

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE
HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Praha, 2017

BcA. Monika Válková

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

Studijní program: taneční umění

Studijní obor: pedagogika tance

Diplomová práce

**Pohybová příprava netanečních performerů
z oboru nového cirkusu**

Monika Válková

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Lössl

Oponent práce: MgA. Eliška Brtnická

Datum obhajoby: 31. 5. 2017

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha 2017

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

MUSIC AND DANCE FACULTY

Study programme: Art of Dance

Study of qualification: Pedagogy of Dance

DIPLOMA THESIS

**Movement preparation for non-dance performers
in the field of new circus**

Monika Válková

Supervisor: Mgr. Jiří Lössl

Opponent: MgA. Eliška Brtnická

Date of thesis defence: 31. 5. 2017

Academic title granted: MgA.

Prague 2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma:

Pohybová průprava netanečních performerů z oboru nového cirkusu

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

Praha, dne

.....

podpis diplomanta

Upozornění

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

Notice

NOTICE The utilization of the results of this diploma thesis or any treatment and disposal of it is possible only according to the license contract, i. e. with the consent of the author and The Academy of Performing Arts in Prague.

Evidenční list

Souhlasím s tím, aby moje diplomová práce byla půjčována k prezenčnímu studiu v Knihovně Akademie múzických umění v Praze.

Datum: podpis studenta

Abstrakt

Hlavním cílem této práce je vytvoření modelového tréninku pro pedagogy pohybové výchovy, kteří vyučují netaneční performery z oboru nového cirkusu. Vytvořený trénink je inspirován principy moderních tanečních technik Josého Limóna a Marthy Graham. Práce je zaměřená na pohybovou výchovu amatérů, ale může být inspirací i pro výchovu profesionálních umělců.

Klíčová slova

pedagogika, pohybová výchova, metodika, nový cirkus, žonglování, modelový trénink, flow arts

Abstract

The main goal of this work is to create a sample training for movement education teachers that educate non - dancer performers from the field of new circus. The created training is inspired by the principles of modern dancing techniques of José Limón and Martha Graham. The work focuses on movement education of amateurs, but it may serve as an inspiration in education of professional artists.

Keywords

pedagogy, movement education, methodology, new circus, juggling, sample training, flow arts

Poděkování

Tímto bych ráda upřímně poděkovala Mgr. Jiřímu Lösslovi za jeho cenné rady, trpělivý pozitivní přístup a čas, který mi věnoval nejen při vedení mé práce. Dále celé své rodině, zejména své sestře, za veškerou podporu během celého mého studia.

Obsah

Úvod.....	1
1. Nový cirkus	3
1.1 Tradiční cirkus.....	3
1.2 Nový cirkus.....	4
1.3 Cirkusová umění.....	5
2. Žonglování	8
2.1 Vymezení pojmu žonglování.....	8
2.2 Počátky žonglování	9
2.3 Žonglování v současnosti.....	12
2.4 Způsoby manipulace s předmětem.....	14
3. Pohybová průprava.....	18
3.1 Východisko a způsoby pohybu	18
3.2 Rytmická a dynamická složka pohybu	20
3.3 Základní motorika.....	22
3.4.....	24
3.5 Orientace a pohyb v prostoru	24
3.5 Aplikace tanečních technik José Limóna a Marthy Graham	24
3.5.1 Technika José Limóna	24
3.5.2 Technika Marthy Graham	25
4. Metoda výzkumného pedagogického šetření	27
4.1 Pozorování.....	27
4.2 Konkrétní popis metodické lekce	28
5. Stavba modelového tréninku	29
5.1 Průběh a zhodnocení tréninků	45
Závěr.....	47
Seznam použitých pramenů a literatury.....	49

Úvod

Ve své závěrečné práci jsem se rozhodla zabývat pohybovou přípravou amatérských performerů, působících v uskupeních, které se dají zařadit do uměleckého žánru zvaného „Nový cirkus“ s konkrétním zaměřením na uskupení, věnující se žonglování. Toto téma jsem si zvolila proto, že již 7 let aktivně pracuji s netanečními performery. Proto vnímám neustálou potřebu hledat možnosti propojení znalostí tanečních technik a pohybových principů za účelem dosažení kvalitního uměleckého výstupu performerů, jejich výsledného projektu a představení.

Oblast nového cirkusu je dynamicky se rozvíjející umělecká oblast, která se stále více dostává do podvědomí nejen uměleckým profesionálům, ale i divácké veřejnosti.

U nás v České republice se novému cirkusu v teoretické oblasti věnuje autor Ondřej Cihlář, který už vydal dvě rozsáhlé publikace, dále pak organizace Cirqueon, která se snaží rozvíjet tento obor nejen v teoretické, ale i praktické oblasti. Vzhledem k zaměření práce na oblast žonglování bych zdůraznila Francii jako „kolébku“ nového cirkusu, kde byl založen v roce 1992 institut žonglování (originální název: „Association for the Research in the Manipulation of Objects“).

Tato práce by měla pomoci tanečním pedagogům, ale i samotným performerům. Mým cílem je zmapovat tuto oblast a její potřeby a na základě toho zpracovat koncept možného způsobu vedení pohybové přípravy, strukturu tréninku a přípravu pro choreografii s netanečními performery.

Práce může sloužit i jako motivace a zvýšení informovanosti pro taneční pedagogy, kteří rozšiřují své obzory nejen v novocirkusovém umění. Užívání zvolených metod práce může být v přímé úměrnosti se zvyšováním kvalit performerů a tedy i zvyšováním kvality a profesionalizace celého výsledného projektu.

Metodologie práce má kvalitativní charakter. V této práci vycházím z mé praxe pozorování pohybu netanečních performerů a jejich vývoje. Na základě zúčastněného pozorování vytvořím tedy modelový trénink zaměřený zejména

na nefunkčnost základních pohybových principů, které se projevují při práci s náčiním.

Na závěr práce bych ráda popsala a zhodnotila proces tvorby ideálního modelového tréninku pro netaneční performery obsahujícího nácvik základních pohybových principů a související estetiky těla.

1. Nový cirkus

V této kapitole popisují historické souvislosti vzniku a vývoje nového cirkusu se zaměřením zejména na dobu od 70. let minulého století.

1.1 Tradiční cirkus

Do historie cirkusového umění můžeme zařadit všechna ta, která vzešla z neobvyklých tělesných cvičení, balanční dovednosti, umění ve výškách, umění založená na překvapivé pohyblivosti kloubů a končetin, postřehu a odvaze při výkonech, při nichž jde o zdraví nebo o život. Tato umění vyžadovala pravidelná cvičení a talent.

První zmínky o cirkusových dovednostech, které jsou z období 2400 př. n. l., můžeme najít v Knóssu na ostrově Kréta, kde jsou vyobrazeni mladíci přeskakující přes běžícího býka. V helénistickém Řecku předváděli muži na veřejnosti různá čísla, jako např.: žonglování s míčky, plastickou akrobacii mezi meči a balancování s různými předměty. „*Při představeních v římském Circu maximu (po 329 př. n. l.) se předváděli pro zábavu gymnasté na vertikálním laně a provazochodci. Představení uváděli kostýmované průvody s akrobaty, s jezdci na trigách a se závodícími vozataji*“.¹ Při římských gladiátorských zápasech vystupovali v doprovodném programu maskovaní komedianti, krasojezdci, cvičitelé či hadí ženy. Protože ale při zápasech docházelo často ke smrtelným zraněním, vyvolávalo to v publiku pocity hrůzy a fascinace. Slovo cirkus se stalo synonymem hrubého násilí a mizelo ze slovníků.²

Během středověku, vlivem nástupu křesťanství, museli začít všichni kejklíři, akrobaté, provazochodci a žongléři kočovat. Vystupovali na tržištích, slavnostech a obdobných veřejných prostranstvích. Díky tomuto způsobu života žili v bídě a opovržení ze strany většinové „kultivované“ společnosti. Jejich společenský status byl takto nízko po celá středověká staletí.³

¹ JORDAN, Hanuš; CIHLÁŘ, Ondřej; *Orbis cirkus*. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění, Národní muzeum a Cirkoskop, 2014, s. 9

² KAŠPAR, David. *Divadlo a cirkus, aneb kapitoly o vzájemném vztahu*. Praha, 2003, s. 3

³ CIHLÁŘ, Ondřej. *Nový cirkus: s doslovem O atribuci divadlu od Jana Dvořáka*. Vyd. 1. Editor Jan Dvořák. Praha: Pražská scéna, 2006, s. 14

V poslední třetině 18. století přichází Philip Astley s takzvaným novověkým cirkusem (později pojmenovaný jako tradiční), kde využívá koní, drezury zvířat, žonglérů, provazochodců a klaunů. To vše je doprovázeno hudbou. Představení se již odehrává v kruhové manéži pod stanem – tzv. šapitó.⁴ On také jako první použil slovo cirkus přímo v názvu a pojmenoval tak nový druh zábavy, který se velmi intenzivně šířil nejen po celé Evropě (Paříž, Vídeň, Petrohrad, Berlín), ale i v Americe. Tato evropská města jsou centry cirkusového umění od začátku 19. století až do první světové války.⁵

Na českém území se tato umění předváděla buď na „frajplace“⁶ pod širým nebem nebo v jízdárnách a v boudách na náměstí. *„Název bouda byl od 18. století oblíbený pro provizorní dřevěné stavby nebo budovy postavené z dřevěné konstrukce a plachet využívané pro divadelní, kouzelnická, hudební představení, anebo také od začátku 19. století pro provádění zvířat, voskových figurín, různých panorámat měst, kuriozit a lidských abnormalit. V Praze se cirkus hrál také v letních divadlech, která vznikala v druhé polovině 19. století“.*⁷

Po druhé světové válce se však obliba a postavení cirkusů mění. Stejně jako se země rozdělují na dva bloky (západní a východní), zavírají se československým cirkusům dveře k volnému pohybu zejména do západní Evropy. Zestátnění a snížení počtu cirkusů mělo jen jediný pozitivní dopad a to, že u cirkusu mohli zůstat jen ti nejlepší artisté a umělci. Co se týká uměleckého vývoje, nemůže být o něm řeč, jelikož absolutně stagnoval.⁸

1.2 Nový cirkus

Tento nový druh umění se objevil v 70. letech 20. století jako emancipovaná odnož pouličního divadla a to díky prolínání divadla a cirkusových umění. Ve 20. století se začal zájem veřejnosti zaměřovat na televizi, kino a v tomto důsledku docházelo k rozpadu tradičních cirkusových rodin. Cirkusové umění

⁴ JORDAN, Hanuš; CIHLÁŘ, Ondřej; Orbis cirkus. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění, Národní muzeum a Cirkoskop, 2014, s. 10

⁵ CIHLÁŘ, Ondřej. Nový cirkus: s doslovem O atribuci divadlu od Jana Dvořáka. Vyd. 1. Editor Jan Dvořák. Praha: Pražská scéna, 2006, s. 18.

⁶ Frajplac se říkalo místu, které bylo určeno ke stavbě (volné místo, obvykle na konci města).

⁷ JORDAN, Hanuš; CIHLÁŘ, Ondřej; Orbis cirkus. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění, Národní muzeum a Cirkoskop, 2014, s. 11.

⁸ CIHLÁŘ, Ondřej. Nový cirkus: s doslovem O atribuci divadlu od Jana Dvořáka. Vyd. 1. Editor Jan Dvořák. Praha: Pražská scéna, 2006, s. 24.

a jeho dědictví předávané z generace na generaci taktéž začalo upadat. Změna tedy byla nutná.⁹ Jeho vznik můžeme na světové úrovni spojit se založením novocirkusových škol ve Francii, Velké Británii či Kanadě. V této souvislosti je potřeba zmínit soubory Cirque Plume, Archaos, Zingaro nebo Cirque Baroque, které započaly francouzské novocirkusové hnutí.¹⁰

V Čechách se za zakladatele nového cirkusu považuje herec, mim a vysokoškolský pedagog Ctibor Turba, který v 90. letech 20. století přinesl inspiraci a metody tvorby ze zahraničních zemí a převážně z Francie. Významným přínosem inspirace bylo také hostování souborů Cirque Ici, Que-cir-que, Anomalie s legendární inscenací Le Cri de caméléon, která celoevropské vnímání novocirkusové estetiky posunula zase o kus dál.¹¹

Označení nový cirkus se stalo úspěšnou obchodní značkou, která ale směřuje mnoho novocirkusových proudů. Dnes je tento pojem vnímán jako známý i širokou diváckou veřejností. Nový cirkus se však koncem 90. let nahradil pojmem „cirkus současný“, který vysvětluji níže v citaci. *„Poslední a z časového hlediska skutečně současná fáze vývoje cirkusových umění je označována jako cirkus dnešní“*.¹² Dle mého názoru velmi pěkně rozdíl mezi novým a současným cirkusem vystihl Jean - Michael Guy: *„Nový cirkus si kladl za cíl vytvoření „totálního divadla“, zato cirkus současný, který je více choreografický, jde ještě dál. Nebojí se usilovat o „totální umění“. Obě dvě tyto vlny se však zasloužily o vývoj a změnu všech disciplín cirkusových umění“*.¹³

1.3 Cirkusová umění

Základem nového cirkusu jsou takzvaná cirkusová umění, jejichž rozdělení uvádím níže ze dvou pohledů.

⁹ CIHLÁŘ, Ondřej. Nový cirkus: s doslovem O atribuci divadlu od Jana Dvořáka. Vyd. 1. Editor Jan Dvořák. Praha: Pražská scéna, 2006, s. 9

¹⁰ Trocha teorie o novém cirkuse [online]. [cit. 2017-27-01]. Dostupné z: <http://www.cirqueon.cz/cs/sluzby/edukacni-cinnost/item/450-trocha-teorie-o-novemcirkuse>

¹¹ Nový cirkus v České republice [online]. [cit. 2017-29-01]. Dostupné z: <http://www.czechdance.info/cs/tanec-v-cesku/uvodem/novy-cirkus-v-ceske-republice/>

¹² CIHLÁŘ, Ondřej. Nový cirkus: s doslovem O atribuci divadlu od Jana Dvořáka. Vyd. 1. Editor Jan Dvořák. Praha: Pražská scéna, 2006, s. 81

¹³ GUY, Jean-Michel. *Avant-garde cirque!: les arts de la piste en révolution*. France: Autrement, 2001. s. 11

Podle Zolarové sem patří – **ekvilibristika, artistika, akrobacie** a **žonglování**.¹⁴ Pascal Jacob do tohoto rozdělení zařazuje ještě **klaunská umění, jezdecké umění**, eventuálně ještě **umění drezúry**, což v současném a novém cirkuse bývá méně běžné.¹⁵

"Cirkusová umění spoluurčují jejich estetický charakter a účinek. Materiálem k vytvoření takového estetického účinku cirkusových umění je artistické tělo, ve kterém je do značné míry rozpoznatelný artistův fyzický vklad, přičemž tuto všudypřítomnou fyzičnost můžeme nazývat fyzičností extrémní. Označením extrémní rozumíme podstatu fyzického pohybu artisty nebo artistky v cirkusovém/novocirkusovém představení, ve kterém je přirozenou součástí pohybu i riziko – hrozba zranění nebo smrti. Risk můžeme v tomto případě chápat jako estetickou hodnotu cirkusové/novocirkusové inscenace, stejně tak i jako její atraktivní součást. V určitých případech je risk kladen na odiv ve své čisté fenomenální povaze, jindy se stává součástí složitějšího procesu sémiotizace".¹⁶

Artistika neboli cirkusový pohyb slouží jako komunikační prostředek v průběhu cirkusového představení.

Akrobacie spojuje mimořádnou obratnost a mrštnost umělce. Existuje mnoho pohledů dělení této disciplíny. Patří sem přízemní akrobacie (práce bez rekvizit, sólová či párová), plastická akrobacie (založena na extrémní ohebnosti těla – hadí muži a ženy), vzdušná (využívající náčiní, například hrazdu či visuté lano), akrobacie na kole (nejvíce užívající jednokolku).

Ekvilibristika je balanční artistická disciplína založená na udržování rovnováhy vlastního nebo partnerova těla. *„Základními prvky jsou stoje, chůze, skoky na rukou, stoj na hlavě, dlouhodobé stoje na jedné ruce, spojené se změnou polohy těla a s otáčením. Při předvádění používají artisté - ekvilibristé různých rekvizit (špalíčky, židle, schody).“¹⁷*

¹⁴ ZOLAROVÁ, Irena. *Artistický slovník*. Praha: Divadelní ústav, 1964. s. 62

¹⁵ JACOB, Pascal. *Le Cirque : Un art à la croisée des chemins*, Paris, 1992., s. 97

¹⁶ ŠTEFANOVÁ, Veronika. *Nový cirkus jako dramatické umění Analýza inscenací nového cirkusu jako cesta k jeho estetickému diskurzu*. Praha, 2015. Disertační práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Petr Christov, Ph.D., s. 14

¹⁷ ZOLAROVÁ, Irena. *Artistický slovník*. Praha: Divadelní ústav, 1964, s. 65

Klaunské umění je obor založený na komediálním hereckém výstupu umělce. Z historie se dá klaun připodobnit k šaškovi. V tomto umění se více či méně využívají taneční, hudební, akrobatické či mluvené prvky.

Jezdecké umění či **drezúra** jsou staré jako lidstvo samo, stojí totiž na úplném počátku cirkusu. Jezdecké umění je umění šlechtické, spadá však zejména pod cirkus tradiční.¹⁸

Žonglování je disciplína, která je založena na mimořádných schopnostech artisty manipulovat s různými předměty (míčky, kuželky, poi, tyče...). Podrobně se mu věnuji v následující samostatné kapitole.

¹⁸ CIHLÁŘ, Ondřej. *Nový cirkus: s doslovem O atribuci divadlu od Jana Dvořáka*. Vyd. 1. Editor Jan Dvořák. Praha: Pražská scéna, 2006, s. 113

2. Žonglování

V této kapitole vysvětluji, co je to žonglování, kde má své kořeny a jaké druhy existují. Jelikož je historie žonglování velmi dobře popsána již v jiných dostupných zdrojích, nevěnovala jsem jí tolik pozornosti.

2.1 Vymezení pojmu žonglování

Francouzské sloveso „**Jongler**“ neboli žonglovat vychází ze starého francouzského slova „**Jog**“ – hrát si s něčím. Toto pojmenování, objevující se již na konci 17. století, označuje přehazování předmětů z ruky do ruky a jejich současně vyhazování směrem do vzduchu a schopností je opět chytit bez spadnutí na zem. Dovednost žongléra vyžaduje jisté nadání a extrémní koncentraci.¹⁹

Žonglovat: „*velmi zručně vyhazovat a chytat různé předměty jako talíře, kužely a míčky. Zpravidla profesionálně*“.²⁰

Žongláž „je artistická disciplína založená na zručné manipulaci s předměty“.²¹

Žonglér - artista předvádějící obratné cviky rukou a nohou“²²

*„Žonglováním, házením a chytáním se rozvíjí přesnost pohybů, zlepšuje se koordinace ruka - oko, rozvíjí se cit pro čas a rytmus, je to trénink rovnováhy, rozvíjí se reflexy, pohybové a výrazové chování, koncentrace pozornosti. Díky zlepšující se reakční schopnosti a zpřesňování pohybů se získává vyšší kontrola nad polohou těla a končetin“.*²³

„Žonglování je také kreativní pohybovou aktivitou, spadající do oboru psychomotoriky, která nespočívá pouze v nácviku a drilu, ale umožňuje též rozvoj nových pohybových zkušeností a dovedností. Hlavním pozitivem této

¹⁹ ZAVATTA, Catherine. *Les mots du cirque*. Paris: Editions Belin, 2001.

²⁰ FILIPEC, Josef. et al. *Slovník spisovné češtiny pro školu veřejnost: s Dodatkem Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky*. Praha: Academia, 2005, s. 647

²¹ KOLEKTIV AUTORŮ, *Velký slovník cizích slov*, Nakladatelství Pali 2008, s. 816

²² tamtéž

²³ NEUMAN, Jan. *Cirkusová pedagogika. Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*. Praha: Prázdninová škola Lipnice, 2006, 2006(6.), s. 70

psychomotorické aktivity je její zaměření na prožitek z pohybu. Jejím cílem je rovněž bezděčné prožívání radosti ze hry a z tělesných cvičení a vytvoření tzv. bio – psycho – socio – spirituální pohody člověka".²⁴

2.2 Počátky žonglování

Žonglování je umění staré několik tisíc let a důkazy o něm můžeme najít již v dobách egyptské civilizace v 19. století před naším letopočtem. Jsou dochovány reliéfy zobrazující tančící ženy s míčky (vizte. obrázek 1.).



Obrázek 1. Reliéf hrobky v oblasti Beni Hassan v Egyptě z období asi 1900 let př. n. l

Druhou kolébkou žonglování je pak Dálný východ. Potvrzené zmínky o žonglování s diabolem sahají do dynastie Chan (206 př. n. l.), kdy bylo pojmenovááno jako „kouen-gen“, což znamená „dutý bambus, který hvízdá“. Žonglování mělo své přívržence po mnoho staletí v Japonsku, Číně, jihovýchodní Asii, Íránu i Tibetu. V těchto raných kulturách bylo žonglování spojováno s náboženskými a mytologickými rituály a právě zde má pravděpodobně svůj původ.²⁵ V těchto časech bylo žonglování spojeno s akrobacií a dalšími formami pouličního umění. Traktát Suka z Talmudu z 2. století n. l. popisuje Šimona ben Gamaliela, který údajně zvládl házet s osmi hořícími pochodněmi najednou. Z pátého století našeho letopočtu je známá irská legenda, kdy hrdina Cuchulainn házel nad hlavu devět jablek. Velmi populární svého času (středověk) byl také příběh „Žonglér z Notre Dame“, který zpracoval také nositel Nobelovy ceny Anatol France.²⁶ Z jehož odkazu bylo poté čerpáno dokonce v opeře Julese Masseneta. V knize Ziethena a Allena je zmiňováno jméno Pierra Gringoirra (1475-1538), který byl označován jako „Král žonglérů“²⁷. Na území dnešní Indie panovník z Hindustánu

²⁴ BLAHUTKOVÁ, Marie. *Psychomotorika*. 2. vyd. Brno: PdF, 2007. s. 92

²⁵ TRUZZI, Marcello a Massimiliano TRUZZI. *NOTES TOWARD A HISTORY OF JUGGLING* [online]. Bandwagon, 1974 [cit. 2017-02-02]. Dostupné z: <http://www.juggling.org/papers/history-2/>

²⁶ LEWBEL, Arthur. *Research in Juggling History* [online]. Waltham: Department of Economics, Brandeis University, 1995 [cit. 2017-03-12]. Dostupné z: <http://www.juggling.org/papers/history-1/>

²⁷ ZIETHEN, Karl-Heinz. ALLEN, Andrew. *Juggling - The Art and its Artists*, Berlin: Werner Rausch & Werner Luft Inc., 1985

v roce 1528 popsal ve svých kronikách žonglery z dřevěnými kroužky. V roce 1680 městská rada v Norimberku dokonce najala tzv. „ball mastera“ neboli odborníka který učil žonglování a další podobné dovednosti.

Žonglování v moderním pojetí přináší do Evropy v 19. století žonglér Lau Laura, jež veřejně vystoupil v divadle Drury Lane v Anglii. Od této doby ho můžeme označit za samostatnou disciplínu. Marcello Truzzi v popisu raného vývoje žonglování rozděluje jednotlivé proudy následujícím způsobem:

- **Siloví žongléři** (kraft-juggler/jongleurs de force) – byli specifičtí manipulací s těžkými předměty a závažím, jako např. dělová koule. Většina těchto žonglérů měla německý původ.
- **Salonoví žongléři** (salon juggling) – předváděli svá umění v restauračních zařízeních, byli formálně oblečeni a žonglovali obvykle s vlastním cylindrem, holí nebo kulečnickovou koulí či tágem. Ti neznámější měli opět německý původ.
- **Jezdečtí žongléři** (Equestrian Juggler) – stáli při žonglování na zádech běžícího koně. Neznámější z nich byl ze slavné italské cirkusové rodiny Briatore. I většina umělců z této větve měla italský původ.
- **Antipodismus** (Antipodist) – čtvrtý historický proud žonglérů jsou ti, kteří žonglovali s objekty nohama. I když může být velmi dobře provedeno, stále má umělec velmi omezené možnosti, jelikož provádění je omezeno lehem na zádech, proto bylo předváděno nejčastěji v kombinaci s akrobacií a jinými ukázkami umělcovi obratnosti. Popřípadě vystupoval ve dvojici, kdy předváděl žonglování nohama a druhý předváděl salta. Ve své době bylo mnoho orientálních „antipodistů“, avšak ti nejlepší byli německého či maďarského původu.
- **Skupinové žonglování** (Group Jugglers) – jak už sám název napovídá, jedná se o žonglování ve skupině lidí, kdy si žongléři mezi sebou přehazují objekty. Velmi známým příkladem byli zástupci francouzské rodiny Perezoffů. Dále pak německá rodina Amoros, jež je známá tím, že její člen byl prvním, který zvládl žonglovat s devíti míči zároveň.²⁸

²⁸ LEWBEL, Arthur. *Research in Juggling History* [online]. Waltham: Department of Economics, Brandeis University, 1995 [cit. 2017-03-12]. Dostupné z: <http://www.juggling.org/papers/history-1/>

Marcello Truzzi zmiňuje mimo výše uvedené rozdělení ještě jednu specifickou skupinu žonglérů, pracovně pojmenovanou jako eklektičtí žongléři. Ti totiž jdou zařadit do několika proudů zároveň a kombinují rozličné druhy žongléřského umění. Dobrým příkladem byl Němec Paul Cinquevalli, který dosáhl velké slávy v Anglii a byl známý svým úborem – trikot a punčocháče a byl neobvyklý balančními triky a váhovým žonglováním. Počátek 19. století přinesl konec většině těchto žongléřských proudů. I když některé z tehdejších triků jsou prováděny dodnes, siloví i jezdečtí žongléři už vymizeli.

Poslední samostatnou skupinou, kterou nelze opomenout, jsou **orientální žongléři**. O nich bohužel existuje velmi málo písemných pramenů. I přes jejich často obdivuhodné technické výkony, byli upřednostňováni jejich evropský kolegové. Z tohoto důvodu spousta jmen upadla v zapomnění. Jedním ze zajímavých triků bylo např. rolování na těle za použití velkého trojzubce, který je specifický svým východním původem. Orientální žongléři byli známí také svými vynikajícími akrobatickými dovednostmi a pružností. Je nutné zmínit i jejich obratné využití motouzů²⁹ a přízí³⁰. Tato technika zavedla budoucí využití gumového míčku, který využíval snad nejslavnější žonglér a cirkusová legenda své doby, Enrico Rastelli (1896 - 1931).

V 50. letech 20. století proud mladých žonglérů inspiroval svými vystoupeními širokou cirkusovou veřejnost a tím ovlivnil další směřování žongléřského umění. Jejich číslo je známé jízdou na jednokolce s šálkem a podšálkem atd. Jmenovitě se jednalo o Dietera Tassa, Franciss Brunna a Rudy Horna.³¹

Od 70. let jsou na vzestupu televizní varieté a kinematografie. Žongléři vystupují zpočátku i na těchto akcích, ale pak přestalo být využití žonglérů atraktivní z důvodu nalezení méně technicky náročné formy zábavy.

A v téže době začíná vznikat nová cirkusově – divadelní forma, tzv. nový cirkus, jehož historie vzniku je popsána v kapitolách dříve.

²⁹ Motouz je délkový textilní výrobek z jednoduchých nebo skaných nití nebo pásků.

³⁰ Příze je délková textilie z jednoho nebo více vláken.

³¹ BACON, Reginald. W. *The juggler's manual of Manipulative Miscelanea: The Classic Skills with Top Hats, Canes, Plates, Nesting Cups and Assorted*. 2. vyd. Newburyport: Variety Arts Press, 1986, s. 104

2.3 Žonglování v současnosti

Obecným trendem moderního umění je propojování různých disciplín. Je tomu tak i v případě cirkusových umění.

V současnosti i nadále existuje tradiční forma žonglování s míčky, kuželkami nebo kroužky. Umělci předvádí manipulaci se třemi a více předměty najednou, kdy největším vrcholem aktu je vyhazování předmětů a jejich zpětné pochytní bez pádu na zem. Díky propojení herectví, pohybu a tance spolu s příběhem však může obyčejné představení získat neobvyklý dojem. Zásadní je ale samotný nápad/ pojetí dané etudy. V dnešní době k tomuto způsobu myšlení a provedení žonglérského aktu vede hlavně vznik cirkusových škol po celém světě.

Žonglování v dnešní době lze také zařadit do nové kategorie „**flow arts**“ (anglický překlad slova flow – plynout, proudit, splývat). Pojem flow arts totiž označuje propojení různých pohybových disciplín jako je tanec, žonglování, bojová umění, cirkusová umění, točení a žonglování s hořícími předměty a různorodou manipulaci s předměty. Tato kategorie zahrnuje snahu o formování uměleckého směru, založeného na umělcově zručnosti, schopnostech a dovednostech, perfektně zvládnuté technice, na jeho kreativním a profesionálním vystupování a sebe prezentaci. Všechny tyto vlastnosti musí splýnout v jeden celek a jsou tak v obecném povědomí známé pod pojmem „flow“.

Toto umění má základní myšlenku, a to užít si zábavu. Snaží se včlenit hravost a požitky z umění s tím, že je důležité neustále zdokonalovat schopnosti a dovednosti a sledovat nové trendy. Tento směr se dá také lehce připodobnit k józe, která je také aktivitou propojující symbiózu těla a mysli, je jakousi meditací v pohybu. Soustředění a mentální příprava je v tomto umění velmi důležitá. Díky ní se umělec může plně soustředit na vědomé ovládání práce svých svalů a na pohyb rekvizity v prostoru.

Co se týká práce s rekvizitou, u každé z nich (poi, tyč, buugengy, vějíře atd. – níže obrázkové ukázky rekvizit) jsou snadno k naučení základní principy manipulace s ní, ale možnosti pohybu a osobního projevu, jsou ve spojení se zručností a obratností umělce neomezené.³²

³² *What is Flow Arts* [online]. USA, 2014 [cit. 2017-03-21]. Dostupné z: <https://flowartsinstitute.com/about-us/what-is-flow-arts/>

Obrázkové ukázky flow arts předmětů:



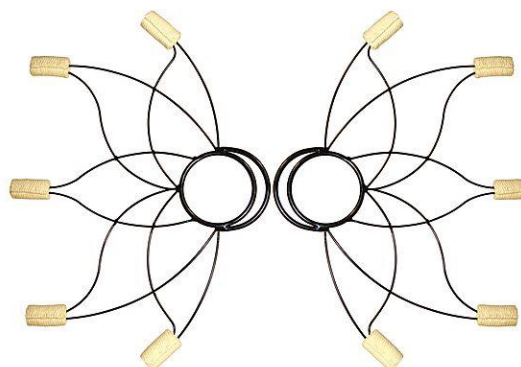
Obrázek 2. tzv. poi



Obrázek 3. tyč tzv. staff



Obrázek 4. tzv. buugeng/ s staff



Obrázek 5. vějíře tzv. fans

A jak se dají zvládnout základy flow arts? V počátcích hlavně díky své soustředěnosti, pílí, s dostatečným nasazením, trpělivostí a díky velkému množství času stráveného tréninkem. V dnešní době je k dispozici online spousta instruktážních videí, kde se člověk krok po kroku učí různé techniky manipulace s předmětem. Co se týká vzájemného setkávání těchto umělců, je možnost se účastnit festivalů a zde se setkat se svými vzory. V Evropě je to například festival European Juggling Convention, který se pořádá každý rok v jiném státě. Nejvíce jich prozatím probíhá na území USA, z nichž lze uvést například: Fire Drums, Kinetic Fire aj. Jak amatérští, tak profesionální umělci, zde mohou nasbírat další zkušenosti, konzultovat s ostatními, „změřit své síly“ v různých

dovednostních soutěžích, účastnit se velmi rozmanitých workshopů či se prezentovat na večerních představeních, tzv. „Fire Galashow“.³³

2.4 Způsoby manipulace s předmětem

Způsoby manipulace jsou rozdílné a závisí na typu předmětu, se kterým pracujeme, a také na jeho samotném držení, zda je na těle nějak připevněno, (např. poi jsou smyčkou připevněny mezi prsty) či není (tyč, buugeng, vějíř).

Způsob manipulace můžeme rozřadit podle pohybu horní končetiny na:

- pohyb prstů
- pohyb zápěstí
- pohyb lokte
- pohyb ramene a lopatky

Samostatné rozdělení těchto segmentů v pohybu ovšem není tak časté, jelikož se na pohybu s předmětem většinou účastní celá paže s tím, že izolace výše zmíněných částí paže jsou prováděny současně. Zásadní dovedností pro správné provedení žonglérské techniky je zvládnutí pohybových izolací.

Základy a pojmy při práci s poi

Rozhodla jsem se popsat trochu podrobněji manipulaci s předmětem zvaným **poi** (obrázkový příklad v podkapitole výše), protože je jedním z těch, se kterým nejčastěji sympatizanti flow art umění začínají.

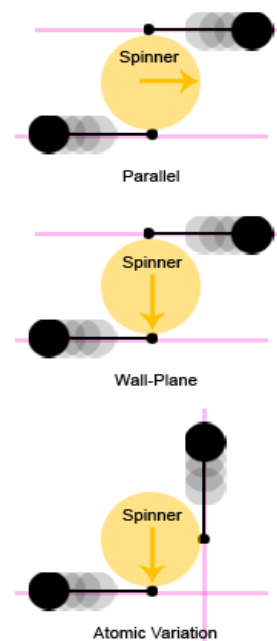
V samotném začátku potřebujeme znát tři pojmy. **Planes** tedy dráhy, ve kterých poi vůči tělu prochází **Timing and Direction** (tedy **Časování a Směr**), což je metoda, podle níž se popisuje provedení, jakým způsobem se dva objekty otáčejí vůči sobě navzájem.

³³ *The flow arts* [online]. USA, 2010 [cit. 2017-03-21]. Dostupné z: <http://fundtheflowarts.org/the-flow-arts/>

Planes

Termín „Planes“ (vpravo na obrázku pojem spinner jako točič) v točení označujeme jako roviny. Roviny jsou definovány dráhou, kterou opisuje hlava poičky v závislosti na jejím středu otáčení.

- Parallel/side plane – když se bokem postavíme ke zdi, poi se točí paralelně se zdí kolem našich boků, tedy v rovině boční.
- Wall plane – rovina zdi, když se postavíme čelem ke zdi a poičkami točíme buď před sebou, nebo za zády.
- Horizontal plane – rovina horizontální, stejná jako když se točí vrtule od vrtulníku.
- Reels – označuje přechod z rovin ve wall plane zepředu dozadu, či naopak.
- Atomic – jedná se o kombinaci rovin dvou poi, které představují dráhy elektronu obíhající kolem jádra atomu.



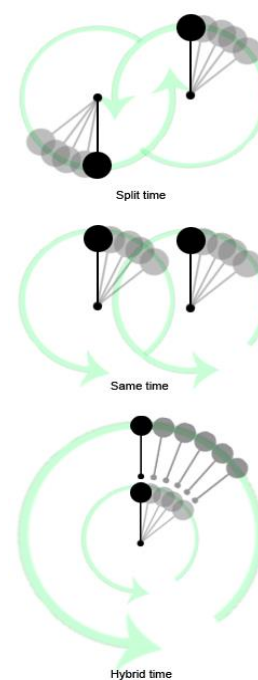
Obrázek 6. Planes

Timing

Časování (demonstrováno připojeným obrázkem) při manipulaci s objektem chápeme ve smyslu fázování pohybu dvou objektů a jejich vzájemného vztahu v určitém čase. Tedy, pokud dvě poi, které se točí ve svých dráhách, (například po bocích těla) pohybují stejně rychle od počátku až po konec kruhu, nazýváme ho „same time“ (stejný čas). Pokud se počátek pohybu jedné poi odlišuje o 180° , nazýváme daný čas „split time“ (rozdělený čas). Varianty mezi jsou spíše známkou nesprávně provedené techniky.

Directions

V točení existují dvě formy směru. První forma popisuje vztah mezi dvěma poičkami, druhá popisuje směr poiček ve vztahu k tělu.



Obrázek 7. Timing

Ve vztahu mezi dvěma poikami:

- *Same Direction* - *Stejný směr* - je točení obou poiek ve stejném směru a stejné rovině
- *Opposite direction* - *Obrácený směr* - kdy se ve stejné rovině jedna poi točí, například vpřed a druhá vzad

Ve vztahu k tělu existují tři skupiny směrů:

- *Forwards and Backwards* - směry vpřed a vzad, které se vztahují k paralelní rovině
- *Clockwise and Counterclockwise* - se určuje v rovině zdi, když se čelem natočíme ke zdi, na níž si představíme analogové hodiny, a točíme ve směru hodinových ručiček nebo proti směru hodinových ručiček.
- *Inwards and Outwards* - směry dovnitř a ven, které se vztahují také k rovině zdi s rozdílem, že se každá poi točí opačným směrem. Tedy jedna zleva doprava a druhá zprava doleva.

Terminologie způsobu točení s jinými předměty je převážně stejná.

Příklady základních triků s poi a jejich terminologie:

- *Beat* - triky jsou běžně počítány podle počtu beatů, přičemž počet beatů je počet úderů (o pomyslnou zem, ačkoliv máme předmět ve vzduchu) v otočení, které předmět vykoná, než se dostane do výchozí pozice.
- *Vlna* (osmička, *weave*³⁴) - základní trik, při kterém poi prochází u boku a druhá poi ji následuje o polovinu otáčky. Snazší k naučení je vlna pozadu, to znamená od nohou před tělo.
- *Motýl* (*butterfly*) - je základní trik, při kterém točíme oběma poi před tělem s rukama u sebe.
- *Motýlek za hlavou* (*overhead butterfly*) - trik, při kterém točíme oběma poi za tělem s tím, že předloktí je ve vertikální rovině a lokty jsou v blízkosti uší.
- *Spodní otočka* (*low turn*) - točíme řetězy dopředu u boků, jako při skákání přes švihadlo. Ve chvíli kdy máme ruce dole u nohou, začneme se točit za levou rukou.

³⁴ Český překlad vlna neodpovídá významu slova *weave*, což je doslovně plést. Pravděpodobně došlo k záměně se slovem *wave*.

- *Horní otočka* (high turn) - točíme řetězy dopředu u boků jako při skákání přes švihadlo. Ve chvíli, kdy máme ruce dole u nohou, začneme se točit za pravou rukou.
- *Otočka ve vlně* – vychází z triku zvaného vlna, kdy pravou rukou u levého boku děláme dva kruhy a u pravého boku jeden. Ve chvíli, kdy máme obě ruce u boku, tak se ve stejném pohybu za rukama otočíme a rázem točíme osmičku ve druhém směru u druhého boku. Otočíme pouze tělo, ale ruce zůstávají ve stejné pozici vůči tělu.
- *Pila* (buzzaw) – Při tomto triku se zkrátí řetěz poi, kdy se při točení dozadu napnou prsty, nastaví se ruka a řetěz se na ní omotá. Mezi pažemi se pak točí malý kroužek. Kruh můžeme naklopit na kolmou osu a otáčet se dokola, přecházet ze strany na stranu atd.

3. Pohybová průprava

S ohledem na hlavní téma mé práce, bych ráda níže vysvětlila základní pojmy a souvislosti spojené s pohybovou přípravou, rytmikou a orientací v prostoru. V závěru této kapitoly pak popisují základní principy techniky Marthy Graham a Josého Limóna, a to proto, že v praktické části z těchto dvou technik budu vycházet.

*„Je to disciplína, která má za úkol zvyšovat koordinaci, pohybový rozsah a pohybové dovednosti žáka. Od základních cvičení se postupuje směrem k tanečnímu projevu. Způsob cvičení využívá přirozených pohybových možností lidského těla, rozvíjí je a propracovává na základě anatomických zákonitostí. Rovnoměrně vypracovává všechny svalové partie a zvyšuje pohyblivost kloubů a páteře. Stejným dílem se zaměřuje na tělesnou citlivost, výrazovost a rytmiku. Důležitá je i schopnost plynulé vazby svalové činnosti s vnitřními pocity, který je pro odstupňování intenzity pohybu rozhodující, jejich sloučení vytváří konečnou formu a výraz. Proto od začátku výuky základních principů pohybu je spojujeme s vnitřním prožitkem“.*³⁵

3.1 Východisko a způsoby pohybu

Kultura pohybu, o níž nejen taneční pedagogové usilují, není dosažitelná bez **dokonalého vzosně vzpřímeného držení těla**. Nejvíce zlovyků v držení těla se dá získat v raném školním věku. Při pozorování dětí začínajících se školní docházkou vidíme jakousi touhu po hravém pohybu, nucená nehybnost v lavicích při čtení způsobuje to, že se dítě začíná hrbít a deformuje si tak postavení a správné držení těla. Kröschlová taktéž upozorňuje na další důležité hledisko, a to, že úsilí o správné držení těla upevňuje důležité charakterové vlastnosti, jako je sebevědomí, sebekázeň a odvaha k přímému jednání.³⁶

³⁵ *Pohybová a taneční průprava: Téma 3 Pohybová průprava* [online]. Praha: HAMU, Katedra tance [cit. 2017-03-21]. Dostupné z: <https://moodle.amu.cz/course/view.php?id=313>

³⁶ KRÖSCHLOVÁ, Jarmila. *Nauka o pohybu: Odborný učebnicový text pro pedagogy tance*, Praha: SPN, 1975. s. 10

Ráda bych zmínila 5 zásadních pravidel pro správné taneční vznosné držení těla, které Kröschlová, uvádí ve své knize a u kterých také upozorňuje na jejich rovnocennost a nenahraditelnost:

1. *„Nadlehčení pánve protažením kyčlí a upevnění aktivitou břišních a hýžděových svalů. Tím se zmírní sklon pánve vpřed.*
2. *Protážení páteře a zmírnění jejího esovitého zakřivení.*
3. *Ukotvení šíje s hlavou od středu hrudní páteře, upevněním opěrného bodu šíje a hlavy.*
4. *Upevnění dolních končetin protažením kloubů hlezenních, kolenních a kyčelních. Středním vytočením kyčelních kloubů vytočit dolní končetiny a tím umístit váhu těla na střed přední poloviny chodidel.*
5. *Vytočení do šíře rozložených ramen, nadnesení hrudní kosti s cílem udržet ramena přesně po stranách hrudníku v klidu i v pohybu“.*³⁷

K realizaci pohybu je potřeba dále dostatečný **impuls** (pasivní či aktivní). Impuls je počátkem veškerého pohybu. Aktivní impuls vzniká zvýšením svalového napětí a pasivní naopak svalovým uvolněním a působením gravitace. Podle místa vzniku impulsu se dá určit východisko pohybu. Východiskem pak může být centrum těla (např. oblast křížových obratlů) nebo periferie (hlava a končetiny). Vzhledem k členitosti lidského těla mohou impulsy vycházet také z hrudníku, pánve či ramen.

*„Pohyb může být prováděn různým způsobem – vázaně (vedeně), přerušovaně, švihem, hmitem. Každý pohyb má své rytmické a dynamické znaky a podle nich určujeme, jakým způsobem je prováděn“.*³⁸

Při každém pohybu se vždy opíráme o pevnou základnu, kterou je země. Pohyb probíhá v čase a prostoru, má své trvání a znamená změnu polohy těla v každém okamžiku. O poloze těla mluvíme většinou, je-li tělo v klidu. V souvislosti s popisem cvičení je důležitý způsob výkladu pohybů a poloh a jejich přesné určení v prostoru. Toto určení vychází ze základní prostorové soustavy hlavních **os, rovin a směrů vzhledem k tělu.**

³⁷ KRÖSCHLOVÁ, Jarmila. *Nauka o pohybu: Odborný učebnicový text pro pedagogy tance*, Praha: SPN, 1975. s. 11.

³⁸ ZÁDĚROVÁ-KYTÝŘOVÁ, Markéta. *Základy taneční gymnastiky*. 1. vyd. Praha: SPN, 1980. s. 13 Učebnice pro stř. školy., SK ČR, AMU

Rozdělení os:

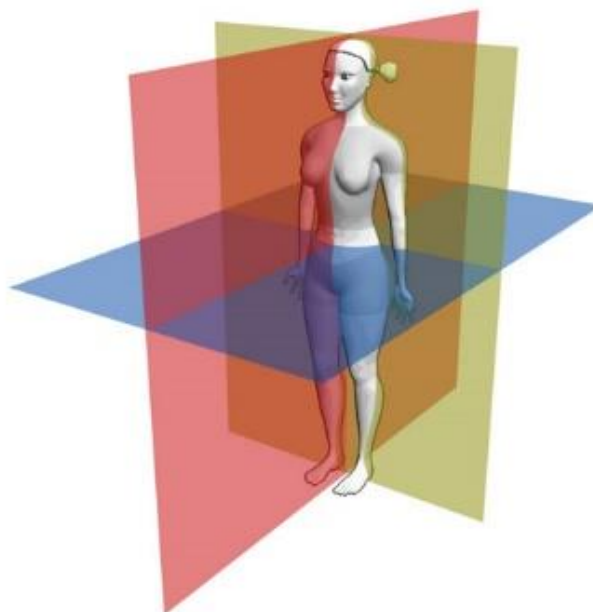
- délková,
- předozadní,
- pravolevá.

Rozdělení rovin:

1. čelná,
2. bočná,
3. pasová.

Dělení směrů:

- rovné,
- šikmé,
- dvojšikmé,
- horizontální,
- vertikální.



Obrázek 8. Roviny

V rámci pohybové průpravy by se žák měl postupně seznámit se všemi těmito aspekty, které jsou důležité pro orientaci v prostoru, s cílem získat prostorové cítění.³⁹

3.2. Rytmická a dynamická složka pohybu

Rytmika by se dala popsat jako optimální časování a sled pohybů, které dává pohybu jasný řád a organizuje čas, v kterém pohyb probíhá. Rytmická složka je tvořena spojením pohybu, či konkrétně tance na hudbu. Hudba probíhá v čase a tvoří ji tóny.

Pro přehlednost a možnost měření hudby je nutné stanovit základní prvek a tím je tzv. metrum – „nejmenší doba/jednotka, kterou ve skladbě vnímáme. Tyto jednotky se sdružují a organizují kvůli přehlednosti v takty, ty pak dále

³⁹ ZÁDĚROVÁ-KYTÝŘOVÁ, Markéta. *Základy taneční gymnastiky*. 1. vyd. Praha: SPN, 1980. s. 14 - 15 Učebnice pro stř. školy., SK ČR, AMU

v dvojtakty, čtyřtakty, věty, souvětí a ve vyšší celky. Takt je časový úsek skladby, ve kterém dochází k pravidelnému střídání těžké a lehké doby".⁴⁰

Jacque Dalcroze uvádí, že kromě hudby, jako prostředku vnímání rytmu, lze ještě využít i vrozené předpoklady, kterými jsou srdeční tep, dýchání a pravidelná chůze.

K tomu, aby byl jedinec schopen rytmiku vnímat, je potřeba určitých fyziologických předpokladů jako je sluch, hlas, citlivost pro tóny a vědomí tělesného rytmu.

Citlivost pro tón je vlastnost, která nám umožňuje představovat si tóny za sebou následující, nebo souzvuk tónu i bez pomoci hlasu nebo hudebního nástroje. Tuto citlivost vyvoláme opětovnými cviky ucha a hlasu. Rytmus můžeme uskutečnit pomocí pohybů celého těla. *„Rytmičká citlivost je schopnost vnímat spojení časových zlomků ve všech jejich odstínech rychlosti a síly. Tuto citlivost lze vypěstovat opětovným cvičením, napínáním a uvolňováním svalstva ve všech stupních síly a rychlosti“.*⁴¹

Dynamika je základním prvkem pohybového projevu a tvoří formu i výraz pohybu. Projevuje se odstupňováním síly a to jak svalové síly, tak i síly vnitřního prožitku – tyto se pak projeví napětím (aktivní reakce), či uvolněním (pasivní reakce). V základním držení těla dochází k normálnímu napětí, to se dá pak stupňovat k napětí maximálnímu. Stupnici napětí v postupu nahoru je možno nazvat excentrickou, protože se rozvíjí pohybem vycházejícího z centra k periférii. Opakem k tomu je napětí koncentrické, které směřuje k centru obloukovitým stlačením páteře vpřed, vzad, vpravo a vlevo. *„Napětí bývá procvičováno v úzké spolupráci s dechem a podmínkou správného provedení pohybu je dodržování tzv. dechové kázně. Stupnice napětí a uvolnění je také důležitá k rozvinutí duševních schopností, k vyprovokování největšího vypětí sil, a naopak také k dosažení maximálního uvolnění“.*⁴²

Jacques Dalcroze definuje dynamiku z jiného pohledu, a to níže popsaným rozdělením:

⁴⁰ ZÁDĚROVÁ-KYTÝŘOVÁ, Markéta. *Základy taneční gymnastiky*. 1. vyd. Praha: SPN, 1980. s. 33 Učebnice pro stř. školy., SK ČR, AMU

⁴¹ JAQUES-DALCROZE, Émil. *Rytmus*. Praha: Průlom, 1927. s. 16. AMU,

⁴² ZÁDĚROVÁ-KYTÝŘOVÁ, Markéta. *Základy taneční gymnastiky*. 1. vyd. Praha: SPN, 1980. s. 17, Učebnice pro stř. školy., SK ČR, AMU

- vlastní dynamikou – studiem stupňů síly,
- rozdělením času (agogika) – studiem stupňů rychlosti,
- prostorovým rozdělením.

„Dynamika pohybu je tedy podle něj co nejtěsněji spjata s agogikou a stupně síly jsou často neoddělitelné od nuancí rychlosti, či pomalosti. Úlohou dynamiky v hudbě je měnit nuance síly, jemnosti, tíže a lehkosti tónů buď bez přechodu, pomocí náhlých protikladů, nebo postupným crescendem a decrescendem“.⁴³

3.3 Základní motorika

Pohyb člověka je podmíněn třemi základními proměnnými, a to stavbou těla, která vytváří biomechanické předpoklady pro pohyb, **motoriku** zahrnující potenciální pohybové předpoklady a psychické činitele, které vybírají, řadí a usměrňují pohyb.⁴⁴

Motorika, odborně psychomotorika, se dále dělí na: sociomotoriku⁴⁵, senzomotoriku⁴⁶, psychomotoriku⁴⁷ a neuromotoriku. Z pohledu zaměření mé práce se dále zaměřím na **neuromotoriku**. Pod neuromotoriku můžeme zařadit:

- orientaci v prostoru – určující polohu a směr při vnímání vlastního prostoru,
- rovnováhu – schopnost svalových skupin udržet stabilitu těla,
- tělesné schéma – vnímání vlastního těla a jeho vlastností (délka, šířka, proporce),
- koordinaci pohybů – souhru jednotlivých svalů a celých svalových skupin při různých pohybech.⁴⁸

Neuromotorika se dělí na hrubou a jemnou. Do **hrubé motoriky** patří dvě hlavní funkce pohybové soustavy – udržování polohy (posturální) a pohyb

⁴³ JAQUES-DALCROZE, Émil. *Rytmus*. Praha: Průlom, 1927. s. 109. AMU,

⁴⁴ SZABOVÁ, Magdaléna. *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky*. Praha: Portál, 1999. s. 11

⁴⁵ Sociomotorika označuje pohyb, chování, akce a reakce člověka v rodině, škole, mezi vrstevníky, v zaměstnání, v různých charakteristických skupinách a vlastně ve společnosti jako takové.

⁴⁶ Senzomotorika je chápána jako motorická akce nebo reakce jednotlivce na podněty zachycené zrakem, sluchem, hmatem, čichem, chutí atd.

⁴⁷ Pojem psychomotorika představuje v tom nejširším slova smyslu úzké spojení psychiky (duševních procesů) a motoriky (tělesných procesů, pohyb). Poukazuje tedy na těsnou souvislost psychického a motorického prožívání.

⁴⁸ HEJLOVÁ, Kateřina. *Úroveň motoriky u žáků 1. tříd ZŠ*. České Budějovice, 2011. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta.

(lokomoční). „Mají za úkol zajistit stabilitu klidové výchozí polohy pohybové soustavy a umožnit změnu polohy jak jednotlivých segmentů, tak i celého těla. Posturální systém udržuje stálost výchozí polohy těla. Lokomoční systém slouží ke změně polohy těla v prostoru. Posturální funkci realizuje především osový orgán, tj. hlava, páteř a pánev, a využívá k tomu i funkci končetin. Lokomoční pohyb uskutečňují končetiny, ale podílí se na něm značně i osový orgán a tvoří spolu systém hrubé motoriky. Výrazný vliv na posturální aktivitu a držení těla má bránice. Aktivita svalů pánevního dna tvoří součást posturálního programu, který zahrnuje souhru celého osového orgánu včetně dýchání“.⁴⁹

Jemnou motorikou (ideomotorická a komunikační) se nazývá obratná motorika (manipulace), která úzce souvisí i se sdělovací motorikou. „Obratný pohyb a sdělovací pohyb jsou charakteristické pohyby pro homo sapiens sapiens (člověk moudrý), který je schopen tvůrčí činnosti. Z hlediska fylogenetického⁵⁰ vývoje lze chápat jemnou pohybovou motoriku jako vyšší vývojový stupeň“⁵¹. Systém obratné hybnosti obsahuje menší svaly řízené velkým počtem neuronů, je zde tedy kladen větší nárok na přesnost a rychlou možnost variace pohybu, než na svalovou sílu. V tomto smyslu je nejsložitější systém pohybů očních bulv a pohyby prstů. Složité obratné i sdělovací pohyby je možno provádět pouze při současně dobře fungující hrubé motorice. „Pro vznik obratného pohybu je absolutně nutné podrobné zvládnutí prostoru (opticky i hmatem), ve kterém se bude pohyb provádět. Bez podrobného ovládnutí prostoru hmatem i zrakem nemůže vzniknout obratný pohyb“.⁵²

Obratná hybnost a komunikace vyžadují větší účast vědomí, můžeme časem tedy některé pohybové vzorce zautomatizovat. Má také úzký vztah k intelektu a paměti. „Pro realizaci obratného pohybu je nutná dokonalá souhra posturálně-lokomočních systémů se systémem obratné hybnosti. Jednou získaná dovednost se v paměti zafixuje dlouhodobě a zůstane zachována v obrysech celý život, je však nutno jí oživit opakováním“.⁵³ Dovednosti získané v raném věku snadněji a dlouhodoběji zafixujeme. Z výše uvedeného textu je zřejmé, že systémy hrubé

⁴⁹ Hrubá a jemná motorika | Vývojová kineziologie. Vývojová kineziologie [cit. 2017-03-25]. Dostupné z: <http://vyvojovakineziologie.blog.cz/en/1305/hruba-a-jemna-motorika>

⁵⁰ Fylogeneze – vývoj druhu organismů.

⁵¹ Hrubá a jemná motorika | Vývojová kineziologie. Vývojová kineziologie [cit. 2017-03-25]. Dostupné z: <http://vyvojovakineziologie.blog.cz/en/1305/hruba-a-jemna-motorika>

⁵² tamtéž

⁵³ tamtéž

a jemné motoriky nelze od sebe oddělit, protože jejich činnost se vzájemně velmi úzce a intenzivně prolíná.

3.4

3.5 Orientace a pohyb v prostoru

Neoddělitelnou součástí pohybového a tanečního projevu je schopnost cítění v prostoru. Cvičební prostor je vymezen stěnami, podlahou a stropem. Zpravidla vždy jednu stranu označujeme za otevřenou (většinou ta, kde se nachází divák, klavír nebo pedagog). Pro orientaci ve cvičebním prostoru je nutné si uvědomit:

- střed místnosti,
- přední a zadní stěnu místnosti,
- boční stěnu,
- rohy,
- spojení stěn a rohů myšlenými osami a diagonálami.

K prostorovému cítění patří rovněž cítění směru při pohybu na místě (vpřed, vzad, vlevo, vpravo, nahoru, dolů) a cítění půdorysných drah při pohybu z místa.⁵⁴

3.5 Aplikace tanečních technik José Limóna a Marthy Graham

Jelikož při tvorbě tréninku pohybové přípravy pro netaneční performery z oboru nového cirkusu vycházím ze zásad techniky J. Limóna a M. Graham, popisují proto níže stručně základní pojmy a principy těchto technik, které následně využiji v praxi.

3.5.1 Technika José Limóna

- Základní postavení (alignment) – držení těla vycházející z přirozené anatomické stavby a uvědomění si vertikální osy při postavení hlavy, hrudníku a pánve, dále dodržení linií temena a sedacích kostí a pat.
- Návaznost a posloupnost (sucesion) – cesta pohybu, kterou si uvědomujeme jako řetězovou reakci, jako vlnu procházející přes tělo nebo procházející skrze jednotlivé části těla (páteř a paže).
- Rolování páteře (successional spine).

⁵⁴ ŠVANDOVÁ, Lenka. *Taneční výchova pro předškolní děti*. 2. vyd. Praha: NIPOS-ARTAMA Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2009, s. 15

- Způsob postupného vedení paží (succesional arms).
- Opozice (opposition) – charakterizována jako protitah a nalezení závěsného bodu (nejvyšší bod na páteři).
- Energie – jako hlavní zdroj pohybu, využití potenciální (nasbírané pohybem) a kinetické (pohybem uvolněná) energie.
- Pád (fall) – uvolnění těla ve směru gravitace a následné zužitkování odrazem či zhoupnutím.
- Pád a odraz (fall and rebound) – tzv. princip míčku hozeného na zem. Podchycení energie při pádu a její následné využití v novém směru pohybu.
- Odpérování (to bounce) – spojení práce těla při demi - plié, opakované padání a odraz jako při driblování s míčem.
- Pád a návrat (fall and recovery) – prováděn na principu kyvadla, uvolnění potenciální energie při upuštění, následuje zhoupnutí, zadržení a návrat do výchozí pozice.
- Zadržení (suspension) – prodloužení nejvyššího bodu u předchozího popsaného principu. Neznamená však zastavení. V nejvyšším bodě je využit moment nádechu a pocit nadlehčení.
- Váha - využití tíhy, gravitace a proudící energie při pohybu.
- Izolace (isolation) – odloučení, vyčlenění pohybu jednotlivé části těla a dále uvolnění části těla.
- Dech – způsob práce s dechem při provádění pohybu, nejlépe při nácvičku jednodušších cvičení v začátcích tréninku, uvědomování si vzdušeného prostoru mezi obratli, v pánvi atd.
- Pohled – fixace očí do jednoho místa, která pomáhá při zisku stability, zvyšuje soustředěnost a je i složkou výrazového a emotivního projevu při pohybu.⁵⁵

3.5.2 Technika Marthy Graham

Martha Graham přišla s revoluční koncepcí těla a páteře především ve zveřejnění dýchání jako lidské přirozenosti. **Nádech a výdech rozvedla do kontrakce a uvolnění**, základních pojmů jejího tanečního pojetí, ze kterého se stala nově přijímaná taneční souhrnná tréninková technika. Důležitým východiskem pro tanec je práce s energiemi a těžištěm těla.

⁵⁵ VAGNEROVÁ, Lenka. *Technika José Limóna*. Praha, 2001. Diplomová práce. Akademie múzických umění v Praze, Hudební fakulta.

Základní funkcí tance byla podle ní **komunikace**. „Komunikací tu ale není míněno ani vyprávění příběhu ani ztvárňování myšlenky, nýbrž akcí zprostředkovávat zážitek a rovněž akcí jej vnímat“.⁵⁶

Základní principy techniky M. Graham

- Dýchání (nádech a výdech).
- Kontrakce a uvolnění (contraction and release).
- Práce s gravitací a váhou těla, která se koncentruje a ovládá z aktivního centra v pánvi.
- Postavení těla vycházející ze základního postavení následujících bodů páteře: lebka, hrudní koš a pánev. Skrze tyto body napřímo proudí pohybová energie.
- Princip spirály - otáčivý pohyb trupu kolem vertikální osy. Spirálovité přetáčení torza umožňuje mnohem důkladnější budování plastického trupu.
- Práce zad a paží.
- Práce dolních končetin.
- Práce s těžištěm (shift of the weight).
- Rytmicko-dynamická složka pohybu.
- Prostorová složka pohybu.
- Výrazová složka pohybu (individuální projev).⁵⁷

Pohybová příprava a lekce této techniky by měla být rozdělena následujícím způsobem:

1. cvičení na zemi (Floor work),
2. cvičení ve stoji na místě (Center work),
3. cvičení v prostoru (Travelling, Across the floor).

⁵⁶ *Podoby současného tance: terminologie* [online]. Masarykova univerzita, Filosofická fakulta [cit. 2017-04-01]. Dostupné z: <http://www.musicologica.cz/studie-prosinec-2013/podoby-soucasneho-tance-terminologie>

⁵⁷ *Metodika moderního tance 1: Téma 4 Technika M. Grahamové* [online]. Praha: HAMU, Katedra tance [cit. 2017-04-13]. Dostupné z: <https://moodle.amu.cz/course/view.php?id=312>

4. Metoda výzkumného pedagogického šetření

Níže popisují teoretická východiska vybrané výzkumné pedagogické metody a praktické okolnosti provedení výzkumného šetření.

4.1 Pozorování

Pro zpracování praktické části mé práce jsem zvolila metodu pozorování, kterou dále popisují jak v teoretické, tak i praktické rovině. Ve výzkumu současné pedagogické praxe se využívají kvalitativní i kvantitativní metody. Já jsem se zaměřila spíše na kvalitativní přístup, který zdůrazňuje výklad zkoumaných jevů, přirozené prostředí, pozorování a popis jevů i záznam subjektivních prožitků.

„Pozorování je cílevědomé a plánovité sledování pedagogického procesu v jeho přirozených podmínkách. Předmětem pozorování může být jak jednotlivec, tak i celá skupina. Předpokladem úspěšného pozorování je jasně stanovený cíl, plán a metodika pozorování. Při výzkumu můžeme rozlišit tři procesní fáze:

- *vytvoření dokumentace pedagogických jevů,*
- *rozbor pedagogických jevů,*
- *zobecnění (ve formě pedagogických zákonitostí a pedagogických norem)“.*⁵⁸

Podle různých hledisek můžeme rozdělit metodu pozorování do jednotlivých druhů, a to:

- krátkodobé a dlouhodobé,
- zjevné a skryté,
- přímé a nepřímé (v druhém případě prováděné jinou osobou na základě nahrávky),
- nezúčastněné a zúčastněné (v prvním případě se na určitou dobu začleňujeme do pozorovaného pedagogického procesu),
- nestrukturované a strukturované (v druhém případě máme přesně a pevně daný pozorovací systém).⁵⁹

Při procesu pozorování je žádoucí přirozený pokus, to znamená, že proces probíhá v přirozených podmínkách.

⁵⁸ JŮVA, V. *Základy pedagogiky*, Brno: Paido, 2001. s. 12

⁵⁹ tamtéž

Vedle kvalitativního pozorování jsem uplatnila také metodu kazuistiky, to znamená případovou studii. Dle Jůvy ji lze totiž uplatnit i na edukační programy vybrané specifické instituce. Kazuistika totiž umožňuje daleko hlouběji proniknout do zkoumaného jevu a odhalit jeho determinanty i vztahy k okolí.

4.2 Konkrétní popis metodické lekce

Z hlediska výše uvedeného dělení pozorovací metody jsem v rámci svého pedagogického šetření uskutečnila krátkodobé, zjevné, přímé, zúčastněné a nestrukturované pozorování.

Pozorování jsem provedla v rámci pravidelných metodických tréninků se členy skupiny Pyrotterra⁶⁰, obvykle se tréninku zúčastnilo cca 8 lidí. Trénink trval zhruba 60 minut. Vedla jsem 3 lekce, které jsem věnovala pouze pohybové přípravě, bez využití tréninku manipulace s náčiním. Zúčastněné osoby byly všechny ve věku od 19 do 24 let. Jednalo se o osoby, které jsou členy skupiny v rozpětí od 1 roku do 4 let. Všechny osoby se již před nástupem do skupiny Pyrotterra v minulosti věnovaly nějaké pohybové aktivitě. Ani v jednom případě se však nejednalo o profesionálního tanečníka.

Jelikož tréninky skupiny Pyrotterra vedu již několik let, byla jsem si vědoma skutečnosti, že je důležité netanečníky motivovat a vnuknout jim myšlenku, že pravidelná pohybová příprava a snaha o její zdokonalování, je podmínkou pro zlepšování se v jakékoli disciplíně spadající pod oblast nového cirkusu či flow arts.

Při vedení pedagogického šetření jsem se tedy snažila uvádět konkrétní příklady využití jednotlivých prvků v praxi (v choreografii či při manipulaci s předmětem). Snažila jsem se je vést k tomu, aby na maximum vnímali celé své tělo při jakémkoliv pohybu. Zaznamenala jsem rozdíl mezi vnímáním hudby při provedení choreografie a při využití hudby jako základu pro provádění pohybové přípravy. Velmi se mi osvědčilo uvádění praktických příkladů využití prvků z pohybové přípravy, v následujících lekcích jsem zpozorovala zlepšení, dostávala jsem větší množství dotazů k provedení prvků a bylo tedy znát, že o pohybech jinak přemýšlí.

⁶⁰ Pyrotterra je umělecká skupina zabývající se produkcí světelné a ohnivé show. Skupina má již 10 letou historii. Skupinu tvoří zhruba 20 členů, z nichž je zhruba polovina aktivně vystupujících, a polovina jsou lidé zabezpečující celkovou produkci.

5. Stavba modelového tréninku

V této kapitole popisují způsob vytvoření tréninku a jeho celý obsah.

Točení je typ umění, který se zaměřuje především na pohyb horních končetin a zbytek těla je z pohledu umělců vnímán jako doplněk.

Mým osobním cílem bylo dosáhnout vnímání středu těla a s ním propojit pohyb horních i dolních končetin.

Níže vytvořený koncept pohybové přípravy pro „točiče“ pomůže zlepšit plasticitu chodidel, posílit svaly dolních i horních končetin, zlepšit flexibilitu kyčelních kloubů, posílit střed těla a zlepšit koordinaci mezi dolními končetinami, středem těla a horními končetinami.

Po šestileté praxi a práci s umělci oboru flow arts jsem se rozhodla vytvořit trénink, který by celkově zlepšil pohybové schopnosti umělců, kteří se dlouhodobě nikdy tanci nevěnovali nebo se mu věnovali jen ve velmi krátkém intervalu.

Trénink by měl být nápomocný nejen z hlediska estetického (účinkování před publikem), ale i z hlediska praktického (z pohledu zdraví).

Ve třetí kapitole jsem ve zkratce popsala taneční techniky José Limóna a Marthy Graham. Základní principy těchto technik využívám k tvorbě „vlastní“ metodiky pohybu, která je určena právě pro „točiče“. Domnívám se totiž, že jim pohybová příprava vytvořená na tomto základu pomůže jak v provedení jednotlivých triků, tak propojení celků ve výslednou choreografii. Zároveň je předpoklad zlepšení:

- správného držení těla,
- práce centra,
- koordinace,
- stability,
- flexibility,
- návaznosti,
- plynutí/ flow - spojení jednotlivých prvků.

Mým počátečním cílem bylo zjistit, jakým způsobem jsou umělci skupiny Pyroterra schopni se hýbat, pokud se nejedná o jim známou choreografii či pohyb s náčiním, který je jim vlastní. Vzhledem k mé pozici pedagoga a choreografa a také zájmu dále vylepšovat jak vlastní pedagogické schopnosti, tak dovednosti všech umělců, jsem chtěla vypátrat možné nefunkční pohybové principy a pomocí různých cvičení podnítit umělce ke zlepšení sama sebe. Již z předchozích let společné práce vím, že mnozí z nich mají problém s ovládním a prací dolních končetin. Víím také, že někteří nemají dostatečně posílené centrum těla. Proto jsem zaměřila svou první lekci právě na tyto oblasti.

Protože skupina netanečníků, se kterými pracuji, není zvyklá na komplikované taneční variace, snažila jsem se zvolit jednodušší cvičení, které jsem poskládala do krátkých pohybových sekvencí, za účelem důkladného procvičování jednotlivých principů.

Warm up

Pohyby prováděné za účelem rozehrátí organismu: běh v prostoru, skoky na místě, koncentrace na začátek lekce.

Floor work

1. cvičení: rozehrátí páteře, dolních končetin a středu těla

Výchozí pozice: Stoj, chodidla paralelně v šíři boků

Tempo: 4/4

4 doby – kroužek hlavou vpravo,

4 doby – od temene postupně rolujeme páteř do předklonu

2 doby – pravé koleno krčíme

2 doby – levé koleno krčíme, současně pravé koleno dopneme

1 doba – pravé koleno krčíme

3 doby – obě kolena postupně dopneme, páteř vyrolujeme zpět do stoje

Celou předchozí frázi opakujeme vlevo.

4 doby – od temene páteř postupně rolujeme do předklonu

4 doby – kolena postupně krčíme až do dřepu

4 doby – provedeme čtyři kroky rukama vpřed do pozice „prkna“⁶¹

4 doby – vydržíme v pozici

4 doby – přejdeme do „střechy“⁶²

4 doby – vydržíme v pozici

4 doby – přejdeme do „kobry“⁶³

4 doby – vydržíme v pozici

4 doby – od středu těla postupně vlnou pokládáme páteř na podlahu, dlaně pod rameny

4 doby – odtlačíme od dlaní za kostrčí do sedu na patách

4 doby – přetočíme na záda, kolena necháme přitisknutá k hrudníku

4 doby – vydržíme v pozici s kolena k hrudníku

4 doby – nohy protáhneme za hlavu, opřeme o prsty na nohou, dlaně opřeme o podlahu

4 doby – vydržíme v pozici a dále protahujeme nohy do dálky

4 doby – přejdeme zpět s pokrčenými kolena k hrudníku

4 doby – nohy protáhneme a uvolníme celé tělo na podlahu

⁶¹ tělo rovně ve vzporu na rukách, hlava v prodloužení páteře

⁶² dlaně v šíři ramen, chodidla v šíři boků, kostrč vzhůru ke stropu, paty i dlaně tlačíme do podlahy

⁶³ výchozí pozice vleže na břicho, dlaně v úrovni ramen, zvedáme se nejdříve silou zádových svalů bez zapojení rukou, v momentu zapojení rukou tlakem do země, pokračujeme ve zvedání těla vzhůru, s lokty poblíž těla, do výše

2. cvičení: aktivní posílení středu těla, pánevního dna a spodních zad

Výchozí pozice: lež na zádech, chodidla paralelně v šíři boků, od středu těla tah za temeno a na druhou stranu za chodidla

Tempo: 4/4

2 doby – s výdechem zvedáme hlavu a bradu přitahujeme k hrudníku

2 doby – s nádechem položíme hlavu zpět na podlahu

2 doby – s výdechem zatlačíme bedra do podlahy

2 doby – s nádechem uvolníme zpět

6 dob – od temene postupně rolujeme páteř do sedu, paže plynule do předpažení, dlaně k sobě

2 doby – paže plynule stranou, dlaně vpřed

2 doby – ukloníme trup vpravo, pravou paži opíráme o podlahu, levou paži protahujeme do diagonály

2 doby – vrátíme zpět do sedu, upažíme, dlaně vpřed

2 doby – ukloníme trup vlevo, levou paži opíráme o podlahu, pravou paži protahujeme do diagonály

2 doby – obloukem do hrudního předklonu, dlaně opřeme o podlahu vedle stehů, držíme pevný střed těla

4 doby – s výdechem obrátel po obratli pokládáme na podlahu a na 4. dobu nadechneme

2 doby – s výdechem zatlačíme bedra do podlahy

2 doby – s nádechem uvolníme

3. cvičení: aktivní posílení středu těla, pánevního dna a spodních zad

Výchozí pozice: sed, nohy pokrčené v kolenou, chodidla k sobě, kolena ven, dlaně opřené o kolena

Tempo: 4/4

2 doby – od temene plynule hrudní předklon

2 doby – postupně zpět do osy

2 doby – od temene plynule hrudní záklon

2 doby – postupně zpět do osy

4 doby – tahem za temeno rovný předklon páteře

2 doby – trup do osy, předpažíme, dlaně k sobě

2 doby – upažíme, dlaně vpřed

4 doby – hrudníkem do spirály vpravo

4 doby – držíme v pozici a prohlubujeme spirálu

4 doby – vrátíme zpět

2 doby – dlaně položíme na kolena

2 doby – vydržíme v sedu a tahem za temeno protahujeme páteř vzhůru

Celé cvičení opakujeme z levé strany.

4. cvičení: aktivní posílení středu těla, spodních zad a svalů kolem páteře

Výchozí pozice: sed (s dopnutými dolními končetinami), chodidla volná, prsty na rukou se opírají o podlahu vedle pánve, lokty mírně pokrčené směřují od těla

Tempo: 3/4

3 doby – tahem pravý bok vzad a levý vpřed, nohy sun po podlaze

3 doby – tahem levý bok vzad a pravý vpřed, nohy sun po podlaze

3 doby – tahem pravý bok vzad a levý vpřed, nohy sun po podlaze

3 doby – tahem levý bok vzad a pravý vpřed, nohy sun po podlaze

3 doby – srovnáme do výchozí pozice

3 doby – plynule zaoblíme páteř v celé délce, pokrčíme kolena a přitáhneme je k hrudníku

3 doby – zhoupneme vzad

3 doby – zhoupnutím vrátíme zpět do rovného sedu, tahem za špičkami dopneme kolena, současně vytáhneme za temenem do osy a předpažíme, dlaně k sobě

3 doby – tahem pravý bok vzad a levý vpřed, nohy sun po podlaze

3 doby – tahem levý bok vzad a pravý vpřed, nohy sun po podlaze

6 dob – tahem pravý bok vzad a levý vpřed, od kostrče postupně rotujeme páteř vpravo, hrudník stranou, levá paže zůstává, pravá paže tahem za loket vzad do upažení

6 dob – držíme v pozici a prohlubujeme spirálu

3 doby – srovnáme páteř do výchozí pozice, paže vedle pánve

3 doby – opřeme prsty na rukou vedle pánve, zatlačíme sedací kosti do podlahy, vytáhneme za temenem

Celé cvičení opakujeme z levé strany.

Centre work

5. cvičení: plasticita a síla chodidel

Výchozí pozice: stoj, chodidla paralelně v šíři boků, ruce v bok

Tempo: 2/4

2 doby - ohneme prsty u nohou tak, že přeneseme váhu těla na paty a přitáhneme prsty směrem k patě, jako bychom chtěli prsty sebrat kapesník ze země

2 doby – protáhneme prsty zpět na podlahu, váha zpět na chodidla

4 doby – zopakujeme předchozí 4 doby

2 doby – zvedneme prsty u nohou vzhůru od podlahy

2 doby – od malíčku postupně pokládáme prsty u nohou na podlahu

4 doby – zopakujeme předchozí 4 doby

2 doby – pravé chodidlo na pološpičku, levé chodidlo zůstane na podlaze

2 doby – obě chodidla na pološpičky

2 doby – pravé chodidlo na podlahu, levé zůstává na pološpičce

2 doby – obě chodidla na pološpičky

2 doby – tahem obě chodidla na pološpičky

2 doby – sejdeme na podlahu

2 doby – tahem obě chodidla na pološpičky

2 doby – sejdeme na podlahu

6. cvičení: posílení dolních končetin, práce s těžištěm, koordinace pohybu

Výchozí pozice: stoj, chodidla paralelně v šíři boků, paže podél těla

Tempo: 2/4

2 doby – plynule podřepneme, předpažíme, dlaně k sobě

2 doby – kolena dopneme, upažíme

2 doby – podřepneme, paže v upažení protáhneme do dálky

2 doby – kolena dopneme, vzpažíme

2 doby – tahem za temeno až na pološpičky, lokty dolů stahujeme k pasu a odtlačujeme o pomyslnou zeď

2 doby – výdrž v pozici

4 doby – sejdeme na podlahu, paže podél těla

7. cvičení: posílení dolních končetin, práce s těžištěm, koordinace pohybu

Výchozí pozice: široký stoj rozkročný, chodidla v paralelní pozici, levá noha vpředu, pravá vzadu, hrudní páteř v rotaci doleva, hlava vpřed, pravá ruka vpřed, levá vzad, obě dlaně do podlahy

Tempo: 2/4

2 doby – obě dolní končetiny krčíme v kolenou na 90°, paže zůstávají ve výchozí pozici

2 doby – pravou dolní končetinu vytočíme ven až do druhé pozice, paže vertikálním kruhem do upažení, pravá spodem, levá vrchem, dlaně do podlahy

2 doby – levou dolní končetinu vtočíme dovnitř, až do paralelní pozice, obě kolena pokrčená, levé koleno směřuje do podlahy, paže vertikálním kruhem, levá spodem do předpažení, pravá vrchem do zapažení, hrudník v rotaci doprava

2 doby – kolena dopneme, paže zůstávají v pozici

8 doby – to samé z levé strany,

4 doby – opakujeme z pravé strany, průchod pozicemi plynule

4 doby – opakujeme z levé strany, průchod pozicemi plynule

2 doby - z výchozí pozice pravou dolní končetinu vytočíme ven přes do druhou pozici, následně levou dolní končetinu vtočíme dovnitř, až do paralelní pozice, obě kolena pokrčená, současně paže vertikálním kruhem přes upažení, až do předpažení levé paže, zapažení pravé, hrudník v rotaci doprava

2 doby – pokračujeme pažemi po kruhu, levá paže ze strany projde vrchem a pravá paže ze strany spodem až do upažení, dlaně vpřed, nohy vytočené

2 doby – po kruhu projdeme do výchozí pozice paží, pokrčená kolena

2 doby – z výchozí pozice projdeme přes druhou pozici nohou, současně s pokrčením obou kolen pažemi po kruhu na druhou stranu, dopneme kolena

8. cvičení: posílení dolních končetin, práce s těžištěm, koordinace pohybu

Výchozí pozice: široký stoj rozkročný, chodidla paralelně, paže podél těla

Tempo: 3/4

3 doby – pravé koleno pokrčíme, lokty pokrčíme, dlaně natočíme k ramenům

3 doby – pravé koleno dopneme, vzpažíme, dlaně vpřed

3 doby – levé koleno pokrčíme, upažíme, dlaně do podlahy

3 doby – levé koleno dopneme, vzpažíme, dlaně vpřed

3 doby – pravé koleno pokrčíme, lokty pokrčíme, dlaně natočíme k ramenům

3 doby – pokrčíme obě kolena, paže podél těla, dlaně vpřed

3 doby – pravé koleno dopneme

1 doba – levé koleno dopneme

1 doba - lokty pokrčíme, dlaně k ramenům

1 doba - lokty dopneme, paže podél těla, dlaně vpřed

Celé cvičení opakujeme z levé strany.

9. cvičení: práce s centrem těla a s páteří, bounces (pérování), koordinace pohybu

Výchozí pozice: chodidla paralelně v šíři boků, vzpažení, dlaně k sobě

Tempo: 3/4

3 doby – hrudní páteř postupně rotací vpravo do spirály, hlava vpravo, obě paže volným pádem ven po kruhu přes upažení a připažení, kdy se pokrčí obě kolena, trup a hlava začne postupně rotovat do opačné pozice vlevo, paže pokračují až do upažení, kolena dopneme

3 doby – z upažení a zadržení principem suspension provedeme stejně pohyb zleva doprava

3 doby – zopakujeme zprava doleva

3 doby – zopakujeme zleva doprava, podřepneme, prohlubujeme spirálu páteře a protažení paží od lopatek po konečky prstů

6 dob – návrat do výchozí pozice, dlaně vpřed

3 doby – tahem až na pološpičky, tahem upažíme, dlaně do podlahy

3 doby – sejdem na chodidla, vzpažíme

Celé cvičení zopakujeme z levé strany.

Across the floor

10. cvičení: chůze, přenášení váhy, práce s těžištěm, koordinace pohybu

Výchozí pozice: podřep, chodidla u sebe, pravá na pološpičce, paže volně podél těla

Tempo: 2/4

2 doby – pravou nohou vykročíme vpřed, levou přitáhneme na pološpičku, pánev zůstává celou dobu ve stejné rovině, lokty pokrčíme, dlaně natočíme k ramenům

2 doby – levou nohou vykročíme vpřed, pravou přitáhneme na pološpičku, vzpažíme, dlaně vpřed

2 doby – pravou nohou vykročíme stranou, levou přitáhneme na pološpičku, upažíme, dlaně do podlahy

2 doby – levou nohou vykročíme stranou, pravou přitáhneme na pološpičku, vzpažíme, dlaně vpřed

2 doby – pravou nohou vykročíme vpřed, lokty pokrčíme a dlaně natočíme k ramenům

2 doby – levou nohou vykročíme vpřed, pravou přitáhneme na pološpičku, paže podél těla, dlaně vpřed

2 doby – pravou nohou vykročíme vpřed

1 doba – kolena dopneme

1 doba – na první osminu lokty pokrčíme, dlaně natočíme k ramenům, na druhou osminu pokrčíme kolena, levé chodidlo na pološpičku, paže podél těla, dlaně vpřed.

11. cvičení: přenášení váhy, práce s těžištěm, koordinace pohybu

Výchozí pozice: chodidla paralelně v šíři boků, paže podél těla

Tempo: 3/4

3 doby – hrudní páteř postupně rotací vpravo do spirály, hlava vpravo, obě paže volným pádem po kruhu zpět do vzpažení principem suspension, nohy současně sunem chassé s postupem vpřed (nevyskakujeme do výšky), v okamžiku připažení trup a hlava začne rotovat postupně vlevo

3 doby – provedeme skluzem krok pravou nohou vpřed a zopakujeme pád paží. Paže podchytíme v upažení, hrudní část páteře rotujeme vlevo, pravou nohu dopneme a levou na pološpičku

3 doby – opět začneme padat tělem vpřed a ve stejný moment paže pádem projdou v předozadní rovině po kruhu - levá paže pádem vzad a pravá vpřed až do vzpažení, kde zadržíme pomocí principu suspension, současně s pádem těla levou nohou skluzem vykročíme vpřed a provedeme chassé s posunem vpřed (nevyskakujeme do výšky)

3 doby – provedeme skluzem krok levou nohou vpřed a zopakujeme pád paží, paže podchytíme v upažení stranou, hrudní část páteře rotujeme vpravo, levou nohu dopneme a pravou na pološpičku.

Cvičení opakujeme přes celý taneční sál.

12. cvičení: skoky

Výchozí pozice: chodidla paralelně v šíři boků, paže podél těla

Tempo: 4/4

4 doby – 4x pérování v kolenou

4 doby – 4x výskok s dopadem do podřepu na těžkou dobu s důrazem do podlahy

1 doba – kolena dopneme

1 doba – tahem na pološpičky

1 doba – sejdeme na podlahu

1 doba – podřep

4 doby – 4x výskok s důrazem vzhůru, dopad opět na těžkou dobu

13. cvičení: běh, skoky, pohyb do prostoru

Výchozí pozice: chodidla paralelně v šíři boků, paže podél těla

Tempo:4/4

Provádíme běh s výskokem.

2 doby – běh pravou nohou vpřed

1 doba – odrazíme z pravé nohy, dopneme koleno a propneme špičku, levou nohu pokrčíme v koleni a špičkou přiložíme k pravému koleni, pažemi si pomůžeme do výskoku, pravou předpažíme, levou upažíme

1 doba – doskočíme na pravou nohu, paže podél těla

Hned po dopadu pokračujeme z levé strany a opakujeme, dokud nepřejdeme z jedné strany tanečního sálu na druhou.

14. cvičení: běh, skoky, pohyb do prostoru

Výchozí pozice: chodidla paralelně v šíři boků, ruce opřeme v pase

Tempo:4/4

Provádíme běh s výskokem a podtažením obou nohou.

2 doby – 2 kroky běh, začínáme pravou nohou vpřed

2 doby – odrazíme z pravé nohy, krčíme postupně levé a následně pravé koleno a obě nohy podtáhneme pod sebe. Doskočíme na levou nohu a pravou pokračujeme znovu vpřed ve směru běhu.

2 doby – provádíme běh, začínáme pravou nohou vpřed

2 doby – tentokrát se při odrazu z pravé nohy ve skoku otočíme o 360°, stejným způsobem krčíme postupně levé a následně pravé koleno a obě nohy podtáhneme pod sebe. Doskočíme na levou nohu a pravou pokračujeme znovu vpřed ve směru běhu.

Opakujeme za sebou bez otočení a s otočením o 360°, dokud nepřejdeme z jedné strany tanečního sálu na druhou. Poté to samé cvičení provádíme od levé nohy.

5.1 Průběh a zhodnocení tréninků

Jak jsem již výše popsala, pozorování proběhlo v rámci 3 lekcí.

První lekce byla realizována v duchu „výuky jednotlivých cvičení“, aby si je všichni účastníci dokázali zapamatovat. V rámci výuky každého cvičení jsem zdůraznila vždy jen zásadní principy. Ačkoliv jsou umělci zvyklí provádět choreografii s náčiním do hudby, tak cvičení samotného těla bez náčiní a dodržení frázování do hudby jim občas činilo potíže. Nebyli schopni se soustředit na provedení vyučovaných principů a soustředili se pouze na provedení celého cvičení. Pokud byla cvičení složitější na koordinaci horních a dolních končetin, velmi pomohlo vyzkoušet a provést pohyby samostatně. Zvládli jsme pouze cvičení 1. - 8.

Při druhé lekci jsme znovu zopakovali cvičení 1. – 8. a naučili jsme se další tři cvičení 9. – 11. Cvičení, která jsme prováděli na první lekci, si téměř třetina zúčastněných pamatovala, druhá třetina se občas ztratila a třetí třetina měla stále problémy s frázováním a hudbou. Díky skupině, která si cvičení již pamatovala, jsem byla schopna více pozorovat provádění jednotlivých cvičení a opravovat chyby.

Na poslední lekci jsme zopakovali vybraná tři cvičení z první lekce, zopakovali jsme cvičení 9. – 11. a naučili jsme se nová cvičení 12. – 14. Výsledek byl podobný jako na druhé lekci. Předchozí cvičení byla snazší a u nových výuka zabrala déle času.

Jsem si vědoma skutečnosti, že pro některé účastníky toho bylo moc a potřebovali by mnohem více času na jednotlivá cvičení, vysvětlení různých principů a jejich častější opakování v jednodušší formě.

Dalším překvapivým zjištěním pro mě bylo, že pokud během celého cvičení nepopisují, co se v danou chvíli děje, dotyční mají celkem problém držet se tempa a frázování daného cvičení.

Jakmile se minimálně jeden zúčastněný cvičení naučí, je vhodný čas nepředcvičovat a snažit se pozorovat a opravovat.

Co se týká opravování, zjistila jsem, že pokud to nejsou drobné chyby, nemohu je během cvičení opravovat, jelikož se cvičící okamžitě zastaví a ve cvičení

nepokračuje, protože si instrukci potřebuje poslechnout bez provedení pohybu a poté si pohyb vyzkoušet a jeho provedení opravit.

Pokud účastníci nejsou schopní vnímat více věcí najednou, je důležité pro ně zdůraznit základní princip užitý v daném cviku a zaměřit se pouze na něj.

Shrnutí:

Během tréninků jsem došla k závěrům, které vyjadřují následující hesla:

Cíl

- Trénink je ideální zacílit s ohledem na vytvořenou choreografii a zaměřit se na pohybové principy, které choreografie obsahuje.
- Jelikož všichni umělci jsou osobnosti, je úlohou pedagoga je tak vnímat a pracovat s nimi i individuálně.

Motivace a způsob pedagogické práce

- Motivovat je tak, aby sami hledali nedostatky v provedení pohybu a sami na nich chtěli pracovat.
- Vychovávat jejich potřebu pravidelně procvičovat pohybovou přípravu. Bez pohybové přípravy totiž není možné jejich zlepšování a zdokonalování jejich celkového pohybového projevu.
- Vzbuzovat jejich zájem o vlastní tělo, jeho fungování, hledání a objevování jeho možností a péči o něj.

Propojení

- Učit je vnímat hudbu, rytmus, dynamiku, a to vše propojit prostřednictvím těla a jeho pohybu.

Závěr

V teoretické části mé práce jsem se ve stručnosti věnovala historii nového cirkusu. Zaměřila jsem se konkrétně na oblast žonglérského umění a jeho novějších trendů jako je umění flow arts. Popsala jsem také již existující techniku tohoto umění (manipulace s vybranými předměty) a předměty samotné. Ve třetí kapitole jsem teoreticky shrnula pohybovou přípravu, jakožto důležitou součást možného rozvoje netanečního performerera.

V praktické části jsem popsala vybranou metodu pedagogického šetření a popsala proces tvorby modelového tréninku a jeho výsledky.

Pro taneční pedagogy je práce s netanečními performery velmi obohacující ve srovnání s pedagogickou prací s profesionálními tanečníky. S netanečníky musí taneční pedagog hledat mnohem více metod a způsobů práce.

Základní rozdíl tkví ve skutečnosti, že profesionální tanečník má povědomí o pohybových principech, tanečně pedagogických pojmech a jejich provedení v praxi. Zná lépe vlastní tělo, jeho dispozice a možnosti. To vše pedagogovi usnadňuje jeho práci. Na rozdíl od práce s netanečními performery, kde musí pracovat mnohem citlivěji a pozorněji. Ze své vlastní taneční praxe a nasbíraných zkušeností mohu doporučit využití metody práce s představou. A to proto, že napomáhá popsat správné provedení pohybu bez nutného používání odborné taneční terminologie. Díky pozorování jsem si uvědomila důležitost motivování performerů v průběhu pedagogického procesu. Konkrétně bych uvedla příklad nácviku choreografie, po kterém následuje podrobné rozebrání využitých pohybových principů. Pokud totiž umělec dopředu ví, že procvičovaný pohybový princip využije v choreografii a že tím zdokonalí svůj projev, je daleko více motivován. Ve srovnání s profesionálním tanečníkem, který má v sobě více zakořeněný pocit potřeby neustálého zlepšování svých schopností a dovedností, a tím pádem má větší osobní motivaci věnovat se technice pohybu, musí pedagog netanečnímu performerovi věnovat mnohem více pozornosti, a to nejen v oblasti motivace. Dalším důležitým zjištěním při provedeném výzkumném šetření, které by se dalo zobecnit, je stanovení menšího množství cílů v konkrétní lekci či souboru lekcí. Umělci lépe pracují za předpokladu, že se mohou intenzivně soustředit na jeden momentálně vyučovaný princip.

Vzhledem k tomu, že neexistuje metodika pedagogické práce s netanečníky, zde konkrétně pro žongléry, je vhodné zvolit již existující taneční techniky, ze kterých pedagog může vycházet.

Mým původním cílem bylo zjistit, zda existuje zpracovaná metodika pohybu pro netaneční performery z oboru flow arts. Existuje metodika pro práci s jednotlivým náčiním, kterou jsem popsala v kapitolách výše. Neexistuje však už žádný materiál, který propojuje metodiku práce s náčiním s obecnou pohybovou přípravou.

Díky tomu jsem zjistila, že je lepší věnovat se zvlášť pohybové přípravě, zvlášť práci s náčiním, a po osvojení základních dovedností v obou oblastech to vše propojit v jeden celek.

Celkově měla pro mě tato práce velký význam a byla mi přínosem. A to jak při uvědomění si pedagogických zásad a přístupů k netanečníkům, tak i v rozšíření obzorů v oblasti flow arts. Za důležité považuji také to, že jsem si ucelila celkový pedagogický přístup k umělcům, se kterými pracuji. Jelikož plánuji v této praxi, s touto skupinou, nadále pokračovat, považuji tuto práci za základ pro mé budoucí pedagogické směřování.

Seznam použitých pramenů a literatury:

1. BACON, Reginald. W. *The juggler's manual of Manipulative Miscelanea: The Classic Skills with Top Hats, Canes, Plates, Nesting Cups and Assorted.* 2. vyd. Newburyport: Variety Arts Press, 1986. s. 104, ISBN 978-0981794501
2. BLAHUTKOVÁ, Marie. *Psychomotorika.* 2. vyd. Brno: PdF, 2007. 92 s.
3. CIHLÁŘ, Ondřej. *Nový cirkus: s doslovem O atribuci divadlu od Jana Dvořáka.* Vyd. 1. Editor Jan Dvořák. Praha: Pražská scéna, 2006. s. 263, ISBN 80-86102-55-6
4. FILIPEC, Josef. et al. *Slovník spisovné češtiny pro školu veřejnost: s Dodatkem Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky.* Praha: Academia, 2005. s. 647, ISBN 80-2001-446-2
5. GUY, Jean-Michel. *Avant-garde cirque!: les arts de la piste en révolution.* France: Autrement, 2001. s. 251, ISBN 978-2746701410
6. HEJLOVÁ, Kateřina. *Úroveň motoriky u žáků 1. tříd ZŠ.* České Budějovice, 2011. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta.
7. JACOB, Pascal. *Le Cirque : Un art à la croisée des chemins,* Paris, 1992. s. 160, ISBN 978-2070762729
8. JAQUES-DALCROZE, Èmil. *Rytmus.* Praha: Průlom, 1927. s. 123.
9. JORDAN, Hanuš; CIHLÁŘ, Ondřej; *Orbis cirkus.* Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění, Národní muzeum a Cirkoskop, 2014. s. 122, ISBN 978-80-7331-280-0
10. JŮVA, V. *Základy pedagogiky,* Brno: Paido, 2001. s. 118, ISBN 80-85931-95-8

11. KAŠPAR, David. *Divadlo a cirkus, aneb kapitoly o vzájemném vztahu*. Praha, 2003. s. 3
12. KOLEKTIV AUTORŮ, *Velký slovník cizích slov*, Nakladatelství Pali 2008. 816 stran, ISBN 978-80-903875-3-9
13. KRÖSCHLOVÁ, Jarmila. *Nauka o pohybu: Odborný učebnicový text pro pedagogy tance*, Praha: SPN, 1980. s. 143
14. NEUMAN, Jan. *Cirkusová pedagogika. Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*. Praha: Prázdninová škola Lipnice, 2006, 2006(6.), s. 70
15. SZABOVÁ, Magdaléna. *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky*. Praha: Portál, 1999. s. 147, ISBN 9788071782766
16. ŠTEFANOVÁ, Veronika. *Nový cirkus jako dramatické umění Analýza inscenací nového cirkusu jako cesta k jeho estetickému diskurzu*. Praha, 2015. Disertační práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Petr Christov, Ph.D., s. 14
17. ŠVANDOVÁ, Lenka. *Taneční výchova pro předškolní děti*. 2. vyd. Praha: NIPOS-ARTAMA Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2009. s. 93
18. VAGNEROVÁ, Lenka. *Technika José Limóna*. Praha, 2001. Diplomová práce. Akademie múzických umění v Praze, Hudební fakulta.
19. ZÁDĚROVÁ-KYTÝŘOVÁ, Markéta. *Základy taneční gymnastiky*. 1. vyd. Praha: SPN, 1980. s. 102, Učebnice pro stř. školy., SK ČR, AMU
20. ZAVATTA, Catherine. *Les mots du cirque*. Paris: Editions Belin, 2001. s. 350, ISBN 2-7011-2517-0.
21. ZIETHEN, Karl-Heinz. ALLEN, Andrew. *Juggling - The Art and its Artists*, Berlin: Werner Rausch & Werner Luft Inc., 1985. s 361, ISBN 3-9801140-1-5

22. ZOLAROVÁ, Irena. *Artistický slovník*. Praha: Divadelní ústav, 1964.

Internetové zdroje:

1. *Hrubá a jemná motorika | Vývojová kineziologie. Vývojová kineziologie* [cit. 2017-03-25]. Dostupné z: <http://vyvojovakineziologie.blog.cz/en/1305/hruba-a-jemna-motorika>
2. LEWBEL, Arthur. *Research in Juggling History* [online]. Waltham: Department of Economics, Brandeis University, 1995 [cit. 2017-03-12]. Dostupné z: <http://www.juggling.org/papers/history-1/>
3. *Metodika moderního tance 1: Téma 4 Technika M. Grahamové* [online]. Praha: HAMU, Katedra tance [cit. 2017-04-13]. Dostupné z: <https://moodle.amu.cz/course/view.php?id=312>
4. *Nový cirkus v České republice* [online]. [cit. 2017-29-01]. Dostupné z: <http://www.czechdance.info/cs/tanec-v-cesku/uvodem/novy-cirkus-v-ceske-republice/>
5. *Podoby současného tance: terminologie* [online]. Masarykova univerzita, Filosofická fakulta [cit. 2017-04-01]. Dostupné z: <http://www.musicologica.cz/studie-prosinec-2013/podoby-soucasneho-tance-terminologie>
6. *Pohybová a taneční průprava: Téma 3 Pohybová průprava* [online]. Praha: HAMU, Katedra tance [cit. 2017-03-21]. Dostupné z: <https://moodle.amu.cz/course/view.php?id=313>
7. *The flow arts* [online]. USA, 2010 [cit. 2017-03-21]. Dostupné z: <http://fundtheflowarts.org/the-flow-arts/>
8. *Trocha teorie o novém cirkuse* [online]. [cit. 2017-27-01]. Dostupné z: <http://www.cirqueon.cz/cs/sluzby/edukacni-cinnost/item/450-trocha-teorie-o-novemcirkuse>

9. TRUZZI, Marcello a Massimiliano TRUZZI. *NOTES TOWARD A HISTORY OF JUGGLING* [online]. Bandwagon, 1974 [cit. 2017-02-02]. Dostupné z: <http://www.juggling.org/papers/history-2/>
10. *What is Flow Arts* [online]. USA, 2014 [cit. 2017-03-21]. Dostupné z: <https://flowartsinstitute.com/about-us/what-is-flow-arts/>

Seznam obrázků:

- Obrázek 1. Reliéf hrobky v oblasti Beni Hassan v Egyptě z období asi 1900 let př. n. l., dostupné z: <http://www.juggling.org/papers/history-1/>
- Obrázek 2. tzv. poi , dostupné z: <http://www.renegadejuggling.com/fire-chain-poi>
- Obrázek 3. tyč tzv. staff, dostupné z: <https://www.threeworlds.com.au/collections/fire-staff/products/isis-pro-fire-staff>
- Obrázek 4. tzv. buugeng/ s staff, dostupné z: http://ring-of-fire.net/fire_staff.htm#thumb
- Obrázek 5. vějíře tzv. fans, dostupné z: <https://www.homeofpoi.com/us/shop/productDetails/Pair-of-Medium-Lotus-Fire-Fans-with-2inch-wicks>
- Obrázek 6. Planes, dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Poi_definitions
- Obrázek 7. Timing, dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Poi_definitions
- Obrázek 8. Roviny, dostupné z: https://is.muni.cz/do/1451/e-learning/kineziologie/elportal/pages/orientace_na_tele.html