

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE
HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Praha, 2020

Karolína Němcová

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

TANEČNÍ FAKULTA

Taneční umění

Pedagogika tance

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**POHYBOVÁ PRŮPRAVA PRO PŘEDŠKOLNÍ VĚK TANEČNÍHO
SOUBORU JARO**

Karolína Němcová

Vedoucí práce: MgA. Marie Fričová, Ph.D.

Oponent práce: MgA. Eva Vlčková

Datum obhajoby: 15. 6. 2020

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, 2020

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

DANCE FACULTY

Dance Art

Dance Pedagogy

BACHELOR THESIS

**MOVEMENT TRAINING FOR THE PRE-SCHOOL AGE OF THE
JARO DANCE GROUP**

Karolína Němcová

Supervisor: MgA. Marie Fričová, Ph.D.

Opponent: MgA. Eva Vlčková

Date of defence: 15. 6. 2020

Awarded degree: BcA.

Prague, 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma

Pohybová průprava pro předškolní věk tanečního souboru Jaro

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

Praha, dne

.....

podpis diplomanta

Upozornění

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

Evidenční list

Uživatel stvrzuje svým podpisem, že tuto práci použil pouze ke studijním účelům a prohlašuje, že jí vždy řádně uvede mezi použitými prameny.

[illegible]

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat MgA. Marii Fričové, Ph.D. za příkladné vedení práce, vstřícnost a obohacující informace, jež jsem díky její nápomoci mohla získat. Dále bych chtěla poděkovat MgA. Živaně Vajsarové za její spolupráci, čas i ochotu.

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá pohybovou a taneční přípravou dětí předškolního věku. Konkrétně se zaměřuje na lidový tanec dětí této věkové kategorie. Pro zpracování tohoto tématu jsem si vybrala známý lidový taneční soubor Jaro, který existuje již od 50. let 20. století. V práci je zaznamenána historie souboru a také život jeho zakladatele prof. Františka Bonuše a jeho dcery MgA. Živany Vajsarové. Teoretická část práce se zabývá vývojovými specifiky dětí předškolního věku a důležitostí respektování těchto specifik při pohybové přípravě a tanečním tréninku. Závěr práce je věnován praktické ukázce a rozboru pohybové lidové skladby Čížeček, která je vhodná k zařazení do výuky pro danou věkovou kategorii.

Klíčová slova

Pohybová příprava, taneční příprava, předškolní věk, taneční soubor Jaro, lidový tanec

Abstract

This bachelor thesis deals with the movement and dance preparation for pre-school children, particularly on folk dance for this age group. Specifically, I chose the known folk dance ensemble, Jaro, which has existed since the 1950s. The work shows the history of the ensemble and the life of its founder, prof. František Bonuš, and his daughter MgA. Živana Vajsarová. The theoretical element of this work focuses on the specific development of the pre-school age and importance of respecting these developmental specifics in physical training and dance training. The conclusion of the work is focused on practical examples and layout of movement of compositions that can be used for teaching for a given age category.

Keywords

Movement preparation, dance preparation, preschool age, Jaro Dance group, folk dance

Obsah

ÚVOD	8
1. Taneční soubor Jaro.....	9
1.1. Prof. František Bonuš.....	11
1.2. MgA. Živana Vajsarová	14
1.3. Lidový tanec.....	16
2. Předškolní věk dítěte	18
2.1. Biologická podstata dítěte v předškolním věku.....	24
2.2. Pohybová aktivita v předškolním věku.....	26
3. Pohybová a taneční průprava v předškolním věku.....	28
3.2. Lidový tanec v předškolním věku.....	34
4. Pohybová průprava předškolního věku v tanečním souboru Jaro	36
4.1. Taneční hra Čížek.....	39
ZÁVĚR	48
LITERATURA A PRAMENY	49
SEZNAM OBRAZOVÉ PŘÍLOHY	53

ÚVOD

Ve své bakalářské práci se věnuji pohybové průpravě zaměřené na předškolní věk dětí v tanečním souboru Jaro. Cílem mé práce je nabídnout náhled do výuky hudebně-pohybové průpravy ve zmiňovaném souboru.

Předškolní věk dítěte je velice významnou etapou ve vývoji každého jedince. Právě pohybová výchova má obrovský vliv na jeho zdraví a přirozený rozvoj z hlediska motorického, fyziologického, psychologického i sociálního. Pohyb u dětí předškolního věku má rovněž vliv na rozvoj intelektu, dovedností, zručnosti či správného vývoje řeči. V tomto období se začíná utvářet řada složek osobnosti, jež je možné pomalu začít rozvíjet. Pohyb a tanec patří přirozeně do každodenního života dětí, proto to tedy může být právě taneční a pohybová průprava, která dětem poskytne podnětné a přirozené prostředí pro jejich rozvoj do následující etapy života.

V úvodu práce nabízím shrnutí historie folklorního souboru Jaro, jehož hudebně-pohybová průprava je tématem mé práce. Následně zmiňuji život zakladatele souboru prof. Františka Bonuše a jeho dcery MgA. Živany Vajsarové. Díky nim dnes tento soubor patří mezi nejpopulárnější v České republice. Jeho tvorba odráží kvalitní a přesné nastudování tanců nejen z naší země. Další část věnuji podrobnější charakteristice a vývoji dítěte v předškolním období, poukazují na důležitost, kterou pohyb v tomto věku sehrává.

V závěru popisuji hudebně-pohybovou průpravu v tanečním souboru. Přináším přehled mnohaletých zkušeností MgA. Živany Vajsarové, pod jejímž vedením hodiny probíhají. Uvádím strukturu vyučovací hodiny a příklad rozboru jedné z pohybových her vhodné pro děti předškolního věku.

1. Taneční soubor Jaro

Taneční soubor Jaro založil v padesátých letech 20. století *prof. František Bonuš* (1919-1999); byl tanečník, pedagog, sběratel, hudební a taneční folklorista a propagátor lidového, zejména tanečního umění. Soubor byl původně zřízen při Lidové umělecké škole v Radotíně, jako součást tanečního studia. Jeho vedení od roku 1983 převzala Bonušova dcera *MgA. Živana Vajsarová* a navazuje tak na odkaz po svém otci. Živana Vajsarová již od dětství tančila v otcově souboru a osvojila si tak metodu studia tanečního folkloru. Po roce 1989 se působiště tanečního souboru Jaro přesouvá do středu Prahy 5, konkrétně na Smíchov a dodnes funguje jako součást tanečního oboru na Základní umělecké škole Štefánikova. *MgA. Živana Vajsarová* zde působí jako pedagožka tanečního oboru. V souboru působí přes 80 členů, kteří jsou podle věkových kategorií rozčleněni do několika skupin.

- *Kolovrátek a Pramínek* – dětské skupiny
- *Studánka* – juniorská skupina
- *Kalina* – dospělá skupina

Přesto, že jde o lidový soubor působící v hlavním městě České republiky, repertoár se nespécializuje pouze na prostředí středních Čech. Zaměřuje se například na tance z východních Čech, Chodska, Moravy či Slovenska. Tím se repertoár Jara stává velice pestrým a tvoří ho široká škála lidových tanců.



1. Logo souboru Jaro

Živaně Vajсарové se dodnes daří uvádět odkaz lidového tance do života jak v pedagogické, tak tvůrčí choreografické práci. Soubor každoročně pořádá i hostuje na mnoha koncertech a festivalech napříč celou Českou republikou, ale i v zahraničí. Z počátku šlo o hostování pouze po Evropě, například: Francie, Německo, Dánsko. Od roku 2000 navštěvuje soubor na svých cestách i mnohem vzdálenější země, ve kterých důstojně reprezentuje českou národní kulturu, například: Hongkong, USA, Macao, Japonsko.

S tanečním souborem v letech 1983 až 1990 úzce spolupracoval hudební skladatel a korepetitor *Marek Kopelent*¹. Pro dětské odvětví souboru skládal taneční hudbu a upravoval některé z lidových tanců tak, aby byly dětem písni bližší a srozumitelnější. Od roku 1993 s tanečním souborem Jaro spolupracuje *lidová Muzika Jara* v čele s vedoucím *Karlem Mezerou*². Společně se *Zdeňkem Pechouškem*³ upravuje lidové i umělecké písně podle potřeb kapely. Ta má dnes ve svém repertoáru přes sto písní. Dalším členem je klavírista, klarinetista a nynější korepetitor souboru *Tomáš Pykal*⁴. Některé úpravy písní jsou také výtvorem bývalého člena *Martina Hauptmanna*⁵. Velkou část Muziky Jara tvoří profesionální hudebníci, kteří působí v předních českých orchestrech nebo se věnují pedagogické činnosti na uměleckých školách. Muzika Jara se podílela na vzniku projektu *The Golden Gate is open*⁶. *Karel Mezera* se *Zdeňkem Pechouškem* jsou také autory téměř veškeré hudby a hudebních úprav pro tance z repertoáru tanečního souboru Jaro.

¹ KOPELENT, Marek (*28. 4. 1932) - skladatel, klavírista, publicista, organizátor a pedagog na pražské HAMU

² MEZERA, Karel (*15. 8. 1946) - hoboista, saxofonista a klarinetista

³ PECHOUŠEK, Zdeněk (*22. 11. 1972) - houslista, člen orchestru ND; druhé housle

⁴ PYKAL, Tomáš (*22.4.1975) – klavírista, klarinetista, korepetitor

⁵ HAUPTMANN, Martin – cimbalista, klarinetista, kontrabasista

⁶ The Golden Gate is open (Zlatá brána otevřená) je soubor videonahrávek 31 lidových tanců z Čech, Moravy a Slovenska, které natočil taneční soubor Jaro jako vyučovací pomůcku pro americké pedagogy, kteří vyučují Český lidový tanec. Jednotlivé tance jsou popsány v knižní publikaci, která rovněž obsahuje notový záznam i text jednotlivých písní. Součástí jsou i 2 CD, které obsahují hudební doprovody k jednotlivým tanečním vystoupením a DVD s videozáznamy tanců pro praktickou výuku. Celý materiál je dostupný pouze v anglickém jazyce.

Historie tanečního souboru Jaro je shrnuta do dvaceti dvou souborových kronik z let 1983 až 2019, jež MgA. Živana Vajsarová za třicet pět let činnosti souboru shromáždila. V objemných svazcích jsou zaznamenány veškeré události, které považovala za významné. Kroniky obsahují množství fotografií a programů z různých představení souboru, diplomy, které za svá díla soubor získal, děkovné dopisy nebo recenze z domácího i zahraničního tisku.⁷

1.1. Prof. František Bonuš

(1919-1999)

Profesor František Bonuš se narodil 3. prosince 1919 v Českých Budějovicích. Zde také studoval na reálném gymnáziu, které roku 1939 absolvoval a do roku 1940 pokračoval ve studiu na Učitelském ústavu. Zároveň se věnoval studiu hudební teorie a hře na klavír, violu a varhany na zdejší hudební škole Otakara Jeremiáše. V roce 1939 začíná své studium na Filosofické fakultě Karlovy univerzity, ale jeho vzdělávání bylo dočasně přerušeno z důvodu uzavření vysokých škol v období německé okupace. V této době působil v *Kuratoriu pro výchovu mládeže* – masová mimoškolní organizace na území Protektorátu Čechy a Morava zaměřená na výchovu české mládeže ve věku od 10 do 18 let v intencích nacionálně-socialistických idejí. Zde se účastnil odbojové práce. V letech 1945-49 pokračoval ve svém studiu hudební výchovy na pedagogické fakultě a tělesné výchovy v Ústavu pro vzdělávání profesorů tělesné výchovy při Karlově univerzitě, jež následně také úspěšně dokončil. Už během studia soustředil svůj zájem na vztah mezi hudbou a pohybem v souvislosti s lidovou hudební a taneční kulturou. Roku 1947 začal v Praze působit nejprve jako externí pedagog, později i jako asistent katedry tělesné výchovy v oboru lidový tanec. Do roku 1957 byl rovněž externím lektorem pro obor lidový zpěv a hudba na katedře hudební výchovy. V letech 1950-1954 působil také jako vedoucí tanečního oddělení Ústavu lidové tvořivosti. Roku 1951-1954 byl referentem pro lidový tanec Ústavu pro kulturně výchovnou činnost a poté 1967 externím profesorem lidového tance na Státní

⁷ Zpracováno z:

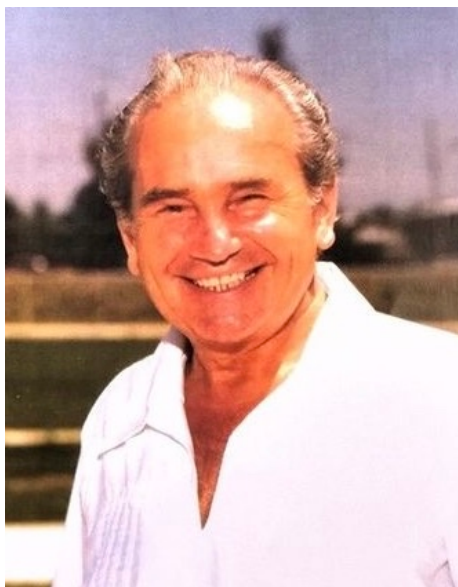
Jaro Dance group [online]. [cit. 2019-11-13].

Dostupné z: <http://www.jaro-dance.cz/o-nas>

konzervatoři v Praze. Zajímavým obdobím, které mělo pro jeho kariéru zásadní význam bylo mnoholeté pedagogické působení na taneční katedře AMU v Praze, kde přednášel taneční a hudební folkloristiku (1954-1985). V letech 1979 působil také na brněnské JAMU, kde vedl lekce lidového tance. V letech 1988-1990 vyučoval jako externí pedagog historické tance na specializovaném oddělení pražské konzervatoře. Jako hostující pedagog lidových i historických tanců působil rovněž v zahraničí, například v Německu a Litvě.

Velice významná byla ve 40. a 50. letech jeho sběratelská činnost, která probíhala jakožto terénní výzkum v Čechách, na Valašsku, Lašsku, Slovácku, Hané, Těšínsku, Opavsku a západním Slovensku. Později se zásadně projevila v jeho pedagogické a umělecké práci, ale také do spolupráce s mnoha profesionálními i amatérskými folklorními soubory v Čechách na Moravě i v zahraničí (Slovensko, Litva, Švédsko, Německo, Švýcarsko, Švédsko, Dánsko, Německo, Finsko a USA). Nezaměřovala se pouze na samotnou lidovou hudbu a lidové tance, ale taktéž na lidové obyčeje a slavnosti. Roku 1947 se i on sám stal spoluzakladatelem Souboru písní a tanců Josefa Vycpálka v Praze. Bonušova celoživotní činnost usilující o šíření taneční výchovy mezi děti školního věku vyústila v 60. letech, kdy založil a vedl dětský taneční soubor Jaro při Základní škole v Praze 1. Soubor fungoval až do 70. let a poté jeho činnost roku 1990 opět obnovila jeho dcera Živana Vajsarová. Prof. František Bonuš se taktéž věnoval práci organizátorské i metodické a tématu o rozšíření taneční výchovy školní mládeže věnoval hned několik metodických prací. Mezi nejznámější patří devítidílný soubor publikací *Dítě a tanec* (České Budějovice, 1971-1976). Spolupracoval na vydání díla J. Vycpálka *České tance* (1953) a publikoval studie zaměřené na lidový, historický i společenský tanec, učební texty a články v odborných časopisech. Pomáhal rovněž při zakládání Československého státního souboru písní a tanců, kde následně působil jako člen umělecké rady, odborný poradce, režisér nebo choreograf a značně se tak podílel na tvorbě jeho repertoáru. Dále vedl taneční oddělení Armádního uměleckého souboru Zdeňka Nejedlého. V letech 1976-1977 komponoval také choreografie pro Kühnův dětský pěvecký sbor a spolupracoval s pražským Národním divadlem na inscenaci Mahenova *Jánošíka*. Prof. František Bonuš se podílel na realizaci řady folklorních festivalů. Byl spoluautorem mnoha pořadů prezentovaných na Mezinárodním folklorním festivalu ve Strážnici (*Z Beskyd na obě strany – 1958, Mezi dvěma slunovraty – 1959, Ej, hora, hora – 1961*). Jeho účast nechyběla ani na folklorních festivalech v Rožnově.

pod Radhoštěm, Dolní Lomné, Červeném Kostelci a v Lázních Bělohrad. Spolupracoval též na tvorbě televizních pořadů: *Na zelené lúce* a *Dětské jaro* (1955-1956). Pro Československou akademii věd dokumentoval lidové taneční projevy v rámci Strážnických slavností a v různých oblastech Čech, Moravy a Slovenska. Byl scénáristou a režisérem filmu *Lidová píseň, hudba a tance s Horních a Dolních Kysúc* a podílel se coby odborný poradce na tvorbě četných krátkých filmů. Počátkem 90. let se jako etnochoreolog účastnil mnoha zahraničních konferencí.⁸



2. Prof. František Bonuš

„K lidovému tanci je nutno přistupovat jako k osobitému uměleckému projevu, podmíněnému životem jeho nositelů. Důležité je studium prostředí, kde se zrodil, jak jej tančila starší generace, jak jej tančí mladší generace a děti, poznání tance

⁸ Zpracováno:

Jaro Dance group: *Profesor František Bonus* [online]. [cit. 2019-11-19]. Dostupné z: <http://www.jaro-dance.cz/profesor-frantisek-bonus>;

Český taneční slovník. *Tanec, balet, pantomima*, ed. J. Holeňová, Praha: Divadelní ústav 2001, s. 24–25;

Český hudební slovník osob a institucí: *Bonuš, František* [online]. [cit. 2019-11-13]. Dostupné z:

https://www.ceskyhudebnislovník.cz/slovník/index.php?option=com_mdictionary&task=record.record_detail&id=3623

v celém běhu lidského života včetně proměn, obsahových, tvarových, technických, dále studium jeho funkce v životě, spojitost s hudbou (na obě složky se díváme jako jeden celek). Je důležité vědět, jak se k tanci hrálo, v čem spočívala melodická, rytmická či harmonická osobitost hudby. Je to komplex poznání, jak tanec správně interpretovat, jak jej po stránce vědecké začlenit do komplexu lidového umění a také do taneční kultury na půdě domácí, evropské a světové. Pokládám za důležité pro činnost badatelskou a mou speciálně převést toto poznání do taneční praxe, uvést je znovu do života, přistupovat k tanci z hlediska metodicko-didaktického a pedagogické praxe vůbec. Etnochoreologické zhodnocení je nutné nejen pro vlastní vědeckou práci, ale proto, abychom tanec dovedli předat dál, aby si interpreti z jiného prostředí, než tanec vznikl, uvědomili, co tančí, proč a jak to mají tančit. Každý tanec má kromě své funkce ještě latentní, vnitřní choreografii. Chceme-li s ním dál scénicky pracovat, je třeba ji poznat, studovat a uplatnit.”⁹

1.2. MgA. Živana Vajsarová

Živana Vajsarová se narodila do taneční rodiny a byla tak již od svého dětství k tanci a hudbě vedena. Od útlého věku působila v dětském tanečním souboru Jaro, jež založil a té doby i vedl její otec profesor František Bonuš. V patnácti letech začala navštěvovat taneční hodiny pod vedením *Jarmily Jeřábkové*¹⁰ a stala se tak i členkou její taneční skupiny, která se zaměřovala na moderní tanec. Dále své taneční vzdělání rozvíjela pod vedením *Evy Blažíčkové*¹¹ ve Studiu komorního tance a následně také při studiu na pražské taneční katedře HAMU se zaměřením na pedagogiku tance a taneční teorii. Po absolvování studia na Akademii múzických umění v Praze se začala věnovat pedagogické praxi v tanečním studiu Jarmily Jeřábkové. Později také působila v lidové škole umění v Radotíně. Pedagogické

⁹ BONUŠ, František při oslavě svých sedmdesátin, 1989, kronika souboru Jaro

¹⁰ JEŘÁBKOVÁ, Jarmila (8. 3. 1912 – 21. 3. 1989); byla tanečnice, choreografka, pedagožka, žákyně Isadory Duncan. Jejím celoživotním úsilím se stalo rozvíjení původního tanečního stylu I. Duncan. Velký význam přisuzovala hudební složce. K hudbě přistupovala jako k inspiračnímu zdroji. Pohyb považovala za prostředek k utváření všestranně rozvinuté a harmonické osobnosti.

¹¹ BLAŽÍČKOVÁ, Eva (*4. 10. 1943); tanečnice, choreografka, pedagožka, žákyně Jarmily Jeřábkové. Ve své tvorbě rozvíjela český duncanismus jako specifickou větev výrazového tance.

zkušenosti získala i mnoholetým působením na taneční konzervatoři Duncan Centre v Praze. Jako pedagožka a choreografka působí nejen v České republice, ale také v zahraničí. Řadu seminářů vedla například v Německu. V dnešní době je Živana Vajsarová uměleckou vedoucí, choreografkou a pedagožkou v tanečním souboru Jaro, souběžně vyučuje na Základní umělecké škole Štefánikova v Praze 5 a taneční katedře HAMU.¹²



3. MgA. Živana Vajsarová

*"Já jsem dcera profesora Bonuše, to byl známý folklorista, velký vědec v oboru lidového tance, ale i historických tanců, a od něj jsem se hodně naučila, už od dětství. Takže já se pokouším pokračovat v té jeho práci"*¹³

¹² Jaro Dance group: MgA. Živana Vajsarová [online]. [cit. 2019-12-15]. Dostupné z: <http://www.jaro-dance.cz/mga-zivana-vajsarova>

¹³ VAJSAROVÁ, Živana, <https://prahatv.eu/zpravy/praha/praha/6995/tanecni-soubor-jaro-slavi-35-vyroci-sveho-vzniku>: PRAHA TV [online]. [cit. 2019-12-20].

1.3. Lidový tanec

Lidový tanec představuje část národní taneční kultury, jejíž umělecké vyjádření vzniklo především mezi lidmi žijícími na venkově, kteří měli největší podíl na vývoji tanečního obsahu a formálních rysů. Lidový tanec obsahuje specifický styl, charakter, techniku i interpretaci. V rámci vývoje lidové kultury, představují lidové tance smíšené pohyby a hudební, dramatické i slovní prvky. Obsah, forma a stylistické funkce lidového tance byly závislé na časovém období a prostředí, ze kterého vznikly místní, regionální či národní tradice a rovněž na psychickém a emocionálním charakteru tanečníků. V historickém vývoji lidové kultury hrál lidový tanec velice podstatnou roli. Byl nedílnou součástí rodinných tradic, důležitou součástí sociálního života a formou kreativního aspektu kultury prostřednictvím pohybu. Lidové písničky a tance byly ústně šířeny vždy z jedné generace na další. Starší lidová umění vycházela z jejich funkčního vztahu k materiálnímu a duchovnímu světu lidí. Proto právě nejstarší tance mají zcela slavnostní rys a jsou úzce spjaty s cyklem každodenního života v kalendářním roce. Kvůli vývoji společnosti a kultury je funkce lidového tance měněna následujícími generacemi. Tance ztrácejí jejich propojení s pověrou i kouzlem a začaly odrážet především lidské emoce a společenské interakce. Jejich vztah k určitým lidovým rituálům nezmizel, ale jejich záměr se změnil. Například tance na svatbách zdůrazňují důležité momenty, ale lidé už nevěří v sílu tohoto kouzla. Lidová hudba a tance jsou spojeny se specifickými zeměpisnými, ekonomickými, sociálními a etnografickými podmínkami, což má za následek stylistické rysy a zejména hudebně-taneční dialekty, podle kterých můžeme dělit druhy lidových tanců do několika regionů. Je důležité je rozeznat, jelikož je spousta stylů představujících České, Moravské nebo Slovenské tance. Lidový tanec je uměleckým fenoménem. Pod nímž je poměrně jednoduchá struktura a tou jsou umělecké obrazy úžasných emocí a výrazná i estetická hloubka. Účel vzdělávání lidového tance je umožnit tanečníkům prožít veškeré tyto hodnoty.¹⁴

¹⁴ Přeloženo z:

Bonuš, František, *The Golden Gate is Open: 10 Beginning Folk Dances from the Czech and Slovak Republics for Children and Adults* / volume I František Bonuš with Edward J.P. O'Pinnacle: by Edward J.P. O'Connor, 2012. 92 s. + 2 ks DVD [To the memory of František Bonuš and Jasan Bonuš] ISBN:978-0-578-10552-9, s. 1-2

„Lidový tanec se stal neoddělitelným hudebně-tanečním projevem lidové pospolitosti v rámci zvyků, obřadů, slavností, života v přírodě a rodině. Tvoří nejpodstatnější a nejbohatší část tanečního folkloru, je uměním, v němž jsou city, nálady, myšlenky, životní události, společenské vztahy a názory zobrazeny tanečními pohyby.“¹⁵

¹⁵ BONUŠ, František. *Lidový tanec, jeho teorie a metodika. I. kniha, část 1.* Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 221 s. ISBN (brož.) rytmičké ukázky, schémata +.; s. 21

2. Předškolní věk dítěte

Hovoříme zde o vývojovém stádiu věkové kategorie od 3-6 let. V této době se u dětí vytvářejí základy celé osobnosti i individualita jedince. Tuto fázi často nazýváme také jako období rozkvětu a hry. Období předškolního věku je velmi důležitým obdobím, jelikož dítě prochází mnohými psychickými, sociálními i fyzickými změnami. U dítěte předškolního věku dochází k obrovskému skoku ve vývoji. Dítě objevuje svět, rádo si cíleně a systematicky hraje, což mu z vývojového hlediska napomáhá. Z intelektuálního hlediska vývoje dítěte má největší význam zacházení s předměty v praktických činnostech. Předškolní věk je posledním stádiem raného dětství a končí nástupem do školy, který by měl nastat v době, kdy je jedinec dostatečně fyzicky i psychicky zralý. Rozlišuje písmena a číslice, je schopný déle koncentrovat svou pozornost a je citově stabilní. Tato změna spočívá také ve zpomalení růstu i vývoji všech systémů.

*„V širším slova smyslu představuje období od narození až po zahájení povinné školní docházky. Součástí tohoto období je i prenatální vývoj. Období je charakteristické významnými vývojovými změnami a odlišnými vývojovými potřebami.“*¹⁶

Motorický vývoj určuje dítěti schopnost pohybovat se a ovládat jednotlivé části těla. Závisí na zralosti mozku, smyslovém vnímání, množství svalových vláken, nervovém systému a na možnostech procvičování motoriky. V tomto období se vyvíjí rozvoj jemné i hrubé motoriky dítěte.

Jemná motorika – se nazývá také jako obratná motorika a jde především o manipulaci. Jemná motorika úzce souvisí také se sdělovací motorikou. Jde o pohyb ruky a uchopování či manipulaci s drobnými předměty.

Hrubá motorika – do hrubé motoriky zařazujeme dvě hlavní funkce pohybové soustavy: posturální a lokomoční (udržování polohy a pohyb). Zahrnuje pohyblivost celého těla.

Působí na něj mnoho okolností jako například dědičnost, prostředí, vývoj jednotlivých tělesných částí, stav i funkce orgánů a smyslů, ale také zdravotní stav. Z hlediska motoriky dochází v tomto období ke zdokonalování, dítě je více

¹⁶ ŠMELOVÁ, Eva. 2014. *Bezvýhradná akceptace ve výchově dítěte*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 165 s. ISBN 977-80-244-4217-4., s. 21

hbité, zručné a jeho pohyby jsou více koordinované. Již ve třech letech zvládá dítě chození po schodech bez pomoci, skáče na místě nebo se samo nakrmí. Pohyb tvoří jeho nejpřirozenější potřebu. Zlepšuje se obratnost rukou, nohou i trupu a celková hbitost a elegance pohybů. Dítě navazuje na základy fixované v období batolete. V tomto období je již schopné jít rovně, stát na jedné noze či chodit po čáře. Rozvíjí se schopnost udržet rovnováhu (ke konci tohoto období dítě začíná lyžovat či bruslit). Postupem času zvládne skákat na jedné, odrazit se a skočit nebo hodit a chytit. Děti, ale především chlapci, zvládají házet horním obloukem jako dospělí. Charakteristické jsou změny v pohybových i tělesných funkcích. V této době se vyhraňuje převaha používání jedné ruky. Na následující straně uvádím tabulku s pohybovým vývojem dané věkové kategorie.

POHYBOVÝ VÝVOJ	
3 ROKY	<ul style="list-style-type: none"> Ø Při chůzi ze schodů střídá nohy. Ø Je velmi hbitý. Ø Udrží se na jedné noze několik okamžiků. Ø Umí jezdit na tříkolce, některé děti již zvládají i jízdu na kole. Ø Dokáže házet a chytat míč. Ø Přeskočí provázek 5 cm nad zemí. Ø Dokáže chodit po špičkách. Ø Udrží se při chůzi i na úzkém prostoru (například na lávce, prkně nebo obrubníku).
4 ROKY	<ul style="list-style-type: none"> Ø Udělá kotrmelec vpřed. Ø Skáče do dálky, z místa i s rozběhem. Ø Skočí snožmo 20 cm daleko. Ø Dovede stát na jedné noze. Ø Zlepšuje se v házení míčem.
5 LET	<ul style="list-style-type: none"> Ø Skáče na jedné noze. Ø Samo se umyje, učeše. Ø Dovede rozeznat pravou a levou ruku, preferuje jednu ruku před druhou a používá ji s větší zručností. Ø Chodí pozpátku. Ø Chodí bez pomoci po schodech. Ø Pomáhá při mytí nádobí. Ø Koordinace pohybů je přesnější, při manuálních činnostech je mnohem šikovnější. Ø Dotkne se rukou prstů u nohou, aniž by pokrčilo kolena. Ø Udrží rovnováhu na jedné noze.

	Ø Při skákání přes švihadlo zvládne střídat nohy. Ø Umí udělat až deset skoků dopředu v jedné řadě, aniž by spadlo. Ø Vyhazuje míč do výšky.
6 LET	Ø Zaváže si tkaničku na botě. Ø Na jedné noze dokáže stát se zavřenýma očima. Ø Ve dvou ze tří pokusů se trefí tenisovým míčkem z 2 m do kruhu o průměru 25 cm. Ø Vstane z lehu na zádech, aniž by se opíralo o ruce. Ø Pohybuje se podle hudby. Ø Při chůzi pokládá jednu nohu před druhou systémem špička – pata. ¹⁷

Další zdokonalení se objevuje v řeči, mizí patlavost, jež je patrná u některých dětí v mladším předškolním věku. Řeč se v této době vyvíjí velice rychle. Jedinec opakuje slova a následně rozšiřuje slovní zásobu. Již ve třech letech je dítě schopné zarecitovat jednodušší básničku či zazpívat písničku. Zhruba v pěti letech začíná používat řeč k regulaci svého chování. V šesti letech, tedy věku, kdy dítě obvykle nastupuje na základní školu, je schopno souvisle mluvit v jednodušších i rozvitějších větách. Dítě často mluví samo pro sebe a jeho proslov není určen nikomu dalšímu, v tomto případě jde o proces myšlení. Prostředkem k jeho vyjadřování slouží také malba a výtvary všeho druhu. V posledním roce předškolního období dítě začíná lidem vykat, což je opět obrovský posun oproti předešlému období, kdy přirozeně ze zvyku vzniklému v domácím prostředí všem tyká. V tabulce na následující straně uvádím artikulační vývoj dětí.

¹⁷ FÍNOVÁ, Iva. *RAABE Společně pro kvalitní vzdělávání: VÝVOJ DÍTĚTE OD 3 DO 6 LET – část I.*[online]. [cit. 2020-02-11]. Dostupné z: <http://www.raabe.cz/blog/vyvoj1/>

VÝVOJ ARTIKULACE		
DO 3, 5 ROKU VĚKU	Ø Dítě mluví v krátkých větách. Ø Začíná si osvojovat gramatickou stavbu, ptá se „proč“. Ø Rozšiřuje slovní zásobu. Ø Začíná se tvořit verbální (slovní paměť).	Ø Zvládá N, D, T, L (i artikulačně), Bě, Pě, Mě, Vě
DO 4, 5 ROKU VĚKU	Ø Dokončuje se gramatická stavba vět. Ø Dítě chápe děj a umí ho i vyprávět.	Ø Zvládá Ň, Ď, Ť Ø Vyvíjí se Č, Š, Ž
DO 6, 5 ROKU VĚKU	Ø Dítě chápe i složitější děje. Ø Má již velkou slovní zásobu. Ø Gramaticky zvládá jednoduchá souvětí.	Ø Zvládá C, S, Z, R, Ř Ø Kombinace Č-Š-Ž a C-S-Z ¹⁸

Předškolní období zahrnuje také obrovský posun v poznávacím vývoji jedince. Mezi důležité procesy pro dítě v tomto období patří vnímání. Dítě bývá zvědavé a všímá si detailů. Zdokonaluje se vizuální i sluchové vnímání. Jedinec dokáže lépe rozlišovat zvuky, které se často snaží napodobovat – tím se učí i řeč. Okolo čtvrtého roku se intelligence jedince dostává na vyšší úroveň (úroveň názorného myšlení). V jeho rozhodování hraje již svou roli vlastní názor, vnímání a představivost. Nejčastější možnost kontaktu a vzniku či vývoji vztahů mimo rodinné prostředí se objevuje mezi vrstevníky v mateřských školách. Děti se učí rozlišovat co není dobré, žádoucí, správné či slušné a osvojují si tak základy morálního chování. V prostoru dítě není schopno odhadovat vzdálenost. Dítě žije

¹⁸ LABUSOVÁ, Eva. *Šance dětem: Předškolní období* [online]. 26. 5. 2014 [cit. 2020-03-08]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/predskolni-obdobi.shtml>

přítomností ustálených, opakujících se dějů a časem se nezabývá. Hodiny, týdny i měsíce se mu zdají delší než dospělým.

Předškolní věk je také často označován jako období fantazie. Ačkoli je fantazie v tomto věku omezenější než u dospělého člověka, dítě je schopno představivosti. Rádo sní a vymýšlí si nebo oživuje neživé věci. V tomto období by se tedy dítěti měl umožnit optimální rozvoj všech stránek jeho osobnosti, jelikož dobrý průběh vývoje má význam pro úspěšné uplatnění dítěte ve společnosti i pro radostné prožití života.

Dominantní a nejpřirozenější činností tohoto období se stává hra, která také ovlivňuje rozvoj osobnosti dítěte. Tato aktivita rozvíjí jeho vnímání, myšlení a učení či schopnost citů, jež jsou hlavní složkou pro mezilidské vztahy. Slouží k poznávání a fyzickému, sociálnímu či emočnímu rozvoji dítěte. Hra je v tomto věku nezbytná pro psychický vývoj a pomáhá překonávat události, jež dítě rozumově nechápe. Již od narození se hry v určité skryté podobě objevují při krmení, přebalování a jiných činnostech, jež s dítětem vykonáváme. Právě díky hrám se malé děti seznamují a osvojují si běžnou denní rutinu jako například základy hygieny (čištění zubů, mytí rukou), oblékání nebo stlaní postele. Dětem se v těchto aktivitách zlepšuje hrubá i jemná motorika a stávají se obratnější ve většině činností. Velice obvyklým typem zábavy dětí v tomto věku jsou hry, při nichž využívají svou fantazii, kdy si například hrají s imaginární postavou, se kterou si povídají a vystačí si tak i bez kamarádů. Děti si hrají na všelijaké pohádkové bytosti, na rodinu a různá povolání, v čemž naplno využívají svou fantazii i představivost. V souvislosti s tělesným a motorickým vývojem mají herní aktivity také velký význam. Právě při hrách s pravidly se u dětí začíná objevovat i záměrné zapamatování.¹⁹

¹⁹ Zpracováno z:

ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Dítě v předškolním období: Výchova dítěte ve věku 3 až 6 let*. Praha: Mladá fronta, 2004. ISBN 80-204-1187-9.;

MIŠURCOVÁ, Věra a Marie SEVEROVÁ. *Děti hry a umění*. Praha: ISV, 1997. ISBN 80-85866-18-8.;

ŠMELOVÁ, Eva. 2014. *Bezvýhradná akceptace ve výchově dítěte*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 165 s. ISBN 978-80-244-4217-4.

2.1. Biologická podstata dítěte v předškolním věku

Biologický vývoj obsahuje veškeré změny spojované s tělesným vývojem jedince, včetně sociálních faktorů. Biologický vývoj se vyvíjí rychleji než psychologický. V tomto věkovém rozmezí (3-6 let) se výrazně mění celková konstituce dítěte a dochází ke zrychlení růstu (5-10 cm ročně), oproti tomu se nárůst hmotnosti zpomaluje (2-3 kg ročně). Ve třech letech průměrně váží dítě 15 kg a měří 95 cm, zatímco v šesti letech váží dítě okolo 21 kg a měří zhruba 118 cm. Průměrná výška dětí v tomto věku je 90-120 cm a váha 15-25 kg. Rozdílnost mezi dívkami a chlapci jsou jen velmi malé. V tomto období dochází u dětí k růstu dlouhých kostí a výraznému nárůstu a vývoji svalových skupin, díky nimž můžeme u dětí rozvíjet hrubou motoriku. Dále pokračuje osifikace, avšak kosti a vazivová pouzdra stále nejsou dostatečně pevné a tvrdé. Děti předškolního věku mají poměrně velký rozsah v kloubech, jež vzniká nedokončenými kloubními spojeními, vlivem již zmíněné probíhající osifikace kostí. Tohoto aspektu by se však nemělo v tanečních hodinách využívat bez ohledu na jeho fyzickou mez. Na konci předškolního věku je dítě spíše štíhlé a vytáhlé, prodlužují se u něj horní i dolní končetiny, dále se rozvíjí podélná i příčná klenba chodidla. Dochází k dovršení osifikace zápěstních kůstek, což umožňuje vývoj jemné motoriky. Páteř má již zakřivení jako v dospělosti, je však nepevná. Žádoucí je tedy pravidelná pohybová aktivita a protahování. Již na začátku tohoto období má dítě veškeré mléčné zuby, na přelomu pěti a šesti let nejčastěji dochází k jejich ztrátě a prořezávání trvalých zubů. Vyvíjejí se velké svalové skupiny. U dětí zralých pro nástup na základní školu můžeme zaznamenat změny postavy. Přestavba tělesného aparátu je pro jedince psychicky i fyzicky náročná. Důležitou úlohu sehrává strava, která by měla být zdravá, pestrá, výživná a vyvážená. Měla by dítěti poskytnout potřebné živiny a zároveň ho motivovat ke správným stravovacím návykům. V následující tabulce je zaznamenaný tělesný vývoj.

„Vývoj každého jedince je neoddělitelně propojen s vývojem jeho pohybu“ ^{20 21}

²⁰ BOROVIÁ, Blanka a kolektiv. 1998. *Cvičíme s malými dětmi: Návrhy pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. 1. vyd. Praha: Portál, 125 s. ISBN 80-7178-223-8., s. 22

²¹ Zpracováno z:

BOROVIÁ, Blanka a kolektiv. 1998. *Cvičíme s malými dětmi: Návrhy pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. 1. vyd. Praha: Portál, 125 s. ISBN 80-7178-223-8.;

TĚLESNÝ VÝVOJ	
3 ROKY	<p>Ø Dítě měří kolem 100 cm, váží 14–17 kg.</p> <p>Ø Vypadá štíhleji, protože mizí tukové faldíky.</p>
4 ROKY	<p>Ø Dítě měří 98–117 cm, váží 15–20 kg.</p>
5 LET	<p>Ø Dítě měří 105–117 cm, váží 16,3–20,5 kg.</p> <p>Ø Velikost hlavy dítěte už zhruba odpovídá velikosti hlavy dospělého jedince.</p> <p>Ø Některým dětem již začínají vypadávat „mléčné zuby“.</p> <p>Ø Dítě má dvojnásobnou délku horních i dolních končetin, než kterou mělo při narození.</p> <p>Ø Objem mozkové tkáně je úplný, mozek se již nezmění – 200 miliard buněk a 14 miliard – šedá kůra mozková. Vyhráváním mozku se celý dětský organismus stává výkonnějším a odolnějším.</p> <p>Ø Rozvíjí se současně jemná motorika a začíná se vyhráňovat stranová orientace – lateralita. To znamená, jestli dítě bude pravák nebo levák.</p>
6 LET	<p>Ø Dítě měří až 120 cm, váží 25 kg.</p> <p>Ø Osifikace kostí se dovršuje osifikací zápěstních kůstek, což má význam pro rozvoj jemné motoriky.</p> <p>Ø Dostatečný poměr paže k velikosti hlavy (tzv. filipínská míra).²²</p>

VÝVOJ DÍTĚTE OD 3 DO 6 LET – část I. <http://www.raabe.cz/blog/vyvoj1/> [online]. [cit. 2020-03-07]

MATĚJČEK, Zdeněk. (2005). *Prvních šest let ve vývoji a výchově dítěte*. 1. vyd. Praha: Grada, 184 s. ISBN 978-80-247-0870-6.

²² FÍNOVÁ, Iva. *RAABE Společně pro kvalitní vzdělávání: VÝVOJ DÍTĚTE OD 3 DO 6 LET – část I.* [online]. [cit. 2020-03-07]. Dostupné z: <http://www.raabe.cz/blog/vyvoj1/>

2.2. Pohybová aktivita v předškolním věku

V předškolním věku je potřeba pohybu velice vysoká. Pohyb, jako takový, doprovází většinu aktivit každodenního života dítěte. Podle výzkumu pediatra *prof. Kučery*²³, který sledoval děti předškolního věku a staršího věku při běžných aktivitách se ukázalo, že průměrná potřeba dítěte předškolního věku činí 5 hodin denně. Starší děti mají tuto potřebu zhruba o hodinu nižší a s přibýváním věku tato složka stále klesá. Pohybová aktivita se však u každého jedince liší. Děti, u kterých je tato potřeba nižší, preferují spíše klidové hry a aktivity. Opakem jsou pak děti, které mají svou pohybovou aktivitu velice vysokou. Je proto nutné vytvořit pro každého jedince individuální podmínky, díky kterým své potřeby naplní a získá tak pro své tělo vnitřní klid. Z výzkumu dále vzešlo, že je spontánní aktivita dětí velice intenzivní neboli namáhavá. U dítěte tak mimo práce svalů, kloubů i vnitřních orgánů trénuje také srdce a plíce. Pohyb slouží jako prostředek seznamování se s prostředím, prvním učením, jak ovládat své tělo a jak zvládnout své okolí. Pohyb je pro děti prostředkem vyjadřování sebe samých a komunikace. Dále prostředkem získávání sebevědomí, vzájemného porovnávání, soupeření a spolupráce i pomoci. Při nedostatečných příležitostech k pohybu či vedení kontroly jeho pohybů, se u dítěte může objevit řada nevhodných návyků, jež mimo jiné vyvolávají také ortopedické potíže. Zařazení pohybových aktivit je běžné i v režimu dne v mateřské škole. *„Každá mateřská škola by měla vyjádřit ve svém programovém zaměření a v režimu dne svůj postoj k zajištění zdravého vývoje dítěte, formy a podmínky pro optimální rozvoj pohybových schopností a dovedností”*²⁴ Dítě musí mít během dne možnost svého vlastního spontánního pohybu, ale také řízené pohybové činnosti, úměrné k jeho vývojovým proporcím. Nedostatek pohybu může mít dopad na zdraví dítěte, které se projevuje velmi časně. Příkladem může být snížení odolnosti vůči nemocem, obezita nebo jiné zdravotní problémy. Děti by měly mít možnost pohybových aktivit všeho druhu. Je úkolem rodičů i pedagogů, aby šli dětem v tomto ohledu příkladem. Mají totiž

²³ Prof. Miroslav KUČERA (29. 11. 1932-4.8.2013), tělovýchovný lékař, významná osobnost 2. lékařské fakulty UK. Zabýval se reakcí a adaptací pohybového systému dětí na tělesnou zátěž. Ve své praxi se věnoval studiu motoriky batolat a malých dětí, věnoval se patologickým projevům souvisejícím s přetížením či naopak nedostatkem pohybu.

²⁴ BOROVIÁ, Blanka a kolektiv. 1998. *Cvičíme s malými dětmi: Náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. 1. vyd. Praha: Portál, 125 s. ISBN 80-7178-223-8., s. 107

obrovský vliv na budoucí vztah dítěte k pohybu, později sportu, a tak i k jeho způsobu trávení volného času či životního stylu. Důležité je dítě nechávat rozvíjet všestranně, napomáhá k tomu volení kroužků, zaměřujících se na odlišná odvětví aktivit. Dítě si tak osvojuje více druhů činností a následně se může v pozdějším věku samo rozhodnout, které z těchto odvětví je mu nejbližší a chce se mu nadále věnovat. Stejně jako nedostatek pohybu může dítěti uškodit i nadměrné fyzické zatížení. Proto je důležité vždy volit veškerá zadání tak, aby nedošlo k přetížení.

25

²⁵ Zpracováno:

KOCHANOVÁ, Šárka. *Pohybové aktivity dětí v předškolním věku*. Praha: 2011. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Atletika. Vedoucí práce Kolčiterová, Jana.

SNÁŠELOVÁ, Lucie. *Pohybové aktivity v předškolním věku*. Liberec: 2014. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci. Vedoucí práce Mgr. Pavlína Roudná.

HELEKALOVÁ, Eliška. *Pohybová aktivita dětí předškolního věku a jejich rodičů v MŠ Loštice*. Olomouc, 2016. diplomová práce (Mgr.). UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Fakulta tělesné kultury

TICHÁ, Kateřina. *Podpora pohybové aktivity dítěte předškolního věku: bakalářská práce*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra primární pedagogiky, 2012. 67 s. Vedoucí bakalářské práce doc. Vladislav Mužík

3. Pohybová a taneční průprava v předškolním věku

Pohyb je již od dětství součástí každodenního života a bývá propojen s množstvím tanečních projevů, které jsou vždy spojeny s určitým výrazem. Zaměřuje se na získání optimálních pohybových vzorců: obratnost a koordinace.

„Jásavé rozběhnutí ve volném prostoru, radostné zatleskání, veselý výskok, poskoky, zatočení apod., často doprovázené zvoláním, slovem nebo popěvkem. Ve spojení s hudbou se pak radostný dětský projev silně umocňuje. Touha po pohybu, hra, taneční pohyb z pocitu vnitřní radosti jsou přirozenou součástí dětského života a přivádějí nás přímo k výchozímu bodu poslání tance ve výchově. Současně nám umožňují nezkreslený pohled na obsah tohoto oboru a na jeho cíle a úkoly. Pohyb dítěte předškolního věku je jednodušším projevem celého organismu. Přejít do školního prostředí, jednostranným zatížením nebo jinou změnou v životě dítěte tento ucelený a harmonický projev často mizí a může být opět povzbuzen jen dlouholetou prací.“²⁶

Zdokonalování pohybového projevu bylo podobně jako tanec nedílnou součástí kulturní historie lidstva již od začátku jeho existence. Dodnes tak ve společnosti plní svou uměleckou, sociální i zdravotní funkci. Taneční a pohybová průprava v České republice vychází z mnoha historických kořenů, které svým propojením tvoří nynější podobu, která by měla být nedílnou součástí výchovy především mladého člověka. Rozvíjí mnoho podstatných složek, mezi které spadá:

- správné držení těla
- představivost
- koordinace
- pohybové dovednosti
- pohybová flexibilita
- hudební, prostorové i kolektivní cítění
- tělesné i duševní zdraví žáka

²⁶ JEŘÁBKOVÁ, Jarmila. *Taneční průprava*. 1. vyd. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2004. 163 s. ISBN 80-7068-181-0 (brož.), s. 8

U dítěte předškolního věku je také důležité probouzet tvořivost, která úzce souvisí s jeho vnitřní citlivostí. Od základních cvičení se pomocí pohybové přípravy postupně směřuje k tanečnímu projevu. Na základě anatomických zákonitostí dítěte pracuje pohybová příprava s množstvím cviků, které jsou tělu přirozené, jelikož vychází z jeho pohybových dispozic, jenž dále rozvíjí a propracovává. Důraz je kladen na ucelenost taneční výchovy, která vede k propojení psychického i fyzického růstu dětské osobnosti.

3.1. Struktura hodiny

*„Žádné sebelépe vypracované osnovy ani sebedokonalejší učebnice nemohou zaručit dokonalou práci a dobré výsledky ve výuce tance. Záleží na učiteli, jeho přístupu k pedagogické práci, na jeho připravenosti a uměleckém cítění, na jeho vztahu k dětem a způsobu práce s nimi.“*²⁷

Vyučovací lekce určena dětem předškolního věku trvá většinou 45 minut, avšak délka se může nastavením hodin danou organizací či školou lišit.

- 1) Úvodní část – má především organizační a motivační funkci. V této části by u dítěte mělo dojít k přeladění organismu a prokrvení svalstva (chůze, běh, poskoky). Zároveň by se měl v této části žák začít soustředit k nastávajícím činnostem (pohybová hra).
- 2) Přípravná část – v té bychom s dětmi měli procvičit všechny svalové oblasti, nejprve v nízkých polohách, dále například u tyče či na volnosti, po celou dobu bychom měli podporovat správné držení těla. Do této části bychom měli zařadit cviky zaměřené na protažení svalstva, která mají sklony k ochabování. Zakomponování kompenzačních uvolňovacích či zpevňovacích cviků. Ze začátku přípravné části pracujeme s dětmi především v přízemních polohách, ze kterých postupně přecházíme do vyšších poloh. Jednotlivé cviky je nutné provádět pomalým a vedeným pohybem bez jakýchkoli rychlých přechodů. Důležitá jsou také bezchybná a názorná zadání pedagogem spojená s přesným popisem, který dětem

²⁷ JEŘÁBKOVÁ, Jarmila. *Taneční příprava*. 1. vyd. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2004. 163 s. ISBN 80-7068-181-0 (brož.), s. 19

usnadní představu o daném cviku. Pedagog by neměl zapomínat na opravování chybného provedení, a to jak během cvičení, tak po skončení (vždy nechat chybu dítěti opravit), slovně nebo dotykem. Při opravách je důležité volit pozitivní přístup, ve kterém by nikdy neměla chybět pochvala.

- 3) Hlavní část – zaměřujeme se na propracování a nácvik pohybových dovedností a činností. Opakujeme již naučenou látku, kterou postupně rozvíjíme. Zařazujeme pohybové i taneční hry, které napomáhají ke koncentraci dítěte. Zároveň můžeme dětem nenuceně sdělovat nové principy a připomínky. Procvičování základních forem chůze, běhu, cvalu, poskoků, skoků a otáček. Do této části hodiny spadá také rozvíjení hudebního cítění, mnohá prostorová cvičení či improvizace, která rozvíjí kreativitu a představivost dítěte.
- 4) Závěrečná část – v té má žák čas na zklidnění organismu po fyzické i emotivní stránce. Průběh celé hodiny se logicky uzavře. Do závěrečné části můžeme zařadit pohybovou hru klidného rázu a pohybové činnosti nízké intenzity. Neměla by chybět kompenzace činností prováděných v předešlých částech hodiny, například dechová cvičení, stretching (protažení) / calm down (zklidnění) nebo relaxace s hudbou.

Veškeré cviky jsou prováděny v různých polohách. Základní polohy jsou lehy, sedy, kleky a stoje:

- Leh: na zádech, na břiše, na boku
- Sed: sed, sed skrčmo, sed roznožmo, sed zkřížmo
- Klek: vzpor klečmo „stoleček“, sed na patách opřený, sed na patách vzpřímený, klek paralelní spojný, klek na jednom koleně paralelní, klek na jednom koleně vytočený
- Stoj: paralelní, pootevřený (45°), polootevřený (90°)

Před začátkem každého cvičení je nutno zaujmout správné výchozí postavení, které napomůže dobrému provedení nadcházejících pohybů. Při veškerých cvičeních je nutno dbát a zdůrazňovat správné držení těla, které je zároveň výrazem tělesného i duševního zdraví dítěte. *„Správné držení těla je definováno vzpřímeným postojem, souměrným rozvojem svalstva, přirozeným zakřivením páteře v podobě krční a bederní lordózy, hrudní kyfózy a přiměřeným svalovým*

napětím."²⁸ Takové postavení je třeba udržovat i po celý den ve stoji, sedě, při učení i hrách. U každého cviku je nutno pracovat s propojením tělesné i vnitřní citlivosti, představivosti, ale také s hudebním cítěním dítěte. Důležité je hledání prostředků, jak toto spojení vytvářet a neustále posilovat. U průpravných cvičení musí docházet k technickému popisu jednotlivých cviků, ale zároveň také k motivaci dětí, která hraje v tomto věku velice podstatnou roli. Zadaná cvičení tak neprobíhají jen v rozumové oblasti dítěte, ale rovněž i v emotivní. Součástí taneční a pohybové průpravy dětí předškolního věku jsou také taneční hry a improvizace, ve kterých žáci vychází ze svých pohybových znalostí a představ. V tomto případě dítě již chápe podstatu pohybu, nedochází tak pouze k mechanickému napodobování, ale současně tak používá svoji vlastní tvořivost a představivost. Téma improvizace při práci s touto věkovou kategorií volí pedagog, u kterého se v této činnosti rovněž vyžaduje zkušenost, zodpovědnost, ale především pohotovost. Z počátku pracujeme se zadáními, která jsou dětem blízká a dovedou si je jednoduše představit, například: zvířátka, pohádkové postavy, přírodní jevy nebo pro představu využít básničku, písničku, pohádku nebo výtvarný námět. Toto zadání můžeme postupně propojit s charakteristickými rysy a událostmi nebo improvizaci rozvést do daného příběhu. V rámci taneční a pohybové průpravy je velice nezbytné děti vést k poslechu a práci s hudbou, která k tanci a pohybu neodmyslitelně patří. V prvotní výuce hudebně-taneční výchovy je vhodné pracovat například s dětskými popěvkami, lidovými písničkami a říkadly z domácího prostředí.

*„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.“*²⁹

²⁸ HNÍZDIL, Jan, ŠAVLÍK Jiří a CHVÁLOVÁ, Olga. 2005. *Vadné držení těla dětí*. 1. vyd. Praha: Triton, 31.s. ISBN 80-7254-656-2., s. 5

²⁹ JEŘÁBKOVÁ, Jarmila. *Taneční průprava*. 1. vyd. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2004. 163 s. ISBN 80-7068-181-0 (brož.), s. 9

Mnohé výzkumy zabývající se pohybovou gramotností českých dětí hovoří o tom, že se tato složka příliš nevyvíjí a zhoršuje. Často tak její rozsah i kvalita nepřispívá k jejich zdravému vývoji. Děti často nemají dostatek příležitostí k osvojování pohybových dovedností, které dříve byly samozřejmostí. Hovořím o přirozených aktivitách, jako je například běh, skákání, přeskakování nebo šplhání. U dětí předškolního věku záměrně dbáme na rozvoj pohybových dovedností. Zařazujeme především souhrn základních pohybů, mezi které patří například chůze, běh, dřep nebo uchopení předmětů. Tyto složky si dítě postupně osvojuje již od raného dětství a jde o pohyby získané, nikoli vrozené. Díky pravidelnému opakování je jedinec provádí automaticky. Lze je rozdělit do tří skupin: pohyby lokomoční, nelokomoční a manipulační.

- Lokomoce = pohyb člověka ve smyslu změny místa, pohyb v prostoru pomocí svalové činnosti
- Lokomoční pohyby: plazení, lezení, chůze, běh, skok, plavání, bruslení
 - Pohyby z místa na místo
 - Vývojově prvním lokomočním pohybem je plazení a lezení
- Nelokomoční pohyby: pohyby při zvedání a přemísťování, překonávání síly druhého
 - Jde o pohyby, ve kterých dochází ke změně polohy či vzájemnému postavení jednotlivých částí těla
 - Vnímání, ovládání těla, rovnováha
- Manipulační pohyby: pohyby, při nichž dítě pomocí různých částí těla manipuluje s předmětem (hračkou), například: kopání, házení, chytání

V práci s dětmi sehrává důležitou úlohu také způsob výuky, kterou pedagog volí. Učitel by měl respektovat biologické tempo dítěte. Jedinec dokáže za stejnou dobu prožívat a vykonávat více věcí než v pozdějším věku. Jak jsem již zmínila, jeho vnímání času se od našeho dospělého liší. Vnímá ho pomaleji, a proto by měla být veškerá cvičení kratší. Kombinace by měly být řazené systematicky, s důrazem na střídání klidnějších, pomalejších a záživnějších, rychlejších temp. Prokládat bychom je vždy měli pohybovými hrami, ve kterých se dítě opět lépe zkoncentruje a svým způsobem si i odpočine.

Vzhledem k tomu, že předškolní dítě nedokáže svou pozornost věnovat dané aktivitě příliš dlouho, úspěchem vedení hodiny pohybové a taneční průpravy je střídání a změny různých aktivit. Je nutné respektovat věkové zvláštnosti, ale také zdravotní stav dítěte. Dalším velice důležitým aspektem je motivace, díky které se

dítě pro činnost lépe nadchne. Když se u aktivity baví, lépe se tím v danou chvíli učí. Motivace by měla být volena podle vývojových specifík cílové skupiny. Předškolní věk dítěte disponuje magickým přemýšlením, ze kterého můžeme při volbě motivace vycházet. Čím lepší motivaci volíme, tím déle se žák dokáže soustředit a na daném úkolu pracovat.

Zadávání cvičení a prvků pouze slovním způsobem, je pro děti v předškolním věku bezobsažné. Měli bychom tedy většinu aktivit vykonávat, předvádět a cvičit s nimi. Pokud zadáváme nové činnosti, jež jsou dítěti neznámé a nerozumí jim, často je odmítá a nebaví ho. Proto bychom měli novou výuku provádět zábavnou formou, kterou u dětí vyvoláme zájem o danou věc, díky níž u aktivity vydrží déle a častěji ji chtějí opakovat. Výuka se tak pro ně stává snadnější a důkladnější. Ve výuce je důležitý kontakt, a to pomocí všech lidských smyslů. Dítě nás stejně jako každý člověk vnímá a hodnotí jako celek. Vidí nás, slyší nás, vnímá naše mimické pohyby i postoj, často je pro něj velice zásadní i náš dotek. Důležité je tedy i to, jakým způsobem na děti od prvního setkání působíme. Vhodnou formou kontaktu může být například úsměv, povzbuzení či pohlazení. Děti jsou v tomto věku obzvláště vnímavé a všímavé.

Neměli bychom zapomínat na opakování každé již naučené činnosti, jelikož se díky ní dostane daný prvek dítěti lépe „pod kůži“ a stává se tak rutinou. Procvičování je velice důležité pro vytváření paměťové stopy v mozku. Pro děti v předškolním věku je opakování nezbytné, protože si pamatují připomínky a korekce kratší dobu než dospělí. Pokud po žákovi v tomto věku chceme, aby si danou schopnost či dovednost pamatoval, je třeba ji ze začátku často trénovat. Díky tomu se veškeré pohyby upevňují a zpřesňují. Součástí výuky je i zpětná vazba od pedagoga, při které opravuje nesprávné provedení a chyby. Při upozorování chyby a po následném vysvětlení připomínek, je nutné daný cvik zopakovat, jelikož při okamžitém odklonění se od daného prvku a věnování se novému zadání dítě připomínky i korekce zapomene. Následující hodinu provede tutéž chybu, stejně jako nyní. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že je v tomto věku dobré k opravě využívat i dotek, díky kterému si dítě chybu lépe uvědomí a následně také opraví.

Dítě se v tomto období pohybu teprve učí, nemá tak zafixované špatné návyky a pohybové stereotypy, proto musíme klást velký důraz na jeho kontrolu a případné opravy. Já osobně se snažím vyvarovat napomínání, jelikož se mi osvědčilo, že je mnohdy více efektivní pochvala. Díky ní v dětech vyvolám

spokojenost a zájem. Děti touží po uznání a ve chvíli, kdy se jim ho dostane, podávají ještě lepší a kvalitnější výkon. Za hlavní cíl pohybové a taneční průpravy je také možné považovat snahu o vybudování pozitivního vztahu dítěte k pohybu a tanci. Vhodné je vyvarovat se vysokým nárokům spojeným s přetěžováním žáků. V hodinách pohybové průpravy je také nutné se soustředit na spojování činností různého pohybového zaměření tak, aby během ní bylo zapojeno celé tělo. Průprava předškolních dětí by se tedy měla skládat z atletických, gymnastických, rytmických i tanečních činností, ale také sportovních her.³⁰

3.2. Lidový tanec v předškolním věku

Již od doby Jana Amose Komenského je v české výchovné tradici snaha uplatňovat dětské lidové hry se zpěvem, říkadla s pohybem a lidové zvyky. Z historického hlediska je také naprosto zřejmé, že zpěv, pohyb i hudba jsou provázány s vrozenými emocemi člověka a byly již dříve součástí každodenního života lidí. Proto nám jsou zcela přirozené a je třeba poskytovat dostatek prostoru k jejich projevu od útlého dětství. Již v tomto období se děti samy zapojují do rytmu slov či poslouchané hudby broukáním, tleskáním, pleskáním, dupáním, pohyby celého těla a později vlastní tvorbou.³¹

³⁰ Zpracováno:

ŠIMSOVÁ, Josefa. *Pohybová průprava: 4. lekce*. Praha: Pražské kulturní středisko, [1973]. 25 stran ilustrace.;

ŠVANDOVÁ, Lenka. *Taneční výchova pro předškolní děti*. 2. vyd. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2009. 93 s. ISBN 978-80-7068-234-0 (brož.) il., noty.;

JEŘÁBKOVÁ, Jarmila. *Taneční průprava*. 1. vyd. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2004. 163 s. ISBN 80-7068-181-0 (brož.) il.;

BLAŽÍČKOVÁ, Eva. (2005). *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vyd. Praha: Konzervatoř Duncan Centre. 63 s. ISBN 80-7290-166-4.

VYMĚTALÍKOVÁ, Barbora (2017). *Taneční výchova pro předškolní děti*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové. Diplomová práce.

Pohybová a taneční průprava. AMU [online]. [cit. 2020-01-13]. Dostupné z: <https://moodle.amu.cz/course/view.php?id=313>

³¹ KULHÁNKOVÁ, Eva. (2010). *Hudebně pohybová výchova*. 3. vyd. Praha: Portál. 136 s. ISBN 978-80-7367-730-5.

Dětský folklor vznikl přirozeně z potřeb a zájmů dřívějších dětí, ale rovněž z jejich osobních znalostí a zkušeností ze života. Zařadit sem můžeme dětské:

- Písně
- Tance
- Taneční hry
- Říkadla

Pomocí nich si děti zpříjemňovaly své dny. Tvůrci těchto činností jsou většinou samotné děti, ovšem s občasnou nápomocí dospělých, kteří jim vymýšleli říkadla, písničky, hry k jejich zabavení a uklidnění (ukolébavky a říkanky pro batolata). Pomocí těchto aktivit se děti naprosto přirozenou cestou učily nejen řeč, ale také vnímání rytmu a melodie. Veškeré lidové zvyklosti si nejprve osvojovaly od svých rodičů a prarodičů, později i od svých vrstevníků³²

Součástí lidových tanců a zvyklostí s nimi spojovanými jsou taneční hry. Ty se vztahují k různým spojitostem s lidovou kulturou v rámci zvyklostí z celého roku i ročních období a tvoří část hudebně-tanečního folkloru. Důležitou složku v nich tvoří hudební doprovod, který dotváří estetickou stránku práce a prohlubuje činnost po stránce dramatické i výrazové. V tomto případě je u dětí rozvíjena hudební i taneční představitost a tvořivost naprosto přirozeným způsobem. V tanečních hrách se skrývá přirozené projevování citů, ale také touha vesele si zazpívat a zatančit. Taneční projev tohoto typu přináší dětem radost, ale zároveň rozvíjí jejich muzikálnost i prostorové vnímání. Díky lidovým tancům jsou děti vedeny k citlivému a přesnému vyjadřování dynamiky, rytmu, tempa a výrazu lidové písně i hudby v různých úpravách.

³² SCHAUEROVÁ, Alena. *Utváření vztahu k folklornímu dědictví*. In: *Sborník příspěvků: dětský folklor dnes* (proměny funkcí). Strážnice 2007. s.7.-8

4. Pohybová příprava předškolního věku v tanečním souboru Jaro

Pohybová příprava tanečního souboru Jaro probíhá jednou týdně v rámci výuky Základní umělecké školy Štefánikova na Praze 5. V těchto hodinách jsou děti zábavnou formou vedeny k přirozenému pohybu. K výuce jsou využívány taneční hry a jednoduché sestavy. Součástí je ale také zpěv a zapojování tanečního náčiní. Zároveň si v hodinách žáci osvojují správné držení těla a rozvíjejí svojí vnitřní představivost a citlivost. Pedagogem hudebně-pohybové přípravy je umělecká vedoucí a choreografka tanečního souboru Jaro MgA. Živana Vajsarová.

Již v tomto období je dětem přibližována krása lidových tanců a písní i bohatství lidové kultury. Veškerá navazující výuka je postavena na propojování současného a lidového tance. V herně zaměřených aktivitách jsou v dětech zábavnou formou rozvíjeny důležité dovednosti a schopnosti.

„Vyučovací předmět Hudebně-pohybová příprava je realizován ve skupině max. 20 žáků. Cílem je kultivovat přirozený dětský projev formou pohybových her (umělých i lidových) a formou malých cvičení (bez náčiní i s náčiním). Hudebně-pohybová příprava směřuje hned od začátku ke správnému držení těla, k vnitřní představivosti a citlivosti a také k hudebnímu cítění. Nedílnou součástí výuky je zpěv.“³³

V kapitole vycházím z konzultací a rozhovoru, který proběhl dne 18. 4. 2020. Pro přehled uvádím seznam otázek, které jsem MgA. Živaně Vajsarové kladla:

1. V jakém věku probíhá v Tanečním souboru Jaro pohybová příprava předškolních dětí? Jsou rozděleny do nějakých skupin? Popřípadě jak staré děti je dle Vašeho názoru vhodné začít vést k tanci?
2. Kolikrát týdně lekce s předškolními dětmi probíhají a v jakém časovém rozmezí?
3. Jsou doprovázeny korepetitorem?
4. Na co se při práci s předškolními dětmi zaměřujete nejvíce a jakým způsobem sestavujete hodinu?
5. Z jaké literatury při práci s předškolními dětmi nejčastěji čerpáte?

³³ Základní umělecká škola, Štefánikova 19, Praha 5: Pohybová příprava [online]. [cit. 2020-03-20]. Dostupné z: <https://www.zusart.cz/tanec/pohybova-pruprava/>

6. Účastní se děti v tomto věku vystoupení souboru Jaro, pokud ano, jakým způsobem?
7. Na co kladete největší důraz při práci s touto věkovou kategorií?
8. Co je největším přínosem lidového tance?
9. Na co je třeba dbát při výuce s předškolními dětmi a čeho je dobré se vyvarovat?
10. Čím může pohybová průprava Tanečního souboru Jaro oslovit dnešní děti a co jim může nabídnout?

Ž. Vajsarová se práci s předškolními dětmi věnuje již řadu let. Děti jsou podle věku rozděleny do následujících kategorií:

- 5 až 6 let (dříve již od 4 let) – hudebně-pohybová průprava
- 6 až 7 let – navazující druhá přípravná skupina
- V případě přihlášení více jak pěti chlapců jsou děti rozděleny na dívčí a chlapeckou skupinu

Hodiny jsou vždy doprovázeny korepeticí (podle Ž. Vajsarové: hudebním spolupracovníkem) MgA. Tomášem Pykalem. Živý hudební doprovod je podle Ž. Vajsarové jedna z nejdůležitějších složek v práci s touto věkovou kategorií. Děti předškolního věku jsou schopné se díky poslechu naučit vnímat hudbu, slyšet začátek, konec a vnímat zesilování, zeslabování i melodickou linku, která stoupá či klesá.

Hodiny jsou systematicky rozčleněné do tří bloků: A, B, C.

- A) V první části dochází k naladění a koncentraci dětí k následujícím činnostem, ke kterým je vždy zvolena vhodná motivace. Ž. Vajsarová uvedla jako příklad počasí, „*Když venku prší, mají děti za úkol napodobit dešťové kapky*“³⁴, v tomto případě jde o ostřejší běh, motivací je však celá řada.
- B) Druhá část je určena na propracování těla v přízemních polohách pomocí cvičení vycházejících z taneční průpravy, ve kterých se Ž. Vajsarová

³⁴ VAJSAROVÁ, Živana. Rozhovor 18. 4. 2020

inspiruje především *J. Jeřábkovou* a tzv. *Duncan technikou*³⁵, díky které později tanečníci dokáží rozlišovat různé charaktery lidových tanců, se kterými soubor pracuje. V kombinacích jsou využita i různá taneční náčiní: míčky, kroužky, šátky, ke kterým si děti vytvoří určitý vztah, díky kterému můžou například na pomůcky navazovat svůj pohyb.

- C) V poslední části je zařazena některá z pohybových her (umělých i lidových), ve které se děti učí vnímání sebe, druhých i prostoru a tanečnosti. Pro příklad využívaných dětských her uvedla Ž. Vajsarová lidovou hru *Čížeček*, jejíž zápis z knihy *The Golden Gate is Open* uvádím níže. Do hodin je zařazen i zpěv, který je podle Ž. Vajsarové již v tomto věku velice přínosný a důležitý. V hodinách je zakomponovaná i taneční improvizace, například „ptáčky“. Nejprve si s dětmi popíše charakteristiku daných ptáčků a následně podle změn hudebního doprovodu rozlišují a napodobují vrabčáky, vrány či sýkorky. Ž. Vajsarová klade důraz, aby veškeré hodiny hudebně-pohybové průpravy probíhaly vcelku bez prodlev, při kterých u dětí dochází ke ztrátě koncentrace.

Nejdůležitějším aspektem při práci s předškolními dětmi je dle Ž. Vajsarové motivace, která se v její výuce objevuje při veškerém zadávání. Celá výuka musí probíhat hravou formou a k dětem se musí přistupovat velice citlivě. Dále přisuzuje velkou důležitost propracovanosti pohybů do hloubky, neboť „*když se u dětí něco přeskočí, často se to později vymstí a špatně se to napравuje*“³⁶. Děti vychovávané lidovým tancem si již od malička samy vytvoří vztah k lidovým písním a tancům. Hudebně-pohybová průprava má tedy přínos pro rozvoj vnitřního vztahu k lidovému umění. Ž. Vajsarová ve svých hodinách čerpá především z práce svého otce prof. Františka Bonuše a literatury, kterou v rámci lidového tance vytvořil. Pro přehled uvádím díla, do kterých Ž. Vajsarová při hledání inspirace nahlíží.

- BONUŠ, František. *Lidové tance*. Strážnice: Ústav lidové kultury, r. 1996
- BONUŠ, František, *The Golden Gate is Open: 10 Beginning Folk Dances from the Czech and Slovak Republics for Children and Adults* / volume I František Bonuš with Edward J.P. O'Pinnacle: by Edward J.P. O'Connor, 2012. 92 s.

³⁵ Duncan taneční technika (podle I. Duncan), je harmonický rozvoj lidské osobnosti, obecné cíle této techniky tvoří čtyři složky: hledání místa, rozvíjení inteligence těla, původnost/originalita a vytváření společenství.

³⁶ VAJSAROVÁ, Živana. Rozhovor 18. 4. 2020

+ 2 ks DVD [To the memory of František Bonuš and Jasan Bonuš]
ISBN:978-0-578-10552-9

- BONUŠ, František. *Dítě a tanec*. České Budějovice: Krajské kulturní středisko, 1974., 1.-9. díl
- PLICKA, Karel, František VOLF a Karel SLOVINSKÝ. *Český rok v pohádkách, písních, hrách a tancích, říkadlech a hádankách*. Praha: Mladá fronta, 2010. ISBN 978-80-204-2254-5.

*"Taneční průprava od Živany Vajsarové je něco, co mi dalo základ nejenom taneční, ale i takový výrazový do celého života. Díky tomuto jsem začal i zpívat."*³⁷

4.1. Taneční hra Čížeček

Uvádím celé znění z Bonušovy knihy *The Golden Gate is Open*. Taneční hra Čížeček se řadí mezi kolové hry, pochází ze středních Čech a má své kořeny v zemědělství. Děti se ve hře „čížečka ptají“, jak se seje mák, jak roste, jak se pleje. Čížeček (tanečník ve středu kruhu) předvádí pohybovou figuru, kterou následně napodobují ostatní. Tato hra patří mezi nejpopulárnější slovanské hry, všude je představována stejným způsobem, s drobnými obměnami. Hra může být tančena jak dívkami, tak chlapci a je vhodná již od předškolního věku.

Postavení:

- kruh, děti se drží za ruce, pohybují se vpravo bok proti směru hodinových ručiček kolem dokola
- jedno dítě je ve středu kruhu, paže podél těla

Taneční kroky:

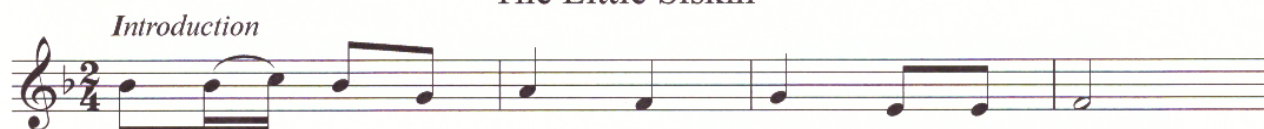
- chůze, přísunný krok, kroky stranou, dupání, dupy, poskočný krok
- zobrazování setí, růstu, plení, kvetení máku, roztloukání makovic a jezení semínek máku

³⁷ WILCZEK, David. *PRAHA TV vaše metropolitní televize: Taneční soubor Jaro slaví 35. výročí svého vzniku* [online]. Praha, 9. dubna 2018 [cit. 2020-02-19]. Dostupné z: <https://prahatv.eu/zpravy/praha/praha/6995/tanezni-soubor-jaro-slavi-35-vyroci-sveho-vzniku>, DVORNÍK, David. člen souboru Jaro

Děti si podají ruce a vytvoří kruh. Uprostřed stojí dítě, které představuje „čížečka“, ten dětem předvádí, jak mák roste, kvete, zraje. Ostatní děti jeho pohyby napodobují, přičemž se kolo pokaždé zastaví.

I-1. Čížeček

The Little Siskin



- | | | | |
|----------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------|
| 1. Čí - žeč - ku, čí - žeč - ku, | ptáč - ku ma - lič - ký, | po - věz nám čí - žeč - ku, | jak se - jou mák. |
| 2. Čí - žeč - ku, čí - žeč - ku, | ptáč - ku ma - lič - ký, | po - věz nám čí - žeč - ku, | jak ros - te mák. |
| 3. Čí - žeč - ku, čí - žeč - ku, | ptáč - ku ma - lič - ký, | po - věz nám čí - žeč - ku, | jak ple - jou mák. |
| 4. Čí - žeč - ku, čí - žeč - ku, | ptáč - ku ma - lič - ký, | po - věz nám čí - žeč - ku, | jak kve - te mák. |
| 5. Čí - žeč - ku, čí - žeč - ku, | ptáč - ku ma - lič - ký, | po - věz nám čí - žeč - ku, | jak tlu - čou mák. |
| 6. Čí - žeč - ku, čí - žeč - ku, | ptáč - ku ma - lič - ký, | po - věz nám čí - žeč - ku, | jak je - dí mák. |



- | | | | |
|------------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------|
| 1. Aj tak tak se - jou mák, | aj tak tak se - jou mák, | aj tak tak se - jou mák, | tak se - jou mák. |
| 2. Aj tak tak ros - te mák, | aj tak tak ros - te mák, | aj tak tak ros - te mák, | tak ros - te mák. |
| 3. Aj tak tak ple - jou mák, | aj tak tak ple - jou mák, | aj tak tak ple - jou mák, | tak ple - jou mák. |
| 4. Aj tak tak kve - te mák, | aj tak tak kve - te mák, | aj tak tak kve - te mák, | tak kve - te mák. |
| 5. Aj tak tak tlu - čou mák, | aj tak tak tlu - čou mák, | aj tak tak tlu - čou mák, | tak tlu - čou mák. |
| 6. Aj tak tak je - dí mák, | aj tak tak je - dí mák, | aj tak tak je - dí mák, | tak je - dí mák. |



4. Notový zápis písně Čížeček

Popis tance

1-4 T Uvedení; bez akce

Část 1. Jak se seje mák

1-8 T

- *Čížeček*: Ve středu kruhu, začíná pravou nohou, 14 kroků po směru hodinových ručiček, dvakrát obejde skupinu ve středu kruhu v opačném směru. Na 8. takt se vrátí zpět na výchozí pozici, přisunem levé nohy k pravé na 2. dobu
- *Skupina*: Začíná vpravo, 14 kroků proti směru hodinových ručiček kolem dokola. Kývání pažemi dopředu (na 1. dobu) a dozadu (na 2. dobu). Na 8. takt se zastaví čelem do kruhu přisunným krokem na 2. dobu

9-14 T

- *Čížeček*: Začíná vpravo, 12 kroků po směru hodinových ručiček, obejde jednou kolem dokola a vrátí se do středu, zatímco naznačuje, jak se seje mák. Na první krok vezme sukni nebo zástěru do levé paže, jako kdyby kolébal semínka (nebo jen drží levou ruku v bok, jako by držel košík), s pravou rukou sbírání semínek (na 1. dobu) a rozsévání semínek (na 2. dobu). Na 13-14 T se vrací do výchozí pozice, přestává se točit a kráčí na místě, zatímco stále seje semínka.
- *Skupina*: Čelem do středu kruhu, začínají doprava, 6 přisunných kroků (proti směru hodinových ručiček) – krok šikmo vpravo (na 1. dobu) přisun levé nohy (na 2. dobu). Pokračuje kývání pažemi.

15-16 T

- *Čížeček*: Tři lehké dupy na místě; pravá, levá, pravá (na doby 1, 2, 1), zatímco vyklepává poslední semínka ze zástěry (sukně či košíku), pauza (na 2. dobu).
- *Skupina*: Tři lehká dupnutí na místě; pravá, levá, pravá (na doby 1, 2, 1), pauza (na 2. dobu)

17-24 T

- *Čížeček*: Opakuje 9-16 T
- *Skupina*: Opakuje čížečkovy kroky. Začínají vpravo, pustí se, samostatně kráčí 12 kroků po směru hodinových ručiček v malém kruhu a sejí semínka, následně se vracejí zpět do velkého kruhu čelem do středu. Na 23-24 T tři dupy na místě; pravá, levá, pravá (na doby 1, 2, 1) zatímco vyklepávají semínka ze sukne (zástěry či košíku), na 2. dobu se opět chytí za ruce

Část 2. Jak roste mák

1-8 T = 1-8 T 1. sloky

- *Čížeček a skupina*: Opakují 1-8 T. Na poslední takt si čížeček dřepne

9-14 T

- *Čížeček*: Ze dřepu pomalu vstává s lehkými pohyby paží, naznačujícími vlnění zezdola až nad hlavu, předvádí, jak rostlina vyrůstá
- *Skupina*: Každý tanečník si dá ruce v bok a pohybuje se mírně dozadu přísunnými kroky stranou po dobu čtyř taktů (9-12 T) pravá strana, přísun doleva, levá strana, přísun doprava. 13-14 T stejné provedení přísunných kroků, začínají pravou nohou mírně vpřed, zpět do kruhu

15-16 T

- *Čížeček*: Třikrát tleskne nad hlavou (na doby 1, 2, 1), dřep na poslední 16 T (na 2. dobu)
- *Skupina*: Tři dupy na místě; pravá, levá, pravá (na doby 1, 2, 1), dřep na 16 T (na 2. dobu)

17-24 T

- *Čížeček a skupina*: Opakují kroky, jak roste mák. Na poslední takt zůstanou stát a chytí se za ruce.

Část 3. Jak se pleje mák

1-8 T = 1-8 T 1. sloky

- *Čížeček a skupina*: Opakují kroky z 1. části, takty 1-8.

9-14 T

- *Čížeček*: Začíná vpravo, tři rychlé dupající kroky každý takt; pravá, levá, pravá, pauza (na doby 1, &, 2, & nebo rychle, rychle, pomalu). Pokračuje střídáním nohou. Paže napodobují vytrhávání plevelu, jednou obejde kruh po směru hodinových ručiček a vrátí se zpět do středu
- *Skupina*: S pažemi v bok začínají vpravo, mírným pohybem dozadu po dobu čtyř taktů se třemi krátkými kroky, rychlé přísuny s dupy na každý takt; Pokračují střídáním nohou (9-12 T). Stejně kroky vpřed na dva takty (13-14 T).

15-16 T

- *Čížeček*: Na místě jedno dupnutí a jedno naznačení plení na každou dobu; pravá, levá, pravá (na doby 1, 2, 1) pauza, na poslední takt narovnání (na 2. dobu)
- *Skupina*: Tři dupnutí na místě (jeden na každý takt) pravá, levá, pravá (na doby 1, 2, 1), pauza na poslední dobu

17-24 T

- *Čížeček a skupina*: Opakují všechny kroky s pletím máku, každý tanečník obchází jednou dokola po směru hodinových ručiček v malém kruhu (na 17-20 T) se třemi rychlými dupy na každý takt; pravá, levá, pravá, pauza (na doby 1, &, 2, & nebo rychle, rychle, pomalu). Pokračují se střídáním nohou, než se přesunou vpřed do středu kruhu (21-22 T). Končí na 23-24 T se třemi dupy na místě (jeden na každý takt); pravá, levá, pravá (na doby 1, 2, 1). Na poslední takt pauza, narovnají se a tanečníci ve velkém kruhu se opět chytí za ruce (na 2. dobu)

Část 4. Jak kvete mák

1-8 T = 1-8 T 1. sloky

- *Čížeček*: Opakuje kroky z 1. Části, takty 1-8
- *Skupina*: Opakují kroky z 1. Části, takty 1-8. Při prvních krocích roztahují kruh ze středu

9-14 T

- *Čížeček*: Začíná vpravo, dvakrát obejde kruh uvnitř 12ti kroky po směru hodinových ručiček, ukazuje, jak kvete mák zdviženýma rukama nad hlavu a do strany (zhruba 45°)
- *Skupina*: Stále se drží za ruce, pomalu je zvedají dopředu až nad hlavu s přísunnými kroky ze strany na stranu na každý takt; pravá strana, přísun doleva, levá strana, přísun doprava, (na doby 1, 2, 1, 2). Opakují ještě dvakrát.

15-16 T

- *Čížeček*: Tři dupy na místě; pravá, levá, pravá (na doby 1, 2, 1), zatímco dávají dolu ruce, pauza na poslední takt (na 2. dobu)
- *Skupina*: Tři dupy na místě; pravá, levá, pravá (na doby 1, 2, 1), zatímco dávají ruce před sebe, pauza a pustí se rukou (na 2. dobu).

17-24 T

- *Čížeček a Skupina*: Začínají vpravo, všichni opakují kroky a napodobují, jak kvete mák, každý tanečník 12ti kroky dvakrát obejde malý kruh po směru hodinových ručiček (17-22 T). Končí čelem do středu kruhu třemi dupy (23-24 T); pravá, levá, pravá (na doby 1, 2, 1), pauza a tanečníci ve velkém kruhu se opět chytí za ruce (na 2. dobu)

Část 5. Jak se tluče mák

1-8 T = 1-8 T 1. sloky

- *Čížeček a skupina*: Opakují kroky z 1. Části, takty 1-8

9-14 T

- *Čížeček*: Začíná vpravo, tři dupy na každý takt; pravá, levá, pravá, pauza (na doby 1, &, 2, & nebo rychle, rychle, pomalu). Pokračuje střídáním nohou. Zároveň údery jednou pěstí o druhou napodobuje při každém dupnutí, jak se tluče mák a vrátí se zpět do středu kruhu
- *Skupina* = 3. sloka, 9-14 T

15-16 T

- *Čížeček a skupina*: Tři dupy na místě (jeden na každý takt); pravá, levá, pravá, pěstmi napodobují tlučení máku na každý takt (na doby 1, 2, 1), pauza (na 2. dobu).

17-24 T

- *Čížeček a skupina*: Všichni opakuji kroky s tlučením máku. Každý tanečník samostatně vytváří malý kruh po směru hodinových ručiček (na 17-20 T) se třemi rychlými dupy na každý takt; pravá, levá, pravá, pauza (na doby 1, &, 2, & nebo rychle, rychle, pomalu). Pokračují střídáním nohou, než dojdou do středu kruhu (21-22 T). Ukončení třemi dupy na místě (jeden na každou dobu); pravá, levá, pravá (doby 1, 2, 1), na poslední dobu pauza a tanečníci ve velkém kruhu se opět chytí za ruce.

Část 6. Jak jedí mák

1-8 T = 1-8 T 1. sloky

- *Čížeček*: Opakuje kroky z 1. části, 1-8 T. Na poslední takt dá levou paži do výšky pupíku, ohne loket, v dlani jako by držel semínka, která si pravou rukou bere
- *Skupina*: Opakuji kroky z 1. části, 1-8 T. Prvními kroky zvětšují kruh ze středu

9-14 T

- *Čížeček*: Začíná vpravo, 12 kroků kráčí po směru hodinových ručiček dokola uvnitř kruhu. Dává si semínka do pusy (na 1. dobu), poté si jich vezme více (na 2. dobu).
- *Skupina*: Stále se drží za ruce a jsou čelem ke středu, začínají vpravo, šesti přísunnými kroky se posunou doprava po dobu šesti taktů; pravá strana, přísun doleva (na doby 1, 2) zatímco houpají rukama dopředu (na 1. dobu) a dozadu (na 2. dobu).

15-16 T

- *Čížeček*: Tři dupy na místě (jeden na každou dobu); pravá, levá, pravá (na doby 1, 2, 1); bez pohnutí paží, pauza (na 2. dobu)
- *Skupina*: Tři dupy na místě (jeden na každou dobu); pravá, levá, pravá (na doby 1, 2, 1); bez houpání paží, pauza a pustí se (na 2. dobu)

17-22 T

- *Čížeček a skupina*: Páry tanečníků se k sobě otočí čelem, vytvoří dvojice. Čížeček se otočí vpravo a vystoupí z kruhu, čelem k partnerovi (předem se určí). Pohledem se dívají jeden na druhého, začínají vpravo, partneři se chytí levou rukou, zvednou ji nahoru a společně se točí proti směru hodinových ručiček, levý bok k levému boku při chůzi, zatímco pravou rukou předvádí jezení semínek.

23-24 T

- *Všichni*: Tři dupy; pravá, levá, pravá (na doby 1, 2, 1); bez předvádění, zatímco se pouštějí levou rukou a zařadí se do zástupu za čížečka. Pauza na poslední takt (na 2. dobu). Ti, co jsou nejbližší nebo před čížečkem se zařadí jako první. Ti, co jsou dále nebo za čížečkem se zařadí poté (předem je určeno).

Závěr

1-16 T

- *Všichni*: S čížečkem vpředu, zavádějí kruh. Začínají pravou nohou poskočný krok (krok na dobu, skok na tu stejnou nohu na další dobu). Pokračují v předvádění jezení máku. Končí seskokem na obě dvě nohy na poslední takt hudby. Během závěru vůdce řady jde se skupinou z jeviště po místnosti do tvaru spirály nebo jiného půdorysu, co se předtím určí. Naznačování jezení makových semínek do pusy, může být ukončen na 1/2 T³⁸

³⁸ BONUŠ, František, *The Golden Gate is Open: 10 Beginning Folk Dances from the Czech and Slovak Republics for Children and Adults* / volume I František Bonuš with Edward J.P. O'Pinnacle: by Edward J.P. O'Connor, 2012. 92 s. + 2 ks DVD [To the memory of František Bonuš and Jasan Bonuš] ISBN:978-0-578-10552-9, s. 11-14

Tato úprava taneční hry Čížeček je vhodná i pro jevištní výstup. Při výuce lze veškeré části zjednodušit. Zjednodušenou verzi této hry uvádí například S. P. Orlov ve své knize *Hry a písně dětí slovanských*³⁹ nebo Eva Binderová ve svém díle *České lidové tance*⁴⁰. V těchto případech děti pouze chodí po kruhu nebo libovolně po prostoru střídajíc s napodobováním daných pracovních úkonů. Při nácviku bychom měli volit množství pohybových obměn a nechat děti využít svou vlastní tvůrčí fantazii.

³⁹ ORLOV, S.P. *Hry a písně dětí slovanských*. Československá obec sokolská, 1928., s. 143-144

⁴⁰ BINDEROVÁ, Eva a Miroslava JAKEŠOVÁ. *České lidové tance: pro I. až VIII. ročník hudební a taneční školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-04-23947-1., s. 44-45

ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo nabídnout čtenáři náhled do výuky hudebně-pohybové průpravy v tanečním souboru Jaro a blíže se seznámit s problematikou pohybové a taneční výchovy dětí předškolního věku.

Pro mou práci jsem si zvolila taneční soubor Jaro, který se specializuje na lidový tanec. Zde jsem formou konzultací s MgA. Živanou Vajsarovou a návštěvou souboru měla možnost nahlédnout do dnes tak aktuálního tématu, kterým je pohybová a taneční průprava dětí.

Během konzultací i návštěvy jsem došla k závěru, že ne vždy se údaje ve vývojových tabulkách shodují s realitou. Každé dítě má své vlastní tempo vývoje, které je velmi nutné respektovat a přistupovat k němu individuálně, aby dítě neztratilo motivaci a radost z pohybu. Odborníci se shodují, že pohybová a taneční průprava je nedílnou součástí kvalitního vývoje dítěte. Je tedy velmi důležité mít dostatek teoretických informací o vývoji předškolních dětí, protože i nechtěné chyby, kterých se pedagog může svou nevědomostí dopustit, mohou mít velký vliv na vývoj dítěte, ať už fyzický nebo psychický. Důležitou složkou taneční lekce je také struktura hodiny. Je důležité správnou strukturu dodržovat a nevynechávat její části. Sama jsem se ve své praxi v umělecké mateřské škole, kde vyučuji jednou týdně pohybovou průpravu, přesvědčila, že vynecháním například úvodní části se zapojením vhodných pohybových her, neměly děti během lekce dostatečnou motivaci k následujícím činnostem.

Mým původním záměrem bylo navštívit několik tanečních lekcí Ž. Vajsarové a udělat detailní rozbor hodin předškolních dětí. Z důvodu dlouhodobé plošné karantény se však nemohly uskutečnit plánované hospitace v přímé výuce. Proto jsem nemohla hodiny zpracovat podrobnějším způsobem, jak bylo mým prvotním úmyslem. Uvádím tedy alespoň rozbor lidové taneční hry Čížeček, která je vhodná již od předškolního věku a u dětí bývá velice oblíbená. Skladbu jsem mnohokrát zařadila i do své výuky ve zmíněné mateřské škole a setkala jsem se u dětí s velkým úspěchem.

Věřím, že tato bakalářská práce je pouze zlomek a začátek mé práce s dětmi na téma lidový tanec. V budoucnu bych práci ráda rozšířila o další známé lidové taneční hry pro děti. Rozborem těchto skladeb a jejich aplikací do tanečních hodin v mateřské škole bych ráda přiblížila lidový tanec nejen dětem, ale i jejich rodinám.

LITERATURA A PRAMENY

Publikace

Český taneční slovník. *Tanec, balet, pantomima*, ed. J. Holeňová, Praha: Divadelní ústav 2001

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Brno: Computer Press, 2007. Dětská naučná edice. Předškoláci. ISBN 978-80-251-1829-0.

BLAŽÍČKOVÁ, Eva. (2005). *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vyd. Praha: Konzervatoř Duncan Centre. 63 s. ISBN 80-7290-166-4.

BONUŠ, František. *Dítě a tanec, 5. díl*. České Budějovice: Krajské kulturní středisko, 1974. 85 s. il.

BONUŠ, František. *Dítě a tanec, 6. díl*. České Budějovice: Krajské kulturní středisko, 1974. 55 s.

BONUŠ, František. *Dítě a tanec, 7. díl*. České Budějovice: Krajské kulturní středisko, 1974. 89 s.

BONUŠ, František. *Lidové tance*. Strážnice: Ústav lidové kultury, r. 1996

BONUŠ, František. *Lidový tanec, jeho teorie a metodika. I. kniha, část 1*. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 221 s. ISBN (brož.) rytmičké ukázky, schémata +.

BONUŠ, František, *The Golden Gate is Open: 10 Beginning Folk Dances from the Czech and Slovak Republics for Children and Adults / volume I* František Bonuš with Edward J.P. O'Pinnacle: by Edward J.P. O'Connor, 2012. 92 s. + 2 ks DVD [To the memory of František Bonuš and Jasan Bonuš] ISBN:978-0-578-10552-9

BOROVÁ, Blanka a kolektiv. 1998. *Cvičíme s malými dětmi: Náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. 1. vyd. Praha: Portál, 125 s. ISBN 80-7178-223-8.

BINDEROVÁ, Eva a Miroslava JAKEŠOVÁ. *České lidové tance: pro I. až VIII. ročník hudební a taneční školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-04-23947-1.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. (2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-693-4.

HELEKALOVÁ, Eliška. *Pohybová aktivita dětí předškolního věku a jejich rodičů v MŠ Loštice*. Olomouc, 2016. diplomová práce (Mgr.). UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Fakulta tělesné kultury

HNÍZDIL, Jan, ŠAVLÍK Jiří a CHVÁLOVÁ, Olga. 2005. *Vadné držení těla dětí*. 1. vyd. Praha: Triton, 31.s. ISBN 80-7254-656-2.

JEŘÁBKOVÁ, Jarmila. *Taneční průprava*. 1. vyd. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2004. 163 s. ISBN 80-7068-181-0 (brož.) il.

KOCHANOVÁ, Šárka. *Pohybové aktivity dětí v předškolním věku*. Praha: 2011. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Atletika. Vedoucí práce Kolčiterová, Jana.

KOS, Bohumil: *Lidové tance ve školní tělesné výchově*, SPN Praha 1983

KULHÁNKOVÁ, Eva. (2006). *Taneční hry s písničkami*. 1. vyd. Praha: Portál. 151 s. ISBN 80-7367-108-5.

KULHÁNKOVÁ, Eva. (2010). *Hudebně pohybová výchova*. 3. vyd. Praha: Portál. 136 s. ISBN 978-80-7367-730-5.

MATĚJČEK, Zdeněk. (2005). *Prvních šest let ve vývoji a výchově dítěte*. 1. vyd. Praha: Grada, 184 s. ISBN 978-80-247-0870-6.

MIŠURCOVÁ, Věra a Marie SEVEROVÁ. *Děti hry a umění*. Praha: ISV, 1997. ISBN 80-85866-18-8.

ORLOV, S.P. *Hry a písně dětí slovanských*. Československá obec sokolská, 1928.

SCHAUEROVÁ, Alena. *Utváření vztahu k folklornímu dědictví*. In: *Sborník příspěvků: dětský folklor dnes* (proměny funkcí). Strážnice 2007

SNÁŠELOVÁ, Lucie. *Pohybové aktivity v předškolním věku*. Liberec: 2014. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci. Vedoucí práce Mgr. Pavlína Roudná.

ŠIMSOVÁ, Josefa. *Pohybová průprava: 4. lekce*. Praha: Pražské kulturní středisko, [1973]. 25 stran ilustrace

ŠMELOVÁ, Eva. 2014. *Bezvýhradná akceptace ve výchově dítěte*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 165 s. ISBN 978-80-244-4217-4.

ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Dítě v předškolním období: Výchova dítěte ve věku 3 až 6 let*. Praha: Mladá fronta, 2004. ISBN 80-204-1187-9.;

ŠVANDOVÁ, Lenka. *Taneční výchova pro předškolní děti*. 2. vyd. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2009. 93 s. ISBN 978-80-7068-234-0 (brož.) il., noty.

TICHÁ, Kateřina. *Podpora pohybové aktivity dítěte předškolního věku: bakalářská práce*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra primární pedagogiky, 2012. 67 s. Vedoucí bakalářské práce doc. Vladislav Mužík

VYMĚTALÍKOVÁ, Barbora (2017). *Taneční výchova pro předškolní děti*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové. Diplomová práce.

Internetové zdroje

Český hudební slovník osob a institucí: *Bonuš, František* [online]. [cit. 2019-11-13]. Dostupné z:

https://www.ceskyhudebnislovník.cz/slovník/index.php?option=com_mdictionary&task=record.record_detail&id=3623

FÍNOVÁ, Iva. *RAABE Společně pro kvalitní vzdělávání: VÝVOJ DÍTĚTE OD 3 DO 6 LET-část I.* [online]. [cit. 2020-03-07]. Dostupné z:

<http://www.raabe.cz/blog/vyvoj1/>

Jaro Dance group [online]. [cit. 2019-11-19]. Dostupné z: <http://www.jaro-dance.cz/profesor-frantisek-bonus>

LABUSOVÁ, Eva. *Šance dětem: Předškolní období* [online]. 26. 5. 2014 [cit. 2020-03-08]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/predskolni-obdobi.shtml>

Pohybová a taneční průprava. AMU [online]. [cit. 2020-01-13]. Dostupné z: <https://moodle.amu.cz/course/view.php?id=313>

WILCZEK, David. *PRAHA TV vaše metropolitní televize: Taneční soubor Jaro slaví 35. výročí svého vzniku* [online]. Praha, 9. dubna 2018 [cit. 2020-02-19]. Dostupné z: <https://prahatv.eu/zpravy/praha/praha/6995/tanecni-soubor-jaro-slavi-35-vyroci-sveho-vzniku>

Základní umělecká škola, Štefánikova 19, Praha 5: *Pohybová průprava* [online].
[cit. 2020-03-20]. Dostupné z: <https://www.zusart.cz/tanec/pohybova-pruprava/>

SEZNAM OBRAZOVÉ PŘÍLOHY

1. Logo tanečního souboru Jaro. In: *Facebook: Jaro Dance Group* [online]. 28. 3. 2018 [cit. 2019-12-20].

Dostupné z: <https://www.facebook.com/JaroDance>

2. František Bonuš. In: *Taneční aktuality: TANEC A ČAS – 100. VÝROČÍ NAROZENÍ FRANTIŠKA BONUŠE* [online]. 3. 12. 2019 [cit. 2020-01-21].

Dostupné z: <https://www.tanecniaktuality.cz/osobnosti/tanec-a-cas-100-vyroci-narozeni-frantiska-bonuse>

3. Živana Vajšarová. In: *Harmonie* [online]. 18. 5. 2019 [cit. 2020-02-21].

Dostupné z: <https://www.casopisharmonie.cz/rozhovory/zivana-vajsarova-maloktery-stat-ma-tak-propracovanou-sit-umeleckych-skol.html>

4. Notový zápis písně Čížeček. In: BONUŠ, František, *The Golden Gate is Open: 10 Beginning Folk Dances from the Czech and Slovak Republics for Children and Adults* / volume I František Bonuš with Edward J.P. O'Pinnacle: by Edward J.P. O'Connor, 2012. 92 s. + 2 ks DVD [To the memory of František Bonuš and Jasan Bonuš] ISBN:978-0-578-10552-9