

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA**

Taneční umění

Pedagogika tance

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**VŠESTRANNÝ PŘÍSTUP VE VÝUCE TANCE NA ZUŠ**

**Jana Volrábová**

Vedoucí práce: Mgr. Bohumíra Eliášová, Ph.D.

Oponent práce: MgA. Lucie Hlaváčková

Datum obhajoby: 7. červen 2018

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, 2018

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

**MUSIC AND DANCE DEPARTMENT**

Dance art

Dance pedagogy

**BACHELOR 'S THESIS**

**VERSATILE APPROACH IN DANCE LESSONS AT PRIMARY SCHOOL**

**Jana Volrábová**

Supervisor: Mgr. Bohumíra Eliášová, Ph.D.

Opponent: MgA. Lucie Hlaváčková

Date of advocacy: 7. červen 2018

Academic title granted: BcA.

Praha, 2018

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou/magisterskou/disertační práci na téma

Všestranný přístup ve výuce tance na ZUŠ

vypracoval(a) 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**

Tato bakalářská práce se zabývá vzděláváním žáků tanečního oboru na Základních uměleckých školách. Zaměřuje se na způsob všestranné výuky a na stručnou charakteristiku principů jednotlivých základních tanečních technik. Snaží se najít vzájemný přesah pohybových stylů z pohledu tanečního pedagoga. Cílem práce je přiblížit tento způsob výuky a přispět zkušenostmi tanečním pedagogům, kteří preferují výuku kombinovaných tanečních technik.

## **Abstract**

This bachelor thesis focuses on education of students of artistic dance at basic art schools. It specifically aims at means of general teaching process and a brief characterization of principles of different basic dance techniques. It attempts to find a mutual overlap between the styles of movement from the point of view of a dancer. The main goal of the work is to open up this teaching method and to contribute with the gained experience to dance educators who prefer teaching of combined dance techniques.

### **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala Mgr. Bohumíře Eliášové, Ph.D. za její cenné rady a trpělivost při vedení mé bakalářské práce. Děkuji všem ostatním za pomoc při získání potřebných informací a podkladů.

## **Obsah**

1. Úvod .....	1
2. Jednotlivé techniky, jejich stručná charakteristika a pohybové principy .....	2
2.1 Lidový tanec .....	2
2.2 Klasický tanec.....	4
2.3 Moderní tanec .....	7
2.4 Současný tanec.....	10
2.5 Tvořivá taneční výchova .....	13
3. Společné pohybové principy .....	16
4. Cesta k všestrannosti .....	19
5. Použití všestranného přístupu .....	21
6. Závěr .....	23
Použitá literatura .....	26

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1 Tabulka pohybových principů jednotlivých tanečních technik

Příloha č. 2 Rámcový vzdělávací program



## 1. Úvod

Tématem této bakalářské práce je snaha charakterizovat základní taneční techniky a jejich pohybové principy z pohledu pedagoga tance v českém prostředí. Hlavním cílem této práce je zmapování, utřídění a zpřehlednění pohybových zásad základních tanečních technik vyučovaných na katedře tance HAMU v oboru pedagogika tance. Dalším úkolem je následný popis způsobu aplikování ve výuce na základní umělecké škole, tak aby ukázal, jak se mohou jednotlivé taneční techniky prolínat.

V této práci se snažím nejprve stručně charakterizovat lidový tanec, klasický tanec, moderní tanec, současný tanec a taneční tvořivost, a následně najít společné tanečně pohybové principy a propojení mezi těmito technikami. Dále stručně popisuji způsob výuky, kterou praktikuji, ve čtyřtýdenním periodickém cyklu.

V průběhu své dlouholeté učitelské praxe na základní umělecké škole se vzdělávám tanečními technikami, proto mám potřebu si potvrdit, že všestrannost je správná cesta. K všestrannému přístupu jsem dospěla poté, co jsem si v praxi ověřila, že technický přístup vede pouze k cvičení bez tanečního výrazu.

Důvodem pro který jsem si dané téma zvolila je potřeba nalézt co nejefektivnější způsob výuky tance. V každé taneční technice lze objevit určité charakteristické specifikum. Některé techniky se svými principy a prvky vzájemně prolínají. Proto je třeba nejprve nahlédnout do těchto, dle mého názoru, základních technik. Postupně jsem dospěla k určitému způsobu výuky, který využívá výhody některých společných principů, které se snažím v následujících kapitolách popsat.

Popis jednotlivých technik jsem v této práci seřadila podle chronologického vzniku. Teoretické podklady jsem čerpala z e-learningového studijního materiálu (skripta) HAMU, knihovny HAMU, vlastní knihovny a ze svých osobních poznámek.

## 2. Jednotlivé techniky, jejich stručná charakteristika a pohybové principy

**Princip** (z lat. principium, počátek) je základní a obecně uznávané myšlenkové východisko, zásada, pravidlo, zákon, které se nedokazuje, ale z něhož lze chápat nebo odvozovat další důsledky pro jednání nebo poznání. (Wikipedia, 2017)

Dobře zvládnutou **technikou** rozumíme techniku, která se z vědomí dostane do podvědomí a začne pracovat uvnitř těla, stává se tak automatickou záležitostí. Výuka techniky by neměla být zaměřena jen na metodické řady cviků vedoucích ke koordinaci a rozvoji pohybově tanečních dovedností, ale měla by vést k hlubšímu pochopení a zvládnutí pohybových principů. (Taneční výchova a kulturní kapitál, 2008)

**Všestrannost** je obecná lidská (případně i zvířecí) vlastnost - jde o všeobecné nadání či mimořádné schopnosti v mnoha oborech činnosti (například pracovní všestrannost, sportovní všestrannost, umělecká všestrannost, hudební všestrannost apod.). Všestranný člověk je obvykle nadán více různými nadprůměrnými dovednostmi (Wikipedia 2016)

Předmětem zájmu této bakalářské práce je taneční všestrannost. Jedinec s touto dovedností by se měl orientovat teoreticky i prakticky v různých stylech tance.

### 2.1 Lidový tanec

Jak název napovídá, na vzniku a vývoji lidového tance se podílel především venkovský lid, vliv prostředí ve kterém žil a dobové události, které sahají hluboko do minulosti. Folklor, ze kterého lidové tance spontánně vznikaly, souvisel s tehdejší způsobem života. Technika vychází z přirozených pohybů lidského těla, jako je například chůze, běh, výskok, poskok, obrat, dupání, tlesk a podobně.

Vývoj tohoto tanečního dění se proměňoval během staletí vzájemným ovlivňováním mezi jednotlivými oblastmi, městem a vesnicí, mnohdy i vesnicí a zámekem. Tradice lidových tanců sahá hluboko do historie a patří k základnímu

fondu naší národní kultury, a jak píše profesor František Bonuš: „*Mají v sobě tolik umělecké síly, pravdivosti, citové hloubky a pohybové krásy, že nesmíme dopustit, aby toto naše osobité bohatství bylo odsunuto do dějin tance.*“ (Bonuš, 1996)

Jak je dále uvedeno, jednou z funkcí tehdejšího tance byla také „*škola pohybová*“. S nácvikem lidových tanců lze začít již útlém, dětském věku formou her spojenou s dětskými říkadly a písničkami, kterých dětský folklór nabízí velké množství. **Dětská taneční hra** je definována v národopisné encyklopedii Čech, Moravy a Slezska jako malá taneční forma, kterou charakterizuje zpěv, taneční písňe či skandovaně odříkávaný, obvykle rýmovaný text. Vyznačuje se charakteristickými elementárními tanečními kroky a zrytmizovanými pohyby popisující děj nebo dramatickou situaci. Pohyb dětských tanečních her vychází z přirozenosti a spontánnosti dítěte a dětské hry vycházející z folklóru jsou nejvhodnější motivací. (Brouček, 2007)

Profesorka Marie Fričová poukazuje: „*Hra, pohyb a zpěv je pro děti přirozený, ale v dnešních časech bohužel dětem značně chybí, a tak my učitelé zpětně děti učíme to, co dříve bylo pro děti zcela přirozená každodenní činnost. Základním principem lidových tanců je přirozenost - pohybu, dechu, projevu, emocí i dalších - dnes vymyšlených součástí tance.*“

Svým posluchačům, když neví jak některý taneční krok udělat a navázat, profesorka Fričová říká, aby se zamysleli nad tím, jak by to bylo nejpřirozenější. „*Dnes někdy hledáme zbytečné krkolomnosti a zvláštnosti, přitom to jednoduché a krásné nám uniká.*“

Pokud bychom chtěli hovořit o pohybových principech, je třeba si uvědomit, že lidový tanec vznikal spontánně. Jeho charakteristickým znakem je pohybová přirozenost i určitá míra improvizace. V současné době lze techniku lidového tance doplňovat cvičením z jiných tanečních technik a je na volbě každého pedagoga, kterou techniku ve své výuce upřednostní.

## 2.2 Klasický tanec

Technika klasického tance se vyvíjela z tzv. dvorských tanců v době renesance v Itálii a Francii, odkud se rozšířila do Evropy a po dobu téměř přes čtyři sta let se formovala do dnešní podoby. Výuka klasického tance probíhá u tyče a na volnosti a vyučuje se již od dětského věku jak v soukromých tanečních studiích, tak i na základních uměleckých školách a konzervatořích.

Základními principy v technice klasického tance jsou považovány:

- postoj,
- pohyb,
- rovnováha,
- přenášení váhy těla,
- koordinace,
- forma-linie v souvislosti se směry v postavení těla,
- opozice.

Těmito principy docílíme provádění těch nejnáročnějších prvků. Jejich správným pochopením tanečník dosáhne požadované techniky a estetiky.

**Postoj** v klasickém tanci, jak je definováno, vychází ze správného postavení, držení a používání těla. Souvisí s rozložením váhy těla na chodidlech a zároveň vědomým organizováním všech částí těla kolem vlastní osy procházející páteří. V současné době se i v klasickém tanci stále více preferuje výraz převzatý z moderních tanečních technik - **alignment**. Vychází z využití vlastní váhy těla a působení zemské přitažlivosti s cílem odlehčení těla. Zahrnuje princip odtlačování se od podlahy a zároveň pocit dosažení hlavou stropu. (Metodika klasického tance, 2013)

Pro vzpřímené tělo je důležité správné vědomé postavení na třech opěrných bodech chodidel. V klasickém tanci správné postavení chodidel, společně s energií odtlačování od podlahy ovlivňuje vytočení v kyčelních kloubech. Toto odtlačování nastartuje vzpřimování těla, aktivně zapojí hluboké vnější rotátory v kyčelním kloubu a díky tomu je hlavice kosti stehenní ve vnější rotaci, a to umožňuje vytočení. Vytáčení dolních končetin, tedy princip en dehors, který ve francouzské terminologii znamená „ven“ je jedním ze základních principů techniky klasického tance. (Metodika klasického tance, 2013)

Vzpřimování prochází dále trupem. Správné postavení pánve vychází z pocitu úzkého pasu. Široká ramena jsou volně spuštěna, paže visí volně podél těla, lokty jsou povolené, dlaně směřují k tělu a oblast lopatek musí působit rovným, plochým dojmem. Neoddělitelnou součástí je také pravidelné vědomé dýchání. (Metodika klasického tance, 2013)

**Pohyb** v technice klasického tance vždy pokračuje do určitých směrů a má určitou formu. Tyto dvě veličiny jsou pevně určené a mají přesná pravidla. Taktéž i v na první pohled nehybných pózách existuje proudící pohybová energie. Uvědomění směru pomáhá nejen správně se orientovat v prostoru, ale i k docílení správného fungování těla. Pohyb vytváří formu, nikoliv naopak! (Metodika klasického tance, 2013)

Pohyb v technice klasického tance je rozdělen na sedm druhů:

- plier (ohnout)
- étender (dopnout)
- relever (vyrůst)
- glisser (sklouznout)
- sauter (vyskočit)
- élancer (hodit)
- tourner (točit)

**Rovnováha** je princip, který bychom mohli jiným slovem nazvat vyvážení těla. Vychází ze správného postavení, držení a používání těla, které nazýváme alignment (viz postoj). Je důležité, aby se tanečník od počátku tréninku soustředil na správný postoj svého těla, který s rovnováhou úzce souvisí. Vzhledem k tomu, že klasický trénink začíná cvičením u tyče, je důležité průběžně připomínat uvědomování rovnováhy ve vlastním těle v kontaktu s podlahou a zabránit tím přenášení váhy na tyč. (Metodika klasického tance, 2013)

Ve své pedagogické praxi se snažím vštěpovat svým žákům uvědomování rovnováhy co nejdříve, protože s tímto principem souvisí její přenášení, a tím i pohyb v prostoru (chůze, běh, poskoky, skoky, převaly), který se nachází ve všech tanečních technikách, zmiňovaných v této práci.

U nejmenších dětí praktikují například přirovnání k růstu smrků. Chodidla zakořeníme do země a temenem hlavy vyrůstáme do výšky. Postupně zapojujeme držení pánve, pasu a hrudníku. Paže děti protahují šikmo k podlaze jako větve zatěžkané šiškami. U starších dětí používám uvědomění energetického toku tělem.

**Přenášení váhy**, jak je v metodice klasického tance zdůrazňováno, je třeba provádět jasně a ve většině případů velmi rychle, aby bylo možno co nejdříve pokračovat v dalším pohybu. Zde je důležité citlivé rozložení váhy těla na chodidlech. Je třeba zvládnout nejen schopnost rychlého přenesení svého těla po prostoru, ale také ovládnutí dovednosti přesně v určitou dobu zastavit, a co nejdříve najít svoji osu a rovnováhu. (Metodika klasického tance, 2013)

**Koordinace** je definována jako „*Pohybová souhra všech částí těla, která je zásadní pro dobrého tanečníka. Koordinace pohybu je především vrozená schopnost, patří mezi základní kritéria ve výběru budoucích tanečníků. Správnou výukou práce paží, hlavy, trupu a nohou se pěstuje souhra těchto částí těla, tudíž koordinace pohybu.*“ (Metodika klasického tance, 2013)

**Forma - klasická linie.** Tento princip metodika klasického tance vysvětluje takto: „*Správná forma pohybu a postoje v klasickém tanci je takovým srdcem této techniky. I když i tato technika prochází neustálým vývojem, určité estetické normy a požadavky se nemění a dělají tuto estetiku ojedinělou. Již při výběru budoucích tanečníků pro klasický tanec je nutné přihlídnout nejen na schopnosti a dispozice, ale také na estetický vzhled postavy, který je určující pro budoucího tanečníka klasického tance. Základní směry v postavení těla, které jsou v klasickém tanci jasně určené, zajišťují čistotu linií, mají přesná kritéria provádění, musí se dodržovat, pokud pedagog či choreograf nevyžaduje něco jiného.*“ (Metodika klasického tance, 2013)

**Opozice** je princip, který má zásadní souvislost s hledáním stability těla. Spočívá ve vytvoření vnitřní opory a rovnováhy způsobem, který je popsán jako odtlačování těla od podlahy, následný tah těla a směřování energie směrem do podlahy a opačně směrem vzhůru („push and reach“). Princip opozice je obsažen v každém kvalitně provedeném pohybu. Typickým příkladem pohybu

s použitím opozice v klasickém tanci např. demi-plié nebo battement fondu. (Metodika klasického tance, 2013)

Většina tanečních pedagogů, kteří pracují s malými předškolními dětmi, má tu zkušenost, že malá děvčátka napodobují pohyb baletek. Tuto skutečnost lze využít k motivaci správného držení těla a vštěpování dalších správných návyků, které chceme u dětí vypěstovat. S výukou techniky klasického tance zpravidla začínám s dětmi třetího ročníku, kdy jsou ve věku devíti let. Velkou výhodou je znalost a používání společných principů, které jsou obsaženy i v technice moderního tance, a kterou učím souběžně.

Při tanci by děti měly mít povědomí o vnímání svého těla jako hudebního nástroje, na který „hrají“. Tak jako nástroj, i lidské tělo se skládá z určitých částí, a je třeba, aby měly v povědomí. Je nutné uvědomování si trupu a jeho části (pánev, hrudník a pas), horní i dolní končetiny až do konečků prstů. Nesmíme zapomínat na kostrč, sedací kosti a hlavu. Technika klasického tance v mnohém může pomoci.

### **2.3 Moderní tanec**

Počátek vzniku moderního výrazového scénického tance spadá do Evropy prvních let dvacátého století. Název výrazový tanec, z německého Ausdruckstanz, vznikl ze směrů německého tance, spojeného především s expresionismem. V nynější době označuje proud nového tanečního umění. Po první světové válce se rozšířil do celého světa, často pod různými názvy: nový, novodobý, umělecký, výrazový, plastický, volný tanec, v Anglii a v Americe byl znám jako německý nebo volný tanec a měl svůj další vývoj. Jarmila Kröschlová zmiňuje názvy „volný“ tanec (Freedance, Dance libre, Freier tanz), „plastický“, „komorní“, „umělecký“, „novodobý“, „výrazový“ a jiné. (Kröschlová, 2002)

Moderní tanec vyšel z hledání nových pohybových kánonů víceméně nezávislých na tradici klasického tance. Základem je princip tvoření pohybu, ne výsledný tvar (obtížněji se předávají) a odmítnutí divadelní formy baletu.

Zdrojem pohybové inspirace byl gymnastický, fyziologický pohyb (poznatky medicíny, zdravý životní styl, přirozenost), pohybový projev dětí (spontánnost, autentičnost emocí), pohyb pozorovaný v přírodě (stromy, vlny, zvířata), lidový a etnický tanec (hodnoty přirozenost, jednoduchost, nezkaženost civilizací),

asijské a africké taneční kultury (zvláštní pohybové kvality, komplexnost projevu, pojetí divadelnosti, rytmus – polyrytmika), dobový společenský tanec – vliv jazzové hudby a s ní spojené taneční kultury (synkopovaný rytmus), herectví, hlavně moderní pantomima a herectví němého filmu. (Gremlicová, 2017)

Ivana Kloubková v metodické publikaci pro studenty taneční pedagogiky JAMU uvádí tyto obecné principy moderního tance:

- Postavení těla (Posture, Alignment)
- Svalové cítění (Muscle Feeling)
- Pocit centra (Centering)
- Správné dýchání (Breathing)
- Hudební cítění (Rhythm)
- Cítění prostoru (Moving in space)
- Gravitace (Gravity)
- Gesto (Gesture)

**Postavení těla** (Posture, Alignment) je definováno takto: *„Správné postavení těla probíhá ve vertikální ose. Váha je rovnoměrně rozložena na celé ploše chodidel (3 body - palec, malíček, pata). Chodidla jsou rozprostřena na podlaze, jako by tělo vrůstalo do země svými kořeny. Napětí těla vytváří tah, který směřuje od fyzického centra (páneve) směrem do země a naopak po páteři vzhůru až do temene hlavy. Je důležité, aby napětí vycházelo z pocitu proudící energie, která se může označit jako dynamika v těle. Je třeba mít pocit, jako by tato energie roztahovala tělo do všech směrů.“* Dále Kloubková zdůrazňuje kromě vertikální osy i horizontální osu procházející rameny, zabezpečující držení hrudníku. Připomíná též vytažení těla v kyčelních kloubech a kontrahování sedacích svalů, přitažení břišních svalů do šířky, zatažení spodních žeber, tah hrudní kosti směrem vzhůru, rozložení ramen do šířky, zasazení lopatek směrem do šířky a dolů. Tah za ušima vzhůru zajistí protažení krční páteře a temene hlavy. Aktivní a uvolněný výraz obličeje s pohledem očí je také důležitý. (Kloubková, 2008)

**Svalové cítění** (Muscle Feeling) v moderním tanci, jak Kloubková definuje, je uvědomělé používání svalů, které je účinnější než mechanické opakování pohybu. Učíme-li nový taneční prvek, je třeba žákům vysvětlit správné provedení pohybu, proto volíme nejprve pomalejší tempo. Z hlediska svalového napětí je nutné vytvořit pocit svalového uvolnění (relaxace), smrštění (kontrakce),



protážení (extenze) a klidový tonus. S tímto principem je úzce spojeno také vnímání rovnováhy těla či vyváženosti (balance), čímž je myšleno vnímání vzájemné opory a podpory všech částí těla a současně rovnovážné rozmístění energie. (Kloubková, 2008)

Chce-li, podle Kröschlové, pedagog, aby tanečník byl schopen přizpůsobit své tělo požadavkům scény, musí v něm vypěstovat nejen sílu a pružnost svalstva, ale také jeho vláčnost. Proto střídá pohyby vedené stejnoměrně silou například s pohyby švihovými. Ty se zakládají na uvědomělém napínání a uvolňování svalů a na řízené pohybové posloupnosti od jednoho svalového okrsku ke druhému. Střídá pohyby velkého napětí s pohyby naprosté nebo poměrné relaxace. Pěstuje nejen ohebnost kloubů, ale i schopnost měkkého uvolnění, nejen lehkost pohybů, ale také tíhu, prudkost, schopnost rychlých dynamických a rytmických zvrátů. (Kröschlová, 2002)

**Pocit centra** (Centering) Kloubková popisuje jako místo na těle člověka, které se dá označit za fyzické centrum těla (těžiště těla). Toto místo se nachází v centru pánve a jeho přesné umístění je dáno individuální stavbou těla.

Na tomto uvědomělém citění centra je závislá schopnost tanečníka dobře se pohybovat. Protože z fyzického centra vychází každý pohyb, je označováno také jako centrum pohybu. Pokud je aktivováno centrum těla, energie přechází do celého těla. (Kloubková, 2008)

**Správné dýchání** (Breathing) Krom fyziologické funkce, která je nutná k okysličování organismu při svalové práci, dýchání také napomáhá pohybu například ve švihové technice. Druhým příkladem je technika J. Limóna spojená s pádem a vyrovnáním, správné dýchání je zde nezbytností a bez jeho správného využití nelze pohyb kvalitně provést. Volné a plynulé dýchání je důležité a je třeba ho sladit s rytmem pohybu a tělesnou námahou. Dalším způsobem, jak použít dech, je jeho zadržení například v tzv. mrtvém bodě při suspension. Z principu dýchání (výdech - contraction, nádech - release) vychází prioritně také technika M. Graham. (Kloubková, 2008)

**Hudební citění** (Rhythm) je zmiňováno jako citlivé svázání pohybu s hudbou a jejím frázováním. Protože je to právě rytmus a takt, které formují souvislost pohybů a vytvářejí strukturu tance, je velmi důležité, aby tanečník měl rytmické citění. Je nezbytně nutné cítit první dobu taktu a začátky a konce hudebních

frází. Rytmické rozčlenění jednotlivých pohybů je obsaženo i v tanci bez hudby. (Kloubková, 2008)

**Cítění prostoru** (Moving in space) Kloubková definuje jako způsob vnímání hmatatelného prvku, který nikde nekončí, na rozdíl od prázdného prostoru.

*„Pro přesnější vymezení směru pohybu se používá základních osm bodů, které rozlišuje akademický tanec. Daleko detailnější teoretické rozpracování možností směrů přinesl Rudolf Laban za použití tzv. ikosaedru. Aby měl pohyb přesnost a určitost, je nutné, aby byl „posazen do prostoru“ a tanečník měl k tomuto prostoru vztah, což se dá vysvětlit jako vztah k určitému bodu v určitém směru. Při pohybu z místa se tělo pohybuje kompaktně a tanečník vnímá prostor celým tělem. Lze ho také vnímat jako odpor vzduchu.“* (Kloubková, 2008)

**Gravitace** (Gravity) Na rozdíl od tance akademického, moderní tanec toto působení gravitace nepopírá, a naopak spíše ji zdůrazňuje a gravitaci využívá k pohybu. Tanečník si musí uvědomovat sílu, která je dána přitažlivostí země a naučit se s ní pracovat, protože je vlastně neustálým omezením pohybu. Typickým příkladem práce s gravitací je technika J. Limóna. Základem této techniky je pád, kdy tělo nebo jeho část padá dolů, protože jeho váha je přitahována gravitací. Přemožením této síly pomocí prací svalů je tanečnickovo tělo znovu vzpřímeny. (Kloubková, 2008)

**Gesto** (Gesture) Gesto je spojeno s výrazovou stránkou pohybu a slouží jako prostředek vyjádření pocitů nebo myšlenek. (Kloubková, 2008)

## 2.4 Současný tanec

Jak se ze studijních materiálů *Didaktika současného tance* můžeme dozvědět, *„Technika současného tance využívá některých nových principů, které pocházejí z dílny experimentů amerického postmoderního tance v 60. a 70. letech minulého století. Některé principy známe i v moderním tanci, jejich vnímání se však víceméně změnilo uplatněním nového vnímání některých principů, zejména požadavků efektivního fungování těla v pohybu.“* Pohybový slovník současného tance není kodifikovaný a pohybová forma není systematizovaná v ustálených cvičeních. (Didaktika současného tance, 2014)

V diplomové práci *Moderné tanečné smery a ich vplyv na súčasnú tanečnú techniku* Viktórie Bigošové jsem vyčetla tyto **pojmy a principy současného tance**. Jsou dynamický alignment, dech, opozice, release, imaginace, upside-down, floor work. Vzhledem k tomu, že pohybový slovník současného tance není kodifikovaný, přidala bych další charakteristický znak **efektivnost** (účinnost, hospodárnost) vyjadřuje schopnost dosáhnout maximálního výkonu s vynaložením nezbytných prostředků a s minimálními ztrátami.

**Dynamický alignment** v technice současného tance chápeme jako soubor vzájemných vztahů jednotlivých struktur lidského těla, které vytvářejí harmonicky vyvážené působení vnitřních sil těla vůči vnějším silám, a to nejen ve vertikálním postavení, ale i v jiných polohách. Tyto vztahy nejsou fixované (statické), ale jsou neustále dynamicky udržované. Lidské tělo jako dynamický organizmus neustále reaguje na změny ve vnitřním a vnějším prostředí. (Didaktika současného tance, 2014)

**Dech** v současném tanci je propojen s pohybem, pomáhá při výrazu, dynamice a změně kvality pohybu. Ve většině případů není dýchání nijak kontrolováno. V technice současného tance je mechanismus dýchání mnohem více propracovaný než v minulosti. Výdech může být podpůrným propojovacím prvkem mezi tělem a podlahou nebo mezi dvěma a více těly. Ve fázi výdechu lze například tělo uvolnit a „vpít“ nebo „rozplynout“ do podlahy. V lekci současného tance se lze setkat s hovorovou frází „pošli výdech“ do určité části těla. Pozitivní význam má dech při strečových cvičeních, kdy za pomoci dýchání vědomě uvolňujeme jistou část těla. Dech je třeba používat také při úvodních přípravných cvičeních na zemi, při kterých si studenti uvědomují izolovaně váhu jednotlivých částí těla. (Bigošová, 2015)

**S opozicí** se setkáváme ve všech tanečních technikách jako s principem protitahu v těle. S jeho pomocí účinněji dosáhneme požadované formy a kvality pohybu. Potřebného protitahu v těle dosahujeme představou *linie prodloužené páteře*, jako základní osové struktury kostry lidského těla. Představa jejího prodloužení pomáhá navodit funkčně vyvážené vztahy mezi ostatními částmi struktury, což napomáhá optimálnímu průběhu vykonávaného pohybu. (Didaktika současného tance, 2014)

**Release** (z angl. uvolnění) dle vysvětlení studijního materiálu, vyžaduje uvolnění nepotřebného svalového napětí při vykonávání pohybu. Základ release work vychází ze skutečností, že je člověk schopen využívat celé spektrum pohybu od uvolnění až po největší rychlost a sílu a umožňuje tělu se hýbat svobodně, protože napětí nebrání přirozeně účinné organizaci pohybu organismu. Smyslem je hledání účinnosti v pohybu. Hlavními cíli release work je využívání minimální svalové síly, dále „rozpuštění“ napětí v určitých částech těla a rozvíjení schopnosti vnímat přirozenou organizaci pohybu. (Didaktika současného tance, 2014)

**Imaginace.** Tento princip je v publikaci Bigošové definován jako představivost nebo obraznost, které se velmi přirozeně a nenuceně objevují v práci pedagogů. Imaginace je důležitá k dosažení kvality či formy pohybu. (Bigošová, 2015)

**Upside-down.** V technice současného tance jsou, dle metodického studijního materiálu, hojně využívány **obrácené polohy**, proto jim věnujeme dostatek pozornosti. Jedná se zejména o vypracování schopnosti plynule přenášet hmotnost těla nad horní končetiny. Při obrácených polohách se přenesení hmotnosti nad horní končetiny uskutečňuje přes tzv. undercurve, tj. spodní oblouk, který umožňuje využití principu grounding při zavěšení (suspension) „váhy“. (Didaktika současného tance, 2014)

Při upside-down se tanečník snaží dostat tři váhové celky (hlava, hrudník, pánev) do obrácené polohy nad sebe, v opačném pořadí. (Bigošová, 2015)

**Floor work:** (práce s podlahou) je v technice současného tance typickou složkou. Cvičení jsou zaměřená na vázání specifických poloh a přechodů. Rozvíjejí techniku využití principu grounding (uzemnění), koordinaci práce horních a dolních končetin s centrální částí těla (s důrazem na efektivní uplatňování vzorců *yield&push* a *reach&pull*) a taktéž rozvíjení schopnosti podpírat hmotnost prostřednictvím různých opěrných ploch těla. (Didaktika současného tance, 2014)

**Floor work** Každý pedagog pracuje s podlahou individuálním způsobem, úroveň této práce záleží jak na zkušenosti tanečníků, tak na záměru pedagoga. Podlaha představuje jakousi bezpečnou zónou, kdy vliv gravitace na tělo působí minimálně a tanečník má prostor vytvářet funkční opozice, které mu v budoucnu

pomohou při udržování rovnováhy v prostoru. Od podlahy se lze odstrkovat, sklouzávat na ní, převalovat se nejrůznějšími způsoby. (Bigošová, 2015)

Jak již bylo uvedeno, pohybový slovník současného tance není kodifikovaný a pohybová forma není systematizovaná v ustálených cvičeních. Pro pedagoga to znamená hledat inspiraci soustavným vzděláváním ve workshopech současného tance, kterých je nyní dostatečné množství. Nutno dodat, současný tanec má také označení contemporary.

## **2.5 Tvořivá taneční výchova**

*„Technika je nezbytná, o tom není sporu, nesmí však přerůst meze svého poslání a udusit výrazovou a tvůrčí složku tanečního umění.“* (Kröschlová, 2002)

Marta Poláková definuje kreativní tanec, jako tanec, ve kterém jde o tvorbu, nejen o interpretaci. V kreativním tanci na rozdíl od taneční techniky jsou prvořadě expresivita a prožitek vyjadřující individuální projev dítěte. Neexistuje tu nesprávné předvedení tance, protože v něm nekopírujeme správnou formu. To, co nás zajímá, je plnohodnotný prožitek tance - autentický výraz malých a mladých tanečnicků. (Poláková, 2016)

Na otázku, co je tvořivá taneční výchova, jsem našla odpověď ve sborníku Taneční výchova a kulturní kapitál. Zde je definováno, že výuka pohybu v tomto případě vychází z anatomické stavby těla a jeho fyziologie. Správným pohybem, přirozeným pohybem je ten, který chápe a respektuje vrozené funkce těla a jeho jednotlivých částí. Každý jedinec, zabývající se jakoukoliv jevištní formou, ať už tancem, pohybovým divadlem nebo činohrou, potřebuje správný pohybový základ, protože tělo pohybující se v prostoru zanechává svou osobitou stopu - otisk. V mysli pozorovatele tak utváří představu, náladu, atmosféru. Jak je dále vysvětleno, protože interpret zprostředkovává divákovi svůj prožitek, proto je důležité, aby tento byl opravdový. *„Tanec je prostředek k poznávání zákonitostí okolního světa i k poznávání sebe sama. Stejně jako u výtvarného projevu je potřeba spontánní dětskou tvorbu citlivě kultivovat tak, aby autenticita dětského projevu nebyla potlačena.“* (Eliášová, Švandová, Rellichová, 2008)

Co je tedy cílem tvořivé taneční výchovy? „*Čím dokonalejší technika, tím svobodnější vyjádření prožitku, myšlenky nebo uměleckého záměru.*“ Správně zvládnutá pohybová technika, kterou interpret k vyjádření pohybem potřebuje, je prostředek k vyjádření. Jakákoliv forma v tomto případě svazuje. Je nutné, aby byla brána jako prostředek, potom osvobozuje. Taneční technika v tomto případě umožní svobodnější způsob pohybu, proto je důležitým a nenahraditelným prostředkem, ale není cílem. „*Každé dítě má své mantinely a úkolem pedagoga je najít kvality dítěte a ty podpořit tak, aby dítě mohlo tančit. Mnoha dětem to pak pomáhá i při řešení vlastních psychických bariér.*“ (Eliášová, Švandová, Rellichová, 2008)

Podle Marty Polákové známe tři typy tvořivých metod:

- a) spontánní tvorby (bez omezení, cílem je dostat se do hlubokého spontánního prožitku pomocí intuice, smyslem je prožitek) - u dětí je třeba zadávat témata
- b) tvořivé zkoumání (explorace) - tvořivé úkoly a zadání a témata, zkoumání a experimentování, - u dětí má hravou podobu
- c) improvizovaná kompozice (tanečníci bez přípravy komponují tanec), je třeba ovládat vnímání a reagování (komunikace) v čase a prostoru, má intuitivní řešení kombinované s vědomými řešeními, souvisí s dynamikou a obsahem (Poláková, 2010)

V publikaci *Kreativny tanec* je zdůrazněno, že cílem tvořivého tance je rozvíjení vlastní zkušenosti pomocí citlivého smyslového vnímání, v jehož centru je vnímání těla a jeho pohybu. Důležitou nutností je potřeba dobré fyzické kondice tanečního pedagoga, která nespočívá jen ve výdrži a flexibilitě, ale i citlivosti ke svému tělu, neboť jde o umění, nejen o cvičení. Vyučuje-li pedagog prakticky, nesmí na tuto citlivost zapomínat. Citlivost těla na smyslové podněty podpořené imaginací a ochotou ponořit se do vlastního prožitku tance musí taneční pedagog prakticky trénovat, protože bez praxe se vytrácí stejně jako všechny ostatní zručnosti. (Poláková, 2016)

Libuše Kurková ve své knize poukazuje: „*Ke zvláštním znakům tvůrčí činnosti patří dále skutečnost, že má mnoho společných vlastností s lidovou tvorbou, což se týká nejen jednotlivých uměleckých tvarů, nýbrž i samotných principů improvizace a vytváření drobných forem. Víme, že lidový umělec neovládá teoreticky zákonitosti umělecké tvorby. Tvoří výhradně na základě svých*

*přirozených tvůrčích schopností a praktických zkušeností, které mu dalo prostředí, v němž žije. Ve srovnání s profesionálním umělcem lidový umělec vědomě neusiluje o vytváření nových, originálních hodnot. Reaguje bezprostředně na své zážitky, pocity a dojmy a vyjadřuje je pomocí známých, jednoduchých vyjadřovacích prostředků. Základním principem lidové tvorby je způsob stálého obměňování známých, vžitých nápěvů." (Kurková, 1981)*

### 3. Společné pohybové principy

Dá se říct, že každá technika poskytuje tanečnickům určité specifické přednosti a principy, které jsou shrnuty v Příloze č. 1. Je zřejmý pohybový vývoj od přirozenosti k formě, od následného vnímání pohybových funkcí těla k propojení přirozenosti s technickou připraveností.

Při propojení technik je tělo pro tanec lépe připraveno. Z praktického hlediska například tréninkem klasického tance dobře posílí dolní končetiny. Moderní techniky dobře rozpohybují trup (graham technika) nebo naučí dobře hospodařit s energií (limón technika). Lidový tanec podporuje rytmické cítění s tanečností a taneční tvořivost rozvíjí kreativitu. Nejen tyto přednosti, ale mnoho dalších kvalit mohou pedagogové objevit a ve své praxi použít.

Nevýhodné je, že při kombinování technik nezbývá čas probírat všechny prvky úplně do hloubky. Tehdy je možno všestrannost vnímat také jako ochutnávku, jakousi možnost vyzkoušení si jiných pohybových stylů a tanečnick se v budoucnu sám rozhodne, který směr je mu nejbližší. Na druhou stranu, co se v jedné technice naučíme, v další technice jako když najdeme. Pokud si těla žáků připravím v jedné technice, mohu jednotlivé principy využít i v další technice. Například **battement tendu** v klasické technice a **brush** v moderní technice nebo **prances**, cvičení které vychází z moderní techniky Marthy Graham a používá se v technice klasického tance k aktivaci chodidel a nártů a uvědomění si osy těla, a temene. Dalším prvkem jsou **pohyby paží - port de brass**, kdy pohyb vychází od lopatek a právě tento návyk rozvíjí cvičení graham techniky ve floor worku. Také **plié** v klasickém tanci s použitím vědomé aktivace výdechem do břicha (cvičení směřující ke contraction - release) pomáhá upevnění trupu v ose těla.

Ve své praxi využívám především propojení **techniky klasického tance a moderních technik**. Z historického hlediska je zajímavou skutečností fakt, že průkopníci taneční moderny, kteří balet a jeho techniku odmítali, z baletní techniky opět po určité době začali čerpat.

Lze vysledovat shodné a velmi podobné prvky, jako jsou například:

- různé druhy sunů chodidel po podlaze ať už se jim říká v klasice battement tendu (jeté) či moderní technice brushes on the floor (off the floor)



- různé druhy dřepů čili klasické plié nebo v moderním tanci pády pánve
- způsoby chůzí např. klasická v demi-plié či modernistická low, na relévé (název z klasické techniky se používá i v moderní technice)
- kruhových pohybů dolních končetin, čili klasické rond de jambe, či moderní leg circle
- množství skoků v klasickém tanci nazývaných sauté a moderním tanci jumps
- velké množství obrátů a točení, pohybů paží, krokových vazeb kombinovaných s tombé, passé, developpé a dalšími

Nastínila jsem výčet několika prvků, které prolínají tanečními technikami. Tento výčet není konečný, jistě bylo možné objevit další. Je třeba poznamenat, že prvky se často odlišují použitím pohybových principů dané techniky. Tyto principy je třeba si uvědomovat a respektovat.

Je nesporné, že nejdůležitějším principem ve všech tanečních technikách je správné držení těla - vyvážený aktivní **postoj - alignment**. Je potřeba ho neustále připomínat, nejen z estetických důvodů, ale především z technického hlediska. Nevyvážený pasivní postoj může zapříčinit nejen slabý taneční výkon, ale i nezdravý návyk, který může vést i ke zranění.

Výhodou všestranného přístupu je také to, že určité prvky lze ovládat různými způsoby. Typickým příkladem je chůze. Provedení **chůze** je v tanečních technikách rozdílné. V lidovém tanci se vyskytuje množství kroků s rozlišným našlapováním přirozeným způsobem. V technice klasického tance se chůze provádí odvíjením chodidla od podlahy. V technice M. Graham funguje jako posun těžiště do prostoru a dolní končetiny podchycují přepadávající váhu těla. V technice J. Limóna je chůze s posunem chodidel po podlaze s úsporou energie. Takže při nácviku chůze se každému tanečnímu pedagogovi vyplatí znát odlišnosti technického provedení. Různé způsoby chůze mohou v choreografických dílech zobrazovat různé vyjadřování situací a nálad, což je potřebné.

Další výrazné propojení se projevuje v **tvůrčí činnosti**, která má společné vlastnosti s **lidovou tvorbou**. Jak bylo již zmíněno v předchozí kapitole o propojenosti lidového tance s tvořivostí, dítě, stejně jako lidový umělec tvoří

svůj taneční pohyb intuitivním přirozeným způsobem ovlivněný svými vlastními schopnostmi a zkušenostmi získanými ze svého prostředí, ve kterém žije. Oba vycházejí ze svého nitra, ze svých zážitků prožitků a emocí. Oba používají ke spontánnímu vyjádření jednoduché vyjadřovací prostředky. Nesnaží se tvořit umělecké dílo, protože neznají teorii zákonitosti umělecké tvorby. Základním principem lidové tvorby, jak v hudbě, tak i v pohybu, je stálé obměňování známých, vžitých motivů. (Kurková 1981)

S tvořivým pohybem a představivostí úzce souvisí vnímání vnitřního prostoru těla, což velmi pomáhá i v ostatních tanečních technikách. S nácvikem tohoto uvědomování začínám už u přípravného a prvního ročníku, tj. s dětmi šesti a sedmiletými. Postupně se učí uvědomování částí svého těla, jako je hlava, hrudník, ruce, pánev a nohy, především umístění těchto částí, jejich váhu a propojení. Zvládnutí tohoto procesu přispívá k soustředění na další nácvik.

#### 4. Cesta k všestrannosti

Tanec není mým původním povoláním, proto jsem si doplňovala taneční vzdělání později a to v rámci dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků (dále DVPP) na konzervatoři Taneční centrum Praha, kde jsme tehdy v letech 1996 - 2000 pracovali především s tanečními technikami klasického, moderního tance a jazzového tance, nikoli však s improvizací a lidovými tanci. Čili podobným směrem se ubírala i má výuka.

Vystoupení mých svěřenkyň byla poměrně technicky precizní taneční čísla, ale bez hlubšího výrazu, v podstatě odcvičená. K nápravě jsem použila tedy první publikaci, která mi přišla do ruky a to od Jiřiny Mlíkové *„O choreografii Výklady a etudy“*, rozdělila třináctileté až patnáctileté dívky do skupin a začala zadávat úkoly. Konkrétní zadání si již nepamatuji, ani je dnes nedovedu dohledat, jedno si však pamatuji přesně, dívky předváděly opět cvičení. Stále byly soustředěné na propnuté špičky při chůzi, rovná záda, přesné pohyby paží, ale z jejich projevu byla cítit nejistota a pocit trapnosti. Nebyly zvyklé se projevovat tvůrčím způsobem, ani se vzájemně sledovat, byť v uzavřené skupině, se mezi sebou styděly. Tehdy jsem pochopila, že pouze technika nestačí a zaměřila jsem se na workshopy zabývající se tvořivými technikami.

Podobně tomu bylo i s lidovými tanci. Po určité době se naskytla možnost dalšího ucelěného čtyřsemestrálního studia na HAMU v rámci DVPP s názvem Taneční propedeutika, jehož součástí byl i lidový tanec, který mi ve vzdělání dosud chyběl. Nyní dokončuji bakalářské studium na Katedře tance, obor pedagogika tance, kde si své poznatky z praxe ověřuji.

Každá taneční technika poskytuje určité vlastní specifikum, pro které jsem daný styl neopustila a postupně jsem dospěla ke způsobu výuky, který dává nahlédnout do těchto, dle mého názoru, základních technik a využívá výhody některých společných principů, které se snažím v následujících kapitolách popsat.

Najít rovnováhu mezi technikou a tvořivostí je těžké. J. Kröschlová zdůrazňuje, že s lekci taneční tvorby je třeba začít až po dosažení určité technické úrovně. Jarmila Jeřábková poukazuje na cíl taneční výchovy, kterým je jednoduší projev dítěte - harmonický pohyb, zdůrazňuje, že je to však kultivovaný pohyb, vznikající z dětského vnitřního pocitu, z pohybu přinášející mu radost, z určité představy, z hudebního zážitku. *„Harmonický pohyb a tvořivost přinášejí*

*do života dítěte krásu, probouzejí jeho tvůrčí schopnosti a vnášejí harmonii do rozvoje celé dětské osobnosti.*" (Jeřábková, 1979)

Jeřábková ve své knize Taneční průprava také zdůrazňuje, že v pojetí novodobého tance se pohyb důsledně vyhýbá vnějškovosti, ilustrativnosti, všemu mechanickému včetně napodobování dospělých. Je chápán jako výraz prožitku, jehož základem je vnitřní impulz a tímto způsobem se snaží dosáhnout plného rozvoje přirozených pohybových i citových sil dítěte. Taneční průprava směřuje především k získání správného držení a pohybu těla s ohledem k anatomickým a fyziologickým možnostem každého dítěte. Protože však jde o tanec, vyžaduje tato práce určitou specifičnost, která spočívá v tom, že cvičení je třeba vést v těsné spojitosti s tělesnou a vnitřní citlivostí, představivostí a hudebním cítěním. Jak je uvedeno, je potřeba toto spojení vytvářet a posilovat a neustálé hledání prostředků je nutností. (Jeřábková, 2004)

*„Vypracování těla se nesmí dít na úkor vnitřního ožívování, na úkor prožitku, ale obě složky tance, technická i výrazová, se musí navzájem doplňovat a umocňovat. To je základní princip novodobého tance a taneční průpravy z něho vycházející.* „(Jeřábková, 1979)

## 5. Použití všestranného přístupu

Všestranný přístup ve výuce tance může být velmi rozmanitý a individuální. V odborné literatuře lze nalézt různé návody na způsob výuky (např. J. Jeřábková, V. Ždichyncová a O. Pásková, J. Lössl, L. Švandová), ale každý pedagog má určité individuální cíle, odlišné podmínky, různorodou skladbu žáků a také má určitou specializaci tanečního vzdělání. Proto si převážná část pedagogů vytváří svou vlastní metodiku ze svých vlastních zkušeností s ohledem na podmínky k práci. Výuku v tanečním oboru charakterizuje Rámcový vzdělávací program pro ZUŠ, viz Příloha č. 2.

Jedna běžná vyučovací hodina trvá čtyřicet pět minut. V tanečním oboru se zpravidla vyučuje dvouhodinová lekce v délce devadesát minut, dvakrát týdně. S časem vyhrazeným pro výuku je třeba **efektivně hospodařit**. Výuka musí být směřována nejen k vycvičení těla, ale také k procvičení tanečních choreografií prezentovaných na veřejnosti, tj. přehlídkách soutěží a komerčních vystoupeních. Je obtížné vše skloubit.

Mám-li popsat svou výuku z dlouhodobého průběhu od přípravného ročníku po druhý stupeň, začnu od nejmladších. U pětiletých až šestiletých dětí z přípravných ročníků začínám vedle tanečně pohybových her **základy lidového tance**. Zařazuji je do jednoho bloku přibližně patnáct minut. Zpravidla se této technice věnujeme až do třetího ročníku, tj. s dětmi devítiletými.

Ve vyšších ročnících (od čtvrtého a výše) se lidovkami zabýváme pouze občas nepravidelně. Děti většinou už o tuto techniku nemají tolik zájem. V mosteckém okrese, kde působím, totiž již neexistuje folklórní tradice (bývalé území Sudet, likvidace vesnic v důsledku těžby uhlí). V tomto věku spíše přichází zájem o skutečnou **techniku klasického tance**, nikoli tančení jako baletky. Tento zájem trvá zpravidla většinou do příchodu období puberty, kdy přibližně třetina žákyní přechází do komerčních tanečních studií nabízejících street dance a podobné módní styly.

Souběžně s klasickou taneční technikou vyučuji skupinu i techniku **moderního tance**. Zde využívám výhody propojení principů v pohybových prvcích popsané v kapitole 3. Souběžně se zmíněnými technikami se věnujeme taneční **tvořivosti** (úměrně k věku).

**Současný tanec** zařazují do výuky postupně, většinou v kombinaci s technikou moderního tance. V současné době je tento taneční styl velmi rozšířený, a je k dispozici nabídka velkého množství workshopů, které jsou inspirativní, nejen tanečnickům, ale také pedagogům. V tomto stylu používám se svými žáky především práci s podlahou a v poslední době také obrácené polohy, které děti mají ve velké oblibě. Další způsob pohybu, kterým jsem obohatila svou výuku, je práce s partnerem.

Skladba vyučovací hodiny dle J. Jeřábkové, záleží na učiteli a jeho přístupu k tanečně pedagogické problematice. Souhlasím s tímto tvrzením, ale nevím, do jaké míry, by měl být poměr technik vyvážený. Je velice těžké najít poměr, nebo hranici mezi jednotlivými technikami a zároveň mezi technikami a tvořivostí. Vyvážený poměr mezi technikami nemusí být vždy cílem výuky. Pedagog může svůj přístup směřovat k převládání jedné techniky a další mohou být doplňkové. Ovšem poměr mezi technikami, včetně tvořivosti by měl být vyvážený. Proto mám vytvořený čtyřtýdenní cyklus střídání technik.

1. týden – klasická taneční technika
2. týden – moderní tanec/současný tanec
3. týden – lidový tanec
4. týden - taneční tvořivost

Mám-li stručně popsat svou výuku v průběhu jedné vyučovací hodiny, většinou začínám aktivací (tanečně pohybová hra), pokračuji pohybovou přípravou (technika), která je často rozcvičením směřovaným na hlavní část, kde procvičujeme prvky a vazby zaměřené na repertoárové choreografie. Poté opakujeme a nacvičujeme repertoárové choreografie. To jsou taneční čísla určená k veřejným vystoupením. Hodinu uzavírá závěrečný stretching zaměřený na uvolnění těla.

## 6. Závěr

Vypracováním této práce jsem si ověřila, že všestranný přístup má smysl, a že vzájemný přesah tanečních technik podporuje taneční výcvik, vzdělání a taneční tvořivost. Jsem přesvědčena, že tato cesta je správná a budu v ní pokračovat. Cesta všestrannosti je obtížná, protože taneční pedagog musí mít orientaci ve více specializacích, ale zároveň je tímto přístupem obohacen.

Primárním cílem této práce bylo zmapovat, utřídit a zpřehlednit zásady základních tanečních technik z mého pedagogického pohledu a najít jejich provázanost, což se mi snad do určité míry podařilo. V této práci by se dalo pokračovat dále s rozšířením o další taneční techniky, či jiné pohybové aktivity. Předmětem dalšího zkoumání z hlediska všestranného přístupu by mohlo být konkretizování dalších pohybových propojení.

Nevýhodou všestranného přístupu je skutečnost, že každou techniku nelze obsáhnout v plné míře, ale pouze v základních úrovních. Tím, že se taneční techniky prolínají společnými prvky a principy, lze ale dosáhnout i pokročilejší úrovně.

Žáci, kteří absolvovali všestrannou výukou tance, mají lepší orientaci nejen v aktivní taneční praxi, ale zároveň i jako diváci tanečních děl a vystoupení. Dovedou lépe pochopit jak profesionální taneční představení, tak kvalitu interpretace „zuškové“ úrovně. Mají schopnost rozumět taneční řeči.

*„Kolik technik znáš, tolikrát jsi tanečníkem.“* Poznání každé taneční techniky mne vždy obohatilo, někdy kladně, jindy záporně. Tyto klady a zápory průběžně měnily svou polaritu. Tuto práci bych zakončila větou: *„Člověk se stále učí a pedagog zvláště.“*

## Přílohy

### Příloha č. 1

#### Tabulka pohybových principů jednotlivých tanečních technik

<b>Lidový tanec</b>	<b>Klasický tanec</b>	<b>Moderní tanec</b>	<b>Současný tanec</b>	<b>Taneční tvořivost</b>
přirozenost pohybu	postoj	postavení těla	efektivnost	přirozenost
přirozenost postoje	pohyb	svalové cítění	dynamický alignment	
přirozenost rovnováhy	rovnováha	pocit centra	dech	
přirozenost dechu	přenášení váhy	správné dýchání	opozice	
přirozenost projevu	koordinace	hudební cítění	uvolnění	technická připravenost
přirozenost emocí	forma - linie	cítění prostoru	imaginace	
přirozenost muzikality	opozice	gravitace	obrácené polohy	
atd.		gesto		



## Příloha č. 2

### Rámcový vzdělávací program

#### **Rámcový vzdělávací program pro zuš charakterizuje taneční obor takto:**

##### **Charakteristika tanečního oboru**

Taneční obor v základním uměleckém vzdělávání umožňuje prostřednictvím pohybových a tanečních aktivit komplexně a systematicky rozvíjet jedince po stránce tělesné a duševní. Každému žákovi - podle míry jeho schopností a zájmu - poskytuje základy odborného vzdělání, které mu umožní uplatnit se jako tanečník při nejrůznějších neprofesionálních aktivitách, povoláních, pro která je kultura pohybu vhodným předpokladem, případně pokračovat v dalším studiu směřujícím k profesionálnímu působení.

Vzdělání v tanečním oboru žáka seznamuje se stavbou i strukturou lidského těla, zákonitostmi pohybu a poskytuje mu orientaci v různých oblastech spojených s tanečním projevem a kulturou pohybu.

Vzdělávací obsah tanečního oboru je členěn do dvou vzájemně provázaných a podmiňujících se oblastí - **Taneční tvorba a interpretace** a **Recepce a reflexe tanečního umění** a je tvořen **očekávanými výstupy** s důrazem na jejich praktické využití.

Prostřednictvím vzdělávací oblasti **Taneční tvorba a interpretace** se žáci seznamují se základy tanečních technik. V této oblasti se rozvíjí technika pohybu jako systém specifických prostředků komunikace. Žáci se seznamují se způsoby rozvoje a kultivace koordinačních, silových a vytrvalostních schopností, včetně kompenzace sekundárních dopadů fyzické zátěže na organismus. Ve vzdělávací oblasti **Recepce a reflexe tanečního umění** si žák rozvíjí schopnosti porozumět komunikačnímu obsahu uměleckého díla a umělecké dílo hodnotit, chápat taneční umění v souvislostech, hodnotit prováděný pohyb i umělecký projev. (*Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*, 2013)

## Použitá literatura

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

BONUŠ, František. *Lidové tance: (výbor lidových tanců z Čech, Moravy a Slezska)*. Strážnice: Ústav lidové kultury, 1996, ©1995. 191 s. ISBN 80-238-0362-X.

BROUČEK, Stanislav, ed. a JEŘÁBEK, Richard, ed. *Lidová kultura: národopisná encyklopedie Čech, Moravy a Slezska. 2. svazek, Věcná část, A - N*. 1. vyd. Praha: Etnologický ústav Akademie věd České republiky v Praze a Ústav evropské etnologie Filozofické fakulty Masarykovy univerzity v Brně v nakl. Mladá fronta, 2007. 634 s. ISBN 978-80-204-1712-1.

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

KLOUBKOVÁ, Ivana. *Výuka moderního tance s využitím principů techniky José Limóna*. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 2008. ISBN 978-80-86928-45-6.

KRÖSCHLOVÁ, Jarmila. *Výrazový tanec: taneční tvorba*. Praha: IPOS ARTAMA, 2002. Pohyb. ISBN 80-7068-106-3.

KURKOVÁ, libuše. *Dětská tvořivost v hudbě a pohybu*, SPN 1981

POLÁKOVÁ, Marta a Markéta PUCOVÁ. *Kreativny tanec pre deti a mládež: Príručka pre pedagógov umeleckej tanečnej výchovy s DVD*. Bratislava: o.z. Byť v pohybe/B in Motion, 2016. ISBN 978-80-971177-1-9.

POLÁKOVÁ, Marta. *Sloboda objavovať tanec*. Bratislava: Divadelný ústav, c2010. Teória v pohybe. ISBN 978-80-89369-23-2.

SMUGALOVÁ, Zuzana. *Taneční výchova a kulturní kapitál: celostátní symposium o taneční výchově na přelomu tisíciletí: sborník příspěvků*. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2008. Pohyb. ISBN 978-80-7068-226-5.

TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec: učebnice pro taneční obory konzervatoří a hudebně taneční školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. Učebnice pro střední školy (Státní pedagogické nakladatelství).

BIGOŠOVÁ, Viktória. *Moderné tanečné smery a ich vplyv na súčasnú tanečnú techniku*. Diplomová práce, Praha, HAMU, 2015.

GREMLICOVÁ, Dorota. *Tanec v období moderny*. Dostupné také z: poznámky k přednášce profesorky Doroty Gremlicové, osobní archiv autorky

Internetové zdroje:

*Metodika klasického tance. Moodle HAMU* [online]. Praha: HAMU, 2013, 2013 [cit. 2018-04-25]. Dostupné z: <https://moodle.amu.cz/course/view.php?id=311>

POLÁKOVÁ, Marta. *Didaktika současného tance. Moodle HAMU* [online]. Praha: HAMU, 2014, 2014 [cit. 2018-04-25]. Dostupné z: <https://moodle.amu.cz/course/view.php?id=320>

Princip. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- 4. 10. 2017 [cit. 2018-04-25]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Princip>

Všestrannost. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- 4. 10. 2017 [cit. 2018-04-25]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Vsestrannost>

*Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání : (verze platná od 1. 9. 2013) úplné znění upraveného RVP ZV s barevně vyznačenými změnami.* Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR, 2013.

Dále jsem čerpala z písemné konzultace s profesorkou Marií Fričovou.