

Akademie múzických umění v Praze

Hudební a taneční fakulta

Taneční umění
Pedagogika tance

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Využití DNS metody v hodinách tance

Anna Knížková

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

Přidělený akademický titul: BcA

Praha, duben 2023

The Academy of Performing Arts in Prague

Music and Dance Faculty

Dance Art

Dance Pedagogy

BACHELOR'S THESIS

The Use of the DNS Method in Dance Classes

Anna Knížková

Thesis supervisor: MgA. Marie Vrbatová Fričová, Ph.D.

Given academic title: BcA

Prague, April 2023

P r o h l á š e n í

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem Využití DNS metody v hodinách tance

vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím pouze uvedené literatury a pramenů a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu. Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna v souladu se zákonem a vnitřními předpisy AMU.

Praha, dne

.....

[Jméno Příjmení, podpis]

Poděkování

Ráda bych poděkovala MgA. Marii Vrbatové Fričové, Ph.D. za trpělivé a nápomocné vedení práce a za konstruktivní rady. Dále bych chtěla poděkovat Renatě Martinové bez jejíchž hodin týkajících se Dynamické Neuromuskulární Stabilizace bych tuto práci nikdy nenapsala. V neposlední řadě děkuji své rodině a blízkým za podporu a trpělivost.

Abstrakt

Bakalářská práce „Využití DNS metody v hodinách tance“ je zaměřená na výuku předškolních dětí a dětí na prvním stupni základní školy. V práci jsou vysvětlené klíčové principy Dynamické Neuromuskulární Stabilizace (dále jen DNS) a pro lepší pochopení problematiky jsou uvedeny příklady z běžného života. Dále jsou vysvětleny základní cviky vycházející z vývojové kineziologie, pomocí kterých se posilují svaly v oblasti trupu a obnovuje se správná funkce hlubokého stabilizačního systému. Praktická část se věnuje struktuře taneční hodiny. Rozebírá její části a nabízí způsoby, kterými lze DNS cviky zařadit do hodin. Velká pozornost je věnovaná tanečním hrám, které děti tohoto věku obvykle velmi baví. Jsou popsány takové hry, během kterých lze snadno posílit různé svalové skupiny včetně svalů trupu, které se podílí na optimální postuře.

Abstract

The bachelor thesis „The Use of the DNS Method in Dance Classes“ is focused on the teaching of pre-school children and children at primary school. The thesis describes the key principles of the Dynamic Neuromuscular Stabilization (hereafter DNS) and gives examples from everyday life for better understanding the issues. In addition, basic exercise based on the developmental kinesiology is explained. The exercise is used to strengthen the muscles in the torso area and to restore the right function of the deep stabilization system. The practical part is devoted to the structure of the dance class. It analyses its parts and offers the way how to include the DNS exercises in the dance class. The thesis is focus mainly on dance games, which children of this age usually enjoy a lot. There has been described the games which can easily strengthen the various muscle groups including the torso muscle.

Obsah

1 Úvod.....	8
2 Pavel Kolář.....	9
3 Dynamická Neuromuskulární Stabilizace.....	10
3.1 Trupová stabilizace a nitrobřišní tlak.....	11
3.2 Hypermobilita a hypomobilita.....	11
3.3 Hluboký stabilizační systém.....	12
3.4 Trupová stabilizace v praxi.....	13
4 Posilování s využitím vývojových pozic.....	16
4.1 Pozice v lehu na zádech.....	16
4.2 Pozice kočka.....	18
4.3 Pozice malý medvěd.....	19
4.4 Pozice velký medvěd.....	20
5 Výhody cvičení.....	21
6 Struktura taneční hodiny.....	22
6.1 Úvodní část.....	22
6.1.1 Zvířecí rozcvička.....	23
6.2 Taneční část.....	24
6.2.1 Taneční hry.....	25
6.2.1.1 Broučci.....	25
6.2.1.2 Broučkova procházka.....	26
6.2.1.3 Hra na zvířecí honěnou.....	27
6.2.1.4 Ježek.....	27
6.2.1.5 Pampeliška.....	28
6.2.1.6 Hra na šelmy.....	28
6.2.1.7 Na bobku.....	29
6.3 Závěrečná část.....	29
Závěr.....	31
Seznam použitých zdrojů.....	32
Literatura.....	32
Elektronické zdroje.....	32

Seznam příloh

- Příloha 1 – Ježek
- Příloha 2 – Pampeliška
- Příloha 3 – Na bobku

1 Úvod

S Dynamickou Neuromuskulární Stabilizací (dále jen DNS) jsem se poprvé setkala na HAMU během hodin Základy pohybové přípravy pod vedením paní Renaty Martinové. Metodě byla věnovaná velká část hodin a rozebírali jsem ji jak teoreticky, tak i prakticky. Sama na sobě jsem si vyzkoušela mnoho cviků, které z metody vychází. Zjistila jsem, že mému tělu velmi prospívá a rozhodla jsem se zjistit o DNS více informací. Nakonec jsem došla k závěru, že bych se jí chtěla věnovat ve své bakalářské práci a zamyslet se, zda by se dalo cvičení zakomponovat do hodin tance.

Vzhledem k tomu, že neustále přibývají děti se špatnou posturou a bolestmi pohybového aparátu, rozhodla jsem se zaměřit práci na výuku předškolních dětí a dětí na prvním stupni základní školy. Domnívám se, že je důležité učit děti již od útlého věku správným pohybovým návykům a optimální postuře, aby se předešlo případným problémům pramenícím ze špatné postury a nesprávných pohybových stereotypů.

První část práce je převážně teoretická a vysvětluje základní principy metody, z čeho vychází, čím se zabývá a co je jejím cílem. Pro lepší pochopení je uvedeno i několik příkladů z každodenního života z pohledu DNS. V další části je podrobně rozebráno několik základních cviků vycházejících z vývojových pozic dítěte. U každého cviku je několik variant, jak cvik ztížit a také jsou zde popsány obvyklé chyby, kterým je třeba se vyvarovat.

Další část práce se věnuje struktuře taneční hodiny. Veškeré poznatky o stavbě hodiny jsem načerpala z různých metodických hodin během studia na HAMU. Každá část lekce je popsána zvlášť a je zde navrženo, jakým způsobem se dá do které části zakomponovat cvičení vývojových pozic. Práce se věnuje nejvíce tanečním hrám, které děti tohoto věku obvykle velmi baví. Vybrala jsem a popsala takové hry, které řeší správnou posturu a posilují svaly, které se na ní podílí.

Většinu informací o DNS jsem čerpala z elektronické knihovny DNS. Velká část informací je také obsažená na oficiálních stránkách DNS¹ a stránkách *Rehabilitation Prague School*.² Taneční hry jsem čerpala z knih *Od Jara do zimy*³ a *Taneční hry s písničkami: od 4 do 9 let*.⁴ Několik her i cvičení jsem vymyslela sama na základě vlastních pedagogických zkušeností při výuce žáků ZUŠ.

1 *Dynamická neuromuskulární stabilizace* [online]. Praha [cit. 2023-04-17]. Dostupné z: <https://www.dns-cz.com/>

2 *Rehabilitation Prague School* [online]. Praha [cit. 2022-12-04]. Dostupné z: <https://www.rehabps.com/>

3 JEŘÁBKOVÁ, Jarmila, Jasna LAZAROVÁ a Jiří RUML. *Od jara do zimy: 20 dětských tanečních her*. Praha: Rotag, 2002. ISBN 80-901-1829-1.

4 KULHÁNKOVÁ, Eva. *Taneční hry s písničkami: od 4 let do 9 let*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-736-7108-5.

2 Pavel Kolář

Pavel Kolář se narodil roku 1963 v Praze. Vystudoval tělesnou výchovu a rehabilitaci na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Je celosvětově uznávaným fyzioterapeutem, zabývá se rehabilitační medicínou a založil Centrum pohybové medicíny, které se zabývá léčbou bolesti pohybového aparátu. Je zakladatelem fyzioterapeutické metody zvané Dynamická Neuromuskulární Stabilizace (dále jen DNS), která se zabývá posturou a pohybovými vzorci a využívá se jak k diagnostice, tak k následné rehabilitaci pohybového aparátu.

Publikuje řadu odborných knih a článků týkajících se rehabilitační medicíny a DNS a o dané problematice přednáší na mnoha českých i zahraničních univerzitách. Mezi zahraniční země, ve kterých se aktivně podílí na vedení kurzu DNS, patří Singapur, Japonsko, Austrálie, Nový Zéland, Malajsie, Francie, Švédsko, Dánsko, Kanada, USA a mnoho dalších. V roce 2003 získal medaili za pedagogickou a vědeckou činnost. V současnosti působí jako přednosta Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství na 2. lékařské fakultě Univerzity Karlovy, kde zároveň vykonává funkci proděkana. Mimo jiné je také členem realizačního týmu, který se stará o sportovce české reprezentace v oblasti hokeje, tenisu, atletiky a dalších. Mezi jeho pacienty patří například Jaromír Jágr, Kateřina Neumannová, Roman Šebrle, Jan Železný a mnoho dalších.⁵

Mezi jeho publikace patří například knihy *Dynamic Neuromuscular Stabilization and sports rehabilitation* (Frank Clare, Kobesová Alena, Kolář Pavel), *Základy klinické rehabilitace* (Kolář Pavel, Máček Miloš), *Posturální stabilizace a sportovní zátěž* (Šafářová Marcela, Kolář Pavel), *Kolar's approach to Dynamic Neuromuscular Stabilization (DNS)* (Kolář Pavel, Kobesová Alena), *Klinické diagnostické postupy u vertebrogenních poruch a terapeutický koncept neuromuskulární stabilizace (DNS), 1. a 2. část* (Kolář Pavel) a mnoho dalších. V roce 2019 vydal spolu s publicistkou Renatou Červenkovou knihu *Labyrint pohybu*. Kniha je psaná formou rozhovoru a vše je popsáno tak, aby tomu rozuměla i laická veřejnost.⁶

5 Prof. PaedDr. Pavel Kolář, Ph.D. In: *Dynamická neuromuskulární stabilizace* [online]. Praha [cit. 2023-04-17]. Dostupné z: <https://www.dns-cz.com/profpaeddrpavel-kolar-phd?page=0>

6 Tamtéž.

3 Dynamická Neuromuskulární Stabilizace

DNS vychází z vývojové kineziologie, která se zabývá posturou⁷ a vývojovými fázemi dítěte. během prvních měsíců a let života. Znalosti z vývojové kineziologie se využívají k vyšetření a diagnostice, stejně tak i k následnému cvičení, které napomáhá zlepšit, či odstranit vzniklý problém v oblasti pohybového aparátu. Metoda vychází z poznatku, že správně se vyvíjející a zdravé dítě má automaticky zafixovanou optimální posturu a intuitivně ví, jak se má pohybovat.

Během života prochází postura mnohými změnami. Špatné pohybové stereotypy, motorické aktivity, během kterých se stále dokola opakuje určitý pohyb (např. sport, posilování, hra na hudební nástroj a další), přílišné zatížení určitých svalů, kloubů, šlach více než ostatních (např. jednostranné činnosti, sedavé zaměstnání), nebo pracovní polohy, které nedodržují optimální držení těla, mají veliký vliv na posturu a v průběhu celého života ji neustále mění. Ke změnám může dojít i následkem úrazu, onemocnění, operačního zákroku. Tělo se musí přizpůsobit novému omezení pohybového aparátu a snažit se to vykompenzovat.⁸

Během jednostranné činnosti dochází k přetížení jedné strany těla více než druhé a vznikají tak různé dysbalance v těle. Více zatěžovaná strana bude mít více svalové hmoty, oproti tomu méně zatěžovaná strana bude ochablější. V těle tak vzniknou nerovnosti, což po čase vyústí v problém pohybového aparátu. Sedavé zaměstnání má dopad na tělo úplně stejný. Je velmi těžké vydržet sedět po celou dobu práce vzpřímeně. Po čase většina lidí povolí držení těla, shrbí se a sedne si co možná nejpohodlněji. Následkem toho opět dochází k nesprávnému držení a nastavení těla, což se promítne do postury.⁹

Z těchto důvodů se DNS vrací k úplným začátkům našeho života, kdy bylo naše tělo nastavené tak, jak má být. Usiluje o znovuoživení optimálního nastavení celého těla a skrze posílení a aktivního zapojení svalů, které se podílejí na zajištění postury, se snaží všechny naše pohybové návyky a stereotypy přepracovat tak, aby byly opětovně obnoveny pohybové vzory, které jsme získali v období prvních let našeho života, a které se vlivem výše zmíněných faktorů upravily, či úplně vymizely.¹⁰

-
- 7 Postura je držení těla. Posturou se rozumí aktivní držení těla jak ve statických polohách, tak i během pohybu.
8 Cvičení ve vývojových pozicích. In: *Rehabilitation Prague School* [online]. Praha [cit. 2022-12-04]. Dostupné z: https://www.rehabps.com/video_vyvoj_pozice.html
9 Hluboký stabilizační systém. In: *FYZIOklinika* [online]. Praha: FYZIOklinika [cit. 2023-]. Dostupné z: <https://fyzioklinika.cz/poradna/clanky-o-zdravi/570-hluboky-stabilizacni-system>
10 KOBESOVÁ, Alena. Proč nás bolí záda?. *Rehabilitation Prague School* [online]. Praha [cit. 2023-01-06]. Dostupné z: https://www.rehabps.cz/data/DNS_Motol_In.pdf

3.1 Trupová stabilizace a nitrobřišní tlak

Trupová stabilizace je schopnost aktivovat hluboký stabilizační systém. Jinak řečeno se jedná o schopnost zapojení svalů v oblasti břišní dutiny, které zajišťují správnou posturu. Této skupině svalů se říká svaly hlubokého stabilizačního systému a patří mezi ně bránice, svaly pánevního dna, břišní stěna, kterou je myšlený systém propojených břišních a zádových svalů a musculus multifidus neboli krátké svaly zádové, které se nachází v oblasti kolem obratlů.

Pro stabilizaci je nutná souhra všech výše zmíněných svalů, které můžeme aktivovat a regulovat pomocí nitrobřišního tlaku. Břišní dutinu si lze představit jako jakýsi válec, který je shora chráněn bránicí, zdola svaly pánevního dna a kolem dokola zádovými a břišními svaly. Pokud všechny zmíněné svaly koordinovaně zapojíme, vzniká nitrobřišní tlak, který chrání páteř a zajišťuje její napřímení. Bránice funguje v tomto případě jednak jako dýchací orgán, ale také jako posturální. Můžeme si ji představit jako píst, který stlačuje a uvolňuje nitrobřišní obsah a reguluje tak nitrobřišní tlak. Při nádechu klenba bránice klesá a oplošťuje se, působí na nitrobřišní obsah a zvyšuje tlak. Při výdechu se naopak klenba zvyšuje a dochází ke snížení tlaku. Jak je vidět, dech má v tomto případě velmi důležitou funkci a bez něj nemůže dojít ke stabilizaci. Proto je nutné se naučit hned od začátku správně dýchat.¹¹

Pokud jsou svaly hlubokého stabilizačního systému oslabené, nedojde ke stabilizaci trupu a zpevnění páteře, tedy k zapojení pomyslného válce, a práci přebírají povrchové svaly. Ty však nejsou určeny k zajištění postury. Následkem toho se nerovnoměrně zatěžují, některé jsou přetěžované, jiné naopak ochablé. Čím častěji přebírají povrchové svaly posturální funkci, tím více ochabují posturální svaly, které v důsledku toho nemohou stabilizovat trup a chránit páteř. Jelikož povrchové svaly nejsou schopné zajistit optimální nastavení kloubů, kostí, vazů, vznikají různá svalová napětí, která vyústí v problémy v podobě bolesti zad, třísel, kloubů, blokáde páteře, vyhrzutým ploténkám a podobně.¹²

3.2 Hypermobilita a hypomobilita

Nevyvážená práce svalů může mimo jiné způsobit hypomobilitu, což je omezení pohyblivosti v některých kloubech. Toto omezení tělo kompenzuje tím, že se jiné klouby stanou naopak více pohyblivými, než by měly být – tzv. hypermobilita. Hypomobilita vzniká například z toho důvodu, že je určitý sval příliš namáhaný. V důsledku námahy je přetížený a stažený a kvůli tomu se omezí pohyblivost v kloubu. Sval, který je naopak málo používaný, ochabne

11 KOLÁŘ, Pavel. Posturálne funkcie a ich význam v športe. In: *YouTube* [online]. Športujeme, 2017 [cit. 2023-10-25]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=Ziz_CdqbEvg&t=3006s

12 Hluboký stabilizační systém. In: *FYZIOklinika* [online]. Praha: FYZIOklinika [cit. 2023-]. Dostupné z: <https://fyzioklinika.cz/poradna/clanky-o-zdravi/570-hluboky-stabilizacni-system>

a jelikož není dostatečně silný na to, aby držel kloub ve správné pozici, povolí mu větší pohyblivost, než by měl mít. Oba stavy vedou k četným problémům.¹³

Kromě této získané hypermobility existuje i vrozená, která je velmi běžná právě u tanečníků. Klouby dovolují mnohem větší rozsah než je obvyklé a tento rozsah tanečníci dost často ještě prohlubují, aby byli co nejvíce flexibilní. Bohužel tím ale tělo velmi trpí. Rozsah kloubů je z dobrého důvodu omezený a neměl by se překračovat a zacházet do extrémních pozic. Tím, že nás pustí dál, než je normální, se ničí optimální nastavení kloubů. Klouby se rychleji opotřebovávají a vyúsťuje to v různé problémy, jako je třeba bolest zad, vyhřeznuté ploténky a mnohé další problémy. S vrozenou hypermobilitou je třeba pracovat. Vědomě myslet na nastavení těla, nedovolovat hypermobilitním kloubům takový rozsah a posílit svaly v oblasti kloubu tak, aby byly schopny ho udržet ve správném rozsahu a postavení.

3.3 Hluboký stabilizační systém

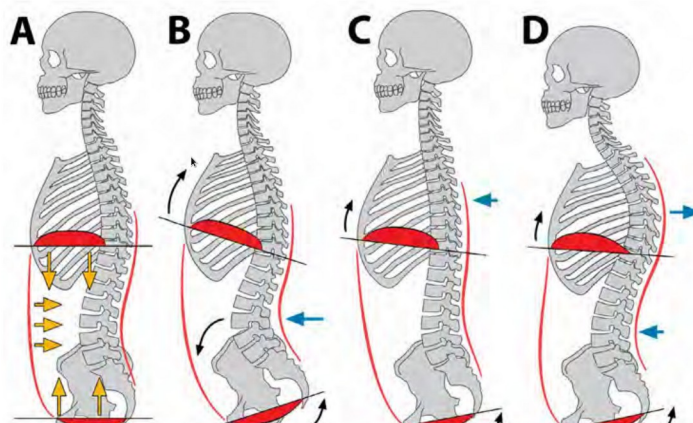
Aby mohly svaly hlubokého stabilizačního systému správně a koordinovaně pracovat a stabilizovat trup, je nezbytné udržovat napřímenou páteř a dodržet nastavení hrudníku vůči pánvi a hlavě. Pro lepší představu poslouží přirovnání k barelu. Břišní dutina je barel, který je shora uzavřený víkem v podobě hrudníku a zezdola ohraničený dnem v podobě pánevního dna. Dno i víko by na sebe měly rovnoběžně nasedat, neměly by být vůči sobě nijak nakloněné a to ani při lokomoci.¹⁴

Existují polohy, u kterých nelze udržet hrudník rovnoběžně s pánví – například záklon. V takovém případě musí být posturální svaly natolik silné, aby zvládly stabilizovat trup i bez udržení váhových celků nad sebou. Pokud nejsou dost silné na zajištění stabilizace, páteř přestane být chráněná nitrobřišním tlakem. Jakmile není chráněná páteř, může dojít snadno k jejímu poranění – například vyhřeznutí ploténky, anebo k bolestem zad či jiné části pohybového aparátu. Cílem je tedy posílit hluboký stabilizační systém natolik, aby byl schopen fungovat i ve chvílích, kdy se řetězec rozpojí.

Na obrázku níže je znázorněno, jak vypadá správné nastavení hrudníku vůči pánvi a jak by to naopak vypadat nemělo.

13 KOBESOVÁ, Alena. Proč nás bolí záda?. *Rehabilitation Prague School* [online]. Praha [cit. 2023-01-06]. Dostupné z: https://www.rehabps.cz/data/DNS_Motol_In.pdf

14 KOLÁŘ, Pavel. Posturálne funkcie a ich význam v športe. In: *YouTube* [online]. Športujeme, 2017 [cit. 2022-10-25]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=Ziz_CdqBEvg&t=3006s



Obrázek 1: Postavení hrudníku vůči pánvi

Hrudník musí „stát“ přímo nad pánví (A). Vytažení hrudníku vzhůru a překlopení pánve vpřed (B), předsunutí hrudníku dopředu (C) nebo zvětšená hrudní kyfóza se „zasunutým“ hrudníkem vzad (D) narušují stabilizační funkci a obvykle vedou ke zvýšenému napětí zádových svalů podél páteře, což může být příčinou bolestí.¹⁵

3.4 Trupová stabilizace v praxi

Následující obrázek znázorňuje trupovou stabilizaci v běžném životě. Konkrétně ukazuje, jak by měl člověk sedět za stolem, aby předešel bolesti zad či jiným problémům.



Obrázek 2: Trupová stabilizace - sed za stolem

15 KOBESOVÁ, Alena. Proč nás bolí záda?. *Rehabilitation Prague School* [online]. Praha [cit. 2022-11-1]. Dostupné z: https://www.rehabps.cz/data/DNS_Motol_In.pdf

Vpravo je naznačeno, jak správně sedět během práce na počítači. Zelené tečky jsou oblasti, která je potřeba hlídat. Pokud jsou hlava, hrudník a pánev v postavení nad sebou, udržuje se vzpřímení páteře a stabilizace funguje tak, jak má.

Nalevo je znázorněný případ, kdy se člověk u práce shrbí. Pro většinu lidí je bohužel nepřírozené sedět delší dobu vzpřímeně, potřebují si proto ulevit a shrbit se. V danou chvíli se jim pravděpodobně uleví, z dlouhodobého hlediska si ale zadělávají na problém. Jak ukazují červené body, celý řetězec je zhroucený, chybí napřímení páteře, hlava je předsunutá, hrudník sklopený. Jelikož je řetězec rozpojený, nemůže dojít ke stabilizaci, páteř přestává být zpevněná, svaly břišní dutiny se nemohou dostatečně zapojit, v důsledku toho ochabují a pro tělo je čím dál tím těžší udržet páteř vzpřímenou. Časem se začne dotýčný potýkat s bolestí zad, krční páteře, hlavy a dalšími problémy.

Pokud se dotýčný naučí správně aktivovat svaly hlubokého systému, začnou se znovu obnovovat pohybové vzorce získané v dětství, dojde k optimálnímu nastavení těla a ke stabilizaci. Po určité době přestane být problém sedět vzpřímeně a zachovat propojený řetězec hlava, hrudník, pánev. Opět si lze vzít příklad z batolat, která sedí vždy vzpřímeně, aniž by si to samy uvědomovaly nebo se o to jakkoliv snažily. Je to důkaz toho, že mají dostatečně posílené posturální svaly a optimální nastavení těla, které si ještě nestačily zničit špatnými návyky.

Druhým příkladem, kdy dochází k rozpojení pánve s hrudníkem, je zvedání těžkého předmětu. První varianta ukazuje, jak by se s předmětem nemělo manipulovat. Už jen podle kulatých zad je vidět, že chybí napřímení páteře, tudíž je opět celý řetězec rozpojený. Veškerou váhu zvedají ruce a záda, a jelikož páteř není zpevněná, může se stát, že se dotýčnému zablokují záda a nebude schopen se opětovně narovnat. Pokud se ale k předmětu snížíme celým tělem a zvedneme ho přes dřep s napřímenými zády, zapojí se řetězec pánev – hrudník – hlava, páteř bude chráněná a předmět zvedneme bez větších obtíží. Navíc se na zvednutí budou podílet především nohy, které jsou mnohem silnější než ruce a záda.¹⁶

16 How to lift heavy objects. In: *Facebook* [online]. Message Addict, 2020 [cit. 2023-02-23]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/MessageAddictWhitby/posts/2943698672318430/>



Obrázek 3: Zvedání předmětu

Princip zvedání tělesa se dá aplikovat i v hodinách tance, kdy se pracuje s partnerem. Tanečníci trpí velmi často bolestmi zad a jen málokdo je má zcela v pořádku. Je to proto, že během zvedání partnerky neudrží napříměnou páteř a buďto se jim prohnuou bedra, nebo shrbí záda. Proto je nezbytné neustále připomínat propojení pánve s hrudníkem a hlavou, vzpřímenou páteř a využití nohou jako opory při zvedání váhy. A to i v případech, kdy se dělá zdánlivě lehká zvedačka či jiná práce s partnerem, která nevyžaduje příliš síly. Čím častěji se to bude tanečnickům připomínat, tím více se jim to vštípí do hlavy a budou to brát jako samozřejmost.

Drobné chyby ve stereotypně se opakujících pohybech se na našich kloubech podepisují mnohem víc, než si uvědomujeme. V jednom provedení nemá chybná postura většinou až takovou sílu, ale při každodenním opakování vede nakonec k závažnému poškození. Zřetelně to vidíme ve sportu, kdy stejný pohyb opakujete v řádech statisíců.¹⁷

V opakování spočívá obrovská síla - jako když kapka kape stále do stejného místa: po nějaké době vyhloubí díru i do betonu. I malé síly po čase vykapou „díry“ do našich plotének, menisků, kloubů, kostí.¹⁸

17 KOLÁŘ, Pavel a Renata ČERVENKOVÁ. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, 2018, s. 64. ISBN 978-80-7429-975-9.

18 Tamtéž, s. 43.

4 Posilování s využitím vývojových pozic

Než se začnou děti pohybovat, nejprve leží na zádech a zvedají nohy, pak přidávají ruce a natahují se po různých předmětech. Až teprve potom se začnou převalovat. Všemi těmito pohyby posilují svaly trupu, díky čemuž dochází k jeho stabilizaci, a teprve po tomto procesu se začínají přemísťovat po prostoru. To dokazuje, že předpokladem každé lokomoce¹⁹ je stabilizace trupu a až poté se může člověk začít hýbat, aniž by to škodilo jeho tělu.

Trupová stabilizace se nejprve cvičí na vývojových pozicích dětí, čímž se vyvolají optimální pohybové vzorce, které jsme měli jako děti zakódované v těle, a nyní je třeba tyto vzorce znovu nalézt a začít opět používat. Když se tak stane, mohou se začít promítat do běžného života.

Následující vývojové pozice jsem se naučila během lekcí na HAMU v rámci předmětu Základy pohybové průpravy pod vedením paní Renaty Martinové. Předmět jsem absolvovala v akademickém roce 2020/2021. Veškeré cviky jsem si vyzkoušela na vlastním těle a vycházím tak z vlastní zkušenosti.

4.1 Pozice v lehu na zádech

První pozice, kterou se práce zabývá, je leh na zádech. Díky této pozici se lze naučit dýchat do celého trupu a správně nastavit nitrobřišní tlak. Žáci si obejmou rukama trup a mohou tak snadno zkontrolovat, zda dýchají do celého trupového válce rovnoměrně a zapojují všechny svaly. Často se totiž stává, že začátečníci zapojují některý sval více než ostatní.

Výchozí pozice je vleže na zádech s pokrčenými koleny a chodidla opřenými o podlahu. Hrudník a křížová kost se dotýkají země, pánev je v neutrální pozici, bedra volně leží na podložce. Ramena a lopatky taktéž leží na zemi a temeno se vytahuje do dálky. Je třeba dávat pozor na zalamování krku.

Po správném nastavení těla se dlaně umístí těsně nad hroty pánve, palec se přiloží zezadu pod spodní žebra, zbývající prsty směřují k tříslům. Následně se svaly v oblasti přiložených rukou snaží vytlačit všechny prsty. Díky vytlačení se zapojují hluboké svaly a dochází k nastavení nitrobřišního tlaku, který je třeba udržet po celou dobu cvičení. Dýchání by mělo být co nejpřirozenější, což bývá ze začátku velmi těžké a je třeba to trénovat. Pro děti může být popis vytlačení prstů příliš abstraktní. Lze jim pomoci představou pšíknutí, zakašlání či smíchu. Během těchto aktivit se automaticky zapojí všechny svaly oblasti trupu. V DNS hodinách

¹⁹ Lokomoce je schopnost pohybu v prostoru.

určených pro děti se využívá označení „Pan Pupánek,“ což slouží jako synonymum k zapojení nitrobřišního tlaku.

Když se podaří plynule dýchat a udržovat nitrobřišní tlak zároveň, zvedá se jedna noha nad zem. Chvilí se v této pozici setrvává a pak se noha pokládá zpět na podložku. Pánev by se však neměla nikam pohnout, stále platí opora do země hrudníkem a křížovou kostí. Noha se zvedá mírně vytočená, protože lehké vytočení je pro kyčelní kloub nejpřirozenější. Někdy se uvádí, že se noha zvedá tak, aby byla stehenní kost kolmá k podlaze a holenní kost rovnoběžná s podlahou. V takové pozici je ale poměrně náročné udržet správné nastavení těla, proto bych doporučila ze začátku zvednout nohu o něco výše a neřešit pravé úhly. Je pak mnohem snazší udržet záda na zemi a neprohnout se v bederní části zad.

Po zvládnutí jedné nohy se přidává i druhá. Dolní končetiny se zvedají i pokládají postupně, nikoliv současně. Varianta zvedání a pokládání obou nohou naráz je o něco náročnější a vůbec bych se o to zkraje nepokoušela. Hrozí, že hluboké svaly neudrží správné nastavení a dojde k rozpojení řetězce.

Nakonec se mohou zvednout postupně dolní i horní končetiny. Je nutné hlídat, aby při zvednutí paží zůstaly lopatky na zemi. Když jsou všechny čtyři končetiny nad zemí, dá se jedna paže a jedna noha kontralaterálně²⁰ či homolaterálně²¹ snižovat a zase vracet zpět. Lehčí varianta je snižovat pouze jednu končetinu, naopak těžší verzí je lehké zatlačení dlaněmi do kolen a snižování jedné nohy. Dlaň, která tlačila do snižované nohy, zůstává ve stejné pozici, jakoby noha byla stále zvednutá. Končetiny se mohou buďto pokládat na zem a po krátkém odpočinku se vrací zpět nahoru, anebo se pouze přibližují k podlaze a těsně před položením na zem se zvedají, což je těžší varianta.

Pozice v lehu má nezměrné množství variant a záleží na každém, jak se rozhodne cvičit. Dá se vymyslet mnoho variant cvičení, jen je potřeba mít neustále na paměti správné nastavení těla a postupovat od jednodušších cviků po náročnější. Zajímavým ozvláštňením je například využití therabandu,²² který lze připevnit k jedné ruce a noze a ty se snižují a zvedají, jak je popsáno ve cvičení výše. Díky oddalování končetin od sebe se theraband natahuje, klade větší odpor a zvyšuje se náročnost cviku.

Další variantou je zvednout všechny čtyři končetiny nad zem a naklonit se na jednu stranu, jako když se chce cvičící převrátit na bok. U tohoto cviku je ale velmi důležité hlídat řetězec pánev – hrudník – hlava, aby nedošlo k rotaci v zádech. Řetězec musí být za každou cenu

20 Kontralaterálně = křížem, tedy pravá ruka + levá noha či naopak.

21 Homolaterálně = stejná ruka, stejná noha, tedy pravá ruku i noha a naopak.

22 Theraband je elastická cvičební pomůcka vyrobená z gumy. Therabandu se také říká posilovací guma.

spojený. Opět už je to náročnější cvik a měl by se začít cvičit až po zvládnutí předchozích variant.



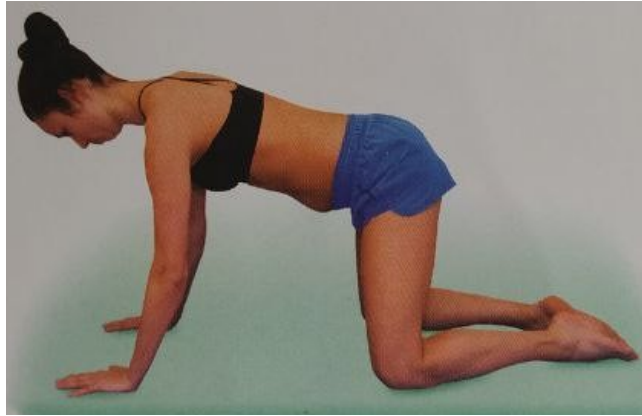
Obrázek 4: Pozice vleže na zádech

4.2 Pozice kočka

Další pozice, ve které se dá dobře posilovat, je poloha na všech čtyřech, nebo – li kočka. Tato poloha je náročnější na udržení stability. Také je třeba více dbát na správné nastavení těla, abychom již od začátku necvičili ze špatné výchozí pozice.

Je potřeba si hlídat rovná záda, neprohýbat se v bederní části zad. Krk se nezalamuje, hlava je v prodloužení páteře a žebra zasazená. Ruce vnímat jako oporu a aktivně se jimi odtlačovat od země. Prsty na rukou jsou protažené, dlaně co nejvíce rozprostřené na podlaze, aby poskytly co největší oporu. U paží je důležité hlídat loketní jamky kvůli možné hypermobilitě loketního kloubu. Lokty by měly být lehce pokrčené a loketní jamky směřovat mezi palec a ukazováček. Pro děti je dobrou pomůckou, že se na sebe musí jamky neustále koukat. Nohy jsou v postavení na šíři kyčlí, kolena pod kyčlí, tzn. úhel mezi trupem a stehnem svírá devadesát stupňů. Paže na šíři ramen, dlaně jsou umístěny pod rameny, tzn. paže jsou kolmo k podlaze.

Po správném nastavení těla by mělo opět dojít nejprve ke stabilizaci trupu. Poté se zvedá a natahuje jedna ruka tak, aby byla rovnoběžná s podlahou. Její zvednutí by se nemělo projevit na zbytku těla. Kromě ruky zůstává vše v počátečním nastavení. Střídatavě se natahuje jedna a druhá ruka. Stejně jako paži lze zvedat i nohu. V tomto případě je nutné hlídat především pánev, aby se nepohnula a boky zůstaly v jedné rovině.



Obrázek 5: Pozice kočka

4.3 Pozice malý medvěd

Malý medvěd má stejnou výchozí pozici jako pozice na všech čtyřech. Rozdíl je v tom, že se namísto jedné končetiny zvedají kontralaterálně paže i noha. Také se cvičící může zapřít o prsty na nohou, nadzvednout kolena těsně nad zem a chvíli v této pozici setrvat. Nejtěžší variantou jsou nadzvednutá kolena a zvedání jedné končetiny, nebo kontralaterální natahování nohy i paže zároveň. Během zvedání kolen těsně nad zem zůstává hrudník a pánev v jedné rovině. Tato pozice je mnohem náročnější kvůli menší opoře. Namísto celé holeně jsou oporou pouze prsty na nohou. Proto by se tato varianta měla cvičit až po zvládnutí všech předchozích verzí.

Stejně jako v pozici vleže na zádech, i v tomto případě lze využít theraband. Další možností je nácvik lezení po čtyřech a napodobení pohybu batolat, která se začínají přesouvat po prostoru. Tomuto pohybu se v DNS říká lezoucí medvěd. Buďto mohou zůstat kolena na zemi, anebo se za pomoci prstů na nohou zvednou nad zem.

Také je možné výše zmíněné varianty provádět v planku.²³ Do této pozice se nejlépe dostává z pozice na všech čtyřech. Nejprve se zanoží jedna noha a zapře se prstama o zem, poté se zanoží i druhá noha. Tělo zůstává ve stejném nastavení jako na všech čtyřech. Je důležité, aby nedošlo k prohnutí v bederní části zad. Namísto dlaní je možné se o zem zapřít celým předloktím. Následně se zvedají jedna nebo dvě končetiny nad zem.

23 Plank = výchozí pozice pro klik s oporou o dlaně a prsty na nohou. Záda jsou rovná, hlava v prodloužení páteře.

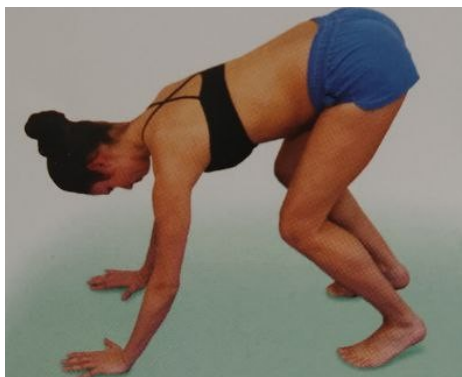


Obrázek 6: Plank

4.4 Pozice velký medvěd

Poslední pozicí, kterou se práce zabývá, je velký medvěd. Do velkého medvěda se nejlépe dostává z výchozí pozice na všech čtyřech zatlačením do rukou a nohou – nohy se opět zapřou o prsty. Nadzvednou se kolena a pánev se pošle vzad a nahoru. Nohy zůstávají mírně pokrčené, ruce se odtlačují od země a vytahují se z ramen. Chodidla jsou velikou oporou stejně jako dlaně. Žebra jsou zasazená, hlava v prodloužení páteře, lopatky splývají po zádech, lokty jsou mírně pokrčené a loketní jamky směřují dovnitř. Pozice medvěda je náročnější na udržení stability, protože se zmenšila plocha, která tvoří oporu k zemi. Navíc se pánev dostává výš než hlava, jde tedy o upside-down²⁴ pozici, která je sama o sobě poměrně náročná.

Po zvládnutí základní pozice lze nadzvednout nad zem jednu končetinu. Těžší variantou je opět kontralaterální zvedání nohy a paže zároveň. Když se zvedají dvě končetiny nad zem, mohou se protáhnout do dálky, poté ohnout a přiblížit se vzájemně k sobě, pak se opět natahují. Toto lze opakovat několikrát za sebou a následně obě končetiny položit na zem.



Obrázek 7: Pozice velký medvěd

²⁴ Upside-down znamená v překladu vzhůru nohama. Jedná se o pozice, ve kterých se dostává pánev výš než hlava.

5 Výhody cvičení

Tyto statické pozice jsou dobré především pro dospělé, kteří mají motivaci cvičit a chápou, proč je to nutné. Dětem však není jasné, proč by měly cvičit, když je nic nebolí a proto je takové statické posilování pravděpodobně ani nebude příliš bavit. Přitom špatná postura a neoptimální nastavení kloubů má velký vliv v období vývinu, kdy se následkem špatných pohybových stereotypů mohou špatně dovyvinout klouby a dotýčný se tak s problémy pohybového aparátu potýká celý život.

Cvičení vývojových pozic je navíc také dobré jako kompenzační cvičení, pomocí kterého se mohou navrátit správné pohybové stereotypy. V neposlední řadě je aktivní centrum dobrou prevencí před zraněním. Pokud svaly hlubokého systému fungují správně a koordinovaně, jsou schopné zajistit stabilizaci i v krajních polohách, ve kterých nelze udržet hrudník nad pánví. Díky tomu je páteř chráněná a nedojde k jejímu zranění. Pokud by byly posturální svaly oslabené, je velmi pravděpodobné, že dříve nebo později dojde ke zranění či bolesti pohybového aparátu.²⁵

Z těchto důvodů je důležité, aby děti již od mala prohlubovaly případně obnovovaly správné pohybové vzorce. Následující kapitola navrhuje, jakým způsobem lze zakomponovat posilování do jednotlivých částí taneční hodiny.

25 KOBESOVÁ, Alena. Proč nás bolí záda?. *Rehabilitation Prague School* [online]. Praha [cit. 2022-11-1]. Dostupné z: https://www.rehabps.cz/data/DNS_Motol_In.pdf

6 Struktura taneční hodiny

Taneční hodina má několik důležitých částí, které nelze přeskočit, a je potřeba respektovat jejich pořadí, aby nedošlo k žádnému zranění tanečníka. První z nich je úvodní zahřívací část. Cílem je zkoncentrování a naladění na hodinu. Může to být formou sdělení plánu na celou hodinu, či krátkého rozhovoru s dětmi, jak se mají. Také lze zakomponovat krátké dechové cvičení na zkoncentrování a obrácení pozornosti na své tělo.

Po zkoncentrování následuje zahřívací a protahovací část. Vzhledem k tomu, že je hodina zaměřená na děti navštěvující první stupeň základní školy, je vhodné do této části zařadit nějakou pohybovou hru, či rozcvičení zábavnou formou. Série protahovacích či zahřívacích cviků není pro děti příliš zábavná. Zároveň je ale příprava těla na hodinu velmi důležitá, proto je potřeba vymyslet takovou aktivitu, aby děti bavila a přitom splnila účel.

Po zahřátí následuje samotná taneční část. Během té se učí různé taneční variace, procvičuje se technika tance, může být zakončena delší taneční frází či tancem. Také je možné zahrnout improvizaci či různé taneční hry. Zvláště u mladších dětí je třeba jednotlivé aktivity prokládat hrou či nějakým zábavným cvičením, aby udržely pozornost a nebyly zahlceni pouze technickými cvičeními.

Celá hodina by měla být završena závěrečným protažením a zklidněním. Do této části se také může zakomponovat posilování. Po posilování by ale mělo dojít k uvolnění a protažení svalů, které v hodině pracovaly. Stejně jako na začátku hodiny lze udělat krátké dechové cvičení během kterého dojde ke zklidnění.

6.1 Úvodní část

Jak již bylo řečeno, úvodní část slouží k přípravě těla na hodinu. Jelikož DNS metoda pracuje s dechem a je její neoddělitelnou součástí, přímo se nabízí zakomponovat právě do úvodu hodiny dechové cvičení. Kromě toho je i v tanci velmi důležité správné dýchání. Děti občas zadržují dech a zapomínají pravidelně dýchat, pokud se na něco příliš soustředí. Tento zlovyk je potřeba odbourat. Často se také učí různá říkadla, básničky či písničky, které doprovází pohybem. Je proto žádoucí je naučit správně dýchat, aby jim nedělalo potíže tančit a mluvit či zpívat zároveň.

Stačí si lehnout na záda, uvolnit se, zklidnit a zaměřit svou pozornost na dech. Aby děti lépe pochopily, do které části trupu mají dýchat, mohou si umístit ruce kolem trupu stejně jako při

kontrolování nitrobršního tlaku. Pomocí rukou si lépe uvědomí svůj dech. Je důležité, aby se naučily dýchat do celého trupu, tedy i do stran a do zad.

6.1.1 Zvířecí rozcvička

Kromě dýchání je možné do lekce zařadit tzv. zvířecí rozcvičku, během které se děti zahřejí, rozcvičí a posílí různé skupiny svalů. Rozcvička spočívá v tom, že se cvičící musí dostat z jednoho konce tanečního sálu na druhý způsobem, kterým se pohybuje určité zvíře. Když dojdou na konec sálu, určí se další zvíře, které předvedou a opět se dostávají na druhý konec sálu. Přestože budou děti považovat rozcvičku za zábavu a jistě se najdou tací, kteří se budou snažit dostat na druhý konec co nejrychleji, stále by se jim mělo připomínat správné provedení cviku a dbát na správnou posturu.

Pojmenování cviků je vymyšlené, a to tak, aby dětem co nejvíce připomínalo dané zvíře a mohly ho věrohodně napodobit. Nejsou to oficiální názvy vycházející z DNS metody. Převážná část cviků je vývojovými pozicemi pouze inspirovaná.

Často předváděným zvířetem je kočka nebo pes. V kontextu DNS metody se jedná o vývojovou pozici zvanou malý medvěd. Cvičící se dostane do pozice na všech čtyřech za dodržení optimálního nastavení těla popsaného v kapitole výše. Taneční sál přechází buďto s kolena na zemi, anebo lehce zvednutými nad zem. Toto cvičení se dá ztížit tím, že se budou pokoušet klást ruce v jedné linii jakoby lezli po kladině. Tedy před sebe, nikoliv vedle sebe. Tato varianta je mnohem těžší pro udržení stability a do rozcvičky bych ji zařadila až po zvládnutí základní verze, když je cvičící schopen udržet správnou posturu.

Dalším zvířetem je medvěd. Podle DNS se jedná o velkého medvěda. Přesun po sále probíhá stejně jako u malého medvěda s tím rozdílem, že je pánev výš než hlava. Tuto pozici také můžeme využít pro homolaterální pohyb. Pro děti můžeme tento pohyb přiřadit například k velbloudovi či medvědovi, kteří chodí homolaterálně.

Velmi oblíbeným zvířetem bývá žabák. Jedná se o skákání s postupem vpřed za využití dřepu. Pro děti je skákání velice zábavné a naučí se během toho správné provedení hlubokého dřepu. Nácvik hlubokého dřepu vychází ze vzpřímeného stoje a nohou na šíři pánve. Ze stoje se přes pokrčená kolena klesá do dřepu. Trup se sklání nad stehna, záda zůstávají napřímená, paty se nezvedají nad zem a kolena směřují nad prsty nohou. Stejným způsobem se dostává zpět do stoje. Žabáky se skáčou následovně. Ve dřepu dochází k odrazu, během odrazu se tělo napřimuje do stoje a posouvá o kousek vpřed. Dopadá se opět do dřepu.²⁶

26 Airex - hluboký dřep s oporou celých chodidel. In: *FYZIOklinika* [online]. Praha: FYZIOklinika [cit. 2023-04-13]. Dostupné z: <https://fyzioklinika.cz/poradna/navody-na-cviceni/106-airex-hluboky-drep-s-oporou-celych-chodidel>

Druhý způsob, jak skákat žabáky, je s oporou rukou. *Začínáme ve dřepu a přenášíme váhu na ruce a na nohy. Postupně zvyšujeme intenzitu pohybu, až se při přesunutí váhy na ruce zvednou nohy od země a my posouváme obě horní končetiny více vpřed a následně posouváme obě dolní končetiny směrem vpřed za nimi, simulujeme tak pohyb žáby.*²⁷

Hluboký dřep se dá také využít k předvedení káčátka. Výchozí pozicí je hluboký dřep. Ve dřepu se klade jedna noha před druhou, čímž se cvičící posouvá po prostoru. Celou dobu by měla opět zůstat napřímená páteř a trup by měl být lehce skloněný nad stehny.

Dalším skákacím cvičením je vrabčák. Cvičící stojí snožmo ve vzpřímeném postoji. Na opačný konec tanečního sálu se dostanou drobnými skoky snožmo, stejně jako skáčou ptáčci. U cviku je nutné hlídat neustálé napřímení páteře, aby nedocházelo během odrazu k prohnutí zad.

Pro komplexní posílení těla a protažení zadní strany nohou je užitečným zvířetem píďalka. Ta se provádí tak, že se cvičící dostane do tzv. „střechy.“ Jedná se o upside – down pozici, která je velmi podobná pozici „velký medvěd“ s tím rozdílem, že se dopnou kolena. V této pozici je důležitá opora dlaní. Ze střechy se ručkuje směrem od nohou, až se tělo dostane do planku. Z planku se vrací zpět do střechy tak, že nohy jedna po druhé přikračují k rukám. Tímto způsobem se přechází celý sál. Díky pozici ve střeše se protahuje zadní strana nohou, díky přechodu do planku dochází ke komplexnímu posilování. Opět je důležité, aby se děti během cviku neprohnuły v bedrech a udržely po celou dobu rovná záda.

Dalším zvířetem může být například plameňák nebo čáp. Jedná se o cvik, který kombinuje chůzi, zastavení a stoj na jedné noze. Aby cvik připomínal plameňáka či čápa, volná noha se ohne v koleni a přiloží paralelně ke koleni stojné nohy. Ruce mohou být pro lepší udržení stability v upažení. Cvik se dá ztížit stojem na pološpičce. Toto cvičení jednak rozvíjí balanc, jednak se na něm dá procvičit chůze a vzpřímený postoj. Lze vymyslet mnoho variant cviku, například různé způsoby chůze či způsob provedení stoje na jedné noze.

Zmíněné cviky patří mezi nejběžněji využívané. Jistě by se dalo vymyslet mnoho dalších, které se dají použít. Tato kapitola poskytuje inspiraci, jak se dá s tématem zvířecí rozcvičky pracovat a doporučení, na co by se během jednotlivých cviků mělo dbát.

6.2 Taneční část

Taneční část následuje po důkladném zahřátí těla. V tomto úseku hodiny se učí různé taneční variace a fráze, krátké tance, technická cvičení, improvizace a další. Taneční lekce pro

27 GILOVÁ, Karolína. *Základní pohybové vzorce a jejich využití v taneční pedagogice*. Praha, 2015. Bakalářská práce. Akademie múzických umění v Praze, Hudební a taneční fakulta. s. 26.

děti se často prokládá tanečními hrami a říkankami doprovázenými pohybem. Tyto činnosti žáky zaktivují a zároveň rozvíjí několik složek. Podporují jejich kreativitu, rozvíjí fantazii, tanečnost, vlastní taneční projev, podporují vzájemnou spolupráci a učí je pracovat ve skupině. Díky taneční hře lze znovu získat soustředěnost dítěte. Pokud by celá hodina probíhala formou vysvětlování jedné kombinace za druhou, pravděpodobně se dítě po čase přestane soustředit. Jestliže se jednotlivé aktivity proloží hrou, žáci se zaktivují, jejich mysl se osvěží a budou opět schopni se soustředit.

Přestože se v této části hodiny převážně tančí, i tak se dá dbát na zdravé a správné principy pohybu a aplikovat zde poznatky z DNS. Je třeba neustále dbát na správnost provedení dané aktivity, na optimální posturu a nevymýšlet za každou cenu pohyby, které se sice hodí do konkrétní variace či tance, ale nerespektují principy zdravého pohybu. Také je nutné připomínkovat vzpřímený postoj a opravovat každého žáka s nesprávnou posturou.

6.2.1 Taneční hry

Tanečních her a básniček doprovázených pohybem existuje nepřeberné množství a je na každém pedagogovi, kterou hru si vybere. Tato kapitola dává pouze několik nápadů, které se dají s dětmi realizovat. Autorka se snažila najít takové hry a básničky, na kterých lze aplikovat poznatky z DNS a dá se během her posilovat zábavnou formou hluboký stabilizační systém. Přestože jde primárně o to, aby děti hra bavila a odreagovaly se, stále by měly mít na paměti správnou posturu během dané aktivity a v případě nutnosti by je měl pedagog na nastavení těla upozornit.

6.2.1.1 Broučci

Hra Broučci vychází z vývojové pozice v lehu na zádech. Když se zvednou ruce i nohy nad zem, připomíná to broučka na krovkách. Děti tedy představují broučky, kteří upadly na krovky, a snaží se překulit zpátky na nožičky. Třepotají rukama a nohama, kymácí se ze strany na stranu, ale nic nepomáhá. Jedno z dětí předvádí hladového predátora, který si vybírá, koho sní. Predátorem může být čáp, kterého dítě i pohybově předvede, nebo například žába. V tom případě bude skákat žabáky. Když predátor přijde k broučkovi, brouček musí zkamenět a nehýbat se, dokud se nenapočítá do pěti. (Podle toho, jak dlouho děti zvládnou vydržet ve zkamenělé pozici, se uzpůsobí délka počítání.) Pokud vydrží nehybně až do konce počítání, je brouček zachráněn a čáp jde hledat někoho jiného. Pokud nevydrží, vypadává ze hry.

Hru je také možné doplnit krátkou básničkou:

*Leze, leze brouk,
vítr do něj fouk.
Otáčí se dokola,
zavolejte doktora,
Převalil se brouk.²⁸*

Říkanke mohou říkat všechny děti. Na začátku lezou po čtyřech. Když se řekne „vítr do něj fouk“, lehnu si na záda a třepotají rukama i nohama. Po celou dobu básničky predátor obchází děti a vyhlíží si broučka, kterého bude chtít sezobnout. Na konci si jednoho broučka vybere a když se řekne poslední slovo, brouček musí ztuhnout a následuje počítání.

6.2.1.2 Broučkova procházka

Velmi obdobná hra je Broučkova procházka. Jde o básničku, která pohybem vyjadřuje text. Využívá se zde opět pozice na zádech se zvednutými končetinami. Jelikož je básnička poměrně dlouhá, je možné, aby ji říkal pouze pedagog a děti se soustředily na pohyb. Když se časem říkanke naučí, mohou ji říkat společně s pedagogem a zároveň ji doprovázet pohybem. Díky tomu se naučí hýbat, mluvit a dýchat zároveň.

*Probudil se brouček malý jejku, to je krásný svět!
Maminko, když dovolíš mi, na procházku šel bych hned.
Maminka mu dovolila, říká, jen ať pozor dá,
aby chodil pomaloučku, jinak spadne na záda.
Brouček na tu radu nedbal, rozběhl se ze všech
sil, zakopl a už to bylo, na záda se překulil.
Záda dole, nožky vzhůru, nemůže se ani hnout,
teď jen jestli má tu sílu pořádně se vyšvihnout!
Sebral sílu, vyšvihl se, a to bylo příliš snad,
otočil se jednou, dvakrát, ale na záda zas padl!
Dlouho se tak popřevracel, to je bída - achich ach
pak to zkusil opatrně...Konečně je na nožkách!²⁹*

28 REJCHOVÁ, Renata. Říkanke s ukazováním a pohybem. In: *Šikovný cvrček* [online]. [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <http://www.sikovny-cvrcek.cz/rikanky-s-ukazovanim-a-pohybem>

29 HUBLOVÁ, Pavlína. Říkadla s pohybem. In: *Metodický portál RVP.CZ* [online]. Národní pedagogický institut, 2012 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: https://wiki.rvp.cz/Kabinet/Ucebni_texty/%C5%98%C3%ADkanky/%C5%98%C3%ADkadla_s_pohybem#BROU.c

Během prvního verše se protahují jako při probuzení a následně prosí rukama. Ve třetím verši hrozí ukazováčkem „pozor“. Pak se rozeběhnou po sále. Když se říká „zakopl a a už to bylo“, dostávají se ze stoje na záda a třepotají rukama, nohama. Během verše „otočil se jednou, dvakrát, ale na záda zas spadl“ začnou válet sudy a následně skončí opět na zádech se zvednutými končetinami. Na konci básničky se převalí a vstanou.³⁰

6.2.1.3 Hra na zvířecí honěnou

Další hrou je zvířecí honěná. Všechny děti předvádí jedno zvíře (viz. Kapitola 7.1 Zvířecí rozcvička). Určí se jedno dítě, které bude honit ostatní. Kdo je chycený, musí na pět vteřin zkamenět v pozici, ve které se zrovna nachází. Když to vydrží, může začít znovu běhat po sále a utíkat chytači. Pokud bude v jeden moment určitý počet dětí zkamenělých, chytač vítězí. Během hry se střídají různá zvířata, která děti předvádí.

Také se může hrát klasická honěná. Kdo je první chycen, přebírá roli chytače. Při každé změně chytače se může změnit i zvíře, které děti předvádí.

6.2.1.4 Ježek

Ježek je taneční hra popsaná v knize *Od jara do zimy*³¹ (viz Příloha 1). Jedná se o písničku o ježkovi, kterou děti doprovází pohybem. Písnička má tři sloky a všechny tři začínají slovy „Leze ježek, leze v lese, jablíčko si domů nese.“ Během těchto dvou veršů se děti pohybují po prostoru na všech čtyřech. Opět se jedná o pozici lezoucího medvěda. Mohou lézt buď s koleny na zemi nebo nad zemí. Záleží na úrovni a věku dětí.

První sloka dále pokračuje slovy „Děti v lese běhají, ježka všude hledají. Děti v lese běhají, ježka všude hledají.“ Během toho se žáci zvednou a běhají po prostoru.

Na začátku druhé sloky opět předvádí lezoucího ježka. Následují slova „Ježek píchá do všech stran, já se chytit nenechám. Ježek píchá do všech stran, já se chytit nenechám.“ V tomto momentě předvádí ježka, který píchá bodlinami kolem sebe. Sedí na patách a píchají ukazováčkama kolem sebe. Během sedu by měl pedagog trvat na vzpřímené páteři, aby se děti nehrbily nebo neprohýbaly v bedrech.

4.8cKOVA_PROCH.c3.81ZKA

30 Tamtéž

31 JERÁBKOVÁ, Jarmila, JASNA LAZAROVÁ a JIŘÍ RUML. *Od jara do zimy: 20 dětských tanečních her*. Praha: Rotag, 2002. s. 12-13. ISBN 80-901-1829-1.

Na začátku třetí sloky opět předvádí lezoucího ježka. Poté následují slova „Děti v lese běhají, ježka všude hledají. Do listí se zahrabal, stočil se a potom spal.“ Během toho žáci běhají po prostoru a na konci si lehnou na bok a stočí se do klubíčka.

Žáci mohou opět během tance zpívat slova písničky a procvičovat dech, zpěv a pohyb zároveň. Během této hry se posiluje tělo díky lezení po čtyřech. Dále se děti učí sedět vzpřímeně. V neposlední řadě je hra dobrá k tomu, aby se žáci naučili vstávat ze země do stoje a zpět.

6.2.1.5 Pampeliška

Pampeliška je další hra z Knihy Od jara do zimy³² (viz. Příloha 2). V této hře se určí jedno dítě, které představuje pampelišku a sedne si doprostřed kruhu utvořeného z ostatních dětí. Během slov „Hrajeme na pampelišku, zavřeme ji do kalíšku“ chodí děti kolem pampelišky sedící uprostřed a zmenšují kruh. Následují slova „Na jaře i v létě“, během kterých si všichni klekají na obě kolena a všichni včetně pampelišky předvádí rukou kvetoucí pampelišku. Poté se zpívá „pampeliška kvete“. Během toho si děti v kroužku sedají na paty, pampeliška se zvedá do stoje a všichni stále předvádí rukama pampelišku. Písnička je zakončena slovy „všude odkvétá“, při kterých se zvedají do stoje všichni a točí se na místě.

Ve druhé sloce se opět střídavě zvedají a sedají. Tato hra procvičuje jednak sed na patách, jednak cestu ze stoje do sedu na patách a zpátky do stoje. Je důležité vysvětlit dětem, jakým způsobem se mají dostat do sedu a do stoje a vyžadovat po nich, aby se po celou dobu snažily mít vzpřímená záda. Také je třeba zmínit důležitost opory nohou. Během zvedání a sedání opět aktivně pracuje centrum a dochází k jeho posilování. Stejně tak se posilují i dolní končetiny.

6.2.1.6 Hra na šelmy

Hra na šelmy se hraje po diagonále. Spočívá v tom, že se jeden cvičící postaví na jeden konec diagonály a druhý na opačný konec. Postupně se k sobě přibližují a představují divoké šelmy, co kolem sebe krouží a čekají, jestli ten druhý zaútočí nebo ne. Můžou se různě zastrašovat, zahánět do kouta, utíkat před sebou, obcházet se. Záleží na fantazii dětí. Hra končí v momentě, kdy se obě šelmy dostanou na druhý konec diagonály a vymění si tak výchozí místo, ze kterého vycházely.

Výchozí pozice je plank na dlaních. Plank se nemusí za každou cenu udržet po celou dobu hry. To by bylo velmi náročné. Podstatné je, aby se děti posouvaly po prostoru a využívaly při

32 Tamtéž, s.25-26.

tom oporu všech čtyř končetin. Během hry mohou zvedat pánev, nebo ji naopak přibližovat k zemi. Dostat se do širokého hlubokého dřepu, pohybovat se vpřed, vzad, stranou. Jediným pravidlem je mít všechny čtyři končetiny na zemi. Je také důležité, aby dvojice udržovala oční kontakt. Bez očního kontaktu by těžko došlo k zastrašování, obcházení, utíkání před druhým.

Sama jsem tuto hru hrála s dětmi během vyučování na Základní umělecké škole a ověřila si, že je velmi baví a zároveň plní svůj účel. Také jsem zjistila, že atmosféru lépe podpořím nějakou bojovou hudbou, která děti inspiruje ke hře. Pouštěla jsem jim následující vikingskou hudbu <https://www.youtube.com/watch?v=E17hDWJKBsY&t=624s>.³³

6.2.1.7 Na bobku

Taneční hra Na bobku (viz příloha 3) se tančí, jak již název napovídá, ve dřepu. Konkrétně se jedná o hluboký dřep. Hra se hraje ve dvojici, která je v postavení naproti sobě. V první části hry dvojice tleská rukama. Zde je prostor pro kreativitu. Děti mohou tleskat o ruce toho druhého, nebo o své, tleskat různě křížem, anebo pouze jednou rukou o ruku druhého. Do vymyšlení variant tleskání se mohou zapojit i děti. Buďto mohou společně vymyslet jednu verzi pro všechny dvojice, nebo si vymyslí každá dvojice svojí vlastní. Po tleskání následuje skákání ve dřepu. Opět lze vymyslet několik variant. Je možné skákat na místě, vpřed, vzad, stranou, dokola, vyměnit si místo s druhým, apod.³⁴

Tleskání ve dřepu není nic lehkého. Děti musí udržet správné nastavení těla ve dřepu, zároveň se soustředit na práci rukou a pracovat koordinovaně s druhým. Hra je také poměrně náročná na udržení stability. Otřesy způsobené tleskáním mohou dvojici snadnou vyvést z rovnováhy. Pro děti bude jistě velká výzva hru zdárně dokončit a ani jednou nespadnout.

6.3 Závěrečná část

Závěr hodiny by měl přinést zklidnění, protažení, případně lehké posilování. Opět sem lze zařadit dýchací cvičení, pomocí kterého se žáci zklidní, vydýchají a uvolní. Kromě toho by měl závěr hodiny zahrnovat protažení těla. I během protahování je nezbytné upozorňovat na správné nastavení těla, aby se protahovala správná část těla a nedocházelo ke špatnému nastavení kloubů. Také je potřeba hlídat žáky s hypermobilitními klouby, aby nevhodným protahováním hypermobilitu ještě více neprohlubovaly.

33 Viking Music 2023 | World's Most Dark & Powerful Viking Music | EPIC MUSIC | VIKING BATTLE MUSIC. In: *YouTube* [online]. 2021 [cit. 2023-04-20]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=E17hDWJKBsY&t=624s>

34 KULHÁNKOVÁ, Eva. *Taneční hry s písničkami: od 4 let do 9 let*. Praha: Portál, 2006. s.131. ISBN 80-736-7108-5.

Na závěr hodiny se také často dává krátké posilování. V tuto chvíli je možné využít posilování hlubokého stabilizačního systému pomocí vývojových pozic. Zvolila bych ale pouze pár cviků, aby děti udržely pozornost. Když se bude cvičení zařazovat do hodin pravidelně, lze postupně přicházet s těžšími variantami a posilování bude pestřejší. Také si může pedagog vymyslet nějaké povídání ke konkrétním pozicím a využívat jejich zvířecí názvy. Například kočka, malý medvěd, velký medvěd, místo nitrobřišního tlaku používat označení Pan Pupánek. Je možné si vymyslet vlastní příběh o konkrétním zvířátku a převyprávět ho během cvičení. Pohádka děti jistě zaujme, budou se více snažit a ještě u toho budou nevědomky posilovat.

Závěr

Cílem práce bylo zvýšit povědomí o DNS a vysvětlit, proč by se mělo během tanečních hodin dbát na posturu a správné provedení daného pohybu. Práce dává návod, jakým způsobem se dá do tanečních hodin zařadit cvičení podle DNS. Ukazuje, že je možné do hodiny zakomponovat různé posilování hravou a zábavnou formou. Během vyhledávání tanečních her se ukázalo, že existuje nespočet her, které se dají využít. Cílem nebyl výčet her, ale pouze vybrat několik vhodných her, na kterých se dá aplikovat posilování skrze vysvětlené pozice. Práce vznikla jako možná inspirace pro práci s posturou a aktivním hlubokým stabilizačním systémem v tanečních lekcích s dětmi.

Cviků, které vycházejí z vývojových pozic, existuje mnoho. Jistě by bylo zajímavé rozepsat i složitější cviky, které by se daly využít u starších dětí. Stejně tak by se práce dala zaměřit pouze na taneční hry, kterých existuje nepřeberné množství. Nepochybně by se dalo najít více her během kterých se posilují posturální svaly. Kromě posilování v pozicích a hraní her by se dal výzkum zaměřit i na využití DNS v hodinách taneční improvizace.

Několik cviků a tanečních her jsem měla možnost vyzkoušet na svých hodinách během učení na Základní umělecké škole ve Strakonici. Ověřila jsem si, že cvičení fungují a že děti mnohem více baví, když se posiluje zábavnou a hravou formou. Žáci byli namotivovaní hrou a vůbec si neuvědomovali, že posilují a jsou unavení. Zkoušela jsem i statické posilování ve vývojových pozicích. To se ale s takovým úspěchem nesesetkalo. Děti vydržely cvičit mnohem kratší dobu a příliš je to nebavilo.

Věřím, že se téma postury a zdravých a správných principů pohybu brzy rozšíří, a že se stane nedílnou součástí taneční a pohybové výchovy. Doufám, že práce poskytne inspiraci dalším pedagogům a že jim pomůže lépe pochopit důležitost cvičení.

Seznam použitých zdrojů

Literatura

GILOVÁ, Karolína. *Základní pohybové vzorce a jejich využití v taneční pedagogice*. Praha, 2015. Bakalářská práce. Akademie múzických umění v Praze, Hudební a taneční fakulta

JEŘÁBKOVÁ, Jarmila, Jasna LAZAROVÁ a Jiří RUMML. *Od jara do zimy: 20 dětských tanečních her*. Praha: Rotag, 2002. ISBN 80-901-1829-1.

KOLÁŘ, Pavel a Renata ČERVENKOVÁ. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, 2018. Rozhovory (Vyšehrad). ISBN 978-80-7429-975-9.

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Taneční hry s písničkami: od 4 let do 9 let*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-736-7108-5.

Elektronické zdroje

Airex - hluboký dřep s oporou celých chodidel. In: *FYZIOklinika* [online]. Praha: FYZIOklinika [cit. 2023-04-13]. Dostupné z: <https://fyzioklinika.cz/poradna/navody-na-cviceni/106-airex-hluboky-drep-s-oporou-celych-chodidel>

Cvičení ve vývojových pozicích. In: *Rehabilitation Prague School* [online]. Praha [cit. 2022-12-04]. Dostupné z: https://www.rehabps.com/video_vyvoj_pozice.html

Dynamická Neuromuskulární Stabilizace [online]. Praha [cit. 2023-04-20]. Dostupné z: <https://dns-cz.com/>

Hluboký stabilizační systém. In: *FYZIOklinika* [online]. Praha: FYZIOklinika [cit. 2023-04-17]. Dostupné z: <https://fyzioklinika.cz/poradna/clanky-o-zdravi/570-hluboky-stabilizacni-system>

How to lift heavy objects. In: *Facebook* [online]. Massage Addict, 2020 [cit. 2023-02-23]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/MassageAddictWhitby/posts/2943698672318430/>

HUBLOVÁ, Pavlína. Říkadla s pohybem. In: *Metodický portál RVP.CZ* [online]. Národní pedagogický institut, 2012 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: https://wiki.rvp.cz/Kabinet/Ucebni_texty/%C5%98%C3%ADkanky/%C5%98%C3%ADkadla_s_pohybem#BROU.c4.8cKOVA_PROCH.c3.81ZKA

KOBESOVÁ, Alena. Proč nás bolí záda?. *Rehabilitation Prague School* [online]. Praha, 1999 [cit. 2023-01-06]. Dostupné z: https://www.rehabps.cz/data/DNS_Motol_In.pdf

KOBESOVÁ, Alena. *Přednáška DNS Sport* [online]. [cit. 2023-03-12]. Dostupné z: <https://vimeo.com/499952555/bfb13a3932>

KOLÁŘ, Pavel. Posturálne funkcie a ich význam v športe. In: *YouTube* [online]. Športujeme, 2017 [cit. 2023-10-25]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=Ziz_CdqbEvg&t=3006s

Prof.PaedDr.Pavel Kolář, Ph.D. In: *Dynamnická neuromuskulární stabilizace* [online]. Praha [cit. 2023-04-17]. Dostupné z: <https://www.dns-cz.com/profpaeddrpavel-kolar-phd?page=0>

Rehabilitation Prague School: Pražská škola rehabilitace a Dynamická Neuromuskulární Stabilizace [online]. Praha, 1999 [cit. 2023-03-27]. Dostupné z: <https://www.rehabps.com/czhome.html>

REJCHOVÁ, Renata. Říkanky s ukazováním a pohybem. In: *Šikovný cvrček* [online]. [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <http://www.sikovny-cvrcek.cz/rikanky-s-ukazovanim-a-pohybem>

Obrázky

Dynamic Neuromuscular Stabilization. What is it and how can it help you?. In: *Team Elite Chiropractic* [online]. San Diego, 2020 [cit. 2023-04-20]. Dostupné z: <https://www.teamelitechiropractic.com/post/dynamic-neuromuscular-stabilization-what-is-it-and-how-can-it-help-you>

How to lift heavy objects. In: *Facebook* [online]. Massage Addict, 2020 [cit. 2023-02-23]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/MassageAddictWhitby/posts/2943698672318430/>

KOBESOVÁ, Alena, Lucie DOUBKOVÁ, Kateřina MÍKOVÁ a Pavel KOLÁŘ. DNS Autoterapie. In: *Rehabilitation Prague School* [online]. Praha, 1999 [cit. 2023-04-20]. Dostupné z: <https://www.rehabps.com/dns-bookletcz.html>

VLACH, Jiří. Jak správně sedět u počítače? Rozhodující je výběr stolu, židle a správné cviky. In: *CDR* [online]. 2020 [cit. 2023-02-07]. Dostupné z: <https://cdr.cz/clanek/jak-spravne-sedet-u-pocitace-rozhodujici-je-vyber-stolu-zidle-spravne-cviky>

7 základních pozic pro začátečníky jógy. In: *Sportcentrum Delfín* [online]. Inzio, 2014 [cit. 2023-04-20]. Dostupné z: <https://www.delfin.cz/7-zakladnich-pozic-pro-zacatecniky-jogy-C1803002.htm>

Příloha 1 – Ježek³⁵

Ježek

1. sloka 1. - 8. takt: skupina dětí leze „po čtyřech“ (vzpor dřepmo).
9. - 16. takt: děti vyskočí a rozbíhají se volně po místnosti, paže v lehkém upažení.
2. sloka 1. - 8. takt: jako v 1. sloce.
9. - 16. takt: děti v sedu na patách „pichají“ vztyčenými ukazováčky střídavě pravou a levou rukou různými směry.
3. sloka 1. - 8. takt: jako v 1. sloce.
9. - 12. takt: děti volně běží po místnosti,
13. - 16. takt: pozvolna si lehají na bok a stočí se „do klubička“ (hudba zpomaluje).



Poznámka: Děti nerozdělujeme na skupiny – kladem hry je právě společná účast všech dětí, které hru pak plně prožívají.

Pomalú (♩ = 60) Ježek

The musical score is written for three parts: voice, piano, and guitar. It is in the key of D major (one sharp) and 2/4 time. The tempo is marked 'Pomalú' with a quarter note equal to 60 beats per minute. The lyrics are: 'Le - ze je - žek, le - ze v le - se, jab - lič - ko si do - mů ne - se. Le - ze je - žek, le - ze v le - se, jab - lič - ko si'. The score consists of two systems of three staves each. The first system covers measures 1-3, and the second system covers measures 4-7. Measure numbers 1 through 7 are indicated above the vocal line.

35 JEŘÁBKOVÁ, Jarmila, Jasna LAZAROVÁ a Jiří RUML. *Od jara do zimy: 20 dětských tanečních her*. Praha: Rotag, 2002. s. 12-13. ISBN 80-901-1829-1.

8 Rychleji (♩ = 82)

do - mů ne - se. Dě - ti v le - se bě - ha - jí, jež - ka všu - de

10 11

12 13 14 15 16

hle - da - jí. Dě - ti v le - se bě - ha - jí, jež - ka všu - de hle - da - jí.

3. sloka zpomalovat

1. [:Leze jezek, leze v lese,
jablíčko si domů nese:].
Děti v lese běhají,
ježka všude hledají.
Děti v lese běhají,
ježka všude hledají.

2. [:Leze jezek, leze v lese,
jablíčko si domů nese:].
Jezek pichá do všech stran,
já se chytit nenechám.
Jezek pichá do všech stran,
já se chytit nenechám.

2. [:Leze jezek, leze v lese,
jablíčko si domů nese:].
Děti v lese běhají,
ježka všude hledají.
Do listí se zahrabal,
stočil se a potom spal.



Příloha 2 – Pampeliška³⁶

Pampeliška

Příprava ke hře: Děti utvoří kruh okolo sedícího děvčátka (sed na patách) představujícího „pampelišku“.

1. sloka
- 1. - 2. takt: děti se drží za ruce a jdou po kruhu vpravo čtyřmi kroky, začíná levá noha.
 - 3. - 4. takt: čtyřmi malými kroky zmenšují kruh, přibližují spojené ruce k děvčátku, které se sklání.
 - 5. - 6. takt: krokem ustoupí děti nazad, snižují paže a přecházejí do kleku na obě kolena. Dítě představující „pampelišku“ se narovná a lehkým otáčivým pohybem rukou naznačuje kvetoucí „pampelišku“, tak jako ostatní děti.
 - 7. - 8. takt: „pampeliška“ vstává, ostatní děti usedají na paty. Pohyb rukou zůstává stejný jako v 5. - 6. taktu.
 - 9. - 10. takt: děti vstávají, zvedají paže do měkkého upažení a zvolna se na místě otočí.
2. sloka
- 1. - 2. takt: děvčátko představující „pampelišku“ opět usedá, kruh dětí se pohybuje stejným způsobem jako v 1. sloce.
 - 3. - 4. takt: čtyřmi kroky zmenšují děti kruh, zvedají spojené paže a vytvářejí tak stříšku nad sklánějící se „pampeliškou“.
 - 5. - 6. takt: děti krokem ustoupí nazad, snižují paže a přecházejí do kleku na obě kolena. Dítě představující „pampelišku“ se narovná a malými úklony s doprovodným pohybem paží naznačuje pohyb pampelišky ve větru, totéž naznačují ostatní děti.
 - 7. - 8. takt: „pampeliška“ uprostřed kruhu vstává, ostatní děti usedají na paty. Naznačují pohyb pampelišky ve větru jako v 5. a 6. taktu.
 - 9. - 10. takt: děti vstávají, otáčejí se a lehkým pohybem paží ukazují kolem sebe stejně jako „pampeliška“.
 - 11. - 13. takt: děti se rozběhnou, utvoří kruh kolem nové „pampelišky“ a hra se opakuje.



25

36 JEŘÁBKOVÁ, Jarmila, Jasna LAZAROVÁ a Jiří RUML. *Od jara do zimy: 20 dětských tanečních her*. Praha: Rotag, 2002. s. 25-26. ISBN 80-901-1829-1.

Pampeliška

S pohybem (♩ = 65)

The musical score is written for voice and piano. It consists of three systems of staves. The first system (measures 1-3) has the lyrics: 'Hra - je - me na pam - pe - liš - ku, za - vře - me ji'. The second system (measures 4-8) has the lyrics: 'do ka - liš - ku, na ja - ře i v lé - tě, pam - pe - liš - ka kve - te,'. The third system (measures 9-13) has the lyrics: 'všu - de roz - kvě - tá.' The piano accompaniment includes a 'Sforzando' section in measures 11 and 12.

1. Hrajeme na pampelišku,
zavřeme ji do kališku,
na jaře i v létě,
pampeliška kvete,
všude rozkvětá.
2. Hrajeme na pampelišku,
odkvětá, má bílou stříšku;
je jich plná louka,
vítr do nich fouká,
kam se rozletí?



Příloha 3 – Na bobku³⁷

NA BOBKU



Dvojice dětí sedí proti sobě na bobku a tleskají si vzájemně do rukou, pak oběma rukama na ruce partnera. Nebo tlesknou svými rukama a pak vzájemně pravými rukama, opět svými a pak vzájemně levými. Na druhou část hudby dělají výskoky na bobku:

1. a 2. T: dva výskoky vpravo (vzdalují se od sebe),
3. a 4. T: dva výskoky zpět, dva vlevo (od sebe) a dva zpět.



Nebo se obě děti čtyřmi výskoky otáčejí o celý kruh, každým výskokem o čtvrt kruhu:

1. T: výskok s natočením o čtvrt kruhu (o 90°) vpravo,
2. T: vypérování – pohupování na místě,
3. T: výskok s natočením o další čtvrt kruhu vpravo,
4. T: vypérování na místě,
- 5.-8. T: jako 1.-4. T.

Obměna

1. T: dvojice tleskne vzájemně oběma rukama
2. T: pravá ruka tleskne vpravo na zem,
3. T: děti tlesknou každé svými rukama,
4. T: levá ruka tleskne vlevo stranou na zem.

Nejdříve procvičíme tleskání ve dvojicích vestoje nebo v tureckém sedu. Když děti zvládnou rytmicky tleskat podle hudby, procvičíme stabilitu v dřepu. Děti udělají dřep, kolena od sebe, paty zvednou od země, záda rovná. V tomto postavení se pohupují, provádějí malé poskočení na místě, pak z místa stranou, na místě s otáčením po čtvrtkách o celý kruh. Je to dost náročné na rovnováhu, stabilitu, použijeme jen pro velmi zdatné děti. Na konci vyhrávají ty páry, které ani jednou neztratily stabilitu a nespadly.