

# Seznam příloh

**Příloha č. 1** – Motorický vývoj dítěte

**Příloha č. 2** – Dotazníky s otevřenými otázkami, které byly podkladem pro kazuistiky

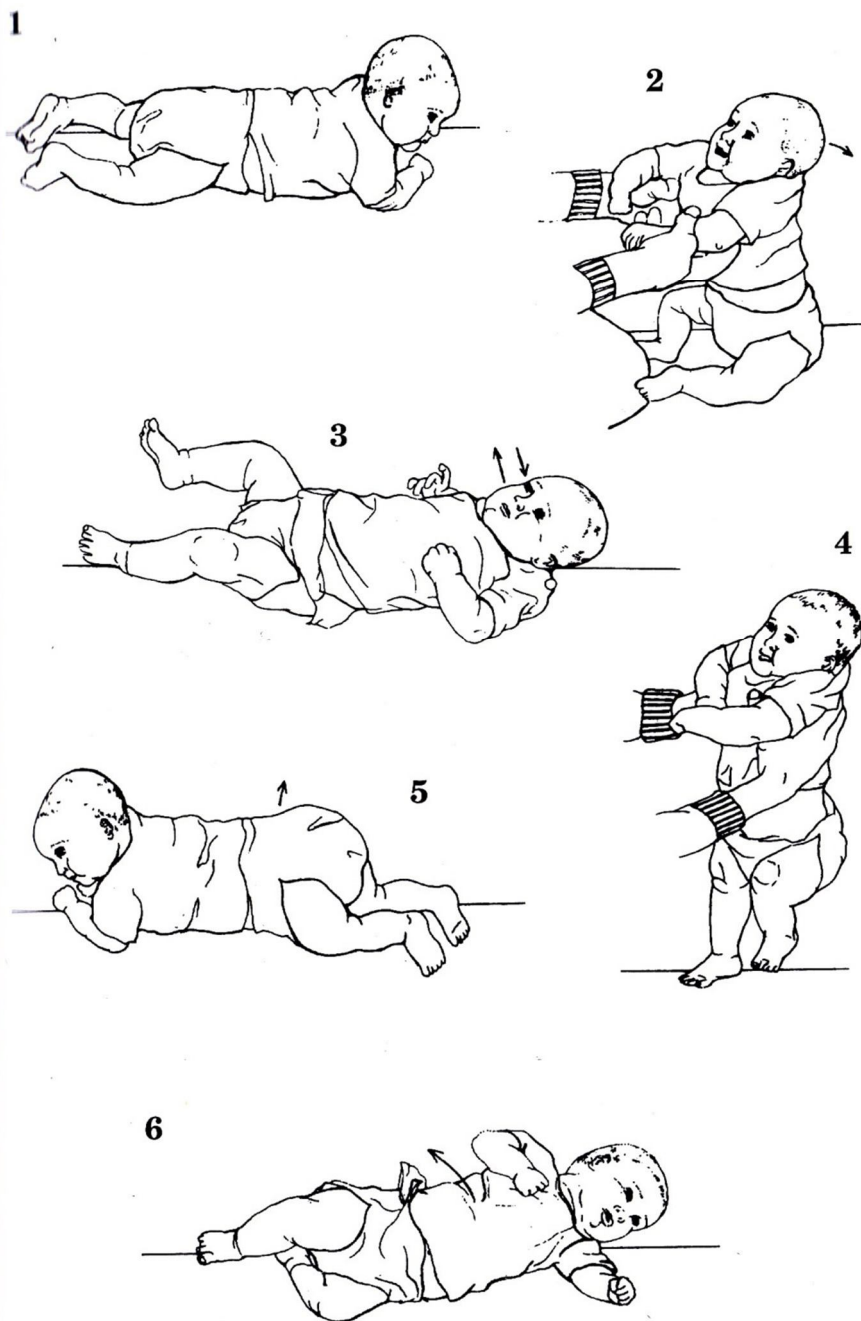
**Příloha č. 3** – Analýza dotazníkového šetření

**Příloha č. 4** – „Rozhovory pomocí návodu“ s respondenty výzkumu

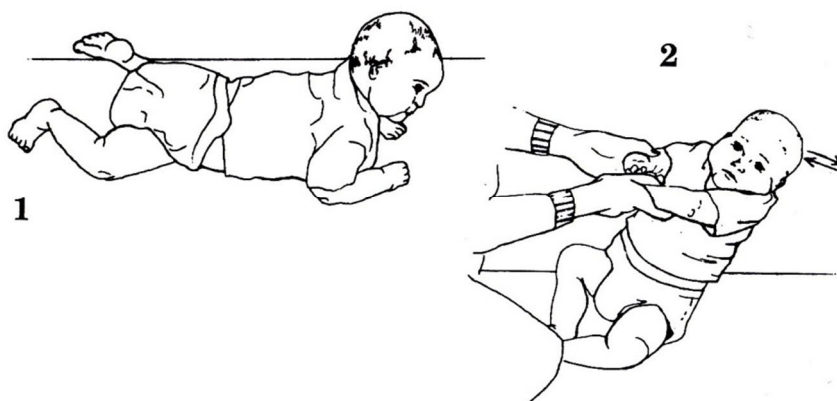
**Příloha č. 5** – Fotografie některých tanečních prvků

**Příloha č. 1 – Motorický vývoj dítěte (zdroj: Payneová 1999, s. 23 – 31)**

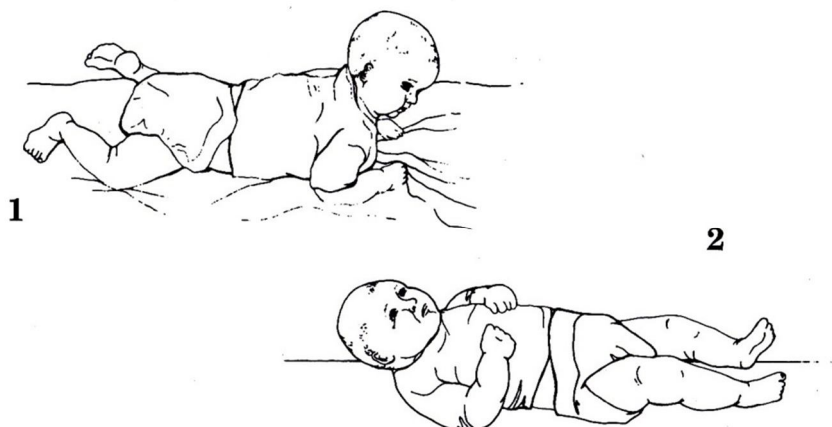
**Do jednoho měsíce**



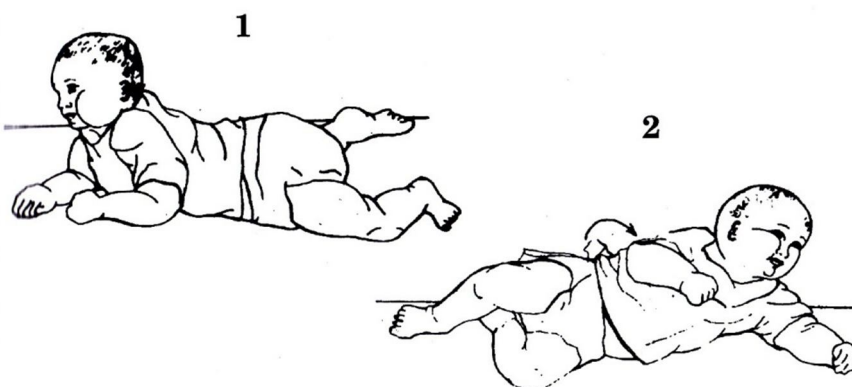
### Do dvou měsíců



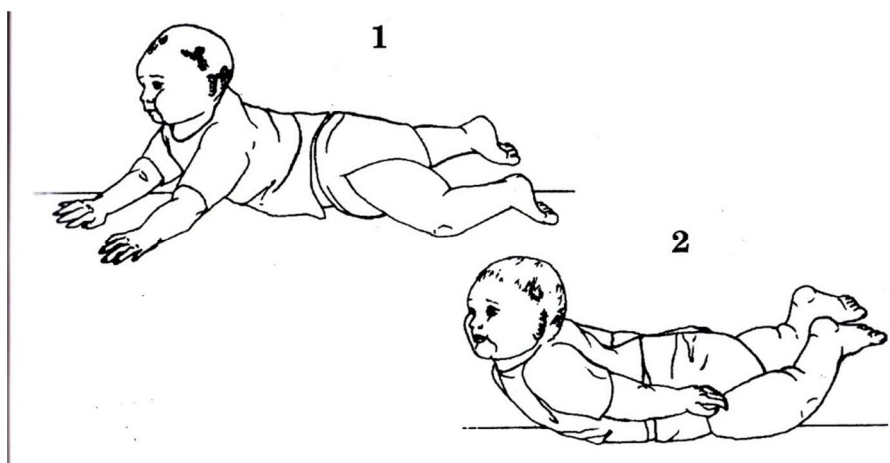
### Do tří měsíců



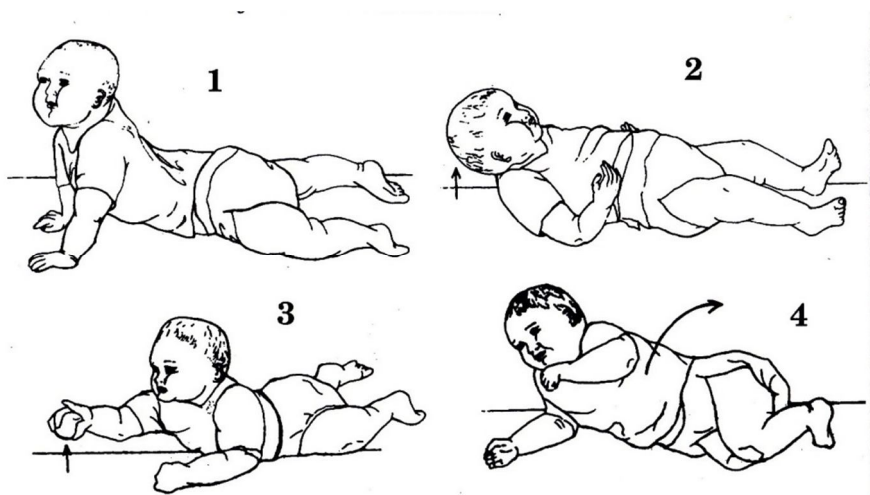
### Do čtyř měsíců



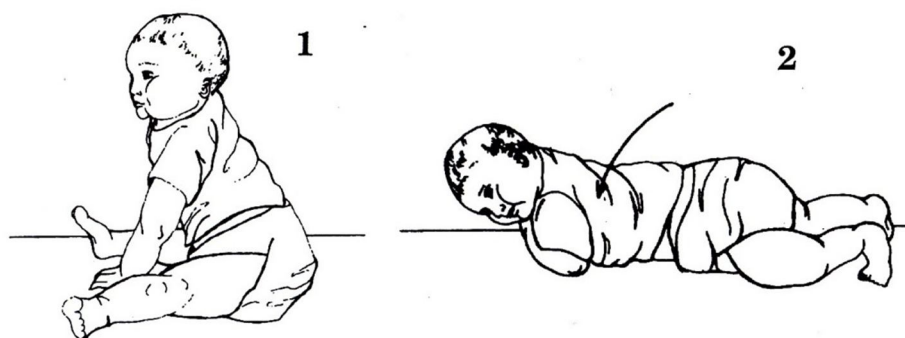
### Do pěti měsíců



### Do šesti měsíců

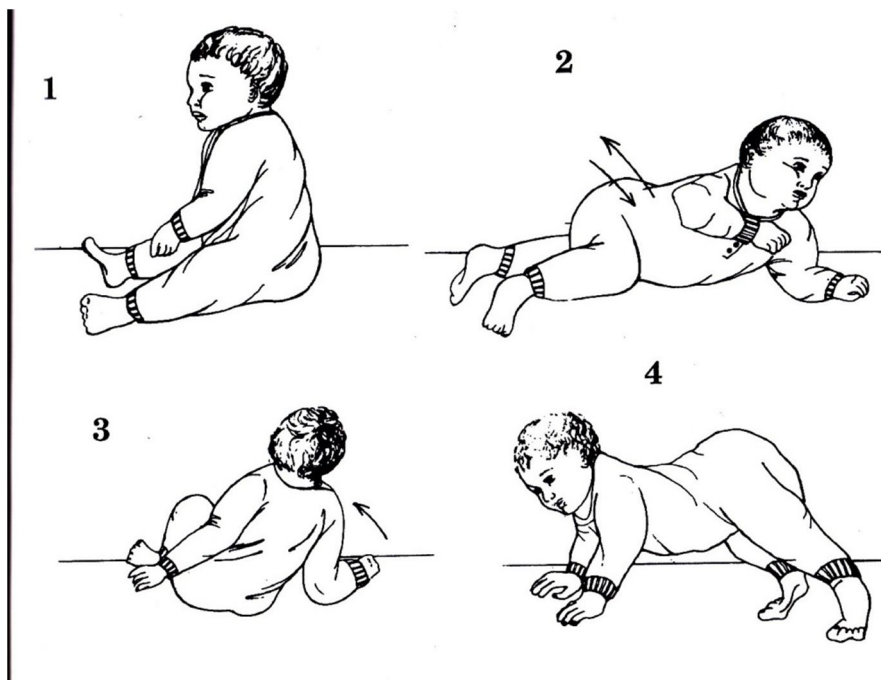


### Do sedmi měsíců

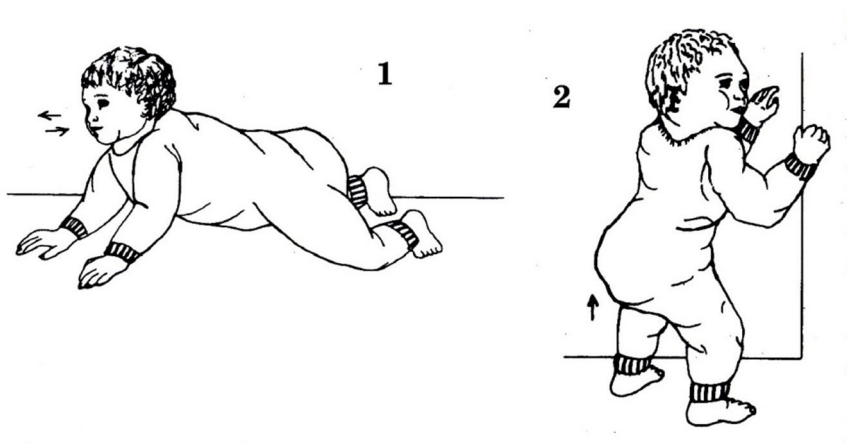




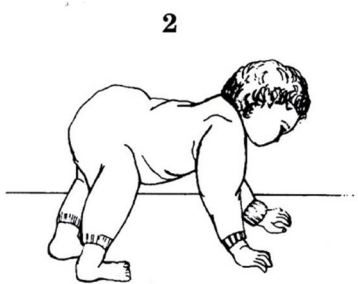
### Do osmi měsíců



### Do devíti měsíců



## Do jedenácti měsíců



## Do dvanácti měsíců



## Do patnácti měsíců

1



2



## Do osmnácti měsíců

1

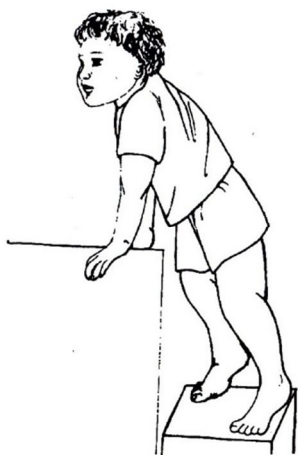


2



## Do dvou let

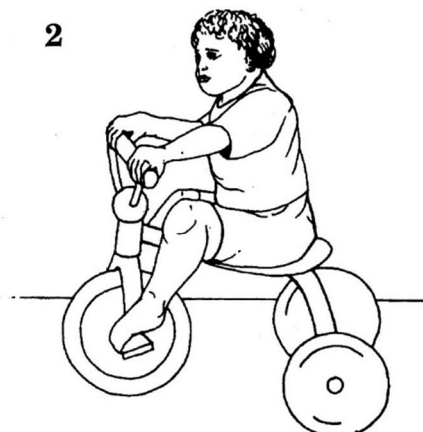
1



2



Do tří let





## **Příloha č. 2 – Dotazníky s otevřenými otázkami, které byly podkladem pro kazuistiku**

**Petra**

**Věk:** 29

**Pohlaví:** žena

**Jakou studujete školu či jaké máte zaměstnání (případně kde)?**

Základní škola

Vyučení v oboru bižuterie

V současnosti nemám žádné zaměstnání, jsem v domácnosti. Mám invalidní důchod.

**Jaké je Vaše rodinné zázemí (s kým bydlíte)?**

Bydlím s rodiči v rodinném domě. Jsem jedináček.

**Jak probíhalo těhotenství Vaší matky?**

Zpočátku probíhalo bez komplikací. Od dvacátého druhého týdne se začaly otvírat porodní cesty. Mamka pak byla v porodnici na tzv. udržování.

**Jak probíhal porod (byl předčasný, v termínu, nějaké komplikace)?**

Na udržování byla do dvacátého osmého týdne, kdy došlo k předčasnému porodu. První dva měsíce po narození v inkubátoru.

**Jaký je druh a stupeň Vašeho tělesného postižení?**

DMO – kvadruparéza, spasticita svalů, strabismus – šilhání, luxace – vykloubení obou kyčlí; III. stupeň postižení – ZTP/P průkaz

Pohybují se pouze na invalidním vozíku.

**Jaké jste absolvoval/a operace týkající se Vašeho postižení?**

Dvakrát operace očí

Operace kyčlí

**Jakými rehabilitačními metodami jste prošel/prošla?**

běžné rehabilitační cvičení od malička 2x týdně pod dohledem odborníka, dále cvičení denní doma; později Vojtova metoda, nyní běžná rehabilitace doma; dříve i pobyty každý rok v lázních

**Jaká sdružení či organizace jste navštěvoval/a či stále navštěvujete?**

Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí – Klub Jablonec nad Nisou

**Potřebujete k běžnému životu asistenci druhé osoby? Jestli ano, v jaké míře? Co vše jste/nejste schopen/schopna udělat si sám/sama?**

asistence druhé osoby k provádění hygieny (koupání), k použití toalety, při oblékání, úklidu apod.

Sama zvládnou činnosti, který můžu dělat jen rukama na mechanickém vozíku – například vyčistit si zuby, učešat se, najíst se, napít se a dále je schopna činností.

**Jak jste se dostal/a k tanci? A kdy?**

V roce 2008 jsme měli společné vystoupení v divadle v Jablonci nad Nisou – komponovaný večer „Spolu nejen na jevišti“. Nabídka vznikla ve spolupráci organizace ARZPD paní Zikmundové s taneční skupinou T. I. K. paní Kulichové. Od té doby spolu stále spolupracujeme, jezdíme po různých vystoupeních a festivalech, jezdíme i na obyčejné výlety jako parta kamarádů.

**Jak byste se charakterizoval/a? Jaké jsou Vaše nejvýraznější vlastnosti?**

Spíše introvertní, přátelská, spolehlivá, ráda si povídám.

**Tomáš**

**Věk:** 17

**Pohlaví:** muž

**Jakou studujete školu či jaké máte zaměstnání (případně kde)?**

Základní škola

Obchodní akademie v Tanvaldě

**Jaké je Vaše rodinné zázemí (s kým bydlíte)?**

Bydlím s mamkou a nevlastním tátou, kterej se o mě dobře stará. Zatím nemám žádné sourozence.

**Jak probíhalo těhotenství Vaší matky?**

do osmého měsíce těhotenství bez problémů

**Jak probíhal porod (byl předčasný, v termínu, nějaké komplikace)?**

V osmém měsíci však došlo k odtoku plodové vody, jež zapříčinil předčasný porod.

**Jaký je druh a stupeň Vašeho tělesného postižení?**

DMO – triparéza, spastická forma, stupeň IV.

**Jaké jste absolvoval/a operace týkající se Vašeho postižení?**

Dvakrát operace kyčle s rovnáním kostí v kyčelním kloubu

Dvakrát operace pravé ruky, ale pořád mám omezenou pohyblivost

Operace na protahování (povolování) přitahovačů pravé ruky

**Jakými rehabilitačními metodami jste prošel/prošla?**

Vojtova metoda

reflexní terapie

protahování končetin

**Jaká sdružení či organizace jste navštěvoval/a či stále navštěvujete?**

Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí – Klub Jablonec nad Nisou

**Potřebujete k běžnému životu asistenci druhé osoby? Jestli ano, v jaké míře? Co vše jste/nejste schopen/schopna udělat si sám/sama?**

Pomoc potřebuju hlavně při přepravě, psaní zápisků, při hygieně – koupání zvládám sám, ale nejdřív mi někdo musí pomoci vany. Bez problémů se najím a napiju.

**Jak jste se dostal/a k tanci? A kdy?**

V roce 2008 mi naše organizace nabídla možnost vytvořit taneční vystoupení se skupinou zdravých tanečníků. Ten projekt se jmenoval „Společně nejen na jevišti“. A pak z toho vyplynulo, že budu tančit s ostatními i dál.

**Jak byste se charakterizoval/a? Jaké jsou Vaše nejvýraznější vlastnosti?**

Spíše extrovert, rád si kdykoliv povídám, mám své názory a umím si je obhájit.

**Zuzana**

**Věk:** 27

**Pohlaví:** žena

**Jakou studujete školu či jaké máte zaměstnání (případně kde)?**

Základní škola

Střední škola řemesel a služeb (loni jsem odmaturovala ze dvou předmětů a letos maturuju z dalších)

**Jaké je Vaše rodinné zázemí (s kým bydlíte)?**

Bydlím s rodiči v rodinném domku, nemám žádné sourozence.

**Jak probíhalo těhotenství Vaší matky?**

Rizikové těhotenství

**Jak probíhal porod (byl předčasný, v termínu, nějaké komplikace)?**

Předčasný ve 32. týdnu

**Jaký je druh a stupeň Vašeho tělesného postižení?**

DMO stupeň 3, kvadruparéza

**Jaké jste absolvoval/a operace týkající se Vašeho postižení?**

Operace achilovky, třísel, štěpy v kotníku

**Jakými rehabilitačními metodami jste prošel/prošla?**

Docházela jsem na Vojtovu metodu, pak jsem navštěvovala odborníka, kde jsem dělala posilovací cviky a cvičila jsem na míči a válci. Pak jsem byla na protahování dolních a horních končetin.

**Jaká sdružení či organizace jste navštěvoval/a či stále navštěvujete?**

ARZPD o. s. Klub Jablonec nad Nisou

**Potřebujete k běžnému životu asistenci druhé osoby? Jestli ano, v jaké míře? Co vše jste/nejste schopen/schopna udělat si sám/sama?**

Ano, asistenci potřebuju celý den, vše dělám s pomocí druhé osoby

**Jak jste se dostal/a k tanci? A kdy?**

K tanci jsem se dostala přes workshop v rámci akce Společně nejen na jevišti v roce 2008. Šlo o nabídku jednorázové akce od organizace, které jsem členkou.

**Jak byste se charakterizoval/a? Jaké jsou Vaše nejvýraznější vlastnosti?**

Extrovert, umím nesouhlasit a obhájit si to, ráda si povídám, umím to dobře na počítači

**Alena**

**Věk:** 20

**Pohlaví:** žena

**Jakou studujete školu či jaké máte zaměstnání (případně kde)?**

Základní škola

Střední odborné učiliště oděvní

Asistentka v administrativě

**Jaké je Vaše rodinné zázemí (s kým bydlíte)?**

Bydlím s rodiči v přízemním bytě, mám starší sestru o rok a půl, která je zdravá. S přítelem uvažujeme, že se k sobě nastěhujeme.

**Jak probíhalo těhotenství Vaší matky?**

Těhotenství probíhalo bez problémů až do 7. měsíce, pak byla matka hospitalizovaná z důvodu rizika předčasného porodu.

**Jak probíhal porod (byl předčasný, v termínu, nějaké komplikace)?**

Porod byl nakonec stejně předčasný (33. týden).

**Jaký je druh a stupeň Vašeho tělesného postižení?**

DMO – diparéza, spasticita svalů; III. stupeň postižení, strabismus

Chodím o berlích, ale když jsem už moc unavená, používám vozík.

**Jaké jste absolvoval/a operace týkající se Vašeho postižení?**

Operovali mi kyčle.

**Jakými rehabilitačními metodami jste prošel/prošla?**

Měla jsem Vojtovu metodu, párkrát jsem byla na canisterapii. Taky jsem dřív chodila k fyzioterapeutovi na pravidelnou rehabilitaci, teď už si cvičím sama doma podle cviků, co mi doporučil. Dříve jsem také jezdila pravidelně každý rok do lázní. Teď tam jezdím už jen příležitostně.

**Jaká sdružení či organizace jste navštěvoval/a či stále navštěvujete?**

Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR Klub Sluníčko

**Potřebujete k běžnému životu asistenci druhé osoby? Jestli ano, v jaké míře? Co vše jste/nejste schopen/schopna udělat si sám/sama?**

K běžnému životu přímou asistenci nepotřebuju. Jen ve věcech velmi jemné motoriky (jako je šití a přebírání korálků).

**Jak jste se dostal/a k tanci? A kdy?**

Tanci jsem se začala věnovat před třemi lety. Oslovila mě jedna známá, která dochází do integrované skupiny.

**Jak byste se charakterizoval/a? Jaké jsou Vaše nejvýraznější vlastnosti?**

Spíše introvert, ráda si povídám, tvořivá (vyrábění šperků s kamarádkou), vlastní názory, umím požádat o pomoc, soběstačná, cílevědomá.

**Jana**

**Věk:** 23

**Pohlaví:** žena

**Jakou studujete školu či jaké máte zaměstnání (případně kde)?**

ZŠ, SŠ obchodní v Praze; nyní práce na České poště – administrativní úkony

**Jaké je Vaše rodinné zázemí (s kým bydlíte)?**

Žiju sama, rodiče za mnou docházejí, s partnerem zatím bydlíme každý zvlášť. Bydlím v bytě v panelovém domě. Mám ještě bratra, kterému je 16 a nemá žádné postižení.

**Jak probíhalo těhotenství Vaší matky?**

Bez problémů

**Jak probíhal porod (byl předčasný, v termínu, nějaké komplikace)?**

Bez komplikací

**Jaký je druh a stupeň Vašeho tělesného postižení?**

jednostranná Perthesova choroba, II. stupeň postižení, pohyb o berlích

**Jaké jste absolvoval/a operace týkající se Vašeho postižení?**

Dvakrát operace kyčle

**Jakými rehabilitačními metodami jste prošel/prošla?**

perličkové koupele, magnetoterapie, rehabilitace pod dozorem

**Jaká sdružení či organizace jste navštěvoval/a či stále navštěvujete?**

žádné

**Potřebujete k běžnému životu asistenci druhé osoby? Jestli ano, v jaké míře? Co vše jste/nejste schopen/schopna udělat si sám/sama?**

Asistenci nepotřebuju.

**Jak jste se dostal/a k tanci? A kdy?**

Na doporučení kamarádky, kterou jsem poznala v nemocnici. Je to už dva roky, co se tanci věnuju.

**Jak byste se charakterizoval/a? Jaké jsou Vaše nejvýraznější vlastnosti?**

Přátelská, aktivní, užitečná, ráda se seznamuji s novými lidmi, průbojná, nebojím se odmítnutí

**Radek**

**Věk:** 26

**Pohlaví:** muž

**Jakou studujete školu či jaké máte zaměstnání (případně kde)?**

Základní škola

Střední průmyslová škola elektrotechnická

ČVUT – Aplikovaná elektrotechnika

Nyní pozice Elektrotechnika ve firmě

**Jaké je Vaše rodinné zázemí (s kým bydlíte)?**

Bydlím s přítelkyní v bytě a chodím na návštěvy za rodiči, máme spolu pěkný vztah. Mám ještě dva sourozence bez nějakého problému – mladšího brácha, kterému je devatenáct a starší sestru, který je dvacet sedm.

**Jak probíhalo těhotenství Vaší matky?**

Těhotenství probíhalo naprosto normálně.

**Jak probíhal porod (byl předčasný, v termínu, nějaké komplikace)?**

Porod byl také bezproblémový, v termínu.

**Jaký je druh a stupeň Vašeho tělesného postižení?**

Amputace pravé dolní končetiny nad kolenem z důvodu infekce se sepsí (která se tam dostala po zranění), I. stupeň

**Jaké jste absolvoval/a operace týkající se Vašeho postižení?**

Po amputaci jsem žádnou další operaci neabsolvoval.

**Jakými rehabilitačními metodami jste prošel/prošla?**

Masáže, rehabilitace pod dozorem odborníka, pravidelná samostatná cvičení doma každý den.

Mám taky protézu, kterou běžně používám.

**Jaká sdružení či organizace jste navštěvoval/a či stále navštěvujete?**

Žádné

**Potřebujete k běžnému životu asistenci druhé osoby? Jestli ano, v jaké míře? Co vše jste/nejste schopen/schopna udělat si sám/sama?**

Asistenci druhé osoby nepotřebuju v ničem, jsem soběstačný.

**Jak jste se dostal/a k tanci? A kdy?**

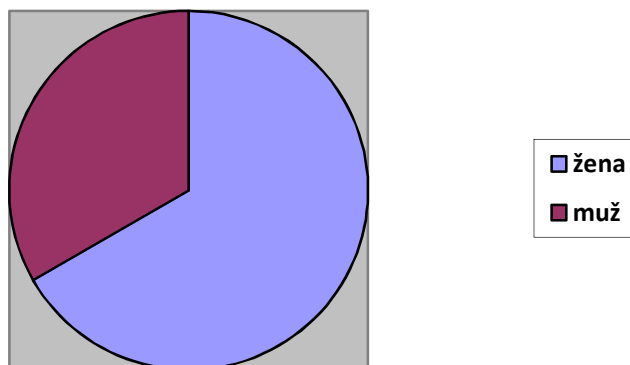
Tancoval jsem už dřív společenské tance, ale to už nešlo, tak mi kamarád dal kontakt na jednu skupinu.

**Jak byste se charakterizoval/a? Jaké jsou Vaše nejvýraznější vlastnosti?**

Ambiciózní, extravert, vyhledávám společnost lidí, umím si nechat od ostatních poradit, ale mám své názory, moc mě baví moje práce

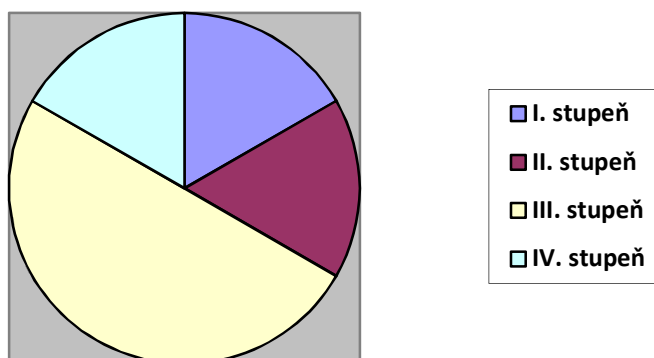
## Příloha č. 3 – Analýza dotazníkového šetření

Pohlaví respondentů



graf č. 1

Stupeň tělesného postižení



graf č. 3

Věk respondentů	Tomáš	Alena	Jana	Radek	Zuzana	Petra
	17	20	23	26	27	29

tab. 1



<b>Navštěvování organizace</b>	
ANO	4
NE	2

tab. 2

# **Příloha č. 4 – „Rozhovory pomocí návodu“ s respondenty výzkumu**

## **Rozhovor s Petrou**

### **Jak jste se dostala k tanci? A kdy?**

Po společném vystoupení v roce 2008 na „Společně nejen na jevišti“. Slovo dalo slovo a od té doby spolu spolupracujeme.

### **Co Vás na tanci zajímá? V čem je pro Vás zajímavý?**

Zajímavost různých figur, akrobatických prvků, zajímavá a nápaditá choreografie, vyjádření pocitů, dojmů pomocí pohybu, tance a hudby.

### **Jak často tančíte? A jaká je parta lidí, se kterou tančíte?**

Zkoušky jsou 1x měsíčně, podle potřeby a vystoupení i 2x do měsíce. Parta lidí je dobrá, kamarádká, tolerantní a zábavná. Když je to potřeba, pomohou nám. Zažije se mnoho pěkných chvil a zážitků jak na zkoušce, tak i mimo ni.

### **Jsou pro Vás hodiny tance náročné? Jestli ano, v čem?**

Jak kdy. Záleží na délce zkoušky a na obtížnosti a náročnosti, vzhledem k mé možnosti pohybu. Nejnáročnější jsou prvky na zemi mimo vozík. Potom třeba stoj, válení sudů nebo výšky.

### **Pomáhá Vám tanec – to co jste se v tanci naučila – v běžném životě? Jestli ano, jak?**

Tanec mi pomohl k lepší a větší samostatnosti, posílení ochablých svalů a těla. Více pohybu vedlo i k tomu, že se mi snížila váha. Tancování mi v podstatě nahrazuje rehabilitaci. A navíc, cvičení v kolektivu je daleko lepší.

### **Proč jste si vybrali právě tanec jako svou realizaci?**

K tanci jsem se dostala díky nabídce naší organizace ARPZPD a paní Zikmundové. Šlo o vystoupení v divadle v Jablonci se skupinou T. I. K. Jilemnice, paní Kulichové. Přihlásila jsem se, zkusila to a zalíbilo se mi to. Nikdy by mě nenapadlo, že budu na vozíku tancovat.

### **Co pociťujete při tanci?**

Při tanci se cítím velice dobře, určité uvolnění, určitou volnost pohybu. I hudba mě naplňuje a dělá mi dobře na duši.

### **Co pro Vás tanec znamená?**

Tancování je moc pěkné a zajímavé. Znamená pro mne volnost, nespoutanost, využití a nabití určité energie.

### **Co Vám tanec dává a co vám bere?**

Dal mi to, že jsem se vylepšila částečně v sebeobsluze, trochu mi to dodalo určité sebevědomí.

### **Co Vás na tanci baví?**

Baví mě určité vyjádření pohybu, nové figury, nová choreografie, která je vždy pěkná a nápaditá. Baví mě, když máme pěknou a výstižnou hudbu, která už sama o sobě lidem něco řekne. Když to pak k sobě všechno ladí, tak je z toho úžasný výsledek.

### **Co v tanci vidíte?**

Vyjádření svých pocitů na hudbu, volnost pohybu, radost, že se o to, co cítím, mohu podělit s ostatními a předvést, co dovedu.

### **Co byste v dané skupině, či na stylu tance změnila?**

Líbí se mi vše, jak to funguje. Jsem spokojená a nic bych asi neměnila.

### **Jak pocít'ujete kombinaci tělesného postižení a tance?**

Ze začátku jsem měla strach a obavy, jak to zvládnu na vozíku tančit. Ani jsem si to nedovedla představit, že to jde. Nyní ale vím, že když se chce, jde vše. S pomocí se dá vše zvládnout. Mohu se spolehnout na velmi dobrý kolektiv a obětavost druhých

### **Jak vidíte svou budoucnost s tancem?**

Tanec mi dělá radost, dostanu se do dobrého kolektivu, mezi své dobré přátele. Pokud bude soubor taneční fungovat dále, budu se ráda stále zapojovat do různých aktivit dalších. Budu se stále těšit na další setkání s tanečníky na dalších zkouškách a vystoupeních.

## **Rozhovor s Tomášem**

### **Jak jste se dostal k tanci? A kdy?**

V roce 2008 mi naše organizace nabídla možnost vytvořit taneční vystoupení se skupinou zdravých tanečníků. Ten projekt se jmenoval „Společně nejen na jevišti“. Tak jsem do toho šel a bylo to něco nového a prostě super. Nějak pak z toho vyplynulo, že bysme takhle mohli tančit dál, což se mi docela zamlouvalo a od té doby nám to vydrželo a doufám, že to ještě dlouho vydrží.

### **Co Vás na tanci zajímá? V čem je pro Vás zajímavý?**

Na tanci mě zajímá to, že se pomocí něj můžu odreagovat a zbavit se tak adrenalinu, kterého se jinak nemám moc možnost zbavit.

### **Jak často tančíte? A jaká je parta lidí, se kterou tančíte?**

Zkoušky máme jedenkrát až dvakrát měsíčně. Skupina je vynikající, kamarádká. Rád mezi ně chodím a vždycky se na ně těším.

### **Jsou pro Vás hodiny tance náročné? Jestli ano, v čem?**

Nejsou. Jsou prostě o pohybu. A já se hejbu rád, takže mi nepřípadají náročné.

### **Pomáhá Vám tanec – to co jste se v tanci naučil – v běžném životě? Jestli ano, jak?**

Ano, jsem o něco více pohyblivý a komunikativnější. To se líbí hlavně lidem v okolí, jak jsem teď ukecanej.

### **Proč jste si vybrali právě tanec jako svou realizaci?**

Na první pohled a vyzkoušení si mě tanec získal. Je to skvělý, když prostě můžu dělat, co se mi líbí. A taky rodiče mě podporují.

### **Co pociťujete při tanci?**

Jednoznačně výbuch energie, odreagování, prostě jsem šťastnej. Víím, že můžu něčeho dosáhnout. Líbí se mi ten pocit, když po vystoupení začnou lidi neuvěřitelně tleskat a u toho se i postaví. Při tom mám pocit, že jsem něco dokázal, že jsem na lidi kolem sebe zapůsobil.

### **Co pro Vás tanec znamená?**

Je to možnost vybit svou energii dobrým směrem. Znamená pro mě moc – způsob odreagování, možnost prosadit se být se skvělýma lidma.

### **Co Vám tanec dává a co Vám naopak tanec bere?**

Dal mi to, že se mi zlepšila pohyblivost, dal mi taky spoustu nových přátel. A hlavně neskutečný množství srandy. A jestli mi něco bere, tak o tom nevím. (smích)

### **Co Vás na tanci baví?**

Na tanci mě baví hlavně ten pohyb na nějakou hezkou hudbu. Pak mě taky baví to, jak pokaždý můžu lidi něčím novým překvapit.

### **Co v tanci vidíte?**

V tanci vidím příběh, příběh, kterej můžu vyprávět a předat já sám. Je to jako řeč, ale mnohem hezčí.

### **Co byste v dané skupině či na stylu tance změnili?**

Neměnil bych nic, je to jednoznačně nejlepší trávení volný času, který si můžu přát. A skupina je taky skvělá a srandovní.

### **Jak pociťujete kombinaci tělesného postižení a tance?**

Ani na začátku jsem se nebál, chtěl jsem to prostě vyzkoušet. Tělesný postižení není žádná překážka, když prostě člověk chce, má možnost to dokázat. Tak jsem si to usmyslel já s tancem. Takže můžu všem na vozíku doporučit tanec, užijou si pohyb a ještě se nasmějou. To je absolutně super kombinace.

## **Jak vidíte svou budoucnost s tancem?**

Tanci se chci určitě dál věnovat. Jsem rád, že jsem se k tanci dostal a rád s ním budu pokračovat. Pohyb, to je prostě moje a ta sranda u toho je taky nezaměnitelná.

## **Rozhovor se Zuzanou**

### **Jak jste se dostala k tanci? A kdy?**

K tanci jsem se dostala přes workshop v rámci akce Společně nejen na jevišti v roce 2008. Šlo o nabídku jednorázové akce od organizace, které jsem členkou. Přišla jsem tam ještě se třemi dalšími vozíčkáři. Byla tam skupina zdravých lidí, kteří s námi chtěli vytvořit taneční vystoupení, které se mělo konat ještě tentýž večer. Nedokázala jsem si představit, že bysme mohli tak rychle vytvořit nějakou choreografii. Ale večer jsme vystupovali a lidem se to líbilo a mně taky. Potom se nás vedoucí té taneční skupiny zeptala, jestli bysme s nima nechtěli spolupracovat dál. Po poradě s rodičema jsem souhlasila a ostatní taky. Od té doby tančím a baví mě to pořád stejně. Doufám, že nám to vydrží co nejdýl.

### **Co Vás v tanci zajímá? V čem je pro Vás zajímavý?**

Je zajímavé zjistit, co všechno se dá, pomocí tance vyjádřit pocity, nálada atd. Taky se mi líbí, že ať udělám sebemenší pohyb, tak už tančím. Vlastně tančím celý svůj život, jen jsem to tak nebrala.

### **Jak často tančíte? A jaká je parta lidí, se kterou tančíte?**

Trénink máme průměrně jednou měsíčně. Když jsou vystoupení, tak máme tréninky různě, spíš častěji. Skupina lidí je naprosto super, nemůžu si stěžovat, tolik srandy v tak krátkém čase zažít, to je něco neskutečného. Pak se člověk nemá divit, že mě po každém tréninku a vystoupení bolí nejvíc bříšačky.

### **Jsou pro Vás hodiny tance náročné? Jestli ano, v čem?**

Jak kdy. Záleží na tom, co zrovna děláme, jestli jsme jenom na vozíku, nebo i na zemi. Obecně to беру jako jinou a zábavnou formu rehabilitace.

### **Pomáhá Vám tanec – to co jste se v tanci naučila – v běžném životě? Jestli ano, jak?**

Pomocí tance jsem zjistila, co může člověk na vozíku dokázat a kam se může přes svůj handicap dostat. Zlepšila jsem si trochu pohyblivost horní části těla, to mi pomáhá v některých úkonech. Taky ve vozíku teď sedím víc rovně a hlavu už nemám tolik k jedné straně.

### **Proč jste si vybrali právě tanec jako svou realizaci?**

Protože je zajímavé zjistit, co to obnáší. A protože mě to zaujalo, i když se jednalo o nabídku, který jsem zprvu vůbec nevěřila.

### **Co pociťujete při tanci?**

Nejvíc asi radost z pohybu. A pak taky neskutečnou zábavu.

### **Co pro Vás tanec znamená?**

No, to je těžká otázka... Asi bych to shrnula jako možnost něco dokázat, získat nové zážitky, nové možnosti.

### **Co Vám tanec dává a co Vám naopak tanec bere?**

Jak už jsem říkala, dává mi nové zážitky a nové možnosti. A taky větší svaly. (smích) A nebere mi nic. Vidím na něm jen samý pozitivní věci.

### **Co Vás na tanci baví?**

Možnost ukázat, že i vozíčkář může tancovat a něco dokázat. Pak taky různý pohybový variace. Dál mě baví, když mám možnost koukat na jiná taneční vystoupení. Když koukám na vystoupení nějakých jiných postižených lidí a zvláště lidí na vozíku, tak si říkám, že bysme takovej pohyb taky mohli zkusit, že bych ho mohla zvládnout. No a taky se moc ráda dívám na vystoupení zdravých tanečníků. Nejvíc se mi vždycky líbí vystoupení lidí, který s námi pracujou. Tam vždycky vidím ten příběh a chápu pohyby a líbí se mi to. U jiných souborů mám často problém, že se mi nelíbí hudba a nechápu, co to tam ztvárňují.

### **Co v tanci vidíte?**

Asi možnost seberealizace, dokázat něco, odreagovat se, pobavit se... No prostě samý pozitiva.

### **Co byste v dané skupině či na stylu tance změnili?**

V tomhle období bych neměnila nic. Jsem teď spokojená. Skupina je naprosto fajnová, já se u toho bavím, takže bych to tak nechala. A styl bych taky neměnila. Vím, že existuje spousta stylů, ale scéňák se mi líbí nejvíc. Nevíc si nedovedu představit, jak bych třeba takovej hiphop na vozíku dělala. (smích)

### **Jak pociťujete kombinaci tělesného postižení a tance?**

Tanec a tréninky posouvají moje hranice. Nechápu to jako něco protichůdného, spíš jako rozšíření možností i pro ty zdravý. (smích)

### **Jak vidíte svou budoucnost s tancem?**

Budu ráda, když budu moct pokračovat, dokud nás to ve skupině bude všechny bavit. A budeme moct ještě něco dokázat.

## **Rozhovor s Alenou**

### **Jak jste se dostala k tanci? A kdy?**

Tanci jsem se začala věnovat před třemi lety. Oslovila mě jedna známá, která dochází do integrované skupiny. Mně se ta myšlenka taky zalíbila, tak jsem si řekla, proč ne. Za zkoušku přece člověk nic nedá. Nejdřív jsem nevěděla, co mám od toho očekávat, ale bylo to fajn. Dělo se tam spousta věcí, cvičilo se a byla u toho zábava. Děkovala jsem své známé, že mi o tomhle kroužku řekla.

### **Co Vás na tanci zajímá? V čem je pro Vás zajímavý?**

Je to prostor pro fantazii, prostor pro sebevyjádření, možnost vystoupení na veřejnosti.

### **Jak často tančíte? A jaká je parta lidí, se kterou tančíte?**

Zkoušky máme jednou za čtrnáct dní. Naše parta je hodně různorodá, jsou tam jak zdraví, tak i my s postižením. Taky tam svou lidi, který mají sice různý zájmy, ale jeden mají společný. Tím je tanec a ten je naplňuje. Líbí se mi, když se s těmi lidmi můžu sejit i mimo zkoušky. Vždycky tam panuje veselá a přátelská atmosféra. Zkrátka máme mezi sebou hezký vztahy. Zdraví tanečníci se k nám chovají kamarádsky, jednají s námi jako se sobě rovnými, bez soucitu, cepují nás, a to mi přijde správný, protože tak máme pak možnost posunout se dál ve svých možnostech. Když potřebujeme, tak nám pomůžou, ale nepomáhají nám, když vědí, že na to máme. Takový jednání se mi líbí. Prostě dělej, co umíš.

### **Jsou pro Vás hodiny tance náročné? Jestli ano, v čem?**

Někdy jsou hodiny náročné. Hlavně když nacvičujeme na vystoupení – když opakujeme pořád dokola choreografii a zpřesňujeme si pohyb, upevňujeme si pohybovou paměť a tak. Často jsou pro mě náročné některé pohyby, na které nejsem zvyklá, postupně jsou pro mě ale snazší.

Náročnost také vidím v čase, protože je problém se shodnout, kdy máme volno. Každý máme své zájmy a akce. Ale vždy se nějak domluvíme a rádi se sejdeme.

### **Pomáhá Vám tanec – to co jste se v tanci naučila – v běžném životě? Jestli ano, jak?**

Po tom, co jsem začala s tancem, jsem postřehla, že se mi spousta věcí dělá snáze – otáčení se pro něco, pohyblivost paží i nohou. Také pociťuji posílení svalů a probuzení svalů, který jsem měla dřív ochablý.

### **Proč jste si vybrali právě tanec jako svou realizaci?**

Vyzkoušela jsem to na doporučení kamarádky a moc se mi to zalíbilo. V tanci vlastně žádný pohyb nedělám špatně. Spousta jiných aktivit nabízí jen práci rukama – zvlášť pro nás vozičkáře. Ale tanec mi umožňuje práci s celým tělem. I když jsem po tréninku často

unavená, jsem spokojená a vím, že jsem udělala nejen něco pro své tělo, ale také pro svou mysl.

### **Co pociťujete při tanci?**

Cítím se uvolněně a příjemně, po vystoupeních radostně, jak moc se to lidem líbilo. Cítím, že skrz tanec můžu něčeho dosáhnout, v čem budu trochu i výjimečná.

### **Co pro Vás tanec znamená?**

Znamená pro mě možnost realizace, schopnost uvolnit se, nechat se ovládat hudbou, nechat se unášet, prostě plynout. Znamená pro mě skupinu lidí, se kterými se cítím uvolněně, se kterými se bavím a prožívám nezapomenutelné chvíle.

### **Co Vám tanec dává a co Vám naopak tanec bere?**

Dává mi možnost trávit čas tak, abych dělala něco pro své dělo, dává mi lepší schopnost se pohybovat. Co mi bere? Po tréninku se cítím bez energie a jsem unavená, ale zase jsem dobře naladěná.

### **Co Vás na tanci baví?**

Na tanci mě baví volnost pohybu, vědomí, že ať udělám cokoli, nebude to špatně.

### **Co v tanci vidíte?**

V tanci vidím krásu, ladnost, cit, děj, strašně se mi líbí tančit na hezkou hudbu. V tanci jsou skrytá sdělení, který můžu i já předávat. Chci šířit dobrý a hezký myšlenky.

### **Co byste v dané skupině či na stylu tance změnili?**

Skupinu bych určitě neměnila, je tam taková zábava, že bych se bez ní už teď neobešla. Co se týče stylu, já dělám scénický tanec, někdy se odreagováváme i jiným stylem, třeba trochu disko. Na scénickém tanci bych nic neměnila, protože poskytuje nesmírnou volnost.

### **Jak pociťujete kombinaci tělesného postižení a tance?**

Nejdřív jsem si myslela, že to není možné, abych tancovala, když nemůžu dost dobře chodit. Ale překvapilo mě, že i tak můžu tančit. Je fajn, že se najdou lidi, kteří nám tohle umožní. Takže mezi tancem a tělesným postižením nevidím žádný problém.

### **Jak vidíte svou budoucnost s tancem?**

S tancem určitě nechci přestat. Nejen kvůli partě, ale i kvůli tomu, že dělám pokroky v pohybu, a tím pádem v sebeobsluze.

## **Rozhovor s Janou**

### **Jak jste se dostala k tanci? A kdy?**

Tanec je pro mě víceméně novou záležitostí. O možnosti tance TP lidí jsem se dozvěděla od své kamarádky, kterou jsem poznala při hospitalizaci v nemocnici, která se tanci



věnovala už dlouho, ale pak měla autonehodu a zůstala na vozíku. Je to už dva roky, co ten kroužek navštěvuji.

### **Co Vás na tanci zajímá? V čem je pro Vás zajímavý?**

Ačkoliv jsem se nikdy nevěnovala žádnému sportu intenzivně, na tanci mě zaujalo hlavně propojení s hudbou, s vnímáním jejího rytmu a nálady. Hudbu jsem milovala vždy a je pro mě velkým relaxem moct vyjádřit své pocity prostřednictvím pohybu.

### **Jak často tančíte? A jaká je parta lidí, se kterou tančíte?**

Scházíme se jedenkrát do týdne, před vystoupením, která se zpravidla konají dvakrát ročně, i častěji. Mezi svými spolutanečnicí jsem našla i několik přátel, s kterými se vídám i mimo tréninky. Dochází sem lidé na vozíčku, ale i „chodící“ lidé.

### **Jsou pro Vás hodiny tance náročné? Jestli ano, v čem?**

Občas bývám po tanci unavená, ale příjemně. Někdy je těžké nacvičovat určité akrobatické figury, ale i ten proces učení mě moc baví, takže bych neměnila, spíše bych jich ještě víc přidala. Také mi dělá potíže učit se novou choreografií.

### **Pomáhá Vám tanec – to co jste se v tanci naučila – v běžném životě? Jestli ano, jak?**

Tanec mě rozhodně naučil více důvěřovat druhým – třeba při složitých figurách se někdy opravdu ocitáte v ruce jiného člověka, užívat si blízkost spolutanečnicí a brát život více s nadhledem. Díky tanci se učím relaxovat a také mi pomohl zbavit se ostychu z vystupování. Pravidelným vystupováním před publikem – 2x ročně a menší vystoupení během roku – se tréma minimalizovala a dnes už si představení pro lidi užívám.

### **Proč jste si vybrali právě tanec jako svou realizaci?**

Je to můj truc proti osudu, tancuji navzdory svému postižení. Jak už jsem řikala, inspirovala mě kamarádka. Přejala jsem vlastně její názor za svůj – a ten zní, že proti osudu je potřeba bojovat, neměli bychom se mu podvolovat. Mohla bych sedět doma a číst si knížky, mě ale baví právě tanec, tak proč ne?

### **Co pociťujete při tanci?**

Relaxaci, pohodu, klid, ale někdy naopak hluboké soustředění. To hlavně při těžkých figurách, když se učíme novou choreografií a při vystoupeních.

### **Co pro Vás tanec znamená?**

Koníček, bez kterého bych se sice asi v životě obešla, ale rozhodně činí můj volný čas smysluplnějším a krásnějším.

### **Co Vám tanec dává a co Vám naopak tanec bere?**

Dává mi možnost si odpočinout od běžných starostí, dává mi pocit důležitosti. Pociťuji, že ještě zmůžu to, co všichni ostatní lidé, a možná i víc než oni! A bere mi... někdy energii.

### **Co Vás na tanci baví?**

Propojení hudby a pohybu, spolupráce s ostatními tanečníky.

### **Co v tanci vidíte?**

Možnost oprostít se od reality, snít v hlavě svůj vlastní příběh, který vypráví pohyb.

### **Co byste v dané skupině či na stylu tance změnil?**

Přála bych si, aby naše skupina měla více členů, abych mohla poznávat nové lidi. A občas bych chtěla, abychom tančili více také na moderní hudbu. Často se zařazují skladby vážné hudby, kterou mám také moc ráda. Ale přece jenom, jsem mladá a rychlou moderní hudbu bych uvítala. Stejně tak bych přidala množství akrobatických prvků. Moc mě baví je nacvičovat.

### **Jak pociťujete kombinaci tělesného postižení a tance?**

To, že tančí i postižení lidé, dokazuje, že nic není nemožné. Pro mě a pro mnohé další v podobné situaci to znamená naději, že něčeho můžeme dosáhnout i my. A myslím, že bychom mohli být inspirací nebo vzorem pro mnohé zdravé lidi. Nejsme sice žádní paralympionici, nesbíráme medaile, ale snažíme se nevzdávat život a užívat si ho, jak to jde.

### **Jak vidíte svou budoucnost s tancem?**

Doufám, že budu mít možnost v tanci pokračovat. V příštím roce mě čeká stěhování, bohužel tedy budu muset naši taneční skupinu opustit. Doufám však, že nové bydliště nebude znamenat konec mého zájmu. Věřím, že i zde najdu skupinu čínorodých vozíčkářů, kteří se scházejí, aby nacvičovali taneční vystoupení. A pokud ne, rozhodně se pokusím dát takovou skupinu zase dohromady.

## **Rozhovor s Radkem**

### **Jak jste se dostal k tanci? A kdy?**

Před tím jsem už tancoval, ale to jsem dělal společenský tanec. To už s protézou zas tak dobře nejde. Takže jsem se zeptal kamaráda, co dělá na jedné škole tělocvikáře, co bych mohl dělat. Ten mi řekl, že jestli chci tancovat, tak klidně můžu a dal mi kontakt. Vůbec jsem netušil, co mě tam čeká. Přišel jsem tam a všichni tam tancovali a mně připadalo, jako kdyby se vlnili. Nebyl jsem si vůbec jistý, jestli něco takového zvládnou, protože ve společněáku jsou jasně dané pohyby. Trvalo mi docela dlouho, než jsem byl schopný svoje tělo dostatečně uvolnit. Teď už se tomu kreativnímu tanci věnuju tři roky a jsem nadmíru spokojený.

**Co Vás na tanci zajímá? V čem je pro Vás zajímavý?**

Na tanci mě vždycky zajímaly pohybové možnosti, co všechno člověk s tělem zvládne. Můžu tak zkoumat, jak moc se můžu hejbat.

**Jak často tančíte? A jaká je parta lidí, se kterou tančíte?**

Já tančím každý týden. Jednou za čtrnáct dní tančím ve skupině a jednou za čtrnáct dní tančím jen s jednou kamarádkou, kdy vytváříme duet. Parta lidí je dost různorodá, ale to se mi celkem líbí. Užiju si tam vždycky zábavu a hlavně si dám pořádně do těla. (smích)

**Jsou pro Vás hodiny tance náročné? Jestli ano, v čem?**

Náročné jsou pro mě trochu zkoušky s mojí taneční partnerkou, kdy se snažím experimentovat se zvedačkama. Jinak jsou hodiny docela v pohodě, protože jsem už před tím byl zvyklej pořádně při zkouškách makat.

**Pomáhá Vám tanec – to co jste se v tanci naučil – v běžném životě? Jestli ano, jak?**

No pomohlo mi to asi v tom, že si jsem při pohybu s protézou jistější, vím, co o ní můžu čekat a tak.

**Proč jste si vybrali právě tanec jako svou realizaci?**

No to už je asi jasný. (smích) Už jsem se tomu věnoval dřív, tak jsem prostě jen pokračoval.

**Co pociťujete při tanci?**

Při tanci se cítím jako jinej člověk, takovej větší a silnější, co toho víc dokáže.

**Co pro Vás tanec znamená?**

Vzhledem k tomu, že jsem se tanci začal věnovat i přes svůj „nedostatek“, tak asi pro mě znamená hodně, ne? (smích)

**Co Vám tanec dává a co Vám naopak tanec bere?**

Dává mi pocit, že pořád můžu tančit. Dává mi jistotu a zábavu. A nebere mi asi nic, vždyť jsem si to sám vybral, tak bych si přece nevybral něco, co by mi něco bralo. (smích)

**Co Vás na tanci baví?**

Baví mě ta možnost vymýšlet nový kreace, hejbat se a tak.

**Co v tanci vidíte?**

Jednoznačně radost z pohybu, je to prostě něco neskutečného, plynoucího, hezkého. Prostě nádhera.

**Co byste v dané skupině či na stylu tance změnili?**

Neměnil bych nic, jsem spokojenej, jen bych si občas zase zatančil společenky naplno, ale to už nikdy nepůjde, takže si je vždycky zatančím aspoň napůl. (smích)

**Jak pociťujete kombinaci tělesného postižení a tance?**

Jako moje postižení není tak hrozný, ale ve skupině jsou někteří lidi na vozíku a ty obdivuju daleko víc, že se nebojí. Ale je jasný, že se to navzájem nevyklučuje, spíš se to svým způsobem doplňuje. Vždyť tělesný postižení dává pohybu jinou dimenzi, neznemožňuje ho.

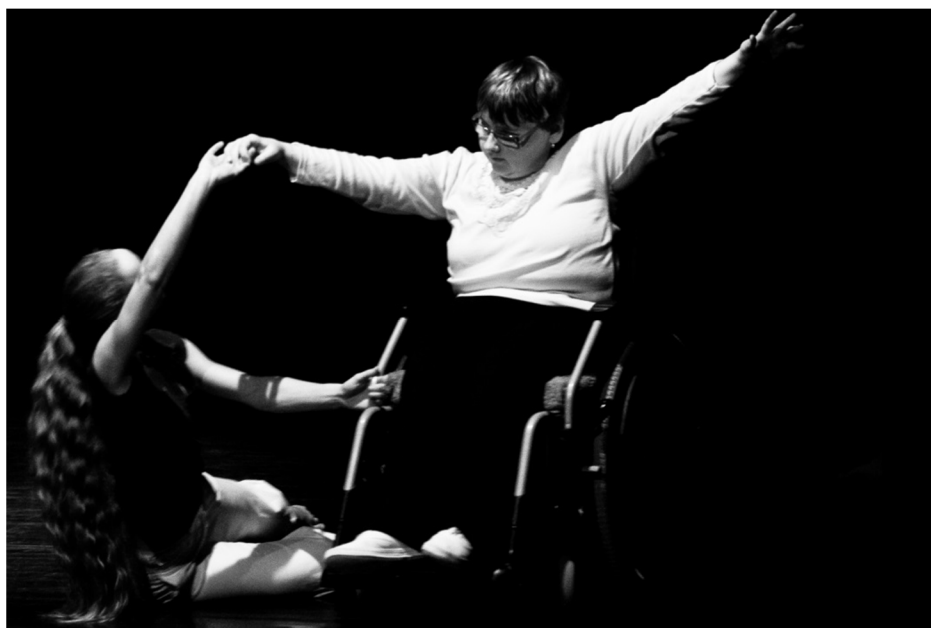
**Jak vidíte svou budoucnost s tancem?**

Určitě se mu budu dál věnovat. Žil jsem jím už před amputací, žiju jím teď a to se hned tak nezmění. I kdyby měla skupina zaniknout, já určitě tančit nepřestanu.

## Příloha č. 5 – Fotografie některých tanečních prvků



Zcitlivění těla



Rozhýbání paží



Zvedání do pozice na všech čtyřech



Pozice vkleče



Pozice vsedě



Pozice ve stoje