

# METODICKÉ LISTY

## Bez cvičenia niet tancovania

TEXT: MÁRIA ZAGATOVÁ, PEDAGOGIČKA TANCA

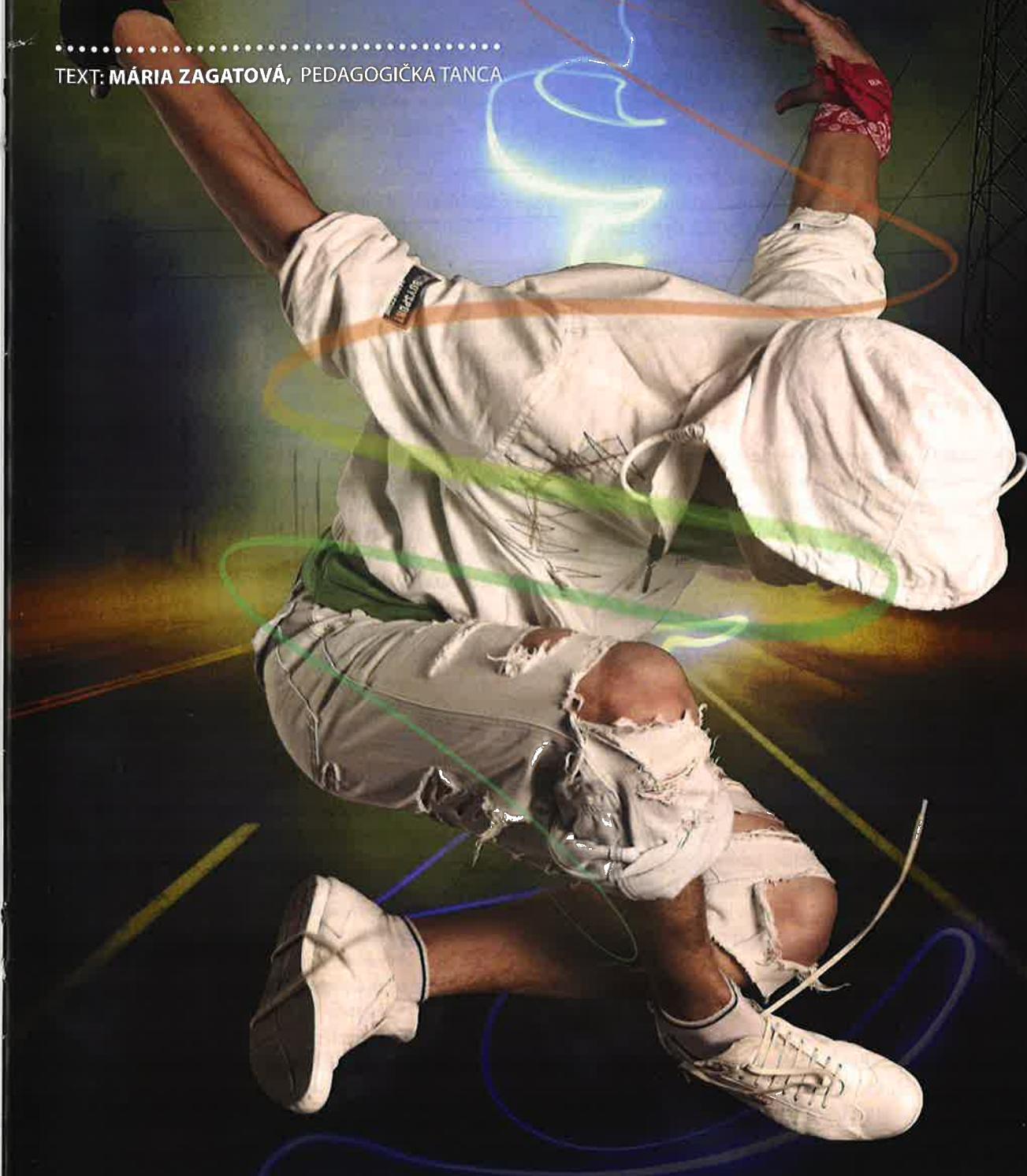


FOTO: Pixabay.com

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

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

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

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

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

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

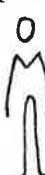
**Záverečná časť (5 minút):** upokojenie organizmu, vydýchanie a celkové psychologické preladenie na hlavnú časť tréningu, teda nácvik krokov, figúr, väzieb jednotlivých figúr a pod.

### Základné polohy

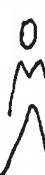
**Stoj spojny:** základné správne držanie tela (od pása vytiahnuté), panva mierne podsunutá, brušné svaly stiahnuté, päty a špičky sú rovnobežné (paralelné), váha spočíva na obidvoch chodidlách s miernym prenesením na priečinky, od začiatku nácviku kontrolovať trup, aby sa neprehýbal v bedrovej časti.



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



**Stoj rozkočný:** chodidlá sú od seba vzdialené primerane podľa dĺžky dolnej končatiny, špičky vytocené od tela, tažisko je v strede rozkočenia, váha tela je rovnomerne rozložená na obidvoch nohách.



**Podrep spojny:** nohy spolu, chodidlá rovnobežne, kolena mierne pokrčené. Stoj na celých chodidlách. Váha tela je uprostred trupu, kolmo k zemi. Nepredklánať sa.



**Drep spojny:** päty, špičky, kolena držíme spolu, kolena sú skrčené tak, že stojíme na špičkách a krčením kolien znižujeme tažisko. Trup je vytiahnutý, s kolennami zvierajú.



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

**Klak:** kolena, lýtka, päty spolu, priečinky prepíname a tlačíme na zem, trup je vytiahnutý, ruky voľne pozdĺž tela, panva mierne podsadená (neprehýbať sa v bedrách).



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

**Sed rovný:** sedacie svaly pritisnuté k podložke, trup

vytiahnutý kolmo k zemi, chrbát rovný, hlava v predĺžení osi trupu, hrudná kost zdvihnutá. Pozor na krížovú kost, ktorú musíme tlačiť dopredu, čím dosiahneme správne vytiahnutie trupu. Nezakláname sa. Ruky sú voľne spustené vedľa tela alebo sú skrčené a položené na temeno hlavy.

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



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

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



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



## I. lekcia

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

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

### Lah vzadu:



1. uvoľnene ležíme na dva takty, na ďalšie dva takty si postupne uvedomíme a napneme svaly nôh, trupu, horných a dolných končatín a hlavy. Pozor, pri napäti deti dvihajú hrud' a vytvárajú „tunel“;
  2. skontrolujeme a pripomienime stiahnutie ramien dolu, rozloženie lopatiek do široka, predĺženie šije tak, aby brada s krkom zvierala 90-stupňový uhol. Bedrá (krížovú kost) treba tlačiť na podložku, nohy napnúť a mierne vytvárať. Tentoraz cvičíme napätie na 4 doby, uvoľnenie na 4 doby, teda na 1 takt;
  3. v tej istej polohe odvijame len hlavu od zeme, deti sa pozrú na vedúceho a pomaly ju položia späť, opakujeme 8x;
  4. v tej istej polohe pridáme aj zdvihnutie ramien (asi 45°) a opäť položíme ramená i hlavu na zem, opakujeme 8x;
  5. na záver tohto cvičenia postupne odvijame hlavu, ramená, vyťahujeme trup až do rovného sedu, hlava má ľah hore, ramená ľahá dolu, sedacie svaly sú stiahnuté. Tým istým spôsobom si líhame naspäť na podložku, najskôr sa pritlačí krížová kost, potom chrbát, ramená a posledná hlava. Odvijame a privijame trup postupne tak, aby si deti uvedomili stavce chrbtice, a preto cvičíme opäť v pomalom tempe
- 
- 
- 

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

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

### Sed skrčmo:



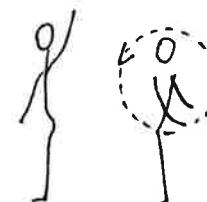
1. ruky volne položené na kolenach, hlava – ľah temenom hore (ale neprepínáť krk). Predkláňame hlavu tak, aby sme cítili zadné svaly hlavy – 1 takt, návrat do východiskovej polohy – 1 takt. Ak sa predklon hlavy nerobí správne, pod krkom vzniknú dve brady;
2. v tej istej polohe robíme ľahom záklon hlavy,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

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

### Stoj spätný:



### Stoj rozkročný:



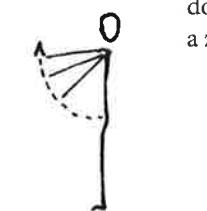
1. cvičíme striedavo bočné kruhy. Začíname doprava 4x, doľava 4x;
2. v tej istej polohe a ten istý cvik striedame po jednom takte tak, že cvičíme a opisujeme pažami osmičku;
3. na spestrenie ten istý cvik – ale s miernym pohupom (hmitom) v kolenach (pozor, aby sa deti neprehýbali v krížoch a nepovoľovali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

**Sed skrižmo (turecký):** 1. paže ohneme v lakocho tak, že prsty sa dotýkajú ramien. Lakte tisneme k telu. Krúžime v ramennom klíbe – striedavo oboma smermi. Usmerníme dych: pri pohybe ramien hore vdýchneme, pri pohybe ramien dole vydýchneme. Pri precvičovaní ramenného klíbu treba dbať na vzpriamé držanie tela;

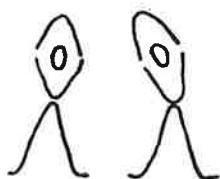


2. upažíme a pretáčame napnuté paže striedavo dlaňami hore a dolu. Paže preťahujeme čo najviac do šírky, intenzívne cítimy svaly nadlaktia a protismer. Od pása trup vytahujeme, ale ramená i lopatky táháme dolu a do šírky.

**Stoj spojny:** striedavo zatvárame ruky v pásť a roztváram do pomalého predpažovania, upažovania a zapažovania;



**Stoj rozkročny:**



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

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

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

**Stoj rozkročny:** predklon, ruky sa dotýkajú prstami zeme. Striedavo šviháme pažami vľavo a vpravo a sledujeme pohyb paže hlavou.



**Sed rovný:**

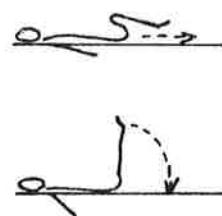


1. vzpažiť zvnútra, hmit vzad vo vzpažení (musíte pocítiť predĺženie prsných svalových úponov a napätie v medzilopatkovej časti),

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

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

**Lah vzadu:**



- skrčiť prednožmo ťahom (pomalý na dva 4/4 takty) a pomaly bezprostredne nad zemou nohy vystierať (dva 4/4 takty);
- ten istý cvik spestríme – pridáme vystretie nôh tak, aby zvierali 90-stupňový uhol so zemou, opäť ich skrčíme a len potom pomaly vystierame.

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

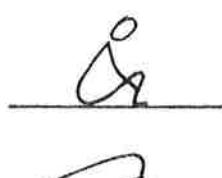
**Klak:** voľne vzpažiť a presadnúť si bezprostredne vedľa tela na zem raz vpravo a raz vľavo.  
Tieto cvičenia posilňujú brušné svalstvo (šikmé svaly brucha).



**Sed rovný:**



- nohy skrčiť pod seba a schúliť sa do kľbka (hríbika), predklon trupu a hlavy a chytíme si nohy. Postupne so zagulateným chrbotom sa prevalujeme do ľahu a späť do sedu (hojdací koník);



- nohy vystrieť a pomaly naťahovať trup ku kolenám, bradu ťahať až za kolená, cvičiť 4x;
- uvolňovací cvik: hodiny. Silne stiahnuť sedacie svaly, nohy mierne zdvihnuť nad zem a pomocou rúk sa odrázať od zeme a roztočiť hodiny, kolotoč a podobne.  
Tieto cvičenia vytahujú bedrové svaly.

**Lah vzadu:**



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

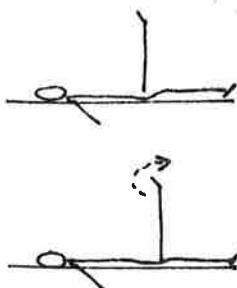
2. ten istý cvik, ale návrat končatiny sa robí opäť cez skrčenú nohu, ktorá sa zosunie po lýtku až do úplného vystretia;

3. v ľahu striedavo prednožujeme pravú a ľavú nohu, nezdvíhame sedacie svaly, kolená obidvoch nôh dôrazne vystierame;

4. pomaly ľaháme jednu nohu do prednoženia, vytočíme smerom von od seba chodidlo, vrátíme naspäť a nohu pomaly príťahujeme k zemi.

Nohy striedame, cvičíme pomaly a dbáme na to, aby sme nedvíhali krížovú košť a koleno nohy, ktorá necvičí.

Tieto cvičenia zvyšujú pohyblivosť bedrového klíbu.



#### Rytmicco-hudobná časť

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

1. Kombinácia:

2 kroky na celú notu,  
4 kroky na polové noty,  
16 krokov na štvrtové noty.  
celú prív kombináciu skrátiť o polovicu (ako keď sa krátia zlomky), teda  
1 krok na celú notu,  
2 kroky na polové noty,  
8 krokov na štvrtové noty.

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

**Záver:** Ľahneme si uvoľnenie na zem, hlboko vydychujeme, Ľahneme si na bricho a jednu nohu čo najviac pritiahneme k brade, tzv. tigria poloha – keď sa tep utíší, skončíme cvičenie.

#### II. lekcia

Na úvod zaraďme postupne behy s perovaním prichlavkov, s prednožovaním, zanožovaním, vysokým zdvihaním kolien, koničkový beh a pod. Pri behoch dbáme na to, aby deti pekne niesli telo, ľahučko našlapovali cez pološpičky. Beh striedame s chôdzou, ktorú opäť striedame, a to napr. 8 taktov násłapy prirodzené cez pätu, 8 krokov na vysokých špičkách, 8 krokov na vonkajších hranach chodidel a 8 krokov v podrepe. V neskorších lekciách pridáme aj prácu paží.

**Pripravná časť:** Zopakujeme cvičenie z predchádzajúcej lekcie v ľahu vzadu, vpred, v sede skrčnom skrižnom, v sede rovnom a v stoji a pridáme ďalšie cvičenia v polohách; tak si začneme budovať technické cvičenie,

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

#### Ľah vzadu:



1. uvedomenie si správne položených častí tela, striedavo podsadzujeme panvu bez zdvihnutia krížovej kosti.

Cvičíme dvojakým spôsobom:

- s napnutými dolnými končatinami 4x,

- s pokrčenými kolenami, chodidlá sa opierajú o zem, tiež 4x;

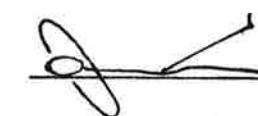
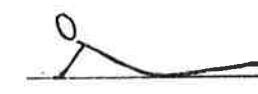
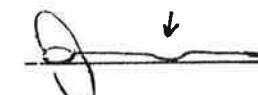
2. kolená skrčíme a chodidlami sa pevne oprieme o zem, podsadzujeme panvu tak, že dvívame aj krížovú košť a trup vytvára šikmú rovinu, pozor, častá chyba je, že deti okrem krížovej kosti vytláčajú aj hrudník (rebrá);

3. v ľahu vzadu krčíme kolená a príťahujeme dolné končatiny celou plochou chodidla k telu, zdvívame pätu tak, že iba palec sa opiera o podložku a prichlavky sú maximálne prepnuté.

Týmito cvičeniami spevňujeme panvové svaly a svaly dolných končatín.



#### Ľah vpred:



1. ruky v laktoch ohneme a položíme na zem, čelo voľne položíme na chrbát dlaní a opäť precvičujeme stiahnutie sedacieho svalstva a uvoľnenie;

2. vzopierame trup tak, že lakte postupne vystierame, po dosiahnutí krajnej polohy pomaly lakte krčíme a vraciame do východiskovej polohy;

3. dvívame pravú nohu asi do výšky 44 stupňov pričom prísne dbáme, aby sa nedvíhal aj bedrový klíb, cvičíme 8x a potom vystriedame a cvičíme 8x ľavou nohou;

4. vytočíme špičky čo najviac od seba a celým chodidlom pravej nohy sa „splháme“ od členku cez lýtko až ku kolenu ľavej nohy (pravé koleno sa krčí), dbáme, aby bedrá a brušné svaly boli pritlačené na podložku a aby deti nevysadzovali sedacie svalstvo.

Cvik je veľmi náročný a vyžaduje časté opakovanie. Cvičíme 4x, potom nohy vystriedame. Napokon môžeme pridať krčenie obidvoch kolien naraz



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

#### Lah na pravom boku:

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

#### Sed skrčmo skrižmo:

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

#### Sed rovný:

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

#### Klak znožný:

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

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

#### Stoj roznožný:

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

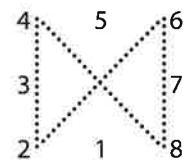
#### Rytmicko-hudobná časť

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

4	5	6
3		7
2	1	8

Vedúci

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



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

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

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

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

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

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

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

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

### III. lekcia

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

Aby deti neboli príliš zadýchané, opäť pokračujeme

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

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

### Prípravná časť

**Sed skrčmo skrížený:** 1. ruky voľne položené na kolenách, trup vzpriamený brušné svaly stiahnuté, ramená stiahnuté dolu a doširoka, šíja vytiahnutá.

Cvičíme v 4/4 takte.  
Pomaly zaklňame hlavu,

2x v záklone vyperujeme (hlava nesmie v záklone spadnúť na chrbát, ale šíja musíme stále vťahovať a krk nesmie byť zdurený. Pri vyperovaní šíje zároveň zdvihnutú hrudnú kost;

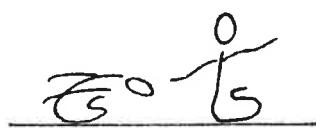
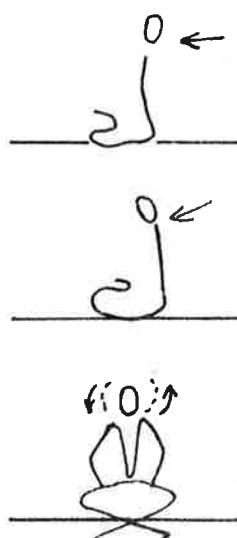
2. podobne precvičujeme aj predklon hlavy. Hlavu predkláňame tak, aby bol medzi bradou a hrudníkom priestor ako pre malý valec (pozor na „zlomenie“ krku, aby sa nevytvorili dve brady).  
2x v predklone vyperujeme tak, aby sme cítili krčné stave. Pomaly vzpriamime;

3. podobne precvičujeme i krúženie hlavou;

4. v tejto polohe ešte precvičíme vlnu hrudníkom na štyri 3/4 takty – vlna vpred. Vlnu hrudníkom začíname vytlačením hrudnej kosti a dokončíme pohybom hlavy až do hlbokého predklonu. Pri vlnne hrudníkom vzad zatláčame dozadu krízovú kost, potom ramenné svaly a nakoniec hlavu.

Paže sprevádzajú pohyb tak, že pri vynesení hrudníka dole a vpred sa vytocia a nadnesú laktom hore, pri vlnne hrudníkom vzad sa paže uvoľnia a lakte sa natočia smerom dolu;

5. vlna hrudníkom vpred a vzad,



ale paže sú vo vzpažení. V ramenách a lopatkách je ľah v protismere (dolu). Pohyb doznieva v pažiach, ktoré sú v predĺžení osi trupu. Pri vynesení hrudníka hore a vpred sú paže v laktóch mierne vytocené von, pocit svalového napäťa je najmä v nadlakti. Pri vlne vzad sa lakte natáčajú mierne vpred.

**Klak prednožmo:**

1. vzpažíme pravou rukou, kľačíme na pravom kolene. Rovný predklon k prednoženej nohe a 3x vyperovať, pomaly vzpriamtiť trup. Zopakujeme aj v klaku na ľavej nohe a vzpažení lavou rukou;
2. to isté v klaku únožmo. Pozor, nohu treba správne vytocitiť, dbať aj na správne držanie ramien a lopatiek;
3. to isté v klaku zánožnom.

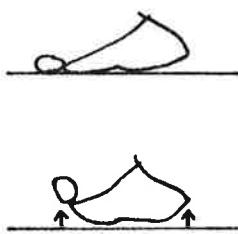
**Lah vzadu:**

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

**Lah vpredu:**

24

1. skrčíme zánožmo, rukami



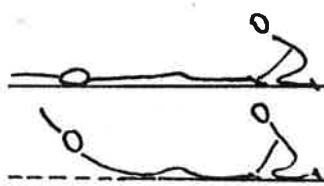
uchopíme členky. Cvičíme na 3/4 takt alebo na trioly, tempo pomalé. Nadvihneme hrudník a nohy, v tejto polohe 3x mierne zaperujeme a pomaly postupne uvoľňujeme trup a vraciame do východiskovej polohy. Tento cvik nadväzuje na vytiahnutie trupu z minulých lekcii, ale je intenzívnejší. Hlavné úsilie nie je v bedrovej časti, ale vo vedomom vytiahnutí hrudných svalov a napäti chrbtového svalstva. Zároveň vytahujeme svaly nôh, najmä stehenné svaly; 2. ten istý cvik, ale namiesto zaperovania prenášame váhu tela raz dopredu, raz dozadu, až sa rozkolíšeme v kolíske.

**Stoj spojný:** Ako protiváhu cvičenia na zemi zaradíme uvoľnenie – cvičenie v stoji. Cvičíme na 4/4 takt – tempo rýchle. Začíname z hlbokého predklonu. Švihom s vyperovaním v kolenach (hmitom) predpažíme, zapažíme, opäť predpažíme a urobíme 1 krok vpred. Prinožíme do stoju spojného, paže viedieme z predpaženia cez zapaženie, švihom urobíme bočný oblúk so záklonom hrudníka až do hlbokého predklonu (východiskové postavenie) cez hmit v kolenach až do vystretia kolien a začíname znova. Celý cvik zacvičíme na dva 4/4 takty, opakujeme

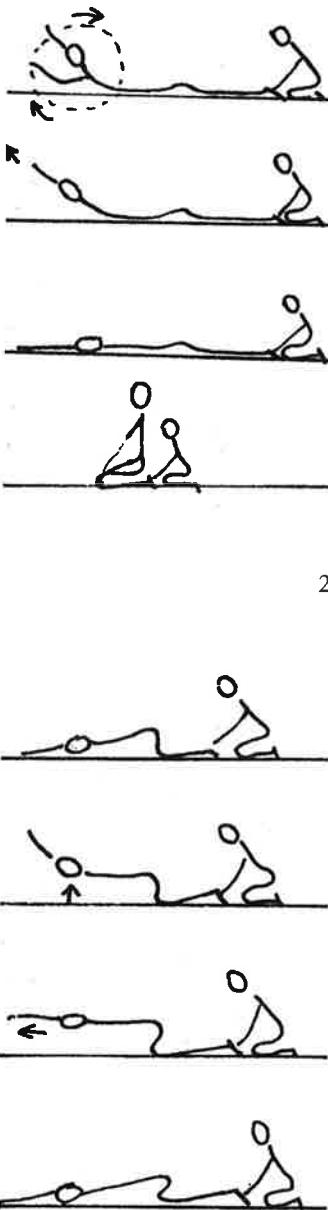
8x.

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

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

**Lah vpredu – vzpažiť:**

1. druhý tanecník si kľakne za ležiaceho a pridrží mu členky, resp. priečlavky, aby sa nedvihali od zeme. Tempo pomalé, 4/4 takt. Ležiaci tanecník napätiom v chrbtovom svalstve dvíha hornú časť trupu od pasa



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

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

Kľačiaci sunie ruky po zemi a naťahuje sa dopredu tak, že hrudník je čo najblížšie k zemi, trup aj s pažami a hlavou nadvihneme do vodorovnej polohy. V tejto polohe povytiahneme celý trup čo najďalej dopredu. Svaly trupu, najmä chrbotové svalstvo je v napäti. Dbáme na správne držanie ramien a hlavy. Potom mierne povolíme svaly a paže pomaly položíme na zem.

Záverom cviku bude stiahnutie trupu späť do východiskovej polohy – sedu na päťach.

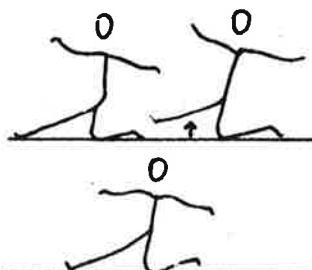
Po týchto cvičeniach opäť zaradíme uvoľňovacie švíhy.

**Stoj spojny:** hlboký predklon, zapažit. Tempo rýchle, 4/4 takt švíh pažami do predpaženia, zaperovať (hmiti) v kolenach, švíh do zapaženia s vyperovaním (hmitom)



v kolenach, švíh do vzpaženia a napriamenia trupu, na záver uvoľniť trup (ako keď praskne gumka) do predklonu a pažami švihneme do zapaženia. Hlava v predklone visí uvoľnené dolu. Cvičíme niekoľkokrát bez prerušenia.

#### Klak prednožmo:



1. prednožená noha sa musí dotýkať zeme vonkajšou hranou chodidla. Bedrový klíb vytočený, koleno a priečlavok tiež. Trup od pása hore vytiahnutý, paže volne upažené. Cvičíme na 2/4 a 4/4 takt, tempo mierne rýchle.

Prednoženú nohu ľahom nadvihnutú od zeme, potom pomaly a citlivu položiť späť na zem, nepovolit trup, nevysúvať panvu, noha nesmie padnúť vlastnou váhou na zem. Niekoľkokrát sústredene opakujeme, potom vymeníme klák na druhé koleno;

2. obmena tohto cviku je dvihanie nohy v kláku únožnom a v kláku zánožnom. Pri tomto cvičení musíme spevniť svalstvo celého trupu, ktorý sa nesmie ani predkláňať, ani zakláňať, nepomáhať si rukami. Noha v prednožení, unožení i zanožení musí byť v bedrovom klíbe a kolene vytočená, priečlavok prepnutý. Je to účinný cvik najmä na posilnenie brušných svalov.

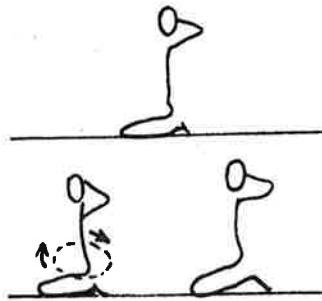
**Sed roznožný:** upažíme a cvičíme na 3/4 takt – pomaly. Urobíme trupom hlboký predklon, aby sme si mohli rukami chytiť členky, z toho prejdeme kolískou do ľahu (kolená a lakte skrčíme, ale členky si stále držíme), v ľahu na chrbe vystierame nohy a pretahujeme ich za hlavu do zanoženia.

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

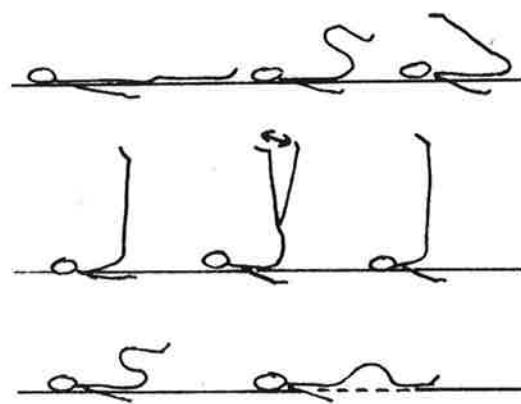


**Sed na päťach:** ruky za hlavu, 3/4 takt, tempo voľné,

panvu ľahko nadvihneme a vysunieme doprava, usilujeme sa miernym oblúčikom krúžiť tak, aby sme sa neprehli v krízoch, po celom oblúku si sadneme opäť na päty. Niekolkokrát opakujeme a dávame pozor, aby deti pri cvičení neuvolnili brušné svaly.

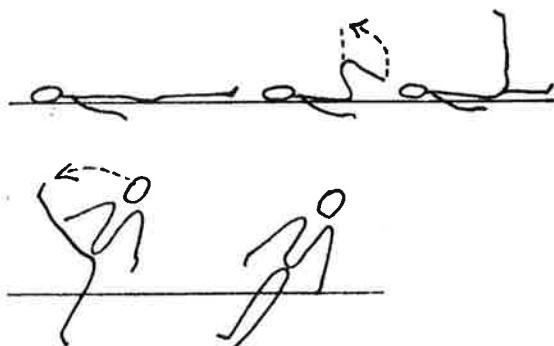


**Ľah vzadu:** 1. pripažiť, cvičíme na 4/4 takt, tempo pomalé. Skrčíme prednožmo a bez pomoci rúk vyťahujeme trup za hlavu, pričom nohy pomaly vystierame, ďalej bez pomoci rúk prejdeme



do stoja na lopatkách (sviečka), napnuté nohy roznožíme. (Dbáme na to, aby deti mali brušné a sedacie svaly stiahnuté, inak budú prepadávať dolu.) Opäť napnuté nohy v stoji na lopatkách spojíme a s mierne pokrčenými kolenami ich bezprostredne nad zemou vystierame, nohy stále napnuté;

2. ruky mierne od tela, dlaňami na podložke, pravú nohu skrčíme prednožmo, ľahom ju vystierame (čo najviac, až do 90 stupňov), oblúkom ju položíme až do unoženia



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

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

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

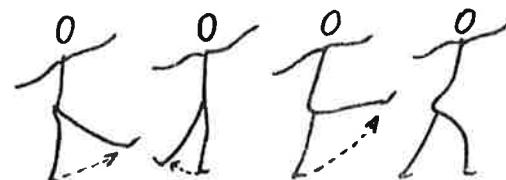


**Klak roznožný:** špičky nôh ďalej od seba ako kolená. Pomaly znižujeme panvu bezprostredne nad zem, pričom celý trup ostáva stále rovný (neprehýbame sa v krízoch ani sa nezakláňame). Paže



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

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



nohu.

Opakujeme niekolkokrát v postupe vpred.

#### Rytmicke-hudobná príprava

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

**Takty nepárne:** postup po kruhu vpred.

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

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

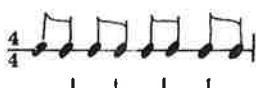
**Takty nepárne:** napríklad 4 prísnunné (cvalové) kroky vpred, na párný takt 4x cvalový krok bočne chrbtom do stredu kruhu, na nepáry takt 4 cvalové kroky vzad v tom istom smere pohybu a na párný takt 4 cvalové kroky čelom do stredu kruhu (ak začneme pravou nohou, ak začneme ľavou nohou, bočné kroky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

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

#### Cvičenia na diagonále:

Podobných rytmicko-hudobných cvičení si môže

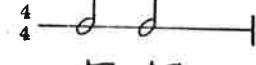
8 behových krovov



4 potlesky na mieste



alebo: 2 kroky



4 kroky behové



alebo: 3 kroky vpred / drep



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

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

#### IV. lekcia

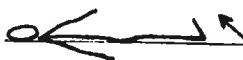
Rozohriatie svalov a organizmu robíme zopakovaním učiva z rytmicko-hudobnej časti predchádzajúcej lekcie, a to utvrdzovaním 4/4 a 2/4 taktu – 4 cvalové kroky vpred, 2 bočne, 2 vzad a 2 bočne.

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

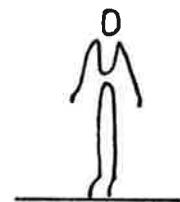
**Prípravná časť:** na rozcvičenie celého tela si zvolíme v každej polohe jeden cvik z minulých lekcií. Navyše pridáme:

**Lah vzadu:**

1. striedavo (najprv veľmi



Stoj spojny:



Stoj spojny pri opore:



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

• obmena – chodidlá nekrčíme paralelne, ale striedavo: raz pravú, raz ľavú a potom súčasne v protismere;

3. chodidlá striedavo vystierame a krútime v členkoch (možno cvičiť aj s nohami vystretnými kolmo k stropu, t. z. v 90-stupňovom uhle od zeme).

1. vysoký výpon na všetkých 5 prstov a pomaly znižovanie na celé chodidlá;

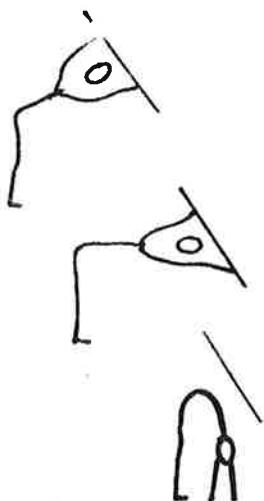
2. obmena – váhu tela máme na jednej nohe, druhá je volne pritiahnutá bezprostredne nad zemou a výpon robíme len na jednej nohe. Po štyroch výponoch nohy vystriedame.

1. dvoma rukami sa jemne chytíme opory (žrd, ribstoly, operadlá stoličiek) a postupne vedome a veľmi pomaly odvijame obidve chodidlá až na vysoké špičky (na všetkých päť prstov, nielen na palec). Z tejto polohy postupne privijame chodidlo na zem. Opakujeme pomaly 8x, potom ten istý cvik, ale len jednou nohou, odvijame chodidlo, druhá noha stojí celou plochou na zemi. Pri návrate, privijaní chodidla na zem, sa začne odvijať druhé chodidlo tak, aby sa chodidlá „stretli“ vo výpone, a nie na zemi. Pozor na kolená, tie sa pretláčajú čo najviac vpred, sú paralelné, nie vypočtené;

2. pri opore si vyskúšame aj výskok na obidvoch nohách, aj na jednej nohe. Jemne sa pridržíme opory, mierny podrep (pružné kolená), odrazíme sa do výšky, kolená prepnmeme do výskoku a vzoprieme sa trošku na rukách, aby sme si uvedomili oddialenie nôh od zeme. Telo je vystreté, neláme sa v páse;

úšame aj odraz a výskok na jednej

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

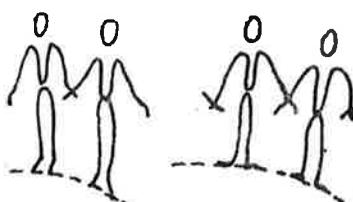


4. pri opore si vyťaháme aj chrbát. Všetky cvičenia cvičíme v 4/4 takte v mierne rýchлом tempe. Čelom k opore, chytíme sa obidvoma rukami v predklone opory tak, aby trup zvieral so zemou 90-stupňový uhol. Cvičíme 4 hmity – (hlava je v predĺžení osi trupu) v predklone, 4 hmity v hlbokom predklone (ruky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

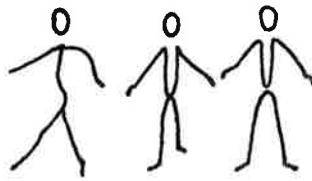
5. pri opore si vytáčame nohy tak, že sa k nej postavíme čelom, jednu nohu zdvihнемe na oporu vytočene a celým trupom sa predkláňame k nohe. Podobne môžeme vyťahovať nohy aj tak, že sa postavíme bokom k opore a striedavo trup ukláňame k nohe na opore a predkláňame k stojnej nohe. Vyťahovanie zakončíme tak, že jednu nohu vložíme na oporu a usilujeme sa pomaly kľzať do rázstępu (šnúry) tak, že trup je rovný, chrbtové svaly spevnené a ruky „rúčkujú“ po žrdi v smere nohy. Rovnomerne precvičíme aj druhú nohu;
6. záverom cvičenia pri opore si nohy uvoľníme a vyšívame členkom k opore – švíhy nôh vzdadlo 8x, bokom vpravo k opore – 8x, bokom vľavo 8x a chrbtom k opore – švíhy vpred tiež 8x.

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

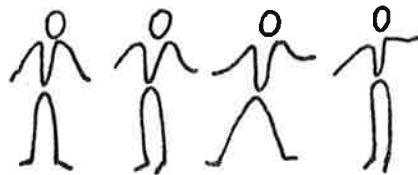
#### Poskoky:



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



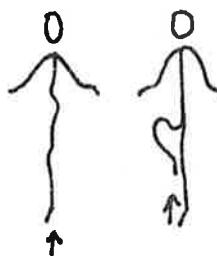
- tela je stále uprostred);
4. stoj spojný – 2x vyperovať špičky v stoji spojnom,
- 2x v stoji rozkročnom (prechodom do druhej polohy cez poskok);
5. perovaním môžeme



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

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

#### Poskoky:



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

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

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

Poskoky môžeme nacičovať a striedať takto:



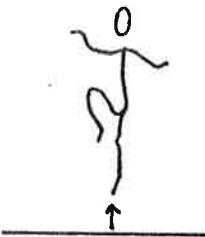
1. poskoky na mieste so skrčovaním únožmo,
2. poskoky na mieste so skrčovaním zánožmo,
3. poskok s prednožením a výtočením nohy von.

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

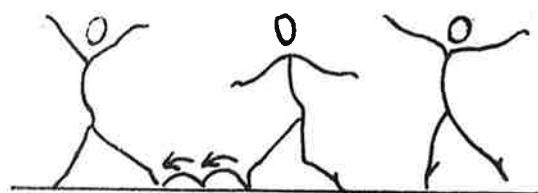
Cvičenie na diagonale: zaraďujeme po hromadnom precvičení preto, aby sme sa mohli na každé dieťa pozrieť

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

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



- poskok s miernym predklonom, paže švihnú do mäkkého zaokrúhleného predpaženia;
- poskok so skrčením zánožmo, malý hrudný záklon, švihom paže až do upaženia povyš;
- kombináciu poskoku so skrčením únožmo s mäkkým



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

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

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

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

- drep – kľak – drep – vztyk;
- zo stoju prekrížením jednej nohy pred druhú sed do sedu skrčmo skrženého a opäť návrat do postoja;
- z ľahu vzadu skrčmo (druhá časť kotúla vpred) švihom až do stoju a výskoku;
- z ľahu vpred švihom jednej končatiny do vysokého zanoženia a prekríženia nad chrbotom – pretočenie trupu a cez stoj roznožný vytlačenie panvy – vztyk;
- z ľahu vpred – stiahnutie sedacích svalov, ako aj svalov (stehenných) pretočenie do sedu spojného a naopak zo sedu spojného do ľahu vpred (na bruchu).

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

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

### Rytmicko-hudobná časť

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



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

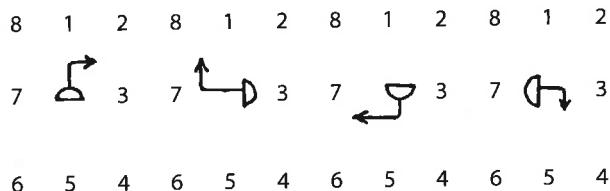
### Cvičenia na diagonále: valčíkový krok s pohybom paží

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

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

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

Týmito cvičením v 3/4 takte deti zvládnu otáčanie o 90 stupňov a postupne zväčšovaním rozsahu „zatáčky“ hravo až o 180 stupňov – ale to už nacičujeme do kraju.



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

Pri nácviku otáčania doprava deti volne upažia a mierne sa nakláňajú k vnútornnej osi točenia.

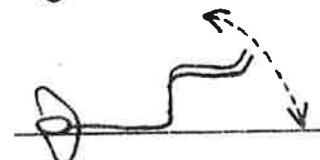
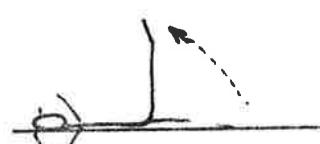
Záver lekcie bude patriť upokojeniu. Ľahneme si na chrabát a v ľahu vzadu skrčmo si zabickyklujeme, v ľahu vpredu (na brchu) vytvárame „panáka“. Vydýchame sa a pripravíme na nácvik hlavnej časti – nácvik krokov, figúr a väzieb jednotlivých tancov.

## V. lekcia

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

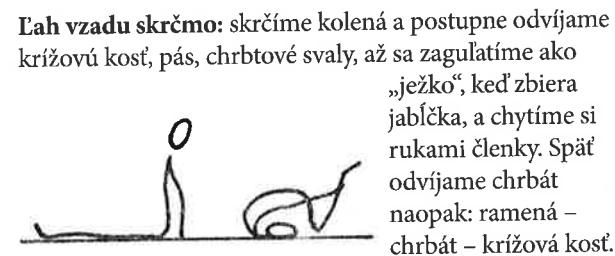
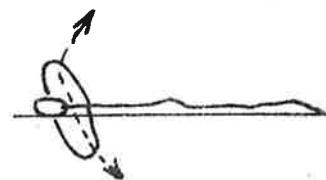
### Prípravná časť

#### Ľah vzadu:

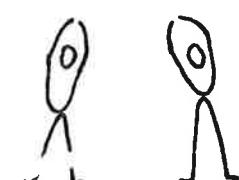


- obidve nohy napnemē a striedavo prepíname prsty a lýtkové svaly a pätu (flexujeme), najskôr na zemi, potom nízko nad zemou.

#### Ľah vpred:



#### Stoj rozkročný:



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

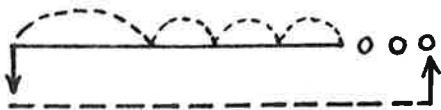
**Stoj spojný:** 1. zo stola rozkročného zoskočíme do stola spojného a naopak. Perujeme v prichlavkoch, dbáme na to, aby sa kolena pri vyperovaní vystierali, pri dopade pružili;

- podobne skáčeme aj do stola rozkročného prednožmo, 4/4 takt, tempo rýchle. Paže sú pri obidvoch cvičeniach voľne upažené.

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

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

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



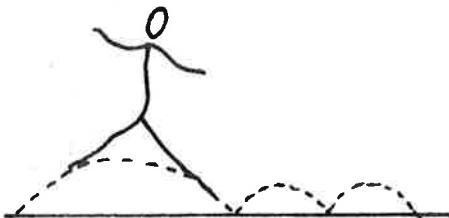
Váha tela je nad prednou nohou, hrudná kosť sa dvíha a vedie pohyb trupu;

2. po zvládnutí odrazu a skoku cez označený priestor švihadlá odložíme, čiary zotrieme a skáčeme



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

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



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

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



**zle**

len dva odrazové kroky a diaľkový, pričom sa nohy pravidelne v diaľkovom skoku striedajú. Pri nácviku s rozbehom dvoch krokov



**dobre**

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

### Rytmicko-hudobná časť

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

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

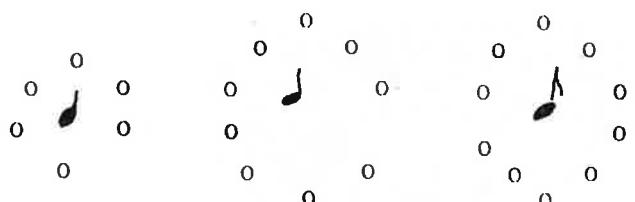
V ďalšom rytmickom cvičení rozdelíme deti na 3 kruhy:

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

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

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

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



### VI. lekcia

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

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

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

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

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

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

**Sed rovný:** 1. vytáhovanie trupu nad dolné končatiny, zatláčanie kolien na zem. Cvičenie už nerobíme hmitom, ale ľahom – na tri 4/4 takty trup vytáhujeme, na jeden 4/4 uvoľníme a cvik opakujeme 4x; 2. vytáhovanie trupu, ale chodidlo robí „fajku“ (flexuje); 3. nohy skrčíme k sebe, obopneme rukami členky (z vonkajšej strany) a tak kolená prepíname až po dotyk na zemi.

**Sed roznožný:** podobne ako v sede rovnom sa striedavo vytáhujeme nad jednu končatinu. Cvičíme na 4/4 takt. Vytáhovanie nad končatinou striedame s vytáhovaním trupu od pása smerom nahor.

**Sed skrčmo skrížený:** 1. vytáhovanie a uvoľňovanie všetkých stavcov na chrbtci pomalým zaokrúhlovaním trupu a vystieraním; 2. cvičenie obratnosti. Zo sedu vstať a opäť si sadnúť. Musí na to stačiť jeden 4/4 takt.

**Klak spojny:** úklony, predklony, záklony (držať sedacie svaly stiahnuté, chrbát spevnený).

**Klak prednožmo, únožmo, zánožmo:** hmity a úklony, vystriedať na obidvoch kolenach.

### Cvičenie v priestore:

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

- Rotácie:** 1. pre najmladšie deti v školskom veku sú ešte neprimerane ľahké, preto s nimi treba začať veľmi jednoduchými krokmi. Vysvetlíme deťom, že na diagonále, ktorá spája body 4-8 alebo 2-6 zvolíme bod vo výške očí alebo vyššie. Nesmieme sa pozerať dolu a „hladať hríby“, ale stále sa musíme pozerať do rohu, na nás bod. Na diagonále prejdeme 4 kroky a 4 krokmia sa na mieste otočíme tak, že hlavu „zabúdame“ otáčať, a keď sa „spamäťame“, tak ju rýchlo otočíme. To znamená, že hlava sa točí neskôr ako trup, ale zato rýchlejšie;
2. obmena – to isté cvičenie, ale štyri malými behovými krôčikmi;
  3. keď deti chápú pohyb práce hlavy, môžeme kroky skrátiť na dva a dvoma sa otočiť a napokon na jeden a jedným krokom sa otočiť. ■

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

#### LITERATÚRA:

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

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

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

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

### O autorke

## Mária Zagatová



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