

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

Taneční umění

Pedagogika tance

DIPLOMOVÁ PRÁCE

POJETÍ VÝUKY TANEČNÍCH/POHYBOVÝCH METOD

U NÁS 1930-1989:

UČEBNÍ TEXTY A JEJICH AUTORKY

BcA. Anna Rauschová

Vedoucí práce: prof. Mgr. Dorota Gremlicová, Ph.D.

Oponent práce: MgA. Elvíra Němečková, Ph.D.

Datum obhajoby: 31. května 2018

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2018

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

MUSIC AND DANCE FACULTY

Dance Art

Dance Pedagogy

DIPLOMA THESIS

**TEACHING DANCE AND MOVEMENT IN 1930-1989:
CZECH TEXTBOOKS AND THEIR AUTHORS**

BcA. Anna Rauschová

Supervisor: prof. Mgr. Dorota Gremlicová, Ph.D.

Opponent: MgA. Elvíra Němečková, Ph.D.

Date of defence: 31st May 2018

Awarded academic degree: MgA.

Prague, 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma

Pojetí výuky tanečních/pohybových metod u nás 1930-1989:

učební texty a jejich autorky

vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne

.....

podpis diplomanta

Upozornění

Využití a společenské uplatnění výsledků diplomové práce nebo jakékoliv nakládání s nimi je možné pouze na základě licenční smlouvy, tj. souhlasu autora a AMU v Praze.

Abstrakt

V mé diplomové práci jsem se zaměřila na učební texty pojednávající o pohybových a tanečních metodách vycházejících z práce Émila Jaques-Dalcrozeho, Isadory Duncanové a Carla Orffa, které u nás vycházely v letech 1930 až 1989, jejich témata a autorkami. Sledovala jsem okolnosti, za jakých texty vycházely, instituce, které je vydávaly, jejich přínos pro taneční a pohybovou pedagogiku. Zabývala jsem se vytyčením hlavních témat jednotlivých publikací, jejich analýzou a následným porovnáním. Cílem mojí práce je zmapování širokého spektra tanečních a pohybových metod a hledání jejich společných témat. V závěru práce docházím k otázce významu těchto učebních materiálů pro dnešní pojetí taneční pedagogiky, kontext doplňuji přehledem publikací vycházejících po roce 1989.

Abstract

In my diploma thesis, I focused on textbooks treating about movement and dance methods based on the works of Émile Jaques-Dalcroze, Isadora Duncan and Carl Orff, which were published in our country between the years 1930 and 1989, on their themes and authors. I have followed the circumstances under which the textbooks were published, the institutions that published them and their contribution to dance and movement pedagogy. I try to point out the main topics of each publication, and to provide their subsequent analysis and comparison. The goal of my work is to present an overview of a wide spectrum of dance and movement methods and to try to find a common theme in them. In the conclusion of my work I touch on the subject of the importance of this teaching material for contemporary conceptions of dance pedagogy and I complement the overall context with a list of textbooks published after 1989.

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla velmi poděkovat vedoucí mé diplomové práce prof. Mgr. Dorotě Gremlicové, Ph.D. za cenné rady a pomoc s hledáním materiálů, ze všeho nejvíce jí děkuji za trpělivost a vstřícnost, se kterou ke mně přistupovala. Déle děkuji vedoucí mého hlavního oboru MgA. Mgr. Andree Opavské, Ph.D. za přístup a motivaci po celou dobu studia.

Moc děkuji Janu Trčovi za asistenci v Divadelním ústavu. Velký dík samozřejmě patří mým rodičům Pavlíně a Ivanovi za celkovou podporu během studia. V neposlední řadě chci poděkovat mému Kubovi Josephovi za to, že mě nenechal skonat hladu a že to martyrium vydržel až do zdárného konce.

Obsah

Úvod	1
1. Vznik učebních textů	2
2. Eliška Bláhová: Pohyb, rytmus, výraz	4
2. 1. Témata publikace	6
2. 2. Shrnutí publikace a metody	12
3. Jarmila Kröschlová: Výrazový tanec, Nauka o pohybu.....	14
3. 1. Témata publikací	16
3. 2. Shrnutí publikace a metody	20
4. Jarmila Jeřábková: Taneční průprava.....	22
4. 1. Témata publikace	23
4. 2. Shrnutí publikace a metody	27
5. Marie Špičková-Matoušková: Základy rytmiky	28
5. 1. Témata publikace	29
5. 2. Shrnutí publikace a metody	30
6. Božena Viskupová: Hudba a pohyb.....	31
6. 1. Témata publikace	32
6. 2. Shrnutí publikace a metody	34
7. Markéta Záděrová-Kytýřová: Základy taneční gymnastiky.....	36
7. 1. Témata publikace	38
7. 2. Shrnutí publikace a metody	42
8. Další autorky učebních textů	43
8. 1. Bohumíra Cveklová.....	43
8. 2. Josefa Šimsová	44
8. 3. Libuše Kurková	45
Závěr	46
Prameny a literatura	47

Úvod

Tématem mojí diplomové práce jsou autorky a učební texty pohybových a tanečních metod, které se u nás vydávaly v letech 1930 až 1989. Zabývám se ohlasem práce nejvýznamnějších představitelů světového výrazového tance - Émila Jaques-Dalcrozeho a Isadory Duncanové, a hudebního skladatele a pedagoga Carla Orffa. Uvědomuji si, že v mé práci schází reflexe metody Rudolfa Labana, jeho přínos z oblasti výrazového tance však není v českém prostředí jeho pokračovateli zaznamenán.

Zpracování tématu vychází ze zájmu o český výrazový tanec s důrazem na činnost pedagogickou, její zaznamenání a možnosti využití v dnešním pojetí taneční a pohybové výchovy. Inspirací mi byla diplomová práce Naděždy Kabelové, která se věnovala podobnému tématu v oblasti klasického tance.

Nejdůležitějšími prameny jsou učebnice a metodické příručky z oblasti rytmiky, metody výrazového tance, taneční průpravy, hudebně pohybové výchovy a taneční gymnastiky. Výběrem jsem se pokusila postihnout co největší spektrum metod spadajících pod označení výrazový tanec.

Ve své práci nejprve přibližuji okolnosti a instituce, které iniciovaly vznik učebních textů z oblasti tanečních a pohybových metod. Samostatné kapitoly jsou věnovány autorkám knih: Elišce Bláhové, Jarmile Kröschlové, Jarmile Jeřábkové, Marii Špičkové-Matouškové, Boženě Viskupové, Markétě Záděrové-Kytýřové, Bohumíře Cveklové, Josefě Šimsové a Libuši Kurkové. Pokusila jsem se vytyčit hlavní témata jednotlivých metod, analyzuji je a následně porovnávám.

Práce si klade za cíl zmapování širokého spektra tanečních a pohybových metod, hledání jejich společných témat i rozdílů a pojmenování významu těchto učebních materiálů pro dnešní pojetí taneční pedagogiky.

1. Vznik učebních textů

Učební texty z oblasti výrazového tance vznikaly v období 1930 až 1989 z různých důvodů. Jeden z prvních odborných textů, z nějž později čerpali další autoři, byla kniha Elišky Bláhové s názvem *Pohyb, rytmus, výraz*, která vyšla již v roce 1929. Důležitější bylo její druhé, zcela přepracované vydání z roku 1941. To vzniklo v reakci na připravované změny v oblasti školení učitelů rytmiky. Další publikace vznikaly z pohnutek zaznamenat vlastní taneční nebo pohybovou metodu, jako tomu bylo u např. u Jarmily Kröschlové a jejího *Výrazového tance* nebo *Základů pohybové výchovy tanečníka a herce*, nebo z potřeby etablovat metodu výrazového tance v osnovách tanečního oddělení pražské konzervatoře, jako tomu bylo u Markéty Záděrové-Kytýřové a její knihy *Základy taneční gymnastiky*.

Významným iniciátorem vzniku učebních textů byly kulturní instituce, z nichž nejdůležitější byl *Ústřední dům lidové umělecké tvořivosti* (ÚDLUT). Toto centrum pro oblast kulturně-estetických aktivit dětí, mládeže a pracujících v neprofesionálních uměleckých souborech fungovalo pod tímto názvem od roku 1958, vyšlo z Ústředí lidové tvořivosti (ÚLT) založeného roku 1951, jež bylo v roce 1952 přetransformováno v Ústřední dům lidové tvořivosti (ÚDLT). Úkolem instituce byla metodická pomoc amatérským souborům, pořádání soutěží, přehlídek, školení, přednášek, vydávání odborných a instruktážních publikací. Řada učebních textů s tematikou výrazového tance nebo taneční výchovy vycházela právě pod hlavičkou ÚDLUT nebo z iniciativy krajských či okresních kulturních středisek, které pod toto centrum správně spadaly.¹ Roku 1971 se ÚDLUT spojil s tzv. Osvětovým ústavem v Ústav pro kulturně výchovnou činnost (ÚKVČ), jehož činnost byla roku 1990 ukončena a následně nahrazena Informačním a poradenským střediskem pro místní kulturu (IPOS). To funguje pod názvem Národní informační a poradenské středisko pro místní kulturu (NIPOS) od roku 2004 a publikační činností se zabývá i v dnešní době. (Jírový 2005: s. 143-144)

¹ KNAPÍK, Jiří a Martin FRANC a kol. Ústřední dům lidové tvořivosti. In: *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967: svazek II.*. Praha: Academia, 2011, s. 994-995. ISBN 978-80-200-2019-2.

Další důležitou institucí, která se zabývala vydáváním učebních textů nejen z oblasti tance a pohybové výchovy, bylo *Státní pedagogické nakladatelství*. S tímto názvem fungovalo od roku 1956 do svého zániku v roce 1993, ale jeho vznik se datuje již do roku 1775, kdy bylo ustanoveno patentem Marie Terezie nakladatelství pod názvem *Knihosklad*. V průběhu let se jeho název měnil, ale jeho funkce zůstávala v podstatě stejná, především vydávání učebnic a periodik pro děti a mládež, potažmo žáky a studenty všech stupňů školství.²

Za vznik řady publikací s taneční tematikou vděčíme Bohumíře Cveklové, která působila ve *Výzkumném ústavu pedagogickém*³ jako odborná pracovníce pro obor tanec v oddělení pro umělecké školy. Z jejího podnětu se od roku 1974 připravovala edice „učebnic pro lidové školy umění a všechny taneční obory *Hudební a taneční školy*⁴.“ (Hošková 2005: s. 86) V této edici vyšly původní učebnice i překlady zahraničních materiálů.

S konkrétními učebními texty, jejich tématy a autorkami se seznamujeme v následujících kapitolách.

² HALADA, Jan. Státní pedagogické nakladatelství (SPN). In: *Encyklopedie českých nakladatelství 1949-2006*. Praha: Libri, 2007, s. 312-314. ISBN 978-80-7277-165-3.

³**Výzkumný ústav pedagogický:** instituce zbývající se rozvojem všeobecného, odborného, uměleckého a jazykového vzdělávání, která fungovala s různými obměnami od roku 1919 do roku 2011, kdy se ústav sloučil s dodnes působícím *Národním ústavem pro vzdělávání*.

⁴ **Hudební a taneční škola:** označení taneční konzervatoře v letech 1980 až 1990.

2. Eliška Bláhová: Pohyb, rytmus, výraz

Knih *Pohyb, rytmus, výraz* s podtitulem *Příručka učitele rytmiky* byla poprvé vydána v roce 1929. V roce 1941 vyšlo tiskem a nákladem v České grafické Unii a. s. v Praze vydání druhé, ze kterého budeme v této práci čerpat.

Autorka Eliška Bláhová⁵ se podle svých slov v předmluvě k druhému vydání z roku 1941 rozhodla původní podobu publikace přepracovat: „*Jsou tu bohaté zkušenosti získané praxí a studiem, a tím se mnohé ujasnilo.*“ (Bláhová 1941: s. 5) Další pohnutkou pro rozšíření textu bylo zavedení *přípravných kurzů a zkoušek pro učitele rytmiky*⁶, jež autorku vedlo k rozšíření knihy především o kapitoly o různých metodách a školách pohybové výchovy, způsobu práce v hodinách rytmiky a o výchově učitele rytmiky. Kromě pokusu o zachycení vlastní metody chtěla Bláhová v knize shrnout teorii rytmiky, dále měla zájem šířit správný názor na rytmickou výchovu a poskytnout vodítko pro učitele rytmiky v přípravě ke zkoušce a k praktickému vyučování. (Bláhová 1941: s. 6)

Mezi její další publikace patří *Tělesná výchova rytmikou dětí školních a předškolních* (Brno: Odborná škola rytmiky spolku Vesna, Dívčí akademie, 1932), *Rytmika* (Brno: Moravské nakladatelství, 1932), *Verše a říkadla pro rytmický výcvik dětí* (Brno: [s.n.], 1933), *Pohybové skladby na písně Karla Konvalinky Svět maličkových* (Praha: Státní nakladatelství, 1936).

⁵ **Eliška Bláhová** se narodila 4. března 1884 v obci Straky (okres Nymburk), zemřela 1. července 1966 v obci Ledec (okres Havlíčkův Brod).

⁶ **Přípravné kurzy a zkoušky pro učitele rytmiky:** Eliška Bláhová pořádala seminář, jehož náplní byly přednášky o rytmice, pohybu, ale také hudbě, anatomii a pedagogice. Tento seminář inicioval zavedení státní zkoušky z rytmiky a gymnastiky, bez něhož nebylo možné vést v Brně rytmický a pohybový výcvik. (Bláhová 1941, s. 196) Zkušební komisařkou byla jmenována Eliška Bláhová. (Kloubková 1989: s. 42) Zavedení státní zkoušky roku 1925 poukazuje na skutečnost, že brněňští pedagogové vnímali profesionalizaci výuky rytmiky a pohybu jako nutnost. Naproti tomu v Praze se provozovaly ve velkém počtu soukromé školy rytmiky a tance, které neměly zajištěno profesionální a školené vedení.

Další institucí, která se zabývala profesionalizací činnosti učitele pohybové výchovy, byl *Svaz moravsko-slezských učitelek rytmiky*, který Bláhová založila a vedla. V rámci Svazu byly pořádány krátkodobé kurzy, do Brna byli zváni pražští i zahraniční choreografové a pedagogové výrazového tance. (Kloubková 1989: s. 42)

Svaz se roku 1935 spojil s *Československým svazem Tanec – Rytmika – Gymnastika*, který sdružoval soukromé školy tance a rytmiky a dbal na zvýšení jejich odborné úrovně; pořádal výstavy, přednášky, přehlídky, soutěže amatérské i profesionální taneční tvorby. Byl založen 24. listopadu 1934, v jeho čele stál Emanuel Siblík, taneční estetik, kritik a publicista. (Bláhová 1941: s. 195) (Kloubková 1989: s. 11) (Siblík 1937: s. 156)

Eliška Bláhová ve své práci vycházela ze studia na pařížské konzervatoři *Mimi Pinson*⁷ u hudebního skladatele Gustava Charpentiera⁸ a především z několikaměsíčního pobytu v Ženevě, kde se učila u Émila Jaques-Dalcrozeho. Ze svých zkušeností vytvořila vlastní metodu, již nazývá rytmikou. (Kloubková 1989: s. 42) Cílem její metody rytmiky byla snaha o syntézu zdraví prospěšného a uměleckého pohybu, který kladně působí na psychiku člověka a zvyšuje tak kvalitu jeho působení ve společnosti. (Bláhová 1941: s. 7)

Protože byla tato *Příručka pro učitele rytmiky* vydána především z potřeby shrnout veškeré poznatky, aby mohly být zavedeny přípravné kurzy a zkoušky, zabývá se širokým spektrem témat. Šest hlavních částí (*1. Rytmika jako předmět studia, 2. Vztah rytmiky k tělocviku, sportu, tanci, 3. Význam rytmiky, 4. Různé metody pohybové výchovy – Různé školy, 5. Podstata rytmického školení, 6. Výchova učitele rytmiky*) je rozdělena do kapitol a podkapitol, které se podrobně zabývají především teoretickými podklady pro předmět rytmiky, jeho historií nebo propojení s dalšími pohybovými oblastmi či působení na rozvoj těla a osobnosti. Pro tuto práci bude nejvýznamnější kapitola pátá, tedy *Podstata rytmického působení*, ve které Bláhová shrnula vlastní pohybovou metodu.

Kniha je doplněna osmi fotografiemi žáků a žákyň z Odborné školy rytmiky spolku Vesna v Brně, jedná se ale spíše o dokumenty ilustrativní než návodné nebo popisné, v publikaci jsou rozloženy rovnoměrně a nepojí se přímo s tématem právě popisované problematiky.

⁷ SMUGALOVÁ, Zuzana. Eliška Bláhová – moderní žena počátku 20. století. *Taneční aktuality* [online]. [cit. 2018-04-17]. Dostupné z: <http://www.tanečniaktuality.cz/eliska-blahova-moderni-zena-pocatku-20-stoleti/>

⁸ **Gustave Charpentier** (narozen 25. června 1860 v Dieuze, zemřel 18. února 1956 v Paříži) byl francouzský hudební skladatel, autor oper (např. *Louise*), orchestrálních i vokálních skladeb. Roku 1902 založil v Paříži *Conservatoire Populaire Mimi Pinson*, kde se ženám zdarma dostávalo hudebního vzdělání. (Gustave Charpentier. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2018-04-20]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Gustave_Charpentier)

2. 1. Témata publikace

Předmět rytmiky:

- rozlišuje pojem rytmika a gymnastika
- pojednává o historii rytmiky
- předkládá různá pojetí definice pojmu rytmika a formuluje definici vlastní: *„Rytmika je cvičení těla i duševnosti, a to ve vzájemném vztahu a v určitém rytmu tak, aby byla probuzena a vyškolená pohybovost těla, a to za tím účelem, aby člověk dovedl vnějšně vyjádřit pohybem to, co je jeho duševním stavem.“* (Bláhová 1941: s. 26)

Vztah rytmiky a dalších pohybových oblastí:

- vztah k tělocviku, který chápe jako výcvik těla k síle, pružnosti a ohebnosti (Bláhová 1941: s. 30)
- vztah ke sportu, zdůrazňuje hlavně rozdíl ve vnímání celkového rozvoje těla a důraz na výkon při sportovním tréninku (Bláhová 1941: s. 33)
- vztah k tanci uměleckému, scénickému (baletu a pantomimě), společenskému a národnímu (ve smyslu tance lidového u různých národů)

Význam rytmiky v působení na tělo a osobnost člověka:

- rytmice přisuzuje význam hygienický (ten závisí na vědomém, účelném provedení pohybu, tedy v souladu s anatomickými a fyziologickými možnostmi)
- význam psychologický
- význam umělecký
- význam sociologický

Metody pohybové výchovy a školy:

- metody hudební (metoda Jaques-Dalcroze a jeho pokračovatelů)
- metody bez hudby (metoda Rudolfa Labana, Clary Schlaffhorstové, systém Bess Mensendieckové)
- metody smíšené (metoda Rudolfa Bodeho)
- metoda eurytmie (podle Rudolfa a Marie Steinerových)
- seznam nejvýznamnějších škol v zahraničí a v tuzemsku, jejich stručná charakteristika

Výchova učitele rytmiky:

- vznik přípravných kurzů a zkoušek pro učitele rytmiky
- uspořádání oblastí, ve kterých by měli být školeni učitelé gymnastiky, rytmiky⁹ a tance

Výcvik tělesný:

- analýza pohybu a jeho následné vědomé opakování, aby člověk získal správný návyk a pohyb následně prováděl správně zcela automaticky
- postup od jednoduššího cviku ke složitějšímu, od známého k neznámému
- provádění pohybu v souladu s anatomií a fyziologií lidského těla
- nutnost mít znalosti z psychologie, kultivovat fyzickou stránku člověka společně s psychickou
- potřeba komplexního procvičení a posílení celého těla, potřeba odpočinku
- rozcvičení celého těla na začátku hodiny: důraz na správné držení těla ve všech pozicích a polohách
- postupné procvičení kloubů a svalů od hlavy k chodidlům
- vědomí, odkud pohyb vychází a jakým způsobem v těle pokračuje
- význam dechu: dech pohyb provází a řídí jej, nepovažuje ale za důležité věnovat dýchání speciální cviky, funkční je pohyb dechem přirozeně doprovázet (Bláhová 1941: s. 96)
- práce s těžištěm těla ve smyslu procvičování rovnováhy těla
- procvičování hbitosti ve smyslu rychlých změn v pohybu – změna úrovně vykonávaného pohybu (leh, stoj), změny ve směru nebo rychlosti pohybu; rozvoj fyzických a volních schopností
- střídání napětí a uvolnění svalů; cviky mají za úkol odstranit přebytečné napětí v těle vzniklé špatným držením těla nebo jednostrannou prací určitých svalových skupin; práce na uvolnění těla je opět propojena s nastavením mysli; Bláhová pracuje na střídání napětí a uvolnění v jednotlivých částech těla, přechází k napětí a uvolnění celého těla, které vychází z jeho centra (Bláhová 1941: s. 99)

⁹ **Oblasti školení pro učitele rytmiky:** výchovně pedagogická, tělověda, pohybové školení, dějiny rytmiky, právní nauka, pohybová rytmika, hudba. (Bláhová 1941: s. 197)

- švih jako princip střídání napětí a uvolnění, má dynamický průběh: „začátek, vrchol, zakončení a přechod ke tvoření pohybu dalšího“ (Bláhová 1941: s. 100)
- skoky a poskoky jako cviky k překonávání váhy vlastního těla; přípravou pro skoky a poskoky je nutné procvičení nártů a chodidel pro správný odraz a dopad, správné držení těla a přirozený pohyb paží (Bláhová 1941: s. 101)
- masáže jako zdravotní, relaxační a rytmická cvičení, kdy údery, třením nebo hnětením masírujeme svaly v určitém rytmu
- nápravný tělocvik – zařazení kompenzačních cviků vedoucích k odstranění tělesných disharmonií způsobených přepětím nebo naopak ochabnutím určitých svalů nebo svalových skupin; tyto cviky lze také provádět se všemi žáky, abychom je vedli k povědomí o prevenci špatných pohybových návyků (Bláhová 1941, s. 102)

Výcvik rytmický:

- pojednává o různých teoriích a přístupech k pojmu a problematice rytmu, v závěru kapitoly stručně popisuje vlastní metodu rytmického výcviku (Bláhová 1941: s. 108) a zdůrazňuje, že vychází především z metody Jaques-Dalcrozeovy (Bláhová 1941: s. 129)
- vnímání a reagování pohybem na rytmus vnější (hudební) a vnitřní (tělesný)
- snaha o zautomatizování vnímání rytmických celků v hudebním doprovodu (čtyřtaktí a osmitaktí), změn v dynamice a melodii
- vyjadřování rytmických celků pohybem, tlesky, dupy atd.
- procvičování kánonu a kontrapunktu v pohybových cvičeních
- do hodin rytmiky zapojuje i zpěv, vede žáky k tvoření vlastních melodií

Výcvik výrazový:

- cestou k výrazovému pohybu je jeho dokonalé technické provedení, jež Bláhová chápe takto: „Vycvičit pohyb technicky k výrazové dokonalosti, to znamená dát mu správné východisko a správný průběh tím, že se k jeho provedení užije jen těch svalových skupin, jichž nutně vyžaduje, a že po jeho správném ukončení následuje přiměřené uvolnění svalové energie před novým napětím, jež vyžaduje pohyb další.“ (Bláhová 1941, s. 136)

- opět pojednává o pojetích výrazu v pohybu u různých představitelů pohybových nebo tanečních metod
- důraz na přirozený, prostý a pravdivý pohyb
- umělecký pohyb: pohyb rytmizovaný (kromě pohybů pracovních), účelný sám od sebe, stylizovaný v symetrii nebo volně (Bláhová 1941: s. 140)
- kritika učitelů, kteří sami tvoří pohybové skladby, které žáci pasivně „nacvičují“ bez možnosti vlastního tvůrčího zásahu (Bláhová 1941: s. 141)
- estetika pohybu závisí na harmonickém propojení technického provedení, vnitřního prožitku, vyjádření rytmu a dynamiky a vnímání prostoru (Bláhová 1941: s. 144)
- úvahy o formě a obsahu pohybu, respektive tance a tanečního díla
- zdroje pohybového materiálu: pohybové prvky a jejich kombinace, linie pohybu, pohyby z běžného života (tah, tlak, úder, odpor, napínání, uvolnění, švihy, kombinace), pracovní pohyby (jejich rytmus, nutno stylizovat), život na ulici (komunikace, výkladní skříně, pohyblivé reklamy), příroda (vlnění obilí, cesty, stromy, lesy, hra stínů), zvířata, sporty, hry atd. (Bláhová 1941: s. 150)
- práce s pomůckami: míče různých velikostí a váhy, činky, tyče různých délek, obruče, švihadla, lana
- pohyb v prostoru: prostor vymezený rozsahem lidského těla, jehož středem je osa lidského těla; prostor tanečního sálu nebo jeviště; dělení tanečního prostoru osou vertikální a horizontální
- práce ve skupině

Tvorba tanečních kompozic a skladeb:

- hudba jako impuls: práce s rytmem a náladou skladby
- improvizace: tvorba na základě citového dojmu, vzrušení, řídí se celkovou náladou, emocemi vyvolanými hudbou nebo vlastní fantazií; „*Nikdy však se nesmí objevit na jevišti a chtít nahradit pohybovou skladbu.*“ (Bláhová 1941: s. 153)
- žánry tanečních skladeb: např. vážné, chorálové, bajky, grotesky, s hudebním doprovodem i bez něj, s doprovodem zpěvním, slovním atd. (Bláhová 1941: s. 154)

- práce s hudebním doprovodem: nutnost vyvarovat se pouhé vnější reprodukce hudebního doprovodu, nebo naopak použít hudbu pouze jako podklad
- tanec bez hudby: pohyb vyvoláván vnitřním rytmem

Příprava a rozdělení látky:

- písemná příprava každé hodiny
- rozdělení látky podle věku a pokročilosti žáků
- rozdělení látky do čtyř hlavních částí vyučovací hodiny: 1. *vstupní cviky* (rozcvičení těla, rytmická, výrazová a prostorová cvičení), 2. *výcvik těla* (zaměření na určité části těla nebo na povahu a účel pohybu), 3. *výcvik duše* (rytmická cvičení – reprodukce, tvorba, zpěv; stylizace a propojování pohybů, improvizace atd.), 4. *závěrečná uvolňovací a zklidňovací cvičení nebo rytmická hra* (Bláhová 1941: s. 166-167)
- časté střídání charakteru cviků a hudebního nebo rytmického doprovodu

Osobnost žáka:

- rozdělení žáků do šesti skupin podle tělesných předpokladů, schopností, dovedností a zájmu o předmět rytmiky: 1. žáci s výborně vyvinutým smyslem pro hudební a pohybové vnímání, podněty zpracovávají uvědoměle; 2. žáci, kterým působí přílišné soustředění obtíže a brání jim tak provést pohyb přirozeně a uvolněně, soustavnou prací se mohou vypracovat; 3. žáci pohybově strnulí, neschopni svaly uvolnit, zaměření na mechanický tělesný výkon; 4. žáci s pasivním pohybovým projevem, který může být zapříčiněn ochablým svalstvem; 5. žáci věnující pozornost jen některé části hodiny rytmiky; 6. žáci, kteří svědomitě provádí zadaná cvičení bez hlubšího prožitku, který se nedostaví ani po delší době (Bláhová 1941: s. 173-176)
- vedení k přesnosti, samostatnosti, kontrole a soustavné práci
- vedení k zájmu o hudbu (prakticky i teoreticky), literaturu, další směry rytmiky, jiná pohybová a taneční vystoupení, pomáhají s vedením mladších dětí (Bláhová 1941: s. 172)
- poznatky o účincích rytmických cvičení na žáky

Cvičební prostředí, propagace:

- důraz na čistotu a dostatečné větrání cvičební místnosti
- možnost cvičení ve volné přírodě
- propagace: potřeba výchovy diváků, zvýšení povědomí o pohybové nebo taneční činnosti, a tedy nutnost pořádat představení, publikovat a přednášet

Produkce:

- vytvářet produkce pouze jednou za tři až čtyři roky, aby byla zajištěna kvalita programu, ale hlavně aby nebyla narušena výuka pouhým nacvičováním pohybových skladeb
- účel propagační, motivační pro žáky, ukojení ješitnosti rodičů vidět své děti na jevišti (Bláhová 1941: s. 182)
- potřeba vyvarovat se mechanickému nacvičování, využívat nabytých dovedností z hodin
- výběr námětů z dětského světa
- jednoduché kostýmy, bez líčení
- upřednostňování „besídek“ ve smyslu hodin otevřených veřejnosti, kde je možno se seznámit se způsobem práce školy (Bláhová 1941: s. 185)
- otázka kostýmu a scénografie, kritiky a konkurence

2. 2. Shrnutí publikace a metody

Vzhledem k okolnostem, za jakých vznikala kniha *Pohyb, rytmus, výraz*, totiž zavedení přípravných kurzů a zkoušek pro učitele rytmiky, nabylo druhé vydání publikace na bohatosti témat. Kromě potřeby shrnout veškeré poznatky o samotné metodě rytmiky bylo totiž třeba zasadit tento předmět do kontextu historického a společenského, najít jeho vztah k dalším pohybovým oblastem, vytyčit jeho cíle a především zformulovat požadavky na učitele, aby byla zdůrazněna potřeba a význam kvalitně vyškolených pedagogů zabývajících se rytmikou. Vznikla tak příručka podávající celistvý obraz o předmětu rytmiky v pojetí Elišky Bláhové.

Metoda sama zdůrazňuje analytický přístup k pohybu, jeho vnímání skrze anatomii a fyziologii. Vysloveně se následnou syntézou pohybu nezabývá, jako to vidíme u Jarmily Kröschlové, přesto je pojetí pohybu u Elišky Bláhové komplexní, protože obsahuje složku tvarovou, rytmickou, dynamickou, prostorovou i výrazovou. Zvláštní důraz je kladen na cvičení kompenzační a relaxační, např. masáže, žáci jsou vedeni tak, aby měli povědomí o prevenci nebo případné nápravě špatných pohybových návyků. Dechová cvičení metoda neobsahuje, autorka považuje za funkčnější pohyb dechem přirozeně doprovázet; tímto způsobem se chce vyvarovat možnému chybnému provedení, které může být v takovém případě spíše nebezpečné.

Zformulované nároky na učitele rytmiky potvrzují závažnost působení učitele na žáky: znalosti z pedagogiky, psychologie, anatomie, ale také znalosti jazyků, aby se učitel mohl dovzdělávat z článků a publikací vycházejících v zahraničí, svědčí o vážnosti, jakou Bláhová úloze učitele přikládá. Kromě toho vyžaduje písemnou přípravu každé vyučovací hodiny a apeluje na publikační a osvětovou činnost.

Rytmika je metoda pohybová, která pracuje se správným držením těla a dbá na správné provedení pohybu, jež ale nemá ambice se stát metodou taneční, přestože žáci vycházející z této metody mohou mít dobré předpoklady pro naplnění ideálů metod tanečních. I zde ale nacházíme úvahy o tvorbě tanečních kompozic a skladeb, o jejich formě a obsahu. Zajímavý je postoj Bláhové k pohybové improvizaci, kterou vnímá jako proces tvorby, nikoli jako tvar, který by se měl objevit na jevišti. Dnešní přístup k improvizaci se poněkud liší, kompoziční postupy v choreografickém procesu běžně využívají např. strukturované improvizace jako plnohodnotné součásti představení.

Pohybová tvorba je nedílnou součástí hodin rytmiky. Na základě tvůrčích úkolů mohou vznikat drobné pohybové skladby, které mohou být při splnění určitých nároků provedeny např. v rámci představení školy rytmiky. Bláhová ovšem doporučuje takováto představení konat pouze jednou za tři až čtyři roky, aby byla zajištěna kvalita programu. V praxi, kterou zažívám na tanečním oddělení Základní umělecké školy, jsou učitelé často tlačeni vedením školy i rodiči k přípravě minimálně jednoho, častěji však dvou představení za školní rok. Bláhová doporučuje pořádat tzv. besídky, tedy hodiny přístupné rodičům, aby nemusela být výuka narušována pouhým nacvičováním pohybových skladeb. Zároveň kritizuje učitele, kteří tyto skladby tvoří sami a nedají tak dětem možnost vlastního tvůrčího zásahu. Podle autorky by měl učitel využívat nabytých zkušeností z hodiny. Poslední téma, které se váže k přípravě představení, je téma kostýmu, účesu a celkového vzhledu. Bláhová apeluje na zachování přirozenosti dětí, ostře kritizuje líčení dětských tváří, které v dnešní době vidáme např. na přehlídkách klasického tance nebo soutěžích v disciplínách, jako je disco dance nebo aerobik.

Práce Elišky Bláhové je výjimečná celkovým širokým záběrem ve vztahu k rytmice, vyniká především v otázce nároků na pedagoga. I v dnešní době nám nabízí ucelený obraz o náročnosti pedagogické práce učitele rytmiky, potažmo jakékoliv pohybové nebo taneční metody.

3. Jarmila Kröschlová: Výrazový tanec, Nauka o pohybu

Stěžejním dílem Jarmily Kröschlové¹⁰ je její publikace *Výrazový tanec* vydaná v roce 1964 v nakladatelství Orbis v Praze s ilustracemi Olgy Fejkové. V knize Kröschlová shrnula poznatky ze své dlouholeté choreografické, taneční, režijní a pedagogické praxe.

Podle úvodu k této knize si Kröschlová uvědomovala potřebu „soustřeďovat a teoreticky zpracovávat látku k výuce novodobého výrazového tance, abych ji mohla později utřídit a předat dalším pracovníkům.“ (Kröschlová 1964: s. 5) Cílem její práce bylo obnovení scénického tanečního umění a nalezení nových zdrojů a forem pro tvůrčí práci. (Kröschlová 1964: s. 5) Proto je tato kniha věnovaná především tvůrčí stránce její taneční metody, technickou stránkou pohybu se autorka zabývá v publikaci *Nauka o pohybu*, o kterou se budeme v této práci opírat pro doplnění obrazu metody Jarmily Kröschlové.

Nauku o pohybu vydalo Státní pedagogické nakladatelství Praha v roce 1975, tato kniha recenzovaná dr. Věrou Ledvinkovou a Alenou Skálovou byla schválena výnosem ministerstva školství jako odborný učební text pro pedagogy tance. Autorem ilustrací je František Sodoma. Publikace zabývající se pohybovou analýzou a syntézou měla původně vyjít dříve než *Výrazový tanec*, který je nadstavbou *Nauky o pohybu*, bohužel se tento záměr nepodařil uskutečnit. (Kröschlová 1980: s. 8)

Jarmila Kröschlová je dále autorkou knih *Základy pohybové průpravy tanečnicka a herce* (Praha: Orbis, 1956) nebo *Pantomima v tanci* (Praha: Ústřední dům lidové umělecké tvořivosti, 1962). V roce 2002 vyšla v nakladatelství IPOS-ARTAMA reedice *Výrazového tance*, ovšem pouze část *Taneční tvorba*.

Kröschlová se snažila ve svých textech formulovat metodu, která by vedla k výchově tanečnicka výrazového tance, směru, který se od klasického baletu lišil svobodnějším, citovějším a individuálnějším výrazem. (Kröschlová 1980: s. 7) Uvědomovala si potřebu vytvoření ekvivalentu k baletní přípravě, která má „staletími vypracovanou technickou základnu a může se o ni opírat, kdežto moderní výrazový tanec se po technické stránce pohybuje v neurčitu.“ (Kröschlová 1980: s. 7)

¹⁰ **Jarmila Kröschlová** se narodila 19. března 1893 v Praze a zemřela 9. ledna 1983 tamtéž.

Kröschlová vycházela ve své práci ze studií v pražském Ústavu Jaques-Dalcroze pod vedením Anny Dubské a Marie Volkové. Dále se věnovala metodě dr. Bess Mensendieckové, kterou v Praze vyučovala Helena Vojáčková. Tato příprava dala Kröschlové základní fyziologické poznatky o lidském těle a jeho pohybu, které později uplatňovala a dále rozvíjela ve své pohybové technice. Roku 1919 odjela do Ženevy, aby zde studovala ve škole přímo u Émila Jaques-Dalcroze. Poté přešla do školy v Hellerau poblíž Drážďan, kterou založili Jaques-Dalcrozeovi žáci Christine Baer-Frisselová, Valerie Kratinová a Ernst Férand. Protože ale tyto metody nebyly zaměřeny na tanec - systém Mensendieckové kladl důraz na anatomicky a fyziologicky správné provedení pohybu, v případě metody Jaques-Dalcrozeho na hudební rytmus a další hudební kvality převedené do pohybu a tance - Kröschlová začala s experimenty směřujícími k vytvoření vlastní taneční metody. (Kröschlová 1980: s. 7)

Kniha *Výrazový tanec* je rozdělena do dílů *Vývoj výrazového umění pohybu antiky k dnešku* a *Taneční tvorba*. Druhý díl je pak rozčleněn do dalších tří částí: 1. *Složky výrazového pohybu (Zrod výrazového pohybu ze zážitků rytmických, dynamických a prostorových)*, 2. *Příprava k dějovému tanci*, 3. *Tvoření formy*. Výraznou složkou práce Jarmily Kröschlové je tedy souhrn jejích postupů při tvorbě choreografií.

Zajímavé je, že jednotlivé úkoly, jimiž se dané téma procvičuje, jsou rozděleny až do čtyř stupňů podle náročnosti a nároků kladených na žáka. Každý úkol je okomentován kritérii, která u něj máme sledovat a hodnotit.

Publikace je doprovázena kresbami Olgy Fejkové, které vznikly na základě jejího docházení do studia Jarmily Kröschlové. Postavy znázorněné více či méně konkrétními černými liniemi znázorňují určitý pohyb nebo volné zachycení tance. (Kröschlová 1964: s. 6)

Nauka o pohybu se skládá ze dvou částí: 1. *Analýza pohybu* s úvodní kapitolou *Správné tanečně vzosné držení těla*, 2. *Syntéza pohybu* se závěrečnou kapitolou *Několik metodických pokynů*. V analytické části autorka popisuje teoretické poznatky z oblasti anatomie a fyziologie, na jejichž základě vysvětluje základní pohyby jednotlivých částí těla a rozvíjí je do pohybů složených a komplexních. V části o syntéze pohybu obohacuje autorka úkoly o složitější koordinaci a tvarové, prostorové, rytmické a dynamické vazby pohybových celků.

3. 1. Témata publikací¹¹

Vývoj výrazového tance:

- mimický tanec v Řecku, antická pantomima, baletní pantomima
- osobnosti „novodobého výrazového tance“¹² ve světě (Isadora Duncanová, Émile Jaques-Dalcroze, Rudolf Laban ad.) i u nás

Analýza pohybu:

- potřeba, aby měl pedagog znalosti z anatomie a fyziologie a seznamoval s nimi i svoje žáky
- detailní popis „*správného tanečně vznosného držení těla*“ (Kröschlová 1980: s. 10) v pěti zásadách, které je třeba dodržovat současně: 1. nadlehčení pánve, zmírnění sklonu pánve vpřed; 2. protažení páteře a zmírnění esovitého zakřivení; 3. poloha šíje a hlavy ve vztahu k hrudní páteři; 4. poloha dolních končetin, jejich kloubů, rozložení váhy na chodidla; 5. poloha ramen ve vztahu k hrudníku (Kröschlová 1980: s. 11); cítění osy těla
- základní pohyby: „*jednoduchý pohyb prováděný určitou částí těla v určitém kloubu nebo kloubním celku*“; (Kröschlová 1980: s. 15) pohyb již nelze dále rozložit na pohyby jednodušší
- složený pohyb: „*sloučení dvou nebo tří základních pohybů prováděných současně určitou částí těla v jednom kloubu nebo kloubním celku*“ (Kröschlová 1980: s. 15)
- komplexní pohyb: „*skládá se ze základních nebo složených pohybů prováděných současně různými částmi těla v různých kloubech nebo kloubních celcích*“ (Kröschlová 1980: s. 15)
- popis vedení a směru pohybu, aby byl upřesněn tvar pohybu, jeho začátek, průběh a zakončení
- pánev: anatomie, svaly působící na polohy a pohyby pánve, základní polohy; základní a složené pohyby pánve (klopení, suny, kroužení, osmičky)

¹¹ Pro získání celistvějšího obrazu o autorčině metodě budeme zpracovávat témata z knih *Nauka o pohybu* i *Výrazový tanec*.

¹² Kröschlová používá tento pojem pro zastřešení dalších pojmů používaných v tomto období pro nově vznikající taneční směry, jako je např. tanec nový, novodobý, umělecký, výrazový, modern dance v případě směrů přicházejících z Ameriky. (Kröschlová 1967: s. 33)

- trup: anatomie, svaly působící na pohyby trupu a páteře; základní pohyby trupu (klony), složené a komplexní pohyby (torze, kroužení, osmičky)
- páteř: základní pohyby páteře (klony, vztyčování – „rolování páteře“, rotace), složené a komplexní pohyby (vlny páteře, rotace)
- hlava: základní a složené pohyby hlavy (klony, rotace)
- dýchací pohyby hrudníku: vliv dechu na držení těla; správný průběh dýchání, výdech a vdech; chyby při dýchání
- dolní končetiny: anatomie, svaly působící na pohyby a polohy dolních končetin; základní, složené a komplexní pohyby stehna v kyčelním kloubu, bérce v kolenním kloubu, bérce v hlezenním kloubu, chodidla v hlezenním kloubu, pohyby prstů; důraz na zcitlivění chodidla, autorka doporučuje cvičit naboso a pracovat např. na přírodní půdě, která vede k lepšímu vnímání práce chodidla (Kröschlová 1980: s. 71)
- taneční stoje: pět základních pozic (kopírují pozice známé z klasického tance, liší se názvy: 1. stoj spatný, 2. stoj rozkročný nebo roznožný, 3. stoj mírně zkřížený, 4. stoj kročný, 5. stoj zkřížený); stoj na špičkách, stoj souběžný nebo paralelní
- pletenec horních končetin, horní končetiny: anatomie, svaly působící na pohyby a polohy horních končetin; základní, složené a komplexní pohyby ramen, paží, paží v ramenním kloubu, předloktí v loketním kloubu, ruky v zápěstí, pohyby prstů
- důraz na prostorové cítění všech pohybů

Syntéza pohybu:

- propojení všech složek pohybu: tvaru, prostoru, rytmu, dynamiky
- důraz na soustředění ještě před samotným pohybem, aby byla zvýšena tělesná citlivost; jedním z prostředků, jak navodit a prohloubit koncentraci, je improvizace vycházející z hudebního doprovodu; soustředění vyvolá v tanečnickovi tzv. vnitřní napětí (rozdílné od svalového, které se řídí rytmem a dynamikou pohybu)
- koordinace (souhra) pohybů: *„celistvé cítění současně probíhajících pohybů a jejich sloučení v jednom emocionálním zážitku“* (Kröschlová 1980: 100); vědomí již při nácviu „vznosného držení těla“, který vede díky koordinaci všech pohybů k tanečně citlivému postoji; (Kröschlová 1980: s. 99) koordinace se dále rozvíjí ve cvičeních a improvizacích

- vazba tvarová: jasné a přesné napojování pohybových tvarů; důraz na vedení pohybu, je přesný začátek, průběh a zakončení
- vazba prostorová: vedení pohybu v prostoru vycházející z nitra tanečnicka (Kröschlová 1980: s. 102)
- vazba rytmická: rozlišování rytmických složek (tempo, metrum, rytmické hodnoty, dynamika), emocionální prožitek rytmu
- vazba dynamická: vnímání dynamických vrcholů, vzestupů, sestupů, akcentů, přenášení dynamického cítění v tanci bez hudby
- uvědomovací cviky: uvědomění svalové práce, vedení a směr pohybu; příklady cvičení pro uvědomovací cviky správného držení těla jsou sestaveny z popisu výchozí polohy nebo postavení, hlavního pohybu, zpětného pohybu, dále popisu směru, tempa, rytmu, dynamiky, účelu cviku a častých chyb (Kröschlová 1980: s. 107)
- aplikace poznatků o správném držení těla v základních polohách těla
- tvorba komplexních pohybů na místě a v pohybu z místa (chůze, běh, skoky – výskoky, přískoky, stříhy)

Rytmická složka pohybu:

- rytmus jako kostra, o který se pohyb opírá
- úkoly rozdělené do několika stupňů obtížnosti vedou k procvičení a pochopení metra, tempa, jejich změn, k tvoření rytmických motivů pohybem, k pochopení pauzy, synkopy, polyrytmie
- důraz nejen na hudební vyjádření rytmu, ale především na jemnost tělesného cítění, s jakou žák na rytmus reaguje pohybem

Dynamická složka pohybu:

- dynamika jako odstupňování síly pohybu souvisí se svalovým cítěním, je propojena s emocionální stránkou pohybu a nitrem tanečnicka
- úkoly vedou k vypěstování tělesného citu (vědomému procvičení jednotlivých svalů a kloubů), k pochopení a následnému pohybovému ztvárnění dynamických stupňů (pianissimo, piano, mezzoforte, forte, fortissimo), přechodů mezi nimi (crescendo, decrescendo)
- vliv dechu na dynamiku pohybu
- rozdělení pohybů na vedené, švihové (pravé a nepravé), úsečné (staccato), vázané (legato), pohyby probíhající vlnou (zrychlený začátek a zpomalený průběh)

Prostorová složka pohybu:

- vnímání prostoru jako směrového působení jednotlivého pohybu, prožívání dráhy pohybu v prostoru, cítění prostoru v těle, vnímání pohybového tvaru těla, nebo jako vztah těla a jeviště, tedy půdorysné řešení tance (Kröschlová 1964: s. 141)
- úkoly vedou k cítění směru pohybu (základní směry, mezisměry), k procvičení pohybů jednosměrných, dvousměrných (zdůraznění pocitu rovnováhy), protisměrných, trojsměrných a vícesměrných, vždy s akcentem na vědomí počátku, průběhu a konce pohybu
- rozlišování tvarů pohybu: rovný, oblý, lomený
- rozlišování a pohybové ztvárnění vertikály, horizontály a diagonály těla
- vnímání těla v prostoru jeviště: tvorba prostorových drah (přímé, oblé, lomené), vnímání prostorových vztahů těla vůči středu, „stěnám“, rohům, stropu a podlaze jeviště, ale také do všech směrů až za hranice jeviště

Příprava dějového tance:

- rozvržení dějového tance do expozice, zápletky a rozuzlení
- charakterizace postav, jejich povahové rysy, úloha ve společnosti atd. (postav historické, pohádkové, fantastické, personifikace přírodních jevů, zvířat, rostlin, věcí); důraz na ztvárňování postav ze současnosti, Kröschlová považovala hledání současných témat za „nejzávažnější úkol pokrokového choreografa“ (Kröschlová 1964: s. 171)
- stylizace postav v rovině tvarové, rytmické, dynamické a prostorové
- řešení vztahů k tanečnímu partnerovi a ke kolektivu (vztahy prostorové, dějové, charakterové)
- práce s imaginární rekvizitou
- syntéza hudebního a pohybového dění

Tvoření formy, kompozice¹³:

- kompoziční principy a termíny vychází z hudby období hudebního klasicismu (druhá polovina 18. století), např. pohybový motiv, věta, téma, repetice, variace, forma atd.

¹³ Kompoziční částí práce Jarmily Kröschlové se nebudeme dále detailně zabývat, protože je již nadstavbou k problematice, kterou v této práci sledujeme (podstata samotné pohybové metody a témata k ní vedoucí).

3. 2. Shrnutí publikace a metody

Pokud byla metoda Elišky Bláhové nejkompexnější, co se týče požadavků na učitele rytmiky, pak je metoda Jarmily Kröschlové cenná díky nejdetajnějšímu rozboru a popisu složek pohybu. Nadstavbou metody je pak propracovaný přístup k tvorbě tanečních forem a kompozic, který přesahuje problematiku sledovanou v této práci, ale má význam pro činnost choreografickou.

Detailní popis správného, v pojetí Jarmily Kröschlové „tanečně vznosného“, držení těla učiteli umožňuje analyzovat postoj nebo polohu těla žáků, odhalit případné chyby a následně najít cestu k jejich nápravě. Nároky na znalosti z anatomie jsou samozřejmostí, uplatňují se při zkoumání základních pohybů jednotlivých částí těla a jsou východiskem pro tvoření jakéhokoliv pohybového materiálu, který je vlastní každému tanečníkovi, pedagogovi nebo choreografovi. Už v analytické práci s pohybem zdůrazňuje potřebu prostorového cítění. Zpracování témat tvaru, prostoru, rytmiky a dynamiky v následné syntéze pohybu patří ke stěžejnímu přínosu práce Jarmily Kröschlové.

Na tomto místě bych vyzdvihla způsob, jakým autorka přistupuje k zadávání úkolů, kterými procvičuje jednotlivá témata: rozdělení úkolů až do čtyř stupňů podle náročnosti, pojmenování kvalit, které sledujeme a hodnotíme. Tím předkládá svůj způsob uvažování nad prací v hodině, můžeme sledovat, jakými postupy rozvíjí dané téma, a inspirovat se pro vlastní práci nejen přehledem cvičení, ale hlavně uvažováním nad tématem.

Nároky kladené na žáky v oblasti pochopení rytmu a dynamiky jsou poměrně vysoké, Kröschlová pracuje např. s polyrytmií nebo méně běžnými takty, např. 5/4, se kterými se v českých ani moravských lidových písních nesetkáváme, v současné populární hudbě už vůbec ne. Žáci jsou také vedeni k tanci bez hudby, kdy je potřeba cítění rytmu ještě silnější. Nároky jsou tím pádem kladené především na pedagogy, Kröschlová často v hodinách sama doprovázela žáky hlasem nebo hrou na bubínek. Role korepetitora má však v pojetí její metody své místo, vyžaduje se od něj schopnost improvizovat a inspirovat se ve hře pohybem žáků, tanečníků.

Podchycení tématu prostorové složky pohybu je cenné opět pro jeho detailní zpracování. Důležité je, že autorka se neomezuje pouze na vnímání těla v prostoru jeviště. Její úvahy začínají u cítění prostoru v těle tanečníka a postupují k vnímání pohybu, jenž pokračuje až za hranice jevištního prostoru. Tyto úvahy nemůžeme srovnávat např. s dnešním pojetím metod Body Mind Centering, přesto cítíme, že autorka si byla vědoma i tohoto aspektu prostoru.

Zajímavou úlohu má v práci Jarmily Kröschlové improvizace. Využívá ji pro navození a prohloubení koncentrace a zvýšení tělesné citlivosti, kdy žáci improvizují v souladu s hudbou. Další využití improvizace nacházíme v dílčích úkolech zaměřených na procvičení jednotlivých složek pohybu. Svůj význam má improvizace také při tvorbě tanečních kompozic, ovšem pouze ve fázi tvorby, kdy učitel/choreograf společně s žáky/tanečníky získává představu o hudební skladbě, ději nebo postavách. Téma improvizace se prací Jarmily Kröschlové prolíná a funguje v ní jako důležitý aspekt při prohlubování povědomí o daném tématu. U autorky sice nenajdeme ucelený systém improvizace, jako jej známe např. z práce Williama Forsytha nebo Steva Paxtona, přesto je cenné sledovat, jaký význam autorka improvizaci přisuzuje.

Největším přínosem práce Jarmily Kröschlové je její pojetí, pojmenování a propracování složek výrazového pohybu. Studium dalších učebních materiálů jiných autorů zjišťujeme, že práce Kröschlové byla inspirací či zdrojem snad každé taneční nebo pohybové metody sepsané po vydání publikace *Výrazový tanec*. Témata tvaru, rytmu, dynamiky a prostoru se v učebních textech objevují a cítíme v nich odkaz k práci této autorky. Vzhledem k tomu, že komplexní pojetí tématu prostoru najdeme v metodě Rudolfa Labana, jehož práce však není v českém prostředí jeho pokračovateli zpracovaná a zaznamenaná, práce Jarmily Kröschlové může suplovat tento deficit.

4. Jarmila Jeřábková: Taneční průprava

Taneční průpravu Jarmily Jeřábkové¹⁴ vydalo Státní pedagogické nakladatelství Praha v roce 1979. Publikaci schválilo ministerstvo školství ČSR jako „odbornou příručku pro učitele tanečních oborů lidových škol umění“ (Jeřábková 1979: s. 4), recenzentkami byly Bohumíra Cveklová a dr. Zdeňka Pilková, CSc. Knihu ilustrovala Jarmila Havlíková, autorkou doslovu je Libuše Kurková.

V úvodu autorka uvádí, že publikaci vydává za účelem shrnout zásady své pedagogické činnosti a poznatky ze své praxe demonstruje na příkladech a připomínkách. Zmiňuje své působení na „mnoha kursech pro učitele pohybové a taneční výchovy i pro vedoucí dětských tanečních souborů“ (Jeřábková 1979: s. 5), díky němuž některé její podněty do taneční výchovy pronikly a zevšeobecněly, mnohdy bez uvedení zdroje v případných reprodukcích. Autorka knihu doporučuje jak pro pedagogy již seznámené s její metodou, tak pro zájemce nové, jež nabádá k vyzkoušení všech cvičení nejprve na sobě samých (Jeřábková 1979: s. 5). Objasňuje v ní základní principy tance a přináší podněty k tvořivé práci každého pedagoga. (Jeřábková 1979: s. 20)

Další publikací, jejíž autorkou je Jarmila Jeřábková, je kniha *Od jara do zimy: 20 dětských tanečních her* (Praha: Orbis, 1963).

Způsob práce Jarmily Jeřábkové vychází z metody a pedagogických a uměleckých zásad školy Elizabeth Duncanové v rakouském Kleissheimu, kterou Jeřábková navštěvovala v letech 1929 až 1932. (Lajnerová 1997: s. 57) Hledala však cestu k vlastní taneční metodě, která by mj. konvenovala s českou hudbou (Jeřábková 1979: s. 5). Jejím cílem je dosažení syntézy „*technické složky tance a spontánního tanečního projevu dětí*“ (Jeřábková 1979: s. 5).

Vychází ze spontánního pohybu dětí v každodenním životě, který je dále rozvíjen v harmonický celek. Takového pohybu lze docílit zdůrazněním propojení tělesné a vnitřní citlivosti, představivosti a hudebního cítění. Samozřejmostí je získání návyků pro „*správné držení a pohybu těla vzhledem k anatomickým a fyziologickým možnostem dítěte*“ (Jeřábková 1979: s. 10), důležité je její pojetí pohybu jako výraz prožitku. (Jeřábková 1979: s. 10)

¹⁴ **Jarmila Jeřábková** se narodila 8. března 1912 v Praze, zemřela 21. března 1989 tamtéž.

Kniha *Taneční průprava* je rozdělena do šesti hlavních částí (1. Část všeobecná, 2. Část průpravná, 3. Pohyb z místa, 4. Taneční kroky, 5. Pohyb s náčiním, 6. Hudební hry a improvizace), které jsou dále rozčleněny do podrobnějších kapitol. Ty popisují jak celkové pojetí práce Jarmily Jeřábkové, tak jednotlivá základní témata každé pohybové průpravy (správné držení těla, základní polohy, pomocná orientační místa na těle atd.).

Přestože je text složen především z praktických cvičení s popisy nejčastějších chyb, setkáváme se v něm i s teoretickými poznatky pro práci s hudbou, v prostoru, ve skupině. Kapitola *Hudební hry a improvizace* nabízí jakýsi nástin možných směrů, jakým se může práce každého učitele ubírat.

Publikace je doplněna ilustracemi Jarmily Havlíkové. Ta zvolila pro dokreslení představy o pohybu jednoduché náčrtky postav, na nichž účelně demonstrovuje některé cviky.

4. 1. Témata publikace

Význam taneční výchovy:

- získání správného držení těla
- pohyb v souladu s anatomickými a fyziologickými možnostmi těla
- rozvoj vnitřní citlivosti, vnímavosti, představivosti, tvořivosti, hudebního, prostorového a skupinového cítění
- spojitost tělesné a vnitřní citlivosti, představivosti a hudebního cítění

Vztah pohybu a hudby:

- vnímání změn rytmu, změny v hudebních frázích, orientace v dvoudílných a třídílných hudebních formách
- hudba jako složka podbarvující: pohybová složka převládá (Jeřábková 1979: s. 11)
- hudba jako složka napomáhající pohybu: důraz na dynamiku hudebního doprovodu (Jeřábková 1979: s. 11)
- hudba jako složka pohyb doprovázející: hudební doprovod vychází z potřeb pohybu (Jeřábková 1979: s. 11)
- hudba jako složka pohyb řídící: hudební doprovod je dominantní, změna pohybu reaguje na změny v hudbě (Jeřábková 1979: s. 12)
- hudba jako složka inspirující: ve smyslu vzájemné inspirace a reagování pohybu a hudby na sebe, nebo vznik taneční improvizace na základě dojmu z hudebního doprovodu (Jeřábková 1979: s. 12)

- vysvětlení hudebních pojmů metrum, melodie, rytmus, harmonie, forma, dynamika a jejich význam pro pohybový projev
- význam korepetitora v hodinách taneční výchovy: kladeny nároky na improvizaci, znalost repertoáru umělecké hudby 19. a 20. století, vyvarování se melodiím populární hudby; důraz na těsnou spolupráci s tanečním pedagogem

Vztah pohybu a prostoru:

- orientace v tanečním prostoru, vztah k jeho středu
- schopnost pohybovat se v prostoru v různých půdorysných drahách
- vnímání prostoru horizontálního a vertikálního
- vnímání umístění vlastního těla a jeho částí v tanečním prostoru
- procvičování formou hry a nejrůznějších motivací, které mohou být podpořeny hudebním doprovodem

Vztahy ve skupině:

- vytváření skupin ve formacích (kruh, řada) i ve volných skupinách v prostoru
- vytváření skupin tělesným kontaktem (držení za ruce, v pase, položením ruky na rameno atd.), za pomoci náčiní (míče, elastické šňůry, obruče apod.), vnitřním pocitem a pohledem

Cvičební prostředí:

- důraz na čistotu a dostatečné osvětlení a větrání
- prostor středních rozměrů (10 x 10 metrů) bez předmětů, o které je možné se zranit
- jednotný cvičební úbor dětí ve světlých barvách, světlé barvy volí pro svůj oděv i učitel

Průběh vyučovací hodiny:

- tvořivý přístup ke každé hodině, nutnost vyvarovat se stereotypu, rutiny a mechaničnosti
- přizpůsobení látky věku, tělesné a taneční připravenosti žáků, schopnostem vnímat hudbu
- rozdělení látky do čtyř hlavních částí hodiny: 1. *úvodní část* (soustředění, prokrvení svalů), 2. *průpravná část* (procvičení svalových oblastí na zemi, u tyče, na volnosti, cviky hbitosti, obratnosti a rovnováhy), 3. *hlavní část* (rozvoj hudebního a prostorového citění, základní taneční kroky, pohyb s náčiním, improvizace), 4. *závěrečná část* - zklidnění (Jeřábková 1979: s. 19)
- potřeba taktního a trpělivého přístupu k žákům, nutnost vyvarovat se vyzdvihování určitých jedinců

Průpravná cvičení na místě:¹⁵

- správné držení těla
- pomocná orientační místa na těle: temeno hlavy, hrud', ramena, boky, kost křížová, pás, kolena, lokty
- základní polohy: lehy, sedy, kleky, stoje; důraz na správné držení těla ve všech polohách (Jeřábková 1979: s. 27)
- průpravná cvičení jednotlivých svalových oblastí, důraz na správné držení těch částí těla, které nejsou právě aktivně procvičovány
- procvičení břišní stěny, oblasti bederní a křížové, oblasti pánevní, pasu, hrudníku, hlavy a šíje, páteře a trupu, dolních končetin, pletence ramenního, horních končetin
- v rámci průpravných cviků se procvičuje princip správného dýchání (hlavně při cvičeních hrudníku), napětí a uvolnění svalů, tlaku a protitlaku (odporu), švihů

¹⁵ Průpravná cvičení jsou doplněna o konkrétní cviky s poznámkami k nejčastějším chybám, kapitoly jsou doprovázeny ilustracemi.

Pohyb z místa:

- princip přenášení váhy, kdy dochází k „*předstihu těžiště (řízenosti pohybu z pánve), který má nastat před každým krokem, a tím vytvořit plynulou návaznost kroků, plynulý pohyb z místa.*“ (Jeřábková 1979: s. 78)
- zdůraznění přenosu váhy a posunu těžiště do přepadnutí, které přechází do kroků nebo běhu a následného podchyčení těžiště do výponu, případně do výskoku
- chůze: průpravná cvičení pro odvíjení a pokládání chodidla, přidávání tlesků a tvoření rytmických celků, přidávání pohybu paží
- běh: nejčastěji začíná z výponu a přepadnutí vpřed, přidávají se tlesky, tvoří rytmické celky, dráhy v prostoru a žáci se sdružují do skupin
- skoky
- taneční kroky: cval, poskočný krok, polkový krok, třídobý krok vyšlapávaný, valčíkový krok, trojdup, mazurkový krok, kombinace tanečních kroků; důraz na správné držení těla, motivace k procvičení skrze taneční hry, v různých drahách, jednotlivě i ve skupinách
- pohyb s náčiním: švihadla, elastické šňůry, míče, kroužky a obruče, stuhy různých délek, šátky různých velikostí; využití k dělení prostoru, vedení ke spolupráci ve skupině, v tanečních hrách, při rytmických cvičeních

Hudební hry a improvizace:

- hudební hry vedou žáky k vnímání hudebního doprovodu a okamžité reagování na jeho změny změnou pohybu; vedou k rozlišení změn tempa, rytmu, k rozlišení pauzy, výšky a hloubky tónů, přízvuků pravidelných i nepravidelných
- improvizace jako důležitá složka taneční výchovy, která podporuje dětský tvořivý projev, pohybu ale musí předcházet pocit a představa; obsahem improvizace může být práce s náčiním, inspirace hudebním doprovodem, námět (Jeřábková 1979: s. 150)
- „*Seberealizace v tanečním projevu je důležitým výchovným momentem. Taneční improvizaci dětí oprávněně nazýváme tancem, neboť je to projev zcela instinktivní, bezprostřední, tryskající z radostného pocitu.*“ (Jeřábková 1979: s. 13)

4. 2. Shrnutí publikace a metody

Způsob práce Jarmily Jeřábkové by se dal pravděpodobně zformulovat do slov „hravost a tvořivost“. Tvořivý přístup ke všem druhům cvičení, vytváření motivací, díky nimž žáci nejlépe procvičí probírané téma, klade také důraz na správné držení těla, přesnost pohybu a vnímání hudby.

Hudbě je věnován velký prostor a Jeřábková přistupuje ke vztahu hudby a tance komplexně. Vnímá jej na několika úrovních, nepovažuje hudbu pouze za zvukovou kulisu. Hudební doprovod v jejím pojetí může pohyb podbarvovat, napomáhat mu ve zdůraznění dynamiky, vycházet z potřeb pohybu a okamžitě na změny pohybu reagovat, ale také může nad pohybem převládat nebo jej inspirovat.

Takto pojmenované vztahy mezi pohybem a hudbou pochopitelně kladou nároky na korepetitora, který by měl podle Jeřábkové být schopen hudební improvizace vycházející jak z her a motivací, tak ze samotného pohybu žáků, dále vyžaduje znalost repertoáru umělecké hudby 19. a 20. století, tedy hudby současné, a předpokládá těsnou spolupráci s tanečním pedagogem. Tato cenná propojení mezi tanečním pedagogem a korepetitorem (či snad lépe hudebníkem) nacházíme např. na některých tanečních odděleních Základních uměleckých škol, příkladem může být spolupráce Lenky Švandové a Edgara Mojdlu na ZUŠ Charbulova v Brně nebo Lenky Jíšové a Jana Brauna ze ZUŠ Bedřicha Smetany v Plzni, kteří společně s dětmi vytváří pohybové i hudební kompozice a významně tak u žáků rozvíjejí všechny složky taneční výchovy. Jindy se bohužel setkáváme s korepetitory, kteří jsou schopni zahrát doprovod k technickým cvičením, ale v improvizacích nejsou příliš invenční. Někdy má taneční pedagog k dispozici jen hudbu reprodukovanou, což zase klade nároky na výběr kvalitního doprovodu.

Cílem metody je dosažení čistého technického provedení pohybu, kdy se ale neztrácí kvality spontánního tanečního projevu dětí. Tento aspekt považuji za nejcennější. Na přehlídkách dětského scénického tance se občas setkáváme s technicky dobře připravenými skupinami dětí, které ale nejsou vedeny tvůrčím způsobem, přejímají tedy pohybový materiál pedagoga a nejsou rozvíjeny k celistvému vnímání taneční výchovy. Učitel by měl mít ale samozřejmě na paměti, že pouhá neřízená improvizace bez sledování jasných cílů nemůže mít uspokojivé výsledky. Rovnováha mezi těmito dvěma složkami a jejich následná syntéza by měla být cílem každé hodiny taneční výchovy i celkového úsilí tanečního pedagoga.

5. Marie Špičková-Matoušková: Základy rytmiky

Knihu *Základy rytmiky* s podtitulem *Příručka rytmické pohybové výchovy* autorky Marie Špičkové-Matouškové¹⁶ vydalo v roce 1957 Státní pedagogické nakladatelství v Praze. Ilustrace vytvořila Anna Kuchačevichová. Podle předmluvy ke knize se jedná o příručku určenou pro učitele tělesné výchovy, umělecké gymnastiky a vedoucí souborů lidových tanců.

Další autorčiny publikace jsou *České lidové tance pro školy 1.–3. stupně* (Praha: Státní nakladatelství, oddělení Komenium, 1950) nebo metodické materiály pro nácviky tanečních skladeb vydané pod záštitou Ústředního výboru Československého svazu tělesné výchovy roku 1960: *Polka (pro 6 cvičenek)* – tanec na „Jiřinkovou polku“ Bedřicha Smetany, *Strašák (pro 12 cvičenek)* – tanec na „Malou taneční suitu číslo 2, op. 23“ Josefa Flegla, *Polka s ošatkami (pro 12 až 18 cvičenek)* – opět na „Jiřinkovou polku“ Bedřicha Smetany.

Vzhledem k tomu, že o Marii Špičkové-Matouškové toho z historických pramenů příliš nevíme (patřila mezi výrazové tanečnice meziválečného období, provozovala školu v Uherském Hradišti¹⁷), můžeme se opírat pouze o informace z jejích knih. Vycházela z metody Jaques-Dalcrozeho, jehož principy uplatňovala i v oblasti lidového tance, kterému se také věnovala. Pohybovou stránku metody rytmiky dále nerozvíjela, obohacovala ji pouze o kroky lidových tanců. Jejím cílem bylo dosažení základního principu metody Jaques-Dalcrozeho, totiž přesné vyjádření hudebních kvalit pohybem

Text příručky je rozdělen do dvou hlavních částí: *Teoretický základ rytmiky* a *Rytmická cvičení*. První část obsahuje kapitoly 1. *O vzniku rytmiky*, 2. *Rytmika v tělesné výchově*, 3. *O úloze hudby v rytmice*, 4. *Požadavky na pohyb v rytmických cvičeních*, 5. *Uplatnění rytmických cvičení a metodické pokyny*. Druhá část obsahuje praktické úkoly zaměřené na procvičení tempa, taktů, časových hodnot not a pomlk, dynamiky, formy a výrazu. Cvičení jsou doprovázena notovým materiálem, na němž autorka demonstruje jednotlivou problematiku. Některé kapitoly zaměřené na pohyb jsou doprovázeny nákresem postav, které pohyb přibližují.

¹⁶ Autorčiny životopisné údaje nám nejsou známy.

¹⁷ Marie Špičková-Matoušková: dědictví Jaques-Dalcrozeovy rytmiky. In: GREMLICOVÁ, Dorothea. *Pozdní čas českého výrazového tance: Osobnosti, cesty, proměny po roce 1939*. Praha: NIPOS, 2016, s. 27. ISSN 1803-103X.

5. 1. Témata publikace

Předmět rytmiky:

- vznik rytmiky, způsob práce Émila Jaques-Dalcrozeho
- velký důraz na hudební doprovod, který je jakožto nositel rytmu a dynamických změn zdroj pohybu, jehož charakter je dán charakterem hudby; hudba je podnětem pro pohyb
- význam rytmiky pro pohybovou výchovu, především pro uměleckou gymnastiku, která je založena na vnímání hudby (Špičková-Matoušková 1957: s. 7)
- využití v tělesné výchově: průprava k pohybu, který je vyvážený v čase, síle (dynamice) a prostoru; pohyb je „hospodárný“, tedy úsporný, propracovává hbitost a obratnost těla, cvičení vedou ke správnému držení těla, které autorka bohužel nepopisuje
- prostřednictvím hudebních kvalit (tempo, takt, rytmus, dynamika, forma, výraz) se žáci učí projevovat kvality pohybové
- rytmus vychází z hudby, hry bicích nástrojů nebo rytmu mluveného slova, jde o rytmy vnější
- čtyři skupiny cvičení: 1. důraz na vnímání rychlosti a trvání, 2. důraz na odstupňování síly pohybu (dynamika), 3. procvičení základních forem (motiv, věta, malá písňová forma), 4. výraz (staccato, legato, nálada a charakter hudebního doprovodu) (Špičková-Matoušková 1957: s. 8)
- cvičení podle cíle: 1. hudebně-rytmická, 2. inhibiční, 3. sluchová, 4. vnímání skupiny, 5. koncentrační, 6. koordinační, 7. improvizací
- pohybová složka: důraz na prosté a přirozené ztvárnění pohybu s vědomím správného držení těla; příručka se pohybem detailněji nezabývá, odkazuje na jiné knihy¹⁸ (Špičková-Matoušková 1957: s. 13)
- zařazování improvizace a vlastní tvorby ve smyslu vlastního ztvárnění rytmického nebo dynamického průběhu skladby, tvorba pohybových motivů na základě rytmu atd.
- průběh hodiny: postup od jednoduchého ke složitějšímu, úkoly jsou zadávány formou hry nebo nápodobou, přiměřeně věku a schopnostem
- práce s náčiním (míčky, švihadla, obruče, tyče, kužely atd.)
- práce v prostoru s různými půdorysnými drahami, pohyb ve dvojicích, trojicích a skupinách

¹⁸ Např. na *Základy pohybové průpravy tanečnicka a herce* Jarmily Kröschlové.

Rytmická cvičení:

- tempo: udržení tempa, zrychlování a zvolňování, změny tempa
- takt: procvičení různých taktů a jejich změn
- základní časové hodnoty a pomlky, triola, synkopa
- dynamika: forte a piano, zesilování a zeslabování, přízvuk na lehké době
- forma, motiv, věta, perioda, malá písňová forma, rytmus a protirytmus, imitace a kánon
- výraz: vyjádření charakteru nebo nálady hudebního doprovodu (staccato, legato atd.), procvičování při pohybových námětech (inspirace pohyby zvířat, strojů, pracovními pohyby, pohyby v přírodě, náladami atd.); výraz v lidových tancích, který souvisí s charakterem hudebního doprovodu a tanečního kroku

5. 2. Shrnutí publikace a metody

Rytmika v pojetí Marie Špičkové-Matouškové akcentuje především hudební složku metody. Hudební doprovod je nositelem rytmu, dynamiky, a tím pádem i zdrojem pohybu. Vzhledem k tomu, že autorka svoji metodu považuje za průpravnou například pro oblast umělecké gymnastiky nebo předmět tělesné výchovy, považují toto pojetí za funkční, přestože zaměření pouze na rytmus vnější, tedy hudební doprovod, případně bicí nástroje nebo mluvené slovo, nemůže být pro další pohybovou nebo taneční přípravu dostačující. Samotná pohybová příprava není v knize zastoupena, Špičková-Matoušková se odkazuje na publikace jiných autorů, obecně klade důraz na správné držení těla a prostý, přirozený a úsporný pohyb.

Význam této publikace spatřuji v přehledném formulování cvičení, která mohou učitelé gymnastiky nebo tělesné výchovy využít ve své práci s dětmi. Nároky na tyto učitele jsou pak kladeny ve smyslu rozvinutí jednoduchých cvičení z této publikace do širší rytmicko-pohybové podoby.

6. Božena Viskupová: Hudba a pohyb

Knihu *Hudba a pohyb: hudebně pohybová výchova* vydalo nakladatelství Supraphon v roce 1987 jako druhé, doplněné vydání stejnojmenné publikace z roku 1972. Publikace je určena především učitelům hudební výchovy, počítá i s využitím ve výchově pohybové a taneční. Doplnuje přehled pojetí hudebně pohybové výuky autorky Boženy Viskupové¹⁹, která se o své zkušenosti dělila na seminářích pro učitele všech stupňů školství. (Viskupová 1987: s. 164)

Božena Viskupová je dále autorkou metodických příruček *Taneční výchova dětí: kapitoly z metodiky I. a II. díl* (Praha: Ústřední dům lidové umělecké tvořivosti, 1967), *Hudebně pohybová výchova a zpěv: Metodická příručka pro nepovinný předmět v 5. -8. ročníku základní školy* (Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989) nebo *Rytmických etud* (Praha: Ústav pro kulturně výchovnou činnost, 1975).

Autorka vystudovala zpěv a hru na klavír na Státní konzervatoři v Praze, učila se také u Anny Dubské, výrazové tanečnice a představitelky rytmiky Jaques-Dalcrozeovy. Svoji postupně se rozvíjející metodu, kterou aplikovala např. ve výuce na lidové škole umění, obohatila o poznatky z výukového systému Carla Orffa²⁰, tzv. Orff Schulwerk, se kterým se setkala v roce 1966 na kurzu v Orffově institutu v Salcburku. Působila také na Pedagogické fakultě UK, kde svoji hudebně pohybovou metodu formovala a skrze své studenty ji uvedla do praxe školního vyučování.²¹ Cílem její metody bylo prohloubení vnímání hudby skrze pohyb, jehož kvality jsou naopak zdokonalovány prožitkem hudebního doprovodu. Na rozdíl od metod ovlivněných Jaques-Dalcrozem pracuje Viskupová navíc s bicími a melodicko-bicími nástroji typickými pro „Orff Schulwerk“, tzv. „instrumentář Orffových nástrojů“, nebo „hrou na tělo“, tedy tleskáním, pleskáním, dupáním a luskáním.

¹⁹ **Božena Viskupová** se narodila 5. srpna 1913 v Roudnici nad Labem a zemřela 29. 8. 2015 v Praze)

²⁰ **Carl Orff** (narozen 10. července 1895 v Mnichově, zemřel 29. března 1982 tamtéž) byl německý skladatel a pedagog. Vypracoval hudebně pohybovou metodu zaměřenou především na práci s dětmi, tzv. „Orff Schulwerk“.

²¹ DRGÁČOVÁ, Rafaela. *Božena Viskupová: ohlédnutí za životem v tanci*. In: *Česká Orffova společnost* [online]. [cit. 2018-04-20]. Dostupné z: <http://www.orff.cz/cs/Blog/Detail/8>

Text publikace *Hudba a pohyb* je rozdělen do 27 kapitol, které bychom mohli pomyslně rozdělit do těchto celků 1. *Rozvoj smyslu pro zvuk a tón*, 2. *Pohybová průprava*, 3. *Rytmická cvičení*, 4. *Tvorba*. Cvičení jsou doprovázena notovým zápisem rytmu nebo písňe, která se k úkolu pojí. Na konci knihy najdeme několik fotografií z hodin hudebně pohybové výchovy a z pohybových prezentací různých hudebních skladeb. Těžištěm publikace jsou popisy konkrétních cvičení, která různými způsoby rozvíjí jednotlivá témata.

6. 1. Témata publikace

Rytmus:

- pojetí a přítomnost rytmu v nejrůznějších sférách lidské existence a fungování světa obecně
- rytmus fyziologický – srdeční tep, dech; chůze, pracovní pohyby
- rytmus v přírodě
- rozdílné vnímání rytmu mluvy, národních projevů, gestiky atd.
- význam rytmické výchovy v harmonizaci lidského projevu (Viskupová 1987: s. 8)

Rozvíjení smyslu pro zvuk a tón:

- kvality zvuku a tónu: z jakého směru přichází, délka trvání, druhy tónů (ostré-měkké, silné-slabé) a jejich barvy (nástroje, hlasy)
- využití nástrojů „orffovského instrumentáře“²² i nástrojů melodických (flétna, klavír)
- rytmický nebo hudební doprovod podněcuje pohyb, ten následně rozvíjíme změnami tempa, taktu, rytmu, dynamiky, prostoru atd. (Viskupová 1987: s. 9)
- motivace pohybu: náměty pro pohybové improvizace z dětského světa (zvířata, pohádky, na hřišti, v přírodě atd.), např. rozlišování barvy tónů představou pohádkových postav a jejich charakterů
- cvičení jsou prováděna samostatně i ve skupině

²² **Orffovský instrumentář:** bicí nástroje (ozvučná dřívka, dřevěný blok, rourový bubínek, prstové činelky, triangl, rolničky, tamburína, ruční bubínek, činel s paličkou) a nástroje melodicko-bicí (xylofon, metalofon, zvonkohra).

Pohybová příprava:

- úkolem je příprava k přirozenému pohybu v dynamickém rozvinutí (Viskupová 1987: s. 15)
- procvičení jednotlivých částí těla, které se následně propojí v harmonický celek
- důraz na správné držení těla, jehož docílíme slovní motivací, představou, přirovnáním
- základní polohy: lehy, sedy, kleky, stoj
- přehled cviků v základních polohách
- prostor: vnímání středu místnosti, stěn, rohů, diagonál; pohyb ve dvojicích, trojicích, volné skupině, v zástupu, řadách; pohyb v kruhu, po přímkách, po osmičkách (půdorysných drahách)
- chůze: důraz na správné držení těla a našlapování, procvičení různých druhů (např. našlapováním přes patu, přes špičku, v podřepu, na špičkách atd.)
- pérování ve smyslu odvíjení chodidel do výponu, kdy se kolena dopínají, a následné přivíjení chodidel na zem, nebo ohýbání a napínání kolen ve stoji; procvičení různých druhů pérování
- běh: důraz na odvíjení chodidel, pravidelné střídání nohou
- poskoky a jejich obměny
- práce paží: pohyby rukou, pozice a základní pohyby paží
- význam švihových pohybů pro práci dirigenta
- taneční kroky: přísunný krok, cval, galopový poskok (přeskok), přeměnný krok, polka, třídobý krok, trojdub, mazurkový krok
- vše procvičujeme se změnami tempa, dynamiky, s různými obměnami v prostoru, ve změnách seskupení žáků atd.

Hra na tělo:

- zvuky vydávané úderem částmi těla o sebe nebo o zem
- tleskání: úder dlaně o dlaň; tvrdé, měkké, tleskání skluzem; provádí se v různém umístění dlaní ve vztahu k tělu a v různých kombinacích s pohybem a s rytmickými obměnami
- pleskání: úder dlaně o jinou část těla nebo o zem nebo např. židli; kombinace s taktováním, v různých rytmech a dynamice, ve střídání místa, kam se plesk provádí atd.
- dupání, luskání

Rytmická cvičení:

- v počátku pouze pohyb podle hudebního doprovodu
- využíváme písně a říkadla nebo rytmizaci slov
- rytmizace slov: slabikování slov v určitém taktu a rytmu, doprovází se pohybem
- procvičení metra (pulsace), taktu (střídání dob přízvučných a nepřízvučných), rytmu (střídání tónů krátkých/dlouhých), tempa, dynamiky (odstupňování síly tónu a pohybu)

Tvorba:

- pohybové ztvárnění písní, důraz na zpěv, porozumění textu, následné pohybové ztvárnění, procvičování kánonu
- procvičování forem a jejich částí: motiv, dvoutaktí, věta, perioda, písňová forma
- nácvik písně s nástrojovým a pohybovým doprovodem: využití bicích a melodicko-bicích nástrojů
- improvizace: zpěvem (deklamace říkadla v libovolné melodii), bicími nástroji (improvizace rytmická), na klavíru, pohybem (v reakci na hudební doprovod)

6. 2. Shrnutí publikace a metody

Obohacení pohybové metody o principy Orffova Schulwerku přináší v pojetí Boženy Viskupové ještě těsnější spojení rytmického doprovodu s pohybem. Zapojením orffovského instrumentáře, jemuž předchází cvičení s hrou na tělo, se žáci ještě blíže setkávají s rytmem, protože jej sami vytváří nejen pohybem, ale i zvukem, který má díky charakteru bicích či melodických-bicích nástrojů také svoji barvu. Viskupová se nezmiňuje o úloze korepetitora. Protože byla sama klavíristkou a její práce je určena především učitelům v mateřských školách nebo pedagogům hudební výchovy, kteří jsou také vedeni ke hře alespoň na jeden hudební nástroj, je úloha „korepetitora“ přenesena na učitele této hudebně pohybové metody, a také na žáky. Ti jsou vedeni k rozvoji dovednosti improvizovat zpěvem a vytvářet vlastní melodie na říkadla, pomocí bicích a melodicko-bicích nástrojů, na klavíru nebo pohybem, kdy žáci reagují na hudební doprovod.

Jestliže v jiných tanečních metodách rytmus rozvíjel pohyb, v tomto pojetí se úlohy mohou obrátit. Díky pohybu je žákům zprostředkováno porozumění hudebnímu doprovodu a jeho rytmickým a dynamickým aspektům, přesto je i pohyb rozvíjen zážitkem rytmickým, dynamickým a melodickým. Tato symbióza může fungovat také proto, že Viskupová vychází z pohybu dětí, tedy z jejich improvizací, nebo z jednoduchých pohybů, jako je chůze, běh, poskok, klony trupu nebo pohyby paží a nohou. Metoda obsahuje průpravná tělesná cvičení, ale nemá ambice pohyb dále rozvíjet. Právě díky čistotě a jednoduchosti pohybového provedení může docházet k hlubšímu soustředění se na prožitek hudby. Zajímavostí je, že autorka zdůrazňuje význam tělesného cvičení pro dirigenty, protože „*dirigentské pohyby musí být plastické, výrazné, aby hráčům nebo zpěvákům skutečně napovídaly výraz skladby.*“ (Viskupová 1987: s. 53)

Nesmíme také opomenout princip rytmitizace slov. Tento způsob deklamace v určitém rytmu je využíván v tanečně pedagogické praxi např. při zadávání tanečních vazeb, aby učitel žákům přiblížil, jaké trvání mají jednotlivé pohyby. Učitelé tance takto běžně pracují, je jen otázkou, zda tento princip poprvé zavedla Orffova metoda, nebo jej „pouze“ pojmenovala a dále rozvinula.

Největší přínos Boženy Viskupové shledávám ve vytvoření hudebně pohybové metody, která je určena především dětem mateřských nebo základních škol. Pokud se učitel předmětu hudební výchova, který je seznámený s metodou Orffova Schulwerku, neomezí pouze na práci s orffovským instrumentářem ve smyslu vytváření rytmů, ale rozvine práci v hodině směrem, který naznačuje Božena Viskupová, výuka hudební výchovy rozšíří působení na celkový citový a estetický rozvoj dítěte, a také rozšíří obecné povědomí o tanci.

Snahy zakomponovat taneční výchovu do základního školního vzdělávání jsou v dnešní době uváděny do praxe např. projektem nevládní neziskové organizace Tanec Praha s názvem „Tanec školám“²³, projekt „Taneční a pohybová výchova v rámci základního vzdělávání“²⁴ zaštitěný Evou Blažíčkovou má dokonce od roku 2010 oporu v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání.

²³ Tanec školám. *Tanec Praha* [online]. [cit. 2018-04-21]. Dostupné z: <http://www.tanecdetem.cz/tanec-skolam>

²⁴ BLAŽÍČKOVÁ, Eva. Taneční a pohybová výchova v rámci základního vzdělávání. *Duncan Institut* [online]. [cit. 2018-04-19]. Dostupné z: <http://duncaninstitut.cz/spolecnost-pro-tanecni-a-muzickou-vychovu/pedagogicka-cinnost/tanecni-a-pohybova-vychova-v-ramci-zakladniho-vzdelavani/>

7. Markéta Záděrová-Kytýřová: Základy taneční gymnastiky

Základy taneční gymnastiky autorky Markéty Záděrové-Kytýřové²⁵ vyšly v roce 1980 ve Státním pedagogickém nakladatelství Praha jako učebnice pro I. až IV. přípravný ročník tanečních oddělení konzervatoře, recenzentkami byly Bohumíra Cveklová a doc. Božena Brodská. Autorkou ilustrací je Věra Volfová.

Kniha vyšla za účelem zformulovat látku předmětu „taneční gymnastika“ vyučovaného na tanečních odděleních konzervatoří v Praze, Brně a Ostravě. „Počítalo se přitom s jejím využitím i pro posluchače pedagogiky tance na HAMU, kde autorka vyučovala, a též pro pedagogy tanečních oborů lidových škol umění (dnes základních uměleckých škol), neboť svým pojetím kniha přesahovala rámec svého formálního určení.“ (Záděrová-Kytýřová 2002: s. 5) Cílem systému taneční gymnastiky je rozvíjení pohybových dispozic žáků v prvních čtyřech ročnících osmiletého studia na tanečním oddělení konzervatoře, vede tedy k výchově profesionálního interpreta. (Záděrová-Kytýřová 1980: s. 5)

Záděrová-Kytýřová je dále autorkou skript *Úvod do taneční gymnastiky* (Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1978). Roku 2002 vydalo nakladatelství IPOS-ARTAMA reedici této učebnice pod názvem *Taneční gymnastika*, zpracování původního textu provedla sama autorka, jeho odbornou revizí a doplněním o životopisné údaje a soupis choreografií byla pověřena Bohumíra Cveklová.

Podle autorčiných slov v úvodu k prvnímu vydání *Základů taneční gymnastiky* byl podkladem pro zpracování metodického přehledu více než třicetiletý systém výuky předmětu na pražské konzervatoři. Zdůrazňuje také potřebu neustálého doplňování nových poznatků pro rozšíření stávající mladé disciplíny. (Záděrová-Kytýřová 1980: s. 5) Srovnáním obsahu publikace s diplomovou prací Záděrové-Kytýřové s názvem *Novodobý tanec a jeho místo v taneční výchově: Zpracování výuky podle systému L. Hrdinové na základě principů školy R. Chládkové* zjišťujeme, že pojetí taneční gymnastiky vychází z práce Laurette Hrdinové.

Tanečnice, pedagožka a choreografka Laurette Hrdinová, která studovala v dalcrozeovské škole Hellerau-Laxenburg u Rosalie Chladekové, jejíž systém výuky Hrdinová přejala a dále rozvíjela. (Záděrová-Kytýřová 1973: s. 28) Působila na tanečním oddělení pražské konzervatoře v letech 1945 až 1958 jako

²⁵ **Markéta Záděrová-Kytýřová** se narodila 23. července 1929 v Praze.

pedagožka „novodobého tance“²⁶, v období od roku 1949 do roku 1953 zároveň vedla baletní soubor v Krajském krušnohorském divadle v Ústí nad Labem. Její žačka Markéta Záděrová-Kytýřová, jež Hrdinovou následovala i do svého prvního angažmá v Ústí nad Labem²⁷, se stala později její pokračovatelkou v oblasti pedagogiky novodobého tance a vytvořila vlastní metodu taneční gymnastiky²⁸.

Přestože Hrdinová propracovala ve své třicetileté pedagogické praxi ucelený systém techniky a metodiky novodobého tance, ve které např. rozvinula techniku švihu, není její metoda popsána. O její podobě se pravděpodobně dozvídáme právě z knihy *Základy taneční gymnastiky*, kterou Bohumíra Cveklová vnímá naprosto jednoznačně: „*jde skutečně o systém novodobé techniky, jak ho vytvořila a vyučovala Laurette Hrdinová*“.²⁹

Cílem metody je příprava studentů konzervatoře na profesionální kariéru a práci se soudobými choreografy se soudobými požadavky na tělesnou citlivost a „*vlastní přínos hlubokého prožitku*.“ (Záděrová-Kytýřová 1980: s. 9) Důležitým aspektem taneční gymnastiky je znalost anatomie, rovnoměrné propracování všech svalových skupin, kloubů a páteře, ale také rozvoj tělesné citlivosti (uvědomělé svalové práce) a pohybové výrazovosti, tedy „*sloučení svalové činnosti s vnitřními pocity*“. (Záděrová-Kytýřová 1980: s. 9) Jedná se o metodu obsahující gymnastické prvky, které dále rozvíjí k tanečnímu projevu.

²⁶ Termín „novodobý tanec“ byl používán pro pojmenování jedné z oblastí výuky na nově vznikajícím tanečním oddělení pražské konzervatoře. (*Proměny výuky moderního tance na tanečním oddělení Pražské konzervatoře*. In: GREMLICOVÁ, Dorota. *Pozdní čas českého výrazového tance: Osobnosti, cesty, proměny po roce 1939*. Praha: NIPOS, 2016, s. 29. ISSN 1803-103X.)

V této práci jej používáme v souvislosti s pedagožkami pražské konzervatoře Hrdinovou a Záděrovou-Kytýřovou.

²⁷ CVEKLOVÁ, Bohumíra. *Laurette Hrdinová by oslavila 110 let*. Taneční aktuality [online]. [cit. 2018-04-17]. Dostupné z: <http://www.tanecniaktuality.cz/laurette-hrdinova-by-oslavila-110-let/>

²⁸ Novodobý tanec a oficiální taneční školství po roce 1945. In: GREMLICOVÁ, Dorota. *Pozdní čas českého výrazového tance: Osobnosti, cesty, proměny po roce 1939*. Praha: NIPOS, 2016, s. 27. ISSN 1803-103X.

²⁹ CVEKLOVÁ, Bohumíra. *Laurette Hrdinová by oslavila 110 let*. Taneční aktuality [online]. [cit. 2018-04-17]. Dostupné z: <http://www.tanecniaktuality.cz/laurette-hrdinova-by-oslavila-110-let/>

Kniha je rozdělena do dvou částí: v první se setkáváme s kapitolami, jež vedou k nastínění metody taneční gymnastiky (*1. Význam a úkol taneční gymnastiky ve výchově tanečníka, 2. Názvosloví, 3. O lidském těle, 4. O pohybu, prostoru, rytmu a dynamice, 5. Organizace a náplň vyučovací hodiny*), ve druhé části autorka uvádí cvičení vedoucí k procvičení těla v přízemních polohách, ve stoji na místě a při pohybu v prostoru.

Popisovaná cvičení jsou doprovázena ilustracemi Věry Volfové, která volila pro vyjádření pohybu jednoduché nákresy postav.

7. 1. Témata publikace

Předmět taneční gymnastiky:

- vytyčení úkolů metody: vypracování dokonalého držení těla, všech svalových skupin, zvýšení pohyblivosti páteře, kloubů, celkové pružnosti a hbitosti, odstranění špatných pohybových návyků, vnímání pohybu v prostoru, správné dýchání, vnímání průběhu a dynamiky pohybu, rozvoj rytmického, hudebního a prostorového vnímání (Záděrová-Kytýřová 1980: s. 10)
- názvosloví: vychází z Tyršova tělocvičného názvosloví a čerpá „též z terminologie moderního (dříve novodobého) tance, která je v našem tanečním školství již vžita“ (Záděrová-Kytýřová 1980: s. 10)
- anatomie: jednoduché anatomické popisy tělesných částí, autorka si uvědomuje potřebu znalosti anatomie, ale záměrně se jí v knize podrobněji nevěnuje

Složky pohybu:

- východiskem pohybu je impuls vycházející z centra nebo periferie; centrem těla je rozuměna oblast křížových obratlů, mluvíme i o centrech jednotlivých částí těla (např. loket a koleno jako centra pro horní a dolní končetiny) (Záděrová-Kytýřová 1980: s. 13)
- rozdělení impulsů na aktivní a pasivní
- způsoby pohybu: vedený (vázaný), přerušovaný (úsečný), švihový, hmitem (Záděrová-Kytýřová 1980: s. 13)

Prostorová složka pohybu:

- vnímání osy délkové, předozadní a pravolevé
- vnímání roviny čelné, boční, pasové
- vnímání směrů rovných, šikmých a dvojšikmých (vznik dvojitým šikmým odchýlením od směru rovného, např. vpřed-vzhůru-vpravo)
- potřeba komplexního vnímání prostoru, tedy vnímání tvaru pohybu, vztahu k tanečnímu sálu a vnímání půdorysných drah

Rytmická složka pohybu:

- rytická složka má vliv na rozdělení času, ve kterém pohyb probíhá
- vysvětlení základních pojmů (metrum, rytmus, takt, tempo)
- propojení pohybu s hudbou, rozvoj hudebního cítění; citlivé a přesné vyjádření hudebního doprovodu pohybem je považováno za jeden z vrcholů tanečního projevu
- nárok na znalosti pedagoga z oblasti hudební nauky a hudebních forem

Dynamická složka pohybu:

- dynamika jako odstupňování síly svalové i síly vnitřního prožitku
- práce s napětím a uvolněním, potřeba procvičit intenzitu v celé její šíři
- propojení s dechem, důraz na plynulé střídání vdechu a výdechu při napětí i uvolnění

Průběh vyučovací hodiny:

- cvičení v přízemních polohách, ve stoji na místě a v pohybu z místa
- hodina je složena ze cvičení na koberci (obsahují cviky v přízemních polohách a akrobacii; v prvních ročnících tato část v hodině převažuje, postupně ubývá ve prospěch cvičení v pohybu z místa) a cvičení bez koberce (na místě nebo v pohybu v prostoru po různých drahách)
- průpravné cviky je třeba několikrát opakovat, postupně přidávat rytmické, dynamické a prostorové obměny
- cvičební úbor je přiléhavý, cvičí se bez obuvi, aby se lépe propracovalo chodidlo
- improvizace: zařazena občas na konci hodiny, vybíráme motivy z přírody, dětského života atd.
- úloha korepetitora: důležitý pro rozvoj hudebního vnímání, vede a inspiruje žáky, úzce spolupracuje s pedagogem

Průpravná cvičení v přízemních polohách:³⁰

- popis základní poloh: lehy, sedy, kleky
- rozdělení cviků podle funkce: cviky vedoucí k zvýšení pohyblivosti páteře, k posílení svalstva, k propracování svalstva a hybnosti kloubů dolních končetin a kyčlí, cviky pro zcitlivění paží, získání obratnosti, hbitosti, akrobatická cvičení
- cviky páteře: klony, torze, kroužení trupem, švihy trupem; pohyb hrudníku (suny, kroužení, osmičky), vlny páteře
- břišní svaly: přitahování bederní páteře k zemi, zvedání z lehu do sedu, práce dolních končetin; centrální stažení, tzv. koncentrické cviky vedoucí k centru těla prudkým stažením břišních svalů nazývá autorka „kontrakcemi“³¹ (Záděrová-Kytýřová 1980: s. 35)
- akrobatická cvičení: žáci vedeni k pomoci ostatním žákům při provádění náročnějších cviků; tato cvičení částečně zasahují do cvičení ve stoji na místě, případně i do posunu v prostoru (přemety)

Cvičení na místě:

- základní postavení těla se výrazně neliší od popisů správného držení těla v jiných pohybových a tanečních metodách, jen základní pozice chodidel: paty se dotýkají, chodidla jsou vytočena v úhlu 45°
- pozice nohou vychází z pozic klasického tance, přidány pozice paralelní; polohy paží
- průpravná cvičení pro chůzi a běh: zvyšování napětí, přenášení váhy, výpady, odvíjení chodidla
- průprava pro skok: podřep, výpon, pérování v podřepu a výponu, malé a velké střídavé pérování
- švihy: důraz na směr, dráhu pohybu a charakteristické rytmický a dynamický průběh (rychlý a prudký začátek, zpomalení a doznění pohybu v závěru) (Záděrová-Kytýřová 1980: s. 71)
- švihy pravé jsou iniciovány volným pádem váhy části těla, jež provádí švih; švih kyvadlový základní, kyvadlový nohou, boční kruhový, otevřený, zavřený, čelný kruhový

³⁰ Jednotlivá cvičení jsou popisována s důrazem na výchozí polohu, pro dokreslení představy o provedení jsou doplněny ilustrace.

³¹ Pojem a základní princip techniky moderního tance Marty Grahamové.

- švihy pravé jsou iniciovány svalovou aktivitou; švih horizontální, čelný, horizontální kruhový, otevřený, zavřený, kruhový nohou, osmičkový (vertikální, horizontální, šikmý)
- víření: plynulé otáčení těla kolem vlastní svislé osy (Záděrová-Kytýřová 1980: s. 81); hladké (na celých chodidlech nebo pološpičkách), s pérováním

Cvičení v pohybu z místa:

- důraz na správné držení těla, nadlehčení pánve a hrudníku a citlivé odvíjení chodidla; cviky se provádí ve směrech vpřed, vzad a stranou
- chůze: důraz na plynulé přenášení váhy a plynulou vazbu kroků; základní hladká chůze a další druhy od ní odvozené se provádí způsobem, kdy se po odvinutí chodidla pokládá chodidlo na podlahu přes špičku³² (Záděrová-Kytýřová 1980: s. 83)
- vazebné kroky: krok skluzný, přísunný
- běh: základní hladký, pérovaný, přízemní, se zvedáním kročné nohy, malé střídavé pérování
- skoky: výskoky, směrové skoky a cvaly, přiskoky, poskoky, skoky střížné a dálkové
- otáčky: obraty celého těla kolem svislé osy prováděné na obou chodidlech nebo jednom chodidle; propojení se švihovým pohybem paží a trupu (Záděrová-Kytýřová 1980: s. 95)
- prostorová cvičení: procvičování základních půdorysných drah (přímých, lomených, oblých a kruhovitých, kde procvičujeme dostředivý a odstředivý klon trupu)

³² Rozdílné pojetí chůze, totiž pokládání chodidla na podlahu přes patu, najdeme v metodě Jarmily Kröschlové. Ta vychází z přirozené chůze, jakou se člověk pohybuje v běžném životě. (Kröschlová 1956: s. 43) V metodě Jarmily Jeřábkové není přesně pojmenováno, jakým způsobem se chodidlo na zem pokládá. Z ilustrací by se dalo vyvodit, že krok je prováděn podobně jako v taneční gymnastice, totiž našlapováním přes špičku, ale je to pouze spekulace. (Jeřábková 1979: s. 80-81)

7. 2. Shrnutí publikace a metody

Základy taneční gymnastiky jsou mezi všemi publikacemi jedinou knihou určenou k výchově budoucích profesionálních tanečnicků ve státním školství, tedy konzervatoři. Metoda je zaměřena především na technické provedení pohybu, tvůrčí činnost je omezena pouze na občasně improvizace na konci hodiny, které mají sloužit k vnímání hudebního doprovodu, jenž je zdrojem inspirace pro pohyb. Autorka považovala citlivé a přesné vyjádření hudebního doprovodu pohybem za jeden z vrcholů tanečního projevu. Je otázkou, zda je absence tvůrčího procesu v této metodě vynechána z důvodu orientace výuky na konzervatoři především na výkon, nebo zda se Markéta Záděrová-Kytýřová tímto směrem vůbec neubírala.

Autorka se zabývá prostorovou, rytmickou i dynamickou složkou pohybu, její pojetí však až příliš připomíná zpracování těchto pojmů Jarmilou Kröschlovou, některé formulace jsou dokonce totožné. Podobně je tomu i u dalších témat, např. u rozdělení pohybů podle způsobu provedení nebo popisů švihových pohybů. Bohumíra Cveklová v již citovaném článku „*Laurette Hrdinová by oslavila 110 let*“ uvádí, že přínos práce Laurette Hrdinové, o níž se dozvídáme právě díky její žačce Markétě Záděrové-Kytýřové a publikaci *Základy taneční gymnastiky*, spočíval především v rozvinutí švihové techniky. Porovnáním s metodou Jarmily Kröschlové si ale musíme klást otázku, kdo koho ovlivnil a komu autorství švihové techniky přisoudit, pokud je to vůbec možné či důležité.

Již z názvu předmětu „taneční gymnastika“ je patrné, že metoda obsahuje akrobatická cvičení, jaká známe ze sokolského tělocviku nebo gymnastiky obecně. Důležitá je v tomto případě spolupráce mezi žáky, kteří jsou vedeni k pomoci spolužákům při provádění náročnějších cviků, aby se zabránilo úrazům.

Koncept taneční gymnastiky působí poměrně roztržitým dojmem. Principy výrazového tance jsou propojovány s ryze gymnastickou akrobacií, při cvičeních břišních svalů používá autorka termín kontrakce, který je typický pro techniku Marty Grahamové. Přílehlavějším přívlastkem pro tuto metodu by byl spíše „eklektická“. Příčiny této podoby bychom možná našli při podrobnějším zkoumání okolností, za jakých metoda taneční gymnastiky vznikala. Přínos práce Markéty Záděrové-Kytýřové shledávám v sepsání metody „novodobého směru“ tance na poli státní konzervatoře, která se spíše orientovala na tanec klasický a lidový.

8. Další autorky učebních textů

8. 1. Bohumíra Cveklová

Bohumíra Cveklová, narozena 13. září 1934 v Praze, je žačkou Jarmily Kröschlové, u níž studovala v letech 1963 až 1975. Její spektrum činností, kterými se zabývala, je široké, např. působila jako taneční pedagožka, odborná pracovnice pro tanec v oddělení Lidových škol umění ve Výzkumném ústavu pedagogickém nebo jako výzkumný a později odborný pracovník v oblasti dětského scénického tance v Národním informačním a poradenském středisku v Praze.³³ Je autorkou překladů některých materiálů věnujících se klasickému tanci, např. knih *Základy klasického tance* (Agrippina Jakovlevna Vaganovová, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980, 1981, 1987) nebo *Tanec s partnerem* (Nikolaj Nikolajevič Serebrennikov, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981).

Jejím vlastním přínosem na poli učebních tanečních materiálů je příručka *Náčiní v taneční výchově* (Praha: Ústřední dům lidové umělecké tvořivosti, 1971) nebo *Metodická příručka pro přípravnou taneční výchovu*. Tento materiál se tématy a obsahem odkazuje především k práci Jarmily Jeřábkové a jejího pojetí taneční průpravy, kromě cvičení vedoucích k získání správného držení těla, orientaci v prostoru a obratnosti se příručka zaměřuje především na pohybové a taneční hry, které jsou prováděny s hudebním nebo slovním doprovodem (říkadly). Náměty k pohybovým hrám jsou vybírány z dětského světa, z přírody nebo lidových písní a říkadel.

Metodická příručka pro přípravnou taneční výchovu je koncipovaná jako učební podklad pro začínající pedagogy tance. Kromě poznámek k výběru žáků, stavbě vyučovací hodiny, cvičebnímu úboru nebo významu osobnosti učitele se zabývá rozdělením učební látky do devíti tematických celků podle měsíců školního roku (září a říjen jsou spojeny do jednoho celku). Zvláštní důraz je kladen na průběh zahajovací a závěrečné vyučovací hodiny. V jednotlivých měsících se učivo postupně prohlubuje a rozrůstá, do hodin jsou zařazovány pohybové a taneční hry podle ročního období, společné úsilí žáků a učitele vrcholí v závěrečné hodině, která je zároveň otevřenou hodinou pro rodiče.

³³ Mgr. Bohumíra Cveklová. *Taneční aktuality* [online]. [cit. 2018-04-15]. Dostupné z: <http://www.tanecniaktuality.cz/o-nas-kontakt/redakce/externi-autori/bohumira-cveklova/>

8. 2. Josefa Šimsová

Žačka Jarmily Kröschlové³⁴ je autorkou řady metodických příruček z oblasti taneční výchovy, např. knih *Šest základních lekcí pohybové výchovy* (Praha: Ústřední dům lidové tvořivosti, 1960), *Pohybová průprava mládeže* (Praha: Olympia, 1968), *Pohybová a taneční průprava pro soubory dětí a mládeže*, třídílná publikace zaměřená na skupiny dětí ve věku 6 až 9 let, 9 až 11 let a 11 až 15 let (Praha: Středočeské krajské kulturní středisko, 1988), jejíž spoluautorkou je Vlasta Šeflová. Její materiály jsou převážně určeny pro oblast zájmové činnosti dětí a mládeže. Zabývala se také problematikou dětské obezity, společně s Martou Strakovou zpracovala cvičení vedoucí k odstranění tohoto problému u dětí a vydala je v knize *Cvičení pro obézní děti* (Praha: Olympia, 1972).

V jejích metodických materiálech tušíme vliv metody Jarmily Kröschlové ve smyslu poměrně detailních popisů správného držení těla v základních polohách, požadavky na procvičení rytmické, dynamické a prostorové složky pohybu nacházíme především v kapitolách určených starším dětem a mládeži. U menších dětí zdůrazňuje Šimsová především průpravná cvičení pro správné držení těla, ta ale nejsou motivována představou nebo pohybovou hrou, takže příručky působí spíše jako zdroj tělocvičných sestav. Šimsová na rozdíl od ostatních autorek zmiňovaných v této práci využívá průpravných cvičení klasického tance, a to jak u tyče, tak na volnosti. Nepoužívá však francouzské názvosloví, ale názvosloví sokolského tělocviku. Vychází z pozic chodidel známých z techniky klasického tance. Velkou část pohybové průpravy tvoří procvičování tanečních kroků, jimiž se procvičují různé půdorysné dráhy a práce ve dvojicích, trojicích či skupinách. Své místo mají v této metodě také akrobatická cvičení.

Význam práce Josefy Šimsové vnímám především ve vytvoření jakéhosi přehledu, jakým směrem by se mohly hodiny pohybové výchovy ubírat, autorka témata nastiňuje, ale učitel, který s příručkami bude pracovat, musí hledat další informace o zmíněných tématech a sám je rozvíjet.

³⁴ Novodobý tanec a oficiální taneční školství po roce 1945. In: GREMLICOVÁ, Dorota. *Pozdní čas českého výrazového tance: Osobnosti, cesty, proměny po roce 1939*. Praha: NIPOS, 2016, s. 27. ISSN 1803-103X.

8. 3. Libuše Kurková

Libuše Kurková, narozena 14. února 1936 v Praze, je absolventkou oboru Dějiny hudby na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy, kde později působila jako asistentka. Již od dětství se věnovala tanci ve škole Jarmily Jeřábkové, zabývala se hrou na klavír a zpěvu v Kühnově dětském sboru. Své hudební a taneční poznatky začala propojovat během ročního kurzu v Orffově institutu v Salcburku při studiu pro pedagogy v oboru elementární hudba a pohybová výchova, který zakončila roku 1966 získáním diplomu. (Filipová 2008: s. 49) Její osobité pojetí hudebně pohybové metody ji vedlo k vlastní pedagogické činnosti, pořádání seminářů pro pedagogy, ale také k natočení rozhlasových a televizních pořadů s tematikou hudebně pohybové výchovy v 70. a 80. letech. (Filipová 2008: s. 51)

Významná je její činnost publikační. Na první knize *V trávě: 15 dětských tanečních her* (Praha: Orbis, 1961) spolupracovala se svým učitelem a hudebním skladatelem Petrem Ebenem. Jedná se o sbírku tanečních her na zhudebněné verše Františka Hrubína a Jana Čarka, které obsahuje notový materiál a pokyny k nácvičku. Další publikace vznikly již po studiích v Salcburku, vedle řady učebních textů pro střední pedagogické školy to byly např. knihy *Dětská tvořivost v hudbě a pohybu: didakticko-metodický text pro 1. stupeň hudebních a tanečních oborů lidových škol umění* (Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981) nebo *Tanec a hudba* (Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987).

Metoda Libuše Kurkové propojuje orffovské pojetí hudebně pohybové výchovy, jaké můžeme vysledovat např. v práci Boženy Viskupové, s tvořivými principy taneční metody Jarmily Jeřábkové. Styčným tématem obou směrů je důraz na rytmickou a dynamickou složku projevu hudebního i pohybového a tvořivá práce při vytváření rytmických a pohybových motivů, které se navzájem ovlivňují. Do pohybových her přidává Kurková hru na nástroje Orffova instrumentáře, využívá je i při pohybu, nejen jako hudebně rytmický doprovod. Děti se nechávají inspirovat barvou hudebních nástrojů, hledají k nim odpovídající představu, kterou se dále inspiroují pro pohybovou tvorbu, ale také tvorbu vlastních rytmických celků nebo dokonce melodií. Seznamování dětí se základními hudebními pojmy a jejich procvičování hrou na Orffovy bicí a melodicko-bicí nástroje se dále rozvíjí do pohybového ztvárnění rytmu a dynamiky, vrcholí v tvorbě kratších tanečních forem. Metoda má zároveň neustále na paměti správné držení těla, čistotu a přirozenost pohybu a vztah pohybu a prostoru.

Závěr

V této práci jsem se pokusila představit autorky učebních textů z oblasti taneční a pohybové výchovy, které u nás vycházely v letech 1930 až 1989, pojmenovat hlavní témata a najít rozdíly mezi nimi.

Nejprve je třeba si uvědomit, jak široké spektrum možností přístupu k pohybu výrazový tanec nabízí. Řada autorek vychází z dalcrozeovské rytmiky, přesto se jejich pojetí liší: Eliška Bláhová se zaměřuje na význam rytmiky v historickém a celospolečenském kontextu, Marie Špičková-Matoušková rytmiku využívá v průpravě v tělocviku a umělecké gymnastice, Božena Viskupová obohacuje práci o poznatky z metody Carla Orffa a vytváří tak metodu hudebně pohybové výchovy, která se uplatňuje ve výuce v mateřských školách, Markéta Záděrová-Kytýřová vytváří metodu propojující rytmiku, akrobatické prvky a taneční projev. Nad všemi autorkami vycházejícími z práce Émila Jaques-Dalcrozeho vyniká Jarmila Kröschlová, která metodu obohatila o podrobné rozpracování tvarové, rytmické, dynamické a prostorové složky pohybu, čímž vzniká celistvá metoda výrazového tance s interpretačními a choreografickými ambicemi. Porovnáním práce ostatních autorek s Jarmilou Kröschlovou docházíme k závěru, že její odkaz nacházíme snad v každém učebním textu taneční nebo pohybové výchovy. Citlivou tvořivou prací s dětmi zastupují ve spektru směrů výuky výrazového tance metody Jarmily Jeřábkové a částečně také Libuše Kurkové, které se různým způsobem odkazují k práci Isadory Duncanové. Společná témata autorek, jako je např. důraz na správné držení těla, práce s hudbou, rytmické a dynamické cítění, jsou důležitá v každém pojetí taneční nebo pohybové výchovy.

Přínos těchto autorek pro současnost vidím především v tom, že své metody vůbec zformulovaly, publikovaly a podaly tak svědectví o jejich způsobu uvažování o tanci a pohybu. Vzhledem k rozsáhlosti pojetí tance současného, který nemá kodifikovanou techniku, se pedagogové nebo choreografové mohou v těchto publikacích inspirovat, protože řada principů se shoduje (znalost anatomie, uvědomění si začátku, průběhu a konce pohybu, vědomé umístění těla v prostoru a čase, využití chůze, běhu, skoku, švihu jako pohybového materiálu atd.). Důkazem zájmu o tyto publikace může být vydání reedici některých učebních textů v nakladatelství NIPOS ARTAMA.

Úkolem pro budoucí bádání by mohlo být zaznamenávání tanečních metod významných současných tanečních pedagogů a choreografů.

Prameny a literatura

Prameny

BLÁHOVÁ, Eliška. *Pohyb, rytmus, výraz: příručka pro učitele rytmiky*. Praha: Česká grafická Unie a. s., 1941

BLÁHOVÁ, Eliška. *Tělesná výchova rytmikou dětí školních a předškolních*. V Brně: Odb. šk. rytmiky spolku Vesna, 1932.

CVEKLOVÁ, Bohumíra. *Metodická příručka pro přípravnou taneční výchovu*. [s.l.: [s.n, [s.a. 54 stran. (pravděpodobné údaje: Praha: Státní pedagogické nakladatelství: 1985³⁵)

JEŘÁBKOVÁ, Jarmila. *Od jara do zimy: 20 dětských tanečních her*. Praha: Orbis, 1963.

JEŘÁBKOVÁ, Jarmila. *Taneční průprava: odborná příručka pro učitele tanečních oborů lidových škol umění*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979.

JEŘÁBKOVÁ, Jarmila a Bohumíra CVEKLOVÁ. *Taneční průprava*. Praha: NIPOS-Artama, 2004. Pohyb. ISBN 80-7068-181-0.

KRÖSCHLOVÁ, Jarmila. *Nauka o pohybu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980.

KRÖSCHLOVÁ, Jarmila. *Pantomima v tanci*. Praha: Ústřední dům lidové tvořivosti, 1962.

KRÖSCHLOVÁ, Jarmila. *Výrazový tanec*. 1. vyd. Praha: Orbis, 1964, 261 s.

KRÖSCHLOVÁ, Jarmila. *Výrazový tanec: taneční tvorba*. 1. vyd. Praha: IPOS-ARTAMA, 2002, 194 s. ISBN 80-706-8106-3.

³⁵ Mgr. Bohumíra Cveklová. *Taneční aktuality* [online]. [cit. 2018-04-15]. Dostupné z: <http://www.tanečníaktuality.cz/o-nas-kontakt/redakce/externi-autori/bohumira-cveklova/>

KRÖSCHLOVÁ, Jarmila. *Základy pohybové přípravy tanečnicka a herce*. Praha: Orbis, 1956. 228 s.

KURKOVÁ, Libuše. *Dětská tvořivost v hudbě a pohybu: pro lidové školy umění: didakticko-metodický text pro 1. stupeň hudebních a tanečních oborů lidových škol umění*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981.

KURKOVÁ, Libuše. *Tanec a hudba*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987, 191 s.

ŠIMSOVÁ, Josefa a STRAKOVÁ, Marta. *Cvičení pro obézní děti*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1972. 120, [3] s.

ŠIMSOVÁ, Josefa a Vlasta ŠEFLOVÁ. *Pohybová a taneční příprava pro soubory dětí a mládeže*. Praha: Středočeské krajské kulturní středisko, 1988.

ŠIMSOVÁ, Josefa. *Pohybová příprava mládeže*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1968. 115 s.

ŠIMSOVÁ, Josefa. *Šest základních lekcí pohybové výchovy*. Praha: Ústřední dům lidové tvořivosti. tvořivosti, 1960. 65, [3] s.

ŠPIČKOVÁ-MATOUŠKOVÁ, Marie. *České lidové tance pro školy II. - III. stupně*. Praha: Státní nakladatelství, oddělení Komenium, 1950. 133 s.

ŠPIČKOVÁ-MATOUŠKOVÁ, Marie. *Základy rytmiky: Příručka rytmické pohybové výchovy*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1957. 98 s.

VISKUPOVÁ, Božena. *Hudba a pohyb: hudebně pohybová výchova*. 2. vyd. Praha: Supraphon, 1987. Comenium musicum (Supraphon).

VISKUPOVÁ, Božena. *Hudebně pohybová výchova a zpěv: Metodická příručka pro nepovinný předmět v 5. -8. ročníku základní školy*. Praha: SPN, 1989. ISBN 80-04-19284-X.

VISKUPOVÁ, Božena. *Rytmické etudy*. Praha: Ústav pro kulturně výchovnou činnost, 1975. [20] s. Knihovnička taneční výchovy; sv. 4.

VISKUPOVÁ, Božena. *Taneční výchova dětí: kapitoly z metodiky I. a II. díl.* Praha: Ústřední dům lidové umělecké tvořivosti, 1967. 63 s.

ZÁDĚROVÁ-KYTÝŘOVÁ, Markéta. *Taneční gymnastika.* Praha: IPOS ARTAMA, 2002. Pohyb. ISBN 80-7068-167-5.

ZÁDĚROVÁ-KYTÝŘOVÁ, Markéta. *Úvod do taneční gymnastiky.* 1. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1978. 109 s.

ZÁDĚROVÁ-KYTÝŘOVÁ, Markéta. *Základy taneční gymnastiky: učebnice pro 1. až 4. přípravný ročník tanečních oddělení konzervatoře.* Praha: SPN, 1980.

Literatura

CVEKLOVÁ, Bohumíra a Libuše KURKOVÁ. *Vzpomínky na Jarmilu Krošchlovou: jedenáct dopisů Libuše.* Praha: NIPOS-ARTAMA, 2008. ISBN 9788070682180.

FILIPOVÁ, Hana. *Diplomová práce: Hudebně pohybová výchova na pozadí Orffova Schulwerku: Libuše Kurková a její přínos hudebně pohybové výchově.* Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2008. 80 s.

HALADA, Jan. *Encyklopedie českých nakladatelství 1949-2006.* Praha: Libri, 2007. ISBN 978-80-7277-165-3.

HOLEŇOVÁ, Jana, ed. *Český taneční slovník: tanec, balet, pantomima.* Praha: Divadelní ústav, 2001. ISBN 80-7008-112-0.

HOŠKOVÁ, Jana. *Cesty k tanečnímu a baletnímu mistrovství: Taneční konzervatoř hlavního města Prahy, 1945-2005.* Liberec: Knihy 555, 2005. ISBN 80-86660-14-1.

JÍROVÝ, Zdeněk. *Osvětou k svobodě: jedna z cest české kultury k současnosti.* Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2005. ISBN 80-7068-198-5.

KABELOVÁ, Naděžda. Diplomová práce: *Významné české pedagogické osobnosti klasického tance*. Praha: Akademie múzických umění, Hudební a taneční fakulta, 2013. 96 s.

KLOUBKOVÁ, Ivana. *Výrazový tanec v ČSR: Praha, Brno 1918-1945*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. 47 s.

KNAPÍK, Jiří a Martin FRANC a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*. Praha: Academia, 2011. Šťastné zítřky (Academia). ISBN 978-80-200-2019-2

LAJNEROVÁ, Marta. *Diplomová práce: Odkaz Isadory Duncanové v Čechách*. Praha: Akademie múzických umění, Hudební a taneční fakulta, 1997. 156 s.

RYBÍNOVÁ, Nataša. *Taneční směry koncem 19. století a začátkem 20. století: studijní materiál pro lektory tanečních kursů a seminářů*. 1. vyd. Praha: Ústřední dům lidové umělecké tvořivosti, 1963. 16 s.

SIBLÍK, Emanuel. *Tanec mimo nás i v nás: historické poznatky a estetické soudy*. Praha: Václav Petr, 1937. 361 s.

ZÁDĚROVÁ-KYTÝŘOVÁ, Markéta. *Diplomová práce: Novodobý tanec a jeho místo v taneční výchově: Zpracování výuky podle systému L. Hrdinové na základě principů školy R. Chládkové*. Praha: Akademie múzických umění, Hudební a taneční fakulta, 1973. 72 s.

Sborníky

GREMLICOVÁ, Dorota, ed. *Pozdní čas českého výrazového tance: Osobnosti, cesty, proměny po roce 1939; sborník z konference*. 1. vydání. Praha: NIPOS, 2016. ISSN 1803-103X.

Elektronické zdroje

Česká Orffova společnost [online]. [cit. 2018-04-20]. Dostupné z: <http://www.orff.cz/cs/>

Český hudební slovník osob a institucí [online]. [2005]. [cit. 2018-04-01]. Dostupné: <http://www.ceskyhudebnislovník.cz/>

Duncan Institut. [online]. [cit. 2018-04-21]. Dostupné z: <http://duncaninstitut.cz/>

Tanec Praha: Tanec dětem. [online]. [cit. 2018-04-21]. Dostupné z: <http://www.tanecdetem.cz/>

Taneční aktuality [online]. [cit. 2018-04-17]. [2011] Dostupné z: <http://www.tanecniaktuality.cz/>

Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2018-04-20]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/>