

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Katedra gymnastiky

**ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ
A DOVEDNOSTÍ PROSTŘEDNICTVÍM
TANEČNÍCH AKTIVIT**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Šárka Panská

Vypracovala:

Tereza Palanová, DiS.

Praha, srpen 2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, použila jsem pouze podklady uložené v příloženém seznamu a postup při zpracování a dalším nakládání s prací je v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů.

V Praze dne:

Podpis:

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych na tomto místě vyslovila poděkování vedoucí své bakalářské práce Mgr. Šárce Panské za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování této práce.

Abstrakt

Název: Rozvoj pohybových schopností a dovedností prostřednictvím tanečních aktivit

Cíle: Hlavním cílem bakalářské práce bylo rozšíření dosavadních poznatků v oblasti zkoumané tematiky. Zabýváme se tedy pohybovými schopnostmi a dovednostmi, které se rozvíjejí na základě tanečního pohybu. V souvislosti s hlavním tématem se zabýváme také teorií z oblasti anatomické, hudební a taneční. Práce je zamýšlena jako práce rešeršní a teoretická pro budoucí práci diplomovou, v níž budeme provádět přímé testování.

Metody: Teoretická část této práce čerpá z empirických poznatků jednotlivých autorů. Část praktickou prezentuji prostřednictvím mnou pořízeného videozáznamu a fotografií s příslušným popisem, jímž vysvětluji jednotlivá cvičení.

Výsledky: Výsledkem práce je souhrn poznatků nalezených jak v české, tak v cizojazyčné literatuře z oblasti pohybových schopností a dovedností doplněných teoretickými i praktickými znalostmi a ukázkami uplatňovaných v tanci.

Klíčová slova: pohybové schopnosti, pohybové dovednosti, posturální systém, hudba, tanec.

Abstract

Title: Development of movement abilities and skills through dancing activities

Aims: Main goal of my bachelor thesis is extension of nowadays knowledge in the area of examined studies of movement abilities. We are dealing with physical abilities and skills which are developing and based on dancing movement. In conjunction with main theme, we are exploring as well anatomical, music and dancing theory. My bachelor thesis is conceived as research and theoretical. It also creates the basic for my future diplomatic thesis, where we are going to make direct testing.

Methods: The theoretical part of my thesis is based and draws on empirical knowledge of the individual authors. The practical is showed by the video records knowledge and photography with a specific description which explain individual exercises.

Results: The result of this work is a summary of the findings based on Czech and foreign literature from the area of physical abilities and skills. These findings are supplemented by theoretical and practical knowledge and demonstrations which are applied in dancing.

Key Words: movement skills, movement abilities, postural system, music, dance.

Obsah

1 Úvod.....	9
2 Teoretická východiska – literární rešerše	11
2.1 Pohybové schopnosti	11
2.1.1 Charakteristika pohybových schopností	11
2.1.2 Dělení pohybových schopností.....	12
2.1.3 Charakteristika jednotlivých pohybových schopností	14
2.2 Pohybové dovednosti.....	24
2.2.1 Dělení motorických dovedností	26
2.3 Rozvoj tanečních pohybových schopností a dovedností	27
2.3.1 Rozvoj kloubní pohyblivosti.....	28
2.3.2 Rozvoj koordinačních schopností.....	31
2.3.3 Rozvoj tanečních dovedností	32
2.3.4 Vývoj koordinačních schopností	34
2.3.5 Posturální systém	37
2.3.6 Držení těla.....	46
2.4 Definování tance	48
2.5 Hudba a tanec.....	50
2.5.1 Hudba a její charakteristiky	50
2.6 Dějiny tance	55
2.6.1 Pravěk	55
2.6.2 Starověk	55
2.6.3 Středověk a gotika	56
2.6.4 Renesance	56
2.6.5 Baroko.....	56
2.6.6 19. století.....	56
2.6.7 Moderní tance 20. století	57
2.7 Rozdělení tance.....	58
2.7.1 Tanec lidový	59
2.7.2 Tanec společenský	59
2.7.3 Tanec klasický	59
2.7.4 Tanec scénický.....	60
2.7.5 Tanec moderní scénický	60
2.7.6 Tanec jazzový	61
2.7.7 Tanec lyrický	61

2.7.8 Disco	61
2.7.9 Street dance	62
2.7.10 Funk	62
2.7.11 Hip hop	62
2.7.11 Break dance.....	63
2.7.12 Electric boogie	63
2.7.13 House	63
2.8 Význam tance	64
2.9 Choreografie	64
2.10 Taneční improvizace.....	65
3 Cíl práce.....	66
Úkoly práce:.....	66
4 Metodologie práce	66
4.1 Teoretická část	67
4.2 Praktická část	68
5 Praktická část	69
6 Diskuze a vlastní názor	82
7 Závěr	85
Použité zdroje	86
Seznam literatury	86
Další zdroje	89
Seznam obrázků.....	89
Přílohy.....	92

1 Úvod

Je všeobecně známo, že se od dřívějších pohybově aktivních zaměstnání velká část společnosti přesouvá spíše k zaměstnáním „sedavým“ – kancelářským, k práci s počítačem. To jest dáno plynulým technologickým rozvojem v naší společnosti. Po práci, byť nás únava a znučenost z našich všedních pracovních dní vede znovu k pasivní zábavě (jako je např. sledování TV), bychom se měli, a to nejlépe každý den, věnovat některé ze sportovních aktivit. To je, jak již budu v práci zmiňovat, nesmírně důležité pro naši fyzickou kondici a vůbec pro správné fungování celého našeho hybného systému (svalů, kloubů, kostí) a zároveň pro psychickou stránku člověka. Při sedavém zaměstnání hrozí celkové ochabnutí našeho těla (od časté bolesti zad, syndromu karpálního tunelu až po možnost vzniku srdečního onemocnění, cukrovky, obezity a rakoviny), zároveň špatná nálada vedoucí až k depresi či přepracovanosti (vlivem absence endorfinů). Vzhledem k vysokému výskytu nejrůznějších článků a knih na toto téma, celkové medializaci tématu, začínáme zaznamenávat uvědomění si důležitosti pohybu pro náš zdravý životní styl.

Vydám-li se do parku na ranní jogging, potkávám velikou spoustu běžících, a to v různých věkových kategoriích. Velkou podporu sportovní aktivity běhu zaznamenáváme i ve sportovních obchodech těch nejznámějších značek, které nabízí široký sortiment doplňkového oblečení, nejrůznější cvičební pomůcky...

Další pozitivní dopad potřeby pohybu vnímám ještě intenzivněji na svých tanečních lekcích, které se rok od roku čím dál více plní. Jako taneční lektorka působím na dvou tanečních školách, značný vliv na nárůst zájmu o tanec má také vysílání a popularita současných televizních pořadů, jako například Star Dance nebo Tvoje tvář má známý hlas, které budí velkou pozornost u diváků všech věkových kategorií. Upozorňuji na to, že nevedu pouze skupiny mladých dívek a chlapců, ale právě i dospělých žen, které se potřebují odreagovat a načerpat sílu z aktivního pohybu. Nadšení a energie, která z těchto dospělých žen srší, mě v jistých chvílích až dojíhá...

Tímto textem vyjadřuji svou radost nad tím, že lidé si začínají uvědomovat, jak nezbytný pro nás aktivní pohyb je.

V práci se zaměřuji, jako profesionální tanečnice, právě na tanec, na jeho vývoj, na možnosti rozvoje pohybových schopností a dovedností prostřednictvím tanečních aktivit, na vzájemný vztah těchto schopností a dovedností s naším tělem a s námi

samými. Naše tělo je taneční aktivitou formováno, pouhým okem lze dle držení těla, chůze, rozeznat tanečnici od „netanečnice“. Na toto formování struktury našeho těla se také zaměříme. Dále zmiňuji hudbu, která nás nejen motivuje, ale i reguluje pohyb a svým rytmem evokuje pohybovou aktivitu. Existuje mnoho druhů tance a záleží na charakteru, specifických vlastnostech a schopnostech člověka, kterému druhu se rozhodne věnovat. Některé druhy jsem ve své práci blíže charakterizovala.

A proč je tanec tak jedinečný? Tancem člověk vyjadřuje své emoce. Jeho osvobozující moc přináší přirozeně tancujícímu jednotlivci i společnosti, která jen tancujícího pozoruje, pocity uvolnění a štěstí, proto se tanec stává jedním ze způsobů nenahraditelného naplnění volného času.

V části praktické vám prostřednictvím tanečních cvičení uvedu příklady rozvoje různých pohybových schopností a dovedností. Lekce jsou vedeny s tanečnicí různých věkových kategorií, jednotlivé taneční cviky mají v rozdílném věku rozdílné vlivy na schopnosti a dovednosti jedince. Příklady jednotlivých částí cvičebních jednotek jsou uvedeny v obrazové dokumentaci práce (DVD).

2 Teoretická východiska – literární rešerše

V bakalářské práci čerpáme z různých literárních zdrojů, z nichž se dozvídáme informace pro jednotlivé oblasti zkoumání. Hlavním tématem je rozvoj pohybových schopností a dovedností prostřednictvím tanečních aktivit (tématem se budeme zabývat intenzivněji). Ostatní kapitoly jsou zpracovány pouze okrajově za účelem rozšíření problematiky bakalářské práce.

2.1 Pohybové schopnosti

Obsah této kapitoly tvoří obecná charakteristika pohybových schopností, jejich dělení a popis jednotlivých pohybových schopností.

2.1.1 Charakteristika pohybových schopností

Senzomotorické schopnosti lze vymezit definicemi různými.

„Poznatky o pohybových schopnostech se zakládají především na znalostech anatomie, fyziologie, biochemie, biomechaniky a dalších vědních oborů. Pohybové (senzomotorické) schopnosti charakterizujeme jako relativně upevněný, více či méně generalizovaný, individuální předpoklad výkonu v určité činnosti, jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů k pohybové činnosti (zčásti vrozené), které se také v pohybové činnosti projevují.“ (Dovalil, 2012, str. 24).

Jiní autoři definují pohybové schopnosti takto:

„Pohybovou schopností rozumíme dynamický komplex vybraných vlastností organismu člověka, integrovaných podle třídy pohybového úkolu a zajišťující jeho plnění.“ (Čelikovský, 1990 In: Měkota a Novosad, 2005, str.12).

Senzomotorická schopnost je obecně chápána jako soubor předpokladů pro úspěšnou pohybovou činnost. Přesněji řečeno, jde o komplex vnitřních integrovaných předpokladů organismu. Pohybové schopnosti v sobě uchovávají potencialitu, což znamená vysokou míru předpokladů pro zdokonalování se v určité pohybové činnosti. Výskyt určité schopnosti se projevuje způsobilostí správně a úspěšně řešit širší skupinu úkolů určitého typu (např. schopnost dynamické rovnováhy kladně působí na cvičení na kladině, jízdu na kole, lyžích apod.). Počet pohybových schopností je omezený (Měkota, Blahuš, 1983).

Hájek (2001, str. 37) považuje motorické schopnosti za: „*Jednotu (integraci) vnitřních biologických vlastností organismu, která podmiňuje splnění určité skupiny pohybových úkolů. Jde tedy vždy o integraci biologických, tj. funkčních, morfologických, psychických aj. systémů, které spolupůsobí při realizaci pohybové činnosti.*“

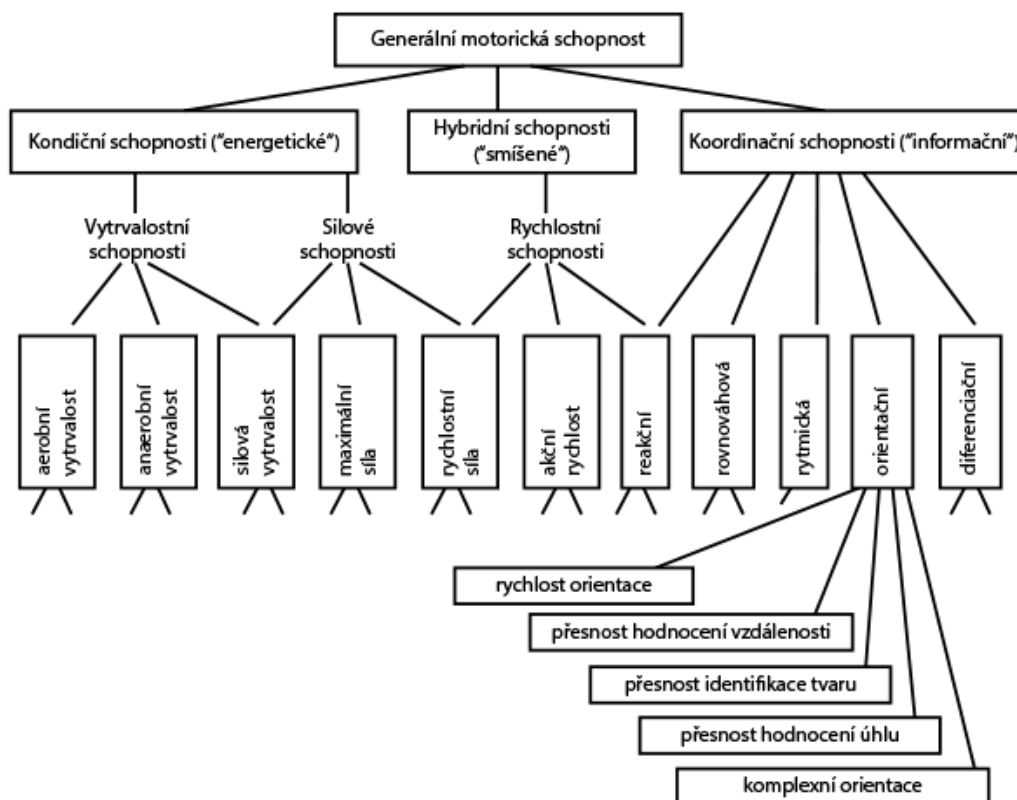
Dvořáková (2007) uvádí, že pohybové schopnosti jsou zčásti vrozené předpoklady pro určitou kvalitu pohybu: rychlostní, sílové, vytrvalostní, obratnostní a ohebnostní. Mohou, ale nemusí být rozvinuty v závislosti na daných podmínkách.

Burton a Miller (1998 In: Měkota) rozumějí motorickou schopností obecné rysy, vlastnosti či kapacity, které charakterizují výkonnost v mnoha pohybových dovednostech. Popisují, že jsou stále během individuálního života člověka, ale současně předpokládají, že nejsou snadno modifikované praxí a zkušeností.

2.1.2 Dělení pohybových schopností

Za základní pohybové schopnosti jsou považovány síla, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost. Takovéto rozčlenění schopností není však u všech autorů stejné. Všeobecně je autory uznáváno rozdělení schopností na kondiční a koordinační, nověji se mluví i o schopnostech hybridních. Kondiční pohybové schopnosti jsou výrazně podmiňovány metabolickými procesy, souvisejí hlavně se získáváním a využíváním energie pro vykonávání pohybu. Schopnosti koordinační jsou dány především procesy řízení a regulace pohybu. Hybridní smíšené schopnosti souvisejí jak s procesy metabolickými, tak i s procesy regulace a řízení pohybu CNS (Dovalil, 2012).

Měkota hierarchicky rozděluje schopnosti do tří skupin a to na schopnosti koordinační, kondiční (které dále dělí na sílové a vytrvalostní) a na speciální skupinu schopností hybridních (smíšených - do kterých zařazuje i schopnosti sílové). Co je zajímavé, do základních schopností nezahrnuje pohyblivost.

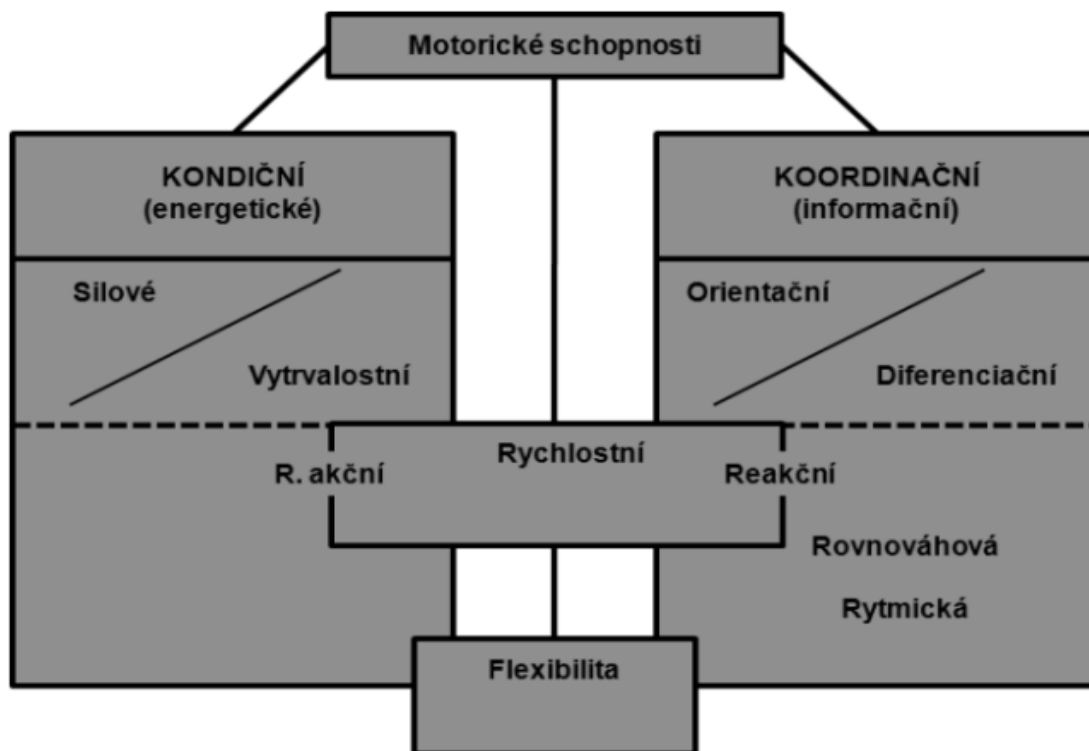


Obr. č. 1: Hierarchické uspořádání motorických schopností (Měkota, 2005).

Dvojice Měkota a Blahuš dělí motorické schopnosti do dvou velkých skupin - na kondiční a koordinační.

- Kondiční - schopnosti jsou vázány na opatřování a přenos energie nutné pro vykonávání rozsáhlých pohybů. Jde o schopnosti silové, vytrvalostní a z části i rychlostní.
- Koordináční - souvisejí s procesy řízení a regulace pohybu. Patří sem například schopnosti orientační, diferenční, reakční, rovnováhové a rytmické.

Pohybová schopnost flexibilita se danému schématu vymyká, neboť jde spíše o systém pasivního přenosu energie (Měkota, Blahuš, 1983).



Obr. č. 2: Obecné schéma taxonomie motorických schopností (Měkota a Blahuš, 1983).

2.1.3 Charakteristika jednotlivých pohybových schopností

2.1.3.1 Silové schopnosti

Při definici silových schopností se rozlišuje termín síla, jakožto pohybová schopnost:

- překonávat určitý odpor,
- udržovat určitý odpor,
- brzdit určitý odpor.

Síla je důležitou složkou celkové fyzické zdatnosti jedince a její rozvoj je součástí kondičního tréninku. Bez silových schopností by se ostatní základní pohybové schopnosti nemohly projevit. Svalová silová síla je pro tanečnický obor nesmírně důležitá nejen z důvodu správného držení těla, ale také při zapojování určitých svalových partií během dynamického i statického pohybu při tanečních prvcích (skoky, švihy, rotace, výdrže v polohách apod.).

„Síla jako pohybová schopnost jedince je souhrnem vnitřních předpokladů organismu pro vyvinutí síly ve smyslu fyzikálním, je spjata s činností svalů (velikostí svalového stahu), kterou lze označit jako svalovou sílu.“ (Měkota, Novosad, 2005, str.113). Tato charakteristika síly mechanickými kategoriemi není úplná, a proto ji doplňují slovy Hájka a Novosada: „Síla jako motorická schopnost je v antropomotorice vymezena jako schopnost překonávat odpor vnějších a vnitřních sil podle zadaného pohybového úkolu, a to prostřednictvím svalového napětí.“ (Hájek, Novosad, 2012, str.42).

„Silová schopnost je základní a rozhodující schopnost jedince, bez které se ostatní pohybové schopnosti nemohou projevit. Silové schopnosti se projevují dynamickým nebo statickým silovým projevem. U dynamického projevu sledujeme rytmické střídání koncentrace a relaxace a výsledkem je tedy mechanická práce, a u statického projevu převažuje výdrž v určité poloze, během níž nedochází ke změně délky svalu.“ (Kouba, 1995, str. 19, 20).

V odborné literatuře se setkáváme s různým strukturováním silových schopností a povětšinou nenalezneme shodu v jejich pojetí a výkladu.

Podle Čelikovského (1990) dělíme silové schopnosti na:

- Staticko - silové schopnosti:
 - a) jednorázová silová schopnost - schopnost, při které deformujeme část těla nebo předmětu dle určitého úkolu (např. stisk dynamometru),
 - b) vytrvalostně silová schopnost - schopnost, při které setrváváme v určité poloze (např. stoj na ruce, výdrž ve shybu).
- Dynamicko - silové schopnosti:
 - a) explozivně silová schopnost - schopnost udělit tělu nebo předmětům maximální zrychlení (např. hody, vrhy),
 - b) rychlostně silová schopnost - schopnost překonávat submaximální odpor vysokou rychlostí se středním zrychlením (např. atletika, skoky do dálky),
 - c) vytrvalostně silová schopnost - schopnost překonávat odpor mnohonásobným opakováním nevelkou a stálou rychlostí bez zrychlení (např. veslování, plavání) (Čelikovský, 1990).

Dovalil dělí silové schopnosti na tři druhy:

- síla **absolutní** (maximální), jako schopnost spojená s nejvyšším možným odporem, může být realizována při svalové činnosti dynamické (koncentrické nebo excentrické) či statické,
- síla **rychlá a výbušná** (explozivní), jako schopnost spojená s překonáváním nemaximálního odporu vysokou až maximální rychlostí, může být realizována při dynamické (koncentrické) svalové činnosti,
- síla **vytrvalostní**, jako schopnost překonávat nemaximální odpor opakovaním pohybu v daných podmínkách nebo dlouhodobě odpor udržovat, může být realizována při dynamické nebo statické svalové činnosti (Dovalil, 2012, str. 26, 27).

Při vymezení těchto tří druhů silových schopností Dovalil uvádí tři faktory, které je ovlivňují a to velikost odporu, rychlost pohybu a opakování pohybu.

Tabulka č. 1: Velikost odporu, rychlost pohybu a trvání pohybu při klasifikaci silových schopností

Druh silové schopnosti	Velikost odporu	Rychlost pohybu	Opakování (trvání) pohybu
absolutní	maximální	malá	krátce
rychlá (výbušná)	nemaximální	maximální	krátce
vytrvalostní	nemaximální	nemaximální	dlouho

(Dovalil, 2012, str. 27).

Silové schopnosti lze rozvíjet pomocí několika různých metod lišících se ve velikosti odporu, počtem opakování nebo rychlostí pohybu (např. metoda opakovaných úsilí, rychlostní, izometrická, vytrvalostní apod.). Nejvyšší účinnosti posilování dosáhneme, budeme-li tyto metody vhodně kombinovat (Hájková, 2006).

2.1.3.2 Vytrvalostní schopnosti

O vytrvalostních schopnostech se hovoří tehdy, když provádíme určitou činnost po delší dobu nebo v čase, který jsme si stanovili, se stanovenou intenzitou a bez jejího poklesu při provádění dané činnosti.

Vytrvalostní schopnosti jsou dle Dovalila charakterizovány: „*Komplex předpokladů provádět činnost požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase, tj. v podstatě odolnost vůči únavě, se zjednodušeně označuje pojmem vytrvalost.*“ (Dovalil, 2012, str. 29).

Vytrvalostní výkony bývají závislé na níže uvedených činitelích:

- na technice prováděné pohybové aktivity,
- na způsobu krytí energetických potřeb,
- na schopnosti příjmu kyslíku,
- na přiměřené tělesné hmotnosti,
- na úrovni volních vlastností zaměřených na překonání únavy,
- na rozvoji druhu vytrvalosti, jenž je rozhodující pro daný typ prováděné pohybové činnosti (Měkota, Novosad 2005).

Mezi faktory tvořící fyziologický profil sportovce patří faktory související s přenosem kyslíku, využitím energie a s nervosvalovou činností a ekonomikou pohybu. Dělení vytrvalostních schopností je založené na znalostech anaerobních a aerobních procesů.

Většina autorů dělí vytrvalostní schopnosti do čtyř skupin. Dle Dovalila jsou definovány:

*„**Dlouhodobá vytrvalost** je schopnost vykonávat pohybovou činnost odpovídající intenzity déle než 10 minut. Dominantním způsobem energetického krytí je přitom aerobní úhrada energie – za přístupu kyslíku se využívá glykogenu, později tuků. Hlavní příčinou únavy je vyčerpání zdrojů energie.*

***Střednědobá vytrvalost** je schopnost vykonávat pohybovou činnost intenzitou odpovídající nejvyšší možné spotřebě kyslíku, tj. po dobu asi 8 – 10 minut. Limitující je přitom doba využití individuálně nejvyšších aerobních možností, průběžně je projev tohoto typu zajišťován i aktivací LA systému. Energetickým zdrojem je glykogen, jeho vyčerpání je v tomto případě hlavní příčinou únavy.*

***Krátkodobá vytrvalost** je schopnost vykonávat činnost co možná nejvyšší intenzitou po dobu 2 – 3 minut. Dominantním energetickým systémem je anaerobní*

glykolýza, tj. uvolňování energie – štěpení glykogenu – bez využití kyslíku. Za hlavní příčinu únavy se v tomto případě považuje rychlá kumulace kyseliny mléčné.

Rychlostní vytrvalost znamená schopnost vykonávat pohybovou činnost absolutně nejvyšší intenzitou co možná nejdéle – do 20 až 30 s. Energeticky je podložena aktivací ATP-CP systému, převažujícím zdrojem energie je kreatinfosfát štěpený bez využití kyslíku. Kromě energetických limitů omezuje dobu činnosti nervová únava. “ (Dovalil, 2012, str. 29, 30).

2.1.3.3 Rychlostní schopnosti

„Mnohé sportovní výkony charakterizuje z fyzikálního pohledu vysoká až maximální rychlost pohybu. Tato činnost je prováděna maximálním volným úsilím, maximální intenzitou, kterou energeticky zajišťuje ATP-CP systém. Nemůže tudíž trvat dlouho – bez přerušení do 10 – 15 sekund, jde o pohyby v zásadě bez odporu nebo s malým odporem (kromě gravitace nebo prostředí).“ (Dovalil, 2012, str. 27).

„Rychlost pohybu jako motorická schopnost je v antropomotorice definována jako schopnost provést pohyb (komplex pohybů, pohybovou činnost) v co nejkratším časovém úseku. Jedná se o pohybovou činnost krátkodobého charakteru (do 20 s), která není příliš složitá a koordinačně náročná, nevyžaduje překonání většího odporu a je vykonávána ve vysoké intenzitě.“ (Hájek, Novosad, 2012, str. 46).

V odborné literatuře se setkáváme s nepatrnými rozdíly v dělení rychlostních schopností. Dovalil rozlišuje čtyři druhy rychlostních schopností:

- **rychlost reakční**, spojenou se zahájením pohybu,
- **rychlost acyklickou**, tj. co nejvyšší rychlost jednotlivých pohybů,
- **rychlost cyklickou**, danou vysokou frekvencí opakujících se stejných pohybů,
- **rychlost komplexní**, danou kombinací cyklických i acyklických pohybů včetně reakce, nejčastěji se vyskytuje jako rychlost lokomoce, přemísťování v prostoru (Dovalil, 2012, str. 28).

U rychlostních schopností platí tzv. relativní nezávislost, což znamená, že jedinec s vysokou úrovní jedné rychlostní schopnosti nemusí mít automaticky vysokou úroveň rychlostních schopností ostatních (Dovalil, 2012).

2.1.3.4 Koordinační schopnosti

Dostáváme se od kondičních schopností ke schopnostem vázaných na řízení a regulaci pohybu. Koordinační schopnosti, někdy také nazývané obratnostní, jsou tzv. informačního rázu a plní roli jakéhosi „mostu“ mezi pohybovými schopnostmi.

Čelikovský (1990) charakterizuje koordinační schopnosti jako schopnost člověka přesně realizovat složité časoprostorové struktury pohybu. Energetický základ pohybové činnosti hraje roli druhotnou, primární je funkce centrálního nervového systému a nižších řídicích center (Dovalil, 2012).

Význam koordinačních schopností je značný. Zefektivňují a urychlují proces osvojování nových dovedností a příznivě ovlivňují již dříve osvojené dovednosti. Spoluurčují stupeň využití schopností kondičních a ovlivňují estetické pocity, radost a uspokojení z pohybu (Měkota, Novosad, 2005).

V tanci jsou kladeny vysoké nároky na dokonalé sladění složitých tanečních pohybů, na přesné provedení pohybu do tónů hudebního doprovodu, na orientaci v prostoru mezi ostatními tanečníky, na rovnováhu a rychlé změny směru pohybu v souladu s hudbou a tanečními partnery. Prostřednictvím tanečních aktivit se dají rozvíjet všechny pohybové koordinační schopnosti a z tohoto důvodu si v následujícím textu zmíníme, jakéže všechny koordinační schopnosti se v člověku ukrývají.

V odborné literatuře se neseťkáme se shodným dělením koordinačních schopností.

Hirtz popsal pět stěžejních koordinačních schopností:

1. reakční,
2. rytmická,
3. rovnováhou,
4. orientační,
5. diferenciací (Hirtz, 1985).

Měkota a Novosad přejímají členění koordinačních schopností dle Hirtze a popisují je následovně:

1. Reakční schopnosti: „Schopnost zahájit (účelný) pohyb na daný (jednoduchý nebo složitý) podnět v co nejkratším čase. Indikátorem je reakční doba. Reakční doba je doba od vyslání signálu (podnětu) k zahájení pohybu. U některých

pohybových aktů je reakční doba delší než čas potřebný k jejich uskutečnění. Zaznamenaná doba reakce obsahuje někdy součet obou časů, jelikož určitou dobu trvá, než je pohyb zahájen, a nějaký čas trvá, než se reagující končetina přemístí do místa dotyku reaktometru.“ (Měkota, Novosad, 2005, str. 65).

2. Rovnováhové schopnosti: *„Schopnost udržovat celé tělo (event. i vnější objekt) ve stavu rovnováhy, respektive rovnovážný stav obnovovat i při napjatých rovnováhových poměrech a proměnlivých podmínkách prostředí.*

Rozlišují rovnováhu statickou, dynamicickou a na balancování s předmětem.

a) Statická rovnováhová schopnost - uplatňuje se tehdy, je – li tělo téměř v klidu a prakticky nedochází ke změně místa. Příkladem je stoj na pevné či labilní podložce.

b) Dynamicická rovnováhová schopnost – uplatňuje se převážně v situacích, kdy dochází k rozsáhlým, často též rychlým změnám polohy a místa v prostoru. Projevuje se při translaci a lokomoci, při rotačních pohybech a při letu.

- *Translace a lokomoce - může se jednat například o udržování a obnovování rovnováhy při chůzi či běhu, jízdě na lyžích, na kole atd.*
- *Rotace - udržování a obnovování rovnováhy při rotačních pohybech. Při rotaci dochází k silnému dráždění vestibulárního aparátu, proto je zachování rovnováhy náročné i po ukončení rotačního pohybu.*
- *Letová fáze - v tomto případě se jedná o udržení a obnovování rovnováhy v bezoporové fázi pohybu.*

c) Balancování předmětu - jedná se o schopnost udržet v rovnováze jiný vnější objekt. Udržení rovnovážné polohy těla v gravitačním poli vyžaduje souhru fungování centrálních a periferních částí nervového systému a pohybového aparátu. Udržování a obnovování rovnováhy je komplexní děj, který vyžaduje multimodální příjem informací. Nejvýrazněji se na něm podílejí tyto analyzátory: vestibulární (je dominantní pro dynamicickou rovnováhovou schopnost), kinestetický (zdůrazňován je význam receptorů krčních svalů, které kontrolují pohyb hlavy), taktilní (četné receptory jsou na plosce nohy) a vizuální.“ (Měkota, Novosad, 2005, str. 68, 69, 70).

3. Diferenciační schopnosti - *„Schopnost jemně rozlišovat a nastavovat silové, prostorové a časové parametry pohybového průběhu. Diferenciační schopnost umožňuje jemné vyladění jednotlivých fází pohybu a dílčích pohybů, které se projevuje*

větší přesnosti, plynulosti a ekonomičnosti pohybu celkového.“ (Měkota, Novosad, 2005, str. 63).

4. Orientační schopnosti – *„Schopnost určovat a měnit polohu a pohyb těla v prostoru a čase, a to vzhledem k definovanému akčnímu poli nebo pohybujícímu se objektu.“ Podstatou této schopnosti je příjem a zpracování především optických, ale také kinestetických informací. Vnímání polohy těla a motorické akce zaměřené na změnu polohy těla chápeme v jednotě, je projevem a výsledkem prostorově – časově orientovaného řízení pohybu. „Vysoká úroveň rozvoje orientačních schopností skýtá výhodnější podmínky pro motorické učení, znamená větší jistotu.“* (Měkota, Novosad, 2005, str. 64, 65).

5. Rytmické schopnosti - *„Schopnost postihnout a motoricky vyjádřit rytmus z vnějšku daný, nebo v samotné pohybové činnosti obsažený.“ Rytmickou schopnost můžeme rozdělit na schopnost rytmické percepce a schopnost rytmické realizace.*

Dělí rytmickou schopnost na dva aspekty:

První aspekt. Jedná se o vnímání akustických a vizuálních z vnějšku přijímaných rytmů a jejich následné přenesení do pohybové činnosti.

Druhý aspekt. Rytmická schopnost je schopnost vyjádřit rytmus určitého pohybového aktu a tento ve vlastní představě existující rytmus uplatnit při vlastní pohybové činnosti. Významnou úlohu zde hrají informace kinestetické. To má značný význam pro osvojení jakéhokoliv pohybu.“ (Měkota, Novosad, 2005, str. 67).

Dovalil (2012) tyto schopnosti rozšiřuje o schopnost spojovací (spojování pohybů a jejich částí) a schopnost přizpůsobování.

Měkota a Blahuš rozdělují koordinační schopnosti do sedmi kategorií:

1. prostorově orientační schopnosti,
2. schopnost odhadovat vzdálenost,
3. schopnost k přesnosti pohybu,
4. rytmická schopnost,
5. schopnost k regulaci amplitudy pohybu,
6. rovnováhová schopnost,

7. pohyblivostní schopnost (Měkota, Blahuš, 1983).

V zahraniční literatuře taxonomie koordinačních schopností vychází z typu pohybové regulace. Rozlišují koordinaci jako schopnost koordinování pohybů pod časovým tlakem a schopnost k přesné kontrole pohybů a to při pohybových činnostech globálních nebo lokálních (Bös, 1983).

Kromě výše uvedených obecných koordinačních schopností existují také koordinační schopnosti, které se pojí pouze k jednomu sportu nebo sportovní disciplíně. Nazýváme je specifickými koordinačními schopnostmi. Jsou vázané k charakteristické motorické dovednosti. V jednotlivých sportech tak byly dále vymezeny schopnosti nebo komplexy schopností, které jsou nezbytné pro dosažení úspěchu (Měkota, Novosad, 2005). V tanci je to například schopnost orientace v prostoru (např. v průběhu rotace na „baletních špičkách“).

2.1.3.5 Kloubní pohyblivost

Nyní se zaměříme na kloubní pohyblivost, na její význam a vztah k dalším pohybovým schopnostem.

Kloubní pohyblivost je schopnost člověka provádět pohyby částí nebo částmi těla v dostatečně velkém rozsahu lehce a požadovanou rychlostí (Měkota, Novosad, 2005). V odborné literatuře není vždy pohyblivost vyčleňována jako samostatná pohybová schopnost a často je přiřazována ke koordinačním schopnostem. Jako synonymum se v literatuře objevuje označení ohebnost, pružnost, flexibilita či dynamická flexibilita.

Ve sportu má kloubní pohyblivost přímý i nepřímý význam. To znamená, že v některých sportech je pohyblivost jeden z nejdůležitějších faktorů pro kvalitní výkon (plavání, gymnastika,...). Nepřímo se uplatňuje při hodnocení ostatních pohybových schopností, ve vztahu k dovednostem se projevuje v ekonomii pohybu. Snížená pohyblivost, nejčastěji z důvodů tuhosti nebo zkrácení svalů (např. vlivem jednostranné intenzivní činnosti, nepromyšleného posilování), zvyšuje riziko zranění či bolestí (Dovalil, 2012).

Kloubní pohyblivost a její rozsah určuje druh a tvar kloubu, pružnost tkání a reflexní aktivita. Nepříznivě na ni působí únava. Tělesná a psychická stránka člověka by měla být v souladu, z tohoto propojení je zřejmé, že psychický stav, vypjaté emoce,

napětí, nervozita, neklid, či strach se odrážejí i ve fyzických projevech a vedou ke zvýšení svalového tonu. Nadměrně zvýšený tonus ovlivňuje pohyblivost negativně (Dovalil, 2012).

Pohyblivost je ovlivňována i vnějším prostředím. V teple dochází rychleji k zahřátí svalů a je možno dosáhnout většího rozsahu v kloubu, v zimě naopak. Hraniční teplotou, při které dochází k zahřátí, je 18°C. Cvičenec by měl vhodným oblečením ovlivňovat své mikroklima (Měkota a Novosad, 2005).

Význam flexibility podle Piskotnika (1998) lze shrnout do sedmi bodů:

- úspěšné ovládnutí techniky pohybu,
- větší ekonomičnost pohybů,
- menší pravděpodobnost postižení či zranění,
- estetická forma pohybového projevu v některých sportech,
- ovlivnění ostatních motorických schopností,
- zábrana defektu v držení těla,
- (bezproblémové) pohybové aktivity každodenního života (Piskotnik, 1998).

Kloubní pohyblivost je z velké části předurčena geneticky ($h^2 > 0,6$), nicméně možnosti jejího rozvoje a ovlivnění cvičením (též farmaky) jsou značné (Měkota a Novosad, 2005). Můžeme rozlišit flexibilitu statickou (pomale pohyby s krátkou výdrží v krajní poloze) a dynamickou (pohyby prováděné s normální či vyšší rychlostí). Dále rozdělujeme flexibilitu na aktivní a pasivní. Rozdíl je ten, že na rozdíl od aktivní pohyblivosti je pasivní pohyblivost dosažená pomocí vnějších sil (partner, gravitace,...). Z toho vyplývá, že při pasivní pohyblivosti je větší rozsah.

U běžné populace kloubní pohyblivost přirozeně vzrůstá až do 16 – 19 let a u osob, které jsou pohybově aktivní, se maxima dosahuje kolem 23 let (Sermejev 1970, Kos, 1971). S narůstajícím věkem se rozsah kloubní pohyblivosti přirozeně zmenšuje.

Kurz ve své učebnici rozlišuje šest druhů flexibility. Jsou kvalifikované podle způsobu zapojení svalových skupin, podle zapojení vnější dopomoci a podle hranice prahu bolesti při dostávání se do krajních poloh.

1. Dynamická aktivní pohyblivost - svaly řídí pohyb a pohybují s částí těla do krajních poloh.

2. Dynamická pasivní pohyblivost - pod prahem hranice bolesti, užívání vnější dopomoci k dosažení největších bezbolestných rozsahů pohyb.
3. Dynamická pasivní pohyblivost - nad prahem hranice bolesti, užívání vnější dopomoci k dosažení maximálních rozsahů pohybu snesitelné tolerance bolesti.
4. Statistická aktivní pohyblivost - pomocí zapojení svalových skupin držíme ve strečovaných pozicích.
5. Statistická pasivní pohyblivost - pod prahem hranice bolesti, užívání vnější dopomoci k bezbolestnému maximálnímu protažení.
6. Statická pasivní pohyblivost - nad hranicí bolesti, užívání vnější dopomoci, maximální strečink do snesitelné bolesti (Kurz, 2003).

2.2 Pohybové dovednosti

Měli bychom si také charakterizovat pohybové dovednosti obecně, k tomu nám dopomůže několik následujících autorů.

Pohybovou dovednost stručně charakterizují Měkota a Cuberek jako pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, osvojenou motorickým učením a opakováním, jako pohotovost k řešení pohybového úkolu a získání úspěšného výsledku (Měkota, Cuberek, 2007).

Schmidt a Wrisberg popisují pohybovou dovednost jako způsobilost vytvořit určitý finální výsledek s maximální jistotou, minimální vyprodukovanou energií a s minimem času. Pohybová dovednost je vytvořena jako výsledek praxe. Kvalita pohybu je při ní primární determinantou úspěchu (Schmidt, Wrisberg, 2000).

Motorické dovednosti jsou osvočovány v procesu motorického učení. Výsledkem procesu je pohybová dovednost jako získaná dispozice spojená se správným prováděním pohybové činnosti. Osvojená dispozice je jakýmsi předpokladem ke zrealizování dané motorické činnosti, např. dovednost rotace je předpokladem pro splnění úkolu utočit čtverný obrat v taneční technice. Pohybový projev je integrací motorických schopností a dovedností. Jeho kvalita je závislá na mnoha faktorech, jako jsou: věk, pohlaví, somatické předpoklady, výživa, pohybová zkušenost a fyzická a psychická kondice jedince (Hájek, 2001).

„Za motorické dovednosti zpravidla považujeme takové činnosti, ve kterých se využívají dřívější pohybové zkušenosti, činnosti, které jsou připravené předcházejícím nácvikem, tedy „hotové“. Ve sportu je to činnost, která realizuje určitou sportovní techniku. V tomto smyslu pak můžeme za pohybové dovednosti považovat např. lyžařské oblouky, ale také skoky a hody, různé herní a gymnastické činnosti (kotoul, přemet), ale také zaujímání určitých poloh (jógové pozice). Z toho vyplývá, že předpoklad a činnost samotná se prolínají, nelze je od sebe oddělovat. Svědčí o tom i pojmenování dovedností. Nemají samostatné názvy jako schopnosti, nesou název činnosti, v níž se uplatňují. Šíře a obsažnost dovedných pohybových činností je velmi rozsáhlá: škrtnutí zápalky, tenisové podání i celková způsobilost hrát tenis nebo tančit rokenrol jsou pohybové dovednosti.“ (Měkota, Cuberek, 2007, str.11).

Vztah mezi pohybovými dovednostmi a pohybovými schopnostmi je oboustranný a reciproční. Při procesu osvojování motorických dovedností vycházíme z předpokladů vrozených pohybových schopností, které se procesem rozvíjejí, a naopak při rozvoji motorických schopností prohlubujeme osvojené pohybové dovednosti. Na výsledku motorické činnosti se podílejí a zároveň ji určují, jak pohybové schopnosti, tak pohybové dovednosti. Podíly dovedností a schopností na výkonu mohou být různé a posuzují se s obtížemi (Měkota, Cuberek, 2007).

Tabulka č. 2: Motorická schopnost vs. dovednost

Motorické schopnosti	Motorické dovednosti
Vymezení: Částečně geneticky podmíněný (obecný) předpoklad: - pohybové činnosti - potencionální dispozice k efektivnímu vykonávání činnosti a dosahování výkonu.	Vymezení: Učením získaná (specifická) pohotovost k: - pohybové činnosti - potencionální dispozice k efektivnímu vykonávání činnosti a dosahování výkonu
Rozlišení: - týká se rozsahu kapacity - částečně vrozená - generalizovaná - relativně stabilní a trvalá - podkládá mnoho různých dovedností a činností - počet omezený	Rozlišení: - týká se využití kapacity - vytvořená praxí - úkolově specifická - snadněji modifikovatelná praxí - závislá na několika schopnostech - počet nevyčísitelný
Příklady: silové, rychlostní, vytrvalostní...	Příklady: dovednost tančit na špičkách, řídit auto...

Základní rozdělení: kondiční – koordinační	Základní rozdělení: otevřené – uzavřené
Proces rozvoje: trénink (tělesná příprava)	Proces rozvoje: nácvik, výcvik (technická příprava)

(Měkota, Novosad, 2005).

2.2.1 Dělení motorických dovedností

Základní dělení motorických dovedností dle Periče a Dovalila:

a) **primární** – charakteristickým znakem primárních dovedností je nejvyšší míra všeobecnosti. Jedinec si primární dovednosti osvojuje přirozeně svým vývojem. Na myslí máme základní pohyby člověka, kterými jsou například chůze, běh, skoky,

b) **pohybové** – mezi ně řadíme pohyby, které si jedinec neosvojuje přirozeně se svým vývojem a které nejsou součástí sportovní specializace, které se věnuje (např.: jízda na kole pro lyžaře nebo bruslení pro sportovního gymnastu),

c) **sportovní** – souvisejí s výkony jedince ve sportovní specializaci (např. přeběh překážek na 100 nebo 110 metrů nebo čtverný obrat v tanci) (Perič, Dovalil, 2010).

Dělení motorických dovedností podle přesnosti pohybu dle Periče a Dovalila:

a) **hrubé** – hlavním znakem hrubých dovedností je zapojení velkých svalových skupin (např. svaly zádové, hýžďové, stehenní, prsní). U hrubých dovedností se nesoustředíme na přesnost provedení pohybu. Příkladem může být úder v boxu, u kterého není podstatné, zda boxer udeří soupeře s centimetrovou přesností,

b) **jemné** – do pohybu jsou zapojovány malé svalové skupiny, což jsou svaly horních končetin (biceps, triceps) a svaly ramenního pletence. Souhra malých svalových skupin musí být dokonalá (např. koordinace ruky s okem ve střelbě, kde i malé vychýlení znamená neúspěch) (Perič, Dovalil, 2010).

Dělení motorických dovedností na otevřené – uzavřené dle Měkoty a Cubereka:

„Dovednost otevřená probíhá v prostředí, které je variabilní a nepředvídatelné. Dovednost je „otevřená“ v tom smyslu, že vyžaduje neustále monitorování měnících se podmínek a pohybová činnost se změnám přizpůsobuje. Změny mohou být i nenadálé a neočekávané. Percepční a rozhodovací procesy obvykle probíhají v krátkém čase, modifikace, přestavba či úplná změna pohybové činnosti musí být včasná, často

okamžitá a v souladu s měnícím se prostředím. Při řešení pohybového zadání hraje významnou úlohu předjímání (anticipace), tj. odhad pravděpodobné další činnosti v souvislosti s očekávanou změnou podmínek.

Dovednost zavřená je do značné míry opakem dovednosti otevřené, realizuje se v podmínkách, které jsou stabilní, předvídatelné. Osoba může zhodnotit nároky prostředí předem, může se vyhnout časovému tlaku a činnost nemusí modifikovat. Provedení pohybového aktu je konstantní, do značné míry automatizované, takřka návykové.“ (Měkota, Cuberek, 2007, str. 16, 17).

Dělení motorických schopností na diskrétní, sériové a kontinuální:

Tabulka č. 3: Dělení motorických schopností na diskrétní, sériové a kontinuální

Diskrétní dovednosti	Sériové dovednosti	Kontinuální dovednosti
Rozlišený začátek a konec.	Diskrétní akty navzájem propojené.	Nerozlišený začátek a konec.
hod oštěpem chycení míče výstřel z pušky	zatloukání hřebíku gymnastická sestava	řízení auta plavání „tracking“

(Měkota, Cuberek, 2007).

2.3 Rozvoj tanečních pohybových schopností a dovedností

V této kapitole se budeme blíže zabývat především pohybovými schopnostmi a dovednostmi, které jsou rozvíjeny prostřednictvím tanečních aktivit. Další oblastí našeho zkoumání bude vývoj koordinačních schopností a posturální systém, který odpovídá za držení těla tanečníka. Problematice se v bakalářské práci věnuji pouze teoreticky, jelikož je zamýšlena jako rešeršní práce pro budoucí práci diplomovou, ve které plánuji testovat větší množství tanečníků.

Otázkou tedy je, které pohybové schopnosti se prostřednictvím tance rozvíjejí? Tanečník by měl bezesporu mít rozvinuté všechny pohybové schopnosti, ale velice zásadní jsou pro něj schopnosti koordinační a flexibilita.

Silové schopnosti jsou důležité zvláště pro správné držení těla. Dostatečně velkou svalovou sílu využíváme při technicky náročných tanečních prvcích, například při skocích, obracech, dynamických švících, akrobatických prvcích apod.

Vysoká úroveň rychlostních schopností není pro tanec důležitá. Rychlostní cvičení v tanci používáme zejména při průpravných cvičeních. Soustředíme se na rozvoj rychlosti reakční, která je spojená se zahájením pohybu. Pohyb na sluchový podnět je v tanci zásadní, jelikož je tanec povětšinou provozován právě za doprovodu hudby.

Vytrvalostní schopnosti hrají pro tanečnický výkon také roli druhotnou. Taneční výkony se uskutečňují po kratší dobu i delší dobu, důležitá je schopnost několikanásobně opakovat nacvičený výkon stejně a kvalitně. Taneční představení trvá zhruba dvě hodiny a málokdy se stává, že by byl tanečník po celou tuto dobu na jevišti. Na tanečních lekcích bývá činnost přerušována vysvětlováním pohybu nebo pauzami sloužícími k odpočinku, tanec tedy není vytrvalostní činnost prováděná bez přerušení.

V následující části se budu věnovat rozvoji kloubní pohyblivosti a koordinačních schopností, které jsou pro tanec stěžejní.

2.3.1 Rozvoj kloubní pohyblivosti

V tanci kloubní pohyblivost rozvíjíme již v počátečním rozcvičení, následně během choreografie a pak i v závěrečném protažení. Již do rozcvičení se zahrnují pohyblivostní cvičení různých technik (Horton, baletní průprava, jóga), která připravují pohybový aparát tanečnicka na následující hlavní část tréninku. Hlavní část tvoří nácvik nebo „pilování“ choreografie, ve které jsou často použity pohyby ve velkém kloubním rozsahu. Na závěr tréninku se většinou zařazují uvolňovací a protahovací cvičení (i dechová), která provádíme v mírném rozsahu pohybu. Popis a ukázkou cvičení na pohyblivost zahrnuje praktická část.

Stimulace pohyblivosti spočívá v usilování o potřebné uvolnění svalů, v protahování svalů a vaziv a ve zvyšování jejich pružnosti, v usměrňování reflexní aktivity svalů kloubu a v posilování (odpovídajícím způsobem) agonistů, tj. svalů, které se podílejí na dosažení krajního rozsahu v kloubu. Pohyblivost lze tedy zlepšovat kombinací uvolňovacích, protahovacích a posilovacích cvičení (Dovalil, 2012).

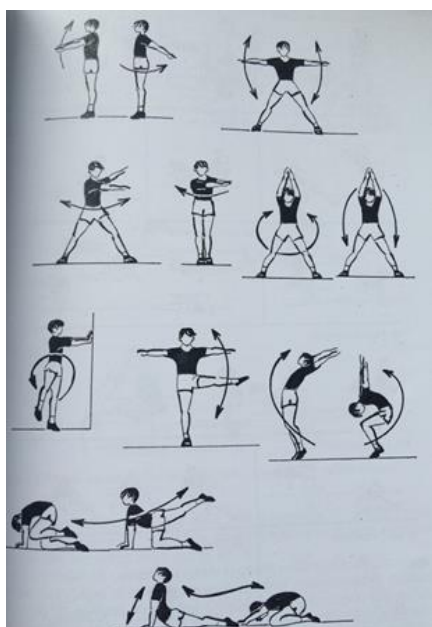
Zaujalo mě zajímavé Liebmanovo přirovnání protahovacích cviků k všední činnosti. Přirovnává důležitost zahřívacích a protahovacích cviků k aktivitě, kterou

člověk provádí při rozjezdu auta. Nejprve otáčíme klíčky v zapalování a poté se rozjíždíme na silnici, stejně tak své tělo musíme nejprve zahřát, protáhnout na následné zatížení. Nezahřáté a ztuhlé svaly jsou méně poddajné a snáze náchylné k poranění než teplá a uvolněná svalová tkáň. Zásadní je, abychom to nepřehnali a nastavili svaly pouze na jejich pozitivní práh, pokud jde o pohyb a mobilitu (Liebman, 2015).

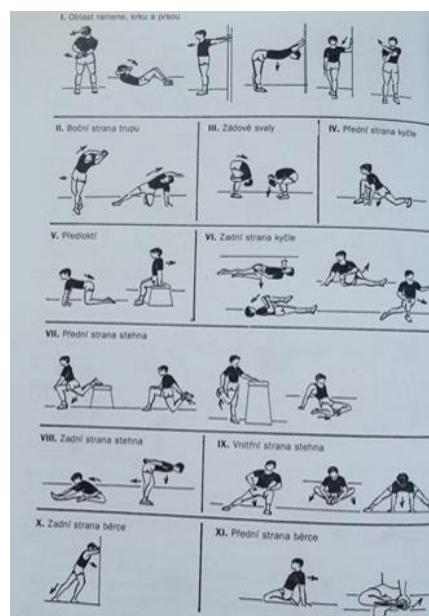
V tréninkové jednotce se užívají i vyrovnávací, relaxační a kompenzační metody. Je tomu tak zejména kvůli specializaci, kde může docházet k jednostrannému přetěžování. Aktuálnost dané problematiky se výrazně zvyšuje ranou specializací a náročností fyzické zátěže. Kompenzační cvičení mohou korigovat případnou svalovou nerovnováhu nebo předcházet jejímu vzniku, a tak zabraňovat nefyziologickým změnám v hybných stereotypch a v kombinačním zapojování jednotlivých svalových skupin (Bursová, 2005).

Velmi důležité je redukovat svalové napětí relaxací. Relaxace je úzce spojena se závěrečným protažením, které může obsahovat soubor různých relaxačních cvičení, dechových cvičení a masáží. Nemělo by se zapomínat na psychickou relaxaci, která je v jednotě s celkovou relaxací člověka (Měkota, Novosad, 2005).

Dle Dovalila (2005) bych chtěla ukázat příklady cviků na pohyblivost.



Obr. č. 3: 1. Příklady dynamických cvičení pohyblivosti (Dovalil, 2012).



Obr. č. 4: 2. Příklady statických protahovacích cvičení (Dovalil, 2012).



Obr. č. 5: 3. Příklady protahovacích cvičení (statických i dynamických s využitím partnera) (Dovalil, 2012).

Následující tabulka zobrazuje normální rozsah kloubů člověka.

Tabulka 4: Normální rozsah hlavních kloubů člověka

Kloub a pohyb	Pohyb	Testovací poloha	Rozsah (stupně)
ramenní kloub	předpažení – flexe	stoj	0 – 90
	zapažení – extenze	stoj	0 – 50
	upažení – abdukce	stoj	0 – 90
	zevní rotace	stoj	0 – 90
	vnitřní rotace	stoj	0 – 70
loketní kloub	ohnutí – flexe	sed	0 – 150
	natažení - extenze	sed	150 – 0
předloktí	supinace	sed	0 – 90
	pronace	sed	0 – 80
zápěstní kloub	flexe	sed	0 – 70
	extenze	sed	0 – 60
	dukce radiální	sed	0 – 30
	dukce ulnární	sed	0 – 45
hlezenní kloub	dorzální flexe	leh na zádech	0 – 20
	plantární flexe	leh na zádech	0 – 45
kolenní kloub	ohnutí – flexe	leh na bříše	0 – 135
	natažení - extenze	leh na bříše	135 – 0

kyčelní kloub	přednožení – flexe	leh na zádech	0 – 120
	zanožení – extenze	leh na břiše	0 – 10
	unožení – abdukce	leh na zádech	0 – 45
	přinožení – abdukce	leh na zádech	0 – 20
	zevní rotace	sed	0 – 45
	vnitřní rotace	sed	0 – 45

(Javůrek, 1986)

2.3.2 Rozvoj koordinačních schopností

Rozvoj koordinačních schopností má pro tanec zásadní význam, jelikož jedinec s jejich vysokou úrovní je jedincem obratným, je schopný okamžitě reagovat na změny pohybu, jeho variability, dokáže se rychle naučit a kvalitně provést složité pohybové činnosti apod.

V tanci rozvíjíme koordinační schopnosti poměrně brzy, již v předškolním věku od čtyř let, a to z toho důvodu, aby bohaté pohybové zkušenosti z dětství příznivě ovlivnily pozdější učení a pohybové jednání.

Koordinační schopnosti jsou ovlivnitelné. Jejich rozvoj lze provádět prostřednictvím koordinačně náročnějších cvičení. V tanci stavíme jedince do situací, v nichž musí řešit složité pohybové úkoly. Vytváříme stále nová, obměněná, neobvyklá cvičení, která úmyslně komplikujeme různými variacemi. Tanec nabízí pestrou škálu různých pohybů, které definují obtížnost cvičení. Důležité je cvičení neustále obohacovat novými různorodými pohyby, aby nedošlo ke snížení schopnosti přijímat nové pohybové dovednosti.

Během rozvoje koordinačních schopností využíváme činnosti, ve kterých tanečník zapojuje větší počet svalů. Provádí pohyby v různých směrech, podle různých os a také různorodé pohyby současně (například krouživé pohyby horních končetin v kombinaci se švihy vpřed dolních končetin apod.). Pokud provádíme cvičení, která mají tanečníci již dobře zvládnutá, zapojujeme nové kombinace, variace a obměny, abychom neustále zvyšovali náročnost.

„Obměny lze dosáhnout:

- *rychlejším nebo pomalejším provedením,*
- *zmenšováním prostoru cvičení,*

- *změnou rytmu nebo hudebního doprovodu,*
- *zmenšování nebo zvětšování prostoru cvičení,*
- *omezením nebo vyloučením zrakové kontroly,*
- *zmenšování plochy opory,*
- *cvičením pod tlakem (například v časovém limitu),*
- *asymetrickými pohyby,*
- *zrcadlovými pohyby,*
- *kombinací cvičení pozpátku,*
- *jinou výchozí pozicí,*
- *dodatečnými informacemi (měnit průběh pohybu podle akustického, optického či taktilního signálu),*
- *aktivitou partnera (cvičení ve dvojicích, ve skupině, akrobatická cvičení)“ (Dovalil, 2012, str. 161).*

Získané dovednosti kombinujeme a různě spojujeme. Soustředíme se na plnou koncentraci, přesnost, plynulost a na rytmus provedení. Kvalitnějšího tréninku dosahujeme vědomou kontrolou a sebekontrolou (Dovalil, 2012).

„Dominující složkou zatížení je obsah pohybové činnosti a její složitost. Pohybová činnost tohoto druhu klade značné nároky na nervosvalovou regulaci, pozornost a přesnost provedení, což vede poměrně rychle k únavě. Z tohoto důvodu se doporučuje méně opakování a dodržování intervalů odpočinku. V pozdější fázi tréninku lze zařazovat cvičení po předchozím zatížení, tj. v jisté únavě. Orientace, diferenciaci, reagování v tomto stavu jsou náročnější a představuje to další možný stupeň obtížnosti.“ (Dovalil, 2012, str. 161, 162).

Koordinální cvičení jsou popsána a znázorněna v praktické části bakalářské práce.

2.3.3 Rozvoj tanečních dovedností

Taneční dovednosti si začínáme osvojovat již v předškolním období, ideálně od čtyř let života. V předškolním období se děti seznamují s elementárními dovednostmi. Poznávají jednotlivé části těla a jejich pohybové možnosti. Vzhledem k tomu, že děti nemají rozvinuté abstraktní myšlení, dbáme na jasný, pochopitelný výklad bez

obecných frází. Soustředíme se na pochopení a dodržování optimálního držení těla, a to ve statických polohách na místě a i v dynamických cvičeních z místa. Součástí taneční hodiny předškolních dětí jsou právě preventivní cvičení podporující optimální držení těla. Pro děti je důležité rozvíjet rytmické cítění pomocí dětských písniček (muzikály, hrané i kreslené pohádky), na které děti cvičí podle pokynů tanečního lektora. Využíváme tleskající či dupající cvičení s výkřiky, zpěvem pro rozvoj elementární orientace v hudbě. Děti jsou vedené k základní pohybové koordinaci, kterou tvoří například:

- rozlišení pravolevé orientace,
- orientace v prostoru,
- různé typy chůze (např.: ve výponu, v podřepu, odstředivá, dostředivá, zkrácená, prodloužená, v různých útvarech (např.: po kruhu) a v různém držení paží),
- základní poskoky, skoky (např.: cvaly),
- jednoduchá protahovací cvičení v počátečním rozcvičení,
- krátké rovnovážné výdrže jednoož,
- základní obraty (např.: obounož přešlapováním, křížením nohou),
- spolupráce ve skupině – točení po kruhu (například pomocí různých her podporujeme rozvíjení kladných vztahů mezi dětmi).

Předškolní děti učíme návykům soustředěné spolupráce s tanečním lektorem.

V období mladšího školního věku se k základním tanečním pohybovým dovednostem, kterými jsou například obraty, prvky ohebnosti, rovnováhy a skoky, přidávají taneční dovednosti v souladu s pocitovým vyjádřením, pochopením hudební předlohy a využitím prostorového řešení.

V tanečních skupinách staršího školního věku upevňujeme, rozvíjíme a zdokonalujeme osvojené dovednosti a vědomosti. Do tréninkové jednotky zařazujeme náročnější techniky, například dovednosti z klasického tance (baletu), které jsou samozřejmě v souladu s emocionálním vyjádřením. Tanečnický rozvíjíme i po vědomostní stránce, učíme se základním znalostem z historie tance i o současném tanečním umění a orientujeme se v různých hudebních i tanečních stylech.

Tanečníci ve věku patnáct let a výše mají koncipované tréninky podobně. Záleží na výkonnostní úrovni taneční skupiny. U jedinců starších třiceti let, kteří se teprve v tomto věku rozhodli tančit, postupujeme od základů a netrváme na dokonalém technickém provedení, důležitý je prožitek a radost z tance. V období postpubescence a dospělosti se soustředíme na tvořivost, jsou-li tedy tanečníci nápadití, akceptujeme jejich návrhy a spolupracujeme na tvorbě nových choreografií.

2.3.4 Vývoj koordinačních schopností

Motorika člověka se oproti jiným savcům, kteří bývají velmi dobře motoricky vybaveni krátce po narození, vyvíjí až v postnatálním období, a to postupně v jednotlivých stádiích. V těchto stádiích se motorické schopnosti nejen rozvíjejí, ale postupně také probíhá jejich diferenciacce.

Struktura pohybových schopností dítěte se začíná podobat struktuře dospělého již kolem osmého roku. Všechny motorické schopnosti mají pochopitelně vyvinutější jedinci pohybově aktivní. Vývoj motorických schopností probíhá s vývojem organismu. Během rozvoje určitých pohybových schopností respektujeme tzv. senzitivní období, což je období ve vývoji člověka, ve kterém jsou lepší předpoklady pro rozvoj daných pohybových schopností než v jiném věku. Koordinační schopnosti mají senzitivní období ve věku od 7 do 10 let, rychlostní schopnosti v rozmezí 7 – 14 let, silové schopnosti u dívek v období 10 – 13 let, u chlapců 13 – 15 let, vytrvalostní schopnosti se dají rozvíjet v každém věku, ale do tréninku je zařazujeme až od 14 let a kloubní pohyblivost má senzitivní období u dívek ve věku 8 – 12 let a u chlapců od 10 – 12 let (Perič, 2008).

Proces rozvoje motorických schopností je dlouhodobý a pozvolný a lze ho aktivní pohybovou činností podpořit nebo naopak nečinností zastavit. Motorické schopnosti jsou stálé v čase a jejich předpoklady pro pohybové činnosti se dají předpovídat v budoucnu.

V obrazové dokumentaci (DVD) je ukázána tréninková jednotka tanečnicků od období předškolního věku po období dospělosti. V těchto obdobích si charakterizujeme vývoj koordinačních schopností.

Období mladšího školního věku (3 – 6 let)

Dítě v období čtvrtého roku života již zvládá diferencovat směr nahoru dolů. V pátém roce se utváří pravolevá orientace a dochází ke stereotypu cyklických pohybů.

K významným kvalitativním změnám koordinace dochází v období 4 – 6 let zejména v ekonomice a harmonii pohybu a zlepšuje se celková dynamická koordinace cyklických a acyklických pohybů. Koordinačně náročné činnosti, jako například poskoky, stoj na jedné noze, zvládají děti již ve čtyřech letech. Ke znatelnému zdokonalování dochází u rovnovážných schopností, ale u některých dětí je potřeba dostávat impulzy z obou dolních končetin i okolo šestého roku (Kohoutek et al., 2005).

Období mladšího školního věku (6 – 11 let)

V tomto poněkud dlouhém vývojovém období mladšího školního věku dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám. Proto také mladší školní věk rozdělujeme do dvou období na dětství a prepubesenci s hranicí okolo devátého roku (Perič, 2008).

Pro budování základů sportovní techniky je mladší školní věk stěžejní. U koordinačně náročných sportů (např. u tance, gymnastiky) má zásadní význam. Techniku je nutné již osvojovat, jelikož dokonale zvládnutá technika je důležitým předpokladem pro budoucí vrcholovou sportovní výkonnost. Koordinační schopnosti hrají největší roli při osvojování techniky a je důležité je rozvíjet. Správné držení těla je propojeno s úspěšností pohybové koordinace (Kohoutek et al., 2005). Věnujeme zvýšenou pozornost formování držení těla, protože se utváří zakřivení páteře, rozvíjí se vnitřní orgány a dochází ke značnému růstu do výšky a nabírání hmotnosti (Dovalil, Choutková, 1988).

Dalším probíhajícím procesem je osifikace (kostnatění) kostí, ale kloubní spojení jsou stále velmi pružná a měkká. Centrální nervová soustava není dobudována čili máme příznivé předpoklady pro rozvoj koordinačních, rychlostních a akčně-reakčních schopností. Okolo jedenáctého roku se velmi zdokonalují rovnovážné schopnosti z důvodu dozrávání vestibulárního aparátu (Křištofič, 2006).

V pohybovém vývoji je období 10 až 12 považováno za nejpříznivější pro rychlé učení se novým pohybům a je nazýváno tzv. „zlatým věkem motoriky“. V podstatě stačí

přesná ukázka a děti dokážou správně zopakovat pohyb hned napoprvé (Perič, 2008). Stěžejní tedy je vybavovat děti co nejrozsáhlejší škálou pohybových zkušeností (Krištofič, 2006). Pohyby dětí postrádají úspornost a přesnost a jsou charakteristické „pohybovým nadbytkem“. Stále převažují procesy podráždění nad útlumy (Perič, 2008). Soustředíme se tedy na rozvoj mezisvalové koordinace, držení těla a na přesnost poloh a pohybů při provádění pohybových stereotypů (Krištofič, 2006). Období mladšího školního věku je senzitivním obdobím i pro kloubní pohyblivost.

Období staršího školního věku (11 – 15 let)

„Období staršího školního věku je obdobím přechodu k dospělosti. Je charakterizováno značnými biologickými a psychickými změnami. Vysoké tempo biologicko-psycho-sociálních změn i jejich výrazně individuální průběh je způsoben činností endokrinních žláz a rozdílností v produkci jejich hormonů. Jedná se o období velmi nerovnoměrného vývoje, jak tělesného, tak psychického a sociálního. S ohledem na tyto procesy je možné období rozdělit do dvou svým charakterem stejných fází. První z nich, která je provázena bouřlivým obdobím prepubescence, vrcholí přibližně kolem třináctého roku a po ní následuje poněkud klidnější fáze puberty končící kolem patnáctého roku dítěte.“ (Perič, 2008, str. 26).

Pro období je typická nestabilní koordinace, přestavba a narušování pohybových vzorců. Vývoj centrálního nervového systému je již ukončen. Koordinační schopnosti částečně stagnují kvůli rychlému růstu a tělesným disproporcím. Zhoršuje se především schopnost přesnosti a plynulosti pohybu. Na vysoké úrovni je schopnost anticipace (předvídání) vlastních pohybů či pohybů ostatních účastníků. Děti rychle chápou a učí se novým dovednostem se širokou přizpůsobivostí měnícím se podmínkám. Pohyby osvojené ve starším školním věku bývají pevnější než pohyby učené v dospělosti.

Období postpubescence (15 – 20 let)

Období je charakteristické rychlým rozvojem pohybových, zvláště percepčních schopností. Mluvíme o přesnosti, regulaci a ekonomičnosti pohybu. Rozvoj koordinačních schopností vrcholí a můžeme sledovat velké interindividuální rozdíly, které mohou být podmíněny geneticky či růzností pohybového režimu. Podle chůze jedince můžeme mluvit o tzv. „koordinačním rukopisu“, který je specifický pro určitou osobnost. Pokud bychom chtěli rozvíjet určitou motorickou schopnost do jejího

maxima, je zapotřebí mít již vytvořený základ z období senzitivních. Koordinační schopnosti se stabilizují a jejich úroveň a podoba jsou v úzké souvislosti s předpoklady tělesné stavby jedince a s obsahem, rozsahem a intenzitou pohybových aktivit (Bendová, 2012).

Období dospělosti (20 – 60 let)

Koordinační výkonnost je poměrně stálá (zejména mezi 20 – 30 lety). Rozvojové ukazatele jsou na konečné úrovni. Zdokonalování se v koordinačních schopnostech se provádí pomocí specializovaného tréninku. Při nízké motorické aktivitě se předpoklady pohybových schopností zhoršují. K postupné regresi koordinační úrovně dochází po 35. roce. Pokles koordinačních předpokladů je způsoben stárnutím tkání, orgánů a projevuje se např. nižší kloubní pohyblivostí nebo sníženou celkovou kondicí (Kohoutek et al., 2005).

Jak jsme již na samém začátku zmiňovali, tanec a celkově pohyb příznivě ovlivňuje naše tělo a jeho celkové držení. Mimo to, mluvíme-li o pohybových schopnostech a dovednostech, musíme jednoznačně popsat vnitřní systém těla člověka, díky kterému se vůbec onen pohyb uskutečňuje. Proto nyní zabrousíme do hodin anatomie, abychom tomu celému lépe porozuměli.

2.3.5 Posturální systém

Dle Dylevského (2000) lze posturální systém nazvat komplexem dílčích anatomických struktur tvořících propojený funkční celek. Obecně můžeme za hlavní funkci posturálního systému označit udržení stálosti výchozí polohy těla v prostoru.

Posturální systém můžeme v anatomii rozčlenit na několik subsystémů, a to na složky pasivní části systému (struktury kostěné, ligamentózní útvary a kloubní spoje) na aktivní složky (svaly a cévní systém) a na složku řídicí, kterou tvoří část nervového systému, jež obstarává chod systému celého. Dle dělení morfologického lze dělit na posturální subsystém axiální (páteř), kloubní spoje páteře, kosterní základ hrudníku, jeho klouby a svaly a na spojení nervové a nervosvalové – spjaté s touto oblastí. V posturálním systému nelze opomenout hybnou část pánve a dolní končetiny s jejich aktivním, pasivním a řídicím aparátem.

Podrobněji si zmíníme pouze ty důležitější části posturálního systému vzhledem k tématu tanečního pohybu.

2.3.5.1 Kosterní složka

Páteř

Páteř plní nosnou funkci pro hlavu člověka, jeho horní končetiny, hrudník i pro sebe sama. Zároveň však plní hlavní funkci opěrnou, zatímco se koná pohyb hlavy, horních končetin a též pohyby dýchacích svalů (Čihák, 2001).

Páteř je v průběhu lidského života typická hned několika svými zakřiveními. Novorozené děti (ale již dříve plod) mají páteř kyfotického zakřivení. S přirozeným učením zdvihu hlavičky se za pomoci šíjových svalů začíná utvářet krční lordóza. V době učení se chození a stání se začíná za pomoci svalů hlubokých zádových utvářet bederní lordóza (Dylevský, 2000). Kyfóza hrudní se dá považovat za pozůstatek původního zakřivení a zároveň vyrovnává obě lordózy (Čihák, 2001).

Tato zakřivení doplňuje křížová kyfóza, spolu s níž vzniká typické celkové zakřivení páteře do tvaru dvojitého písmene „S“. Zakřivení má mechanický význam, dochází k přenosu síly jak směrem kраниokaudálním, tak i opačným. Ono esovité prohnutí lze přirovnat k pružině, díky které dochází ke kompenzaci otřesů vzniklých pohybem těla, zároveň chrání celou hlavu, včetně jejího centra – mozku. Páteř zajišťuje přenos hmotnosti hlavy a vnitřních orgánů na pletenec dolní končetiny. Zakřivení pomáhá soustředit pasivní oporu hmotnosti lidského těla z pozice dorzální do pozice ventrální (blíže k těžišti těla). Toto právě napomáhá k nejvýhodnějšímu přenosu zatížení do dolních končetin a šetří se tak antigravitačních svalů (Dylevský, 2000).

Pro páteř je ale kromě zakřivení v sagitální rovině typické i to v rovině frontální – skolióza. Dle Čiháka (2001) se nedoložila pravá příčina fyziologické skoliózy, pravděpodobné ale je, že k ní dochází v důsledku rozdílné délky dolních končetin či nesymetrického rozložení hmotnosti těla. Tím se nakloní pánev a následně způsobí kompenzační pravolevé zakřivení páteře. Studie však přímou souvislost neprokázaly.

Hrudník

Hrudník poskytuje pevnou oporu svalům, které uskutečňují dýchací pohyby a zároveň ochraňují hrudní orgány svou elastickou, avšak dostatečně pevnou schránkou. Zepředu svírá hrudník hrudní kost, ta je spojnicí všech žeber (kromě těch volných) a

zároveň tvoří pevnou oporu pro pletenec pažní. Upínají se sem právě některé svaly paže (Dylevský, 2000).

Pánev

Pánev tvoří celek kostí pletence dolní končetiny a kosti křížové. Pánev zajišťuje převod kinetické energie, jež vzniká interakcí dolní končetiny s podložkou, tím zprostředkovává lokomoci.

Pánev je kostí párovou (tři kosti – sedací, křížová, stydká). Dvě kosti pánevní pojí spona stydká. Pohyblivost ve spojení je malá, výhodou je však poměrná pružnost. V těhotenství se spona stydká vyznačuje schopností vázat H₂O (následkem se zvětší rozměr a miminko se dostává snadněji na svět).

Pánev má v neposlední řadě funkci podpůrnou a protektivní (chrání vnitřní orgány), upíná se na ní mnoho svalů trupu a dolní končetiny a plní funkci transmisního systému (spojení dolní končetiny a páteře).

Zmíňme si také důležitost kyčelního kloubu, který primárně umožňuje pohyb dolní končetiny vůči trupu, zároveň je kloubem nosným a balančním. Zajišťuje rovnováhu trupu ve vzpřímeném stoji (Dylevský, 2000).

Dolní končetina

Dolní končetiny umožňují člověku v první řadě jeho lokomoci, nosnou funkci plní především stehno člověka a kost holenní. Na kost holenní a stehenní se upíná mnoho svalů.

Zmíňme si i čěšku, která se zaslouhuje o správné fungování našeho kolene. Čěška je kostí přední části kolenního kloubu. Jednak násobí funkci pouzdra kolenního kloubu, ale její existence je i nesmírně důležitá pro správné fungování čtyřhlavého svalu stehenního, jehož výkonnost opět mnohonásobně zvyšuje (Dylevský, 2000).

Noha je terminálním článkem dolní končetiny, plní funkce nosné (statické) i funkce lokomoční (dynamické). Toto vyžaduje dostatečnou rigiditu a zároveň i flexibilitu. Dylevský (2000) uvádí, že noha je při nášlapu svou strukturou nemálo flexibilní a při zakončení kroku se mění noha v rigidní páku.

Důležitým prvkem nohy pro její celkové správné fungování je hlezenní kloub, jenž spojuje nohu s proximálními částmi dolní končetiny. Hlezenní kloub obstarává přenos statické a dynamické zátěže na podložku. Kompletní zánártní část nohy pak

zabezpečuje přímý kontakt s podložkou. Za střední část nohy (nárt) je považováno pět nártních kůstek, jejichž prostřednictvím přenášíme váhu těla na podložku (Dylevský, 2000).

Nelze opomenout anatomicko-funkční strukturu nohy a to klenutou plochu chodidla (tvořená klenbou příčnou a podélnou). Dylevský (2000) se pak zmiňuje o staticky stabilní opoře těla (celkově tělesa). Tato opora je tvořena třemi opěrnými body: hrbol patní kosti a hrboly hlaviček první a páté kosti nártní. Tyto body zajišťují stabilní kontakt s podložkou.

Klenutá nožní plocha plní funkci ochrany měkčí části chodidla a zároveň dovoluje učinit pružný nášlap. Klenbu udržují svalové struktury procházející nohou, vazivový systém nohy a především její samotný architektonický systém (Dylevský, 2000).

2.3.5.2 Složka svalová

Nutno si alespoň krátce zmínit svalstvo, jelikož je velmi významným subsystémem posturálního systému. Vzhledem k množství svalových skupin si však připomeneme pouze ty nejvýznamnější.

Dle Koláře (2002) hovoříme o dvou svalových podskupinách (svaly posturální a fázické), které mají právě opačné vlastnosti.

Subsystémem prvním jsou svaly posturální (tónické). Ty zajišťují vzpřímenou polohu lidského těla. Určující vlastnost svalů posturálních je antigravitační funkce. Zároveň svaly posturální mají naproti svalům fázickým větší sklon k celkové aktivitě. Mají lepší cévní zásobení, nižší práh dráždivosti a vyšší odolnost vůči únavě. Na základě těchto faktorů svaly tónické zvyšují své klidové napětí, zapojují se aktivněji do pohybových režimů. To vede k jejich zkracování a může dojít až k patologické přestavbě pohybových a posturálních vzorců.

Druhou podskupinou jsou tedy svaly fázické (převaha fázických vláken). Ty se zapojují do činností maximální až submaximální intenzity. To je samozřejmě velmi energeticky náročné. Tyto svaly mají nízké klidové napětí se sklonem k hypotonii. To může vést k opakovanému oslabování, jelikož je zde pak tendence k nezapojení se do pohybových vzorců. Následkem může být chybná až patologická přestavba pohybových vzorců.

Stejně tak jako u skeletární složky posturálního systému, začneme u svalových struktur situovaných kolem osového orgánu. Páteř je svým složením a napojením na pánev a dolní končetiny spoluúčastníkem na všech pohybech konaných těmito segmenty. Vzhledem k vzpřímené poloze těla je neustále udržována v labilní rovnováze. O udržení páteře v této vertikální poloze se zasluhuje více jednotlivých svalových struktur (Kolář, 2000). My si nyní zmíníme ty nejdůležitější.

Hluboké svaly zádové

Hluboké svaly zádové tvoří několik vrstev svalů, které se upínají na obratlové výběžky trnové a příčné. Tyto svaly tvoří dva valy, které jsou uloženy po stranách obratlových trnových výběžků. Zjednodušeně můžeme říci, že zde máme několik svalových systémů, které rotují či uklánějí jednotlivými obratli vůči sobě. Svalové systémy nejhluběji umístěné plní stabilizační funkci mezi sousedními segmenty. Svalové systémy vyskytující se na povrchu řídí delší celky a jejich stabilizační účinek ovlivňuje větší segmenty páteře. Jako celek (během oboustranného zapojení těchto povrchových svalových systémů) fungují jako vzpřimovače páteře (Dylevský, 2000).

Trapézový sval

Sval trapézový je součástí povrchové vrstvy svalů zádových. Jde o relativně plochý široký sval. Primární funkcí tohoto svalu je fixace a stabilizace lopatky. Horní snopce se starají o zdvih ramene, zatímco snopce dolní táhnou lopatku směrem dolů. Když pracují spodní a horní snopce naráz, dochází ke zdvihu kloubní jamky ramenního kloubu trapézovým svalem a zároveň sval napomáhá abdukci paže nad horizontální rovinu (Čihák, 2001).

Široký sval zádový

Široký sval zádový je svalem rozsáhlým, sahajícím od dorsální plochy kosti křížové, dorsální části hřebene kosti kyčelní a od trnů bederních přes tři kaudální žebra až po sedmý (až osmý) hrudní obratel. V první řadě tento sval vnitřně rotuje a abdukuje paži. Zafixuje-li se paže, sval zdvihá žebra a plní funkci pomocného vdechového svalu. Jeho laterální okraj napomáhá při výdechu (obzvláště při výdechu prudkém – např. při kašli) a zároveň umožňuje flexi hrudní páteře (Čihák, 2001).

Svaly krku

Nebudeme zmiňovat všechny svaly krku, pouze hluboké šíjové svalstvo, *mutulus sternocleidomastoideus* a hluboké svaly krční.

Hluboké šíjové svalstvo

Hluboké šíjové svalstvo je tvořeno systémem čtyř krátkých svalů. Tyto svaly se účastní vzájemných balančních pohybů prvních dvou krčních obratlů a pohybů hlavy. Dále umožňují záklon, úklon a rotaci hlavy a prvního krčního obratle.

M. Sternocleidomastoideus

Tento sval se nachází na přední straně krku mezi kostí klíční, hrudní a *proc. mastoideus* (nacházející se na lebce). Při zdvihu, zaklánění hlavy a jejím vysunutí vpřed jsou aktivní snopce tohoto svalu.

Hluboké svaly krční

Dle Dylevského (2000) rozdělujeme tyto svaly na svaly meziobratlové a předobratlové. Při oboustranném zapojení těchto svalů se předklání hlava a zároveň se provádí flexe krční páteře. Při zapojení jednostranném se hlava naklání.

Svaly hrudníku

V následujícím textu jsou zmíněny pouze svaly mezižeberní, velký prsní sval a pilovitý sval přední.

Svaly mezižeberní

V oblasti hrudníku jsou v rámci posturálního systému z mnoha svalových struktur nejpodstatnější svaly mezižeberní. Mezižeberní svaly jsou tvořeny třemi vrstvami. Tyto svaly slouží jako inspirační, expirační a podporující expiraci.

Velký prsní sval

Tento sval je součástí thorakohumerálních svalů, což jsou svaly manipulující horní končetinou. Velký prsní sval, jakožto sval posturálního systému, manipuluje právě pažní kostí (např. aktivně pomáhá při předpažení), druhak pak funguje jako pomocný nádechový sval (Čihák, 2001).

Pilovitý sval přední

Též pilovitý sval přední je součástí skupiny thorakohumerálních svalů. Plní funkci fixace lopatky při zadní straně hrudníku, zároveň, stejně jako sval předchozí,

napomáhá při nadechování. Pohybem upažení vytáčí dolní úhel lopatky zevně, tím sval otvírá jamku kloubu ramenního a dochází k upažení horní končetiny nad horizontální rovinu.

Svaly břicha

Z oblasti svalů břicha zmiňujeme bránici, přímý břišní sval, zevní šikmý sval břišní, vnitřní šikmý sval břišní, příčný břišní sval a dle Čiháka (2001) také čtyřhranný bederní sval.

Bránice

Bránice je plochý sval kruhového tvaru. Rozděluje dutinu hrudní s dutinou břišní, to je jedna z jejích hlavních funkcí. Zároveň jí však prostupují i důležité orgány (aorta, jícen, dolní dutá žíla, hlavní kmen sympatického nervstva a mízovod). Nutno k bránici zmínit, že je hlavním vdechovým svalem (až 60% vdechovaného vzduchu) (Dylevský, 2000).

Přímý břišní sval

Tento sval se rozpíná v rozmezí pátého (až sedmého) žebra a kostí stydkou. Přímý břišní sval umožňuje předklon trupu a kaudální stažení žeber, tudíž funguje jako pomocný sval výdechový.

Zevní šikmý sval břišní

Tento sval je uložen povrchově na boční břišní stěně. Umožňuje úklon trupu na svou stranu a zároveň rotaci trupu ve směru svalových vláken. Během oboustranného zapojení funguje jako synergista břišního svalu přímého (Čihák, 2001).

Vnitřní šikmý sval břišní

Vnitřní šikmý sval břišní se nachází právě pod svalem šikmým břišním vnějším. Funkcí se od něj moc neliší, avšak trup rotuje na svou stranu, tudíž se stává synergistou druhostranného zevního břišního svalu šikmého.

Příčný břišní sval

Příčný břišní sval je uložen nejhlouběji ze svalů boční stěny břišní. Tento sval je velice důležitý, jelikož udržuje potřebné napětí stěny břišní, zároveň jako příčný pás přitiskává útroby k páteři. Neopominutelný je také jako takzvaný sval partnerský, a to vůči bránici pro vdechové pohyby (Véle, 2006).

Čtyřhranný bederní sval

Jde o plochý sval čtyřúhelníkového tvaru, uložený je laterálně, podélně k páteři. Během jednostranného zapojení dochází k uklánění páteře, zatímco při zapojení oboustranném se páteř zaklání. Mezi svaly břicha ho lze řadit, jelikož utváří břišní dorsální stěnu (Čihák, 2001). Véle (2006) však řadí tento sval ke svalům zádovým na základě jeho funkce.

Svaly dna pánevního

Tyto svaly pánev uzavírají a tím chrání útrobní orgány před prolapsem, zároveň jsou propojeny s dalšími svaly dutiny břišní a jsou účastny na dýchacích pohybech. Významnou vlastností je, že utváří bránu, kterou se odvádí z těla odpadní látky. Dno pánevní je složeno ze dvou celků. Jeden funkční celek tvoří samotné pánevní dno, druhý pak dno urogenitální.

Dno urogenitální je z hlediska posturální funkce jen omezeně významné (Véle, 2000), tudíž si zmíníme pouze svaly dna pánevního.

Zdvihač konečníku

Zdvihač konečníku je nejvýznamnějším svalem v této oblasti. Plní funkci svěrače dutých orgánů a zároveň má na starosti zdvih dna pánevního. U žen má jeho pubická část význam podpěry dělohy, tím se stává členem podpůrného děložního aparátu (Dylevský, 2000).

Sval kostrční

Dle Dylevského (2000) sval kostrční napomáhá vrátit kostrč ventrálně během jejího záklonu po defekaci či po porodu.

Svaly dolní končetiny

Dle Čiháka (2001) dělíme svalové skupiny dolní končetiny s ohledem k příslušnosti k velkým kloubům. Znovu zmíníme pouze ty nejvýznamnější svaly dolní končetiny, ty které jsou přímou součástí posturálního systému.

Sval bedrokyčelní

Tento sval je složen ze dvou svalů dílčích a to ze svalu bederního a svalu kyčelního. Svaly umožňují flexi stehna v kloubu kyčelním, flexi pánve a bederní páteře.

Svaly hýžd'ové

Skládají se z povrchového velkého svalu hýžd'ového, středního svalu hýžd'ového a malého svalu hýžd'ového. Funkcí velkého svalu hýžd'ového je zevní rotace a extenze v kloubu kyčelním, při fixaci dolní končetiny také zajišťuje záklon pánve, tudíž se udržuje vzpřímený postoj. Střední sval hýžd'ový, ukrývající se pod velkým svalem hýžd'ovým, umožňuje především abdukci stehna. Malý sval hýžd'ový funguje podobně jako sval hýžd'ový střední, rozdíl je v silové intenzitě svalů (Dylevský, 2000).

Napínač stehenní povázky

Napínač stehenní povázky je sval umístěný nejventrálněji na zevní ploše kosti kyčelní. Tento sval funguje jako abduktor, flexor a vnitřní rotátor kloubu kyčelního, zároveň umožňuje i extenzi v kolenním kloubu (prostřednictvím úponu) (Čihák, 2001).

Pelvitrochanterické svaly

Tyto svaly tvoří skupina zevních rotátorů kloubu kyčelního. S odkazem na místo jejich uložení (kolem kloubu kyčelního) je lze považovat za svaly, které kyčelní kloub stabilizují a jsou to tedy svaly velice významné pro posturální stabilitu (Véle, 2006). Naproti tomuto Dylevský (2000, str. 261) s tímto faktem nesouhlasí a tvrdí, že lokomoční a stabilizační význam těchto svalů není u člověka příliš velký.

Čtyřhlavý sval stehenní

Sval čtyřhlavý stehenní nalezneme na přední straně stehna. Dlouhá hlava tohoto svalu působí (vzhledem ke svému umístění) jako pomocný flexor kloubu kyčelního a spolu s ostatními třemi hlavami působí také jako extenzor kloubu kolenního. Jak jsme již zmiňovali, česka pak zesiluje účinek tohoto svalu čtyřhlavého stehenního.

Dvojhlavý sval stehenní

Dvojhlavý sval stehenní nalezneme na zadní straně stehna. Funkcí tohoto svalu je flexe v kloubu kolenním a zevní rotace bérce. Zároveň však jeho dlouhá hlava extenduje kloub kyčelní.

Sval pološlašitý a poloblanitý

Oba tyto sval patří mezi svaly „dvoukloubové“. Jejich funkcí je pomocná extenze v kloubu kyčelním či vnitřní rotace bérce (při flektovaném koleni).

Trojhlavý sval lýtkový

Se svou funkcí – plantární flexí nohy – patří k významnější posturálním svalům. Tento sval tedy zajišťuje propulzi nohy (Véle, 2006).

Zadní sval holenní

Jako poslední sval si zmíníme zadní sval holenní. Tento sval funguje jako podpora svalu trojhlavého lýtkového, mimo to je účasten na supinaci nohy. Svou aktivitou se dále tento sval podílí na udržení nožní klenby. Dle Dylevského (2000) tento sval podpírá podélnou nožní klenbu v jejím nejexponovanějším místě.

2.3.6 Držení těla

Pro pohybový systém o dané struktuře se svou pohybovou funkcí platí určitá norma. Tato norma, představující biologické optimum, je ovlivněna věkem, pohlavím a variabilitou konkrétní funkce či struktury. Vymezit ji lze krajními polohami a mimo tento vymezený úsek bychom se dostali do patologické polohy.

Pro klasifikaci vzpřímeného držení našeho těla uvažujeme měřítka jak mechanická, tak i ekonomická, morfologická a estetická. Vzhledem k tomu se můžeme setkat s různými výklady „správného“ držení těla, které jsou však často klamné a nikterak doložitelné (Krejčí, 2007).

Dle Véleho (2006) lze vzpřímené držení těla popsat jako snažení se o dosažení maximální vzdálenosti mezi vertexem a patami (v pozici sedu – max. vzdálenost mezi vertexem a hrboly sedacích kostí). Vzpřímené držení těla pokládá za projev zdraví, a to i té mentální a morální stránky člověka, podtrhuje souvislost s CNS.

Véle (2006) dále mluví o pohybu statickém, ten má udržovat právě stabilní polohy v závislosti na pomyslné ose těla.

Posturální systém získává svou specifičnost během pohybového vývoje lidského individua, je ovlivňován vnějšími i vnitřními vlivy, zpětně dochází k reflektování na psychomotorický vývoj jedince (Véle, 2006).

Definování správného držení těla věru není tedy tak jednoduché, podání některých shodných informací však nalzáme u více autorů (Véle, Hošková, Janda). Ti právě uvádějí, že vliv gravitační síly je zcela vyrovnáván silami vnitřními, tudíž nedochází k oslabení či selhávání některých z funkčních složek. Vhodný postoj je pak

takový postoj, během kterého jsou složky posturálního systému v rovnováze a spotřebovávají co nejmenší svalovou práci k udržení stability (Véle, 1995).

Předpokládáme-li ideální stav, během něhož je tělo v nenáročném postavení, a promítneme-li ideální těžiště těla do oporné báze, zjistíme, že toto těžiště se nachází před oběma kotníky (Véle, 2006, str. 185).

Za nejvýhodnější postavení bérců pokládáme takové postavení, během něhož jejich distální konce směřují lehce vpřed, čili směrem k celkovému těžišti těla. Za nejstabilnější polohu kolen pak pokládáme koleno v plné extenzi – neboli koleno uzamčené. Pánev se vyklání mírně vpřed. Hmotnost útrobních orgánů nese spona stydká a přední část pánevního dna. Tato část pánve a osy kyčelních kloubů leží přímo pod těžištěm těla. Páteř, umístěná na křížové kosti, směřuje vertikálně vzhůru. Její zakřivení mají být znatelná, nikoliv však výrazná (Véle, 2006).

Těžiště hlavy je situováno mírně před statickou osu těla, díky tomu je tato část těla více náchylná ke ztrátě rovnováhy. Kdyby však hlava byla stabilní součástí osy těla, jejím vychýlením by došlo k významnému časovému skluzu při zaujímání polohy potřebné pro vykonání dalšího pohybu. Znamenalo by to časovou změnu v řídicím procesu. Došlo by ke zpomalení, které by mohlo zapříčinit fatální důsledky.

Hlava vyvolává zvýšenou svalovou aktivitu při udržování ve stabilní poloze, přirozená je pro ni tedy poloha nestabilní. Na tomto základě predikuje sklon ke svalové nerovnováze a vzniká zde celkový předpoklad k vadnému držení těla.

Na základě dodržení těchto faktorů (pro energeticky nenáročné držení těla) dosahujeme přirozeně flexibility celého axiálního systému. O tom informuje mnoho tanečních a gymnastických pedagogů. Příkladem jest popis základního postoje dle Záděrové-Kytýřové (1980) z učebnice taneční gymnastiky (str. 63.).

„Tělo v základním postoji je vzpřímené, podélná osa je velmi mírně vychýlená vpřed, takže těžiště těla spadá přibližně do středu nártů. Svalstvo má lehce zvýšený tonus. Váha těla je rozdělena na obě chodidla, kde se soustřeďuje nad středem nártní klenby. Paty se vzájemně dotýkají, chodidla jsou rozevřena v úhlu 45°, kolena jsou napjatá, pánev nadlehčena stažením hýžd'ových a břišních svalů vyrovnávána do správného, pouze mírného sklonu vpřed. Páteř je protažena vzhůru, je jen mírně esovitě zakřivená, v hrudní části upevněna stažením zádových svalů. Hrudník je vklenut vpřed, ramena rozložena do šíře a tahem směřují dolů. Hlava je nesena protaženou šjí, krk

svírá s dolní plochou brady pravý úhel: lokty směřují stranou – vzad, palce směřují vpřed – dovnitř.“

Nicméně závěrem k této kapitole si připomeňme, že charakterizovat správné a naopak špatné držení těla není úplně možné, jelikož se tak posuzuje často zcela individuálně. Roli hrají faktory genetické, ontogeneze, věk, konstituční typ, celkový zdravotní a psychický stav člověka a další...

2.4 Definování tance

Definování samotného tance není vůbec tak jednoduché, jak by se mohlo zdát. Co ale s jistotou můžeme říci je, že za významným, téměř nepostradatelným znakem tanečního pohybu se od počátku ukrývá jeho „druh“ - rytmus.

Patrně všechno živé s sebou nese smysl pro rytmus, ve všem živém budí rytmus fyzickou reakci. Rytmus je pro tanec totéž, co pro tělo tep srdce, je stejně nezbytný a stejně samozřejmý.

„Tanec je tep, tlukot srdce, dech. Je to rytmus vašeho života. Je to vyjádření času a pohybu, štěstí, radosti, smutku i závisti.“ (Jacques D'Amboise, *1934, americký baletní mistr a choreograf).

Na základě svých osobních zkušeností, ale také pramenů, z nichž jsem čerpala další vědomosti o tanci, bych si pro jednoduchý úvod dovolila použít výstižnou stručnou definici nejrozšířenější otevřené encyklopedie: *„Tanec je pohybová společenská aktivita, provozovaná převážně za doprovodu hudby.“*

Já osobně však považuji tanec nejen za přirozený rytmický pohybový projev našeho individuálního lidského vnímání, ale také za prostředek vyjádření emocí a výsledek spontánního chování, za symbol vnitřní svobody a radosti z tělesného vyjádření v kontrastu s těžkostmi našeho reálného lidského života.

„Tanec nás provází již od nepaměti. Vždyť svět je všude a stále plný pohybu. Pohyb taneční je přirozeným projevem člověka, přirozenou součástí jeho života, je projevem funkčním. Již v pradávných dobách se prostřednictvím rituálních tanců symbolizovaly nevdědní události jako např. dobrý lov nebo vyhraná bitva. Pomocí tance uctívali lidé významnosti životního i ročního cyklu, to, jak jistě všichni tušíme, přetrvává dodnes - např. svatební novomanželský tanec. Tanec nabýval (nabývá) náboženských i

rituálních rozměrů. První doložené záznamy o tanci jako takovém pochází ze starší doby kamenné. V této době neznámý člověk nakreslil na stěnu jeskyně Cogul v severním Španělsku tančící muže a ženy. Tanec vznikl jako radostný, avšak také naopak i depresivní projev, projev vyrovnání či stupňování vnitřního napětí lidského nitra. Stal se z něj významný náboženský, politický, kulturní, společenský a zábavní prostředek - činnost. Na počátku 20. století se tanec proměnil v prostou zábavu a dnes má mnoho tváří. Liší se od sebe různými technikami, odlišným hudebním doprovodem či právě rozdílnou příležitost k jeho uvedení.“ (Balaš, 2003 In: Holasová, 2014, str. 24, 25).

Navrátilová a Degen (2010) charakterizují tanec jako esteticko - koordinační pohyby těla, které reagují na rytmus hudby. Tanec definují jako druh sportu, který se dělí na více sportovních odvětví. Důležitou složkou tanečního výkonu je i choreografické zpracování. Zásadní roli zastupuje tzv. umělecký dojem, který výrazně ovlivňuje celkové hodnocení.

Odstrčil charakterizuje tanec jako sportovní disciplínu a tvrdí, že pokud se tanci věnujeme opravdu na vrcholové úrovni, můžeme hovořit i o umění. S tímto názorem si však dovoluji nesouhlasit, jelikož považuji za umění i amatérské výkony. Tvrdí, že pro tanečnický je sport (tanec) životní drogou, životním stylem. Tanec nabízí to, co mohou nabídnout i ostatní sporty, a to například fyzickou a psychickou námahu, kondici, poznávání různých lidí, zemí, kultur, pocity vítězství i prohry, týmového ducha, ale i individuální výjimečnost (Odstrčil, 2004).

Hanna (1982, str. 51) ve své práci popisuje tanec jako: *„Lidské chování, které z pohledu tanečnicka tvoří záměrné, úmyslně rytmizované a kulturně vzorované sekvence neverbálních tělesných pohybů, které jsou jiné než každodenní motorické aktivity; pohyb má inherentní a estetickou hodnotu.“*

Jebavá o tanci mluví jako o umění, v němž je dominantním prvkem lidské tělo. Prostřednictvím tance vyjadřujeme své city, pracujeme v čase a prostoru. (Jebavá, 1998).

Kraus přirozeně shrnul tanec jako umění jednotlivců nebo skupiny bytostí, kde jako nástroj slouží lidské tělo a prostředkem je pohyb. Taneční pohyb je vždy stylizovaný, veškerá taneční díla jsou charakteristická svoji podobou a strukturou (Kraus, 1969).

Payne definuje tanec jako součást historie lidského pohybu, součást historie lidské kultury a součást historie lidského dorozumívání. (Payne, 1990).

Doselová mluví o tanci jako o kulturním, uměleckém a antropologickém fenoménu se zjemňujícím charakterem, který povznáší naši duši i mezilidskou komunikaci. Vyzdvihuje psychologický přínos tance a to, že dokáže redukovat úzkost. Pomáhá překonat to, co nejde překonat jiným způsobem (Doselová, 2012).

Existuje spousta různých definic tance. Jak bylo již zmíněno, mnoho autorů tvrdí, že tanec je neoddělitelně spojený s hudbou. S tímto názorem si dovoluji nesouhlasit, jelikož tančit můžeme i na pouhé zvuky, mluvené slovo nebo do ticha, ale právě hudba podtrhuje a dodává tanci emocionální sílu a krásu.

Pojďme u hudebních tónů ještě chvíli setrvat a zkusíme zdůraznit onu podstatu přátelství mezi hudbou a tancem...

2.5 Hudba a tanec

Poslech hudby bezesporu kladně přispívá k pozitivnímu rozvoji člověka, a to právě i v oblasti pohybové. Na spojení hudby a tance lze nahlížet jako na jev přirozené symbiózy, v níž vzniká mnoho krásy. Pojďme se na hudbu zaměřit blíže, pochopit její vnitřní řád a její sílu, kterou mimo jiné podporuje taneční pohyby.

2.5.1 Hudba a její charakteristiky

„Hudba je jedním z nekrásnějších prostředků, kterými mohou lidé vyjadřovat své city a myšlenky. Je možné při ní snít a nemít ponětí o tom, jakých tónin skladatel použil či jaká je harmonická složka nebo instrumentace skladby. Jakmile však začneme hudbu spojovat s pohybem, zjistíme, že musíme respektovat její základní řád. Jinak se s ní dostaneme do rozporu...“ (Krapková, 1995 In: Brtníková, 2008, str. 23)

A věru můžeme říci, že „hudební tóny jsou nad tanečními pohyby“, jak jsem již zmínila, tančit lze i bez hudebního doprovodu, ale rozhodneme-li se znásobit silou hudby náš taneční výkon, musíme respektovat onen hudební řád, jež Krapková ve svém citátu zmiňuje. A jaký že to ten řád je..., je to rytmus, takt, hudební tempo, melodie a celkový charakter. To vše jsou jednotlivé hudební složky.

Čas v hudbě lze měřit její základní mírou – tj. metrum (odtud název pro přístroj, jenž rovnoměrně odklepává rytmus – metronom). Skladba se pro přehlednost dělí na jednotlivé časové úseky – takty. Takty utváří střídání lehkých a těžkých dob a dob přízvučných a nepřízvučných. Platí pravidlo, že začínající taktová doba je vždy doba těžká a zároveň přízvučná. Těžké a lehké doby pak kombinujeme a vznikají nám tak dvě základní kombinace: metrum jednodílné a dvoudílné. Z toho takty dvoudobé a třídobé (což jsou takty jednoduché), jejichž kombinací vznikají již takty složené (Záděrová – Kytýřová, 2002).

Zmiňovali jsme si nezbytnost rytmu pro tanec, přirovnávali jsme ho až „srdci“ tanečního mechanismu. Lze ho jednoduše vyjádřit jako logické dělení času, nejedná se tedy pouze o rytmus taneční či hudební, jde o „rytmus celého našeho života“, přítomný je ve veškerém okolním prostoru, dokonce i v našem těle (např. rytmická srdeční frekvence).

Hudební rytmus vede taneční pohyby tanečníků a tím usnadňuje pohybovou koordinaci tanečního páru či skupiny, lépe se díky hudebnímu doprovodu orientují v celé pohybové sestavě. „*Rytmus jako vlastnost i jako veličina vtiskuje melodii její konkrétní podobu a vyvolává pohybovou odpověď.*“ (Appelt, Mihule, 1995 In: Brtníková, 2008, str. 24).

Důležité je si uvědomit, že rytmus hudební (na rozdíl od toho tanečního) kooperuje s dalšími hudebními výrazovými složkami – např. s tempem, melodií a s dynamikou (Kurková, 1987).

Tempo je hudební výrazová složka, jež charakterizuje a provází celou skladbu, v průběhu skladby se tempo může samozřejmě měnit. Máme tři základní druhy hudebních temp a to:

- tempo pomalé (40 – 60 počítacích dob/min),
- tempo střední (60 – 120 počítacích dob/min),
- tempo rychlé (120 – 200 počítacích dob/min).

Pro značení tempa se užívá italských tempových značek, pro měření či udávání tempa užíváme metronom. Tempo je bratr rytmu, jsou „nerozdělitelní“, což dokazuje i podmínka existence určité rychlosti tempa, která je potřebná pro vytvoření rytmu. Jak uvádí Záděrová - Kytýřová, rytmus sám o sobě by byl jen pouhou abstrakcí a totéž platí i o tempu (Záděrová – Kytýřová, 2002).

Dynamika je síla tónu. Může vést od tónů velmi silných (fortissimo) po tóny velmi slabé (pianissimo). Další značení pak jsou: piano (slabě), mezzoforte (středně silně), forte (silně).

Se silou vyvinutou na tón souvisí i akcent – dynamické zesílení na těžké době taktu. Je to významný prvek celé struktury rytmu.

Za melodií stojí seskupení tónů různé délky a různé výšky. Melodie je líbivá, snadno zapamatovatelná, zvyšujícího se nebo klesajícího charakteru, je to vyjádření hudební myšlenky, stejně tak melodie pak vede pohyb taneční, vypráví celistvý příběh.

Celkový dojem hudební skladby závisí na volbě sledu jednotlivých tónů. Pohyb tanečníka by měl být v souladu s náladou hudebního doprovodu (např. charakter odlehčený, žertovný, vážný apod.) (Krapková, 1995).

Tanec a hudba spolu existují v příjemné kreativní harmonii, společně se podílí na vzniku uměleckého krásna. Na propojení těchto dvou uměleckých fenoménů odkazují samotní skladatelé. Např. Haydn, milovník tanců a melodií slovanských, sepsal své symfonie právě s příměsí tanečních melodií. O Mozartovi též možná ani netušíte, jak výborný tanečník to byl. Sám se zmínil, že jeho zájem o tanec je snad silnější než zájem o hudbu. Sv. Augustin moc hezky pravil: „Hudba je umění krásných pohybů“ (Janeček, 1997).

Na nejkvalitnějších tanečních školách se stále udržuje živá hudba jakožto doprovod pro taneční cvičení. Klavírista svou přizpůsobivostí usnadňuje nácvik baletní techniky. Učitel si může upravit tempo a délku hraného doprovodu, hudebník se snaží vyhovět zadaným parametrům. Dodnes nejsou výjimkou tohoto schématu např. baletní hodiny ve Státní opeře Praha.

Choreografové v hudbě hledají inspiraci, snaží se nalézt hudbu takovou, která by byla v souladu s pohybovým vnímáním tancujících, a která by navozovala vznik něčeho nového, originálního... (Teck, 1990).

Dílo taneční vzniká povětšinou na základě již zvolené hudby, opačný přístup pak nalézáme v divadelním umění.

Hudební doprovod působí na každého tanečníka odlišným, svébytným způsobem. Zkoumáním toho, co budí hudba v každém z nás, se zabývá hudební psychologie. Jejím obsahem jsou tedy naše vnitřní prožitky (např. vyvolané představy,

vnější projevy, vjemy, emoce, počitky atd.) a vnější projevy chování v důsledku hudebního doprovodu.

Na základě výzkumů tvrdí mnoho autorů (např. Těplov, 1974; Sedlák, 1974, 1990; Kubů, 1965 a další), že hudební schopnosti lze během života rozvíjet, a to cvičením či výchovou. V opozici tomuto názoru stálo tvrzení dřívější, které úroveň hudebních schopností považovalo za vrozenou, tudíž nikterak ovlivnitelnou (např. Prager In: Kos, 1975).

Podle výkladu Sedláka usuzujeme, že všechny hudební schopnosti souvisí právě s tanečním vnímáním a projevem a jsou to schopnosti tyto:

- hudebně sluchové – vnímání hlasitosti, výšky a barvy tónů, včetně jejich vztahů v horizontální (melodie) a vertikální rovině (polyfonie a harmonie),
- psychomotorické schopnosti – vnímání rytmu a tempa,
- analyticko – syntetické – tvoří předpoklady pro identifikaci hudebních útvarů a výrazových prostředků, díky těmto schopnostem se utváří: hudební paměť, rytmické cítění, hudební představivost, tonální a harmonické cítění,
- hudebně intelektové – tvoří předpoklad pro percepční reprodukční a hudebně kreativní činnosti: hudební myšlení a fantazie (Sedlák, 1989).

Člověk vnímá, identifikuje a následně zpracovává tóny a vlastnosti tónů svými hudebně sluchovými schopnostmi. Vlastnosti tónu jsou:

- hlasitost – je dána odrazem intenzity zvuku v našem vědomí,
- výška – posuzuje se dle polohy ve frekvenčním pásmu (16 – 20000 Hz),
- barva – lze ji vyjádřit jako odraz kmitočtu základního tónu a alikvotních tónů, barva tónu závisí na jeho výšce, se změnou výšky se mění i barva (Sedlák, 1989).

Strukturu taneční skladby lze vytvářet na základě dané struktury hudební právě díky našim hudebně sluchovým schopnostem. Taneční sestavu ovlivňuje jak hlasitost, tak barva a výška hudebního doprovodu. Z těchto vztahů vyplývá jediné, pro tanečníky je velice důležité rozvíjet své hudebně sluchové schopnosti. Z těchto důvodů je např. na tanečních konzervatořích povinná výuka hudební nauky a hry na hudební nástroj.

Jak jsme již zmiňovali, díky psychomotorickým schopnostem dokážeme vnímat rytmus, metrum a tempo hudby.

Analyticko – syntetické schopnosti jsou schopnosti vycházející z hudební paměti, harmonického a tonálního citění a hudební představivosti.

Hudební paměť – zakládá se na schopnosti CNS zapamatovat si vnímanou hudbu, prožitek vyvolaný hudbou, jistou hudební informací... Je to schopnost vybavit si jistou hudební podobu a možnost ji znovu reprodukovat. Hudební paměť souvisí s hudební fantazií, s hudebním citěním, s hudebními znalostmi a dovednostmi, s konkrétním vztahem člověka k hudbě.

Pod pojmem tonální citění se rozumí esteticko - emocionální prožívání tonality, jejich charakteristik a vztahů. Rozvoj tonálního citění je ovlivněn oblastí, v níž vyrůstáme. K rozvoji dochází již během 5. roku života. Tonální citění v evropských zemích čerpá především z hudby 18. a 19. století, kdy pro hudbu byla tonální funkční harmonie určující.

Pomocí harmonického citění analyzujeme akordy a jejich vazby, konsonance a disonance a polyfonní výstavbu hudebního doprovodu. Na základě harmonického citění interpretujeme hudební doprovod tanečními pohyby. Rozvoj harmonického citění je možno uskutečnit správnou výukou.

V centru hudební představivosti se nachází fantazie. Hudební doprovod inspiruje a utváří obraz budoucích pohybů, uvědomit si sílu hudební inspirace si můžeme během improvizčních tanců tanečníků, kdy se přirozeně nechávají vést charakterem hudebního doprovodu.

S hudebně intelektovými schopnostmi se setkáváme tehdy, když si choreograf dle vlastních požadavků a představ nechá zkomponovat hudební doprovod.

Určité fyzické vyjádření hudby můžeme realizovat i přes poruchy hudebních schopností člověka. Taneční lekci je však zapotřebí přizpůsobit dané poruše hudebních schopností (např. parakusie, motorická či senzorická amnézie).

Vedle všech těchto schopností existuje zároveň muzikálnost (hudebnost). Muzikálnost je pojem označující pozitivní vztah člověka k hudbě, lidské hudební potřeby a zájmy. Je to potřeba psychická uvnitř každého z nás. Během poslechu nám příjemné hudby, tělesného vyjádření hudebního doprovodu či během produkování hudebních tónů dochází k vysokému emocionálnímu uspokojení člověka (Sedlák, 1989).

2.6 Dějiny tance

Tanec je spojen s historií lidstva od samého počátku, jeho osvobozující moc si člověk uvědomoval odpradáвна.

2.6.1 Pravěk

Vznik tance sahá do období pravěké rodové společnosti, kde jeho hlavní podstatou bylo umocňování rituálních obřadů.

Primitivní člověk tančil, aby se ochránil před neznámem a zlem, aby lov byl úspěšný, aby pole rodila, aby zesílil svá přání. Znovu bych chtěla upozornit na psychologickou sílu tance, jelikož když se lidé báli a neuměli svůj strach nikterak vyjádřit, tančili. Naopak když přetékali nadšením a radostí, vyjádřili to pohybem.

Tanec zde sloužil jako prostředek komunikace, usnadňoval kontakt mezi jednotlivci. Měl často erotický náboj, vyjadřoval všechny myslitelné emoce od radosti až po strach či vztek (což opět neplatí pouze pro čas minulý). Jelikož tehdejší civilizace nebyla schopna nabídnout racionální výklad světa, zároveň získal tanec své důležité uplatnění při rituálech náboženských, kde opět zprostředkoval komunikaci, tentokrát se světem duchovna. Skrze tanec byli zaháněni zlí duchové, nemoci, ovládaný přírodní živly a cykly. Ve výsledku tedy tanec v těchto případech působil jako očista a osvobození od obav z každodenní nejistoty, kterou tehdejší život přinášel.

2.6.2 Starověk

Tyto funkce tanec zastával až do starověku, kdy díky společenskému rozvoji tanec dostává další rozměr, a to rozměr umělecký. Společenská existence se tu utváří ve zcela nové podobě – nejen tanec jako lidské jednání a aktivita směřující k dorozumění, ale nově již také tanec jako vjem. Na rozdíl od třídně nerozlišené společnosti, kde se účastní tance všichni členové kmene, nyní je již společnost rozdělena na tančící a přihlížející.

Taneční kultura starověkého Řecka a pozdějšího Římského impéria byla neobyčejně bohatá a úzce propojená s každodenním životem. Řečtí tanečníci měli vypracovaný esteticko-technický kánon a můžeme zde tedy hovořit o vzniku

profesionálního tance, který byl blízce spojen s akrobacií. Tanec se stal ocenění hodným uměním.

2.6.3 Středověk a gotika

Období raného středověku a gotiky lze určitým způsobem chápat jako dobu tanečního temna. Tanec byl církví pranýřován a profesionálové té doby se rekrutovali z řad pouličních „komediantů“.

2.6.4 Renesance

Teprve renesance rehabilituje tanec nejprve v podobě společensko-zábavní a posléze i divadelní. Hnací silou je odkaz antiky, tělo je označováno jako honosná a esteticky přitažlivá schránka duše, do středu zájmu se dostává člověk, jeho myšlenky, pozemské touhy, potřeby a požitky. Vzniká balet. Tanec se nejvíce rozvíjí v Itálii, Francii a odtud se šíří po celé Evropě. Divadelní tanec se oprostuje od společenského a dobývá samostatného uměleckého postavení.

2.6.5 Baroko

V období baroka nastává obrovský rozmach divadla, s nadsázkou lze uvést, že člověk v baroku svůj život s divadlem ztotožnil. Náměty romantických baletů přes svůj, řekněme, poněkud laciný scénář, jsou však na zpracování velmi náročné.

2.6.6 19. století

Na přelomu 19. a 20. století přichází se snahou o zreformování tanečního umění Isadora Duncanová: „*Tanec je život. To, co chci, je škola života.*“

Hlásá návrat k přírodě, tanec je její životní náplní, vysvobozením lidské osobnosti. Prohlašuje, že „*Tanec je hudbou těla.*“ , „*Pohyby jsou stejně výmluvné jako slova*“, její taneční ideologie je soustředěna ve slovech: „*Tančit – toť žít!*“

Byla proti konstrukci, protože ta stála v cestě volnosti: „*Pohyby se nevynalézají, nýbrž objevují! Nikoli však anarchie nebo improvizovanost, naopak: jen naprostou*

*uměleckou kázní, jen naprostým ovládnutím techniky je možno této volnosti docílit. “(Isadora Duncanová, *1877, americká tanečnice).*

Zavrhl i umělé divadelní kostýmy, inspirována antikou, volnou lehkou řízou, odmítala i taneční střevíce a tančila bosa. Posunula tanec nejen technicky, ale vetknula tanci novou myšlenku, změnila filosofii tance.

Osobitou paralelu k Duncanové tvoří druhá velká reformátorská osobnost moderního tance, Rudolf von Laban. Jeho cílem bylo vytvořit novou volnou pohybovost, k níž by vedla nová moderní vědecká koncepce pohybového školení.

Centrum tanečního dění se postupně rozšiřuje z Francie, Rakouska, Německa přes celou střední Evropu dále na východ. Roste význam ruské taneční školy, která však více tíhne ke klasickému baletu. Ruský balet se drží na nepřekonaném vrcholu dodnes.

2.6.7 Moderní tance 20. století

V první polovině 20. století vytvořilo několik uměleckých a pedagogických osobností nové „moderní“ taneční techniky a příslušné nové metodické postupy výuky zcela nových pohybových stereotypů. Reprezentují je dvě školy moderního tance: americká (Martha Graham, José Limón, Lester Horton, Merce Cunningham) a německá (Marry Wigman, Alwin Nikolais).

Modernu ovlivnil i poválečný balet, zejména pak originální styl světového choreografa George Balanchina, zakladatele neoklasického baletu (pózy nebeské krásy oproštěné od projevu emocí).

Společenské tance 20. století odrážejí nálady a smýšlení lidí stejně jako tomu bylo od počátku dějin. Události 20. století – obě světové války – způsobovaly narůst obrovského napětí mezi lidmi, bylo třeba ho uvolnit, odreagovat se. Taneční rozmach působí doslova revoluci v tanečních stylech. Vzniká celá řada nových tanců. Postupně bych zmínila například boston, argentinské tango, floridu, charleston,... Ve druhé polovině 20. století můžeme sledovat v tanci rychlý vývoj, který byl bezesporu způsoben rychlým vývojem a změnami v celé společnosti. Tanec zde byl spjat s hudbou – nové hudební styly dávaly vzniknout novým stylům tanečním, které vnášely reformní podněty zpět do hudby. V 50. letech se zrodil dodnes populární rock’n’roll. V 60. letech pak tanec twist, 70. léta jsou érou disca, které se postupně od 80. let transformovalo

díky narůstajícímu vlivu elektronické hudby a rapu v různé moderní tance jako jsou break dance, hip hop dance, street dance, electric boogie, techno...

2.7 Rozdělení tance

Tanec je možné rozdělit podle různých faktorů, například podle funkce, doby vzniku, hudebního žánru, věkových kategorií apod. V současnosti probíhá souběh několika tanečních stylů současně, což vede k tomu, že se navzájem ovlivňují. Jakým směrem se budou vyvíjet, které přetrvají, bude záviset na tom, které přijme veřejnost za své a s jakými problémy se bude momentálně lidstvo na této planetě potýkat.

Existuje dělení tanců podle období, ve kterém vznikly. Například:

- pravěké tance,
- gotické tance,
- renesanční tance,
- barokní tance,
- moderní tance apod.

Balaš rozděluje tance do tří kategorií:

- obřadní (něco nebo někoho oslavují),
- jevištní (baví diváka),
- společenské (baví tančícího).

Také tvrdí, že tyto tance se navzájem prolínají a vzájemně se ovlivňují (Balaš, 2003).

Šimberová rozděluje tanec do těchto kategorií:

- lidový tanec,
- klasický tanec,
- moderní a jazzový tanec,
- společenský tanec,
- současné taneční styly (Šimberová, 2009).

Rey (1947) mluví o třech kategoriích tance. Tvrdí, že tanec scénický čerpá z tance lidového a společenského a zároveň z něj může čerpat tanec lidový i

společenský. Mluví o nutnosti a samozřejmosti vzájemného ovlivňování těchto tří tanců. Taneční proměny dosvědčují věčně živou a tvůrčí sílu tance.

Jelikož v současnosti existuje mnoho tanečních stylů a specifických podob tance, chtěla bych v následujícím textu několik tanců charakterizovat více do hloubky.

2.7.1 Tanec lidový

Lidový tanec je považován za nejosobitější projev národa a lidu jako takového. Tanečníci se pohybují v přesně daných pozicích, následují předem naučené kroky, je kladen silný důraz na figury a formace. Jedná se o charakteristický taneční projev určité oblasti daný národním temperamentem.

2.7.2 Tanec společenský

Společenské tance vznikly rozvrstvením společnosti. Nejsou vázány místně, ale tančeny obecně a všude. Jsou to tance s přesně stanovenými krokovými pasážemi za doprovodu umělé hudby. Setkáváme se s nimi při různých společenských událostech. Dělíme je na tance standardní, latinskoamerické, jazzové a kolové.

2.7.3 Tanec klasický

Tanec klasický neboli balet, je plný technicky náročných figur a pozic, které se od základu vyučují mnoho let. Balet je jemným, vzdušným a vznešeným tancem. Tanečníci se po podlaze pohybují jako vánek, jejich pohyby by pro diváky měly být neslyšitelné.

Vzhledem k tomu, že z tance klasického vychází mnoho dalším tanců, zabývala jsem se historickým vývojem baletu.

Ke konci 16. století se ve Francii zrodil z tance lidového dvorský balet, který byl obohacen o prvky španělského, italského a portugalského tance. Za tzv. narozeniny baletu považují založení Královské akademie tance v roce 1661 Académie Royale de Danse Ludvíkem XIV., který byl obrovským příznivcem tance. Od této doby se stal francouzský balet světově uznávaným. Významnou postavou tohoto období byl Jean Baptista Lully, který byl dvorním skladatelem Ludvíka XIV., a složil první tzv. comédie-ballet.

V 18. století se balet stal velice populárním. Došlo k rozpracování a vylepšení baletní techniky a balet se vyčlenil na samostatnou dramatickou formu. Pravou taneční reformu dokázal provést až Jean Georges Noverre, který vydáním *Lettres sur la danse et les balety* (Listy o tanci a baletu vydané 1760), vytvořil *ballet d'action* (scénický výrazový tanec), a tím zformoval novou baletní estetiku. Zavrhl svazující části oděvu (masky, krinolíny, vycpané boky,...), které nahradil provzdušněným oděvem, aby uvolnil pohyb (Navrátilová, 2007). Noverrova reforma pohybů prosadila pantomimu, kterou bylo možné lépe předávat příběh divákovi.

V 19. století došlo k úpadku baletu z důvodu výrazných společenských změn. Významným novým prvkem byl tanec na baletních špičkách, jež je dodnes s baletem nejvíce spojován. V této době se balet rozvíjel nejvíce v Rusku, Francii a Itálii.

Ve 20. století se balet opět povznesl na světovou úroveň a to zásluhou zejména ruského baletu a jeho vynikajících tanečnicků (Václav Nižinskij, Michail Fokin a další). V tomto období se začala formovat nová éra moderního tance, která se odkláněla od striktních pravidel klasického baletu.

2.7.4 Tanec scénický

Tanec scénický neboli jevištní tanec je určený pro divadelní scénu, nemá žádná striktní pravidla ani omezení. Jeho cílem je vyjádření příběhu, myšlenky nebo pocitu. Neslouží předně zábavě a společenskému styku, je čistě uměleckým projevem.

2.7.5 Tanec moderní scénický

Moderní scénický tanec, v angličtině nazývaný *contemporary dance*, je výrazový tanec po technické stránce blízký modernímu tanci a baletu. Tanec je tvořený pro veřejnou nejčastěji divadelní produkci. Nemá žádná striktní pravidla ani omezení taneční, hudební či kostýmová a od ostatních tanců se liší svou nepředvídatelností a zároveň plynulostí pohybu. Tanečníci většinou tančí bosí, využívají taneční techniky vyžadující velkou kloubní pohyblivost. Ve srovnání s ostatními tanci se choreografie často odehrává na zemi. Důraz je kladen na vyjádření určitého příběhu, myšlenky či pocitu.

2.7.6 Tanec jazzový

Jazzový tanec vychází z techniky baletu, která je základem všech moderních tanečních stylů. Pro jazzový tanec je nezbytné, aby měl tanečník perfektně zvládnutou techniku kvůli častému točení a skokům a mohl se soustředit na stylistické vyjádření tance. Je to tanec současný, plný energie a citů, vyjadřující pocity člověka v každodenním životě. Jazzové styly se utváří spontánně podle aktuálního rytmu a myšlenky.

2.7.7 Tanec lyrický

Lyrický tanec vznikl spojením techniky baletu a jazzového tance. Choreografové a tanečníci pohybem interpretují hudbu a vyjadřují emoce a vášně. V lyrickém tanci se propaguje neodlučitelné spojení hudby s tancem. Hudba vede sled pohybů a tanečník vypráví každým pohybem divákovi příběh. V tanci se objevují velice technicky náročné prvky v kontrastu s přirozenými, jako je chůze či běh, které dotváří výsledný dramatický dojem.

2.7.8 Disco

Tanec disco se vyvíjel od 70. let 20. století ve větších amerických městech, v nočních klubech a na diskotékách. Postupně se disco začalo vyučovat v tanečních studiích a školách.

„Taneční projev vycházel ze stísněného prostoru diskoték. Nejčastější byly zcela improvizované pohyby tělem přímo na místě. Diskotékový tanec se stal městským tanečním folklórem. Později vznikly i taneční skupiny, které prezentovaly již nacvičené sestavy. Charakteristický byl pohyb hrudniku podle úderů hudby doplněný ostrými pohyby paží a kopy nohou.“ (Brtníková, 2008, str. 68).

V současné době se v tanečním stylu disco již i závodí. Soutěžící převzali z minulé éry disca třpytivé lesklé kostýmy pro navození diskotékové atmosféry. Tanec je založen na dynamickém rytmickém pohybu, který se však obohatil užitím prvků z baletu a jazzu, jako jsou skoky, piruety, švihy apod.

2.7.9 Street dance

Street dance je pojem, který vyjadřuje tance vzniklé na ulici, školním hřišti nebo v nočním klubu. Tance vznikaly z improvizovaných pohybů a samotná improvizace je jedním z nejdůležitějších rysů umění street dance. Tanečníci tančí v těsném kontaktu s ostatními (i diváky) a tím naprosto předávají svou energii sršící z tance. Pod pojmem street dance jsou zahrnovány taneční styly, které vznikaly od 70. let 20. století v USA (např. hip hop, funk, break dance, lockin, popin, house). Streetový tanečníci prezentují své umění ve formě battlů. Battle je situace na veřejném prostranství, kdy jedinci, páry či celá skupina střídavě tančí proti sobě. Jsou hodnoceni diváky nebo odbornou porotou. Hodnotí se originální osobité pojetí hudby a tance, interakce tanečníka se svým soupeřem a přizpůsobení se aktuální atmosféře.

V současné době se street dance navzdory svému původnímu vzniku vyučuje v tanečních studiích a školách a stal se součástí tanečního umění. Existuje i mnoho soutěží ve street dance a to jak v improvizaci, tak v přesných choreografiích.

2.7.10 Funk

Součástí funku jsou všechny taneční styly, které se původně tancovaly na funkovou hudbu. Charakteristickým prvkem funku je pozice zvaná „the lock“ (lock od slova zámek), což je chvilkové zaseknutí po sérii předchozích gest a situací. Z tanečnicků srší energie a potěšení ze zábavy, kterou jim tanec dodává.

Do funku se zahrnují taneční styly lockin a popin. Lockin si zakládá na rychlých pohybech paží kombinovaných s uvolněnými pohyby nohou. *„Popin je založen na kontrakci a uvolnění svalů, což má za následek trhnutí (tzv. „pop“) těla či jeho částí. To se neustále opakuje do rytmu hudby při různých polohách těla. Trhnutí těla může být koncentrováno například na paži, nohu, krk či hrudník. Síla trhnutí se mění podle velikosti zapojené části těla. Tanečník se snaží trhnout svaly a setrvat v poslední poloze až do dalšího úderu hudby.“* (Brtníková, 2008, str. 72, 73).

2.7.11 Hip hop

Tanec hip hop spadá pod street dance, ale tančí se na vlastní hudbu. Charakteristickými znaky jsou různorodé pohyby, plné originálních, rytmických variací,

kteře jsou ozvláštñeny nečekanými zastaveními, vtipy, záklesky, rychlými pohyby dolních končetin. S hip hopem se objevují další taneční styly, např. break dance, jazz funk, electric boogie apod. Tanec bývá na osminové noty s typickým odrazem (Balaš, 2003).

2.7.11 Break dance

Hudba tanečního stylu break dance je typická svými pomlčkami tzv. „breaks“, ve kterých většinou tanečník setrvává v momentálně zaujaté pozici. Tanec je plný pantomimy, sebeobranných pozic, akrobatických prvků a zejména rotací na hlavě, kolenou, loktech a ramenou. Tanečníci se dostávají do nejrůznějších pozic mimo střed těžiště těla a dokážou v těchto pozicích vydržet.

2.7.12 Electric boogie

Electric boogie také patří mezi styly street dance a je úzce spjatý s popinem. Charakteristické taneční pohyby jsou vytvářené vlny jednotlivých částí těla, které připomínají průchod proudu tělem člověka. Vlnové proudění prochází jednotlivými částmi těla (pažemi, trupem, nohama) nebo celým tělem. Tanečníci používají v tanci prvek trhnutí, jež je typický pro popin.

2.7.13 House

House se řadí mezi styly street dance tancovaný na housovou hudbu. Housová hudba dlouho předcházela vzniku tance. Tanec vznikl z improvizace, ve které tanečníci užívali rychlou práci dolních končetin ve spojení s uvolněnými, plynulými pohyby horní části těla. Základním užívaným prvkem housového tance je tzv. „jack“, což je pohyb hrudníku vpřed a vzad, který je impulsním pohybem pro šíření vlny do celého těla. Pohyby hrudníku jsou v souladu s údery hudby, následující vlna těla se opožděje na těžkou dobu. Housové poskoky jsou prováděny před údery v hudbě. Všechny pohyby nohou jsou prováděny prostřednictvím pohybu hrudníku, čili hrudník je impulsním pohybem pro pohyby ostatní.

2.8 Význam tance

Z dějinného přehledu i současného rozdělení tanců je patrný nemalý význam tance v našich životech. Tanec zvyšuje úroveň a intenzitu života. Jeho osvobozující moc přináší zcela přirozeně jednotlivci i společnosti pocity uvolnění a štěstí, je věru kulturním, uměleckým a antropologickým fenoménem, který se svým zjemňujícím charakterem obohacuje a povznáší lidskou duši i komunikaci. Jeho sociální funkce při nejrůznějších společenských akcích je nesporná, byl užíván i jako výraz sociální či politické identity a síly.

Zcela zásadní je pak přínos tance v oblasti psychického zotavení a obveselení. Taneční pohyby emoce probouzejí nebo je vyjadřují, odrážejí náš psychický stav. V tanci se neodráží pouze to, jací jsme, ale především to, jak se cítíme. Tanec uvolňuje psychiku a přispívá tak k odstranění úzkostí a fobií, umírnění depresí, posílení sebevědomí a dosažení emoční rovnováhy. Pomáhá odbourávat stres. Čím to je? Během tančení, ale stejně tak i během jiných fyzických aktivit, se v našem těle vyplavují takzvané „hormony štěstí“ čili endorfiny. Endorfin se uvolňuje z hypofýzy přímo do mozku, tím se navozují pocity štěstí, lepší se nálada a dokonce tlumí případná bolest. Endorfin je velice důležitý pro některé tělesné funkce, často je považován za jakýsi „opiát“, který se zaslouhuje o náš příjemnější život. Proto je velice důležité neopomíjet pravidelný aktivní pohyb.

Nezastupitelnou roli ale hraje taneční terapie už v rámci prevence psychických i fyzických obtíží, aniž bychom si to mnohdy uvědomovali. A to ať už jsme-li přímí aktéři či pouzí diváci. I samotné spoluprožívání nám mnohdy zprostředkovává velice silné duševní zážitky, dokážeme-li se vcítit do děje a pocitů, které se aktér snaží tancem vyjádřit.

2.9 Choreografie

Za choreografií se považuje odborná umělecká činnost spočívající v tvorbě kompozice určitého tanečního projevu. Při vymýšlení choreografie záleží na choreografovi, jakým směrem se bude ubírat, s jakým cílem bude tvořit. Existuje mnoho způsobů a nedá se tím pádem hovořit o přesně daném postupu, ale spíše o inspiracích, z nichž choreograf čerpá. Inspirací se může stát cokoliv hmotného, živého nebo

neživého. Můžeme čerpat z hudby a jejích zvuků, které nás vedou, napovídají k určitému pohybu. Nebo se můžeme zasnít a tvořit ze svých představ, zážitků a citů. Inspirací mohou být i kostýmy. Pokud se rozhodneme tančit například s dlouhými rudými sukněmi, musíme sukním přizpůsobit pohyb, můžeme s nimi manipulovat, a onou dynamikou a barvou dodat choreografii romantickou vášnivou atmosféru.

Choreograf se také může rozhodnout dát choreografii určitý příběh. Tanečníci mohou příběh zhmotnit a vytvořit tak velmi emocionální a divácky atraktivní zážitek. Pokud však choreografie žádný příběh nemá, míním, že je velmi důležité, aby choreograf tanečnickům vnuknul představu, s jakými pocity by měli tančit. Pocity dodávají tančícím výraz v obličeji a diváci mohou sledovat očividné prožitky, které z tance srší.

2.10 Taneční improvizace

Improvizace obecně nastává ve chvíli, kdy reagujeme na nečekanou situaci bez možnosti se na ni nějakým způsobem připravit. Člověk musí být ostražitý, pohotový a vnímavý, uchopuje problém a okamžitě jedná. „Improvizujeme ve chvíli, kdy nevíme, co přijde dál, improvizujeme, když myslí dovolíme vymanit se z běhu všedností, abychom zkoumali, co leží na samém okraji, nebo i za hranicemi našeho myšlení, vidění a vědění.“ (Blažičková, 2004).

Tento stav nastává i v taneční improvizaci. Tanečník se dostává do situace, kdy se snaží vyjádřit, co v danou chvíli prožívá, bez jakéhokoliv napodobování vzorů a možnosti přípravy. Improvizace může být na hudební podnět, píseň, mluvené slovo nebo může plynout z vlastního vnitřního rytmu.

Taneční improvizace přispívá k uvolnění napětí, k vyjádření vlastních pocitů, k rozvoji spontaneity a k utváření osobnosti. Prostřednictvím improvizace můžeme vyjádřit lásku, smutek, rozhořčení i veselí.

3 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je rozšíření poznatků v oblasti zkoumané tematiky čili v oblasti rozvoje pohybových schopností a dovedností prostřednictvím pohybových tanečních aktivit. Jelikož se však jednotliví autoři zaměřují na rozvoj pohybových schopností a dovedností prostřednictvím veškerých pohybových aktivit a nikoliv „pouze“ na rozvoj prostřednictvím aktivit tanečních, pojmáme toto téma též obecněji. Naše zaměření na tanec se uplatní více v budoucí práci diplomové, kde uskutečníme přímý výzkum, abychom ověřili naše předpoklady, že taneční aktivity mohou sloužit jako prostředek pro rozvoj pohybových schopností a dovedností, a to u všech věkových kategorií.

V práci zmiňujeme zároveň jednotlivá podtémata, která jsou pro celkový význam naší rešeršní práce nezbytná.

Úkoly práce:

- prostudovat a shromáždit informace z dostupné literatury týkající se daného tématu,
- popsat a rozdělit pohybové schopnosti a dovednosti na základě výzkumů,
- zmínit anatomické uzpůsobení člověka pro uskutečnění pohybu,
- zkoumat vztah pohybových aktivit s rozvojem pohybových schopností a dovedností,
- představit jednotlivé taneční styly a tanec samotný,
- cestou rozšíření poznatků se v oblasti dané problematiky připravit na testování rozvoje pohybových schopností a dovedností prostřednictvím tanečního pohybu,
- prostřednictvím vlastních tanečních lekcí a videonahrávek částečně zachytit a vysvětlit některé z tanečních příprav sloužících k možnému rozvoji pohybových schopností a dovedností.

4 Metodologie práce

„Metoda je cílevědomý, záměrný postup, přesně vymezené myšlení a jednání, jímž se dosahuje určitého cíle, poznání či řešení. Specifickým znakem metody je, že představuje převážně souhrn racionálních, logických postupů a do jisté míry i technických úkonů a operací.“ (Štumbauer, 1989, str.19).

4.1 Teoretická část

Analýza je hlavní metodou uplatněnou během psaní naší bakalářské práce. Jak již řecký význam – rozebírat, rozvažovat – napovídá, jde o reálný či myšlenkový rozklad zkoumaného objektu či tématu na jednotlivé části. Tyto dílčí části pak podléhají dalšímu zkoumání. Analýzou odhalujeme, poznáváme vlastnosti jevů a procesů. Spolu se syntézou tvoří analýza nejpoužívanější základní vědecké metody.

Syntézou jsme pak poznatky získané analytickými metodami spojili v myšlenkový celek, uvedli kapitoly ve vzájemnou souvislost, nadefinovali jednotlivé vztahy a zákonitosti.

V této práci na téma, jež má pro mne nemalý osobní význam, se tedy můžeme přirozeně setkat také s užitím výrokové logiky – **implikace** (abdukce, indukce, dedukce).

Systemem **abdukce** usuzujeme a vytváříme hypotézy pro jevy, jež zkoumáme, jimiž se zaobíráme.

Na základě **indukce** (postup od méně obecného k obecnějšímu) vyvozujeme teoretický závěr, a to prostřednictvím zkoumání jevů v praxi. Induktivní myšlenkové pochody vedou k závěrům, které jsou však vždy ovlivněny subjektivním postojem (vlastní zkušeností a znalostí).

Dedukcí (naproti indukci) postupujeme od méně obecného k tomu obecnějšímu, tudíž dedukci užíváme pro ověření našich teoretických závěrů v praxi.

Této metody budeme výrazněji užívat v práci diplomové, kde uskutečníme výzkum mezi tanečnicími k ověření našich předpokladů, že prostřednictvím tanečních aktivit dochází k rozvoji pohybových schopností a dovedností, a to u všech věkových kategorií.

4.2 Praktická část

Pro část praktickou využijeme elektronických přístrojů, jelikož podstatu praktické části tvoří především audiovizuální záznam přiložený na DVD.

Záznam je pořízen na mnou vedených tanečních lekcích s různými tanečními skupinami různého věkového rozpětí. Videozáznam je prostříhán poznámkami a vysvětlivkami k jednotlivým cvičením a částem tanečního tréninku.

Praktická část je též doplněna o fotodokumentaci a teoretický výklad jednotlivých částí (cvičení a prvků) prezentovaných tréninků.

5 Praktická část

V této části bakalářské práce bychom se rádi věnovali jednotlivým částem tréninku, ve kterých rozvíjíme zejména koordinační schopnosti a flexibilitu prostřednictvím moderního scénického tance. K lepšímu pochopení celé zkoumané problematiky jsme vytvořili video, ve kterém cvičí tanečníci všech věkových kategorií. Video je pouze ukázkou částí tréninku, které s tanečnickými provozujeme.

S každou věkovou kategorií je pochopitelně náplň tréninku odlišná. Záleží také na úrovni pohybových zkušeností tanečníků. V tanečních školách, ve kterých lyrický tanec vyučují, se tanečníci dělí na skupiny profesionálů, kteří soutěží, vystupují v divadelních představeních a jejich pohybové zkušenosti jsou na velmi vysoké úrovni, a na skupiny amatérů, kteří se věnují tanci jako volnočasové aktivitě.

Celou tréninkovou jednotku lze rozdělit do tří částí a to na část úvodní, hlavní a závěrečnou. Obsah jednotlivých částí si postupně vysvětlíme.

Úvodní část

Náplň úvodní části tvoří rozcvičení. Rozcvičení se všemi věkovými kategoriemi probíhá na hudbu, a to z několika důvodů. Především hudba přispívá k příjemné a uvolněné atmosféře tréninku. Spojením pohybu a hudby pak musí tanečník dodržovat hudební řád. Rozvíjíme tak rytmizační schopnosti, jelikož musíme dodržovat rytmus, takt, hudební tempo dle melodie a celkového charakteru hudby. Dalším neopomenutelným přínosem hudby je, když si tanečník zpívá slova z textu hudebního doprovodu a spojuje tím tak tanec se zpěvem. Díky hudbě si také již pětileté dítě, tím spíše dospělý tanečník lépe zapamatuje celkový sled pohybů rozcvičení.

Každé rozcvičení obsahuje cvičení pro zahřátí organismu, pomalá protahovací cvičení, mobilizační a tonizační cvičení, statická a dynamická cvičení, cviky z jógy a techniky Horton a baletní průpravná cvičení. Ukázkou všech těchto typů cvičení nalezneme v příloženém DVD.

Rozcvičení předškolních dětí neobsahuje všechna zmíněná cvičení. Rozcvičení je koordinačně snazší a kratší, důraz je kladen na radost a prožitek z pohybu.

Od sedmého roku dítěte zahrnujeme do rozcvičení baletní přípravu, ze které vycházejí všechny tance. Baletní technika je pro nás velice důležitá, jelikož díky ní

dochází ke zpevnění celého těla. Pochopení baletní techniky pomáhá tanečnickovi ke správnému provedení všech technik ostatních (například techniky rotační, skokové, rovnovážné, ohebnostní apod.). Baletní přípravu je možno cvičit na zemi, u baletní tyče nebo na volnosti. V rozcvičení jsou zahrnuty dvě písňe věnované pohybům dolních a horních končetin v prostoru s využíváním baletních pozic. Tanečníci si také osvojují základní francouzskou baletní terminologii, díky které stačí cvičení zadat slovně a tanečníci jsou schopni variaci prvků ihned provést.

U profesionálních skupin se soustředíme na správnou techniku a provedení pohybu. Oproti tomu v amatérských skupinách tvoříme cvičení pokud možno co nejpestřejší a zábavná, dokonalá technika a provedení cvičení není prioritou.

Ráda bych uvedla pár slov k taneční technice Lestera Hortona. Hortonova technika zahrnuje prvky amerického domorodého a moderního jazzového tance. Technika patří k jedněm z nejpropracovanějších technik v tanečním světě. Klade důraz na přesné rovné linie těla, paralelní postavení nohou i paží, protažené ruce až do konečků prstů (prsty držené u sebe), prodloužení pohybu skrze tělo a povzbuzení tanečníka k dýchání. Hortonova technika využívá pozic „laterálu T“, což je pozice, podobající se písmenu „T“, kdy stojí tanečník na jedné noze, uklání torzo těla o 90 stupňů a vyrovnává protitah s opoziční energií protahující se nohy. Tanečníci jsou schopni udělat „laterály T“ v otáčkách a skocích (Tománková, 2011).

Hlavní část

Obsahem hlavní částí bývají speciální průpravná cvičení a nácvik nových choreografií. Speciální průpravná cvičení jsou každý trénink zaměřená na jinou oblast. Snažíme se díky nim naučit, zdokonalit či rozvíjet určitou techniku. Cvičení provádíme na volnosti nebo v diagonálách. Na volnosti mohou cvičit všichni tanečníci současně. Tvoříme jednotlivá krátká cvičení s vysokým počtem opakování nebo kombinace více cvičení do různých variací. Pokud se provádí cvičení po diagonálách, rozdělujeme tanečníky do několika zástupů, ze kterých postupně po jednom provádějí cvičení po celé délce diagonály. V této organizační formě je možné lépe tanečníky opravovat a individuálně se jim věnovat.

Pomocí speciálních průpravných cvičení rozvíjíme schopnosti reakční, rovnovážové, diferenciační, orientační, rytmické a pohyblivostní:

- rotační (obraty v různých pozicích, akrobatická cvičení – převaly, kotouly, obraty spojené se skoky apod.),
- odrazová a doskoková (skoky přímé nebo rotační v základních baletních pozicích, skoky s odrazem jednož nebo obouž s různými polohami dolních končetin, paží a trupu apod.),
- švihová (švihy dolních končetin vpřed, stranou, vzad, možné provádět na zemi, na volnosti, s postupem vpřed, stranou a vzad apod.),
- rytmická (kombinujeme variace s tleskáním, dupáním, luskáním, zpěvem, výkřiky apod.),
- pohyblivostní (cvičení na rozvoj flexibility na zemi, s vnější dopomocí nebo cvičení s oporou o zeď apod.),
- rovnovážná statická (výdrže ve stoji jednož, výdrže ve dřepu jednož, balancování ze sedu roznožného, výdrže ve vzporu ležmo, váhy předklonmo, úklonmo a záklonmo apod.),
- rovnovážná dynamická (opakované výpony na jednož, přeskoky z jedné nohy na druhou, vedené pohyby ve stoji jednož apod.)
- bez zrakové kontroly (zavírání očí při rovnovážných statických i dynamických cvičeních má na jedince blahodárné balanční účinky,

jedinec si lépe uvědomuje zapojování různých svalových skupin při pohybu),

- ve dvojicích či skupině (akrobatická cvičení, zapojujeme cvičení formou hry, kdy například jeden tanečník zadává pokyny a druhý má za úkol ztvárnit tancem pohyby různých zvířat, lidských profesí, živelů apod.).

V hlavní části se věnujeme především nácviku nových choreografií. Často připravujeme krátké choreografické vazby, aby se tanečníkům neustále rozvíjela pohybová paměť a byli schopni se rychle učit novým vazbám. Pro pestrost výuky tvoříme choreografie na různé hudební žánry a střídáme pomalé, střední a rychlé hudební tempo. Ideální bývá, když hudba obsahuje pomalou i rychlou část a tanečník rychlost pohybu střídá.

Při osvojování nových pohybů, dodáváme choreografii určitý příběh nebo alespoň myšlenku či pocit, který tancem vyjadřujeme, abychom se zdokonalovali i po výrazové stránce. Obě taneční školy, ve kterých působím, rozdělují školní rok na první a druhé pololetí. Na závěr každého pololetí se konají představení v divadle, ve kterém skupiny vystupují s choreografií nazkoušenou za uplynulého půl roku. Cílem hlavní části tréninkové jednotky je tedy především nácvik této divadelní choreografie.

Závěrečná část

V závěrečné části se většinou věnujeme protahovacím, uvolňovacím a posilovacím cvičením tvořeným na hudební podklad. Při protahování provádíme cvičení již v mírném rozsahu pohybu. Soustředíme se na zklidnění tepové frekvence, svalové uvolnění a mírné protažení nejvíce namáhaných svalových skupin. Zahrnujeme cvičení kompenzační a jogínská. Cviky z jógy provádíme pomalu a plynulými pohyby, které uvolňují energii a v souladu se správným dýcháním uvádějí tělo i mysl do rovnováhy.

Posilovací cvičení jsou zaměřena zejména na břišní svalstvo a svaly tělesného jádra. Cvičíme na zemi v lehu, sedu, vzporech a podporech a soustředíme se na správné zaujmutí prováděných poloh.

U dětí do dvanácti let zahrnujeme do závěrečné části herní odměnu za odvedené výkony. Oblíbenou hrou je hra „na sochy“, kdy děti improvizují do hudby a v momentě, kdy taneční lektor hudbu vypne, musí ustrnout v nějaké poloze a dokud lektor hudbu

znovu nepustí, nesmí se pohnout. I tato část tak může odlehčenou formou ještě přispět k rozvoji rovnováhových schopností.

Oblíbenou činností bývá také improvizace. Jak jsem již zmiňovala v teoretické části, improvizace přispívá k uvolnění napětí, k vyjádření vlastních pocitů, k rozvoji spontaneity a k utváření osobnosti. Pokud neimprovizujeme zcela individuálně bez zadání, před improvizací si promlouváme „o čem budeme chtít tančit“ a co budeme tancem vyjadřovat. Zvolíme si alespoň dvě témata, například tanec vyjadřující lásku matky k dítěti a tanec vyjadřující stesk po někom blízkém. Tato dvě témata dvakrát vystřídáme, abychom se učili měnit vyjadřováním charakteru. I pro samotného lektora je zajímavé a přínosné pozorovat, jak se tanečníci do improvizace „pokládají“, otevírají svou duši a ukazují, co vše se v nich skrývá.

Obrázková příloha k praktické části

Pózující: Tereza Palanová

Fotograf: Marie Palanová



Obr. č. 6: Ukázka cviku z techniky Horton



Obr. č. 7: Ukázka cviku z techniky Horton



Obr. č. 8: Ukázka cviku z techniky Horton



Obr. č. 9: Ukázka cviku z techniky Horton



Obr. č. 10: Ukázka akrobacie ve dvojicích



Obr. č. 11: Ukázka akrobacie ve dvojicích



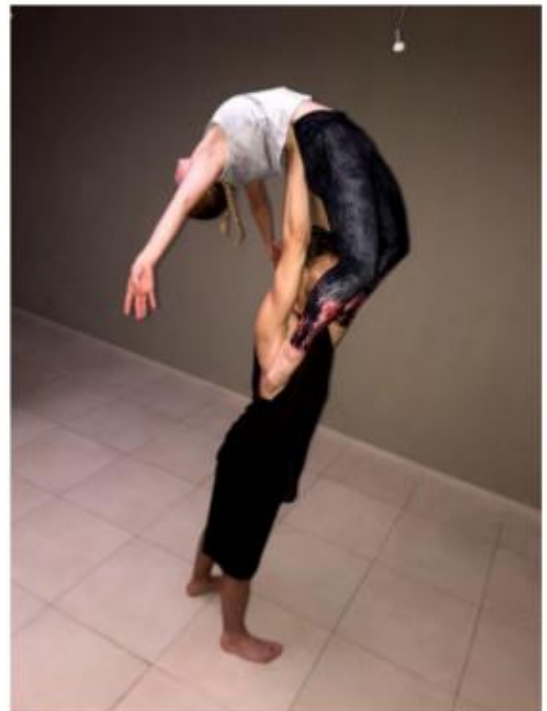
Obr. č. 12: Ukázka akrobacie ve dvojicích



Obr. č. 13: Ukázka akrobacie ve dvojicích



Obr. č. 14: Ukázka akrobacie ve dvojicích



Obr. č. 15: Ukázka akrobacie ve dvojicích



Obr. č. 16: Ukázka akrobacie ve dvojicích



Obr. č. 17: Ukázka cviku na protažení



Obr. č. 18: Ukázka cviku na protažení



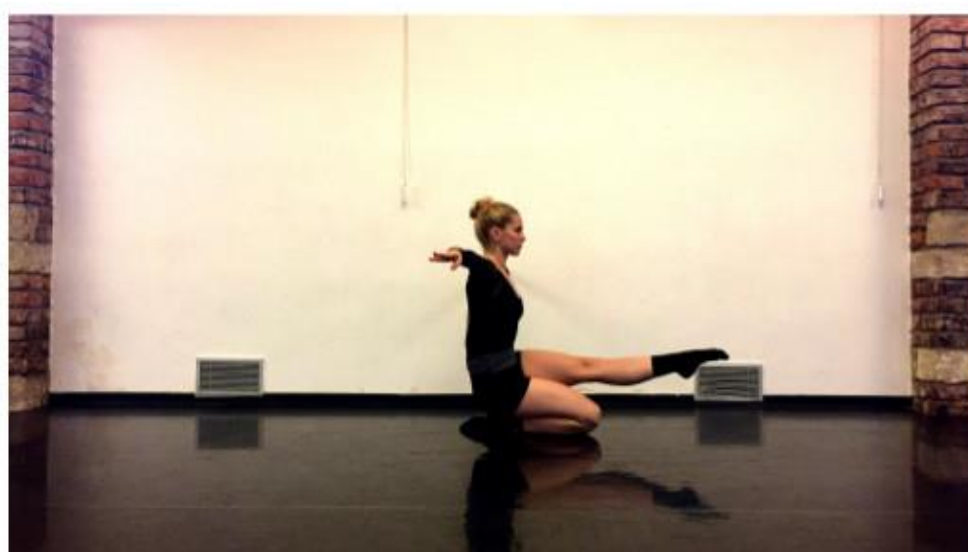
Obr. č. 19: Ukázka cviku na protažení



Obr. č. 20: Ukázka cviku na protažení



Obr. č. 21: Ukázka vrcholné pozice skoku



Obr. č. 22: Ukázka vrcholné pozice skoku



Obr. č. 23: Ukázka vrcholné pozice skoku



Obr. č. 24: Ukázka cvičební pozice z jógy



Obr. č. 25: Ukázka cvičební pozice z jógy



Obr. č. 26: Ukázka cvičební pozice z jógy



Obr. č. 27: Ukázka cvičební pozice z jógy



Obr. č. 28: Ukázka cvičební pozice z jógy



Obr. č. 29: Ukázka rovnovážné pozice



Obr. č. 30: Ukázka rovnovážné pozice



Obr. č. 31: Ukázka rovnovážné pozice



Obr. č. 32: Ukázka rovnovážné pozice



Obr. č. 33: Ukázka rovnovážné pozice



Obr. č. 34: Ukázka rovnovážné pozice

6 Diskuze a vlastní názor

Téma bakalářské práce jsem volila na základě svých četných tanečních zkušeností. Po absolvování tanečního vzdělání (taneční konzervatoř) se věnuji tanci a výuce různých tanečních aktivit na profesionální úrovni.

Od čtyř let jsem intenzivně chodila na moderní gymnastiku, gymnastika se pro mne stala „kamarádkou“ na celý život. Nejenže jsem na tréninky gymnastiky chodila až do věku 18 let, ale důležité je, že jsem si v gymnastice zároveň osvojila základy mnohých tanečních prvků, například rovnovážných tvarů, skoků, obrátů, pohyblivostních prvků důležitých pro rozvoj tanečních schopností a dovedností. Když nyní vyučuji baletní techniku např. v tanečních studiích HB dance, v JAD Dance Company či PopBaletu, všímám si, že jedinci, kteří prošli alespoň základní gymnastickou přípravou, zvládají prvky přirozeněji a mezi ostatními vynikají.

Další zkušenosti z různých tanečních stylů, ve vedení s těmi baletními, jsem získala během studií na Státní konzervatoři Praha, a následně na konzervatoři Taneční centrum Praha. Dále jsem řadu let členkou úspěšného tanečního souboru PopBalet, který mě obohatil především o moderní taneční styly, díky kterým se má láska k tanci ještě mnohonásobně prohloubila. V neposlední řadě jsem také členkou JAD Dance Company, kterou vede velmi úspěšný tanečník a choreograf Yemi A.D.

Všechny tyto taneční zkušenosti mi umožňují tancovat v divadlech, na muzikálových scénách, na plesech a jiných společenských událostech, na tanečních soutěžích, v reklamách, na firemních akcích atd. Jazz dance a scénický moderní tanec mě natolik zaujaly, že dnes vedu workshopy a pravidelně předávám své znalosti na tanečních lekcích.

Rozvíjím svůj taneční um nejen u nás v Čechách, ale také v zahraničí, je důležité zkoušet i něco nového, než jen styl, na nějž se specializujete. Např. na divadelní scéně nikdy netušíte, jaká choreografie vás čeká a z čeho bude poskládaná. Má oblíbená taneční stáž je Tanec bez hranic, kterou pořádá právě organizace Pop balet. Každoročně se sem, do České republiky, sjíždějí přední světoví pedagogové současného moderního tance (Terry Beeman, Michele Oliva, Joshua Pelatzky a mnoho dalších). Na této stáži jsem již dvakrát obdržela stipendium na světovou taneční stáž World Dance Movement. WDM je „lídrem“ na mezinárodní taneční scéně, spojuje tanečníky různých kultur a dává jim možnost vzájemně se inspirovat. Absolvovat tuto taneční stáž pro mne bylo

neskutečným zážitkem a jistě ji budu chtít absolvovat znovu. Zde jsem také získala stipendium na taneční vysokou školu AMDA v New Yorku.

Chtěla jsem zmínit svou taneční kariéru, byť jen stručně, abych tím potvrdila své zkušenosti a přiblížila vývoj svých tanečních pohybových schopností a dovedností tak, jak jsem ho během svého života osobně vnímala.

Již výše v textu jsem zmiňovala důležitost gymnastického základu pro tanečnický. Neméně důležité je osvojení si základů baletní techniky. Balet, stejně jako gymnastika, velmi významně ovlivňuje každý taneční projev. V každém tanečním stylu od latinskoamerických tanců až po street dance, lze uplatnit baletní principy, například rotace, skoky, držení těla i vedení končetin v prostoru. Absolvování taneční konzervatoře považuji za významný základ své taneční kariéry.

Proč však v tanci upřednostňuji tanec scénický a jazz dance? Jistě, je důležité tancovat po technické stránce správně, umět točit, skákat, udržet se v rovnováhách... Když toto ovládnete, stane se vám to přirozené, najednou máte velkou taneční svobodu. A to je ono, najednou můžete přirozeně vyjadřovat své emoce, svou náladu, duševní neklid či spokojenost a radost... Najednou se stává váš tanec expresionistickým obrazem a je jen na vás, jaké barvy volíte, jaký je hlavní námět a kterými štětcí budete malovat. Chci tím vyjádřit, jaký důraz na výraz a dramatické schopnosti jazz dance a scénický tanec klade. Tanečník je zároveň hercem, umělcem. Je to pro mě tanec, který mě naplňuje, tanec svobodný a vášnivý.

S vývojem hudebních stylů pozorujeme i v tanci, především u mladší generace, orientaci na taneční styl street dance a jeho nejrůznější odvětví. Zprvu se může zdát, že jde o tanec nižší náročnosti, avšak z vlastní zkušenosti mohu říci, že např. z rytmického hlediska se jedná o tanec velmi náročný. Ve street dance se sice tolik neklade důraz na rozsah a ohebnost, naproti tomu jde o množství velmi rychlých a koordinačně náročných pohybů. Je to rychlý mechanismus, v němž by se mnozí z tanečnicků jiných stylů mohli snadno ztratit. Tudíž se domnívám, že právě tento tanec rozvíjí pohybovou paměť tanečnicků ještě o něco více než tance ostatní, zároveň uplatňuje také obvykle asymetrickou koordinaci obou končetin a schopnost rychlé reakce.

Pozorováním vývoje tanečních schopností a dovedností prostřednictvím tance na mé osobě, ale dnes i na mých žácích, jsem se prostřednictvím této práce chtěla obohatit o informace čerpané z odborné literatury. Jak jsem v této kapitole sama naznačovala,

jak a který tanec naše tělo a jeho schopnosti ovlivňuje, tak i v práci uvádím odbornou literaturu autorů píšících na téma celkových pohybových schopností a dovedností jako právě např. postoj člověka ovlivněný gymnastickým cvičením (Záděrová-Kytýřová), ovlivnění a dělení pohybových schopností vytrvalostních, rychlostních, koordinačních (Dovalil, Novosad, Měkota, Blahuš a další), na téma kloubní pohyblivosti, ale také celkového posturálního systému (Dovalil, Dylevský, Čihák), dělení pohybových schopností dle věkových kategorií (Perič) a mnoho dalšího. Avšak nutno znovu zdůraznit, že jde o literaturu psanou na téma rozvoje pohybových schopností a dovedností prostřednictvím různých pohybových aktivit, nikoliv jen těch tanečních. Výhradně na toto téma jsme literaturu nenalezli a to ani výzkumy, které by kvantifikovaly pohybové schopnosti a dovednosti u kategorií jedinců zabývajících se tanečními aktivitami.

Tato rešeršní práce shromažďuje materiál potřebný pro budoucí práci výzkumnou v magisterském studiu, v níž bychom chtěli pomocí objektivních metod ověřit naše předpoklady, že taneční aktivity mohou sloužit jako prostředek pro rozvoj pohybových schopností a dovedností u všech věkových kategorií.

7 Závěr

V této práci jsme nashromáždili potřebné informace z oblasti pohybových schopností a dovedností a jejich rozvoje prostřednictvím tance. Z poznatků soustředěných v této práci budeme nadále čerpat a díky nim si budeme moci dovolit uskutečnit výzkum v magisterském studiu.

Byť jsme naše předpoklady prozatím plně neověřili, vnímám tento kladný posun v pohybovém rozvoji působením tanečních aktivit téměř každý den. Sleduji taneční pokroky všech svých žáků, formování jejich tělesné i psychické kondice a pozitivní energii, kterou z tance čerpají. Jasně viditelný vývoj můžeme pozorovat především v improvizacním tanečním projevu.

Během zpracovávání bakalářské práce jsem se na mnou vedených cvičebních jednotkách více soustředila na pozorování svých svěřenců. Zřetelné zlepšení ve fyzickém pohybovém rozvoji i rozvoji duševní pohody, a to nejen v průběhu celého školního roku, ale i během jednotlivých tanečních hodin, považuji za natolik významné, že by mohlo vést k zamyšlení, jak ještě více přiblížit taneční techniky širší veřejnosti nejlépe již v raném věku.

Věru není radno v současné uspěchané době na aktivní odpočinek sportovního druhu zapomínat. A tanec? Ten je naší jistotou – nic k němu nepotřebujeme, nic nám v něm nebrání. Tak se pojd'me protančit životem...

Použité zdroje

Seznam literatury

1. BALAŠ, R. *Tance 20. století*. Olomouc: Hanex, 2003. ISBN 80-85783-40-1
2. BENDO VÁ, E. *Úroveň koordinačních schopností sportovních gymnastek mladšího školního věku*. Praha, 2012. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Jana Hájková.
3. BLAŽÍČKOVÁ, E. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2004. ISBN 80-7290-166-4.
4. BÖS, K., MECHLING, H. *Dimension sportmotorischer Leistungen*. Schorndorf: Karl Hofmann, 1983. 335 s. ISBN 3-7780-7631-0.
5. BRTNÍKOVÁ, M. *Modernizace hudebně pohybové výchovy*. Praha, 2008. Disertační práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Viléma Novotná.
6. BURSO VÁ, M. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0948-1.
7. BURTON, A., W., MILLER, D., E. *Movement skill assessment*. Champaign IL: Human Kinetics, 1998. 416 s. ISBN-13: 9780873229753.
8. ČELIKOVSKÝ, S. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu: celostátní vysokoškolská učebnice pro posluchače fakult tělesné výchovy a sportu*. 3., přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství). ISBN 80-04-23248-5.
9. ČIHÁK, R., *Anatomie 1: druhé, upravené a doplněné vydání*. Praha: Garda, 2001. ISBN 80-7169-970-5.
10. DOSEDLO VÁ, J. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3711-9.
11. DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. 2. vyd. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-928-4.
12. DOVALIL, J., CHOUTKA, M. *Výkon a trénink ve sportu*. 4. vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8.
13. DOVALIL, J., CHOUTKOVÁ, B. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. 1. vydání. Praha: Olympia, 1988. 190 s.
14. DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007, 124 s. ISBN 978-807290-298-9.

15. DYLEVSKÝ, I., DRUGA, R., MRÁZOVÁ, O., *Funkční anatomie člověka*. Praha: GradaPublishing, 2000. ISBN 80-7169-681-1.
16. HÁJEK, J. *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2001. ISBN 80-7290-063-3.
17. HÁJEK, J., NOVOSAD, J. *Antropomotorika*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2012, 107 s. ISBN 978-80-7290-598-0
18. HÁJKOVÁ, J. *Aerobik - soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem*. 1. vyd.
19. HANNA, J., L. *Is Dance Music? Resemblances and Relationship*. In: *The World of Music*, Vol. 24, č. 1, 1982, s. 71.
20. HIRTZ, P. et al. *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*. Berlin: Volk und Wissen, 1985.
21. HOLASOVÁ, M. *Nové možnosti testování rytmických schopností*. Brno, 2014. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta humanitních studií. Vedoucí práce Alena Skotáková.
22. HOŠKOVÁ, B., MATOUŠOVÁ, M., *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy pro studující FTVS UK*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-5
23. JANDA, V., *Základy kliniky funkčních (nepatetických) hybných poruch*. Brno: Ústav pro další vzdělávání středních zdravotnických pracovníků. 1984.
24. JAVŮREK, J. *Vybrané kapitoly z klinické kineziologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986.
25. JEBAVÁ, J. *Kapitoly z dějin tance*. Karolinum - nakl. UK, 1998, ISBN 80-7184-620-1.
26. KOHOUTEK, M., HENDL, J., VÉLE, F., HIRTZ, P. *Koordinační schopnosti dětí - Výsledky čtyřletého longitudinálního sledování vývoje vybraných somatických a motorických předpokladů dětí ve věku 8 - 11 let*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2005. ISBN 80-86317-34-X.
27. KOS, B. *Rozvoj kloubní pohyblivosti v tělesné výchově*. Acta univ. Carolina Gymnica, 1971, 2, s. 5-15.
28. KOUBA, V. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 80-7040-137-0.
29. KRAPKOVÁ, H. *Rytmická gymnastika a současné gymnastické aktivity s hudbou ve školní tělesné výchově*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci, 1995.
30. KRAUS, R., G. *History of the dance in art and education*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, 1969. ISBN 0133900541.

31. KUBŮ, A. *Rozvíjení smyslu pro rytmus v tělesné výchově*. Tělesná výchova mládeže, 1965, 32 (4), 151-157.
32. KURKOVÁ, L. *Tanec a hudba*. Praha: SPN, 1987.
33. KURZ, T. *Stretchingscientifically: A guide to flexibility training*. 2003. Stadion Publishing Co, 2003, 204 s. fourth. ISBN 1591780128. ISSN 0940149451.
34. LIEBMAN, H., L. *Střed těla: core trénink: přehledný průvodce pro posílení všech svalů*. Vydání první. Přeložil MAŘÍKOVÁ, L. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2744-2.
35. MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. ISBN 14-467-83.
36. MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-X.
37. MIHULE, J., APPELT, K. *Rytmus a jeho experimentální výzkum*. In Sborník ITVS UK 4, Univerzita Karlova, Praha, 1963, 293-319.
38. NAVRÁTILOVÁ, E. *Tělo, prostor a tanec*. Masarykova univerzita, 2007. Bakalářská práce. Filosofická fakulta. Katedra hudební vědy.
39. NAVRÁTILOVÁ, J., DEGEN. *Tanec v České republice*. 1. vyd. Praha: Institut umění – Divadelní ústav, 2010, 239 s.
40. ODSTRČIL, P. *Sportovní tanec: standardní tance, latinskoamerické tance*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 115 s. ISBN 80-247-0632-6.
41. PAYNE, H. *Kreativní pohyb a tanec*. Portál, s. r. o., Praha, 1999, 2011, ISBN 978-807367-887-6.
42. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.
43. PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Grada Publishing, 2010. Fitness, síla, kondice. 160 s. ISBN 978-80-247-21187.
44. PISKOTNÍK, B. *Flexibility*. In Antropomotorika 1998 (pp. 67-74). B. Bystrica: Vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 1998.
45. Praha: Grada, 2006, 183 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1311-X
46. REY, J. *Jak se dívat na tanec*. V Praze: Vyšehrad, 1947.
47. SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*. Praha: SPN, 1990.
48. SEDLÁK, F. *Hudební vývoj dítěte*. Praha: Editio Supraphon, 1974.
49. SEDLÁK, F. *Psychologie hudebních schopností a dovedností*. Praha: Supraphon, 1989.

50. SERMEJEV, B., V. *Sportsmenam o vospitasnijigikosti*. Moskva: Fizkultura i sport, 1970.
51. SCHMIDT, R., A., WRISBERG, C., A. *Motor learning and performance*. 2nd ed. Champaign: Human Kinetics, 2000. ISBN 0-88011-500-9.
52. ŠTUMBAUER, J. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta, 1898.
53. TECK, K. *Movement to Music: Musicians in the Dance Studios*. New York: GreenwoodPress, 1990.
54. TĚPLOV, B. M. (1974) In Kos (1975b).
55. TOMÁNKOVÁ, S. *Lester Horton: osobnost, dílo a taneční technika*. Brno, 2011. Diplomová práce. Janáčkova akademie múzických umění v Brně. Vedoucí práce Ivana Kloubková.
56. VÉLE, F., *Kinesiologie posturálního systému*. Praha: Univerzita Karlova, 1995. ISBN 80-7184-100-5.
57. VÉLE, F., *Kineziologie*. Přehled kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy. 2. vydání. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-837-9.
58. ZÁDĚROVÁ – KYTÝŘOVÁ, M. *Taneční gymnastika*. Praha: IPOS-ARTAMA, 2002.
59. ZÁDĚROVÁ – KYTÝŘOVÁ, M. *Taneční gymnastika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980.

Další zdroje

1. KOLÁŘ, P. Vadné držení těla z pohledu posturální ontogeneze. [on-line]. [2002-3-5]. [cit. 2017-7-28]. URL:<
<http://www.solen.cz/savepdfs/ped/2002/03/05.pdf>>.
2. KREJČÍ, J., *Systemfordiagnosingspinalshape in humans*. Praha: 2007. 142 s. Disertační práce – Universita Palackého Olomouc. Vedoucí práce Jiří Salinger [on-line]. [2001-3-16]. [cit. 2017-7-25]. URL:
<http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload_FTK-katedry/biomechanika/krejci_doctoral_thesis_.pdf>
3. ŠIMBEROVÁ, Dagmar. *Teorie tance* [online]. 2009. Brno: Masarykova univerzita, 2009 [cit. 2017-07-16]. ISBN 1802-128X. Dostupné z:
<https://is.muni.cz/elportal/?id=852845>
4. NEZNÁMÝ. *Tanec* [online]. [cit. 20.8.2017]. Dostupný na WWW:
<https://cs.wikipedia.org/wiki/Tanec>

Seznam obrázků

1. Hierarchické uspořádání motorických schopností (Měkota, 2005).
2. Obecné schéma taxonomie motorických schopností (Měkota a Blahuš, 1983).
3. 1. Příklady dynamických cvičení pohyblivosti (Dovalil, 2012).
4. 2. Příklady statických protahovacích cvičení (Dovalil, 2012).
5. 3. Příklady protahovacích cvičení (statických i dynamických s využitím partnera) (Dovalil, 2012).
6. Ukázka cviku z techniky Horton
7. Ukázka cviku z techniky Horton
8. Ukázka cviku z techniky Horton
9. Ukázka cviku z techniky Horton
10. Ukázka akrobacie ve dvojicích
11. Ukázka akrobacie ve dvojicích
12. Ukázka akrobacie ve dvojicích
13. Ukázka akrobacie ve dvojicích
14. Ukázka akrobacie ve dvojicích
15. Ukázka akrobacie ve dvojicích
16. Ukázka akrobacie ve dvojicích
17. Ukázka cviku na protažení
18. Ukázka cviku na protažení
19. Ukázka cviku na protažení
20. Ukázka cviku na protažení
21. Ukázka vrcholné pozice skoku
22. Ukázka vrcholné pozice skoku
23. Ukázka vrcholné pozice skoku
24. Ukázka cvičební pozice z jógy
25. Ukázka cvičební pozice z jógy

26. Ukázka cvičební pozice z jógy
27. Ukázka cvičební pozice z jógy
28. Ukázka cvičební pozice z jógy
29. Ukázka rovnovážné pozice
30. Ukázka rovnovážné pozice
31. Ukázka rovnovážné pozice
32. Ukázka rovnovážné pozice
33. Ukázka rovnovážné pozice
34. Ukázka rovnovážné pozice

Přílohy

Příloha č. 1: Informovaný souhlas

Příloha č. 2: Informovaný souhlas

Příloha č. 3: DVD – Ukázky tanečních vyučovacích jednotek

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážená paní ředitelko,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné), Vás žádám o souhlas s publikováním audiovizuálních záznamů znázorňující Vaše svěřence cvičící taneční tréninkovou jednotku v rámci bakalářské práce s názvem Rozvoj pohybových schopností a dovedností prostřednictvím tanečních aktivit a zároveň Vám děkuji za spolupráci a za pomoc při pořizování audiovizuálních záznamů.

Cílem bakalářské práce je rozšíření poznatků v oblasti zkoumané tematiky, čili v oblasti rozvoje pohybových schopností a dovedností prostřednictvím pohybových tanečních aktivit. Jedná se pouze o krátké ukázky vybraných cvičení. V práci budu publikovat momenty z rozcvičení, hlavní a závěrečné části tréninkové jednotky znázorňující Vaše svěřence při různých cvičení. Vaši svěřenci budou rozpoznatelní, bude vidět celá jejich postava i obličej. Audiovizuální záznamy na DVD budou vloženy do dvou výtisků bakalářské práce Univerzity Karlovy. Audiovizuální záznamy budou použity pouze pro účely bakalářské práce a v maximální možné míře zajistím, aby nebyly zneužity.

Jméno a příjmení řešitele: Tereza Palanová

Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s publikací audiovizuálních záznamů svých svěřenců výše uvedeným způsobem v bakalářské práci a že jsem měla možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti svých svěřenců ve výzkumu a že jsem dostala jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byla jsem poučena o právu odmítnout účast ve výzkumu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí.

V Praze dne 1.6.2017

Jméno a příjmení ředitelky taneční školy:

Podpis:.....

Příloha č. 2: Informovaný souhlas

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážená paní ředitelko,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné), Vás žádám o souhlas s publikováním audiovizuálních záznamů znázorňující Vaše svěřence cvičící taneční tréninkovou jednotku v rámci bakalářské práce s názvem Rozvoj pohybových schopností a dovedností prostřednictvím tanečních aktivit a zároveň Vám děkuji za spolupráci a za pomoc při pořizování audiovizuálních záznamů.

Cílem bakalářské práce je rozšíření poznatků v oblasti zkoumané tematiky, čili v oblasti rozvoje pohybových schopností a dovedností prostřednictvím pohybových tanečních aktivit. Jedná se pouze o krátké ukázky vybraných cvičení. V práci budu publikovat momenty z rozcvičení, hlavní a závěrečné části tréninkové jednotky znázorňující Vaše svěřence při různých cvičení. Vaši svěřenci budou rozpoznatelní, bude vidět celá jejich postava i obličej. Audiovizuální záznamy na DVD budou vloženy do dvou výtisků bakalářské práce Univerzity Karlovy. Audiovizuální záznamy budou použity pouze pro účely bakalářské práce a v maximální možné míře zajistím, aby nebyly zneužity.

Jméno a příjmení řešitele: Tereza Palanová

Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s publikací audiovizuálních záznamů svých svěřenců výše uvedeným způsobem v bakalářské práci a že jsem měla možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti svých svěřenců ve výzkumu a že jsem dostala jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byla jsem poučena o právu odmítnout účast ve výzkumu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí.

V Praze dne 1.6.2017

Jméno a příjmení ředitelky taneční školy:

Podpis:.....

Příloha č. 3: DVD – Ukázky tanečních vyučovacích jednotek

DVD je umístěno na zadní straně tvrdých desek.