

Jiří Lössl

**rytmická
pohybová
a taneční
výchova
mladšího žactva**

Jiří Lössl

rytmická pohybová a taneční výchova mladšího žactva

DESET LEKCÍ PRO ZAČÍNÁJÍCÍ PEDAGOGY

EDICE



POHYB

© Jiří Lössl, 2012

© Illustrations Jan Švec, 2012

ISBN 978 – 80 – 7068 – 266 – 1

motto:

Učit se znamená objevovat to, co už víš.

Učit druhé znamená připomínat jim,

že to vědí stejně dobře jako ty.

(Richard Bach: Iluze, Synergie Praha, 1996)

OBSAH

Místo úvodu	5
K výuce	6
1. lekce - září	8
2. lekce - říjen	17
3. lekce - listopad	26
4. lekce - prosinec	33
5. lekce - leden	42
6. lekce - únor	50
7. lekce - březen	60
8. lekce - duben	70
9. lekce - květen	78
10. lekce - červen	86
Literatura	92

MÍSTO ÚVODU

Tato publikace vychází jako reakce na častý dotaz, zda bych nemohl vytvořit pro ty, co začínají, jakousi „kuchařku“. To bych opravdu nemohl. Mohu se však podělit o vlastní zkušenosti a zkušenosti svých blízkých přátel a je na vás, jak mnoho si z nich vezmete.

Nesnadné bylo rozhodnutí, jak tuto publikaci psát. Na jedné straně, jak je mi vlastní, bych si s vámi velmi rád povídal, na straně druhé má obsahovat metodické postupy. Nakonec je uvedena pravidly, která vyplynula z výuky a následně byla sestavena do měsíčních lekcí. Jednotlivé lekce jsou doplněny řadou poznámek a postřehů z výuky: motivační text je určen pro děti, uvědomovací cvičení, vztahující se k jednotlivým pojmům, slouží pro pedagogy. Na konci každé lekce je zásobníček veršů, které vznikly v tvořivých dílnách jednotlivých vzdělávacích cyklů od roku 1996. Vždy je uvedeno jméno autora a místo jeho působení - pokud nejde o básnické dílo nebo o lidovou poezii. Použité názvosloví vychází z Tyršova tělocvičného názvosloví a je rozebráno v řadě knih, nebudu se jím tedy zde zabývat podrobně.

Mnoho dobrých rad objevíte i v dostupné literatuře - je uvedena na konci knihy. Rovněž vaše děti, budete-li jim dobře naslouchat, vás mnohému přiučí.

Přeji Vám radostnou práci

Jiří Lössl

K VÝUCE

Jednotlivé lekce jsou řazeny s vědomím poskytnout uspokojení co nejširší populační vrstvě tak, aby se pohybová výchova mohla stát součástí základního vzdělání každého jedince. Řadu cvičení lze s dostatkem znalostí použít i v arteterapii a rehabilitačním poúrazovém cvičení. V běžném životě pak napomůže:

- docílit správného držení těla
- rovnoměrně posílit a propracovat všechny svalové skupiny
- zvýšit pohyblivost páteře a kloubů
- zvýšit celkovou pružnost a ohebnost
- odstranit individuální pohybové chyby a špatné návyky
- správně zapojit dech do pohybu
- ovlivnit správný průběh a rozvoj dynamiky pohybu
- zvyšovat rytmické citění a hudební vnímavost
- rozvíjet prostorové citění a uvědomělé zachování přesných směrů pohybů v prostoru
- rozvíjet tvořivý přístup k pohybu
- rozvíjet emocionální složku osobnosti dítěte

ORGANIZACE VÝUKY

Vyučovací blok v délce šedesáti minut plně vyhovuje dvěma hlavním určujícím kritériím: děti jsou schopny zvládnout všechny kladené požadavky a to při plném soustředění na výuku.

Hodina je rozdělena do tří samostatných částí, cvičení vstupního a závěru. Každá z těchto částí je podrobně popsána.

Časová délka jednotlivých částí záleží na individuálním složení skupiny se kterou pracujeme a na cílech, které v danou chvíli upřednostňujeme - rytmus, pohyb, tanec. Vždy by však měly být tyto složky vyváženy s dodržением všech didaktických zásad: názornosti, přístupnosti a přiměřenosti, soustavnosti a posloupnosti, tvořivé aktivitě a uvědomělosti.

NÁPLŇ VÝUKY

Děti potřebují určitou dobu pro psychické odpoutání od předešlé činnosti a pro soustředění na uvědomělou pohybovou práci. *Cvičení vstupní* jsou proto lehčí, spontánní, zábavná a připravují dítě pro celou hodinu. Zahrnují cviky rytmické, výrazové a prostorové, které spojujeme s chůzí, pochodem, během a poskoky. *Rytmická průprava* vyžaduje intenzivní myšlenkovou činnost, proto i když tu není velká fyzická námaha, je cvičení do značné míry namáhavé. Postupujeme od cviků zcela jednoduchých ke složitějším a velmi často je opakuje-me. Pozorujeme-li na dětech únavu, proložíme cvičení třeba jen nácvikem poskoků, kde není třeba myslet a kde se dítě psychicky uvolní. Do středu vyučovací hodiny je umístěna *průprava pohybová*. Dbáme na to, aby svaly byly nejen řádně posíleny, ale aby bylo uvolněno i přebytné svalové napětí. Vyvarujeme se jednostranné zátěži. Cvičení volíme pestrá, aby neunavila. Cviky řadíme a sebou tak, aby nebylo třeba přestávek a aby pro oddech stačila pouze změna

cviku. Děti stále sledujeme a opravujeme, aby cviky vycházely ze správné základní polohy a aby byly použity správné svalové partie k danému cviku potřebné. V závěru hodiny v *taneční průpravě* se již plně věnujeme práci výrazové a prostorové, která spojuje myšlení s pocitem, s emocí. Zde děti zúročí všechny dosavadní poznatky pohybové a rytmické formou tance a pohybové improvizace. Děje se tak pozvolna, takže tato práce dítě téměř nenamáhá a spějeme přirozeně ke konci hodiny. *Závěr hodiny* přizpůsobíme psychickému stavu dětí. Jsou-li příliš unavené, pak vede k oživení. Jsou-li příliš živé, pak vede k utišení a uklidnění. Závěr má celou hodinu vyrovnávat a dítě psychicky i fyzicky připravit pro jeho další činnost.

Po celou dobu výuky děti vhodně motivujeme říkadly, písničkami a hrou. Tak, jak postupně roste náročnost hodin, přechází motivace od prvků hry k motivaci hudebním doprovodem.

Při vyučování je třeba se vědomě bránit všemu, co vede ke stereotypu a mechanickému opakování. Ke každé vyučovací hodině je dobré přistupovat tvořivě, přemýšlet o ní, rozvíjet ji a doplňovat. Jen tak budeme umět probudit tvořivost i v dětech. Jen tak je povedeme k vědomému citění a poznání rytmické, prostorové i dynamické složky pohybu.

Rytmická složka dává představu časovou, určuje dobu trvání, rychlost, popřípadě zrychlování či zpomalování pohybu. *Prostorová složka* určuje směr, dráhu a rozsah pohybu. Udává vztah jednotlivých částí těla k sobě navzájem a jejich vztah k prostoru. *Dynamická složka* je určena vzájemným vztahem vnějších a vnitřních sil. Udává velikost svalové intenzity, její průběh i kvalitu. Ve výuce tyto jednotlivé složky zpočátku oddělujeme a každou zvlášť pečlivě nacvičujeme, abychom v konečné syntéze mohli dojít k danému cíli, tvořivému vztahu k pohybu.

Dobré výsledky jsou závislé kromě soustředění a píle i na kvalitním hudebním doprovodu. Od prvních cvičení se snažíme v dětech rozvíjet hudební vnímání. Při tom je citlivý spolupracovník - klavírista (či jiný hudebník) nesmírně důležitý. I na něm závisí navození správné atmosféry v hodině. Jeho hudba by měla děti vést, inspirovat a podpořit jejich úsilí o pohybové vyjádření na základě hudebního prožitku. Pokud nemáme možnost klavírního (či jiného hudebního) doprovodu, využijeme široké zvukové škály Orffova hudebního instrumentáře, kde navíc přistupuje nádherný zážitek přímo si nástroje osahat a vyzkoušet. Pokud se rozhodneme pro reprodukovanou hudbu, pak volíme nosiče s vysokou kvalitou záznamu (nejlépe CD), aby nedocházelo k rytmické i zvukové deformaci nahrávky. Nevyhýbáme se ani současné vážné hudbě, která je pro děti velmi inspirativní a motivující a je jí na dnešním trhu dostatek. Samozřejmostí je respektování zásady přiměřenosti a nepodbízivosti, neboť formujeme hudebně-estetické vnímání mladého jedince. Neopomíjíme ani všechny druhy tleskání a ťukání. Vyladění vnitřní citlivosti dětí k sobě navzájem rozvíjíme zpěvem slyšené melodie, nejlépe v kruhu.

Je na vás, aby dítě během výuky nemělo pocit, že něco musí. Naopak by mělo být vedeno k vědomému poznávání, které ho obohacuje a rozvíjí jeho přirozený pohybový slovník.

Je konec prázdnin a s ním i konec léta. Slunce má ještě pořádnou sílu, ale dny plné svobodného povyku a letního bláznění jsou ty tam. Je třeba zasednout do lavic. A to se mnohým dětem ještě nechce (jak rychle jsme zapomněli). Chvilí potrvá, než uvyknou novým okolnostem. Mějme s nimi trpělivost. Mějme pro ně pochopení a dopřejme jim v našich hodinách dostatečný prostor pro vynalézavost a samostatné tvůrčí vyjádření, jež pro ně v průběhu léta bylo samozřejmostí.

Chůze a běh jsou základním projevem estetického pohybu. Jsou tím nejpřirozenějším, ale mnohdy nejobtížněji zvládnutelným pohybem. Proto by neměly chybět v žádné lekci. Sledujeme při nich pozorně děti, abychom vnímali, jak stálým procvičováním průpravných cviků v průběhu roku postupně zlepšují své *držení těla*, a abychom správným postřehem dokázali zvolit taková cvičení na příští lekci, která je v tomto rozvoji podpoří. Současně postupně uplatňujeme nároky na *rytmickou přesnost* provedení chůze i běhu. Tempo chůze odpovídá hodnotě čtvrtových dob, tempo běhu hodnotě dob osminových. S rostoucími nároky procvičujeme chůzi a běh nejenom po kruhu, ale i v různých prostorových křivkách, ve dvojicích či trojicích, v zástupu, v řadě, ale i volně do prostoru.

Na zahájení volíme pohyb po kruhu. Děti jej znají z lidových říkadel a písní, se kterými se seznámily v předškolní výchově. Proto i v úvodní lekci navážeme na říkadla, která jsou jim známá.

VSTUPNÍ CVIČENÍ

Krátkým vyprávěním navodíme u dětí představu, že mají společně vytvořit malý kvítek z jednotlivých okvětních plátků (děti) okolo společného pestíku (středu); nebo plůtek okolo zahrádky, či dokonce hradby okolo malého hradu a vysvětlíme jim, že to, co vytvořily, je kroužek. Pak je necháme samostatně vytvořit velký květ, nebo plot okolo sadu, či hradby okolo velkého města: zcela spontánně vytvoří kruh.

- ☒ děti stojí v těsném kroužku a drží se za ruce

KRUH – KROUŽEK

Děti na naše tlesknutí a následné slovo „kruh“ - vytvoří kruh (stojí ve velkém kruhu v upažení), na slovo „kroužek“ a nové tlesknutí provedou kroužek (stojí těsně vedle sebe v malém kroužku). Několikrát opakujeme. Děti si takto hravou formou uvědomují první prostorové uspořádání: kruh - kroužek. Vnímají jejich rozdíl. Za počáteční trpělivost a dostatečnou motivaci při nácviku se brzy dostaví odměna: děti umí tyto tvary zaujmou velmi rychle, a to i z jakéhokoliv jiného postavení v prostoru.

Pokračujeme ve svém vyprávění. Malý kvítek, který společně vytvořily, roste v krásné zahradě. Stará se o něj zahradník... Tím začíná příprava na další cvičení. Nejprve v kleku sedmo přednášíme a současně vytleskáváme použité říkadlo o zahradníkovi. Tím si děti zapisují do paměti dvojí rytmický vjem: slovní i pohybový.

- ☒ děti stojí po kruhu, pravým bokem dovnitř

CHŮZE PO KRUHU

a) Chůze po kruhu v daném tempu na známé použité říkadlo.

b) Chůze po kruhu s přednožením pokrčmo na použité říkadlo.

Kolena zvedáme do úrovně pasu. To znamená, že stehenní a holenní kost svírá pravý úhel a špička je napjata.

c) Chůze po kruhu se zvolením pracovních pohybů.

Děti si samy zvolí pracovní pohyby k vyjádření textu říkadla. Cvičení se tak pro ně stane hrou a současně rozvíjíme jejich pohybovou fantazii.

Zahradníček

Šel zahradník do zahrady s motykou, s motykou,
vykopal tam rozmarýnu velikou, velikou.
Nebyla to rozmarýna, byl to křen, byl to křen,
vyhod' ty ho zahradníku oknem ven, oknem ven.
(lidová z východních Čech, druhá část)

RYTMICKÁ PRŮPRAVA

Na počátku výuky budeme volit mluvené rytmizované slovo. Slabiky mluveného slova převádíme do tleskání, dupání, luskání, poskoků. Aby děti reagovaly na přesné vyjádření metra, pomůžeme nám, když bude fráze jednoduchá, jasná a rytmus řeči výrazný, metru podřízený. V úvodní lekci si děti vytleskají svá křestní jména. Nejen že tak vnímají různá metra, ale především se formou hry navzájem představí.

☒ klek sedmo v půlkruhu

TLESKÁNÍ HUDEBNÍHO METRA

a) Děti sedí v půlkruhu. Sedneme si před ně tak, abychom na všechny dobře viděli a dvakrát po sobě předneseme rytmizované slovo (jméno dítěte) doprovázené tleskáním. Děti v téže tempu dvakrát po sobě opakují. Nespěcháme, aby si děti stačily uvědomit, co budou dělat.

b) Vytleskáváme slova čtyřslabičná. Volíme názvy květin, stromů, měst, zvířat, pohádkových hrdinů, barev a tak podobně. Každé takové cvičení zpočátku několikrát opakujeme. Tím docílíme toho, že vtáhneme do hry i děti pomalejší, těžkopádnější a méně rytmicky citlivé.

Ka - te - ři - na	Do - mi - ni - ka
ko - pre - ti - na	kon - va - lin - ka
nej - mo -dřej - ší	rů - žo - vou - čký

c) Vytleskáváme slova tříslabičná.

Zu - za - na	Do - mi - nik
tu - li - pán	pe - tr - klíč
čer - ve - ný	ze - le - ný

POHYBOVÁ PRŮPRAVA

☒ leh skrčmo mírně roznožný, paže podél těla

a) Nádech a výdech¹⁾, současně s uvědoměním si vnitřního tahu²⁾ (především od pasu vzhůru).

Nádech nosem. Výdech ústy. Dýcháme volně a zhluboka. Ramena zůstávají široce rozložena, šíje je protažena, brada se nezvedá. Pánev je v klidu. Chodidla jsou na šíři boků, to znamená, že dolní končetiny ve spojnících kyčelní klouby, kolenní klouby, hlezenní klouby, tvoří dvě rovnoběžné linie.

Děti zpočátku motivujeme: nad námi poletuje peříčko a my ho odfukujeme. Pro názornost si mohou na ústa položit dlaň a skutečně ji „odfukovat“. Druhou dlaň mají na břišku, aby si mohli uvědomit pohyb břiška při nádechu vzhůru a při výdechu dolů, do podlahy. Dbáme na to, aby děti nechaly vzduch volně plynout a zbytečně nešpulily ústa.

b) Přitažení beder k podlaze a uvolnění.

S nádechem zvýšený vnitřní tah v těle. S výdechem ústy, stažením břišních svalů a tlakem kosti křížové přitiskneme bederní část páteře³⁾ k podlaze a vědomě zvyšujeme vnitřní tah v těle. S nádechem nosem uvolněním břišních svalů zvolna zpět do ZP. Ramena zůstávají široce rozložena, šíje je protažena, brada se nezvedá. Pánev je v klidu. Celý cvik provádíme plynule a zvolna. Dbáme na to, aby děti nezatajovaly dech.

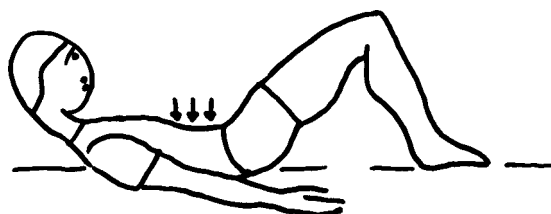
Děti motivujeme: hrajeme si na dvorku s myškou - když přitáhneme bedra, myška nemůže proběhnout, když uvolníme bedra, myška „tunýlkem“ proběhne.



c) Předklon hlavy - vzpřím.

S nádechem zvýšený vnitřní tah v těle. S výdechem ústy, stažením břišních svalů a tlakem kosti křížové přitiskneme bederní část páteře k podlaze, současně zvýšeným tahem v těle za temeno hlavy provádíme předklon. S nádechem nosem uvolněním břišních svalů zvolna zpět do ZP. Ramena zůstávají široce rozložena, šíje je protažena, neopíráme se o lokty. Celý cvik provádíme plynule a zvolna.

Děti motivujeme: zvedáme hlavu, abychom se podívali na květinu, která roste před námi.

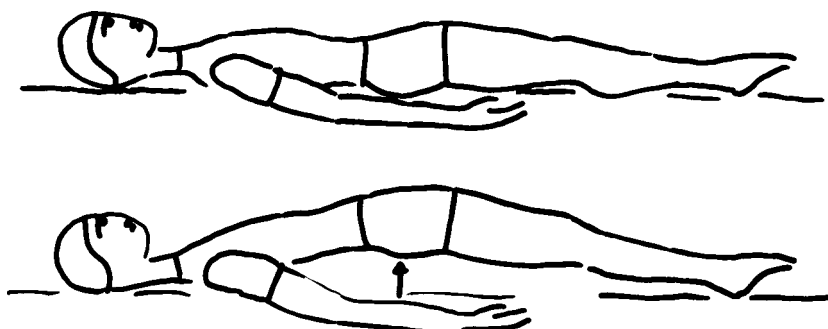


☑ lež, paže volně podél těla

Pánev zvednout nad zem - spustit do ZP.

S nádechem stažením hýžděových svalů nadzvedneme pánev. S výdechem a postupným uvolněním svalů zvolna zpět do ZP.

Děti motivujeme: ležíme v trávě a zadek nám nadzvedává krteček, který se právě dere z hlíny ven.

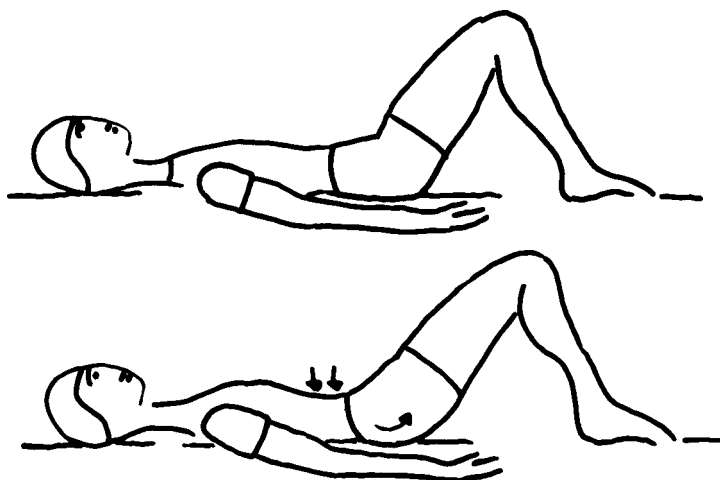


☑: lež skrčmo mírně roznožný, paže volně podél těla

Pánev podsadit - zpět do ZP.

S nádechem zapojením hýžděových a vnitřních stehenních svalů podsadíme pánev a vyneseme ji nepatrně vzhůru. Hýžděové a stehenní svaly vykonávají pouze práci nezbytně nutnou pro nadlehčení pánve od podlahy, to znamená, že nejsou v přepětí ani v křeči. S výdechem zapojením břišních

svalů postupně a plynule tlakem kosti křížové vracíme pánev zpět do ZP. Ramena zůstávají široce rozložena, šíje je protažena, brada se nezvedá, hlava se nepředklání.



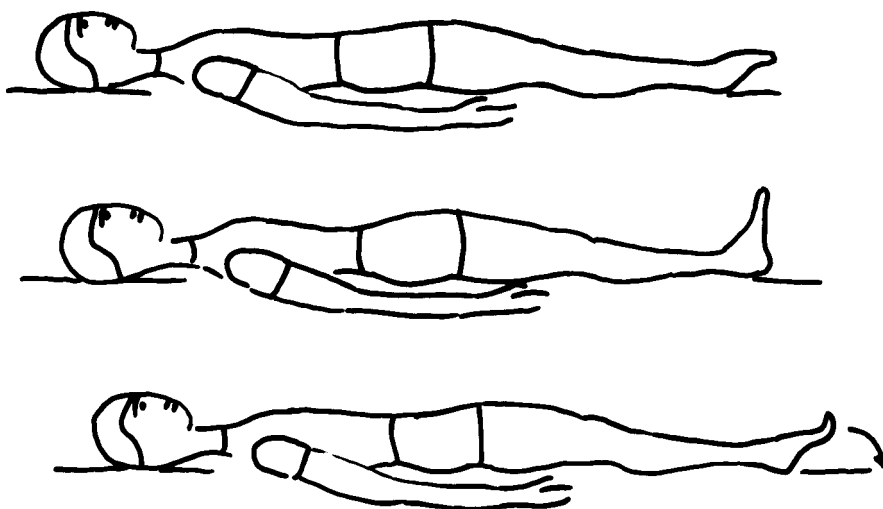
☑ leh

a) Chodidla napnout a uvolnit, současně s uvědoměním si vnitřního tahu od pasu dolů.

Současně s nádechem nosem dolní končetiny protáhneme od kyčelního kloubu až po konečky prstů s pocitem do dálky, jako bychom energii nechali plynout po přední straně dolních končetin. S výdechem vracíme do ZP a energii necháme plynout po zadní straně dolních končetin. Celý cvik provádíme plynule. Tedy nárůst i úbytek svalové tenze se děje postupně.

b) Chodidla napnout a vztyčit.

Současně s nádechem nosem protáhneme dolní končetiny od kyčelního kloubu až po konečky prstů, s pocitem do dálky, jako bychom energii nechali plynout po přední straně dolních končetin. S výdechem s pocitem tahu za paty a tlakem nártů vzhůru vztyčíme chodidla. energii necháme plynout po zadní straně dolních končetin. Chodidla jsou rovně (nevtáčejí se ani nevytváčejí) a prsty jsou protaženy (nekrčí se vpřed ani vzad), to znamená, že chodidlo má ve vztyčení shodný tvar jako když je položeno na podlaze. Návrat zpět se děje měkce přes bříška prstů a prsty se napínají do dálky jako poslední. Ramena zůstávají široce rozložena, šíje je protažena. Celý cvik provádíme plynule a s pocitem tahu do dálky.



c) Nohy vytočit a zpět do ZP.

S nádechem stažením spodních hýžděových svalů směrem ke kosti křížové vytáčíme dolní končetiny od kyčelních kloubů po celé délce až po konečky prstů, malíky směřují k podlaze. S výdechem uvolněním zvýšeného tahu se obě dolní končetiny vracejí zpět a po celé své délce se dotýkají, to znamená, že se zpravidla kontaktují kolena i vnitřní stranou pat a palců.

- ☑ sed skrčmo mírně roznožný, ruce na holeních pod kolena, lokty stranou
Ohnutý předklon⁴⁾ pohybem z centra - vzpřím do ZP.

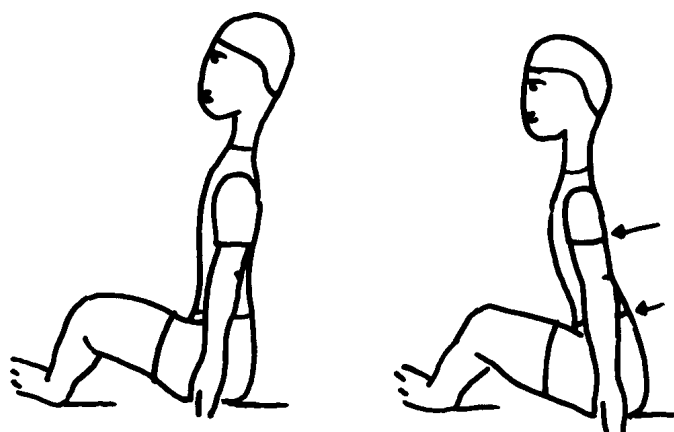
S nádechem zvýšený tah v těle, nikoliv však přepětí. S výdechem lehkým stažením břišních svalů v oblasti podbříšku a spodních hýžďových svalů pohybem z centra zvolna tlačíme bederní část páteře vzad, postupně předkláníme hlavu, paže se lehce napínají. S nádechem změnou sklonu pánve a následně i kosti křížové vzpřimujeme postupně a plynule obratel po obratli od kostrče k hlavě zpět do ZP. Ramena zůstávají široce rozložena. Kolena máme v šíři boků a chodidla jsou celou plochou na podlaze. Celý cvik provádíme plynule a s vědomím vnitřního tahu.



- ☑ sed skrčmo zkřížný, upažit dolů poníž
Mírný rovný předklon a zpět do ZP.

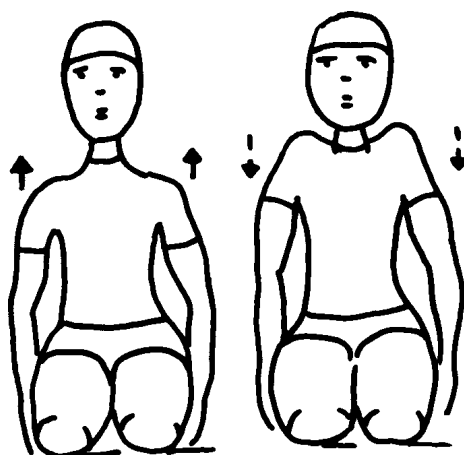
Cvičení začíná zvýšeným vnitřním tahem, který prochází celou páteří. Od obou sedacích hrbolů se odtlačujeme směrem vzhůru, zvětšujeme (provzdušňujeme) oblast pasu - tím pas zúžíme a prodloužíme, vyneseme hrudník do výše a otevřeme ramena doširoka. Paže naopak táhneme dolů za prostředním prstem k podlaze, hlava je rovně v prodloužení páteře. Rovný předklon pak provedeme současně s nádechem a tahem za temeno sklopením pánve pohybem v kyčelních kloubech. S výdechem se celou plochou zad vracíme zpět.

Děti motivujeme: mladé smrky mají dlouhý, rovný kmínek až po vrcholek. Silný vítr však naklání smrček vpřed a vrací jej zpět.



- ☑: klek sedmo, volně připažit
Ramena zvednout a spustit.

Současně s nádechem nosem plynule zvedneme obě ramena vzhůru co nejbliže k uším. Současně s výdechem ústy zpočátku tahem, později vlastní vahou, spouštíme paže zpět. Trupem prochází vnitřní tah od pánve až po temeno hlavy. Hlava zůstává rovně v prodloužení páteře.



TANEČNÍ PRŮPRAVA

Zaměříme se především na spontánní dětský projev.

☑: děti stojí po obvodu místnosti

POHYB DO PROSTORU

a) Se zaměřením na dynamiku pohybu.

Děti na změnu v hudebním doprovodu reagují změnou dynamiky pohybu tak, jak je motivujeme, například:

- na zvuk trianglu jdou tichounce jako broučci v trávě, na zvuk bubínku kráčeji hlučně jako sloni v buši.
- na zvuk rolníček běží lehounce jako vánek nad lesy, na zvuk dřívěk dopadají chodidla těžce jako bouřkové kapky.

b) Se zaměřením na prostorovou orientaci.

Děti si najdou v prostoru svoje místo tak, aby se cítily dobře a aby se cítily jako motýl, který právě usedl na květinu. Společně s říkadlem se vydají do prostoru. Běží volně stále vpřed. Po podlaze vytvářejí nejrůznější vlnovky, obloučky a kroužky. Pohybují se tak, že v průběhu pohybu sledují dění okolo sebe stejně jako motýli, kteří letí nad loukou. Až použité říkadlo ukončíme, snaží se tichounce vrátit na svoje původní místo a do původního postavení. Vychováváme tak v dětech prostorovou, ale i pohybovou paměť a rozvíjíme jejich pohybovou fantazii.

Motýli, motýli, bílí a zlatí,
přiletí, zaletí, k slunci se vrátí.
Motýli, motýli, to živé kvítí,
pestří se na keři, na trávě svítí.
(František Hrubín)

nebo

Sluníčko vychází nad pole, lesy,
protáhne zádička a poskočí si.
Utíká po nebi napravo, vlevo,
je mu dnes veselo, zpívat by chtělo.

Beruška k růžičce přiletí lehce,
zakrouží nad květem, lehne si měkce.
Na zádech houpe se dozadu, zpátky,
ta vůně z růžičky je jak z pohádky.
(Jana Prchalová, Čáslav)

Uvedené verše lze s dětmi i zpívat na improvizovanou melodii ve 3/4 metru.

ZÁVĚR HODINY

☑ klek sedmo volně v prostoru

Děti předchozí cvik ukončí v dřepu, či podřepu, jako motýl, který přistane na květině. Přejdou do kleku sedmo, jako by se proměnily v květiny, které rostou na palouku. A protože si květiny rády povídají, i děti - postupně jedno po druhém, osloví to, které sedí vedle nich nejbližší jeho jménem. Děti se tak nenásilnou formou učí poznávat svoje jména navzájem a my máme ideální příležitost, aniž by to děti postřehly, provést zápis účasti.

Na rozloučenou s dětmi zopakujeme říkadla a požádáme je, aby některé z říkadel doma do příští hodiny namalovaly.

DODATKY K LEKCI

Práce s dechem¹⁾

Samí nejprve ulehněte a volně a zhluboka dýchejte. Zkoumejte, k čemu vás přiměje nádech a co se v těle děje při výdechu. Práce s dechem, tak jak je zde uvedena, je jen jedna z možností, nikoliv neoddiskutovatelné dogma. Přemýšlejte o dechu. Přemýšlejte, jak jej v jednotlivých cvičeních použít tak, aby bylo cvičení snadné a přirozené, nikoliv obtížné a namáhavé.

Vnitřní tah v těle²⁾

Probíhá pocitově středem páteře⁵⁾ od pánve po temeno hlavy⁶⁾, kde nekončí, ale pokračuje dál do prostoru. Výsledkem je protažení trupu v celé jeho délce, zvětšení prostoru v oblasti pasu a „provzdušnění“ páteře v jednotlivých meziobratlových prostorech. Páteř je v pocitu dlouhá a prostorná. Odlehčuje kyčelním kloubům a pánvi. Tělo (jeho těžiště) se tak může při pohybu do prostoru přemisťovat snadno.

Bederní oblast páteře³⁾

Uvědomovací cvičení: ulehněte na podlahu tak, abyste se cítili dobře. Zavřete si oči. Uvolněte přebytečný svalový tonus. Vnímejte postavení svého těla a kontaktní body s podložkou. Aniž byste cokoli opravovali, přeneste svou pozornost do oblasti bederní páteře. Potom s výdechem stažením břišního svalstva přitáhněte obě kolena k hrudníku a po chvíli spusťte vlastní vahou chodidla na podlahu do lehu pokrčmo mírně roznožmo. Opět vnímejte postavení svého těla a kontaktní body s podlahou, především v oblasti bederní páteře. Změnilo se něco? A co? Potom tahem za prsty sunem chodidel po podlaze dolní končetiny protáhněte do lehu. Celé několikrát opakujte. Nechte si dostatek času k analýze rozdílů ve vašich pocitech. Zpravidla se při lehu pokrčmo bederní oblast páteře příznivým postavením pánve a kyčelních kloubů přiblíží k podlaze. Při lehu je bederní oblast páteře více oddálena od podlahy. Je tedy dobré při cvičení v lehu se zaměřením na břišní svalstvo zpočátku využít příznivějšího

postavení bederní oblasti v lehu pokrčmo. A teprve později, až mají děti dostatečně zpracované břišní svalstvo, provádíme cvičení v lehu. Tak budou děti skutečně zapojovat břišní svalstvo a nebudou přetěžovat svalstvo zádové.

Ohnutý předklon⁴⁾

Páteř se ohýbá vpřed v celé délce tak, že i hlava je s protaženou šíjí předkloněna. Ramena zůstávají celou dobu široce rozložena po stranách hrudníku do šíře, nezvedají se, ani nevytahují. Páteř cítíme jako pružný prut všude stejnoměrně ohnutý. Od podbřišku přes břicho až do žeberních oblouků je souvislé prohloubení (miska), to znamená, že břišní i hýžděové svalstvo je lehce staženo. Pánev je v důsledku toho mírně podsazena.

Střed páteře⁵⁾

Je de facto míšní kanálek. Nezapomeňme však ve svém pocitu, že páteř nejde po povrchu zad (to jsou trnové výběžky jednotlivých obratlů), ale naopak je ukryta poměrně hluboko v těle. Pokusme se tuto skutečnost v klidu sami na sobě ověřit a uvědomit si ji.

Uvědomovací cvičení: ve dvojici klek sedmo za sebou. Přední má zavřené oči a vnímá svoje tělo. Druhý postupně uchopí libovolný trnový výběžek ze strany palcem a ukazovákem a rychlým opakovaným pohybem do strany se pokusí příslušný obratel „rozkmitat“. Přední se snaží tento obratel si uvědomit a rozhýbat jej velmi malým opakovaným pohybem vpřed a vzad. Kvůli jasnějšímu uvědomění si, volíme obratle od sebe vzdálené, nikoliv sousední.

Temeno hlavy⁶⁾

Temeno hlavy je plocha, nikoliv bod. Děti motivujeme, že mají na hlavě královskou korunu, indiánskou čelenku, či jen čelenku z provázku, aby se naučily vnímat celou plochu temene hlavy a nikoliv pouze jeden bod. To by mohlo být v pozdější práci zavádějící a mohlo by nám dát velkou námahu odstraňovat nesprávné držení hlavy.

Uvědomovací cvičení: sami se posadíte (například klek sedmo), a uvědomte si celou plochu temene hlavy. Pak celou tuto plochu vyneste směrem vzhůru. Zkoumejte, co se stane ve vašem těle. Jak vnímáte páteř, postavení ramen... Několikrát opakujte. Pak se zaměřte pouze na jeden bod na temeni hlavy a postupně tento bod měňte. Zkoumejte, kolik je možností interpretace a jak se mění vaše postavení hlavy. Nastal nějaký rozdíl? Jaký? Pak se vraťte zpět k celé ploše temene hlavy. Co se stalo? A stalo se vůbec něco? Přemýšlejte o tom, než zadáte patřičnou instrukci dětem. A pokud nereagují tak, jak jste předpokládali, přemýšlejte, jak instrukci zadat jasněji, aby vedla k cíli.

ZÁSOBNÍČEK VERŠŮ

4/4t

Táta ježek dupy, dup,
obešel už celý dub.
Na zádech má jablíčko,
podívej se, Aničko!
Tamhle si to pěkně funí,
pospíchá, aby byl první.
Čeká na něj maminka,
a s ní celá rodinka.
(Lenka Kolářová, Praha)

Na podzim je krásný les,
šustí listí, voní vřes.
V mechu sedí malý hřib,
a drak velký, ten by vzlít.
Vlaštovky nám odlétají,
vrány zase přilétají.
Malý ježek, ten jde spát,
a my, děti, taky tak.
(Dana Absolonová, Praha)

Skáče vrabčák po poli,
nožičky ho nebolí.
Ráno protáh' křidélka,
malá i ta nevelká.
A pak letí vzhůru, dolů,
letí plno vrabců spolu.
Přitom zpívaj' vesele,
než jim měsíc ustele.
(Anna Kavinová, Praha)

Muchomůrka sedí v lese,
klobouček si pěkně nese.
Je červený, veliký
a má bílé puntíky.
(Alena Sismilichová, Úvaly u Prahy)

3/4t
Ježečku, ježečku, kam se to kutálíš?
Pro pěkná jablíčka mamince na talíř.
Jabloň své větvičky do strany uklání,
bude to moc dobré večerní papání.
(Majka Magdoňová, Frýdlant nad Ostravicí)

Slunce pomalu slábne a pěkných dnů ubývá. Listí zlatne a na chodnících potkáme regimenty kaštánků. A právě zlatavé listí a zralé kaštany, či o-
sená pavučina v ranním slunci se mohou stát inspirací pro naše hodiny s dětmi. Kolik je to barev, tvarů, tónů a zvuků! Cítíte tu bohatost?

V dobách dávno minulých, kdy bylo třeba každé město strážit, vydali se ku Praze jezdci na koních. A my o nich známe říkadlo. Otvírejte Prašnou bránu. Použité říkadlo si řekneme a vytleskáme. Tentokrát v těsném kroužku v kleku sedmo, jako bychom si sdělovali tajemství. Vedeme děti k vnímavosti a ohleduplnosti. Aby se nepřekřikovaly, ale vzájemně si naslouchaly. Potom následuje vstupní cvičení.



VSTUPNÍ CVIČENÍ

- ☒ děti stojí po kruhu, pravým bokem dovnitř

CHŮZE PO KRUHU

a) Chůze po kruhu v daném tempu na známé použité říkadlo.

b) Chůze po kruhu s koníčkovým krokem na použité říkadlo.

Děti jdou na první dvojverší v daném tempu, na druhé dvojverší jdou koníčkovým krokem, ruce vbok. Na konec posledního verše provedou seskok do dřepu, ruce na podlahu - učí se tak vnímat konec hudební fráze.

c) Chůze po kruhu se zvolením pracovních pohybů.

Děti samy si zvolí pracovní pohyby na vyjádření textu říkadla.

Otvírejte Prašnou bránu

Otvírejte Prašnou bránu,
jede do ní sedm pánů.
Sedm pánů na koni,
čekání jim nevoní.

Otvírejte Prašnou bránu,
jede do ní sedm pánů.
Ať si pánů nebo dam,
já jim klíče nevydám.

(Václav Fischer: Elce pelce kotrmelce. Praha, Editio Supraphon 1985.)

RYTMICKÁ PRŮPRAVA

- ☒ klek sedmo v půlkruhu

TLESKÁNÍ HUDEBNÍHO METRA

a) Děti vytleskávají slova čtyřslabičná a tříslabičná, která si samy vymyslely. Ostatní děti je pak opakují. V tomto okamžiku už lze snadno rozpoznat, jakou má které dítě fantazii, pohotovost a tvořivost.

b) Sedneme si před děti tak, abychom na všechny dobře viděli a dvakrát po sobě předneseme rytmizované dvojslabičné slovo, doprovázené tleskáním. Děti v témže tempu dvakrát po sobě opakují.

Slova dvojslabičná jsou pro ně nejobtížnější, neboť vyžadují pozornost a rychlý postřeh. Nespěcháme, aby si děti stačily uvědomit, co budou dělat.

Ha - na	I - va
chr - pa	lí - pa
bí - lá	mo - drá

- ☒ děti stojí po kruhu, pravým bokem dovnitř

CHŮZE DO PROSTORU SE ZAMĚŘENÍM NA VNÍMÁNÍ TEMPA

Tempo úzce souvisí s rytmem a metrem, určuje charakteristiku pohybu. Děti nejprve seznamujeme s krajními polohami **pomalů - rychle**. Zvolíme pro hru hudební nástroje a určíme jejich charaktery. Například:

- dřívka hrají každou dobu v taktu a znamenají spěch,
- triangel hraje každou první dobu v taktu a znamená klid.

Pokud hraje triangel, jdou děti zvolna a klidně, jako by byly v lese a rozhlížely se, našlapují zlehka a pohybují se zcela neslyšně. Jakmile uslyší zvuk dřívky, změní se jejich volná chůze ve spěch (nikoliv však v běh), jako by chtěly dohonit kamaráda, kterého zahlédly v dálce na ulici ve městě. Později, až děti hře uvyknou, mohou na hudební nástroje doprovázet dvě z dětí a postupně se střídají. Tak mohou hrát dřívka i triangel současně a ostatní děti si samy mohou vybrat, zda budou pohybem reagovat na zvuk dřívky či triangu.

Vhodnou motivací děti přemístíme do nového prostoru, do nové situace: jsme na louce za zahradou. Můžeme si na ni sednout, můžeme si na ni lehnout a známe o ní použité říkadlo Travička zelená. Posadíme se pěkně jako květiny do kleku sedmo a společně si použité říkadlo řekneme a vytleskáváme.

- ☒ děti jsou v kruhu

PRŮPRAVA NA POSKOKY S TLESKÁNÍM

a) Současně chůze po kruhu a tleskání v daném tempu na známé použité říkadlo.

b) Děti provádějí poskoky, ruce vbok. Pro přehlednost je cvičení rozepsáno po dobách, tempo odpovídá hodnotě čtvrtových dob:

1. mírným poskokem stoj rozkročný pravou vpřed
2. mírným poskokem stoj rozkročný levou vpřed
3. mírným poskokem stoj rozkročný
4. mírným poskokem stoj spojný

A protože se květiny unavily, ulehnu do trávy, aby si na chvíli odpočaly.

POHYBOVÁ PRŮPRAVA

Pracujeme s dětmi druhý měsíc. Především v pohybové průpravě pravidelně opakujeme cvičení z předchozích lekcí a přidáváme cvičení nová. Zvyšujeme tak postupně fyzickou a dechovou náročnost lekcí. Dbáme na čistotu provedení ZP. Plně se soustředíme na čistotu provedení lehu¹⁾.

Svoji pozornost přeneseme do pohybového centra²⁾ například tak, že do oblasti podbřišku uložíme svoji dlaň. Tak se soustředíme i na svůj dech. S nádechem si zcela zřetelně uvědomujeme tah z centra po horní straně dolních končetin přes nártu a konečky prstů do dálky. Kloubní systém: kyčle - kolena - nártu tvoří dvě rovnoběžky. V opozici vzhůru běží zvýšený vnitřní tah středem páteře od pánve až po temeno hlavy a pokračuje dál do prostoru. Tím se páteř v celé své délce protáhne, trup se v oblasti pasu³⁾ prodlouží a zúží, hrudník je vynesena vzhůru a ramena do šíře po stranách trupu. Lopatky jsou naplocho rozloženy. Paže máme volně podél těla, lokty směřují stranou a dlaně jsou opřeny malíkovou hranou o podlahu⁴⁾. V pažích není přepětí, ani křeč. Šíje je protažena tak, že brada

s krkem tvoří pravý úhel. Hlava je opřena v týlu. Celé tělo působí **klidně a vyváženě**. S výdechem ústy lehce uvolníme svalový tonus.

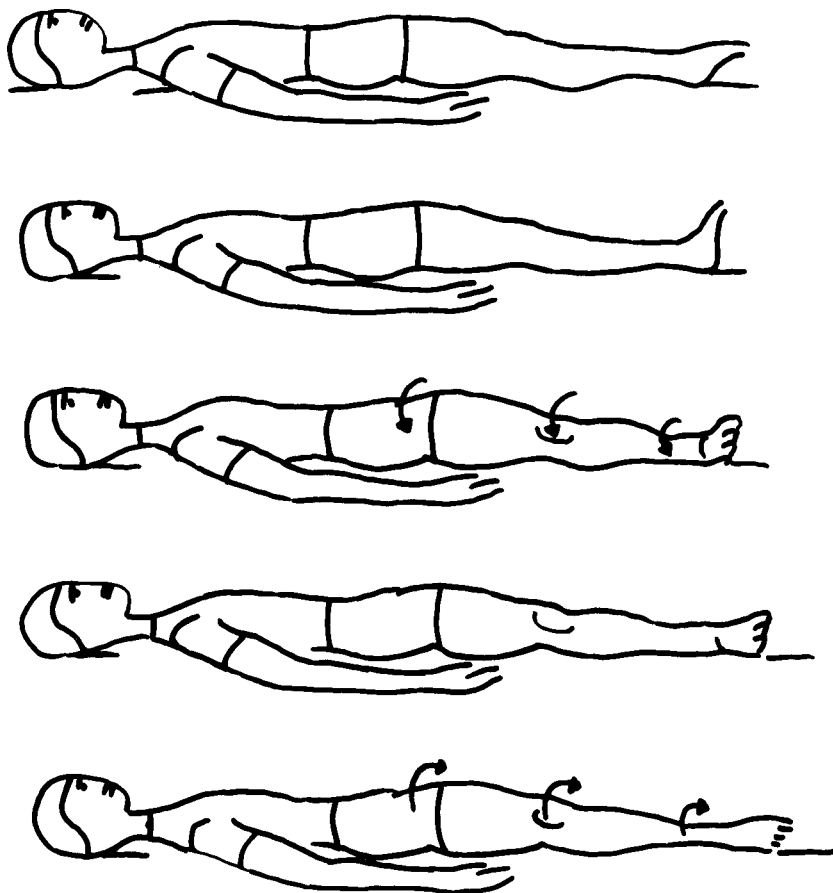
Děti motivujeme: z centra vedeme dvě nitky přes kyčle, kolena, kotníky, nártý a prsty do dálky, a v opozici páteří a temenem hlavy do dálky. S nádechem posíláme po nitkách korálky z centra ven do prostoru a s výdechem korálky běží po nitkách zpět do centra. Postupně docílíme toho, že děti uléhají na podlahu s vědomím vnitřního tahu, bez vnějšího svalového přepětí.

Nejčastější chyby: tělo leží na podlaze těžce, bez zapojení a uvědomění si svalů břišních a hýždových. Bederní část páteře je značně oddálena od podlahy. Hrudník je ochablý, krk zapadlý mezi rameny, ramena předsunuta. Brada je zvednuta příliš vysoko nebo je zvednuta nedostatečně. Paže leží dlaněmi na podlaze bez aktivního protažení. Nohy jsou povolené, vtočená kolena, oddálené paty, vtočené nártý, povolené špičky. Také se může stát, že v jednotlivých částech těla je velké svalové přepětí či křeč a tělo působí značně nevyváženě.

☒ lež

Chodidla vztyčit - vytočit zevnitř - napnout - zpět.

S nádechem zvýšený vnitřní tah v těle. S výdechem vztyčíme chodidla nártem k bérce s pocitem tahu za paty, důraz klademe na protažení zadní strany dolních končetin. S nádechem ještě zvýšíme tah za paty, aby se dostatečně uvolnila oblast kyčelních kloubů a stažením spodních hýždových svalů směrem ke kosti křížové vytáčíme dolní končetiny od kyčelních kloubů po celé délce až po chodidla, malíky směřují k podlaze. S výdechem přes bříska prstů napínáme obě chodidla s pocitem tahu do dálky za středním prstem. S nádechem prací vnitřních stehenních svalů přitahujeme dolní končetiny od kyčelních kloubů až po palcové hrany chodidel zpět k sobě do ZP. Celý cvik provádíme plynule a s pocitem tahu do dálky. Ramena zůstávají široce rozložena, šíje je protažena. Chodidla mají ve vztyčení shodný tvar jako když jsou položena na podlaze.

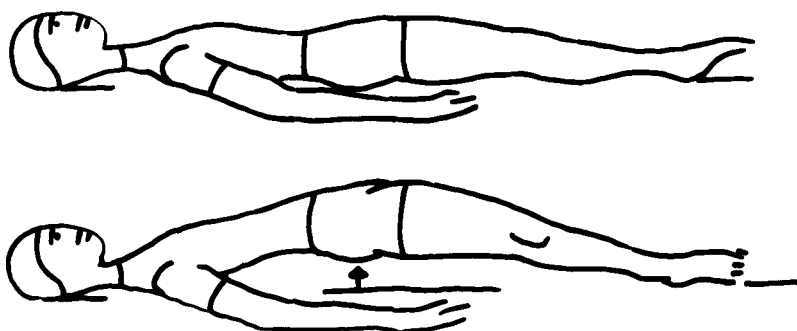


☒ lež, paže volně podél těla

Pánev zvednout nad zem s vytočením dolních končetin - spustit zpět do ZP.

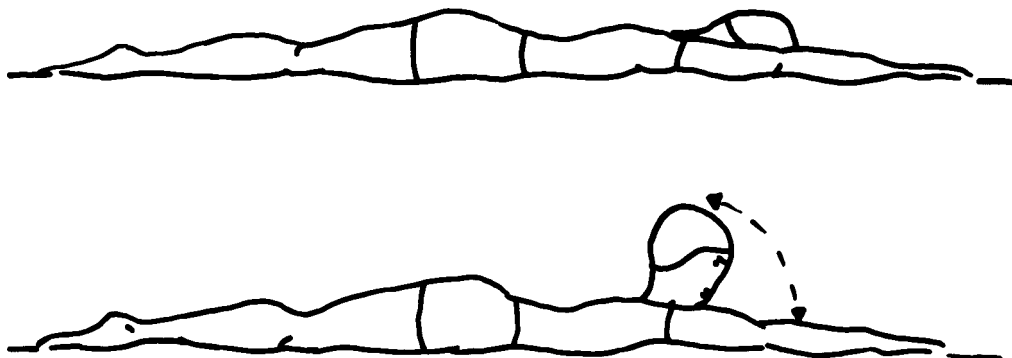
S nádechem zvýšíme vnitřní tah v těle a tlakem kosti křížové vpřed vzhůru nadzvedneme pánev,

současně se nohy stažením spodních hýžd'ových svalů lehce vytočí od kyčelních kloubů zevnitř, malíkové hrany se dotýkají podlahy. S výdechem zvolna zpět do ZP.



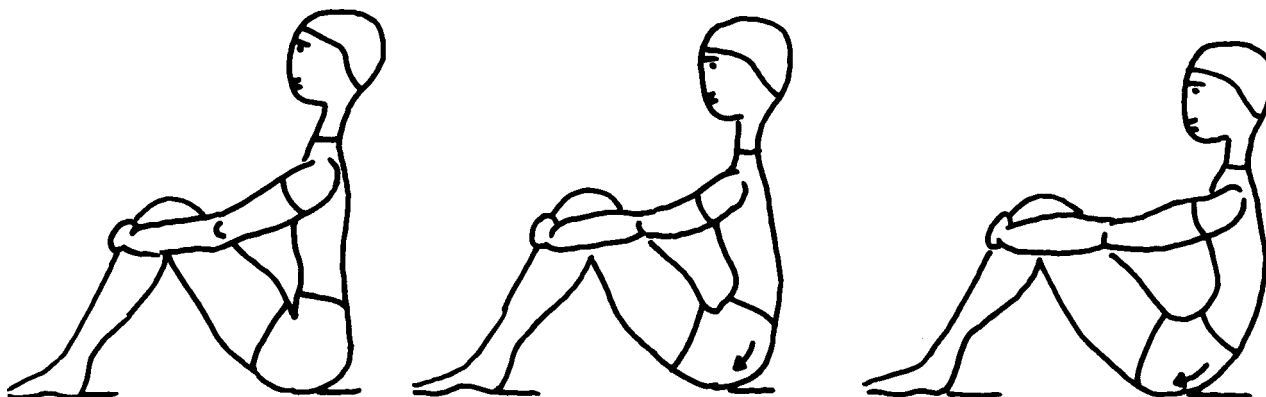
- ☑ leh na břicho, vzpažit, dlaně na podlaze
Záklon hlavy a zpět do ZP.

Cvičení začínáme zvýšeným vnitřním tahem z centra až na periferie s pocitem do dálky. Pohyb do záklonu vedeme celým temenem hlavy. V nejvyšším bodu záklonu je výdrž. Hlavu zpět do ZP pokládáme pomalu a postupně se stálým vnímáním zvýšeného vnitřního tahu. Ramena zůstávají široce rozložena po stranách trupu a na podlaze. Šíje je protažená (bez svalové křeče).



- ☑ sed skrčmo mírně roznožný, ruce na holeních pod kolena, lokty stranou
Ohnutý předklon v bedrech - vzpřim do ZP.

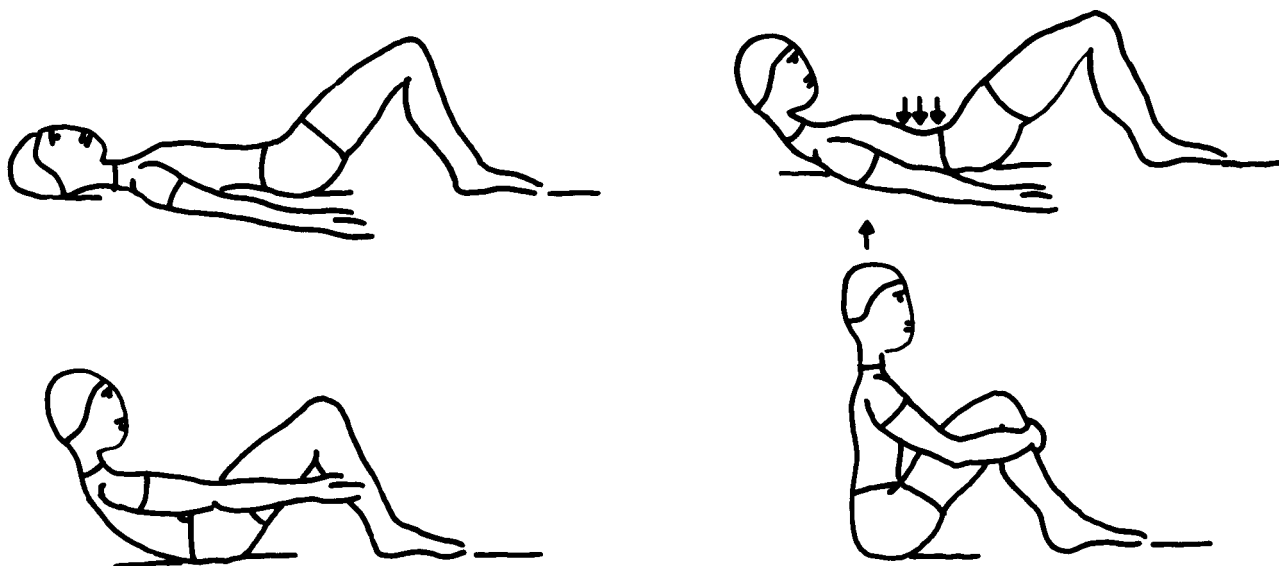
S nádechem zvýšený vnitřní tah v těle (ne přepětí). S výdechem ústy stažením břišních a hýžd'ových svalů zvolna tlačíme bederní část páteře vzad. Hrudník, ramena, šíje a hlava zůstávají v klidu. S nádechem nosem změnou sklonu pánve a následně i kosti křížové vzpřimujeme postupně a plynule obratel po obratli zpět do ZP. Ramena zůstávají široce rozložena, lokty směřují stranou, šíje je protažena, hlava se nezaklání, ani nepředklání. Kolena jsou stále v šíři boků a chodidla máme celou plochou na podlaze. Celý cvik provádíme plynule a s vědomím vnitřního tahu.



- ☑ leh skrčmo mírně roznožný, paže podél těla
Předklon hlavy - zaobleně sed - zaobleně leh, předklon hlavy - vzpřim do ZP.

S nádechem zvýšíme vnitřní tah v těle. S výdechem stažením břišních svalů a tlakem kosti

křížové přitiskneme bederní část páteře k podlaze, současně předkloníme hlavu. S nádechem postupně tahem za temeno hlavy a lehkým tahem za obě paže s pocitem do dálky zaobleně sed. Obě ruce obejmou kolena, dlaně na holeních kostech těsně pod kolena. Lokty směřují stranou s pocitem tahu do šíře. S výdechem pohybem z centra zaobleně leh s předklonem hlavy. S nádechem pokračuje leh do ZP. Ramena v průběhu celého cviku jsou široce rozložena, šíje zůstává protažena. Celý cvik provádíme plynule a zvolna.

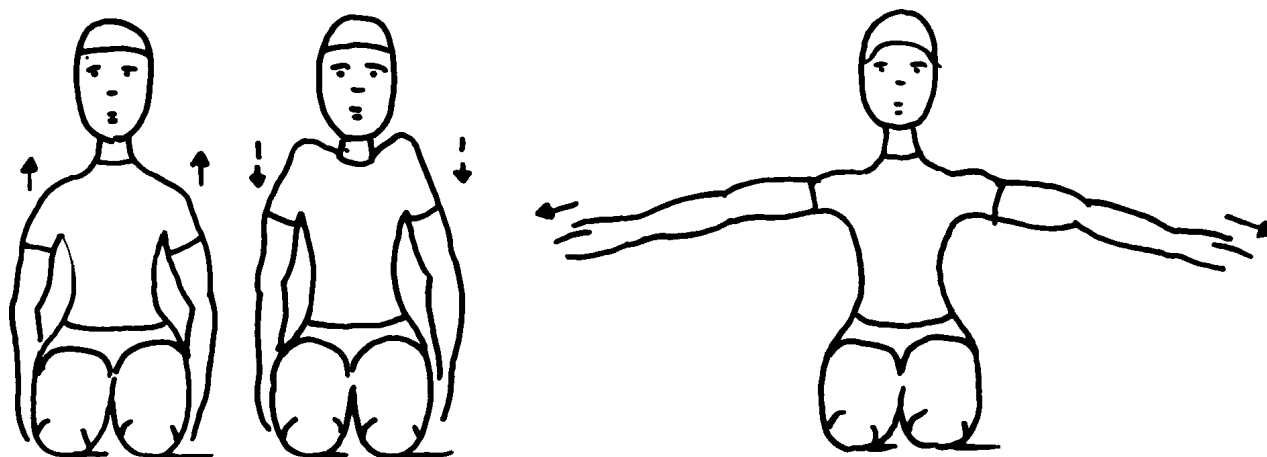


☑ klek sedmo

Ramena zvednout - spustit, zvolna upažit.

Obě ramena současně s nádechem zvedneme plynule vzhůru co nejbližší k uším. S hlubokým výdechem ramena široce rozložíme po stranách trupu a s pocitem tahu do dálky obloukem upažíme.

Děti v průběhu cvičení motivujeme ke hře na sluníčko: při nádechu se přihnaly mraky (ramena) a schovaly sluníčko (hlavu), při výdechu vítr odehnal mraky. Sluníčko se začalo smát, a svými paprsky (pažemi) zahřívá širý kraj.



TANEČNÍ PRŮPRAVA

- ☑ děti stojí po obvodu místnosti

POHYB DO PROSTORU SE ZAMĚŘENÍM NA POMLKU

Děti na zadané použité říkadlo nebo hudební doprovod, běží volně prostorem stále vpřed. Po podla-ze vytvářejí nejrůznější vlnovky, obloučky a kroužky. Pokud před nimi někdo běží, krůčky ukrátí a když mají před sebou volno, mohou je prodloužit. Navíc vnímají, kdy provedeme v říkadle (nebo hudebním doprovodu) výraznou pomlku. V tom okamžiku se zastaví. Obměnou je, že se děti vrátí na výraznou pomlku co nejrychleji na své původní místo. Tím opět prohlubujeme prostorovou paměť dětí.

Prší, prší, samá voda
a na vodě velká kola.
My se vody nebojíme,
nohy trochu namočíme.

Přes bláto i přes kaluže,
to nevadí, že to klouže,
uděláme velký skok
a jsme doma - hopy, hop!
(Eva Pučelíková, Liberec)

ZÁVĚR HODINY

- ☑ klek sedmo volně v prostoru

POHYBOVÁ IMPROVIZACE⁵⁾

Dětem krátkým příběhem vytvoříme určitou náladu, atmosféru, pocit, představu. Srozumitelně jim vysvětlíme jejich novou roli: zaposlouchat se do hudební předlohy⁶⁾ a posléze ji pohybově ztvár-nit. Pokud si napoprvé děti nevědí rady, navrhneme téma. Nejlépe námět odpozorovaný z přírody, například stromy ve větru, let ptáka, vánek nad lesem, vlnky v potoce, a tak podobně. Pokud se hra hned nedaří, nespěchejme, nehledejme chybu v dětech. Přemýšlejme, jak jinak, srozumitelněji, dětem hru vysvětlit. Při vhodné motivaci se děti zpravidla na tuto tvořivou práci těší a do nových lekcí přicházejí s vlastními náměty.

Na rozloučenou si děti mohou ještě popovídat o tom, co slyšely, co tančily a zopakovat nová říkadla, popřípadě si je zazpívat.

DODATKY K LEKCI

Leh¹⁾

Uvědomovací cvičení: ulehněte na podlahu tak, aby obě dolní končetiny tvořily dvě rovnoběžné přímky, jejichž osy probíhají kyčelními, kolenními a hlezenními klou-by, trup je vzpřímen, hlava v prodloužení páteře a paže doširoka dlaněmi vzhůru. Zavřete si oči. Dýchejte volně a zhluboka. Uvolněte přebytečný svalový tonus. Svoji pozornost přeneste do oblasti centra. Odtud z centra se pokuste vyvést dvě „šňůr-ky“ přes kyčelní, kolenní a hlezenní klouby dolních končetin do dálky. V opozici vedťe „šňůrku“ z centra míšním kanálkem páteře a temenem hlavy dál do prostoru. V mís-tech, kde se připojují klíční kosti k hrudnímu koši navažte další dvě „šňůrky“ a vedťe je přes ramenní a loketní klouby a zápěstí horních končetin do dálky do prostoru. Z centra zvyšujte vnitřní tah za „šňůrky“ a zpět plynule uvolněte. Co se děje uvnitř vašeho těla? A děje se vůbec něco? Daří se Vám používat minimální svalovou práci

a spíše se soustředit na „šňůrky“? Cvičení lze provádět i s pažemi podél těla. V obou případech je však dobře se soustředit na to, aby nám tělo v okamžiku maximálního vnitřního tahu neztuhlo přebytečným svalovým tonusem, ale i nadále zůstalo pružné a celý kloubní systém zůstal prostorný a vzdušný.

Pohybové centrum²⁾

Je umístěno v podbřišku a je zpravidla shodné s těžištěm našeho těla. Uvědomovací cvičení: ulehněte na břicho. Svoji pozornost přeneste do oblasti centra. Pokuste se do centra umístit plamínek. Pozorujte závislost jeho intenzity na vašem dechu. To znamená, co se děje když se nadechujete? Váš plamínek se zvětšuje, nebo je naopak menší? Co se stane s výdechem? Stane se vůbec něco? Dál se pokuste s nádechem plamínek zvětšit a poslat ho po „šňůrkách“ do celého těla současně. Výsledkem by měl být zvýšený tah do dálky od centra k periférii. Tedy dolní končetiny, horní končetiny i hlava se postupně a plynule oddalují od podlahy a sledujeme v nich tah do dálky, který na periférii nekončí, ale pokračuje dál do prostoru. Naše tělo má v okamžiku maximálního tahu kontakt s podlahou pouze v oblasti centra, přesto, že je tělo jen nepatrně oddáleno od podlahy. Zvyšování a snižování vnitřního tahu se děje postupně a plynule. Tedy statickou svalovou zátěží, která nám napomáhá budovat svalstvo dlouhé, štíhlé a pružné. Po uvědomovacím cviku je třeba zařadit kompenzační cvičení na bederní svalstvo.

Oblast pasu³⁾

Záměrně je použito označení „oblast“, neboť v tomto případě nejde jen o „čárku“ od pupíku okolo trupu, ale skutečně o širokou oblast, která je mezi spodními žebními oblouky a pánevními lopatami.

Uvědomovací cvičení: ve stoji (pokud potřebujeme, pak se zavřenýma očima) přeneseme svoji pozornost do oblasti pasu. Pocitově tuto oblast zvětšujeme, zprostorňujeme, provzdušňujeme. Jako bychom z každé strany trupu umístili nafukovací balónek. Pozorujeme a analyzujeme co se stalo. Co se stalo? Zpravidla se celá oblast pasu pocitově prodlouží a zúží. Pokud přidáme i vnitřní tah za temenem hlavy, je vnesen hrudník do výšky a ramena rozložena do šíře. Otevřete oči doširoka, vnímejte celý prostor. Vydejte se do prostoru tak, abyste si plně uvědomovali celou plochu chodidel. Jako byste je ukládali do měkké podložky (do mechu, či do písku). Jde se vám stejně jako kdykoliv předtím nebo nastala nějaká změna. Jaká? Zpravidla je tímto procesem nepatrně odtížena pánev a je odlehčeno kyčelním kloubům. Naše centrum (těžiště) se pak v prostoru může přemisťovat snadněji.

Paže volně podél těla⁴⁾

Uvědomovací cvičení: ulehněte na podlahu a postupně projděte tři polohy - upažit, dlaně vzhůru - paže podél těla, dlaně na malíkových hranách - upažit dolů poníž, dlaně na podlahu. V každé poloze si nechejte dostatek času na to, abyste si stačili uvědomit, co se ve vašem těle děje. Co cítíte. Několikrát celé opakujte. Na co jste přišli? Zpravidla se v poloze upažit, dlaně vzhůru, celá přední strana trupu otevře, hrudník je vnesen vzhůru, ramena se rozloží do šíře a dolů k pasu a lopatky jsou celou plochou na podlaze a do šíře. Toto postavení bude výhodné na samém počátku. Až dětem vybudujeme dostatečně silný pocit otevřeného hrudníku, teprve potom použijeme paže podél těla, dlaně na malíkových hranách. Zde je již zapotřebí vědomá práce z centra, aby hrudník zůstal vnesen. Přitom budujeme u dětí návyk na postavení paží, které bude zapotřebí ve stoji. Dbáme na to, aby ramena zůstala rozložena doširoka a lokty směřovaly stranou. Při tomto postavení paží se zpravidla pocitově zvýší tah za temenem hlavy a děti si jasněji uvědomí linii vnitřního tahu. Posledně jmenované postavení: upažit dolů poníž, dlaně na podlahu, vyvolává v těle pocit uzavřenosti (v ramenních kloubech a v hrudníku) a připoutanosti k podlaze. Používáme především pro zřetelné uvědomění si zadní strany trupu. Této zkušenosti - vnímání zadní strany trupu - děti využívají při pohybu do prostoru. I zde dbáme

na široce rozložená ramena a otevřený hrudník. Toto postavení je nejobtížnější, proto jej zařazujeme až po dobrém zvládnutí předchozího.

Pohybová improvizace⁵⁾

Improvizaci by měla vždy předcházet osobní zkušenost, na základě které vznikne představa a pocit. Teprve pak následuje pohyb. Tak předejdeme vnějškovému a povrchnímu projevu, který nejde do hloubky a stává se jen mechanickou záležitostí. Dětem téma srozumitelně vysvětlíme, navodíme jim určitou náladu, představu. Zpočátku bude projev dětí jednoduchý, zpravidla naturalistické znázornění vyvolané představy: pohyb zvířátek, rostlin, pohádkových postav. V činnosti je neustále povzbuzujeme, neopomeneme je pochválit - podchytíme tak jejich zájem a napomůžeme soustředění i motivaci. Postupně je výukou nenásilně převedeme od jednoduchého naturalistického znázornění vyvolané představy k vlastním pohybovým nápadům, které se již při hře naprosto spontánně vybavují. Od počátku vyloučíme citlivým vysvětlením pohyby afektované a násilné. Později se hravý projev začne měnit ve skutečnou taneční improvizaci, a to v závislosti na získání pohybové a rytmické techniky, prohlubováním vztahu k hudbě a prostoru, zdokonalováním pohybové souhry a citlivosti k ostatním dětem. Na rozdíl od zcela spontánního pohybového projevu bude taneční improvizace již nositelem vysokého estetického zážitku. Po celou dobu výuky rozvíjíme u dětí vedle schopností technických i složku emocionální. Spontánnost by se neměla z dětského projevu vytratit, neboť se stává základem pro umělecké cítění a projev dítěte. Při této práci se vyhýbáme příliš ostré kritice, neboť vedeme dítě k pravdivému projevu a jeho nitro se tak stává snadno zranitelné.

Hudební doprovod⁶⁾

Nevyhýbáme se současné vážné hudbě, která je pro děti velmi inspirativní a motivující a je jí na trhu se zvukovými nosiči dostatek. Ideálním nosičem s vysokou kvalitou záznamu (bez zkreslení barvy zvuku) je CD.

ZÁSOBNÍČEK VERŠŮ

Skáče zajíc po strništi,
bílé vážky za ním sviští.
Jedna zleva, druhá zprava,
zajíc hledá, kam se schová.
(Hana Drtilová)

Podzim, podzim, vítr duje,
listí krajem poletuje.
Budeme si pouštět draky,
zaženeme černé mraky
(M. Skalická)

Malý ptáček poletuje,
písničku si prozpěvuje:
„Zaletím si ke sluníčku,
s mráčky hraju na honičku.

Pak se schoulím do hnízda,
vítr kolem zahvízdá.“
Ptáček ten se nebojí,
zavře očka a hned spí.
(Majka Magdoňová, Frýdlant nad Ostravicí)

Běží myšky po strništi,
běží, běží, sotva piští.
Nad nimi se vznáší drak,
kaboní se jako mrak.

Nic se draka nebojte,
do díry se schovejte.
Schovají se myšky k mámě,
ta už pozor dá si na ně.
(Lenka Jandová, Praha)

Tichý větřík kývá stromy,
rozhoupal nám zvon i zvony.
Zahradami vánek sviští,
k zemi padá žluté listí.
Když pak foukl z plných plic,
na stromech už není nic.
(Jana Zlámalová, Strážnice)

Na palouček padá rosa,
můžeš slyšet zpívat kosa,
u studánky pod smrčkem
pije srnka s kolouškem.

Zajíci tam poskakují,
žabky nožky natahují,
v mechu roste hříbeček,
krásně zvoní zvoneček.
(Jana Beránková)

Myši, myši jdou,
jedna za druhou,
jedna druhou předhání,
ocáskem se ohání.
(Jitka Gregorová, Praha)

Většina listnáčů již tančí v krvavém západu slunka svými nahými siluetami stínové tance. Jen osamělí vytrvalci jsou ještě zahaleni do pestrého krajkoví žluto - oranžovo - červeného listí. Den se znatelně krátí. S novým ránem si sytě zelená tráva navléká jemně tkané rukavičky z jinovatky, aby uvítala „Martina na bílém koni“.

Pro děti máme připraveny na začátek hodiny ilustrační obrázky podzimu. Nechybí na nich ani kos.

Černý kos chodí bos,
zpívá si, má žlutý nos.
Tu a tam, zcela sám,
poskakuje, neví kam.
(Eliška Bláhová: Pohyb - rytmus - výraz,
Spolek Vesna Brno, 1928)

Verš přednášíme ve stoji (či kleku sedmo) a současně vytleskáváme. Teprve potom následuje vstupní cvičení.

VSTUPNÍ CVIČENÍ

- ☒ děti stojí po kruhu, pravým bokem dovnitř

CHŮZE PO KRUHU

a) Chůze po kruhu v daném tempu na známé použité říkadlo.

b) Chůze po kruhu se zvolením pracovních pohybů.

Děti samy si zvolí pracovní pohyby na vyjádření textu říkadla.

RYTMICKÁ PRŮPRAVA

- ☒ klek sedmo v půlkruhu

TLESKÁNÍ HUDEBNÍHO METRA

Děti samy vymýšlejí a vytleskávají slova čtyřslabičná, tříslabičná i dvojslabičná, která pak ostatní opakují. Slova vhodně motivujeme, například ročním obdobím. Postupně *zdůrazňujeme tlesknutí na začátku slova*, a tak přivádíme děti k citění těžké doby taktu a ozřejmujeme jim tím základní dělení metra na čtyř-, tří- a dvoudobé.

4/4t

pam - pe - liš - ka

ko - lo - běž - ka

prin - ce - zní - čka

ze - le - ňou - čká

3/4t

ja - blí - čka

že - bří - ček

čer - ve - ný

sla - d'ou - čká

2/4t
šve - stka
ce - sta
mo - drá
bí - lá

- ☒ děti stojí v kruhu, ruce vbok

POSKOKY S TLESKÁNÍM

Děti, současně s poskoky na všechny čtyři doby taktu, tleskají nejprve na 1. dobu, později na 1. a 3. dobu. Učíme je formou hry vnímat těžkou dobu.

Travička zelená (lidová)

4/4t

Travi - čka	zele - ná,	to je moje	potě - šení,
1. 2.	3. 4.	1. 2.	3. 4.

travi - čka	zele - ná,	to je moje	peři - na.
1. 2.	3. 4.	1. 2.	3. 4.

1. mírným poskokem stoj rozkročný pravou vpřed
2. mírným poskokem stoj rozkročný levou vpřed
3. mírným poskokem stoj rozkročný
4. mírným poskokem stoj spojný

- ☒ děti stojí v kruhu, ruce vbok

PODŘEPY A TLESKY

Děti provádějí na známé použité říkadlo ve 3/4t střídavě:

1. podřep, paže pokrčmo upažit dlaněmi vzhůru,
2. dopnou kolena a tlesk,
3. tlesk.

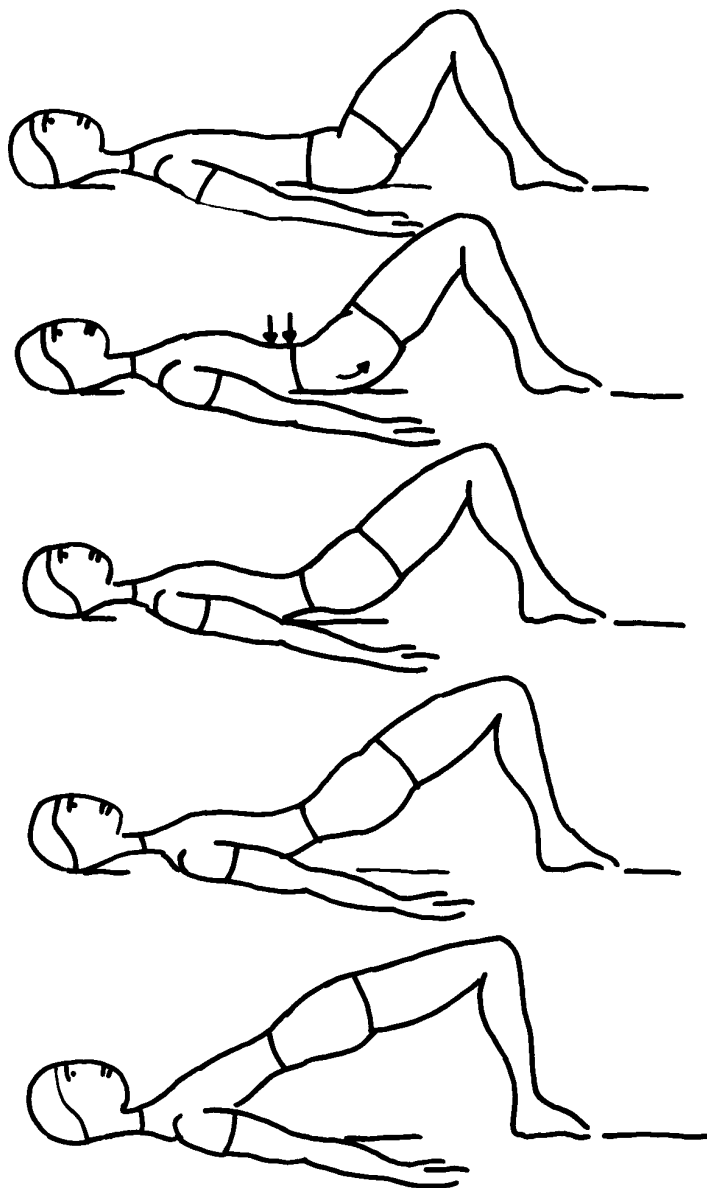
Zahradníček

Když jsem jel do Prahy pro hrách, pro hrách,
zůstal mi na cestě valach, valach.
Kdybych mu byl dával oves, oves,
on by mě do Prahy dovez, dovez.
(lidová z východních Čech, první část)

POHYBOVÁ PRŮPRAVA

- ☒ leh skrčmo mírně roznožný, paže volně podél těla, dlaně vzhůru
Pánev zvednout nad zem - spustit do ZP.

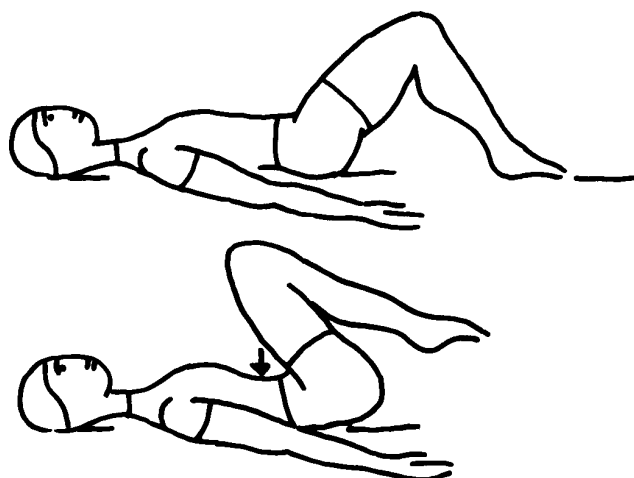
S nádechem zapojením břišních a hýžďových svalů podsadíme pánev a s narůstajícím vnitřním tahem v těle ji zvolna vyneseme až do polohy, kdy stehna, pánev a trup tvoří jednu šikmou linii. S výdechem ústy zapojením břišních svalů postupně a plynule (obratel po obratli) pokládáme trup a pánev zpět do ZP. Ramena zůstávají široce rozložena, šíje je protažena, brada se nezvedá, hlava se nepředklání. Kolena zůstávají v průběhu cviku stále v šíři boků, chodidla jsou rozložena celou plochou na podlaže. Celý cvik provádíme plynule.



☑ leh pokrčmo mírně roznožný, paže podél těla

Skrčit přednožmo - zpět do ZP.

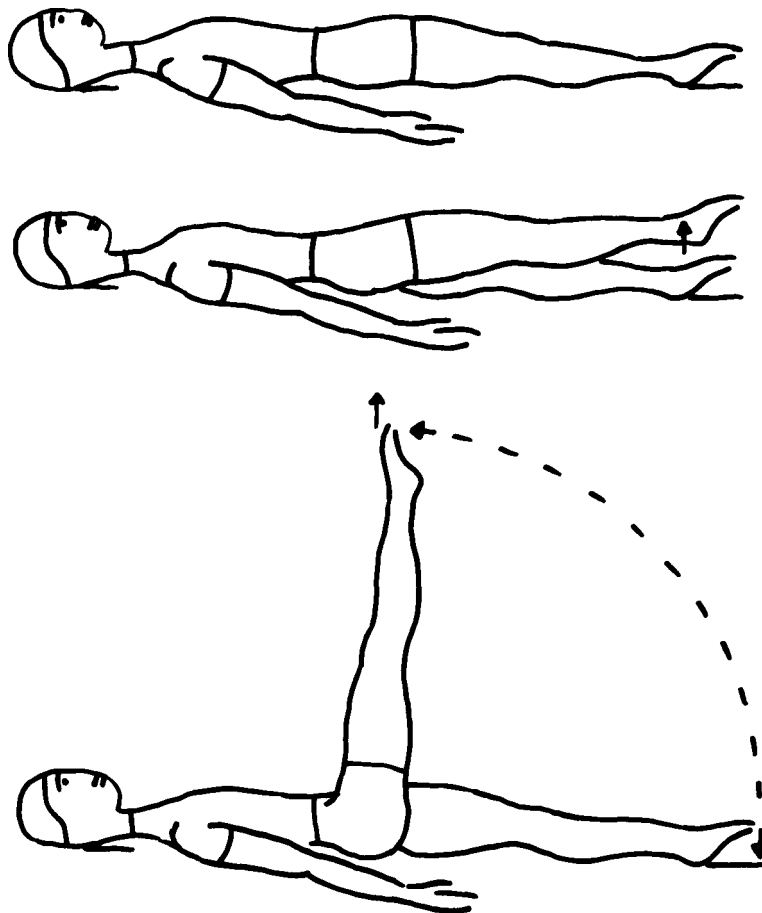
S nádechem zvýšený vnitřní tah v těle. S výdechem stažením břišních svalů a tlakem kosti křížové přitiskneme bederní část páteře k podlaze a tahem za kolenní kloub směrem k hrudníku skrčíme přednožmo. Uvolněním břišních svalů (s nádechem nosem) zvolna zpět do ZP. Ramena jsou v průběhu celého cviku široce rozložena, nezvedáme je, šíje zůstává protažena. Celý cvik provádíme plynule a zvolna.



☑ leh

Přednožit pravou (levou) a zpět.

Současně s nádechem nosem protáhneme dolní končetiny od kyčelního kloubu až po konečky prstů s pocitem tahu do dálky. Tímto tahem do dálky (současně s výdechem ústy a stažením břišního svalstva) pravou nohu vedeně přednožíme. Návrat se děje zvolna a plynule. Ramena zůstávají široce rozložena, šíje je protažena. Celý cvik provádíme plynule a s pocitem tahu do dálky.



☑ sed skrčmo, ruce pod koleny na holeních, lokty stranou

Střídavě předklon a záklon hlavy.

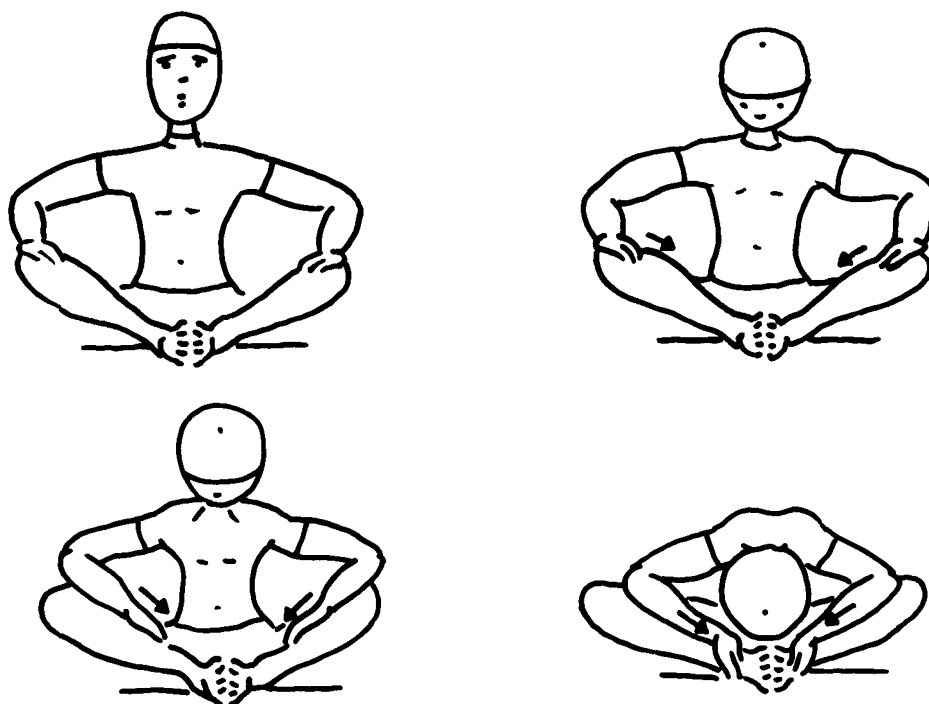
S nádechem nosem zvýšeným vnitřním tahem v těle provádíme záklon hlavy. Hlava je vedena do záklonu s pocitem tahu za temeno vysoko vzhůru a vzad tak, aby nedošlo k „zalomení“ šíje. S výdechem ústy se hlava vrací a zvýšeným vnitřním tahem v těle pokračujeme do předklonu s pocitem tahu za temeno vzhůru a vpřed. Trup je stále vzpřímen, hrudník i ramena jsou široce rozložena a jsou v klidu. Děti můžeme motivovat, že mají na hlavě štěteček, kterým chtějí kreslit duhu na oblohu.



- ☑ sed pokrčmo, kolena zevnitř, ruce na kolenou, lokty zevnitř

Ohnutý předklon - zpět do ZP.

S nádechem zvýšený tah v těle, nikoliv však přepětí. S výdechem lehkým stažením břišních svalů v oblasti podbříšku a spodních hýžďových svalů pohybem z centra zvolna tlačíme bederní část páteře vzad, postupně předkláníme hlavu, čelo a ruce posunem po holenních kostech se přibližují ke kotníkům. S nádechem změnou sklonu pánve a následně i kosti křížové vzpřimujeme postupně a plynule obratel po obratli od kostrče k hlavě zpět do ZP. Ramena zůstávají široce rozložena, lokty jsou stranou, šíje je protažena. Děti motivujeme kapkou rosy (ruce), která klouže po okraji lístku (nohy). Celý cvik provádíme plynule a s vědomím vnitřního tahu.



- ☑ klek sedmo (klek nebo i stoj), volně připažit

Ramena zvednout a spustit, střídavě pravé a levé.

Trup a hlava je v průběhu cviku v klidu a rovně. Zpočátku provádíme celé cvičení plynule a tahem. Až děti uvyknou, můžeme první fázi cviku, tedy zvednutí ramene, provádět plynule a s vědomím vnitřního tahu a druhou fází, tedy návrat, necháme proběhnout vlastní vahou uvolněné paže.

TANEČNÍ PRŮPRAVA

- ☑ děti stojí ve dvojicích, čelem k sobě

ZRCADLO

Děti stojí proti sobě na vzdálenost chodidel, lehce se vzájemně dotýkají konečky prstů, jako kdyby měly v dlaních jablíčko. Jedno z nich, současně s klidným hudebním doprovodem, vede pomalý volný pohyb paží, druhé jej následuje. Děti motivujeme, jako by u babičky na půdě objevily kouzelné zrcadlo. Po skončení si děti vymění role. Formou hry se učí koncentraci a vnímavosti vůči druhému.

ZÁVĚR HODINY

- ☒ děti stojí

CHŮZE DO PROSTORU SE ZAMĚŘENÍM NA VNÍMÁNÍ BARVY ZVUKU

Děti vytvoří dvojice, v níž jedno dostane do rukou nástroj z Orffova hudebního instrumentáře. Pokud nemáme k dispozici tento instrumentář, necháme děti doma vyrobit „hrkačky“ (M. Blahutková, J. Koubová: Psychomotorika aneb prožitek z pohybu, citace: ...*ve dvou slepených kelímcích je malé množství určitého materiálu, např. rýže, kuliček, písku, ořechů, hrachu, knoflíků a podobně.*). Jedno dítě má zavřené oči a druhé jej citlivě vede zvukem nástroje do prostoru. Po skončení se děti ve svých rolích vymění. Vedeme je k vzájemné spolupráci a důvěře.

V případě, že se rozhodneme, aby děti vytvořily hrkačku doma samy, motivujeme je k výrobě nástroje s jemným přírodním zvukem.

- ☒ klek sedmo

SVÍČKA

Děti sedí volně v prostoru a na použité říkadlo si zvolí pracovní pohyby k vyjádření textu říkadla.

Byla svíčka tuze ráda, když jí rozsvítili,
plaménkem se na svět smála, mrkla každou chvíli.
Plamének jí zvolna hasne, mizí svíčka bílá,
nakonec z té svíčky krásné, jenom skvrna zbyla.
(Josef Smítka)

Závěr hodiny přizpůsobíme psychickému stavu dětí. Jsou-li příliš unavené, pak volíme chůzi do prostoru se zaměřením na vnímání barvy zvuku. Jsou-li příliš živé, pak „Svíčka“ vede k utišení a zklidnění. Závěr má celou hodinu vyrovnávat a dítě psychicky i fyzicky připravit pro jeho další činnost.

ZÁSOBNÍČEK VERŠŮ

Já jsem dlouhá žížala,
a jsem hrozně pomalá.
Než vylezu z pole ven,
překulí se celý den.
(Daniela Rybárová, Třebíč)

Leze ježek lesem,
potká starý dub.
„Uhni dube!“ řek’ jsem.
„Než udělám dup!“
(Romana Konečná, Krumsín)

Zavál větřík větříček,
shodil dětem lísteček.
Letí lístek, poletuje,
vítr si s ním pěkně hraje.
Lístku, lístku, lístečku,
počkej na mě chvíličku.
(Hojková)

Červená jablíčka,
trhá je Anička.
Bílá je kočička
s čumáčkem od mlíčka.
Žlutá je sluníčko,
mračí se maličko.
Modré je nebe,
beránky vede.
Zelený je les
a pestrá louka.
Hnědý je pejsek,
co z boudy kouká.
(M. Martínková, Česká Třebová)

Dešťové kapičky,
kočičí tlapičky.
Ledové kapky,
medvědí tlapky.
(Olga Benešová, Dvůr Králové nad Labem)

Vánoce, svátky klidu a míru.
Ale to už dávno není pravda. Shon a nervozita nás provází od prvních prosincových dnů. Spotřební průmysl se snaží vytěžit maximum, a tak útočí ze všech stran - z rádia, z televize, z výkladních skříní obchodních domů. Ve škole připravujeme vánoční koncert a doma kouzlíme s vypětím posledních sil pozlátku klidné vánoční pohody.

Pokusme se s dětmi na chvíli na „tyto“ Vánoce zapomenout a vydejme se do přírody. Kde jinde bychom měli hledat klid a oporu. Společně se zaposlouchejme do krásy zvuků, do malebnosti slova z ukázky knihy Víta Erbana (Velký vítr, Větrné mlýny Brno, 1999).

Hřiště

Stmívalo se brzy. Najednou byla obloha tak nízko, že okraje hřiště zmizely a s nimi i všechno kolem. Zdá se mi, že hřiště je velké jako svět, a vesmír že je plochý jako to nebe. Rozběhnu se a běžím, běžím tak dlouho, dokud nenarazím na plot. Začalo chumelit.

Nevelké rozsahem, ale velké obsahem. Bohatost myšlenek stimuluje dětskou představivost a pak je jen krůček ke hře. Záleží na citlivém vedení, ve kterém dítě nachází jistotu a bezpečí, a tak má odvahu se vydat na cestu bez přetvářky.

VSTUPNÍ CVIČENÍ

Začneme tím, co je dětem známo, abychom se během výuky dopracovali k novým poznatkům.

- ☒ děti stojí po kruhu, pravým bokem dovnitř

CHŮZE PO KRUHU SE ZAMĚŘENÍM NA CÍTĚNÍ TĚŽKÉ DOBY

Děti jdou po kruhu v daném tempu na známé použité říkadlo (aby se již nemusely soustředit na nový text verše), současně tleskají na každou první dobu v taktu.

Otvírejte Prašnou bránu

- metrum tleskání

- metrum chůze

4/4t

Otví - rejte	Prašnou - bránu,
jede - do ní	sedm - pánů.
Sedm - pánů	na - koni,
čeká - ní jim	nevo - ní.

Otvírejte Prašnou bránu,
jede do ní sedm pánů.

Ať si pánů, nebo dam,
já jim klíče nevydám.

(Václav Fischer: Elce pelce kotrmelce. Praha, Editio Supraphon 1985.)

Po zvládnutí lze obměnit. Děti běží po kruhu v daném tempu současně tleskají na každou první dobu v taktu.

- metrum tleskání

- metrum běhu

Bě - ží, bě - ží	tr - pa - slí - ček,
sníh - mu pa - dá	na no - sí - ček.
Bě - ží, bě - ží	bos ,
na - sty - dl mu	nos .

Běží, běží, je mu zima,
jistě na něj leze rýma.
Z větve křičí kos,
máš ledový nos.
(Sylvie Škeříková, Hostinné)

RYTMICKÁ PRŮPRAVA

- ☒ stoj v půlkruhu

TLESKÁNÍ HUDEBNÍHO METRA

Po zvládnutí těžké doby můžeme přejít k rytmickým motivům, opět pomocí mluveného slova, doprovázeného tleskáním. Volíme slova související s daným ročním obdobím.

za - sně - že - ná	kra - ji - na - /	4/4t
o - jí - ně - ná	kvě - ti - na - /	4/4t
le - do - vá	za - hra - da	3/4t
bí - lý	plot - /	2/4t

- ☒ děti stojí v kruhu, ruce vbok

PODŘEPY A TLESKY

Děti provádějí na známé použité říkadlo ve 3/4t střídavě:

1. tlesk,
2. tlesk,
3. podřep, paže pokrčmo upažit dlaněmi vzhůru.

V minulé lekci jsme prováděli podřepy na první dobu, kladli jsme důraz na počátek taktu. Tentokrát jsme přemístili podřepy na třetí dobu, abychom vnímali konec taktu.

Zahradníček

Když jsem jel do Prahy pro hrách, pro hrách,
zůstal mi na cestě valach, valach.
Kdybych mu byl dával oves, oves,
on by mě do Prahy dovez, dovez.
(lidová z východních Čech, první část)

- ☒ děti stojí po kruhu, pravým bokem dovnitř

CHŮZE A BĚH PO KRUHU

a) Verš přednášíme ve stoji (či kleku sedmo) a současně vytleskáváme.

b) Chůze po kruhu v daném tempu na známé použité říkadlo.

c) Běh po kruhu v daném tempu na známé použité říkadlo.

d) Chůze po kruhu se zvolením pracovních pohybů.

Děti si samy zvolí pracovní pohyby k vyjádření textu říkadla.

Sněhuláček

- **metrum chůze**

- metrum běhu

4/4t

Sně - hu - **lá** - ček - **pa** - ná - **ček** - /,
má - na - **hla** - vě - **ple** - chá - **ček** - /.

Místo očí uhlíky,
na kabátě knoflíky.

Stojí bez bot, stojí bos,
a na hlavě z mrkve nos.
(Ludmila Vlčková, Valašské Meziříčí)

Po zvládnutí lze hru obměnit.

a) Děti běží po kruhu v daném tempu a současně tleskají na každou první dobu v taktu. To znamená, že běh odpovídá metru běhu a tleskání odpovídá metru chůze.

b) Děti běží po kruhu v daném tempu a na konec každého verše provedou seskok. Učí se tak formou hry vnímat konec fráze.

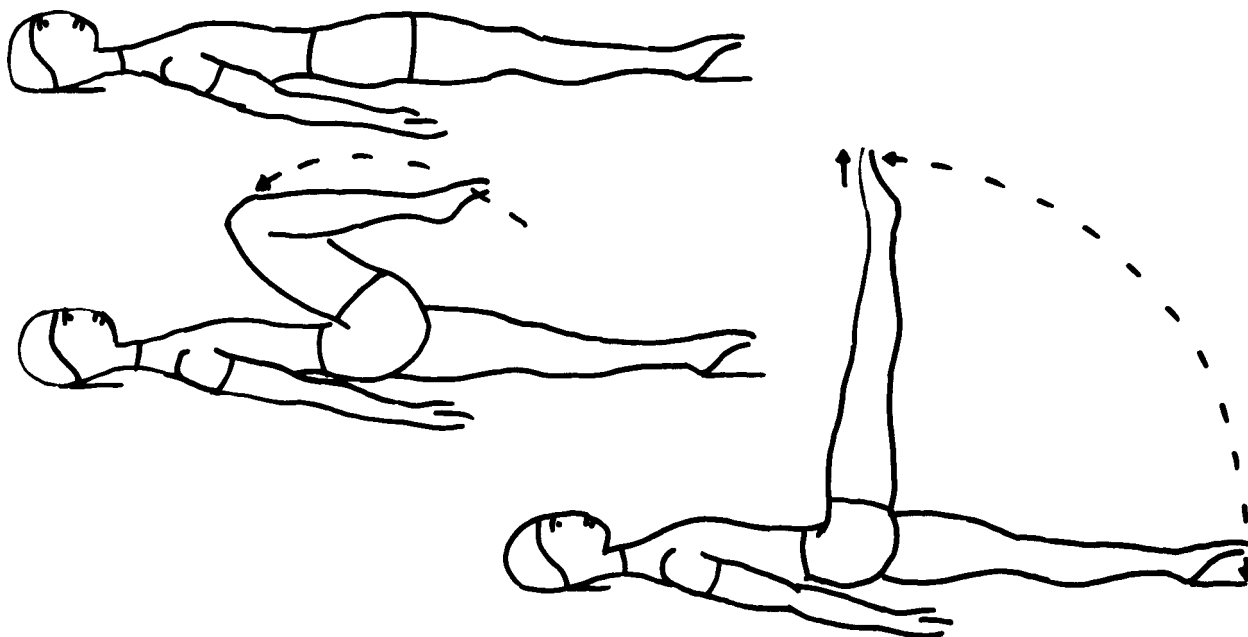
c) Děti vytvoří dva kruhy. Ve vnitřním kruhu děti jdou a tleskají v metru chůze. Ve vnějším kruhu se děti pohybují v metru běhu a na konec každého verše provedou seskok. Připravujeme tak děti k vnímání polyfonie.

POHYBOVÁ PRŮPRAVA

☑ leh

Skrčením přednožmo přednožit a zpět.

Současně s nádechem nosem dolní končetiny protáhneme od kyčelního kloubu až po konečky prstů s pocitem tahu do dálky. S výdechem lehkým tahem za pravý kolenní kloub posunem chodidla po podlaze, přitáhneme pravé koleno k hrudníku do skrčení přednožmo. Odtud s nádechem nohu napneme do přednožení. Opět vnímáme tah za konečky prstů do dálky. S výdechem se děje návrat zvolna a plynule, jako bychom konečky prstů kreslili oblouk přes celou místnost. Kyčelní kloub zůstává zasazen. Křížová oblast leží celou plochou na podlaze. Ramena jsou široce rozložena, šíje je protažena. Celý cvik provádíme plynule, tedy nárůst i úbytek svalové tenze se děje postupně.

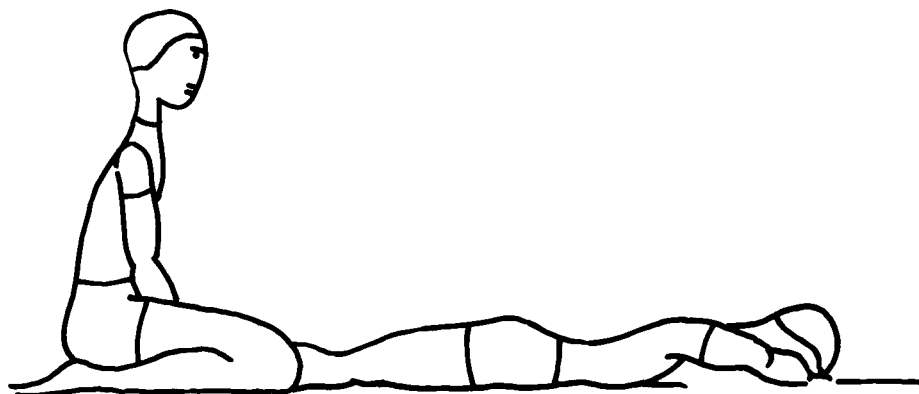


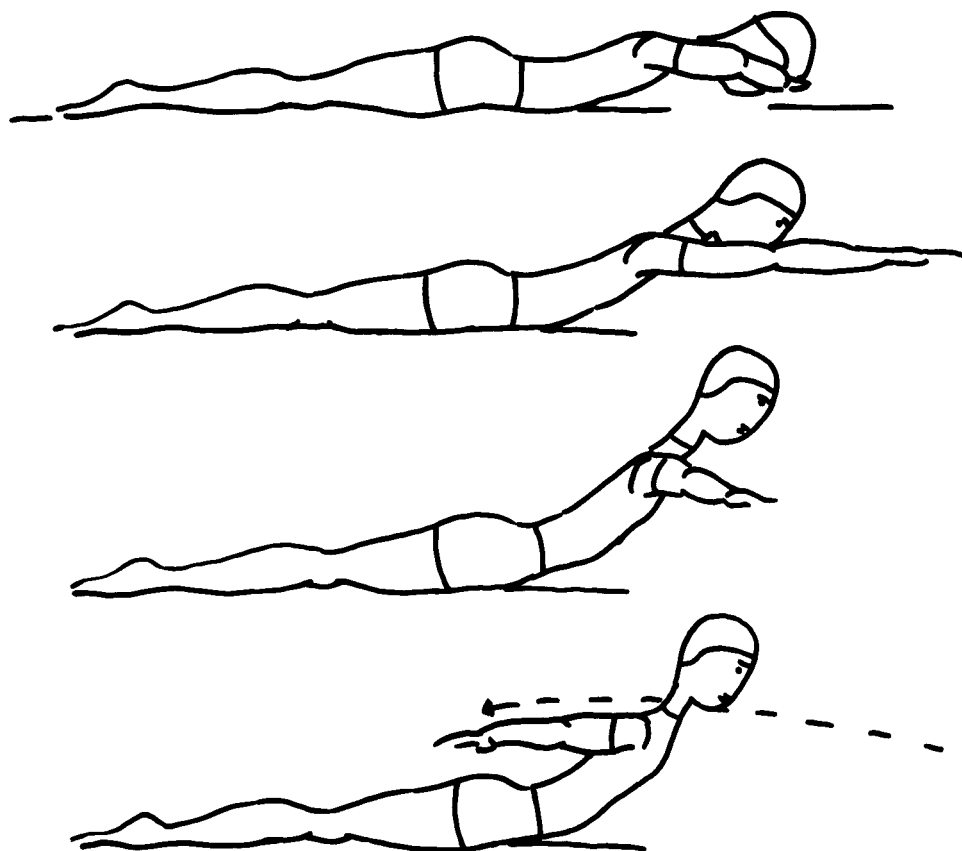
☑ leh na bříše, ruce pod čelem

Záklon¹⁾, vzpažením upažit a zpět do ZP.

Cvičení začíná současně s nádechem zvýšeným vnitřním tahem, který prochází celým tělem - tedy páteří a pažemi do dálky směrem vzhůru, nohama naopak směrem dolů. Postupně se od podlahy zvedají paže (které jdou oblouky vzad), hlava, ramena a hrudník. V nejvyšším bodu záklonu je výdrž a tah do prostoru za temenem hlavy. S výdechem pomalu a postupně pohybem z centra pokládáme trup, hlavu i paže zpět do ZP.

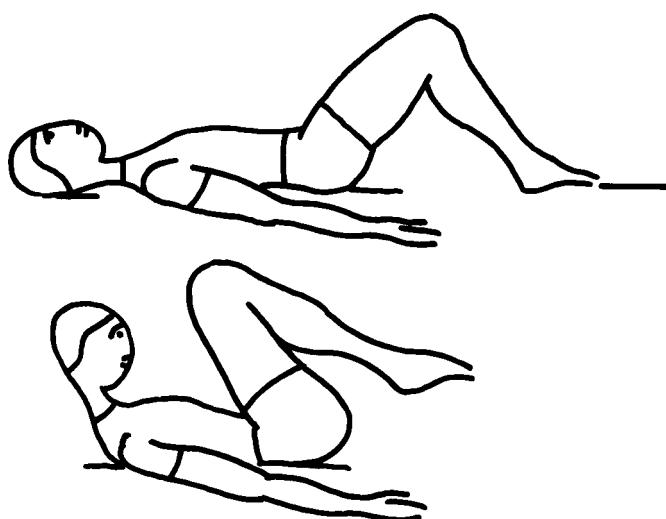
Cvičení provádíme zpočátku ve dvojicích. Jedno dítě v kleku sedmo přidržuje mírným tlakem kotníky druhého, aby se nohy při cvičení nezvedaly od podlahy. Později děti cvičí samostatně.





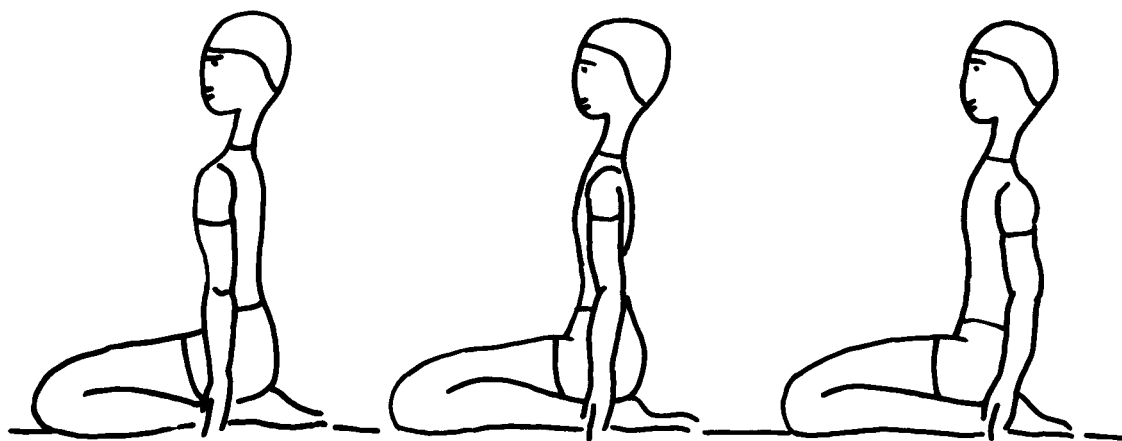
- ☑ leh pokrčmo mírně roznožný, paže podél těla
Skrčit přednožmo, předklon hlavy - zpět do ZP.

S nádechem zvýšený vnitřní tah v těle. S výdechem stažením břišních svalů a tlakem kosti křížové přitiskneme bederní část páteře k podlaze a tahem za kolenní kloub směrem k hrudníku skrčíme přednožmo, současně provádíme předklon hlavy. S nádechem postupným uvolněním břišních svalů plynule zpět do ZP. Ramena jsou v průběhu celého cviku široce rozložena, nezvedáme je. Šije zůstává protažena. Celý cvik provádíme plynule a zvolna.



- ☑ klek sedmo (klek nebo i stoj), volně připažit
Ramena vpřed a vzad.

S nádechem nárůstem svalové tenze ramena vpřed. S výdechem s úbytkem svalové tenze návrat. Totéž vzad. Celý cvik provádíme postupně a plynule.

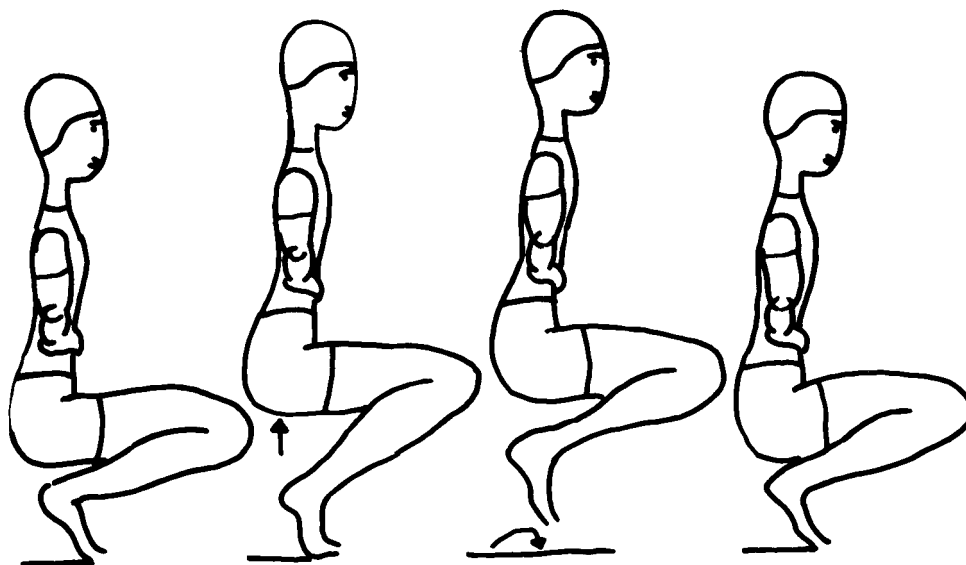


☑ dřep, ruce v bok

Hmity ve dřepu s poskoky na místě či z místa.

Pohyb vychází z centra zvýšeným tahem páteří vzhůru za temenem hlavy. Trup je vzpřímen, ramena jsou rozložena doširoka a lokty směřují stranou. Hlava je v prodloužení páteře bez svalového přepětí v oblasti šíje.

Děti motivujeme například hrou na vrabčáky, kteří neposedně poskakují po dvoře.



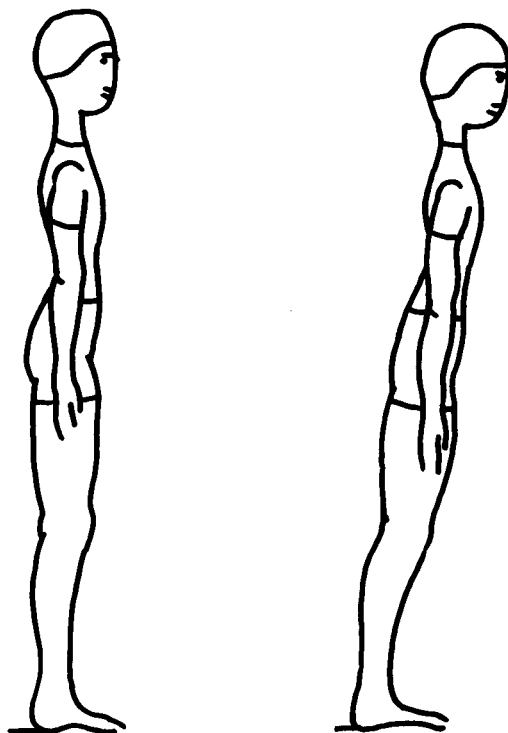
☑ stoj spojný

Náklon vpřed a zpět do ZP.

Chodidla jsou rozložena celou plochou na podlaze, váha těla je mírně vpřed. Kolena jsou napjatá (nikoliv přepjatá) a pánve je rovně. Slabiny jsou protažené a hýžďové svaly stažené ke středu kosti křížové (nikoliv však v křeči). Stažením břišního a zádového svalstva vyneseme hrudník do výše a ramena rozložíme doširoka a táhneme je dolů k pasu. Volné žební oblouky stáhneme mírným tlakem k sobě. Šíje je volná, hlava je v prodloužení páteře a zvýšeným vnitřním tahem v těle je nesená vysoko vzhůru za temenem.

Teprve pak provedeme náklon vpřed tahem za hrudní kosti²⁾ do maximální polohy tak, že celé tělo zůstane vzpřímené, nezlomí se v pase. Při návratu zpět do ZP tělo zůstane napřímé.

Děti motivujeme ke hře: vysoký topol stojí u potoka a vítr ho nakloní vpřed. Když vítr ustane, strom se opět navrátí zpět.



- ☑ stoj mírně rozkročný, chodidla rovnoběžně, skrčení upažmo, prsty na ramenou
Drobné a rychlé hmyty paží.

Děti motivujeme letem komára, vážky či motýla. Nenásilně tak přejdeme k rušnému pohybu do prostoru, který je náročnější na orientaci.

TANEČNÍ PRŮPRAVA

- ☑ stoj mírně rozkročný, chodidla rovnoběžně
POHYB DO PROSTORU Z NÁKLONU VPŘED

Děti se shromáždí v jednom rohu místnosti, podobně jako ptáčata v hnízdě. Postupně, jedno po druhém, provedou náklon vpřed, výpon a ve skrčení upažmo s prsty na ramenou se rozběhnou do prostoru podobně jako když ptáčata vylétají z hníзда.

Děti motivujeme k lehkému prostorovému letu okolo stromů, okolo továrního komína, nad lesy, a tak podobně. Obměnou je pohyb do prostoru v upažení, kdy velcí draví ptáci krouží s určením přesné „letové“ dráhy. Tu vytvoříme například ze židliček.

- ☑ stoj spojný
POHYB DO PROSTORU S NÁČINÍM

Každé dítě dostane do rukou nafukovací balónek. Vyhodí jej do vzduchu a pozoruje, jak balónek zvolna klesá k zemi. Na pohyb balónku dítě soustředí veškerou svou pozornost. Později pohyb balónku doprovází pohybem paží.

Obměna: místo balónku dostanou děti peříčka, která pošlou do vzduchu fouknutím. Dítě opět soustředěně pozoruje pohyb peříčka. Své poznatky bude potřebovat k další práci.

- ☑ klek sedmo, později stoj spojný
LEHKÉ JE PEŘÍČKO...

Děti nejdříve motivujeme slovem. Peříčko je lehounké a velmi snadno se pohybuje vzduchem. Nejprve je opatrně zvedneme ze země a dáme si je do dlaně. Aby nám je vítr neodfoukl, přikryjeme peříčko druhou dlaní. Zlehounka, abychom je nepomačkali, to by pak špatně letělo.

Tím se dítě plně soustředí na to, co bude dělat. Poté dlaň opatrně otevřeme a do pomyslného peříčka zlehounka foukneme. Druhou dlaní předvádíme, jak peříčko vyletí a pomalu klesá k zemi. Až toto zvládneme, můžeme fouknout silněji - peříčko se tak rozletí zvolna a zlehka do prostoru a my je následujeme. Dbáme na to, aby se po místnosti nerozběhlo stádo slonů, ale aby se rozfoukla peříčka. Buďme důslední. I děti tak učíme důslednosti.

ZÁVĚR HODINY

Peříčka, stejně jako sněhové vločky, přistanou na zahradě nebo na dvorku v kleku sedmo (pokud potřebujeme děti uklidnit) anebo se rozletí do kraje (pokud potřebujeme děti oživit) a postupně se jedno po druhém představí (neskáčí si do řeči).

DODATKY K LEKCI

Záklon¹⁾

Je náročný pohyb, kterému předchází nejprve důrazné protažení celého těla ve směru podélné osy. Vlastní cvik začínáme záklonem hlavy, následuje hrudní záklon a teprve pak prohnutí v dolní části páteře. Páteř tvoří plynulý oblouk bez prolomení v pase. Záklony v maximálním rozsahu jsou pro malé děti nevhodné, je zde nebezpečí vytvoření zvětšeného bederního prohnutí. Provádíme je, až mají děti dostatečně posílené zádové svalstvo. Cvik vždy kompenzujeme předklony do maximálního zaoblení.

Tah za hrudní kosti²⁾

Uvědomovací cvičení: ve stoji (pokud potřebujete, pak se zavřenýma očima) přeneste svoji pozornost do oblasti hrudní kosti. Představte si, že jste do tohoto místa umístili velkou knihu. Tu knihu otevřete. Její listy jsou prázdné. Pokuste se s nádechem na tyto stránky z prostoru „nasát“ písmenka. S výdechem knihu zavřete a písmenka uschovejte. Cvičení několikrát opakujte. Pak sami sobě položte otázku, co se přihodilo ve vašem těle? Nemáte při nádechu potřebu následovat hrudní kost do prostoru? Provedte teď náklon vpřed a porovnejte, zda máte stejný pocit jako na počátku nebo zda nastala nějaká změna. Ve cvičení dále pokračujte: přeneste svoji pozornost do oblasti mezi lopatky. Představte si, že jste do tohoto místa rovněž umístili knihu. Otevřete ji. Její listy jsou popsané. Pokuste se s výdechem písmenka „uvolnit do prostoru“. S nádechem knihu zavřete. Cvičení několikrát opakujte. Co se teď přihodilo ve vašem těle? Na závěr obě cvičení spojte. S nádechem otevřete knihu na přední straně trupu a „nasajte“ písmenka. S výdechem ji zavřete, současně otevřete knihu na zadní straně trupu a písmenka „vypustte“ do prostoru. Celé několikrát opakujte. Jak se vám nyní dělá náklon vpřed a návrat do ZP? V průběhu celého cvičení je hlava nesena vysoko vzhůru za temenem zvýšeným vnitřním tahem v těle.

ZÁSOBNÍČEK VERŠŮ

Letí, letí letadlo,
koho by to napadlo.
Točilo se do kolečka,
třeba příště na mě počká.
(Eva Kožíková, Zlín)

Vítr fouká, snížek padá,
válejí se koule.
Panák vstává, na svět hledí
a je samá boule.
(Jana Novotná, Úpice)

Hola, hola děti,
zima už k nám letí.
Budem stavět sněhuláka,
velikého pajduláka.
Z mrkvičky mu dáme nos,
ale chodit musí bos.
(Pavla Tomšíková, Praha)

Mlžné mraky jsou již tak nízko, že se zachycují o špičky stromů. Šípkové keře s plody ohnivých mužíčků se šplhají do kopců. Sněhový poprašek, jak moučkový cukr na babiččině závinu, zdobí krajinu. Do jejího klína zapisuje paměť času hřejivé odlesky ranního slunce. Přibývá sněhu i lyžařů...

VSTUPNÍ CVIČENÍ

☑ děti stojí po kruhu, pravým bokem dovnitř

CHŮZE A BĚH PO KRUHU

Procvičujeme například formou hry: „král a královna“. Pedagog nejprve zvolí pro hru jednotlivé charaktery.

Král, král, na dudy hrál,
král, král, na dudy hrál.

Přednášíme hlasem vždy s důrazem na první dobu nebo hrajeme na bubínek každou první dobu 3/4 taktu - v pohybu provádíme rázný vznešený krok krále.

Královna za času hrávala na basu,
královna za času hrávala na basu.

Přednášíme hlasem s důrazem na každé době, nebo hrajeme na dřívka každou dobu 3/4 taktu, v pohybu provádíme lehounké cupitání.

Na první verš, který se dvakrát za sebou opakuje, jdou děti po kruhu dlouhým vznešeným krokem jako král, který má těžký plášť, na hlavě korunu a v rukou nese jablko a žezlo. Ve druhém verši pak děti cupitají drobnými lehkými krůčky jako královna, která si přidržuje oběma rukama své krásné dlouhé šaty a těší se na bál.

RYTMICKÁ PRŮPRAVA

☑ stoj v půlkruhu

TLESKÁNÍ HUDEBNÍHO METRA

Od jednoho rytmického motivu můžeme postupovat k výrazně členěným rytmickým řetězům, které vzniknou střídavým opakováním dvou různých rytmických motivů.

- **zdůrazněné tlesknutí - těžká doba taktu**
- metrum tleskání - každá doba taktu
- pomlka - /

8/8t

Bě-ží, bě-ží tr-pa-slí-ček, **sníh** mu pa-dá na no-sí-ček.

Až za-jí-ci půj-dou spát-/ , **ne**-cha-jí si ně-co zdát-/.

Je-de, je-de vlá-/ček-/ , **je**-de do za-tá-/ček-/.

3/4t

Hol-čí-čka A-ni-čka, **mě**-la dvě slu-ní-čka.

Pr-še-lo, pr-še-lo, **ne**-be se se-tmě-lo.

Slu-ní-čko za-plá-lo, **du**-ši-čku za-hrá-lo.

Střídání dvou drobných vyvážených rytmických celků nám slouží jako průprava rozvoje citu pro hudební formu. Děti se učí vnímat začátek a konec hudební fráze, v našem případě rytmizovaného říkadla.

Abychom udrželi stále soustředěný zájem dětí, provádíme rytmická cvičení v různých tempech a dynamice. Vzniká tak velké množství možností, jak tato cvičení proměnit ve hru, kde postupujeme od nejjednoduššího ke složitějšímu.

- zdůrazněné tlesknutí - těžká doba taktu

- metrum tleskání - každá doba taktu

- pomlka - /

4/4t

Sta - lo se to

už lí - ta - ly

ve - dro ja - ko

o - mr - zly nám

v pro - sin - ci - /,

vo - / - sy - /,

v blá - zin - ci - /,

no - / - sy - /.

To je hloupá říkanka,

smály se mi děti.

Maminka ji chválila,

ta povedla se ti.

(Michaela Holubová, Praha)

- ☒ děti stojí po kruhu pravým bokem dovnitř, ruce vbok

PODŘEPY A TLESKY S POHYBEM PO KRUHU

Děti provádějí na známé použité říkadlo ve 3/4t střídavě:

1. krok podřepmo, paže pokrčmo upažit dlaněmi vzhůru,
2. krok výponmo, tlesk,
3. krok výponmo, tlesk.

Až děti zvládnou, můžeme provést druhou formu:

1. krok výponmo, tlesk,
2. krok výponmo, tlesk,
3. krok podřepmo, paže pokrčmo upažit dlaněmi vzhůru.

A nakonec spojíme v jeden pravidelně se opakující celek.

Zahradníček

Když jsem jel do Prahy pro hrách, pro hrách,
zůstal mi na cestě valach, valach.

Kdybych mu byl dával oves, oves,
on by mě do Prahy dovez, dovez.

(lidová z východních Čech, první část)

- ☒ děti jsou v dřepu volně v prostoru

ZESILOVÁNÍ A ZESLABOVÁNÍ

Děti na známé použité říkadlo provádějí pracovní pohyb, který se postupně zvětšuje (zesiluje) až do stoje, nebo naopak umenšuje (zeslabuje) až do dřepu, v závislosti na dynamice slyšeného zvukového doprovodu.

Při zesilování:

Jeje, jeje, strom se chvěje.
Do závěje, vítr věje.

Při zeslabování:

Vítr věje do závěje,
strom se chvěje - jeje, jeje.

POHYBOVÁ PRŮPRAVA

V pohybové průpravě nadále pravidelně opakujeme cvičení z předchozích lekcí a přidáváme cvičení nová. Zvyšujeme fyzickou a dechovou náročnost lekcí. Dbáme na čistotu provedení ZP. Plně se soustředíme na čistotu provedení sedu.

Sed je sed snožný, nohy napjaté, trup rovně.

Odtlačení od obou sedacích kostí vzhůru, tlakem kosti křížové a stažením břišních svalů a žeberních oblouků (vyrovnáme bederní část páteře mírně vzad a vzhůru) páteř protáhneme po celé délce. Hrudník vyneseme do výšky a ramena rozložíme do šíře s pocitem tahu za rukama dolů k pasu. Tím se lopatky nestáhnou k sobě, ale zůstanou rozloženy naplocho na zadní straně trupu. Šije je protažena, brada s krkem tvoří pravý úhel, hlava v prodloužení páteře je rovně s pocitem tahu za temenem hlavy. Paže směřují k podlaze, ruce jsou lehce opřeny o prsty, lokty směřují stranou s pocitem šíře. Paty, nártý i prsty u nohou jsou u sebe, špičky protaženy s pocitem do dálky. V celém těle je zvýšený vnitřní tah (nikoliv přepětí).

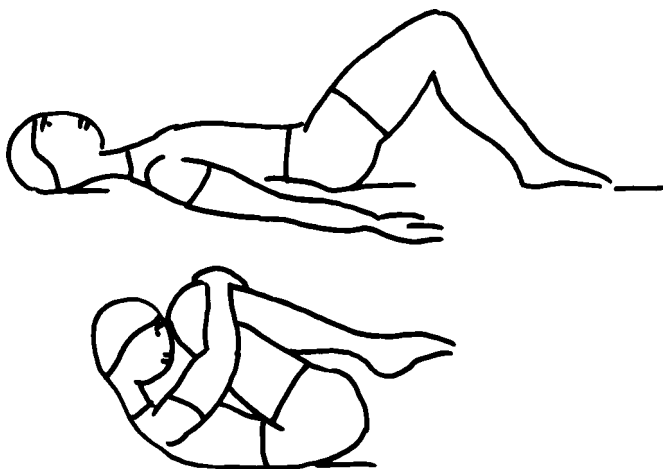
Děti motivujeme: pánev je cibulka tulipánu, odkud proudí „míza“ stonkem (páteří) až do lístků (paží) a květu (hlavy), který je vysoko nad zemí, aby byl co nejbližší ke sluníčku.

Nejčastější chyby: celé tělo sedí „těžce“ bez aktivního zapojení a uvědomění si svalů břišních a zádočných. Kost křížová je vychýlena vzad, tím se podsune pánev, bederní část páteře je ohnuta, hrudník ochablý, krk zapadlý mezi rameny, ramena předsunuta. Brada je zvednuta příliš vysoko, nebo naopak zvednuta nedostatečně. Paže jsou uvolněné, bez pocitu šíře. Povolené nohy, vtočená kolena, oddálené paty, vtočené nártý, povolené špičky.

☑ leh skrčmo mírně roznožný, paže podél těla

Skrčit přednožmo, předklon hlavy, ruce obejmou kolena - zpět do ZP.

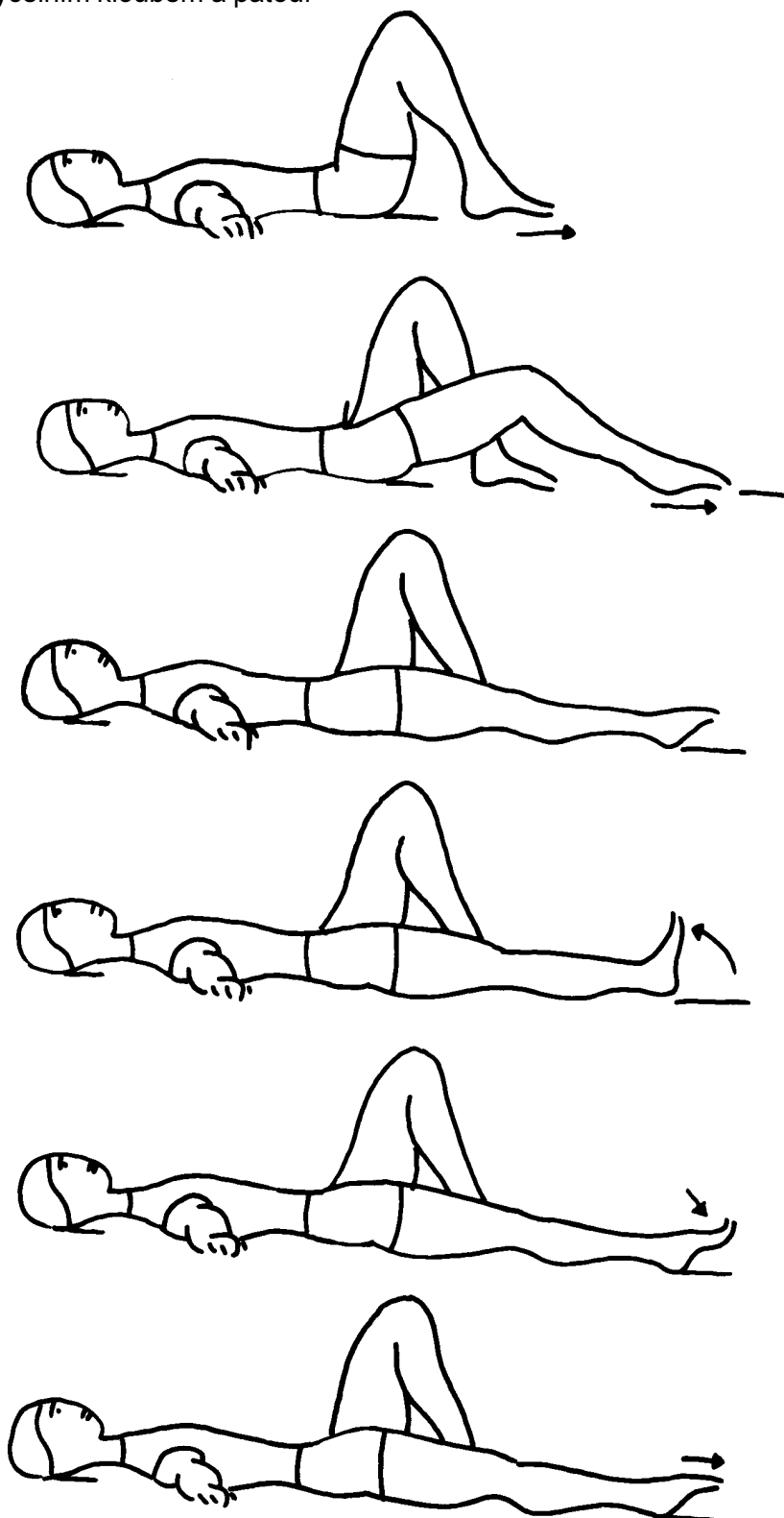
S nádechem zvýšený vnitřní tah v těle. S výdechem stažením břišních svalů a tlakem kosti křížové přitiskneme bederní část páteře k podlaze a tahem za kolenní klouby směrem k hrudníku skrčíme přednožmo, současně provádíme předklon hlavy a obě ruce obejmou kolena. S nádechem postupným uvolněním břišních svalů plynule zpět do ZP. Ramena zůstávají široce rozložena po stranách hrudníku do šíře, dlaně jsou na holenních kostech těsně pod kolena a lokty směřují do stran. Šije je protažena. Ke kolenním směřuje čelo, brada se nepřitahuje. Celý cvik provádíme plynule a zvolna.



☑ leh skrčmo, upažit, dlaně vzhůru

Napnout pravou (levou) - chodidlo vztyčit - chodidlo napnout - zpět do ZP.

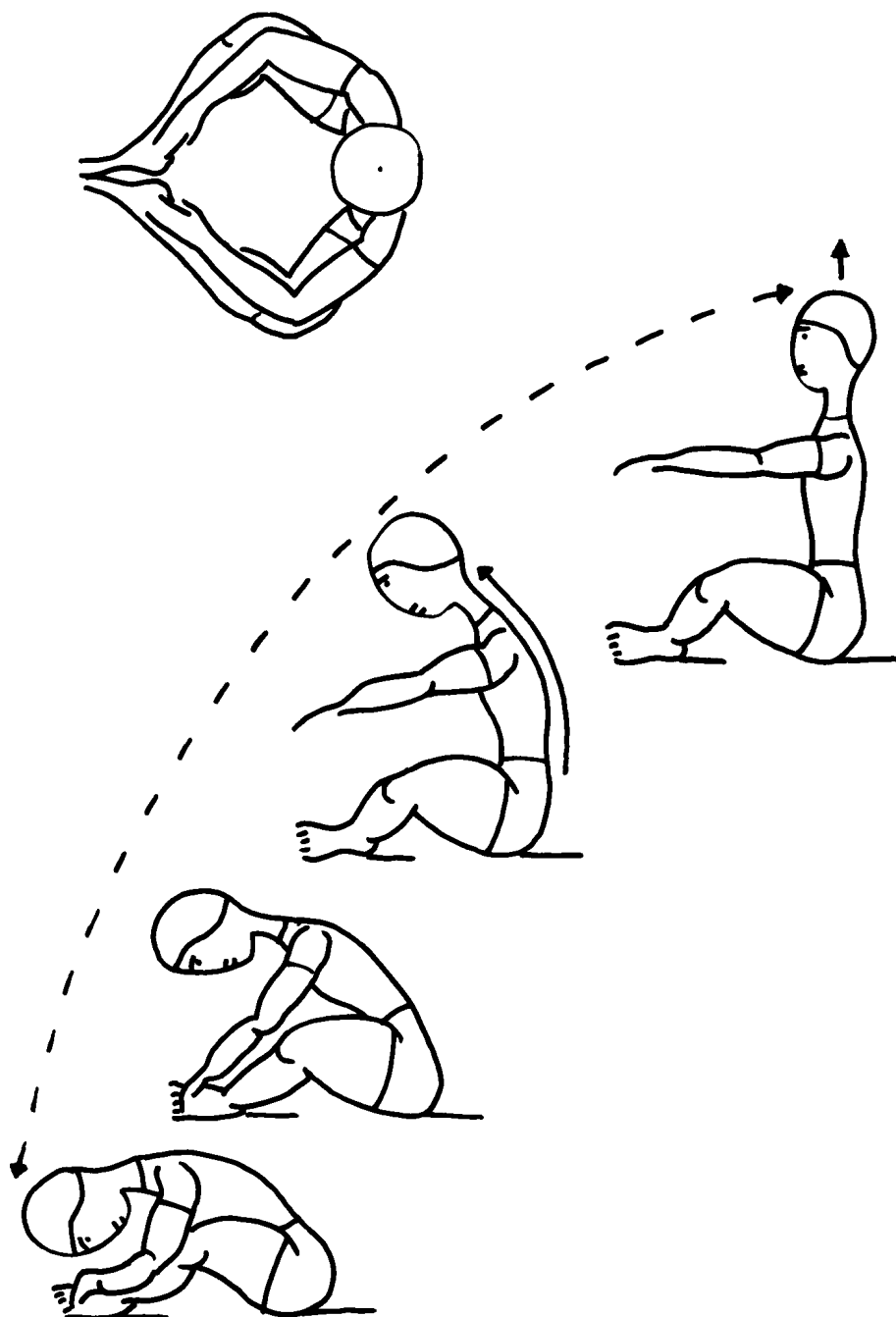
S nádechem zvýšeným vnitřním tahem v těle posunem chodidla po podlaze protahujeme pravou nohu od kyčelního kloubu až po konečky prstů s pocitem tahu do dálky. Teprve pak s výdechem s pocitem tahu za patu a tlakem nártu vzhůru vztyčíme pravé chodidlo. Protahujeme při tom aktivně zadní stranu stehenního a lýtkového svalu. S novým nádechem návrat chodidla zpět postupně a plynule přes bříška prstů, kdy prsty se napínají do dálky jako poslední s pocitem maximálního zkrácení Achillovy šlachy. S výdechem lehkým tahem za kolenní kloub směrem vzhůru suneme chodidlo po podlaze zpět do ZP. Pánev i trup jsou v klidu. V průběhu celého cviku vnímáme pružné propojení mezi kyčelním kloubem a patou.



- ☑ sed pokrčmo, kolena zevnitř, předpažit pokrčmo, lokty zevnitř, dlaně dolů

Hmity předklonmo s odrazem paží.

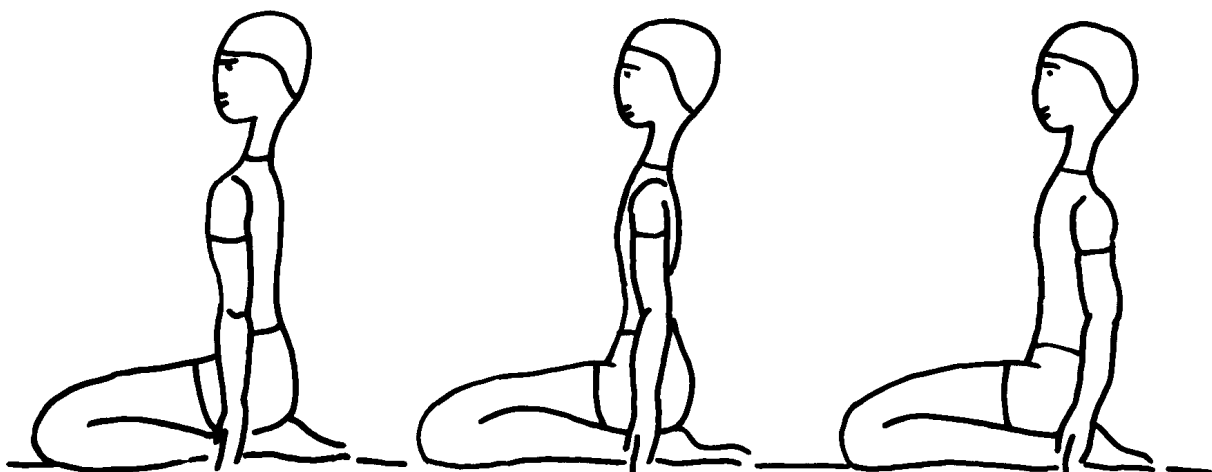
Cvik začínáme s nádechem důrazným protažením páteře od pasu vzhůru, hlava je v prodloužení páteře tažena za temenem. S výdechem tělo v mírném předklonu padá vlastní vahou k podlaze, čelem (nikoliv bradou) ke spojeným patám. Dlaně se dotknou vnitřních kotníků, odkud odrazí trup s novým nádechem zpět do ZP. Cvik probíhá hmitem v předklonu (který je jen nepatrný) a pohybem v kyčelních kloubech (který je velký, v rozsahu dispozic dítěte). Páteř v okamžiku maximálního hmitu tvoří plynulý dlouhý oblouk, jako bychom chtěli temenem hlavy dosáhnout až za nohy. Rame-
na jsou doširoka a tažena dolů k pasu.



- ☑ klek sedmo (klek nebo i stoj)

Oblouky rameny vzad dolů a vpřed dolů.

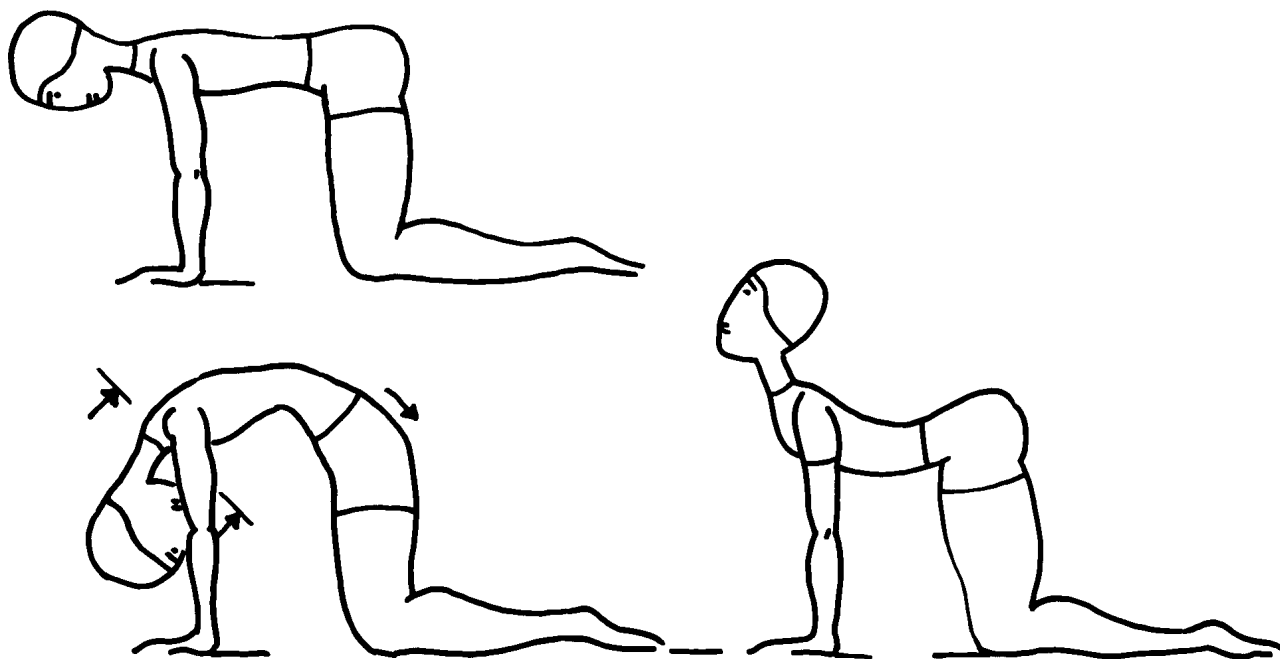
S nádechem nárůstem svalové tenze ramena oblouky dolů vzad. S výdechem s úbytkem svalové tenze návrat. Stejně provedeme oblouky dolů vpřed. Celý cvik provádíme postupně a plynule.



☑ vzpor klečmo

Střídání vzporu klečmo ohnutě a prohnutě.

S nádechem zvýšíme vnitřní protitah v těle z centra za temenem a z centra za kostrčí. S výdechem lehkým stažením břišních a hýžďových svalů a podsazením pánve postupně a plynule obrátel po obratli ohneme páteř v celé délce. Vzápětí s novým nádechem vysazením pánve postupně a plynule páteř v celé délce prohneme. Provádíme zvolna vedeným pohybem, později pohybem rychlejším. Paže zůstávají během cviku napjaté v šíři ramen.

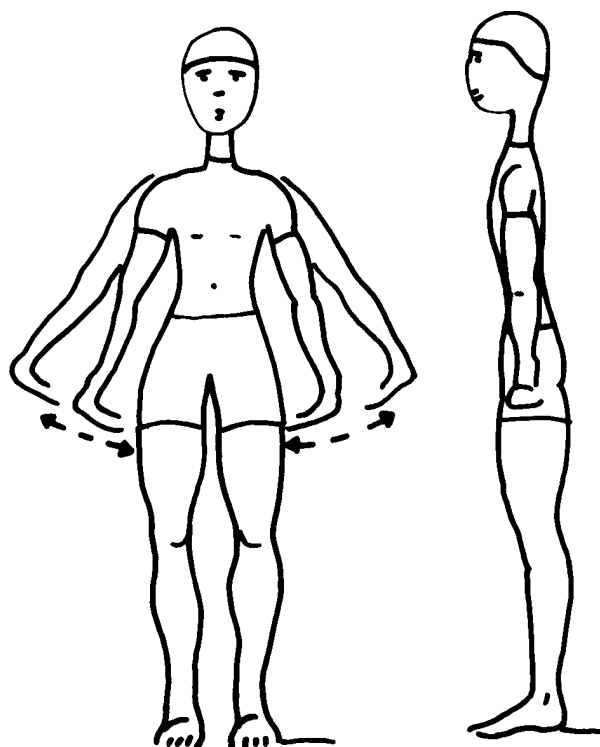


☑ stoj mírně rozkročný, chodidla rovnoběžně, v připažení ruce sklopeny, prsty se dotýkají stehů ze strany

Drobné a rychlé hmyty paží.

Cvik provádíme stranou, před tělem i za tělem v různých rytmických obměnách.

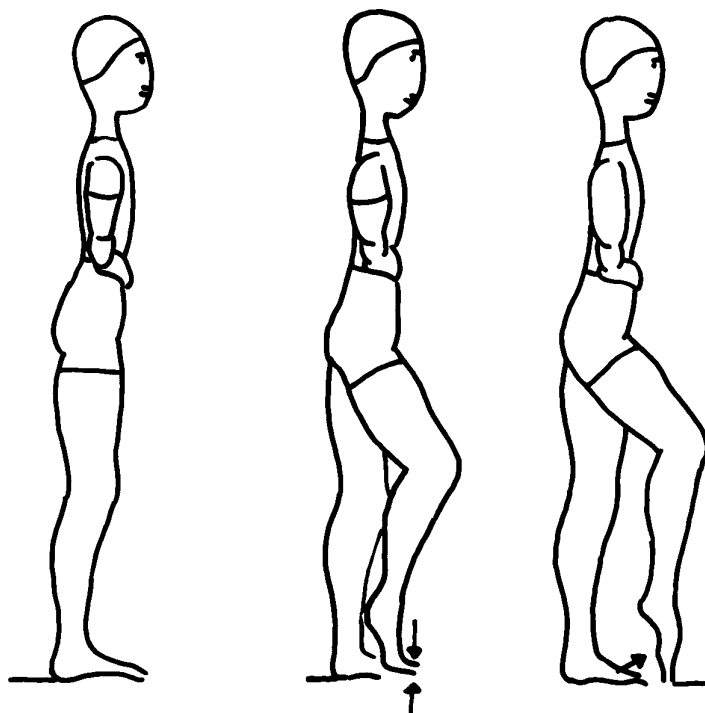
Děti motivujeme například pohybem tučňáka.



☑ stoj spojný, ruce v bok

Mírně pokrčit pravou (levou) na pološpičku - špičku napnout těsně nad podlahu - pološpička pravou (levou) - zpět do ZP. Cvik provádíme opakovaně.

Pravé chodidlo oddálíme patou vysoko od podlahy tak, že zachováme osu dolní končetiny, to znamená, že tlak na pološpičku vyvíjíme v místě mezi palcem a ukazovákem (patu nevytáčíme ani nevtáčíme). Prsty dolní končetiny impulsem sebereme z podlahy a špičku napneme těsně nad podlahou v pokrčení přednožmo dolů poníž. Váhu těla přeneseme na levou (stojnou). Při návratu na pološpičku váhu opět vrátíme na obě dolní končetiny. Následuje závěr do ZP. Děti motivujeme, jako by chodidlem zmáčkly pružinu (pološpička) a ta se po uvolnění vymrštila (špička těsně nad podlahou), pohyb je veden nártem. Cvik je zaměřen především na rozvoj síly v nártu a prstech dolních končetin, které je zapotřebí k pružnému a vysokému skoku.



TANEČNÍ PRŮPRAVA

☑ klek sedmo

TĚŽŠÍ JE JABLÍČKO...

Děti nejdříve motivujeme: naše jablíčko, které máme v dlaních, je kulaté a už je trochu těžší, než peříčko, se kterým jsme si hráli na minulé lekci. Zeptáme se dětí, jaké může být jablíčko ještě. Dostane se nám přehršel odpovědí: „... červené, žluté, zelené, sladké, šťavnaté, červivé, nakrájené, voňavé, a tak dále“. Budeme společně s dětmi přemýšlet a ukazovat si, co všechno se dá s jablíčkem provést. Dá se jím pohazovat, ale zlehka, aby se neotlouklo. Dá se jím i kutálet. Dá se přeskočit i oběhnout, stejně jako vzít do dlaní a přivonět k němu. Můžeme ho po zemi poslat s pozdravem kamarádovi. Formou hry se děti soustředí a připraví na to, co bude následovat. Jablíčkem se stává jejich vlastní hlava. Stejně jako si hrály s pomyslným jablíčkem v dlaních, budou si hrát i se svou hlavou. Mohou ji nosit v dlani, přemístit ji z jedné dlaně do druhé, současně vnímat její hmotnost. Stejně tak ji mohou kutálet po podlaze. Tělo přirozeně následuje pohyb hlavy. Děti tak objevují zcela nový, dosud nečekaný pohyb. Dětská fantazie je bezbřehá a budeme překvapeni, co všechno s hlavou - jablíčkem dovedou.

ZÁVĚR HODINY

Na dynamický hudební doprovod se jablíčka rozkutálejí po zahradě (pokud potřebujeme děti oživit), nebo na klidnou hudební předlohu „ulehnou“ vedle sebe a krásně voní (pokud potřebujeme děti zklidnit). Postupně jedno po druhém, v lehu, nahlas přednesou své vlastní jméno. Vnímají je, vnímají se navzájem a neskáčí si do řeči. Vedeme tak děti k vzájemné citlivosti a ohleduplnosti.

ZÁSOBNÍČEK VERŠŮ

Byla černá notička,
celá, půlka, čtvrtička.
Jedna půlka, dvakrát čtvrt
a máš rytmus než bys mrk.
Nezapomeň slovíčka,
jinak není písnička.
A pak přidej něčím zvuk,
činel, dřívka nebo dup.
(Irena Černá, Kralupy nad Vltavou)

Pojďte všichni do pohádky,
pojdte tam a zase zpátky,
za králem a princeznou,
ti v pohádce vždycky jsou.
Ukloňme se všichni pěkně,
co nám ten král asi řekne?
Pohádka nám skončila,
jakkoli se vám líbila?
(Soňa Roffeisová, Brno)

Přes okna našich obydlí, kde se hřejeme šálkem horkého čaje, nám stro-
my, zahalené v bílých kožíšcích, posílají studená pohlazení. Příroda
tiše oddychuje pod sněhovou peřinou vzpomínek.

VSTUPNÍ CVIČENÍ

- ☒ děti stojí po kruhu ve dvojici

CHŮZE A BĚH PO KRUHU („král a královna“)

Až děti dobře rozlišují tempo chůze „krále“ a běhu „královny“, můžeme hru přeměnit v partnerskou spolupráci tak, že děti jdou po kruhu ve dvojici vedle sebe. Drží se za vnitřní ruce v předpažení, stejně jako král s královnou při tanci na hradním bále - král si vykračuje svou vznešenou chůzí po celou dobu obou veršů na každou první dobu taktu a královna vedle něj cupitá lehkými krůčky na každou dobu taktu.

- metrum chůze krále

- metrum běhu královny

3/4t

Král,

král,

na du - dy

hrál,

Krá - lov - na

za ča - su hrá - va - la

na ba - su,

RYTMICKÁ PRŮPRAVA

- ☒ stoj v půlkruhu

TLESKÁNÍ HUDEBNÍHO METRA

Ke cvičení, jak jsme ho doposud probrali, přidáváme pohyb, to znamená, že tleskáme nad hlavou, u země, s natočením vpravo, vlevo, střídáme tleskání, podupy, ťukání a podobně. Předneseme *rytmizované slovo doprovázené tleskáním v pohybu*. Děti v témže tempu a témže pohybu opakují. Postupně, jak hře uvyknou, samy volí tleskání v pohybu, které ostatní děti opakují.

Jedna bota, druhá bota,

obě dvě jsou stejné.

Kam jde levá, tam jde pravá,

jsou to sestry věrné.

(Jana Laumanová, Zlín)

- ☒ děti stojí v kruhu

POSKOKY S TLESKÁNÍM (mateník)

Děti si dostatečně osvojily poskoky a současné tleskání na všechny doby (včetně 2. doby). Můžeme tedy tlesky vzájemně kombinovat: 1. a 2., 3. a 4., 1. a 4. Na ostatní doby mají děti ruce vbok.

Tulipán

(lidová z Čech)

4/4t

Tuli -

pán

červe -

ný,

rozma - rýn

zele -

ný,

1.

2.

3.

4.

1.

2.

3.

4.

na	tom	mostě	tráva	roste,	tuli -	pá -	nek -	/.
1.		2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.

1. mírným poskokem stoj rozkročný pravou vpřed
2. mírným poskokem stoj rozkročný levou vpřed
3. mírným poskokem stoj rozkročný
4. mírným poskokem stoj spojný

- ☒ děti stojí v kruhu, ruce v bok

KROKY NA MÍSTĚ S TLESKÁNÍM

Děti provádějí na známé použité říkadlo ve 3/4t střídavě: 1.d. - současně s podřepem na levé, vykročit na patu pravé, 2.d. - návrat a dup pravou, 3.d. - dup levou. Až si děti pohyb ozřejmí, celé se opakuje s vykročením na patu levé. Teprve potom přidáme na 1.d. - současně s pohybem dolních končetin tlesk. Děti si v předcházejícím cviku dostatečně ujasnily zákonitosti 4/4t. V tomto cvičení je vedeme k vědomému vnímání těžké doby 3/4t.

Mazurka

3/4t

Měla			bab - ka			čtyři			jab - ka
1.			2.	3.		1.	2.	3.	

a dědou	šek	jen	dvě.	/	
1.	2.	3.	1.	2.	3.

Dej mi, babko, jedno jabko,
budeme mít stejně.

Měl dědoušek měl kožíšek
a babička jupku.
Pojď, dědoušku, na mazurku
já si s tebou dupnu.
(lidová z Táborska)

- ☒ děti stojí volně v prostoru

POMLKA

Děti se pohybují prostorem lehkým během, kterému předchází náklon vpřed, jak jsme jej procvičili v minulé lekci - běží volně stále vpřed, vnímají tah za hrudní kosti. Po podlaze vytvářejí nejrůznější vlnovky, obloučky a kroužky. Pokud před nimi někdo běží, krůčky ukrátí a když mají před sebou volno, mohou je prodloužit. Vnímají, kdy provedeme v říkadle (nebo v hudebním doprovodu) výraznou pomlku. Na pomlku se zastaví, ale neztratí v těle lehký svalový tonus směrem vzhůru za temenem hlavy a za hrudní kostí, který získaly již při náklonu vpřed. Učíme tak děti, aby i při zastavení pohybu pro ně tanec neskončil, ale dál dozníval v těle.

- ☒ děti leží, sedí, nebo stojí volně v prostoru

DYNAMICKÁ ZMĚNA

Předneseme rytmizované slovo doprovázené tleskáním. Podle slova, které zvolíme, se děti snaží přejít co nejrychleji do ujednaného postavení. Tak například na slovo *tečka* děti zaujmou sed skrčmo, ohnutý předklon (hlava u kolen), paže objímají kolena. Na slovo *čárka* přejdou do lehu, paže volně podél těla. *Klubíčko* je sed skrčmo, hrudní předklon, bedra tlačit vzad, ruce na holeních, paže napjaté. *Nit* je leh na břicho, vzpažit. Postupně, jak hře uvyknou, samy volí ujednané postavení, kterým se řídí i ostatní děti.

Posléze můžeme hru proměnit v pohybové použité říkadlo. Na známá slova v první části říkadla děti zaujmou předem ujednané postavení, na druhou část říkadla se děti hbitě zvednou do stoje a volně se rozběhnou po vlastních drahách do prostoru.

Děti vedeme k dynamické změně v pohybu, kdy jedno postavení plynule, nikoliv zbrkle, přechází do druhého. Důležité je hravé a rychlé provedení, kterým procvičujeme koordinaci a aktivaci.

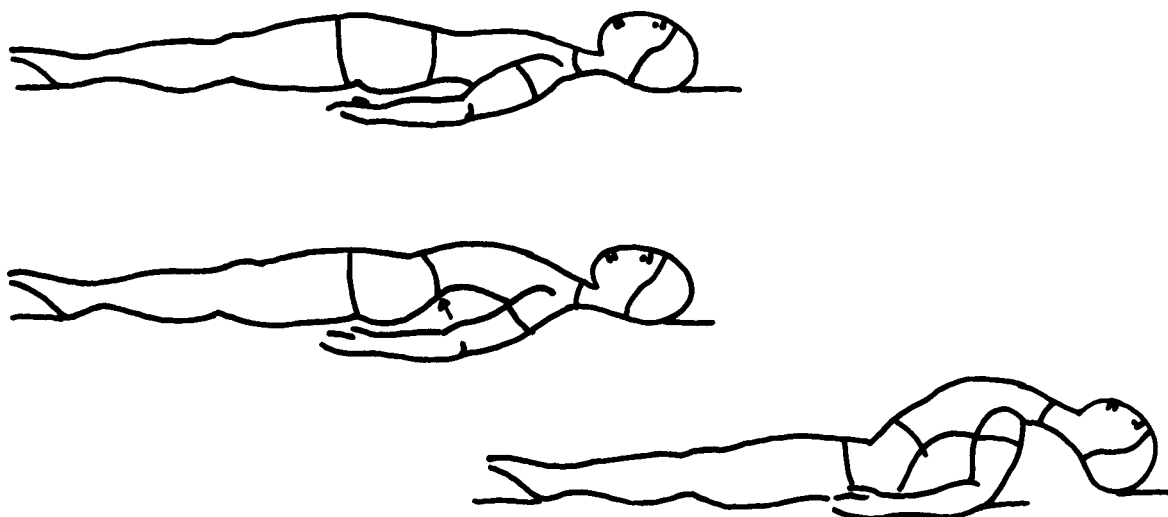
Tečka, čárka, klubíčko, nit,
teď si mne, holenku, pěkně chyt!
(Eliška Bláhová: Pohyb-rytmus-výraz. Brno, Spolek Vesna 1928)

POHYBOVÁ PRŮPRAVA

- ☑ leh, paže volně podél těla

Leh prohnutě a zpět do ZP.

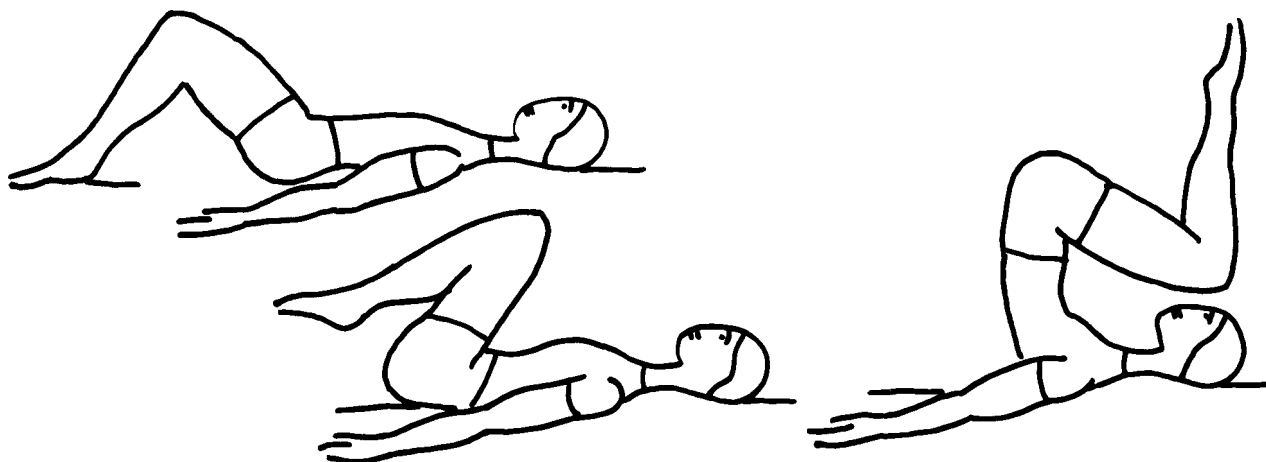
Stažením zádočných svalů prohneme trup v celé jeho délce. Hlava je mírně zakloněna a lehce opřena temenem o základnu. Paže zůstávají podél těla. Při zpětném pohybu do ZP se hlava nepatrně nadzvedne a současně s protažením celé páteře se pokládá zpět na podlahu.



- ☑ leh skrčmo mírně roznožný, paže podél těla

Skrčením přednožmo leh vynesmo skrčmo (kolena k čelu) - zpět do ZP.

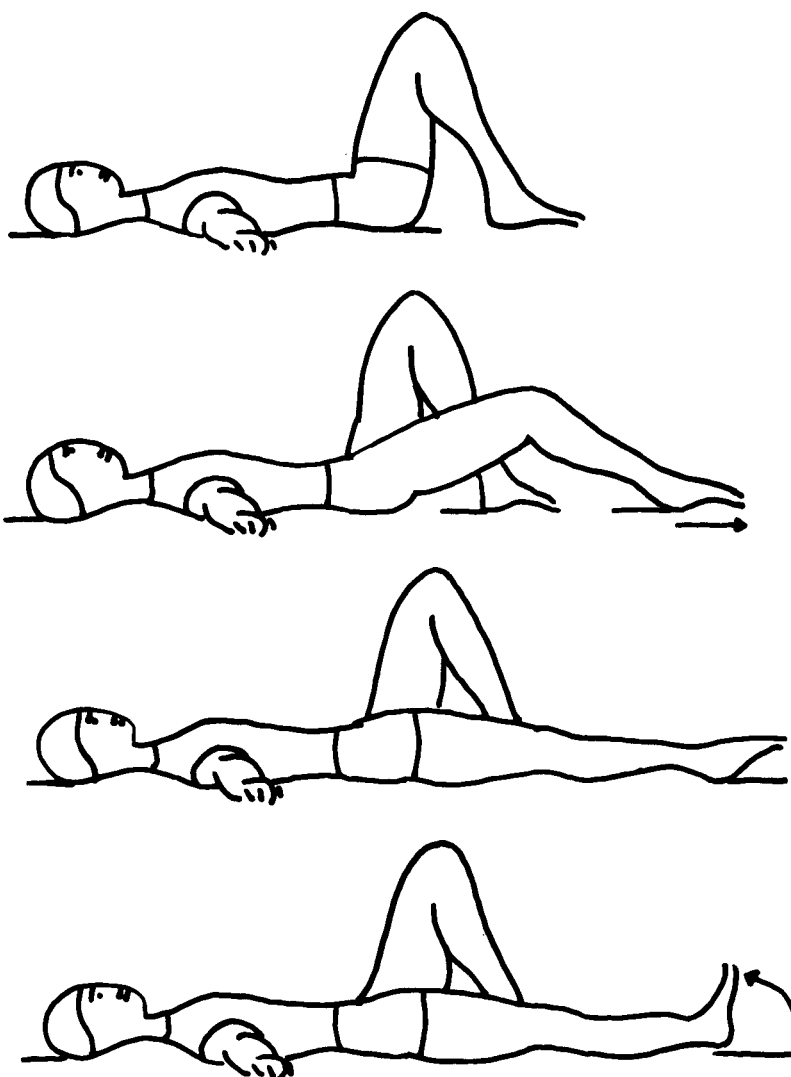
Stažením břišních svalů a tlakem kosti křížové přitiskneme bederní část páteře k podlaze, skrčením přednožmo přeneseme váhu těla na obě ramena a kolena přiblížíme k čelu, současně výdech ústy. Zpět do ZP vracíme plynule obratel po obratli, pokrčené nohy spustíme zvolna a postupně přes špičky a pološpičky na celá chodidla. Ramena zůstávají široce rozložena, šije protažena, kolena v širší boků. Celý cvik provádíme plynule a zvolna.

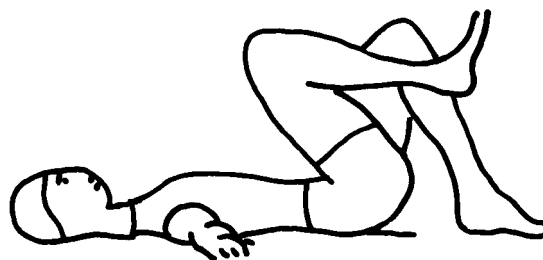
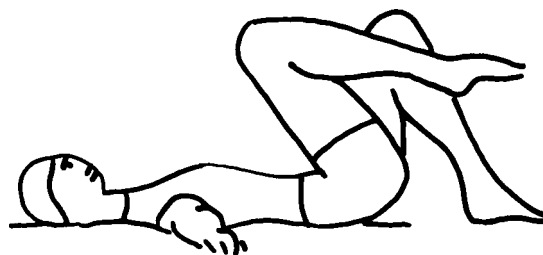
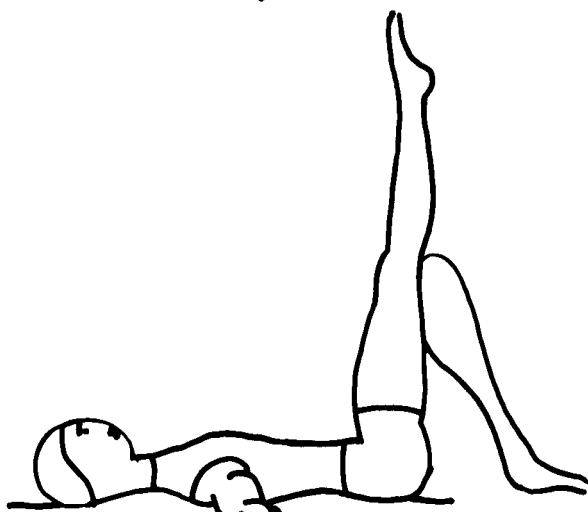
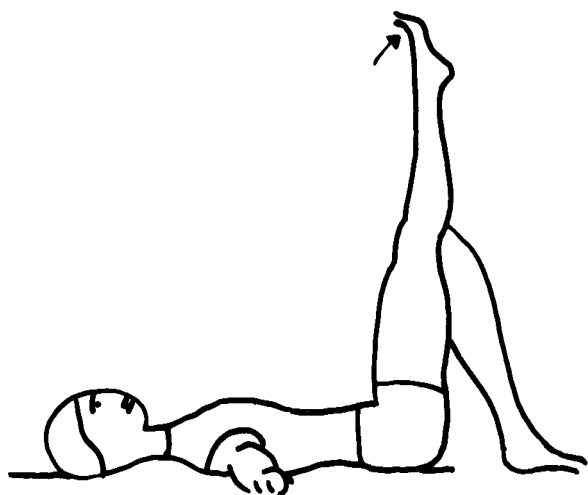
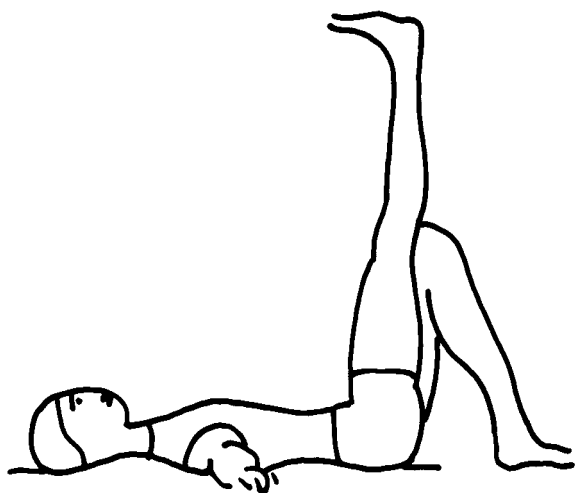


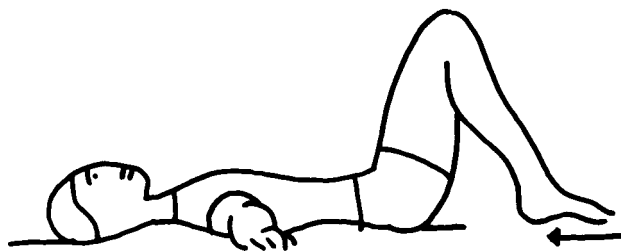
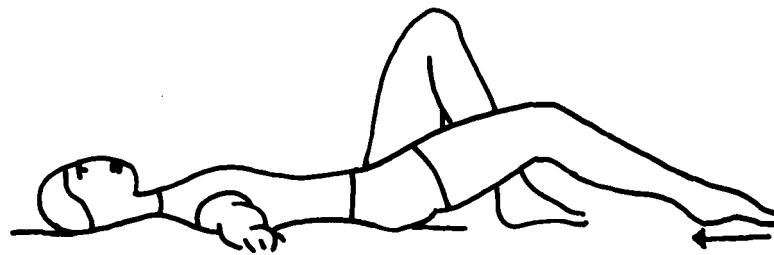
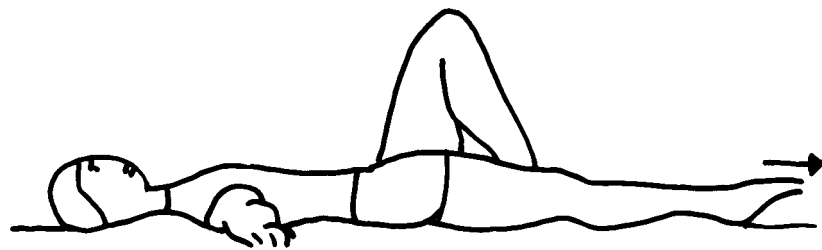
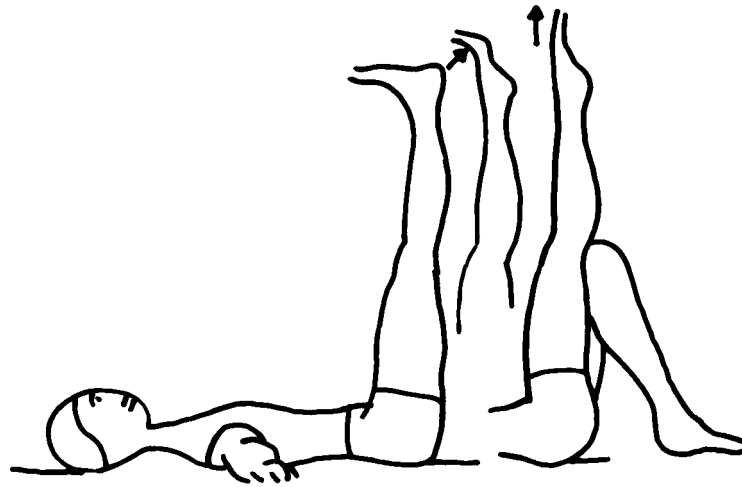
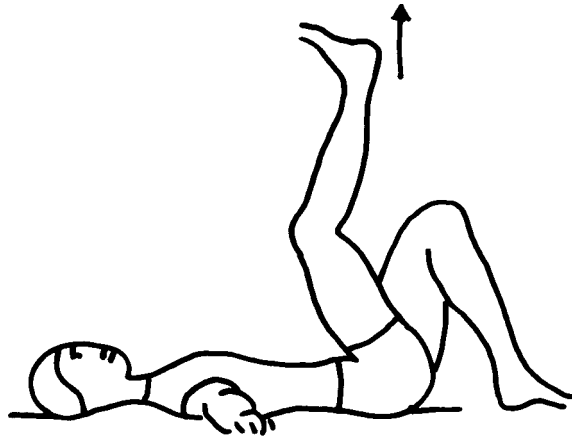
☑ leh skrčmo, upažit, dlaně vzhůru

Napnout pravou (levou) - chodidlo vztyčit - přednožit - skrčit přednožmo ke koleni levé (pravé), chodidlo napnout - zpět přednožit, chodidlo vztyčit - chodidlo napnout - položit napjatou nohu na podlahu - sunem zpět do ZP.

Posunem chodidla po podlaze napneme pravou nohu od kyčelního kloubu až po konečky prstů. Teprve pak chodidlo pravé vztyčíme. Tahem za patu pravé a stažením břišního a hýžděového svalstva přednožit. Děti motivujeme, jako by patou kreslily velký oblouk. Chodidlo pravé napnout a s pocitem tahu do dálky za prsty skrčit přednožmo ke koleni levé nohy. Chodidlo pravé vztyčit a tlakem paty vpřed přednožit, důraz klademe na důkladné protažení svalů zadní strany dolní končetiny. Chodidlo pravé postupně a plynule přes bříska prstů napnout a s pocitem tahu do dálky za prsty pomalu a tahem přinožit, jako bychom „něco“ zatlačovali do podlahy. Při pohybu zpět do ZP suneme chodidlo po podlaze celou plochou a patu aktivně přitahujeme k hýždím. Pánev i trup jsou v průběhu celého cviku v klidu. Pohyb dolních končetin probíhá plynule a vázaně zvýšeným svalovým napětím, tedy bez přerušení. Po osvojení těchto cviků můžeme dát celému cvičení švihový charakter a pohybovou koordinaci obohatit o jednoduchý pohyb paží.



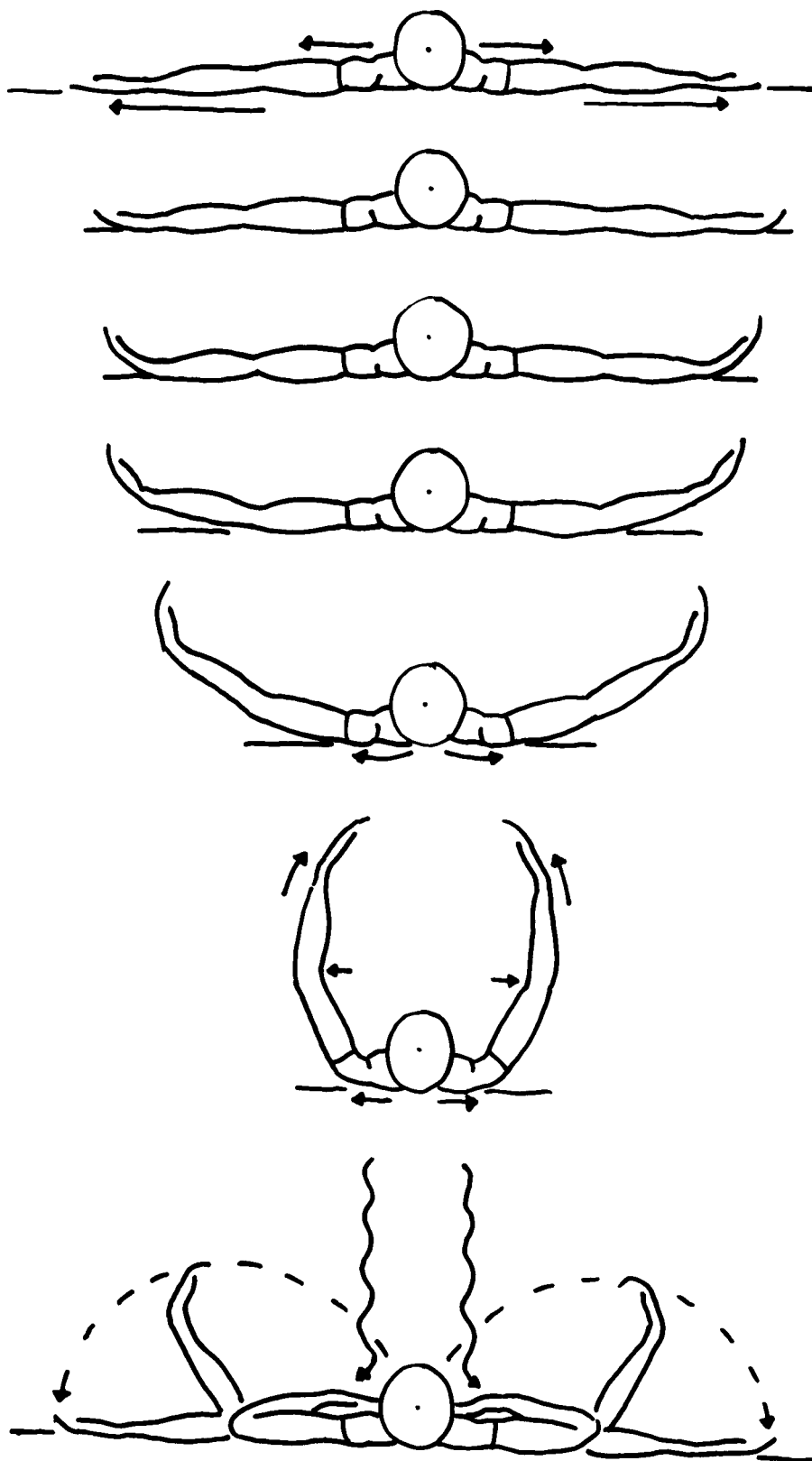




☑ lež, upažit, dlaně vzhůru

Předpažit zaobleně, skrčením upažit (paže klesají vlastní vahou).

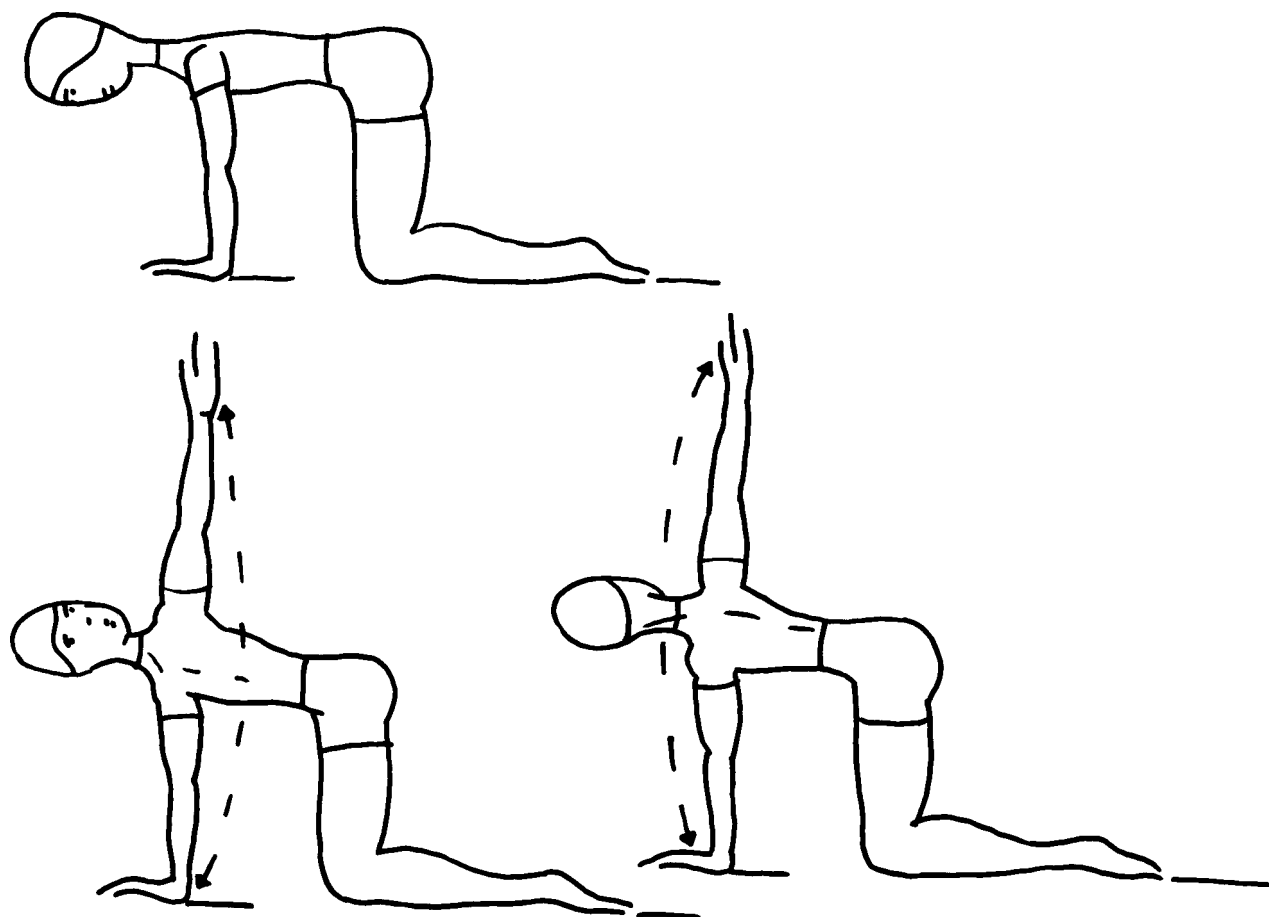
Cvičení začíná protažením obou paží do šíře. Teprve potom se paže zvolna a plynule zvedají od konečků prstů přes zápěstí a lokty do předpažení zaobleně, kde zaujmou pevnou pozici. Děti motivujeme obejmutím vzrostlého kmene stromu, nebo velkého míče. Následuje úplné uvolnění paží, kdy obě ruce dopadnou volným pádem dlaněmi na hrudník, odkud se v důsledku pádu a následného odrazu otvírají přes loketní klouby zpět do upažení dlaněmi vzhůru.



☑ vzpor klečmo

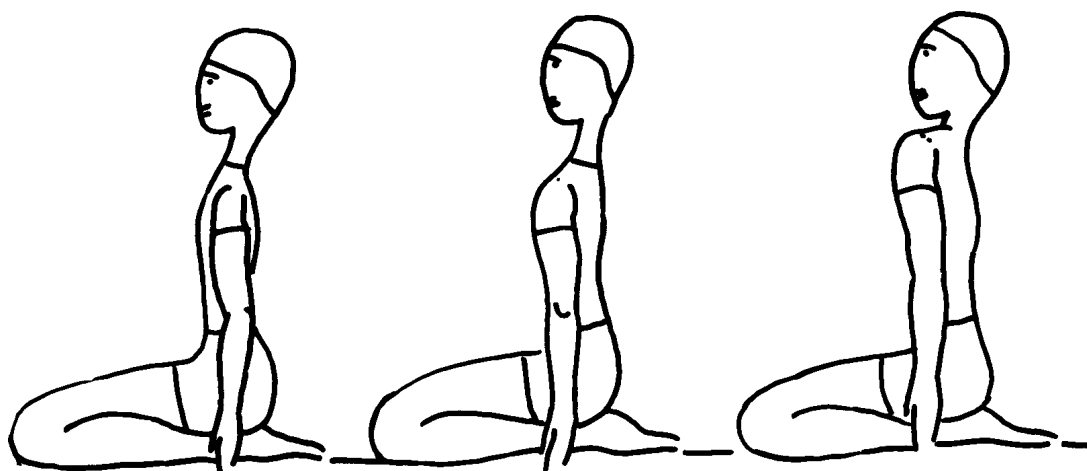
Otáčení trupu vlevo (vpravo) s upažením levé (pravé).

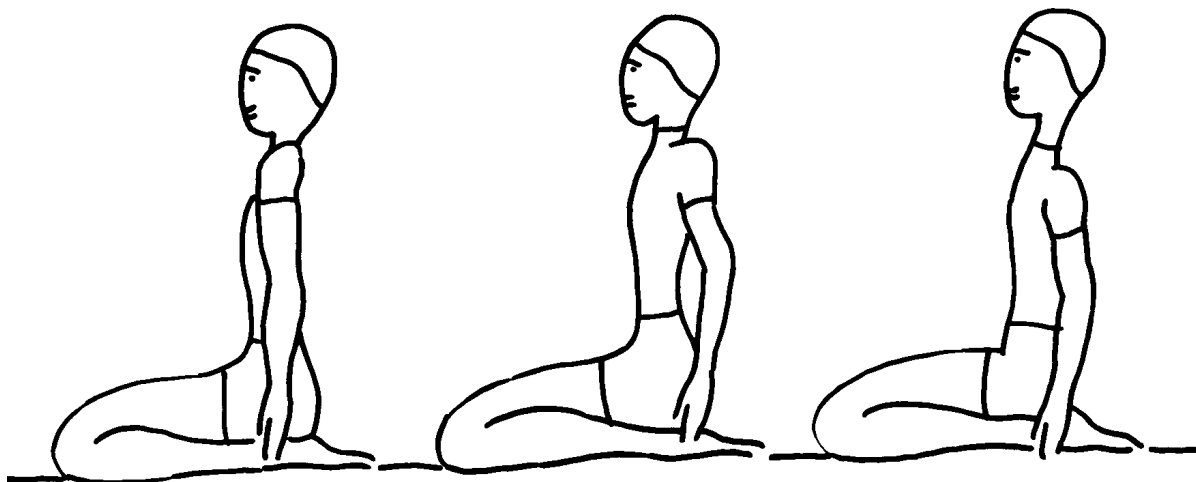
Při otáčení vlevo vede pohyb levá palcovou hranou vpřed, hlava doprovází pohyb trupu a oči sledují dlaň. Pohyb pokračuje buď na opačnou stranu, nebo končí v ZP. Otáčení trupu probíhá od pasu vzhůru. Pánev je v klidu a stále rovně.



☑ klek sedmo (klek nebo i stoj), volně připažit

Kroužení rameny vpřed a vzad.



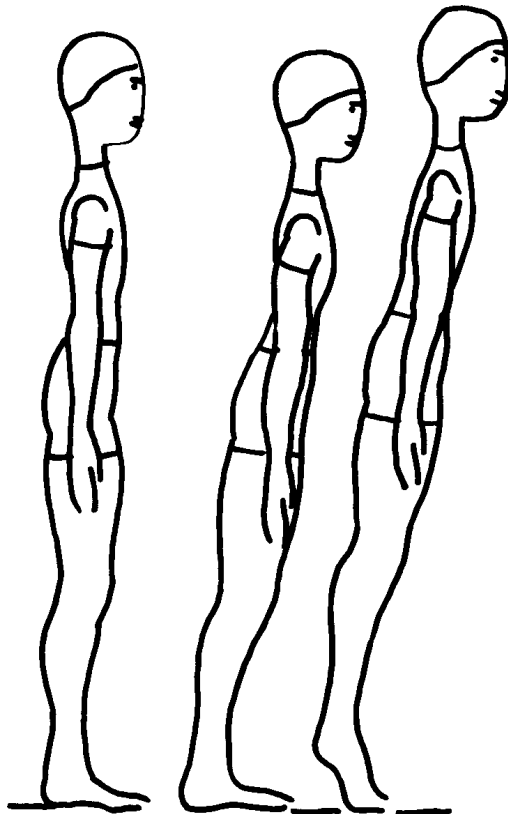


☑ stoj spojný

Dvakrát náklon vpřed a zpět - potřetí náklon vpřed do výponu - výdrž ve výponu - zpět do ZP.

První dva náklony provedeme podle předchozího cvičení. Když dítě provádí náklon potřetí, využije posunu těžiště vpřed nad přední část chodidel k výponu na pološpičky, vysoko nad prsty chodidel. Váhu těla soustředí mezi palce a ukazováky nohou. Vnitřní kotníky i paty zůstanou spojeny vysoko od podlahy. Achillova šlacha jako by se chtěla umenšit na nejmenší možnou míru. Trup i hlava jsou vzpřímeny. Děti se takto výpon naučí snáze a ve správném provedení.

Když si děti cvičení osvojí, lze provádět i ve stoj rozkročném úzkém, kdy je již zapotřebí větší síly v nártu a hlezenním kloubu k udržení stability ve výponu. Dbáme na to, aby se dětem ve výponu paty nevytáčely zevnitř ani nevtáčely dovnitř, ale zůstaly přímo v prodloužení os dolních končetin.



TANEČNÍ PRŮPRAVA

- ☑ děti jsou ve dvojicích, jedno ve zvolené poloze na podlaze, druhé ve stoji

NEJTĚŽŠÍ JE KÁMEN...

Děti pracují ve dvojicích, které si samy zvolily. Dbáme však na to, aby se dvojice měnily. Aby děti neuvykly pracovat pouze s jedním kamarádem, ale aby byly ochotny pracovat s kýmkoliv ze skupiny.

Dítě, které leží na podlaze, motivujeme k tomu, že je těžké a nehybné jako kámen. Druhé se pak snaží s tímto kamenem manipulovat (otáčet, převalovat, posouvat, tahat i tlačit). Vše je třeba provádět šetrně, neboť kámen je sice těžký a pevný, ale i křehký.

Tím jsme s dětmi probrali tři různé polohy tíhy (od 4. lekce): peříčko - jablíčko - kámen. Opět můžeme proměnit v hru, například: děti motivujeme hudbou. Podle výšky tónů hudebního doprovodu děti provádějí pohyb. Na vysoké tóny trianglu jsou jako peříčko, na zvuky flétny se promění v jablíčko a s údery bubínku se stanou kamenem. Nebo jdeme prostorem, nohy jsou těžké jako kámen, ruce jsou lehké jako peříčko - toto je již velmi těžké a vyžaduje to od nás velkou přípravu a přemíru trpělivosti. Dětská vynalézavost nám však bude odměnou.

ZÁVĚR HODINY

- ☑ děti jsou ve stoji, volně v prostoru

SPOLEČNÝ STROM

Děti chodí volně po prostoru. Rytmus chůze je dán rytmem hudebního doprovodu. Postupně si hledají kamaráda, se kterým chtějí dál pracovat. Aniž by přerušily chůzi, chytanou se s kamarádem upažmo mírně vpřed za ruce a utvoří ze svých paží oblý prostor, jako by společně objaly strom. Pomalu a volně okolo stromu obcházejí. Tím jsou děti schopny plně se koncentrovat na společnou práci a jsou schopny naplnit společnou myšlenku. Můžeme děti motivovat, aby se pokusily vnímat, jak jejich strom roste, jak jím proudí míza, a tak dále. Rozvíjíme tak jejich vnímavost a citlivost vůči okolí i vůči sobě samým.

ZÁSOBNÍČEK VERŠŮ

Zimní zahrada
a zmrzlé zobáčky ptáčků.
Sněhové hvězdičky
padají z bělounek mráčků.
(Markéta Odvodyová, Karlovy Vary)

Kaštanové puky, nalité k prasknutí jarem, se tyčí k blankytnému nebi. Žlutá se rozlévá jako indický ručně tkaný koberec po rozkvetlých lukách a laská naše přes zimu znavené duše. Tolik nám chyběla. Teď ji příroda láskyplně rozdává plnými hrstmi, jako by nám chtěla vynahradit ty šedivé dny předchozí...

VSTUPNÍ CVIČENÍ

- ☑ děti stojí po kruhu ve dvojici

CHŮZE A BĚH PO KRUHU („král a královna“)

Děti již dobře rozlišují tempo chůze „krále“ a běhu „královny“ a uvykly na partnerskou spolupráci. Můžeme tedy naši práci obohatit o prostorové změny, například:

a) Na předem smluvené znamení (tlesknutí, zvuk bubínku, hlas pedagoga), provedou děti ve dvojicích na místě obrat dovnitř tak, že k sobě stojí opačnými pažemi a přemění si i své role krále a královny.

b) Král po prvním verši zastaví na místě a začne se otáčet okolo své osy. Královna svým lehkým krokem tančí po kruhu okolo krále. Cvičíme tak postřeh a orientaci v prostoru.

Zpočátku bude trochu zmatku, ale také mnoho dětského smíchu. Mějme trpělivost a neustále děti motivujme. V konečném výsledku, v radosti dětí z tvořivé práce, hra přinese své plody.

RYTMICKÁ PRŮPRAVA

- ☑ děti stojí v kruhu, ruce v bok

KROKY NA MÍSTĚ S TLESKÁNÍM

Děti provádějí na známé říkadlo ve 3/4t střídavě:

1. současně s podřepem na levé, vykročit na patu pravé
2. návrat a dup pravou
3. dup levou

Protože již děti znají z předcházejících lekcí, můžeme zadat tlesk na 3. dobu. Až zvládnou, můžeme zadat i dobu druhou.

Můžeme proměnit v hru na orchestr. Vytvoříme tři skupiny dětí, tři sekce orchestru (například jedna skupina „žesťů“, jedna skupina „smyčců“, jedna skupina „dřevíček“). Sami se postavíme před celý orchestr, abychom na všechny děti dobře viděli a aby děti dobře viděly na nás, až budeme „dirigovat“. Děti provádějí známé použité říkadlo, ale každá skupina orchestru tleská na svoji předem určenou dobu, například: skupina „žesťů“ na první dobu, skupina „smyčců“ na druhou dobu, skupina „dřevíček“ na dobu třetí. Nezapomeneme postupně role ve skupinách vystřídat, aby děti užily všechny situace.

Mazurka

3/4t

Měla	bab - ka	čtyři	jab - ka
1.	2. 3.	1.	2. 3.

a dě -	dou - šek	jen	dvě. /
1.	2. 3.	1.	2. 3.

Dej mi, babko, jedno jabko
budeme mít stejně.

Měl dědoušek, měl kožíšek
a babička jupku.
Pojď, dědoušku, na mazurku,
já si s tebou dupnu.
(lidová z Táborka)

- ☒ děti stojí v kruhu

PŘEJÍMÁNÍ RYTMICKÉHO MOTIVU

Děti stojí nebo sedí v půlkruhu. Pedagog sedí před dětmi tak, aby na všechny dobře viděl. Dvakrát po sobě přednese rytmizované slovo doprovázené tleskáním a děti v témže rytmu opakuji. Takto procvičíme všechny dosud popsané postupy od slov čtyřslabičných až po rytmické úryvky tak, jak roste náročnost. Až si děti hru osvojí, začnou samy vytleskávat svůj vlastní motiv a ostatní děti opakuji.

3/4t
Za horou vstává sluníčko,
zahřeje nás jen maličko.

4/4t
Z velké dálky se k nám klaní,
pošle z vrchu malé psaní.
(Martina Vojtová, Brno)

- ☒ děti stojí volně v prostoru

VYSOKO - NÍZKO

Děti vysoko znějící tóny hudebního doprovodu (zpočátku nejlépe bicí nástroje, například bubínek a triangel) vyjadřují tleskáním nad hlavou ve výponu. Hluboko znějící tóny změni jejich pohyb v drobné cupitání na místě, směřované dolů k zemi. Cvičení je prvním krokem, jak děti vést k citlivému vnímání a pohotovému vyjádření kontrastu vysoko a nízko znějících tónů. To je nutným předpokladem pro pozdější pohybová cvičení, zaměřená na vnímání melodické linie.

- ☒ děti stojí v kruhu

POSKOKY S TLESKÁNÍM (mateník)

Děti si dostatečně osvojily poskoky a současné tleskání na 1. a 3. dobu. Přidáme tedy 4. dobu, aby se naučily vnímat konec taktu. Po zvládnutí můžeme kombinovat. Především 1. a 4. dobu (začátek a konec taktu). Máme s dětmi dostatek trpělivosti a v postupu výuky nespěcháme. Děti si tak novou zkušenost uchovají trvaleji.

Travička zelená (lidová)

4/4t									
Travi - čka		zele - ná,		to je		moje		potě - šení,	
1.	2.	3.	4.	1.		2.		3.	4.
travi - čka		zele - ná,		to je		moje		peři - na.	
1.	2.	3.	4.	1.		2.		3.	4.

1. mírným poskokem stoj rozkročný pravou vpřed
2. mírným poskokem stoj rozkročný levou vpřed
3. mírným poskokem stoj rozkročný
4. mírným poskokem stoj spojný

Od září se na těchto místech setkáváme. Je tedy nejvyšší čas vyzkoušet si samostatnou práci.

Nebojte se vytvořit svůj vlastní verš, nápěv či použité říkadlo (popřípadě dát prostor dětem) a na ně vytvořit již svoje vlastní vstupní a rytmická cvičení, vycházejíc přitom ze zkušeností předchozích lekcí.

4/4t

Podívej se pod jabloní,
tráva voní, kotě vrní,
všude závoj kytíček,
slyšet bublat potůček.
(Zdena Součková, Studénka)

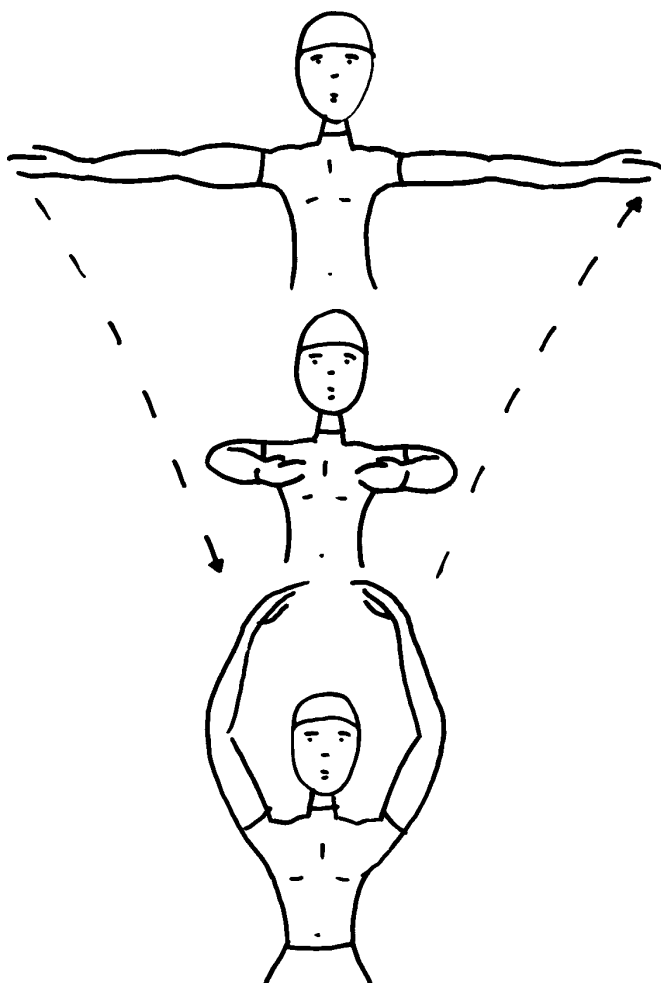
Cinky, cinky, cinkylinky,
zvoní zprávy konvalinky.
Sluníčko se probudilo,
všechny zlatě pozdravilo.
(Jana Michelová, Nové Město nad Metují)

POHYBOVÁ PRŮPRAVA

☑ leh, upažit

Předpažit zaobleně, vzpažením zaobleně upažit.

Cvičení začíná protažením obou paží do šíře. Teprve potom se paže zvolna a plynule zvedají od konečků prstů přes zápěstí a lokty do předpažení zaobleně, pokračují do vzpažení zaobleně a těsně nad podlahou se vracejí zpět do upažení. Během cviku jsou ramena rozložena do šíře a tažena k pasu, a to i při vzpažení. Děti motivujeme, jako by objaly velký míč a odložily ho nad hlavu.



☑ lež, paže volně podél těla

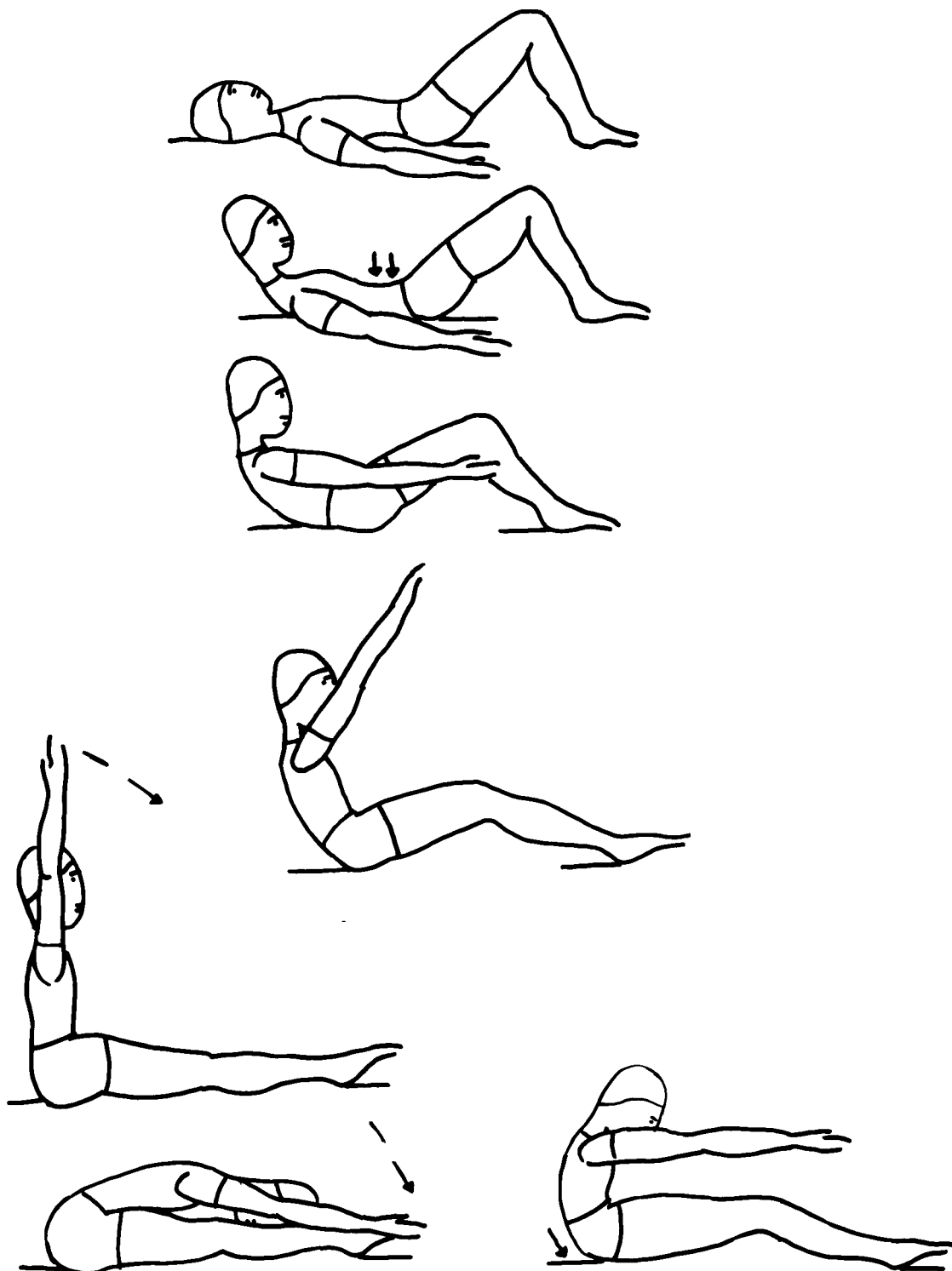
Předklon hlavy - zaobleně sed, předpažením vzpažit - hluboký ohnutý předklon - vzpřim do ZP. Cvik je pro přehlednost rozepsán po taktech.

1T - stažením břišních svalů a tlakem kosti křížové přitiskneme bederní část páteře k podlaze, současně provádíme výdech ústy a předklon hlavy.

1T - s nádechem postupně zvolna sed (plynule, zaobleně), předpažením vzpažíme a nohy se napnou posunem chodidel po podlaze.

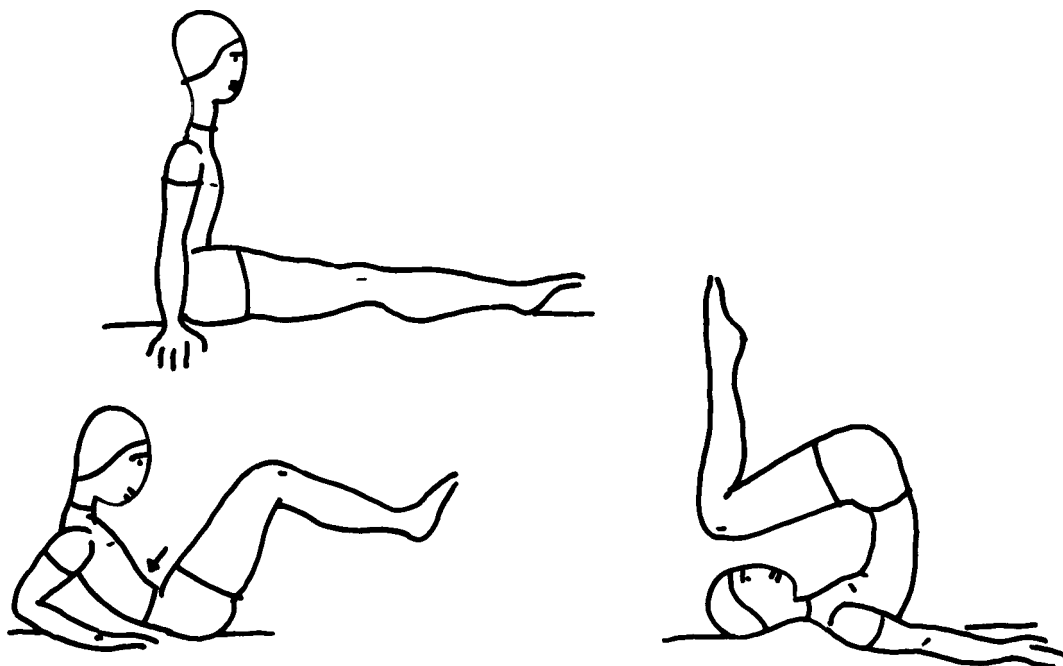
1T - s výdechem zvolna hluboký ohnutý předklon (čelo ke kolenům).

1T - s nádechem ohnutě do lehu, nohy se přitahují posunem chodidel po podlaze zpět do ZP. Ramena jsou v průběhu celého cviku široce rozložena a tažena dolů k pasu, šíje zůstává protažena. Celý cvik provádíme plynule a zvolna.



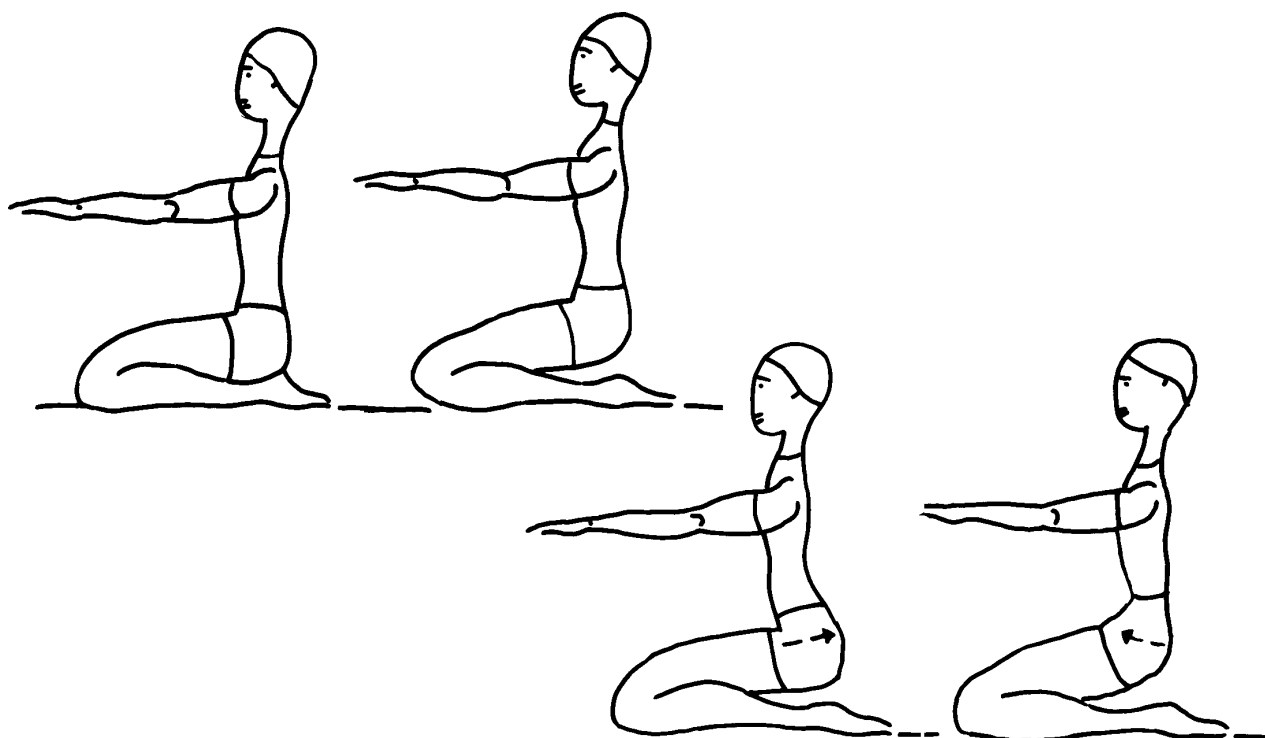
- ☑ sed mírně roznožný, upažit dolů, konečky prstů se dotýkají podlahy
Skrčením přednožmo leh vznesmo skrčmo (kolena k čelu) - zpět do ZP.

Stažením břišních svalů a tlakem kosti křížové k podlaze, skrčením přednožmo přeneseme váhu těla na obě ramena a kolena přiblížíme k čelu, současně výdech ústy. Zpět do ZP rozvineme a spustíme pokrčené nohy zvolna a postupně. Ramena zůstávají široce rozložena, šije protažena, kolena v širší boku. Cvik provádíme v první fázi švihem, návrat do ZP zvolna a postupně.



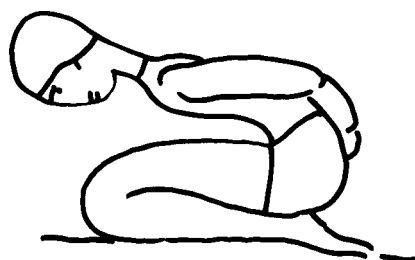
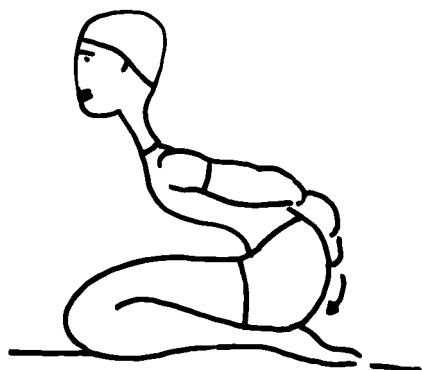
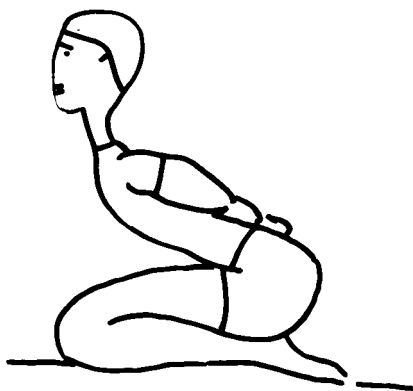
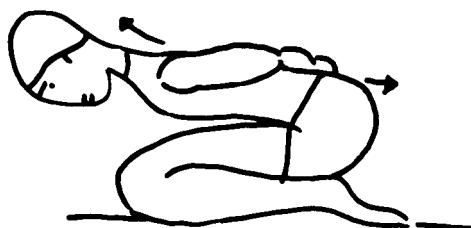
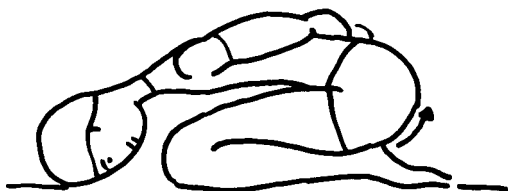
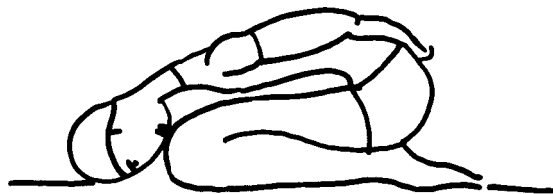
- ☑ klek sedmo, předpažit
Vysadit a podsadit pánev.

V sedu na patách lehce nadzvedneme pánev a stažením zádových svalů ji mírně vysadíme, boky sklopíme vpřed. Následným stažením břišních a hýžďových svalů pánev podsadíme. Hrudník, ramena, šije a hlava zůstávají stále rovně. Provádíme ve volném tempu, později v tempu rychlém (úsečným pohybem).



- ☑ klek sedmo, hluboký ohnutý předklon, podsazená pánev, dlaně spojeny na křížové kosti
Prohnutý předklon¹⁾ a zpět do ZP.

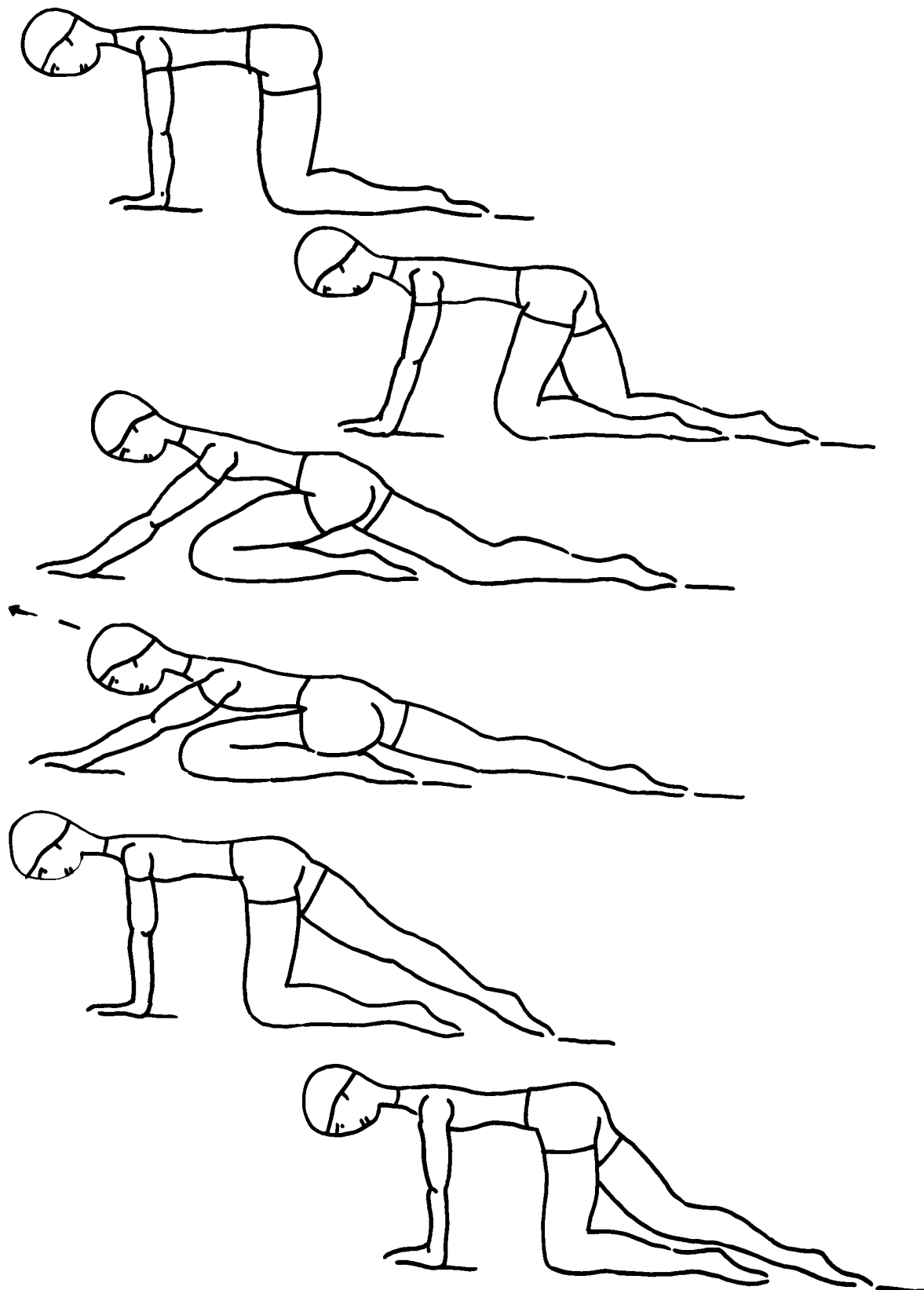
S vysazením pánve páteř zvolna vzpřimujeme a prohýbáme od kosti křížové po celé délce k hlavě postupně a plynule obratel po obratli, nádech nosem. Těžiště zůstává na patách, pánev vysazena, mírný hrudní záklon, hlava mírně zakloněna. Zpět do ZP stažením břišních a hýždových svalů a podsazením pánve postupně a plynule obratel po obratli. Ramena zůstávají široce rozložena, lokty stranou, šíje protažena.



☑ vzpor klečmo

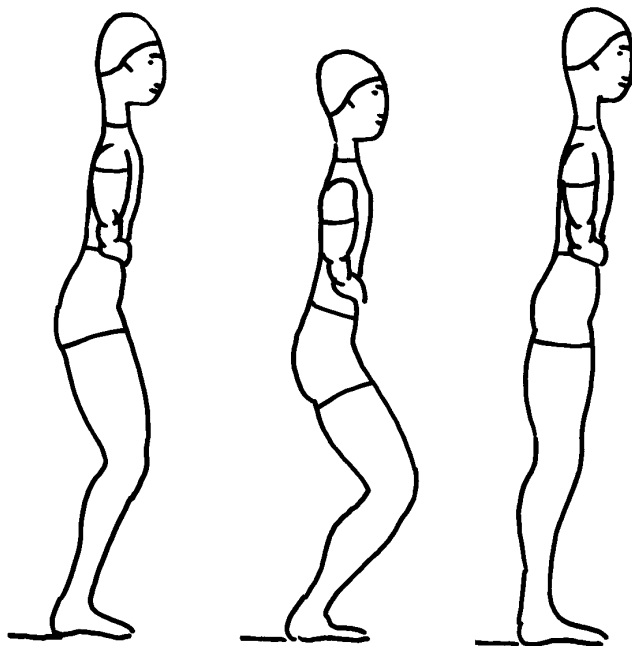
Posunem pravé (levé) vzad vzpor klečmo sedmo zánožný pravou (levou) a zpět do ZP.

Stažením břišních a hýžďových svalů uvedeme pánev a bederní část páteře do správné polohy. Zvýšeným napětím protáhneme celou páteř od pasu vzhůru s pocitem do dálky. Hlava je v prodloužení páteře, šíje je volná. Teprve pak posunem po podlaze protáhneme do dálky pravou do kleku sedmo zánožného. Zpět přitahujeme zvýšeným úsilím břišních svalů. V průběhu celého cvičení je pánev vpřed, tzn. že se neklopí (vpřed ani vzad) ani neotáčí za zadní nohou. Páteř je stále protažena v jedné dlouhé linii, v bederní oblasti se neprohýbá.



- ☑ stoj spojný, ruce v bok
Hmity podřepmo.

Podřep opakovaně měkce prohlubujeme hmitem, to znamená, že střídáme podřep s hlubším podřepem. Míra prohloubení podřepu je závislá na pružnosti Achillovy šlachy. Při prohloubení podřepu je váha těla stále rozložena na celá chodidla, paty se nezvedají. Cvik je zaměřen na přípravu těla k odrazu a doskoku, které mají probíhat měkce a bez výdrže. Tomu značnou měrou napomůže správná pohybová koordinace kyčelního, kolenního a hlezenního kloubu, jejich měkkost a pružnost.



TANEČNÍ PRŮPRAVA

- ☑ děti stojí volně po obvodu místnosti
STÉBLA TRÁVY...

Vyzveme první dítě, aby lehkým během po libovolných křivkách v prostoru přešlo do místa, kde si myslí, že je „pomyslný“ divák nejlépe vidí. Zvolí si tak své první místo v prostoru. Postupně vyzveme další děti (jedno po druhém), aby provedly totéž. Až všechny děti zaujmou své místo v prostoru, vytvoří svou první „kompozici“, zůstanou stát a pamatují si pořadí v jakém šly za sebou.

Potom znovu vyzveme první dítě, aby přeběhlo do nového místa, kde bude nejlépe viděno. Volí si druhé místo v prostoru. Tentokrát jde již o obtížnější proces, neboť nové místo dítě volí ve vztahu k ostatním. Celý proces opakujeme. Děti vytvoří druhou „kompozici“ v prostoru. Můžeme děti motivovat, že jsou hravá stébla trávy, která neustále poskakují ve větru (jedno pěkně po druhém, aby si neskákaly do „řeči“), nebo kapičky rosy v ranní trávě, které se neustále (jedna po druhé) přemísťují a zaujímají stále nové a nové tvary a třpytí se duhově na sluníčku.

Celou hru v nepřetržitém řetězci opakujeme několikrát za sebou. Zpočátku dětem slovně opakujeme pořadí, aby na něj mohly uvyknout. Posléze necháme děti pracovat samostatně, jedno po druhém, bez našeho upozorňování na pořadí. Jednotlivé pohybové i prostorové „kompozice“ se začnou přelévát a nabývají stále nových tvarů a rozměrů. Celá hra vede děti k samostatnému projevu, ke zvýšené citlivosti vůči prostoru a ke zvýšené citlivosti vůči sobě navzájem.

ZÁVĚR HODINY

Pokud potřebujeme děti ještě více oživit, můžeme lekci zakončit například jarní příhodou, kterou děti samostatně pohybově zpracují.

Potok volá: pojd' se mnou,
rozběhni se krajinou,
podívej, co krásy kolem,
rozběhni se hezky polem.
(Iveta Bednaříková, Bzenec)

nebo

Na kraji u lesa,
tam, co je mýtinka,
vykoukla studánka,
a je tak malinká.

Na jaře smeteme
spadané lístečky,
a je tu studánka
pro radost, pro všecky.
(Jitka Řepová, Vodňany)

To když potřebujeme děti na konci hodiny uklidnit, zapsat účast a připravit je pro následující činnost.

DODATKY K LEKCI

Prohnutý předklon¹⁾

Páteř se prohýbá vzad v celé délce tak, že hlava je s protaženou šíjí mírně zakloněna, pánev je vysazena. Páteř cítíme jako pružný prut, všude stejnoměrně prohnutý. Ramena zůstávají celou dobu široce rozložena po stranách hrudníku do šíře, nezvedají se, ani nevysunují. Děti motivujeme šnečkem, který vystrkuje z ulity hlavičku a vytahuje tělíčko do dálky za hlavou ven a vzhůru, aby se podíval co všechno je okolo na jarní louce.

ZÁSOBNÍČEK VERŠŮ

Podívejte, děti,
bílé vločky letí,
půjdem se koulovat,
ze sněhu se radovat.

Poslouchajte, děti,
vrány ze vsi letí,
sluníčko nás ohřeje,
a pak jaro už tu je.
(Jarmila Černá, Kunovice)

Ptáčkové zpívají, rozkvetlo kvítí,
děti dnes ve větru jaro už cítí.
Zvířátka hrají si, skáčou a běhají,
do toho cvrčci jim na housle vrzají.
(Radmila Preslová, Brno)

Ptáček si zpívá
ve větvích stromu,
a kocour zívá
na okně domu.

Na plotě kohout
čechrá si peří,
a pes Azorek
každého si měří.
(Kateřina Justová, Tanvald)

Skákej čím - čím, skákej stále,
nepřestávej nic,
budem chvíli odpočívat,
uděláme víc.
(Simona Mikešová, Plzeň)

DUBEN

Jasně zelené kadeře javorových květů zdobí své majitele. I smrky se tváří veseleji, byť ještě nenastal jejich čas. Slunce hladí svými paprsky po zlatých hlavičkách podběl i sedmikrásku a pod nosem nás šimrá vůně fialek. Vše se má k světu. Začíná každoroční jarní hemžení.

K rovnému stojí děti motivujeme i říkadlem:

Když si sedneš na židličku
a dáš dlaně na hlavičku,
pak je zvedneš ještě výš
- hned se rovně postavíš.

Ruce dolů, bradu zvedni,
bříško schovej, neupadni!
Otoč se a dřep a vztyk,
tanec - to chce jenom cvik.
(Martina Fraňková, Zlín)

VSTUPNÍ CVIČENÍ

- ☒ děti stojí po kruhu ve dvojici

CHŮZE A BĚH PO KRUHU („král a královna“)

Děti již dobře rozlišují tempo chůze a běhu, uvykly na partnerskou spolupráci i na prostorové změny. Vydáme se tedy k vědomému rozvoji vnímavosti melodie, například v sopránů a altu, kdy vysokým tónům přiřadíme známý pohyb královny a nízkým tónům pohyb krále. Opět máme mnoho nožností ke hře, a to i ve dvojicích.

a) Hrají vysoké tóny - děti se pohybují po kruhu ve dvojicích, všechny jako královny. Hrají nízké tóny - děti se pohybují po kruhu ve dvojicích, všechny jako králové. Děti citlivě reagují na změnu hudebního doprovodu změnou pohybu. Vedeme tak děti k vnímání melodie a současně k pohybu, který provádí všechny společně - tedy unissono.

b) Děti se pohybují ve dvojicích volně po prostoru, jako by skutečně byly na bále. Ohleduplně si samy volí roli krále a královny a pohyb do prostoru či na místě. Rozvíjíme tak jejich prostorovou orientaci a tvořivost.

RYTMICKÁ PRŮPRAVA

- ☒ děti stojí v kruhu

KROKY NA MÍSTĚ S TLESKÁNÍM

Děti provádějí na známé použité říkadlo ve 3/4t střídavě: 1.d. - současně s podřepem na levé, vykročit na patu pravé, 2.d. - návrat a dup pravou, 3.d. - dup levou.

Protože děti již znají z předcházející lekce, můžeme zadat i tlesk na 2. a 3. dobu.

Můžeme proměnit v hru na orchestr, kterou už také děti znají. Přidáme roli dirigenta, kterou si postupně vyzkouší každé dítě, aby zažily všechny situace.

Mazurka

(lidová z Táborska)

- ☑ děti stojí v kruhu nebo volně v prostoru

UDRŽENÍ RATMICKÉHO MOTIVU I BEZ DOPROVODU

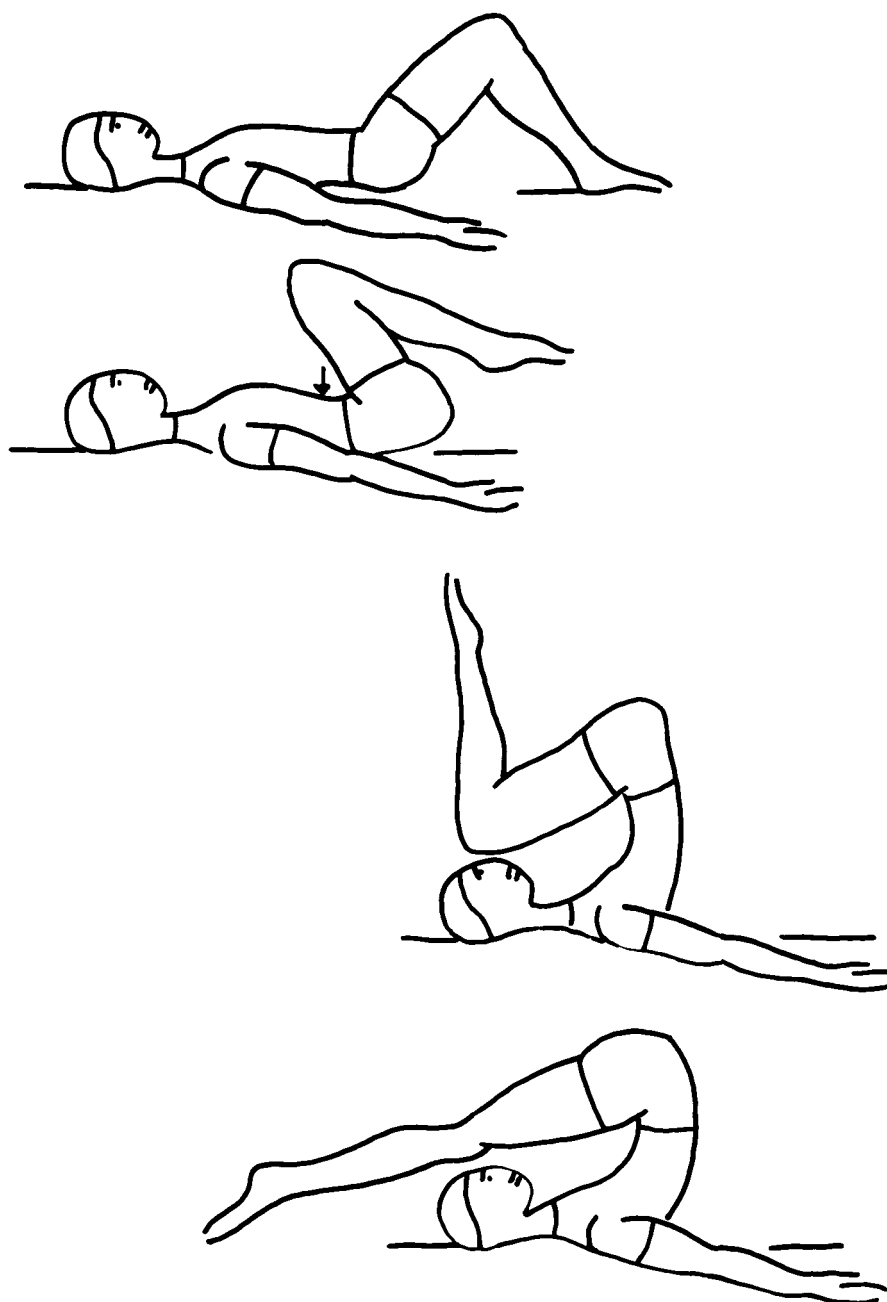
Děti stojí nebo sedí v půlkruhu. Pedagog sedí před dětmi tak, aby na všechny dobře viděl. Děti samy začnou vytleskávat svůj vlastní motiv a ostatní děti opakují.

POHYBOVÁ PRŮPRAVA

- ☑ leh skrčmo mírně roznožný, paže podél těla

Skrčením přednožmo leh vznesmo - zpět do ZP.

Stažením břišních svalů a tlakem kosti křížové přitiskneme bederní část páteře k podlaze, skrčením přednožmo přeneseme váhu těla na obě ramena - leh vznesmo vzadu (kolena napjatá, špičky nohou se dotýkají podlahy), současně výdech ústy. Nohy spustíme zpět do ZP zvolna a postupně. Ramena zůstávají široce rozložena, šíje protažena, nohy v šíři boků. Celý cvik provádíme plynule a zvolna. Později první fázi cviku provedeme švihem, návrat do ZP zvolna a postupně.

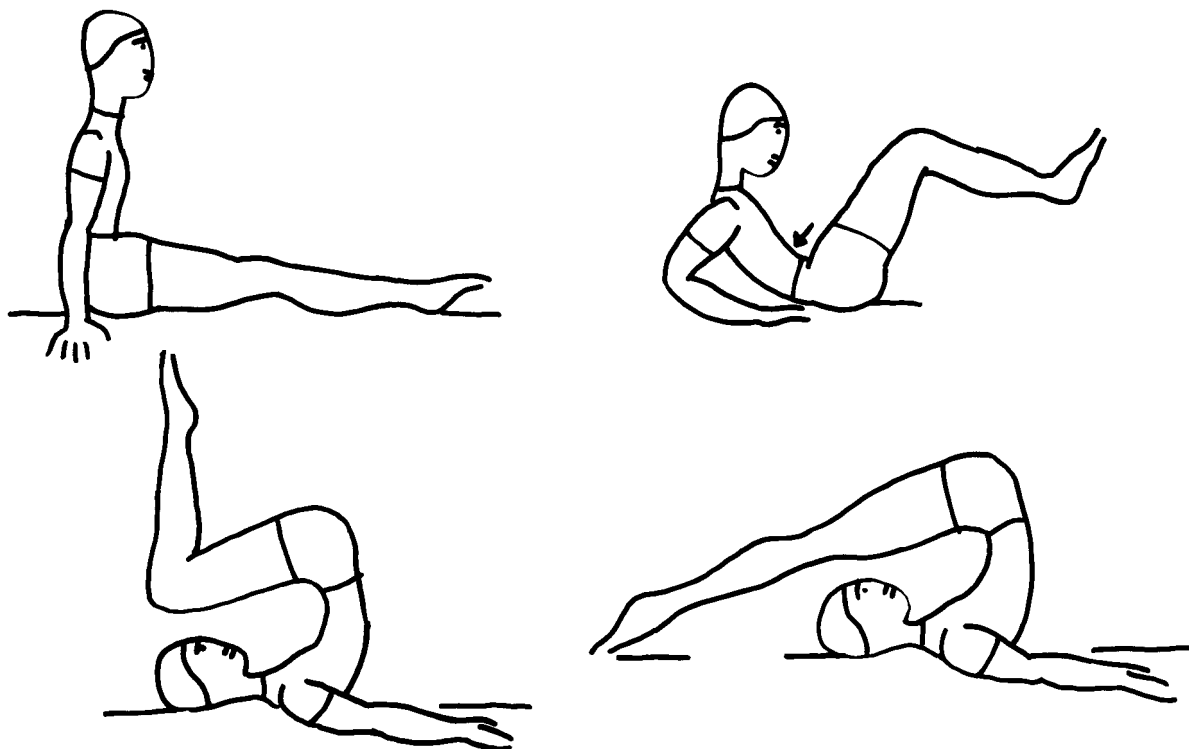


Pokud děti cvik zvládnou, můžeme provádět ze sedu.

- ☑ sed mírně roznožný, upažit dolů, konečky prstů se dotýkají podlahy

Skrčením přednožmo leh vznesmo, špičky nohou na podlahu - zpět do ZP.

Stažením břišních svalů a tlakem kosti křížové k podlaze, skrčením přednožmo přeneseme váhu těla na obě ramena - leh vznesmo vzadu (kolena napjatá, špičky nohou se dotýkají podlahy), současně výdech ústy. Zpět do ZP rozvineme a spustíme pokrčené nohy zvolna a postupně. Ramena zůstávají široce rozložena, šíje protažena, nohy v šíři boků. Cvik provádíme v první fázi švihem, návrat do ZP zvolna a postupně.

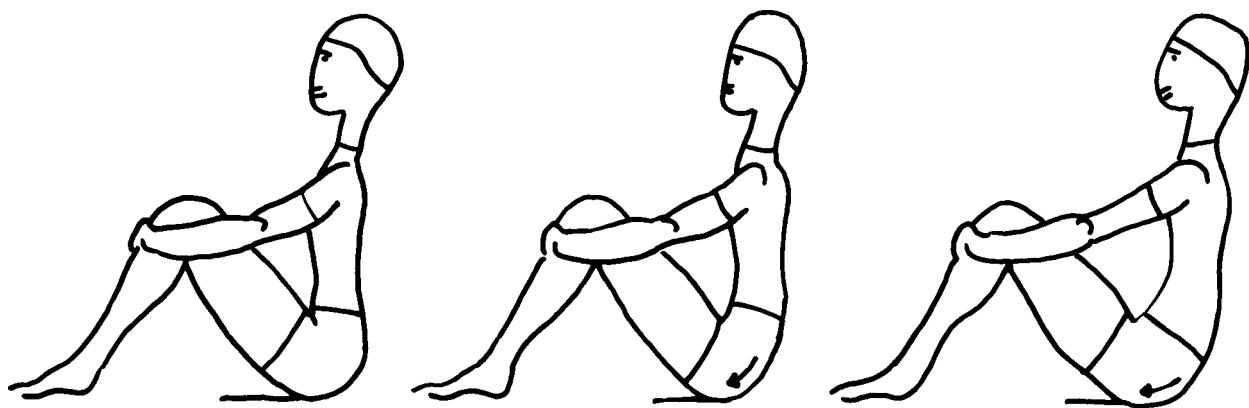


- ☑ sed skrčmo mírně roznožný, upažit

Ohnutý předklon. Pro přehlednost je cvik rozepsán po taktech:

2T - stažením břišních a hýžďových svalů zvolna tlačíme bederní část páteře vzad, současně vydechujeme ústy, ruce na holeně pod kolena. Hrudník, ramena, šíje a hlava zůstávají v klidu.

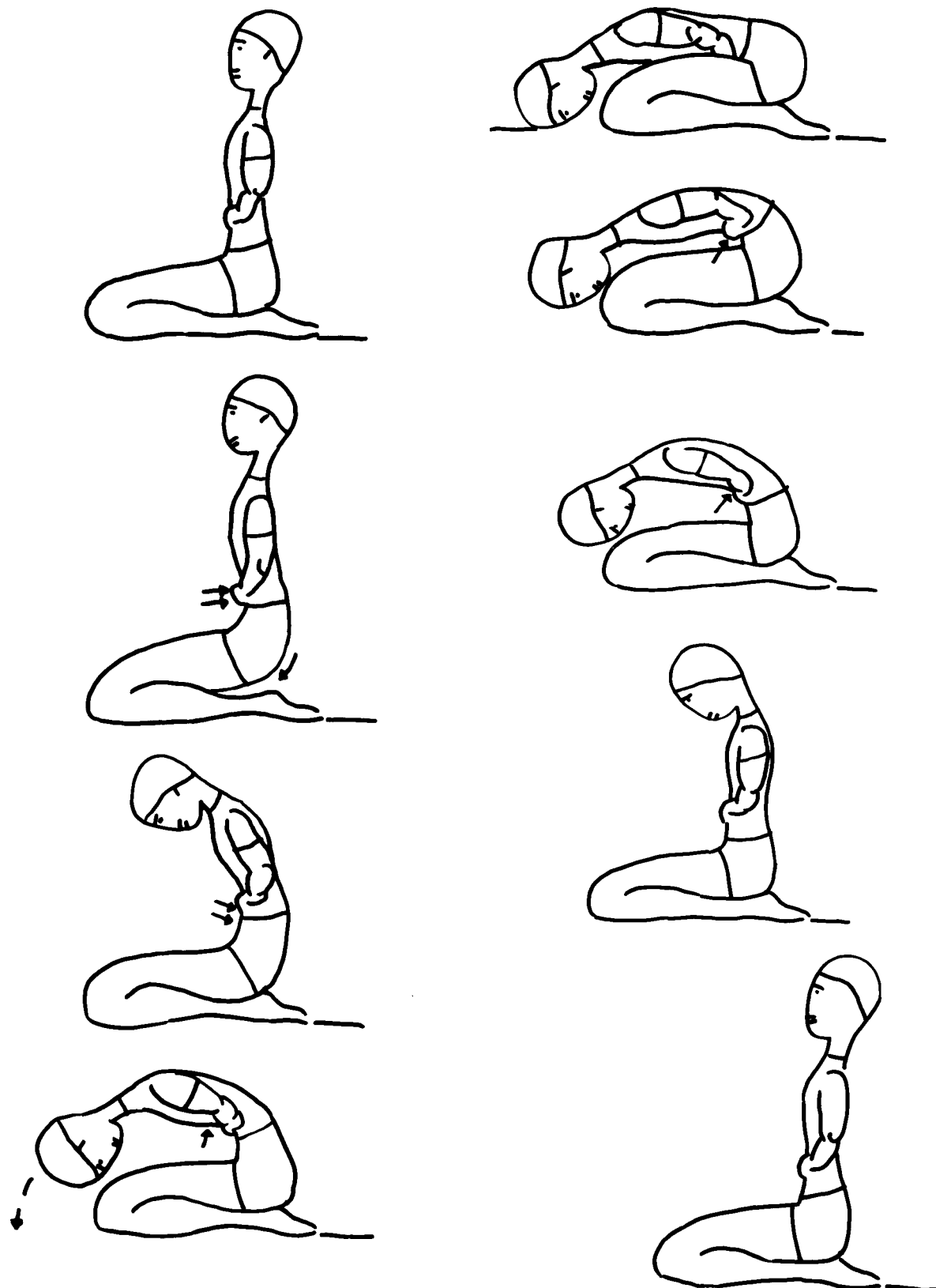
2T - změnou sklonu pánve a následně i kosti křížové (s nádechem nosem) vzpřimujeme postupně a plynule obratel po obratli zpět do ZP.



☑ klek sedmo, ruce v bok

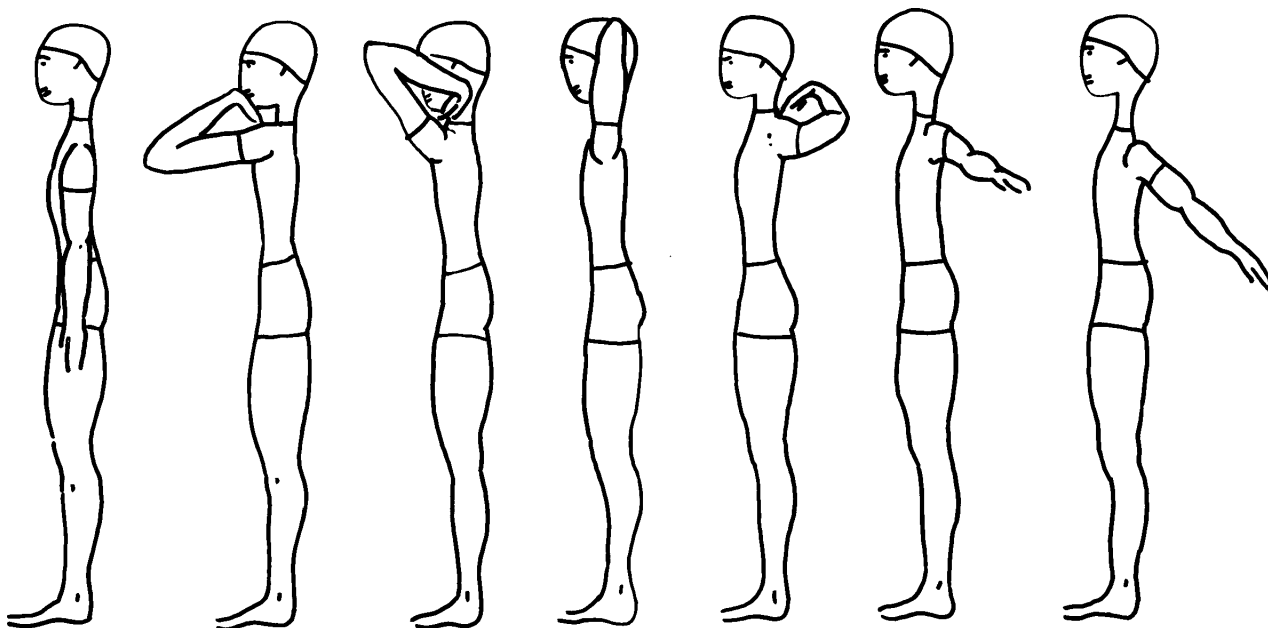
Hluboký ohnutý předklon - zpět do ZP.

Stažením břišních a hýžděových svalů a podsazením pánve hluboký ohnutý předklon postupně a plynule obrátel po obratli, čelo ke kolenům, výdech ústy. Zpět do ZP se vzpřimujeme od kosti křížové k hlavě, postupně a plynule obrátel po obratli, nádech nosem. Ramena zůstávají široce rozložena, lokty stranou, šíje protažena. Cvik začínáme pohybem pánve.



☑ klek sedmo (klek nebo i stoj), volně připažit

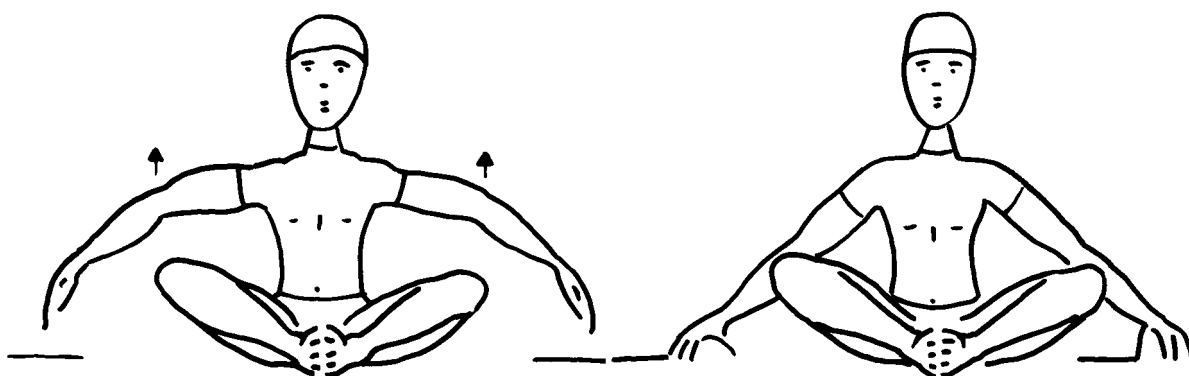
Ramena zvednout a spustit - vpřed a vzad - vpřed a vzad - kruh vzhůru vpřed - zvednout a spustit - vpřed a vzad - skrčit připažmo, prsty na ramena zepředu, lokty obloukem vzad zevnitř - zapažit a připažit do ZP.



☑ sed pokrčmo, kolena zevnitř, upažit dolů poníž, ruce opřeny o podlahu konečky prstů

Nadnesení loktů zvýšeným napětím a uvolnění zpět do ZP.

Cvik začíná zvýšeným napětím v celém těle. Od pasu dolů se tělo pevně opře o obě sedací kosti směrem do podlahy. Stažením hýžďového, břišního a zádového svalstva prochází celou páteří a pažemi od pasu nahoru tah do dálky směrem vzhůru. Hrudník se vynese do výše a ramena se rozloží po stranách doširoka. Hlava je rovně, šíje volná. Současně s nádechem se nadnášejí lokty vzhůru a do šíře, aniž by konečky prstů opustily podlahu. S výdechem se napětí zlehka uvolní a lokty poklesnou zpět do ZP, tedy do protažení dolů k podlaze.

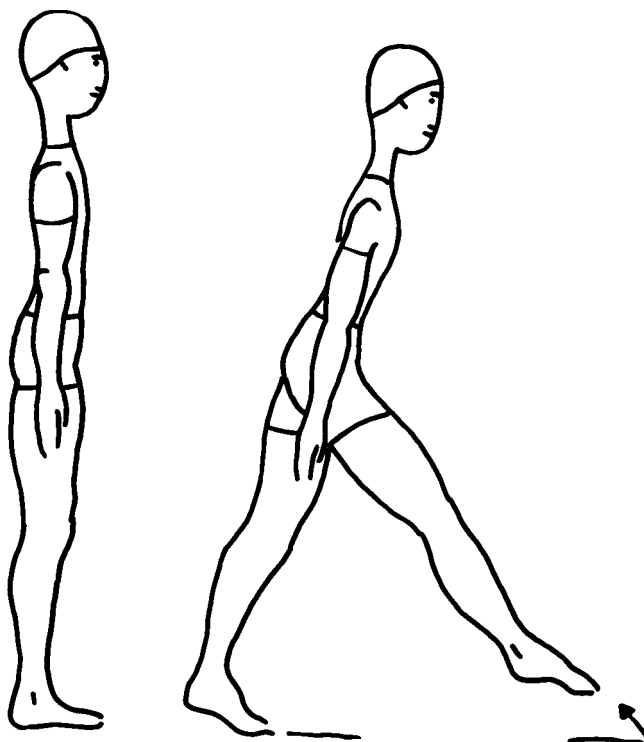


☑ stoj spojný

Náklon vpřed a zpět - náklon vpřed a výpon - výdrž ve výponu - výkrokem pravou (levou) vpřed podřep zánožný levou (pravou), chodidlo pravé (levé) na pološpičce, upažit - přenosem vzad a přinožením zpět ZP.

Druhý náklon vpřed provedeme do maximální polohy tak, že celé tělo zůstane vzpřímené a neprohýbá se v pase. Posunu těžiště vpřed nad přední část chodidel využijeme k výponu. Hmotnost těla soustředíme mezi palce a ukazováky nohou. Vnitřní kotníky i paty zůstanou spojeny vysoko od podlahy. Hrudník je nesen vzhůru a vpřed, což způsobí přepadání celého těla vpřed, které podchytíme pravou nohou do podřepu. Levá zůstane na pološpičce, koleno pokrčené. Současně upažíme.

Cvik můžeme proměnit ve hru na skokany na lyžích a můžeme tak zavzpomínat na nedávné zážitky z lyžování na horách. Děti motivujeme skokany na lyžích, kteří se odrazí ze skokanského můstku (výpon), letí vzduchem (výdrž ve výponu) a dopadnou na zem, a pažemi udržují rovnováhu při dojezdu (výkrok vpřed do podřepu zánožného, upažit).



ZÁVĚR HODINY

Již předcházející cvičení nabízí pohybový materiál pro závěr hodiny. Pokud však nejsme spokojeni, připravíme pro děti pohybovou a prostorovou hru na některý z následujících veršů.

ZÁSOBNÍČEK VERŠŮ

Letěla beruška
se sedmi tečkami
a že už nemohla,
sedla si do trávy.
(Silvie Bazalová, Valašské Meziříčí)

Na dvorečku sedí kočka,
na mě svítí její očka.
Kočku honí pes,
neví kam by vlez.
(Marie Nogová, Louny)

Jarní hádanka

Na palouku na zemi
leží někdo schoulený.
Pojďme honem dětičky,
je to někdo maličký.

Pomalu se překulí,
přitom nožky vystrčí.
Holčičky se přiblíží,
po peříčku pohladí.

Co to je? (malé ptáčátko)
(Alena Tomečková, Veselí na Moravě)

Jedna blecha, druhá blecha,
koukej přece, dávej bacha.
Je tu blešek milión,
to je zmatek, to je shon.

Copak že to blešky slaví,
že si pejsek leh do trávy?
Ale ano, je to tak,
skočily mu na kabát.
(Radek Mačák, Přerov)

Les i louka láká brouka
roztáhnout si křidélka.
Z pod lístečku na svět kouká,
je to ale čiperka.

Sluníčko už vytahuje
z hnědé hlíny trávu, vřes.
Vyskoč broučku, nebuť líný,
volá louka, volá les.
(Petra Švermová, Praha)

Vítr hladí zmrzlou zemi
ukrytou pod závějemi.
Zkus o tepla maličko
poprositi sluníčko.

Větrík zvonek rozklinká,
vzbudí všechna semínka.
Klíčí, rostou, krásně voní.
Kde je zima? Už je po ní.

Fialka i vlčí máky,
chrpa, blatouch kvetou taky.
Sedmikráska, konvalinka,
čekanka i kopretinka.

Jenom pár dní slunce svítí,
hned jsou louky plné kvítí,
pojdte, děti, rychle ven,
dnes je krásný jarní den.
(Jana Zlámalová, Strážnice)

Radostné jaro plné barev. Žluté slunko, modrá obloha, svěží zeleň luk, červené květy tulipánů... Už tato skutečnost sama nás vybízí k tanci.

VSTUPNÍ CVIČENÍ

- ☑ děti stojí po kruhu ve dvojici

CHŮZE A BĚH PO KRUHU - „král a královna“

Děti již dobře rozlišují tempo chůze a běhu, uvykly na partnerskou spolupráci, na prostorové změny a naučily se vnímat a citlivě reagovat na změnu melodie. Začneme s prací na vzájemném hlubším kontaktu.

Děti jsou v kruhu ve dvojicích, ale stojí za sebou, nikoliv vedle sebe. Nedrží se. S počátkem hudebního doprovodu se rozběhnou po kruhu jako královny. „Zadní“ královna plynule v běhu předchází svoji „přední“ královnu a to vždy vnější stranou, se stálým postupem vpřed. Zatím co zadní královna pohyb citlivě zrychlí, přední královna pohyb citlivě zpomalí. Vzniká tak dvojí pohyb: jednak okolo dítěte, jednak okolo středu kruhu. Dvojice je ve stálém vzájemném kontaktu. Pohyb se stupňuje a nabývá na dynamice.

Dosavadní tanec královen můžeme novou motivací proměnit například v řeku, která divoce teče krajinou. Změnou motivace pohybu dětí můžeme dojít od jednoduché hry k silnému emocionálnímu zážitku, který dynamiku pohybu ještě umocní.

RYTMICKÁ PRŮPRAVA

- ☑ děti stojí volně v prostoru

PŘEJÍMÁNÍ RYTMICKÉHO A POHYBOVÉHO MOTIVU (improvizace a kompozice), POLYFONIE (vícehlas), POMLKA

Od začátku školního roku se na těchto místech krok za krokem scházíme. Máme v tuto chvíli již dostatek vědomostí, abychom samostatně dokázali pro děti vytvořit zadání i motivaci na dané téma. Mnoho zdaru a radosti při této tvořivé práci!

Nejen děti, ale především pedagog by neměl nekriticky přejímat pracovní postupy druhých. Je dobré se nad každým principem, nad každou hodinou zamýšlet, zvažovat, přetvářet, připravovat. Jen tak povedete i děti k tvořivé práci. Jen tak se pro vás stane tato práce radostnou.

POHYBOVÁ PRŮPRAVA

- ☑ sed skrčmo mírně roznožný, upažit

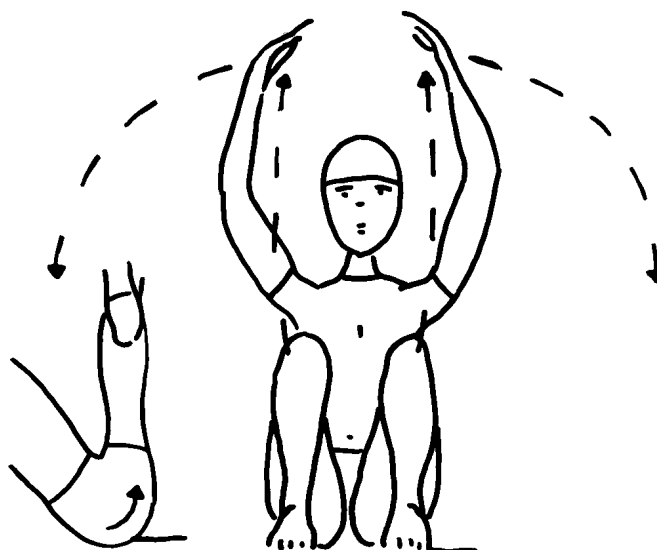
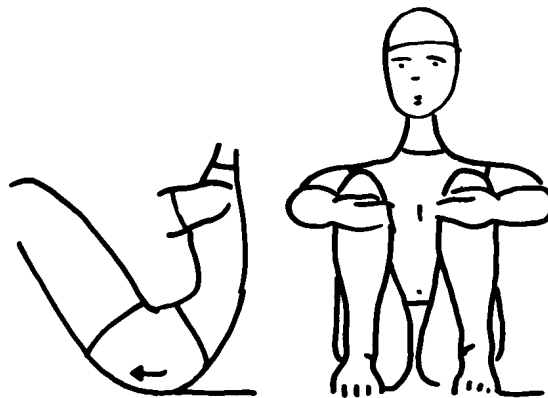
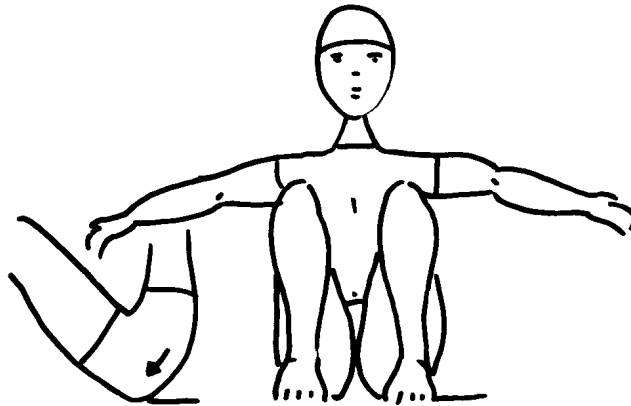
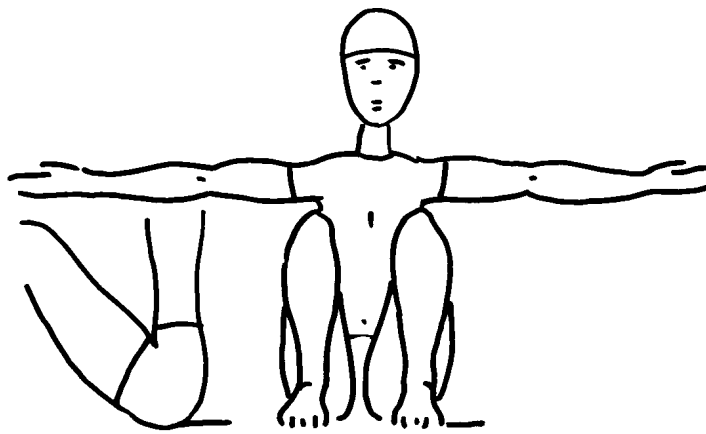
Pro přehlednost je cvik rozepsán po taktech:

2T - stažením břišních a hýžďových svalů zvolna tlačíme bederní část páteře vzad, současně vydechujeme ústy, ruce na holeně pod kolena. Hrudník, ramena, šíje a hlava zůstávají v klidu.

1T - změnou sklonu pánve a následně i kosti křížové (s nádechem nosem) vzpřimujeme postupně a plynule obratel po obratli, vzpažíme.

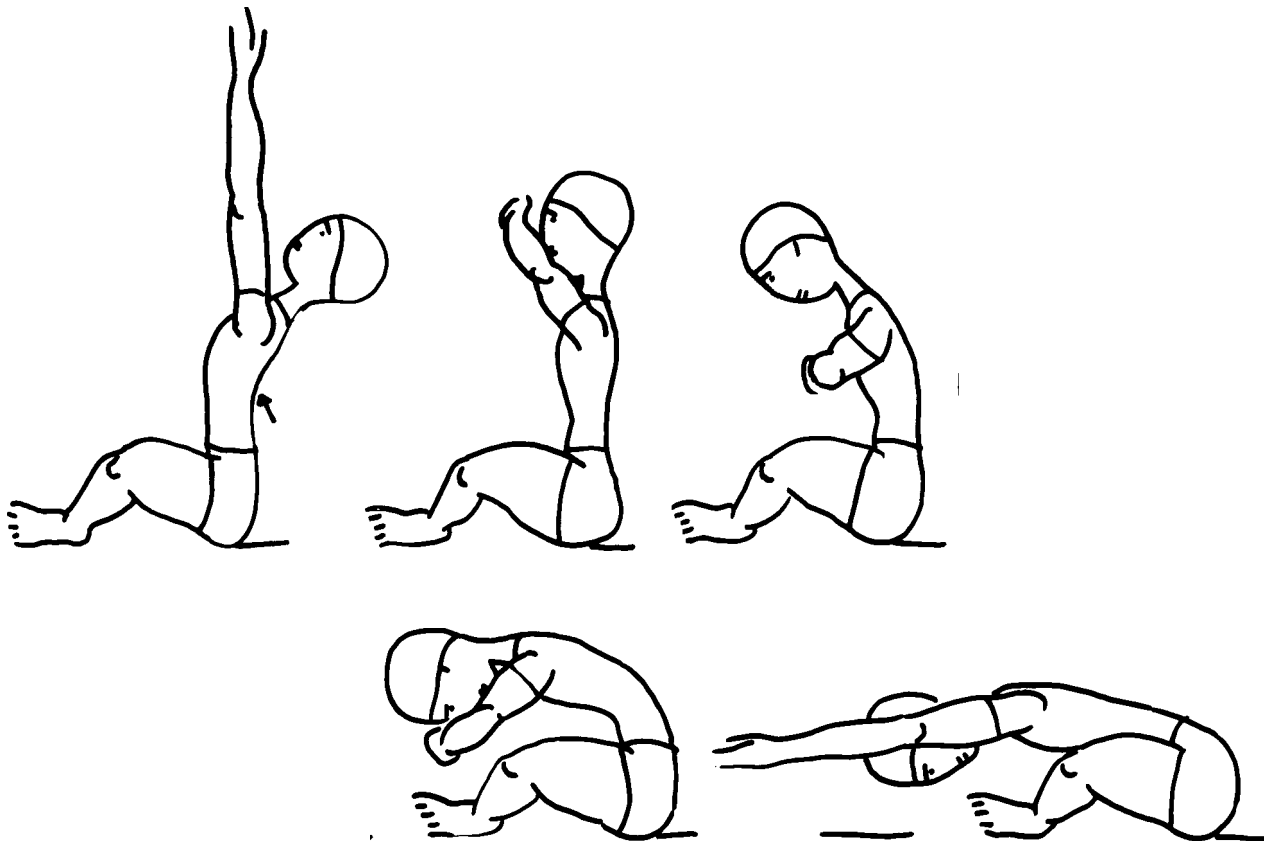
1T - paže zpět do ZP.

Často se vyskytující chyby ve cvičení: nedostatečně protažená páteř v bederní oblasti, skleslá ramena, propadlý hrudník, lokty uvolněné k tělu, uvolněné hýžďové svaly.



- ☑ sed pokrčmo, kolena zevnitř, mírný hrudní záklon, vzpažit
Ohnutý předklon, ze vzpažení skrčením upažmo vzpažit - zpět do ZP.

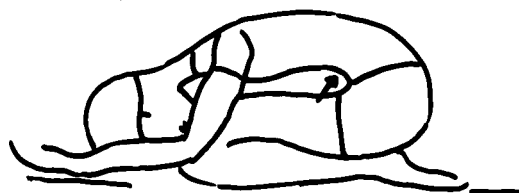
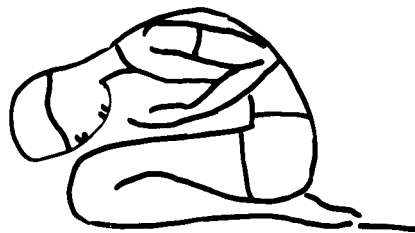
Postupně a plynule ohnutý předklon, ze vzpažení skrčením upažmo vzpažit dlaněmi vpřed těsně nad podlahou v ohnutém předklonu a stejnou cestou zpět do ZP. Celému cviku předchází důrazné protažení trupu směrem vzhůru, ramena jsou rozložena do široka a tažena dolů k pasu. Děti motivujeme při pohybu dolů, jako by sklouzla kapka vody po skle, při pohybu zpět do ZP naopak jako by nabraly vodu do dlaní a vyhodily ji vzhůru.



- ☑ klek sedmo, předpažit
Hluboký ohnutý předklon, skrčit připažmo - zpět do ZP.

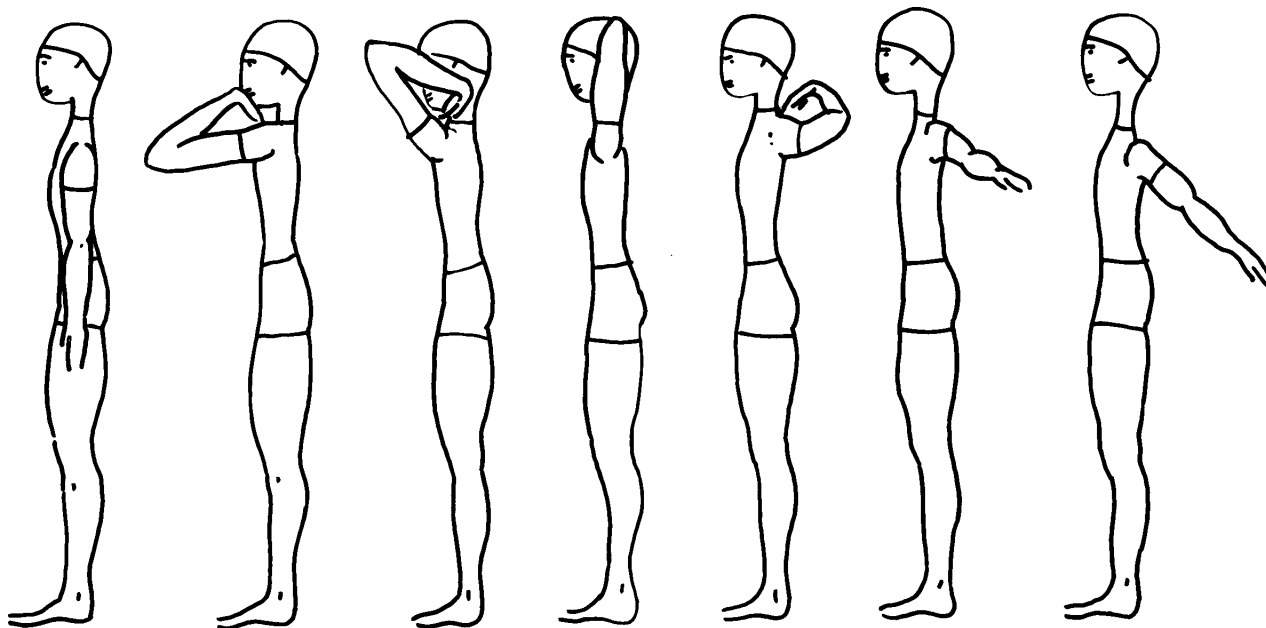
Stažením břišních a hýžďových svalů a podsazením pánve hluboký ohnutý předklon postupně a plynule obratel po obratli, čelo ke kolenům, skrčíme připažmo, dlaně vzhůru, výdech ústy. Zpět do ZP se vzpřimujeme od kosti křížové k hlavě, postupně a plynule obratel po obratli, předpažíme, nádech nosem. Ramena zůstávají široce rozložena, šíje protažena. Cvik začínáme podsazením pánve a pohybem paží.





☑ klek sedmo (klek nebo i stoj), volně připažit

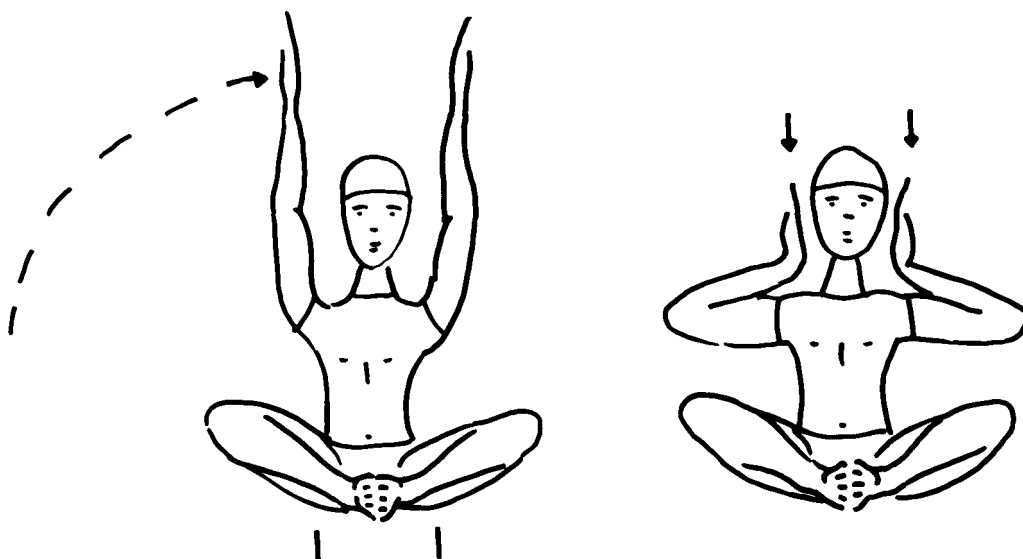
Ramena zvednout a spustit - vzad a vpřed - vzad a vpřed - kruh vzhůru vzad - zvednout a spustit - vzad a vpřed - zapažit, skrčit zapažmo, prsty na ramena, lokty obloukem vpřed dovnitř - předpažit a připažit zpět do ZP.

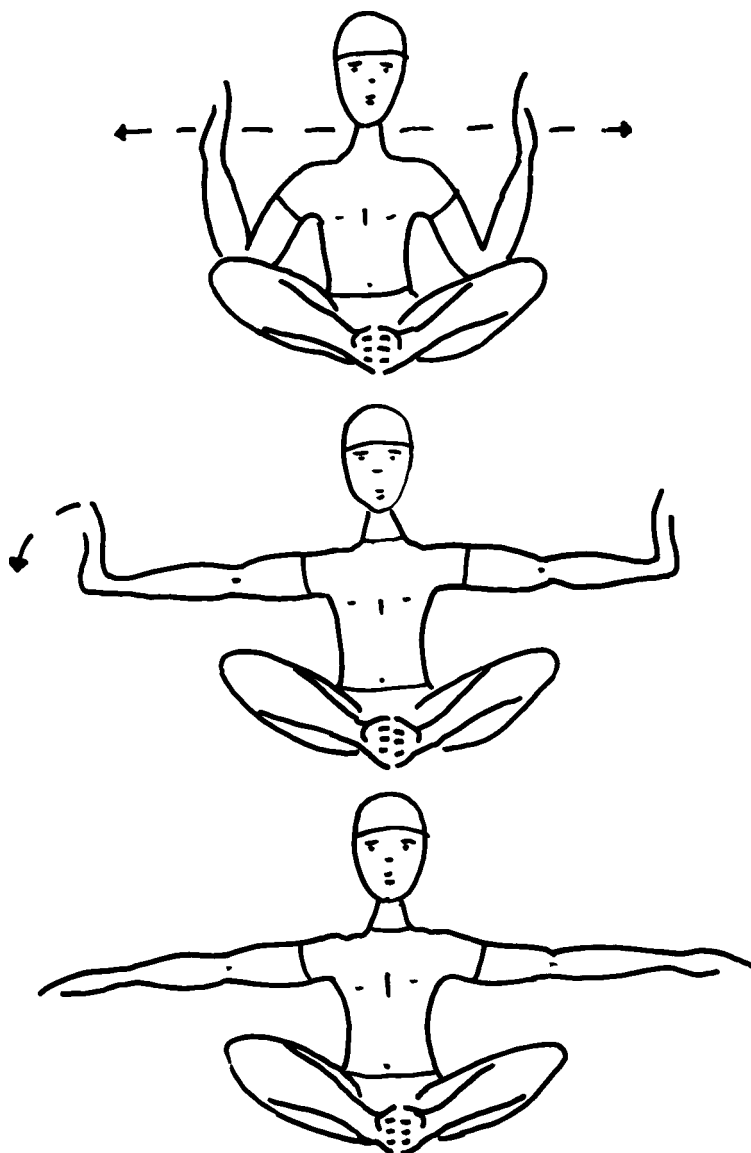


☑ sed pokrčmo, kolena zevnitř, vzpažit, dlaně zevnitř

Skrčením připažmo zvolna upažit a plynule vzpažit zpět.

Pokrčení připažmo začíná pohybem loktů, dlaně jako by se sunuly po skle, pohyb je lehký a plynulý, paže je volná včetně zápěstí, dlaň zůstává měkká a pružná. Do upažení je pohyb veden tlakem zápěstí, dlaně se klopí k podlaze jako poslední, prsty zcela přirozeně vedou pohyb do prostoru, to znamená, že v pocitu pohyb nekončí v konečcích prstů, ale pokračuje do prostoru. Zpět do vzpažení zlehka a plynule. I ve vzpažení jsou ramena tažena k pasu a do šíře.

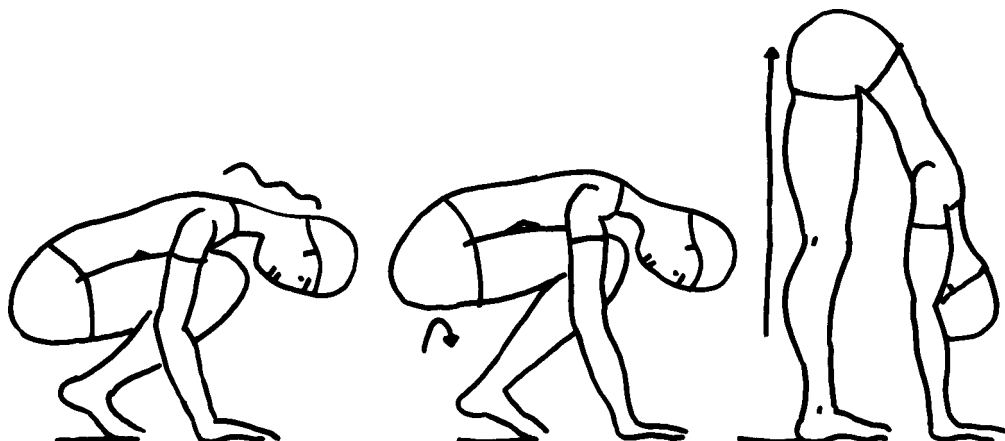




☑ vzpor dřepmo

Hmity ve vzporu dřepmo (4x) - vzpor schylmo - zpět ZP.

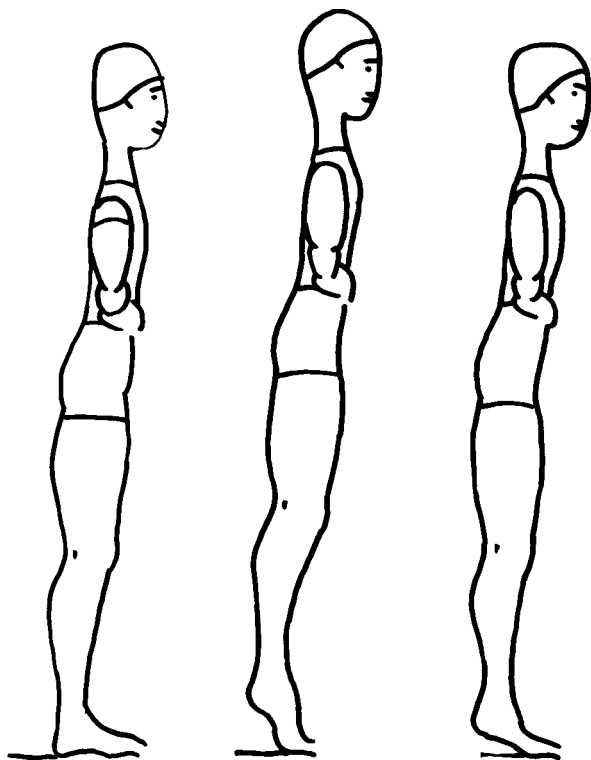
Ve vzporu dřepmo provedeme čtyři měkké hmity. Rozložením celých chodidel na podlahu a od-tlačením pánve od pat vzpor schylmo. Váha je rozložena na přední části chodidel, pánev „neujíždí“ vzad. Trup a šíje jsou volné, hlava v prodloužení páteře. Ramena rozložena do široka a tažena k pasu. Pokud to dovolují dispozice a anatomické proporce dítěte, dlaně se opírají o podlahu. Pohyb je svižný a rychlý.



☑ stoj spojný, ruce v bok

Hmity výponmo.

Nízký výpon (na nízkých pološpičkách) opakovaně střídáme s vysokým výponem (na vysokých pološpičkách). Váha těla je na přední části chodidel, mezi palcem a ukazovákem. Pohyb se děje v hlezenním kloubu se zdůrazněním tahu celého těla směrem vzhůru. Cvik (společně s cvikem 10.a) připravuje tělo pro okamžik oddálení spíček od podlahy, tedy odraz do výskoku, ke kterému je zapotřebí síla v nártu a prstech.



TANEČNÍ PRŮPRAVA

Pro vaši společnou práci s dětmi několik nápadů ze zásobníčku veršů.

My jsme malé kočičky,
máme pěkné kožíšky,
ještě hezčí tělíčka,
koulíme si klubíčka.
(Vladimíra Morávková, Veselí na Moravě)

Vpravo vlevo hlavička,
nazad dolů bradička.
Ruce hodně roztočíme
a přitom si vyskočíme.

Pak je dáme do pasu
a sednem si do vřesu.
Potom lehce vyskočíme,
s úsměvem se zatočíme.
(Jarmila Ševčíková, Boskovice)

Zvířátka jdou na výlet

Jedna, dva, tři, čtyři, pět,
zvířátka jdou na výlet.
Medvěd cestu prošlapuje,
zajíc za ním poskakuje.

Kmotra liška se svačinou,
opatrně jde pěšinou.
Pozor dejte, ježek křičí,
uklouzl jsem na jehličí.

Vrána na něj volá shora,
ježku ty jsi nemotora.
Jedna, dva, tři, čtyři, pět,
do večera budou zpět.
(Karla Koutná, Chropyně)

Měsíc, který ať chceme nebo nechceme, je měsícem školních výletů, tanečních přehlídek, divadelních představení, závěrečných koncertů... a tak horlivě připravujeme choreografie, představení, šijeme kostýmy, zhotovujeme rekvizity, „stříháme“ muziku, lámeme si hlavu nad světly... a s dětmi pokračujeme v rozvoji pohybových dovedností tak, aby jejich spontánní projev v taneční improvizaci byl již pojat i esteticky.

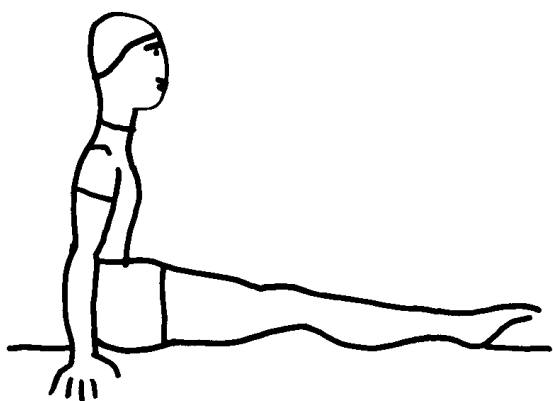
POHYBOVÁ PRŮPRAVA

Po rozezhřátí v lehu, v sedu, v kleku a stoji pokračujeme podle popisu cviků.

- ☒ sed mírně roznožný, upažit dolů, konečky prstů se dotýkají podlahy

Skrčením přednožmo leh vznesmo - dřep, předpažit - skok do stoje.

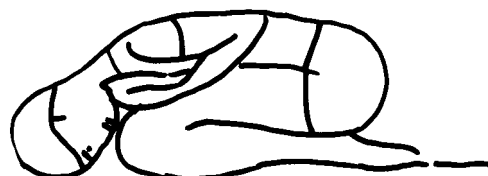
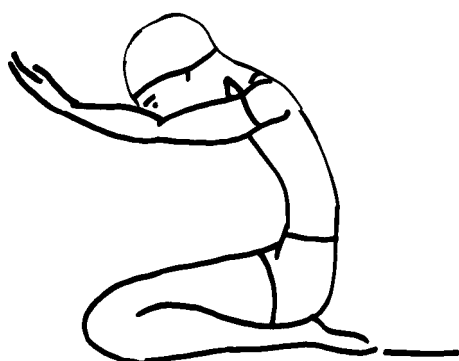
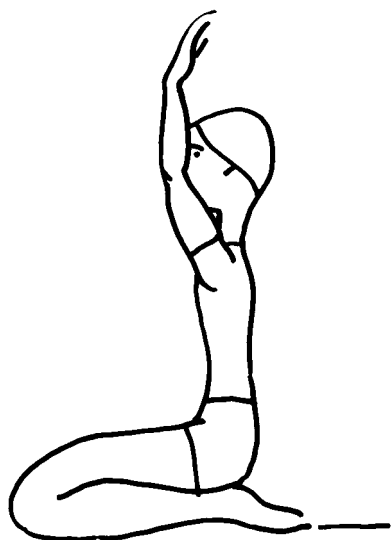
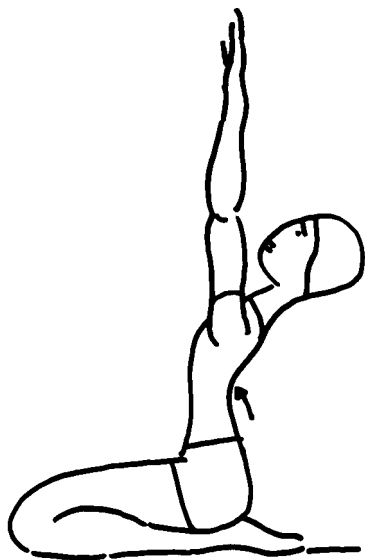
Pohyb pokračuje skokem se vzpažením do stoje spatného. Cvik provádíme švihem. Doskok je přes špičky a nártý měkce vypérován v kolenou.



☑ klek sedmo, vzpažit, dlaně vpřed, mírný hrudní záklon, mírný záklon hlavy

Hluboký ohnutý předklon, skrčit připažmo - zpět do ZP.

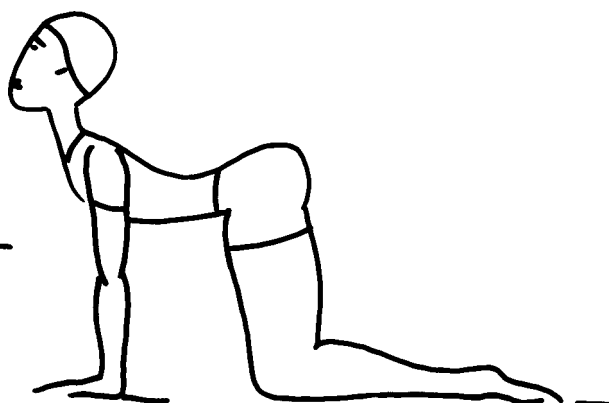
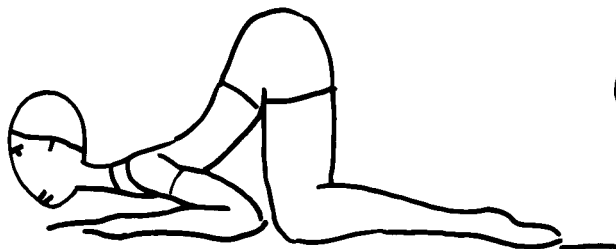
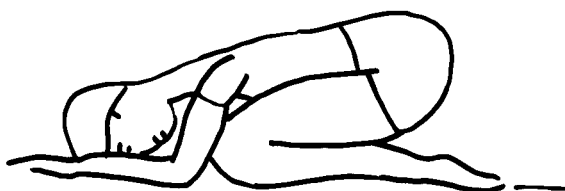
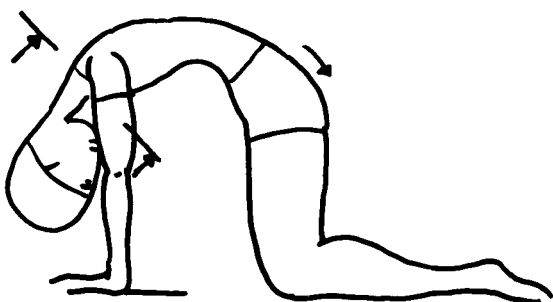
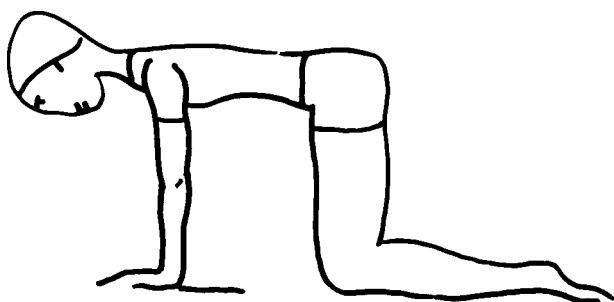
Stažením břišních a hýždových svalů a podsazením pánve hluboký ohnutý předklon postupně a plynule obratel po obratli, čelo ke kolenům, skrčíme připažmo, dlaně vzhůru, lokty k tělu, výdech ústy. Zpět do ZP se vzpřimujeme od kosti křížové k hlavě, postupně a plynule obratel po obratli, vzpažíme dlaněmi vpřed, nádech nosem. Ramena zůstávají široce rozložena, šíje protažena. Cvik začínáme podsazením pánve a pohybem paží lokty dolů.



☑ vzpor klečmo

Vzpor klečmo ohnutě - klek sedmo ohnutě - podpor klečmo na předloktích prohnutě - zpět do ZP.

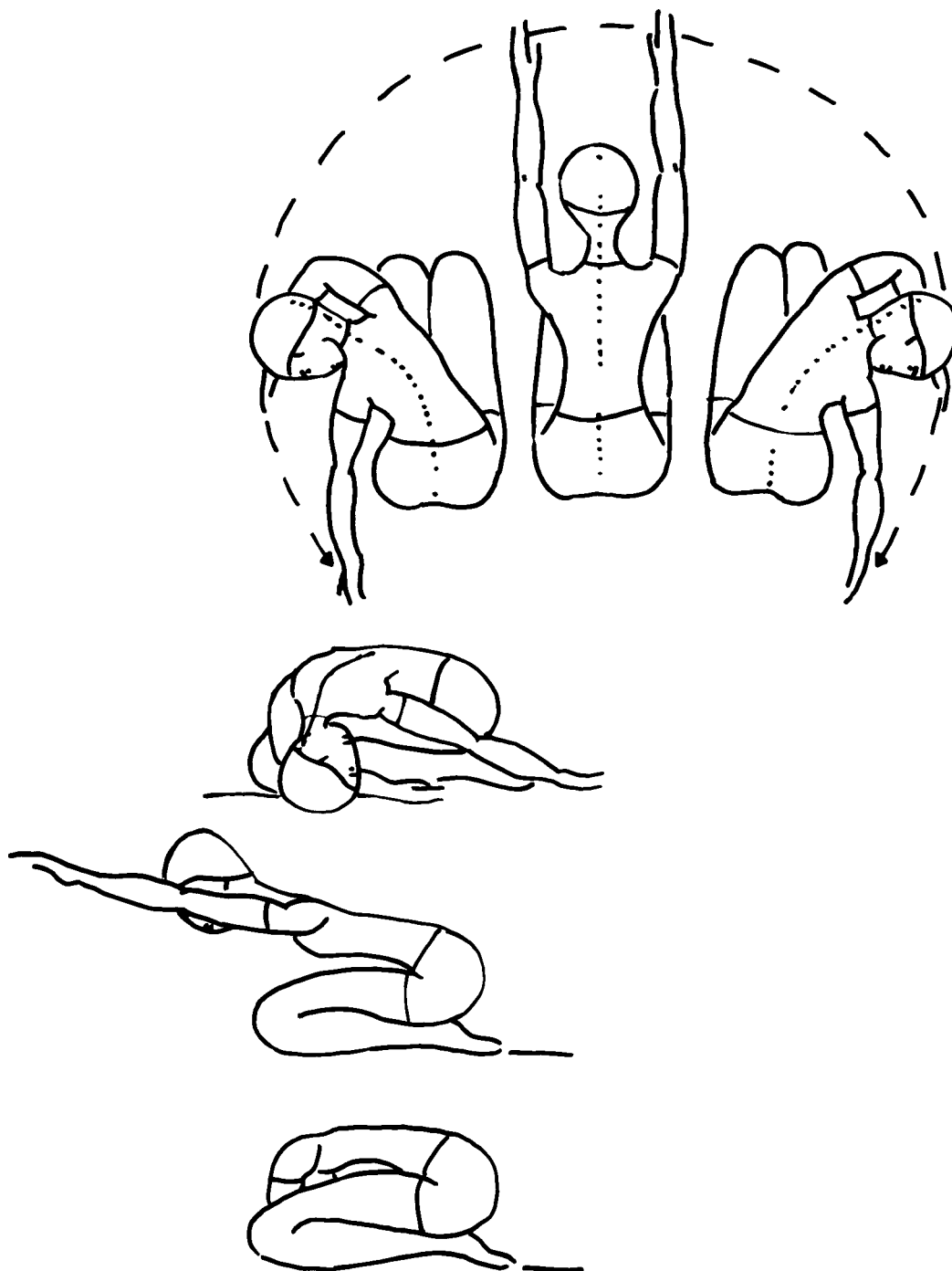
Stažením břišních a hýždových svalů a podsazením pánve postupně a plynule obratel po obratli ohnout páteř v celé její délce. Beze změny v trupu do kleku sedmo ohnutě, dlaně na podlaze. Odtud zvolna vedeným pohybem vpřed (za hlavou) podpor klečmo na předloktích prohnutě a do ZP. Paže zůstávají v průběhu cviku v šíři ramen.



☑ v kleku sedmo hluboký ohnutý předklon s mírným úklonem vpravo (vlevo), paže vpravo (vlevo) dolů, dlaněmi na podlaze

Švihy paží a trupu ve vodorovné rovině - vodorovné oblouky nízko nad podlahou do opačné polohy.

Obě paže spočívají vpravo vedle těla, hřbety rukou na podlaze. Prudkým protažením (impulzem) celé páteře v hlubokém rovném předklonu letí obě paže těsně nad podlahou obloukem na opačnou stranu. Pohyb končí v ZP na protilehlé straně, tedy vlevo. Stejně provedeme švih na druhou stranu. V průběhu pohybu zůstává pánev na patách, páteř je rovnoběžně s podlahou protažena od pasu do dálky, paže a hlava v prodloužení páteře, ramena rozložena do široka po stranách trupu a tažena dolů k pasu.

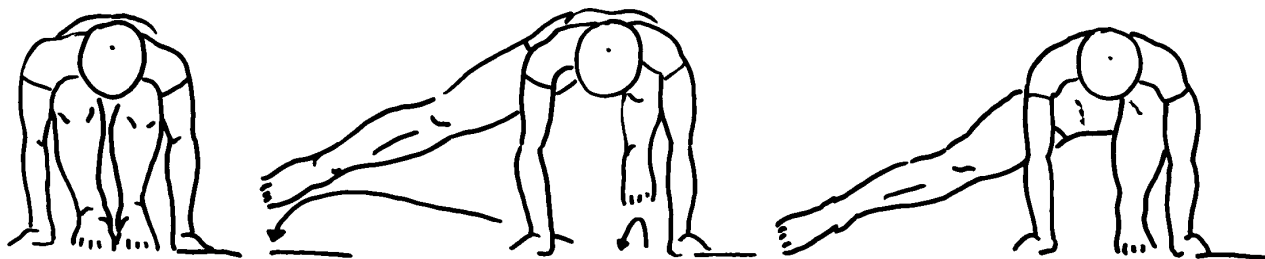


☑ vzpor dřepmo

Vzpor dřepmo únožný pravou - vzpor dřepmo - vzpor dřepmo únožný levou - vzpor dřepmo.

Odrazem snožmo vzpor dřepmo únožný pravou, s novým odrazem nohu vracíme zpět do dřepu.

Po zvládnutí cviku vynecháme vzpor dřepmo a provádíme: odrazem snožmo vzpor dřepmo únožný pravou - odrazem vzpor dřepmo únožný levou.

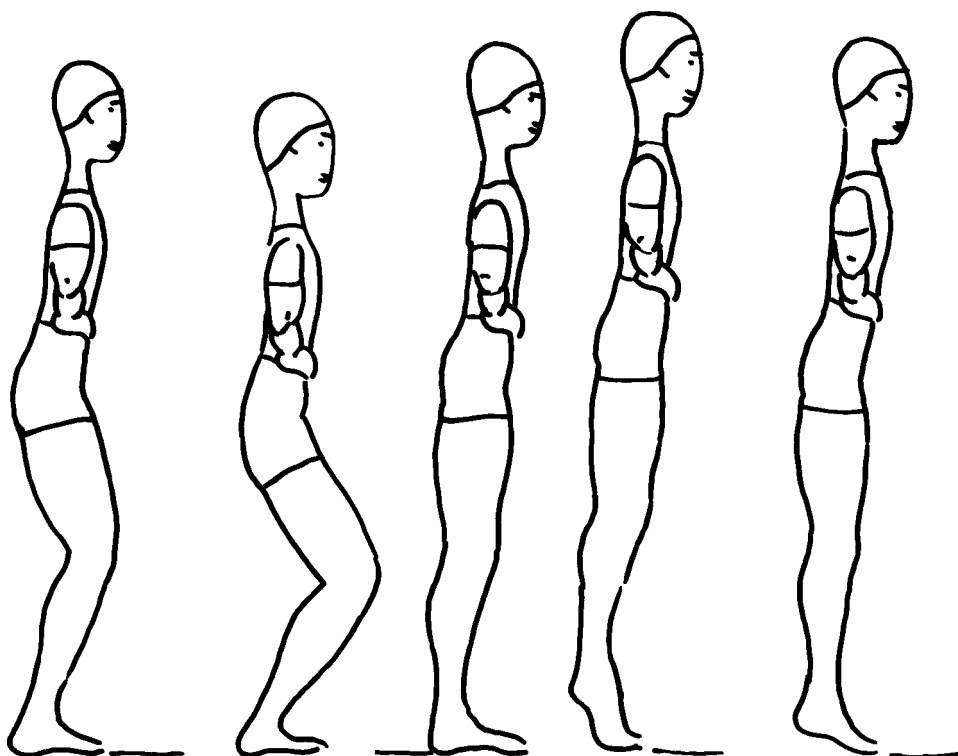


☑ stoj spojný, ruce v bok

Podřep - výpon (opakovaně).

Cvik je zaměřen na rozvoj síly v nártu a pohybovou koordinaci odrazu a dopadu při skoku.

V průběhu cviku neopomíjíme stále zdůrazňovat „odtížení“ horní poloviny těla při odrazu a ve fázi letu.



☑ stoj spojný, ruce v bok

Výskok opakovaně.

Při rychlém napnutí chodidel z podřepu a tahem trupu vzhůru dojde k odrazu od podlahy. Zpět se protažené tělo vrací přes pološpičky na celá chodidla. Tím se zachytí hlavní náraz doskoku a měkce se vypěruje v kolenu. Odraz, let i doskok tak tvoří jeden souvislý pohyb bez výdrže v podřepu. Děti motivujeme, jako by skákaly na trampolíně. Později sílu odrazu a tím i výskoky zvětšujeme a tempo se zvolňuje. Cílem je, aby děti skoky prováděly odrazem dolních končetin a tahem trupu od pasu vzhůru, bez pohybu ramen. Ta jsou v průběhu cvičení v klidu.

ZÁVĚR HODINY

S přicházejícím létem přichází i radost ze zdoluhavého pedagogického, estetického a psychologického procesu, jehož výsledkem je dětský pohyb, který získal tolik potřebnou esenci, mízu, probouzející hluboko utajenou fantazii a uvolňující ukrytý a námi mnohdy ani netušený krásný pohyb plný citu, ladnosti a elegance. Pohyb, který nelze vymyslet, neboť vyvěrá z hloubi dětské duše. K zamyšlení a k inspiraci několik veršů na závěr.

ZÁSOBNÍČEK VERŠŮ

U lesíčka na paloučku
našlapujem polehoučku.
Sluníčko nám pěkně svítí,
všude kolem plno kvítí.
(Jiřina Boušková, Karlovy Vary)

Lehl jsem si na palouček,
na paloučku malý brouček.
Zeptal jsem se: „Broučku,
copak děláš na paloučku

bez tatínka, bez maminky
bez dědečka, bez babičky,
jak se vůbec jmenuješ
a kde bydlíš, kde žiješ?“

Brouček na to znenadání
odrazil se bez váhání,
roztáhl svá křídýlka
a šel hledat tatínka.
(Martina Vojtová, Brno)

Na louce rozkvetla bělounká kytíčka,
větýrkem ohýbá zelená zádíčka.
Dopředu, dozadu, stranou a zpět,
hlavičku ke slunci otáčí hned.
(Radmila Preslová, Brno)

Sluníčko se chystá usnout,
pomaličku zapadá.
Jenom cvrček ještě nechce,
s kamarády vyhrává.

V trávě roste kopretinka,
na ní se to pěkně spinká.
Usni na ní, houpy hou,
pohádky jdou za tebou.
(Jana Prchalová, Čáslav)

Pojďme, děti, do kolečka,
budeme se smát,
u lesíka, u rybníka,
budeme si hrát.
(Jaroslava Havlíčková, Cheb)

POUŽITÁ LITERATURA

- Appelt, Karel - Horáková, Draha - Novotný, Luboš: Názvosloví pro cvičitele.
Praha, Olympia 1989.
- Bláhová, Eliška: Pohyb - rytmus - výraz. Brno, Spolek Vesna 1928.
- Bláhová, Eliška: Tělesná výchova rytmikou dětí školních a předškolních.
- Bláhová, Eliška: Verše a říkadla pro rytmický výcvik dětí. Praha, Česká
grafická unie 1935.
- Blahutková, Marie - Mikulcová, Eliška: Využití říkadel v hudebně pohybové
výchově na I. stupni ZŠ. Brno, Pf MU 1995.
- Blahutková, Marie - Koubová, Jana: Psychomotorika aneb prožitky z pohybu.
Brno, Pf MU 1995.
- Bürgrová, Věra - Schimann, Karel: Vesele si poskočme. Nová osvěta 1947.
- Fišer, Václav - Eben, Petr: Elce - pelce - kotrmelce. Praha, Supraphon 1985.
- Hanušová, Klemeňa: Dívčí tělocvik. 1877.
- Jacques-Dalcroze, Čmil: Rytmus. Praha, Průlom 1927 (překlad Petříková V.).
- Jeřábková, Jarmila: Taneční průprava. Praha, SPN 1979.
- Jeřábková, Jarmila: Taneční průprava. Praha, NIPOS-ARTAMA 2004.
- Kostková, Jarmila - Mihule, Jaroslav - Šťastná, Dagmar - Wálová, Zlata:
Rytmičká gymnastika. Praha, Olympia 1990.
- Kröschlová, Jarmila: Výrazový tanec. Praha, Orbis 1964.
- Kröschlová, Jarmila: Výrazový tanec-Taneční tvorba. Praha,
NIPOS-ARTAMA 2002.
- Kröschlová, Jarmila: Nauka o pohybu. Praha, SPN 1975.
- Kurková, Libuše: Hudebně pohybové hry v mateřské škole. Praha, SPN 1989.
- Kurková, Libuše: Dětská tvořivost v hudbě a pohybu. Praha, SPN 1981.
- Kurková, Libuše: Říkáme si, zpíváme si, hrajeme a tančíme. Praha,
KPÚ 1968.
- Kurková, Libuše - Eben, Petr: Hudebně pohybová výchova. Praha, SPN 1988.
- Kytýřová-Záděrová, Markéta: Základy taneční gymnastiky. Praha, SPN 1980.
- Kytýřová-Záděrová, Markéta: Základy taneční gymnastiky. Praha,
NIPOS-ARTAMA 2002.
- Lössl, Jiří: Estetický pohyb jako zdroj dětské radosti - I. díl. Praha,
ČOS ÚŠ 1996.
- Lössl, Jiří: Estetický pohyb jako zdroj dětské radosti - II. díl. Praha,
ČOS ÚŠ 1998.
- Mišurcová, Věra: Hry se zpěvem. Praha, SPN 1958.
- Smítková, Zdena: Estetika v pohybové výchově dětí - sv. I.-IV. Praha 5,
Obv. PS 1981-1983.
- Švandová, Lenka: Taneční výchova dětí předškolního věku.
Praha, NIPOS-ARTAMA 2007.

Viskupová, Božena: Taneční výchova dětí - kapitoly z metodiky I a II. Praha, ÚDLUT 1967.

Viskupová, Božena: Hudba a pohyb. Praha, Supraphon 1972.

Velínská, Eva: Lidový tanec. Praha. ČOS ÚŠ 1999.



Edice Pohyb
6. svazek

Jiří Lössl

**Rytmická, pohybová a taneční výchova
mladšího žactva**

Deset lekcí pro začínající pedagogy

Odpovědný redaktor Jiří Lössl

Technická redakce Alena Crhová

Grafická úprava Vlastimil Crha

Ilustrace Jan Švec

Tisk Unipress, s. r. o., Turnov

Vydalo Národní informační a poradenské středisko
pro kulturu, útvar ARTAMA, Blanická 4, Praha 2

Praha 2012

Druhé vydání

300 ks

ISBN 978 – 80 – 7068 – 266 – 1