TANEČNÝ ŠPORT

Matej CHREN

Bratislava 2015

Recenzenti: prof. Mgr. art. Irina ČIERNIKOVÁ, ArtD.
Mgr. Juraj KOMORA

Tanečný šport

Učebné texty

© Mgr. Matej CHREN, PhD.
Univerzita Komenského v Bratislave
Fakulta telesnej výchovy a športu
Katedra gymnastiky

Rozsah 92 strán, prvé vydanie, náklad 100 výtlačkov, vydané v Bratislave v roku 2015.

Ilustrácia: © Tomáš ANTÁLEK
Jazyková úprava: Elena SULOVSKÁ
Fotografie: © Mgr. Peter OLEJ, PhD.
Prezentácia tanca: Mgr. Matej CHREN, PhD. a Mgr. Katarína ŠTUMPFOVÁ

Bez súhlasu autora sú reprodukcia, rozširovanie a prekladanie akejkoľvek časti tejto publikácie zakázané.
Upozornenie: autor publikácie nezodpovedá za prípadné zdravotné problémy spôsobené vykonávaním cvičení obsiahnutých v tejto publikácii.

Vydavateľstvo: ICM Agency, Bratislava
Tlač: ABL PRINT, Bratislava

ISBN 978-80-89257-67-3
EAN 9788089257673

Predhovor

„Tanec je druh umenia, v ktorom sú prostriedkom na vytváranie umeleckých obrazov pohyby a polohy ľudského tela“ (Nosáľ 1984). V jeho historickom vývoji sa vytvorili a vyčlenili rôzne druhy tanca. Jedným z nich je aj tanečný šport. Tanečný šport rozdeľujeme na dva druhy tancov – štandardné a latinskoamerické tance. Medzi štandardné tance zaraďujeme anglický valčík, tango, viedenský valčík, slowfox a quickstep. Medzi latinskoamerické tance patria samba, ča-ča, rumba, paso-doble a jive. Tanečný šport je výsledná forma, ktorá sa vytvorila zo spoločenského tanca.

Filmové diela ako Hriešny tanec, Step up alebo Tanec v srdci, či nespočetné množstvo programov s veľkolepou choreografiou inšpirovali nielen novú generáciu tanečníkov, ale aj mladých ľudí, ktorí majú radi tanec. Veľmi výraznou hnacou silou, ktorá hýbe súčasnou scénou spoločenských tancov, je práve televízia. V roku 2003 zareagovala britská televízna spoločnosť BBC na dopyt po zábavných programoch s účasťou známych ľudí tak, že sa vrátila k veľkolepému televíznemu projektu Come Dancing z rokov 1949 – 1995 a pripravila program Strictly Come Dancing. V úlohe tanečníkov sa objavujú známe osobnosti spoločenského života a sledovanosť dosahuje rekordy. Formát, ktorý získal nesporne výrazný úspech sa začal vysielať aj v Spojených štátoch amerických s názvom Dancing with the Stars a aj v mnohých ďalších krajinách. Na Slovensku sa tento úspešný tanečný projekt vysiela pod názvom Let´s dance. Rovnako aj tanečná šou Bailando zvýšila záujem o tanec na Slovensku. Popularizácia tanca v tanečných programoch zohrala kľúčovú úlohu hlavne v tom, že široké masy divákov zistili koľko krásy, elegancie a zábavy môže človeku priniesť spoločenský tanec.

Spoločenský tanec môžeme charakterizovať ako určitú formu aktívneho odpočinku, ktorý má za cieľ uspokojiť nielen potrebu spoločenského styku, ale aj „terapiu tela a duše“. Zároveň je pri výchove detí účinným prostriedkom ako naplniť voľný čas.

Tanečný šport je fenomén so širokým spektrom pôsobenia na spoločnosť, ako aj na jedinca. Je významnou súčasťou športového, umeleckého

a kultúrneho diania. Tanečný šport má množstvo ďalších aspektov, ktoré mu zabezpečujú špecifické postavenie v kolektíve športov. Dbá na správne držanie tela a celkový vzhľad, na estetickú, hudobnú a citovú výchovu, na vzťah k opačnému pohlaviu a na schopnosť vlastnej prezentácie.

Tieto učebné texty sú určené pre študentov Fakulty telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave vo všetkých formách trénerského a učiteľského smeru, ako i študentov ostatných telovýchovných fakúlt na Slovensku. Obsah publikácie má za úlohu pomôcť aj trénerom tanečného športu a učiteľom tanca osvojiť si základné kroky vybraných latinskoamerických a štandardných tancov. Veríme, že tieto učebné texty prispejú ku skvalitneniu výučby telesnej a športovej výchovy na všetkých stupňoch škôl a učitelia v nich nájdu vhodné tanečné pohybové prostriedky, ktoré v jednotlivých moduloch ISCED1, ISCED 2 a ISCED 3 môžu využiť na vyučovacích hodinách.

V úvodných kapitolách sa zaoberáme hudobnou teóriou a estetikou v tanečnom športe.

V predložených učebných textoch je spracovaný obsah pohybových činností a didaktika vybraných tancov ako aj charakteristika jednotlivých tancov. Ilustračné fotografie určite prispejú k lepšiemu pochopeniu a osvojeniu si jednotlivých krokov, ako aj k správnemu vykonaniu daných postojov a držaní v štandardných a latinskoamerických tancoch.

Učebné texty umožnia študentom nielen prípravu na skúšku, ale súčasne dávajú študentom, učiteľom a trénerom maximum inšpirácií pre ich tvorivú činnosť a pre pochopenie mnohostranných možností využitia tanečného športu v telesnej a športovej výchove, ako aj v tréningovom procese tanečníkov.

OBSAH

1 HUDOBNÁ TEÓRIA 6
1.1 Tóny 7
1.2 Rytmus 8
1.3 Takt 9
1.4 Tempo 10
1.5 Dynamika 11
1.6 Hudobná forma 13
1.7 Sprievodná hudba v tanečnom športe 14
2 ESTETIKA V TANEČNOM ŠPORTE 16
2.1 Estetika pohybu a výraz v tanečnom športe 17
2.2 Estetika obliekania a celkový vzhľad v tanečnom športe 21
3 TANEČNÝ ŠPORT VO VZDELÁVANÍ UČITEĽOV TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY 23
3.1 Tanečný šport vo vyučovacom procese 27
3.2 Didaktika nácviku jednotlivých tancov 30
4 ANGLICKÝ VALČÍK V TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE 35
5 VIEDENSKÝ VALČÍK V TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE 47
6 SAMBA V TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE 56
7 ČA-ČA V TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE 67
8 JIVE V TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE 81
Zoznam bibliografických odkazov 90

1 HUDOBNÁ TEÓRIA

Hudba je neodmysliteľnou súčasťou pohybu aj tanca. Ide o umenie, ktoré tvorí rytmický základ každého pohybu či tanca. Pre tanec ale nestačí len rytmus. Hudba vytvára aj emocionálny základ, určuje charakter tanca a jeho vývoj. Spojením hudby, gesta a pohybu vytvárame neobmedzené možnosti pre motoriku človeka. Hudba sa v tanci pretvára, vznikajú tanečné variácie, ktoré sú podmienené choreografickou kresbou a sú členené v čase a priestore (Murániová 2008).

Hudba sa obracia na celok ľudského psychična prostredníctvom sluchového orgánu. Podľa hudobného vzdelania a hudobných skúseností jeden človek počúva hudbu lepšie ako druhý. Pri počúvaní hudby rozdiel medzi laikom a profesionálom je v tom, že psychický život hudobne vzdelaného poslucháča je bohatšie naplnený zážitkami a poznaním hudobného materiálu (Žitňanová 1970).

Jean Georges Noverre (1727 - 1810) bol francúzsky choreograf teoretik a reformátor baletu. Tanec považoval za také umenie, ktoré je schopné vyjadriť všetky city človeka. Vyžadoval od tanečníka či baletného majstra, aby boli všestranne vzdelaní, inteligentní. Hudobné predpoklady sú dôležitou súčasťou výchovy tancom. Správne chápanie hudby a schopnosť ju interpretovať nielen formálne a metricky správne, tvorí podstatu schopnosti pedagógov tanca a tanečníkov, aby mohli dať do tanečného vyjadrenia vnútorný citový obsah, ktorý je analogický s hudbou (Murániová 2008).

Najznámejším pedagógom, ktorý použil termín rytmika bol švajčiarsky hudobný pedagóg a skladateľ Émile Jaques Dalcroze (1865 - 1950). Zaviedol termín rytmická gymnastika ako snahu označiť určitú oblasť gymnastiky, ktorá je špeciálne zameraná na rytmus pohybu (Szakallová 1996). Jeho hudobno-pohybová metóda pozostávala z troch zložiek:

- rytmickej gymnastiky alebo rytmiky, niekedy nazývanej aj ako plastika,
- sluchovej a intonačnej výchovy, tzv. solfeggio,
- improvizácie.

Za jadro hudobno-výchovného procesu Dalcroze považuje pestovanie zmyslu pre rytmus. Začiatkom 20. storočia ako prvý začal so svojimi žiakmi robiť pokusy pohybom vyjadriť hudobný rytmus. Podnetom na vytváranie pohybu bol rytmus tela, ktorý určoval spôsob pohybového vyjadrenia hudobnej myšlienky alebo obsahu hudobnej skladby. Dalcroze chápal, že hudobný rytmus je úzko spätý s telom, s jeho pohybovým zmyslom, čím sa telesný rytmus stáva nositeľom pohybového výrazu. Preto rozvoj hudobnosti, zvlášť pestovanie zmyslu pre rytmus, chcel dosiahnuť prostredníctvom rytmickej výchovy pohybom. Dalcrozeovou požiadavkou bolo, aby žiak vnímajúci hudbu reagoval na ňu pohybom celého tela, pričom hudobný rytmus sa mal úplne kryť s pohybovým rytmom. Pre tieto ciele striedaním rôznych pohybov, vychádzajúcich z podnetov hudby, uskutočňoval so žiakmi cvičenia tempa, dynamiky, formy, výrazu a pod. (Szakallová 1996).

1.1 Tóny

Tóny vznikajú pravidelným chvením pružných telies. Na počte kmitov za sekundu, šírke rozkmitu a dĺžke kmitočtu je založená i charakteristika tónov. Tón, útvar s presne vymedzenou výškou tvorí základ hudby. Tón vytvoríme pri hraní na určitý hudobný nástroj. Vlastnosti tónov závisia od rozdielnosti použitých nástrojov, na ktoré pôsobí a od spôsobu pôsobenia na tieto nástroje. Tóny určujú tieto vlastnosti:

- **výška,**
- **sila,**
- **dĺžka,**
- **farba.**

Výška tónu závisí od počtu kmitov za sekundu, teda od kmitočtu. Podľa toho môžu byť tóny vysoké, stredné a nízke. Čím je kmitov viac, tým je tón vyšší a naopak.

Sila tónu závisí od šírky rozkmitu. Čím je rozkmit širší, tým znie tón silnejšie. Podľa sily môžu byť tóny silné a slabé. Sila tónu neovplyvňuje jeho výšku.

Dĺžka tónu závisí od doznenia tónu, a to buď zásahom hráča, alebo tlmiacim účinkom prostredia. Podľa dĺžky sa tóny delia na dlhé a krátke.

Farba tónu závisí od nástroja, na ktorom sa tón vyludzuje.

Na zapisovanie tónov sa používajú hudobné znaky, tzv. noty. Nota je zapísaný tón a určuje jeho časovú a výškovú hodnotu. Noty zapisujeme do notovej osnovy, ktorá sa skladá z piatich linajok a štyroch medzier. Poznáme viac druhov nôt:

- **štvrťová nota,**
- **osminová nota,**
- **šestnástinová nota,**
- **polová nota,**
- **celá nota.**

Štvrťová nota je základná rytmická časová jednotka, trvajúca jednu dobu. Jej trvanie závisí od tempa skladby a preto má relatívne trvanie.

Osminová nota je o polovicu menšia rytmická časová jednotka ako štvrťová doba, trvá pol doby.

Šestnástinová nota je o polovicu menšia rytmická časová jednotka ako osminová, trvá štvrť doby.

Polová nota je rytmická časová jednotka, ktorá trvá dve doby.

Celá nota je rytmická časová jednotka, ktorá má trvanie štyri doby.

1.2 Rytmus

Rytmus tvorí pravidelné striedanie určitých prvkov, rytmických hodnôt určitej dĺžky (Žitňanová 1970). Rytmus je spojovacím činiteľom hudby v pohybe. Rytmus je dôležitý faktor nervovej a svalovej práce a je podmienený striedaním dynamických zmien činnosti. Pri vnímaní rytmu sluchom aj zrakom

vznikajú stopy v centrálnom nervovom systéme, kde pôsobia ako podnety z vnútorného prostredia a môžu sa stať súčasťou mechanizmu, ktorý riadi pohyb. Je to zložitý fyziologicky podmienený proces, ktorý sa opakovaním automatizuje, preto môžeme využiť metrický podnet ako metodický prostriedok k utváraniu pohybových štruktúr (Berdychová 1973). Podstatou rytmu je jeho pravidelné časové rozdelenie. Na meranie tejto pravidelnosti je potrebné vziať určité časové jednotky, tzv. rytmické hodnoty, ktoré sa v spojení s pohybom osvojujú a ich vnímanie sa stáva samozrejmým. Na cvičenie rytmu je možné vymyslieť a použiť veľmi veľa kombinácií a motívov, ktoré záležia len na tvorivosti pedagóga. Okrem rytmicky upravených jednoduchých pohybov celého tela, ako je chôdza, dupanie, poskoky, potlesky, podupy, je možné používať aj rekvizity, ako sú bubienky, tamburíny, lopty a pod.

1.3 Takt

Takt úzko súvisí s rytmom. Takt je časovým usporiadaním prízvučných a neprízvučných dôb oddelených taktovou čiarou (Žitňanová 1970). Doby, na ktorých je prízvuk a tvoria spravidla začiatok taktu, nazývame prízvučnými - sú prízvučné a ťažké. Opakom sú neprízvučné doby, na ktorých nie je prízvuk a sú ľahké. Cieľom cvičenia taktu je dosiahnuť, aby študenti vycítili dvoj - troj, či štvordobé pulzovanie v pohybových hrách, piesňach i hudobných skladbách, aby rozlišovali prízvučné a neprízvučné doby, hlavný a vedľajší prízvuk. Takty rozdeľujeme na jednoduché alebo zložené:

- **jednoduché** majú jeden prízvuk na prvej dobe, sú to takty dvojdobé a trojdobé,
- **zložené** majú viac prízvukov a vznikajú spájaním taktov jednoduchých napr. takt štvordobý (dve a dve), päťdobý (dve a tri, tri a dve), šesťosminový (tri a tri), prízvuk na prvej dobe je – hlavný a na prvej dobe čiastkového taktu – vedľajší.
    - ***4/4 takt*** = 4 doby. Je zložený z dvoch dvojštvrťových taktov. Prvá doba má hlavný prízvuk, tretia vedľajší. Charakter je ráznejší. Takt 4/4 precvičujeme ako prvý.

- **3/4 *takt*** = 3 doby. Charakter trojštvrťového taktu je mäkší, hojdavý. Prvá doba je prízvučná, druhá a tretia doba je neprízvučná. Takt 3/4 precvičujeme ako druhý. Rytmus si môžeme osvojiť pomocou tlieskania, dupaním v sede alebo v stoji, atď.
- ***2/4 takt*** = 2 doby. Charakter dvojštvrťového taktu je ráznejší. Každý takt obsahuje dve doby, ktoré sú od seba oddelené taktovou čiarou. Prvá doba je prízvučná, druhá neprízvučná. 2/4 tak precvičujeme ako tretí.

1.4 Tempo

Tempo je určitý rytmus realizovaný len za určitej danej rýchlosti, t.j. pomer medzi časovými dĺžkami za sebou plynúcich tónov, ktoré sa môžu striedať s pauzami. V určitom tempe možno realizovať len konkrétny rytmizovaný rad prvkov. Z tempa, ako rýchlosti hudby, vyplýva aj tempo pohybového vyjadrenia. Tempo v pohybe znamená rýchlosť, akou sa má pohyb vykonať. Aby tempo hudby a pohybu bolo v súlade, musíme voliť pohyb takého rozsahu, aby zodpovedal tempu hudby. To znamená, že čím je tempo hudby pomalšie, tým je pohyb väčší, s určitým uvoľnením rozvádzaný v čo najväčšom priestore, kým pri hudbe rýchleho tempa volíme pohyb menší - kratší, predvedený ráznejšie a rýchlo na malom priestore (Žitňanová 1970). Existujú tri hlavné druhy tempa:

- **pomalé tempá**

- largo = veľmi široko,
- grave = ťažko,
- adagio = pomaly,
- larghetto = široko,
- lento = pomaly.

- **stredné tempá**

- andante = krokom,

- andantino = rýchlejšie než andante,
- allegretto = mierne rýchlo,
- maestoso = slávnostne,
- comodo = pohodlne,
- moderato = mierne tempo.

- **rýchle tempá**

- allergo = rýchlo,
- vivo, vivace = živo,
- presto = veľmi rýchlo,
- prestissimo = čo najrýchlejšie.

Pri zadaní určitého tempa je dôležité dodržať jeho rovnomernosť. Tempo sa nesmie zrýchľovať ani spomaľovať. Ak sa uvedie zrýchľovanie alebo spomaľovanie tempa, treba túto zmenu rešpektovať. Konkrétne rytmické motívy je možné realizovať v každom tempe. Tempo s rytmom úzko súvisí nielen v hudbe, ale aj v pohybe. Cítenie tempa je prvoradou podmienkou dokonalej improvizácie hudby, pretože každá skladba má svoje osobité tempo a pulz, ktoré musí tanečník vnútorne cítiť. Predpokladom rytmického a dynamického splynutia s hudbou je vycítenie správnej základnej pulzácie skladby, č i už v pomalom spevnenom tempe alebo rýchlom vibrujúcom sprievode.

1.5 Dynamika

Dynamika znamená v hudbe vyjadrenie intenzity tónov. Pohybové vyjadrenie dynamiky v hudbe znamená reagovať pohybom na javy sily, jej stupňa a zmien. Dynamika má veľký vplyv na vykonávaný pohyb. V rytmicko-pohybovej výchove znamená silu, impulz a napätie, ktorým sa má pohyb vykonať. V dynamike pohybového prejavu je najzreteľnejšie vyjadrená emocionálna stránka pohybu. Tak ako v hudbe, aj v pohybovom prejave, rozoznávame päť dynamických stupňov pohybu:

- **mezzoforte/polosilno = mf** - je stav stredného vnútorného svalového napätia, v ktorom sa pristupuje k tancu resp. pohybu s normálnou telesnou aktivitou.
- **forte/silno = f** - cítime dvojakým spôsobom. Aktivita sily sa prejaví vysokým napätím pretiahnutého tela a túži sa vybiť v priestore, zasiahnuť čo najďalej a najvyššie alebo sa sila aktivity sústredí dovnútra, prejaví sa silným stiahnutím tela. Vnútorné svalové napätie môže byť aj v momente pohybovej pauzy, v ktorej je nahromadený svalový náboj.
- **fortissimo/veľmi silno = ff** - sa líši od forte silou napätia. Najvyšším výrazom fortissimo je napríklad veľký diaľkový skok a pod. alebo maximálne stiahnutie svalov a celého tela.
- **piano/ticho = p** - vnútorná aj vonkajšia aktivita sú znížené na najmenšiu mieru. Svaly sú uvoľnené, pracujú len toľko, koľko treba pre mäkký a ľahký pohyb.
- **pianissimo/veľmi ticho = pp** - charakterizuje stav zníženého vnútorného napätia. Tanečník, žiak cíti telo ľahké, krehké a nadnesené, svalové napätie sa tomuto prispôsobuje.

Uvedené výrazové stupne dynamiky sú predznamenaním určitého citového obsahu tanca. Pre hudobníka či pohybového interpreta je dôležité vnímanie vnútorného obsahu hudby, jej celkovej nálady a reakcie na náhlu zmenu nálady v hudbe. Rýchla, náhla či neočakávaná dynamická zmena (subito) je napríklad z piana do forte a opačne. Postupné dynamické zmeny nastávajú zosilňovaním alebo zoslabovaním a môžu nastať naraz alebo postupne:

- **crescendo = zosilňovanie pohybu** - môže sa rozvíjať buď do priestoru, alebo sa hromadí v tanečníkovom vnútre.
- **decrescendo = zoslabovanie pohybu** - je pozvoľný návrat k pôvodnej sile pohybu alebo k sile minimálnej.

Takýmto spôsobom môžeme potom dynamické a rytmické rozdiely pohybov roztriediť do určitých pohybových druhov. Delíme ich na pohyby:

- **vedený pohyb** - rytmická stránka pohybu plynie rovnakou rýchlosťou od vzniku až do zakončenia, zo stránky dynamickej sa pohyb robí tiež buď rovnakou silou alebo postupným plynulým crescendom a decrescendom,
- **švihový pohyb** - pohyb sa začína rýchle a končí spomalením,
- **úsečný pohyb (staccato)**.

Staccato môže byť:

- **ťažké** - rýchly pohyb s pauzou, ktorá vyviera z pocitu ťarchy vlastnej váhy,
- **ľahké** - rýchly a ľahký pohyb s pauzou,
- **prudké** - silný, prudký pohyb s pauzou vo svalovom aj vnútornom napätí.

- **Viazaný pohyb** - charakterizuje plynulý pohybový prúd a zvýšené napätie. Oboje plynú nepretržite až k zastaveniu pohybu alebo odsadeniu od ďalšieho pohybového prúdu. Toto frázovanie je dôležité pre vyjadrenie menších aj väčších celkov skladby.
- **Vlnivý pohyb** - sa začína impulzom, má zrýchlený začiatok a spomalené doznievanie vlny. Vlny sa robia celým telom, frontálne alebo sagitálne (predo-zadná vlna), prípadne len hornými končatinami (Murániová 2008).

1.6 Hudobná forma

Hudobná forma je rozdelenie hudobnej skladby a usporiadanie jej častí. Znalosť hudobnej formy je pre pedagóga tanca a tanečníka dôležitá, pretože poznaním základných skladobných útvarov si môže sám tvoriť malé kompozície. Tanečník svojimi pohybmi interpretuje hudbu a vyzdvihuje jej obsah a formu. Hudobná reč je obsahovo aj výrazovo veľmi bohatá.

K pochopeniu hudobnej formy dospejeme tak, že častým opakovaním, precvičovaním pohybového vyjadrenia hudby sa naučíme hudbu nielen počúvať sluchom, ale vnímať celým telom. Hudobný prejav ma štyri zložky:

- **melodická zložka** je nositeľkou hudobného myšlienkového obsahu,
- **kinetická zložka** zahŕňa rytmus, tempo a metrickú stránku a so svojimi zmenami predstavuje základ hudobnej formy,
- **dynamická zložka** je dôležitá pre emocionálny účinok skladby a napomáha formovej výstavbe,
- **harmonická zložka** je taktiež dôležitý činiteľ skladby, pretože harmonickými útvarmi sa zdôrazňujú významné miesta skladby ako vrchol, záver, repríza, atď. Na konečný umelecký účinok skladby má vplyv postavenie toniky v skladbe, jej úloha v závere a vnútorné rozdelenie tónin v skladbe (Murániová 2008).

1.7 Sprievodná hudba v tanečnom športe

Sprievodná hudba má pre jednotlivé latinskoamerické a štandardné tance predpísanú rýchlosť, takt a tempo (tab. 1 a 2).

Tab. č. 1 Hudobná charakteristika latinskoamerických tancov

	samba	**ča-ča**	**rumba**	**paso-doble**	**jive**
takt	2/4	4/4	4/4	2/4	4/4
tempo (takt/min)	50-52	30-32	25-27	60-62	42-44
metronom (bps)	100-104	120-132	100-108	120-124	168-176
dôraz v takte	2	1	4	1	2,4

Tab. č. 2 Hudobná charakteristika štandardných tancov

	anglický valčík	tango	viedenský valčík	slowfox	quickstep
takt	3/4	4/8(2/4)	3/4	4/4	4/4
tempo (takt/min)	28-30	31-33	58-60	28-30	50-52
metronom (bps)	84-90	124-132	174-180	112-120	200-208
dôraz v takte	1	1,3	1	1,3	1,3

Na tanečných súťažiach sa nepožaduje, aby sa vo všetkých skupinách v jednom kole hrala rovnaká skladba. Páry tak vopred nevedia, aká skladba bude tanec ich skupiny sprevádzať. Tempá (rýchlosť) jednotlivých súťažných tancov sa menia podľa zvyklostí na významných svetových súťažiach. Na základe medzinárodných zvyklostí súťažná a metodická komisia stanoví tempá na každý rok. Základným pravidlom je, že minimálna dĺžka tanca je 1,5 min., maximálna 2 min. Výnimkou je tanec paso doble, kde je dĺžka daná dĺžkou ucelenej nahrávky. V úvodných kolách (predkolá až po semifinále) je možné hrať paso doble iba po 2. korunu. Pomocným pravidlom je prispôsobenie dĺžky tanca počtu párov na parkete, kde by na 1 tancujúci pár malo pripadať aspoň 15 sekúnd dĺžky tanca. Pri počte párov menej ako 6 musí byť zachovaná minimálna dĺžka 1,5 minúty pri počte párov viac ako 8 nesmie byť prekročená maximálna dĺžka 2 minúty (Súťažný poriadok 2012).

2 ESTETIKA V TANEČNOM ŠPORTE

V dnešnej dobe vývojový trend niektorých športových odvetví vykazuje rysy, ktoré ich zbližujú s umením napriek tomu, že funkcia i štruktúra týchto oblastí je rôzna. Výstižným príkladom, dokumentujúcim prekrývanie sa týchto oblastí, je tanečný šport (Chren 2009/b). V tanečnom športe sa dajú jasne dokumentovať sprievodné estetické javy charakteristické pre pohybový prejav. Niektoré estetické javy a činnosti v tanečnom športe inklinujú a prerastajú do umenia. Napríklad tvorba a predvedenie zostáv v piatich štandardných a piatich latinskoamerických tancoch, kde výrazne vstupuje do popredia či už estetická stránka alebo umelecký prejav. Estetické pôsobenie v tomto športovom odvetví vyvoláva súlad rytmického a ekonomického pohybu, krásy ľudského tela, kostýmu a mnohých iných činiteľov. Najvizuálnejším prejavom tanečných párov je štýl obliekania a imidž.

Estetika je vedná disciplína, ktorá skúma celé bohatstvo estetických hodnôt, ktoré človek vo svojom okolitom svete nachádza, ktoré vo svojej praktickej činnosti vytvára a ktorá je zafixovaná v umení odrážajúcom realitu. V tomto slova zmysle je estetika „vedou estetického privlastňovania skutočnosti prostredníctvom človeka“ (Fialová 1982). Termín estetika pochádza z gréckeho slova “aisthesai“ a najčastejšie sa prekladá slovným spojením „zmyslovo vnímať“. V priebehu vývoja a hľadania svojej definície sa estetika javí ako neobyčajne rozvetvená a zároveň organicky ucelená oblasť poznania. Estetika ako reflexívne štúdium krásna vo všeobecnom zmysle, sa člení na výskum modalít krásna, estetických kategórií. Tieto hodnoty životodarne vplývajú na tvorbu a konštitúciu súboru objektívne a samostatne existujúcich pozorovateľných entít – umeleckých diel. Estetika je tak filozofiou a vedou o umení (Brejka 1996). Losev a Šestakov (1984) vymedzujú estetické kategórie do dvanástich pojmov:

- miera,
- harmónia,
- katarzia,

- kalokagatia,
- krása, pôvab,
- nápodoba,
- alegória,
- vkus,
- ideál,
- irónia,
- groteska.

Podľa nich kategória krásy patrí k ústredným estetickým kategóriám. Problém krásy, už oddávna vzrušoval ľudskú myseľ a nie náhodou vyvolal v dejinách estetiky toľko diskusií a vášnivých sporov, v ktorých sa stretávajú najrôznejšie a najprotichodnejšie koncepcie. Väčšina bádateľov uznáva, že krása nie je totožná s estetičnom.

2.1 Estetika pohybu a výraz v tanečnom športe

Pohyb bol vždy stredobodom pozornosti človeka. Je jedným z prejavov života. Pohyb na hudbu je inštinktívna vrodená reakcia. Ak človek dokáže reagovať na hudbu v súzvuku s partnerom (tanečný šport, rock´n´roll, krasokorčuľovanie), táto inštinktívna radosť sa ešte zväčší (Wainwright 2006). Ak sledujeme zrýchlené zábery kvitnutia rastlín, voľný let vtákov, graciózne pohyby mačkovitých šeliem a iných zvierat zistíme, že ich pohyb prebúdza v nás estetické cítenie, zmysel pre krásu. V umení a športe môžeme nájsť nespočetne veľa príkladov, dokumentujúcich snahu priblížiť sa tejto prirodzenej kráse. Súhrn práce svalov a pohybu v atletike, gymnastike, tancoch a iných športoch za účelom dosiahnutia čo najlepšieho výkonu tiež vnímame ako vysoko estetický jav. Osobne som presvedčený, že každý človek má nejaký kinestetický, čiže pohybovo-estetický zmysel. Ten je orientovaný na jeden z piatich hlavných zmyslov, a to dotyk. Sme stimulovaní telesnou aktivitou, ktorá nám dáva pocítiť zmysel a druh pohybu. To znamená, že tanečník predvádza pohyb, zatiaľ čo publikum, alebo napr. rozhodcovia vnímajú jeho

pohyb svojím telom. Umožňujú nám to naše dotykové receptory, ktoré na základe vizuálneho vnemu dokážu do mozgu vysielať signál o pohybe, jeho rýchlosti, jeho estetickosti a iných kvalitách. Divák je schopný dýchať a rotovať svoje telo s tanečníkom, cítiť jeho zastavenie sa v čase, cítiť a rozoznať stupeň kontroly a uvoľnenie energie spôsobené tanečníkovým telom. Divák je tak stimulovaný kinesteticky. Cíti a vníma, čo cítia a vnímajú tanečníci. Tanec je umenie, ktoré vytvára a predvádza pohyb. Je teda nutné, aby ho vnímalo aj publikum. Ak výborný tanečník predvádza svoje tanečné umenie, je proces manipulácie s divákom a proces vnímania pohybu oveľa hlbší. Diváci sú tak pozvaní precítiť tanec esteticky, resp. je to viac než empatizovanie na niečej fyzickej aktivite. Tento pocit nám umožňuje naša pamäť, hlavne pamäť na zážitky. Tanec nepoužíva slová, ale formy neverbálnej komunikácie ako mimika, gestikulácia, kinezika, haptika, proxemika (Hižnayová 2010).

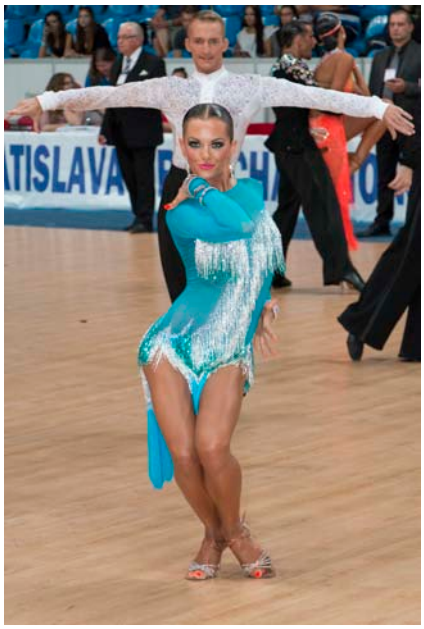
Z hľadiska estetiky je v tanečnom športe veľmi dôležitým aspektom technické predvedenie. Obsahom technickej zložky sú technické cvičenia, zamerané na rozvoj kĺbovej pohyblivosti, elasticity svalov, správneho držania tela a na zlepšenie rozsahu pohybu a elastickosti tanečného prejavu (Chren 2009/a).

Estetické zásady v tanečnom športe sú vlastne kritériá tzv. dobra – krásna, ktoré by sme mali vštepovať tanečníkom resp. tanečným párom. Správne držanie a postavenie taktiež patrí do základnej koordinácie tela. Hmotnosť tela je v kolmici s parketom. Táto kolmica začína v strede chodidiel. Nad nimi musí byť kolenný kĺb, bedrový kĺb, rameno a ucho. Táto zvislá línia nám tvorí os tela. Línia krku je dlhá, vytváraná kompresiou ramien dole a vertikálnej osi tela hore. Miesto, kde sa nachádza ťažisko tela, nazývame gravitačným centrom. Toto centrum nám slúži na prepojenie pohybu dolných končatín s vrchnou časťou tela. Preto musí byť toto centrum neustále aktívne. Aktívne centrum nám rovnako pomáha udržiavať vertikálnu os tela tým, že brušné svalstvo pod oblasťou „centra“ ťahá tanečník šikmo hore, akoby do vnútra tela. Hmotnosť tela v rámci chodidiel je na vnútorných hranách. Keď sa naučíme estetické normy základného postavenia, môžeme prejsť k základnej koordinácii. Medzi najzákladnejšie princípy patrí chôdza cez špičky,

vedenie nohy po palci chodidla, tesný kontakt oboch nôh pri chôdzi, práca kolien a členkov, celkové postavenie chodidiel, základný pohyb panvy, izolácie, rotácie a pod. Čo sa týka rúk, najzákladnejšou estetickou normou hlavne pre latinskoamerické tance, sú ruky klasické. Postupne sa k nim pridávajú ruky jazzové a rôzne gestá. Dalo by sa povedať, že medzi základné estetické, koordinačné normy patrí základná technika a mechanika jednotlivých tancov, ako aj predvedenie základných figúr.

Základné estetické znaky v tanečnom športe

- **Postavenie** - držanie tela, spôsob, akým tanečník formuje svoj skelet a svalstvo do určitej formy.
- **Základná koordinácia pohybu** - spôsob, akým tanečník koordinuje pohyby rúk, nôh a tela, rozsah pohybu, jeho ladnosť, tok pohybov.
- **Choreografia a jej krása** - uplatnenie principiálnych zmien a trikových figúr, dynamických zmien, zmien priestoru, a ich celkové zvládnutie.
- **Estetika prejavu tanečníkov** - neverbálna komunikácia, vyžarovanie osobnosti - charizma, mimika, akcia - reakcia, charakter.
- **Estetika obliekania a celkový styling** - imidž tanečníkov.



Ján Vajas © 2013

Výkon tanečníka spolu s jeho pohybovou technikou slúži ako prostriedok, ktorý používa k umelecky pravdivému spôsobu, esteticky presvedčivého vyjadrenia vo forme obrazu. Prostredníctvom pohybovej techniky sa dostávajú k slovu i ďalšie stránky pohybového prejavu, hlavne jeho výraz.

Výrazom môžeme nazvať práve umenie vyjadrenia tohto vlastného pocitu z pohybu, vnútorné precítenie a stotožnenie sa s ním. Keď sa princíp pohybu pretaví cez tento pocit, vtedy tanečníci aj diváci pochopia v čom je krása pohybu. Myslíme si, že práve výraz je činiteľom, dotvárajúcim estetickú kvalitu celého pohybového a umeleckého prejavu. Výraz tváre je dôležitou súčasťou celkového prejavu. Mal by súvisieť s námetom choreografie, prípadne so štýlom použitej hudby alebo charakterom daného tanca. Vie prezradiť veľa, hoci sa nemusí vždy zhodovať s momentálnymi pocitmi tanečníka - interpreta. Takto sa tanečníci na javisku pri podávaní výkonu stávajú aj hercami. Nie vždy ich na pohľad príjemný výraz zodpovedá ich vnútornému stavu. Zo skúseností vieme, že mimiku tváre, ale i celkový pohybový výraz ovplyvňujú viaceré skutočnosti.

Popri výraze tváre je veľmi dôležitý výraz celého predvádzaného pohybu. Výraz odhaľuje vnútro tanečníka - interpreta, skrytý náboj v ňom, čaro jeho osobnosti (Svitková 1997). Výrazové pohyby sú vnútorným prejavom psychických, predovšetkým citových procesov a stavov. Vypovedajú teda o prebiehajúcich procesoch (vzrušenia, napätia, radosti), ktoré sprevádzajú športový výkon. Nie sú chybou estetickej pôsobivosti pohybového prejavu. Niektoré však prezrádzajú aj také emocionálne stavy a procesy, ktoré by tanečník najradšej skryl, pretože naznačujú napríklad strach, únavu, rozpaky. Niektoré však vzhľadom k estetickým požiadavkám nemajú miesto v jeho prejave (napätie, kŕčovitosť, sklamanie z neúspechu predvedenia figúry). V rámci nácviku je teda nutné tento spontánny výraz zvládnuť a osvojiť si jeho vyššie, kultivovanejšie formy.

Predovšetkým je rozvíjaný estetický výraz, zodpovedajúci požiadavkám príslušného pohybového odvetvia. V podstate slúži k citovému prenosu informácie, k esteticky presvedčivému seba vyjadreniu. Jeho prostredníctvom môže tanečník, ktorý si osvojil základnú abecedu týchto výrazových pohybov,

vyjadriť veľké množstvo rozličných citových stavov a procesov. V tanečných alebo aj v krasokorčuliarskych výkonoch sa uplatňujú zložité, špeciálnym výcvikom skultivované spôsoby pohybového vyjadrenia. Ich prostredníctvom predstavitelia tlmočia citové stavy a procesy, ktoré stavajú do vzájomných protikladov, aby tým vniesli do tanečného výkonu kontrast (dramatické a lyrické, vážne i humorné, tiež staccato a legato, andante a allegro). V niektorých zostavách sa stretávame so snahou vyjadriť priebeh jednotlivých citových zážitkov (súlad, konflikt, kríza, zmierenie).

2.2 Estetika obliekania a celkový vzhľad v tanečnom športe

Najvizuálnejším prejavom tanečníka je jeho štýl obliekania a vzhľad (styling). V súťažnom tanci máme pravidlá, ktoré obmedzujú svet tanečnej módy. No vo všeobecnosti sa tanečníci podriaďujú pravidlám a trendom svetovej módy. Štýl obliekania, vlasový dizajn a make-up sú veľmi výraznými prostriedkami pre oslovenie rozhodcov a divákov. Dodávajú však inšpiráciu aj samotnému tanečníkovi a dopĺňajú jeho osobitý štýl. Je potrebné, aby sa tanečník snažil odlíšiť. Tak ako je osobitý podpis alebo odtlačok prsta človeka, je dôležité mať svoj vizuálny podpis aj v tanečnom športe.

Podľa Hižnayovej (2009) v niektorých prípadoch (latinskoamerické tance, brušné tance, etno-tance a iné) môže mať dokonalý javiskový vzhľad účinok na zvýšenie sebavedomia ženy, kedy vďaka špecifickej úprave zovňajšku (výrazné líčenie, krásny kostým) má žena možnosť prežiť samú seba ako krásnu, zvodnú a príťažlivú. Pri tancovaní s partnerom, s ktorým je dokonalo upravená, ladne sa pohybujúca žena vo fyzickom kontakte, v rytme vášnivej hudby môže zážitok prijímaný všetkými zmyslami pôsobiť erotizujúco a žena tak prežíva chvíľu, kedy sa cíti byť zvodná, neodolateľná a chcená.

Menej známe páry sa snažia o upútanie pozornosti výnimočným dizajnom šiat. Stačí detail, netypická farebná kombinácia, netradičné zdobenie alebo doplnky a je na svete originálny outfit. Proces hľadania správneho dizajnu šiat je veľmi náročný. Musí zohľadňovať niekoľko parametrov. Proporcie tanečníka, proporcie páru, farebný typ, štýl pohybu. Mal by zdôrazňovať silné a zakrývať

slabé stránky tanečníka, tanečníčky. V neposlednom rade, by sa mal tanečník v tanečnom kostýme cítiť dobre a pohodlne. Ak tanečník alebo tanečnica zistí, čo mu svedčí a čo nie, môže si začať budovať vlastný štýl obliekania. Pridŕža sa jedného strihu šiat s ľahkou obmenou, určité obdobie, resp. sezónu. Podmienkou však je, že musí v tanečnom kostýme vyzerať lepšie, než v civile. To isté platí aj o vlasovom dizajne a make-upe. Oba majú zvýrazniť pekné črty tváre a zamaskovať nedokonalosti. Celkový vzhľad (styling) má byť teda originálny, ale pôsobiť upravene od začiatku až po koniec súťaže.

Neprípustný je rozmazaný make-up, rozpadnutý účes, roztrhané, poprípade špinavé šaty. Aj make-up tela by mal podliehať zásade pôsobiť čisto. Príliš tmavé „hnedenie“ na súťažiach je pre diváka odraďujúce a pôsobí groteskne. Pri tvorbe celkového štýlu tanečníka, prikladáme dôraz na proporcie. Existujú rôzne triky na maskovanie proporcií tela. Nikto z nás predsa nie je dokonalý. Existujú len upravenejší a menej upravení ľudia. Tanečník by mal veľmi dobre poznať svoje telo a tvár, alebo sa zveriť do rúk odborníkovi. Existuje niekoľko faux-paux, ktorým by sa tanečníci a tanečníčky mali vyvarovať. Napríklad diera na pančuchách, vytŕčajúca spodná bielizeň, alebo presvitajúca bielizeň inej farby spod šiat, nohavičky inej farby ako farba šiat, čierne pančuchy k telovým alebo bielym topánkam, krátke ponožky, poprípade ponožky inej farby ako nohavice a topánky, extrémne hnedenie, veľa bižutérie u mužov, vlasy zakrývajúce tvár a oči, spotené vlasy, zlý strih nohavíc a košele u mužov, krátke nohavice, krátky rukáv košele, košeľa, ktorá má byť strihovo v nohaviciach, ale vychádza von, zarezaná spodná bielizeň.

Osobitnou kapitolou sú topánky. Mali by byť čisté, keďže tanečník chce ukázať kvalitnú prácu chodidiel. Nemôže ukázať dobré chodidlá v špinavých topánkach. Tým totižto svoj tanec dehonestuje.

Kvalitným a čistým vzhľadom vzdáva každý tanečný pár hold svojej práci a ukazuje všetkým divákom, rozhodcom a trénerom, že ju berie vážne. Vo svojej podstate preukazuje aj akúsi úctu ľuďom v tejto komunite, lebo svojím imidžom dokazuje, že si ich váži a rešpektuje ich záujmy, poslanie, teda ich samých (Horvátová 2012).

3 TANEČNÝ ŠPORT VO VZDELÁVANÍ UČITEĽOV TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY

Tanec je jednou zo základných pohybových aktivít, ktorá sa vyskytuje v každej spoločnosti, teraz už aj na úrovni športových súťaží. Tanec ako taký, je nielen zábavou, športom, ale aj prirodzenou liečbou. Harmonizuje telo i dušu, precvičuje celé telo a napomáha k odstraňovaniu niektorých civilizačných chorôb. Ponúka intenzívny kontakt so samým sebou, svojím citovým prežívaním. Výzvy tanca sú predovšetkým emocionálneho charakteru.

Tanec je jedným z najstarších umení a jedným z najemotívnejších prostriedkov na zdokonaľovanie jedinca z pohľadu kultivácie pohybu. Jeho hlavným výrazovým prostriedkom je pohyb ľudského tela. Pomocou celej škály pohybov vie vyjadriť prudkosť ľudských vášní alebo nehu tak, ako to nie je schopné žiadne iné umenie. V určitom stupni vyjadruje plastickosť pohybu ľudského tela, vedie k jeho gracióznemu a správnemu držaniu a esteticky pôsobivému pohybu. Šport, hry, telesná výchova, mnohé pracovné úkony majú s tancom veľa spoločného - sú predovšetkým rytmické. Tanec však tak isto obsahuje mnohé znaky hravosti, výbušnosti ale aj sily.

Tanečný šport v rekreačnej podobe je výborné aeróbne cvičenie, ktoré zamestnáva celé telo, redukuje hmotnosť a zlepšuje celkové držanie tela. Napomáha tiež k odstráneniu stresu, k zlepšeniu práce obehovej a dýchacej sústavy. Hudba, ktorá je sprievodom jednotlivých tancov dodáva človeku viac energie, a preto je schopný dosiahnuť viac ako pri klasickom aeróbnom cvičení.

Vyučovanie tancov je súčasťou štúdia telesnej a športovej výchovy pre budúcich pedagógov. Od roku 2005 vyučujeme na Fakulte telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave okrem ľudových tancov aj tanečný šport, moderný tanec a rock´n´roll. Tento model je zaužívaný napr. aj na Fakulte telesnej výchovy a športu v Zagrebe.

Vyučovanie tanečného športu sa na Fakulte telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave teší veľkej obľube, a to nielen u žien, ale prekvapujúco aj u mužov. Latinskoamerické a štandardné tance sa vyučujú

v povinnom predmete tance, voliteľných predmetoch tanečný šport - štandardné tance, tanečný šport - latinskoamerické tance a v špecializáciách tanečný šport, akrobatický rock´n´roll, moderný tanec a ľudový tanec. Latinskoamerické a štandardné tance sú momentálne veľmi populárne, hlavne vďaka televíznemu projektu Let´s dance, ktorý sa vysiela nielen u nás, ale aj v mnohých krajinách sveta. Veľký záujem o tanečný šport prejavuje staršia ako aj mladšia generácia. Práve túto popularitu chceme adekvátne využiť, a preto zaraďujeme niektoré z latinskoamerických a štandardných tancov do vyučovania budúcich učiteľov telesnej a športovej výchovy. V súčasnom transformačnom procese sa snažíme o inováciu učebných osnov pre tance na základných a stredných školách. Po niekoľkých osobných stretnutiach s učiteľmi telesnej a športovej výchovy sme prišli k záveru, že takáto aktivita je pre nich vítaná.

Tanečný šport svojím obsahom a štruktúrou môže byť spestrením hodín telesnej a športovej výchovy. Najmä niektoré tanečné kroky a figúry, vhodne zaradené na začiatku alebo konci vyučovacej hodiny, určitým spôsobom oživujú, motivujú, ale môžu tiež svojou intenzitou a objemom zaťaženia ovplyvňovať funkčné ukazovatele žiakov (Chren 2007). K významným plusom vyučovania tanečného športu patrí aj kultivované správanie a vystupovanie, ktoré často žiakom základných škôl a študentom stredných škôl chýba. Ich vzájomná komunikácia ale i komunikácia s pedagógmi je mnohokrát nevyberaná až vulgárna.

Tanečný šport vplýva na človeka nielen po športovej stránke, ktorá tu je v maximálnej miere zastúpená, ale aj na jeho osobnosť. Ako je už vyššie uvedené, tanečný šport veľmi napomáha k správnemu držaniu tela. Pri tanci je nutné, na rozdiel od iných športov, pri danom športovom výkone aj dobre vyzerať. Pri každej tanečnej figúre sa dbá na správne držanie tela, zapájanie správnych svalov, na postavenie hlavy voči telu, jednoducho na celé postavenie tela a jeho segmentov navzájom (Špánik 2009).

Výučba tanečného športu je podľa nášho názoru vhodnejšia pre starších žiakov, najlepšie pre študentov druhého stupňa základných škôl, pre študentov stredných škôl a vysokoškolských študentov. Študenti majú už za sebou

základy pohybovej a hudobnej prípravy a tance sú založené nielen na uvedomovaní si vlastného tela, ale aj jeho častí. Latinskoamerické a štandardné tance sú svojím obsahom spestrením hodín telesnej a športovej výchovy, ak sú zodpovedne a efektívne pripravené. Kladú na organizmus pomerne značnú záťaž (Chren 2005). Pre úplnosť treba dodať, že tanečný šport kladie na aktívnych tanečníkov rovnaké nároky ako vrcholový šport.

V súčasnej dobe ide na stredných školách do popredia hodina telesnej a športovej výchovy v tzv. pohybovom štúdiu. Cvičí sa podľa videozáznamu s nahrávkami rôznych aerobikov slávnych osobností. Táto metóda je dobrá, ale pri dlhšom opakovaní sa stáva nezaujímavá, stereotypná. Preto je veľmi vhodné meniť prostriedky pohybu a snažiť sa využiť latinskoamerické a štandardné tance, z ktorých možno vybrať jednoduché základné kroky a variácie. To si však vyžaduje mimoriadnu prípravu a špecializáciu učiteľa.

Medzi študentmi telesnej a športovej výchovy je väčšina športovcov, ktorí strávili svoju mladosť v telocvičniach alebo na ihriskách a často neabsolvovali žiadne tanečné hodiny. Výsledkom toho je absolútna neznalosť akýchkoľvek pohybových aktivít spojených s hudbou a ani predmet hudobná výchova im neposkytol dostatočné znalosti z hudobnej teórie. Pri vyučovaní tancov sa preto snažíme poskytnúť študentom základné informácie z hudobnej a pohybovej náuky tak, aby ďalšia nadstavba mohla byt úspešne realizovaná (Klárová1997). Špecifický dôraz kladieme na didaktiku učiva tak, aby obsah vyučovania zasahoval svojím charakterom a zameraním do oblasti II. stupňa základných škôl a stredných škôl (ISCED 2 a ISCED 3).

Základ hodín s vyučovaním tanečného športu tvorí hudobno-pohybová výchova. Formy k dosiahnutiu žiadaného výsledku môžu byť rôzne. Záleží to predovšetkým na dvoch faktoroch. Prvým je učiteľ sám a jeho osobnosť, schopnosti kreatívnej tvorby, hudobné vzdelanie. Pokiaľ budúci učiteľ nie je schopný orientovať sa v hudbe tak, aby si zvolil vhodné tempo k danému tancu, rozoznal pulzáciu počítacích dôb a zvládol začiatok tanca na správnu dobu, nemôže s úspechom učiť tento druh tancov. Druhým faktorom je sám študent. Je nutné rešpektovať jeho schopnosti podľa veku, základných hudobných a pohybových znalostí a v neposlednom rade aj rozdiely pohlavia.

Tak, ako sme už zistili z rôznych výskumov na základných a stredných školách, predmet tance je viac obľúbený u ženskej časti populácie ako u mužskej. Na hodinách s vyučovaním tanečného športu s cieľom zaujať žiakov čo najviac, využívame jednotlivé základné kroky a figúry latinskoamerických tancov samba, ča-ča a jive a štandardných tancov anglický a viedenský valčík.

Vzťah žiakov k hodinám s výučbou latinskoamerických a štandardných tancov závisí od vzťahu a prístupu učiteľa k samotnému učivu. Nie každý učiteľ je však ochotný a schopný, zaradiť tieto tance do vyučovania, lebo jemu samému k nim chýba akýkoľvek vzťah. O neatraktívnosti hodín s obsahom tancov by sme nemali ani diskutovať, nakoľko neatraktívne sú len „zásluhou“ vyučujúceho.

Uplatnenie tanečného športu na hodinách telesnej a športovej výchovy v súlade so zákonitosťami estetiky a umenia môže významne prispieť k vyššej úrovni a účinnosti telovýchovného procesu. Špecifickou zvláštnosťou vyučovania tanečného športu ako aj tancov vôbec, je stála prítomnosť hudby vo vyučovacom procese. Hudba významne prispieva k motivácii a evokuje k pohybu.

Hodiny telesnej a športovej výchovy s náplňou latinskoamerických a štandardných tancov si vyžadujú vhodnú organizáciu a formy práce, materiálne vybavenie, prípravu učiteľa ako aj záujem žiakov o danú pohybovú aktivitu. Je nutné zdôrazňovať na každej vyučovacej hodine jednotu pohybu s hudbou, jej charakterom a dynamikou. Dobrý pedagóg s jasným a oddaným vzťahom k svojmu odboru a určitým systémom, cieľavedomosťou, vytrvalosťou a citlivým prístupom k deťom a mládeži môže veľmi pozitívne prispieť k ich osobnému rozvoju. Žiaci a študenti získajú zdravé sebavedomie, primeranú ctižiadosť, sebaovládanie, temperament aj plnohodnotnú radosť z pohybu. V neposlednom rade prispeje vynaložené úsilie aj k správnemu držaniu tela žiakov a študentov. Možno sa tak celkom jednoducho zbaviť zbytočného napätia, žiaci sú schopní ovládať svoje telo v jednoduchých krokových figúrach a vyjadrujú spontánne svoje vnútorné pocity pohybom vlastného tela a neskôr i tancom. Získajú určitý pocit slobody, pretože pohyb a tanec v spojení s hudbou tieto možnosti v sebe skrýva.

Cieľom hodín s vyučovaním tanečného športu je:

- získanie záujmu o latinskoamerické a štandardné tance a zlepšenie celkového vzťahu k tancu,
- základná orientácia v hudobnej teórii tak, aby nedochádzalo pri pohybe na daný hudobný sprievod k porušeniu základných zákonitostí,
- osvojiť si techniku jednoduchých základných krokov a figúr v tancoch samba, ča-ča, jive, anglický a viedenský valčík,
- spojiť jednotlivé základné figúry do krátkej choreografie v súlade s hudbou,
- viesť študentov k esteticky pôsobivému pohybovému prejavu, ako i k rozvoju tvorivosti a estetickému cíteniu,
- odstránenie stresu, zlepšenie práce obehovej a dýchacej sústavy,
- zlepšenie zdatnosti všetkých zložiek organizmu, hlavne aeróbnej a anaeróbnej vytrvalosti, koordinácie pohybov, kĺbovej pohyblivosti a v neposlednom rade zlepšenie držania tela a rytmickej schopnosti,
- kvalitná teoretická i praktická pripravenosť študentov telesnej a športovej výchovy na vyučovanie latinskoamerických a štandardných tancov.

3.1 Tanečný šport vo vyučovacom procese

Nevyhnutným predpokladom pri vyučovaní jednotlivých tancov je venovať sa na prvých hodinách rytmickým cvičeniam, cvičeniam na rozvíjanie pohyblivosti a striedať ich s nácvikom jednoduchých tanečných pohybov a základných krokov daného tanca. Tanečnú hodinu môžeme rozdeliť do troch základných zložiek:

- **rozohriatie a rozcvičenie,**
- **nácvik nových pohybov, figúr, variácií,**
- **zdokonaľovanie a opakovanie naučených pohybov, figúr a variácií.**

Proces učenia sa nových pohybových návykov prebieha v troch fázach:

- **vytvorenie pohybovej predstavy,**
- **nácvik pohybu,**
- **automatizácia nacvičeného pohybu.**

Vytvorenie pohybovej predstavy je základnou fázou procesu a závisí nielen od názornosti výkladu a ukážky danej pohybovej úlohy, ale aj od záujmu, snahy a vôle žiaka zvládnuť nacvičovaný pohyb. Pred nácvikom je preto dôležité, žiakov vhodne motivovať. Ukážka nového pohybu figúry alebo základných krokov by mala byť vždy sprevádzaná stručným a názorným výkladom pre ľahšie pochopenie danej pohybovej úlohy. Výklad by sa mal opierať o výrazy a pohybové predstavy, ktoré sú žiakom už známe.

Nácvik pohybu je po získaní pohybovej predstavy nadväzujúcou fázou. V prvých pokusoch o zvládnutie nového pohybu je dôležité upozorňovať žiakov na hlavné, podstatné časti nacvičovaných pohybov a nerozptyľovať ich predstavy množstvom detailov. Ak u väčšiny žiakov dochádza k rovnakej chybe, znamená to, že pohyb bol nesprávne vysvetlený, ukázaný alebo žiaci nepochopili danú úlohu. V takomto prípade je dôležité nácvik prerušiť, znovu vysvetliť a ukázať danú činnosť a až následne pokračovať v nácviku. Významnou požiadavkou v tejto fáze nácviku je, aby učiteľ od začiatku učil všetky pohyby správne a presne, vzhľadom na skutočnosť, že ak sa neskôr zadané pohybové úlohy zmenia na pohybový návyk, je z dôvodov pohybovej fixácie veľmi ťažké čokoľvek v pohybovom návyku opravovať. Nácvik pohybu je najdôležitejšou fázou v učebnom procese.

Automatizácia nacvičeného pohybu sa uskutočňuje mnohonásobným opakovaním, spresňovaním a precvičovaním za postupného obmieňania a sťažovania pohybovej úlohy.

Okrem jednotlivých fáz je dôležité, aby učiteľ vyučujúci tanečný šport, poznal jednotlivé vyučovacie metódy. Vyučovacími metódami rozumieme spôsob nácviku v úzkom vzťahu s otázkami tvorby pohybových návykov. Metodiku môžeme chápať aj ako postupnosť krokov na dosiahnutie želaného

cieľa - osvojenie si a zvládnutie daného tanca, figúry, pohybu - pohybového návyku a zručností, rozvíjanie a zdokonaľovanie vedomostí v oblasti tanečného športu. Postupnosť sa zakladá na princípe:

- od ľahšieho k ťažšiemu,
- od známeho k neznámemu,
- odstraňovanie prirodzených inštinktívnych chýb.

Vo vyučovacom procese využívame tieto **vyučovacie metódy**.

Metóda komplexná je metóda, pri ktorej sa žiak pokúša po získaní predstavy tanečného pohybu realizovať celú pohybovú úlohu (nový tanečný krok, novú tanečnú figúru) naraz. Túto metódu používame pri jednoduchých pohybových úlohách, kde je predpoklad, že ich žiaci okamžité zvládnu.

Metóda analogická spočíva v obratnom použití analogických tvarov - podobných tanečných figúr, prípadne podobných pohybov z iného tanca.

Metóda kontrastu je vhodná pre vyspelejších žiakov, kde na rozdieloch dobrého a zlého, resp. nesprávneho predvedenia danej figúry, kroku, čiastkového pohybu sa vysvetlí princíp uskutočnenia správneho - účelného.

Metóda analyticko-syntetická vzniká rozložením danej pohybovej úlohy na menšie pohybové celky - jednotky, ktoré sa učia osobitne - samostatne. Postupným spájaním jednotlivých častí, ak nám to dovoľuje mechanika pohybu, pristupujeme k realizovaniu ucelenému.

Metóda opakovania - aby sa v organizme žiakov uskutočnili potrebné koordinačné a funkčné zmeny, je nevyhnutné časté opakovanie preberaných pohybových úloh. Pri častom opakovaní v dôsledku častejšieho pôsobenia nových podnetov rýchlejšie upevňujeme pohybové návyky, takže dochádza k rýchlejšej automatizácii nacvičovaných pohybov.

Kvalita pohybových návykov nezáleží len na častom opakovaní, ale aj na postupnom a plánovitom spresňovaní danej pohybovej úlohy. Samotné znalosti vyučovacích metód ešte nezaručujú kvalitu nácviku. Učiteľovi musí byť známa

predovšetkým technika daného pohybu, ako aj úskalia pri nácviku daného pohybového tvaru alebo figúry. Techniku musíme chápať ako prvotnú, z ktorej vyplýva metodika nácviku. Nesprávne poznatky o technike tanečných krokov a tvarov fixujú nedostatočne kvalitné a správne pohybové návyky, čo môže u žiakov vyvolať nechuť a nezáujem o túto formu zábavnej činnosti a celkovo o tanečný šport (Komora 1987).

3.2 Didaktika nácviku jednotlivých tancov

Úspešný začiatok - správna motivácia na tanečnú činnosť znamená často polovičný úspech. Ak má žiak pocit, že tanec je pre neho niečo neprijateľné, čo nikdy nezvládne, potom musíme prelomiť práve túto bariéru. Odporúčame, aby žiaci začínali tou najjednoduchšou činnosťou - počúvaním hudby. Rytmus hudobnej nahrávky mnohý žiaci dlho nevnímajú. Mnohé tanečné kroky zvládnu pohybovo veľmi dobre, ale pri zladení pohybu s hudbou často pozorujeme, že majú problémy s rytmom, čo je len neschopnosť počúvať správne hudobnú nahrávku. Jednotlivé tance môžeme nacvičovať dvoma spôsobmi:

- zvládnutím pohybových činností na počítanie, kedy hudba žiakom nechýba a nemajú pocit, že hudba akoby bola niekde inde,
- druhý spôsob pozostáva v zladení pohybu s hudbou. V tejto fáze je dôležité, aby žiaci samostatnými rytmickými cvičeniami zdokonaľovali svoje rytmické cítenie. Pri rytmických problémoch žiakov pomáha k zlepšeniu časté opakovanie jednoduchých figúr na hudbu spolu s učiteľom.

Počúvanie hudby

Porozumenie, čo vlastne pre žiaka znamená hudba alebo tanečná nahrávka, je dôležitým krokom k zvládnutiu akýchkoľvek tanečných techník. Treba jednoznačne zdôrazniť, že mnohí žiaci majú strach z tanca práve preto, že nerozumejú hudbe, nevedia, že hudobný podklad je návodom pre tanečníka. Pre tanečníka je základným vodítkom rytmus, preto pri počúvaní upozorňujeme na rytmus hudby. Veľmi vhodné je pre pochopenie vyberať

nahrávky, kde je jasne počuteľný rytmus - napr. pochody, rokenrol, anglický valčík, disko. Rytmus hudobnej predlohy môžu žiaci vyjadriť:

- **odpočítaním,**
- **vytlieskaním,**
- **vydupaním.**

Uvádzame príklad nácviku v tanci anglický valčík, kde je jasne počuteľný rytmus 1,2,3 / 1,2,3 / 1,2,3:

- odpočítame (vytlieskame, vydupeme) každú prvú dobu v takte,
- odpočítame (vytlieskame, vydupeme) každú druhú dobu v takte,
- odpočítame (vytlieskame, vydupeme) každú tretiu dobu v takte,
- odpočítame (vytlieskame, vydupeme) 1,2,3-tiu dobu v takte.
- Rozdelíme žiakov na 3 skupiny:
    1. skupina: bude tlieskať iba 1. dobu,
    2. skupina: bude tlieskať iba 2. dobu,
    3. skupina: bude tlieskať iba 3. dobu.
- Môžeme opakovať predchádzajúci príklad s takou obmenou, že skupiny na danú dobu v takte dupnú.

Úlohy považujeme za splnené, ak budeme počuť vždy jedno silné tlesknutie (silné dupnutie) - nie ako rozmazaný potlesk (dupanie).

Všeobecné pripomienky k nácviku tancov

Pri nácviku jednotlivých tancov je veľmi dôležité, aby učiteľ - pedagóg vedel dané tance aj zatancovať, pretože pri nácviku hrá podstatnú úlohu dobrá ukážka. Pri nácviku figúr, prípadne celých tancov sa odporúča dodržiavať nasledovný metodický postup:

- predvedieme ukážku tanca alebo figúry - ukážka by mala byť vzorná, aby si žiaci urobili predstavu o tanci,
- nácvik samotného tanca - t.j. naučíme variácie, pohyby zvoleného tanca,

- tancujeme na počítanie /hudbu zatiaľ nepúšťame/,
- tancujeme spolu s hudbou, do ktorej učiteľ počíta rytmus jednotlivých krokov, pohybov,
- opravujeme chyby, ktoré sa vyskytujú u väčšiny žiakov,
- opäť tancujeme na počítanie,
- ak sme chyby neodstránili, pomôže nám opätovná ukážka tanca alebo pohybu, pri ktorej zdôrazníme chybu, ktorej sa žiaci vo väčšine dopúšťajú,
- opravujeme menej závažné chyby,
- tancujeme s hudbou, pohyb často opakujeme, a tak vytvoríme zoskupenie figúr, ktoré sa dajú opakovať, aby žiaci primerane zvládli tanec,
- pri nácviku treba zásadne používať slová, ktoré sú žiakom jasné a ktorým rozumejú,
- pred začatím pohybu resp. tanca, treba dávať jasné signály - nahlas počítať jeden takt pred začatím tanca, aby žiaci mohli s istotou začať tancovať,
- chváliť a opravovať treba narovnako - žiaci potrebujú istotu, že pohyb, ktorý vykonávajú je správny,
- opravovať treba pokojne, v skupine, najlepšie neadresne.

Postavenie páru - tanečné postavenie

Pod postavením páru sa myslí vždy vzájomné postavenie tanečníkov vzhľadom k sebe. V našej učebnici budeme používať nasledovné tanečné postavenia:

- základné postavenie: myslí sa také postavenie, keď muž (chlapec) a žena (dievča) stoja čelom proti sebe, pričom vzdialenosť oboch sa dodatočne určí,
- bočné postavenie: tanečníci sú postavení bokom k sebe - ak stojí chlapec svojím P bokom vedľa Ľ boku dievčaťa - hovoríme o bočnom postavení v P, ak je dievča na Ľ strane hovoríme bočné postavenie v Ľ.

Tanečné držanie

Tanečné držanie je spôsob vzájomného uchopenia partnerov. Rozoznávame niekoľko tanečných držaní:

- základné držanie: muž drží ľavou rukou pravú ruku ženy, približne vo výške hlavy ženy, pravá ruka muža je na chrbte ženy, ľavá ruka ženy je na pravom pleci, alebo ramene muža,
- dvojité držanie: držanie za obe ruky, muž a žena sa držia nesúhlasnými rukami,
- držanie jednou rukou: muž drží jednou rukou jednu ruku ženy, pričom vždy musíme popísať, o ktorú ruku sa jedná.

Význam tanečnej terminológie

V predchádzajúcich ako aj v nasledujúcich kapitolách požívame množstvo odborných termínov, bez ktorých sa nezaobíde žiadna odborná práca. Učiteľ vždy musí používať jasnú a prehľadnú terminológiu, ktorá ja všeobecne zaužívaná v danom odbore. Žiaci musia rozumieť jeho výkladu. Dobré spracovanie tanečnej terminológie umožňuje:

- správne opísať všetky pohyby, ktoré je nutné písomne zaznamenať,
- správne pochopiť pohyb alebo figúru, ktorá je v texte opísaná alebo niekým pomenovaná,
- vytvoriť si správnu pohybovú predstavu,
- orientovať sa v literatúre, zoznamovať sa s opisom figúr a variácií, s novými menej obvyklými pohybmi a figúrami alebo figúrami v súčasnosti nepoužívanými,
- zaznamenať vlastnú prácu, vytváranie nových väzieb, nových figúr, prípadne opis celej choreografie.

Z metodického hľadiska je rozumné začať tým, čo je najľahšie a čo žiakov v súčasnosti najviac zaujíma. V našom prípade to môžu byť napríklad latinskoamerické tance, pre ktoré je charakteristická uvoľnenosť, možnosť tancovať jednotlivo, v páre, alebo skupinovo. Ak si kolektív získame

pre spontánny nácvik tancov, tak sme už urobili veľmi veľa. Vieme, že často predovšetkým chlapci odmietajú tanec, ako niečo, čo je nepodstatné.

4 ANGLICKÝ VALČÍK V TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE

Anglický valčík (Waltz) má v Európe dlhú históriu a tancuje sa v každom kúte sveta. Vznikol z ľudových tancov v 16. a 17. storočí. Tanec ländler a neskorší weller sa považujú za základ moderného tanca v trojštvrťovom takte. Anglický valčík patrí medzi tance, ktoré využívajú švihový princíp pohybu. Základné kroky tanca sú jednoduché a žiaci sa ich ľahko naučia. Švihový pohyb využíva princíp protipohybu, správne uvoľňovanie a prepínanie kolien a spojitý nepretržitý - plynulý typ pohybu. Základný rytmus tanca musí byť viditeľný a zrejmý v 1. dobe, ktorá je aj v hudbe akcentovaná. Anglický valčík sa hrá v ¾ takte, to znamená tri kroky v jednom takte. Vo väčšine jednoduchých figúr sa tancuje jeden krok na každú dobu. Anglický valčík sa hrá v tempe 29 - 30 taktov za minútu.

Vedomosti:

- získať základné teoretické vedomosti a poznatky o štandardných tancoch,
- získať základné teoretické vedomosti a poznatky o anglickom valčíku,
- získať poznatky o základnom rytme a tempe anglického valčíka.

Schopnosti a zručnosti:

- naučiť sa správne držanie tela a postavenie v štandardných tancoch,
- osvojiť si techniku nášľapov a základných krokov anglického valčíka,
- spájanie základných krokov do jednoduchých väzieb,
- osvojiť si tzv. waltzovú vlnu a špecifický švihový pohyb, charakteristický pre anglický valčík,
- vykonávanie osvojených pohybových návykov a zručností v súlade s hudobným sprievodom v priestore a v čase, určitým výrazom a dynamikou,
- zvládnuť pohyb v rytme a tempe,

- zvládnuť rotačný pohyb v anglickom valčíku.

Obsah pohybových činností a ich didaktika

Tanec anglický valčík

Základným rozdielom medzi viedenským a anglickým valčíkom je v rýchlosti v akej sa tancujú. Anglický valčík je takmer dvakrát pomalší ako viedenský. Pri anglickom valčíku na rozdiel od viedenského valčíka, ktorý sa tancuje plocho, vykonávame v jednotlivých krokoch zdvihy a zníženia. Anglický valčík sa teda skladá z krokov, pri ktorých sa zdvíha na špičky a klesá späť na päty. Typický valčíkový oblúk vytvoríme zdvíhaním sa na špičky a následným spustením sa na celé chodidlo. V týchto krokoch je nevyhnutné zapájať do pohybu kolená. Na konci každého taktu (zloženého z troch dôb - 1, 2, 3) je dôležité uvoľniť kolená a spustiť päty na zem. Prvej dobe taktu zodpovedá najvýraznejší krok, ktorý sa ešte zdôrazňuje ohnutím kolena a začiatkom nášľapu na pätu. Na 2. a 3. dobu dochádza k zdvihu a na konci doby 3. dochádza k poklesu, aby sa pohyb navrátil do polohy pri 1. dobe. Pohyb musí byť vždy plynulý. Kroky vpred sa podobajú chôdzi, s tým rozdielom, že noha pritom kĺže po parkete (predstava, že nohou hladíme parket). Pri krokoch bočne sa našľapuje iba na bruška chodidiel. Pri nášľapoch vzad treba vystrieť členok tak, aby sa prvá dotkla parketu špička a až následne preniesť váhu na celé chodidlo. Ťažisko tela sa prenáša na zadnú nohu, ktorá slúži ako pružina a pomáha pri plynulom prenose ťažiska a pri udržiavaní rovnováhy.

Tanečné držanie

Anglický valčík môžeme v rámci telesnej výchovy tancovať sólovo alebo vo dvojiciach. Môžeme použiť aj cvičné držanie za predlaktia.

Muž stojí čelom k partnerke, pričom partnerka sa nachádza mierne na pravej strane partnera. Muž stojí vzpriamene a partnerka vytvára líniu od bokov hore a mierne vzad. Záklon partnerky nesmie byť veľký (obr. 1). Zdvihnúť a upažiť obe paže tak, aby sa nachádzali vo výške pliec. Ohnúť pravé

predlaktie a dlaň umiestniť na ľavú lopatku partnerky. Prsty na pravej ruke partnera sú spolu. Jeho pravá paža tak vytvorí akýsi podporný rám, v ktorom bude partnerka tancovať. Ohnúť ľavé predlaktie, uchopiť ľavou rukou pravú ruku partnerky, pričom spojené ruky sa nachádzajú vo výške očí partnerky. Pravú ruku partnerky drží muž v ľavej ruke a zľahka jej ju prikrýva prstami. Predlaktie ľavej paže je vysunuté mierne pred panvou a vytvára plynulú, nezlomenú líniu od lakťa až po ruky. Muž musí partnerku držať pevne, nie však vyvíjať nadmerný tlak. Obidva lakte musia byť v rovnakej výške.

Žena položí ľavú ruku na pravé rameno partnera v blízkosti pliec, do žliabku kde sa začína ramenný sval (obr. 2). Zdvihne pravú pažu tak, aby sa dostala do správnej polohy vzhľadom k ľavej ruke partnera. Zľahka zavesí pravú ruku do partnerovej ľavej ruky a vzájomne si jemne stisnú ruky. Ako sme už vyššie spomenuli u partnera, musí to byť ľahké, ale zároveň pevné zovretie.

Obr. 1

Obr. 2

Tanečné figúry

figúra 1: **zatvorená zmena sprava doľava (štvorec)**

muž, resp. jeden z dvojice,

východisková pozícia stoj spojný, hmotnosť na ľavej nohe pričom pravá je pripravená vykročiť (obr. 3).

Obr. 3

krok 1. - pravá noha vpred, na konci doby začiatok zdvihu,
nášľap cez pätu a následne na špičku (obr. 4) 1/doba

krok 2. - ľavá noha bočne a mierne vpred, pokračovať vo zdvihu
na doby 2 a 3, nášľap na špičku (obr. 5) 2/doba

krok 3. - pravá noha prísun, znížiť na konci doby 3,
nášľap na špičku a následne pätu, resp. celé chodidlo
(obr. 6) 3/doba

Obr. 4

Obr. 5

Obr. 6

Ak budeme pokračovať ženskými krokmi 4. - 6. zatancujeme zatvorenou zmenou tzv. štvorec.

krok 4. - ľavá noha vzad, na konci doby začiatok zdvihu,
nášľap najskôr na špičku a následne položiť aj pätu
(obr. 7) 1/doba

krok 5. - pravá noha bočne a mierne vzad, pokračovať vo zdvihu
na doby 2 a 3, nášľap na špičku (obr. 8) 2/doba

krok 6. - ľavá noha prísun, znížiť na konci doby 3,
nášľap na špičku a následne pätu, resp. celé chodidlo
(obr. 9) 3/doba

Obr.7

Obr. 8

Obr. 9

figúra 2: zatvorená zmena zľava doprava (štvorec)

muž, resp. jeden z dvojice,
východisková pozícia stoj spojný, hmotnosť na pravej nohe pričom ľavá je pripravená vykročiť (obr. 10)

Obr. 10

krok 1. - ľavá noha vpred, na konci doby začiatok zdvihu,
nášľap cez pätu a následne na špičku (obr. 11) 1/doba
krok 2. - pravá noha bočne a mierne vpred, pokračovať vo zdvihu
na doby 2 a 3, nášľap na špičku (obr. 12) 2/doba
krok 3. - ľavá noha prísun, znížiť na konci doby 3,
nášľap na špičku a následne pätu, resp. celé chodidlo
(obr. 13) 3/doba

Obr. 11

Obr. 12

Obr. 13

Ak budeme pokračovať ženskými krokmi 4. - 6. zatancujeme zatvorenou zmenou tzv. štvorec.

krok 4. - pravá noha vzad, na konci doby začiatok zdvihu,
nášľap najskôr na špičku a následne položiť aj pätu
(obr. 14) 1/doba
krok 5. - ľavá noha bočne a mierne vzad, pokračovať vo zdvihu
na doby 2 a 3, nášľap na špičku (obr. 15) 2/doba
krok 6. - pravá noha prísun, znížiť na konci doby 3,
nášľap na špičku a následne pätu, resp. celé chodidlo
(obr. 16) 3/doba

Obr. 14

Obr. 15

Obr. 16

Ak skombinujeme prvé tri kroky zatvorenej zmeny sprava doľava a kroky zatvorenej zmeny zľava doprava, vznikne nám neustály - plynulý pohyb vpred.

figúra 3: **otáčka vpravo (do štvorca)**

muž, resp. jeden z dvojice,
východisková pozícia stoj spojný hmotnosť na ľavej nohe

krok 1. - pravá noha vpred, začiatok otáčania vpravo,
na konci doby začiatok zdvihu,
nášľap cez pätu a následne na špičku (obr. 17) 1/doba

krok 2. - ľavá noha bočne, dlhý krok, otočiť o ¼-tinu vpravo,
pokračovať vo zdvihu na doby 2 a 3,
nášľap na špičku (obr. 18) 2/doba

krok 3. - pravá noha prísun, znížiť na konci doby 3,
nášľap na špičku a následne pätu, resp. celé chodidlo
(obr. 19) 3/doba

krok 4. - ľavá noha vzad, začiatok otáčania vpravo,
na konci doby začiatok zdvihu,
nášľap najskôr na špičku a následne položiť aj pätu
(obr. 20) 1/doba

krok 5. - pravá noha bočne, dlhý krok, otočiť o ¼-tinu vpravo,
pokračovať vo zdvihu na doby 2 a 3,
nášľap na špičku (obr. 21) 2/doba

krok 6. - ľavá noha prísun, znížiť na konci doby 3,
nášľap na špičku a následne pätu, resp. celé chodidlo
(obr. 22) 3/doba

Obr. 17

Obr. 18

Obr. 19

Obr. 20

Obr. 21

Obr. 22

Keď sme správne odtancovali kroky 1. - 6., vytvorili sme svojím pohybom trajektóriu v tvare písmena L. Aby sme dokončili celý štvorec, pokračujeme v otáčaní vpravo a opakujeme kroky 1. - 6. Ak chcú žiaci tancovať túto figúru v páre, žena, resp. druhý z dvojice tancuje kroky v opačnom poradí, resp. začína krokmi 4., 5., 6. a následne kroky 1., 2., 3. (obr. 23 - 28).

Obr. 23

Obr. 24

Obr. 25

Obr. 26

Obr. 27

Obr. 28

figúra 4: **otáčka vľavo (do štvorca)**

muž, resp. jeden z dvojice,

východisková pozícia stoj spojný hmotnosť na pravej nohe

krok 1. - ľavá noha vpred, začiatok otáčania vľavo,
na konci doby začiatok zdvihu,
nášľap cez pätu a následne na špičku (obr. 29) 1/doba

krok 2. - pravá noha bočne, dlhý krok, otočiť o ¼-tinu vľavo,
pokračovať vo zdvihu na doby 2 a 3,
nášľap na špičku (obr. 30) 2/doba

krok 3. - ľavá noha prísun, znížiť na konci doby 3,
nášľap na špičku a následne pätu, resp. celé chodidlo
(obr. 31) 3/doba

krok 4. - pravá noha vzad, začiatok otáčania vľavo,
na konci doby začiatok zdvihu,
nášľap najskôr na špičku a následne položiť aj pätu
(obr. 32) 1/doba

krok 5. - ľavá noha bočne, dlhý krok, otočiť o ¼-tinu vľavo,
pokračovať vo zdvihu na doby 2 a 3,
nášľap na špičku (obr. 33) 2/doba

krok 6. - pravá noha prísun, znížiť na konci doby 3,
nášľap na špičku a následne pätu, resp. celé chodidlo
(obr. 34) 3/doba

Obr. 29

Obr. 30

Obr. 31

Obr. 32

Obr. 33

Obr. 34

Keď sme správne odtancovali kroky 1. - 6., vytvorili sme svojím pohybom trajektóriu v tvare písmena L. Aby sme dokončili celý štvorec, pokračujeme v otáčaní vľavo a opakujeme kroky 1. - 6. Ak chcú žiaci tancovať túto figúru

v páre, žena, resp. druhý z dvojice tancuje kroky v opačnom poradí, resp. začína krokmi 4., 5., 6. a následne kroky 1., 2., 3.

Metodické poznámky

- Nakoľko sa pohybujeme v tvare štvorca, toto zoskupenie krokov sa nazýva "štvorec". Kroky štvorca sú veľmi jednoduché. Aj tak však môže mať mnoho žiakov problémy s tretím a šiestym krokom - prísunom. Prísun často predvádzajú bez prenesenia hmotnosti, a tým sa im nedarí robiť nasledujúci krok opačnou nohou. Aby sme túto chybu odstránili, je dobré robiť prísun so súčasným zdvihnutím predchádzajúcej stojnej nohy - presnejšie povedané: keď robíme prísun pravou nohou, súčasne zdvihneme ľavú nohu od parketu - tak máme kontrolu, že žiaci urobili prísun s prenesením hmotnosti tela.
- Keď zvládneme štvorec jednoduchými krokmi, snažíme sa zdôrazňovať, že iba prvý krok vpred je na pätu a ďalšie kroky sú na bruško chodidla. Táto zmena nám umožní, aby pohyb pôsobil mäkšie.
- Ďalšou kvalitatívnou zmenou bude, že poradíme žiakom, aby v prvom kroku robili kĺzavý pohyb. Pomôže im, keď tento krok prirovnáme kĺzavému pohybu na korčuliach.
- Táto fáza nácviku môže byť obmieňaná tak, že istý čas uskutočňujeme pohyb iba na počítanie. Ak už máme pocit, že žiaci pohyb zvládli, skúsime to aj s hudbou. Nakoľko hudba anglického valčíka má jasné rytmické členenie, väčšinou žiaci robia "štvorec" v súlade s rytmom hudobnej nahrávky.

Spojenie jednotlivých figúr do ucelenej choreografie

Dvojice stoja oproti sebe v zatvorenom štandardnom držaní. U detí možnosť tancovať v otvorenom držaní za obe ruky, alebo v držaní za predlaktia.

- Tancovať 4 takty (figúru 1) zatvorená zmena sprava doľava (štvorec) 2x.
- Pokračovať 4 takty (figúru 3) otáčku vpravo do štvorca.
- Nasleduje 1x na 1 takt zatvorená zmena sprava doľava (figúra 1).
- Pokračovať 4 takty (figúru 4) otáčku vľavo do štvorca.
- Ukončiť choreografiu 1x na 1 takt zatvorená zmena zľava doprava (figúra 2).

5 VIEDENSKÝ VALČÍK V TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE

Viedenský valčík patrí k tancom, ktorých znalosť môže mať vplyv na mnohé životné situácie (plesy, svadba, pracovné večierky). Tanec má v páre rotačný charakter. Základnou charakteristikou je však hojdavý pohyb v jednotlivých trojkrokoch, od ktorého je aj názov tanca odvodený (walzen - hojdať sa). Viedenský valčík vznikol ako napodobenina ľudových tancov v okolí Viedne. Bol to vlastné prvý mestský tanec, ktorý tancovali mešťania. Popularitu si získal predovšetkým v južných oblastiach Nemecka a v Rakúsku a najmä vo Viedni v 17. a 18. storočí. Jeho sláva prenikla až do Veľkej Británie, kde si však zatvorené držanie a rýchle otáčanie vyslúžili odpor a búrlivú kritiku vyšších spoločenských kruhov. Viedenský valčík napriek tomu patrí medzi veľmi atraktívne tance. Je charakteristický veľkým pohybom po parkete a tancuje sa v pomerne svižnom tempe, čím kladie značné nároky na fyzickú kondíciu žiakov. Valčík sa tancuje v ¾ takte a v tempe 60 taktov za minútu.

Vedomosti:

- získať základné teoretické vedomosti a poznatky o štandardných tancoch,
- získať základné teoretické vedomosti a poznatky o tanci viedenský valčík,
- získať poznatky o základnom rytme a tempe viedenského valčíka.

Schopnosti a zručnosti:

- naučiť sa správne držanie tela a postavenie v štandardných tancoch,
- osvojiť si techniku nášľapov a základných krokov viedenského valčíka,
- spájanie základných krokov do jednoduchých väzieb,
- osvojiť si špecifický švihový - kyvadlový pohyb, charakteristický pre viedenský valčík,

- vykonávanie osvojených pohybových návykov a zručností v súlade s hudobným sprievodom v priestore a v čase, určitým výrazom a dynamikou,
- zvládnuť pohyb v rytme a tempe,
- zvládnuť rotačný pohyb vo viedenskom valčíku.

Obsah pohybových činností a ich didaktika

Tanec viedenský valčík

Základným rozdielom medzi viedenským a anglickým valčíkom je v rýchlosti v akej sa tancujú. Viedenský valčík je takmer dvakrát rýchlejší ako anglický. Pri viedenskom valčíku sa na rozdiel od anglického valčíka nedvíha na špičky. Žiaci by sa mali akoby kĺzať po parkete. Pri prísunoch jednej nohy k druhej treba dbať, aby sa žiaci nedvíhali na špičky, ale aby prisúvali nohu celou plochou chodidla. Pri nácviku je prvoradé hojdanie, čo je najjednoduchší pohybový prejav na rytmus valčíka. Pustíme si valčíkovú hudbu a snažíme sa na dobu “1” nohy pokrčiť, na doby “2, 3” nohy vystrieť. Pohyb smerom dole robíme s dôrazom (akcentovanie), pohyb hore ako doznievanie pohybu.

Tanečné držanie

Viedenský valčík môžeme v rámci telesnej výchovy tancovať sólovo alebo vo dvojiciach. Môžeme použiť aj cvičné držanie za predlaktia. Držanie v páre je rovnaké ako uvádzame pri anglickom valčíku.

Muž stojí čelom k partnerke, pričom partnerka sa nachádza mierne na pravej strane partnera. Muž stojí vzpriamene a partnerka vytvára líniu od bokov hore a mierne vzad. Záklon partnerky nesmie byť veľký (obr. 1). Zdvihnúť a upažiť obe paže tak, aby sa nachádzali vo výške pliec. Ohnúť pravé predlaktie a dlaň umiestniť na ľavú lopatku partnerky. Prsty na pravej ruke partnera sú spolu. Jeho pravá paža tak vytvorí akýsi podporný rám, v ktorom bude partnerka tancovať. Ohnúť ľavé predlaktie, uchopiť ľavou rukou pravú ruku partnerky, pričom spojené ruky sa nachádzajú vo výške očí partnerky. Pravú ruku partnerky drží muž v ľavej ruke a zľahka jej ju prikrýva prstami.

Predlaktie ľavej paže je vysunuté mierne pred panvou a vytvára plynulú, nezlomenú líniu od lakťa až po ruky. Muž musí partnerku držať pevne, nie však vyvíjať nadmerný tlak. Obidva lakte musia byť v rovnakej výške.

Žena položí ľavú ruku na pravé rameno partnera v blízkosti pliec, do žliabku kde sa začína ramenný sval (obr. 2). Zdvihne pravú pažu tak, aby sa dostala do správnej polohy vzhľadom k ľavej ruke partnera. Zľahka zavesí pravú ruku do partnerovej ľavej ruky a vzájomne si jemne stisnú ruky. Ako sme už vyššie spomenuli u partnera, musí to byť ľahké, ale zároveň pevné zovretie.

Obr. 1

Obr. 2

Tanečné figúry

figúra 1: **základný pohyb vpred a vzad (kolíska)**

muž, resp. jeden z dvojice,

východisková pozícia stoj spojný hmotnosť na ľavej nohe (obr. 3)

Obr. 3

krok 1. - pravá noha vpred,
nášľap cez pätu (obr. 4) 1/doba
krok 2. - ľavá noha prísun k pravej nohe, prenos hmotnosti,
nášľap na polchodidlo (obr. 5) 2/doba
krok 3. - pravá noha na mieste, preváženie,
nášľap na celé chodidlo (obr. 6) 3/doba
krok 4. - ľavá noha vzad,
nášľap najskôr na špičku a následne položiť aj pätu
(obr. 7) 1/doba
krok 5. - pravá noha prísun k ľavej nohe, prenos hmotnosti,
nášľap na polchodidlo (obr. 8) 2/doba
krok 6. - ľavá noha na mieste, preváženie,
nášľap na celé chodidlo (obr. 9) 3/doba

Obr. 4

Obr. 5

Obr. 6

Obr. 7

Obr. 8

Obr. 9

Žena, resp. druhý z dvojice tancuje kroky v opačnom poradí, resp. začína krokmi 4., 5., 6. a následne kroky 1., 2., 3. Východisková pozícia stoj spojný, hmotnosť na pravej nohe. Všetkých šesť krokov môžeme tancovať spolu v páre (obr. 10 - 15).

Ak si žiaci osvoja tento tanečný krok, môžeme pristúpiť k miernej rotácii vpravo (t.j. stále rotovať za pravým plecom). Rotovať môžeme vždy v prvom kroku najskôr o ⅛-minu neskôr aj o ¼-tinu. Takýmito rotáciami sa môžeme otočiť až o celý kruh, pričom stále tancujeme len základný pohyb vpred a vzad. U menších žiakov môžeme aplikovať formu do kruhu, kedy sú žiaci pochytaní za ruky a tancujú základný pohyb vpred a vzad. Dané cvičenie nám výborne slúži na nácvik základného rytmu a správnej techniky valčíkového kroku.

Obr. 10

Obr. 11

Obr. 12

Obr. 13

Obr. 14

Obr. 15

Metodické poznámky

- Kolísku opakujeme častejšie v rámci tanečného rozcvičenia. Jej pohyb - hojdanie je veľmi dôležitý pre zvládnutie samotného valčíka.
- Ako je vyššie uvedené, kolísku môžeme robiť bez otáčania, prípadne s miernym otáčaním vpravo. Je dobré, ak máme k dispozícii atraktívne hudobné nahrávky, ktoré sú práve moderné, aby tanec žiakov viac zaujal.
- Kolísky tancujeme najskôr sólovo - samostatne. Pre zaujímavosť môžeme tancovať kolísky v kruhu. Žiaci sú postavení čelom do kruhu, držia sa za obe ruky a tancujú spolu kolísky vpred a vzad. Na koniec tancujeme kolísku v pároch.

figúra 2: **otáčka vpravo (do štvorca)**

muž, resp. jeden z dvojice,

východisková pozícia stoj spojný hmotnosť na ľavej nohe (obr. 16)

Obr. 16

krok 1. - pravá noha vpred, začiatok otáčania vpravo,
nášľap cez pätu (obr. 17) 1/doba

krok 2. - ľavá noha bočne, dlhý krok, otočiť o ¼-tinu vpravo,
nášľap na polchodidlo (obr. 18) 2/doba

krok 3. - pravá noha prísun k ľavej nohe, prenesenie hmotnosti,
nášľap na celé chodidlo (obr. 19) 3/doba

krok 4. - ľavá noha vzad, začiatok otáčania vpravo,
nášľap najskôr na špičku a následne položiť aj pätu
(obr. 20) 1/doba

krok 5. - pravá noha bočne, dlhý krok, otočiť o ¼-tinu vpravo,
nášľap na polchodidlo (obr. 21) 2/doba

krok 6. - ľavá noha prísun k pravej nohe, prenesenie hmotnosti,
nášľap na celé chodidlo (obr. 22) 3/doba

Obr. 17

Obr. 18

Obr. 19

Obr. 20

Obr. 21

Obr. 22

Keď sme správne odtancovali kroky 1. - 6., vytvorili sme svojím pohybom trajektóriu v tvare písmena L. Aby sme dokončili celý štvorec, pokračujeme v otáčaní vpravo a opakujeme kroky 1. - 6.

Ak chcú žiaci tancovať túto figúru v páre (obr. 23 - 28) žena, resp. druhý z dvojice tancuje kroky v opačnom poradí, resp. začína krokmi 4., 5., 6. a následne pokračuje krokmi 1., 2., 3.

Obr. 23

Obr. 24

Obr. 25

Obr. 26

Obr. 27

Obr. 28

Metodické poznámky

- Predpokladom pre nácvik otáčky vpravo je zvládnutie hojdania.
- Keď zvládneme hojdanie v páre, skúšame hojdanie s miernym natáčaním vpravo, čo je figúra už veľmi podobná otáčke vpravo.
- V hojdaní zdôrazňujeme, že druhý krok sa môže robiť bočne, čo je predpokladom k tomu, aby sme sa začali otáčať.
- Žiaci sa naučia kroky otáčky vpravo a spolu s učiteľom ich tancujú sólovo.
- Otáčku skúšame v párovom predvedení, pričom učiteľ stále počíta, aby žiaci nemali problémy s koordináciou pohybu.
- Žiakov môžeme v párach vymieňať. Šikovnejší, skúsenejší môžu pomôcť menej skúsením .
- Valčík patrí k tancom, ktoré sa nedajú naučiť hneď. Je dôležité jednotlivé

cvičenia neustále opakovať, až sa žiakom stanú pohyby valčíka automatické.

- Je dôležité si uvedomiť, že vo valčíku je dominantné hojdanie, ktoré dáva tancu správnu formu.
- Vo valčíku existuje aj otáčanie vľavo, ale táto figúra je náročná a pre rozsah vyučovania na školách nepodstatná.

Spojenie jednotlivých figúr do ucelenej choreografie

Dvojice stoja oproti sebe v zatvorenom štandardnom držaní. U detí je možnosť tancovať v otvorenom držaní za obe ruky, alebo v držaní za predlaktia.

- Tancovať 8 taktov základný pohyb vpred a vzad (figúra 1).
- Pokračovať 16 taktov základný pohyb vpred a vzad s rotáciou o ⅛ vpravo počas dvoch taktov (figúru 1 plus rotácia), (celá otáčka).
- Pokračovať 8 taktov základný pohyb vpred a vzad s rotáciou o ¼- vpravo počas dvoch taktov (figúru 1 plus rotácia), (celá otáčka).
- Ukončiť choreografiu otáčkou vpravo do štvorca 2x na 8 taktov (figúra 2).

6 SAMBA V TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE

Samba je neodmysliteľnou súčasťou brazílskej kultúry. V Európe sa po prvý raz objavuje v roku 1913 pod názvom „maxixe“, v roku 1924 už pod názvom „samba“ a od roku 1947 sa dostáva do súťažného programu profesionálnych párov. Veľa figúr používaných v sambe si vyžaduje typické pohyby panvou. Ďalší dôležitý pohyb, ktorý sa žiaci musia naučiť je pohyb nazývaný sambový pohup. Tento pohyb sa robí vo všetkých figúrach, v ktorých sa ráta doba „raz a dva“. Samba má 2/4 takt, resp. dve doby v každom takte, s väčším dôrazom na tej druhej. Tempo je 54 - 56 taktov za minútu. V sambe prevažujú figúry, v ktorých v jednom takte tancujeme tri kroky (trojkrokové). Tieto môžeme rozdeliť do dvoch skupín - také, ktorých kroky tancujeme v rytmizácii ¼-doby a také, ktoré používajú rytmizáciu 1/2 doby. V nasledujúcich figúrach budeme v našom prípade používať len rytmizáciu ¼-doby, čo predstavuje 1(3/4) A (1/4) 2 doba (1).

Vedomosti:

- získať základné teoretické vedomosti a poznatky o latinskoamerických tancoch,
- získať základné teoretické vedomosti a poznatky o tanci samba,
- získať poznatky o základnom rytme a tempe tanca samba.

Schopnosti a zručnosti:

- naučiť sa správne držanie tela a postavenie v tanci samba,
- osvojiť si techniku nášľapov a základných krokov tanca samba,
- spájanie základných krokov do jednoduchých väzieb,
- osvojiť si špecifický sambový pohup, ktorý je pre tanec samba charakteristický,
- vykonávanie osvojených pohybových návykov a zručností v súlade s hudobným sprievodom v priestore a čase, s určitým výrazom a dynamikou,

- zvládnuť pohyb v rytme a tempe,
- zvládnuť plynulý, „guľatý princíp“ pohybu v sambe.

Obsah pohybových činností a ich didaktika

Tanec samba

V tanci samba, ako je vyššie uvedené, používame sambový pohup (samba bounce action). Sambový pohup sa vykonáva prostredníctvom krčenia nohy, na ktorej spočíva väčšina hmotnosti. Krčenie sa vykonáva v kolene a v členku stojnej nohy. Pohup sa v sambe vykonáva vo všetkých figúrach, ktoré sú v rytmizácii „1a2“. Každé krčenie a každé vystretie nohy trvá 1/2 doby. Počítanie vyslovením slova „a“, pomáha k správnej rytmickej interpretácii týchto 1/2 dôb. Ak začíname pohyb s nohami uvoľnenými v kolenách, potom rytmizácia sambových pohupov je: a1a2a1a2. Základný pohup je pohyb, ktorý pozostáva z dvoch krokov. V prvom kroku sú nohy mierne pokrčené, hmotnosť je na ľavej nohe. Pravá noha začína pohyb vpred na bruško chodidla s tlakom z bruška ľavej nohy. Obidve nohy sa vystrú (počítať “a”) a potom sa mierne pokrčia, keď sa hmotnosť prenesie vpred na celé chodidlo pravej nohy (počítať “1”). V druhom kroku začíname priťahovať ľavú nohu k pravej nohe bez prenosu hmotnosti, vystrieme obidve nohy (počítať “a”) a potom opäť pokrčíme, keď ľavú nohu priťahujeme k pravej nohe bez prenosu hmotnosti (počítame “2”).

Tento pohyb je možne začať ľavou nohou alebo pravou nohou vpred, vzad, alebo bočne a používa sa pri všetkých pohyboch v rytmizácii voľne - voľne. Najčastejšou chybou, ktorá sa u žiakov vyskytuje, je príliš veľké krčenie nôh a kŕčovité pérovanie. Na začiatku nácviku je preto vhodné aplikovať rôzne rytmické cvičenia.

- Vytlieskať v každom takte 2 doby, t.j. v jednom takte dve štvrťové doby (rytmizácia voľne - voľne).
- Vytlieskať rytmus voľne - rýchlo - rýchlo, t.j. v jednom takte jednu štvrťovú a dve osminové doby.

- Vytlieskať rytmus rýchlo - rýchlo - voľne, t.j. dve osminové doby a jednu štvrťovú dobu.
- Vytlieskať rytmus voľne a voľne, t.j. v jednom takte 3/16, 1/16 a 1 dobu.

Všetky rytmické cvičenia vykonávame tak, že príslušný rytmus vytlieskavame minimálne 4 takty. Cvičenia po štvortaktových frázach môžeme rôzne obmieňať. Napr.: rytmus voľne - voľne (4 takty), rytmus voľne - rýchlo - rýchlo (4 takty), rytmus rýchlo - rýchlo - voľne (4 takty). Pri nácviku je dôležité začať prípravnými cvičeniami.

1. cvičenie

- Rytmus 2/4, nahrávka tanca samba. Perovanie na obidvoch nohách v rytmizácii “a1a2” (začíname v stoji spojnom, nohy sú mierne pokrčené.
- Nohy v kolenách prepnúť - mierny zdvih. a
- Nohy pokrčiť - mierne zníženie. 1
- Nohy v kolenách prepnúť - mierny zdvih. a
- Nohy pokrčiť - mierne zníženie. 2

2. cvičenie

- Perovanie na ľavej nohe - počítanie a1a2, prenos váhy na pravú nohu - počítanie a1a2.

Všetky spomínané pohyby a cvičenia majú síce len prípravný charakter, ale ich dokonalé a presné zvládnutie, umožní žiakom ľahšie si osvojiť ďalšie figúry základného charakteru. Veľmi dôležité je, aby žiaci tancovali prirodzene a nadobudli z tanca dobrý pocit. Rytmus samby, melódia skladieb aj atraktivita pohybu, to všetko spôsobuje, že žiaci majú tento tanec radi. Nie je nutné ovládať veľa figúr, stačí pochopiť charakter tanca a žiaci si sambu určite obľúbia.

Postavenie a tanečné držanie

Sambu môžeme v rámci telesnej a športovej výchovy tancovať sólovo alebo vo dvojiciach.

Zatvorené postavenie: žena stojí pred mužom vo vzdialenosti asi 20 cm. Hmotnosť je na jednom z chodidiel, žena je opačne. Mužova pravá ruka je položená na chrbte ženy a umiestnená v tvare misky na spodnej časti ľavej lopatky. Pravú pažu drží muž v mäkkom oblúku (spustené lakte) s lakťom približne vo výške hrude. Ľavá paža ženy je položená zľahka na vrchnej časti mužovej paže, sledujúc rovnakú krivku a jej ľavá ruka spočíva na vrchnej časti mužovho pravého pleca. Ľavá paža muža je držaná v mäkkom oblúku podobne ako pravá paža, ale predlaktie je zdvihnuté. Ľavá ruka je vystretá v zápästí približne v úrovni jeho nosa. Muž drží zľahka ľavou rukou pravú ruku ženy a ich spojené ruky sú v rovine, prechádzajúcej stredom medzi ich telami (obr. 1a, 1b).

Obr. 1a

Obr. 1b

Obr. 2a

Obr. 2b

Otvorené postavenie: dvojica stojí čelom oproti sebe približne vo vzdialenosti vystretej paže. Hmotnosť je na jednom z chodidiel, žena je opačne. Ľavou rukou drží partner pravú ruku partnerky. Paža, ktorou sa držia, je vpredu mierne pokrčená pod úrovňou pleca. Voľnú pažu, tvoriacu miernu krivku od pleca, držíme bočne mierne pokrčenú (obr. 2a). U detí uprednostňujeme držanie za obe ruky tzv. dvojité držanie (obr. 2b).

Tanečné figúry

figúra 1: **základný pohyb vpravo**

Figúru tancujeme najskôr na mieste, až neskôr sa postupne môžeme otáčať vpravo od 0 - 1/4 počas šiestich krokov. Začiatočná pozícia sólovo aj v páre je znázornená na obr. 3 a 4.

Obr. 3

Obr. 4

krok 1. - pravá noha vpred,
nášľap na polchodidlo a následne ploché chodidlo (obr.5) 1/doba

krok 2. - ľavá noha prísun k pravej nohe,
nášľap na polchodidlo, prísun je vykonávaný s čiastočným vytočením chodidiel (obr. 6) a/doba

krok 3. - pravá noha na mieste, preváženie,
nášľap na polchodidlo a následne ploché chodidlo (obr. 7) 2/doba

krok 4. - ľavá noha vzad,
nášľap na polchodidlo a následne ploché chodidlo (obr. 8) 1/doba

krok 5. - pravá noha prísun k ľavej nohe,
nášľap na polchodidlo, prísun je vykonávaný s čiastočným vytočením chodidiel (obr. 9) a/doba

krok 6. - ľavá noha na mieste, preváženie,
nášľap na polchodidlo a následne ploché chodidlo (obr. 10) 2/doba

Obr. 5

Obr. 6

Obr. 7

Obr. 8

Obr. 9

Obr. 10

Figúru je možné tancovať sólovo alebo v páre (obr. 11 - 16), kedy žena tancuje kroky ako muž, ale v poradí krokov 4. - 6. a pokračuje 1. - 3. Táto figúra sa používa pri vyučovaní na nácvik základného rytmu a pre rozvoj dobrej rytmickej interpretácie.

Obr. 11

Obr. 12

Obr. 13

Obr. 14

Obr. 15

Obr. 16

figúra 2: **základný pohyb bočne**

Figúra sa tancuje bez točenia. Začiatočná pozícia v páre aj sólovo je znázornená na obr. 17 a 18.

Obr. 17

Obr. 18

krok 1. - ľavá noha bočne,
nášľap na polchodidlo a následne ploché chodidlo
(obr. 19) 1/doba

krok 2. - pravá noha prísun k ľavej nohe,
nášľap na polchodidlo, prísun je vykonávaný s čiastočným
vytočením chodidiel (obr.20) a/doba

krok 3. - ľavá noha na mieste, preváženie,
nášľap na polchodidlo a následne ploché chodidlo
(obr. 21) 2/doba

krok 4. - pravá noha bočne,
nášľap na polchodidlo a následne ploché chodidlo
(obr. 22) 1/doba

krok 5. - ľavá noha prísun k pravej nohe,
nášľap na polchodidlo, prísun je vykonávaný s čiastočným
vytočením chodidiel (obr. 23) a/doba

krok 6. - pravá noha na mieste, preváženie,
nášľap na polchodidlo a následne ploché chodidlo
(obr. 24) 2/doba

Obr. 19

Obr. 20

Obr. 21

Obr. 22

Obr. 23

Obr. 24

figúra 3: **sambové zášvihy vľavo a vpravo**

Figúra sa tancuje bez točenia. Začiatočná pozícia v páre aj sólovo je znázornená na obr. 25 a 26.

Obr. 25

Obr. 26

krok 1. - ľavá noha bočne,
nášľap na polchodidlo a následne ploché chodidlo
(obr. 27) 1/doba

krok 2. - pravá noha zakrížiť za ľavú nohu,
nášľap na špičku, latinské kríženie je vykonávané
s čiastočným vytočením chodidiel (obr. 28) a/doba

krok 3. - ľavá noha na mieste, preváženie,
nášľap na polchodidlo a následne ploché chodidlo
(obr. 29) 2/doba

krok 4. - pravá noha bočne,
nášľap na polchodidlo a následne ploché chodidlo
(obr. 30) 1/doba

krok 5. - ľavá noha zakrížiť za pravú nohu,
nášľap na špičku, latinské kríženie je vykonávané
s čiastočným vytočením chodidiel (obr. 31) a/doba

krok 6. - pravá noha na mieste, preváženie,
nášľap na polchodidlo a následne ploché chodidlo
(obr. 32) 2/doba

Obr. 27

Obr. 28

Obr. 29

Obr. 30

Obr. 31

Obr. 32

Figúru je možné tancovať v páre, kedy žena tancuje kroky ako muž, ale v poradí krokov 4.- 6. a pokračuje 1. - 3 (obr. 33 - 38).

Obr. 33

Obr. 34

Obr. 35

Obr. 36

Obr. 37

Obr. 38

Spojenie jednotlivých figúr do ucelenej choreografie

Dvojice stoja oproti sebe v zatvorenom držaní.

- Tancovať 2x základný pohyb bočne, začať vpravo (figúra 2).
- Pokračovať 2x (figúru 1) základný pohyb vpravo.
- Ukončiť choreografiu 2x sambovými zášvihmi vpravo a vľavo (figúra 3).

7 ČA-ČA V TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE

Ča-ča je zo všetkých latinskoamerických tancov najmladšia. Tanec je vyzývavý, veselý a bezstarostný. V období po druhej svetovej vojne sa začal v tanečnej hudbe Južnej a Strednej (t.j. Latinskej) Ameriky výraznejšie prejavovať štýl hry severoamerických tanečných a jazzových orchestrov. Vzájomným ovplyvňovaním latinsko-americkej hudby a jazzu, swingu a neskoršie aj rocku tu vzniklo množstvo nových tancov. Väčšina z nich však zažiarila na tanečných parketoch len na jednu, dve sezóny. Stále miesto v tanečnom repertoári si uchovala iba ča-ča, ktorá vznikla začiatkom 50-tych rokov na Kube ovplyvnením pôvodných ľudových tanečných rytmov, súhrnne označovaných ako rumba s prvkami jazzu. Autorstvo hudobnej zložky sa pripisuje Enrique Jorrinovi (1951). Tanec je založený na postupovej premene - chassé (tri spojené kroky), ktorá sa tancuje na prízvučné doby v každom takte hudby. Je to tanec plný uvoľnenia, ktorý v žiakoch zanecháva veľa pekných spomienok. Ča-ča sa tancuje v 4/4 takte, kde 1. doba v takte je ostro akcentovaná. Premeny sa kombinujú v jednom takte s dvoma voľnými krokmi alebo s ďalšou premenou. Rôzne figúry a kroky tanca ča-ča sa dajú využiť hlavne v aerobiku, rôznych kondičných blokoch alebo pri rozcvičení v rôznych športoch. Tempo tanca je 32 - 34 taktov za minútu.

Vedomosti:

- získať základné teoretické vedomosti a poznatky o latinskoamerických tancoch,
- získať základné teoretické vedomosti a poznatky o tanci ča-ča,
- získať poznatky o základnom rytme a tempe tanca ča-ča.

Schopnosti a zručnosti:

- naučiť sa správne držanie tela a postavenie v tanci ča-ča,
- osvojiť si techniku nášľapov a základných krokov tanca ča-ča,
- spájanie základných krokov do jednoduchých väzieb,

- osvojiť si špecifický pohyb bokov, ktorý je pre tanec ča-ča charakteristický,
- vykonávanie osvojených pohybových návykov a zručností v súlade s hudobným sprievodom v priestore a čase, s určitým výrazom a dynamikou,
- zvládnuť pohyb v rytme a tempe,
- zvládnuť ostrý, sekaný (staccato) princíp pohybu v tomto tanci.

Obsah pohybových činností a ich didaktika

Tanec ča-ča

V tanci ča-ča sa každý takt rozdeľuje pravidelne na 4 doby (štvrtiny), pričom posledná doba každého taktu je rozdelená ďalej na dve polovice (osminky). Tanečná interpretácia rytmu ča ča sa vyjadruje nášľapom chodidla na úder 1., 2. a 3. doby taktu a na dve rovnaké časti (osminky) rozdelenej na 4. dobu taktu, počítané „4,a“. Kroky tancované na osminky a na 1. dobu nasledujúceho taktu sa nazývajú „premena ča-ča-ča“. Nášľapy v krokoch vpred a vzad, ako aj v premene ča-ča-ča sú nasadzované na polchodidlo a potom na ploché chodidlo. Nakoľko muzikálny prízvuk v tanci je v prvej dobe, je dôležité, aby prvý krok začínal na prvú dobu v takte. Premena sa vo svojej základnej forme skladá z troch krokov, pričom v 2. kroku robíme polovičný prísun k stojnej nohe. Premenu môžeme tancovať ľubovoľným smerom. Pri každom kroku premeny sa prenáša celá hmotnosť tela. Pre tanec ča-ča je typický pohyb kolien, panvou, bokmi vychádzajúci z prenášania hmotnosti z nohy na nohu. Boky sa pohybujú do strany a vzad, a preto je noha, na ktorej stojíme vystretá a hmotnosť sa dostáva bližšie k päte. Tento pohyb by sa nemal prenášať do hornej časti tela a nemal by meniť jeho držanie. Natiahnutie chrbtice však nesmie tento charakteristický pohyb zablokovať. Rytmické cvičenia môžeme vykonávať spolu s hudobnou nahrávkou, alebo používame len tlieskanie rukami, alebo podup nohami.

- Počúvanie hudby, počítanie jednotlivých dôb v takte.
- Vytlieskanie každej doby, vytlieskanie 1. a 3. doby, vytlieskanie 2. a 4. doby.

- Vytlieskať rytmus. 1/ 2/ 3a4/
  1a2/ 3/ 4/
  1/ 2a3/ 4/
  1/ 2/ 3/ 4a/
- Vydupať rytmus. 1/ 2/ 3a4/
  1a2/ 3/ 4/
  1/ 2a3/ 4/
  1/ 2/ 3/ 4a/

Na začiatku nácviku je vhodné aplikovať prípravné cvičenia. Cvičenia opakujeme niekoľkokrát, najskôr na počítanie, neskôr na pomalú hudobnú nahrávku tanca ča-ča.

1. cvičenie

- Tancujeme dva kroky na mieste pravou nohou a ľavou nohou. 1,2/doba
- Premena bočne pravá, ľavá, pravá noha. 3a4/doba
- Dva kroky na mieste ľavou nohou a prvou nohou. 1,2/doba
- Premena bočne ľavá, pravá, ľavá noha. 3a4/doba

2. cvičenie je obdoba predchádzajúceho:

- Premena vpravo - pravá, ľavá, pravá noha. 1a2/doba
- Dva kroky na mieste ľavou nohou, pravou nohou. 3,4/doba
- Premena vľavo - ľavá, pravá, ľavá noha. 1a2/doba
- Dva kroky na mieste pravou nohou, ľavou nohou. 3,4/doba

Postavenie a tanečné držanie

Tanec ča-ča môžeme v rámci telesnej výchovy tancovať sólovo alebo vo dvojiciach.

Zatvorené postavenie: žena stojí pred mužom vo vzdialenosti asi 20 cm. Hmotnosť je na jednom z chodidiel, žena je opačne. Mužova pravá ruka je položená na chrbte ženy a umiestnená v tvare misky na spodnej časti ľavej lopatky. Pravú pažu drží muž v mäkkom oblúku (spustené lakte) s lakťom približne vo výške hrude. Ľavá paža ženy je položená zľahka na vrchnej časti mužovej paže, sledujúc rovnakú krivku a jej ľavá ruka spočíva na vrchnej časti mužovho pravého pleca. Ľavá paža muža je držaná v mäkkom oblúku podobne ako pravá paža, ale predlaktie je zdvihnuté. Ľavá ruka je vystretá v zápästí približne v úrovni jeho nosa. Muž drží zľahka ľavou rukou pravú ruku ženy a ich spojené ruky sú v rovine prechádzajúcej stredom medzi ich telami (obr. 1a, 1b).

Obr. 1a

Obr. 1b

Obr. 2a

Obr. 2b

Otvorené postavenie: dvojica stojí čelom oproti sebe približne vo vzdialenosti vystretej paže. Hmotnosť je na jednom z chodidiel, žena je opačne. Ľavou rukou drží partner pravú ruku partnerky. Paža, ktorou sa držíme, je vpredu mierne pokrčená pod úrovňou pleca. Voľnú pažu držíme bočne mierne pokrčenú, tvoriacu miernu krivku od pleca (obr. 2a). U detí uprednostňujeme držanie za obe ruky tzv. dvojité držanie (obr. 2b).

Tanečné figúry

figúra 1: bočná premena ča-ča-ča vpravo (PĽP)

bočné premeny sú najjednoduchšou formou tancovania premien, začiatočná pozícia - hmotnosť spočíva na ľavej nohe, pred začatím si odpočítame tri doby, tancovať začíname na dobu 4 (obr. 3)

krok 1. - pravá noha bočne, panva začína pohyb vpravo (obr. 4) 4/doba

krok 2. - ľavá noha polovičný prísun k pravej nohe (obr. 5) a/doba

krok 3. - pravá noha bočne, panva vpravo (obr. 6) 1/doba

Obr. 3

Obr. 4

Obr. 5

Obr. 6

figúra 2: bočná premena ča-ča-ča vľavo (ĽPĽ)

začiatočná pozícia - hmotnosť spočíva na pravej nohe, pred začatím si odpočítame tri doby, tancovať začíname na dobu 4 (obr. 7)

krok 1. - ľavá noha bočne, panva začína pohyb vľavo (obr. 8) 4/doba

krok 2. - pravá noha polovičný prísun k ľavej nohe (obr. 9) a/doba

krok 3. - ľavá noha bočne, panva vľavo (obr. 10) 1/doba

Obr. 7

Obr. 8

Obr. 9

Obr. 10

figúra 3: **základný pohyb na mieste**

začiatočná pozícia - hmotnosť spočíva na ľavej nohe (obr. 11)

krok 1. - pravá noha bočne, krok bočne (obr. 12)	1/doba
krok 2. - ľavá noha prísun k pravej nohe, prísun (obr. 13)	2/doba
krok 3. - pravá noha na mieste, preváženie (obr. 14)	3/doba
krok 4. - 6. ľavá noha bočne do premeny vľavo (ĽPĽ) (obr. 15–17)	4a1/doba
krok 7. - pravá noha prísun k ľavej nohe, prísun (obr. 18)	2/doba
krok 8. - ľavá noha na mieste, preváženie (obr. 19)	3/doba
krok 9. - 11. pravá noha bočne do premeny vpravo (PĽP) (obr. 20 - 22)	4a1/doba

Obr. 11

Obr. 12

Obr. 13

Obr. 14

Obr. 15

Obr. 16

Obr. 17

Obr. 18

Obr. 19

Obr. 20

Obr. 21

Obr. 22

Figúru je možné tancovať v páre (obr. 23 začiatočná pozícia - 34), kedy žena tancuje kroky ako muž, ale v poradí krokov 6. - 11. a pokračuje 2. - 5. Táto figúra sa používa pri vyučovaní na nácvik základného rytmu a pre rozvoj dobrej rytmickej interpretácie.

Obr. 23

Obr. 24

Obr. 25

Obr. 26

Obr. 27

Obr. 28

Obr. 29

Obr. 30

Obr. 31

Obr. 32

Obr. 33

Obr. 34

figúra 4: **zatvorený základný pohyb**

krok 1. - ľavá noha vpred, špička vytočená, zarazený krok vpred (obr. 35)	2/doba
krok 2. - pravá noha na mieste, preváženie (obr. 36)	3/doba
krok 3. - 5. ľavá noha bočne a mierne vzad do premeny vľavo (ĽPĽ) (obr. 37 - 39)	4a1/doba
krok 6. - pravá noha vzad, krok vzad (obr. 40)	2/doba
krok 7. - hmotnosť na ľavú nohu, preváženie (obr. 41)	3/doba
krok 8. - 10. pravá noha bočne a mierne vpred do premeny vpravo (PĽP) (obr. 42 - 44)	4a1/doba

Obr. 35

Obr. 36

Obr. 37

Obr. 38

Obr. 39

Obr. 40

Obr. 41

Obr. 42

Obr. 43

Obr. 44

Figúru je možné tancovať v páre, kedy žena tancuje zrkadlovo kroky ako muž (obr. 45 - 54).

Obr. 45

Obr. 46

Obr. 47

Obr. 48

Obr. 49

Obr. 50

Obr. 51

Obr. 52

Obr. 53

Obr. 54

Metodické poznámky

- Pri nácviku základného pohybu v správnom rytme – s hudbou, je vhodné počítať premenu ča-ča-krok (4a1) tak, že obidve "ča" sa vyslovujú rovnako dlho s rovnakým dôrazom v dĺžke 1 doby (rytmus krokov " 4a" je ½ a ½ doby) a slovo "krok" sa vyslovuje s väčším dôrazom a pomalšie, aby sa zabránilo rýchlejšiemu zatancovaniu tohto kroku (rytmus kroku 1 je celá doba) - teda premena v tanci ča-ča má rytmizáciu 1/2, 1/2, 1.
- Prvý krok premeny ča-ča-ča žiaci tancujú niekedy príliš dlhý a posledný krok krátky. Táto chyba býva spôsobená nedostatočným prenesením hmotnosti v druhom kroku premeny, v dôsledku čoho do tretieho kroku premeny žiaci „padajú" a tancujú ho príliš rýchlo.
- Pri nácviku treba žiakov usmerniť, aby 1. krok premeny robili krátky a v druhom kroku sa presvedčili, či preniesli celú svoju hmotnosť na prisúvajúcu nohu. Pri nácviku sa žiaci po druhom kroku môžu zastaviť a potom môžu urobiť tretí krok s kontrolou na celú dobu taktu.
- Podobne ako premeny, aj kroky vpred a vzad robia žiaci niekedy príliš dlhé. V krokoch vpred pomáha, ak vyžadujeme, aby po nakročení mali žiaci kolená spolu - noha, ktorá je vpredu však musí byť po prenesení váhy na ňu vystretá.

figúra 5: **proti promenádna zarážka**

muž, resp. jeden z dvojice

krok 1. - ľavá noha vpred, zarazený krok vpred
v otvorenom proti promenádnom postavení,
špička vytočená, otočiť sa o ⅛-minu vpravo (obr. 55) 2/doba

krok 2. - pravá noha na mieste, preváženie,
otáčať o ¼-tinu vľavo (obr. 56) 3/doba

krok 3. - 5. ľavá noha bočne do premeny vľavo (ĽPĽ)
(obr. 57 - 59) 4a1/doba

Obr. 55

Obr. 56

Obr. 57

Obr. 58

Obr. 59

žena, resp. druhý z dvojice

krok 1. - pravá noha vpred, zarazený krok vpred
v otvorenom proti promenádnom postavení,
špička vytočená, otočiť sa o ⅛-minu vľavo 2/doba

krok 2. - ľavá noha na mieste, preváženie,
otáčať o ¼-tinu vpravo 3/doba

krok 3. - 5. pravá noha bočne do premeny vpravo (PĽP) 4a1/doba

Figúru je možné tancovať v páre, kedy žena tancuje zrkadlovo kroky ako muž (obr. 60 - 64).

Obr. 60

Obr. 61

Obr. 62

Obr. 63

Obr. 64

figúra 6: **promenádna zarážka**

muž, resp. jeden z dvojice

krok 1. - pravá noha vpred, zarazený krok vpred
v promenádnom postavení,
špička vytočená, otočiť sa o ⅛-minu vľavo (obr. 65) 2/doba

krok 2. - ľavá noha na mieste, preváženie,
otáčať o ¼-tinu vpravo (obr. 66) 3/doba

krok 3. - 5. pravá noha bočne do premeny vpravo (PĽP)
(obr. 67 - 69) 4a1/doba

Obr. 65

Obr. 66

Obr. 67

Obr. 68

Obr. 69

žena, resp. druhý z dvojice

krok 1. - ľavá noha vpred, zarazený krok vpred
v promenádnom postavení,
špička vytočená, otočiť sa o ⅛-minu vpravo 2/doba

krok 2. - pravá noha na mieste, preváženie, otáčať o ¼-tinu vľavo 3/doba

krok 3. - 5. ľavá noha bočne do premeny vľavo (ĽPĽ) 4a1/doba

Figúru je možné tancovať v páre, kedy žena tancuje zrkadlovo kroky ako muž (obr. 70 - 74).

Obr. 70

Obr. 71

Obr. 72

Obr. 73

Obr. 74

Metodické poznámky

- Figúry promenádna a proti promenádna zarážka sú pomerne jednoduché. Najväčšie problémy robí žiakom nadviazanie na základný pohyb. Tu pomáha správne navádzanie pri počítaní.
- Vo figúrach promenádna a proti promenádna zarážka sa žiaci stretnú s problémom voľnej paže - teda s pažou keď robíme otvorenie. Zdôrazňujeme, aby voľná paža pokračovala v pohybe bočne, nespúšťame ju dole. Muž a žena vytvárajú pažami symetrickú líniu. Chybou je, ak je voľná paža vedená bez napätia a je ovisnutá.
- Veľmi častou chybou je, ak žiaci v premene podskakujú.

Spojenie jednotlivých figúr do ucelenej choreografie

Dvojice stoja oproti sebe v otvorenom držaní.

- Tancovať 1x základný pohyb na mieste (figúra 7).
- Pokračovať 1x (figúru 8) zatvorený základný pohyb.
- Pokračovať 1x (figúru 10) protipromenádnu zarážku.
- Ukončiť choreografiu promenádnou zarážkou (figúra 11).

8 JIVE V TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE

Jive je tanec, v ktorom môžeme nájsť viacero tanečných štýlov ako napr. boogie–woogie, lindy-hop, west coast swing, east coast swing, rock and roll. Jive sa hrá v 4/4 takte a má 44 - 46 taktov za minútu. Tempo je vysoké. Do Európy prichádza z Ameriky pod názvom jitterburg, neskôr boogy-woogie. Tento nový tanečný štýl bol často spojený s výtržnosťami na tanečných zábavách. V tej dobe najskúsenejší taneční odborníci reagovali na zmätok, ktorý zavládol na tanečných zábavách vytvorením tanca "Jive", ktorý mal vo svojej dobe za cieľ, zjemniť nový tanec do formy, prijateľnej pre tanečné zábavy. Svoju štandardizovanú podobu dostáva v 40 - tych rokoch. Je to jediný tanec, pri ktorom tancuje partner aj partnerka v základnom kroku súčasne krok vzad. Jive sa tancuje na skladby swingové alebo rokenrol. Je to tanec, v ktorom je zdôrazňovaná 2. doba v takte. Jive, je veľmi obľúbený medzi mládežou, pretože nahrávky rokenrolového alebo swingového typu sú v permanentnej obľube. Jednoduchá štruktúra krokov a variabilita jednoduchých figúr ho radí medzi tanečné evergreeny. Jive je typický párový tanec. Mnohé figúry v jive môžeme tancovať sólovo, ale väčšina figúr je práve párového charakteru, teda dochádza ku kontaktu partnerov - žiakov. Ak sa jedná o telesnú a športovú výchovu dievčat, nie je problémom, ak po vzájomnej dohode časť dievčat robí kroky chlapcov, a tým je párový prejav zaistený. U chlapcov niečo podobného neprichádza do úvahy. Párový tanec môžeme nacvičovať takým spôsobom, že spojíme hodinu telesnej a športovej výchovy chlapcov a dievčat.

Vedomosti:

- získať základné teoretické vedomosti a poznatky o latinskoamerických tancoch,
- získať základné teoretické vedomosti a poznatky o tanci jive,
- získať poznatky o základnom rytme a tempe tanca jive.

Schopnosti a zručnosti:

- naučiť sa správne držanie tela a postavenie v tanci jive,
- osvojiť si techniku nášľapov a základných krokov tanca jive,
- spájanie základných krokov do jednoduchých väzieb,
- osvojiť si špecifický pohyb bokov a kolien, ktorý je pre tanec jive charakteristický,
- vykonávanie osvojených pohybových návykov a zručností v súlade s hudobným sprievodom v priestore a v čase, určitým výrazom a dynamikou,
- zvládnuť pohyb v rytme a tempe,
- zvládnuť švihový (swingový) princíp pohybu v jive.

Obsah pohybových činností a ich didaktika

Tanec jive

V tanci jive sú v jednom hudobnom takte štyri ¼ doby, pri ktorom sa zdôrazňuje 2. a 4. doba. Aj keď sa už zriedkavejšie používa označenie tripple jive, je to označenie predvedenia základného pohybu v jive pre začiatočníkov. Jedným z najpoužívanejších krokov v jive je premena bočne. Premena v jive je skupina troch krokov, kde kročná noha robí polovičný prísun k stojnej nohe v druhom kroku. Premenu môžeme tancovať do rôznych smerov s otáčaním, alebo bez otáčania. Váhu pociťujeme prevažne na polchodidlách. Aj napriek tomu, že nášľapy v krokoch 1 - 2 premeny v jive sú na polchodidlo, v týchto krokoch sa päta zníži, alebo dokonca dotkne parketu. Boky sa v jive pohybujú mäkko v smere kročnej nohy. Päta voľnej nohy sa zdvíha od parketu. Rytmické cvičenia môžeme vykonávať spolu s hudobnou nahrávkou, alebo používame len tlieskanie rukami, alebo podup nohami.

- Počítanie jednotlivých dôb, vytlieskanie každej doby. **1 2 3 4**
- Vytlieskanie 2. a 4. doby. 1 **2** 3 **4**
- Vytlieskanie 1. a 3. doby. **1** 2 **3** 4

- Vytlieskať rytmus. 1/ 2/ 3a4/
  1a2/ 3/ 4/
  1a2/ 3a4/
- Vydupať rytmus. 1/ 2/ 3a4/
  1a2/ 3/ 4/
  1a2/ 3a4/

Prípravné cvičenia je dobré vykonávať na hudobnú nahrávku rockenrolu, alebo na swingové nahrávky.

1. cvičenie

- Výpon na oboch nohách. 1/doba
- Dôrazné zadupnutie, mierne pokrčiť nohy. 2/doba
- Výpon na oboch nohách. 3/doba
- Dôrazné zdupnutie, mierne pokrčiť nohy. 4/doba

2. cvičenie

- Kop ľavou nohou vpred. 1/doba
- Prísun ľavej nohy k pravej nohe s dôrazom. 2/doba
- Kop pravou nohou vpred. 3/doba
- Prísun pravej nohy k ľavej nohe s dôrazom. 4/doba

3. cvičenie

- Ľavá noha bočne. 1/doba
- Pravá noha poklep vedľa ľavej nohy. 2/doba
- Pravá noha bočne. 3/doba
- Ľavá noha poklep vedľa pravej nohy. 4/doba

Rozmiestnenie žiakov môže byť šachovnicové, žiaci sú otočení jedným smerom - učiteľ stojí pred žiakmi a to buď čelom k nim, alebo chrbtom k nim. Je dobré ak tancuje učiteľ spolu so žiakmi, pretože žiaci môžu lepšie pochopiť princípy pohybov a rytmicky slabší majú možnosť sa prispôsobiť.

Postavenie a tanečné držanie

Jive, podobne ako aj tanec ča-ča môžeme v rámci telesnej a športovej výchovy tancovať sólovo alebo vo dvojiciach.

Zatvorené postavenie: žena stojí pred mužom vo vzdialenosti asi 20 cm. Hmotnosť je na jednom z chodidiel, žena je opačne. Mužova pravá ruka je položená na chrbte ženy a umiestnená v tvare misky na spodnej časti ľavej lopatky. Pravú pažu drží muž v mäkkom oblúku (spustené lakte) s lakťom približne vo výške hrude. Ľavá paža ženy je položená zľahka na vrchnej časti mužovej paže sledujúc rovnakú krivku a jej ľavá ruka spočíva na vrchnej časti mužovho pravého pleca. Ľavá paža muža je držaná v mäkkom oblúku podobne ako pravá paža, ale predlaktie je zdvihnuté. Ľavá ruka je vystretá v zápästí približne v úrovni jeho nosa. Muž drží zľahka ľavou rukou pravú ruku ženy a ich spojené ruky sú v rovine prechádzajúcej stredom medzi ich telami (obr. 1a, 1b).

Obr. 1a

Obr. 1b

Obr. 2a

Obr. 2b

Otvorené postavenie: dvojica stojí čelom oproti sebe približne vo vzdialenosti vystretej paže. Hmotnosť je na jednom z chodidiel, žena je opačne. Ľavou rukou drží partner pravú ruku partnerky. Paža, ktorou sa držíme, je vpredu mierne pokrčená pod úrovňou pleca. Voľnú pažu držíme bočne mierne pokrčenú, tvoriacu miernu krivku od pleca (obr. 2a). U detí uprednostňujeme držanie za obe ruky tzv. dvojité držanie (obr. 2b).

Tanečné figúry

figúra 1: **premena vpravo (PĽP)**

krok 1. - pravá noha bočne, pravé koleno pokrčené, panva vľavo
(obr. 3) 1/doba

krok 2. - ľavá noha polovičný prísun k pravej nohe,
obe kolená pokrčené, pohyb panvou vľavo (obr. 4) a/doba

krok 3. - pravá noha bočne, pravé koleno vystreté, panva vpravo
(obr. 5) 2/doba

Obr. 3

Obr. 4

Obr. 5

figúra 2: **premena vľavo (ĽPĽ)**

krok 1. - ľavá noha bočne, ľavé koleno pokrčené, panva vpravo
(obr. 6) 1/doba

krok 2. - pravá noha polovičný prísun k ľavej nohe,
obe kolená pokrčené, pohyb panvou vpravo (obr. 7) a/doba

krok 3. - ľavá noha bočne, ľavé koleno vystreté, panva vľavo
(obr. 8) 2/doba

Obr. 6

Obr. 7

Obr. 8

figúra 3: **základný pohyb na mieste**

muž, resp. jeden z dvojice

krok 1. - ľavá noha na mieste, chôdza na mieste (obr. 9) 1/doba

krok 2. - pravá noha na mieste, chôdza na mieste (obr. 10) 2/doba

krok 3. - 5. ľavá noha bočne do premeny vľavo (ĽPĽ)

(obr. 6 - 8) 3a4/doba

krok 6. - 8. pravá noha bočne do premeny vpravo (PĽP)

(obr. 3 - 5) 5a6/doba

Obr. 9

Obr. 10

žena, resp. druhý z dvojice

krok 1. - pravá noha na mieste, chôdza na mieste (obr. 10) 1/doba

krok 2. - ľavá noha na mieste, chôdza na mieste (obr. 9) 2/doba

krok 3. - 5. pravá noha bočne do premeny vpravo (PĽP)

(obr. 3 - 5) 3a4/doba

krok 6. - 8. ľavá noha bočne do premeny vľavo (ĽPĽ)

(obr. 6 - 8) 5a6/doba

Táto figúra sa používa k nácviku správneho rytmu a správnej techniky pohybu v jive. Figúru je možné tancovať v páre, pričom žena tancuje zrkadlovo kroky ako muž (obr. 11 - 18).

Obr. 11

Obr. 12

Obr. 13

Obr. 14

Obr. 15

Obr. 16

Obr. 17

Obr. 18

figúra 4: **spojka**

muž, resp. jeden z dvojice

krok 1. - ľavá noha vzad, kolíska (obr. 19) 1/doba

krok 2. - pravá noha na mieste, kolíska (obr. 20) 2/doba

krok 3. - 5. ľavá noha mierne vpred do premeny vľavo (ĽPĽ)

(obr. 6 - 8) 3a4/doba

krok 6. - 8. pravá noha bočne do premeny vpravo (PĽP)

(obr. 3 - 5) 5a6/doba

Obr. 19

Obr. 20

žena, resp. druhý z dvojice

krok 1. - pravá noha vzad, kolíska 1/doba

krok 2. - ľavá noha na mieste, kolíska 2/doba

krok 3. - 5. pravá noha mierne vpred do premeny vpravo (PĽP)

(obr. 3 - 5) 3a4/doba

krok 6. - 8. ľavá noha bočne do premeny vľavo (ĽPĽ)

(obr. 6 - 8) 5a6/doba

Figúru je možné tancovať v páre, kedy žena tancuje zrkadlovo kroky ako muž (obr. 21 - 28).

Obr. 21

Obr. 22

Obr. 23

Obr. 24

Obr. 25

Obr. 26

Obr. 27

Obr. 28

Spojenie jednotlivých figúr do ucelenej choreografie

Dvojice stoja oproti sebe v otvorenom držaní.

- Tancovať 1x základný pohyb na mieste (figúra 3).
- Pokračovať 1x (figúru 4) spojka.

Zoznam bibliografických odkazov

BERDYCHOVÁ, J., 1973. *Rytmická gymnastika a tanec pro děti.* Praha: Olympia.

BLÍŽKOVSKÁ, J., 1999. *Úvod do taneční terapie*. Brno: MU.

BREJKA, R., 1996. *Vybrané kapitoly z dejín hudobnej estetiky I.* Bratislava: Vysoká škola múzických umení.

FIALOVÁ, E., 1982. *Uplatnenie teoretických a didaktických princípov pri tvorbe pohybovej skladby pre hromadné telovýchovné vystúpenia*. Bratislava. Rigorózna práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu.

HIŽNAYOVÁ, K., 2009. Zážitok v tanci a čo všetko mi tanec môže dať. In: *Šport a spoločenské a humanitné vedy 2009* [zborník na CD]. Bratislava: ICM Agency, s. 216-223. ISBN 978-80-89257-14-0.

HIŽNAYOVÁ, K., 2010. The importance of dance for physical, mental and social development of personality. In *Traditional and Modern Forms of Dance and Gymnastics from the Perspective of Physical Culture*, Krakow: EAS, s. 155 - 171. ISBN 978-83-61645-28-3.

HORVÁTOVÁ, K., 2012. *Estetika a imidž v latinsko-amerických tancoch*. Bratislava. Záverečná práca. Slovenský zväz tanečného športu.

CHREN, M., 2005. *Zaťaženie u športového tanečníka triedy „S“ v latinskoamerických a štandardných tancoch*. Bratislava. Diplomová práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra gymnastiky, tancov a úpolov.

CHREN, M., 2007. Tance ako emotívny prvok v školskej telesnej výchove (latinsko-americké tance). In: *Škola v pohybe*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, s. 44-50. ISBN 978-80-89197-71-2.

CHREN, M., 2009/a. Estetika tanca a tanečného športu. In: *Šport a spoločenské a humanitné vedy 2009* [zborník na CD]. Bratislava: ICM Agency, s. 224-231. ISBN 978-80-89257-14-0.

CHREN, M., 2009/b. Tanec, šport či umenie? In: *Šport a spoločenské a humanitné vedy 2009* [zborník na CD]. Bratislava: ICM Agency, s. 232-240. ISBN 978-80-89257-14-0.

CHREN, M., 2011. Tanečný šport v telesnej a športovej výchove. In: *Škola v pohybe 2011. Zborník príspevkov z odborného seminára a praktického workshopu.* Bratislava: Peter Mačura – PEEM, s. 92-96. ISBN 978-80-8113-046-5.

KLÁROVÁ, R., 1997. Mezioborové vztahy ve výuce studentů tělesné výchovy. In: *Gymnastika - prostriedok v ontogenéze človeka*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, s. 53 - 57. ISBN 80-223-0836-6.

KOMORA, J., 1987. *Metodika nácviku latinskoamerických tancov*. Bratislava: Osvetový ústav.

KOMORA, J., 2002. *Technika latinskoamerických tancov*. Bratislava: SZTŠ.

LOJA, P., 1998. *Technika štandardných tancov*. Bratislava: SZTŠ.

LOSEV, A. F. a V. P. ŠESTAKOV, 1984. *Dějiny estetických kategorií*. Praha: Svoboda.

MURÁNIOVÁ, A., 2008. *Výchova tancom.* Bratislava: CS Profi - Public. ISBN 978-80-969959-1-2.

NOSÁĽ, Š., 1984. *Choreografia ľudového tanca*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.

REDGRAVE, C., 2009. *Spoločenské tance: rýchlo a v pohode*. Bratislava: Slovart. ISBN 978-80-8085-711-0.

SÚŤAŽNÝ PORIADOK SZTŠ, 2012. Interný materiál. Bratislava: SZTŠ.

SVITKOVÁ, D., 1997. *Vplyv prípravy v gymnastických športoch na estetický prejav a výkonnosť v tanci.* Bratislava. Projekt kandidátskej dizertačnej

práce. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu.

SZAKALLOVÁ, K., 1996. *Hudobno-pohybová výchova*. Nitra: Vysoká škola pedagogická, Pedagogická fakulta. ISBN 80-8050-019-3.

ŠPÁNIK, M., 2009. Výhody výučby tanečného športu v telesnej a športovej výchove na základných a stredných školách. In: *Slovenský školský šport. Podmienky – prognózy – rozvoj.* Národná konferencia o školskom športe, 2009. Bratislava, s. 110-112.

WAINWRIGHT, L., 2006. *Tanečná horúčka*. *Štandardné a latinskoamerické tance krok za krokom.* Bratislava: Ikar. ISBN 80-551-1268-1.

ŽITŇANOVÁ, E., 1970. *Hudobno - pohybová rytmika*. Bratislava: Osvetový ústav.