základního kroku s dětmi - přechod přes bílou</p>	
<p>Obraz 6 0:14:55</p>	<p>Záběr zleva - děti provádí nácvik ZK tance rumba podle Michaely Uhlíkové na počítání</p> <p>- křížový přechod</p>	<p>Průvodní slovo: Nejprve s dětmi nacvičujeme kroky ZK podle značek na počítání. Děti často zapomínají na správné postavení chodidel, tedy, že špičky směřují mírně od sebe. Další chybou bývá chůze přes patu, místo chůze přes špičku.</p>

		Chyby odstraňujeme stejným způsobem jako u tance chacha.
Obraz 7 0:15:17	Záběr zleva - děti provádí nácvik ZK tance rumba podle Michaely Uhlíkové na hudbu - přechod přes černou	Hudba - Enrique Iglesias - Maybe Průvodní slovo: Po natrénování kroků zkusíme tančit na hudbu. Chybou při držení tanečního postavení bývá zvedání ramen. Na tuto chybu děti upozorňujeme.
Obraz 8 0:15:33	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Otáčka na místě - přechod přes bílou	
Obraz 9 0:15:36	Záběr zepředu - Michaela Uhlíková předvádí otáčku na místě na počítání - křížový přechod	
Obraz 10 0:15:45	Záběr zepředu - Michaela Uhlíková předvádí otáčku na místě na hudbu - nájezd titulků - Otáčky na místě na hudbu - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Hudba - Enrique Iglesias - Maybe
Obraz 11 0:15:58	Fotografie - značky pro nácvik otáček na místě - přechod přes černou	Průvodní slovo: Značky pro nácvik otáček na místě.
Obraz 12 0:16:00	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Práce kyčlí - osmička - přechod přes bílou	
Obraz 13 0:16:03	Záběr zepředu - Michaela Uhlíková předvádí osmičku na počítání - křížový přechod	Průvodní slovo: Osmičku nacvičujeme před nácvikem kukarači, protože je jejím základním pohybem.
Obraz 14 0:16:12	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Kukarača - přechod přes bílou	

<p>Obraz 15 0:16:15</p>	<p>Záběr zpredu - Michaela Uhlíková předvádí kukaraču na počítání - křížový přechod</p>	
<p>Obraz 16 0:16:25</p>	<p>Záběr zpredu - Michaela Uhlíková předvádí kukaraču na hudbu - nájezd titulků - Kukarača na hudbu - postupné zmizení titulků - křížový přechod</p>	<p>Hudba - Enrique Iglesias - Maybe</p>
<p>Obraz 17 0:16:38</p>	<p>Fotografie - značky pro nácvik kukarači - přechod přes černou</p>	<p>Průvodní slovo: Značky pro nácvik kukarači.</p>
<p>Obraz 18 0:16:40</p>	<p>Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik taneční sestavy - Vánoční rumba - přechod přes bílou</p>	<p>Průvodní slovo: Sestavu nejprve nacvičujeme v řadě ve dvojicích vedle sebe, aby se děti lépe orientovaly v prostoru. Pravolevou orientaci nám může usnadnit i označení jedné nohy například mašličkou.</p>
<p>Obraz 19 0:16:45</p>	<p>Záběr zpredu - děti provádí nácvik taneční sestavy podle Michaely Uhlíkové na počítání - nájezd titulků - 1. část sestavy - základní krok - postupné zmizení titulků - nájezd titulků - 2. část sestavy - otáčka na místě vpravo - postupné zmizení titulků - nájezd titulků - 3. část sestavy - modifikace kukarači - postupné zmizení titulků - nájezd titulků - 4. část sestavy - podtáčky pod rukou - postupné zmizení titulků - nájezd titulků - 5. část sestavy - chůze vpřed a vzad - postupné zmizení titulků - nájezd titulků - 6. část sestavy - zátočky za pravé</p>	

	<p>lokty - postupné zmizení titulků</p> <p>- nájezd titulků - 7. část sestavy - podřepy, pohyb paží vpravo, vlevo - postupné zmizení titulků</p> <p>- přechod přes černou</p>	
Obraz 20 0:19:13	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Vánoční rumba - přechod přes bílou	Průvodní slovo: Sestavu tančíme v kruhu ve dvojicích.
Obraz 21 0:19:16	<p>Záběr zepředu - děti společně s Michaelou</p> <p>Uhlíkovou tančí Vánoční rumbu v kruhu na hudbu</p> <p>- nájezd titulků - Hudba: Luděk Minka - Čas vánoční - postupné zmizení titulků</p> <p>- přechod přes černou</p>	Průvodní slovo: Při předešle děláme podřepy a pohybujeme pažemi vpřed a vzad.

JIVE		
Obraz 1 0:22:20	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Jive - základní krok - přechod přes bílou	
Obraz 2 0:22:23	<p>Záběr zepředu - Michaela Uhlíková předvádí ZK dámský tance jive na počítání</p> <p>- nájezd titulků - Dámský krok - postupné zmizení titulků</p> <p>- křížový přechod</p>	Průvodní slovo: Můžeme počítat několika způsoby. Kolébka, přeměna.
Obraz 3 0:22:37	<p>Záběr zepředu - Michaela Uhlíková předvádí dámský ZK tance jive na hudbu</p> <p>- nájezd titulků - Dámský základní krok na hudbu</p> <p>- postupné zmizení titulků</p> <p>- křížový přechod</p>	Hudba - Outkats - The whole world
Obraz 4 0:22:49	Fotografie - značky pro nácvik dámského ZK tance jive - křížový přechod	Průvodní slovo: Značky pro nácvik dámského ZK tance jive.
Obraz 5	Záběr zepředu - Michaela Uhlíková předvádí ZK pánský tance jive na počítání	

0:22:55	- nájezd titulků - Pánský krok - postupné zmizení titulků - křížový přechod	
Obraz 6 0:23:07	Záběr zpredu - Michaela Uhlíková předvádí pánský ZK tance jive na hudbu - nájezd titulků - Pánský základní krok na hudbu - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Hudba - Outkats - The whole world
Obraz 7 0:23:19	Fotografie - značky pro nácvik pánského ZK tance jive - přechod přes černou	Průvodní slovo: Značky pro nácvik pánského ZK tance jive.
Obraz 8 0:23:22	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Jive - nácvik rytmizace - přechod přes bílou	
Obraz 9 0:23:26	Záběr zpredu mírně zprava - děti provádí nácvik rytmizace tance jive podle Michaely Uhlíkové na počítání - křížový přechod	Průvodní slovo: Nejprve rytmus vytleskááme, poté rytmus vydupáváme. Nakonec můžeme tleskat i dupat dohromady.
Obraz 10 0:24:09	Záběr zpredu mírně zprava - děti provádí nácvik rytmizace tance jive podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Nácvik rytmizace na hudbu - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Hudba - Outkats - The whole world
Obraz 11 0:24:19	Záběr zpredu mírně zprava - děti provádí nácvik rytmizace tance jive podle Michaely Uhlíkové na hudbu - křížový přechod	
Obraz 12 0:24:27	Záběr zpredu mírně zprava - děti provádí nácvik rytmizace tance jive podle Michaely Uhlíkové na hudbu	

	- přechod přes černou	
Obraz 13 0:24:30	Černé pozadí - bílé písmo - titulky - Nácvik základního kroku s dětmi - přechod přes bílou	
Obraz 14 0:24:34	Záběr zepředu mírně zprava - děti provádí nácvik kolébky podle Michaely Uhlíkové na počítání - křížový přechod	Průvodní slovo: Nejprve s dětmi nacvičujeme kolébku neboli zášlap. Pro nácvik můžeme opět využít značky. Chybou bývá nepřenesení celé váhy těla na zadní neboli zašlapující nohu. Pomáháme si zvednutím přední nohy.
Obraz 15 0:24:53	Záběr zepředu mírně zprava - děti provádí nácvik ZK tance jive podle Michaely Uhlíkové na počítání - křížový přechod	Průvodní slovo: Po natrénování zášlapu nacvičujeme celý ZK i s přeměnou podle značek na počítání. Při přeměně bývá chybou, že mají děti váhu těla na patách - místo váhy na špičkách. Pomohou nám pokrčená kolena.
Obraz 16 0:25:11	Záběr zepředu mírně zprava - děti provádí nácvik ZK tance jive podle Michaely Uhlíkové na hudbu - křížový přechod	Hudba - Outkats - The whole world Průvodní slovo: Po natrénování celého ZK zkusíme tančit na hudbu.
Obraz 17 0:25:29	Záběr zepředu mírně zprava - děti a Michaela Uhlíková tančí v řadě ZK na hudbu - přechod přes černou	Hudba - Outkats - The whole world Průvodní slovo: ZK můžeme tančit i v řadě vedle sebe.
Obraz 18 0:25:49	Černé pozadí - bílé písmo - titulky - Branka, smyčka - přechod přes bílou	
Obraz 19	Záběr zepředu - Michaela Uhlíková předvádí branku,	Průvodní slovo: Zvednutá pravá ruka naznačuje

0:25:52	smyčku na počítání - křížový přechod	podtočení pod levou rukou partnera.
Obraz 20 0:26:05	Záběr zpredu - Michaela Uhlíková předvádí branku, smyčku na hudbu - nájezd titulků - Branka, smyčka na hudbu - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Hudba - Outkats - The whole world
Obraz 21 0:26:14	Fotografie - značky pro nácvik branky, smyčky - přechod přes černou	Průvodní slovo: Značky pro nácvik branky, smyčky.
Obraz 22 0:26:16	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik Branky, smyčky s dětmi - přechod přes bílou	
Obraz 23 0:26:20	Záběr zprava - děti provádí nácvik branky, smyčky podle Michaely Uhlíkové na počítání - přechod přes černou	Průvodní slovo: Po nacvičení kroků by následoval nácvik na hudbu.
Obraz 24 0:26:36	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik základního kroku v párech - přechod přes bílou	
Obraz 25 0:26:39	Záběr zleva - děti provádí nácvik ZK v párech podle Michaely Uhlíkové na počítání - křížový přechod	Průvodní slovo: Pro nácvik ZK v párech musí děti umět ZK dámský i pánský.
Obraz 26 0:26:58	Záběr zleva - děti provádí nácvik ZK v párech podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Základní krok v párech na hudbu - postupné zmizení titulků - přechod přes černou	Hudba - Outkats - The whole world

MAMBO

Obraz 1 0:27:14	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Mambo - základní krok vpřed a vzad - přechod přes bílou	
Obraz 2	Záběr zpredu - Michaela Uhlíková předvádí ZK	

0:27:17	tance mambo na počítání - křížový přechod	
Obraz 3 0:27:29	Záběr zpredu - Michaela Uhlíková předvádí ZK tance mambo na hudbu - nájezd titulků - Základní krok vpřed a vzad na hudbu - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Hudba - Lou Bega - Mambo No. 5
Obraz 4 0:27:41	Fotografie - značky pro nácvik ZK tance mambo - přechod přes černou	Průvodní slovo: Značky pro nácvik ZK vpřed a vzad tance mambo.
Obraz 5 0:27:46	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik základního kroku vpřed s vzad s dětmi - přechod přes bílou	
Obraz 6 0:27:50	Záběr zleva - děti provádí nácvik ZK tance mambo podle Michaely Uhlíkové na počítání - křížový přechod	Průvodní slovo: Nejprve s dětmi nacvičujeme kroky ZK podle značek na počítání. Pro lepší pravolevou orientaci můžeme využít označení jedné nohy náramkem.
Obraz 7 0:28:07	Záběr zleva - děti provádí nácvik ZK tance mambo podle Michaely Uhlíkové na hudbu - přechod přes černou	Hudba - Lou Bega - Mambo No. 5 Průvodní slovo: Po natrénování kroků zkusíme tančit na hudbu. Při tanci mambo mohou děti opět zapomínat na správné postavení chodidel a na chůzi přes špičku. Chyby odstraňujeme stejným způsobem jako u tance chacha.
Obraz 8 0:28:38	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Kroky stranou - přechod přes bílou	

Obraz 9 0:28:41	Záběr zřepedu - Michaela Uhlíková předvádí kroky stranou na počítání - křížový přechod	
Obraz 10 0:28:52	Záběr zřepedu - Michaela Uhlíková předvádí kroky stranou na hudbu - nájezd titulků - Kroky stranou na hudbu - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Hudba - Lou Bega - Mambo No. 5
Obraz 11 0:29:04	Fotografie - značky pro nácvik ZK tance mambo - přechod přes černou	Průvodní slovo: Značky pro nácvik kroků stranou tance mambo.
Obraz 12 0:29:08	Záběr zleva - děti provádí nácvik kroků stranou podle Michaely Uhlíkové na počítání - křížový přechod	Průvodní slovo: Opět nejprve s dětmi nacvičujeme kroky podle značek na počítání.
Obraz 13 0:29:25	Záběr zleva - děti provádí nácvik kroků stranou podle Michaely Uhlíkové na hudbu - přechod přes černou	Hudba - Lou Bega - Mambo No. 5 Průvodní slovo: Po natrénování kroků zkusíme tančit na hudbu. Proto, aby děti tančily kroky správně do rytmu hudby, je důležité, aby při jednotlivých krocích přenášely váhu těla.
Obraz 14 0:29:52	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Otáčka na místě vpravo - přechod přes bílou	
Obraz 15 0:29:56	Záběr zřepedu - Michaela Uhlíková předvádí otáčku na počítání - křížový přechod	Průvodní slovo: Zvednutá pravá ruka naznačuje podtočení pod levou rukou partnera.
Obraz 16 0:30:07	Záběr zřepedu - Michaela Uhlíková předvádí otáčku na hudbu - nájezd titulků - Otáčka na hudbu - postupné	Hudba - Lou Bega - Mambo No. 5

	zmizení titulků - přechod přes černou	
Obraz 17 0:30:14	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik základního kroku v páru - přechod přes bílou	
Obraz 18 0:30:18	Záběr zleva - děti v párech provádí nácvik ZK podle Michaely Uhlíkové na počítání - křížový přechod	
Obraz 19 0:30:40	Záběr zepředu - děti v párech tančí ZK podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Základní krok v páru na hudbu - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Hudba - Lou Bega - Mambo No. 5
Obraz 20 0:30:59	Záběr zepředu - děti v párech tančí kroky stranou podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Kroky stranou v páru na hudbu - postupné zmizení titulků - křížový přechod	
Obraz 21 0:31:14	Záběr zprava - děti v páru otáčku se ZK podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Otáčka v páru na hudbu - postupné zmizení titulků - přechod přes černou	Hudba - Lou Bega - Mambo No. 5 Průvodní slovo: Předcházel by nácvik bez hudby na počítání. Při otáčce bývá chybou, že si dívka nepřekříží levou nohu přes pravou. Tím jí potom nemusí vyjít noha do dalšího kroku. Nacvičujeme tedy otáčku podle značek.

WALTZ

Obraz 1	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Waltz - přechod přes bílou	
---------	---	--

0:31:37		
Obraz 2 0:31:41	Záběr zepředu - Michaela Uhlíková předvádí waltz do čtverce na počítání - nájezd titulků - Základní krok do čtverce - postupné zmizení titulků - křížový přechod	
Obraz 3 0:31:48	Záběr zepředu - Michaela Uhlíková předvádí waltz do čtverce na hudbu - nájezd titulků - Základní krok do čtverce na hudbu - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Hudba - Michelle Wright - Love has no pride
Obraz 4 0:31:58	Fotografie - značky pro nácvik tance waltz do čtverce - přechod přes černou	Průvodní slovo: Značky pro nácvik ZK do čtverce.
Obraz 5 0:32:01	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik základního kroku do čtverce s dětmi - přechod přes bílou	
Obraz 6 0:32:04	Záběr zleva - děti provádí nácvik ZK do čtverce podle Michaely Uhlíkové na počítání - křížový přechod	Průvodní slovo: Nejprve s dětmi nacvičujeme kroky ZK na počítání. Ve standardních tancích bývá chybou chůze vpřed přes špičku - místo správné chůze vpřed přes patu. Chůzi přes patu tedy trénujeme samostatně.
Obraz 7 0:32:26	Záběr zleva - děti provádí nácvik ZK do čtverce podle Michaely Uhlíkové na hudbu - přechod přes černou	Hudba - Michelle Wright - Love has no pride Průvodní slovo: Po natrénování kroků zkusíme tančit na hudbu.
Obraz 8 0:32:46	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Zavřené změny - přechod přes bílou	

Obraz 9 0:32:50	Záběr zpredu - Michaela Uhlíková předvádí ZK vpřed na počítání - nájezd titulků - Zavřené změny - základní krok vpřed - postupné zmizení titulků - křížový přechod	
Obraz 10 0:33:03	Záběr zpredu - Michaela Uhlíková předvádí ZK vzad na počítání - nájezd titulků - Zavřené změny - základní krok vzad - postupné zmizení titulků - křížový přechod	
Obraz 11 0:33:11	Záběr zpredu - Michaela Uhlíková předvádí zavřené změny na hudbu - nájezd titulků - Zavřené změny na hudbu - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Hudba - Michelle Wright - Love has no pride
Obraz 12 0:33:25	Fotografie - značky pro nácvik zavřených změn - přechod přes černou	Průvodní slovo: Značky pro nácvik zavřených změn.
Obraz 13 0:33:27	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik zavřených změn s dětmi - přechod přes bílou	
Obraz 14 0:33:30	Záběr zleva - děti v kruhu provádí nácvik ZK vpřed podle Michaely Uhlíkové na počítání - nájezd titulků - Základní krok vpřed - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Průvodní slovo: Zavřené změny cvičíme v kruhu ve směru tance, tedy proti směru hodinových ručiček.
Obraz 15 0:33:46	Záběr zleva - děti v kruhu provádí nácvik ZK vzad podle Michaely Uhlíkové na počítání - nájezd titulků - Základní krok vzad - postupné zmizení titulků - křížový přechod	
Obraz 16	Záběr zleva - děti v kruhu tančí zavřené změny	Hudba - Michelle Wright -

0:33:56	podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Zavřené změny na hudbu - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Love has no pride
Obraz 17 0:34:10	Záběr zleva - děti v kruhu tančí ZK do čtverce podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Základní krok do čtverce (v kruhu) - postupné zmizení titulků - křížový přechod	
Obraz 18 0:34:19	Záběr zleva - děti v párech tančí zavřené změny na hudbu - nájezd titulků - Zavřené změny v párech na hudbu - postupné zmizení titulků - přechod přes černou	Hudba - Michelle Wright - Love has no pride Průvodní slovo: Předcházel by návčik bez hudby na počítání.

VALČÍK

Obraz 1 0:34:36	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Valčík - přechod přes bílou	
Obraz 2 0:34:39	Záběr zpredu - Michaela Uhlíková předvádí valčík na místě na počítání - nájezd titulků - Valčík na místě - postupné zmizení titulků - křížový přechod	
Obraz 3 0:34:50	Záběr zpredu - Michaela Uhlíková předvádí valčík na místě na hudbu - nájezd titulků - Valčík na místě na hudbu - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Hudba - Z. Svěrák, J. Uhlíř - Mravenčí ukolébavka
Obraz 4	Fotografie - značky pro návčik valčíku na místě - přechod přes černou	Průvodní slovo: Značky pro návčik valčíku na místě.

0:35:00		
Obraz 5 0:35:04	Záběr zřepedu - Michaela Uhlíková předvádí valčík do čtverce na počítání - nájezd titulků - Valčík do čtverce - postupné zmizení titulků - křížový přechod	
Obraz 6 0:35:14	Záběr zřepedu - Michaela Uhlíková předvádí valčík do čtverce na hudbu - nájezd titulků - Valčík do čtverce na hudbu - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Hudba - Z. Svěrák, J. Uhlíř - Mravenčí ukolébavka
Obraz 7 0:35:26	Fotografie - značky pro nácvik valčíku do čtverce - křížový přechod	Průvodní slovo: Značky pro nácvik valčíku do čtverce.
Obraz 8 0:35:30	Záběr zřepedu - Michaela Uhlíková předvádí valčíkovou otáčku vpravo na počítání - nájezd titulků - Valčíková otáčka vpravo - postupné zmizení titulků - křížový přechod	
Obraz 9 0:35:39	Záběr zřepedu - Michaela Uhlíková předvádí valčíkovou otáčku vpravo na hudbu - nájezd titulků - Valčíková otáčka vpravo na hudbu - postupné zmizení titulků - přechod přes černou	Hudba - Z. Svěrák, J. Uhlíř - Mravenčí ukolébavka
Obraz 10 0:35:46	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik valčíku na místě s dětmi - přechod přes bílou	
Obraz 11 0:35:50	Záběr zřepedu mírně zprava - děti provádí nácvik valčíku na místě podle Michaely Uhlíkové na počítání - křížový přechod	Průvodní slovo: Nejprve s dětmi nacvičujeme kroky podle značek na počítání. Ve standardních tancích bývá chybou chůze vpřed přes špičku - místo správné

		chůze vpřed přes patu. Chůzi přes patu tedy trénujeme samostatně.
Obraz 12 0:36:07	Záběr zpredu mírně zprava - děti provádí nácvik valčíku na místě podle Michaely Uhlíkové na hudbu - přechod přes černou	Hudba - Z. Svěrák, J. Uhlíř - Mravenčí ukolébavka Průvodní slovo: Po nacvičení kroků zkusíme tančit na hudbu.
Obraz 13 0:36:21	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik taneční sestavy - valčík - přechod přes bílou	
Obraz 14 0:36:25	Záběr zpredu - děti v kruhu provádí nácvik taneční sestavy podle Michaely Uhlíkové na počítání - nájezd titulků - 1. část sestavy - valčík na místě - postupné zmizení titulků - nájezd titulků - 2. část sestavy - otáčka na místě vlevo - postupné zmizení titulků - nájezd titulků - 3. část sestavy - kroky stranou - postupné zmizení titulků - nájezd titulků - 4. část sestavy - otáčka na místě vlevo - postupné zmizení titulků - přechod přes černou	Průvodní slovo: Taneční sestavu tančíme v kruhu. Pro lepší pravolevou orientaci využíváme označení jedné nohy například mašličkou.
Obraz 15 0:37:17	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Taneční sestava - valčík - přechod přes bílou	
Obraz 16 0:37:20	Záběr zpredu - děti v kruhu s Michaelou Uhlíkovou tančí taneční sestavu na hudbu - nájezd titulků - Hudba: Z. Svěrák, J. Uhlíř - Mravenčí ukolébavka - postupné zmizení titulků - přechod přes černou	Hudba - Z. Svěrák, J. Uhlíř - Mravenčí ukolébavka

POLKA		
Obraz 1 0:38:15	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Polka - přechod přes bílou	
Obraz 2 0:38:18	Záběr zřepředu - Michaela Uhlíková předvádí cval stranou na počítání - nájezd titulků - Cval stranou - postupné zmizení titulků - křížový přechod	
Obraz 3 0:38:23	Záběr zřepředu - Michaela Uhlíková předvádí cval stranou na hudbu - nájezd titulků - Cval stranou na hudbu - postupné zmizení titulků - přechod přes černou	Hudba - Šly panenky
Obraz 4 0:38:28	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik cvalu stranou s dětmi - přechod přes bílou	
Obraz 5 0:38:32	Záběr zřepředu - děti v kruhu provádí nácvik cvalu stranou podle Michaely Uhlíkové na hudbu - přechod přes černou	Hudba - Šly panenky Průvodní slovo: Cval stranou je vhodné nacvičovat v kruhu. Můžeme zkusit rovnou na hudbu. Chybou při cvalu bývá váha těla na celých chodidlech - místo váhy těla na špičkách.
Obraz 6 0:38:57	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Otevřená promenáda - přechod přes bílou	
Obraz 7 0:39:01	Záběr zřepředu - Michaela Uhlíková předvádí otevřenou promenádu na počítání - křížový přechod	
Obraz 8 0:39:07	Záběr zřepředu - Michaela Uhlíková předvádí otevřenou promenádu na hudbu	Hudba - Šly panenky

	- nájezd titulků - Otevřená promenáda na hudbu - postupné zmizení titulků - přechod přes černou	
Obraz 9 0:39:11	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik otevřených proměn s dětmi - přechod přes bílou	
Obraz 10 0:39:14	Záběr zepředu - děti v řadě provádí nácvik otevřených proměn podle Michaely Uhlíkové na počítání - křížový přechod	Průvodní slovo: Nejprve kroky nacvičujeme na počítání, nejlépe v řadě.
Obraz 11 0:39:35	Záběr zepředu - děti v řadě provádí nácvik otevřených proměn podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Otevřená promenáda vpravo na hudbu - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Hudba - Šly panenky Průvodní slovo: Po nacvičení kroků zkusíme tančit do hudby.
Obraz 12 0:39:55	Záběr zepředu - děti v řadě provádí nácvik otevřených proměn podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Otevřená promenáda vlevo na hudbu - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Hudba - Šly panenky
Obraz 13 0:40:14	Záběr zepředu - děti v párech tančí otevřenou proměnu podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Otevřená promenáda v párech na hudbu - postupné zmizení titulků - přechod přes černou	Hudba - Šly panenky Průvodní slovo: Předcházel by nácvik bez hudby na počítání.
Obraz 14 0:40:24	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Poskočný krok - přechod přes bílou	
Obraz 15 0:40:28	Záběr zepředu - Michaela Uhlíková předvádí poskočný krok na počítání - křížový přechod	
Obraz 16	Záběr zepředu - Michaela Uhlíková předvádí poskočný krok na hudbu	Hudba - Šly panenky

0:40:34	- nájezd titulků - Poskočný krok na hudbu - postupné zmizení titulků - přechod přes černou	
Obraz 17 0:40:38	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik poskočného kroku s dětmi - přechod přes bílou	
Obraz 18 0:40:41	Záběr zředu - děti v kruhu provádí nácvik poskočného kroku podle Michaely Uhlíkové na hudbu - přechod přes černou	Hudba - Šly panenky Průvodní slovo: Opět můžeme zkoušet rovnou na hudbu.
Obraz 19 0:40:48	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Pata - špička - přechod přes bílou	
Obraz 20 0:40:51	Záběr zředu - Michaela Uhlíková předvádí patu - špičku na počítání - křížový přechod	
Obraz 21 0:41:00	Záběr zředu - Michaela Uhlíková předvádí patu - špičku na hudbu - nájezd titulků - Pata - špička na hudbu - postupné zmizení titulků - přechod přes černou	Hudba - Šly panenky
Obraz 22 0:41:05	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik paty - špičky s dětmi - přechod přes bílou	
Obraz 23 0:41:08	Záběr zředu - děti v řadě provádí nácvik paty - špičky podle Michaely Uhlíkové na počítání - křížový přechod	Průvodní slovo: Nejprve kroky nacvičujeme na počítání.
Obraz 24 0:41:23	Záběr zředu - děti v řadě provádí nácvik paty - špičky podle Michaely Uhlíkové na hudbu - přechod přes černou	Hudba - Šly panenky Průvodní slovo: Po nacvičení kroků zkusíme tančit na hudbu.
Obraz 25	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik taneční sestavy - polka - Šly panenky - přechod přes bílou	

0:41:43		
Obraz 26 0:41:47	Záběr zprava - děti v párech provádí nácvik taneční sestavy na počítání - nájezd titulků - 1. část sestavy - pata - špička - postupné zmizení titulků - nájezd titulků - 2. část sestavy - zátočky za pravé dlaně (poskočný krok) - postupné zmizení titulků - nájezd titulků - 3. část sestavy - otáčky (zakopávání) - postupné zmizení titulků - přechod přes černou	Průvodní slovo: Sestavu tančíme v párech.
Obraz 27 0:42:16	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Polka - Šly panenky - přechod přes bílou	
Obraz 28 0:42:19	Záběr zprava - děti v párech tančí taneční sestavu podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Hudba: Šly panenky - postupné zmizení titulků - přechod přes černou	Hudba - Šly panenky

BLUES		
Obraz 1 0:42:59	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Blues - přechod přes bílou	
Obraz 2 0:43:02	Záběr zprádu - Michaela Uhlíková předvádí kyvadlový pohyb na počítání - nájezd titulků - Kyvadlový pohyb - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Průvodní slovo: Při kyvadlovém pohybu těla do stran můžeme jít do podřepu.
Obraz 3 0:43:12	Záběr zprádu - Michaela Uhlíková předvádí kyvadlový pohyb na hudbu - nájezd titulků - Kyvadlový pohyb na hudbu - postupné zmizení titulků	Hudba - Fats Domino - Blueberry hill

	- přechod přes černou	
Obraz 4 0:43:22	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Blues - šestka - přechod přes bílou	
Obraz 5 0:43:25	Záběr zpredu - Michaela Uhlíková předvádí šestku na počítání - křížový přechod	
Obraz 6 0:43:33	Záběr zpredu - Michaela Uhlíková předvádí šestku na hudbu - nájezd titulků - Šestka na hudbu - postupné zmizení titulků - přechod přes černou	Hudba - Fats Domino - Blueberry hill
Obraz 7 0:43:41	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik šestky s dětmi - přechod přes bílou	
Obraz 8 0:43:44	Záběr zleva - děti v řadě provádí nácvik šestky podle Michaely Uhlíkové na počítání - křížový přechod	Průvodní slovo: Nejprve s dětmi nacvičujeme kroky v řadě vedle sebe na počítání.
Obraz 9 0:44:01	Záběr zleva - děti v kruhu provádí nácvik šestky podle Michaely Uhlíkové na počítání - křížový přechod	Průvodní slovo: Poté zkusíme tančit v kruhu na počítání.
Obraz 10 0:44:15	Záběr zleva - děti v kruhu provádí nácvik šestky podle Michaely Uhlíkové na hudbu - přechod přes černou	Hudba - Fats Domino - Blueberry hill Průvodní slovo: Po nacvičení kroků zkusíme tančit na hudbu.
Obraz 11 0:44:30	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Otáčka vpravo - přechod přes bílou	
Obraz 12 0:44:34	Záběr zpredu - Michaela Uhlíková předvádí otáčku na počítání - křížový přechod	

Obraz 13 0:44:41	Záběr zřepedu - Michaela Uhlíková předvádí otáčku na hudbu - nájezd titulků - Otáčka vpravo na hudbu - postupné zmizení titulků - přechod přes černou	Hudba - Fats Domino - Blueberry hill
Obraz 14 0:44:49	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik taneční sestavy - blues - přechod přes bílou	
Obraz 15 0:44:53	Záběr zleva - děti v kruhu provádí nácvik taneční sestavy podle Michaely Uhlíkové na počítání - nájezd titulků - 1. část sestavy - šestka - postupné zmizení titulků - nájezd titulků - 2. část sestavy - kyvadlový pohyb - postupné zmizení titulků - nájezd titulků - 3. část sestavy - otáčka vpravo - postupné zmizení titulků - přechod přes černou	
Obraz 16 0:45:00	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Taneční sestava - blues - přechod přes bílou	Průvodní slovo: Taneční sestavu tančíme v kruhu.
Obraz 17 0:45:03	Záběr zleva - děti v kruhu s Michaelou Uhlíkovou tančí taneční sestavu na hudbu - nájezd titulků - Hudba: Fats Domino - Blueberry hill - postupné zmizení titulků - přechod přes černou	Hudba - Fats Domino - Blueberry hill

LOLLIPOP

Obraz 1 0:45:20	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Lollipop - přechod přes bílou	
Obraz 2 0:45:23	Záběr zřepedu - Michaela Uhlíková předvádí variaci Lollipop na počítání	Průvodní slovo: Variaci tančíme v kruhu ve dvojicích. Dvakrát tlesknu s dvojicí.

	- přechod přes černou	Dvakrát tlesknu s cizí dvojicí. Dvakrát tlesknu s dvojicí.
Obraz 3 0:45:43	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik s dětmi - Lollipop - přechod přes bílou	
Obraz 4 0:45:47	Záběr zprava - děti v kruhu provádí nácvik variace Lollipop podle Michaely Uhlíkové na počítání - křížový přechod	Průvodní slovo: Řízená část. Volná část, využíváme chůzi či poskoky.
Obraz 5 0:46:41	Záběr zprava - děti v kruhu tančí variaci Lollipop na hudbu - nájezd titulků - Lollipop na hudbu - postupné zmizení titulků - nájezd titulků - Hudba: The Chordettes - Lollipop - postupné zmizení titulků - přechod přes černou	Hudba - The Chordettes - Lollipop Průvodní slovo: Při předešle vrtíme zadečkem i dlaněmi.

HEJ BEJBY

Obraz 1 0:48:54	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Hej Bejby - přechod přes bílou	
Obraz 2 0:48:57	Záběr zprádu - Michaela Uhlíková předvádí 1. část variace Hej Bejby na počítání - nájezd titulků - 1. část variace - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Průvodní slovo: Ukazování, nabírání ve svícnu, mašinka, mlýnek.
Obraz 3 0:49:18	Záběr zprádu - Michaela Uhlíková předvádí 2. část variace Hej Bejby na počítání - nájezd titulků - 2. část variace - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Průvodní slovo: Plavání.
Obraz 4	Záběr zprádu - Michaela Uhlíková předvádí 3. část variace Hej Bejby na počítání	Průvodní slovo: Mašinka, hvězda.

0:49:36	- nájezd titulků - 3. část variace - postupné zmizení titulků - přechod přes černou	
Obraz 5 0:49:54	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik variace Hej Bejby s dětmi - přechod přes bílou	
Obraz 6 0:49:58	Záběr zprava - děti v řadách provádí nácvik 1. části variace Hej Bejby podle Michaely Uhlíkové na počítání - nájezd titulků - 1. část variace - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Průvodní slovo: Pro udržení stejných rozestupů můžeme dětem označit místo značkou.
Obraz 7 0:50:40	Záběr zprava - děti v řadách provádí nácvik 2. části variace Hej Bejby podle Michaely Uhlíkové na počítání - nájezd titulků - 2. část variace - postupné zmizení titulků - křížový přechod	
Obraz 8 0:51:08	Záběr zprava - děti v řadách provádí nácvik 3. části variace Hej Bejby podle Michaely Uhlíkové na počítání - nájezd titulků - 3. část variace - postupné zmizení titulků - přechod přes černou	
Obraz 9 0:51:33	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Hej Bejby na hudbu - přechod přes bílou	
Obraz 10 0:51:37	Záběr zprava - děti v řadách tančí variaci Hej Bejby podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Hudba: Český animační team - Hej Bejby - postupné zmizení titulků - přechod přes černou	Hudba - Český animační team - Hej Bejby Průvodní slovo: Při předehře vrtíme zadečkem.

PANTOMIMICKÉ DISCO		
Obraz 1 0:53:27	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Pantomimické disco - přechod přes bílou	
Obraz 2 0:53:30	Záběr zřepedu - Michaela Uhlíková předvádí variaci pantomimické disco na počítání - přechod přes černou	Průvodní slovo: Nejprve pantomimicky ztvárňujeme odstrkování se od zdi do strany, poté koukání z okýnka nad, pod, vedle, a nakonec pantomimicky ztvárníme přitáhnutí se za provaz.
Obraz 3 0:53:45	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik pantomimického disca na počítání - přechod přes bílou	
Obraz 4 0:53:48	Záběr zřepedu - děti v řadách provádí nácvik variace pantomimické disco podle Michaely Uhlíkové na počítání - přechod přes černou	
Obraz 5 0:54:06	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Pantomimické disco na hudbu - přechod přes bílou	
Obraz 6 0:54:10	Záběr zřepedu - děti v řadách tančí variaci pantomimické disco podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Hudba: The Tokens - The lion sleeps tonight - postupné zmizení titulků - přechod přes černou	Hudba - The Tokens - The lion sleeps tonight

STOPOVÁNÍ		
Obraz 1 0:54:54	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Stopování - přechod přes bílou	

Obraz 2 0:54:56	Záběr zředu - Michaela Uhlíková předvádí variaci stopování na počítání - přechod přes černou	Průvodní slovo: Stopování, ťukání, řezání pily, sukýnka. Skokem se otočíme o 90° a pokračujeme od začátku.
Obraz 3 0:55:08	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik stopování s dětmi - přechod přes bílou	
Obraz 4 0:55:11	Záběr zředu - děti v řadách provádí nácvik variace stopování podle Michaely Uhlíkové na počítání - přechod přes černou	Průvodní slovo: Pohyby nejprve nacvičujeme na počítání.
Obraz 5 0:55:25	Záběr zředu - děti v řadách tančí variaci stopování podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Stopování na hudbu - postupné zmizení titulků - nájezd titulků - Hudba: Fun Factory - I wanna be with you postupné zmizení titulků - přechod přes černou	Hudba - Fun Factory - I wanna be with you

PANÁK

Obraz 1 0:56:12	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Panáček - přechod přes bílou	
Obraz 2 0:56:15	Záběr zředu - Michaela Uhlíková předvádí variaci panáček na počítání - přechod přes černou	Průvodní slovo: Skáče panáček, na konci se otočíme o 180° a tančíme disco tanec od začátku.
Obraz 3 0:56:27	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Nácvik panáčka s dětmi - přechod přes bílou	
Obraz 4 0:56:29	Záběr zředu - děti trénují skákání panáčka podle kroužků na zemi - křížový přechod	Hudba v pozadí - Fun Factory - I wanna be with you Průvodní slovo: Nejdříve trénujeme skákání panáčka. Pomáháme si kroužky, které

		ve tvaru panáka položíme na zem. Upozorňujeme děti, že skáčeme na špičce, tedy na přední části chodidla.
Obraz 5 0:56:47	Záběr zpredu shora - děti provádí nácviik variace panák podle Michaely Uhlíkové na počítání - křížový přechod	Průvodní slovo: Nejprve kroky nacvičujeme na počítání.
Obraz 6 0:57:02	Záběr zpredu - děti tančí variaci panák podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Panáček na hudbu - postupné zmizení titulků - nájezd titulků - Hudba: Fun Factory - I wanna be with you postupné zmizení titulků - přechod přes černou	Hudba - Fun Factory - I wanna be with you

ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ A RELAXACE

Obraz 1 0:57:25	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Závěrečné protažení a relaxace - přechod přes bílou	
Obraz 2 0:57:29	Záběr zpredu mírně zprava - děti provádí protažení podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Závěrečné protažení (využití pomůcek - stuh) postupné zmizení titulků - křížový přechod	Hudba (hraje v obraze 2 - 7) - Eva Cassidy - Fields of gold Průvodní slovo: Soustředíme se na správné držení těla. Děti často zapomínají stáhnout břicho a zadeček. Pozor na zvedání ramen
Obraz 3 0:57:45	Záběr zpredu mírně zprava - děti provádí protažení podle Michaely Uhlíkové na hudbu	Průvodní slovo: Pozor na zvedání ramen.
Obraz 4 0:57:58	- mezi jednotlivými obrazy - křížový přechod - na konci obrazu 7 - přechod přes černou	Průvodní slovo: Pozor na pokrčování kolen, měla by zůstat propnutá.
Obraz 5		Průvodní slovo: Pozor

0:58:09		na záklon, je lepší, když se děti spíše předklání.
Obraz 6 0:58:29		Průvodní slovo: Opět dbáme na propnutá kolena. Pozor na kulatá záda a zvedlá ramena, snažíme se o tah temene vzhůru. Opět pozor na pokrčená kolena a zvedlá ramena.
Obraz 7 0:58:56		Průvodní slovo: Pozor na záklon a zvedlá ramena. Stále dbáme na správné držení těla, pozor na zvedlá ramena, hlava tlačí do stuhu. Pozor na zvedlá ramena. Kontrolujeme správný břišní dech.
Obraz 8 1:00:25	Černé pozadí - bílé písmo - titulek - Jógové cviky - přechod přes bílou	
Obraz 9 1:00:28	Záběr zpredu mírně zprava - děti provádí jógové cviky podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Žirafa - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Hudba (hraje v obraze 9 - 20) - Monkey Business - Piece of my life Průvodní slovo: Dbáme na správné držení těla, stažené břicho, zadeček. Pozor na zvedání ramen.
Obraz 10 1:00:41	Záběr zpredu mírně zprava - děti provádí jógové cviky podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Žirafa - chůze vpřed a vzad - postupné zmizení titulků - křížový přechod	
Obraz 11	Záběr zpredu mírně zprava - děti provádí jógové cviky podle Michaely Uhlíkové na hudbu	Průvodní slovo: Pozor na záklon a zvedlá ramena.

1:00:51	- nájezd titulků - Medvídek - postupné zmizení titulků - křížový přechod	
Obraz 12 1:01:04	Záběr zřepředu mírně zprava - děti provádí jógové cviky podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Letadlo - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Průvodní slovo: Opět dáváme pozor na záklon a zvedlá ramena.
Obraz 13 1:01:17	Záběr zřepředu mírně zprava - děti provádí jógové cviky podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Sukýnka - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Průvodní slovo: Pozor na prohnutá záda.
Obraz 14 1:01:26	Záběr zřepředu mírně zprava - děti provádí jógové cviky podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Hadrová panenka - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Průvodní slovo: Soustředíme se na propnutá kolena.
Obraz 15 1:01:35	Záběr zřepředu mírně zprava - děti provádí jógové cviky podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Kočka - postupné zmizení titulků - křížový přechod	
Obraz 16 1:01:53	Záběr zřepředu mírně zprava - děti provádí jógové cviky podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Zajíc - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Průvodní slovo: Pozor na zvedání ramen.
Obraz 17 1:02:03	Záběr zřepředu mírně zprava - děti provádí jógové cviky podle Michaely Uhlíkové na hudbu - nájezd titulků - Motýlek - postupné zmizení titulků - křížový přechod	Průvodní slovo: Pozor na kulatá záda. Děti si mohou dlaně položit na kolena nebo vedle sebe na zem.

<p>Obraz 18 1:02:13</p>	<p>Záběr zřepdu mírně zprava - děti provádí jógové cviky podle Michaely Uhlíkové na hudbu</p> <ul style="list-style-type: none"> - nájezd titulků - Tulipán - postupné zmizení titulků - křížový přechod 	<p>Průvodní slovo: Pozor na kulatá záda a zvedlá ramena.</p>
<p>Obraz 19 1:02:29</p>	<p>Záběr zřepdu mírně zprava - děti provádí jógové cviky podle Michaely Uhlíkové na hudbu</p> <ul style="list-style-type: none"> - nájezd titulků - Had - postupné zmizení titulků - křížový přechod 	<p>Průvodní slovo: Pánev musí zůstat ležet na zemi.</p>
<p>Obraz 20 1:02:45</p>	<p>Záběr zřepdu mírně zprava - děti provádí jógové cviky podle Michaely Uhlíkové na hudbu</p> <ul style="list-style-type: none"> - nájezd titulků - Tygrí relaxace - postupné zmizení titulků - přechod přes černou 	<p>Průvodní slovo: Při tygrí relaxaci se soustředíme na pravidelné dýchání.</p>

ZÁVĚREČNÉ TITULKY

<p>Obraz 1 1:02:47</p>	<p>Černé pozadí - bílé písmo - titulky přejíždí od spoda nahoru:</p> <p>Závěrečné titulky</p> <p>Provázela: Michaela Uhlíková</p> <p>Účinkovali: Michaela Uhlíková, děti tanečního kurzu Dětská pohybová a taneční průprava, děti tanečního klubu Šance, děti třídy 2.A ZŠ Sokolov ve školním roce 2015/2016</p> <p>Kamera, zvuk a střih: Vojtěch Uhlík</p> <p>Scénář a režie: Michaela Uhlíková</p> <p>Poděkování: Účinkujícím dětem, Gabriele Kavalířové (vedoucí práce), Vojtěchu Uhlíkovi a rodičům</p> <p>Vyrobena v roce 2016</p>	
----------------------------	--	--

14 DISKUZE

Latinskoamerický a standardní tanec, ale i jiná pohybová aktivita do rytmu hudby je a bude stále součástí mého života. Zájem dětí a dospělých o společenské tance není již v dnešní době tak značný jako v době mého dětství. Všimám si tohoto úpadku hlavně ve svém rodném regionu, na Sokolovsku. Přitom společenský tanec je mezi širokou veřejností známý a uznávaný. Dokonce se dnes i více propaguje prostřednictvím informačních médií, např. televizním zábavným pořadem StarDance. Přesto není společenský tanec, hlavně pro děti mladšího školního věku, známý a zprostředkovaný.

Z tohoto důvodu jsem se rozhodla pro vytvoření své diplomové práce a videoprogramu, abych opět zvýšila zájem o společenské tance, a to hlavně o tance latinskoamerické. Pro ukázkou metodiky nácviku jednotlivých základních kroků, tanečních figur i sestav se mi zdála tvorba videoprogramu jako nejvhodnější forma zprostředkování. Chtěla bych tímto videoprogramem motivovat a inspirovat vedoucí tanečních kroužků pro děti mladšího školního věku, ale hlavně učitele na prvním stupni základní školy, a tím i jejich žáky.

Nabídky videoprogramu jsou seřazeny tak, jak by za sebou v hodině taneční výchovy měly následovat. V úvodu se děti nejdříve rozehřejí do rytmu hudby. Následuje výuka některého latinskoamerického či jiného tance. V polovině či před závěrem hodiny využíváme některou taneční variaci. V závěru hodiny se žáci pod vedením učitele a doprovodu relaxační hudby protáhnou. Do diplomové práce jsem zařadila i nabídku tanečních her, které ale nejsou součástí videoprogramu. Učitelé by hry mohli zařadit například místo tanečních variací.

Všechny své nápady pro tvorbu videoprogramu jsem zkoušela a později natáčela s dětmi mladšího školního věku. Většinu latinskoamerických tanců jsem nacvičovala v Plzni s dětmi tanečního kurzu Dětská pohybová a taneční příprava, který jsem rok vedla. Na taneční kurz docházely děti jednou týdně ve věku šesti, osmi a jedenácti let. Tento věkový rozdíl byl v úvodu znát. Dvě šestileté dívky nedokázaly udržet správné držení těla, postavení chodidel a zapamatovat si taneční kroky. Ale postupem času se tyto problémy vytrácely a dívkám se začínalo dařit. Na kurz docházel i jeden jedenáctiletý chlapec, který měl problémy hlavně s pravolevou orientací. Využívala jsem tedy pomůcky, kterými byly značky na zemi nebo označení jedné nohy náramkem. Tyto pomůcky pomáhaly při orientaci i ostatním dětem. Snažila jsem se s dětmi nacvičit i jednoduché taneční

sestavy, do kterých jsem zařadila základní taneční kroky a některé taneční figury či jejich zjednodušenou formu (modifikaci). Bohužel jsem s dětmi tohoto tanečního kurzu nestihla všechny své nápady zrealizovat.

Naštěstí se mi naskytla možnost vést několik hodin v Sokolově s dětmi tanečního klubu Šance, kam jednou týdně docházejí dívky ve věku osmi a devíti let. Dívky byly velmi šikovné, dokázaly se mnou za necelé dva měsíce nacvičit taneční sestavu do tance chacha, základní krok tance jive a tance valčík. V tanci chacha jsem začínala nácvikem rytmizace, poté základním krokem a později jednotlivými tanečními figurami. Opět jsem pro nácvik využívala pomůcky, hlavně značky znázorňující taneční kroky.

Taneční variaci Hej Bejby jsem nacvičovala také v Sokolově s dětmi kurzu Taneční a pohybová průprava, který jednou týdně vedu společně se svou matkou. Na kurz dochází děti ve věku od pěti do sedmi let. Poznala jsem tedy, že i s mladšími dětmi jdou taneční kroky a pohyby natrénovat, i když méně dokonale než se staršími dětmi. Vyžadují tedy neustálou ukázkou, samostatně variaci zatančit nedokázaly. Trénink s menšími dětmi zabere i více času, hlavně z důvodu neudržení dlouhodobé pozornosti.

Další možnost taneční výchovy jsem měla s žáky druhé třídy Základní školy Sokolov. V této třídě pracuji jako asistentka pedagoga, takže jsem prostředí školy a hlavně žáky již znala. S těmito dětmi jsem nacvičovala latinskoamerický tanec rumba, mambo, taneční sestavu standardního tance valčík, tance polka a většinu tanečních variací. S žáky jsem tance trénovala přibližně tři měsíce jednou až dvakrát týdně v hodinách tělesné výchovy. Děti byly nadšené, dokonce i většina chlapců měla o tancování zájem. Problémem u dětí bylo udržení správného držení těla a postavení chodidel. Tento problém jsem bohužel u všech odstranit nestihla. Základní kroky tanců se děti učily opět podle značek a s označením nohy. Některé taneční figury jsem zjednodušila, aby je žáci zvládli zatančit do rytmu hudby. Přidala jsem do sestav i různé taneční kroky a pohyby, aby byly využitelné právě i pro ostatní žáky prvního stupně, kteří nebudou mít možnost častého tréninku.

Díky této zkušenosti jsem poznala, že se výuka latinskoamerických i jiných tanců dá využívat i při tělesné výchově nebo v prostoru ve školní třídě. Taneční hudba a názorná ukázkou je pro žáky motivující, což je zásadní. Myslím si, že by tento videoprogram společně s diplomovou prací mohl sloužit hlavně učitelům jako didaktická pomůcka, a zvýšit tak zájem dětí obecně o společenské tance.

15 ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo vytvoření videoprogramu, který by obsahoval základní tanečně-pohybovou průpravu a vybrané latinskoamerické i jiné tance vhodné pro děti mladšího školního věku. Vytyčený cíl se mi prostřednictvím splnění jednotlivých úkolů práce podařilo úspěšně splnit. Na základě svých praktických zkušeností a odborné literatury jsem vybrala základní latinskoamerické i další tance vhodné pro děti mladšího školního věku. Použitelnost tanečních kroků, sestav a variací v praxi jsem si ověřila s dětmi druhého ročníku Základní školy Sokolov a s dětmi tanečního kurzu v Plzni i v Sokolově. Společně jsme vyzkoušeli a nacvičili vše, co má diplomová práce a videoprogram obsahují. Následně jsem sepsala technický scénář videoprogramu, natočila jednotlivá videa a vše poté upravila do konečné podoby videoprogramu.

Věřím, že videoprogram bude sloužit jako didaktická pomůcka pro učitele na prvním stupni základní školy a pro vedoucí tanečních kroužků, a zvýší tak jejich zájem o taneční výchovu. Pro distribuci videoprogramu do základních škol a tanečních kroužků využiji svého působení na jedné ze základních škol v Sokolově a v tanečním klubu působícím pod taneční školou mého dědy Petra Macháčka, se kterým jsem již na distribuci domluvena. Na základní škole videoprogram nabídnu přímo učitelskému sboru, který se o něj již také zajímá. Věřím, že o videoprogram budou mít zájem i ostatní základní školy v Sokolově (nebo i v jiných městech).

16 RESUMÉ

Latin dance, standard, and other dances are not often used in practice with younger children than a school age. Therefore, I would like to inspire teachers in primary school and leisure-time teaching staff for more frequent spooling of teaching dance lessons by this thesis.

The main point of this thesis is created video recording which includes the initial warm-up program, final stretching and selection of the dances for primary school children; including training methodology with various basic steps, dance figures and composition.

This thesis with included video recording is intended for teachers in primary schools and leaders of dance clubs. It should serve as a didactic tool which provides the inspiration for teaching lessons, demonstration and motivation for students.

17 SEZNAM LITERATURY

1. BLENFORDOVÁ, Natalie. *Tanec: cesta ke štíhlé postavě*. Praha: Euromedia Group - Ikar, 2008. ISBN 978-80-249-1052-9.
2. JENČKOVÁ, Eva. *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: Orlice, 2002. ISBN 80-903115-7-1.
3. KOS, Bohumil. *Lidové a společenské tance*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977.
4. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1636-4.
5. KULHÁNKOVÁ, Eva. *Cvičíme pro radost*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-333-8.
6. KURIC, Jozef, RYBÁROVÁ, Eva, ŠVANCARA, Josef, VAŠINA, Lubomír. *Ontogenetická psychologie*: Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN (Váz.).
7. LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
8. ODSTRČIL, Petr. *Sportovní tanec*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0632-6.
9. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0683-0.
10. PLAMÍNEK, Jiří, SOCHŮREK, Ladislav, LANDSFELD, Zdeněk. *Taneční v kapse*. 2. vyd. Praha: Plamínek Production, 2003. ISBN 80-238-6501-3.
11. REDGRAVEOVÁ, Colette. *Naučte se tančit*. Bratislava: Slovart, 2008. ISBN 978-80-7391-196-6.
12. ROJOVÁ-SÍTA, Věra. *Jóga, hry a pohádky: soustředění, pozitivní vztahy, obratnost a držení těla*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-240-9.
13. ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-264-5.
14. Škola tance Pasión, n.d. [online] [cit. 2016-03-05]. Dostupné z: <http://www.pasion.cz/>

18 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Správné držení těla.....	16
Obrázek 2: Špatné držení těla.....	16
Obrázek 3: Uzavřené taneční postavení	17
Obrázek 4: Otevřené taneční postavení (držení se za obě ruce).....	18
Obrázek 5: Otevřené taneční postavení (levá ruka partnera drží pravou ruku partnerky) ..	18
Obrázek 6: Dámské taneční sandály.....	21
Obrázek 7: Tréninková taneční obuv.....	21

PŘÍLOHY

Ukázka souhlasu rodičů

Souhlasím s pořízením fotodokumentace a videozáznamu mého dítěte, které budou použity pro účely diplomové práce.

LADEA KOVAČOVÁ

jméno dítěte

Moak

podpis rodiče/zákon. zástupce

1 x DVD

1 x CD