

ROZTANČI TŘÍDU!

TANEC, POHYB A HRA VE ŠKOLE A ŽÁCI S OMJ

Anotace:

Text vychází z praktické zkušenosti Barbory Látalové, DiS., pedagožky, tanečnice a choreografky, která během své dlouholeté praxe působila v oblasti taneční a pohybové výchovy v rámci projektu Tanec školám (Tanec Praha, z. ú.) na různých ZŠ v Praze i v divadle Ponoc. V rámci projektu Tanec do ubytoven začala na jaře roku 2022 pracovat přímo se skupinami ukrajinských dětí a s heterogenními kolektivy dětí. Aktivita jsou využitelné pro všechny nově příchozí žáky, kteří si teprve osvojují češtinu. Pohybové aktivity podporují integraci žáka do kolektivu, dodávají mu jistotu a pocit, že je schopný fungovat v rámci třídy, i když jeho čeština je na počáteční úrovni. Přispívají k pozitivním vztahům v rámci třídy.

Vzhledem k tomu, že Taneční a pohybová výchova není na většině českých ZŠ etablována jako samostatný vyučovací předmět, nabízíme přehled různých pohybových her, cviků a etud určených všem pedagogům (bez ohledu na taneční vzdělání), kteří chtějí oživit svou výuku pohybovou aktivitou, společně „sladit“ kolektiv ve třídě, procvičit u žáků postřeh či probudit společnou hru a fantazii a vzájemnou vnímavost mezi žáky. Uvedené aktivity jsou použitelné buď v souvislém celku, nebo jednotlivě – dle konkrétních potřeb učitele i žáků.

Na konci dokumentu jsou k dispozici i tipy na hudební nahrávky pro doprovod pohybových her.

Klíčová slova:

taneční a pohybová výchova; kreativní pohybová výuka; tvůrčí aktivity pro žáky; projekty do škol; hra; spolupráce; sebevyjádření; pohybová komunikace; hudba; prostor; rytmus

Cílová skupina

Zejména žáci 1. stupně ZŠ

ÚVOD

Popsané aktivity vycházejí z koncepce taneční a pohybové výchovy, jak ji pojímá projekt Tanec školám (Tanec Praha, z. ú.). V „ideálních“ podmínkách projektu vede všechny aktivity tanečnický společenství s živým hudebním doprovodem. Víme ovšem, že podmínky ve škole nejsou často ideální a je třeba odněkud „začít“. V textu tedy přenášíme některé pohybové aktivity a hry do běžného prostředí školní třídy a vkládáme je do rukou učitelů, kteří nemusejí mít nutně s pohybovými (tanečními) aktivitami ve třídě hlubší zkušenosti.

Text je přehledem nápadů a pohybových her k inspiraci, které si pedagogové mohou přizpůsobit svým časovým a prostorovým možnostem ve třídě, stejně jako možnostem a schopnostem svých žáků.

Pro pohybové aktivity je vhodný větší prostor (tělocvična, sál, alespoň z poloviny vyklizená třída, chodba), některým z nich ale stačí i běžný prostor školní třídy. Většina popsaných her nevyžaduje dlouhé slovní vysvětlování a je možné začít rovnou „konat“. Je ovšem nezbytné, aby se sám učitel do hry osobně zapojil, byl jedním z „hráčů“. Naopak si dáváme pozor, abychom slovně (do detailu) nepopisovali výsledek, který má vzniknout – jde nám o to, co vytvoří a vyzkoumají během her samotné děti. Při zadávání her udržujeme s dětmi co největší oční kontakt. Nemáme-li živou hudbu, k doprovodu jednotlivých her využijeme běžné rytmické nástroje (bubínek, dřívka, rumba koule, triangel ad.) nebo použijeme hudbu reprodukovanou. (V závěru textu je seznam tipů na hudební doprovod – nahrávky z veřejně dostupných zdrojů. Slouží zejména pro zevrubnou představu, o jakou hudbu se může jednat. Konečný výběr je zcela v rukách pedagogů!)

O metodách, organizaci a výstupech těchto pohybových aktivit se dozvíte více v samostatném souboru – metodika Tanec, pohyb a hra ve škole a žáci s OMJ

Uvedené aktivity jsou použitelné buď v souvislém celku, nebo jednotlivě – dle konkrétních potřeb učitele i žáků. Některá zadání se dají stále opakovat v totožném znění, některá lze dále rozvíjet – za předpokladu, že si je děti osvojí.

Tato linka se skládá z:

- 1) **počáteční kruh – zahájení, aktivizace, koncentrace** (hry: pocitový „teploměr“, hra na jména, tleskací „telegraf“, zrcadlo ad.);
- 2) **vybití energie** – v kroužku či volně v prostoru („party“ – vnímání hudby pohybem, pohyb × „štronzo“, dobře fungují i různé druhy honiček, hry „na sochy“, „na molekuly“ apod.; ukrajinské děti lépe reagují na hry, které v některé podobě již znají);
- 3) **hravé téma** – (hry „4 živly – 4 místa“, „cesta“, tvorba vlastního hudebního doprovodu, hry s předmětem – např. bambusové tyčky);
- 4) **zakočení** – společný kruh, ukončení, zklidnění (opět např. pocitový „teploměr“, tleskací/pohybový „telegraf“, společná relaxace v lehu na zemi ad.).

Pohybových aktivit by se měla účastnit celá třída. Pokud si to situace vyžádá (např. u dítěte pozorujeme nějaký kritický blok), můžeme dítěti (jednotlivě) nabídnout, aby se chvíli dívalo, akci pozorovalo (společně s učitelem nebo někde v prostoru třídy, v blízkosti pohybových aktivit). Po chvíli se pokusíme dítě opět zapojit do hry.

AKTIVITY A POHYBOVÉ HRY

KRUH

Forma v kruhu je ideální pro začátek hodiny: všichni jsou si v prostoru „rovni“ (nikdo není „vepředu“ či „vzadu“ a vidí na sebe).

POCITOVÝ „TEPLOMĚR“

Cíl hry: aktivizace, uvědomění si vlastního těla, neverbální komunikace

Hudba: Bez hudebního doprovodu (hra se odehrává v tichu).

Popis hry:

Tímto cvičením zjistíme aktuální „naladění“ třídy, hodí se jej zopakovat i jako feedback na konci hodiny. Lze využít kdykoliv během dne ve třídě při sezení v lavicích. Pokud máme na pohyb větší časovou dotaci a prostor, postavíme se s dětmi do kruhu nebo po prostoru.

Zadání (učitel): „Jak se právě teď cítíte?“ ((ukrajinsky: *Jak ty sebe zaraz poчувaješ?*)

Ihned poté sám učitel demonstruje možnosti odpovědi. Navede tím žáky k jejich vlastní reakci na otázku.

Odpověď (žáci) – varianty:

- 1) při sedu v lavici
nejlépe = sednout si rovně, vzpřímeně apod., nejhůře = „rozvalit se“ na lavici;
- 2) postojem a pohybem
nejlépe = vysoko, na špičkách, ruce nad hlavu apod., nejhůře = položit se na zem (jakkoliv do lehu); sed, klek, postoj... vše na škále mezi tím je povoleno, vyjadřuje aktuální pocit. Některé děti to mohou pochopit i intenzitou pohybu – tedy se na místě hodně hýbou, či naopak leží zcela pasivně. I to k odpovědi patří.

Následně lze vyzvat žáky, aby tuto svou polohu v rámci svého „pocitu“ rozpohybovali (pokud jsou žáci ve stoji, začnou zřejmě skákat, chodit apod.; jsou-li na zemi, začnou se zřejmě válet po zemi, lézt, pohybovat se při zemi). Lze také vyzvat žáky, aby se vyměnili a vyzkoušeli „pocit“, tj. polohu či pohyb některého spolužáka.

TLESKACÍ „TELEGRAF“

Cíl hry: aktivizace, postřeh, rytmus, neverbální komunikace, týmová spolupráce

Hudba: Bez hudebního doprovodu (hra se odehrává v tichu).

Popis hry:

Tleskání po kruhu: poslat jeden „tlesk“ po kruhu tak, aby „oběhl“ celé kolo. Důležitý je při „tlesku“ také oční kontakt! Snažíme se docílit rychlého tempa a pravidelného rytmu tleskání (což zabere přinejmenším několik minut či opakování).

Poté lze „tlesk“ poslat na druhou stranu, přidávat množství „tlesků“, předávat si určitý rytmus či rozdělit do prostoru (jeden tlesk na souseda vpravo, druhý či další dva na souseda vlevo).

Poté si lze stejným způsobem jako tleskání předávat jednoduchý pohyb na místě či krátký pohyb do prostoru. Ten opět koluje po kruhu. Ten, kdo pohyb „vysílá“ jako první, se může samozřejmě střídat.

Tato hra se odehrává buď v tichu, pohyb lze ale samozřejmě doprovodit zvukem. Hra vede k rychlé aktivizaci celé skupiny, vybízí k pohotovým reakcím, postřehu, vnímání společného týmového rytmu. Jejímu provedení nebrání jazykové bariéry.

„PARTY“: VNÍMÁNÍ HUDBY POHYBEM

Cíl hry: rozehtátí organismu, rozhýbání celého těla, aktivní vnímání hudebního doprovodu, reakce na změny tempa, rytmu, dynamiky

Hudba: Učitel doprovází na různé rytmické hudební nástroje, nástroje Orffova instrumentáře (bubínek, ozvučná dřívka, rumba koule, triangel, činely...) nebo využívá různé hudební nahrávky.

Popis hry:

1) Zvolíme živou, dynamickou hudbu (či vybereme některou oblíbenou skladbu od samotných žáků). Zadání zní: „**Máme party!**“. Stojíme v kruhu nebo volně po prostoru a začneme se na konkrétní hudbu pohybovat – volně, improvizovaně, jako „na party“, a necháme chvíli plynout (maximálně několik minut; dle naladění skupiny).

2) Je-li živá hudba, pak následuje **zrychlování, zpomalování, střídání rytmu, dynamiky hudby** apod. a sledujeme, jak náš pohyb na hudbu reaguje. Nemáme-li živou hudbu a nedoprovázíme-li sami pohyb na rytmické hudební nástroje (kde je možné proměňovat rytmus, tempo i dynamiku hudby), můžeme pokračovat v původní skladbě. Postupně zadáváme různé úkoly pro pohyb, dá se vložit i „štronzo“ – socha:

- 1) pomalu
- 2) rychle
- 3) velkými (obřími) pohyby
- 4) malými (trpasličími) pohyby

Úkoly pro pohyb mohou zadat i samy děti. Vybere se jeden žák a všichni kopírují jeho pohyb. Mohou se vystřídat všichni (po kruhu). Je-li více učitelů (asistentů), lze pracovat ve dvou skupinách.

3) Utvoříme kruh či se všichni přesuneme k jedné straně třídy (lze i během znějící skladby).

Tato 4 zadání (viz bod 2) **postupně kombinujeme** a přecházíme s nimi místnost / na druhou stranu kruhu, všichni nebo postupně (po dvojicích, skupinkách):

- 1) pomalu + velkými (obřími) pohyby
- 2) rychle + malými (trpasličími) pohyby
- 3) pomalu + malými (trpasličími) pohyby
- 4) rychle + velkými (obřími) pohyby

Hra koncentruje žáky na aktivní poslech a prožitek hudby. V prvním kroku vede k uvolnění napětí, zahřátí a rozhýbání celého těla. S postupně přibývajícimi úkoly sledujeme, jak hbitě děti reagují na změny v hudbě. Nakonec sledujeme, jak naše tělo reaguje na kontrast hudby a pohybu (např. pomalý pohyb na rychlou hudbu apod.) a jak je naše tělo schopno reagovat na nečekaná zadání (viz bod 3).

POHYB × ŠTRONZO

Cíl hry: rozehtátí organismu, rozhýbání celého těla, aktivní vnímání hudebního doprovodu, reakce na změny tempa, rytmu, dynamiky; vnímání a vyjádření hudební a pohybové fráze

Hudba: Učitel doprovází na různé rytmické hudební nástroje, nástroje Orffova instrumentáře (bubínek, ozvučná dřívka, rumba koule, triangel, činely...) nebo využívá různé hudební nahrávky.

Popis hry:

1) Žáci se rozmístí volně po prostoru. Zazní libovolná hudba, na kterou mají za úkol se mezi sebou procházet, hýbat se po prostoru. Zpočátku po jednotlivých frázích, poté kdykoliv mimo fráze lze hudbu zastavit a žáci mají za úkol „zkamenět v soše“ („štronzo“). Lze vystřídat různá tempa, dynamiku i rytmus hudby.

2) Další variantou je žákům pustit určitý úsek hudby (cca 10 vteřin). Když zní hudba, děti mají za úkol stát nehybně (ve „štronzu“). Jakmile se hudba zastaví, mají za úkol „zatančit“ do ticha to, co slyšeli.

Pokud učitel sám nedoprovází hru na rytmické nástroje, je vhodné, aby byly jednotlivé nahrávky dostatečně rozdílné v rychlosti, v dynamice, v hlasitosti i v délce – cele to procvičuje vnímání začátku, konce i trvání hudební a pohybové fráze.

SPOLEČNÝ START A ZASTAVENÍ

Cíl hry: koncentrace, vnímání prostoru, neverbální komunikace, týmová spolupráce

Hudba: Bez hudebního doprovodu (hra se odehrává v tichu).

Popis hry:

Žáci se rozmístí volně po prostoru. Úkolem je se bez jediného slova všichni společně (jako skupina) rozejít po prostoru mezi sebou a opět se zastavit. Rozejít a zastavení se může několikrát zopakovat.

Je důležité, aby se během startu i zastavení celá skupina pohybovala v souladu, jako „jeden organismus“, tj. nikdo rychleji ani pomaleji, nikdo není dříve či později hotov než ostatní, nikdo nehraje „sólo“ – je třeba se velmi pozorně vnímat s ostatními.

Tato jednoduchá hra dokáže okamžitě zkoncentrovat žáky, probudit prostorové vnímání (uvědomění si postavení vlastního těla v prostoru), napojit se pomocí neverbální komunikace na celou skupinu. Hra vede k posilování pocitu zodpovědnosti za společný výsledek.

ZRCADLO

Cíl hry: Neverbální komunikace ve skupině či ve dvojicích, koordinace pohybů, postřeh, co nejpřesnější kopírování tanečního pohybu; různé varianty hry vedou k aktivizaci, koncentraci, či naopak ke zklidnění.

Hudba: Hra se může odehrávat v tichu (bez hudebního doprovodu; zejm. varianta 1). Varianty 2 a 3 může doprovázet hudba (její charakter by měl odpovídat našemu záměru – aktivizace, koncentrace či zklidnění)

Popis hry:

Hra na zrcadlo je jedna z nejobvyklejších pohybových či hudebně-pohybových her. Princip „zrcadla“ spočívá v tom, že jeden vymýšlí pohyb/pohyby a druhý (či všichni ostatní) se jej snaží co nejvěrněji opakovat, jako kdyby byl jeho zrcadlovým odrazem. Variant je celá řada:

1) „Vedoucím“ je učitel, je s dětmi v kruhu či naproti dětem rozmístěným po prostoru (asi na délku rozpřažených paží). Učitel např. zvolí jednoduchý pohyb (švih rukou, nohou, pohyb hlavou, několik kroků nebo zahraje **na své tělo jednoduchý rytmus**, který stále opakuje a **děti se ho snaží napodobit – zrcadlově** a dělají ho **téměř ve stejném okamžiku**. Pohyb lze doprovodit vlastním zvukem.

Jak můžeme s touto variantou pracovat (směrem ke zklidnění, koncentraci, či naopak k aktivizaci, k přípravě na další činnost), citujeme z článku Evy Pazderkové „Hra na zrcadlo“¹:

Varianta 1 (podpora soustředění):

Dospělý opakuje stále stejnou rytmickou figuru (například 1× tleskne a 2× dupne) a potom náhle udělá změnu (2× tleskne a 1× dupne). Děti musí na změnu zareagovat co nejrychleji. Čím jsou děti menší, tím výraznější bude i změna rytmu. U starších dětí můžete změnu udělat velmi nenápadně a sledovat, jak rychle reagují.

Varianta 2 (podpora soustředění):

Dospělý opět opakuje stále stejnou rytmickou figuru (například 1× tleskne a 2× dupne) a potom náhle pohyb pouze naznačí a „zkamení“. Děti musí okamžitě zareagovat a zastavit se v pohybu.

1 Pazderková, Veronika: Hra na zrcadlo. Viz <https://hudebniste.cz/index.php/blog/89-hra-na-zrcadlo>

Varianta 3 (odreagování se)

Dospělý záměrně vybírá takové rytmy a prvky hry na tělo, které děti dokážou zbavit napětí (rychlé dupání, rychlé pleskání o stehna nebo o zem). Po chvílce přestane a chvíli jen odpočívá a zhluboka dýchá (schoulený v klubíčku na zemi, vleže na zádech, vestoje, vsedě).

Kromě hry na tělo můžete odreagování podpořit i hlasem (jednoduchými slabikami, například: hú, jú, bzzz).

Varianta 4 (aktivizace)

Dospělý vybere jednoduchý rytmus a začíná ho v pomalém tempu. Postupně zesiluje a zrychluje. Na konci může ještě udělat hadrového čertíka (protřepat všechny části těla včetně hlavy).

Varianta 5 (zklidnění)

Dospělý vybere jednoduchý rytmus a začne ho v rychlejším tempu a nahlas. Postupně zpomaluje a zeslabuje, až se pohyb úplně zastaví.

2) „Vedoucími“ jsou samy děti. Jsou rozestaveny v kruhu. Obdobně jako ve variantě 1), jeden „vedoucí“ vymýšlí pohyb a ostatní děti jej od něj ihned přebírají. Tentokrát necháváme pohybový rejstřík zcela na dětech. Buď je v zadání pouze jeden pohyb a jednotliví „vedoucí“ se rychle po sobě střídají (po kruhu). Je také možné nechat vždy jednomu „vedoucímu“ delší časovou plochu (cca 10–20 vteřin) a děti si samy vybírají, kdo chce být „vedoucí“.

Pro „vedoucího“ je důležité, aby vynalézal takové pohyby, které jsou po něm schopni ostatní ihned převzít. Pro ostatní je důležité, aby se nebáli a reagovali pohybem ihned, nikoliv „až to bude dokonalé“.

Pokud „vedoucí“ **dítě vytvoří pohyb, který se ostatním špatně opakuje (je např. složitý, nejasný)**, necháme jej dítě alespoň třikrát zopakovat, aby se na něj ostatní měli možnost podívat.

Tato hra se dá zpestřit i tak, že jeden žák jde na chvíli za dveře, kde chvíli vyčká. Ostatní si zvolí vedoucího, který pohybem „vede“ skupinu. Skupina se rozhýbe. Poté vchází dítě zpoza dveří a snaží se poznat, kdo je oním vedoucí.

3) Děti jsou ve dvojicích. Jeden je vedoucí, druhý mu dělá „zrcadlo“. Vedoucí se snaží vymýšlet libovolný pohyb po prostoru, v různých rovinách (vysoko–nízko, i po zemi, v otáčkách, může zrychlovat, zpomalovat, zastavovat apod.). Druhý jej co nejpřesněji následuje.

Pokud hra na zrcadlo nefunguje tak, jak má, tj. nedaří se uspokojivě odezírat pohyby „vedoucího“, snažíme se s dětmi společně přijít na to, proč to nefunguje: lze pohyb zopakovat? Zpomalit? Zjednodušit?

4 ŽIVLY – 4 MÍSTA

Cíl hry: vlastní, originální hudební a pohybová tvorba, improvizace, rozvoj představivosti, aktivní vnímání hudebního doprovodu

Hudba: rytmické hudební nástroje, nástroje Orffova instrumentáře (bubínek, ozvučná dřívka, rumba koule, trianl, činely...) – počet: pro každé dítě min. jeden hudební nástroj

Popis hry:

1. Děti sedí v kruhu, uprostřed mezi nimi leží všechny hudební nástroje. S dětmi si povídáme o čtyřech přírodních živlech, elementech: voda, vzduch, oheň, země (*ukrajinsky: chotyry stychiyi, elementy: voda, povitrya, vohnya, zemlya*).
Další verzi hry mohou být například čtyři různá prostředí (místa), např. les, vesmír, město, tunel (*ukrajinsky: chotyry mistysya: lis, vsesvit, misto, tunel*).
2. Každé dítě si vezme jeden libovolný hudební nástroj a zkusí si na něj zahrát. Poté děti vyzveme – jaký nástroj, jaký způsob hry, jaká barva zvuku nejlépe reprezentuje jednotlivé živly? Děti se společně dohodnou na tom, který nástroj či skupina nástrojů reprezentuje dané živly nejlépe.
3. Můžeme žáky rozdělit na poloviny či čtyři skupiny a každá dostane za úkol „rozehrát“ jeden z živlů: děti ve skupince improvizují na odlišné nástroje, ve skupince si je střídají a poté se samy rozhodnou, jak bude daný živel „znít“. Jednotlivé skupiny pak zahrají, každá postupně, svůj živel. (Skupiny se mohou pak od sebe navzájem „učit“ zvuk svých živlů apod.)
4. Jedna skupina (či polovina třídy) hraje na nástroje, ostatní se pohybují po prostoru. Zadání: jak se daný živel může hýbat? Vyzveme děti, aby na zvuk daného živlu reagovaly pohybem v prostoru (některé děti si představí živel samotný, jiné si představí pohyb v prostředí, kde je živel dominantní... vše je v pořádku). Poté se skupiny prostřídají, střídá se i zadání „živlu“. Hrající děti se také mohou tajně domluvit, jaký živel zahrají, a tančící skupina reaguje pohybem a hádá, jaký „živel“ to byl.
5. Reflexe: s dětmi si můžeme následně povídat o tom, který živel se jim tančil nejlépe, který se jim nejlépe hrál a proč. Jaké to bylo doprovázet tanečnický? Jaké to bylo tančit na hudbu svých spolužáků?

CESTA

Cíl hry: vlastní, originální hudební a pohybová tvorba, improvizace, rozvoj představivosti, aktivní vnímání hudebního doprovodu

Hudba: Hra se dá doprovázet na rytmické hudební nástroje (bubínek, ozvučná dřívka, rumba koule, triangel, činely...) – počet dle varianty hry: hudební nástroj pro každé dítě / pro polovinu dětí / pouze pro pedagoga. Dá se také pracovat s nahrávkami, které asociují čtyři různé živly či čtyři různá prostředí (viz předchozí hra „4 živly – 4 místa“).

Popis hry:

Hra může navazovat na předchozí „4 živly – 4 místa“.

1. S dětmi si povídáme o „cestě“ (*ukrajinsky: doroha, stežka*). Kde všude cesty mohou vést – lze využít motiv čtyř míst z předchozího cvičení: např. les, vesmír, město, tunel (*ukrajinsky: chotyry mistsya: lis, vsesvit, misto, tunel'*) nebo si s dětmi vymyslet místa vlastní. Co na nich můžou čekat za překážky, výzvy či překvapení? Je to jiné ve městě, v lese, ve vesmíru, v tunelu...?
2. (Používáme-li k doprovodu hudební nástroje, nikoliv nahrávku, můžeme nyní jednotlivá místa s dětmi „zhudebnit“ – viz kroky 2. a 3. předchozí hry „4 živly – 4 místa“.)
3. V prostoru zvolíme dráhu (např. z jednoho rohu místnosti do druhého). Každé dítě má nyní dle své fantazie projít tuto dráhu od začátku do konce s tím, aby si představilo různé překážky, výzvy, překvapení, o kterých byla řeč dříve (ted' mě něco vystrašilo; ted' spěchám; ted' musím něco obejít apod.). Děti necháváme jít zpočátku všechny najednou. Používáme-li k doprovodu hudební nástroje, jedna polovina dětí hudebně doprovází (zvuk daného prostředí), ostatní tančí. Poté se skupiny vystřídají. Můžeme poté změnit jednotlivá prostředí (místa).
4. Žáci se spojí do dvojic. První, „vedoucí“, je ve dvojici ve předu, druhý jej následuje. Vedoucí dostane za úkol „projít“ danou cestu podle své fantazie a podle toho, jak mu asociuje hudba. Druhý po něm pohyb po cestě co nejpřesněji opakuje. Poté onen „druhý“ má za úkol popsat, kudy vlastně dvojice šla, tj. „příběh“ vedoucího převypráví ten, který jej následoval. Poté se můžeme ptát žáků ve dvojicích na otázky: Je to ten samý příběh? Co bylo jinak a co bylo „správně“? V rámci otázek pak snadno zjistíme, zdali se děti do sebe „trefily“. Poté se role ve hře vymění.
5. Reflexe: s dětmi si můžeme následně povídat o tom, ve kterém prostředí se cítily nejlépe, kde by nejraději zůstaly a odkud by nejraději hned utekly a proč. Jak se jim šlo po cestě někoho jiného? Co bylo pro ně největší překvapení? Popř. jaké to bylo tančit na hudbu svých spolužáků?

Cvičení vede ke vnímání partnera, sdílené zodpovědnosti za společnou „cestu“. Rozvíjí fantazii každého z aktérů a pomáhá posléze ke schopnosti vyjádřit své vlastní pocity – slovem, ale zejména pohybem.

2 BAMBUSOVÉ TYČKY

Cíl hry: předmět jako bezprostřední podnět k pohybu a ke hře, princip techniky práce s náčiním (souhra těžiště těla s těžištěm předmětu), koncentrace, vzájemná souhra ve dvojici či skupině

Pomůcky: Každé dítě dostane jednu bambusovou tyčku (délka 60–120 cm; je dobré mít různé velikosti tyček). Hra vyžaduje větší prostor.

Hudba: bez hudebního doprovodu, příp. méně dynamická, klidnější hudba jako podmalba

Popis hry – zadání:

Děti jsou rozestaveny volně po prostoru, každé samo.

- 1) Udržet na hlavě bambusovou tyčku – správný balanc; zkusit se snížit k zemi a opět se vztyčit, otočit se...;
- 2) Udržet tyčku na jiné části těla – na jednom prstu, dlani, ruce, noze apod.

Děti se spojí do dvojic, jednu tyčku dvojice odloží.

- 3) Udržet tyčku ve dvojici v držení za ukazováček či prostředníček: dvojice zkouší vynalézat různé pohyby tak, aby tyčka nespadla – opět se snížit k zemi a zpět, otočit se, tyčku lze také zkusit opatrně položit a zase zvednout apod.

Děti se spojí do trojic v řadě, každá si ponechá dvě tyčky.

- 4) Stejně zadání jako 3). V nejnáročnější roli prostředního, který musí umět vybalancovat pohyb obou tyček, se děti vystřídají.

Všechny děti se spojí v kruhu v držení za tyčky (ukazováček, prostředníček).

- 5) S dětmi v kruhu se zkusíme pomalu pohybovat, snižovat se k zemi a opět se zvedat, proměňovat tvar kruhu apod. Společně se snažíme kruh udržet v pohybu, nebo naopak společně s pohybem v kruhu začít a skončit.

Ač se zdá zadání hry velice prosté, její provedení vyžaduje maximální koncentraci na vlastní tělo a pohyb. Hledání vlastní rovnováhy, práce s vlastním těžištěm a současně s tím hledání těžiště předmětu aktivizuje intenzivně celé naše tělo. Následné propojení do dvojic a větších skupin vede prostřednictvím neverbální komunikace k pozornému vnímání a napojení na partnera či partnery. Je to „trenažér“ pro rozvoj týmové spolupráce a citění zodpovědnosti za společný výsledek.



TIPY NA HUDEBNÍ NAHRÁVKY PRO DOPROVOD POHYBOVÝCH HER

Rychlá, dynamická hudba:

Taraf De Haidouks (balkánská romská hudba; různé skladby na výběr): [➔ https://www.youtube.com/watch?v=pT4IufMeyYA](https://www.youtube.com/watch?v=pT4IufMeyYA)

The Wicked Tinkers (skotská hudba + didgeridoo; změna rytmu 1:50): [➔ https://www.youtube.com/watch?v=pOGG7p-EOmQ](https://www.youtube.com/watch?v=pOGG7p-EOmQ)

G. F. Händel: Příjezd královny ze Sáby (z oratoria Šalamoun, HWV67, 1748)

[➔ https://www.youtube.com/watch?v=C66XCqWkhmw](https://www.youtube.com/watch?v=C66XCqWkhmw)

A. Vivaldi: Čtvero ročních dob, „Léto“, III. Presto (int. Joshua Bell): [➔ https://www.youtube.com/watch?v=laGT9IB2bFo](https://www.youtube.com/watch?v=laGT9IB2bFo)

Perkusní hudba se změnou rytmu, tempa, charakteru:

Stomp! [➔ https://www.youtube.com/watch?v=US7c9ASVfNc](https://www.youtube.com/watch?v=US7c9ASVfNc)

Stomp! Kitchen [➔ https://www.youtube.com/watch?v=XXD76CSpfc0](https://www.youtube.com/watch?v=XXD76CSpfc0)

Plynulá, pomalejší hudba:

Philip Glass (klavír; různé skladby na výběr) – Metamorphosis [➔ https://www.youtube.com/watch?v=M73x3O7dhmg](https://www.youtube.com/watch?v=M73x3O7dhmg);

soundtrack z filmu Hodiny [➔ https://www.youtube.com/watch?v=heu9tD0dzkY](https://www.youtube.com/watch?v=heu9tD0dzkY)

L'Arpeggiata – Tarantella Napoletana, Tono Hypodorico (rytmus $\frac{3}{4}$) [➔ https://www.youtube.com/watch?v=FV4bcEUq6LU](https://www.youtube.com/watch?v=FV4bcEUq6LU)

Jean-Baptiste Lully: Pasacaille de Persée (rytmus $\frac{3}{4}$) [➔ https://www.youtube.com/watch?v=Jyy3DiptHBo](https://www.youtube.com/watch?v=Jyy3DiptHBo)

Ludovico Einaudi (klavír; různé skladby na výběr) [➔ https://www.youtube.com/watch?v=q5PjWMqaujC](https://www.youtube.com/watch?v=q5PjWMqaujC)

Mamadou Diabate – Tunga (různé skladby na výběr) [➔ https://www.youtube.com/watch?v=gIHxDhFnQy8](https://www.youtube.com/watch?v=gIHxDhFnQy8)

Enchanted Forest Music (528Hz) (pro relax, uvolnění) [➔ https://www.youtube.com/watch?v=09r8XdHRWe8](https://www.youtube.com/watch?v=09r8XdHRWe8)

Jorg: Empitness (elektronická hudba) [➔ https://www.youtube.com/watch?v=LTRmGG1y6Tc](https://www.youtube.com/watch?v=LTRmGG1y6Tc)

Z těchto hudebních nahrávek lze vybírat i tematické skladby pro hry „4 živly – 4 místa“ či „cesta“.

ZDROJE

Odkazy (projekty taneční a pohybové výchovy ve školách, ukázky pohybových her):

Tanec školám, včetně krátkého videa (Tanec Praha, z. ú.): [➔ https://divadloponec.cz/cs/pro-skoly](https://divadloponec.cz/cs/pro-skoly)

Videoukázky pohybových her a další krátké filmy o tanci ve škole: [➔ https://divadloponec.cz/cs/umelci-detem](https://divadloponec.cz/cs/umelci-detem)

Škola tančí (SE.S.TA, z. s.): [➔ https://www.se-s-ta.cz/sesta-pro-deti.php](https://www.se-s-ta.cz/sesta-pro-deti.php)

Projekt tanec do ubytoven / Divadlo a tanec do ubytoven:

[➔ https://tanecpraha.cz/cs/divadlo-tanec-do-ubytoven-teatr-i-tanci-do-gurtozhitku](https://tanecpraha.cz/cs/divadlo-tanec-do-ubytoven-teatr-i-tanci-do-gurtozhitku)

Pohybové studio TEP39: [➔ https://www.tep39.cz/](https://www.tep39.cz/)

Bibliografie:

Boorman, Joyce. Creative Dance in Grades Four to Six. Longman, London, 1971.

Lecoq, Jacques. The Moving Body (Le Corps Poetique). Bloomsbury Publishing PLC, London, 2020.

Payneová, Helena. Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální a klinické praxi. Portál, Praha, 1999.

Pucová, Markéta, Poláková, Marta. Kreativný tanec pre deti a mládež. Byť v pohybe / B in motion, Bratislava, 2016.

Roztanči třídu!

Autoři:

**Barbora Látalová
Kateřina Klementová**

Vyrobil Národní pedagogický institut České republiky

2022

www.npi.cz

npi | Národní pedagogický institut
České republiky

