

Rythmická gymnastika

Hudobno-pohybová výchova

```
graph TD; A[Hudobno-pohybová výchova] --> B[Tanec]; A --> C[Rytmická gymnastika]; A --> D[Hudobno-pohybová rytmika];
```

Tanec

Rytmická gymnastika

Hudobno-pohybová rytmika

- **Rytmická gymnastika** je druh gymnastiky nesúťažného zamerania, obsahuje cvičenia bez náčinia, s náčiním a s cvičebnými rytmickými pomôckami (paličky, bubienky, tamburíny, kastanety, rumba gule), vždy s hudobným sprievodom.
- V systéme školskej TV **tvorí neoddeliteľnú súčasť** výchovno-vzdelávacieho procesu.
- **Základné atribúty RG** sú:
 - hravosť
 - tvorivosť
 - estetickosť

Cvičenia rytmickej gymnastiky



```
graph TD; A[Cvičenia rytmickej gymnastiky] --> B[základné]; A --> C[špecifické]; B --> D[kompenzačné]; B --> E[kondičné]; C --> F[H-P príprava]; C --> G[bez náčinia]; C --> H[s náčiním]
```

The diagram is a hierarchical tree structure. At the top is a blue rounded rectangle containing the text 'Cvičenia rytmickej gymnastiky'. Two arrows point downwards from this box to two more blue rounded rectangles: 'základné' on the left and 'špecifické' on the right. From 'základné', two arrows point downwards to 'kompenzačné' and 'kondičné'. From 'špecifické', three arrows point downwards to 'H-P príprava', 'bez náčinia', and 's náčiním'.

základné

špecifické

kompenzačné

kondičné

H-P príprava

bez náčinia

s náčiním

Hudobno-pohybová príprava

Problém

- Cit pre rytmus a hudbu má každý!
- HARMÓNIA medzi cvičením a hudbou
- Je potrebné počúvať akcenty a riadiť sa nimi.

Rythmus a hudba

- **Rythmus je základ hudby**
- **Motív, sekvencia a perióda sú stavebné kamene hudby**
- **Melódia a tempo sú srdcom hudby**
- **Ich kombinácia nám poskytne charakter hudby.**

ANALÝZA POHYBU

- V biomechanike hovoríme o SILE. V hudbe silu predstavuje **IMPULZ** alebo **AKCENT**.
- Musíme preto analyzovať pohyb z hľadiska sily.
- Každý raz, keď v hudbe pocítujeme silu, nazývame to impulz alebo akcent.
- V prípade komplexného pohybu hovoríme o viacerých akcentoch.
- Intervaly medzi akcentmi nazývame **rytmus**.

Rythmus

- Rythmus je vlastne reťazou impulzov s rovnakými alebo rozdielnymi intervalmi.
- Ak sú intervaly rovnaké, hovoríme o **základnom rytme**.
- Ak sú intervaly rozdielne, hovoríme o **melódii (melodickom rytme)**.
- Rýchlosť základného rytmu predstavuje **tempo hudby** (rýchlosť metronómu; počet dôb za minútu)
- Melódia je vlastne “tanec” – **rytmické vzory**.

Rytmus

- **Štvrt'ový** – chôdza
 - Počítacie doby: raz, dva, tri, štyri
- **Osmínový** – klus
 - Počítacie doby: pr-vá, dru-há, tre-tia, štvr-tá
- **Polový** – oblúky, krúženie paží...
- **Celý** – krúženie trupu...
- **Bodkovaný** – poskoky, polka...

Metrum

- Zoskupovanie dôb do pravidelne sa opakujúceho celku
- Dvojdobé, trojdobé, štvordobé...

Takt

- Zoskupenie rôznych rytmických hodnôt do metricky usporiadaného celku.
- Pravidelné striedanie prízvučných a neprízvučných dôb.
- 2/4 – chôdza, beh, polka...
- 3/4 – valčík...

$\frac{2}{4}$

prvá druhá pr - vá druhá prvá druhá pr - vá - dru - há pr - vá dru - há prvá dru - há

$\frac{3}{4}$

prvá druhá tretia 1,2 3 pr - vá 2 tre - tia pr - vá dru há tre - tia prvá 2,3

$\frac{4}{4}$

prvá 2 3 4 1 2,3 4 1,2,3,4 prvá dru - há tre - tia - štv - tá

Tréning rytmu: 2/4

- “jing-jang”, deň-noc, pulz.....
- Impulz (1), bez impulzu (2) – Impulz (1), bez impulzu (2)
- Od tohto základného rytmu sú odvodené ďalšie
- Vytvoriť rytmus je vlastne určitá matematická zručnosť

Tempo

- **Tempo** je miera rýchlosti konkrétnej činnosti. Je to počet dôb za istú časovú jednotku. Určuje sa absolútne hodinovým prístrojom – metronómom.
- **Základné tempové stupne:**
 - Pomalé – 40 – 60 dôb/min largo, adagio
 - Stredné – 60 – 120 dôb/min andante, moderato, allegretto
 - Rýchle 120 – 200 dôb/min allegro, vivace, presto
- **Tempové zmeny** nazývame agogika:
 - Spomaľovať – ritardando, rituneto
 - Zrýchľovať - accelerando

Tréning rytmu: 3/4

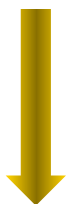
● Lu – ci - a
1 2 3

● Si – mo - na
1 2 3

Dynamika

- Piano – ľahké, zmenšené pohyby, uvoľnené
- Forte – pohyby energické, zväčšené, napäté
- Crescendo – otváranie do priestoru
- Decrescendo - zhlukovanie

Hudobno - pohybová príprava



Špecifické cvičenia bez náčinia

- **Tanečné kroky** (staccatová a legatová chôdza, poskočný krok, cval, polkový krok, prísunný krok, valčíkový krok)
- **Pohyby vykonané vlnou** (vlna pažou/pažami, hrudníkom – hrudná vlna, celým telom)
- **Cvičenia rovnováhy** (statické, dynamické)
- **Obraty** – pohyby s rotačným pohybom
- **Skoky** (čertíkový, nožnicový, s prednožením a obratom, príklaepový skok, kadetový skok)

Hudobno - pohybová príprava



Špecifické cvičenia s náčiním

- Švihadlo
- Obruč
- Lopta
- Kužele
- Stuha
- Šatka

Študijná literatúra

- Kyselovičová, O. (2011). Základy terminológie telesných cvičení.
- Pelikán, H. a kol. (2002). Terminológia gymnastiky.
- Fialová, E., Keszöcse, E. (1997). Rytmická športová gymnastika.