

Tanečný odbor

APRÍL

• Prípravné štúdium

POHYBOVÁ PRÍPRAVA

V tejto časti hodiny zapájajú žiaci svoje telo do uvedeného pohybu, osvojovaním si činností určitých svalových skupín a častí svojho tela: dolné končatiny (chodidlá, priehlavky, lýtkové svaly, kolenné a bedrové kĺby, stehenné svaly, väzivá), panva (sedacie a brušné svaly), kostra a svalstvo hrudníka (chrbtica, lopatky, driek, rebrá), hlava, krk a horné končatiny (prsty rúk, zápästia, lakte, ramená). Motivovať formou hry.

Základné polohy na mieste

Ľah vzad, ľah vpred, sed znožný, sed roznožný, sed skrížmo, sed na päťach, kľak opretý, stoj v pozícii paralelnej a mierne vytočenej. V uvedených polohách sa robia elementárne, hravé cvičenia so zameraním na rozvoj telesného cvičenia a cieľom upevniť svalstvo a formovať správne pohybové návyky.

2. POHYB V PRIESTORE

V tejto časti hodiny sa rozvíja orientácia žiakov v priestore v rôznych formáciách prostredníctvom najjednoduchších tanečných krokov.

Priestor: Voľný rozstup čelom k učiteľovi; kruh, rad, zástup, diagonála, dvojice, voľné

Skupiny, polkruh, vlnovka, osmička.

Pohyb: - chôdza (prirodzená a rozmanite štylizovaná a motivovaná),

- beh (prirodzený a rozmanite štylizovaný a motivovaný),

- cval bočný, poskok, výskok.

Obratnosť: - rýchle zmeny v základných polohách,

- kolíska (na bruchu i na chrbte),

- kotrmelec vpred a vzad,

- „sviečka“,

- „fúrik“.

Stoj v I. poz.. paralelne aj prirodzene vytočene

Precvičovať:

1. Dolné končatiny

- prednoženie, unoženie, zanoženie s napnutým priehlavkom na zemi, paralelne aj vytočene
- podrepy, drepy, výpony, paralelne aj vytočene
- perovanie kolien a priehlavkov

2. Trup, hlava, ramená

- rovný predklon
- okrúhly záklon
- rotácia ramien
- otáčanie a úklony hlavy

3. Horné končatiny

- predpaženie, upaženie, vzpaženie, krúženie časťami HK, aj celými HK

Akrobatické cvičenia

Precvičovať:

1. Kotrmelec vpred do sedu znožného alebo roznožného.
2. Kotrmelec vzad do drepu.
3. Kotrmelec vpred zo stoja do stoja.
4. Kotrmelec vzad do sedu roznožného.
5. Premet stranou (prípravná fáza).

Polkový krok

- s postupom vpred, vzad a bočne, v rozmanitých formáciách najčastejšie v kruhu.

Kombinovať s podupmi, potleskami, poskokmi, cvalom bočným.

Valčíkový krok

- s postupom vpred a bočne.

• 2. / 1. č. / I. stupeň ZŠ

Cvičenie v základných polohách na mieste.

Ľah vzad

Precvičovať:

1. Priehlavky

- prepínanie a ohýbanie paralelne aj vytočene so zdvihom jednej DK na 45 °.

2. Sedacie svaly, panva

- dvíhanie panvy, jednu DK prednožiť.

3. Bedrové kĺby

- vytáčanie aj s prednožovaním alebo unožovaním jednej aj druhej DK.

4. Svaly a väzivá DK

- dvih jednej DK do prednoženia alebo unoženia ťahom aj švihom. Cvičiť vytočene s prepnutým priehlavkom. Paralelne s ohnutým priehlavkom len pri prednožení.

5. Brušné svaly

- dvih trupu do polosedu, kolená pokrčené – kmity trupu vpred

- dvih dvoch DK za hlavu

- „sviečka“ s roznožením.

Ľah vpred

Precvičovať:

1. Sedacie svaly

- striedavé zanožovanie, aj unožovanie vytočene s prepnutými DK.

2. Bedrové kĺby

- vytáčanie jednej DK ku kolenu druhej DK (passé).Cvičiť striedavo aj naraz (žaba).

3. Chrbtové svaly

- dvíhanie trupu a hlavy s HK v upažení, na ramenách v zapažení.

Ľah na boku

Precvičovať:

1.Svaly a väzivá DK

- battement développé bočne – plynule,

- švihy jednou DK bočne s prepnutým kolenom aj priehlavkom vytočene,

- švihy jednou DK bočne s prepnutým kolenom a ohnutým priehlavkom vytočene.

Sed znožný

Precvičovať:

Dolné končatiny, chrbtica, sedacie svaly

- sťahovanie sedacích svalov,

- vyťahovanie v predklone s rovným chrbtom, priehlavky prepnuté alebo ohnuté s napnutými kolenami. Cvičiť paralelne aj vytočene,

- kmity trupom vpred, DK napnuté, vytočené, priehlavky prepnuté,

- kmity trupom vpred, DK napnuté, paralelné, priehlavky ohnuté,

- prechod z ľahu vpred do prekážkového sedu, vytlačenie panvy a návrat do VP.

Sed roznožný

Precvičovať:

Dolné končatiny, chrbtica

- napínanie a ohýbanie priehlavkov s napnutými kolenami,

- vyťahovanie trupu s rovným chrbtom nad PDK, nad ĽDK, do stredu do predklonu,

- predklon, úklon trupu.

Typy pohybov:

Boky

- oddelene vpred, vpravo, vzad, vľavo (to isté vľavo),
- plynule vpred, vpravo, vzad, vľavo (to isté vľavo),
- s návratom do centra,
- oblúčiky a poloblúčiky vpredu, vzadu, osmičky,
- opakovaný akcent do jednej strany....

Hrudník

- vysúvanie vpravo, vľavo, vpred, vzad,
- pohyby do štvorca,
- oblúčiky, osmičky,
- opakovaný akcent do jednej strany,

Hlava

- predklon, záklon, úklony vpravo, vľavo,
- štvorce, oblúčiky, poloblúčiky vpredu, vzadu,
- otáčanie hlavy v profile vpravo, vľavo,

Ramená

- zdvíhanie, stláčanie, jednotlivo alebo spolu,
- oblúkový pohyb vpred, vzad, jednotlivo alebo spolu.

Polyrytmické cvičenia

Skupina cvičení, ktorá vychováva pozornosť žiakov na sledovanie viacerých rytmov v priebehu pohybu. Spájať len dve centrá s rozdielnym rytmom.

Napríklad: stoj v I. par. poz.,

KB. Boky: izolácia do štvorca (vpred, vpravo, vzad, vľavo) na jednu dobu, hlava plynulý oblúk na štyri doby.

Tanečné kroky v ľudovom tanci:

1. Prenášanie váhy tela.
2. Perovanie ťahom: - v stoji
 - v chôdzi
 - v jednokročke, v dvojkročke (bočne)
 - v karičke
3. Perovanie ťahom a váhou striedavo:
 - v stoji
 - v chôdzi
4. Jednokročka a dvojkročka v zadnom oblúku (perovanie ťahom, perovanie váhou).
5. Cval bočný vo dvojici (párové držanie).
6. Chôdza striedavo cez pätu perovaná ťahom.
7. Polkový krok (ľudový).
8. Valčíkový krok (ľudový).
9. Valaský vo dvojku na pološpičku prinožovaný (na mieste, bočne).
10. Valaský vo dvojku na pološpičku (vpred, vzad).
11. Rotácia na mieste: - hladko, poskokmi o 180°.
12. Nahadzovaný: - na pološpičku, na pätu.

Rozvíjanie pohybu:

Priebeh pohybu cez kĺbové spojenie ľudského tela. Z uvoľneného hlbokého predklonu až po vzpaženia a postupné prepnutie prstov, analogický návrat do predklonu (to isté v ľahu, treba sledovať súvislosti pohybu s dýchaním, svalovou aktivitou, telesným pocitom). Ťažisko: Bod rovnovážnosti. Uvedomenie si tohto miesta v tele. Vysúvanie ťažiska mimo os bočne, vpred, vzad, návrat do centra. Vysúvanie ťažiska mimo os až do pádu a návrat späť do vertikály. Prenášanie ťažiska (battement degagé). Využitie zotrvačnosti pohybového smerovania získané prudkým prenesením váhy. Chôdza: - prirodzená, - štylizovaná (suverénna, neistá, zrýchlená a spomalená aj v nepravidelnom rytme), - tanečná (postupné ukladanie chodidla na zem v $\frac{3}{4}$ takte: špička, pološpička, päta), - vyvažovanie chôdze pohybmi HK. Všetko precvičovať jednotlivo, vo dvojiciach, v skupine.

Beh

- prirodzený
- štylizovaný (obidve kolená sú ohnuté v rovnakom uhle)
- diaľkový
- prechody z chôdze do behu a opačne
- prudko zastavený beh (zmena pocitu).

Napätie a uvoľnenie (v ľahu, v stojí, v pohybe). Hudobne zodpovedá forte a piano. Možnosť cvičiť ten istý pohyb v rôznych dynamických odtieňoch. Vysvetlenie pojmu kontrast v pohybe, hudbe, tanci, v živote.

Viazaný a zastavený pohyb:

Legato a staccato (v ľahu, v stojí, v pohybe). Krátke kombinácie realizované raz viazane, raz so zastavením.

Staccato: ľahké, stredné, ťažké. Uvedomenie si svalovej aktivity pri ich realizácii. Cvičenie pohybu ťahom a švihom. Precvičovať dolné a horné končatiny, trup a hlavu. Ten istý pohyb robiť obidvoma spôsobmi. Impulzy: Prudký začiatok pohybu, ktorý si vyžaduje popud v určitej svalovej skupine, plynie, doznieva a súčasne sa novým impulzom obnovuje a plynie v danom smere. Pohyb primárny a zväčšený - pohyb primárny je jednoduchý, skoro civilný, - pohyb zväčšený je realizovaný uvedenou svalovou aktivitou s využitím opozície

Ľudový tanec

ZEMPLÍNSKA TANEČNÁ OBLASŤ

Tanečníci majú mať vzpriamené a pevné držanie tela, DK prevažne vystreté. Charakteristické je tvrdé perovanie, ostré interpretovanie motívov a ich spájanie a tiež tzv. „zadržiavanie“ pohybov pri tanci.

Tanečníci tancujú rytmicky náročné motívy – „čapáše“ (údery rukami o stehná, päty, resp. sáru čižmy) a tiež „čerkanie“ (cvendžanie ostrôžkami na čižmách).

V závere určitej časti alebo celého tanca sa vyskytujú i rytmicky členené krátke dupavé motívy.

Tanečníci môžu mať ruky napríklad založené na bedrách, voľne upažené, vzpažené von, jednu na bedrách a druhú vzpaženú von so zdvihnutým prstom. Tanečnice môžu mať ruky zovreté vpäť vbok, alebo si niekedy držia sukňu.

Medzi tancami Zemplína sa uplatňujú: chorovody a chorovodové hry, dievocké kolesá (karičky), parobské kolesá (verbuňky), čardáše (často čapášované). Hudobné dohrávky, ktorými čardáš vrcholí, sú tanečne vyjadrené treščakom.

• 4. / II. stupeň ZŠ

DŽEZOVÝ TANEC

Typy pohybov:

Boky

- oddelene vpred, vpravo, vzad, vľavo (to isté vľavo),
- plynule vpred, vpravo, vzad, vľavo (to isté vľavo),
- s návratom do centra,
- oblúčiky a poloblúčiky vpredu, vzadu, osmičky,
- opakovaný akcent do jednej strany....

Hrudník

- vysúvanie vpravo, vľavo, vpred, vzad,
- pohyby do štvorca,
- oblúčiky, osmičky,
- opakovaný akcent do jednej strany,

Hlava

- predklon, záklon, úklony vpravo, vľavo,
- štvorce, oblúčiky, poloblúčiky vpredu, vzadu,
- otáčanie hlavy v profile vpravo, vľavo,

Ramená

- zdvíhanie, stláčanie, jednotlivo alebo spolu,
- oblúkový pohyb vpred, vzad, jednotlivo alebo spolu.

Chôdza

Základná džezová chôdza je založená na odtlačaní sa od zadnej nohy, ktorá je v kolene prepnutá a bok zhodnej strany tlačíme vzad, zatiaľ čo telo sa hrudníkom ťahá vpred. Ramená a boky smerujú vpred a akcent chôdze je do zeme. Chodidlá sú paralelné a v šírke bokov. Ruky sa opierajú o boky a lakty sú zohnuté. Chôdza sa môže obohatiť izoláciou ramien alebo hlavy, ale až po ich zvládnutí.

Chôdza cez passé. VP IV. poz. prir. vyt., KB, HK long jazz arm. Zadná DK sa zo IV. poz. dvíha do polohy par. až vtočené passé (2 doby), stojná sa súčasne dopína. Pokračuje vytočene krokom vpred do IV. poz., KB (2 doby). Charakter pohybu je smerovanie hore-dolu, vertikálne pulzovanie s tendenciou tela vpred.

Chôdza bočne. Stoj v I. par. poz. KB, ruky long jazz arm. Impulzom z ľavej nohy pričom sa vysunie bok, krok vpravo. V momente odrazu sa pravá noha odľahčí. Telo orientované k bodu 1 cvičiť v sérii 4 (vpravo, vľavo), 2 (vpravo, vľavo), 1 (vpravo, vľavo).