

METODICKÉ LISTY

Bez cvičenia niet tancovania

.....
TEXT: MÁRIA ZAGATOVÁ, PEDAGOGIČKA TANCA

Literatúry a metodiky tanečno-hudobnej a pohybovej výchovy pre prácu s deťmi nie je na Slovensku veľa. Vedúcim súborov nefolklorých tancov sú určené tieto metodické listy zamerané na začiatok práce s detským kolektívom. Okrem správneho cvičenia pritom treba v deťoch od prvých lekcí rozvíjať aj zmysel pre vnútorné cítenie toku hudby, zmysel pre tempo, dynamiku a formu.

Pri práci s deťmi treba vždy začať uvedomelým napínaním a uvoľňovaním svalov.

Ideálne je venovať sa nielen tanečným nácvikom (tréningom), ale aj samostatnej pohybovej príprave. Tá by mala trvať minimálne 45 minút:

Úvodná časť (5 minút): pohybový (tanečný) pozdrav, rušná časť – pripraví, rozohreje a prekrví svaly, uvoľní nervové napätie, navodí radostnú atmosféru.

Prípravná časť (25 minút): všestranná pohybová príprava. Ma jasný cieľ: precvičiť všetky oblasti tela, zvyšovať rozsah pohybu, najmä cvičením v polohách.

Rytmicko-hudobná časť (10 minút): precvičíme prvky, ktoré sme nacvičovali v polohách ľah vzadu, vpredu, vo voľnom cvičení v priestore a občas dáme priestor aj pohybovej improvizácii žiakov. V tejto časti budeme precvičovať zmeny tempa, rytmus (rytmické diktáty) – dupy, potlesky, pohyby paží a pod.), dynamiku pohybu a formu.

Záverečná časť (5 minút): upokojenie organizmu, vydychanie a celkové psychologické preladenie na hlavnú časť tréningu, teda nácvik krokov, figúr, väzieb jednotlivých figúr a pod.

Základné polohy

Stoj spojný: základné správne držanie tela (od pása vytiahnuté), panva mierne podsunutá, brušné svaly stiahnuté, päty a špičky sú rovnobežné (paralelné), váha spočíva na oboch chodidlách s miernym prenesením na priehlavky, od začiatku nácviku kontrolovať trup, aby sa neprehýbal v bedrovej časti.



Stoj spätný: platia všetky zásady ako pri stoji spojnóm, iba špičky nôh sú od seba vzdialené a zvierajú navzájom 90-stupňový uhol.



Stoj rozkročný: chodidlá sú od seba vzdialené primerane podľa dĺžky dolnej končatiny, špičky vytočené od tela, ťažisko je v strede rozkročenia, váha tela je rovnomerne rozložená na oboch nohách.



Podrep spojný: nohy spolu, chodidlá rovnobežne, kolená mierne pokrčené. Stoj na celých chodidlách. Váha tela je uprostred trupu, kolmo k zemi. Nepredkláňať sa.



Drep spojný: päty, špičky, kolená držíme spolu, kolená sú skrčené tak, že stojíme na špičkách a krčením kolien znižujeme ťažisko. Trup je vytiahnutý, s kolenami zvierá

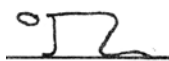


takmer 90-stupňový uhol. Správne urobený drep pociťujú deti ako sed na päty v drepe. Častou chybou je, že deti pri znižovaní ťažiska nevytiahnu trup, ale predklonia ho až takmer ku kolenám. Takýto drep síce precvičuje kolenné kĺby, ale neprecvičuje efektívne priehlavky, panvové svaly ani svaly chrbta.

Kľak: kolená, lýtka, päty spolu, priehlavky prepíname a tlačíme na zem, trup je vytiahnutý, ruky voľne pozdĺž tela, panva mierne podsadená (neprehýbať sa v bedrách).



Vzpor kľačmo: kľak na kolenách, ruky opreté o podložku (zem) tak, aby bol trup s podložkou rovnobežný, nohy (stehná) kolmo k zemi, hlava v predĺžení trupu (neprelamovať vzad).



Sed rovný: sedacie svaly pritisnuté k podložke, trup vytiahnutý kolmo k zemi, chrbát rovný, hlava v predĺžení osi trupu, hrudná kosť zdvihnutá. Pozor na krížovú kosť, ktorú musíme tlačiť dopredu, čím dosiahneme správne vytiahnutie trupu. Nezakláňame sa. Ruky sú voľne spustené vedľa tela alebo sú skrčené a položené na temeno hlavy.



Sed roznožmo: taký istý princíp ako v sede rovnom, kolená sú mierne vytočené (smerujú nahor k stropu), priehlavky prepnuté a vytočené smerom od tela. Pri cvičeniach v sede roznožmo treba dbať, aby deti vedome držali nohy vo východiskovej polohe a nevtláčali kolená a chodidlá smerom k telu.



Sed skrčmo: zo sedu roznožmo skrčíme nohy v kolenách a pritiahneme ich čo najbližšie k telu. Kolená nedvíhame, ale usilujeme sa sedieť tak, aby boli čo najbližšie k zemi. Hrudná kosť vzosne zdvihnutá, ramená ťaháme mierne dozadu a dolu. Tento sed je veľmi vhodný na prípravné cvičenia, lebo chrbtica ostáva rovná a nemôže sa prehýbať v bedrovej časti. Panva je fixovaná. Táto poloha je vhodná aj preto, že mierne naťahuje a tým aj uvoľňuje bedrové kĺby.



Ľah vzadu: ľah na chrbte – hlava je od cvičiteľa ďalej ako nohy, teda vzadu. Dôležité je, aby celá chrbtica bola pritisnutá k podložke, najmä v bedrovej časti (krížová kosť). Pri správne zacvičenom ľahu vzadu nesmie trup vytvárať tunel, ale musí celou plochou ležať na podložke.



Ľah vpredu: ľah na bruchu – hlava je bližšie k cvičiteľovi, teda vpredu. Telo spočíva celou plochou na podložke. Cvičenia v tejto polohe sa používajú najmä na posilnenie svalov chrbta a medzilopatkových svalov.



I. lekcia

Skôr než začneme cvičenie, vysvetlíme deťom, že všetky cvičenia v polohách budú precvičovať vždy najskôr veľmi pomaly, aby si uvedomili správne zásady toho-ktorého cviku, a len potom v rýchlejšom tempe.

V úvode každej lekcii sa treba venovať rozohriatiu organizmu. Lekciu začíname cvičením v ľahu vzadu a zachováme sled od hlavy k nohám. V neskorších cvičeniach už túto postupnosť nemusíme striktné dodržiavať. Cvičíme na 4/4 takt, tempo pomalé.

Ľah vzadu:



1. uvoľnene ležíme na dva takty, na ďalšie dva takty si postupne uvedomíme a napneme svaly nôh, trupu, horných a dolných končatín a hlavy. Pozor, pri napätí deti dvíhajú hrud' a vytvárajú „tunel“;
2. skontrolujeme a pripomenieme stiahnutie ramien dolu, rozloženie lopatiek doširoka, predĺženie šije tak, aby brada s krkom zvierala 90-stupňový uhol. Bedrá (krížovú kosť) treba tlačiť na podložku, nohy napnúť a mierne vytočiť. Tentoraz cvičíme napätie na 4 doby, uvoľnenie na 4 doby, teda na 1 takt;



3. v tej istej polohe odvíjame len hlavu od zeme, deti sa pozrú na vedúceho a pomaly ju položia späť, opakujeme 8x;



4. v tej istej polohe pridáme aj zdvihnutie ramien (asi 45°) a opäť položíme ramená i hlavu na zem, opakujeme 8x;



5. na záver tohto cvičenia postupne odvíjame hlavu, ramená, vyťahujeme trup až do rovného sedu, hlava má ťah hore, ramená ťaháme dolu, sedacie svaly sú stiahnuté. Tým istým spôsobom si líhame naspäť na podložku, najskôr sa pritlačí krížová kosť, potom chrbát, ramená a posledná hlava. Odvíjame a privíjame trup postupne tak, aby si deti uvedomili stavce chrbtice, a preto cvičíme opäť v pomalom tempe

na dva 2/4 takty vzpriamene do sedu, na dva 2/4 takty vzpriamene do sedu, na dva 2/4 takty ľah vzadu;

6. v tejto polohe si ešte uvedomíme hrudnú kosť. Na jeden takt zdvihneme hrudník tak, že vedome tisneme krížovú kosť k zemi, hlavu postavíme na temene, ramená sťahujeme v protismere (dolu), šija a hrudník sa nedotýkajú zeme. Potom pozvoľna na jeden takt návrat do východiskovej polohy. Opakujeme 4x.



Sed skrčmo:



1. ruky voľne položené na kolenách, hlava – ťah temenom hore (ale neprepínať krk). Predkláňame hlavu tak, aby sme cítili zadné svaly hlavy – 1 takt, návrat do východiskovej polohy – 1 takt. Ak sa predklon hlavy nerobí správne, pod krkom vzniknú dve brady;
2. v tej istej polohe robíme ťahom záklon hlavy, naťahujeme predné svaly krku, nesmieme spustiť hlavu tak, aby sa vytvoril tzv. silný krk.



Na posilnenie a predĺženie svalov šije používame aj iné nízke polohy ako kľak, sed rovný aj skrčmo, vzpor kľačmo a pod. Takisto používame úklony, pretláčanie hlavy a krúženie hlavou.

Stoj spätný:



- upažíme a precvičujeme pohyblivosť ramenného kĺbu tak, že pripažením vedieme ruky až do skríženia pred telom a potom pridáme čelný kruh smerom zvnútra, teda upažením vzpažiť – čelný kruh koniec opäť v upažení – 8x, vždy na jeden 4/4 takt.

Stoj rozkročný:



1. cvičíme striedavo bočné kruhy. Začínáme doprava 4x, doľava 4x;
2. v tej istej polohe a ten istý cvik striedame po jednom takte tak, že cvičíme a opisujeme pažami osmičku;
3. na spetrenie ten istý cvik – ale s miernym pohupom (hmitom) v kolenách (pozor, aby sa deti neprehýbali v krížoch a nepovoľovali brušné svaly).

Sed skrížmo (turecký): 1. paže ohneme v lakťoch tak, že prsty sa dotýkajú ramien. Lakte tisneme k telu. Krúžime v ramennom kĺbe – striedavo oboma smermi. Usmerníme dych: pri pohybe ramien hore vdýchame, pri pohybe ramien dole vydýchame. Pri precvičovaní ramenného kĺbu treba dbať na vzpriamené držanie tela;



2. upažíme a pretáčame napnuté paže striedavo dlaňami hore a dolu. Paže pretahujeme čo najviac do šírky, intenzívne cítime svaly nadlaktia a protismer. Od pásu trup vyťahujeme, ale ramená i lopatky ťaháme dolu a do šírky.



Stoj spojný: striedavo zatvárame ruky v päst' a roztvárame do pomalého predpažovania, upažovania a zapažovania;



Stoj rozkročný: 1. vzpažíme a chytíme si ruky tak, že vytočíme dlane hore. Cvičíme vytiahnutý úklon vľavo a vpravo (bez hmitov);



2. v tej istej polohe pridáme hlbší úklon tak, že jedna paža sa sunie až k lýtku, druhá vzpaží a vyťahuje bočné svaly. Celé telo má snahu vyťahovať sa do výšky a dialky, nepovolíme sa v páse a nestláčame trup, ale ostávame v čelnej rovine.

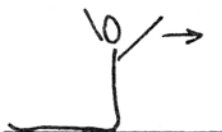


Je to cvičenie na predĺženie svalstva a posilňovanie svalov trupu a pružnosti (ohybnosti) chrbtice.

Stoj rozkročný: predklon, ruky sa dotýkajú prstami zeme. Striedavo šviháme pažami vľavo a vpravo a sledujeme pohyb paží hlavou.



Sed rovný: 1. vzpažiť zvnútra, hmit vzad vo vzpažení (musíte pocítiť predĺženie prsných svalových úponov a napätie v medzilopatkovej časti),



upažením do zapaženia. Pri cviku dôsledne dbať, aby trup s nohami zvieral pravý uhol, hrudná kosť bola vynesená nahor, lopatky rozložené doširoka a ramená aby mali ťah dolu;

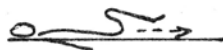
2. obidve paže striedavo upažujeme v jednom smere a pripájame pohľad hlavy. Tieto cvičenia posilňujú svalstvo chrbta a pretahujú prsné svalstvo.



Lah vzadu:

1. skrčiť prednožmo ťahom (pomaly na dva 4/4 takty) a pomaly bezprostredne nad zemou nohy vystierať (dva 4/4 takty);

2. ten istý cvik spestríme – pridáme vystretie nôh tak, aby zvierali 90-stupňový uhol so zemou, opäť ich skrčíme a len potom pomaly vystierame.



Sed rovný: rukami sa ľahko oprieme o zem, prsty smerujú dopredu, dolné končatiny zdvihne asi do výšky 45 stupňov a pomaly krúžime celými nohami smerom von a po malom odpočinku zasa dovnútra.



Kľak: voľne vzpažiť a presadnúť si bezprostredne vedľa tela na zem raz vpravo a raz vľavo. Tieto cvičenia posilňujú brušné svalstvo (šikmé svaly brucha).

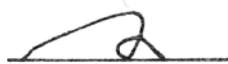


Sed rovný:

1. nohy skrčiť pod seba a schúliť sa do kľbka (hríbika), predklon trupu a hlavy a chytíme si nohy. Postupne so zaguľateným chrbtom sa prevažujeme do ľahu a späť do sedu (hojdač koník);

2. nohy vystrieť a pomaly naťahovať trup ku kolenám, bradu ťahať až za kolená, cvičiť 4x;

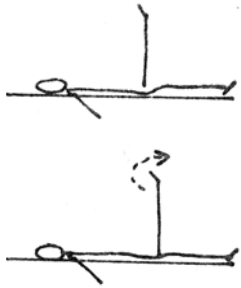
3. uvoľňovací cvik: hodiny. Silne stiahnuť sedacie svaly, nohy mierne zdvihnúť nad zem a pomocou rúk sa odrázať od zeme a roztočiť hodiny, kolotoč a podobne. Tieto cvičenia vyťahujú bedrové svaly.



Lah vzadu:

1. striedavo krčíme ľavú a pravú nohu tak, že ju posunieme cez lýtko až ku kolenu a potom vystierame do unoženia, vystretú vraciame do východiskovej polohy;





- ten istý cvik, ale návrat končatiny sa robí opäť cez skrčenú nohu, ktorá sa zosunie po lýtku až do úplného vystretia;
- v ľahu striedavo prednožujeme pravú a ľavú nohu, nezdvíhame sedacie svaly, kolená obidvoch nôh dôrazne vystierame;
- pomaly ťaháme jednu nohu do prednoženia, vytočíme smerom von od seba chodidlo, vrátíme naspäť a nohu pomaly priťahujeme k zemi. Nohy striedame, cvičíme pomaly a dbáme na to, aby sme nedvíhali krížovú kosť a koleno nohy, ktorá necvičí. Tieto cvičenia zvyšujú pohyblivosť bedrového kĺbu.

Rytmicko-hudobná časť

Tempo – chôdza po okruhu na noty (celé 4 doby), polové (2 doby), štvrtové (1 doba).

- Kombinácia: 2 kroky na celú notu, 4 kroky na polové noty, 16 krokov na štvrtové noty.
- Kombinácia: celú prvú kombináciu skrátiteľ o polovicu (ako keď sa kráčia zlomky), teda 1 krok na celú notu, 2 kroky na polové noty, 8 krokov na štvrtové noty.

Týmito kombináciami zároveň pestujeme cit pre párne a nepárne taktky, ako i pre malé melodické motívy. Do tejto časti možno ďalej zaradiť skoky v stoji spojmo, rozkročmo (únožmo aj prednožmo). Kombinujeme kroky a skoky v stoji spojmo.

Záver: ľahneme si uvoľnene na zem, hlboko vydychujeme, ľahneme si na brucho a jednu nohu čo najviac pritiahneme k brade, tzv. tigria poloha – keď sa tep utíši, skončíme cvičenie.

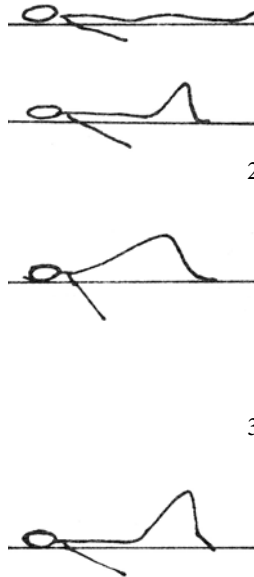
II. lekcia

Na úvod zaradíme postupne behy s perovaním priehlavkov, s prednožovaním, zanožovaním, vysokým dvíhaním kolien, koničkový beh a pod. Pri behoch dbáme na to, aby deti pekne niesli telo, ľahučko našlapovali cez pološpičky. Beh striedame s chôdzou, ktorú opäť striedame, a to napr. 8 taktov nášlapy prirodzené cez pätu, 8 krokov na vysokých špičkách, 8 krokov na vonkajších hranách chodidiel a 8 krokov v podrepe. V neskorších lekciiach pridáme aj prácu paží.

Prípravná časť: Zopakujeme cvičenie z predchádzajúcej lekcie v ľahu vzadu, vpredu, v sede skrčnom skrížnom, v sede rovnom a v stoji a pridáme ďalšie cvičenia v polohách; tak si začneme budovať technické cvičenie,

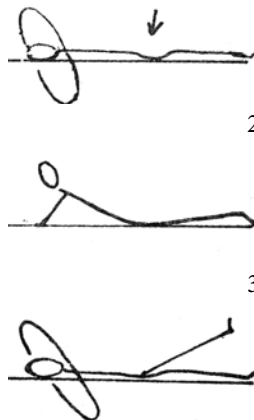
ktoré môžeme v rôznych obmenách používať stále. Cvičíme na 4/4 takt.

Ľah vzadu:



- uvedomenie si správne položených častí tela, striedavo podsadzujeme panvu bez zdvihnutia krížovej kosti. Cvičíme dvojakým spôsobom:
 - s napnutými dolnými končatinami 4x,
 - s pokrčenými kolenami, chodidlá sa opierajú o zem, tiež 4x;
- kolená skrčíme a chodidlami sa pevne oprieme o zem, podsadzujeme panvu tak, že dvíhame aj krížovú kosť a trup vytvára šikmú rovinu, pozor, častá chyba je, že deti okrem krížovej kosti vytlačujú aj hrudník (rebrá);
- v ľahu vzadu krčíme kolená a priťahujeme dolné končatiny celou plochou chodidla k telu, zdvihneme päť tak, že iba palec sa opiera o podložku a priehlavky sú maximálne prepnuté. Týmito cvičeniami spevňujeme panvové svaly a svaly dolných končatín.

Ľah vpredu:



- ruky v lakťoch ohneme a položíme na zem, čelo voľne položíme na chrbát dlaní a opäť precvičujeme sťahnutie sedacieho svalstva a uvoľnenie;
- vzopierame trup tak, že lakte postupne vystierame, po dosiahnutí krajnej polohy pomaly lakte krčíme a vraciame do východiskovej polohy;
- dvíhame pravú nohu asi do výšky 44 stupňov pričom prísne dbáme, aby sa nedvíhal aj bedrový kĺb, cvičíme 8x a potom vystriedame a cvičíme 8x ľavou nohou;
- vytočíme špičky čo najviac od seba a celým chodidlom pravej nohy sa „splháme“ od členku cez lýtko až ku kolenu ľavej nohy (pravé koleno sa krčí), dbáme, aby bedrá a brušné svaly boli pritlačené na podložku a aby deti nevysadzovali sedacie svalstvo. Cvik je veľmi náročný a vyžaduje časté opakovanie. Cvičíme 4x, potom nohy vystriedame. Napokon môžeme pridať krčenie obidvoch kolien naraz





a „šplhanie“ po myslenej osi tak, že sa pätami dotýkame a vytvoríme žabiaka. Ruky môžeme vystriedať a naznačovať plávanie. Tieto cviky uvoľňujú a spevňujú bedrový kĺb a zväčšujú rozsah pohybu a vytočenosť.

Eah na pravom boku:

1. telo vystrieme, stiahneme sedacie svaly a svaly chrbta, pravú ruku vystrieme v predĺžení osi hlavy, ľavou sa vzoprieme pred telom tak, že prsty vytočíme k trupu;
2. ľavú nohu pomaly krčíme v kolene a špičku priťahujeme až do podkolennej jamky pravej nohy, potom pomaly ťahom vystierame. Pomaly opäť krčíme a vraciame do podkolennej jamky a potom do východiskovej polohy. Svaly chrbta a sedacie svaly pevne sťahujeme, aby sme neprepadávali na chrbát;
3. po zvládnutí opakujeme cvik aj na ľavom boku a cvičíme pravou dolnou končatinou;
4. v ľahu na boku pridáme ďalší cvik, a to vyťahovanie jednej končatiny až do 90 stupňov, pričom dbáme, aby koleno vyťahovanej končatiny bolo vytočené smerom k stropu;
5. po zvládnutí cvik opakujeme aj druhou končatinou. Cvičíme 7x a namiesto ôsmeho razu sa cez chrbát prevalíme na druhý bok a začíname cvik ešte raz.

Sed skrčmo skrížmo:

1. paže položíme na temeno hlavy, ramená široko rozložené, hrudná kosť a hlava vytiahnutá, krížová kosť vytiahnutá. Na dva 4/4 takty zaokrúhlujeme chrbát a predkláňame sa, až sa dotkneme čelom zeme a pomaly sa zasa vystierame. Cvik opakujeme 8x;
2. ten istý cvik, ale bez zaokrúhlenia chrbta. Predkláňame sa len toľko, aby chrbát ostal rovný. Hlava je v predĺžení osi chrbta, neláme sa ani vzad, ani vpred.

Sed rovný:

1. vytiahneme sa v bedrovej časti, kolená tlačíme na zem a striedavo prepínáme a flexujeme priehlavky. Dbáme na to, aby flex bol výsledkom pretiahnutia lýtkového svalu, a nie zahnutých palcov. Ak chodidlá správne flexujeme, tak sa nám päty miene nadvihnú od zeme;
2. v sede rovnom sa predkláňame ťahaním trupu a hlavy čo najďalej tak, aby brada siahala až nad kolená, rukami si objímame päty nôh a ešte telo dotiahneme k nohám. Cvičíme na dva 4/4 takty dolu a na dva 4/4 takty vzpriamenie (oddych). Cvik opakujeme 4x. Týmito cvičeniami podporujeme pružnosť priehlavkov a podkolených šliach.

Kľak znožný:

1. ruky dáme na temeno hlavy, panvu podsadíme, sedacie svaly stiahneme – výdrž v tejto polohe striedame s uvoľnením tak, že tri doby svaly stiahneme a len na jednu dobu „pružinku“ uvoľníme;

2. v kľaku zakláňame celé telo asi do 20-30 stupňov, a keď už deti neudržia zklon, sadneme si na päty. Vzpriam do kľaku. Cvičenie opakujeme 8x, pričom paže môžu byť na temene hlavy alebo voľne spustené.

Stoj roznožný:

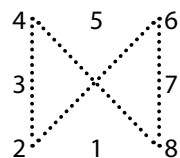
1. trup vtiahneme v predklone tak, aby sme mali rovný chrbát (stolček) – jeden 4/4 takt, potom voľne spustíme paže k zemi – jeden 4/4 takt, svalovou silou si uvedomíme ich prácu, telo postupne pomaly vztyčujeme na dva 4/4 takty;
2. v stoji roznožnom sa opäť vyťahujeme a striedavo ťaháme pravú ruku k ľavej nohe a naopak. Pri tomto cviku dbáme na to, aby sme ruku kládli čo najďalej od stojnej končatiny v hlbokom predklone. Cvičíme ťahom, nie švihom;
3. v stoji roznožnom vzpažíme a striedavo vyťahujeme pravú a ľavú hornú končatinu z ramenného kĺbu;
4. v stoji roznožnom vzpažíme a otáčame trupom vpravo (ťahom) a vľavo (ťahom). Pociťujeme napínanie medzilopatkových svalov a svalov ramenného kĺbu. Týmito cvičeniami dosahujeme uvoľnenie a pružnosť aj podkolených a podpazušných šliach.

Rytmicko-hudobná časť

Zopakujeme si chôdzu s obmenami tempa, ktoré zvolíme najskôr pomalé, a kroky budeme robiť vždy na dve doby (polová nota). Vysvetlíme deťom rozdelenie priestoru v cvičebnej miestnosti, ktoré sa bežne používa v scénickom tanci a v iných tanečných žánroch okrem spoločenských tancov.



Na osvojenie si a utvrdenie priestorového rozdelenia podľa bodov sa chytíme za ruky a kráčame po kruhu. Určíme jedno dieťa, ktoré povedie kruh vždy krížom cez miestnosť tak, že určíme spojenie bodov, napr. 8-7 2-6. Po niekoľkonásobnom opakovaní deti zistia, že v priestore kreslia ležatú osmičku.



Pri kresbe osmičky postupujeme tak, že dieťa, ktoré osmičku robí správne, vždy odíde dozadu ako posledné a osmičku vedie ďalšie dieťa. Výmeny robíme dovtedy, kým sa všetky deti nevystriedajú. Ak je detí veľa, môžeme vytvoriť dva protiúďce zástupy. Pri nácviku priestorovej kresby striedame chôdzu, beh.

Na záver cvičenia sa zahráme na bubeníkov: na danú hudbu budeme vytlieskať v 4/4 takte:

1. dobu, na pokyn vedúceho zmena a len
2. dobu, na ďalší pokyn zmena a len
3. dobu a napokon len
4. dobu.

Aby sme si overili, či deti rozloženie dôb v 4/4 takte chápu, zvolíme si 4-slabičné slovo, napr. MAR-GA-RE-TA, a rozdelíme deti na 4 skupiny tak, že určíme poradie, ktorá skupina bude vytlieskať 1., ktorá 2., 3. a 4. dobu. Kontrola bude zvuková. Každá skupina bude volať aj svoju slabiku. Toto cvičenie je veľmi účinné a učí deti rozpoznávať 4/4 takt. Po zvládnutí sluchom a potleskami prejdeme na overenie v chôdzi. Utvoríme veľký kruh, sústredíme sa a na veľmi pomalé tempo, držiac sa za ruky, kráčame na 1. dobu (2., 3. a 4. dobu) 4 kroky do stredu kruhu a 4 kroky von z kruhu. Môžeme opakovať i viackrát, podľa toho, ako deti zvládli úlohu.

Ak deti ovládajú nástup na 1. dobu, zmeníme povel a prikážeme vykročiť na 2. dobu (3. a 4. dobu) a budeme kráčať 3 kroky vpred a 3 kroky vzad. Prvá doba v takte je vlastne štvrtová pomlčka. Na záver rytmicko-hudobnej časti spojíme tieto dve cvičenia a zviažeme do jedného celku:

4 kroky dopredu do kruhu	- 1. 2. 3. 4. doba	nepárny takt
4 kroky dozadu von z kruhu	- 1. 2. 3. 4. doba	párny takt
4 kroky dopredu do kruhu	- 1. 2. 3. 4. doba	nepárny takt
4 kroky dozadu von z kruhu	- 1. 2. 3. 4. doba	párny takt
Pomlčka	- 1. doba	
3 kroky dopredu do kruhu	2. 3. 4. doba	nepárny takt
Pomlčka	- 1. doba	
3 kroky dozadu von z kruhu	2. 3. 4. doba	párny takt
Pomlčka	- 1. doba	
3 kroky dopredu do kruhu	2. 3. 4. doba	nepárny takt
Pomlčka	- 1. doba	
3 kroky dozadu von z kruhu	2. 3. 4. doba	párny takt

Aby cvičenie nebolo fádne, môžeme pri opakovaní zmeniť smer pohybu a pohybovať sa po kruhu doprava a späť alebo doľava a späť.

Záver cvičenia: ľah vzadu (na chrbte), uvoľnenie svalstva, dýchacie cvičenie (hlboký nádych nosom, výdych ústami), psychické preladenie na hlavnú časť lekcie, resp. nácviku figur, väzieb či krokov toho-ktorého tanca.

III. lekcia

Rozcvičku začneme veľmi presnou chôdzou po kruhu, paže mierne upažené, nášlapy cez špičku (lakte smerujú hore – paže sú nesené), trup sa mierne nakláňa do stredu myslenej osi kruhu. Po 16 taktach zmeníme dostredivým spôsobom smer pohybu a pokračujeme v opačnom smere tanca. Paže sa citlivo prikláňajú a dopĺňujú pohyb tela. Po ďalších 16 taktach opäť zmeníme smer pohybu, ale tentoraz odstredivým spôsobom (deti sa budú otáčať pri zmene pohybu smerom von z kruhu – od stredu). Pri zmene smeru robia deti malý krúžok alebo slzičku okolo svojej osi a tak menia smer. To isté robíme v miernom behu so zachovaním nakláňania trupu a prenášania váhy tela.

Aby deti neboli príliš zadýchané, opäť pokračujeme

chôdzou, tentoraz na polové noty, tzv. kroky voľné. Na záver rozohriatia bežíme, ale v miernom vyperovanom behu, pričom dodržiavame zásady správneho perovania (uvoľnená noha sa vždy musí napnúť v priehlavku, špička smeruje k zemi – odvíjame a privíjame chodidlá mätko). Pri tomto behu (perovaní) musia deti dodržať zásady správneho držania tela: trup od pása vyťahnutý, hlava vzpriamená (tým odľahčujeme trup a nezaťažujeme nohy).

Rozohriatie: chôdza striedaná s behom sa používa v rozličných tempách a rytmických obmenách.

Prípravná časť

Sed skrčmo skržený: 1. ruky voľne položené na kolenách, trup vzpriamený, brušné svaly stiahnuté, ramená stiahnuté dolu a doširoka, šija vyťahnutá. Cvičíme v 4/4 takte.

Pomaly zakláňame hlavu, 2x v záklone vyperujeme (hlava nesmie v záklone spadnúť na chrbát, ale šiju musíme stále vťahovať a krk nesmie byť zdurený. Pri vyperovaní šije zároveň zdvihnúť hrudnú kosť;

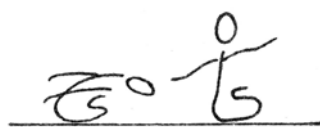
2. podobne precvičujeme aj predklon hlavy. Hlavu predkláňame tak, aby bol medzi bradou a hrudníkom priestor ako pre malý valec (pozor na „zlomenie“ krku, aby sa nevytvorili dve brady).

2x v predklone vyperujeme tak, aby sme cítili krčné stave. Pomaly vzpriamime;

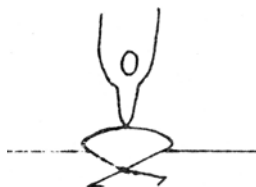
3. podobne precvičujeme i krúženie hlavou;

4. v tejto polohe ešte precvičíme vlnu hrudníkom na štyri 3/4 taktu – vlna vpred. Vlnu hrudníkom začíname vytlačením hrudnej kosti a dokončíme pohybom hlavy až do hlbokého predklonu. Pri vlne hrudníkom vzad zatláčame dozadu krížovú kosť, potom ramenné svaly a nakoniec hlavu. Paže sprevádzajú pohyb tak, že pri vnesení hrudníka dole a vpred sa vytočia a nadenú laktom hore, pri vlne hrudníkom vzad sa paže uvoľnia a lakte sa natočia smerom dolu;

5. vlna hrudníkom vpred a vzad,

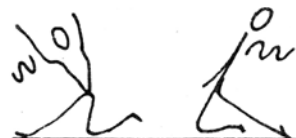


ale paže sú vo vzpažení. V ramenách a lopatkách je ťah v protismere (dolu). Pohyb doznieva v pažiach, ktoré sú v predĺžení osi trupu. Pri vynesení hrudníka hore a vpred sú paže v lakťoch mierne vytočené von, pocit svalového napätia je najmä v nadlaktí. Pri vlne vzad sa lakte natáčajú mierne vpred.



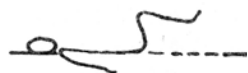
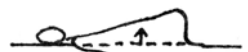
Kľak prednožmo:

1. vzpažíme pravou rukou, kľáčime na pravom kolene. Rovný predklon k prednoženej nohe a 3x vyperovať, pomaly vzpriamiť trup. Zopakujeme aj v kľaku na ľavej nohe a vzpažení ľavou rukou;
2. to isté v kľaku únožmo. Pozor, nohu treba správne vytočiť, dbať aj na správne držanie ramien a lopatiek;
3. to isté v kľaku zánožnom.



Ľah vzadu:

1. skrčíme nohy, chodidlá oprieme o zem, paže mierne od tela dľaňami opreté o zem. Cvičíme v 4/4 takte. Tlakom na brušnú stenu pomaly dvíhame panvu. Pomaly dvíhame pravú (alebo ľavú) nohu do prednoženia tak, aby bola v predĺžení osi trupu. Dávame pozor, aby panva pri prednožení neklesla, upozorníme na silné zovretie brušných a sedacích svalov. Potom napnutú nohu pomaly oprieme skrčenú o zem a pomaly, začínajúc krčnými stavcami, privíjame chrbticu na podložku. Cvičenie opakujeme 6-8x, nohy striedame v pokrčení;
2. v ľahu vzadu zdvihneme nohy, skrčíme ich v kolenách, pritom sedacie svaly nedvíhame, ale naopak, vedome tlačíme na zem. Striedavo sa vytáčame pokrčenými kolenami raz doprava, potom doľava (až po zem) a dbáme, aby sa lopatky a ramená pokiaľ možno vôbec nezdvihli zo zeme, hlavu vytáčame v protismere (kolená vpravo, hlava vľavo).

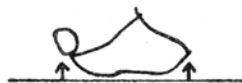


Ľah vpredu:

1. skrčíme zánožmo, rukami

uchopíme členky. Cvičíme na 3/4 takt alebo na trioly, tempo pomalé. Nadvíhneme hrudník a nohy, v tejto polohe 3x mierne zaperujeme a pomaly postupne uvoľňujeme trup a vraciame do východiskovej polohy. Tento cvik nadväzuje na vytiahnutie trupu z minulých lekcií, ale je intenzívnejší. Hlavné úsilie nie je v bedrovej časti, ale vo vedomom vytiahnutí hrudných svalov a napätí chrbtového svalstva. Zároveň vyťahujeme svaly nôh, najmä stehenné svaly;

2. ten istý cvik, ale namiesto zaperovania prenášame váhu tela raz dopredu, raz dozadu, až sa rozkolíšeme v kolíske.



Stoj spojný: Ako protiváhu cvičenia na zemi zaradíme uvoľnenie – cvičenie v stoji. Cvičíme na 4/4 takt – tempo rýchle. Začíname z hlbokého predklonu. Švihom



s vyperovaním v kolenách (hmitom) predpažíme, zapažíme, opäť predpažíme a urobíme 1 krok vpred. Prinožíme do staja spojného, paže vedieme z predpaženia cez zapaženie, švihom urobíme bočný oblúk so záklonom hrudníka až do hlbokého predklonu (východiskové postavenie) cez hmit v kolenách až do vystretia kolien a začíname znovu. Celý cvik zacvičíme na dva 4/4 takty, opakujeme

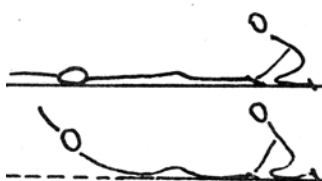
8x.

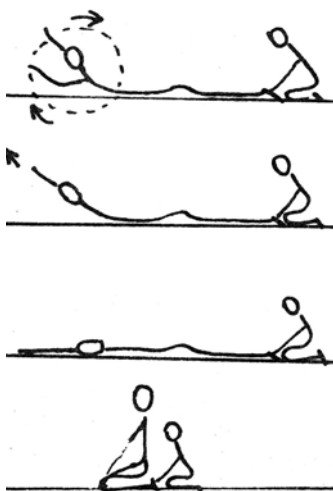
Pri švihovom kruhu pažami urobíme z hrudnej časti chrbtice malý impulz (impulz je podnetne pôsobiaci pohyb, ktorý vychádza z popudu hrudníka i z iných častí tela).

V tejto lekcií pridáme cvičenie vo dvojiciach. Budeme cvičiť tak, že jeden z dvojice bude opora a druhý bude aktívne cvičiaci, potom sa deti vymenia.

Ľah vpredu – vzpažiť:

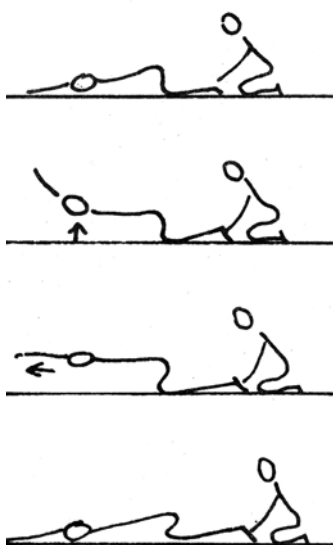
1. druhý tanečník si kľakne za ležiaceho a pridrží mu členky, resp. priehlavky, aby sa nedvíhali od zeme. Tempo pomalé, 4/4 takt. Ležiaci tanečník napätím v chrbtovom svalstve dvíha hornú časť trupu od pása





hore s rukami stále nad hlavou, pridá krúženie trupom doprava, do zálklonu, doľava a dopredu a až potom sa pomaly položí na zem. Zopakujeme ešte raz, potom sa deti vymenia. Toto cvičenie už vyžaduje isté ovládanie svalstva, ktoré by malo byť výsledkom cvičenia pohybovej prípravy. Pri tomto cviku dbáme najmä na to, aby sa hlava udržala stále medzi pažami, ktoré sprevádzajú pohyb trupu, ale aby sa pritom nedvíhali ramená a nenapínali šijové svaly;

2. druhé cvičenie vo dvojiciach bude v sede na päťach, ruky opreté pred telom o zem. Druhý tanečník drží kľačacieho pevne za členky a tlačí k zemi. Cvičíme na pomalé tempo v 4/4 alebo aj 3/4 takte.



Kľačiaci sunie ruky po zemi a ňahuje sa dopredu tak, že hrudník je čo najbližšie k zemi, trup aj s pažami a hlavou nadvíhne do vodorovnej polohy. V tejto polohe povytiahneme celý trup čo najďalej dopredu. Svaly trupu, najmä chrbtové svalstvo je v napätí. Dbáme na správne držanie ramien a hlavy. Potom mierne povolíme svaly a paže pomaly položíme na zem. Záverom cviku bude stiahnutie trupu späť do východiskovej polohy – sedu na päťach.

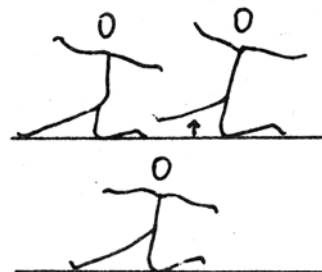
Po týchto cvičeniach opäť zaradíme uvoľňovacie švihy.

Stoj spojný: hlboký predklon, zapažiť. Tempo rýchle, 4/4 takt švih pažami do predpaženia, zaperovať (hmit) v kolenách, švih do zapaženia s vyperovaním (hmitom)



v kolenách, švih do vzpaženia a napriamania trupu, na záver uvoľniť trup (ako keď praskne gumka) do predklonu a pažami švihneme do zapaženia. Hlava v predklone visí uvoľnene dolu. Cvičíme niekoľkokrát bez prerušenia.

Kľak prednožmo:

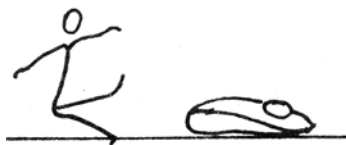


1. prednožená noha sa musí dotýkať zeme vonkajšou hranou chodidla. Bedrový kĺb vytočený, koleno a priehlavok tiež. Trup od pása hore vytiahnutý, paže voľne upažené. Cvičíme na 2/4 a 4/4 takt, tempo mierne rýchle. Prednoženú nohu ťahom nadvíhnuť od zeme, potom pomaly a citlivo položiť späť na zem, nepovoliť trup, nevysúvať panvu, noha nesmie padnúť vlastnou váhou na zem. Niekoľkokrát sústredene opakujeme, potom vymeníme kľak na druhé koleno;
2. obmena tohto cviku je dvíhanie nohy v kľaku únožnom a v kľaku zánožnom. Pri tomto cvičení musíme spevniť svalstvo celého trupu, ktorý sa nesmie ani predkláňať, ani zakláňať, nepomáhať si rukami. Noha v prednožení, unožení i zanožení musí byť v bedrovom kĺbe a kolene vytočená, priehlavok prepnutý. Je to účinný cvik najmä na posilnenie brušných svalov.



Sed roznožný: upažíme a cvičíme na 3/4 takt – pomaly.

Urobíme trupom hlboký predklon, aby sme si mohli rukami chytiť členky, z toho prejdeme kolískou do ľahu (kolená a lakty skrčíme, ale členky si stále držíme), v ľahu na chrbte vystierame nohy a preťahujeme ich za hlavu



do zanoženia. Švihom sa prevalíme dopredu až do hlbokého predklonu. Niekoľkokrát opakujeme, ruky nesmú pustiť členky.



Sed na päťach: ruky za hlavu, 3/4 takt, tempo voľné,

panvu ľahko nadvihne a vysunieme doprava, usilujeme

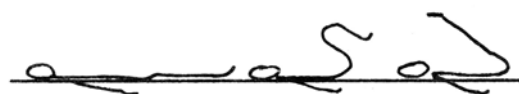


sa miernym oblúčikom krúžiť tak, aby sme sa neprehli v krížoch, po celom oblúku si sadneme opäť na päty. Niekoľkokrát opakujeme a dávame pozor, aby deti pri cvičení neuvoľnili brušné svaly.

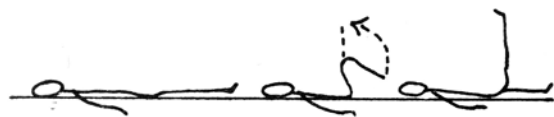


prednožmo a bez pomoci rúk vyťahujeme trup za hlavu, pričom nohy pomaly vystierame, ďalej bez pomoci rúk prejdeme

Eah vzadu: 1. pripažiť, cvičíme na 4/4 takt, tempo pomalé. Skrčíme



- do stoji na lopatkách (sviečka), napnuté nohy roznožíme. (Dbáme na to, aby deti mali brušné a sedacie svaly stiahnuté, inak budú prepadávať dolu.) Opäť napnuté nohy v stoji na lopatkách spojíme a s mierne pokrčenými kolenami ich bezprostredne nad zemou vystierame, nohy stále napnuté;
2. ruky mierne od tela, dľaňami na podložke, pravú nohu skrčíme prednožmo, ťahom ju vystierame (čo najviac, až do 90 stupňov), oblúkom ju položíme až do unoženia



a ťahom po zemi sa vrátíme do prinoženia. Cvičenie opakujeme aj ľavou nohou a napokon aj obidvoma nohami. Pri tomto cvičení musíme dbať na to, aby krížová

kosť bola stále zatlačená k zemi, aby sa panva nedvihala a kolená i priehlavky boli dôsledne prepnuté;

3. obmenou tohto cvičenia je stoj na lopatkách s pomocou rúk (podopretie chrbta) a veľké roznoženie striedavo pravou a ľavou nohou dozadu. Na záver nohy spojíme v stoji na lopatkách a povolením brušných svalov a kolien spustíme trup a nohy na podložku.



Kľak roznožný:

špičky nôh ďalej od seba ako kolená.

Pomaly znižujeme

panvu bezprostredne nad zem, pričom celý trup ostáva stále rovný (neprehýbame sa v krížoch ani sa nezakláňame). Paže

ostávajú voľne pozdĺž tela pripažené. Pozor, neprepínať krčné svaly. Skôr než sa dotkneme zeme, začneme pomaly dvíhať panvu do vzpriameného kľaku



roznožného.

Uvoľňovacie cvičenie: v stoji spojnom upažíme a šviháme zo zanoženia pravou nohou do prednoženia (2x) a urobíme krok vpred, aby sme mohli vystriedať švihovú



nohu.

Opakujeme niekoľkokrát v postupe vpred.

Rytmicko-hudobná príprava

Rytmicko-hudobná príprava bude spočívať v utvrdzovaní a rozpoznávaní nepárnych a párnych taktov v hudobnej skladbe, a to taktu 4/4 a 2/4, ako aj 3/4. Na nepárne takty sa musí pohyb začínať, na párne takty končiť. Preto si zvolíme jednoduché prvky ako chôdza a beh, prísunný a premenný krok.

Takty nepárne: postup po kruhu vpred.

Takty párne: postup po kruhu naďalej, ale otočení chrbtom do smeru pohybu. Alebo: všetky deti sa postaví čelom do bodu „1“ a na takt nepárny pôjdu 4 kroky vpred, na takt párny 4 kroky doprava, na nepárny takt 4 kroky vpred a na párny takt sa 4 krokmi doľava vrátia na svoje pôvodné miesto. Cvičenie môžeme obmeniť tak, že sa postaví naproti sebe dvojice a dievčatá začínajú tancovať na

nepárny takt ľavou nohou vzad a ďalej tancujú (kráčajú, behajú atď.) zrkadlovo proti chlapcom.

Takty nepárne: napríklad 4 prísunné (cvalové) kroky vpred, na párný takt 4x cvalový krok bočne chrbtom do stredu kruhu, na nepárny takt 4 cvalové kroky vzad v tom istom smere pohybu a na párný takt 4 cvalové kroky čelom do stredu kruhu (ak začneme pravou nohou, ak začneme ľavou nohou, bočné kroky vzad a posledné 4 cvalové kroky čelom k stene, čiže chrbtom do stredu kruhu); 2. obmenou tohto cvičenia bude opäť skrátenie o polovicu. Keď cvalové kroky skrátime na dva, deti bez zvláštnej námahy spontánne začnú tancovať obraty premenným (polkovým) krokom.

Na spestrenie pohybovej prípravy a jej rytmicko-hudobnej časti si zvolíme pohyb po diagonále vo dvojiciach. Na každý nepárny takt nastúpi na diagonálu ďalšia dvojica.

Cvičenia na diagonále:

Podobných rytmicko-hudobných cvičení si môže

8 behových krokov	
4 potlesky na mieste	
alebo: 2 kroky	
4 kroky behové	
alebo: 3 kroky vpred / drep	

vedúci vytvoriť veľké množstvo podľa toho, akú má k dispozícii hudbu.

Záver cvičenia bude, tak ako zvyčajne, patriť upokojeniu a psychickému preladeniu na hlavnú časť hodiny – nácvik figúr, krokov a tancov.

IV. lekcia

Rozohriatie svalov a organizmu robíme zopakovaním učiva z rytmicko-hudobnej časti predchádzajúcej lekcii, a to utvrdzovaním 4/4 a 2/4 taktu – 4 cvalové kroky vpred, 2 bočne, 2 vzad a 2 bočne.

Ďalšou časťou budú kombinácie chôdze a pohybu paží alebo kombinácie behu a poskoku, napríklad 4 behové kroky po kruhu, 2 poskoky a podobne. V prípravnej časti sa potom zameriame na poskoky, výskoky a skoky.

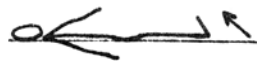
Prípravná časť: na rozcvičenie celého tela si zvolíme v každej polohe jeden cvik z minulých lekcii. Navyše pridáme:

Ľah vzadu:

1. striedavo (najprv veľmi

pomaly) preťahujeme lýtkový sval a Achillovu šľachu (flex) a prepíname priehlavok, po správnom zvládnutí (nesmieme dosahovať flexovanie len palcami) zrýchlime cvičenie o polovicu;

2. obmena – chodidlá nekrčíme paralelne, ale striedavo: raz pravú, raz ľavú a potom súčasne v protismere;
3. chodidlá striedavo vystierame a krútime v členkoch (možno cvičiť aj s nohami vystretými kolmo k stropu, t. z. v 90-stupňovom uhle od zeme.



Stoj spojný:

1. vysoký výpon na všetkých 5 prstov a pomaly znižovanie na celé chodidlá;
2. obmena – váhu tela máme na jednej nohe, druhá je voľne pritiahnutá bezprostredne nad zemou a výpon robíme len na jednej nohe. Po štyroch výponoch nohy vystriedame.



Stoj spojný pri opore:

1. dvoma rukami sa jemne chytíme opory (žrd, ribstoly, operadlá stoličiek) a postupne vedome a veľmi pomaly odvíjame obidve chodidlá až na vysoké špičky (na všetkých päť prstov, nielen na palec). Z tejto polohy postupne privijame chodidlo na zem. Opakujeme pomaly 8x, potom ten istý cvik, ale len jednou nohou, odvíjame chodidlo, druhá noha stojí celou plochou na zemi. Pri návrate, privíjajú chodidla na zem, sa začne odvíjať druhé chodidlo tak, aby sa chodidlá „stretli“ vo výpone, a nie na zemi. Pozor na kolená, tie sa pretláčajú čo najviac vpred, sú paralelné, nie vytočené;
2. pri opore si vyskúšame aj výskok na obidvoch nohách, aj na jednej nohe. Jemne sa pridržíme opory, mierny podrep (pružné kolená), odrazíme sa do výšky, kolená prepne do výskoku a vzoprieme sa trochu na rukách, aby sme si uvedomili oddialenie nôh od zeme. Telo je vystreté, neláme sa v páse;



úsťame aj odraz a výskok na jednej

nohe. Neopakujeme veľakrát, ale dbáme, aby odraz bol pružný a dopad naspäť mäkký cez prsty, brušká chodidla až na celé chodidlo do skrčených kolien;

4. pri opore si vyťaháme aj chrbát. Všetky cvičenia cvičíme v 4/4 takte v mierne rýchľom tempe. Čelom k opore, chytíme sa obidvoma rukami v predklone opory tak, aby trup zvieral so zemou 90-stupňový uhol. Cvičíme 4 hmity – (hlava je v predĺžení osi trupu) v predklone, 4 hmity v hlbokom predklone (ruky sa dotýkajú zeme dlaňami), na 4 doby si chytíme rukami členky a silne priťahujeme trup k zemi, na 4 doby sa pomaly vzpriamime a cvičenie opakujeme ešte 7x;



5. pri opore si vytaneme nohy tak, že sa k nej postavíme čelom, jednu nohu zdvihne na oporu vytočene a celým trupom sa predkláňame k nohe. Podobne môžeme vyťahovať nohy aj tak, že sa postavíme bokom k opore a striedavo trup ukláňame k nohe na opore a predkláňame k stojnej nohe. Vyťahovanie zakončíme tak, že jednu nohu vyložíme na oporu a usilujeme sa pomaly kĺzať do rázštetu (šnůry) tak, že trup je rovný, chrbtové svaly spevnené a ruky „rúčkujú“ po žrdi v smere nohy. Rovnomerne precvičíme aj druhú nohu;
6. záverom cvičenia pri opore si nohy uvoľníme a vyšviháme členkom k opore – švihy nôh vzad 8x, bokom vpravo k opore – 8x, bokom vľavo 8x a chrbtom k opore – švihy vpred tiež 8x.

V tejto lekci sa zameriame na poskoky. V poskokoch a neskôr aj v skokoch sa budeme usilovať vypracovať si a získať pružný odraz, ľahký, zvládnutý let a mäkký doskok. V poskokoch je hlavným znakom oddialenie nôh od zeme tak, že odrazová a dopadová noha je tá istá.

Poskoky:

1. začneme vyperovanie chodidiel. Všetky deti sa môžu držať v kruhu za ruky. Cvičíme v 2/4 takte. Na 1. dobu výpon na vysoké špičky, na 2. dobu mätko spať do východiskovej polohy; 2. obmena – vo výpone 2x mätko zaperujeme;
3. v stoji výkročnom (váha na obidvoch chodidlách rovnako) mätko 4x vyperujeme a potom poskokom nohy vymeníme (váha



tela je stále uprostred);
4. stoj spojný – 2x vyperovať špičky v stoji spojnóm, 2x v stoji rozkročnom (prechodom do druhej polohy cez poskok); perovaním môžeme



postupovať aj po kruhu. Všetky deti vykročia v uvedenom smere, 2x vyperujú špičky v stoji rozkročnom a s prísunom nohy opäť vyperujú špičky na mieste. Postupujeme stále jedným smerom, potom môžeme smer zmeniť.

Keď deti zvládli perovanie v priehlavkoch a členkoch, pridáme sám poskok. Vo voľnom kruhu budeme precvičovať poskoky so skrčovaním prednožmo a voľným kmitom rúk (paží).

Poskoky:

1. nacvičujeme vždy v kombinácii s jedným krokom, aby sme získali správny odraz nohy. Čím lepšie sa nám podarí odraziť, tým vyššie sa „odlepí“ noha od zeme. Paže idú striedavo oproti skrčenému kolenu. (Ak vyjde do kroku pravá noha, odrazí sa a vyskočí, zdvihne sa ľavé koleno skrčmo hore a oproti ľavému kolenu švihne do predpaženia pravá ruka.)



Poskok najmä s mladšími deťmi môžeme nacvičovať ako dup-hop, dup-hop, pričom dup je krok a hop poskok na jednej nohe.

2. keď deti rytmicky zvládli poskok, zvyšujeme silu odrazu a poskakujeme na mieste ako loptičky.

Poskoky môžeme nacvičovať a striedať takto:

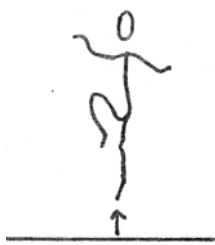


1. poskoky na mieste so skrčovaním únožmo,
2. poskoky na mieste so skrčovaním zánožmo,
3. poskok s prednožením a vytočením nohy von.

Poskoky sprevádzame mäkkými pohybmi paží, pri nácviku dbáme, aby bola odrazová noha vo výskoku (v lete) napnutá.

Cvičenie na diagonále: zaraďujeme po hromadnom precvičení preto, aby sme sa mohli na každé dieťa pozrieť

a opraviť jeho prípadné chyby v držaní tela, v odraze či dopade. Na diagonále každé dieťa predvedie



- a) staccatový poskok vpred s vysokým skrčovaním prednožmo, paže sú vo voľnom upažení;



- b) poskok s miernym predklonom, paže švihnú do mäkkého zaokrúhleného predpaženia;

- c) poskok so skrčením zánožmo, malý hrudný záklon, švihom paže až do upaženia povýš;
d) kombináciu poskoku so skrčením únožmo s mäkkým



upažením paží, bočným prísunným krokom (paže švihom skrížia dolu v predpažení) a na opačnú stranu to isté (poskok so skrčovaním únožmo, prísunný krok);

- e) kombináciu poskoku so zanožením, dvoma behovými krôčikmi a opäť poskok so zanožením, nohy striedame, paže nesieme mätko v upažení, trup a hrudnú kosť vynášame (hrdo) hore.

Cvičenie vo viazanom (uzavretom) kruhu. S deťmi vytvoríme dva kruhy. Menšie pôjdu do vnútorného, väčšie do vonkajšieho kruhu. Vnútorný kruh sa chytí za ruky a bude robiť poskoky s dôrazom na dlhý odrazový krok.

Týmito cvičeniami poskoku na 2/4 takt sme v podstate urobili aj rytmicko-hudobnú prípravu, a tak na záver lekcie môžeme zaradiť cvičenia obratnosti, a to:

1. drep – kľak – drep – vztyk;
2. zo stoja prekrížením jednej nohy pred druhú sed do sedu skrčmo skríženého a opäť návrat do postoja;
3. z ľahu vzadu skrčmo (druhá časť kotúľa vpred) švihom až do stoja a výskoku;
4. z ľahu vpred švihom jednej končatiny do vysokého zanoženia a prekríženia nad chrbtom – pretočenie trupu a cez stoj roznožný vytlačenie panvy – vztyk;
5. z ľahu vpred – stiahnutie sedacích svalov, ako aj svalov (stehenných) pretočenie do sedu spojného a naopak zo sedu spojného do ľahu vpred (na bruchu).

Môžeme zaradiť aj kotúle vpred, zbalené, bez opory rúk, so vztykom na jednej nohe a pod., ale pri každom vykonaní budeme žiadať pevný odraz z chodidiel s vyperovaním kolien.

Pri kotúľoch vzadu zase využijeme vedomosti z cvičení v polohe ľah vzadu skrčmo a kotúľ budeme robiť dynamicky tak, aby sme pri dotyku nôh za hlavou mali nohy vystreté a len potom ich opreli o zem a prevalili kotúľ.

Rytmicko-hudobná časť

Už sme taktovali 2/4 takt, v tejto lekci si zatakujeme 3/4 takt. Deti sa voľne postaví do šachovnice tvárou k bodu „1“ a taktujú z predpaženia skrčmo.



1. doba – ruky vystrieť do zaokrúhleného predpaženia (akcent dolu);
2. doba – osmičkou v zápästí ruky vedieme do predpaženia zvnútra;
3. doba – opäť osmičkou v zápästí dvíhame ruky do pôvodného východiskového postavenia – predpaženia skrčmo (trup je vytiahnutý, stoj spojný).

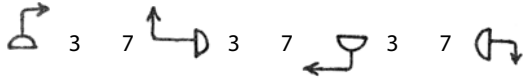
Cvičenia na diagonále: valčíkový krok s pohybom paží

1. doba – krok pravou nohou vpred, pravá ruka sa dvíha do zaokrúhleného predpaženia;
2. – 3. doba – kroky ľavou a pravou nohou vo výpone, pravá ruka prechádza (pohyb vedie lakeť) do zaokrúhleného upaženia; – podobne precvičujeme aj krok ľavou nohou a dvíhame do predpaženia ľavú ruku.

Zároveň dbáme, aby na diagonálu nastupovali deti vždy po dvoch taktov, teda aby vždy každý vychádzal rovnakou nohou a dvíhal (nosil) rovnakú pažu.

V rytmicko-hudobnej časti môžeme deti pripraviť aj na valčíkový krok hravým a deťom primeraným spôsobom. V prípade 7- – 10-ročných detí je osvedčený nasledujúci nácvik otáčok vpravo (ale i vľavo): zopakujeme rozdelenie priestoru podľa bodov a zdôrazníme nepárne steny a párne rohy 1-3-5-7, 2-4-6-8. Všetky deti si zopakujú 3/4 takt tým, že budú vyšliapávať 1 dlhší krok vpred do bodu č. 1 a dva prešľapy na vysokých špičkách na mieste, keď to rytmicky a pohybovo zvládnu, začneme s miernymi „zatóčkami“. Po kroku vpred zatočíme „zatóčku“ doprava a natočíme sa tvárou až do bodu č. 3. Pri kroku vzad vykročíme do bodu č. 7 chrbtom a zatočíme zatóčku doľava, čím sa dostaneme tvárou do bodu č. 5. Opäť vykročíme vpred a zatočíme „zatóčku“ doprava tvárou do bodu č. 7 a dokončíme otáčanie vykročením do bodu č. 3 chrbtom a zatočíme „zatóčku“ doľava tak, že sa vrátíme tvárou do východiskového postavenia – bodu 1.

Týmto cvičením v 3/4 takte deti zvládnu otáčanie o 90 stupňov a postupne zväčšovaním rozsahu „zatóčky“ hravo až o 180 stupňov – ale to už nacvičujeme do kruhu.

8 1 2 8 1 2 8 1 2 8 1 2
 7 
 6 5 4 6 5 4 6 5 4 6 5 4

Po zvládnutí „zátáčok“ si samostatne overíme ešte raz, či deti dokonale pochopili veľkosti otáčania o 1/4 kruhu a postavíme ich naproti sebe – bez držania – ale každý jeden, teda dievčatá aj chlapci sa budú samostatne otáčať s tým, že dievčatá začínajú „zátáčku“ dozadu chrbtom do bodu 1, pokračujú tvárou do bodu 7, chrbtom k bodu 3, tvárou do bodu 1, chrbtom do bodu 5, tvárou do bodu 3 a skončia chrbtom do bodu 1.

Pri nácviku otáčania doprava deti voľne upažia a mierne sa nakláňajú k vnútornej osi točenia.

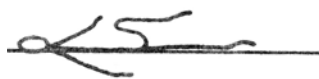
Záver lekcie bude patriť upokojeniu. Lahneme si na chrbát a v ľahu vzadu skrčmo si zabicyklujeme, v ľahu vpredu (na brucho) vytvárame „panáka“. Vydýchame sa a pripravíme na nácvik hlavnej časti – nácvik krokov, figúr a väzieb jednotlivých tancov.

V. lekcia

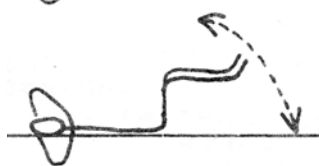
Na úvod sa zahrejeme striedavo behom, cvalom a poskokmi, ktoré sme zdokonalili na predchádzajúcej lekcii. Striedame s chôdzou, ktorú obmieňame tiež – raz s nášlapom na päty, druhý raz na špičky, s prednožovaním skrčmo, s prednožovaním s vystretou nohou, so zanožovaním skrčmo, zanožovaním s vystretou nohou.

Prípravná časť

Ľah vzadu:



1. cvičíme na 4/4 takt, tempo mierne rýchle. Priťahujeme jedno koleno čo najbližšie k plecu, sedacie svaly sú stiahnuté a nedvíhajú sa zo zeme. Cvičíme 8x pravou a 8x ľavou nohou, potom cvik zrýchlime. Deťom tento cvik pripomína pumpovanie;
2. ten istý cvik, ale s vystretou končatinou. Najprv pomaly ťahom, potom raz tak rýchlo (švihom);
3. ruky si dáme za hlavu, skrčíme nohy prednožmo tak, aby zvierali pravý uhol a bezprostredne nad zemou vystierame nohy, opakujeme 8x;



4. obidve nohy napneme a striedavo prepíname prsty a lýtkové svaly a pätu (flexujeme), najskôr na zemi, potom nízko nad zemou.

Ľah vpredu:



1. ruky dľaňami na zemi, hlava položená na ne. Postupne dvíhame trup a usilujeme sa pozrieť doprava, položíme trup na zem (relatívny oddych) a potom cvik zopakujeme ešte raz s otočením doľava, opakujeme na obidve strany 4x;
2. pokojne ležíme na zemi, hlava na rukách a striedavo dvíhame jednu končatinu. Dbáme, aby noha bola vyťahovaná z bedrového kĺbu a aby sme nedvíhali brucho. Cvičíme 8x pravou, 8x ľavou nohou.

Ľah vzadu skrčmo: skrčíme kolená a postupne odvíjame

križovú kosť, pás, chrbtové svaly, až sa zaguľatíme ako „ježko“, keď zbiera jabĺčka, a chytíme si rukami členky. Späť odvíjame chrbát naopak: ramená – chrbát – križová kosť.



Stoj rozkročný:



1. hlboký predklon, 4/4 takt, tempo rýchle, striedavo šviháme raz jednu, raz druhú ruku do upaženia. Cítíme prepínanie prsných svalov. Hlava sa obzerá za pohybom paže;
2. vystrieme sa, dáme si ruky za hlavu a vyťahujeme pravú stranu trupu od chodidiel po prsty. Cvičíme na dva 4/4 takty, potom úklon vystriedame.

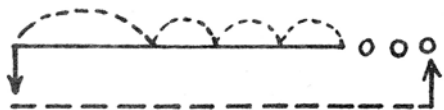
Stoj spojný: 1. zo stoja rozkročného zoskočíme do stoja

- spojného a naopak. Perujeme v priehlavkoch, dbáme na to, aby sa kolená pri vyperovaní vystierali, pri dopade pružili;
2. podobne skáčeme aj do stoja rozkročného prednožmo, 4/4 takt, tempo rýchle. Paže sú pri obidvoch cvičeniach voľne upažené.

Skoky: na úvod si precvičíme priehlavky pri opore, odvíjaním a mäkkým perovaním ako v predchádzajúcej lekcii. Potom vyskúšame odvíjanie aj v chôdzi voľne po kruhu a až potom pristúpime k nácviku diaľkového skoku.

Cvičenie na diagonále: 1. uprostred cvičnej plochy nakreslíme (alebo dáme dve švihadlá) dve vodorovné

čiaru vo vzdialenosti asi 1 meter od seba. Jednotliví cvičenci sa rozbehnú a pred čiarou sa jednou nohou odrazia čo najvyššie a prekročia čiaru s prednou nohou vysoko prednoženou a zadnou napnutou v zanožení.



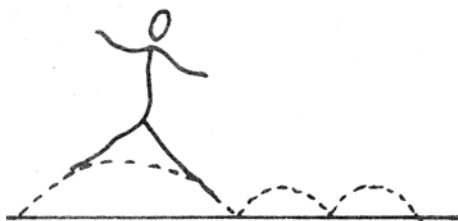
Váha tela je nad prednou nohou, hrudná kosť sa dvíha a vedie pohyb trupu;

2. po zvládnutí odrazu a skoku cez označený priestor švihadlá odložíme, čiaru zotrieme a skácame



s rozbehom troch krokov a štvrtý je dialkový skok. Ten skácame vždy tou nohou, ktorou sa začíname rozbiehať, a preto musíme odrazové nohy striedať;

3. skrátime rozbeh na dva kroky a tretí bude dialkový skok – teraz sa budú nohy pravidelne striedať. Spôčiatku necháme ruky voľne v pripažení. Využívame

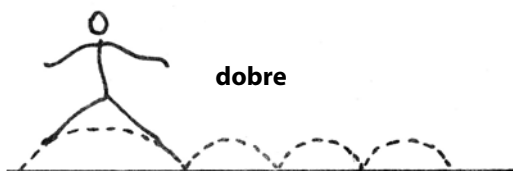


prirodzený kyvadlový pohyb paží. Neskôr nesieme paže v mäkkom upažení. Nezabúdame na hrudník, ktorý musí byť nesený dopredu a hore;

4. keď deti skoky zvládnu na 4/4 takt na diagonále, môžeme pristúpiť ku skokom po kruhu, pričom môžeme použiť tri odrazové kroky a dialkový (stále jednou nohou) a potom vystriedame odrazovú nohu alebo použijeme len dva odrazové kroky a dialkový, pričom sa nohy pravidelne v dialkovom skoku striedajú. Pri nácviku s rozbehom dvoch krokov



zle



dobre

používame aj 3/4 takt. Pri nácviku po kruhu sa paže mierne prikláňajú do stredu kruhu.

Rytmicko-hudobná časť

Budeme mať za úlohu opakovať a utvrdiť rytmus polových, štvrtových a osminových dób.

Deti vytvoria kruh, chytia sa za ruky a kráčajú po kruhu v rytme polových nôt, teda kroky voľné. Takt 4/4, jeden krok na dve noty (doby). To už deti iste hravo zvládnu, a preto vytvoríme dva kruhy – vonkajší kruh sa bude pohybovať v pôvodnom smere, vnútorný zmení smer pohybu tak, že deti budú pravými ramenami do stredu kruhu. Vnútorný kruh bude kráčať na doby polové, vonkajší kruh na doby štvrtové. Ak túto úlohu deti zvládnu, zmeníme rytmus krokov. Vnútorný kruh bude kráčať na doby štvrtové a vonkajší kruh bude bežať na doby osminové. Po zvládnutí a správnom rytmickom vykonaní (držanie trupu, mäkké nášlapy a prerovanie, vznosné nosenie hrudnej kosti) si kruhy vymenia aj smer pohybu, aj rytmické hodnoty svojich krokov.

V ďalšom rytmickom cvičení rozdělíme deti na 3 kruhy:

1. kruh bude kráčať v rytme polových dób dovtedy, kým bude hudobný sprievod v tomto rytme;
2. kruh sa začne pohybovať až vtedy, keď začuje rytmus štvrtových dób;
3. kruh opäť sa začne pohybovať až vtedy, keď sa ozve rytmus osminových nôt.

Cvičíme dovtedy, kým si všetky tri kruhy nevystriedajú rytmus polových, štvrtových a osminových dób.

S týmto rytmickým cvičením sa môžeme pohrať a obmieňať ho podľa fantázie. Napríklad 3 kruhy sa samostatne pohybujú, ale každý kruh si z hranej skladby preberie len svoj zadaný rytmus a vyjadruje ho krokmi a neskôr aj s pridaním pohybov paží.

Improvizácia: necháme deti voľne improvizovať rytmické hodnoty prebraných dób tak, aby vytvorili istú náladu (polové – smutnú, štvrtové – veselú, optimistickú, osminové – radostnú, šantivú) a využili na to aj pohyby a prácu paží.



VI. lekcia

Úvodná časť na rozohriatie organizmu využije behy: chôdzu, poskoky a cval, ďalej kroky premenné a prísunné. Oproti začínajúcim lekciam, keď sme len kráčali, pridávame v úvodnej časti všetky druhy chôdze tak, aby sa rozcvičili priehlavky, kolená a bedrové kĺby. Podobne tak v chôdzi, ako aj v behoch prednožujeme, zanožujeme, vysoko dvíhame kolená (prednožovanie skrčmo), poskoky – precvičujeme malé a ich rozsah stále zväčšujeme, aby sme dosiahli silný a pružný odraz.

Prípravná časť: ľah vzadu, vpredu, na boku, cvičíme v 4/4takte;

Lah vzadu: z predchádzajúcich cvičení si vyberieme tie, ktoré deti najradšej cvičili.

Lah vpredu: plávame prsia, robíme žabiakov, panákov a pod., dbáme na to, aby deti vytáčali dolné končatiny a aby sa uvoľňoval bedrový kĺb.

Lah na boku: 1. pomalé krčenie a vystieranie dolnej končatiny, oproti predchádzajúcim spôsobom pridáme vždy vo vystretej polohe ohýbanie priehlavkov (flexovanie) alebo rotovanie.

2. zopakujeme ten istý cvik, ale so švihom končatiny.

Sed rovný: 1. vyťahovanie trupu nad dolné končatiny, zatlačanie kolien na zem. Cvičenie už nerobíme hmitom, ale ťahom – na tri 4/4 takty trup vyťahujeme, na jeden 4/4 uvoľníme a cvik opakujeme 4x;

2. vyťahovanie trupu, ale chodidlo robí „fajku“ (flexuje);

3. nohy skrčíme k sebe, obopneme rukami členky (z vonkajšej strany) a tak kolenná prepíname až po dotyk na zemi.

Sed roznožený: podobne ako v sede rovnom sa striedavo vyťahujeme nad jednu končatinu. Cvičime na 4/4 takt. Vyťahovanie nad končatinou striedame s vyťahovaním trupu od pásu smerom nahor.

Sed skrčmo skrížený: 1. vyťahovanie a uvoľňovanie všetkých stavcov na chrbtici pomalým zaokrúhľovaním trupu a vystieraním;

2. cvičenie obratnosti. Zo sedu vstať a opäť si sadnúť. Musí na to stačiť jeden 4/4 takt.

Kľak spojny: úklony, predklony, zákľony (držať sedacie svaly stiahnuté, chrbát spevnený).

Kľak prednožmo, únožmo, zánožmo: hmity a úklony, vystriedať na oboch kolenách.

Cvičenie v priestore:

Zopakovať pohyb po ležatej osmičke, vysvetliť pohyb po vlasničkách (vodorovne aj zvisle) a po vlnovke. Najprv precvičujeme v chôdzi, neskôr v behu, poskokoch a prípadne i cvalovými a premennými krokmi.

Rotácie: 1. pre najmladšie deti v školskom veku sú ešte neprimerane ťažké, preto s nimi treba začať veľmi jednoduchými krokmi. Vysvetlíme deťom, že na diagonále, ktorá spája body 4-8 alebo 2-6 zvolíme bod vo výške očí alebo vyššie. Nesmieme sa pozeráť dolu a „hľadať hríby“, ale stále sa musíme pozeráť do rohu, na náš bod. Na diagonále prejdeme 4 kroky a 4 krokmi sa na mieste otočíme tak, že hlavu „zabúdame“ otáčať, a keď sa „spamätáme“, tak ju rýchlo otočíme. To znamená, že hlava sa točí neskôr ako trup, ale zato rýchlejšie;

2. obmena – to isté cvičenie, ale štyrmi malými behovými krôčikmi;

3. keď deti chápu pohyb práce hlavy, môžeme kroky skrátiť na dva a dvoma sa otočiť a napokon na jeden a jedným krokom sa otočiť. ■

VÝBER Z PUBLIKÁCIE RYTMICKO-POHYBOVÁ PRÍPRAVA PRE DETSKÉ TANEČNÉ KOLEKTÍVY, OSVETOVÝ ÚSTAV, BRATISLAVA, 1987

LITERATÚRA:

Jarmila Jeřábková: Taneční příprava. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979.

Elena Molnárová: Pohybová výchova v krúžkoch spoločenského tanca. Bratislava: Osvetový ústav, 1974.

Josefa Šimsová: Lekce pohybové a taneční výchovy v tanečních kroužcích. Praha: Středočeské krajské kulturní středisko, 1977.

Elena Žitňanová: Metodické příručky LŠU pre 1., 2. a 3. ročník. Bratislava: SPN, 1983, 1984, 1985.

O autorke

Mária Zagatová



Tanečná pedagogička, členka Siene slávy slovenského tanečného športu. Rodáčka z Uhrovca je jednou z prvých slovenských učiteľov tanca. Mária Zagatová (80) je iniciátorkou tanečnej metodiky pre deti, ktorá sa dodnes využíva na Slovensku aj v Česku. Medzi svoje najväčšie úspechy radí vybudovanie tanečnej školy v žilinskom Dome odborov. Od roku 2010 vedie seniorský tanečný súbor Žilinské babenky. Ako 75-ročná účinkovala v medzinárodnej autorskej inscenácii Edge (premiéra 2012, Nová scéna Národného divadla, Praha). Predstavenie bolo sondou do života ľudí starších ako 60 rokov, ktorí pôsobili/pôsobia v divadelnom a tanečnom prostredí, a symbolizuje obdobie prechodu medzi aktívnym životom a zdanlivo pasívnou starobou. Inscenácia otvárala okruh tabuizovaných tém spojených so starnutím, premenou sexuality a vnímania vlastného tela či samoty. Mladý tím tvorcov pod vedením režisérky Petry Tejnorovej oslovil tanečníkov, hercov a divadelníkov nad 60 rokov z piatich krajín. Zo Slovenska to bola práve Mária Zagatová a tiež významný pedagóg a bábkar Martin Bálik.