

**Akademie múzických umění v Praze
Hudební a taneční fakulta**

Pedagogika tance

Lidový tanec

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Lidové tance pro základní etapu výuky na konzervatoři

Natalie Lebdušková

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

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, duben 2024

The Academy of Performing Arts in Prague
Faculty of music and dance

Dance pedagogy
Folk dance

BACHELOR'S THESIS

Folk dances for the basic level of education at the conservatory

Natalie Lebdušková

Dissertation supervisor: MgA. Marie Vrbatová Fričová Ph.D.
Awarded academic title: BcA.

Prague, April 2024

P r o h l á š e n í

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem

Lidové tance pro základní etapu výuky na konzervatoři

vypracoval(a) 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

.....

Natalie Lebdušková

Poděkování

V této části práce bych ráda vyjádřila velké děkuji paní MgA. Marii Vrbatové Fričové Ph.D., za vedení při bakalářské práci, podporu při studiu, trpělivost a mnoho cenných poznatků.

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá výukou lidového tance pro základní etapu výuky na konzervatoři. Cílem práce je analyzovat metody výuky lidového tance v této fázi výuky a zhodnotit jejich efektivitu v rozvoji tanečních dovedností a porozumění kulturního dědictví naší vlasti. Práce se zaměřuje na specifika výuky lidového tance, včetně techniky, rytmu, koordinace a tanečního projevu.

V rámci práce je také zkoumán vliv výuky lidového tance na rozvoj tanečních schopností a uměleckého cítění studentů na konzervatoři. Metody výzkumu zahrnují analýzu výukových kroků, tanců a písní.

Výsledky práce poskytují ucelený pohled na proces výuky lidového tance pro základní etapu výuky na konzervatoři a přispívají k diskusi o metodách výuky lidového tance a jejich úloze v rozvoji tanečních dovedností a kulturního povědomí studentů.

Abstract

This bachelor's thesis deals with the teaching of folk dance for the basic stage of teaching at the conservatory. The aim of the thesis is to analyze the methods of teaching folk dance in this phase of teaching and to evaluate their effectiveness in the development of dance skills and understanding of the cultural heritage of our homeland. The work focuses on the specifics of teaching folk dance, including technique, rhythm, coordination and dance expression.

The work also examines the influence of folk dance teaching on the development of dancing skills and artistic sensibility of students at the conservatory. Research methods include analysis of teaching steps, dances and songs.

The results of the work provide a comprehensive view of the process of teaching folk dance for the basic stage of teaching at the conservatory and contribute to the discussion about methods of teaching folk dance and their role in the development of dance skills and cultural awareness of students.

Obsah

Úvod	1
1 Dech, říkadlo a píseň	3
1.1 Uvědomění dechu	3
1.2 Lidová píseň	3
1.3 Výběr písní a říkadel	4
1.4 Vliv ve výuce	4
2 Hudební předloha pro lidový tanec.....	6
2.1 Notový zápis	6
2.2 Rytmická cvičení	7
2.3 Proč je rytmus důležitá součást výuky	8
3 Prostor.....	10
3.1 Vnímání prostoru	11
3.2 Vnímání skupiny	11
4 Seznámení s lidovým tancem	13
4.1 Hodiny lidového tance	15
4.2 Cíl hodiny	15
5 Základní kroky	16
5.1 Pérování	16
5.2 Pérovaná chůze	16
5.3 Kolíbka u tyče	17
5.4 Poskočný krok	17
5.5 Mazurka na 3 kroky	17
5.6 Vyšlapávaná sousedská	18
5.7 Řezanka.....	19
5.8 Polka.....	20
6 Tance	21
6.1 Po louce chodila	22
6.2 Dráteník	22

6.3	Bažant.....	23
6.4	Cib, cib, cibulka.....	23
6.5	Kdyby byl Bavorov	24
6.6	Sviňák	24
6.7	Kalamajka	24
6.8	Hajho, husy, ze pšenice.....	25
6.9	Marjánko	25
6.10	Na bílé hoře	25
6.11	Zahradníček.....	26
6.12	Naše husa.....	26
6.13	Měla babka	26
6.14	Manická	27
6.15	Řezanka.....	27
	Závěr	28
	Seznam použitých zdrojů	29

Seznam použitého označení a zkratk

- D – dívka
- CH = chlapec
- l.p. = levá paže
- p.p. = pravá paže
- L.N. = levá noha
- P.N. = pravá noha
- T = takt

Úvod

Ve své práci se zaměřím na výuku lidových tanců pro základní etapu studia na konzervatořích. Chtěla bych pak nadále tuto práci využívat jako metodickou pomůcku při výuce.

Lidový tanec je komplexní a mnohostranný pojem, jehož definice a role v moderní kultuře jsou předmětem mnoha debat a studií, které zdůrazňují jeho vzdělávací potenciál.

Studie společně zdůrazňují bohatou a rozmanitou povahu lidového tance a potřebu jemného porozumění jeho kulturnímu významu.

Lidový tanec je nedílnou součástí lidové kultury a podmínkou zachování lidových tradic, jeho světonázoru, způsobu života a je nejen důležitou součástí kulturního dědictví, ale také nabízí výjimečnou možnost propojit fyzickou aktivitu s uměleckým projevem. Na konzervatořích se lidový tanec stává nedílnou součástí výuky, která přináší žákům nejen fyzické dovednosti, ale i hlubší porozumění kulturnímu kontextu a historii. Výuka představuje základní kámen ve vývoji budoucích profesionálních tanečnicků. Cílem práce je analyzovat metody výuky lidového tance na této úrovni, zhodnotit jejich efektivitu a přínos pro rozvoj tanečních dovedností a porozumění kulturnímu dědictví. Práce také zkoumá, jaká specifika jsou významná pro výuku lidového tance na konzervatoři a jaký vliv má tato výuka na rozvoj tanečních schopností a uměleckého cítění budoucích profesionálů.

Lidový tanec působí blahodárně a komplexně napříč všemi věkovými kategoriemi, pohlavími, sociokulturním a socioekonomickým prostředím. Také z tohoto důvodu je lidový tanec neodmyslitelnou součástí při výchově tanečnicka, a to nejen na konzervatořích, ale v celém vzdělávacím systému tanečního školství.

Lidový tanec prováděný skupinou je považován za populární, společenský nebo národní, pokud není výslovně uveden jako performativní, vytvořený nebo choreografický.

Lidový tanec nabízí pro každou věkovou kategorii mnoho možností. Dětem nabízí především taneční hry a dětské tance, při kterých se naučí pracovat s dechem, orientovat se v prostoru, spolupracovat ve skupině i tvůrčí práci s určitým zadáním.

V lidovém tanci je přirozená tanečnost, základy partnerské práce a tím lidový tanec poskytuje velkou službu i ostatním tanečním technikám. Je důležité právě od nejnižších ročníků začít od elementárních prvků lidového tance s přirozeným tanečním provedením a postupně přejít ke složitějším zadáním.

Když studenti dostanou silný a kvalitní pohybový základ, mohou pak na něm stavět celý svůj taneční život. Proto se ve své práci zabývám právě elementární výukou na konzervatořích.

Pokud se nám v tomto základním stupni podaří vzbudit zájem u žáků a lásku k lidovému tanci, může jim to pomoci v celé jejich taneční kariéře.

Základní pohybový materiál výuky vychází z přirozených pohybů, které každý jednatlivec zná, těmito pohyby je chůze, běh, poskočný krok, cval a další. Tyto základní pohyby můžeme najít v pohybovém rejstříku každého jedince, a to i v běžné populaci.

Naším úkolem tedy je tyto pohyby, které již žáci většinou ovládají, kultivovat na taneční úrovni.

1 Dech, říkadlo a píseň

Dech, jedna ze základních funkcí lidského těla. Vlastnost, kterou umíme používat už od narození. Lidské tělo má zautomatizované návyky, mezi tyto vlastnosti patří i dech. Pro každého člověka je to přirozená věc, ale při tanci a zpěvu se denně setkáváme s určitými překážkami a na dýchání neklademe velký důraz. To je však velká chyba, proto se tato kapitola bude zabývat prací s dechem a jeho uvědomělým používáním.

1.1 Uvědomění dechu

Dechová soustava umožňuje výměnu plynů mezi organismem a vnějším prostředím a povoluje příjem kyslíku nezbytného pro život. Vdechem (inspirium) je kyslík přijímán a výdechem (exspirium) je z organismu uvolňován kysličník uhličitý a vodní páry. Rozlišujeme dýchání vnější – plicní a dýchání vnitřní – tkáňové. Zevní dýchání znamená výměnu kyslíku a kysličníku uhličitého probíhající v plicích mezi krví a atmosférou, vnitřní dýchání pak výměnu kyslíku a kysličníku uhličitého mezi krví a tkáněmi spolu s oxidačními ději probíhajícími v buňkách a tkáních. Vnější dýchání je realizováno horními a dolními dýchacími cestami, plicemi a činností dýchacích svalů. Anatomie dýchacího systému zahrnuje nosní dutinu, hrtan, průdušnici a plíce. Nosní dutina obsahuje různé části, hrtan obsahuje různé chrupavky a svaly pro pohyb hlasivek, průdušnice má chrupavky a hladký sval a plíce jsou děleny na laloky a segmenty, které jsou obklopeny pohrudnicí a poplicnicí. K horním dýchacím cestám patří: nos s dutinou nosní (cavitas nasi) a na ni navazuje nosohltan (nasopharynx). Dolní cesty dýchací vznikají samostatně, nezávisle na horních cestách dýchacích. K dolním cestám dýchacím patří: hrtan (larynx), průdušnice (trachea), nepárová trubice navazující na hrtan, průdušky (bronchi), párové trubice z trachey do plic, plíce (pulmones), vlastní orgány dýchání. (Praha, 2013. Magisterská práce) (Trojan & Schrieber, 2007)

1.2 Lidová píseň

S lidovým tance souvisí lidová píseň, četné melodie mají slovní text. Některé tance začínají předzpěvem před muzikou a následně pokračují tancem, v jiných se střídá pravidelně sloka písně s taneční frází. Lidový tanec tvoří s písní jednotný celek, na který můžeme pohlížet z mnoha různých hledisek. Pokud používáme lidovou píseň, je třeba se zaměřit i na její reprodukci a nácvik, stejně jako u tance. Písně vyjadřují lidské city, bez sentimentality o velké lítosti i radosti s hlubokou myšlenkou. Písně jsou ve většině případů jednoduché a prosté, vyjadřují lidové tradice, řemesla, pocity, lásku a mnoho dalších lidských potřeb. V lidových

písních se setkáváme s jasným, kladným a vřelým vztahem k životu, přírodě a zejména rodnému kraji. Písně můžeme rozdělit na dvě skupiny na světské a duchovní. Do skupiny světských písní patří život lidí, historické události, lyrické i milostné písně, ukolébavky, pohřební a s vojenskou tematikou. Pro každé stadium nebo situaci v životě zde byla píseň, která to vystihuje. Písně byli vždy zpívány s bezprostředností, lidem záleželo, jak se cítí a co v danou chvíli prožívají, nešlo jim o estetický přednes. Avšak pokud chceme dobře zpívat lidové písně, měli bychom se vcítit do života lidí kteří je vytvořili a v jakém prostředí. Samozřejmostí je správná výslovnost, tempo, rytmus a dynamika. Jediným důležitým požadavkem v lidové písni je přirozenost stejně jako v lidovém tanci. (Kos B. , 1976)

1.3 Výběr písní a říkadel

Výběr říkadla i písně je na pedagogovi jaké zvolí, lze zapojit studenty do přípravy na výuku, aby vyhledali a naučili se své vlastní říkadlo nebo píseň a poté ho přednesli na hodině. Většina říkadel má motiv spojený s přírodou.

Žáci se naučí artikulaci, hlasitému přednesu a výslovnosti. Tato pozitiva mohou později využít i v životě, při přednesu nebo při pracovních pohovorech. Tato dovednost se stane trvalou a není tak pokládána pouze jako možnost pro využití v lidovém tanci.

V hodinách lidových tanců se snažíme studenty vyzvat k tomu, aby každý zpíval sám. Je to velmi náročné, protože studenti se stydí, ale poté, co zpívají při tanci všichni společně, můžeme pozorovat velké zlepšení.

Dětem jsou říkadla a básničky velmi blízké, protože dětské chápání jazyka je především zvukové a rytmické, jsou pro dítě hrou i prostředníkem poznávání. Pomáhají rozvíjet celou osobnost dítěte, převážně dětskou řeč a výslovnost. Říkadla a básničky mají velkou výhodu, neboť se dají přednášet kdekoliv a kdykoliv. Výběr se řídí nejen věkem dětí, jejich citovou a rozumovou vyspělostí, ale také podmínkami, které určují charakter dětských zkušeností. Propojení jazyka s dalšími oblastmi jako je hudební, pohybově – rytmická, výtvarná a další, podporuje upevnění vědomostí a poznatků, tak zvaně učení prožitkem. (Chalupníková, 2006)

1.4 Vliv ve výuce

Každý, kdo tančí, sám dobře ví, že s dechem je třeba vědomě pracovat. Opak je však pravdou, studenti často zadržují dech kvůli náročnosti cviků. Nadále jsou vyzváni ke zpěvu a zjistíme že špatně pracují s dechem. Je otázka, jak je naučit správně dýchat při tanci a zpěvu?

Je třeba nejdříve začít s uvědoměním dechu, soustředit se na dech při pohybu. Říci studentům, kdy je nádech a kdy výdech. Později si každý najde své tempo a rytmus dechu. Poté můžeme začít s říkadlem a písní, sami žáci poznají, kdy se mají nadechnout, plynule pak můžeme přejít z říkadla na píseň. Pokud žáci práci s dechem při písních zvládají, přidáme pohyb například pérování v kolenou do rytmu. Zpěv písní má velmi pozitivní vliv na

průběh hodiny. Během zpěvu se studenti uvolní z napjatého postoje a začnou používat jiné svalstvo. Zpěv je vhodný i pro získání fyzické kondice. Na hodinách lidového tance je použití tance a zpěvu pro studenty velmi náročné, občas se stane, že jedna složka, buď zpěv či tanec se zhorší na úkor druhé složky. (Pícha F. , 1955)

Při první výuce je důležité začít nejdříve s nácvikem písně. Její předzpívání můžeme začít s vzorným přednesem podobné říkadlu. Také můžeme dodat z kterého kraje pochází, z jakého prostředí a jakého je typu. Pokud se v písni vyskytují archaismy, je třeba studentům přiblížit kontext i význam písně. Dalším krokem je výklad a nácvik písně, jeho správná recitace, upozornit na nářečí a složitější výrazy. Musí zde být kladen důraz na výslovnost, jinak si studenti později mohou plést text. Dalším cílem je rytmická příprava, jako je recitování písně v rytmu, nejúčinnější pro výuku je si rytmus vytleskat. Studenti tak lépe poznají rytmus písně a porozumí i notovému zápisu. Dále rozdělíme píseň na melodické fráze a postupně je můžeme spojovat. Je třeba klást důraz na intonaci a udržení přesného rytmu. Poslední částí je dynamické a výrazové vypracování zpívané písně, její tempo, dynamiku a provázanost. (Kos B. , 1976)

2 Hudební předloha pro lidový tanec

Lidové tance a písně jsou neoddělitelnou součástí lidové hudby. Při lidových slavnostech, zábavách, svatbách a masopustech nikdy hudba nechyběla. Lidovou muziku vždy doprovázel zpěv a tanec, proto ho nemůže nahradit žádný hudební nástroj. Nejtypičtějším lidovým nástrojem našich regionů jsou smyčcové a dřevěné dechové nástroje. V českých a moravských krajích jsou to především housle, klarinet, flétna, basa a kontry. Na Lašsku, Valašsku a Slovácku se přidává typický cimbál. V jižních Čechách jsou dodnes živým nástrojem dudy, a to zejména na Chodsku. Ve složení muziky se nevyskytuje podstatný rozdíl, ale přes to se hudba mezi kraji liší. Z důvodu odlišnosti struktury, způsobem hry a melodičnosti, protože každý nástroj se liší a má jinou funkci v hudbě. Mezi nástroje melodické patří housle, klarinet, flétna a hoboj, kteří mají nejdůležitější funkci. (Bahenský, 2014)

Hudbu lze chápat jako umění, které vnímáme sluchem. Zvuk je vše, co slyšíme. Vzniká chvěním těles. Je-li chvění nepravidelné vzniká šramot, pokud je pravidelné tak vzniká tón. Je důležité ve studentech probudit hudební citění, protože je to vhodné i pro ostatní nejen taneční techniky. (Pícha, 1955)

2.1 Notový zápis

Studenty bychom měli seznámit se základním přehledem z hudební nauky ve vazbě s pohybem a tancem. Délku not, jaký je mezi nimi rozdíl, poté můžeme přejít k notovým zápisům.

Nota je značka pro tón, která se skládá z hlavičky, nožičky a praporece. V notovém zápisu se většinou můžeme setkat s houslovým nebo basovým klíčem. Základní notová hodnota je nota celá, která se může dělit a vznikají tak další délkové hodnoty not. Studenti by měli znát a rozumět základním pojmům jako je například metrum, takt, předtaktí a další. Je to důležité, protože bez základního povědomí nebudou vědět například, kdy mají začít tančit, kdy končí fráze písně a například při improvizaci, aby poznali rozdíl mezi sudodobým a lichodobým metrem. (Pícha, 1955)

Při hodinách lidových tanců, když studenti rozumí hudební předloze, můžeme s ní pak lépe pracovat, například při práci s hudebně-tanečním motivem.

Posouvání tanečního motivu o jeden takt nebo dobu směrem vzhůru nebo dolů po rytmické ose, přiblíží studentům představu o hudebně tanečním zápisu.

Pro příklad zde uvádím posouvání pohybového motivu ve variaci vyšlapávané sousedské, hudební zápis je ve 3/4 taktu a byly použity dvě hudební fráze.

1.T. 1x vyšlapávaná sousedská

2.T. 1x vyšlapávaná sousedská

3.T.1x vyšlapávaná sousedská

4.T. 1x hladká sousedská

5.T.1x vyšlapávaná sousedská

6.T. 1x vyšlapávaná sousedská

7.T 1x hladká sousedská

8.T. 1x vyšlapávaná sousedská

9.T.1x vyšlapávaná sousedská

10.T.1x hladká sousedská

11.T.1x vyšlapávaná sousedská

12.T. 1x vyšlapávaná sousedská

13.T.1x hladká sousedská

14.T.1x vyšlapávaná sousedská

15.T.1x vyšlapávaná sousedská

16.T.1x vyšlapávaná sousedská

2.2 Rytmická cvičení

Použití rytmičkových cvičení v hodinách je vhodné pro zpestření a obohacení hodiny, praktické opakování a rozvíjení motoriky a postřehu. Můžeme použít různorodé pohybové spojení práce horních a dolních končetin, využít možnosti různých tanečních kroků s dupy, tlesky nebo plesky.

Níže jsou popsány možnosti, kterými se lze inspirovat. Uvedené příklady jsem se žáky prakticky vyzkoušela a ověřila si tak, že jsou vhodné pro základní stupeň výuky. (poznámka autorky)

Píseň: Vejr

Mateník, tanec s proměnlivým taktem.

Studenti postupují po řadách.

1.T. 2/4 dup, tlesk

2.-4.T. 2/4 = 1.T.

5.T 3/4 dup, tlesk, tlesk

6.T. 3/4 = 5.T.

7.-12.T. = 1.-6.T

13.T. 2/4 dup, tlesk, plesk, tlesk

14.-20.T. 2/4 = 13.T.

21.-32.T. = 1.-12.T.

Píseň: Husar

Ve 2/4 taktu.

Studenti postupují po řadách.

1.T. 1. doba dup, 2. doba tlesk

3.-4.T. = 1.T.

5.T. 2x poskočný krok

6.T. 3x dup a výdrž

7.-11.T. = 1.-5.T.

12.T. 3x tlesk a výdrž

13.-20.T. poskočný krok, na 2. dobu přidáme tlesk

21.-26.T. = 1.-6.T.

Píseň: Měla babka

V 3/4 taktu.

Studenti postupují po řadách.

1.T. 3x tlesk v každé době jeden

2.T. 3x dup v každé době jeden

3.T. 2x tlesk a výdrž

4.T. 2x dup a výdrž

5.-8.T. 4x dup, dup, tlesk

2.3 Proč je rytmus důležitá součást výuky

Každému z nás je známé, že tanec a hudba patří k sobě, je to neoddělitelná dvojice dvou druhů umění.

Lidové tance jsou silně spojené s hudbou, aby se studenti orientovali v hudbě, je třeba, aby jí porozuměli. Je důležité, studenty vzdělat v základním povědomí o sudodobém a lichodobém metru.

Rytmus hraje ve výuce lidových tanců klíčovou roli z několika důvodů:

Technická správnost: Rytmus je základním prvkem každého tance. Správné porozumění rytmu umožňuje tanečnickům provádět pohyby v souladu s hudbou a s ostatními tanečníky.

Koordinační dovednosti: Tanec vyžaduje souhru mezi různými částmi těla. Porozumění rytmu a jeho správná interpretace pomáhá tanečnickům vyvíjet koordinační schopnosti a synchronizaci pohybů.

Výrazové možnosti: Rytmus je prostředkem vyjádření emocí a nálad. Tanečník, který rozumí rytmu, má větší možnosti vyjádřit se prostřednictvím tance a přenést emoce a nálady hudby na své pohyby.

Sociální interakce: V lidových tancích často dochází k interakci mezi tanečníky. Porozumění společnému rytmu je klíčové pro úspěšnou komunikaci a spolupráci mezi tanečníky.

Respekt k tradici: Lidové tance mají často dlouhou historii a jsou pevně spojeny s kulturním dědictvím daného regionu. Porozumění rytmu je důležité pro zachování autentičnosti lidových tanců a respekt k jejich tradici.

Vzhledem k těmto důvodům je rytmus důležitou součástí výuky lidových tanců na konzervatořích i v tanečních školách. Tanečníci se učí nejen samotné kroky, ale také porozumění hudbě a rytmu, což jim umožňuje lépe porozumět tanci a lépe ho interpretovat. (poznámka autorky) (Bonuš F. , 1996)

Orfovy nástroje je velmi vhodné zapojit do výuky. Studentům pomohou pro praktické vyzkoušení tempa a dynamiky, i jako práce s rekvizitou. (poznámka autorky)

V lidovém tanci se vyskytuje tanec mateník, je to tanec s proměnlivým taktem. Je to zvláštnost a specialita lidového umění v České republice. V jedné písni se střídá sudodobé a lichodobé metrum během jedné hudební fráze, nejlepší pomůckou pro pochopení je text písně a notový zápis.

3 Prostor

Vše, co nás obklopuje můžeme nazývat prostor. Jeho chápání a vnímání se nám může zdát automatické, ale zvládneme pozorovat jeho změnu?

Taneční prostor je pro tanečníky v základní etapě výuky velmi důležitý. O jeho vnímání a naplnění se snažíme tak, aby jej studenti pochopili a vnímali. V pozdějších letech studia i ve své praxi se budou muset pohotově orientovat v různých prostorech. Dnes již nejen na jevišti, ale i na sále a dalších alternativních prostorách, které se v současnosti hojně využívají.

Při hodinách učíme také orientaci v prostoru, udržování rozestupů a vzdálenosti. Při otáčivém pohybu dbáme na správné směřování kroků, například v hladké polce je až druhý krok směrový, ale v kroku sousedské je to hned první krok. Každý z kroků v otáčení bychom před započítím měli správně a důrazně vysvětlit, protože v pozdější výuce se studenti dostanou do párového držení v točení a zde se projeví, jestli dbají na správné směřování kroků. (Bonuš, 1986)

Pojem tanečního prostoru je mnohostranný, zahrnuje jak fyzické, tak metaforické dimenze. Zkoumá taneční parket jako prostor pro sociální a emocionální zkoumání, zejména v kontextu různých tanců. Rozšiřuje tuto myšlenku na taneční hodiny a zdůrazňuje potřebu prostorného a inkluzivního prostředí, které pojme různé tanečníky. Koncept prostoru jako objektu pro oceňování místně specifických tanečních výkonů a zdůrazňuje souhru mezi choreografií a místem výkonu. Dále rozšiřuje pojem tanečního prostoru zkoumáním jeho interakce s architektonickými principy a zdůrazňuje roli choreografie při utváření a konstrukci architektonického prostoru. Tyto studie společně podtrhují dynamickou a komplexní povahu tanečního prostoru, který zahrnuje fyzické, sociální a umělecké rozměry. Implikoval představu lidského pohybu v prostoru zahrnujícího diváka, který se objevuje v různých typech architektonických prostor. Hodiny zaměřené na pohybový obsah jsou vhodné, ve kterých si studenti osvojí znalosti, dovednosti a dispozice k tomu, aby se věnovali nebo provozovali určitý sport, hru, tanec nebo jinou fyzickou aktivitu.

Úkolem této kapitoly zůstává seznámit studenty, praktiky a tanečníky s vybranými prostorovými teoretiky, jejichž práce se hodí k uplatnění v této oblasti choreografie. Společenské kontexty a estetické formy choreografie spolu zásadně souvisí.

Rozlišování různé prostorové orientace v tanečních kurzech, formulování přístupu založeného na pochopení procesů tvorby významů a vývoj teorie významu ve třídách s tanečníky různého těla. (Kos, 1976)

3.1 Vnímání prostoru

Studenti nižších ročníků se potýkají s náročností práce v prostoru. Proto je důležité tuto dílčí součást používat při výuce a studenty na to připravit. V klasickém tanci máme rozdělení stěn a rohů podle čísel 1. - 8. tuto metodu většinou využívají i ostatní taneční techniky, protože studenti tuto znalost většinou mají právě z hodin klasického tance.

Skvělou zkušenost mám s taneční hrou na tvary. Studenti se rozmístí po prostoru a pedagog vysloví tvar, například kruh a následně počítá od jedné do deseti a žáci se musí co nejrychleji dostat do vysloveného tvaru. (poznámka autorky)

3.2 Vnímání skupiny

První krok k úspěchu je vnímání sám sebe v prostoru, to bohužel v lidovém tanci ani v ostatních tanečních technikách nestačí, i když je základem pro tuto dovednost. Dalším krokem je práce v páru a ve skupině. V lidovém tanci se nejčastěji setkáváme s prací v páru. Zde máme mnoho možností tanečního držení, v základní etapě výuky používáme jen některé možnosti.

Polohy paží

Základní možnosti polohy paží u dívek:

Při tanci celé paže nezůstávají ve statické poloze, ale dokreslují pohyb těla.

Paže v bok prstová poloha, paže v bok pěstní poloha, založené ruce, jedna ruka například v bok a druhá gestikuluje kapesníčkem.

Základní možnosti polohy paží u chlapců:

Chlapci pokládají paže níže na boky mírně pod pasem.

Paže volně podél těla, paže v bok prstová poloha, paže v bok pěstní poloha, paže složené za zády, volné paže s gestikulací.

Párové držení

V párovém tanci máme tři základní možnosti držení otevřené, pootevřené a zavřené, to závisí na postavení těla tanečníků vzhledem k sobě. V zavřeném držení: za obě paže, za obě paže křížem, za jednu paži, za předloktí. V otevřeném držení: za vnitřní ruce, křížem, za lokty, na pase. Držení v páru zavřené polkové, čardášové, soudečkové, rusavské, kolečkové. Držení v páru pootevřené bokem k sobě v úhlu 90°, bokem k sobě v úhlu 90° v držení rukama za předloktí, bokem k sobě v úhlu 90°, ale vnější ruce páru v bok. Držení v páru otevřené bokem k sobě v úhlu 180° D. položí l.p. na rameno CH., CH. obejmě p.p. pas D.

V předchozí podkapitole jsem se zmínila o vnímání prostoru, pod tímto slovem si představuji i práci ve skupině. Je důležité, aby žáci měli jasno, o co je pedagog žádá.

Možnosti ve skupině

Kruh, řada, zástup, kde je možné použít stejné držení jako ve dvojici.
(Moodle.amu, 2013)

4 Seznámení s lidovým tancem

V této kapitole bych se chtěla zaměřit na první setkání studentů s lidovým tancem.

Při první hodině lidových tanců, bychom měli studenty seznámit s tím co všechno může obsahovat lidový tanec. Vzbudit zájem o nový druh tance, se kterým ještě neměli možnost se setkat.

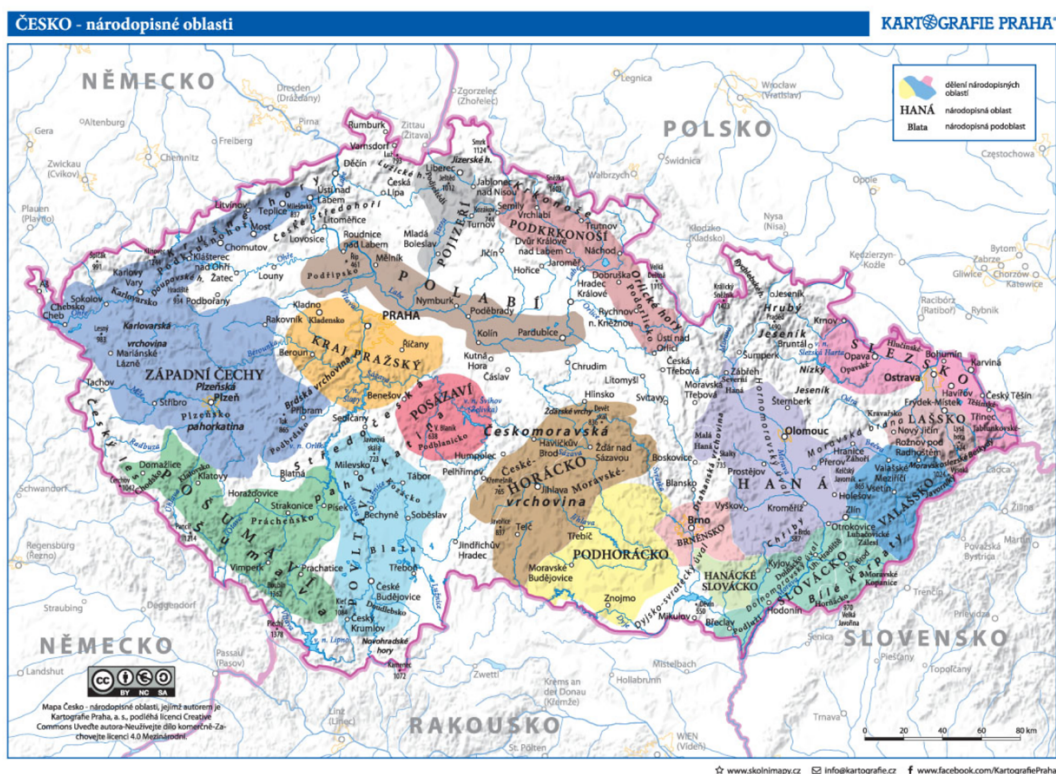
Dále se v této kapitole zmíním o hodině lidového tance a její náplni. Jak by hodina měla probíhat na co se zaměřit jako pedagog a jak se na lekci připravit.

Studenty lze inspirovat i video ukázkami profesionálních nebo poloprofesionálních folklorních souborů.

Seznámit žáky s geografickými oblastmi, vysvětlit různorodost chůze a možnosti tanečních kroků. Každý region je něčím výjimečný a originální, má svůj specifický oděv, podle kterého se odvíjí i styl tance, protože oděv velkou měrou ovlivňuje pohyb tanečníka. Kroj a obuv jsou jedním z hlavních znaků, jak můžeme etnografické oblasti rozlišit.

Tradiční oděv a způsob odívání je společenský jev a odrážel obecnou stranu situací lidí. Jeho vývoj vystihoval hospodářské poměry, dobovou výrobu, úroveň a charakter civilizačních faktorů dané společnosti. Odrážel jejich sociální status, sebevědomí, hodnoty a hmotné postavení. Prezentoval vkus společnosti a jedinců díky zdobením, jako například výšivky a krajky. Z regionálního a časového hlediska se rozšířily oděvní typy s příslušnými variantami, které byly vždy ztotožňovány s národopisnými regiony a vyznačovaly se střihem a zdobením. Proces doznívání lidových krojů se projevil v druhé polovině 19. století. Sebeidentifikace českých obyvatel byla přidána do politiky v roce 1848, jako stylizování městského oděvu s lidovými prvky. Zájem o výšivky, ornamentiku a samotný oděv vyvrcholil uspořádáním Národopisné výstavy československé v Praze v roce 1895. Na druhou stranu z důvodu vzrůstajícího nacionalismu v poslední třetině 19. století, dochází v českých zemích k odsunu a rozštěpení německého obyvatelstva a jeho výzkumu. Německý výzkum se zaměřil pouze na lokality osídlené německým obyvatelstvem a čeští odborníci zase na etnické české regiony i v slovanských souvislostech.

Z pohledu terminologie používáme pojem lidový kroj nebo lidový oděv. Lze ho charakterizovat jako oblečení pro venkovskou a maloměstskou vrstvu ve všech podobách a fázích vývoje. (Stavělová, Lidová taneční kultura, kód předmětu 107LKT2, 2023, 2024)



Obrázek 1 - mapa národopisných oblastí Česká republika

Lidový tanec, tento pojem nám přináší řadu rozporů, protože bývá spojován s různými jevy, které nelze hodnotit stejným způsobem. Je třeba v počátku rozlišit, jaké projevy označujeme a v jaké historické a společenské vrstvě se vyskytujeme. V lidovém tanci se především zabýváme s tanečním projevem. Od 19.století se začal způsob života na venkově měnit a s ním i lidový tanec. Jde o projev, který v určeném období se začal šířit spontánní formou a je spjatý s venkovem a lidmi. Taneční znalost byla předávána formou názornosti a neuvědoměle se přenášela improvizací. Jedním z hlavních rysů lidových tanců je spjatost s prostředím a jeho neverbální vyjadřovací prostředek pro komunikaci v rámci kulturních a společenských vztahů.

Pojem lidová taneční kultura, nejlépe odráží, že nelze vnímat lidový tanec jako estetickou záležitost, ale spíše možnost postojů, významů, forem a hodnot. Důraz je kladen zejména na prostředí, druh tance a kdo jej představuje.

Od konce 19.století je lidový tanec také jevištní záležitost, který je projevem folklorismu. Spadá do této skupiny z důvodu hudebně tanečního projevu v nepůvodním prostředí a pro estetickou funkci. Tato druhá existence tanečního umění je spjatá s působením souboru lidových písní a tanců. Její charakteristika je, že není vázána na původní prostředí a rozšiřuje se uměle přes nácivky a metodickou výuku. V dnešní době jedna z možností, jak si folklor můžeme zachovat.

Lidový tanec však můžeme označit jako tanec společenského života bez známek na historický kontext a charakterizovat ho jako nescénický, neprofesionální projev. Je to

spontánní provedení ve společnosti. Na druhou stranu nemáme vhodný pojem, který by charakterizoval odlišnost mezi tanci. Je třeba dbát na kontext a souvislost, kdy budeme používat tento pojem.

Lidová taneční kultura a tradiční společnost se během let proměňovala ve spojení s kulturními a společenskými změnami. Při jejím studiu musíme dbát i na historické souvislosti, protože kulturní a společenské proměny se přenášely i do tance. (Bahenský, 2014) (Zíbrt, 1895)

4.1 Hodiny lidového tance

Na každou taneční hodinu by studenti měli chodit připraveni a upraveni. Na každé konzervatoři mají různé požadavky na barvu tanečního dresu. Studentky většinou nosí černé piškoty na podpatku a sukni s modrotiskem pod kolena, která je nedílnou součástí výuky. Velmi často při tanci dívky sukni drží a pracují s ní jako s rekvizitou. Součástí předepsaného oděvu může být i bílý kapesníček který lze použít v rámci předzpěvu nebo tance.

Na začátku hodiny je dobré studenty seznámit s tím, co budeme probírat, oblast, zvláštnost a rozdílnost kroků a tanců v dané oblasti.

Jak nám na hodinách lidového tance říká MgA. M. Vrbatová Fričová Ph.D.: „V lidovém tanci není nic špatné, jen musíme vědět v jaké oblasti se daným provedením pohybů nacházíme.“

4.2 Cíl hodiny

Cíl hodiny může mít každý pedagog různorodý, protože každý má jiné preference při výuce. Můj osobní cíl pro každou hodinu je jednoznačný, každý student by si měl z výuky odnést něco co se za hodinu naučil. Pro mě je důležité, aby se studenti soustředili a vnímali co jim říkám a snažili se správně pracovat při lekcích.

Mezi mé prioritní cíle patří i radost z tance. V tomto začínajícím věku by studenti měli mít radost z pohybu a přirozenosti, která se jim v lidovém tanci nabízí.

Studenti si z výuky odnesou správné držení těla, které mohou použít i v dalších tanečních hodinách. Studenti pro lidový tanec nepotřebují takovou míru dispozic jako pro jiné techniky. Hlavní pozitivum, které nám lidový tanec přináší je přirozenost. V průběhu hodin se vše naučí, jak správně držet tělo, aniž by museli posilovat. Naučí se pracovat s chodidlem přes měkké našlapování v pérované chůzi. Práce s partnerem nebo ve skupině je jednou ze základních dovedností, který nám lidový tanec přináší. Výhodou je i muzikálnost a pohybová koordinace.

I naprostý začátečník se v průběhu roku naučí tančit a může vystupovat na jevišti.

V lidovém tanci je kladen hlavní důraz zejména na přirozenost pohybu. Nehodnotí se zde fyziologické dispozice, ale nýbrž přirozenost a spontánnost v tanci.

(Technika LT-HAMU, kód předmětu 107TLT3) (Stavělová, Lidová taneční kultura, kód předmětu 107LKT2, 2023, 2024)

5 Základní kroky

V této kapitole uvedeme taneční kroky pro základní etapu výuky, jak je vyučit a jejich nejčastější chyby, kterým je možné se při hodinách vyvarovat.

Mnohdy se dětem snažíme provedení kroku přiblížit různými příměry z běžného života, například to, když se musí zhoupnout přes chodidlo, že si připadají jako na měsíci, nebo na mechu, vodě, obláčku. Ve studentech se snažíme probudit i fantazii, představivost a kreativní myšlení, tyto představy jim k tomu mohou pomoci.

5.1 Pérování

Pérování je základním prvkem lidového tance, vypracovává měkkost pohybu v kolenou. Pérujeme v kotnících, kolenou a kyčlích, ohýbáme všechny tyto tři části těla. Pérujeme ve 2/4 i 3/4 taktu v pomalém i rychlém tempu, v pozici paralelní, vytočené a jako průchozí prvek se objevuje i vtočená pozice nohou. Kotníky, kolena a kyčle musí být pro tento pohyb uvolněné.

Pérování vahou

Základní postavení stoj, pustíme váhu těla až kam nám to dovolí Achillovy šlachy, ale nepustíme paty z podlahy, v nejhlubším bodě se odpérujeme a vrátíme se do výchozí pozice. Akcent pohybu je dolů do podřepu. Pozor, kolena se nikdy nedopínají, jsou protažená ale ne úplně dopnutá. Pérování můžeme provádět mírně hluboké až po nejhlubší. Pohyb opakujeme několikrát za sebou.

Dvojité pérování

Z výchozího postavení jako u pérování, přejdeme do podřepu, kde dvakrát zapérujeme. Dvojité pérování můžeme provádět s mezi vypérováním, nebo stále za sebou. Provádíme jej na obou nohách anebo s přenášením váhy z nohy na nohu.

5.2 Pérovaná chůze

Chůze v lidovém tanci je základním prvkem pro většinu tanečních kroků. V každém regionu má svou typickou podobu. Chůzi bychom měli věnovat velkou pozornost.

Chůzi by měl vždy doprovázet zpěv nebo hudební doprovod, protože chůze do rytmu písně probouzí muzikálnost i tanečnost. Chůzi lze procvičovat ve 2/4 i 3/4 taktu, různých půdorysech. Například: kruh, řada, zástup, osma, vlnovka, různě po prostoru, pracujeme všemi směry, vpřed, vzad i stranou. Chůzi v lidovém tanci vždy našlapujeme měkce na celé chodidlo s doprovodem příslušného typu pérování. Chůzi lze kombinovat s dalšími kroky jako je polka, poskočný krok, mazurka a další.

Druhy chůze:

Chůze hladká = stejná jako naše každodenní přirozená chůze, avšak s hudebním doprovodem, jehož rytmu se podřídí.

Chůze houpavá = při každém kroku je mírně vypérována v kolenou.

Chůze natřásaná = při každém kroku provedeme dvojitě vypérování.

Chůze s podupy

Chůze s tlesky v různých rytmech

Chůze s pérováním vahou a tahem

5.3 Kolíbka u tyče

Velmi vhodné cvičení pro procvičení pérované chůze je kolíbka u tyče.

Studenti po absolvování kolíbků u tyče vždy následně zlepšují kvalitu pérované chůze.

Stimulování chodidla jim umožní si vyzkoušet správný pohyb a poté ho aplikují do dalších kroků.

Je vhodné kombinaci kolíbků chápat jako nedílnou součást technického tréninku, která může napomoci při vysvětlení práce chodidla.

5.4 Poskočný krok

Skládá se z vypérování kroku a poskoku na stejné noze. Někdy je proveden pružně vypérováním skokem a poskokem, volná noha je v pokrčení přednožmo¹. Jeden poskočný krok tančíme na jeden 2/4 takt. V pomalém tempu mohou být i dva poskočné kroky na jeden 2/4 takt, tehdy pak krok nazýváme dvojposkočný krok. Jestliže poskočný krok rytmizujeme, provádíme jej na jiný než 2/4 takt např. 3/4 takt, nebo poskočíme na jedné noze vícekrát než jednou, mluvíme o tzv. dvoukroku, trojdupu, čtyřnatřásáku. Při otáčení poskočného kroku jednotlivě nebo v páru hovoříme pak o poskočném obkročáku. Poskočný krok můžeme provádět vpřed s podupy nebo s potlesky.

5.5 Mazurka na 3 kroky

Mazurka je jeden z nejhezčích, dynamicky výrazných třídobých tanců, který se k nám dostal ze sousedního Polska a získal si velkou oblibu v českých i moravských krajích. Od

¹ Přednožmo = asi 20 cm od země, pata se téměř dotýká kotníku

sousedské mazurku lehce rozeznáme díky jejímu charakteristickému akcentu na první a třetí dobu.

Druhy mazurky:

Mazurka na tři kroky

Mazurka na dva kroky

Mazurka na jeden krok

Mazurka na tři kroky je pro první nácvik je nejjednodušší. Jsou to vlastně tři kroky hladké chůze, při které zvýrazníme každou první dobu taktu podřepem, až dupem. Mazurka na tři kroky je střídnostanná, tančíme ji vpřed.

5.6 Vyšlapávaná sousedská

Tříčtvrteční tanec sousedská je protipólem k rychlým dvoučtvrtečním tancům. Má klidný houpavý charakter, tančíme ji zejména v páru, v natáčení nebo otáčení. Podobně jako u mazurky rozeznáváme tři základní druhy sousedské.

Druhy sousedské:

Vyšlapávaná sousedská

Hladká sousedská

Přísunná sousedská

Vyšlapávaná je nejjednodušší, vychází z houpané chůze a skládá se ze tří stejnoměrně vypérováných kroků, jedno vypérování na každou dobu. 3/4 takt 1. doba krok P.N. 2. doba krok L.N. 3. doba přísun přešlapem P.N.²

Poznámka: Vždy studenti musí 3x pérovat, proto je dobré doporučit, aby si pomyslně počítali. U některých jedinců toto počítání může velmi pomoci a mohou se nadále zlepšovat.

Vyšlapávaná sousedská

1. takt 1. doba – krok P.N. s pootočením vpravo čelem do směru pohybu
 2. doba – krok L.N. dotočit levým bokem do směru pohybu
 3. doba – krok P.N. k L.N. do stoje spojného přísun s přešlapem (výměnou nohou)
2. takt 1. doba – krok L.N. s pootočením vpravo čelem do směru pohybu
 2. doba – krok P.N. dotočit levým bokem do směru pohybu
 3. doba – krok L.N. k P.N. do stoje spojného přísun s přešlapem (výměnou nohou)

Hladká sousedská

Skládá se ze dvou kroků a přísunu s dvojitým pérováním.

1. takt 1. doba – krok do mírného podřepu P.N.
 2. doba – krok do mírného výponu L.N.
 3. doba – přísunem P.N. k L.N. stoj s mírným vypérováním
2. takt 1. doba – krok do mírného podřepu L.N.

² Ve 3. době je lépe hovořit o přešlapu P.N u L.N. a to především v natáčení nebo při otáčení

2. doba – krok do mírného výponu P.N.
3. doba – přísunem L.N. k P.N. stoj s mírným vypérováním

Přisunná sousedská

Skládá se z kroku, přísunu a vypérování.

1. takt 1. doba – krok P.N. do mírného podřepu
 2. doba – přísunem L.N. k P.N. s mírným výponem
 3. doba – sejít na paty, stoj spojný s mírným vypérováním
2. takt 1. doba – krok L.N do mírného podřepu
 2. doba – přísunem P.N. k L.N. s mírným výponem
 3. doba – sejít na paty, stoj spojný s mírným vypérováním

Poznámka: Použití určitého kroku sousedské je závislé na charakteru a tempu daného tance.

5.7 Řezanka

Název kroku se odvozuje z pohybu nohou i paží, které znázorňují řezání dřeva. Řezankový krok je výměna nohou ve stoje rozkročném levou (pravou) vpřed poskokem. Poskoky děláme rázně, úsečně, rytmicky přesně. Tak jako jiné taneční kroky můžeme i řezanku tančit ve dvoudobém i třídobém rytmu, na místě, s postupem z místa, prokládat je podupy, doskoky do stoje spojného i rozkročného, spojovat je s potlesky. Pro zjednodušení zápisu rozdělujeme řezanku na jednoduchou a dvojitou.

Jednoduchá řezanka

Je prostá pravidelná výměna nohou ze stoje rozkročného P.N. vpřed do stoje rozkročného L.N. vpřed.

Dvojitá řezanka

Je výměna nohou jako v řezance jednoduché, po které přidáme „mezivypérování“.

Řezankové poskoky provádíme buď sunem po zemi, nebo mírným nadnesením.³ Postavení nohou je paralelní, váha těla je rovnoměrně rozložena na obě nohy. Jednoduchou i dvojitou řezanku je možné provést kročně, to znamená sunem chodidel po podložce s vypérováním nebo skočně, kdy se výměna provede mírným nadskočením.

³ Nadnesení = vypérování

5.8 Polka

Polka je náš nejznámější národní tanec, který se v době národního obrození rozšířil daleko za naše hranice, kde si získal velkou popularitu. Najdeme mnoho různých druhů polek ve všech oblastech naší republiky. Tance, ve kterých se polka objevuje máme velké množství. Pro jednodušší orientaci můžeme polky rozdělit do těchto základních skupin:

Hladká polka

základem je hladce provedený polkový krok s dvojitým pérováním.

- stranou – v otáčení po půlotáčkách doprava, doleva
- vpřed – i s natáčením nebo rejdiváním
- vzad – i s natáčením nebo rejdiváním

Poskočná polka

Základem je hladce provedený polkový krok s dvojitým poskočením.

stranou – v otáčení po půlotáčkách doprava, doleva

- vpřed – i s natáčením nebo rejdiváním
- vzad – i s natáčením nebo rejdiváním

Vyšlapávaná polka

Je prováděna s malým pérováním v kolenou a kotnících (kročně) s výraznějším nátřesem ve 2. době (a posunem paty ve směru otáčení trupu).

Natřásaná polka

Je prováděna s nátřesy nebo drobnými poskoky na 1/8 taktu.

- tři nátřesy nebo poskoky – provedené s každým pohybem, krok-přísun-krok
- čtyři nátřesy – provedené na každou 1/8, krok-přísun-krok+2.nátřes

Polka s dvoutaktovým motivem

Jsou to ustálená kroková spojení polkového kroku a pato-špičkového nebo špičko-patového kroku, poskoků nebo holubců.

Tančíme tato kroková spojení ve dvou taktech, proto dvoutaktový motiv.

Taneční motiv je možné začít buď krokem polkovým, nebo již zmiňovaným druhým prvkem.

To znamená: polka – pata – špička, nebo pata – špička – polka a další způsoby variant.

(moodle-amu.cz, 2013)

6 Tance

V této kapitole se zaměříme na výběr lidových tanců z edice Bohumila Kose a sbírky Josefa Vycpálka. Uvedeme možnosti využití písní zejména z Čech a Moravy. Pro výběr u vybraných tanců využijeme ověřené zpracování, která se neřídí přesně popisy tanců, které jsou v knize publikovány.

U vybraných tanců jsou popsány způsoby provedení a ověřené varianty uvedeného tance.

Jedním z hlavních důvodů je využití různorodosti a originalnosti kroků, které lze použít na vybranou píseň.

Všechny níže popsané tance byly ověřeny studenty 1. a 2. ročníku taneční konzervatoře.

Při výuce tanců přihlížíme na praktické a teoretické zkušenosti, které nám pomohou při pohybovém a stylovém zvládnutí tance. Při výuce je předpokládána základní pohybová vyspělost jako je uvolnění kyčelního a kolenního kloubu který je nezbytný pro pérovanou chůzi. Nedílnou součástí je také správné držení těla, vypracované chodidlo pro měkkou chůzi a odraz. Díky rytmice, vychováváme ve studentech hudební citění.

Před výukou samotného tance vyučíme postupně taneční kroky, které obsahuje. Umožní nám to usnadnění výuky tance a ušetří čas a energii při hodině. K výuce tanců patří i charakter použitých kroků, z jakých pohybů se skládá a jak se provádí. Je třeba při rozboru tance dávat pozor, aby se z nácviku nestalo nudné a zdouhavé cvičení vybraných pohybů. Proto je důležité se nad touto věcí zamyslet, aby při hodině došlo pouze ke zvládnutí pohybových prvků v dané formě. Nejvhodnější pro nácvik je kruh, při jeho postupu po směru kruhu získáme čas všechny studenty shlédnou a případně opravit. Po vyučení kroků můžeme měnit formace jako například řady, diagonály a další možnosti. Nesmíme zapomínat na správné držení těla, snažíme se dosáhnou přirozeného vzhledu bez přepětí a vyumělkování. Měli bychom také věnovat pozornost práci s chodidlem, aby studenti nestáli na patách ale na přední části chodidel. Když studenti zvládají všechny výše popsané předpoklady, můžeme přistoupit k samotnému tanci. Nejdříve je seznámíme s vybraným tancem odkud pochází a co vyjadřuje. Poté přejdeme k výuce textu písně, pro lepší pochopení rytmu ji předzpíváme a naučíme text písně. Můžeme text rytmicky recitovat, aby se studenti mohli soustředit na správnou výslovnost. Dále nacvičujeme píseň po částech, a když si jsou studenti jistí, přezpíváme celou píseň. Text písně a její rytmus pomůže studentům s jednotlivými tanečními frázemi, které postupně spojíme. Když znají celý tanec, je důležité ho několikrát zopakovat, aby si jej skutečně zapamatovali do dalších hodin.

(Kos, 1976) (Vycpálek, 1921)

Dvojtanec je spojení dvou tanců, které se ve většině případů hrály za sebou, a tak dnes již patří k sobě. Jako je například Rejdovák a rejdovačka, Zahradníček, Lašský mazur, Rokycanská a mnoho dalších.

Mateník je tanec s proměnlivým taktem na principu pravidelného i nepravidelného střídání dvoudobého a třídobého taktu. Velmi často se střídají taneční kroky dvoudobého obkročáku a třídobé sousedské. Ke změně dochází během melodické fráze, změna se však netýká tempa, ale taktu. Na rozdíl od dvojtanců a dalších písní tempo mateníku zůstává vždy jednotné. Mateníky patří do skupin tanců s pevnou vnitřní vazbou. Tance se vyskytují na západu, jihozápadu, středu, severovýchodních a východních Čechách. Ve sbírkách a edicích se vyskytuje několik názvů například vosňák, latovák, klatovák, kozel, kozelka, zelený kousek, vrták, bavorák. Otakar Zich rozdělil tance na dva základní typy, podle kroku, který začínal jako první. Skupiny obkročákovou (O) a sousedskou (S), tyto kroky se v průběhu tance většinou opakují. Každý z popsaných kroků představuje jeden takt a z těchto celků se skládá celý tanec. Můžeme rozdělit tance na pravidelné a nepravidelné a také s přidanými mezihrami.

S nepravidelnými mateníky se setkáváme až ve vyšší etapě výuky, v základní etapě pouze s pravidelnými. V předchozí kapitole jsem zmínila rytmické cvičení na píseň Vejr. V tanečních krocích by tanec v zápisu vypadal takto OOOO/SS. (Brouček, 2007)

6.1 Po louce chodila

Lidové tance ve školní tělesné výchově – Bohumil Kos, strana 45

Píseň 2/4 taktu

1.-16.T. pérovaná chůze, dvěma diagonálami se studenti projdou a pokračují do kruhu

17.-23.T. pérovaná chůze

24.T. přídup

25.-27.T. pérovaná chůze

28.T. přídup

29.-31.T. pérovaná chůze

32.T. přídup

6.2 Dráteník

Lidové tance ve školní tělesné výchově – Bohumil Kos, strana 70

Píseň 2/4 taktu. Lašský tanec

1.T. 1x dvoukročka vpravo

2.T. 1x dvoukročka vlevo

3.-4.T. 5x pérovaná chůze kolem své osy, 2x dup

5.-8.T. = 1.-4.T.

9.-15.T. 14x dvouposkočný krok v zátočkách za lokty vpravo

16.T. tlesk

17.-23.T. 14x dvouposkočný krok v zátočkách za lokty vlevo

24.T. tlesk

6.3 Bažant

Lidové tance ve školní tělesné výchově – Bohumil Kos, strana 76

Píseň 2/4 taktu. Z Rychnova n. Kněžnou

Výchozí postavení: párové zavřené držení za obě paže, po obvodu kruhu

1.T. 2x poskok v zavřeném držení za obě paže, otáčení na místě do prava

2.T. 3x dup s postupem z místa

3.-4.T. = 1.-2.T. proti směru kruhu

5.-8.T. = 1.-4.T.

9.T. 1x přeměnný krok vpravo

10.T. 3x dup a výdrž

11.-12.T. = 9.-10.T. ale počínaje vlevo

13.T. 1x přeměnný krok

14.T. = 10.T.

15.-16.T. = 9.-10.T.

17.-18.T. zátočka za lokty 4x kroky, po směru tance

19.-20.T. zátočka za lokty 4x kroky, proti směru tance

6.4 Cib, cib, cibulenka

Lidové tance ve školní tělesné výchově – Bohumil Kos, Strana 107

Píseň v 2/4 taktu. Moravský tanec

Výchozí postavení: kruh, čelem do středu, držení za dlouhé paže

1.T. 1.d. podřep

2.d. dřep

2.T. 1.d. podřep

2.d. stoj

3.- 4.T. = 1.- 2.T

5.- 7.T. 6x cval po směru kruhu

8.T. seskok

9.-11.T. 6x cval proti směru kruhu

12.T. =8.T.

6.5 Kdyby byl Bavorov

Lidové tance ve školní tělesné výchově – Bohumil Kos, strana 115

Píseň v 2/4 taktu. Z jižních Čech

Výchozí postavení: kruh, levým bokem do středu

1.-2.T. 4x pérovaná chůze

3.-4.T. 4x dvouposkočný krok

5.-8.T. = 1.-4.T.

9.-11.T. 3x hladká polka v rejdivání

12.T. 3x dup

13.-16.T. = 9.-12.T.

6.6 Sviňák

Lidové tance ve školní tělesné výchově – Bohumil Kos, Strana 126

Píseň v 2/4 taktu. Z Valašska

Výchozí postavení: kruh, držení v páru otevřené bokem k sobě D položí I. ruku na rameno CH, CH obejmě p. paží pas D

1.T. 1x přeměnný krok vpřed po směru kruhu

2.T. 2x dvouposkočný krok s otočením o 180 stupňů, změna držení čelem vzad

3.T. = 1.T. proti směru kruhu

4.T. = 2.T.

5.-11.T. 7x hladká polka v rejdivání

12.T. 2x dup

6.7 Kalamajka

Lidové tance ve školní tělesné výchově – Bohumil Kos, Strana 143

Píseň v 2/4 taktu. Z východních Čech

1.T. P. N. pata, špička

2.T. 3x dup a výdrž

3.-4.T. = 1.-2.T. ale L. N.

5.-6.T. 2x oklepák vpravo, seskok

7.-8.T. 2x oklepák vlevo, seskok

6.8 Hajho, husy, ze pšenice

Lidové tance ve školní tělesné výchově – Bohumil Kos, Strana 151

Píseň v 2/4 taktu. Z Berounska

1.-4.T. 8x pérovaná chůze, v řadě za sebou postupují libovolně po prostoru „půdorysem hada“

5.-8.T. 8x dvouposkočný krok

9.-16.T. = 1.-8.T.

17.-19.T. 3x poskočný krok, po směru kruhu

20.T. 3x dup a výdrž

21.-23.T. 3x poskočný krok, proti směru kruhu

24.T. = 20.T.

6.9 Marjánko

Lidové tance ve školní tělesné výchově – Bohumil Kos, Strana 169

Píseň v 3/4 taktu. Ze středních Čech.

1.-3.T. 3x vyšlapávaná sousedská

4.T. 1x přísunná sousedská

5.-8.T. = 1.-4.T.

9.T. 1x přísunná sousedská

10.-12.T. 3x vyšlapávaná sousedská

13.-16.T. = 9.-12.T.

6.10 Na bílé hoře

Lidové tance ve školní tělesné výchově – Bohumil Kos, Strana 171

Píseň v 3/4 taktu. Z Berounska

Studenti stojí v kruhu, dvojice v polootevřeném držení za dlouhou paži.

1.-4.T. 4x vyšlapávaná sousedská v natáčení

5.-6.T. 2x podřep

7.-8.T. 6x pérovaná chůze

9.-11.T. krok přísun vpravo, vlevo, vpravo

12.T. 3x pérovaná chůze kolem své osy

13.T.-16.T. = 9.-12.T.

6.11 Zahradníček

Lidové tance ve školní tělesné výchově – Bohumil Kos, Strana 172

Písň v 2/4 a 3/4 taku.

Dvojtanec. Z východních Čech.

Trojice stojí po směru kruhu v natočení, CH. čele ke středu kruhu, obě D. zády ke středu kruhu

1. část ve 3/4 taktu

1.-16.T. 16x vyšlapávaná sousedská v natáčení

2. část ve 2/4 taktu

1.- 7.T.14x dvouposkočný krok, D. vně kruhu prochází mezi prostředním a vnitřní D. kteří utvoří bránu, vnější D. po projití bránou se na svém místě podtáčí

8.T. 3x dup a výdrž

9.-16.T. = 1.-8.T. prochází D. uvnitř kruhu

6.12 Naše husa

Lidové tance ve školní tělesné výchově – Bohumil Kos, Strana 193

Píseň v 3/4 taktu. Z východních Čech

Studenti postupují bokem po řadách vpřed.

1.- 3.T. 3x mazurka na jeden krok počínaje pravou nohou, pravým bokem vpřed

4.T. 3x dup s otočením o 1/2

5.-7.T. 3x mazurka na jeden krok počínaje levou nohou, levým bokem vpřed

8.T. = 4.T.

6.13 Měla babka

Lidové tance ve školní tělesné výchově – Bohumil Kos, Strana 194

Píseň v 3/4 taktu. Z Táborska.

Studenti stojí po kruhu v párech v polootevřeném držení.

1.-3.T. 3x mazurka na tři kroky

4.T. 3x dup

5.-7.T. = 1.-3.T.

8.T. 3x dup, výměna v páru míst v párovém postavení

9.-12.T. = 1.-4.T.

13.-16.T. = 5.-8.T.

6.14 Manická

Lidové tance ve školní tělesné výchově – Bohumil Kos, Strana 155

Píseň ve 2/4 taktu. Z východních Čech.

Výchozí postavení: párové držení zavřené za obě paže, CH zády do středu kruhu

1.-5. T. 5x přísuný krok vlevo.

6. T. 1x krok, přídup p.n.

7.-12. T. = 1.-6.T. opačně

13.-14.T. 1x přísuný krok vlevo podle CH, krok, přídup P.N.

15.-16.T. 1x přísuný krok vpravo podle CH, krok, přídup L.N.

17.-20.T. 6x dvouposkočný krok kolem své osy

21.-28.T. = 13.-20.T.

6.15 Řezanka

Lidové tance ve školní tělesné výchově – Bohumil Kos, Strana 90

Píseň v 2/4 taktu. Z východních Čech.

Studenti stojí v kruhu ve dvojici v otevřeném párovém držení za dlouhé paže.

1.-2.T. 2x poskočný krok

3.-4.T. 2x poskočný krok, dvojice se pustí a vnější dívka se otočí do kola, vnitřní provádí poskočný krok na místě

5.-6.T. = 1.-2.T.

7.-8.T. 2x poskočný krok, dvojice se pustí a vnitřní dívka se otočí do kola, vnější provádí poskočný krok na místě, skončí čelem k sobě.

Závěr

V rámci této bakalářské práce jsme se zaměřili na analýzu základní etapy výuky lidového tance na konzervatoři. Na základě provedené analýzy jsme došli k závěru, že výuka lidového tance na konzervatoři hraje klíčovou roli ve vývoji tanečních dovedností a uměleckého cítění budoucích profesionálních tanečníků. Metody výuky, které jsou aplikovány v této fázi výuky, mají významný vliv na formování technických dovedností, expresivního projevu a porozumění kulturnímu kontextu tance.

Během základní etapy výuky lidového tance je důležité kladení důrazu na správnou techniku, rytmus, koordinaci a porozumění specifikům jednotlivých lidových tanců. Tato etapa výuky má za cíl připravit studenty na pokročilou úroveň výuky, kde se dále rozvíjejí jejich umělecké schopnosti a taneční dovednosti.

Zpracování tématu předkládané práce mi pomohlo především při zkoumání a přinášení nových poznatků, které jsem měla možnost využít ve vlastní výuce. Díky této práci jsem si uvědomila základní pojmy a poznatky nezbytné pro výuku lidového tance.

Tato cesta zkoumání mi tak přinesla nové poznatky i pro mou vlastní pedagogickou praxi.

V poznání taneční kultury dané oblasti mi rozšířila všeobecné poznatky. Ve své práci jsem nezmínila lidové taneční hry, z důvodu velkého obsahu materiálu, kterým by práce byla příliš obsáhlá.

Věřím, že práci bude možné využít jako pomocný metodický materiál při výuce lidových tanců. Mohla by sloužit jako podklad pro další zdokonalování metod výuky lidového tance na konzervatořích a přispět tak k efektivnějšímu vývoji budoucích profesionálních tanečníků. V práci je obsaženo množství různých tanců, kterými se lze inspirovat, rozvíjet je o další možné způsoby a varianty nebo si vybrat podobné či jiné tance a s těmi pak dále pracovat.

Kapitolu, která se zabývá dechem, jsem rozvedla pouze stručně, jsem si však vědoma, že toto široké téma by mohlo obsáhnout samostatnou práci. Natolik je téma dechu a práce s ním důležitá, že jsem však nemohla toto téma opomenout.

Ve své práci se zabývám úplnými počátky výuky lidových tanců, se kterými mám největší zkušenost. Mnohé důležité postupy jsem si tak mohla ověřit v praxi, a naopak svou praxi podpořit teoretickým základem. Jsem stále ve fázi hledání, ale doufám, že má práce může pomoci i dalším pedagogům, kteří s výukou lidového tance teprve začínají.

Ve výchově tanečníků profesionálů, dětí, mládeže, amatérů a mnohých dalších by neměl chybět náš národní tanec, který je tak různorodý, bohatý a krásný. Svou rozmanitostí nabízí tanečníkům mnohé poznatky ze světa tance, ať už je to technické nebo dynamické provedení kroků, emocionální základ tanečního projevu, základy partnerské práce nebo jen prostou radost z tance. Je důležité si uvědomit, že výuka lidového tance není pouze o naučení se konkrétních pohybů, ale také o porozumění kulturnímu dědictví a schopnosti vyjádřit se prostřednictvím tance.

Seznam použitých zdrojů

Odborná literatura

- BAHENSKÝ, František. *Velké dějiny zemí Koruny české*. Praha: Paseka, 2014. ISBN 978-80-7432-000-2.
- BAHENSKÝ, František. *Velké dějiny zemí Koruny české*. Praha: Paseka, 2014. ISBN 978-80-7432-442-0
- BINDEROVÁ, Eva. *České lidové tance pro 1. až 8. ročník hudební a taneční školy*. Učebnice pro střední školy. Praha: SPN, 1990. ISBN 80-04-23947-1.
- BONUŠ, František. *Taneční kroky, figury a formace českých lidových tanců*. Praha: Ústřední kulturní dům železničářů, 1986.
- BONUŠ, František. *Lidové tance: (výbor lidových tanců z Čech, Moravy a Slezska)*. Strážnice: Ústav lidové kultury, 1996.
- BINDEROVÁ, Eva. *České lidové tance pro 1. až 8. ročník hudební a taneční školy*. Učebnice pro střední školy. Praha: SPN, 1990. ISBN 80-04-23947-1.
- JELÍNKOVÁ, Zdenka. *Valašské lidové tance*. Národní tance. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, 1954.
- KOS, Bohumil. *Lidové tance ve školní tělesné výchově: metodická příručka pro učitele tělesné výchovy na školách 1. a 2. cyklu*. Edice metodických příruček. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976.
- BROUČEK, Stanislav a JEŘÁBEK, Richard (ed.). *Lidová kultura: národopisná encyklopedie Čech, Moravy a Slezska*. Praha: Etnologický ústav Akademie věd České republiky v Praze a Ústav evropské etnologie Filozofické fakulty Masarykovy univerzity v Brně v nakl. Mladá fronta, 2007. ISBN isbn978-80-204-1450-2.
- ORAVCOVÁ, Lenka. *Jóga a jógová terapie: principy zdravého pohybu*. 3. vydání. Olomouc: Poznání, 2021. ISBN 978-80-88395-06-5.
- PÍCHA, František. *Všeobecná hudební nauka*. 2., opr. a rozš. vyd., (1. v SNKLHU). Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění, 1955.
- STAVĚLOVÁ, Daniela. *Lidové tance v guberniálním sběru z roku 1819: příspěvek k historické typologii české lidové taneční kultury*. Praha: IPOS, 1996. ISBN 80-7068-039-3.

- TROJAN, Stanislav a Michal SCHRIEBER. *Atlas biologie člověka*. 2. doplněné vydání. Scientia, 2007. ISBN 978-80-86960-11-1.
- *Vliv dechu na výkon v klasickém tanci*. Praha, 2013. Magisterská práce. Akademie múzických umění.
- VYCPÁLEK, Josef. *České tance: 145 (s varianty 185) českých lidových tanců, které zejména na Rychnovsku, Choceradsku i Tábořsku*. Praha: E. Rosendorf, 1921.
- ZENKL, Luděk. *ABC hudebních forem*. 3. vyd. Praha: Editio Praga, 1999. ISBN 80-7058-472-6.
- ZÍBRT, Čeněk. *Jak se kdy v Čechách tancovalo: dějiny tance v Čechách, na Moravě, ve Slezsku a na Slovensku*. V Praze: [s.n.], 1895.

Prameny

- CHALUPNÍKOVÁ, Ivana. Jak učit děti přednášet říkadla a básničky. Metodický portál: Články [online]. 24. 03. 2006, [cit. 2024-03-08]. Dostupný z WWW: https://clanky.rvp.cz/clanek/486/JAK-UCIT-DETI-PREDNASET-RIKADLA-A-BASNICKY.html. ISSN 1802-4785.
- Moodle.amu. <https://moodle.amu.cz/course/view.php?id=309#section-0> [online]. 2013[cit.2024-03-15]. Dostupné z: <https://moodle.amu.cz/course/view.php?id=309#section-0>
- NÁRODNÍHO ÚSTAVU LIDOVÉ KULTURY. *Lidová kultura* [online]. [cit. 2023-11-24]. Dostupné z: <https://www.lidovakultura.cz>