

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Hry pro vzdělávací program tanečního oboru  
základní umělecké školy**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

**doc. PhDr. Viléma Novotná**

Vypracovala:

**Ludmila Langrová**

Praha, duben 2017

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis diplomanta

## Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:      Fakulta / katedra:      Datum vypůjčení:      Podpis:

---

Děkuji vedoucí bakalářské práce doc. PhDr. Vilémě Novotné za odborné vedení, trpělivost a za podnětné rady a připomínky k mé práci. Dále chci poděkovat své rodině za všestrannou podporu jak při studiu, tak i při tvorbě této práce.

## **Abstrakt**

**Název:** Hry pro vzdělávací program tanečního oboru základní umělecké školy

**Cíle:** Cílem práce je vytvoření sborníku her, které je možno využít v hodinách taneční výuky na základní umělecké škole. Záměrem je obohacení výuky tance o prvek hry.

**Metody:** Analýza teoretických východisek, deskripce poznatků, vlastní tvůrčí práce při tvorbě sborníku a jeho zpracování.

**Výsledky:** Výsledkem práce je vytvořený sborník her vhodný pro rozšíření obsahu výuky tance v tanečním oboru základních uměleckých škol a formální a grafické zpracování jednotlivých her.

**Klíčová slova:** hra, hudba, taneční výchova, pohybová výchova, výuka.

## **Abstract**

- Title:** Plays for educational programme of Basic Artistic School dancing branch.
- Objectives:** The target of this thesis is to create a collection of plays to be used in Basic Artistic School. The intention is to enrich dancing lessons with plays phenomenon.
- Methods:** Analysis of theoretical basis, finding description, own creative work on collection formation and its arrangement.
- Results:** The result of my work is created collection of plays applicable to extend the content of dancing lessons of Basic Artistic School dancing branch and formal and graphical preparation of individual plays.
- Keywords:** Play, music, dancing lessons, gymnastics, education.

# Obsah

1	ÚVOD .....	9
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA .....	11
2.1	Hra jako fenomén .....	11
2.1.1	Podstata hry .....	12
2.1.2	Hra ve výchově .....	14
2.1.3	Různé dělení her .....	17
2.1.4	Pohybové hry .....	19
2.1.5	Hra v oblasti taneční výchovy .....	21
2.2	Význam tance .....	22
2.3	Vzdělávací program tanečního oboru základní umělecké školy .....	24
2.3.1	Organizace studia tanečního oboru základní umělecké školy .....	25
3	CÍL, ÚKOLY A METODIKA PRÁCE .....	28
4	VÝSLEDKY .....	29
4.1	Sborník tanečních her .....	33
4.1.1	Hra na jména 1 .....	33
4.1.2	Hra na jména 2 .....	34
4.1.3	Zrcadla .....	35
4.1.4	Sochy .....	36
4.1.5	Barevné sochy .....	37
4.1.6	Bubínek .....	38
4.1.7	Vzorce na podlaze .....	39
4.1.8	Taneční pošta .....	40
4.1.9	Taneční pantomima .....	41
4.1.10	Měňavka .....	42
4.1.11	Masky .....	43
4.1.12	Lektvar .....	44
4.1.13	Sousoší .....	45
4.1.14	Improvizace .....	46
4.1.15	Barvy .....	47
4.1.16	Předávám ti něco .....	48

4.1.17	Taneční pexeso .....	49
4.1.18	Příhoda .....	50
4.1.19	Vyvolávaná .....	51
4.1.20	Kamínky .....	52
4.1.21	Choreografové .....	53
4.1.22	Představy .....	54
4.1.23	Divoši .....	55
4.1.24	Taneční meditace .....	56
4.1.25	Ze tmy do světla .....	57
5	DISKUSE .....	58
6	ZÁVĚR .....	60
	SEZNAM LITERATURY .....	61



# 1 ÚVOD

Tématem bakalářské práce je výběr her vhodný pro vzdělávací program tanečního oboru základní umělecké školy. Hra v životě člověka hraje důležitou roli, provází ho od dětských let, podílí se na výchově, získávání zkušeností a plnohodnotně vyplňuje volný čas. Jedním z aktuálních problémů, které pomáhá řešit, je nízká efektivita vzdělávání. Lidé se mají naučit co možná nejvíce, v co možná nejkratším čase. Tento pokus ale často končí neúspěchem, a sice osvojením množství neucelených, nelogických a leckdy nepotřebných vědomostí a dovedností. Vhodně zvolená hra tento problém může řešit přirozenou a zajímavější cestou. Učí novým zkušenostem a vzdělává v ucelených souvislostech. Na základě odkazu myšlenek zkušených filozofů, spisovatelů, pedagogů i sociologů vysvětlují podstatu hry a odůvodňují její nepostradatelnost v životě lidí.

Z celé šíře uplatnění hry ve vzdělávání se zaměřím zejména na její propojení s tancem. Tanec zaujímá v mém životě důležitou roli a jeho přínos sama pociťuji. Tanec je jedním z nejkrásnějších neverbálních projevů člověka. Lze jím uvolnit vnitřní napětí a vyjádřit pocity. Je důležitou složkou neverbální komunikace, kultivuje projev člověka a celkový vzhled. Dnes je snadné se schovat pod luxusní oblečení, drahá líčidla a moderní doplňky. Ovšem opravdu „zdravý“ vzhled má málokdo. Ladné, kultivované pohyby, vzpřímené držení těla, štíhlé, sportovní a dobře vypadající postavy už zdaleka nejsou v dnešní populaci samozřejmostí. Tanec je nenásilným prostředkem jak tento problém řešit. Nabízí mnoho tanečních stylů, které mohou vyhovět všem věkovým kategoriím a pohybovým úrovním. Tanec je pro každého.

Tato velká témata je možno dát dohromady tak, aby tanec sloužil hře a hra sloužila tanci. Tím je možno řešit hned dva problémy, a sice jak efektivně získat nové poznatky a dovednosti, tak také jak získat onen „zdravý“ vzhled. Hra v tanci rozvíjí především kreativitu, která je v tanci, jakožto v umění, nepostradatelná. Tanec ve hře nabízí hře nový rozměr a nové možnosti. Prostředím, kde se tyto dva podněty nejčastěji ve výchově setkávají, jsou základní umělecké školy. Proto ve své práci budu vycházet ze vzdělávacího programu tanečního oboru základních uměleckých škol, který vydalo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Uvedu, jak je studium rozděleno, co je naplní jednotlivých ročníků a jaké jsou jejich cíle. Navrhnu rozšíření programu o taneční hry.

Cílem práce je vytvoření sborníku her, který je možno zařadit do programu tanečních oborů základních uměleckých škol. Předkládá soubor tanečních her, inspirovaný odbornou literaturou a vlastními zkušenostmi z praxe. Zpracování seznamu je přizpůsobeno co největší přehlednosti a možnosti snadného využití v praxi. Z tohoto důvodu jsou vytvořeny vlastní obrázkové ikony, které usnadňují rychlou orientaci v seznamu.

Závěr shrnuje získané poznatky o hře, tanci, základních uměleckých školách a o tanečních hrách. Poukazuje na široké možnosti využití hry, její přínos pro výchovu a důležitost hry v lidském životě.

## 2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Kapitola teorie je rozdělena do tří oddílů. První oddíl se týká tématu hra. Nejprve, na základě odborné literatury níže uvedených autorů, je vysvětlena hra jako fenomén, jaká je její podstata, co znamená a co dělá hru hrou. Dále jsou popsány přínosy využití hry ve výchově, různé přístupy k dělení her a vysvětlení pojmu pohybové hry a hra v oblasti taneční výchovy. Druhá část je věnována tanci. Je popsán význam tance tak, jak ho vidí vybrané autorky taneční literatury. Tyto dva oddíly o hře a tanci neslouží jako výčet historického vývoje hry a tance, ani jako analýza historických skutečností těchto dvou témat. Záměrně zde předkládám teorie a názory odborníků, kteří se těmito tématy dlouhodobě zabývají a dávám tak prostor pro další názory ostatních. Pro každého z nás může hra nebo tanec znamenat něco jiného, a proto mohou být předkládané myšlenky někomu bližší a naopak. Ve třetím oddílu teoretické části je popsán systém základní umělecké školy (dále jen ZUŠ). Jak je studium děleno a jaké jsou cíle jednotlivých stupňů tanečního oboru ZUŠ.

### 2.1 Hra jako fenomén

Každý se již setkal s pojmem hra, ale říci o ní něco dokáže jen málokdo. Hra je fenomén, jakýsi jev, úkaz, skutečnost. Nikdo nedokáže s určitostí říct, kdy se hra objevila poprvé, ale je známo, že hra je tu s námi od nepaměti. Víme, že bez hry by byl svět docela jiný.

„Na počátku bylo slovo. Možná není úplně dokázáno, které to bylo slovo. Jedno ovšem je možno považovat za dokázané. Nebylo to slovo hra. Jakkoli se dá mít za oprávněné, že svět stvořil Bůh - se vším všudy, včetně zakódování možnosti jeho dalšího vývoje, dá se oprávněně předpokládat, že nestvořil hru. Hra je totiž vynálezem lidským. Bohům je hra cizí, ti vědí všechno a tedy také to, jak věci dopadnou, hra je pro ně něčím cizorodým, něčím, co jim nedává smysl. Možnost smysluplné účasti ve hře je Bohům odepřena.“(Hanuš, 2003).

Huizinga (2000) ve svém díle *Homo ludens: o původu kultury ve hře* tvrdí, že hra je starší než kultura. Kultura se totiž týká jen lidské společnosti a zvířata nečekala, až je lidé naučí si hrát. Všechny základní rysy hry se uplatnily už ve hře zvířat. Hra je podle Huizingy něčím víc než čistě fyziologickým jevem nebo psychickou reakcí určenou

čistě fyziologicky. Hra sama o sobě překračuje hranice ryze biologické nebo fyzické činnosti. Je to funkce, která má smysl. Ve hře „hraje“ s sebou něco, co překračuje bezprostřední pud sebezáchovy a vnáší do životní činnosti smysl. Každá hra něco znamená a má smysl sama o sobě.

Hra je pradávný základní existenční fenomén. Hry nás provázejí celou naší historií, pochází už z dob předhistorických. Byly součástí nejrůznějších slavností, často byly spojovány s kultem bohů, staly se součástí náboženství i slavnostních chvil. Hra byla od počátku něčím neobyčejným, zvláštním, slavnostním a povznášejícím (Neuman, 1998).

Po dobu celého vývoje lidské společnosti byla hra hlavní činností dětí a významnou nepracovní činností mládeže a dospělých. Ve hře se dítě seznamuje s životním prostředím a připravuje se na práci. První dětské hry, ve velké míře, napodobují práci dospělých. Proto lze říci, že hra pochází z práce a je tak stará jako sám člověk. Mládež a dospělí zase od nepaměti nacházejí ve hře protiklad pracovního napětí, uspokojení různých tužeb, které jim realita neposkytuje. Všechno radostné, příjemné a vzrušující, v čem může člověk projevit sílu a volnost svojí osobnosti, se váže k této zájmové činnosti. Ve hře se mohou volně projevit fyzické a psychické síly. Činnost hráče je motivovaná situacemi, ve kterých se každou chvílí mění emocionální napětí. V mnohých hrách je třeba vykonat i ty nejjemnější pohyby pod tlakem soupeře (Rovný, 1979).

Je hra vynálezem jedinečným lidským, jak tvrdí mnozí autoři? Nebo je dokonce starší než lidé, jak poukazuje Huizinga ve hře zvířat? Hra je složité téma, týká se jí mnoho názorů a teorií, je takřka nemožné ji podrobně popsat a vysvětlit tak, aby popis vyhovoval všem. Některé názory přesto hru v určitých směrech velmi výstižně popisují, a to tak, že jim nelze nic vytknout. Z předchozího textu jsou vybrány myšlenky, které shrnují hru jako fenomén. Hra provází člověka odnepaměti a je nepostradatelnou složkou života. Hrou je možno vyrovnávat každodenní napětí a uspokojit různé tužby. Hrou lze projevit fyzickou a psychickou sílu. Hra dává volnost a prostor každé osobnosti a má smysl sama o sobě.

### **2.1.1 Podstata hry**

Co je to hra? Co je její podstatou? Kdy je hra hrou a kdy není? To jsou otázky, na které odpovídají mnozí autoři ve svých knihách. Každý trochu jinak, ale jejich různé pohledy

na hru nám kousek po kousku odkrývají její podstatu. Hra nabízí množství podnětů a jednotliví autoři vyzdvihují její různé významy pro obohacení osobnosti člověka. V jistých skutečnostech jsou jejich názory odlišné, v jistých okolnostech se shodují. Jako východiska pro naši práci jsou vybrány ty publikované poznatky, které ovlivní vytvoření výsledného vhodného souboru her pro taneční výchovu.

Podstatou hry je neurčitost, nejistota o jejím výsledku. Dále i přítomnost čehosi, co jsme si zvykli nazývat náhodou. Ta způsobuje, že do hry vstupuje člověk jako hráč s neúplnou informací o jejím výsledku a tedy také o možné výhře či prohře, výnosu anebo ztrátě (Hanuš, 2003).

Při hře člověk nesleduje jako cíl užitek, ale prožitek z právě prováděné činnosti. Činnost, která má určitý smysl nejen pro něho samotného, ale i pro spoluhráče. Hra je tedy činnost prováděná spontánně, pro vlastní uspokojení, které ovlivňuje provádění dalších činností. Hru můžeme chápat jako aktivitu, která nám přináší pohodu, radost, motivuje a uspokojuje nás jako účastníky této aktivity. Hra se odlišuje od práce nejen svým průběhem a motivací, ale i svou podstatou. Při hře člověk nesleduje jako cíl užitek, ale prožitek z právě prováděné činnosti, která má určitý smysl nejen pro něho samotného, ale i pro spoluhráče. Hra je tedy činnost prováděná spontánně, pro vlastní uspokojení, které ovlivňuje provádění dalších činností. U hry platí, že cesta je víc než cíl (Mazal, 2007).

Hra je svobodné nakládání s časem, který naplňuje. Její podstata spočívá v dynamice střídání počátečního napětí a uvolnění skrytého v řešení, což se opakuje bez definitivního konce. Naděje, že ve hře dojde k rychlému uvolnění, dovoluje stupňovat naše napětí až k sotva únosné míře. Hra má rysy dobrodružnosti obsažené v každém novém objevování i překonávání. Ve hře nacházíme moment překvapení. Každá hra totiž začíná pohybem, jehož jednotlivé fáze či důsledky nejsou beze zbytku předpověditelné, a to přináší prvek překvapení. Hra poskytuje pocit, že něco objevujeme, přenáší nás do nové reality, a tím v nás vyvolává zážitek „plynutí“, plného soustředění na činnost, ve kterém jsou vyrovnány naše dovednosti s předkládanými nároky (Neuman, 1998).

Na základě těchto poznatků o hře víme, že hra je neodmyslitelnou součástí našich životů. Hra náš život obohacuje o pocit napětí, nejistoty, radosti a uspokojení. Hra nám přináší dobrodružství, nové zkušenosti, moment překvapení a dovoluje nám být sebou

samými. Odkrývá nám naše schopnosti a vlastnosti. Hra nás rozvíjí ve všech směrech a učí nás jak pracovat nejen se sebou, ale i s ostatními. Víme, že podstatou hry je hraní.

### **2.1.2 Hra ve výchově**

Hra ve výchově si zasluhuje pozornost. Hra je pomocníkem za všech okolností. Díky její rozmanitosti a variabilitě lze dosáhnout výborných výsledků. Výhodou hry je, že ji lze využít kdykoli a kdekoli, za jakékoli situace, při menším, či větším počtu účastníků. Ptáme se, má hra význam? Má smysl si hrát? Je hra opravdu přínosná? Určitou odpovědí jsou názory a charakteristiky hry vybraných autorů.

Hra jako „kus života na nečisto“ je příležitostí pro aktivní učení se ze zkušenosti. Vyžaduje hledání vlastních řešení provázených rizikem nejistého výsledku. Hra je také přípravou na život. Vychovává nás, ať si to uvědomujeme nebo ne (Hanuš, 2003).

Hra má pro člověka obrovský přínos. Hrou můžeme naplnit volný čas. Hra je zábava, kde můžeme získat nové zážitky a zkušenosti. Ve hře lze rozvíjet pohybové schopnosti a zvýšit kondici. Pomocí hry si snadněji osvojíme nové dovednosti. Hra působí na sféru emocionální a psychickou, takže dovede ovlivnit pocity a postoje, ať už k nám samým, nebo k ostatním. Hra zoceluje vztahy ve skupině, pomáhá se vzájemně poznat, zlepšuje komunikaci a spolupráci, dokáže snížit napětí ve skupině, vymezit role a zvýšit důvěru ve skupině. Zvyšuje také sebedůvěru a sebehodnocení. Snižuje agresivitu a šikanu mezi dětmi a zvyšuje zájem dětí o výuku, získává pozornost dětí a je jejím oživovacím prvkem. Hra je dobrou školou zvládnání náročných situací a přípravou na život (Neuman, 1998).

Hra je často spojena s výsledkem hry, je účinným prostředkem výchovy, má vědomostní efekt na formování osobnosti, na sociální integritu, na city, motoriku a uvolňuje agresivitu (Mazal, 2007).

Hra je nejlepším a nejvýznamnějším výchovným prostředkem. Ačkoli tomu tak je a snad všichni vychovatelé se na tom shodují, škola se dodnes nestala hrou. Nejde jen o školské prostředí, děti si v poslední době méně hrají i ve volném čase. Naše doba plná moderních vymožeností a zázraků jim to mnohdy znemožňuje. Pasivní zábava nahrazuje aktivní hru (Zapletal, 1975).

Lidé jsou líní a ano, hrají si, třeba na počítači v pohodlí svého domova. Je ale pravdou, že pozitivní účinky a dopady počítačových her nelze porovnávat s hrou aktivní -

pohybovou, kde člověk zapojí všechny části těla a při hře aktivně spolupracuje. Žijeme v pohodlné době, nic nám „nehrozí“, potravu si kupujeme v obchodech, nemusíme ji pěstovat. Žijeme v útulných moderních domech a nemusíme se trápit tím, že nám v zimě bude chladno, prostě jen zmáčkne „knoflík“ a bude nám teplo. Děti si nechodí hrát ven, nejsou aktivní, raději jsou doma v bezpečí a hrají počítačové hry, než aby šly hrát fyzicky náročnou hru, kde se mohou ušpinit, zranit, zadýchat a další podobné, do komfortní zóny, nepatřící jevy. Komfortní zóna je problém! Málokdo si uvědomuje, že čím více úsilí, které překračuje komfortní zónu, se do hry dá, tím více pozitivních účinků hry se dostaví. Mnoho lidí raději sedne k televizím, než aby šli hrát s přáteli sportovní hru. Raději zvolí jednodušší, pohodlnější cestu. Přitom při sportovní hře se zlepšuje fyzická kondice, dostávají se příjemné pocity radosti a štěstí a je uspokojena potřeba seberealizace. Je to zábava, díky které lze zábavnou formou získat nové zkušenosti a zážitky. Sportovní hrou lze změnit postoje k sobě samým i k ostatním. Aktivní hra zlepšuje komunikaci mezi účastníky, a tím zoceluje i vztahy mezi nimi.

Zapletal (1975) uvádí příklady aktivních her. Poukazuje, jak málo stačí, aby hra byla hrou a jak málo stačí, aby se dostavily všechny její pozitivní účinky, a to v poměrně krátkém časovém úseku. Například při prosté honičce v parku děti vykonají víc pohybu než za celou hodinu tělesné výchovy. Hry v malém časovém úseku pomáhají vyrovnat nepříznivý vliv sedavého způsobu života a dávají tělu potřebný pohyb. Harmonicky procvičují celé tělo a upevňují zdraví. Další výhodou je jejich podmanivost a spontánnost. Dobrá hra dovede aktivizovat všechny síly, udržet dlouho zájem a přimět k nejvyššímu výkonu. Dále je možno zdůraznit i velký rekreační, oddechový význam her. Hra je formou aktivního odpočinku, naplňuje volný čas. Představme si dvě klukovské party, které hrají venku s hokejkou a prohánějí míček. Všechny nabádavé řeči o kolektivu a sociálním cítění nemají skoro žádný účinek ve srovnání s kolektivní hrou. Hokej na chodníku, kopaná na hřišti nebo pálkovaná na louce spojují individuality v celek, probouzejí a rozvíjejí sociální cítění, učí nezištné spolupráci. Již pro tyto hodnoty samy si zaslouží hra čestné místo ve výchově (Zapletal, 1975).

Zapletal (1975) uvádí další příklad: táborová hra „plížená“. Při velké hře v terénu je každý hráč odkázán sám na sebe, učí se samostatnému jednání a rozhodování. Ale to není všechno. Nikdo ho nemůže sledovat. Nejde již jen o pohyb na čistém vzduchu, zde

se člověk učí zásadě fair play, která je ostatně základním principem všech her. Poctivá hra na hřišti, a potom i v životě. Hry učí snášet porážku i vítězství. Kdo se tomu naučí na hřišti, dokáže to snáze i v životě. Na jiných příkladech je možno demonstrovat obětavost, vytrvalost, houževnatost, odvahu. Ve hře se velmi zřetelně projevují také povahové sklony. Hra procvičuje a rozvíjí různé stránky lidské osobnosti, aniž si to hráči vůbec uvědomují. Projevují se jak dobré charakterové vlastnosti, například nezištnost a skromnost, tak i ty méně žádoucí, jako jsou třeba sobectví a neúměrná ctižádost. Hra sama o sobě nepěstuje v člověku negativní vlastnosti, někdy je však odhaluje a posiluje. Obecné povědomí však dává přednost kladným mravním vlastnostem. I bez učitelského kázání, každé dítě ví, které to jsou a které ne.

Pracovní výkon a hra netvoří protiklady, nýbrž hraní znamená i námahu, vytrvalost, překonávání neúspěchů. Na hru, výkon, učení a práci by mělo být nahlíženo spíše celostně, jako na rozdílné formy jednání vztahující se ke zkušenostnímu vývoji a mající k sobě úzký vztah, který přes styčné body přechází až do úplného „splynutí“. Hra může být na školách cenným pedagogickým pomocníkem. Hra se hraje, kvůli hraní, a proto děti baví. Může být jakýmsi prostředníkem mezi mateřskou školou a školou základní. Ve výukové hře lze položit základy, efektivně procvičit dovednosti, objevit nové aspekty a vyzkoušet schopnosti. Zvláštní funkci her lze vidět v oblasti diagnostiky, rozvoje a diferenciací. Některé hry nám nabízejí pohled na odlišnosti v osobnostním vývoji dětí a pomáhají vytvořit individuálně vhodné podmínky. Mají také uvolňující a kompenzační funkce. Vyučování náročné na pozornost a soustředění je vhodné doplnit herními fázemi, kde by se mělo vyjít vstříc touze po odpočinku stejně tak, jako touze po pohybu. Potřeba pohybu je v dnešních „sedavých“ školách zanedbávána (Petillon, 2013).

Hra do výchovy patří. Tvoří jeden ze základních pilířů formování člověka. Hra je dobrovolná, lákavá skutečnost, protože podstatou hry je hraní. Proto lidi baví a proto se k ní neustále vrací. Je možné si všimnout, že děti často používají věty: „Jdeme si hrát.“ „Pojďme si hrát!“ Nikoliv věty: „Jdeme postavit hrad z písku.“ „Pojďme poskládat puzzle!“ Na prvním místě je vždy hraní. Pokud je cílem nějaký úkol, nikoliv hraní samotné, je to špatně. Cílem hry je odjakživa hraní. Ano, hrou lze docílit nějakého výsledku, může splnit nějaký úkol, ale jde především o průběh hry, o její hraní. Jde o princip. Respektováním a dodržováním tohoto principu hry lze odstranit mnoho



problémů například v domácnostech, kdy děti odmítají, vztekají se a nic se jim nechce. Stačí místo rozkazovacího způsobu zvolit způsob „hrací“ a je po problému. Když jde o hraní, je to vždycky snazší.

Člověk si nepřestává hrát, protože stárne, ale stárne, protože si přestal hrát. Hraní samo o sobě nemůže obelstít smrt. To však ještě neznamená, že by herní činnost, tak přirozená u dětí, nemohla být významným faktorem zdraví a duševní rovnováhy (Nadeau, 2003).

Když se podíváte na hřišti na nějaké dítě, jeví se zdravé, šťastné a spokojené. A ono je, protože si hraje. Je samo sebou, je ve světě, kde je možné cokoli. Je ve světě, kde je možné, že písek je zmrzlinou. Podívejte se ale o kousek dál, na starou paní, která sedí na lavičce, ztěžka oddychuje a vzpomíná na staré dobré časy. Mezi těmito dvěma lidmi je obrovský rozdíl. Paní na lavičce si totiž přestala hrát. V jejím životě nemůže být písek zmrzlinou. V jejím životě jsou věci, přesně tak jak jsou. Proto se nejeví šťastná a spokojená. Je unavená ze všech těch pravidel, co se smí a co se nesmí, co je pravda a co není. Kdyby si nepřestala hrát, její život by byl mnohem bohatší, byla by plná života, mohla by být sama sebou. A i když společnost nám tak trochu radí, co se v životě sluší a co ne, do hry nám mnoho mluvit nemůže, tam můžeme být tím, kým chceme, třeba zmrzlinářem!

Na těchto příkladech je možno vidět, že hra se dá efektivně využít ve výchově dětí. Pomocí hry se lze seznámit se základy společenských pravidel etikety. Ve škole je možné hrou naučit, a poté procvičit nově probíranou látku. Hra je pro děti atraktivní. Hrou si můžou děti také aktivně odpočinout mezi aktivitami, které vyžadují pozornost a soustředěnost. Naopak pohybová hra může sloužit jako prostředek vybití nadměrné energie, zapojuje všechny části těla, takže celkově podporuje zdraví našeho těla. Hra přináší cenné zkušenosti a poznatky a lze ji také využít při řešení nejrůznějších problémů a konfliktů.

### **2.1.3 Různé dělení her**

Co autor, to jiný systém dělení her. Souvisí to i s odlišnými pohledy na hru a na její zaměření. V dnešní době existuje mnoho opodstatněných a promyšlených systémů, které dělí hru do určitých kategorií, ať už dle záměru, tématu, věku, náročnosti, účinků na tělo, či jiných parametrů. Většinou autoři vychází z praktického použití her. Hru

nelze roztřídit tak, aby to vyhovovalo všem názorům, její vymezení bude stále otevřený problém. I přes tu všechnu nemožnost hru „správně“ rozdělit, někteří autoři vymysleli užitečné dělení her, které se dnes běžně používá.

Z historie je známo dělení her podle druhů zážitků. Roger Caillois (1998) ve své knize *Hry a lidé* dělí hry do čtyř kategorií: Agon, Alea, Illinx a Mimikry. První kategorie, Agon, znamená zápas nebo závod. Tato skupina zahrnuje hry a činnosti, jejichž hlavním rysem je soutěživost. Další kategorie, Alea, znamená kostku, která je symbolem náhody, ale i nejistoty. Sem patří hry založené právě na náhodě a štěstí. Illinx v překladu znamená závrat'. Řadíme sem hry, které mění vnímání, například válení sudů nebo v dnešní době celkem populární adrenalinové hry a sporty. Poslední skupinou jsou Mimikry. Ty představují, skupinu her, které nám umožňují stát se někým jiným.

Zapletal (1975) dělí hry podle prostředí. Je to praktický přístup. Jsou to hry rozdělené, podle toho, ve kterém prostředí je nejlepší je hrát. V knize *Encyklopedie her* dělí hry do sedmi kategorií: hry v tělocvičně, hry na hřišti, hry na louce, hry na chodníku, hry v městských ulicích, hry v terénu, hry v klubovně. Hry v tělocvičně lze hrát na omezené ploše a vyžadují speciální vybavení. Hry na hřišti se zpravidla nedají hrát v tělocvičně a pod pojmem hřiště se rozumí volná plocha s rovným hladkým povrchem. Hry na louce vyžadují měkký trávník, jde především o hry bojové. Hry na chodníku, jsou převážně hry lidové, zpravidla pro dva nebo několik málo hráčů. Hry v městských ulicích se odehrávají ve městech, v blízkosti domova. Hry v terénu vyžadují lesnatou nepřehlednou krajinu. Oproti tomu hry v klubovně se odehrávají v uzavřeném prostoru.

Jinou inspirací může být funkční dělení Jana Neumana (1998). Na základě dlouholetých zkušeností vytvořil deset okruhů her: seznamovací hry, hry zahřívací a kontaktní, hrátky a zábavné soutěžení, hry na rozvoj důvěry, iniciativní a týmové hry, hry na rozvoj komunikace a spolupráce, hry a cvičení v přírodě, ekohry, závěrečné hry a ceremoniály, hry pro reflexi a závěrečné zhodnocení. Seznamovací hry slouží k seznámení se, k tzv. prolomení ledů a zpravidla se řadí na začátek programu. Hry zahřívací a kontaktní se často řadí před nějaký náročnější program, aby se tělo zahřálo a připravilo na následující zátěž, a také aby skupinu naladilo na stejnou vlnu. Hrátky a zábavné soutěžení autor charakterizuje jako všehochoť. Tyto hry slouží jako výplň mezi jednotlivými programovými celky, protože jsou jednoduché a zábavné. Zajímavou skupinou her jsou hry na rozvoj důvěry. Důvěra je základním předpokladem úspěšnosti

týmu, ale její vybudování není jednoduchá záležitost. Tyto hry učí členy týmu si navzájem důvěřovat. Další, iniciativní a týmové hry, jsou založené na vzájemné spolupráci a hledání společných řešení. Dávají prostor členům stát se efektivními a potřebnými pro svůj tým. Některé společné rysy s předchozí skupinou her mají hry z další kategorie, hry na rozvoj komunikace a spolupráce, kde už skupina funguje jako tým a učí se efektivně komunikovat a spolupracovat. Sdělování a přijímání informací je nezbytnou součástí života lidí a tyto hry ji efektivně rozvíjejí. Hry z kapitoly hry a cvičení v přírodě se často o přírodní prostředí opírají a přivádí člověka do přímého kontaktu s přírodou. Podobně tomu je i u Ekoher, které navíc účelně budují vztah k přírodě. Předposlední skupinou jsou závěrečné hry a ceremoniály. Mají většinou slavnostní charakter, řadí se na závěr celého programu a zakončují ho. Poslední a velmi důležitou skupinou jsou hry pro reflexi a závěrečné zhodnocení. Při reflexi je zpětně hodnocen předešlý program, jsou sdělovány pocity a zážitky. Stejně tak jako je důležité hru hrát, je důležité hru zhodnotit. Hráč si mnohdy až zpětně, při reflexi, uvědomí své pocity, postoje a nabyté zkušenosti. Díky reflexi je účinek hry zdvojnásoben.

Dělení her je opravdu mnoho a budeme se setkávat stále s novými možnostmi dělení. Některá dělení se k nám dostávají i ze zahraničí. To jsou například známé pojmy jako: adventure games, icebreakers, teambuilding activities, trust building activities a další. Pro většinu máme již české výrazy, ale používají se u nás s oblibou i ty zahraniční. Některá dělení nemají autora, vznikly samy, ryze z praktického hlediska. Jsou to většinou nadřazené pojmy shrnující hry do určité kategorie ať už dle prostředí, pomůcek, charakteru či jiných hledisek. Jsou to známé pojmy jako například míčové hry, hry ve vodě, sportovní hry, hry na ledě, hudební hry, taneční hry, gymnastické hry, pohybové hry a mnoho dalších.

#### **2.1.4 Pohybové hry**

Jelikož hra jako taková je široký pojem, zaměříme se na hru pohybovou. Pohybová hra se vyřazuje jako samostatná kategorie z her právě pohybem a dalšími podmínkami, které uvádí předkládaní autoři ve svých knihách. Pohyb je podmínkou pohybových her, proto do této kategorie her nelze řadit hry karetní, stolní, deskové apod., jelikož nespĺňují podmínku pohybu. Pohyb dává hře nový rozměr. Díky němu je hra zajímavější, živější a dokáže člověka snadno strhnout.

Jan Ámos Komenský v dedikci, jíž roku 1657 věnoval Radě amsterdamské svou práci Škola hrou, vytyčil i charakteristické rysy hry jako takové. Stanovil sedm podmínek, které způsobují, že „hra jest hrou“ a tím přispěl k hlubšímu pochopení her. Jeho názory na tělesnou kulturu a na pohybové hry mládeže představují vrchol teoretických úvah, k nimž dospěla evropská pedagogika 17. století. Na první místo staví pohyb, jako základní rys hry. Pohyb je základním rysem života mláďat i dětí. Druhým rysem hry je její spontánnost a svoboda rozhodování účastnit se hry. Svoboda rozhodování patří k základním požadavkům člověka a prosazuje se v celém jeho chování, i ve hře. Třetím rysem je společenský charakter hry. Potěšení ze hry pochází od společnosti, po níž člověk přirozeně touží. Čtvrtým znakem hry je soutěžení. Touha po vítězství, kdy každý chce získat výhru či vyznamenání pro sebe, vede k napínání sil každého jednotlivce a k vzájemnému závodění. Při tom dochází k neškodnému „kolísání ducha mezi nadějí a strachem“, což způsobuje příjemné vzrušení. „Páté, co činí hru příjemnou, je pořádek“, tj. řád a pravidla hry. Jakmile se tato pravidla poruší, dochází k hluboké destrukci celé hry (nespokojení hráči, hádky, rvačky, předčasné ukončení hry). Šestáým rysem hry je, že se dají snadno naučit, mají jednoduchá pravidla. Ideálně, když se hráči samotným hraním stávají hráči a nejsou obtěžováni složitými teoriemi a mohou se okamžitě zapojit do hry. Sedmým znakem hry je časová omezenost. Hra má ráda také ukončení. Nikdo nemůže být oddán hře natolik, aby se mu nezošklivila, je-li jí příliš mnoho. (Komenský, 2004)

Mazal (2007) uvádí, že pohybovou hru lze chápat jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly, která nám přináší pohodu, radost, prožitek, napětí, veselí, uplatnění známých dovedností, motivuje a uspokojuje nás jako účastníky této aktivity. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Pohybová hra je jako každá pohybová aktivita zdrojem emocí a citů. V pohybové hře vyvolává úspěšná činnost pohodu, umožňuje intenzivnější a produktivnější průběh pohybové činnosti. Hráč obvykle odvážněji a s menšími zábrany reaguje v herní situaci a řeší ji. Pocit prožitku a radosti jej potom zpětně motivuje k zopakování činnosti a tím k prožití přítomného. Pocity, které každý z nás prožíval při pohybové činnosti v pohybové hře, se nedají přesně vyjádřit. Každý z nás prožívá stejnou herní situaci jinak, rozdílně.

Pohybové hry nám nabízejí silnější emoce, hlubší prožitky a intenzivnější zkušenosti než hra pasivní. S hrou pohybovou se přirozeně dostávají pocity radosti, smutku, napětí a uvolnění. Pohyb nám umožňuje lépe se projevat a realizovat. Pohybovou hrou lze posílit schopnosti silové, rychlostní, vytrvalostní i koordinační a také pozitivně ovlivnit psychiku člověka.

### **2.1.5 Hra v oblasti taneční výchovy**

Od pohybových her je blízko ke hrám tanečním. Tanec s pohybem úzce souvisí, jde o formalizovaný kultivovaný pohybový projev. Hra v taneční výchově má velký význam. Díky její podmanivosti, spontánnosti a podmínkám dobrovolné účasti lze dosáhnout toho, čeho je možno dosáhnout jen ztěžka, drilem. Hra v tanci také rozvíjí především kreativitu, která je v tanečním umění nezbytná. Hra je průvodcem, učitelem, vychovatelem a přítelem. Taneční výchova koriguje správné držení těla, učí cítit a vnímat pohyb, hudbu, prostor a tělo tanečníka. Tanec posiluje a protahuje celé tělo, čistí mysl a je skvělou výplní volného času. Všechny účinky tance hra posiluje, proto je jejich spojení tak užitečné.

Taneční hry slouží různým vzdělávacím cílům vztahujícím se k tanci, tělesné, dramatické a hudební výchově. Hry ve sborníku pomáhají rozvíjet tvořivost, neboť žádná z nich nezahrnuje pouhé opakování a trénování různých tanečních kroků. Hry děti podněcují, nabádají, aby improvizovaly a experimentovaly s neobvyklými pohyby. Děti objevují svět kolem sebe a přicházejí na kreativní způsoby, jak vyjádřit emoce a myšlenky prostřednictvím pohybu. Taneční hry dětem poskytují desítky příležitostí vytvářet a rozvíjet jejich vlastní taneční citění. Dále zlepšují fyzickou kondici. Při tanci děti rozvíjí svou sílu, rovnováhu, obratnost a pružnost. Více si uvědomují svá těla, a to, jak se pohybují. Také si budují sociální dovednosti. Například spolupráci, důvěru a respekt. Taneční hry dávají dětem dostatek příležitostí pracovat ve dvojicích či skupinách. Děti spolupracují na společných úkolech, jako jsou například společná improvizace, vytváření tanečních kroků, rozhodují o inscenaci a učí se účinkovat před publikem. Taneční hry ve dvojicích či skupinách budují vzájemnou důvěru a respekt jednak mezi dětmi, ale i učitelem. Taneční hry poskytují dětem nesoutěžní prostředí. Kdokoliv má šanci se ukázat, předvést co umí. Nesoutěžní prostředí je velmi důležitý faktor. Některé děti mají strach, že se jim, před očima dobrých tanečníků, jejich zpracování nepovede, že nebude dost dobré, originální a taneční, tak raději neukáží nic,

a to je mnohdy velká škoda. Kdo chce něco umět, musí trénovat. To každý ví, chápe a respektuje. Tréninkové prostředí je potřeba využívat i v hodinách taneční výchovy. Pomocí tanečních her se vytváří zábavné tréninkové prostředí, které pomáhá dětem překonat ostych, trému a budují si tak důvěru samy v sebe. (Rooyackers, 2003)

## 2.2 Význam tance

Tanec má v životě člověka, podobně jako hra, důležité místo a je tu s námi od nepaměti. V tanci člověk pookřeje, projevuje své opravdové já a je svobodný. V tanci je možno projevit své pocity, nálady a názory. Tanec nám dává absolutní svobodu v projevení se, proto je tak důležitý v životě člověka. Více o tanci napsaly autorky, jejichž názory se staly inspirací pro návrh rozšířit taneční výchovu o taneční hry. Ve svých knihách se zabývají počátky tance, jeho rozvojem, podstatou a přínosem pro člověka.

Jarmila Jeřábková (1979) ve své knize Taneční průprava píše, že pohyb dítěte je jakoby protkán řadou tanečních projevů, spojených vždy s určitým výrazem: jásavé rozběhnutí ve volném prostoru, radostné zatleskání, veselý výskok, poskoky, zatočení apod., často doprovázené zvoláním slovem nebo popěvkem. Ve spojení s hudbou se pak radostný dětský projev silně umocňuje. Touha po pohybu, hra, taneční pohyb z pocitu vnitřní radosti, jsou přirozenou součástí dětského života a přivádějí nás přímo k výchozímu bodu poslání tance ve výchově. Současně nám umožňují nezkreslený pohled na obsah tohoto oboru a na jeho cíle a úkoly. Pohyb dítěte předškolního věku je jednoduším projevem celého organismu. Příchodem do školního prostředí, jednostranným zatížením, nebo jinou změnou v životě dítěte, tento ucelený a harmonický projev často mizí a může být opět probuzen jen dlouholetou prací. Je jen málo těch, komu je krásný pohyb a vnitřní citlivost vrozena, proto je třeba tyto schopnosti rozvíjet. To znamená vést děti k návyku správného držení těla a současně rozvíjet vnitřní citlivost, vnímavost, představivost, hudební, prostorové i kolektivní cítění a probouzet dětskou tvořivost. Cílem taneční výchovy je pak opět jednoduším projev dítěte - harmonický pohyb. Je to však pohyb již kultivovaný, vytvářený z vnitřního pocitu, z radosti z pohybu samého, z určité představy, z hudebního zážitku. Harmonický pohyb a tvořivost přináší do života dítěte krásu, probouzejí jeho tvůrčí schopnosti a vnášejí harmonii do rozvoje celé dětské osobnosti. V pojetí novodobého tance je pohyb chápán důsledně jako výraz prožitku. Vyhýbá se vnějškovosti, ilustrativnosti, všemu mechanickému a rovněž i napodobování dospělých. Je stavěn na vnitřním impulsu a touto cestou se snaží dojít

k rozvoji přirozených pohybových i citových sil dítěte. Taneční průprava směřuje především k získání správného držení a pohybu těla vzhledem k anatomickým a fyziologickým možnostem každého dítěte. Jelikož však jde o tanec, vyžaduje tato práce určitou specifickou. Spočívá v tom, že všechna cvičení musíme vést v těsné spojitosti s tělesnou a vnitřní citlivostí, představivostí a hudebním cítěním. Musíme neustále hledat prostředky, jak toto spojení vytvářet a posilovat. Často k získání správného tělesného pocitu pomůže jednoduchá představa: letící pták, strom, pohyb houpačky apod. Vypracování těla se nesmí dít na úkor vnitřního ožívování, na úkor prožitku, ale obě složky tance, technická i výrazová, se musí navzájem doplňovat a umocňovat. To je základní princip novodobého tance a taneční průpravy z něho vycházející.

Tanec je umění, v němž je dominantním prvkem lidské tělo. Je uměním, které dává prostor vnímat svět kolem sebe prostřednictvím čistých smyslů a které pomocí citu a výrazu pracuje v čase a prostoru. Nástrojem tanečního umění je tělo a gesto, které sloužilo v minulosti jako jeden z nejtypičtějších prostředků vyjádření, sebeznázornění, seberealizace, který vycházel z tvořivého pudu. Tanec odhaluje především citový stav člověka, proto je nutné hledat vazbu na pohyb, který je běžný a tvarově nejzajímavější vnější projev lidského těla a který vyjadřuje a odráží specifickou hladinu duševního rozpoložení člověka. V současném hektickém způsobu života má tanec široké spektrum uplatnění. Je nenahraditelný v potřebě člověka vnímat rytmus a prostřednictvím aktivního pohybu harmonizovat sebe sama, hledat a najít vnitřní identitu svého já (Jebavá, 1998).

Jaroslava Dosedlová (2012) ve své knize *Terapie tancem* píše. Tanec pomáhá ulehčovat život, přenáší člověka přes těžká období, vyjadřuje radost, někdy pomáhá i přežít. Tanec má dar redukovat úzkost a pomáhá překonat to, co nejde překonat jinak. Tanec vstupuje do hlubších vrstev lidské psychiky. Pohyby prozradí i to, co lze verbálně skrýt. Například postoje, myšlenky, vztahy. V pohybu nelze předstírat tolik jako ve slovech. K tanci netřeba slov, je „němým uměním“, ale mluví výrazy silnějšími než cokoli jiného. V tanci není důležité společenské zařazení. Tanec je přístupný všem, dospělým či dětem, zdravým i nemocným na těle či duchu. Je součástí života všech. Překračuje jazykové bariéry, vede k maximálnímu uvolnění, redukuje tenzi.

Tanec významně přispívá k uvolnění napětí, k sebevyjádření a k harmonizaci těla. Tancem lze snížit množství adrenalinu v těle a společensky přijatelným způsobem se zbavit agresivity, strnulosti a apatie. Tím, že jedinec ze sebe „vytancuje“ vztek nebo radost, lásku nebo smutek, zvyšuje svou schopnost tyto pocity vyjádřit. Kreativní pohyb spolu s ostatními činnostmi přispívá k propojení mysli, těla a ducha (Payne, 2011).

Tanec je „bránou“ do těla lidí. Skrze tanec můžeme nahlédnout do nitra člověka a skrze tanec mu můžeme porozumět. Tanec je pro nás cenným životním přítelem. Tancem lze vyrovnávat napětí, které člověka tíží a zbavit se nepříjemných pocitů agresivity, apatie, nenávisti a smutku. Tanec je skrze tělo skvělým prostředníkem v komunikaci našeho nitra a okolního světa.

### **2.3 Vzdělávací program tanečního oboru základní umělecké školy**

Výuka v základním uměleckém vzdělávání se řídí školními vzdělávacími programy základních uměleckých škol, které se řídí Rámcovým vzdělávacím programem pro základní umělecké vzdělávání.

Základní umělecké vzdělávání poskytuje základy vzdělání v jednotlivých uměleckých oborech. Člení se na přípravné ročníky, 1. a 2. stupeň a studium pro dospělé.

Cíle a obsahy vzdělávání obou stupňů na sebe navazují a vytvářejí základ pro rozvoj klíčových kompetencí, ale také pro úspěšný vstup do dalšího uměleckého vzdělávání ve středních školách uměleckého zaměření a v konzervatořích, popřípadě pro studium na vysokých školách s uměleckým nebo pedagogickým zaměřením.

Vzdělávání v Přípravném studiu zahrnuje poznávání, ověřování a rozvíjení předpokladů žáků a jejich zájmu o umělecké vzdělávání. Žáci jsou vedeni k elementárním návykům a dovednostem, které jsou důležité pro jejich další umělecký vývoj.

Vzdělávání na I. stupni základního studia je sedmileté a je zaměřeno na rozvíjení individuálních dispozic žáků. Progresivní vzdělávání připravuje žáky především na neprofesionální umělecké aktivity, ale i na vzdělávání ve středních školách uměleckého či pedagogického zaměření a na konzervatořích.

Vzdělávání na II. stupni základního studia je čtyřleté a klade důraz na praktické uplatňování získaných dovedností a hlubší rozvoj zájmů žáků. Umožňuje jejich osobnostní růst v rámci aktivní umělecké činnosti a inspiruje k dalšímu studiu.



Studium pro dospělé umožňuje zájemcům o tento typ studia další rozvoj v uměleckých oblastech v metodicky fundovaném prostředí v souladu s koncepcí celoživotního vzdělávání (<http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-umelecke-vzdelavani>).

Taneční obor základní umělecké školy (TO ZUŠ) podchycuje a rozvíjí taneční nadání dětí. Probouzením smyslu pro krásu tance a harmonii spolu s rozvíjením tvůrčích schopností prohlubuje taneční výchova duševní život člověka a ovlivňuje utváření jeho hlubších vztahů k životu i jeho okolí. Poskytuje každému žákovi podle míry jeho schopností a zájmu takové základy odborného vzdělání, které mu umožní uplatnit se jako tanečník v souborech zájmové umělecké činnosti nejrůznějšího zaměření, nebo v povoláních, pro která jsou kultura pohybového projevu a zvládnutí základů tance vhodným předpokladem. Taneční obor je nezastupitelnou přípravou ke studiu na konzervatoři.

Tanec je jako neverbální vyjadřovací prostředek projevem rozmanitým, mnohotvárným, bohatým a proměnlivým ve formě i obsahu. Současně však má přísný řád, jehož osvojení a respektování je podmínkou kultivovaného, harmonického a individuálního tanečního projevu. V souladu s těmito požadavky rozvíjí TO ZUŠ správné držení těla a pohybovou techniku žáka a současně pěstuje jeho vnitřní citlivost, vnímavost, představivost, tvořivost, a také hudební a prostorové cítění (<http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/vzdelavaci-program-tanecniho-oboru-zakladnich-umeleckych-skol-1>).

### **2.3.1 Organizace studia tanečního oboru základní umělecké školy**

Výuka TO ZUŠ se člení do 4 stupňů studia. Prvním stupněm je přípravné studium, poté základní studium I. a II. stupně a posledním stupněm výuky je studium pro dospělé.

#### **Přípravné studium**

Přípravné studium je děleno do dvou ročníků a jsou zde děti od pěti let. Počet vyučovacích hodin týdně se pohybuje v rozmezí jedna až dvě. Předmětem tohoto stupně je přípravná taneční výchova, která si klade za cíl kultivovat přirozený dětský projev formou pohybových her a hravých cvičení a ověřit předpoklady jednotlivých dětí pro zvládnutí dalších stupňů výuky.

### **Základní studium - 1. stupeň**

Základní studium prvního stupně je děleno do sedmi ročníků a jsou zde děti od sedmi let. Děti mají dvě až tři vyučovací hodiny týdně. V tomto stupni studia je předmětem studia taneční průprava, současný tanec, lidový tanec, klasická taneční technika a taneční praxe. Cílem prvního stupně je rozvíjení a upevňování správného držení těla, zvyšování celkové pohyblivosti, pružnosti, obratnosti a koordinace, postupné uvědomělé ovládnutí jednotlivých částí těla i harmonický pohyb těla jako celku. Dále rozvíjení prostorového a hudebního cítění, rozvoj základů taneční techniky a tanečního projevu žáka.

### **Základní studium - 2. stupeň**

Základní studium druhého stupně je rozděleno do čtyř ročníků a jsou zde žáci od čtrnácti let. Počet vyučovacích hodin týdně se zvyšuje na tři a předmětem studia je současný tanec, lidový tanec, klasický tanec a historický tanec. Druhý stupeň se zaměřuje na dokonalejší zvládnutí taneční techniky a klade důraz na osobitý taneční projev.

### **Studium pro dospělé**

Posledním stupněm TO ZUŠ je studium pro dospělé, které se týká žáků starších osmnácti let. Týdenní počet hodin je stejný jako u předchozího stupně, tedy tři hodiny týdně. Obsahově navazuje na výuku druhého stupně, ale dále ji rozvíjí.

Základem výchovně vzdělávacího procesu na TO ZUŠ jsou aktivní pohybové činnosti, v nichž se postupně, systematicky, přiměřenými formami a metodami plní úkoly i cíle stanovené učebními osnovami.

V průběhu školního roku hodnotí učitel žáky s ohledem na jejich aktivní a soustředěnou práci ve vyučování. Z tohoto průběžného hodnocení vychází učitel při pololetní a závěrečné klasifikaci a při návrhu postupu do vyššího ročníku, navazující stupeň a studium pro dospělé TO ZUŠ zakončí žáci interpretací absolventské taneční skladby na závěrečném veřejném nebo interním vystoupení.

Cílem TO ZUŠ je vychovat mladého člověka se smyslem pro harmonický kultivovaný pohyb, aktivního, tvořivého, vnímavého a citlivého ke svému okolí. Absolvent tanečního oboru je schopen chápat taneční umění a orientovat se v jeho formách

a žánrech. (<http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/vzdelavaci-program-tanecniho-oboru-zakladnich-umeleckych-skol-1>).

TO ZUŠ nabízí svým žákům široký vhled do světa tance. Žáci se učí mnoha stylům tance, umí mnoho atraktivních choreografií a tanečních prvků, rozvíjejí své hudební a taneční citění, získávají taneční praxi a pohybovou přípravu, která je dobrým základem nejen pro studium taneční konzervatoře, ale i pro život.

Tanec toho ale může nabídnout mnohem více. Rámcový vzdělávací program TO ZUŠ jasně definuje věk žáků, délku studia, počet hodin, náplň hodin, co se mají žáci učit, jaké mají být jejich výsledky a jak hodnotit práci žáků. Je ale škoda, že nepíše o rozvoji kreativity, jako o jednom ze svých nejdůležitějších cílů. Tento velký nedostatek je možné pozorovat v mnoha uměleckých školách. Děti se učí cviky a choreografie, kde, kdy a jak mají stát, jak se mají pohybovat. Jde o preciznost a přesnost provedení naučeného ne o vnitřní projev tanečníka. Chtěla bych tyto šikovné tanečníky, kteří umí dobře tančit podle pokynů vyučujícího, naučit něco více. Chtěla bych jim dát příležitost objevit další „kout“ tanečního světa. Chtěla bych jim ukázat, že v tanečním světě je ještě mnoho dalších pohybů, zábavy, druhů tance a tanečních poznatků. Stačí jen objevit svou kreativitu. Ta totiž vede do tohoto, zatím málo prozkoumaného, koutu tanečního světa.

Závěrem práce je poukázáno na důležitost a užitečnost her pro člověka. Hra je přínosná nejen pro člověka, ale i pro tanec. Hrou lze v tanci rozvíjet kreativitu. Bohužel učitelé tanečních oborů chtějí docílit spíše dokonalého provedení pohybu, chtějí vyhrávat soutěže, získávat různá ocenění za své choreografie, ale zapomínají na emoce a individualitu každého dítěte. Každé dítě by mělo mít příležitost se v tanci vyjádřit, být kreativní. Na prvním místě vzdělávání by měl být prožitek tanečníka, působení na diváka až na druhém místě. Proto považuji hru jako důležitý základ taneční výchovy. Abych tyto myšlenky přivedla k realizaci do praxe, vytvořila jsem sborník her, který lze využít v hodinách taneční výuky na základní umělecké škole.

### **3 CÍL, ÚKOLY A METODIKA PRÁCE**

Cílem práce je vytvořit sborník tanečních her jako možnost rozšířit vzdělávací program tanečního oboru základní umělecké školy.

#### **Úkoly práce**

- 1) Studium a rešerše literárních východisek
- 2) Výběr a vytvoření tanečních her
- 3) Tvorba návrhu jednotné úpravy popisu her
- 4) Vytvoření vysvětlivek pro dělení částí a ikon
- 5) Zpracování návrhu různých variant her a jejich přizpůsobení podle daných podmínek

#### **Metody**

V teoretické části je použita metoda deskripce.

Výsledky práce jsou založeny na kritickém výběru her a vlastní tvůrčí práci při tvorbě tanečních her.

## 4 VÝSLEDKY

Výsledkem práce je vytvoření sborníku tanečních her. Je zpracován ve formě listů s ikonami, které slouží k lepší orientaci ve sborníku. Inspirací pro sborník jsou nejen poznatky odborníků z oblasti taneční výchovy a teoretických základů her, ale i vlastní zkušenosti. Každá hra je zpracována na jednom listu. Tím je dosažena přehlednost obsahu hry a snadnost při jejím používání. Cílem výběru her do sborníku je rozvoj pohybové a taneční tvořivosti dětí, které studují TO ZUŠ. Proto všechny tyto hry nemají neměnná pravidla, ale poskytují možnost využít další individuální nápady a tvůrčí inspirace. Děti v rámci pravidel hru dotvářejí, obměňují a přizpůsobují ji samy sobě a ostatním.

### **Jak číst popisy her**

Tato část slouží jako legenda. Je v ní podrobně vysvětlena struktura sborníku her. Jak a proč je dělen, a co jednotlivé části znamenají. Podstatná část je věnovaná obrázkovým ikonám, které jsou jasně vysvětleny. Funkčně nahrazují text a slouží k lepší orientaci a přehlednosti ve sborníku.

### **Název hry**

Stejně jako člověk není jen člověk, ale má i jméno, tak i hry mají svá jména. Většinou taková, že již v názvu vystihují samotnou podstatu hry (např. sochy). Zejména jde o jednoduché názvy, které si i děti dobře pamatují a usnadňují komunikaci mezi učitelem a žákem.

### **Klíčová slova**

Jsou uvedena vpravo pod nadpisem a podávají bližší charakteristiku hry. Naznačují okruhy dovedností, které lze ve hře rozvíjet nebo využívat. Není to úplný výčet všech charakteristik a obvykle platí pro větší skupinu her. Klíčová slova jsou také signálem pro vyučujícího při výběru her a přípravě programu.

### **Stupeň studia**

Položka orientačně uvádí, pro který stupeň studia je vybraná taneční hra vhodná. V praxi je možno tyto hranice posouvat, dle pohybové a mentální úrovně samotných dětí. Záměrně není užitá ikona pro stupeň studia pro dospělé, protože se málokdy na

školách objevuje a náplň hodin je takřka shodná. Je na uvážení vyučujícího, které hry se pro tento stupeň hodí a které ne.

### Rozdělení ikon:



přípravné studium



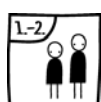
první stupeň



druhý stupeň



přípravné studium a první stupeň



první a druhý stupeň



vhodné pro všechny stupně

### Čas

Doporučená doba trvání aktivity v minutách. Tento čas je pouze orientační. Trvání hry je individuální a vyučující ho vždy přizpůsobuje dětem.



### Uspořádání her

Je velký rozdíl, jestli se taneční hra týká jednotlivce, nebo je potřeba spolupracovat ve dvojici, či dokonce ve skupině. Obměna her co se týká uspořádání, je skvělým zpestřením hodiny. Díky ikonám je možno se rychle zorientovat a improvizovat v případě, že se na vyučovací hodinu dostaví málo dětí apod. Některé hry jsou zaměřeny na jednotlivce, ale lze je hrát jen ve skupině. V tomto případě bude list obsahovat ikony dvě, jednu pro jednotlivce a druhou pro skupinu. Uspořádání ve hře je

možno mnohdy obměňovat záleží na kreativité a záměrech vyučujícího. Ikony zvolené v záhlaví hry vyhovují základnímu vzorci hry nikoli jejím variantám.

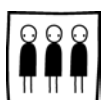
### **Ikony pro uspořádání her podle počtu účastníků:**



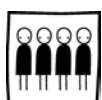
jednotlivci



dvojice



trojice



skupina

### **Pomůcky**

V některých hrách jsou používány pomůcky, které dokážou hru udělat zajímavější a zvýšit její působení na děti. Pomůcky jsou zpestřením jakékoli aktivity, natož taneční. Mohou navodit potřebnou atmosféru, pomoci dětem se lépe zapojit do hry a mít z ní větší užitek. Uvedené pomůcky jsou vhodné pro základní tvar hry. Pokud variace her vyžadují jiné pomůcky, jsou uvedeny přímo v textu, kde jsou variace vysvětlovány.

### **Popis**

V popisu je uveden stručný výklad pravidel, v některých případech i důležité informace pro realizaci.

### **Variace**

Popis ke hře vymezuje základní podmínky pro její provedení. Každou hru lze aplikovat v mnoha obměnách podle úrovně tvořivosti a fantazie každého uživatele. I malá obměna může hru významně změnit. V textu má každá variace kvůli přehlednosti své číslo. Některé hry nabízejí mnoho různých variant, které vychází ze základního popisu. Pokud se ukáže, že hra v základním tvaru už nemá dětem co nabídnout, může vyučující zvolit jinou variantu hry nebo dle své fantazie varianty obměňovat, vylepšovat, přizpůsobovat a kombinovat.

**Poznámka**

Zde jsou uvedeny ostatní důležité informace. Například zdůraznění bezpečnosti v dané hře, výčet vedlejších výsledků, na co si dát pozor a kam hru zařadit. Poznámky na rozdíl od ikon a pomůcek mohou komentovat varianty hry.



## 4.1 Sborník tanečních her

### 4.1.1 Hra na jména 1



*naučit se jména ostatních  
propojování pohybů  
předvedení pohybové fráze ostatním*

---

#### ***Pomůcky***

Žádné.

#### ***Popis***

Skupina stojí kruhu a každý postupně vysloví své jméno a doprovodí ho nějakým pohybem. Skupina po každém dítěti jméno a pohyb třikrát zopakuje. Poté si každý zvolí 3 pohyby, které se mu v předešlé aktivitě líbily a tyto pohyby spojí dohromady v tzv. pohybovou větu, kterou si nacvičí. Poté si každý najde partnera a pohybovou větu mu předvede. Partner musí z propojených pohybů uhodnout související tři jména. Každý účastník pak spojí partnerovy a své pohyby do delšího pohybového motivu. Dvojice pak tento pohybový motiv ukáže ostatním, kteří hádají až 6 jmen.

#### ***Variace***

1. Omezit, kterou částí těla lze pohybovat (obě paže, pravá noha apod.).
2. Skupina opakuje jméno a pohyb pouze jednou ve více kolech nebo vícekrát.

#### ***Poznámka***

Vhodné na začátek programu. Děti se poznají a naučí se jména ostatních.

(Payne, 2011)

#### 4.1.2 Hra na jména 2

---



*naučit se jména ostatních  
ukotvení skupiny v přítomnosti  
předvedení pohybové fráze ostatním*

---

##### ***Pomůcky***

Žádné.

##### ***Popis***

Skupina stojí v kruhu a každý postupně vysloví své jméno. Poté každý řekne své jméno a jednu „věc“, které si právě všiml. Pak každý řekne své jméno a zpozorovanou „věc“ vyjádří pohybem. Celá skupina pak jméno a pohyb přesně zopakuje.

##### ***Variace***

1. Udělat všechny úkoly hned. Říci jméno a věc. Věc poté vyjádřit pohybem. Ostatní opakují.
2. Jméno, věc a pohyb opakuje pouze následující dítě.

##### ***Poznámka***

Vhodné na začátek programu, děti se vzájemně seznámí. Jednotlivé úkoly vysvětlovat postupně, aby se děti více soustředily nejprve na jména, pak na věc a poté na pohyb.

(Payne, 2011)

### 4.1.3 Zrcadla

---



*vedení pohybu  
vnímání rytmu  
spolupráce ve dvojici*

---

#### ***Pomůcky***

Bubínek / hudba podle vlastního uvážení.

#### ***Popis***

Dvojice sedí / klečí / stojí proti sobě. Jeden provádí pohyby v harmonii s bubnováním vyučujícího / hudbou a druhý je po něm zrcadlově opakuje. Poté se dvojice vymění.

#### ***Variace***

1. Vyučující určuje způsob pohybu (na místě, v sedě, pouze pažemi, po prostoru, rychle, vesele, pouze horní polovinou těla, chodidla stále na podlaze atd.)
2. Hru hrají trojice (jeden ukazuje, dva zrcadlově opakuji)
3. Zrcadlo je zpožděné, provádí cviky s časovým odstupem.
4. Zrcadlo zkresluje pohyby do karikatury. (zvětšující, zmenšující apod.)
5. Tanečníci mají vůči sobě různá postavení (proti sobě, vedle sebe, za sebou atd.)
6. Druhý dělá opačné pohyby (vpravo a vlevo, leh a stoj, předklon a záklon apod.)
7. Celá skupina se pohybuje podle jednoho tanečníka.

#### ***Poznámka***

Dbát zvýšené pozornosti při orientaci v prostoru aby nedošlo ke srážce s jinou dvojicí. Trvat na přesném provedení zrcadlícího hráče.

(<https://www.hranostaj.cz/hra968>)

#### 4.1.4 Sochy

---



*improvizace  
vnímání rytmu  
reakce na změnu*

---

##### ***Pomůcky***

Bubínek / hudba podle vlastního uvážení.

##### ***Popis***

Skupina se v harmonii s bubnováním / hudbou pohybuje po prostoru. Jakmile bubnování / hudba ustane, všichni se zastaví ve strnulé pozici (zkamení).

##### ***Variace***

1. U menších dětí podpořit zastavení zvoláním „sochy“ nebo „štronzo“ a uvedení do pohybu slovem „kakatomále“. (Lze hrát bez hudebního doprovodu)
2. Na bubínek hraje dobrovolník.
3. Hraje se opačně. Děti se zastaví, když začne hrát hudba / bubínek.
4. Kdo se zastaví poslední nebo se při zkamenění pohne, vypadává.
5. Kdo vypadne, může se účastnit tančení, ale místo zkamenění udělá něco jiného, aby byl rozeznán od ostatních. (lehne si na zem, utíká na určité místo, zaujme rovnovážnou pozici, skáče na jedné noze, pohybuje se jako žába nebo slon atd.)
6. Dobrovolník, třeba ten co právě vypadnul, obchází „zkamenělé“ děti a snaží se je rozesmát, popřípadě lehce vychýlit z rovnováhy.
7. Omezit, určit pohyb. (improvizace na místě, pohyb pouze rukama, vždy jedna část těla musí být v kontaktu se zemí, poskoky, rychle, pomalu, jako voda atd.)
8. Zastavit v určené zvláště pozici. (vysoké, široké, zkroucené, hranaté, zaoblené, placaté, pomačkané, uvolněné, nepříjemné, zvířecí, legrační atd.)

##### ***Poznámka***

Snažit se spravedlivě hodnotit hru (zvláště při vypadávání). Zvolit vhodnou hudbu. Hru lze zařadit mezi dva náročnější celky pro odreagování.

(<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/p/1586/POHYBOVA-HRA-A-MOZNOSTI-JEJIHO-VYUZITI-V-MATERSKE-SKOLE.html/>)

#### 4.1.5 Barevné sochy

---



*improvizace  
vnímání rytmu  
reakce na změnu*

---

##### ***Pomůcky***

Bubínek / hudba podle vlastního uvážení.

##### ***Popis***

Děti tančí v harmonii s bubnováním / hudbou. Když se hudební doprovod zastaví, vyučující zvolá barvu. Úkolem dětí je co nejdříve najít barvu a rychle se jí dotknout.

##### ***Variace***

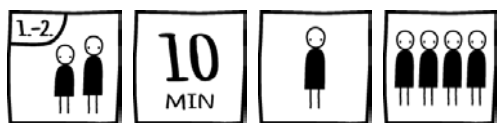
1. Dítě, které se barvy dotkne jako poslední, vypadává.
2. Na zem položit tolik malých barevných obručí kolik je dětí. Děti tančí kolem nich v celém prostoru a nesmí se jich dotknout. Při zastavení hudby si každé dítě musí stoupnout do obruče.
3. Malých obručí je o jednu méně, než je dětí, na které dítě nezbude po zastavení obruč, vypadává.
4. Obruče na zemi mají různé barvy. Po zastavení hudby vyučující zvolá barvu (více barev, všechny barvy) a všechny děti si musí stoupnout do zvolených barev obručí. Když si do jedné obruče o průměru 0,5 metru stoupne 5 dětí, je z toho hodně zábavy. U této varianty se nelze vyhnout fyzickému kontaktu (děti se k sobě „tulí“, aby se vešly do obruče).
5. U variant s obručemi lze použít jiné pomůcky (barevné látky, papíry, koberečky, jednotlivé čtverce pěnové skládačky, když na nich jsou čísla lze hrát hru na sudá a lichá čísla či obrázky atd.).

##### ***Poznámka***

Hru je vhodné zařadit mezi dva náročnější celky pro odreagování. Dbát na zásady fair play a spravedlivě hodnotit hru.

#### 4.1.6 Bubínek

---



*vnímání rytmu  
vnímání a využití prostoru  
rozvoj dynamiky pohybu*

---

##### ***Pomůcky***

Bubínek.

##### ***Popis***

Vyučující hraje na bubínek dle svého uvážení a děti tančí v rytmu bubnování. Například když hraje bubínek pomalu, tak děti tančí pomalu a plynule v kontaktu se zemí, když rychle, tak tančí svižně a od podlahy (poskakují, utíkají apod.).

##### ***Variace***

1. Když bubínek hraje pomalu, děti se pohybují rychle a opačně.
2. Na daný rytmus se děti pohybují určitým způsobem. Např. na 2/4 rytmus pohybují pažemi, na 3/4 rytmus dolními končetinami a na 4/4 rytmus pohybují celým tělem a poskakují.
3. Vyučující doprovází bubínek zpěvem (u předchozí varianty pomůže dětem typickou písní rozeznat rytmus).
4. Na bubínek hraje dobrovolník.
5. Děti tančí pocitově bez jakýchkoli pravidel.
6. Děti tančí ve dvojicích nebo skupinkách.

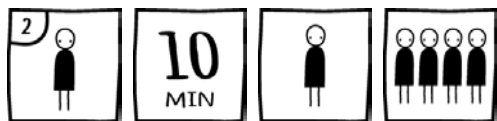
##### ***Poznámka***

Dbát zvýšené opatrnosti, aby se děti samy sobě navzájem vyhýbaly a nenarážely do sebe. Podněcovat kreativní zpracování tance.

(Payne, 2011)

#### 4.1.7 Vzorce na podlaze

---



*rozvoj představivosti  
improvizace  
vnímání prostoru a pohyb v něm*

---

##### ***Pomůcky***

Hudba.

##### ***Popis***

Každý vytvoří svými krokovými variacemi nějaký tvar na podlaze. Poté se vše opakuje, ale hraje do toho hudba a tvar se „vytančí“.

##### ***Variace***

1. Děti si tvar vymyslí samy nebo jim jej zadá vyučující.
2. Děti jsou ve dvojicích. Jeden z dvojice tančí a druhý se snaží uhodnout vzorec na podlaze.
3. Ve dvojicích se vzájemně naučí zpracování toho druhého, a pak jej spolu zatančí.
4. Děti tvar nejen „vytančí“, ale snaží se jej svým tancem vyjádřit.

##### ***Poznámka***

Pobízet děti ke složitějším tvarům. Hra je vhodná pro odreagování nebo v případě pomalé hudby na zklidnění organismu v závěru hodiny.

(Payne, 2011)

#### 4.1.8 Taneční pošta

---



*opakování a napodobování pohybů  
soustředěnost  
pro zklidnění a pobavení*

---

##### ***Pomůcky***

Žádné.

##### ***Popis***

Děti sedí v řadě zády k vyučujícímu. Ten vyvolá první dítě z kraje a předvede mu dvakrát krátkou pohybovou variaci, kterou si musí co nejpřesněji zapamatovat a předvést dalšímu z dětí v řadě. Po ukázce si první z dětí opět sedne do řady na své místo, a takto putuje pohybová variace až poslednímu z dětí v řadě, které ukáže předanou pohybovou variaci ostatním a porovná ji s původní od vyučujícího. Rozdíly jsou výrazné, a tím je hra zajímavější.

##### ***Variace***

1. Začíná jedno z dětí, včetně vymyšlení pohybové variace.
2. Pohybovou variaci lze doprovázet počítáním, písni, hudbou. Je to jednodušší.
3. Posílanou taneční poštu lze předvést pouze jednou. Hra je pak těžší.

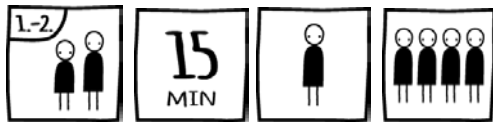
##### ***Poznámka***

Snažit se motivovat děti k těžším a originálním pohybům. Hlídat kázeň dětí, které sedí zády a čekají, až na ně přijde řada.



#### 4.1.9 Taneční pantomima

---



*improvizace  
rozvoj hereckých dovedností  
soustředěnost celé skupiny*

---

##### ***Pomůcky***

Papírky s napsanými nebo nakreslenými představami.

##### ***Popis***

Vyučující každému z dětí podá papírek s nějakou představou. Mají 2 minuty na to, aby se připravily. Poté se všechny děti posadí a jedno z dětí vždy předvádí své zadání ostatním, co nejlépe a nejtanečněji. Sedící děti hádají, co je napsáno na papírku.

##### ***Variace***

1. Hra se hraje po dvojicích nebo skupinkách.
2. Vyučující zadá všem stejnou představu a děti ji předvádí najednou nebo jednotlivě a sledují další, jiné zpracování ostatních.
3. Každé dítě napíše nebo nakreslí na papírek vlastní zadání. (pocity, nálady, vlastnosti, u menších dětí zvířátka nebo barvy apod.) Poté si losují a vylosované zadání zpracovávají.
4. Celou hru lze doprovázet hudbou.

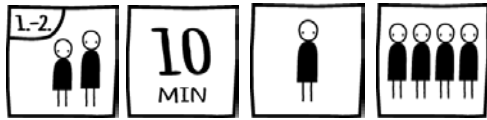
##### ***Poznámky***

Vybízet děti k co nejtanečnějšímu a nejoriginálnějšímu projevu. Během přípravy děti obcházet a těm, které mají se zadáním problém, pomoci.

(Payne, 2011)

#### 4.1.10 Měňavka

---



*improvizace  
rychlé jednání  
soustředěnost*

---

##### ***Pomůcky***

Žádné.

##### ***Popis***

Děti jsou rozmístěny v prostoru a na pokyn vyučujícího zaujmou určitou pozici. Např. zaoblenou, kulatou, ostrou, hranatou, placatou, zeď, pouliční světlo, míč, tyč, kostka apod. Poté se začnou pozvolna pohybovat, ale jakoby na nich předchozí pozice zanechala následky. (hranatě, zaobleně, jako kostka apod.)

##### ***Variace***

1. Pro příjemnější atmosféru hraje hudba.
2. Vyučující určuje moment pozice a pohybu. Např. teď zaujměte pozici zaoblenou, a až si všechny dobře prohlédne, změní pokyn, teď se pozvolna začněte pohybovat zaobleně.

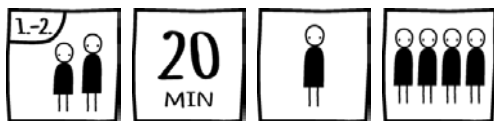
##### ***Poznámka***

Trvat na co nejpřesnějším provedení. Stupňovat obtížnost, děti se pak samy budou divit, jak si se zadáním kreativně poradily.

(Payne, 2011)

#### 4.1.11 Masky

---



*improvizace  
samostatná práce, tvorba  
vyjádření vlastního zadání*

---

##### ***Pomůcky***

Tvrdé papíry, nůžky, provázky, tužky, fixy, pastelky a izolepa.

##### ***Popis***

Každé dítě si během 10 minut vyrobí masku zakrývající obličej nebo hlavu, a poté si vymyslí krátkou choreografii, která jeho masku vystihuje. Choreografii pak předvádí ostatním a ti hádají, co maska spolu s tancem vyjadřují.

##### ***Variace***

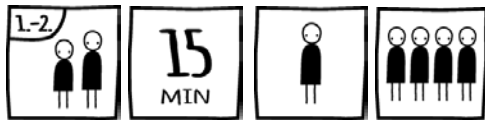
1. Aktivitu lze dále rozvíjet. Dvojice spolu utvoří choreografii, která vyjadřuje vztah mezi jejich maskami.
2. Hra je doprovázena hudbou. Vlastní choreografie je taktéž na hudbu.
3. U starších ročníků lze tanec doprovázet vlastními zvukovými projevy.
4. Děti kreslí masku podle toho, jak se právě cítí nebo se během dne cítily.

##### ***Poznámka***

Pomoci dětem s výběrem zadání. Doporučuji, aby si každé dítě, po své choreografii a typech ostatních, své vystoupení zpětně představilo. Po vystoupení všech je vhodné rozvést krátkou debatu o vystoupení, a také ho ohodnotit.

(Payne, 2011)

#### 4.1.12 Lektvar



*Improvizace, vlastní zpracování zadání  
rozvoj hereckých dovedností  
předvedení pohybové fráze ostatním*

#### **Pomůcky**

Žádné.

#### **Popis**

Děti si představí, že se napily lektvaru, který na ně nějakým způsobem zapůsobil. O tom, jaký účinek lektvar na ně má, rozhodnou děti samy. Každé dítě pak účinek lektvaru předvede v krátké pohybové sestavě. Ostatní děti mohou hádat, o jaký účinek se jedná (radost, bezcitnost, zamilovanost, ochablost, hyperaktivita, smrt, omlazení atd.).

#### **Variace**

1. Děti pracují ve dvojicích, či skupinách.
2. Do choreografie zařadit i scénu s pitím lektvaru a náběh účinku.
3. Účinek lektvaru nějak končí, například vítězstvím, smrtí, dosažením účinku, slepotou, nebo prostě vymizí.
4. Hru může doprovázet vhodná hudba.

#### **Poznámka**

Časově omezit představení. Pomáhat dětem se zpracováním zadaného úkolu. Motivovat k co nejlepším hereckým i tanečním výkonům.

(Payne, 2011)

#### 4.1.13 Sousoší



*improvizace  
spolupráce ve skupině  
rozvoj hereckých dovedností*

#### **Pomůcky**

Žádné.

#### **Popis**

Vyučující zadá trojici tři emoce (např. radost, smutek, hněv). Děti si ve trojicích určí čísla 1, 2 a 3. První z dětí vyjádří vybranou emoci ve strnulé pozici a další dvě tuto „sochu“ dotvoří v sousoší. Toto sousoší vyjadřuje tři emoce, které vyučující sdělí ostatním. Ti pak hádají, které z dětí v sousoší vyjadřuje danou emoci.

#### **Variace**

1. Vyučující dětem emoce sdělovat nemusí. Děti se je pokouší uhodnout samy.
2. Trojice si opět určí čísla 1, 2 a 3. Vyučující jim zadá pouze jednu emoci. Jednička vyjádří zadanou emoci ve strnulé pozici - „soše“. Dvojka a trojka sochu dotvoří v sousoší. Děti si svá zadání vzájemně ukazují a hádají.
3. Trojice má za úkol postupně předvést tři sousoší. Jednička předvede první emoci a dvojka s trojkou emoci podpoří. Poté začne dvojka se svou emoční sochou a jednička s trojkou tuto sochu dotvoří v sousoší, a to samé s trojkou. Trojice předvedla tři emoce, tři sousoší a umí je zopakovat. Vyučující poté zvolá, které sousoší chce vidět znovu. Děti musí být schopny sousoší co nejrychleji sestavit. Vyučující tuto akci zopakuje dle svého uvážení. Nakonec si vyžádá sousoší, které se mu líbilo nejvíce. Tato trojice se pak vystřídá s jinou.

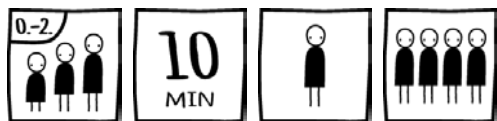
#### **Poznámka**

Motivovat děti k vyjadřování emocí tělem i výrazem. Je třeba, aby sousoší bylo sousoším, takže děti musí tvořit celek a ne tři jednotlivé sochy. Je možné v sousoší vytvořit vztah mezi jednotlivými emocemi (reakce, hierarchie apod.).

(Payne, 2011)

#### 4.1.14 Improvizace

---



*improvizace  
vlastní zpracování zadání  
vnímání těla, využití prostoru*

---

##### ***Pomůcky***

Bubínek / hudba podle vlastního uvážení.

##### ***Popis***

Děti se pohybují (tančí) po prostoru dle hudebního doprovodu a zadání vyučujícího.

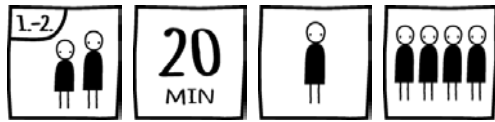
##### ***Variace***

1. Děti se pohybují např. jako zvířátka, roboti, loutky, hadroví panáci.
2. Děti tančí, jako by byla jedna část těla připoutána k podlaze nebo jako by byly uvězněny v krabici (ze skla, plastu, dřeva, měkká, studená apod.) a chtějí se dostat ven. (krabice může mít díru a tou se ven dostanou). Děti tančí jako by byly zamotány do sítě a chtějí se z ní vymotat.
3. Kontrasty (veselé x smutně, rychle x pomalu, roboti x hadroví panáci).
4. Děti představují putování vody. Od pramínku, přes potůček, řeku, vodopády, velké řeky, které se točí mezi velikými balvany, moře, oceán apod.)
5. Improvizace ve dvojicích či skupinkách. Příklad zadání pro skupinu: výbuch sopky, rozbouřené moře apod. Skupina musí spolupracovat.
6. Improvizace s pomůckami. (látka, šátek, tyč, papír, oděv apod.) Manipulaci s pomůckami lze omezit. (pomůcka se dotýká pouze paží, pravé nohy, pomůcka musí být v kontaktu se zemí apod.)
7. Tančíme na místě (horní polovinou těla, dolními končetinami, se zavřenými očima apod.), v prostoru (těsný, převislý, úzký, vypouklý, vydutý, strmý, rozlehlý apod.), tancem vyjadřujeme emoce, pocity, charaktery.

##### ***Poznámka***

Variant improvizace je mnoho a je na vyučujícím, kterou zrovna zvolí. Obtížnost je vhodné přizpůsobit úrovni žáků.

#### 4.1.15 Barvy



*improvizace  
zklidnění organismu  
vyjádření vlastních postojů*

---

#### ***Pomůcky***

Papír, barevné pastelky a tužky.

#### ***Popis***

Každé dítě dostane papír, vybere si barvu a tu nakreslí a znázorní na papír (může použít různé barvy), promyslí i co má barva naznačovat a znázorňovat. Papíry se nechají na zemi. Každé dítě kresby obejde a na další svůj papírek napíše barvu, a co podle něj obrázek vyjadřuje (např. žlutá, slunečný den). Tento papírek schová pod obrázek. Poté si děti vezmou své obrázky i s papírky pod ním. Každé dítě, ukáže obrázek ostatním a přečte papírky s jejich typy. Pak jim sdělí svoji vybranou barvu, a co podle něj opravdu vyjadřuje. Na závěr všechny děti svou barvu znázorní v improvizaci.

#### ***Variace.***

1. Děti kreslí obrázek pouze tužkou.
2. Děti v improvizaci znázorní svůj obrázek, a poté obrázek někoho jiného.
3. Každé z dětí si vybere jeden obrázek (jiný než samo kreslilo) a před ostatními ho popíše vlastními slovy, poté se přihlásí autor obrázku a sdělí, co jeho obrázek opravdu vyjadřuje.
4. Improvizace je doprovázena hudbou.

#### ***Poznámka***

Vyučující rozvíjí diskuzi.

(Payne, 2011)

#### 4.1.16 Předávám ti něco...



*spolupráce ve skupině  
improvizace, navázání pohybu  
rozvoj hereckých dovedností*

#### ***Pomůcky***

Žádné.

#### ***Popis***

Děti stojí ve velkém kruhu s odstupem mezi sebou 2 metry. V kruhu si imaginárně předávají „něco“. (lepkavého, smradlavého, mokrého, studeného, odporného, voňavého, lehkého, těžkého, úžasného, kouzelného, legračního apod.) Například pokud je věc těžká první z dětí se s touto těžkou věcí musí dostat k dalšímu (vlevo) s pomocí co nejpřesvědčivější improvizace a věc mu předat.

#### ***Variace***

1. Děti stojí v řadě, půloblouku, rozmístěné po celém prostoru.
2. Předávku zvýraznit (v případě lepkavé věci) zvoláním: „Předávám ti něco lepkavého!“
3. Improvizaci doprovázet zvuky.
4. Vyučující celou hru doprovází bubnováním nebo hudbou. (V případě hudby mít předem nachystanou hudbu na všechny věci, tedy hudbu, která se hodí na věc lepkavou, těžkou, studenou apod.)

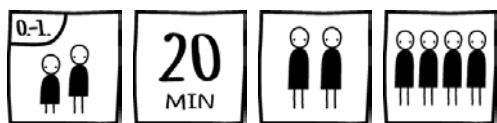
#### ***Poznámka***

Podpořit opravdové vcítění do situace. Zpětně ohodnotit hru, zeptat se dětí, která věc se jim nejvíce líbila a která nejméně.



#### 4.1.17 Taneční pexeso

---



*odreagování  
trénink paměti  
zábava*

---

##### ***Pomůcky***

Žádné.

##### ***Popis***

Děti utvoří dvojice. Vyučující vybere jednu dvojici, která jde na chvíli stranou. Ostatní zůstávají a každá dvojice si vymyslí stejný pohyb, odlišný od ostatních. Poté se rozmístí po prostoru do čtverce (řady a zástupy). Dvojice, která byla stranou, teď spolu bude soutěžit jako při pexesu. Jeden vždy vyvolá jedno dítě, které mu předvede svůj pohyb, poté vyvolá druhé dítě, které mu také ukáže svůj pohyb. Pokud jsou pohyby stejné, soutěžící získává jeden bod a stejná dvojice jde k němu, pokud stejné nejsou, hraje druhý soutěžící. Soutěžící se po každém tahu střídají (ať získávají bod nebo ne).

##### ***Variace***

1. Pohyb dvojic je omezen pouze na určitou část těla (pravá paže, hlava apod.).
2. Děti, které jsou rozmístěny po prostoru, jako pexesa, jsou ve vzporu dřepmo. Při vyvolání si stoupnou a ukáží svůj pohyb. Hra je přehlednější.

##### ***Poznámka***

Vyučující pomáhá dětem vymýšlet jejich pohyb a kontroluje, aby nebyl shodný s ostatními. Dále také hlídá, aby děti, alias pexesa, nehnutě setrvaly na svém místě, dokud nebudou vyvolány.

#### 4.1.18 Příhoda

---



*improvizace  
spolupráce ve dvojicích  
vlastní zpracování zadání*

---

#### ***Pomůcky***

Hudba.

#### ***Popis***

Děti se pohybují po prostoru ve dvojicích tanečním krokem, poté vyučující zvolá, jaká komplikace nastala a děti ji musí překonat (zatančit, zahrát).

Příklady: Váš partner si zlomil nohu. Před Vámi je řeka, kterou musíte přebrodit. Před vámi je veliký spadlý strom, který musíte překonat apod.

#### ***Variace***

1. Mohou hrát i jednotlivci či skupina.
2. Určit obdélníkové území na jedné straně bude čára a na druhé taky. Děti stojí v řadě na jedné straně. Vyučující určí, že uprostřed tohoto území se stane daná příhoda. Děti postupně (jednotlivci, dvojice nebo skupinky) tančí nebo jdou nic netušíce. Když se dostanou do území příhody, musí ji zahrát a zatančit, když překonají toto území, dotančí (případně s následky) za další čáru. Ostatní děti se dívají, inspirují a čekají, až na ně přijde řada.

#### ***Poznámka***

Motivovat děti k co nejoriginálnějšímu a nejpřesvědčivějšímu provedení.

(<http://drobek.mysteria.cz/deti/hry/tanec.html>)

#### 4.1.19 Vyvolávaná

---



*improvizace  
předvedení taneční ukázky v kolektivu  
reakce na změnu*

---

##### ***Pomůcky***

Hudba.

##### ***Popis***

Děti sedí v kruhu a mají přiřazená čísla od jedné do čtyř. Vedoucí vyvolá vždy jedno číslo a děti s tímto číslem jdou na střed kruhu a tančí na hudbu, dokud vyučující nevyvolá jiné číslo.

##### ***Variace***

1. Děti v kruhu se pohybují daným způsobem (např. chůze s tleskáním do rytmu, poskoky, zadaný taneční krok, pomalu, podle toho kdo je před nimi atd.).
2. Uprostřed kruhu jsou pomůcky, které při taneční improvizaci v kruhu vyvolané děti musí / nemusí využít.
3. Aktivita uvnitř kruhu, je částečně organizovaná učitelem (např. Tančí čtyřky jakoby spolklly něco velmi těžkého).

##### ***Poznámka***

Motivovat děti k osobitým tanečním projevům v souladu s hudbou. Utvořit dostatečně velký kruh, aby děti uvnitř měly dost místa na tančení a neublížily dětem v kruhu.

#### 4.1.20 Kamínky

---



*postřeh  
improvizace  
rytmus*

---

##### ***Pomůcky***

10 kamínek, hrací nástroje (bubínky, dřívka atd.) a dřevěná kulička.

##### ***Popis***

Skupiny A a B sedí naproti sobě a každé má na počátku hry 5 kamínek. Třetí skupina C vytváří rytmickou hudbu různými nástroji (bubny, dřívka atd.). V jejím rytmu si skupina B mezi sebou tanečně podává dřevěnou kuličku. Někdo ji podá, někdo to jenom naznačí, aby zmátl skupinu A, která pozorně sleduje jejich pohyby. Když má někdo ze skupiny A dojem, že ví, kde kulička je, tleskne a křikne: Dost! Hudba i s podáváním kuličky se ihned zastaví a ten na koho hádající ukáže, musí otevřít obě dlaně. Když kuličku má, získává hádající pro svou skupinu bod, tedy jeden kamínek od skupiny B. Když neuhádl, musí jeden kamínek dát skupině B zase on. Skupiny A a B se střídají (po jednom či dvou pokusech). Vítězí skupina se všemi kamínky (10 body).

##### ***Variace***

1. Hádající skupina hádá nejen osobu s kuličkou, ale i konkrétní dlaň s kuličkou.
2. Kulička může putovat pouze z levé ruky do pravé apod.
3. Hra končí při získání předem domluveného počtu bodů nebo po určitém časovém limitu, či po několika pokusech každé skupiny.
4. Jsou pouze dvě skupiny (A a B). Místo třetí skupiny vyučující pouští hudbu.
5. Děti se pohybují daným způsobem (např. na zemi, na místě, jako ptáci atd.).
6. Hra se hraje v kruhu. Děti tančí na místě a za zády si tanečně předávají kuličku. Uprostřed je jeden hádající, uhodne –li vystřídá se, jinak hádá dál.

##### ***Poznámka***

Hádající neví, u koho kulička začíná.

(<http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=2396>)

#### 4.1.21 Choreografové

---



*společné tvoření taneční vazby  
rozvoj tanečních dovedností  
navázání pohybu*

---

##### ***Pomůcky***

Hudba s jednotným tempem.

##### ***Popis***

Vyučující rozdává dětem čísla (10 dětí, čísla 1-10). Poté pustí hudbu a dítě s číslem 1 musí na hudbu okamžitě zatančit 1-2 pohyby. Vyučující ztlumí hudbu a ostatní děti se tyto pohyby naučí. Poté všechny děti na hudbu zatančí naučené pohyby a dítě s číslem 2 naváže se svým pohybem. Takto hra pokračuje až poslední dítě přidá svůj pohyb. Vznikne krátká choreografie.

##### ***Variace***

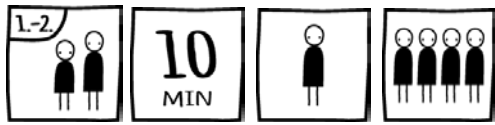
1. Začíná vyučující.
2. Vyučující dětem hudbu pustí dopředu, aby se lépe připravily.
3. Pohyb je omezen (pouze paže, na místě, na zemi, pomalu, ve dvojicích apod.)
4. Nehraje hudba. Vyučující počítá nebo nechá tempo na samotných dětech.
5. Druhé kolo se hraje stejně, ale pozpátku, začne dítě s nejvyšším číslem. Děti už pohyby znají, tak je hra pozpátku rychlejší. Vzniknou dvě choreografie jedna v pořadí pohybů 1 – x, druhá v pořadí x – 1.

##### ***Poznámka***

Počet pohybů přizpůsobit počtu dětí, aby hra nebyla zdlouhavá. Při malém počtu dětí, lze navýšit počet pohybů, nebo hrát dvě kola, aby vznikla delší choreografie. Vydařenou taneční vazbu lze použít do vystoupení na veřejnosti, děti se tak stanou opravdovými choreografy.

#### 4.1.22 Představy

---



*improvizace  
rozvoj představivosti  
spontánnost pohybu*

---

##### ***Pomůcky***

Papíry a tužky.

##### ***Popis***

Vyučující si připraví papírky s napsanými představami (např. jsi tygr, který se plíží za kořistí apod.). Poté vždy jednu vytáhne a představí ji dětem. Ty se jí snaží vyjádřit pohybem po dobu 20 vteřin.

##### ***Variace***

1. Představy vymyslí a na papír napíší nebo nakreslí děti.
2. Každé dítě si vytáhne jednu představu a během dvou minut ji nastuduje. Poté ji ukáže ostatním, kteří mohou hádat.
3. Hru lze hrát ve dvojicích, či skupinkách.
4. Celou hru doprovází hudba.

##### ***Poznámka***

Volit vhodné představy. V případě vymýšlení představ dětmi, korigovat jejich výběr. Při studování představy dětem pomoci a vybízet je k originálnímu a tanečnímu zpracování.

(Payne, 2011)

#### 4.1.23 Divoši



*improvizace  
rozvoj představivosti  
spontánnost pohybu*

##### ***Pomůcky***

Vhodná hudba nebo bubínek uvádějící rytmus. (exotická hudba, zvuky praskajícího ohně, hudba, která graduje a postupně se opět zklidní apod.)

##### ***Popis***

Děti sedí v kruhu kolem imaginárního ohně. Vyučující pustí hudbu a řekne jim, že za chvíli hodí do ohně byliny, jejichž vůně na ně bude mít omamné účinky. Jsou známé tři účinky bylin (taneční), které si vyučující dopředu promyslí (mohou to být zvláštní zvuky, nálady, pohyby apod.) a dětem je předvede. Děti se tyto účinky dobře naučí, který účinek na ně vůně rostlin bude mít, rozhodnou ony samy dle vlastních pocitů. Poté hra začíná. Vyučující tanečně hodí do ohně byliny a děti nechávají na sebe tu omamnou vůni působit a začínají projevovat její účinky, které mohou svou tvořivostí dotvářet. Hudba graduje a účinek bylin vrcholí. Poté děti jakoby pomalu omdlévají, až klesnou na zem v maximálním uvolnění (děti se řídí hudbou).

##### ***Variace***

1. Byliny do ohně hází dobrovolník. Hry se pak také účastní.
2. Děti se rozdělí do 3 skupinek a účinek bylin vymyslí samy (hudbu znají, vyučující jim ji pustil při vysvětlování pravidel). Vymyšlený účinek, buď platí pro danou skupinu, nebo si všechny skupiny ukážou své účinky navzájem, a poté si vybere každé dítě ten účinek, který se mu líbí.
3. Účinek bylin není znám, na každého působí jinak (nebo nepůsobí). Děti improvizují.

##### ***Poznámka***

Je důležité zvolit vhodnou hudbu, která celou hru podpoří a pomůže dětem se lépe vcítit do situace. Tato hra je vhodná pro starší ročníky a na závěr hodiny (končí relaxací). Po hře je dobré rozvést debatu (jaký a proč si děti vybraly účinek, jak se cítily, jak se jim hra líbila / nelíbila apod.).

#### 4.1.24 Taneční meditace

---



*ukotvení skupiny v přítomnosti  
zklidnění organismu  
práce s dechem*

---

##### ***Pomůcky***

Žádné.

##### ***Popis***

Děti stojí v kruhu. Vyučující každému z dětí zadá zvuk a část těla (např. óm a pravá paže). Postupně se pak každé z dětí z hluboka nadechne, a poté pomalu vydechne za doprovodu zadaného zvuku a pohybu. Poté je na řadě další z dětí. Až taneční meditace obejde celý kruh, opakuje se znovu, ale tentokrát všechny zvuky a pohyby opakují všechny děti.

##### ***Variace***

1. Vyučující zadá pouze zvuk, pohyb si vymýšlí děti.
2. Vyučující zadá pouze příklad, děti si se zadáním poradí kreativně samy.
3. Hra se hraje v jiném seskupení (např. řada, půlkruh apod.).
4. Celá skupina po každém dítěti ihned zopakuje jeho zvuk a pohyb, a v druhém kole všechno plynule za sebou.
5. Hru doprovází příjemná meditační hudba.

##### ***Poznámka***

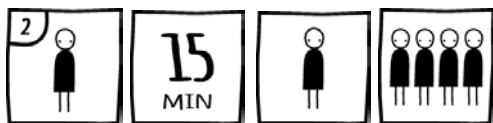
Společné nádechy a výdechy provádět ve stejném tempu jako jeden člověk. Zvuky vydávat jasně a hlasitě. Tato hra se hodí na konec programu, kdy je žádoucí zklidnit organismus. Hru lze zařadit i před náročnější program, kde je potřeba děti sjednotit a zvýšit jejich soustředěnost.

(Payne, 2011)



#### 4.1.25 Ze tmy do světla

---



*vlastní zpracování zadání  
improvizace  
rozvoj představivosti*

---

##### ***Pomůcky***

Papíry, tužky, pastelky a fixy.

##### ***Popis***

Každý namaluje svou představu tmy a světla (4 minuty). Obrázek by měl vyjadřovat jakousi mapu, podle níž se poté pohybuje ze tmy do světla pomocí improvizace (2-3 minuty).

##### ***Variace***

1. Hru doprovází hudba.
2. Vyučující zadá dětem, aby nejdříve na papír nakreslily tečku, kde je podle nich tma, a poté tečku, kde je světlo. Poté musí tato dvě místa propojit dle původního zadání.
3. Děti utvoří čtveřice a vyberou jeden obrázek. Ten poté společně před ostatními tancem vyjádří (mají čas na přípravu). Buď se všechny protančí do světla, nebo nějaké zůstane ve tmě, či na půl cesty.
4. Zadání mohou být různá (např. ze zajetí do svobody, ze strašidelna do pohádky, ze špatného pocitu do dobrého, od smrti k životu, od černé k bílé apod.)

##### ***Poznámka***

Hra je velice náročná na přemýšlení a vyjádření zadání, proto se hodí spíše pro druhý stupeň.

(Payne, 2011).

## 5 DISKUSE

V tanečních hrách se přirozeně rozvíjí komunikace v kolektivu. Například ve hře „Příhoda“ děti musí aktivně spolupracovat na společné komplikaci a překonat ji. Ve hře „Kamínky“ mají společný úkol předávat si kamínek tak, aby to soupeř neviděl. Ve hře „Choreografové“ se stanou opravdovými choreografy a musí vymyslet krátkou pohybovou sestavu. Ve všech tanečních hrách se přirozenou cestou rozvíjí tvořivost. Nejvíce se na tuto oblast zaměřují hry: Vzorce na podlaze, Taneční pantomima, Měňavka, Masky, Lektvar, Improvizace, Barvy, Předávám ti něco..., Představy a Divoši. Součástí úkolu her je vytvořit si určitou pohybovou roli, ve které se využívají jak už osvojené dovednosti, tak vlastní pohybová ztvárnění.

Dalším přínosem tanečních her uvedených ve sborníku jsou nové dovednosti, které se děti naučí prostřednictvím her, nikoliv drilem. Například ve hře „Taneční pantomima“ si osvojí základy hereckých dovedností, i když děti nemusí nutně hrát, pro některé může být větším přínosem a inspirací sledování výkonu jiného dítěte. Ve hře „Měňavka“ mohou děti objevit nové možnosti pohybů svého těla. Zjistí, že dokážou být třeba „hranatí“, a pak „kulatí“, že dokážou ztvárnit různé představy. Hra „Improvizace“ naskýtá možnost naučit se spoustu nových dovedností. Ať už to jsou nové pohyby, herecká nebo pantomimická gesta, prvky různých tanečních stylů, zlepšení mimiky nebo vnímání prostoru.

Taneční hry se nezaměřují pouze na jednu oblast ovlivňování osobnosti, ale komplexně rozvíjí přirozený pohyb, který zároveň propojují s myšlením. Například ve hře „Ze tmy do světla“ dávají pohybu smysl, pohybem vyjadřují cestu, příběh, kontrast. Některé hry kladou na děti vysoké nároky, zadávají jim náročné úkoly a tím je nutí o hře přemýšlet, nacházet vlastní řešení. Děti tedy pohyb pouze neopakují, ale i vymýšlí. V tanečních hrách se pohybují podle svého, ptají se: „Jak to udělám? Co mám dělat? Co když se mi to nepovede?“ Jsou to otázky, které se často objevují i v běžném životě. Děti tak v tanečních hrách získávají i životní zkušenosti. Učí se spolupráci, zkoumají možnosti svého těla, své fantazie a hledají odpovědi na své otázky. Děti se učí vyjádřit tancem to, na co přišly, co vymyslely, co jim tělo a fantazie dovolily. To je možno považovat za hlavní přínos tanečních her. Navíc zdánlivě stejná hra nikdy není stejná. Při opakovaném hraní hry se v nich projeví předchozí zkušenosti dětí, které hru už hrály. Pokud se zdá, že hra už nemá co nabídnout, je možné ji obměnit, kombinovat pomocí

nabízených nebo nově vytvořených variant. Taneční hry mohou zkvalitnit výuku TO ZUŠ o prvek sebepoznání, učí děti pracovat s vlastními nápady, vyznat se sám v sobě a pracovat s pohybem, kterému dávají smysl.

## 6 ZÁVĚR

Taneční hry jsou příjemným zpestřením výuky v tanečním oboru základní umělecké školy. Pomáhají rozvíjet taneční schopnosti, kreativitu a jsou výborným prostředníkem k seberealizaci a vyjádření vnitřních pocitů. Využití her se ale neomezuje jen na základní umělecké školy. Lze je zařadit do různých programů taneční a pohybové výchovy, na dětských táborech, při teambuildingových akcích, mohou doplnit i terapeutické programy. Lze je využít k vzájemnému poznání v kolektivu, rozvoji všeobecné kreativity a poznání vlastních tělesných možností.

Hru jako takovou je možno vždy považovat za něco přínosného. Člověk v ní nachází uspokojení. Poskytuje odpočinek a zklidnění. Ve hře je možné projevit své nevyjádřené pocity. Může řešit i osobní problémy. Stmeluje kolektiv a učí účastníky jak mezi sebou lépe komunikovat. Zajímavé na hře je, že všechny její účinky se dostávají přirozeně, nic není vynucováno násilím. Pozitivní výsledky hry se dříve, či později dostaví samy. Sestavení sborníku her může být ku prospěchu všem, kteří si rádi hrají.

# SEZNAM LITERATURY

CAILLOIS, Roger. *Les jeux et les hommes*. Paris: Gallimard, 1958. ISBN 2-07-032672-1.

DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3711-9.

HANUŠ, Radek (ed.). *Fenomén hry: teoretické a metodické příspěvky k tématu hry*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. Sborník (Univerzita Palackého v Olomouci). ISBN 80-244-0669-1.

HUIZINGA, Johan. *Homo ludens: a study of the play element in culture*. Boston: Beacon Press, 1971. ISBN 0807046817.

JEBAVÁ, Jana. *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-620-1.

JEŘÁBKOVÁ, Jarmila. *Taneční průprava*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979. Odborná literatura pro veřejnost.

KOMENSKÝ, Jan Amos. *Jak (se) učit hrou - Vybrané myšlenky o vzdělání a výchově*. (Kumpera, J. ed.) Praha: Mladá fronta, Kosmas, 2004. ISBN 80-204-1123-2

MAZAL, Ferdinand. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex, 2007. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 978-80-85783-77-3.

NADEAU, Micheline. *40 jeux de relaxation*. 4e éd. Montreal: Quebecor, 2011. ISBN 9782764017388.

NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Vyd. 7. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0628-6.

PAYNE, Helen. *Creative Movement and Dance in Groupwork*. Abingdon on Thames: Routledge, 1997. ISBN 0863884733.

PETILLON, Hanns. *1000her pro školy, kroužky a volný čas: od Atomů po Život na ostrově*. 1. vyd. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0095-4.

ROVNÝ, Miroslav a Dalibor ZDENĚK. *Pohybové hry*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelství, 1979. ISBN 67-152-79.

ROOYACKERS, Paul. *101 more dance games for children: new fun and creativity with movement*. Berkeley, CA: Publishers Group West [distributor], c2003. ISBN 0897933842.

ZAPLETAL, Miloš. *Encyklopedie her: 1000her v tělocvičně, na hřišti, na louce, ve městě, v terénu, v místnosti*. [2. vyd.]. Praha: Olympia, 1975.

Hry na karneval. Metodický portál RVP.CZ: unikátní PROSTOR PRO UČITELE, sdílení zkušeností a spolupráci [online]. Praha, 2012 [cit. 2016-08-23]. Dostupné z: [http://wiki.rvp.cz/Sborovna/7.SKZC/Karneval/Hry\\_na\\_karneval](http://wiki.rvp.cz/Sborovna/7.SKZC/Karneval/Hry_na_karneval)

Hry s rytmem a pohybem. Nakladatelství portál [online]. Praha: Portál, 2005 [cit. 2016-08-23]. Dostupné z: <http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=2396>

Hudební hry s rytmem. Školáci.com: Pro rodiče a pedagogy-učitele [online]. Olomouc: Siblova, 2016 [cit. 2016-08-23]. Dostupné z: <http://skolaci.com/hudebni-hry-s-rytmem/112>

Pohybová hra a možnosti jejího využití v mateřské škole. *Metodický portál RVP.CZ: unikátní PROSTOR PRO UČITELE, sdílení zkušeností a spolupráci* [online]. Praha: NÚV [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/p/1586/POHYBOVA-HRA-A-MOZNOSTI-JEJIHO-VYUZITI-V-MATERSKE-SKOLE.html/>

*RVP pro základní umělecké vzdělávání*. Národní ústav pro vzdělávání[online]. Praha, 2011 [cit. 2017-02-28]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-umelecke-vzdelavani>

Taneční hry. Herníček aneb hry pro každou příležitost [online]. [cit. 2016-08-22]. Dostupné z: <http://drobek.mysteria.cz/deti/hry/tanec.html>

Vzdělávací program tanečního oboru základních uměleckých škol. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky [online]. Praha: Administrator, 2003 [cit. 2016-06-21]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/vzdelavaci-program-tanecniho-oboru-zakladnich-umeleckych-skol-1>

Zrcadla. HRANOSTAJ.cz: Nejen skautské hry [online]. Koupil [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <https://www.hranostaj.cz/hra968>