

Příloha k disertační práci: Taneční a pohybový program pro seniory se specifickými potřebami.

Příloha 1. schematický choreografický zápis tance – „Můžeme i tančit“

## **Můžeme i tančit 2009 – Benátky a Luštěnice**

**Hudba:** neznámý autor – Salónní polky a valčíky

### **První skladba**

2/4 takt - salónní polka

Celá skladba má s předehtou 108 taktů

### **Druhá skladba**

3/4 takt - pomalý valčík

Celá skladba má 58 taktů

### **Třetí skladba**

2/4 takt - salónní polka

Celá skladba má 124 taktů

### **Čtvrtá skladba**

2/4 takt - salónní polka (stejná skladba jako třetí)

Celá skladba má 124 taktů

### **Účinkující:**

**V** – vozíčkáři – 5 dam, nebo pánů na vozíčku z každého zařízení = 10 účinkujících

**ASI** – 10 asistentek, které pomáhají vozíčkářům

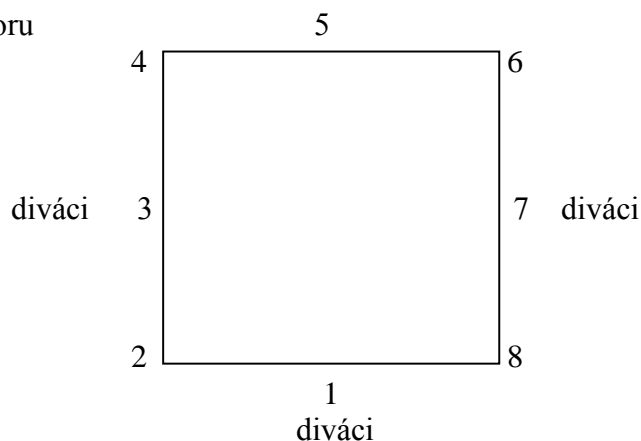
**T** – taneční mistr, který organizuje celé vystoupení

### **Prostor pro vystoupení:**

Parkoviště před Domovem pro seniory v Luštěnicích cca 8x8 metrů.

Betonové kvádry na zemi.

Číslo bodů pro orientaci v prostoru



**Technické zázemí:** nutno zabezpečit velký CD přehrávač + reproduktory.

## První skladba

2/4 takt - salónní polka

Celá skladba má s předehrou 108 taktů

- Hudební fráze:
- a) 4 takty - předehra
  - b) 24 taktů - hudební fráze A
  - c) 24 taktů - hudební fráze B
  - d) 8 taktů - mezihra
  - e) 24 taktů - hudební fráze A
  - f) 24 taktů - finále – rychlejší polka

## Choreografie:

Předehra 4 takty:

přijde taneční mistr a zahájí tanec.

I	-	-	I	-	-	I	-	-	I	-	-	I
1			2			3			4			

Tanec:

- 1) 24 taktů – příjezd skupiny – Benátky.  
**obrázek č. 1**
- 2) 24 taktů – příjezd skupiny – Luštěnice.  
**obrázek č. 2**
- 3) 16 taktů – obě skupiny jedou po velkém kruhu proti směru hodinových ručiček. Projedou jeden kruh a dojedou na své místo.  
**obrázek č.3**
- 4) 8 taktů – z velkého kruhu se všichni sjedou na střed do malého kroužku, kde je **T**. Podají si ruce a pozdraví se mezi sebou.  
**obrázek č. 4**
- 5) 8 taktů – z malého kroužku se obě skupiny rozjedou do dvou svislých řad proti sobě.  
**obrázek č. 5**
- 6) 16 taktů – obě skupiny jedou elipsou podle šipek a vytvoří oblouk.  
**obrázek č. 6**
- 7) 8 taktů – na závěr prvního tance se obě skupiny rozjedou a vytvoří půlkruh. **ASI** tančí okolo **V**. **T** zůstane v prostředku.  
**obrázek č.7**

## **Druhá skladba**

3/4 takt - pomalý valčík

Celá skladba má 58 taktů

- Hudební fráze:
- a) 16 taktů – hudební fráze A
  - b) 16 taktů – hudební fráze A
  - c) 8 taktů – hudební fráze B
  - d) 16 taktů – hudební fráze A
  - e) 2 takty – dohra

## **Choreografie:**

- 1) 24 taktů – **T** pozve jednu dámu na vozíčku za skupiny Benátky na taneční parket a tančí s ní sólo. Improvizace.  
**obrázek č. 8**
- 2) 8 taktů – **T** doprovodí první dámu na její místo a vyzve druhou dámu, tentokrát ze skupiny Luštěnice do tance. Improvizace.
- 3) 24 taktů – **T** tančí sólo s druhou dámou. Improvizace. Ke konci hudební fráze doprovodí dámu na její místo.
- 4) 2 takty – **T** poděkuje za tanec.

## **Třetí skladba**

2/4 takt - salónní polka

Celá skladba má 124 taktů

- Hudební fráze:
- a) 16 taktů - hudební fráze A
  - b) 16 taktů - hudební fráze B
  - c) 16 taktů - hudební fráze C
  - d) 8 taktů - hudební fráze C a
  - e) 8 taktů - hudební fráze C b (variace č. 1)
  - f) 8 taktů - hudební fráze C a (variace č. 1)
  - g) 8 taktů - hudební fráze C b
  - h) 16 taktů - hudební fráze A (variace č. 2)
  - ch) 16 taktů - hudební fráze B
  - i) 12 taktů - finále - rychlejší polka

## Choreografie:

- 1) 16 taktů - obě skupiny jedou po velkém kruhu proti směru hodinových ručiček. Projedou jeden kruh a dojedou na své místo.  
**obrázek č. 9**
- 2) 8 taktů - z velkého kruhu se všichni sjedou na střed do malého kroužku, podají si ruce s **T** a pozdraví se mezi sebou.  
**obrázek č. 10**
- 3) 8 taktů - všichni se vrátí zpět do velkého kruhu. **ASI** tančí okolo **V**.  
**obrázek č. 11**
- 4) 24 taktů - z velkého kruhu z bodu 5 jedou dvojice vedle sebe vpřed směrem na bod 1, kde se rozjedou vpravo a vlevo a pokračují, až vytvoří dvě řady za sebou. Skupina z Luštěnic je v mezerách za skupinou z Benátek. Všichni se dívají do bodu 1.  
**obrázek č. 12**
- 5) 16 taktů - Variace č. 1 (ruce): v pomalém tempu střídavě vzpažíme a připažíme pravou a levou ruku a dále 4x v rychlém tempu opět střídavě vzpažíme a připažíme pravou a levou ruku. Celou variaci 2x opakujeme.  
**obrázek č. 13**

	p. r. vzpaž		p. r. připaž		l. r. vzpaž		l. r. připaž
I	- -	I	- -	I	- -	I	- -
1		2		3		4	
	p.r. vzpaž připaž		l.r. vzpaž připaž		p.r. vzpaž připaž		l.r. vzpaž připaž
I	- -	I	- -	I	- -	I	- -
5		6		7		8	

Celou variaci opakujeme.

- 6) 8 taktů - obě skupiny se rychle rozjedou a vytvoří dvě vodorovné řady proti sobě.  
**obrázek č. 14**
- 7) 16 taktů - Variace č. 2 (ramena): 2x v pomalém tempu zvedneme a spustíme obě ramena. 2x v rychlém tempu děláme malý předklon a záklon se střídavými rychlými pohyby ramen. Při rychlém pohybu ramen si pomáháme rukama. Celou variaci 2x opakujeme.  
**obrázek č. 15**

	zvednout ramena		spustit ramena		zvednout ramena		spustit ramena
I	- -	I	- -	I	- -	I	- -
1		2		3		4	
	předklon		záklon		předklon		záklon
I	- -	I	- -	I	- -	I	- -
5		6		7		8	

- Celou variaci opakujeme.
- 8) 16 taktů - obě skupiny se rozjedou a vytvoří dvě svislé řady proti sobě. Všichni se dívají na **T**.  
**obrázek č. 16**
- 9) 8 taktů - obě skupiny se rozjedou v řadách proti sobě a projedou se na protější strany.  
**obrázek č. 17**
- 10) 4 takty - V této pozici se na místě všichni otočí tak aby se dívali na sebe a na **T**, který je uprostřed.  
**obrázek č. 18**

### Čtvrtá skladba

2/4 takt - salónní polka (stejná skladba jako třetí)

Celá skladba má 124 taktů

- Hudební fráze:
- a) 16 taktů - hudební fráze A
  - b) 16 taktů - hudební fráze A
  - c) 16 taktů - hudební fráze B
  - d) 8 taktů - hudební fráze C a (variace č. 3)
  - e) 8 taktů - hudební fráze C b
  - f) 8 taktů - hudební fráze C a
  - g) 8 taktů - hudební fráze C b (variace č. 4)
  - h) 16 taktů - hudební fráze A
  - ch) 16 taktů - hudební fráze B
  - i) 12 taktů - finále - rychlejší polka

### Choreografie:

- 1) 12 taktů - tři **V** z každé skupiny se rozjedou proti sobě na střed, dámy si podají ruce a udělají „řezanku“.  
**obrázek č. 19**
- 2) 4 takty - když udělají „řezanku“ odcouvají zpět na své místo odkud vyjely.  
**obrázek č. 20**
- 3) 12 taktů - dva **V** z každé skupiny se rozjedou proti sobě na střed, dámy si podají ruce a udělají „řezanku“.  
**obrázek č. 21**
- 4) 4 takty - když udělají „řezanku“ odcouvají zpět na své místo odkud vyjely.  
**obrázek č. 22**

5) 16 taktů - všichni jedou (jak znázorňují šipky - mezi body 2 a 6) diagonálně proti sobě a postaví se do dvou svislých řad. Všichni se dívají na sebe a na **T**, který je uprostřed.

**obrázek č. 23**

6) 8 taktů - Variace č. 3 (oblouky): 4x velké oblouky se vzpaženými rukama (začínáme zprava doleva).

**obrázek č. 24**

	oblouk rukama zprava doleva			oblouk rukama zleva doprava		
I	-	-	I	-	-	I
1			2			3
						4

	oblouk rukama zprava doleva			oblouk rukama zleva doprava		
I	-	-	I	-	-	I
5			6			7
						8

7) 16 taktů - obě skupiny se rozjedou po dvou **V** proti sobě a projedou se na protější stranu.

Otočí se tak, aby vytvořili půlkruh a dívali se na **T**.

**obrázek č. 25**

8) 16 taktů - Variace č. 4 (chechtavá): 4x dva rychlé pohyby rukama do strany – vpr. vl.

vpr. vl. Dále 6x malé úklony hlavou s rukama položenými na hlavě, protáhnout ruce a položit je na kolena. Dále se na 8 taktů plácáme do stehen a od srdce se smějeme.

**obrázek č. 26**

	2 pohyby vpravo		2 pohyby vlevo		2 pohyby vpravo		2 pohyby vlevo	
I	-	-	I	-	-	I	-	-
1			2			3		4

	6x úklony hlavou s rukama na hlavě			ruce na kolena		
I	-	-	I	-	-	I
5			6			7
						8

	plácáme se do stehen a od srdce se smějeme		
I	-	-	I
9			10
			11
			12

	plácáme se do stehen a od srdce se smějeme		
I	-	-	I
13			14
			15
			16

- 9) 24 taktů - z půlkruhu jedou obě skupiny po kruhu proti směru hodinových ručiček. Dojedou do bodu 3 a dále do jedné dlouhé řady na středu jeviště. V řadě se dívají vpřed (do bodu 1) na **T**.  
**obrázek č. 27**
- 10) 12 taktů - závěr celého vystoupení. Všichni mávají a děkují se.  
**obrázek č. 28**

## Pohybové variace v tanci „Můžeme i tančit“ 2009

### 1. variace – ruce – obrázek č. 13

- a) v pomalém tempu střídavě vzpažíme a připažíme pravou a levou ruku.  
b) 4x v rychlém tempu střídavě vzpažíme a připažíme pravou a levou ruku.

### 2. variace – ramena – obrázek č. 15

- a) 2x v pomalém tempu zvedneme a spustíme obě ramena.  
b) v rychlém tempu děláme rychlé pohyby rameny vpřed a vzad a při tom uděláme 2x malý předklon a záklon. Při rychlém pohybu ramen si pomáháme rukama.

### 3. variace – oblouky – obrázek č. 25

- a) 4x velké oblouky se vzpaženými rukama – vpravo, vlevo, vpravo, vlevo

### 4. variace – chechtavá – obrázek č. 27

- a) 4x dva rychlé pohyby rukama do strany – vpravo, vlevo, vpravo, vlevo  
b) položíme ruce na hlavu a 6x uděláme hlavou malý úklon – vpravo, vlevo .....  
dále protáhneme ruce vzhůru a velkým obloukem vpřed je položíme na kolena.  
c) plácáme se do stehů a .... hlasitě se od srdce smějeme.