

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2025

Barbora Jiroušková

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra hudební výchovy

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Prvky stepu v rozvoji rytmického citění u předškolních dětí

Elements of tap dance in the development of rhythmic sensitivity of preschool  
children

Barbora Jiroušková

Vedoucí práce: Mgr. Milena Kmentová, Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro mateřské školy

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Prvky stepu v rozvoji rytmického cítění u předškolních dětí potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Prohlašuji, že jsem při její tvorbě nepoužila nástrojů umělé inteligence jiným způsobem, než je uvedeno ve vyjádření, které je součástí textu práce. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 09.04.2025

Děkuji paní Mgr. Mileně Kmentové, Ph.D. za veškeré rady a její čas, který věnovala mé práci. Dále děkuji paní ředitelce Markétě Pechové, DiS., že mi umožnila v MŠ Pod Krocínkou realizovat výzkum, kolegyni Bc. Aleně Koubové za jazykovou korekturu a ostatním kolegyním z práce za podporu a trpělivost. Děkuji také majitelkám studia Tap Academy Prague Monice Jeník-Bačkovské a Natálii Sincové, že mi umožnily realizaci testu s dětmi ze stepařského kroužku. Z celého srdce děkuji svému muži Jakubovi Jirouškovi za neskutečnou trpělivost, podporu a motivaci během celého studia. A v neposlední řadě děkuji všem zúčastněným dětem za společné chvíle a skvělou spolupráci.

## **ANOTACE**

Cílem bakalářské práce je vytvořit a ověřit progresivní řadu hudebně pohybových činností s prvky stepu ve prospěch rozvoje rytmického cítění dětí v mateřské škole. Teoretická část se bude zabývat sledováním a porovnáváním didaktických materiálů z oblasti rytmického cítění dětí předškolního věku a z hudebně pohybové přípravy. Z hlediska metodologie budou využity tyto metody: hudebně pedagogická intervence, pozorování, pedagogická evaluace, vlastní nestandardizovaný test. Práce bude založena na zodpovězení výzkumných otázek. Empirická část bude založena na vytvoření a realizaci zhruba deseti lekcí hudebně pohybových činností s prvky stepu, na diagnostice rytmického cítění dětí v předškolním i mladším školním věku a na porovnání rytmického cítění dětí ze stepařského kroužku a dětí z mateřské školy. Výsledkem bude zodpovězení výzkumných otázek a návrh souboru vhodných přípravných stepařských cvičení pro rozvoj rytmu u dětí předškolního věku.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Hudebně pohybové činnosti, rytmické cítění, rytmizace rukama, rytmizace nohama, prvky stepu, předškolní děti

## **ANNOTATION**

The bachelor's thesis goal is to create and verify a progressive series of music-movement activities with elements of tap dance to support the development of rhythmic perception in children in kindergarten. The theoretical part will focus on analyzing and comparing didactic materials related to the rhythmic perception of preschool children and music-movement training. From a methodological perspective, the following methods will be used: musically pedagogical intervention, observation, pedagogical evaluation, and a custom non-standardized test. The work will be based on answering research questions. The empirical part will involve the creation and implementation of approximately ten lessons of music-movement activities with elements of tap dance, the diagnosis of rhythmic perception in preschool and early school-age children, and the comparison of rhythmic perception between children from a tap dance club and children from kindergarten. The outcome will include answering the research questions and proposing a set of suitable preparatory tap dance exercises for developing rhythmic perception in preschool children.

## **KEYWORDS**

Music-movement activities, rhythmic perception, hand rhythmization, foot rhythmization and elements of tap dance for preschool children.

## Obsah

Úvod.....	9
Teoretická část.....	10
1 Hudební schopnosti ovlivňující vnímání rytmu.....	10
1.1 Hudebně sluchové schopnosti.....	10
1.2 Auditivně motorické schopnosti.....	12
1.3 Rytmičké cítění.....	12
1.4 Emocionální reakce na hudbu.....	13
1.5 Hudební paměť.....	13
1.6 Hudební představivost a fantazie.....	14
1.7 Hudebně tvořivé schopnosti.....	14
2 Hudební dovednosti.....	15
3 Rytmus.....	16
3.1 Složky rytmu.....	16
4 Hudebně pohybové činnosti a hudebně pohybová příprava.....	18
4.1 Dalcrozeho metoda.....	18
4.2 Orffův Schulwerk.....	19
5 Hodiny rytmiky.....	20
5.1 Vedení hodiny.....	20
5.2 Učení pohybům novým.....	21
5.3 Nástupy, přechody, povely.....	22
5.4 Únava.....	22
6 Step.....	23
6.1 Rytmus z pohledu stepu.....	23
6.2 Důležité pojmy používané ve stepu.....	24
6.3 Základní úderové plochy a body chodidla.....	25
6.4 Základní údery.....	26

6.4.1	Údery bříškem chodidla.....	26
6.4.2	Údery patou chodidla.....	27
6.4.3	Údery celou plochou chodidla.....	28
6.4.4	Údery špičkou nohy.....	28
6.4.5	Speciální údery.....	28
	Praktická část.....	29
7	Předmět a cíle výzkumu, výzkumné otázky a metody.....	29
7.1	Cíle výzkumu.....	29
7.2	Výzkumné otázky.....	29
7.3	Výzkumné metody.....	29
8	Charakteristika skupin zapojených do výzkumu.....	32
8.1	Charakteristika skupiny ze stepařského kroužku.....	32
8.2	Charakteristika skupiny z mateřské školy.....	32
9	Vlastní výzkumné šetření.....	35
9.1	Pozorování hodiny stepu.....	35
9.2	Realizace a výsledky pretestu a posttestu.....	38
9.2.1	Realizace a výsledky pretestu.....	38
9.2.2	Realizace a výsledky posttestu.....	41
9.3	Obsah realizovaných hodin stepu v mateřské škole.....	43
9.3.1	První rytmická chvílka.....	43
9.3.2	Druhá rytmická chvílka.....	44
9.3.3	První hodina stepu.....	47
9.3.4	Druhá hodina stepu.....	48
9.3.5	Třetí hodina stepu.....	49
9.3.6	Čtvrtá hodina stepu.....	50
9.3.7	Pátá hodina stepu.....	52
9.3.8	Šestá hodina stepu.....	53

9.3.9	Sedmá hodina stepu .....	56
9.3.10	Osmá hodina stepu.....	58
10	Výsledky výzkumu.....	61
10.1	Porovnávání výsledků pretestu v obou skupinách .....	61
10.2	Porovnání výsledků pretestu a posttestu .....	62
10.3	Porovnání rytmických chviliek a hodin stepu .....	65
11	Shrnutí výzkumných otázek vzhledem k výsledkům výzkumu .....	66
12	Diskuze.....	68
13	Závěr.....	71
	Použitá literatura .....	72
	Přílohy .....	74

## Úvod

Tato bakalářská práce se věnuje rozvoji rytmického cítění u dětí předškolního věku pomocí stepařských lekcí. Stepu se věnuji od svých čtyř let a mimo své vlastní úspěchy jsem také stavěla i soutěžní choreografie mladším dětem. Prožívat rytmus hudby, vymýšlet nové rytmické útvary a nechat se vtáhnout do tohoto světa nekonečné hudební fantazie bylo a je pro mě natolik obohacující, že jsem tyto zkušenosti chtěla sdílet s ostatními. Děti v mateřských školách se sice učí vytleskávat slabiky slov, vyťukávat rytmus na dřívka, hrát na hudební nástroje apod., ale jak se dočtete v této práci, rytmus je neodmyslitelně spojený s pohybem, a proto je potřeba pro rozvoj rytmického cítění zapojit více pohybu tělem než pouze rukama. Proto jsem se rozhodla uskutečnit výzkum se svou třídou předškolních dětí, naučit je základní údery, pohyby a různě je kombinovat v nekonečné množství kroků. Zkrátka přiblížit jim stepařský svět, který nabízí novou možnost, jak prožívat život.

## Teoretická část

### 1 Hudební schopnosti ovlivňující vnímání rytmu

Hudební schopnosti jsou dle Holase (2001) definovány jako soubor předpokladů potřebných pro účinné provádění určité činnosti tvořený na bázi vloh při průběhu učení. Tyto schopnosti se vyvíjejí jednotně s celkovým rozvojem osobnosti. Jejich charakter i rozsah se vyvíjejí v závislosti na genetických predispozicích, procesech ontogenetického zrání a věkových faktorech, přičemž klíčovou roli hrají převážně sociokulturní determinanty jako prostředí a výchova (Sedlák, 1990). Mezi nejznámější osobnosti, které se zabývaly otázkou hudebních schopností, patří např. B. M. Těplov, A. N. Leont'jev, E. C. Seashore, Fr. Sedlák, M. Holas, H. Váňová, M. Kodejška a další. Z praktického pohledu hudební pedagogiky dělí Holas (2001, s. 61) hudební schopnosti na dvě skupiny: „*Schopnosti elementární (hudebně sluchové, rytmické, tonální a harmonické citění) a schopnosti strukturálně systémové (smysl pro kontrasty v hudbě, pro funkčnost hudebně výrazových prostředků a pro symetrii hudební věty).*“ Veškeré tyto schopnosti závisí na úrovni hudební paměti a imaginace. Komplexnější klasifikaci hudebních schopností sepsal Kodejška (2002, s. 11), který za základní hudební schopnosti považuje: „*hudebně sluchové schopnosti, auditivně motorické schopnosti, rytmické citění, tonální citění, emocionální reakce na hudbu, hudební paměť, hudební představitivost a hudebně tvořivé schopnosti.*“ V následujících kapitolách se detailněji zaměříme na jednotlivé hudební schopnosti i na to, jak ovlivňují vnímání rytmu.

#### 1.1 Hudebně sluchové schopnosti

Hudebně sluchové schopnosti poskytují možnost registrovat a analyzovat akustické vlastnosti hudby: „*tónovou intenzitu, trvání, soubor alikvótních tónů a frekvenci*“ (Kodejška, 2002, s. 11). Díky elektroakustickým metodám se prokázalo, že psychická percepce zvuku se zcela neshoduje s jeho objektivní akustickou strukturou, jelikož je ve sluchovém analyzátoru zkreslena a transformována. Z tohoto důvodu jsou k akustickým parametrům přiřazovány odpovídající psychofyziologické termíny, reflektující způsob, jakým jsou tyto podněty zpracovávány v mozkové kůře. Tónové intenzitě tedy odpovídá hlasitost, trvání podnětu, délka tónů, souboru alikvótních tónů, barva tónu a frekvenci výška tónů (Sedlák, 1990). V hudebně podněcujícím prostředí se tedy v důsledku fyziologického vývoje sluchového aparátu rozvíjí specifická senzitivita na tyto čtyři akustické vlastnosti. V předškolním věku se citlivost pro dané vlastnosti rozvíjí velmi nerovnoměrně (Kodejška, 2002).

## Citlivost pro hlasitost

Jedná se o schopnost, která se rozvíjí v důsledku zpracování intenzity zvukových podnětů v psychice dítěte a umožňuje mu rozpoznávat dynamické hudební změny (Kodejška, 2002). Zvuky s větší akustickou intenzitou označujeme jako hlasitější a zvuky s menší akustickou intenzitou označujeme jako tišší (Sedlák, 1990). Tato schopnost umožňuje analyzovat celkový hudební dojem tím, že vyzdvihuje klíčové hudební prvky, zatímco jiné mohou být potlačeny. Funkce sluchového analyzátoru se aktivuje již pár dní po narození tím, že dítě reaguje pohybovými reakcemi na zvukové (zejména hlasitější) podněty (Kodejška, 2002). Největší citlivost máme ke zvukům o frekvenci 1000–4000 Hz. Čím vyšší nebo nižší frekvence, tím méně je náš sluch citlivý. Hlasitost zvuku se udává v decibelech (dB). Při dosažení hlasitosti 120 dB se zvuk stává bolestivým a tato hladina je označována jako práh bolesti (Sedlák, 1990).

## Citlivost pro rozlišování výšky tónů

Jedná se o schopnost vnímat sebemenší změny ve frekvenci tónů (Kodejška, 2002). Výška tónu je určena jeho umístěním v rámci frekvenčního spektra. Pro člověka jsou slyšitelné zvuky o frekvenci 16–20 000 Hz. Vyšší frekvence jsou tzv. ultrazvuky, které lidské ucho již neslyší na rozdíl od některých zvířat jako např. psů a netopýrů. Na druhé straně zvuky s frekvencí nižší než 16 Hz se nazývají infrazvuky, a i když jsou pro lidské ucho neslyšitelné, registrujeme je alespoň mechanicky v podobě chvění nebo dunění (Sedlák, 1990). Citlivost k výšce tónů se rozvíjí již v brzkém věku dítěte a je ovlivněna např. frekvencí, pozicí tónů v tónovém prostoru a jejich intenzitou (Kodejška, 2002). Seashore a Whipple zastávají názoru, že vnímání výšky tónu je určeno vrozenými dispozicemi a není možné jej rozvíjet tréninkem ani jej formovat jako nově vzniklou schopnost člověka. S tím nesouhlasí Stumpf, Těplov, Gilbert a další, kteří svými pokusy dokazují, že je možné tuto schopnost rozvíjet konkrétními činnostmi a sledovat její vývoj se stoupajícím věkem jedince. S výškou tónu jde ruku v ruce také témbrová stránka. Vysoké tóny se zdají lehčí, světlejší, a naopak nízké tóny působí těžce, masivně a temně. Citlivost pro rozlišování výšky tónů je tak odrazem souhrnu frekvenčního spektra a zvukového zabarvení (Sedlák, 1990).

## Citlivost pro délku tónů

Délka tónů je analyzována subjektivně v psychice jedince. Nejpřesnější výsledky vnímání délky jsou u zvuků o délce 500–1000 ms, u delších či kratších zvuků jsou vnímané časy

buď nadhodnocovány, či podhodnocovány. Způsobuje to např. i fakt, že tón není uchem zaregistrován po celou dobu trvání stejně kvůli hladině akustickému tlaku. Sluchový vjem nabývá postupem času a po určitém zlomku sekundy dosáhne finální velikosti. Navíc po ukončení tónu funguje v uchu akustická setrvačnost, která prodlužuje tón o několik desítek milisekund. Vnímání délky je ovlivněno hlasitostí tónů a technikou hry. Na zpracování délky tónů a délkových vztahů mezi nimi je závislé rytmické cítění (Sedlák, Váňová, 2013).

## 1.2 Auditivně motorické schopnosti

Motorický analyzátor stimuluje nervy tělesných orgánů a v kooperaci se sluchovým analyzátozem, nebo pouze hudební představou, realizuje aktivaci motorických reakcí na hudební podněty – např. hlasivek při zpěvu, manipulaci rukama při hře na Orffovy nástroje, celkovou koordinaci těla při činnostech hudebně pohybových. Zdokonalování těchto schopností je klíčové pro organizaci pěveckých, instrumentálních a hudebně pohybových aktivit. Tyto schopnosti jsou propojeny hlavně s analyticko-syntetickými schopnostmi, které dětem poskytují možnost rozlišovat ve sluchové i pohybové sféře pro vyjádření jednotlivých prvků vytvářejících průběh tónů a tempo. Pohyb je konkrétním vyjádřením emocionálního zážitku dítěte, a právě tyto schopnosti se nejvíce rozvíjí v předškolním období (Kodejška, 2002). Dle Sedláka a Váňové (2013) můžeme vztah sluchu a motoriky rozdělit na dva projevy. Prvním je projev, kdy sluchová percepce způsobí pohybovou reakci, jenž se nazývá sluchově-motorický. Druhým vjemem je motoricko-sluchový, kdy správnost pohybového projevu je zkontrolována pomocí sluchových kvalit.

## 1.3 Rytmické cítění

(Holas, 2001, s. 61) Rytmické cítění je: „*schopnost jedince vnímat a emocionálně prožívat rytmus, metrum a puls v hudbě.*“ Kodejška (2002, s. 17) ve své definici rytmu kromě emocionální stránky zdůrazňuje i tu pohybovou. „*Základní a fylogeneticky nejstarší hudební schopnost, která se rozvíjí z vrozeného pohybového instinktu a souvisí s psychomotorickými vlastnostmi dítěte.*“ V hudbě definuje rytmickou strukturu převážně alternace různě dlouhých tónů a pauz. Autoři jako např. Seashore, Těplov, Il'jina a Coffman se jednohlasně shodují, že rytmické cítění je vždy doplněno přirozenými motorickými reakcemi organismu (Sedlák, 1990). Potvrzuje to i Sedláková (1990) charakteristika z psychologického pohledu, kde je rytmické cítění popsáno jako schopnost registrovat a prožívat emocionální stránku temporální organizace hudby a pomocí pohybu na ni odpovědět. Pojem rytmus jako takový a jeho složky jsou vysvětleny níže ve třetí kapitole.

## 1.4 Emocionální reakce na hudbu

Dítě aktivně vnímá hudbu pomocí senzorio-motorických činností, kdy je hudební obsah emocionálně prožíván. Hudba tak provokuje v dítěti odpovídající pohybové a emocionální reakce a může poskytovat i psychotherapeutické účinky (Kodejška, 2002). Této léčebné metodě se říká muzikoterapie, při které se klíčovým terapeutickým prostředkem stává právě hudba. Snaží se o stimulaci emocionálního prožívání, uvolnění negativních citových vlivů, podporu tvořivé imaginace, aktivaci sociálně-komunikačních procesů prostřednictvím neverbálních prostředků, formování stabilních vzorců chování s cílem eliminovat nadměrné napětí a rozšířit osobnostní zkušenosti o nové smyslové a emocionální vjemy. Existuje zaprvé produktivní muzikoterapie, která je propojena s pohybovým nebo výtvarným vyjádřením a pracuje s podněty z Orffova Schulwerku, a zadruhé receptivní muzikoterapie, kde je klíčový hlavně poslech. Muzikoterapie může být využita i bez terapeutického záměru pouze jako relaxační, rehabilitační či pro skupinovou terapii (Holas, 2001).

## 1.5 Hudební paměť

Rozvíjí se už v předškolním období a dle Kodejšky (2002) zpravidla obsahuje tři operace. Zaprvé dítě vnímá a internalizuje hudbu. Zadruhé zajišťuje její uchování v paměti, přičemž si upevňuje její obsah a zatřetí prostřednictvím vzpomínkových procesů a reprodukce daný obsah znovu prožívá. Stejnou teorii zastává i Sedlák (1990), který nazval tuto schopnost jako paměť pro hudbu a pokládá ji za schopnost nervové soustavy hudební informace registrovat, ukládat je do paměti a následně je v praxi rozpoznávat, oživovat je v paměti a na konec je replikovat, nebo využívat v nové podobě. Vyčlenil konkrétně tyto tři fáze: „*vstup hudby a její osvojení, zapamatování hudby a její retence a výstup neboli vybavení si vnímané a prožité hudby ve formě znovu poznávání a reprodukce* (Sedlák, 1990, s.89).“ Hudební paměť je všemi vnímána jako klíčová hudební schopnost, bez které se neobejde žádná hudební operace nebo činnost. V integraci s představivostí a fantazií dovoluje budovat hudební fondy, jež definují hudebnost člověka a jeho interakci s hudbou. Paměť obecně dělíme na krátkodobou, dlouhodobou a operativní. Krátkodobá hudební paměť zadržuje podněty v intervalu od několika sekund po 1–2 minuty. Operativní hudební paměť je využívána hlavně pro zaznamenávání hudby, její analýzu a konkrétní selekci potřebných hudebních informací. Paměťový interval pro operativní paměť nemusí být nutně krátký a zpracovaná hudba je pak posunuta do dlouhodobé paměti. Ta může uchovávat informace v řádu minut, let, ale i po celý život. Nejjednodušeji uchovává informace pozitivně emočně

zabarvené, které odpovídají vkusu konkrétního člověka. Paměť je také možno rozdělit podle způsobu zapamatování na mechanickou a logickou. Neustále stejné opakování konkrétních informací, možné i bez příslušného pochopení okolností, vede právě k mechanické paměti. Naopak prostudování a vyhledání právě konkrétních okolností a vztahů konkrétních informací se tvoří tzv. logická paměť. Udržuje informace kvalitněji a po delší dobu než paměť mechanická.

## 1.6 Hudební představivost a fantazie

Holas (2001, s. 46) definuje fantazii jako: „*schopnost člověka představovat si věci, které nejsou reálně přítomny, předjímat abstraktními pojmy změny konkrétní zkušenosti a vytvářet nové fantazijní obrazy chování či prožívání.*“ Fantazie závisí na průběhu myšlení a tvořivosti, na osobních přáních, hodnotách apod. Vytváření nových představ je tak velmi subjektivní záležitost vycházející z naší vnitřní osobnosti. Pro definici hudební představivosti nepůjdeme daleko od fantazie (Sedlák, Váňová, 2013). Je to totiž schopnost utvářet v mysli představy na základě subjektivních zkušeností a konkrétně je transformovat, upravovat a využívat. Hudba je tak přenesena do hudebního vědomí, a proto se jí v praxi říká „vnitřní sluch“. (Kodejška, 2002) Hudební představivost je hlavní hudební schopností, která úzce souvisí s hudební pamětí a je rozvíjena pomocí všech hudebních aktivit. Hudební zážitky jsoutak ve vědomí zaznamenávány, podněcovány i upravovány. Hudební představivost závisí na postupně se vyvíjející motorické činnosti, kdy motorický analyzátor zprostředkovává nervové podněty do svalů, a tak způsobí konkrétní pohybové reakce. Díky této schopnosti je možné i anticipovat následný pohyb do budoucna.

## 1.7 Hudebně tvořivé schopnosti

Je klíčové zaměřit se na přirozené a instinktivní zájmy dětí v předškolním věku o jejich vlastní hudební vyjádření. Vidíme to např. u Dalcrozeho, který naváděl studenty ke konkrétně pohybovému vyjádření i osobních prožitků (Kodejška, 2002). Z Holasovy (2001, s. 58) definice prožitku: „*Individuální, obtížně sdělitelné uvědomování si daného duševního obsahu*“ je jasné, že vyjádření vlastních prožitků nemůže být uskutečněno jinak než osobitým vyjádřením každého člověka, kdy vznikají jedinečné a kreativní nápady, které definují konkrétní emocionální rozpoložení dané osoby. (Sedlák, 1990) Tvořivé schopnosti zaručují inovativnost, ojedinělost a neopakovatelnost hudebních výrazů. Není možné tyto schopnosti u dětí autoritářsky vynucovat, jedině aktivní a časté podněcování a kvalitní motivace pomohou podpořit spontánnost a chtíč pro hravé experimentování.

## 2 Hudební dovednosti

Dovednost představuje učením získanou způsobilost k efektivnímu, přesnému a ekonomickému vykonávání specifické činnosti. Hudební dovednosti umožňují realizaci plynulých, svižných a koordinovaných pohybů či kognitivních procesů nezbytných pro hudební aktivity, předvídání sekvencí pohybových úkonů, koncentraci a rozvoj pozornosti (Sedlák, Váňová, 2013). Jedná se o předpoklady, které jsou upevněny prostřednictvím cvičení a učení a umožňují efektivní provádění vědomých hudebních aktivit. Dovednosti jsou determinovány úrovní schopností, přičemž během svého rozvoje tyto schopnosti současně formují a dále rozvíjejí. Klíčovým aspektem procesu formování dovedností je interakce mezi smyslovými orgány, centrální nervovou soustavou a motorickým systémem každého člověka. Účinnost formování dovedností je závislá na úrovni motivace, emocionálním a zdravotním stavu člověka, jeho nervové stabilitě a míře předchozích životních i uměleckých zkušeností (Holas, 2001).

Hudební schopnosti jsou východiskem pro hudební dovednosti, které jsou následně jejich vyjádřením zvenčí v hudebních činnostech. Dovednost je konkrétnějšího charakteru než schopnost, která se aplikuje v rozsáhlejšímu obsahu a zprostředkovává osvojení a provedení i více než jedné dovednosti (Sedlák, Váňová, 2013).

Na rozdíl od hudebních schopností nemají hudební dovednosti platnou klasifikaci. Z praktického hlediska se dovednosti obecně dělí podle toho, v jakých hudebních činnostech se projevují. Dle Sedláka a Váňové (2013, s. 73) to jsou např. „*dovednosti poslechové, pěvecké, intonační, nástrojové, hudebně pohybové atd.*“ Dovednosti můžeme rozdělit také z psychologického pohledu podle jejich vlastností a typu učení na: „*percepční, motorické, senzomotorické, hudebně intelektové a sociální*“ (Sedlák, Váňová, 2013, s. 73).“

Nyní se detailněji podíváme na motorické hudební dovednosti a jejich utváření. Jedná se o několikafázový proces. První je fáze kognitivní, kdy získáváme vědomosti a klíčová je pro nás technická stránka úkolu. Následuje fixační fáze, kdy pomocí rekapitulování dovednost zafixujeme a vylepšujeme. Třetí je fáze automatizační, kdy se dovednost upravuje, aby byla preciznější, automatická a vytvoří se tzv. návyk. Poslední je fáze kontrolní, která však vzniká postupně od začátku celého procesu a kontroluje správnost a bezchybnost plnění úkolu (Sedlák, Váňová, 2013).

### 3 Rytmus

Rytmus se zrodil společně s přírodními jevy, biologickými zákony a se vznikem člověka. Vnímáme ho např. v pravidelném cyklu dne a noci, ve střídání ročních období neboli obecně řečeno v plynutí času. Co se přírodních a biologických pochodů týče, vidíme rytmus např. v odlivu a přílivu, v tlukotu srdce atd. (Sedlák, 1990). Určitá forma rytmu je tedy našemu tělu vrozená, např. již zmíněný srdeční tep nám dává konkrétní představu o časomíře, nelze ho však ovlivnit vlastní vůlí (Dalcroze, 1927). Dalším vzorem časomíry v našem těle je dýchání, které zprostředkovává pravidelné rozdělení času, ale na rozdíl od tepu je již částečně ovlivnitelné naší vůlí. Nejvíce ovlivnitelnou přirozenou formou rytmu je pravidelná chůze, která nám umožňuje vnímat pravidelný rytmus pomocí svalů, ovládaných naší vůlí (Dalcroze, 1927). Rytmus představuje nezbytný prvek pro lidskou existenci, přičemž dosažení pravidelnosti v rytmických pohybech a životních cyklech tvoří základní předpoklad pro harmonický a vyvážený rozvoj osobnosti jako celku (D'Andrea, 1998). D'Andrea (1998) ještě dodává, že rytmus srdce vnímal každý již v prenatálním období. Tato pravidelná pulzace měla zklidňující účinky, ke kterým se pak vrací plačící děti, když vyžadují matčino objetí.

Ve všech těchto jevech se projevuje pravidelnost, jasný časový systém a pravidelné opakování rytmických impulzů (Sedlák, 1990). Hudební útvar je rytmický, i když některé tyto vlastnosti často postrádá. Definovat rytmus a vůbec pojmout jeho podstatu je velmi obtížnou disciplínou, proto se definice autorů velmi liší (Sedlák, 1990). Sedlák (1990, s. 111) např. charakterizuje rytmus jako „*univerzální pojem označující různé druhy pohybu, které organizuje v časové posloupnosti.*“ Risinger (In: Sedlák, 1990, s. 112) definuje rytmus jako „*jakkoliv utvářený, esteticky nebo jinak sociálně fungující časový sled zvuků, a to uspořádaný periodicky i neperiodicky, hierarchicky i nehierarchicky.*“

#### 3.1 Složky rytmu

##### Pulz

Pulz představuje fundamentální prvek časové struktury hudby (Sedlák, 1990). Jedná se o sekvenci opakujících se rovnoměrně rozdělených hudebních impulzů, které jsou identicky uspořádány v časovém rámci (Kodejška, 2002). Určitý počet pulzů mezi dvěma stejnými akcenty společně utváří metrum (Sedlák, 1990).

## Metrum

Metrum je struktura organizující rytmický pohyb, která je postavena na pravidelném střídání přízvučných a nepřízvučných dob, projevující se v pulzačním akcentování a násobnosti trvání (Nazajkinský In Kodejška, 2002). Risinger (In: Sedlák, 1990) představuje metrum jako strukturované uspořádání rytmických jednotek do časově organizovaných sekvencí, které mohou být hierarchické či nehierarchické a vykazují určitý stupeň pravidelnosti. Toto uspořádání slouží ke členění hudebního toku do kratších, zapamatovatelných úseků. V evropské hudbě posledních století se metrum označuje prostřednictvím akcentační struktury a je realizováno v podobě taktového členění.

## Tempo

*„Rychlost průběhu hudební interpretace projevující se střídáním základních metrických dob a absolutní délkou počítací doby v taktu“* (Kodejška, 2002, s. 17). Za určující charakteristiku tempa se považuje frekvence metrické pulzace, která je vyjádřena množstvím úderů za minutu a v dnešní době je specifikována mezinárodně uznávanými slovními označeními (Sedlák, 1990).

## Metrická pulzace

*„Spojení pulzu s metrem“* (Kodejška, 2002, s. 17), které formuje cyklický hudebně rytmický tvar, systematicky střídající přízvučné a nepřízvučné doby. Vnímání metrické pulzace musí být dítěti zprostředkováno skrze pohybové činnosti nebo za pomoci pohybových představ. Metrická pulzace je klíčová pro vnímání metra. Závisí na rychlosti, jakou je hudba hrána, délce tónů, hlasitosti, tónu apod. (Sedlák, 1990).

## Rytmus v užším slova smyslu

Rytmus v užším slova smyslu neboli *„časové členění tónů různých délek a pomlk“* (Kodejška, 2002, s. 17) je definováno alternací tónů různých délek v rámci taktu.

## 4 Hudebně pohybové činnosti a hudebně pohybová příprava

Kodejška (2002) řadí mezi hudebně pohybové činnosti např. aktivity s hudebními nástroji z Orffova instrumentáře, hra na tělo, pohybová cvičení na hudbu, dramatický projev obsahu písní a různé taneční hry. Tyto činnosti rozvíjejí hudební schopnosti, pohybovou koordinaci a kvalitu a styl provedení pohybů a přispívají tak k hudebnímu vnímání, k větší ladnosti a estetické kultivovanosti motoriky. Dle Kodejšky (2002) by se při realizaci měla dodržovat následující metodická hlediska. Prvním je, že jednota hudby a pohybu spočívá v pohybovém ztvárnění základních lexikálních jednotek, frází a period prostřednictvím techniky známé jako „hra na tělo“, kdy děti postupně opouštějí rytmus slova a začínají jej nahrazovat hudebním rytmem. Druhé hledisko hovoří o tom, že pro optimální hudební vývoj dětí je klíčové osvojování základních pohybových vzorců, mezi něž se řadí např.: „*pohyby paží, poskoky, běh, pochod, švihové pohyby za klavírního doprovodu učitelky*“ (Kodejška, 2002, s. 46). Tento proces zahrnuje rovněž interakci dětí s hudebními nástroji z Orffova instrumentáře a využívání poslechových aktivit s hudebními nahrávkami. Hudebně pohybová výchova rozvíjí citlivost k hudebně výrazovým prostředkům a jejich variacím, podporuje prožívání a analýzu hudební struktury, žánrů, typů hudby, a zároveň poskytuje možnost vyjádření zážitku z hudby (Jenčková, 1997). Hudebně výrazové prostředky, jako jsou tempo, metrum, rytmus a dynamičnost, mohou vyjadřovat prostřednictvím klasických či pohybových her již čtyřleté či pětileté děti (Kodejška, 2002).

### 4.1 Dalcrozeho metoda

Dalcroze (1927) během své praxe vyzoroval, že metrická cvičení realizována pohybem prstů mají pozitivnější vliv na pokrok studentů oproti pouhému poslechu. Mimo jiné si ale také všimnul přirozených reakcí studentů při hře na klavír, např. podupávání nohou, pohyby celého těla, kývání trupu či hlavy. Usoudil tak, že prožitek rytmu vzniká ze svalové a nervové aktivity celého organismu. Proto tvrdil, že rytmickou citlivost můžeme rozvíjet opakovaným napínáním a uvolňováním svalstva při různých úrovních intenzity a rychlosti pohybu. Toto pravidelné procvičování formuje svalovou paměť, a tím tak vzniká konkrétní představa rytmu.

Dalcroze hodně používal princip „hop“, který spočívá v nahodilých a jednoznačných změnách. Tyto změny se dějí na konkrétní impulz, jako např. silný úder či akord, nebo právě krátké slovo „hop“. Činnosti tohoto typu procvičují schopnost dětí soustředit se, jejich reaktivitu a rychlost přizpůsobení se novým změnám (Ondrůjová-Velínská, 1934).

Holas (2001) popisuje Dalcrozeho metodu jako metodu rozvíjející klíčovou schopnost, rytmické cítění, podmíněnou pohybem těla dle rytmu hudby. Jedná se o metodu využívanou pro vyjádření hudebního zážitku pomocí pohybu. Dalcroze předpokládal, že veškeré hudební podněty ovlivňují lidskou psychiku a jsou schopny vyvolat adekvátní somatické reakce (Kodejška, 2002). Sám tak nazývá tělo žáka jako „*nástroj hudebního výrazu a prožitku*“, jelikož všechny hudební prožitky je možné vyjádřit odpovídajícími pohyby (Dalcroze In: Holas, 2001, s. 9).

Principy Dalcrozeho metodiky využíval a dále doplnil svou pedagogikou Carl Orff.

## **4.2 Orffův Schulwerk**

Stejně jako Dalcroze také Orff soustředil svou pedagogiku na komplexní rozvoj rytmického cítění. Vymyslel a sestavil sborník rytmicko-melodických cvičení, říkadel a jednoduchých instrumentálních skladeb jako základ pro ucelenou hudební a hudebně pohybovou výchovu. Orffova pedagogika je postavena na rytmizaci slov a říkadel pomocí hry na tělo (dupáním, tleskáním, luskáním atd.), pomocí pohybu celého těla a tance a také na hře na jednoduché dětské rytmické nástroje jako např. dřívka, bubínky, tamburíny. Stejně jako Dalcroze i Orff kladl důraz na prožitek hudby aktivní činností dětí (Holas, 2001).

## 5 Hodiny rytmiky

Ondrůjová-Velínská (1934, s. 22) podobně definuje pojem Rytmika jako „*podrobení pohybového projevu určitému řádu, který je dán rytmem. To je, jež nejpružněji a nejplněji může v praxi uskutečňovati spojení mezi pohybem a stavy psychickými.*“ Má pro dítě význam v několika rovinách – z hlediska tělovýchovně-biologického, z hlediska psychologického, z hlediska sociálního. Dítě má sklon přizpůsobit se rytmu a rádo ho integruje do svých her. Tento proces zahrnuje sérii psychicky cenných cvičení, která podporují nejen tělesný rozvoj, ale také přispívají k duševnímu růstu, čímž dítě formuje komplexní a vysoce disciplinovanou osobnost (Ondrůjová-Velínská, 1934). Úkolem rytmiky je vyjádření hudebních hodnot prostřednictvím specifických prostředků, které v jedinci rozvíjejí potřebné dispozice. Toto vyjádření představuje spontánní manifestaci interní plastiky, inspirované stejnými emocemi, které oživují hudební dílo. Rytmik je jedinec, který nejen produkuje umělecký zážitek, ale současně jej i prožívá (Degen, 2011).

### 5.1 Vedení hodiny

„*Všechno, co nějak souvisí s hudbou, se musí pojít s něčím zábavným, osvěžujícím.*“ (D’Andrea, 1998, s. 9) Nejenom v českém jazyce využíváme slovo hra v pojmech hrát si a hrát na něco (např. na hudební nástroj). Konkrétní činnosti by měly mít hravý základ a je dobré uvést je příběhem či podpořit fantazii dětí, obzvlášť těch nejmenších.

Učitel by měl komunikovat poznávací procesy prostřednictvím svého těla, neboť je to hlavní způsob, jak děti zpracovávají své zkušenosti. Potvrzuje to D’Andreova (1998) definice těla, jako sběrného centra, které díky smyslům vstřebává externí podněty a vytváří zvuky, ruchy a pohyby.

Ondrůjová-Velínská (1934, s. 33) a jiní považují za nejvhodnější rozdělení hodiny rytmiky do pěti částí. „*cviky úvodní, část gymnastická, část procviků rytmického, procvik plastický a cviky závěrové.*“ Autorka také doporučuje systematické střídání cviků. Únavné se zklidňujícími cviky, rušné s pomalými cviky, psychicky náročné s psychicky nevyčerpávajícími cviky. Finální pořadí cviků si učitel sestaví až při konkrétní hodině na základě znalostí a konkrétních schopností dětí a s ohledem na požadavky zajištění účinku pozitivního emocionálního prožitku. Učitel by měl mít pevnou kostru obsahu a přesně vědět, co je hlavním cílem hodiny. Vysoká míra výchovné hodnoty spočívá právě v programu, v důsledném sledování cíle a radostnosti.

Tanečník by měl ze všeho nejdříve umět chodit v taktu různými rychlostmi, i těmi pomalými, což dělá většině tanečníků problém kvůli ztrátě rovnováhy. Je také důležité procvičovat přerušovaný pochod pro zpřesňování reakcí pro zastavení pohybu a vytvoření přesných kontrastů v tanci (Degen, 2011).

## 5.2 Učení pohybům novým

Pro první seznámení s pohybem jsou nejvhodnější cviky napodobivé. Učitel by měl dbát na správnou realizaci cviků individuálně u každého tít, že je často koriguje a pomáhá. U těžších kroků je možné nejdříve natrénovat pohyb bez dodržování rytmu a tempa, a až poté postupně stupňujeme tempo po zadaný limit. Cvik je zautomatizovaný ve chvíli, kdy na něj dítě nemusí příliš myslet a můžeme cviky začít střídat či vzájemně kombinovat. Začínáme pravidelnými změnami, které vyžadují menší soustředěnost, a až následně zařazujeme změny nepravidelné s rozumným rozestupem. Každý cvik má určitou adaptační dobu, která je nutná, aby si děti plně osvojily daný pohybový úkol, který zaujme centrální pozici v jejich pozornosti a mentálním zaměření a stane se tak cvičením, které odpovídá stanovenému záměru. Při nácviku můžeme narazit např. na tyto problémy: počet opakování cviku, počet mechanických opakováních po kolika ztrácí svou psychickou hodnotu a efekt nepravidelného opakování na znovu získání psychické hodnoty (Ondrůjová-Velínská, 1934).

Abychom dětem umožnily snadnou imitaci a dostatečný prostor pro odkoukávání, Jenčková (1997) doporučuje organizovat děti do kruhu nebo do řad. Imitace pohybů při interakci učitel-žák podporuje žáka v koncentraci, umožňuje mu přímé a kvalitní sledování a napodobení. Je to ideální metoda pro začátky výuky nových kroků. Zajímavější metodou, která již vyžaduje vlastní myšlenkovou aktivitu žáka, je imitace spojená s objevováním motorických schopností pomocí improvizovaných reakcí na hudbu. Děti zkoušejí své limity, zároveň se inspirují ostatními a obohacují svůj soubor vládnutých pohybů (Jenčková, 1997).

Velmi častou chybou při cvičeních pro rozvoj rytmického cítění bývá zrychlování tempa tím, že se nedodržují dlouhé tóny, nebo nekvalitním dodržováním spojených not, zkracováním pomlky atd. Abychom eliminovali zrychlování tempa, udržujeme správnou rychlost pomocí počítání taktových dob či podob nahlas. Hlasité počítání můžeme nahradit vyťukáváním, vytleskáváním nebo použitím metronomu (Kofroň, 1981).

### **5.3 Nástupy, přechody, povely**

Hodina by měla obsahovat co nejvíce cviků jako takových a přípravy a nástupy na cviky by měly zabírat co nejméně času. V oblasti rytmiky využíváme k disciplinaci především hudební doprovod, hru na bubínek, technické instrukce, zejména proces tvorby a strukturování jednotlivých cvičení. Je několik možností, jak vést hodinu. Klasickou variantou je stát před skupinou a dávat pokyny. Další srozumitelnější možností je dané cviky nepopisovat, ale předvíčovat před skupinou dětí a pokračovat po celou dobu s nimi. Třetí možností je nechat vést hudbu či přímo rytmus. Roli vedení tak předáváme na dynamiku doprovodu, která tak děti donutí znázorňovat dynamiku pohybu. Názorným příkladem je pianissimo, které směřuje k maximální pohybové úspornosti, a na druhé straně fortissimo, které směřuje k maximálnímu využití sil. Čtvrtou možností je nenásilné vedení pomocí výrazových cvičení a vyjádření myšlenky či situací pohybem, kdy se děti pohybují dle aktuálně vyprávěného textu (Ondrůjová-Velínská, 1934).

### **5.4 Únava**

Mezi projevy únavy patří např. zneřesnění výkonu, kdy pohyb není dítětem zcela dokončen, najednou kazí již pochopený rytmus, cvik provádí bez viditelných emocí, nepokouší se vůbec o cvik, na změny odpovídá opožděně či málo zřetelně, sníží se jeho zaujetí a koncentrace, nevnímá instrukce, nechá se snadno rozptýlit, klesne tempo cvičení, sám mění cviky, vyrušuje apod. Při těchto projevech je potřeba zařadit cviky pro oddych nebo osvěžení a nedělat diktátorské zákroky či kritizovat (Ondrůjová-Velínská, 1934).

## 6 Step

„*Step je tanec, který musí být slyšet.*“ (Degen, 2011, s. 386)

Smyslem stepu je znázornění rytmické složky pomocí úderů nohou doplněné o úderů rukou. Má akustickou a vizuální složku, které jsou na sobě navzájem závislé. Step můžeme rozdělit na step anglického stylu neboli irský step a na step amerického stylu. Americký step je vlastně anglický step doplněný o frekventovanější úderů patami a celých chodidel. My se budeme věnovat konkrétněji americkému stepu. Pro pojmenování úderů používáme angloamerickou terminologii, která se vytvářela od počátku 20. století. Terminologie ovšem není zcela jednotná a v jednotlivých zemích, ale i stepařských studiích se používají odlišné názvy z hovorového jazyka (Degen, 2011).

Kvalitní stepař by měl disponovat tanečními schopnostmi, přirozenými tělesnými předpoklady, hudebním sluchem na velmi dobré úrovni a rozvinutou rytmickou představivostí (Degen, 2011).

### 6.1 Rytmus z pohledu stepu

Stejně jako Dalcroze i Degen (2011) zastává názor, že není možné si představit rytmus bez vize těla v pohybu. Každá motorická aktivita probíhá v určitém časovém úseku a vyžaduje odpovídající prostorové dispozice. Oba dva tyto faktory se odvíjejí od svalové kapacity a elasticity. Precizní provádění pohybových cvičení přispívá k rozvoji hudebního vnímání. Kultivace motorických dovedností vede ke zvýšení přesnosti percepce. Zlepšováním časové koordinace pohybů se posiluje citlivost pro hudební rytmus, zatímco zdokonalením prostorového uspořádání pohybů se prohlubuje vnímání plastického rytmu. Umění plastického rytmu vizualizuje pohyb v prostoru tím, že déletrvajících doby znázorňuje plynulými a pomalými pohyby, zatímco krátké znázorňuje dynamickými a rychlými gesty. Optimalizuje přechody mezi jednotlivými sekvencemi pohybů a interpretuje zvukové akcenty prostřednictvím variabilní práce s tělesnou hmotností, kterou moduluje prostřednictvím svalové inervace (Degen, 2011).

Úderů při stepu jsou v souladu s konkrétními notovými hodnotami, přičemž rytmus každého kroku lze přesně zachytit pomocí hudební notace. Degen (2011, s. 19) definuje rytmus jako: „*střídání delších a kratších tónů.*“ V nacvičovací fázi stepařského kroku rytmus počítáme nahlas, nebo si pomáháme tleskáním první doby či pulzace. V praxi většina lektorů či učitelů stepu vyjadřuje rytmus pomocí rytmických slabik. Ve stepu se nejvíce používá 4/4

takt, ale v pokročilé technice lze využít i 3/4. V záznamu kroku hudební notací by mělo v taktu či taktech být tolik not, kolik má krok úderů. (Degen, 2011).

V praxi se můžeme setkat s arytmiickým člověkem. To jest někdo, kdo není schopen udržet pohyb dostatečně dlouho, jak by měl. Neudrží stejnou rychlost, nebo naopak nedokáže změnit rychlost ve správnou chvíli, pokud si to daný pohyb žádá. Není schopen dodržet plynulost, nebo naopak ostrost pohybu, netrefí správný čas konce či začátku kroku, nezvládne navázat kontrastní pohyby za sebou, nebo není schopen akcentovat určitou dobu v kroku či pohybu. Tyto nedostatky jsou zapříčiněné buď nedostatečně rychlými rozkazy z mozku do svalů, nebo v nepřesném přenosu těchto rozkazů nervovým systémem anebo v nezpůsobilosti svalů pohyby kvalitně provádět. Záleží tedy na funkčnosti svalů, nervů, ale také na vzdělání v oblasti rytmiky (Degen, 2011).

## 6.2 Důležité pojmy používané ve stepu

Akcent je zdůraznění určitého tónu či úderu. Může být spojen například s těžkými přízvuknými dobami v každém taktu anebo konkrétně ve stepu můžeme hovořit o tzv. „*přirozeném akcentu*“ (Degen, 2011, s. 16), který se váže k určitým úderům bez našeho ovlivnění. Akcent se váže k dynamice neboli hlasitosti, která je charakterizována zvukovými silami, kterými je skladba hrána, nebo kterými je rytmus zastepován (Degen, 2011).

Důležitým pojmem ve stepu je tempo neboli rychlost, jakou choreografii či jednotlivé kroky tančíme. K tempu se vážou další dva pojmy, a to double time, který označuje tempo dvakrát rychlejší než aktuálně tančené a half time, který označuje poloviční tempo než aktuálně tančené (Degen, 2011).

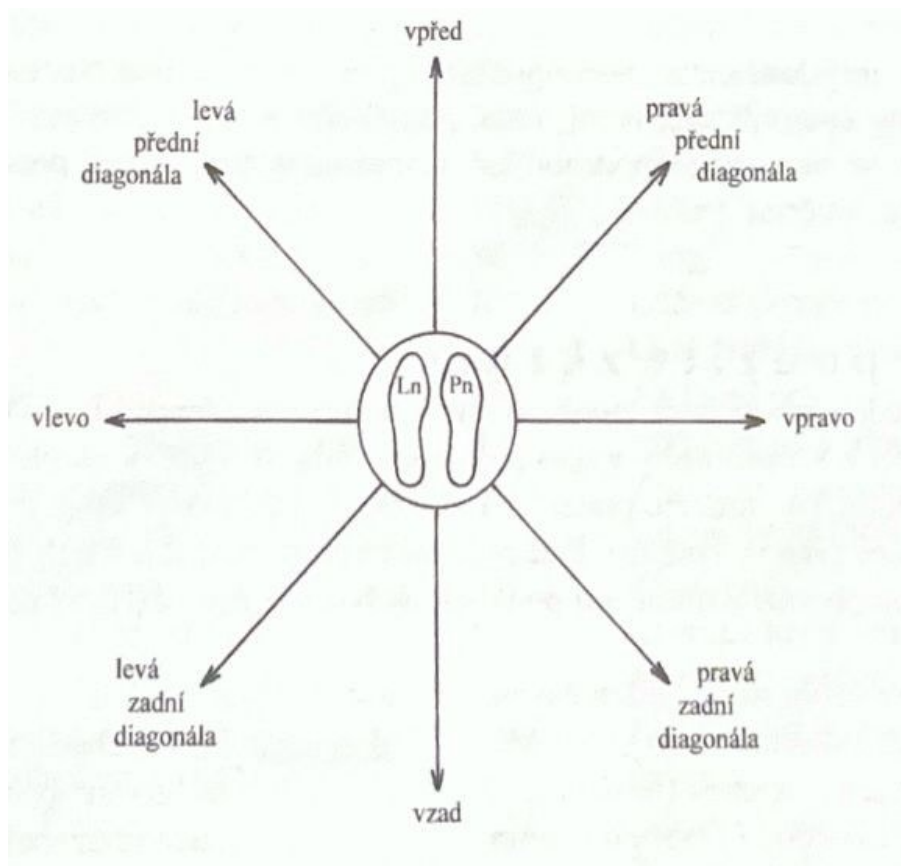
Jelikož stepařských kroků není neomezeně, používá se často pojem varianta, který označuje jinou verzi, jinou podobu kroku, figury, choreografie. Varianta kroku znamená, že v základním kroku byl změněn, přidán či odebrán minimálně jeden úder (Degen, 2011).

Při jakémkoliv kroku či úderu můžeme z hlediska funkce rozdělit nohy na stojnou a úderovou. Na stojné noze je celé, nebo alespoň větší část těžiště těla, takže stojí pevně na zemi a z tohoto hlediska ji také označujeme jako pasivní. Úderová noha je ta, která realizuje daný úder, a je tak označována jako aktivní (Degen, 2011)

Stejně jako balet i step má svou první (základní) pozici. Nohy stojí na zemi, jsou natažené, chodidla paralelně vedle sebe se zhruba 3–5cm mezerou od sebe. Těžiště rovnoměrně

rozprostřeno doprostřed, narovnaná záda, břicho lehce zatažené, ruce volně vedle těla, ramena lehce tlačíme dolů a proti tomu temeno hlavy zase nahoru (Degen, 2011).

Stepařské kroky, údery či obecně pohyby mohou být realizovány do několika směrů. Je potřeba si tedy dané směry upřesnit pro snadnou orientaci jak na zemi, tak i ve vzduchu např. pro pohyb hlavy, rukou atd. (Degen, 2011) Máme čtyři základní směry – vpřed, vzad, vlevo a vpravo – a kombinací vždy dvou základních směrů získáme další čtyři směry – levá přední diagonála, pravá přední diagonála, levá zadní diagonála, pravá zadní diagonála (viz Obrázek 1).



Obrázek 1 Směry v prostoru a ve vzduchu

### 6.3 Základní úderové plochy a body chodidla

Step je založen na úderové technice prováděné nohama, přičemž každý úder lze realizovat buď určitou částí chodidla, nebo jeho celou plochou. Údery mohou být prováděny s přenesením váhy těla nebo bez, a to například dupnutím, skokem, švihem, přechodem z postavení části chodidla a následným sklopením zbylé části k zemi, zakončením pohybu skluzem po části chodidla a dalšími technikami. Ve stepu uplatňujeme těchto následujících šest bodů na chodidle. Bříško chodidla nebo také pološpička, vysoká pološpička, pata chodidla, zadní část paty chodidla nebo její hrana, celá plocha chodidla a špička nohy. Úder

bříškem chodidla se provádí buď s patou zhruba 2–3 cm nad zemí, nebo s patou opřenou o zadní hranu. Jedná se o nejpoužívanější bod chodidla. Úder vysokou pološpičkou se používá v pokročilejší technice a jde o úder, kdy pata je v největším možném zdvihu. Úder patou chodidla je jinak řečeno úder podpatku stepařské boty, který se realizuje z opřeného bříška s úplným přenesením váhy, nebo opřením bříška na zem pouze s minimální vahou těla. Úder zadní části chodidla se provádí se špičkou ve zdvihu a úder celou plochou chodidla znamená, že bříško i pata chodidla se dotknou země ve stejnou chvíli. Úder špičkou nohy neboli přední hranou podrážky boty je úder, kdy plocha chodidla je přímo kolmá k podlaze (Degen, 2011).

## 6.4 Základní údery

Abychom mohli realizovat úder je potřeba, aby byly nohy v kolenou lehce pokrčené. Jen tak bude docíleno možnosti akcentovat a měnit intenzitu úderů. Intenzita se mění na základě výběru používané plochy chodidla pro úder a také na základě jeho úmyslného akcentování (Degen, 2011).

### 6.4.1 Údery bříškem chodidla

Tap<sup>1</sup> s přenášením váhy (Tap)<sup>2</sup> – ze základní pozice zdvihneme obě paty zhruba 2–3 cm nad zem a lehce pokrčíme nohy. Váha je rozložena stejně mezi obě opřená bříška chodidel. Nyní přeneseme váhu pouze na jedno bříško, zdvihneme uvolněnou nohu a tou provedeme úder bříškem chodidla do země a současně s ním přeneseme váhu. Tento úder se dá realizovat do všech dříve uvedených směrů dle zadání (Degen, 2011)

Tap bez přenášení váhy – provedení je stejné jako u Tapu<sup>3</sup> s přenášením váhy, rozdíl je pouze v tom, že váha po úderu bříškem zůstává na stojné noze a následující úder bude provádět ta stejná úderová noha jako předchozí Tap. I tento úder je možno realizovat do všech dříve uvedených směrů, je limitován pouze krátkou vzdáleností od stojné nohy, aby nebyla přenesena váha (Degen, 2011).

Forward tap (Tap dopředu) – jak už název napovídá, jedná se o Tap realizovaný za pohybu úderové nohy dopředu. Noha nesmí být při úderu pozastavena, nebo změnit najednou rychlost prováděného pohybu. Váha je po celou dobu na mírně pokrčené stojné noze a úderová noha

---

<sup>1</sup> Pokud se jedná o oficiální názvy z angloamerické terminologie, jako např. zde, píšeme název vždy s velkým písmenem.

<sup>2</sup> V závorkách jsou uvedené názvy, které se používají v praxi při výuce v českém jazyce, ale nejsou definovány jako oficiální překlady.

<sup>3</sup> V hodinách stepu, které jsou vyučovány v českém jazyce, se běžně používají vyskoňované anglické názvy, jako by se jednalo o výrazy české.

realizuje kyvadlový pohyb směrem dopředu s úderem břicha o zem a končí ve vzduchu s nataženou nohou dopředu (Degen, 2011).

Back tap (Tap dozadu) – jedná se o opačný pohyb Forward tapu. Úder je realizován za kyvadlového pohybu úderové nohy dozadu, který je plynulý, a noha končí ve vzduchu směrem dozadu. Tento úder je přirozeně akcentován vzhledem ke stylu provedení a procvičování úmyslného zmírnění akcentu se provádí až po perfektním technickém zvládnutí úderu (Degen, 2011).

Shuffle – jedná se o dva údery po sobě jdoucí realizované jednou úderovou nohou. Váha je po celou dobu na stejné noze a úderová noha postupně za sebou v tomto pořadí realizuje Forward tap a Back tap a zároveň tím opisuje elipsu či kruh směrem zvenku dovnitř (Degen, 2011).

Hop – jedná se o skok na stejné noze. Takže stejná noha je zároveň i úderovou. Úder provedeme malým skokem do výšky např. z levé nohy a následným došlápnutím na břicho levého chodidla (Degen, 2011).

Tap step – jde o navázání úderu Forward tap a Tap s přenesením váhy při druhém úderu. Oba údery provádí stejná úderová noha. Pohyb úderové nohy začíná z lehké flexe směrem dopředu (Degen, 2011).

Double – jedná se o Tap step, kde závěrečný Tap je nahrazen Tap springem. Úderová noha nejdříve provede Forward tap z lehké flexe a následně přeneseme váhu přeskokem ze stejné nohy na břicho úderové nohy a tím uděláme úder Tap spring (Degen, 2011).

Pick up – tento úder je obměnou Back tapu. Začíná s úderovou nohou v poloze se zvednutým chodidlem položeným na zadní hraně paty, pokračuje krátkým a tichým skluzem paty dozadu a následným úderem břichem chodidla do země. Úder končí s nohou vzadu ve vzduchu (Degen, 2011).

Ball drop – jedná se o úder, který začíná s úderovou nohou v poloze se zvednutým chodidlem položeným na zadní hraně paty a následuje sešlápnutí špičky na zem (Degen, 2011).

#### **6.4.2 Údery patou chodidla**

Heel drop (Heel) – jedná se o úder, který začíná s úderovou nohou postavenou na břichu, pata je zvednutá a následuje sešlápnutí na zem. Tyto údery provádíme s pokrčenýma nohama a váha je rozdělena stejně mezi obě nohy. Heel drop realizujeme buď s přenášením váhy, bez přenášení, nebo s neúplným přenesením váhy (Degen, 2011).

Heel dig – jde o úder, který je realizován hranou paty úderové nohy směrem dopředu (Degen, 2011).

### **6.4.3 Údery celou plochou chodidla**

Stamp – jedná se o úder, který začíná zvednutím pokrčené úderové nohy a následným bouchnutím bříška i paty společně do země v naprosto stejnou chvíli, aby byl slyšet jen jeden čistý úder. Stamp je přirozeně velmi akcentovaný, nejvíce ze všech úderů. Může být realizován s přenesením váhy nebo bez (Degen, 2011).

### **6.4.4 Údery špičkou nohy**

Toe tap – jde o úder, který začíná s úderovou nohou zvednutou dozadu s pokrčeným kolenem do pravého úhlu, s propnutým chodidlem a koleny u sebe, a následuje bouchnutí špičkou o zem a zdvih do původní pozice. Úder je realizován nejčastěji za stojnou nohou (Degen, 2011).

### **6.4.5 Speciální údery**

Clap (Tlesk) – jde o zvuk vzniklý nárazem rukou o sebe. Používá se jako obohacení zvukové nabídky od stepařských bot, nebo k názornému udržení tempa či taktu (Degen, 2011).

Slap (Plesk) – jedná se o zvuk vzniklý nárazem dlaní nebo prsty o stehno. Jde o tlumenější, méně hlasitější zvuk, než je Clap (Degen, 2011).

## **Praktická část**

### **7 Předmět a cíle výzkumu, výzkumné otázky a metody**

#### **7.1 Cíle výzkumu**

Tato bakalářská práce má jeden hlavní cíl, a to vytvořit a ověřit progresivní řadu hudebně pohybových činností s prvky stepu ve prospěch rozvoje rytmického citění dětí v mateřské škole.

#### **7.2 Výzkumné otázky**

- 1) Které prvky stepu můžeme realizovat i v mateřské škole?
- 2) Které složky rytmu (pulzace, první doba v taktu a jednoduché ostinato) dokáže dítě vyjádřit pohybem nohou (vydupání, vyšlapání na špičkách a po patách)?
- 3) Jak dlouho trvá, než dítě v MŠ dokáže nohama vydupat stejný rytmus, který již dokáže vytleskat?

#### **7.3 Výzkumné metody**

Pro výzkum byla využita metoda pozorování a vlastní nestandardizovaný test. Pozorování lze charakterizovat jako cílené a systematické vnímání výchovných jevů a procesů s cílem identifikovat pedagogické zákonitosti, vzájemné souvislosti a vztahy mezi zkoumanými jevy. Tento přístup spočívá ve sledování přirozeného průběhu daných procesů, přičemž pozorovatel do nich nijak nezasahuje. Jeho snahou je dosáhnout co nejvyšší míry objektivity při jejich analýze a hodnocení. Druhou metodou bylo testování, které můžeme definovat jako proces ověřování kvality, vlastností a složení zkoumaného objektu (Skopal, Váňová, 2017). Z psychologického hlediska je test zaměřen na jednotlivé schopnosti dětí a na zjišťování psychomotorických předpokladů. Z pedagogického a didaktického hlediska je test zaměřen na výsledek vyučování. Objektivnost testu byla zaručena stejnými podmínkami při testování v obou skupinách, tj. stejný examinátor, stejné zadání, stejné pohybové vyjádření pauz, stejný den, stejný způsob vyhodnocování. Jedná se o nestandardizovaný test vytvořený pouze pro účely této bakalářské práce

## 1) Vlastní nestandardizovaný test

Sestavila jsem test devíti rytmických útvarů (Obrázek 2) k vytleskání a následně k vydupání. Test obsahuje základní rytmické hodnoty – čtvrtové, osminové a půlové noty a čtvrté pomlky. Je určen předškolním dětem z MŠ a dětem ve věku 4-7 let ze stepařského kroužku. Byl realizován ve stylu ozvěny, takže nejprve daný rytmický útvar vytleskal examinátor za podpory deklamace slov dle rytmu a následně daný rytmický útvar vytleskaly děti za podpory deklamace slov. Takto byly postupně realizovány i ostatní rytmické útvary, akorát poslední, devátý rytmus, byl dětem nejdříve vysvětlen a následně realizován formou ozvěny. Po testu vytleskáváním byl test realizován znovu stejným způsobem, avšak tentokrát bylo tleskání nahrazeno dupáním. Pomlky a druhé doby půlových hodnot byly při vytleskávání vyjádřeny pohybem rukou od sebe a při vydupávání vykopnutím nohy do vzduchu před sebe bez slyšitelného zvuku. Test byl v obou skupinách realizován na začátku celého výzkumu a následně znovu v MŠ i na konci výzkumu. Ze všech testování byl pořízen videozáznam, který posloužil pro následné analyzování a vyhodnocování dle bodového hodnocení (viz Tabulka 1). Videá nejsou kvůli ochraně osobních údajů veřejně dostupná.

1 Ta - ne - ční - ce      2 Tak ry - chle - pojď - sem      3 Na - no - hy - bo - ty - dej      4 Pla - me - ňák Pla - me - ňák      5 Já      už jdu

6 Jde - me      7 ven      8 Pes      9 les      Mám do - ma      psa      Hop      Hop

Obrázek 2 - Test devíti rytmických útvarů

Bodové hodnocení pro pretest i posttest:

Počet bodů	Vytleskávání rytmu	Vydupávání rytmu
0	Dítě nechce spolupracovat, nebo nezvládá deklamovat text, ani vytleskat rytmus	Dítě nechce spolupracovat, nebo nezvládá deklamovat text, ani vydupat rytmus
1	Dítě správně deklamuje text, ale nezvládá vytleskat rytmus	Dítě správně deklamuje text, ale nezvládá vydupat rytmus
2	Dítě správně deklamuje text a s drobnými odchylkami vytleská rytmus	Dítě správně deklamuje text a s drobnými odchylkami vydupe rytmus
3	Dítě správně deklamuje text a zcela přesně vytleská rytmus	Dítě správně deklamuje text a zcela přesně vydupe rytmus

Tabulka 1 - Bodové hodnocení

## 2) Pozorování během hudebně pedagogické intervence

Předmětem pozorování při hodinách stepu byla přesnost v dodržování tempa, pohyb nohou a koordinace celého těla, kvalita provedení stepařských úderů a koordinace stepařských kroků. Realizované hodiny byly nahrávané na video, které pak sloužilo pro následné vyhodnocování pozorovaných jevů. Zároveň během hodin jsem si hlavní myšlenky a vypořádané obecné jevy zaznamenávala do poznámkového bloku.

## 8 Charakteristika skupin zapojených do výzkumu

### 8.1 Charakteristika skupiny ze stepařského kroužku

Jednou ze skupin, kde byl realizován pretest, je stepařský kroužek v tanečním studiu Tap Academy Prague. Je určen pro děti ve věku 4–7 let na stepařské úrovni – začátečník. Ve skupině je zapsáno 13 dětí, ale běžný počet přítomných dětí je zhruba 6–9. V následující tabulce číslo 2 jsou děti, které absolvovaly testování. Jsou seřazeny dle věku od nejstaršího po nejmladší a u každého je jeho konkrétní věk a stručná charakteristika na základě výpovědi jejich lektorky.

Kód dítěte	Charakteristika
1D	Dívka (7 let) – nesmělá, stepuje třetím rokem
2D	Dívka (6 let a 6 měsíců) – nadprůměrně nadaná, stepuje třetím rokem
3D	Dívka (6 let a 3 měsíce) – energická, má malou trpělivost, stepuje druhým rokem
4D	Dívka (5 let a 11 měsíců) – nesmělá, energická, stepuje druhým rokem
5D	Dívka (5 let a 10 měsíců) – nadprůměrně nadaná, stepuje druhým rokem
6D	Dívka (5 let a 9 měsíců) – energická, stepuje od září 2024
7D	Dívka (5 let) – dokáže se soustředit jen krátkou dobu, stepuje od září 2024

Tabulka 2 - Jednotlivé charakteristiky dětí ze stepařského kroužku

### 8.2 Charakteristika skupiny z mateřské školy

Druhou skupinou, kde bylo realizováno testování, je jedna ze čtyř tříd MŠ Pod Krocínkou. Jde o věkově homogenní třídu, která je složena z pouze předškolních dětí a vedou ji dvě učitelky. Třída vznikla v září 2024 spojením předškolních dětí z celé MŠ do jedné. Ve třídě je 25 dětí, z toho 15 chlapců a 10 dívek. V následující tabulce číslo 3 jsou děti seřazeny dle věku od nejstaršího po nejmladší a u každého je jeho konkrétní věk a stručná charakteristika dle diagnostiky realizované jejich třídními učitelkami.

Kód dítěte	Charakteristika
CH1	Chlapec (6 let a 9 měsíců) – s odkladem školní docházky, nejstarší ze třídy, velmi emotivní a energický. Chodí na judo, plavání v MŠ a parkur.
CH2	Chlapec (6 let a 6 měsíců) s odkladem školní docházky – malého vzrůstu, velmi chytrý a nadprůměrně nadaný. Chodí na atletiku, výtvarný kroužek, plavání a tenis.
CH3	Chlapec (6 let a 5 měsíců) s OMJ – přes den tráví čas se svou starší sestrou, většinou u tabletu nebo u televize, jelikož mají velmi zaneprázdněné rodiče. Kvůli OMJ dochází často k nedorozumění, zadání nerozumí a sám se těžko vyjadřuje. Nechodí na žádné kroužky.
D1	Dívka (6 let a 5 měsíců) – ve většině oblastí převyšuje své vrstevníky, introvertní povahy, samostatná, pečlivá. Chodí na plavání.
D2	Dívka (6 let a 5 měsíců) – pečlivá, samostatná, vývoj odpovídá věku, špatná výslovnost. Chodí na plavání v MŠ a sportovní kroužek (Gymnathlon).
CH4	Chlapec (6 let a 2 měsíce) – vývoj odpovídá věku, horší výslovnost. Chodí na badminton a plavání.
CH5	Chlapec (6 let a 1 měsíc) – velmi sdílný, komunikativní a bystrý. Dokáže se soustředit jen krátkou dobu. Chodí na judo a plavání v MŠ.
D3	Dívka (6 let a 1 měsíc) – komunikativní, ale jen v případech, kdy si obhajuje vlastní zájem, pokud je tázána dospělým, je spíš nesmělá a nerada se projevuje. Trpělivá, nadprůměrně nadaná, ráda pomáhá učitelce. Chodí na tanečky.
CH6	Chlapec (6 let) – vývoj odpovídá věku, klidnější, trpělivý. Chodí na badminton a cvičení v sokole.
D4	Dívka (6 let) – nadprůměrně inteligentní, introvertní povahy, pečlivá, trpělivá. Hrubá motorika na průměrné až slabší úrovni. Chodí na kroužek lezení.
CH7	Chlapec (5 let a 10 měsíců) – introvertnější povahy, úzkostlivý, při nezdaru plačtivá reakce. Chodí na plavání a atletiku.
CH8	Chlapec (5 let a 10 měsíců) – klidný, introvertní povahy, velmi chytrý. Hrubá motorika na průměrné úrovni. Chodí na fotbal a tenis.
CH9	Chlapec (5 let a 9 měsíců) – velmi drobné postavy, sdílný a komunikativní. Dokáže se soustředit jen velmi krátkou dobu. Má malou trpělivost. Plánován odklad školní docházky.
CH10	Chlapec (5 let a 8 měsíců) – malé postavy, diagnostikována vývojová dysfázie, vyžaduje velkou motivaci k činnostem. Dokáže se soustředit jen krátkou dobu. Hrubá motorika na velmi nízké úrovni. Chodí na atletiku, výtvarný kroužek a judo. Plánován odklad školní docházky.
CH11	Chlapec (5 let a 8 měsíců) – velmi neklidný a energický. Má malou trpělivost. Chodí na plavání v MŠ, judo a tenis.
D5	Dívka (5 let a 8 měsíců) – v dětství prodělala operaci hlavy. Velmi inteligentní. Jemná motorika na nízké úrovni. Chodí na atletiku, tanečky a plavání.
CH12	Chlapec (5 let a 8 měsíců) – introvertní povahy, vývoj ve všech oblastech odpovídá věku. Chodí na tanečky a plavání.
CH13	Chlapec (5 let 7 měsíců) – introvertní povahy, tichý, stydlivý. Nechodí na žádné kroužky.
D6	Dívka (5 let a 7 měsíců) – hrubá motorika na nižší úrovni. Neprojevuje

	se iniciativně a tvořivě, většinou napodobuje činnosti ostatních. Chodí na plavání v MŠ
D7	Dívka (5 let a 7 měsíců) – energická, velmi sdílná a komunikativní. Chodí na dramatický kroužek, balet, zpěv a plavání v MŠ.
D8	Dívka (5 let a 7 měsíců) – inteligentní, bystrá, ve většině oblastí převyšuje vrstevníky, velmi malé postavy. Chodí na plavání, tanečky, sportovní kroužek (Gymnathlon) a výtvarný kroužek.
D9	Dívka (5 let 6 měsíců) – velmi drobné postavy, nesmělá, introvertní povahy. Chodí na kroužek plavání. Plánován odklad školní docházky.
CH14	Chlapec (5 let a 6 měsíců) – introvertní povahy, stydlivý, vývoj odpovídá věku. Chodí na kroužek zpěvu.
CH15	Chlapec (5 let a 6 měsíců) s OMJ – introvertní povahy, jemná i hrubá motorika na nízké úrovni, až úzkostně pečlivý. Nechodí na žádné kroužky. Plánován odklad školní docházky.
D10	Dívka (5 let a 6 měsíců) – energická, nepřesná a ukvapená motorika. Chodí na sportovní kroužek (Gymnathlon) a plavání v MŠ. Plánován odklad školní docházky.

*Tabulka 3- Jednotlivé charakteristiky dětí z MŠ*

## 9 Vlastní výzkumné šetření

Než jsem započala realizaci výzkumu v mateřské škole, byla jsem pozorovat jednu hodinu stepařského kroužku v tanečním studiu Tap Academy Prague, jejíž obsah a různé vypořizované jevy jsem shrnula níže, v první podkapitole. V druhé podkapitole je zaznamenán průběh a výsledky pretestu a posttestu v obou skupinách na základě bodového hodnocení. V poslední podkapitole jsou popsány všechny hodiny stepu, které jsem realizovala v mateřské škole, konkrétní rytmická cvičení, stepařské kroky i jejich notový záznam.

### 9.1 Pozorování hodiny stepu

Realizováno dne: 10. 02. 2025 v 15:00–16:00

Kde: stepařské studio Tap Academy Prague (TAP)

Popis skupiny: 7 z 11 dětí přítomno, věk 4–7 let

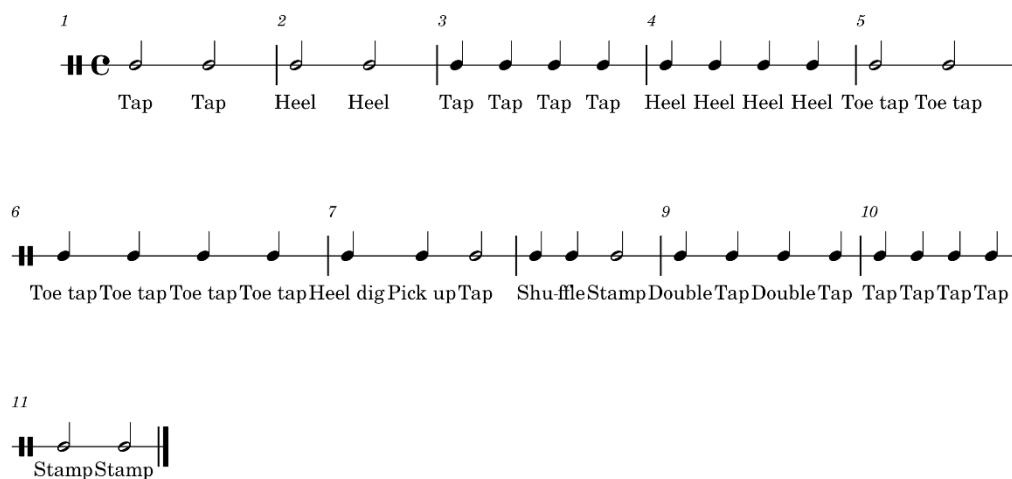
Hodina probíhá každý týden stejným způsobem. Začíná zapsáním docházky, následuje rozcvička, dynamická aktivita či jiný taneček na odreagování, zopakování již naučených kroků, procvičování naučené choreografie a výuka nových kroků. Celá hodina je vždy zakončena nějakou hrou pro uvolnění.

Poznámka: Níže jsou detailně popsány všechny části hodiny tak, jak proběhly v den pozorování.

Rozcvička – na hudbu „Tanči, Tanči – Štístko a Poupěnka“

- Časová dotace: 10 min
- Obsah: Základní stepařské kroky, rozeřtání, rytmizace
- Provedení: Lektor předcvičuje, tanečník cvičí dle instrukcí a nápodobou
- Kroky (notový zápis na Obrázku 3):
  - 1) Tapy v souladu s půlovými hodnotami
  - 2) Heely v souladu s půlovými hodnotami
  - 3) Tapy v souladu se základní pulzací
  - 4) Heely v souladu se základní pulzací
  - 5) Toe tap v souladu s půlovými hodnotami
  - 6) Toe tap ve souladu se základní pulzací
  - 7) Heel dig, Pick up, Tap

- 8) Shuffle, Stamp
- 9) Double Tap
- 10) Tapy v běhu po sále v základní pulzaci
- 11) Stampy s pohybem po sále v souladu s půlovými hodnotami



Obrázek 3 - Notový zápis kroků z pozorované hodiny stepu

Dynamické cvičení – na hudbu „Hlava, ramena, kolena, palce – BibiBum“

- Časová dotace: 2 min
- Obsah: procvičování částí těla, koordinace, rytmizace
- Provedení: Lektor ukázal „cvik“ a následně pouze pozoroval
- Cvik: Střídání doteků na části těla dle textu písně + postupné zrychlování tempa s každým opakováním

Opakování „naučených“ kroků bez hudby

- Časová dotace: 20 min
- Obsah: známé kroky, zdokonalování pohybu a rytmu, zpětná vazba na provedení
- Provedení: Lektorka krok ukázala, následně ho všichni společně i s lektorkou zastepovali na počítání. Když takhle zopakovali všechny kroky, všichni se posadili a každý krok zastepovalo postupně každé dítě samo.
- Kroky (notový zápis na Obrázku 4):
  - 1) Krokodýl – Shuffle, Stamp, Shuffle, Stamp, Shuffle, Stamp, Shuffle, Stamp, Stamp

- 2) Robot – Heel dig, Ball drop, Tap, Heel, Heel dig, Ball drop, Tap, Heel, Heel dig, Ball drop, Tap, Heel, Stamp, Tlesk, Tlesk (od pravé nohy s posunutím doprava, poté znovu to stejné od levé nohy s posunutím doleva)
- 3) Kladívko – Toe tap, Toe tap, Toe tap, Stamp ... (pravá noha za levou nohou, poté znovu to stejné levou nohou za pravou nohou)
- 4) Dědeček a babička – Toe tap, Toe tap, Stamp, Pick up, Tap, Stamp, Stamp

1  
Shu-fleStamp Shu-fleStamp Shu-fleStampShu-fleStampStamp Heel digBall dropTapHeel

2  
Heel digBall dropTap HeelHeel digBall dropTap Heel StampTleskTlesk Toe tapToe tapToe tapStamp

3  
Toe tap Toe tap Stamp Pick up Tap Stamp Stamp

Obrázek 4 - Notový zápis kroků bez hudby

#### Procvičování „naučené“ choreografie

- Časová dotace: 20 min
- Provedení: Nejdříve celou choreografii zastepoval lektor i děti bez hudby na počítání. Následně ji celou několikrát zopakovali na hudbu. V choreografii jsou použité kroky, které v předchozí části hodiny opakovali bez hudby.

#### Uvolnění, hra na závěr – Sochy

- Časová dotace: 3 min
- Provedení: Lektor pustí hudbu. Děti jakýmkoliv tanečním stylem improvizují a pokud hudba přestane hrát, zastaví se v pozici, ve které jsou, a čekají, dokud opět nezačne hudba hrát.

Při pozorování této hodiny byly vypořizovány tyto jevy:

- Děti, které se věnují stepu po dobu jednoho roku a méně, věděly, jaké kroky mají provádět, měly dobře osvojené použité údery, ale nebyly schopny koordinovat své pohyby tak, aby začaly včas a udržely rytmus.

- U dětí, které stepují déle než jeden rok, záleželo na úrovni rytmického cítění a hrubé motoriky. Např. děti 2D a 5D měly kroky plně osvojené, rytmicky přesné a jejich pohyby těla byly velmi koordinované. Naopak děti 1D, 3D a 4D neměly kroky zcela osvojené a nebyly tak schopné udržet rytmus. Spíše pozorovaly učitelku a napodobovaly ji.
- Klidnější a pozornější děti měly správně osvojeno více kroků, rytmus a kvalita provedení byly přesnější.
- Na dětech bylo vidět, že hodiny probíhají vždy stejným způsobem. Instrukce lektorky byly naprosto srozumitelné. Děti se soustředily na step, pouze ve chvíli, když stepoval každý sám, občas přestaly dávat pozor a začaly si povídat s ostatními.
- Lektorka se čas od času zeptala, zda všichni všemu rozumí, nebo zda někdo potřebuje něco vysvětlit. Případně sama na základě pozorování usoudila, že je nutná podrobnější či pomalejší ukáзка.

## **9.2 Realizace a výsledky pretestu a posttestu**

### **9.2.1 Realizace a výsledky pretestu**

Úvodní testování proběhlo dne 3. března 2025 se skupinou předškolních dětí z mateřské školy v dopoledních hodinách. Děti byly testovány ve skupinkách po 5 dětech v náhodném seskupení. Děti, které v den testování chyběly (D7, D9, CH14, CH15), byly otestovány 4. března 2025. Ze všech testování byl pořízen záznam na video, který posloužil pro následné analyzování a vyhodnocování. V následující tabulce číslo 4 jsou zaznamenány výsledky na základě stanoveného bodového hodnocení.

Dítě / Rytmický útvár číslo:	Vytleskávání rytmu									Součet	Vydupávání rytmu									Součet
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Max. 27	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Max. 27
CH1	3	3	2	3	1	3	3	2	1	21	3	3	2	3	1	3	1	1	3	20
CH2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	24	3	3	3	3	3	3	3	2	3	26
CH3	0	2	3	3	0	0	2	2	3	15	2	1	3	2	1	1	1	1	3	15
D1	3	2	1	1	1	2	3	2	3	18	2	1	1	1	1	1	1	1	3	12
D2	3	2	2	2	1	2	3	1	3	19	3	1	1	2	1	3	3	1	2	17
CH4	3	1	2	1	2	1	3	1	2	16	3	3	1	2	1	1	2	2	2	17
CH5	3	3	1	3	2	3	3	3	3	24	2	3	2	3	1	3	2	2	3	21
D3	3	3	3	2	1	3	3	1	3	22	3	3	3	3	2	2	3	1	3	25
CH6	3	3	2	3	3	3	3	1	3	24	3	3	2	3	2	3	1	1	3	21
D4	3	3	1	3	3	3	3	2	3	24	3	3	1	2	2	2	3	1	3	20
CH7	3	3	3	3	1	2	2	2	2	21	3	3	2	3	1	1	1	1	2	17
CH8	3	2	3	3	3	3	3	3	3	26	3	3	3	2	2	2	2	1	3	21
CH9	3	2	2	3	1	3	3	1	3	21	3	2	3	3	1	1	1	1	3	18
CH10	2	0	1	2	1	1	1	1	1	10	3	2	1	1	1	1	1	1	1	12
CH11	3	1	1	1	1	2	1	1	1	12	3	1	1	1	1	1	0	1	2	11
D5	3	3	3	2	3	3	3	1	3	24	3	3	3	3	2	3	2	1	3	23
CH12	3	3	3	3	3	2	3	1	3	24	3	3	3	3	1	2	2	1	3	21
CH13	3	2	2	3	1	3	2	2	3	21	3	2	2	2	1	2	1	1	3	17
D6	3	1	1	2	1	2	3	1	1	15	3	1	1	1	1	1	1	1	1	11
D7	3	3	2	3	1	1	3	1	3	20	3	2	1	1	2	2	3	1	3	18
D8	3	3	2	3	2	3	3	2	3	24	3	2	3	2	1	3	2	1	3	20
D9	3	2	1	3	1	1	3	1	3	18	3	1	1	1	1	1	3	1	3	15
CH14	3	1	1	3	3	1	3	1	3	19	3	2	1	3	1	1	3	1	3	18
CH15	3	1	1	1	2	1	3	1	2	15	3	1	1	2	2	1	3	1	3	17
D10	3	3	3	3	1	2	3	1	1	20	3	3	3	2	2	3	2	1	1	20

Tabulka 4 - Výsledky pretestu u dětí z MŠ

Při testování byly vyzorovány u konkrétních dětí tyto jevy:

CH3: V souvislosti s OMJ problémy s deklamací slov. Velmi nejisté tleskání, ale dá se říct, že je do rytmu. Nesoustředí se. Stydlivý.

D1: Vydupávat se snažila pouze jednou nohou, takže jí to z praktických důvodů nešlo.

D2: U osminových dob má tendence jich tleskat více (nepočítá je) a rychleji. Bojí se, že je nestihne zatleskat, protože cítí, že je to rychlejší než čtvrté doby.

CH4: U osminových dob má tendence jich tleskat více (nepočítá je) a rychleji. Bojí se, že je nestihne zatleskat, protože cítí, že je to rychlejší než čtvrté doby.

CH5: Nejisté dupání, ale náznak správného rytmu.

CH6: Mátló ho kopání nohy do vzduchu, ale bylo vidět, že rytmus pochytil.

D4: Rytmus chápe, neví, jak má zorganizovat nohy, aby ho vydupala. Mátlo ji i kopání do vzduchu na pomlku.

CH7: Mátlo ho kopání do vzduchu.

CH8: Mátlo ho kopání do vzduchu.

CH10: Neklidný, nesoustředěný.

CH11: Nesoustředěný, neustále prsty v puse. Vždy problém včas začít.

CH12: Jakmile to bylo pro něj těžké, přestal se soustředit a většinou to vzdal. Při dupání začal dělat nevhodné věci.

CH13: Většinu rytmických útvarů pochopil, má velmi dobré rytmické cítění, ale je vidět, že si neumí poradit s koordinací nohou při dupání osminových hodnot nebo kopání do vzduchu.

D8: Pauzy jí nedělají absolutně problém, vytleskávání osminových not je hraniční.

Ve stejný den, v odpoledních hodinách, byl uskutečněn daný pretest ještě se skupinou z již zmiňovaného stepařského kroužku. Zde proběhlo testování všech 7 přítomných dětí dohromady. V následující tabulce číslo 5 jsou zaznamenány výsledky na základě stejného bodového hodnocení.

Dítě / Rytmický útvár číslo:	Vytleskávání rytmu									Součet	Vydupávání rytmu									Součet
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Max. 27	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Max. 27
1D	3	1	1	2	2	2	3	1	3	18	1	1	1	2	1	1	3	1	3	14
2D	3	2	2	3	1	2	3	1	2	19	3	1	3	3	1	3	3	2	1	20
3D	3	1	2	2	1	3	3	3	3	21	3	2	1	1	1	2	3	3	3	19
4D	3	3	3	3	1	1	3	1	3	21	3	3	2	1	2	1	3	1	3	19
5D	3	3	3	3	3	3	3	2	3	26	3	3	3	3	2	2	2	3	3	24
6D	3	2	1	3	2	2	3	2	3	21	3	2	3	2	3	1	3	2	3	22
7D	3	1	1	2	2	2	3	1	3	18	3	3	2	3	1	2	3	1	1	19

Tabulka 5 - Výsledky pretestu u dětí ze stepařského kroužku

Při testování byly vyzorovány u konkrétních dětí tyto jevy:

1D: Bez kopání dopředu na pauzu rytmus zvládla vydupat. Kopání ji mátlo.

3D: Vždy automaticky zvedla nohu, i když měla rytmus vytleskávat. U dupání méně soustředěná, začínala pozdě.

4D: Málokdy začala včas, většinou první dobu vynechala a pak se připojila k ostatním, ale rytmus byl dobře.

6D: Pauzu vynechávala a pohybem rukou od sebe vyjádřila důrazně další dobu v rytmu. Kopání ji mátló.

7D: První tři rytmické útvary tleskala pořád čtvrt'ové doby, ale deklamovala text správně. Pauzy nedodržíje. Tleská i na slovo nic, kromě devátého rytmického útvaru. Při dupání posledních dvou rytmických útvarů už ztratila pozornost a dupala nahodile.

Obecně vypozerované jevy u většiny dětí ze stepařského kroužku jsou: pohyb nohama či rukama na pauzu je pro ně matoucí. Bez daného znázornění pauzy ji dodržíovaly lépe. Při vydupávání rytmu všechny děti střídaly automaticky L a P nohu.

### **9.2.2 Realizace a výsledky posttestu**

Po realizaci deseti hodin stepu v mateřské škole s danou skupinou předškolních dětí byl dne 24. března 2025 v dopoledních hodinách realizován stejný test znovu. Děti byly opět testovány ve skupinkách po 5 dětech v náhodném seskupení. Zbylé děti (D1, CH6, CH14), které daný den chyběly, byly otestovány 25. března 2025. V tabulce číslo 6 jsou zaznamenány výsledky posttestu na základě stanoveného bodového hodnocení.

Dítě / Rytmičtý útvár číslo:	Vytleskávání rytmu									Součet	Vydupávání rytmu									Součet
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Max. 27	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Max. 27
CH1	2	2	2	1	3	3	3	1	3	20	3	3	3	3	3	3	2	3	26	
CH2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	2	3	3	3	3	3	3	26	
CH3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	24	2	3	3	1	2	3	3	3	23	
D1	3	2	1	3	2	1	3	3	3	21	3	1	1	2	1	1	3	1	16	
D2	3	2	1	2	3	3	3	2	3	22	3	2	2	1	3	3	3	2	22	
CH4	3	2	2	3	2	1	3	3	3	22	3	3	2	1	3	3	3	3	24	
CH5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	2	3	2	2	2	1	21	
D3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	25	3	3	2	3	3	3	3	3	26	
CH6	3	3	2	3	3	3	1	3	3	24	3	3	2	3	3	3	2	3	25	
D4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	26	3	3	3	3	3	3	3	3	27	
CH7	3	3	3	3	3	3	3	2	3	26	3	2	1	3	3	3	1	3	22	
CH8	3	3	3	3	2	3	3	2	3	25	3	3	3	3	2	3	3	3	26	
CH9	3	3	2	3	2	3	3	1	3	23	3	2	3	3	2	2	2	1	20	
CH10	3	3	2	1	3	3	1	1	1	18	2	1	0	2	1	1	2	1	11	
CH11	3	2	2	1	3	2	3	1	2	19	3	2	2	2	2	2	3	2	19	
D5	3	3	3	3	3	2	2	1	3	23	3	2	3	3	3	3	1	3	24	
CH12	3	3	3	3	3	3	3	2	3	26	3	1	3	3	3	3	1	3	23	
CH13	3	3	3	3	2	3	3	3	3	26	3	3	2	3	3	3	1	3	24	
D6	3	2	3	3	3	2	3	1	3	23	3	3	2	2	3	2	3	3	24	
D7	3	3	3	3	2	1	3	1	3	22	3	3	3	2	3	2	3	2	24	
D8	3	3	3	3	3	3	3	1	3	26	3	2	3	2	3	3	3	3	25	
D9	3	3	2	3	1	2	3	1	3	21	3	1	2	1	2	1	3	2	18	
CH14	3	2	1	3	3	2	3	2	3	22	3	3	2	3	2	2	3	3	24	
CH15	3	2	1	2	3	2	3	1	3	20	3	2	2	2	3	2	3	3	23	
D10	3	3	3	3	3	3	3	1	3	26	3	2	3	2	3	2	3	3	24	

Tabulka 6 - Výsledky posttestu u dětí z MŠ

Při testování byly vyzorovány u konkrétních dětí tyto jevy:

CH4: Rytmus deklamuje dobře, ale ve vyjádření rukama dělá chyby. Pokud je udělá, je vidět, že čeká pak na další jasnou dobu.

CH5: Rytmus vytleskává velmi přesně, zřetelně a jistě. U vydupávání přestal deklamovat text od třetího rytmického útvaru a ztrácel pozornost.

D3: Maličko prodlužuje pauzy.

CH8: Rytmus vytleskává velmi zřetelně a jistě.

CH10: Při vydupávání byl myšlenkami jinde, takže většinou jen automaticky deklamoval text a občas dupnul.

CH11: Neudrží pozornost do konce testu.

D5: U vytleskávání postupně ztrácela pozornost.

D9: Velmi nejisté a slabé tleskání.

CH14: Neví, kdy začít ozvěnu po učitelce.

K realizaci hodin stepu v MŠ přistoupili všichni z MŠ velmi vstřícně. Kolegyně se snažily při hodinách v případě potřeby asistovat a některé přišly i na náhled ze zvědavosti, jak vypadá hodina stepu, nebo pro inspiraci. Hodiny nijak nenarušovaly běžné fungování MŠ a byly realizovány místo tělovýchovných chviliek.

### **9.3 Obsah realizovaných hodin stepu v mateřské škole**

V této podkapitole je detailně popsáno všech deset realizovaných hodin stepu v MŠ. Dvě rytmické chvílky a osm hodin stepu. U každé hodiny je datum, kdy byla hodina realizována, jak dlouho trvala, kolik dětí bylo daný den přítomno, jaký byl stanovený cíl pro každou z nich, výčet a popis všech realizovaných cvičení a vyzorované jevy. U každé hodiny je také notový záznam rytmu všech cvičení. Pomocné počítání nebo deklamace názvu úderů, které podporovaly rytmus každého cvičení, jsou zapsané pod notovým záznamem každé hodiny a v některých případech byly kroky doprovázeny deklamací textu básničky. Ten je uveden v závorkách u konkrétních kroků.

#### **9.3.1 První rytmická chvílka**

Den: 04. 03. 2025

Časová dotace: 15 min

Přítomno: 24 dětí

Cíl: vnímání a sladění odlišných pohybů s pulzací skladby

Poznámka: Začali jsme rozcvíčkou a následně jsme chodili po kroužku v souladu s pulzací na píseň „Tanči, Tanči – Štístko a Poupěnka“

Obsah rozcvíčky:

- 1) V sedě, natažené nohy, střídáme propnuté špičky a fajfky
- 2) V sedě, natažené nohy, kroutíme chodidly
- 3) V sedě, natažené nohy, vzpažit, nataženýma rukama jdeme obloukem až ke špičkám u nohou. Zakulacená záda, pokrčíme ruce a podél nohou se ruce vrací zpět do vzpažení.

- 4) Ve stoje, nohy a ruce opřené o zem, tělo v předklonu (střecha), pokrčíme jednu nohu, poté druhou a střídáme několikrát
- 5) Ve stoje, tělo v předklonu, váha na obou chodidlech, postupně se narovnáme, ruce vzpažit, s rovnými zády předklon, pak pustit volně tělo a ruce dolů a znovu postupně pomalu narovnat.
- 6) Ve stoje, kývání nohy v koleni vpřed a vzad – L, poté P.
- 7) Ve stoje, přenášení váhy těla na špičky a na paty
- 8) Ve stoje, nohy od sebe, ruce v bok a otáčíme horní část těla do L a do P
- 9) Ve stoje, nohy od sebe, ruce v bok, pohyby pánví do L, dopředu, do P, dozadu.  
Následně spojit v plynulé kroužení
- 10) Ve stoje krouživé pohyby zápěstím, potom v loktech a následně v ramenou.
- 11) Ve stoje protřepáváme končetiny – uvolnění svalstva

Obsah rytmické chvílky (notový záznam cviků na Obrázku 5):

- 1) Chůze po celých chodidlech v souladu s půlovými hodnotami
- 2) Běh po špičkách v souladu se základní pulzací
- 3) Dupání celou nohou střídavě L, P v souladu s půlovými hodnotami
- 4) Střídání těchto cviků za podpory počítání



Obrázek 5- Notový záznam cviků z první rytmické chvílky

Během hodiny byly vypořizovány u konkrétních dětí tyto jevy:

- Pohyb v souladu se základní pulzací je dětem velmi přirozený.
- Udržení pohybu v souladu s půlovými hodnotami vyžaduje buď silnou motivaci (např. představu dupajících slonů apod.), nebo hudbu, kde je tato pulzace výrazně zdůrazněná. Je to na děti příliš pomalé tempo na chůzi, proto nedodrží půlové hodnoty dostatečně dlouho.
- Aktivita je velmi bavila, což ale také způsobilo menší soustředění na rytmus.
- Bylo potřeba hlasité počítání a neustálé připomínání prováděného pohybu.

### 9.3.2 Druhá rytmická chvílka

Den: 05. 03. 2025

Časová dotace: 10 min

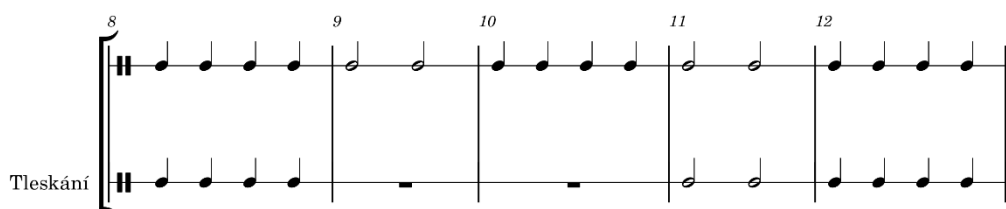
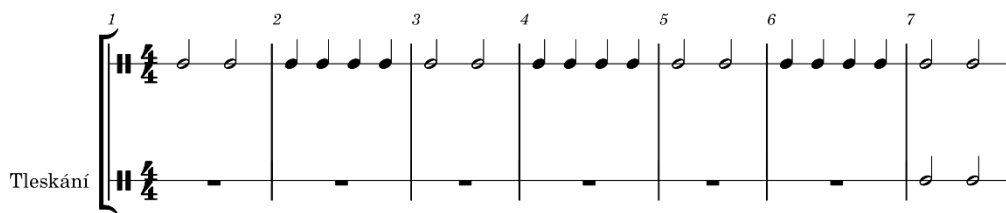
Přítomno: 21 dětí

Cíl: znázornění pulzace skladby několika pohyby/úderů rukama, následně i nohama

Poznámka: Celá aktivita probíhala na písni „Večerníček – Karel Černocho, Pavel Žák“.

Obsah (notový záznam cviků na Obrázku 6):

- 1) V kleče, plácání jednou rukou do země v souladu s půlovými hodnotami, poté druhou rukou a nakonec oběma
- 2) V kleče, plácání jednou rukou do země v souladu se základní pulzací, poté druhou a následně oběma
- 3) V kleče, střídání tlesku a plácnutí do země oběma rukama v souladu s půlovými hodnotami
- 4) V kleče, střídání tlesku a plácnutí do země oběma rukama v souladu se základní pulzací
- 5) Ve stoje, dupání jednou nohou v souladu s půlovými hodnotami, poté druhou nohou, nakonec střídáme L a P
- 6) Ve stoje, dupání jednou nohou v souladu se základní pulzací, poté druhou nohou, nakonec střídáme L a P
- 7) Ve stoje, dupání střídavě L a P v souladu s půlovými hodnotami + tleskání v souladu s půlovými hodnotami
- 8) Ve stoje, dupání střídavě L a P v souladu se základní pulzací + tleskání v souladu se základní pulzací
- 9) Skákání snožmo v souladu s půlovými hodnotami
- 10) Skákání snožmo v souladu se základní pulzací
- 11) Skákání snožmo v souladu s půlovými hodnotami + tleskání v souladu s půlovými hodnotami
- 12) Skákání snožmo v souladu se základní pulzací + tleskání v souladu se základní pulzací



Obrázek 6 - Notový záznam cviků z druhé rytmické chvílky

Během hodiny byly vypořizovány u konkrétních dětí tyto jevy:

- Při jakékoliv změně děti okamžitě sledovaly učitelku, sladily pohyby a jakmile si byly jisté v pleskání, začaly pokukovat po ostatních. Někteří vymýšlely nevhodné pohyby atd.
- Jakmile pochopily pulzaci z prvního taktu, měly tendenci zkracovat mezery a zrychlovat pohyby.
- Pohyb v souladu se základní pulzací byl dětem přirozenější, nebyl tak pomalý.
- Pleskání do země obecně většina dětí prováděla ledabyle.
- Cvičení 7 zvládaly děti docela dobře, ale ty, které nemají nejlepší výsledku z testu, by rytmus samy neudržely.
- Tleskání k dupání docela pomohlo, avšak zaměstnalo děti natolik, že méně vnímaly hudbu.
- Čím akčnější pohyb, tím méně vymýšlely nevhodné věci.
- Skoky v souladu s půlovými hodnotami nezvládal skoro nikdo do rytmu.
- Naopak skoky ve cvičení 10 byly mnohem přesnější.
- Při cvičení 11 skákaly přibližně do rytmu, ale tleskání prováděly zcela mimo rytmus.
- Když jsme pak z rychlého tempa zpomalili, provedení kroku se zlepšilo. Pohyb skoku jsem vždy podpořila slovem HOP.
- Instrukce byly jasné, občas bylo potřeba dětem jen připomenout rytmus slovem pomalu, nebo podpořit na začátku rytmus počítáním či slovem.

### 9.3.3 První hodina stepu

Den: 07. 03. 2025

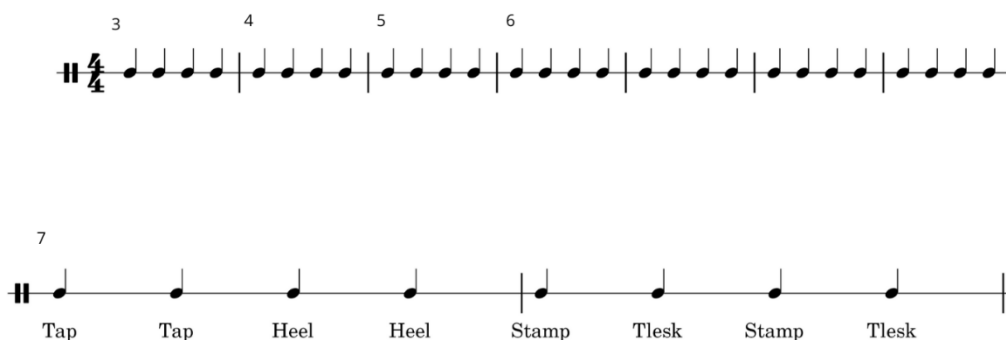
Časová dotace: 15 min

Přítomno: 20 dětí

Cíl: seznámení se základními údery Tap, Heel, Stamp a jejich správné provedení

Obsah (notový záznam kroků na Obrázku 7):

- 1) Rozcvička z první rytmické chvílky
- 2) Tap, Heel, Stamp – pojmenování a správné provedení
- 3) Tapy střídavě L a P na místě na počítání („raz, dva, tři, čtyři“)
- 4) Heely střídavě L a P na místě na počítání
- 5) Stampy střídavě L a P na místě na počítání
- 6) 8x Tap střídavě L a P, 8 x Heel střídavě L a P na počítání
- 7) Krok 1 – Tap, Tap, Heel, Heel, Stamp, Tlesk, Stamp, Tlesk



Obrázek 7 - Notový záznam kroků z první hodiny stepu

Během hodiny byly vypořizovány u konkrétních dětí tyto jevy:

- Popis úderů byl jednoznačný, všechny děti je pochopily.
- Při cvičení 6 jsme vždy nahlas počítali do 8, a proto většina dětí neměla problém po 8 Tapech změnit na úder patou.
- Při kroku 1 měly děti problém udržet se na špičkách na Tapu a nepoložit paty dříve než při úderu Heel.
- Děti měly tendenci dělat Stampy s pohybem vpřed a do nepřiměřené vzdálenosti, což bylo nutné vysvětlit.
- Děti, které v testu dopadly nejhůře, měly problémy jak s rytmem, tak i s provedením úderů v kroku 1. Zaměřovaly je za jiné pohyby.

### 9.3.4 Druhá hodina stepu

Den: 11. 03. 2025

Časová dotace: 20 min

Přítomno: 19 dětí

Cíl: zopakování naučeného, výuka kroků – Tap Heel, Heel dig, Ball drop, Shuffle tap a jejich správné provedení

Obsah (notový záznam kroků na Obrázku 8):

- 1) Rozcvička z první rytmické chvílky
- 2) Tapy na počítání („raz, dva, tři, čtyři“)
- 3) Heely na počítání
- 4) Heel dig na počítání
- 5) Krok 2 – Tap Heel střídavě P a L nohou na místě na počítání
- 6) Krok 3 – Heel dig, Ball drop střídavě P a L nohou s pohybem vpřed na počítání
- 7) 4x krok 3 s pohybem vpřed, 4x krok 2 s pohybem vzad
- 8) Shuffle na počítání P, poté na počítání L
- 9) Krok 4 – Shuffle Stamp střídavě P a L noha
- 10) Krok 5 – Shuffle Stamp, Shuffle Stamp, Shuffle Stamp, Stamp, Tlesk, Tlesk
- 11) Zopakování kroku 1

2  
Tap Tap Tap Tap Heel Heel Heel Heel

4 Heel dig Heel dig Heel dig Heel dig Heel dig Heel dig Heel dig Heel dig 5 Tap Heel Tap Heel

6 Heel dig Ball drop Heel dig Ball drop Heel dig Ball drop Heel dig Ball drop Heel dig Ball drop Heel dig Ball drop 7 Heel dig Ball drop Heel dig Ball drop Heel dig Ball drop Heel dig Ball drop

8 Tap Heel Tap Heel Tap Heel Tap Heel 9 Shu-fle Shu-fle Shu-fle Stamp 10 Shu-fle Stamp Shu-fle Stamp Shu-fle Stamp

11 Shu-fle Stamp Stamp Tlesk Tlesk Tap Tap Heel Heel Stamp Tlesk Stamp Tlesk

Obrázek 8 - Notový záznam kroků z druhé hodiny stepu

Během hodiny byly vyzorovány u konkrétních dětí tyto jevy:

- Při kroku Heel dig, Ball drop mělo několik dětí problém zastavit na patě (Heel digu), místo toho plynule položily po patě i špičku, a poté nemohly udělat Tap. Postupně se to během hodiny zlepšovalo.
- Některé děti dělaly nepřiměřeně dlouhé kroky dopředu i dozadu.
- Shuffle byl obecně náročnější na správné provedení. Děti zpočátku nechápaly, že musí tůknout do země při pohybu vpřed i vzad, nebo neudržely rovnováhu na jedné noze dostatečně dlouho. Některé prodlužovaly pohyb zepředu dozadu až za nohu a nepokrčily nohu v koleni. Po několika opakováních se většině podařilo krok správně provést.
- Děti se musely hodně soustředit, a proto až na pár výjimek nikdo nevyrušoval a všichni se poctivě snažili pochopit správné provedení kroků.
- Dvě děti, které obecně vyžadují velkou motivaci ke vzdělávacím aktivitám a obvykle nemají o nic zájem, občas některý úder správně provedly, ale jejich soustředěnost byla velmi nízká.

### 9.3.5 Třetí hodina stepu

Den: 14. 03. 2025

Časová dotace: 15 min

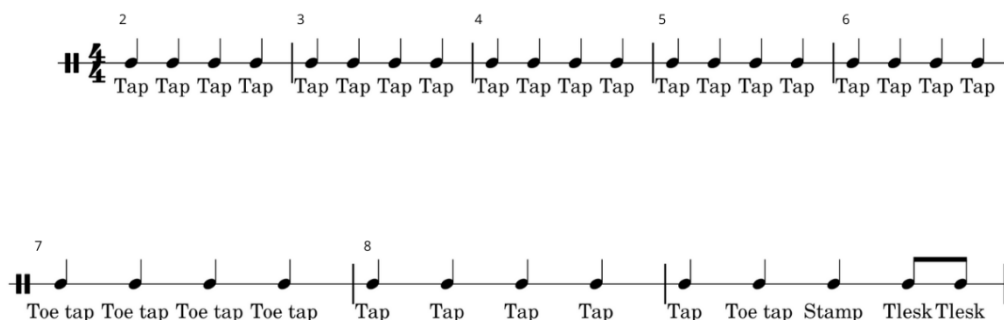
Přítomno: 20 dětí

Cíl: zopakování naučeného, seznámení se směry pohybu

Obsah (notový záznam kroků na Obrázku 9):

- 1) Rozcvička z první rytmické chvílky
- 2) Tapy P nohou vpřed na počítání („raz, dva, tři, čtyři“)
- 3) Tapy P nohou do strany
- 4) Tapy P nohou vzad
- 5) Tapy P nohou směrem do pravé přední diagonály
- 6) Tapy P nohou směrem do pravé zadní diagonály
- 7) Toe tap P nohou křížem vzad za stojnou nohu
- 8) Krok 6 (P nohou) – Tap vpřed, Tap do pravé přední diagonály, Tap do strany, Tap směrem do pravé zadní diagonály, Tap vzad, Toe tap křížem vzad, Stamp, Tlesk, Tlesk

9) Znovu postupně cvičení 2–8 tentokrát L nohou



Obrázek 9 - Notový záznam kroků z třetí hodiny stepu

Během hodiny byly vypořizovány u konkrétních dětí tyto jevy:

- Pojmenování směrů bylo pro děti velmi intuitivní, názvy správně uhodly, aniž by je znaly předem.
- Při kroku 6 občas někdo vynechal Tap směrem do přední nebo zadní diagonály, jinak dětem krok ani rytmus nedělal problém.
- Občas někdo neudržel rovnováhu.

### 9.3.6 Čtvrtá hodina stepu

Den: 17. 03. 2025

Časová dotace: 25 min

Přítomno: 20 dětí

Cíl: zopakování naučeného, procvičování double time, half time, nový krok „Krokodýl“

Obsah (notový záznam kroků na Obrázku 10):

- 1) Rozcvička z první rytmické chvílky
- 2) Střídání 4x Tap (v souladu se čtvrt'ovými hodnotami), 8x Tap (v souladu s osminovými hodnotami)
- 3) Střídání 4x Heel (v souladu se čtvrt'ovými hodnotami), 8x Heel (v souladu s osminovými hodnotami)
- 4) Střídání 4x Stamp (v souladu se čtvrt'ovými hodnotami), 8x Stamp (v souladu s osminovými hodnotami)
- 5) Zopakování kroku 4
- 6) Krok 7 „Krokodýl“ s básničkou – Shuffle, Stamp, Shuffle, Stamp, Shuffle, Stamp, Shuffle, Stamp, Stamp (básnička: „Krokodýl, krokodýl, botičky si prochodil.“)
- 7) Krok 8 – Tap, Tap, Stamp, střídavě P a L nohou

- 8) Chlapci – krok 8, dívky – krok 4
- 9) Krok 8 – každý sám postupně s deklamací názvu úderu
- 10) Krok 9 – Shuffle, Stamp, Shuffle, Stamp, Tap, Tap, Stamp, Tap, Tap, Stamp
- 11) Krok 10 – Shuffle, Stamp, Tlesk, Shuffle, Stamp, Tlesk, Tap, Tap, Stamp, Tlesk, Tap, Tap, Stamp, Tlesk
- 12) Napojení kroku 9 a 10 za sebou

2  
Tap Tap Tap Tap Tap Tap Tap Tap Tap Tap Heel Heel Heel Heel

3  
Heel Heel Heel Heel Stamp Stamp Stamp Stamp

4  
StampStampStampStampStampStampStampStampShu-fleStamp Shu-fleStamp Shu-fleStamp

5  
Shu-fleStampShu-fleStampStamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Shu-fleStamp

6  
Shu-fleStamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp

7  
Shu-fleStamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Shu-fleStamp Tlesk Shu-fleStamp Tlesk Tap Tap Stamp Tlesk

8  
Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp

9  
Shu-fleStamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Shu-fleStamp Tlesk Shu-fleStamp Tlesk Tap Tap Stamp Tlesk

10  
Shu-fleStamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Shu-fleStamp Tlesk Shu-fleStamp Tlesk Tap Tap Stamp Tlesk

11  
Shu-fleStamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Shu-fleStamp Tlesk Shu-fleStamp Tlesk Tap Tap Stamp Tlesk

12  
Shu-fleStamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp

Obrázek 10 - Notový záznam kroků ze čtvrté hodiny stepu

Během hodiny byly vypořizovány u konkrétních dětí tyto jevy:

- Při cvičení 2 děti dostatečně nepochopily, že při zrychlení tempa je třeba stále dodržovat pravidelný rytmus. Mnoho z nich se při zrychlení snažilo dělat Tapy prostě co nejrychleji, jak jen dokážou. Pouze 3–4 děti zvládly správný rytmus

- Cvičení 3 bylo o něco lepší.
- Nejblíže správnému rytmu byly děti při cvičení 3. Některé se však snažily u Stampů skákat, což bylo potřeba opravit a celkově je uklidnit.
- Krok 7 zatím během první hodiny děti nezvládly správně do rytmu ani s básničkou, protože nebyly schopny po třetím Shuffle Stamp ihned navázat Shuffle Stamp druhou nohou bez pauzy. Nedokázaly tak rychle přenést váhu, jelikož se předtím naučily Shuffle Stamp, kde Stamp vyjadřoval dvě doby.
- Krok 8 byl pro děti překvapivě obtížný. Nebyly schopny pravidelně střídat nohy, příliš se soustředily na provedení úderů, které mají udělat. Po Stampu na dvě doby vždy zapoměly, kterou nohou mají pokračovat.
- Cvičení 8 dopadlo relativně dobře. Každá skupina pochopila, jaký krok má provádět, a dívky zvládly udržet i rytmus. Chlapci byli s každým úderem vždy o půl doby později, protože nedokázali dodržet dvě doby při Stampu. Většinou ho prodlužovali a čekali, až začnou stepovat dívky.
- Při zastepování kroku 8, přičemž každý ho prováděl samostatně, jsem zjistila, že 5 dětí umí krok správně, 9 dětí ví, jaké údery má provádět, ale neudrží rytmus nebo neumí střídat nohy, a 6 dětí nemá jasno ani v úderech.
- Při cvičení 11 všichni pochopili, jak krok provést, ale byl velmi těžký na celkovou koordinaci, takže o správném rytmickém provedení se zatím nedá hovořit. Většina dětí se však naučila údery správně za sebou.

### 9.3.7 Pátá hodina stepu

Den: 18. 03. 2025

Časová dotace: 15 min

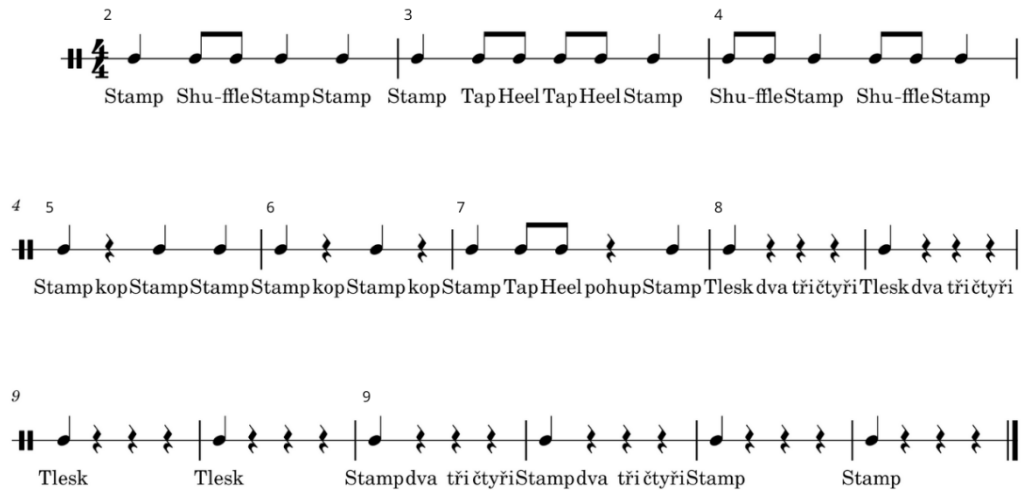
Přítomno: 22 dětí

Cíl: zopakování naučeného, procvičování různých rytmů z úvodního testu

Obsah (notový záznam kroků na Obrázku 11):

- 1) Rozcvička z první rytmické chvílky
- 2) Krok 11 – Stamp, Shuffle, Stamp, Stamp
- 3) Krok 12 – Stamp, Tap, Heel, Tap, Heel, Stamp
- 4) Krok 4 – Shuffle, Stamp, Shuffle Stamp
- 5) Krok 13 – Stamp, kop, Stamp, Stamp
- 6) Krok 14 – Stamp, kop, Stamp, kop
- 7) Krok 15 – Stamp, Tap, Heel, pohub v kolenou, Stamp

- 8) Tleskání na první dobu ve 4/4 taktu s počítáním nahlas, poté bez počítání nahlas  
 9) Stamp na první dobu ve 4/4 taktu s počítáním nahlas, Stamp na první dobu ve 4/4 taktu bez počítání nahlas



Obrázek 11 - Notový záznam kroků z páté hodiny stepu

Během hodiny byly vypořizovány u konkrétních dětí tyto jevy:

- Při kroku 11 velmi často neudržely rovnováhu kvůli nepravidelnému střídání nohou. Někdy přenesly váhu v nesprávný okamžik.
- Kroky 11 a 12 byly viditelně složitější. Bylo nutné je opakovat vícekrát než jiné kroky. I přesto je zatím více než polovina dětí nezvládla zcela přesně.
- Krok 4 už děti zvládaly samostatně, jen s drobnými nepřesnostmi.
- Při kroku 13 je kopání mátko a rozptylovalo, což vedlo ke snížení pozornosti.
- Pohup v kolenou v kroku 15 nebyl tak rušivý prvek. Děti zvládaly krok i v pomalém tempu.
- Cvičení 8 a 9 šlo dětem velmi dobře, a to jak na počítání, tak i bez něj. U několika dětí se projevovalo opožděné reagování. Děti počítaly správně, ale jejich reakce rukama či nohama byla vždy mírně zpomalená.

### 9.3.8 Šestá hodina stepu

Den: 19. 03. 2025

Časová dotace: 30 min

Přítomno: 22 dětí

Cíl: zopakování naučeného, postupné zrychlování s hudbou, střídání stylu chůze dle hudby

Obsah (notový záznam kroků na Obrázku 12):

- 1) Rozcvička z první rytmické chvílky
- 2) Zopakování kroku 4
- 3) Zopakování kroku 1
- 4) Navázání kroku 4 a kroku 1
- 5) Zopakování kroku 6 L a následně P
- 6) Navázání kroků 4, 1, 6 P, 6 L
- 7) Zopakování kroku 7
- 8) 8x Shuffle, Stamp na hudbu „Hlava, ramena, kolena – BibiBum“ – postupné zrychlování dle hudby
- 9) 8x Tap, Tap, Stamp na hudbu „Hlava, ramena, kolena – BibiBum“ – postupné zrychlování dle hudby
- 10) Střídání dupání v souladu s půlovými hodnotami, „běhu“ po špičkách v souladu s osminovými hodnotami, tiché chození v podřepu v souladu se základní pulzací na hudbu „Sloník Toník – Míša Růžičková“
- 11) Závěrečná relaxace na hudbu „Jaro dělá pokusy – Z. Svěrák, J. Uhlíř“ – leh na zádech s pokrčenýma nohama, pleskání do stehen v souladu s půlovými hodnotami, pleskání do stehen na první dobu, pleskání do stehen na první dobu a tleskání na čtvrtou dobu

2 Shu-fleStamp Tap Tap HeelHeel Stamp TleskStamp Tlesk Shu-fleStamp Shu-fleStamp

3 Tap Tap HeelHeel Stamp TleskStamp Tlesk Tap Tap Tap Tap Tap Tap Toe tapStamp Tlesk Tlesk Tap Tap Tap Tap

4 Tap Toe tapStamp Tlesk Tlesk Shu-fleStamp Shu-fleStamp Tap Tap HeelHeel Stamp TleskStamp Tlesk

5 Tap Tap Tap Tap Tap Tap Toe tapStamp Tlesk Tlesk Tap Tap Tap Tap Tap Tap Tap Tap Tap Tap Tap Toe tapStamp Tlesk Tlesk

6 Shu-fleStamp Shu-fleStamp Shu-fleStamp Shu-fleStamp Stamp Shu-fleStamp Shu-fleStamp

7 Shu-fleStamp Shu-fleStamp Shu-fleStamp Shu-fleStamp Shu-fleStamp Shu-fleStamp Tap Tap Stamp

8 Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp

9 Tap Tap Stamp Plesk Plesk Plesk Plesk Tlesk

10 Tap Tap Stamp Plesk Plesk Plesk Plesk Tlesk

11 Tap Tap Stamp Plesk Plesk Plesk Plesk Tlesk

Obrázek 12 - Notový záznam kroků z šesté hodiny stepu

Během hodiny byly vypořizovány u konkrétních dětí tyto jevy:

- Rytmičké a pohybové provedení kroků se postupně s opakováním zlepšovalo.
- Kroky, které již děti zvládaly, jsme postupně zrychlovali.
- Vykopnutí místo pauzy je stále mátló.
- Cvičení 8 šlo dětem ze začátku dobře, protože se chytly rytmu hudby. Při postupném zrychlování však nedokázaly zmenšit pohyby tak, aby krok stihly provést rychleji. Pokud už krok nestíhaly, přestaly vnímat hudbu a snažily se pohyb provádět až příliš rychle, přičemž zapoměly i samotný způsob provedení kroku.

- Cvičení 9 bylo mírně lepší. Děti nemusely držet rovnováhu na jedné noze ani pohybovat druhou nohou vpřed a vzad. Pouze střídaly úderů na špičce a na celé noze, přičemž nohy se automaticky střídaly. Mnohé děti se domnívaly, že tempo zrychlí tím, že přidají více Tapů. Čím rychlejší byla hudba, tím více Tapů prováděly a snažily se vždy od učitelky odkoukat, kdy mají dupnout, místo toho, aby se řídily hudbou či rytmem.
- Cvičení 10 bylo velmi dynamické, což vedlo k menšímu soustředění. Děti si pohyb spíše užívaly. Pomalé dupavé kroky zvládaly pouze na začátku, poté se chytaly základní pulzace. Ta jim byla přirozenější.
- Ve cvičení 11 se dětem pohyb v souladu s půlovými hodnotami dařil lépe, protože byly více v klidu, a tak se více soustředily. První dobu zvládaly velmi dobře, ale musely jsme počítat společně nahlas do hudby. Pleskání na první dobu a tleskání na čtvrtou dobu správně zvládlo pouze několik dětí, ostatní se snažily s malým zpožděním při pozorování učitelky.

### 9.3.9 Sedmá hodina stepu

Den: 20. 03. 2025

Časová dotace: 20 min

Přítomno: 23 dětí

Cíl: zopakování naučeného, opakování kroků po učitelce, část nového kroku „Babička“

Obsah (notový záznam kroků na Obrázku 13):

- 1) Rozcvička z první rytmické chvílky
- 2) Následující body byly realizovány ve stylu ozvěny
  - a. Krok 4 P nohou
  - b. Krok 4 L nohou
  - c. Krok 8
  - d. Krok 4 P nohou s navázáním kroku 8 od L nohy
  - e. Krok 13
  - f. Krok 14
  - g. Krok 13 místo kopu vynechaná doba (pomlka)
  - h. Krok 12
  - i. Krok 15
- 3) Zopakování kroku 7 i s básničkou

- 4) Začátek kroku „Babička“ s básničkou – Stamp vpřed, Tap, Tap, Stamp, Tap, Tap, Stamp (básnička: „Babička mi říkala ...“)
- 5) 8x Shuffle, Stamp na hudbu „Hlava, ramena, kolena – BibiBum“ – postupné zrychlování dle hudby

The image shows a series of musical staves for a dance sequence. Each staff is divided into two parts: 'Učitel' (Teacher) and 'Děti' (Children). The notation includes rhythmic patterns and specific dance moves indicated by text below the notes.

**2a**  
 Učitel: Shu-fleStamp  
 Děti: Shu-fleStamp

**2b**  
 Učitel: Shu-fleStamp  
 Děti: Shu-fleStamp

**2c**  
 Učitel: Tap TapStamp  
 Děti: Tap TapStamp

**2d**  
 Učitel: Tap TapStamp  
 Děti: Tap TapStamp

**2e**  
 Učitel: Stamp kop StampStamp  
 Děti: Stamp kop StampStamp

**2f**  
 Učitel: Stamp kop Stamp kop  
 Děti: Stamp kop Stamp kop

**2g**  
 Učitel: Stamp StampStamp  
 Děti: Stamp StampStamp

**2h**  
 Učitel: Stamp Tap Heel Tap Heel Stamp  
 Děti: Stamp Tap Heel Tap Heel Stamp

**2i**  
 Učitel: Stamp Tap Heel pohupStamp  
 Děti: Stamp Tap Heel pohupStamp

**3**  
 Učitel a děti: Shu-fleStamp Shu-fleStamp Shu-fleStamp Shu-fleStamp Stamp Stamp

**4**  
 Učitel a děti: Stamp Tap TapStamp

**5**  
 Učitel a děti: Tap TapStamp Shu-fleStamp Shu-fleStamp Shu-fleStamp Shu-fleStamp

**6**  
 Učitel a děti: Shu-fle Stamp Shu-fle Stamp Shu-fle Stamp Shu-fle Stamp

Obrázek 13 - Notový záznam kroků ze sedmé hodiny stepu

Během hodiny byly vypořádovány u konkrétních dětí tyto jevy:

- Při cvičení 2 ve stylu ozvěny děti správně deklamovaly text po učitelce. Nohama občas zastepovaly nějaký úder navíc, ale začaly a skončily správně.
- První části kroku „Babička“ byla pro děti náročná, než pochopily, že na Stamp vpřed musí přenést váhu a následně stepovat druhou nohou. Střídání nohou jim nepřišlo vůbec intuitivní. Někteří si krok ztížili ještě tím, že prováděli Stamp příliš daleko dopředu.
- U cvičení 5 se některé děti už dokázaly udržet i při vyšším tempu, jiné se alespoň snažily správně provést krok, i když ne dostatečně rychle.

### 9.3.10 Osmá hodina stepu

Den: 21. 03. 2025

Časová dotace: 20 min

Přítomno: 22 dětí

Cíl: zopakování naučeného, celý krok „Babička“, procvičování různých rytmů

Obsah (notový záznam kroků na Obrázku 14):

- 1) Rozcvička z první rytmické chvílky
- 2) Opakování úderů – pojmenování a správná technika
- 3) Zopakování kroku 7 i s básničkou
- 4) Zopakování kroku 1
- 5) Zopakování kroku 6 P a následně L nohou
- 6) Zopakování 4x krok 3 s pohybem vpřed a 4x krok 2 s pohybem vzad
- 7) Zopakování krok 13
- 8) Zopakování krok 14
- 9) Zopakování krok 12
- 10) Krok 16 „Babička“ s básničkou – Stamp vpřed, Tap, Tap, Stamp vpřed, Tap, Tap, Stamp vpřed, Stamp vpřed, Tap, Tap, Stamp vpřed, Tap, Tap, Stamp vpřed, Tap, Tap, Stamp vpřed, Tap, Tap, Stamp vpřed, Tap, Tap, Stamp, Stamp (básnička: „Babička mi říkala, jó, ta zas` kecala. Povídá, povídá, povídá, povídá, pořád!“)
- 11) 8x Shuffle, Stamp na hudbu „Hlava, ramena, kolena – BibiBum“ – postupné zrychlování dle hudby
- 12) Vydupávání rytmu opakováním po učitelce + deklamace slov „raz, raz dva“ dle rytmu

3  
Shu-fleStamp Shu-fleStamp Shu-fleStamp Shu-fleStamp Stamp Tap Tap Heel Heel

5  
Stamp Tlesk Stamp Tlesk Tap Tap Tap Tap Tap Toe tap Stamp Tlesk Tlesk Tap Tap Tap Tap

6  
Tap Toe tap Stamp Tlesk Tlesk Heel dig Tap Heel dig Tap Heel dig Tap Heel dig Tap Tap Heel Tap Heel

7  
Tap Heel Tap Heel Stamp kop Stamp Stamp Stamp kop Stamp kop Stamp Tap Heel Tap Heel Stamp

8  
Stamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp

9  
Stamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp

10  
Tap Tap Stamp Tap Tap Stamp Stamp Stamp Shu-fleStamp Shu-fleStamp Shu-fleStamp

11  
Shu-fle Stamp Shu-fle Stamp Shu-fle Stamp Shu-fle Stamp Shu-fle Stamp

1  
Učitel raz raz raz raz  
Děti

2  
Učitel raz raz dva raz raz  
Děti raz raz raz raz

3  
Učitel raz raz dva raz dva raz  
Děti raz raz dva raz raz

4  
Učitel raz dva raz raz dva raz  
Děti raz raz dva raz dva raz

Obrazek 14 - Notový záznam kroků z osmé hodiny stepu

Během hodiny byly vyzorovány u konkrétních dětí tyto jevy:

- Děti si již velmi dobře pamatují názvy a způsob provedení procvičovaných úderů.
- Krok 7 byl pro ně nejzábavnější. Text deklamovaly naprosto správně a s každým procvičováním se provedení kroku zpřesňovalo. Pouze několik dětí si však dokázalo během deseti hodin celý krok správně osvojit.
- Krok 14 už zvládla velká většina. Poprvé je vykopnutí nemálo.
- Cvičení 12 děti krásně deklamovaly, ale několik z nich stále dupalo něco jiného, než co deklamovaly.

## 10 Výsledky výzkumu

V této kapitole představím rozbor výsledků získaných na základě realizovaných hodin stepu, pretestu a posttestu. Tabulku s výsledky pretestu a posttestu na základě bodového hodnocení, na kterou bude velmi často odkazováno, najdete v kapitole 9.2.

### 10.1 Porovnávání výsledků pretestu v obou skupinách

V následující tabulce číslo 7 jsou vypočítané průměry z úvodního testování. Průměr byl vypočítán sečtením získaného počtu bodů každého dítěte z dané skupiny a následným vydělením celkovým počtem dětí ve skupině.

Skupina – test	Pretest (max. 27 bodů)
Děti z MŠ – vytleskávání	19,88 bodů
Děti z MŠ – vydupávání	18,12 bodů
Děti ze stepařského kroužku – vytleskávání	20,57 bodů
Děti ze stepařského kroužku – vydupávání	19,57 bodů

*Tabulka 7 - Vypočítaný průměr výsledků z pretestu u konkrétních skupin*

Z Tabulky 7 lze vyčíst, že v úvodním testu vytleskáváním získaly děti z MŠ v průměru 19,88 bodů a děti ze stepařského kroužku 20,57 bodů. Rozdíl mezi skupinami je tedy 0,69 bodů. Můžeme tedy konstatovat, že obě skupiny mají schopnost vytleskat rytmus na stejné úrovni. Při úvodním testu vydupáváním získaly děti z MŠ v průměru 18,12 bodů a děti ze stepařského kroužku 19,57 bodů. Rozdíl mezi skupinami je 1,45 bodů a můžeme tedy konstatovat, že stepařská skupina má schopnost vydupat rytmus na nepatrně vyšší úrovni.

Když víme, že 19,88 bodů je průměrný výsledek dětí z MŠ. Můžeme tak určit, že děti s počtem bodů v rozmezí 18,88–21,88 mají schopnost vytleskat rytmus na průměrné úrovni. Děti s počtem bodů 18,87 a méně mají schopnost na nižší úrovni a děti s počtem bodů 21,89 a více mají schopnost na vyšší úrovni. Na základě takto definovaných úrovní schopnosti vytleskat rytmus můžeme tedy dle výsledků konstatovat, že ve třídě bylo při úvodním testování 8 dětí (32 %) na nižší úrovni, 8 dětí (32 %) na průměrné úrovni a 9 (36 %) dětí na vyšší úrovni.

Stejným způsobem můžeme rozdělit úrovně schopnosti vydupat rytmus. Děti s počtem bodů v rozmezí 16,12–20,12 mají schopnost vydupat rytmus na průměrné úrovni. Děti s počtem

bodů 16,11 a méně mají schopnost na nižší úrovni a děti s počtem bodů 20,13 a více mají schopnost na vyšší úrovni. Dle výsledků můžeme tedy konstatovat, že ve třídě bylo při úvodním testování 6 dětí (24 %) na nižší úrovni, 11 dětí (44 %) na průměrné úrovni a 7 (28 %) dětí na vyšší úrovni.

## 10.2 Porovnání výsledků pretestu a posttestu

Následující Tabulka 8 znovu ukazuje průměry výsledků dětí z MŠ z úvodního testu a je doplněna o průměry výsledků ze závěrečného testování. Zároveň je v tabulce uvedený průměr výsledků pouze dětí, které absolvovaly všechny hodiny stepu.

	Pretest (max. 27 bodů)	Posttest (max. 27 bodů)
Děti z MŠ – vytleskávání	19,88 bodů	23,36 bodů
Děti z MŠ – vydupávání	18,12 bodů	22,68 bodů
Děti z MŠ, které absolvovaly všech 10 hodin – vytleskávání	20,01 bodů	23,3 bodů
Děti z MŠ, které absolvovaly všech 10 hodin – vydupávání	18,4 bodů	23,5 bodů

Tabulka 8 - Vypočítaný průměr výsledků z pretestu a posttestu u konkrétních skupin

Z Tabulky 8 lze vyčíst, že průměr výsledků všech dětí z MŠ a dětí, které absolvovaly všechny hodiny stepu, je skoro stejný. Při úvodním vytleskávání byla lepší skupina dětí, které absolvovaly všechny hodiny stepu o 0,13 bodů, při úvodním vydupávání také, tentokrát o 0,28 bodů. Při závěrečném vytleskávání byl rozdíl mezi průměry skupin pouhých 0,06 bodů a při závěrečném vydupávání byly opět děti, které absolvovaly všechny hodiny stepu, lepší o 0,82 bodů. Rozdíl mezi skupinami je tak zanedbatelný.

V Tabulce 9 je vypočítaný tzv. modus neboli nejčastěji se vyskytující hodnota bodů mezi výsledky daného testu.

	Pretest (max. 27 bodů)	Posttest (max. 27 bodů)
Děti z MŠ – vytleskávání	24 bodů	26 bodů
Děti z MŠ – vydupávání	17 bodů	24 bodů

Tabulka 9 - Vypočítaný modus výsledků z pretestu a posttestu u konkrétních skupin

Z Tabulky 9 lze vyčíst, že v pretestu vytleskávání se nejčastěji objevovalo celkem vysoké bodové hodnocení 24 bodů, což je o 4,12 bodů více než průměrný výsledek. V posttestu byl nejčastější výsledek 26 bodů, o 2,64 bodů více než průměrný výsledek. V pretestu vydupávání se nejčastěji objevovalo bodové hodnocení 17 bodů, což je o 1,12 bodů méně než průměrný výsledek. V posttestu byl nejčastější výsledek 24 bodů, o 1,32 bodů více než průměrný výsledek.

Tabulka číslo 10 ukazuje bodový rozdíl výsledků pretestu a posttestu každého dítěte. Plusové body znamenají zlepšení v dané schopnosti, minusové body zase zhoršení. Nulové hodnoty znamenají, že dítě v dané oblasti stagnovalo.

Dítě	Vytleskávání rytmu (body)	Vydupávání rytmu (body)	Celkový počet bodů za oba testy
CH1	- 1	+ 6	+ 5
CH2	+ 3	0	+ 3
CH3	+ 9	+ 8	+ 17
D1	+ 3	+ 4	+ 7
D2	+ 3	+ 5	+ 8
CH4	+ 6	+7	+ 13
CH5	+ 3	0	+ 3
D3	+ 3	+ 1	+ 4
CH6	0	+ 4	+ 4
D4	+ 2	+ 7	+ 9
CH7	+ 5	+ 7	+ 12
CH8	- 1	+ 5	+ 4
CH9	+ 2	+ 2	+ 4
CH10	+ 8	- 1	+ 7
CH11	+ 7	+ 8	+ 15
D5	- 1	+ 1	0
CH12	+ 2	+ 2	+ 4
CH13	+ 5	+ 7	+ 12
D6	+ 8	+ 13	+ 21
D7	+ 2	+ 6	+ 8
D8	+ 2	+ 5	+ 7
D9	+ 3	+ 3	+ 6
CH14	+ 3	+ 6	+ 9
CH15	+ 5	+ 6	+ 11
D10	+ 6	+ 4	+ 10

*Tabulka 10 - Konkrétní bodové rozdíly mezi výsledky z pretestu a posttestu*

Z Tabulky 10 lze vyčíst, že celkově se nejvíce zlepšila dívka 6, která v závěrečném testování získala o 21 bodů více než v úvodním testování. Jedná se tedy o opravdu velké zlepšení.

Z výsledků lze také zjistit, že dívka 6, která se celkově nejvíce zlepšila, je 7. nejmladším dítětem ze třídy, oproti tomu nejstarší dítě, chlapec 1, se celkově zlepšil pouze o pět bodů.

Když vezmeme testy vytleskávání a vydupávání zvlášť, tak ve vytleskávání rytmu se nejvíce zlepšil chlapec 3 a ve vydupávání rytmu se nejvíce zlepšila právě dívka 6. Obě tyto děti absolvovaly všech 10 hodin stepu (viz docházka v příloze 1).

Naopak nejmenší celkové zlepšení nastalo u chlapce 2 a u chlapce 5, kteří ale oba absolvovaly všechny hodiny stepu. Malé zlepšení je však dáno i tím, že oba měly schopnosti vytleskat a vydupat rytmus již při úvodním testu na vyšší úrovni.

U jednoho dítěte nedošlo ani ke zlepšení, ani k zhoršení. Jde o dívku 5, která měla schopnost vytleskat a vydupat rytmus na vyšší úrovni již při úvodním testování. Také patří mezi děti, které absolvovaly všechny hodiny stepu.

Z Tabulky 6 v podkapitole 9.2. lze vyčíst, že 2 děti (CH2, CH5) zvládly zcela správně vytleskat všechny rytmické útvary a pouze 1 dítě (D4) zvládlo zcela správně vydupat všechny rytmické útvary. Vyčíst můžeme také to, že celkem 9 dětí zvládlo všechny rytmické útvary vytleskat zcela správně nebo s drobnými odchylkami a 12 dětí zvládlo všechny rytmické útvary vydupat zcela správně nebo s drobnými odchylkami.

V následující tabulce číslo 11 jsou u každého dítěte vypsána čísla zcela správně vytleskaných rytmických útvarů na základě výsledků z posttestu a jaké rytmické útvary zvládlo dítě při posttestu i zcela správně vydupat. Červeně jsou označena ta čísla rytmických útvarů, které dítě zvládlo vytleskat, ale ne vydupat.

Dítě	Čísla zcela správně vytleskaných rytmických útvarů při posttestu:	Jaké z nich zvládlo dítě zcela správně i vydupat:
CH1	1,2,4,6,7	1,2,4,6
CH2	1,4,5,6,7,8	1,4,5,6,7
CH3	3,4,9	3,9
D1	1,7,9	9
D2	1,7,9	1,7
CH4	1,7	1
CH5	1,2,4,6,7,8,9	2,4,6,9
D3	1,2,3,6,7,9	1,2,3,7,9
CH6	1,2,4,5,6,7,9	1,2,4,6,9
D4	1,2,4,5,6,7,9	1,2,7,9
CH7	1,2,3,4	1,2,4
CH8	1,3,4,5,6,7,8,9	1,3,9
CH9	1,4,6,7,9	1,4,9
CH10	0	0
CH11	1	1
D5	1,2,3,5,6,7,9	1,2,3,6,9
CH12	1,2,3,4,5,7,9	1,2,3,4,9
CH13	1,4,6,9	1,9
D6	1,7	1
D7	1,2,4,7,9	1,7,9
D8	1,2,4,6,7,9	1,6,9

D9	1,4,7,9	1,7,9
CH14	1,4,5,7,9	1,4,7,9
CH15	1,7	1,7
D10	1,2,3,4,7	1,2,3

*Tabulka 11 - Výchyt konkrétních rytmických útvarů, které zvládlo dítě zcela správně vytleskat a následně i vydupat*

Z Tabulky 11 tedy můžeme vyčíst, že pouze dvě děti zvládly vydupat rytmický útvar, který již umí vytleskat. U obou dětí je však velmi malý počet zcela správně vytleskaných rytmických útvarů. Ti, co zvládli zcela správně vytleskat více rytmických útvarů, většinou jeden, nebo dva rytmické útvary, zcela správně vydupat nedovedli.

### 10.3 Porovnání rytmických chviliek a hodin stepu

Výzkum jsem začala dvěma hodinami rytmických chviliek. Jejich cílem byl rozvoj rytmického cítění zábavnou a velmi přístupnou formou. Pomocí dětem známých pohybů a úderů rukama a nohama jsme se zaměřili na znázornění základní pulzace skladby a pulzace v souladu s půlovými hodnotami. Pohyby jako pleskání, tleskání, dupání, chůze a běh po špičkách mají děti velmi dobře osvojené, a tak se mohly soustředit na konkrétní rytmus/pulzaci. Následně jsme získané zkušenosti využili na hodinách stepu, kde bylo hlavním cílem děti seznámit se základními stepařskými údery a rozvinout tak jejich rytmické cítění nohama. Jelikož step byl pro všechny děti naprosto novou disciplínou, a navíc se jedná o velmi akční a estetický sport, byl pro většinu dětí velmi atraktivní. Během hodin stepu dávaly mnohem větší pozor než u rytmických chviliek a neustále sledovaly nohy učitelky, jelikož pro ně bylo všechno nové a zkoordinovat pohyby nohou byl velmi fascinující element. Vnímání rytmu šlo ze začátku trochu stranou, protože děti směřovaly veškeré své soustředění na správné provedení úderů. Automaticky deklamovaly názvy úderů, nebo nahlas počítaly s učitelkou. Jakmile každý pochopil nějaký krok, bylo zjevné, že se začal v tu chvíli soustředit i na rytmicky správné provedení. V závěrečných hodinách jsme využili již osvojených nejjednodušších stepařských úderů a zkoušeli jsme se znovu zaměřit na různé rytmické útvary. Ze zkušeností a z pozorování hodiny stepařského kroužku vím, že trvá minimálně 2–3 roky, při pravidelném navštěvování stepařských hodin minimálně jednou týdně, než se učitelka s dětmi v hodinách stepu dostane do fáze, kdy děti umí koordinovat své pohyby, mají velkou zásobu osvojených kroků a mohou tak začít experimentovat s rytmem.

## 11 Shrnutí výzkumných otázek vzhledem k výsledkům výzkumu

Na otázku „Které prvky stepu můžeme realizovat i v mateřské škole?“ můžeme na základě realizovaných hodin stepu odpovědět takto: Nejjednodušším prvkem stepu realizovatelným v MŠ je rytmus jako takový. Ať už se jedná o pouhý poslech různých rytmických útvarů, nebo jejich vyjádření pomocí nástrojů, hry na tělo, přirozeným pohybem, tanečním krokem nebo právě stepařským úderem. Pokud chceme experimentovat s různou úrovní obtížnosti rytmických útvarů, je zapotřebí používat pro vyjádření pouze jeden stepařský úder. Pokud se údery různě kombinují, děti tak přemýšlí nad správným provedení úderů a nesoustředí se na rytmus. Dalším realizovatelným prvkem stepu v MŠ jsou základní stepařské údery. Děti jsou schopné naučit se většinu základních úderů, některé hned a některé vyžadují několik opakování. Ovšem nejtěžší částí je následná kombinace úderů pro vytvoření konkrétního kroku. Na základě realizovaných hodin stepu můžeme konstatovat, že čím méně úderů kombinujeme, tím méně se děti soustředí na provedení a mohou se soustředit na rytmus. Nezáleží na délce kroku, ale na počtu a kombinaci úderů. Během výzkumu jsem upozorovala, že největší potíže dělá dětem úder Shuffle, a naopak nejlehčím úderem je Stamp. Základní kroky jsem tak na základě pozorování dětí seřadila od nejlehčího po nejtěžší do následující řady – Stamp, Tap, Heel, Heel dig, Ball drop, Shuffle. Posledním prvkem stepu realizovatelným v MŠ je dynamika. Z pozorování hodin stepu se zdá, že se jedná o jednodušší prvek než rytmus. Děti mnohem snadněji zvýrazní jednu dobu jiným úderem v základní pulzaci, než aby vystřídal několik úderů bez slyšitelného zdůraznění v určitém rytmické útvaru. Nejsnadnější je pro ně klást důraz na těžší doby na začátku či na konci taktu/kroku a ve zbylé části udržovat stejný rytmus na lehčí doby.

Na otázku „Které složky rytmu (pulzace, první doba v taktu a jednoduché ostinato) dokáže dítě vyjádřit pohybem nohou (vydupání, vyšlapání na špičkách a po patách)?“ je relativně jednoduchá odpověď, a to všechny. Základní pulzaci zvládnout děti vydupat i vyšlapat na špičkách, akorát vyšlapání po patách je trochu komplikovanější na koordinaci těla a udržení rovnováhy. První dobu v taktu zvládnou děti vytleskat, vydupat, vyšlapat na špičkách i po patách, pokud si u toho nahlas počítají, na hudbu nebo bez počítání už záleží na vícero schopnostech každého jedince. Další složkou rytmu je jednoduché ostinato. To zvládnou děti vydupat, vytleskat většinou hned po několika opakováních a procvičování. Záleží na úrovni obtížnosti. Vyšlapání ostinata po patách by bylo velmi obtížné na koordinaci, převážně pokud obsahuje pauzy, ale velmi jednoduchá ostinata podobná základní pulzaci by zvládly děti také. Pokud by měly děti k vyjádření jakékoliv složky rytmu využít kombinaci

úderů, vyžadovalo by to relativně dlouhou dobu ke zcela přesnému vyjádření. Děti si nejdříve osvojují konkrétní údery, následně jejich konkrétní kombinaci do kroku a teprve poté se soustředí na správný rytmus.

Na otázku „Jak dlouho trvá, než dítě v MŠ dokáže nohama vydupat stejný rytmus, který již dokáže vytleskat?“ je naopak odpověď velmi těžká a komplikovaná. Z výsledků můžeme říct, že děti, které měly rytmické cítění na vyšší úrovni již při úvodním testování, byly většinu rytmických útvarů osvojených tleskáním schopny po zmíněných deseti lekcích stepu i vydupat. Ovšem ne zcela všechny. Děti, které měly rytmické cítění na nízké úrovni, se obecně zlepšily stejnou měrou jak ve vytleskávání, tak ve vydupávání rytmu, ale neznamenalo to, že to, co zvládly vytleskat, zvládly i vydupat. Je to tedy velmi individuální záležitost a záleží na intenzitě a četnosti tréninků. V případě našeho výzkumu to byly velmi intenzivní 2–3 týdny tím, že hodiny probíhaly skoro každý den, i když trvaly cca 15–30 min. Oproti tomu klasický kroužek stepu probíhá jednou týdně a trvá jednu celou hodinu. Výzkum nám tudíž nestačí k tomu, abychom mohli, i když třeba jen přibližně, určit dobu, za kterou by si dítě zcela správně osvojilo rytmický útvar, který vytleská, i vydupe.

## 12 Diskuze

V této části se zaměřím na několik aspektů, které mohly ovlivnit jak testování, tak průběh odučených hodin stepu. Zmíním se o hlavních problémech, se kterými jsem se při práci potýkala. A na závěr porovnáám svou práci s bakalářskou prací na podobné téma.

Prvním aspektem je vztah mezi examinátorem a testovanými dětmi. Abych mohla porovnat výsledky z testování ze dvou různých skupin, bylo potřeba zajistit co nejvíce stejné podmínky při testování pro obě skupiny. Při vyhodnocování záznamu pretestu ze stepařského kroužku jsem si však všimla, že jsou děti obecně poměrně nesmělé, jejich pohyby dost nejisté a úsporné. Přemýšlela jsem, jestli by test nedopadl lépe, kdyby ho naprosto totožným způsobem realizovala jejich lektorka, kterou znají z běžných lekcí. Testování v MŠ totiž proběhlo s třídou, kde jsem třídní učitelkou já. Děti mě tak velmi dobře znají a jsme na sebe zvyklí. Naopak většina dětí ze stepařského kroužku mě při pozorování hodiny viděla poprvé v životě a následně podruhé, při realizaci testování. Bylo by určitě zajímavé zkusit podobný test znovu s jejich lektorkou, nebo naopak zopakovat testování v MŠ s učitelkou, kterou tak dobře neznají/ z jiné třídy.

Druhým aspektem jsou podmínky pro hodiny stepu. Na první hodině v MŠ jsem byla mile překvapená velkým nadšením dětí z pohybové aktivity, kterou v životě nezkusily. Atraktivita trochu opadla s pochopením, že step není tak jednoduchý, jak vypadá. Zároveň je ale motivovalo, že si po dokončení výzkumu budou moci vyzkoušet zastepovat v opravdových stepařských botách a že je pohyb nohama do rytmu přirozený. Praktičtější a rozhodně zábavnější by byla realizace všech hodin, kdyby všechny děti mohly mít na sobě stepařské boty. K tomu by musela být přizpůsobena podlaha v MŠ a zároveň bychom museli sehnat 25 párů stepařských bot, nebo by rodiče či školka museli zainvestovat do jejich nákupu. Z tohoto důvodu byl celý výzkum realizován v klasické vnitřní obuvi a děti si vyzkoušely stepařské boty alespoň na chvíli postupně jeden po druhém.

Třetím aspektem je počet dětí při hodinách. Děti v MŠ z mého pohledu udělaly opravdu velký pokrok. Na to, že jsou ve stepu naprostí začátečníci, zvládly se za 10 hodin naučit základní údery a spoustu kroků. Hodiny navíc probíhaly v počtu zhruba 20 dětí, což je o dost víc než v běžném stepařském kroužku pro začátečníky. Menší počet dětí by umožnil individuálnější přístup, konkrétní rady a větší prostor pro procvičování a ukázky po jednotlivcích. Velký počet dětí ovlivnil také testování, jelikož z organizačních důvodů a z důvodů dodržení stejných podmínek nemohly být děti testovány individuálně. Děti, které

si nebyly jisté, tak měly možnost se částečně nechat táhnout těmi zdatnějšími. I když jsem se snažila napodobování zabraňovat, ne vždy se to podařilo, a pak tudíž záleželo i na složení testované skupiny. Výsledky testů by pravděpodobně byly odlišné, kdyby bylo každé dítě testováno samostatně. Tento fakt jsem se však snažila zohlednit při hodnocení ze záznamu, a proto by se výsledky, za těchto nových podmínek, neměly nijak vážně lišit.

Při práci bylo nejnáročnější zpracovat stepařskou terminologii. Stepařské názvosloví je totiž obecně největší problematikou ve stepu. Anglická oficiální terminologie je sepsaná např. v knize „Step – tap dance: tanec Nového světa“ od Milana Degena a oficiální česká terminologie je např. v knize „Step všem“ od Antonína F. Veselého. V praxi si ovšem lektori oficiální názvosloví přizpůsobují, upravují či doplňují nejrůznějšími způsoby. Některé názvy se přizpůsobily počtu dob, české názvosloví se moc nepoužívá a je nahrazeno anglickými názvy, které se skloňují, jako by šlo o slova česká. Jedním příkladem je zkrácení názvu Ball drop na Ball, kdy se nám špatně říkají dvě slova při úderu na jednu dobu. Stejně tak u Toe tapu, kdy se používá pouze Toe, nebo u Heel digu, kdy se používá pouze slovo Heel. Dalším příkladem je používání anglického názvu Tap místo českého názvu Bříškoklep. Tříslabičné slovo zde označuje úder na jednu dobu, což je při výuce velmi nepraktické. Praktické při tanci je přizpůsobit rytmickou deklamací pohybu v poměru jedno slabičné slovo ku jednomu úderu. Anglické názvy jsou obecně mnohem jednodušší a rytmicky více odpovídající než české názvy, které však nevymizely úplně. České názvosloví se stále používá pro doplňkový popis pohybů, směrů atp. Např. opačný Shuffle nebo Tap vpřed. V české výuce stepu se tedy obecně používá kombinace českých a anglických názvů, kde ty anglické jsou skloňované, jako by šlo o slova česká. Nejedná se o žádnou oficiální terminologii, ale používá se napříč českými tanečními studii.

Dalším problémem, se kterým jsem se potýkala, bylo vyhledávání zdrojů. Z hudební teorie a psychologie bylo totiž velké množství zdrojů a bylo potřeba si z nich vybírat konkrétní informace, které doplňují již zjištěná data a nenechat se odvést od tématu. Každá kapitola z teoretické části by se totiž dala rozebírat velmi dopodrobna. Ovšem ze stepařského prostředí bylo nakonec zdrojů velmi málo. Jednak jich tolik neexistuje a zároveň některé kvalitní zdroje nejsou nikde k dostání ani k nahlédnutí.

Na závěr diskuze bych chtěla porovnat svou práci s dřívější bakalářskou prací na téma „Diagnostika a rozvoj rytmického cítění členů dětského folklórního souboru“ od Alžběty Hájkové a s dřívější bakalářskou prací na téma „Metodika stepu u dětí mladšího školního věku“ od Aleny Rychnovské. I když Hájková (2023) pracuje se staršími dětmi, ve věkovém

rozpětí 5–11 let, najdeme v její práci podobné výsledky jako v mém výzkumu. Děti, které mají lepší rytmické cítění, pochází z dostatečně podnětného prostředí – škola, rodina, kroužky (jako např. folklórní soubor). Rozvoj rytmického cítění a obecně hudebních schopností není krátkodobý proces a postupně se vyvíjí i se stoupajícím věkem. Jakákoliv aktivita, která propojuje pohyb a rytmus, vede k rozvoji rytmického cítění u všech zúčastněných, nehledě na jejich aktuálně dosaženou úroveň. Rychnovská (2016) pracuje také se staršími dětmi, žáky 3. a 4. ročníku základní školy, se kterými realizovala jednu hodinu stepu, a sestavila metodiku stepu pro základní školy. Hodinu začali vytleskáváním rytmu ve stylu ozvěny, stejně jako v mém výzkumu. Dle jejích slov „*nedělalo žákům vytleskávání žádný problém*“ (Rychnovská, 2016, s. 59). Já jsem při svém výzkumu s dětmi předškolního věku došla k opačnému zjištění a sice, že vytleskávání rytmu pro ně bylo obtížné. Následovalo vydupávání rytmu nohama a výuka základních úderů. Stejně jako děti z MŠ i její žáci zvládali samostatně jednotlivé údery. Komplikovanější pak pro ně byl krok složený z různých úderů a se zapojením obou nohou. Po několika opakováních však žáci zvládli naučený krok i na pomalejší hudbu již během první hodiny. Z mého pohledu jde o komplikovaný krok pro začátečníky, natož pro děti z MŠ. Je vidět, že starší žáci zvládnou koordinaci nových pohybů do určitého rytmu snadněji než mladší žáci, i když mají základní údery přibližně stejně osvojené.

## 13 Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit a ověřit progresivní řadu hudebně-pohybových činností s prvky stepu ve prospěch rozvoje rytmického cítění dětí v mateřské škole. Z výsledků výzkumu je zřejmé, že progresivní řada hudebně pohybových činností s prvky stepu podpořila rozvoj rytmického cítění dětí v MŠ. Podpořila rytmické cítění vyjádřené jak rukama, tak nohama, s částečně očekávatelným výsledkem většího rozvoje rytmického cítění vyjádřeného nohama. Zlepšení bylo velmi individuální. Záleželo na počtu absolvovaných hodin, kdy děti, které byly přítomné na všech hodinách stepu, měly větší průměr bodového hodnocení než ostatní. Rozdíl však byl naprosto minimální, jelikož se jednalo pouze o deset lekcí o délce 15–30 min. Lze ale předpokládat, že s narůstajícím počtem realizovaných hodin by narůstal rozdíl průměru bodového hodnocení dětí se 100% docházkou a dětí ostatních. Záleželo také na úrovni hudebních schopností, pracovní zralosti a povahových rysech jedince. Někteří si zvládli určitý rytmus či stepařské kroky osvojit během prvních pár hodin, některým nestačilo ani deset hodin. Co však roli nehrálo, byl věk dětí.

Součástí výzkumu bylo také porovnání rytmického cítění dětí z MŠ a dětí ze stepařského kroužku. Děti ze stepařského kroužku měly průměrně lepší výsledek, jak z pretestu vytleskávání, tak z pretestu vydupávání, ale rozdíl v porovnání s výsledky dětí z MŠ byl naprosto minimální. Je otázkou, jak by se rozdíl mezi dosaženými průměry obou skupin změnil, kdybychom testovali stejný počet dětí v obou skupinách.

Step jako takový byl pro děti v MŠ velmi zábavným zpestřením, jelikož tento taneční sport nikdo předtím nevyzkoušel. Celková koordinace těla, správný rytmus, správný sled úderů, správné technické provedení, to vše zaměstnalo děti natolik, že se soustředily jenom na danou aktivitu. Zajímalo by mě výzkum, při němž by se otestovalo několik skupin dětí. Ty by se rozdělily podle věku (od cca 5 do 11 let), všichni by byli naprostí začátečníci a absolvovali by jednu hodinu stepu. Sledovalo by se, jak se mění doba osvojení konkrétních 5 stepařských kroků v závislosti na věk dítěte. Zároveň by bylo možné analyzovat důvody, které ovlivňují rychlejší či pomalejší osvojení stepařských schopností. Výsledkem takového výzkumu by mohlo být zjištění, kdy je nejvhodnější se stepem začínat, protože je dítě svými vývojovými schopnostmi na něj připravené.

## Použitá literatura

### Knižní zdroje

- D'Andrea, F. (1998). *Rozvíjíme hudební vnímání a vyjadřování: Hry a cvičení pro děti od 5 do 10 let*. Portál.
- Degen, M. (2011). *Step – tap dance: tanec Nového světa: I.-III. část*. Českomoravský stepařských svaz.
- Gray, A. (2003). *Duše vašich nohou: průvodce stepařskou technikou pro tanečnický a učitele*. Scientia.
- Holas, M. (2001). *Malý slovník základních pojmů z hudební pedagogiky a hudební psychologie*. Akademie múzických umění, Fakulta hudební.
- Jaques-Dalcroze, E. (1927). *Rytmus*. Nakladatelství Pavla Prokopa.
- Jenčková, E. (1997). *Hudba v současné škole*. III/2, Vícehlas. E. Jenčková.
- Kofroň, J. (1981). *Učebnice intonace a rytmu*. (4. vyd.). Supraphon.
- Kodejška, M. (2002). *Integrativní hudební výchova dítěte předškolního věku*. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta.
- Ondrůjová-Velínská, L., Kellerová, M., Šumerová, K., & Malá, M. (1934). *Rytmika: Pomůcka psychologicky zdůvodněné výchovy dětí 3letých-8letých: Teorie a praktické příklady pro školy mateřské a elementární stupně obecných škol*. (Spisy Dědictví Komenského). Dědictví Komenského.
- Sedlák, F. (1990). *Základy hudební psychologie: učebnice pro studenty pedagogických fakult*. (Učebnice pro vysoké školy). Státní pedagogické nakladatelství.
- Sedlák, F., & Váňová, H. (2013). *Hudební psychologie pro učitele*. (Vyd. 2., přeprac. a rozš.). Karolinum.
- Skopal, J., & Váňová, H. (2017). *Metodologie a logika výzkumu v hudební pedagogice*. (3., aktualizované vydání). Karolinum.
- Veselý, A. F. (1946). *Step všem: první obsáhlá česká učebnice stepového tance s českým názvoslovím*. (1. vyd.). Tělovýchovný ústav Palác Kotva.

## Elektronické zdroje

- Hájková, A. (2023). *Diagnostika a rozvoj rytmického cítění členů dětského folklórního souboru*. [Bakalářská práce, Univerzita Karlova]. Digitální depozitář Univerzity Karlovy. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/185075?show=full>
- Rychnovská, A. (2016). *Metodika stepu u dětí mladšího školního věku*. [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MUNI. <https://is.muni.cz/th/gt9k6/>

## **Vyjádření k využití nástrojů umělé inteligence**

Při psaní této bakalářské práce jsem využila umělou inteligenci jako pomocný nástroj, pouze pro úpravu stylistiky textu, překlad do angličtiny a pomoc s formulací některých částí textu. Veškerá náplň práce však vychází z mého vlastního kritického uvažování, analýzy odborných zdrojů a získaných poznatků. Umělá inteligence nebyla využita k tvorbě originálních myšlenek ani k nahrazení mého vlastního výzkumu.

## Přílohy

Dítě/ Datum	Věk (rok, měsíc)	04. 03.	05. 03.	07. 03.	11. 03.	14. 03.	17. 03.	18. 03.	19. 03.	20. 03.	21. 03.	Absolvoval (h)
CH1	6,9	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<b>10</b>
CH2	6,6	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<b>10</b>
CH3	6,5	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<b>10</b>
D1	6,5	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<b>10</b>
D2	6,5	/	/	0	/	/	/	/	/	/	0	8
CH4	6,2	/	/	0	/	/	/	/	/	/	/	9
CH5	6,1	/	/	/	/	/	/	0	/	/	/	9
D3	6,1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<b>10</b>
CH6	6	/	/	0	/	0	0	/	/	/	/	7
D4	6	/	/	/	0	/	/	/	/	/	/	9
CH7	5,10	/	/	/	/	0	0	0	0	/	/	6
CH8	5,10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<b>10</b>
CH9	5,9	/	/	/	/	0	0	0	0	0	0	4
CH10	5,8	/	/	/	/	0	0	0	0	0	0	4
CH11	5,8	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<b>10</b>
D5	5,8	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<b>10</b>
CH12	5,8	/	/	0	/	/	/	/	/	/	/	9
CH13	5,7	/	/	/	0	/	/	/	/	/	/	9
D6	5,7	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<b>10</b>
D7	5,7	/	0	/	0	/	/	/	/	/	/	8
D8	5,7	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<b>10</b>
D9	5,6	/	0	0	0	/	/	/	/	/	/	7
CH14	5,6	/	/	/	/	0	0	/	/	/	/	8
CH15	5,6	0	0	/	/	0	0	/	/	/	/	6
D10	5,6	/	/	/	0	/	/	/	/	/	/	9

*Příloha 1 - Docházka z hodin stepu dětí z MŠ*