

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**ROZVOJ KREATIVITY A RYTMICKÉHO CÍTĚNÍ
V MODERNÍM TANCI PRO MÍRNĚ POKROČILÉ
(WEBOVÉ STRÁNKY)
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Nicole Pavlíčková

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Plzeň 2021

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 19. 4. 2021

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za odborné konzultace, cenné rady a připomínky. Dále děkuji všem účinkujícím tanečnicím ze skupiny Asymetrix ve videích, za názorné a bezproblémové účinkování.

Obsah

SEZNAM ZKRATEK	5
ÚVOD.....	5
1 CÍL A ÚKOLY	7
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE.....	8
2.1 KREATIVITA	8
2.1.1 PROCES KREATIVITY	9
2.1.2 FUNKCE MOZKU Z HLEDISKA KREATIVITY.....	12
2.1.3 PODMÍNKY PRO ROZVOJ KREATIVITY	14
2.1.4 ROZVOJ KREATIVITY V TANJI	16
2.2 RYTMUS A RYTMICKÉ CÍTĚNÍ.....	18
2.2.1 RYTMICKÉ CÍTĚNÍ V POHYBU	20
2.2.2 MUZIKOTERAPIE.....	21
2.3 MODERNÍ TANEC	22
2.3.1 OBECNÉ PRINCIPY TECHNIKY MODERNÍHO TANCE.....	24
2.3.2 ZNÁMÉ TECHNIKY MODERNÍHO TANCE.....	26
2.3.3 TANEČNĚ-POHYBOVÁ TERAPIE.....	27
2.4 KATEGORIE MÍRNĚ POKROČILÝ.....	28
3 METODIKA	28
4 PRAKTICKÁ ČÁST	31
4.1 CVIČENÍ NA ROZVOJ KREATIVITY.....	31
4.2 CVIČENÍ NA ROZVOJ RYMICKÉHO CÍTĚNÍ	37
4.3 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ	44
5 DISKUZE	48
ZÁVĚR.....	50
RESUMÉ	50
SEZNAM LITERATURY.....	52
SEZNAM OBRÁZKŮ:	54
PŘÍLOHY:.....	55

SEZNAM ZKRATEK

PASPSA = Percepce, Analýza, Syntéza a Produkce, Selekce, Aplikace

MAUT = Mezinárodní asociace uměleckých terapií

EADM = Evropské asociace tanečně-pohybové terapie

WFMT = World Federation of Music Therapy (Světová federace muzikoterapie)

ÚVOD

Od pravidelného střídání dnů a nocí až po bušení vlastního srdce nás rytmus doprovází životem krok po kroku. Rytmus můžeme pozorovat všude kolem nás a je nedílnou součástí našich životů už od nepaměti, stejně tak jako kreativita a tanec. Bez kreativního myšlení bychom nepřežili a nevyvinuli se až do dnešní podoby. Díky kreativitě naši předkové dokázali vymyslet první zbraně, postavit první domy, vybudovat osady a v neposlední řadě vytvořit nádherná taneční díla, jakým je např. Labutí jezero. Rytmus a tanec byli součástí již prvobytně pospolné společnosti, kde tvořili souhru při různých obřadech a rituálech. Bez kreativity a rytmu by tanec vůbec nemohl existovat. Společně tvoří dokonalou trojici nezbytnou pro každého tanečníka.

Schopnost kreativního myšlení se u jedinců v dnešním světě velmi cenní. Každý podnikatel chce mít ve svém týmu člověka, který má tzv. tvůrčího ducha a přichází s neotřelými nápady. I přes to vyrůstáme v systémech, které už od dětství kreativitu potlačují. Tvořivost je sice velmi často prezentována jako žádoucí, ale v praxi je značně potlačována. Ve školách jsou kreativní děti mnohdy více kárány a trestány, jelikož nerady dodržují pravidla. Celkově jsou kreativní lidé otevřenější novým zkušenostem, zážitkům, nebojí se vystavovat rizikům a rádi hledají nové cesty. Dnešní vzdělávací systém ale většinou předpokládá, že na každou otázku je jen jedna správná odpověď a jedno správné řešení a trestá žáky i učitele, kteří se odváží vyzkoušet i cesty jiné. Též jsou děti čím dál tím více okrádány o volný čas mimo školu, který by je podněcoval ke spontánní hře, ke zkoumání či dokonce i k nudě, překonávání nudy a neúspěchu. Zkrátka, aby dělaly vše, co vede k rozvoji jejich tvůrčího potenciálu. K rozvoji kreativity přispívá svoboda, bohužel dnešní děti se setkávají pouze s příkazy a neustálým dohledem. Je tomu tak i na zájmových kroužcích, kde je v posledních letech hlavní zaměření převážně na výkon a techniku a tvůrčí schopnosti zůstávají opomíjené. Tanec je jedním z mála sportů, kde je kreativita velmi žádoucí, i přes to se její rozvoj při tréninku tanečníků dostává do pozadí. Kreativita tanečníka přitom dodává tanci jedinečnost a jiskru, která v tanci nesmí chybět. Neustálý dril na tanečním sále, jasně dané kroky, technika provedení a dohled nad přesností pohybu nedávají tanečníkům příliš prostoru k hledání svého tvůrčího potenciálu. Ruku v ruce s tancem a kreativitou jde i rozvoj rytmického cítění, který je nezbytnou součástí pro každého tanečníka. Rytmus doprovází pohyby každého z nás už od malička. Přesto má spousta dětí problém udržet i základní rytmus, zrychluje nebo zpomaluje tempo či se dokonce nedokáže rytmicky pohybovat, což je u tanečníka značný problém. Často se o takových dětech vyjadřujeme jako o dětech, které

nemají hudební sluch. Dokonce i značná část tanečních pedagogů doporučí dítěti tzv. bez rytmického cítění jiný sport. Nicméně je to častý omyl, jelikož naprostá většina dětí má přirozený dostatek hudebních schopností neboli hudebního sluchu, jež pouze nebyly dostatečně rozvinuty. Zejména u malých dětí bychom měli dbát na rozvoj rytmického cítění. Jelikož napomáhá k uvědomění si vlastního těla, k rozvoji pohybových schopností, zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky a i k rozvoji fyzické a psychické zdatnosti. I přes to, že u tance je rytmické cítění jednou z nejdůležitějších schopností, není jí věnována dostatečná pozornost.

Právě z těchto důvodů by měl být v rámci tanečního tréninku vymezen prostor na rozvoj rytmického cítění a kreativity formou různorodých aktivit. Proto jsem se rozhodla vytvořit webové rozhraní se souborem aktivit zaměřených na rozvoj pohybové kreativity a rytmického cítění. Tyto aktivity se dají lehce zapojit do tréninkové (cvičební) jednotky a zvládnou je již mírně pokročilí tanečníci.

1 CÍL A ÚKOLY

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je vytvoření webových stránek se souborem aktivit pro rozvoj pohybové kreativity a rytmického cítění v moderním tanci pro mírně pokročilé.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

1. Charakteristika a vymezení pojmu kreativita, rytmické cítění a moderní tanec.
2. Tvorba souboru aktivit, fotodokumentace, videozáznamů.
3. Tvorba webového rozhraní.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

2.1 KREATIVITA

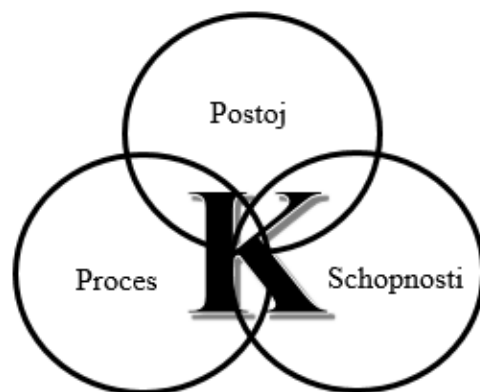
Schopnost myslet, kterou se odlišujeme od zvířat, umožnila našemu druhu se vyvinout až do dnešní podoby. Díky myšlení dokážeme bádát, zkoumat a hlavně tvořit. Schopnost tvořit si v sobě nese každý z nás a jen díky tomuto nadání žijeme ve světě plném vynálezů a objevů. Každý den používáme vynálezy, které nám ulehčují běžný život. Nebýt např. Thomase Alva Edisona, Alexandera Grahama Bella nebo Bratrů Wrightových, byl by náš život o poznání složitější.

Kreativitu můžeme v dnešním světě pozorovat téměř všude, jak už jsem výše uvedla, je obsažena v každém z nás, v našich povoláních i ve volnočasových aktivitách. Je důležité si uvědomit, že vše je se vším propojené. Hodnota kreativity v dnešním světě neustále roste. Na kreativním myšlení si zakládá nespočet dnešních firem a agentury po celém světě pořádají nejrůznější kurzy a semináře pro jeho rozvoj. Pouze když zkusíme napsat slovo kreativita do vyhledávače, nalezneme 28 400 000 výsledků, pod které se skryje téměř cokoliv. Kreativita je v neustálém procesu rozvíjení a existuje celá řada definic. Od mnoha autorů, odborníků a psychologů můžeme nalézt rozdílné definice, jak porozumět tomuto pojmu.

Dle Königové (2007, str. 12) můžeme kreativně přistupovat k jakékoliv činnosti. Jelikož tvůrčí proces jedince lze víceméně pozorovat při každé aktivitě, kdy jedinec hledá řešení problému. Kreativita neboli tvořivost jedinci umožňuje přinést společnosti dosud nepoznané výtvořry. Kreativitu definuje jako „*schopnost vytváření nových kulturních, technických, duchovních i materiálních hodnot ve všech oborech lidské činnosti.*“

Whitaker (2017, str. 18) uvádí, že „*tvůrčí umělecké myšlení představuje rámec a sadu návyků, jimiž si pro sebe brání prostor pro zkoumání a objevování. Pomáhá nám snít o velkých věcech způsobem, který se naprosto pozvedá nad realitu, i když na ni nezapomínáme.*“

Kreativitu pojmáme jako klíčovou kompetenci, která je v dnešním světě velmi žádaná a obsahuje několik složek (viz obrázek 1). Souhrnně můžeme kreativitu chápat jako schopnost (představit si nebo vymyslet něco nového...), postoj jednotlivce (charakterizující souhlas přijetí změny a novinky...) a proces (charakterizovaný např. tvrdou prací a prostorem pro improvizace) (Žák, 2017).



Obrázek 1: Teoretická východiska kreativity (Žák, 2017)

Tvořivost shrnul jednoduše Zelina (1996) do čtyř základních zásad. Jak už jsem výše uvedla i já, v první zásadě uvádí, že každý jedinec má předpoklad být tvořivý. A právě proto je důležité kreativitu rozvíjet u všech dětí bez ohledu na jejich věk. V druhé zásadě pojednává o tom, že tvořivost je všudypřtomná a můžeme jí pozorovat všude kolem nás v každé činnosti. Třetí zásada se zaměřuje na schopnost rozvíjení tvořivosti. Dle Zeliny (1996) můžeme kreativitu cvičit a trénovat, nejvíce je ale uskutečňována prostřednictvím výchovy a vzděláváním. Ve čtvrté zásadě upozorňuje na to, že se jedná o nejvyšší rozumovou funkci, jejíž součástí jsou i funkce nižší. Je tedy důležité, aby člověk dokázal využít své informace k tvorbě něčeho nového a hodnotného.

2.1.1 PROCES KREATIVITY

Proces kreativity či tvořivosti můžeme chápat jako určitou činnost vedoucí k výsledku nesoucí nový, originální a užitečný produkt (Lokšová a Lokša, 1999). Tato kreativní činnost probíhá v celém postupu řešení problému. Dle moderních výzkumů můžeme tento proces dělit na systematická stádia či fáze (Žák, 2017).

Aby člověk mohl použít svého kreativního ducha, musí čelit nějakému problému či otázce. Bono (1996) pohlíží na problém pouze jako na speciální typ otázky, která má za úkol naformulovat, jak dosáhnout daného cíle. Jedním ze základních systémů řešení problému je heuristický algoritmus, který se člení pouze do dvou fází. První fáze je přípravná, kde se problém řeší převážně intuitivně, a druhou fází je řešení, kde se vytváří teorie problému (Petrová, 1999).

Prvním autorem, který přišel se systematickým pojetím kreativního procesu, byl psycholog Angličan Graham Wallas. Rozdělil celý model tvořivosti na čtyři základní fáze,

jež na sebe navazují a prolínají se. Toto dělení se stalo základem pro mnohé další výzkumy týkající se kreativního procesu.

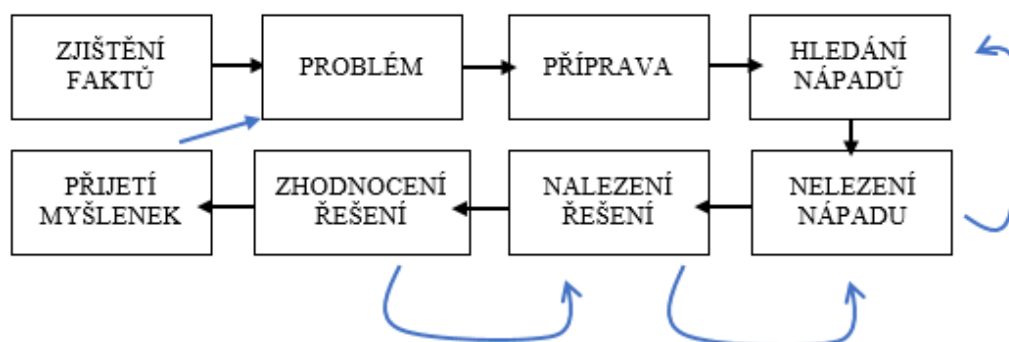
1. Preparace (přípravy) – výskyt problému, jeho zpracování, analýza a pojmenování.
2. Inkubace (zrání) – řešitel získává odstup od problému, začíná podvědomá analýza a hledání řešení nezávislé na jedinci.
3. Iluminace (osvícení) – nejasné hledání dostává odpověď v jasně strukturovaném fenoménu „nápadu“.
4. Verifikace (ověřovací) – realizace řešení a zpětné ověření.

(Wallas, in Žák, 2017)

Rozdílné členění navrhl Musil (1989), jež tvořivý proces vymezil do pěti základních etap. Tyto etapy skryl pod zkratku PASPSA.

1. P (percepce) – vnímání problémů a podnětů
2. A (analýza) – rozbor situace, problému, stanovení cílů
3. SP (syntéza a produkce) – syntéza a produkce nápadů, alternativ řešení
4. S (selekce) – výběr nejslibnějších řešení
5. A (aplikace) – uplatnění nápadů a překonávání překážek

Po hospodářské krizi se stává kreativita jednou z klíčových kompetencí moderního managementu. Osborn (in Žák, 2017), který též vychází z Wallasova modelu, přišel právě ve třicátých letech 20. století s technikou zvanou brainstorming. Technika brainstormingu vznikla za cílem obohatit vlastní podnik o množství nápadů, nicméně s sebou přinesla i mnohem přehlednější a jasnější terminologii jednotlivých fází.



Obrázek 2: Model dělení kreativního procesu dle Alexe Osborna (in Žák, 2017)

Členění modelu dle Osborna charakterizoval Žák (2017) následovně:

➤ Zjištění faktů

Předpokládáme, že prvním podnětem a základním vstupem do celého kreativního procesu je čelit nějaké problémové situaci. Na rozdíl od ostatních ale pod pojem zjištění faktů zahrnujeme i jejich konkrétní a jasné pojmenování. Při pojmenovávání faktů souvisejících s problémovou situací musí dojít k souladu, aby se mohlo přejít k další fázi.

➤ Problém

Problém by se dal definovat jako situace, kterou nedokážeme řešit běžným způsobem a je zapotřebí na ni pohlížet z jiné perspektivy tak, aby vedla k nalezení nového řešení. Základní komponentou této situace jsou zdroj a řešitel. Řešitel má za úkol odstraňovat nejasné a nesrozumitelné kontexty zdroje tím, že objevuje řešení. Díky konkrétnímu pojmenování faktů a vize výsledku problémové situace přestává být problém problémem a řešitel se může přesunout na další fázi.

➤ Příprava

V přípravné fázi je nejdůležitější shromáždění dat významných pro proces řešení problému. Tato data zahrnují různé ankety, statistiky, průzkumy související se samotným problémem, ale i data, která úplně s daným problémem nejsou spojena. Tento princip je velmi využívaný, protože je prokázáno, že je efektivnější sbírat i informace, jež nemají s problémem mnoho společného.

➤ Hledání nápadu

Jak už je patrné z názvu fáze, hledáme v ní odpovědi, a to konkrétně na počáteční problémovou situaci. K úspěšnému zvládnutí této čtvrté fáze je nezbytné dodržovat základní pravidla:

1. Není povolena jakákoliv kritika pronesených nápadů
2. Cílem je maximální možná kvantita nápadů, nikoliv jejich kvalita
3. Staví se na nápadech vlastních i na nápadech ostatních členů skupiny
4. Žádoucí jsou zejména divoké a přehnané nápady

➤ Nalezení nápadu

Díky předešlé fázi jsme našli dostatek nápadů, které ale stále zůstávají pouhými podněty pro další uvažování. Tyto nápady nesmíme zaměňovat s řešením problému, jelikož v této fázi stále na dané návrhy pohlížíme nekriticky. Tím pádem nemůžeme posoudit, zda se některý z nápadů hodí k řešení problému.

➤ Nalezení řešení

Teprve až v momentě, kdy na nápady pohlédneme kriticky, porovnáme je se zadáním a „provedeme kroky vedoucí ke „zhmotnění“ nápadu“, můžeme mluvit o tzv. nalezení řešení.

➤ Zhodnocení

Ve fázi zhodnocení je kritika nedílnou součástí. Abychom mohli postupovat kriticky a zhodnotit řešení, je nezbytné znát kritéria, podle kterých budeme výsledek vyhodnocovat. Tato kritéria musíme mít určena ještě před vstupem do této fáze.

➤ Přijetí myšlenek

Poslední část by se dala popsat jako oboustranná komunikace mezi řešitelem a zadavatelem. V této komunikaci se předávají informace o celém procesu a jeho výsledku. Důležitou roli hraje předávání zpětné vazby a závěrečné posouzení validity z pohledu splněného či nesplněného zadání.

2.1.2 FUNKCE MOZKU Z HLEDISKA KREATIVITY

Funkce mozku je doposud problematikou, která pro její obsáhlost ještě nebyla zcela prozkoumaná. Nicméně víme, že vnímání problémů a podnětů, rozbor situace, hledání nápadů ani překonávání překážek by nebylo vůbec možné nebýt našeho mozku. Mozek je centrála pro učení, myšlení a tedy i pro rozvoj schopností, jako je například tvořivost. Fungování mozku spočívá v rozdílné a specializované činnosti mozkových hemisfér. Právě díky této činnosti a vysoké spolupráci obou částí mozku se odlišujeme od zvířat. Poněkud netradičním způsobem si povšiml nesymetrického fungování těchto polokoulí už Leonardo Da Vinci v 16. století. Nicméně konkrétní pojmenování přišlo až s teorií Cerebrální dominance (Drnková, Syllabová, 1983), jež předpokládala dominanci jedné strany nad druhou v mozkových činnostech. Tato teorie vedla k dělení hemisfér na jejich specifické funkce. Až později se ukázalo, že nelze jednotlivé schopnosti přiřazovat pouze k jedné nebo

druhé, ale jde právě o jejich spolupráci. Dle neurologů z Duke University celý proces kreativity spočívá právě v propojování mozkových hemisfér. A rozdíl mezi kreativnějšími jedinci je právě v počtu propojení mezi polokoulemi (Durante a Dunson, 2018). I přesto máme několik teorií dělení funkcí mozkových hemisfér, z kterých vychází mnoho známých autorů i vědců. Sperry (in Žák, 2017) charakterizoval funkce levé hemisféry jako spíše analytičtější, oproti pravé, jež zastupuje oblasti obrazové či intuitivní. Hermann (1988) ještě Sperryho teorii o dvou hemisférách obohatil o celkové rozdělení hemisfér do čtyř kvadrantů. Tyto kvadranty by nám měly lépe ukázat, jak jsou v jednotlivých fázích procesu kreativity mozkové hemisféry zapojeny. První kvadrant A (levý cerebrální) lze definovat jako kvadrant, který sbírá, analyzuje a zpracovává všechny detaily zkoumaného jevu. Kvadrant B (levý limbický) umožňuje vyhodnocovat, řídit a plánovat. Jelikož pravá hemisféra má více intuitivní charakter kvadrant C (pravý limbický) využíváme nejvíce při komunikaci s lidmi. Tento kvadrant na rozdíl od kvadrantů cerebrálních, dává přednost intuici a emocím. Poslední kvadrant D (pravý cerebrální) se dívá na problémy jako na celek. Dle Žáka (2017, str. 78) „*pravá hemisféra umožňuje cerebrálnímu systému spojovat nespojitelné, slučovat vzájemné prvky, které nikdy předtím ve spojení nebyly. Inovuje staré zažitě vazby a kreativně utváří nové.*“ Fáze preparace a verifikace, tedy první a poslední fáze kreativního procesu, posuzují převážně kvadranty A a D. Kdežto ve fázi inkubace a iluminace hrají svou podstatnou roli kvadranty C a B.

K funkcím mozku neodmyslitelně patří i myšlenkové operace. U teorie kreativity jsou nejvíce rozebírány operace konvergentní a divergentní. Lokšová a Lokša (1999) charakterizují konvergentní operace jako logicko-deduktivní, které se uplatňují v úlohách, jež směřují pouze k jedné odpovědi. Je to tedy proces, při kterém se postupuje podle jasného vzorce a postupu, jež nás dovede ke vhodnému výsledku. Na rozdíl od toho při divergentních operacích člověk hledá co nejvíce možných variant řešení za pomoci tvořivosti a rozmanitosti. I přes to, že při divergentních operacích dochází k rozbíhavému myšlení, můžeme též dojít pouze k jednomu řešení, kterému ale předchází velké množství alternativ. V konvergentních procesech je naopak uplatňováno myšlení sbíhavé a vždy dosahujeme jen jediného správného řešení.

Při řešení kreativního problému jsme nuceni se vydávat různými směry a hledat hned několik východisek řešení. Autoři se proto shodují, že v průběhu tvořivého procesu je nutné zapojit divergentní myšlenkovou operaci. Tuto rozumovou operaci není jednoduché vymezit a ani samotní autoři zabývající se touto problematikou nemají jednotnou definici.

Nicméně se v jednotlivých definicích nacházejí společné rysy, kterými se dá tento způsob myšlení charakterizovat (Podepřelová, 2015).

Dacey a Lennon (2000) uvádějí, že divergentní myšlení spočívá v produkci rozmanitých odpovědí na otázky. Jedinec na tyto otázky musí pohlížet z různých úhlů tak, aby mohl najít velké množství nápadů, jež jsou pro řešení úkolu nezbytné.

Dle Fishera (1997, str. 87) „*tvůrčí čili divergentní myšlení nabízí příležitost, jak objevit v každé situaci více, než je běžné.*“ Autor zároveň také tvrdí, že tuto myšlenkovou schopnost lze u dětí rozvíjet za pomoci tvořivých her, které přispívají k lepšímu učení dítěte, neboť je nuceno rozšířit rozsah vnímání.

Souhrnně by se dal vyvodit závěr, že divergentní myšlenková operace je nezbytná pro tvůrčí proces a zároveň je založená na bádání a objevování, jehož výsledkem je více nových řešení a nápadů.

2.1.3 PODMÍNKY PRO ROZVOJ KREATIVITY

Tvořivost, jak už jsem výše uvedla, je schopnost, jež je ukrytá v každém z nás a je proto také možné ji stejně jako ostatní schopnosti rozvíjet. Každý jedinec se rodí s určitými předpoklady, které by bez osobního přístupu, motivace a rozvoje, zůstaly zcela nevyužité. Stejně tak tomu je i u kreativity. Osobní přístup a motivace je pohon, jež nás žene vpřed k novým nápadům. Nicméně nám v cestě mohou stát i určité bariéry, jež přicházejí z vnějšího okolí anebo z nás samotných. Následně nám tyto bariéry mohou celý rozvoj tvořivosti znesnadnit anebo zcela znemožnit.

Dělení bariér dle Königové (2007, str. 17-20):

1. Vnitřní bariéry

- Konflikty
- Nejistota
- Starosti
- Stres
- Únava
- Nedostatek spánku, pohybu či času na řešení problému

Vnitřní bariéry neboli bariéry, jež jsou ukryté uvnitř nás, můžeme chápat jako situace, které nám neumožňují v klidu a s rozvahou přistupovat k danému problému. Patří k nim

například i nedostatek času na řešení problému, protože takovýto časový tlak nás velmi často dostává do stresu. Na proces tvořivosti je potřeba mít dostatek času a klidu. Nepříznivé jsou i vyrušující návštěvy, telefony či jiné činnosti. Soustředění je na prvním místě, proto není žádoucí ani únava či nedostatek pohybu. Kreativní jedinci zároveň potřebují kolem sebe chápavé a vřelé okolí, protože se stává, že některé nápady se zcela nepovedou. Ani příliš velký pocit odpovědnosti kreativitu nenapomáhá. Nicméně pokud si uvědomíme tyto bariéry, můžeme na nich pracovat a překonat je.

2. Vnější bariéry

- Malé, tmavé místnosti
- Hluk
- Ostré barvy malby interiéru

Vnější bariéry jsou bariéry, jež na nás působí z prostředí kolem nás. Můžeme je chápat, jako prostředí, ve kterém žijeme a pracujeme. Rušivým element může být hluk z venku, moc velké šero, neustálé vyrušování anebo stísněný prostor. Zároveň to ale může být i jakýkoliv jiný element, který na nás působí negativně a při kterém se dostáváme mimo zónu klidu.

- Rozpor mezi touhou po něčem novém a preferencí známého a jistoty

Proces kreativity nám zároveň narušuje i neustálý boj mezi přirozeným konzervatismem a touhou po změně. Jak píše Königová (2007), na jednu stranu bychom neustále chtěli nové počítače, auta a léky, ale na stranu druhou nás to neustále táhne k známému zpět do jistoty a předvídatelnosti. Je důležité udržovat tyto dvě přirozenosti ve vzájemné kompatibilitě. Právě touha za něčím novým nás žene kupředu k novým nápadům.

Pro pozitivní rozvoj kreativity potřebuje každý jedinec příznivé podmínky, ať už subjektivního či objektivního rázu. Mezi faktory ovlivňující tvořivost patří například motivace, prostředí, respektování osobnosti, vnímání nebo obrazotvornost.

- Příjemné prostředí

Vliv příjemného prostředí byl již zmíněn u bariér tvořivosti. Je prokázáno, že v příjemném prostředí se člověku snadněji pracuje a soustředí, tudíž dokáže být i kreativnější. Kobylka (1988) uvádí, že fantazii, která je nezbytná pro tvůrčí proces, podporuje pobyt v přírodě, vhodně zvolená hudba anebo být v interiéru, jež si jedinec mohl upravit dle svých představ. Při práci s dětmi je obzvláště důležité, aby se v prostředí cítily příjemně. Je tedy dobré, když se děti při tvůrčím procesu nemusejí o pomůcky dělit s někým

jiným, mají dostatek čerstvého vzduchu a místa. Zároveň je důležité navodit atmosféru beze strachu. Je důležité, aby děti uměly respektovat názory všech a aby si navzájem důvěřovaly. Při kreativních procesech se můžeme často setkat se „zklamáním“ neboli s nevydařeným nápadem. Je proto důležité, aby jedinec uměl přijmout kritiku a zároveň se cítil stále v kolektivu potřebný a vítaný.

➤ Motivace

Motivace může pocházet stejně jako u bariér z vnitřku jedince či z vnějšího prostředí. Mnoho autorů se shodlo, že více účinná je vnitřní motivace vycházející přímo z jedince. Naopak u vnější motivace došlo mnoho autorů k závěru, že když se takováto motivace špatně uchopí, může mít velmi negativní dopad a dokonce blokovat kreativní procesy jedince. Na druhou stranu, pokud dojde k nenásilnému navození motivace, dítě se snadněji dostane do kreativního procesu. Je ale důležité tuto motivaci udržet po celou dobu činnosti, aby dítě či daný jedinec neztratil o daný jev zájem (Lokša, Lokšová, 1999).

➤ Vnímání

Vnímání patří do subjektivních podmínek pro rozvoj tvořivosti. Velmi záleží na daném jedinci a velkou roli může hrát i únava. Přesto můžeme v dětech už od malička podněcovat účinnější vnímání. Díky čemuž dokáží na dané věci pohlížet i jiným způsobem než pouze tradičním. *„Vnímání je vyšším stupněm smyslového poznání, je výsledkem složité analyticko-syntetické činnosti mozku, proto je potřebné rozvíjet citlivé vnímání od malička“* (Kožuchová, 1995, str. 69).

2.1.4 ROZVOJ KREATIVITY V TANCI

Příjemné prostředí, atmosféra beze strachu i motivace jsou klíčovou součástí i při rozvoji kreativity v moderním tanci. Tanečníci potřebují při cvičeních na rozvoj tvořivosti dostatek místa, pomůcek a hlavně se potřebují cítit bezpečně a v kolektivu příjemně. Je tedy důležité, aby se pedagog snažil odstranit co nejvíce vnějších bariér, které by tanečnickům mohly úkol překazit.

➤ Prostor

Místnost musí být dostatečně osvětlená a provzdušněná. Je důležité, aby tanečníci měli kolem sebe dostatek prostoru i na práci ve skupinách (nesmějí být navzájem rušeni). Podlaha by neměla být pokrytá kobercem či jiným povrchem, který brání v pohybovém projevu.

➤ Pomůcky

Jestliže chce pedagog zařadit cvičení, kde jsou zapotřebí nějaké pomůcky, je důležité zařídit jejich dostatek. Zároveň je dobré když jsou různorodé a v rozvoji kreativity tak tanečníka neomezuje malý výběr.

➤ Kolektiv

Pakliže jsou zvolena cvičení ve skupině, je vhodné aktivity začít například pády důvěry či jinými aktivitami na sblížení. Tanečníci jsou po zařazení takovýchto aktivit více uvolnění a nebojí se vyslovit svůj nápad. Aktivity na lepší poznání a důvěru obzvláště zařazujeme, pokud se jedná o kolektiv, který je nový, nebo v něm panují napjaté vztahy. Je dobré, když se těchto cvičení účastní i trenér/pedagog. Napomáhá to lepší atmosféře v kolektivu a tanečníci ho berou více jako součást skupiny. Zároveň mají pak menší problém se před trenérem/pedagogem pohybově či jinak vyjádřit.

Taneční kantoři nejčastěji rozvíjejí kreativitu u svých svěřenců formou všeobecné improvizace za doprovodu hudby. Při takovéto improvizaci se většinou tanečnickům pustí instrumentální nebo zpívaná hudba či jednoduchá melodie. Jejich úkolem je pohybovým projevem vyjádřit například emoci, jež v nich hudební doprovod vzbuzuje. U mladších dětí se jedná například o napodobování zvířat tanečním krokem. Jedno z dalších cvičení, které je velmi oblíbené obzvláště ve světě baletu, je tvoření menších scének ve skupinkách. Tanečníci mají například úkol ztvárnit drogově závislou partu. Při takovém cvičení je důležitý i mimický projev tanečníka. Tyto scénky mají velmi blízko k divadelnímu pojetí tance, a možná právě proto jsou takováto cvičení ve světě baletu tolik oblíbená.

Cvičení na rozvoj kreativity mají značný vliv i na techniku jedince. Tanečník je nucený pohyby sám vymýšlet a uvědomovat si odkud kam je pohyb přesně prováděný. Navíc má větší prostor na vnímání vlastního těla, ponoření se do vlastních emocí a lépe může poznat své já. Pro tanec je velmi důležitá osobitá jiskra, jež následně ovlivňuje styl tanečního projevu, a právě například v improvizaci tato jiskra dostává prostor skrze pohyb promluvit.

I přes to, jak značně pozitivní účinek mají kreativní cvičení na rozvoj tanečníka, taneční kantoři je zařazují jen zřídka. Možná je to ovlivněno i tím, že se taneční pedagogové za své působení většinou setkávají pouze s improvizací podobající se divadelní scéně. Nemají tedy zásobník aktivit, ze kterých by mohli případně čerpat. Já osobně jsem se s improvizací za tři roky studia baletu setkala pouze jednou, a to právě ve formě scének. Bylo vidět, že děvčata z VII. ročníku (14 – 16 let) nejsou na tento typ cvičení příliš zvyklá, a díky vynechání sblížovacích aktivit jsem se ani já necítila v tomto cvičení příliš dobře, a to jsem na ně zvyklá byla. Vynechání cvičení na lepší poznání kolektivu se může stát opravdu velkou bariérou. Následně si jedinec dokonce může tento typ cvičení znechutit.

V praktické části této bakalářské práce je popsáno 10 aktivit na rozvoj kreativity v moderním tanci, které kantoři mohou s dětmi praktikovat. Patří k nim například živé obrazy, taneční pantomima či taneční lavina.

2.2 RYTMUS A RYTMICKÉ CÍTĚNÍ

V úvodu již bylo řečeno, že rytmus můžeme pozorovat všude kolem nás. Například při pravidelném nádechu a výdechu, chůzi či v neposlední řadě v hudebním světě. Tento pojem by se dal souhrnně chápat jako časová komponenta, jež můžeme nalézt v umění, literatuře a především i v pohybových aktivitách.

Rytmus je tedy všeobecným pojmem, který můžeme pozorovat u různých druhů pohybů odehrávajících se v časové posloupnosti. Nenalezneme ho pouze v hudbě, ale i v pohybových aktivitách, úkonech lidského organismu a v přírodních jevech starších, než je samotná hudba či jiné umění (Sedlák a Váňová, 2013).

V hudebním světě dle Zenkla (1999, str. 19) je „*rytmus dán sledem tónů nebo zvuků stejných nebo různých délek.*“ Hudba a rytmus jsou součástí lidské společnosti už od nepaměti. Velmi využívané byly při komunikaci s nadpřirozenými silami, při čemž byl vytvářen rytmus například za pomoci tlučení holí. Rytmus se v určitých fázích měnil či se umocňoval a byl doprovázen zpěvem šamana a velmi instinktivními pohybovými projevy (Šimanovský, 2011).

V hudbě se tento všeobecný pojem nadále skládá ještě z dalších složek, jako je pulz, metrum, tempo a časové členění tónů (Kodejška, 2002).

➤ Pulz

Pulz neboli pulzace v hudebním světě funguje prakticky na velmi podobném principu jako například pulz našeho srdce. Dle Kodejšky (2002, str. 18) „*pulzem nazýváme sled stále se opakujících rovnocenných hudebních impulzů, které jsou shodně rozčleněny v čase.*“

➤ Metrum

Metrum by se dalo všeobecně označit jako střídání přízvučných a nepřízvučných dob. Pro rytmické cítění je velmi důležité cítit přízvučnou, tedy první dobu v taktu (Tichá a Raková, 2012).

➤ Tempo

Tempo ať už pohybové či hudební stránky by se zjednodušeně dalo chápat jako rychlost, jež má velmi úzký vztah k rytmu, protože určuje jeho fyzikální vztah k času. U tance bychom například tempo mohli pozorovat v rychlosti provedení pohybů tanečníka.

Rytmické cítění je jednou ze základních hudebních schopností. V souhrnu jde o „*schopnost jedince, jež umožňuje vnímat a prožívat rytmus a zároveň na něj motoricky reagovat a reprodukovat jeho časový pohybový průběh v hudbě*“. Pod čímž si můžeme představit ovládání vztahů hudebních složek rytmu, jako je metrum a tempo (Zezula a Janovská, 1987, str. 29).

Zezula a Janovská (1987) zároveň poukazují na to, že téměř každé dítě má dostatek vrozených předpokladů na osvojení hudebních dovedností. Tuto myšlenku podpořila i Slavíková (2011). Domnívá se, že většina dětí se rodí s přirozeným dostatkem hudebních schopností, které pouze u některých jedinců nebyly dostatečně rozvinuty. Dále uvádí, že pedagogové následně mohou u některých dětí pozorovat neschopnost se pohybovat rytmicky. Takovéto děti neudrží pohyby v daném tempu, často je zrychlují nebo naopak zpomalují. Následně jsou označovány za děti bez hudebního citu. Slavíková (2011), ale podotýká, že tyto nedostatky se dají rozvinout a zpřesňovat.

Je zřejmé, že rytmické cítění je propojeno se sluchovými vjemy a jejich zpracování, zároveň ale také působí na motorické reakce organismu. Tyto reakce dělíme na vnější a vnitřní. Vnitřní reakce neboli reakce, jež nejsou na oko viditelné, jsou například pohyby bránice, hlasivek, zrychlené dýchání nebo stahy svalů hrudníku. Vnější reakce jsou naopak velmi zřejmé, u malých dětí je můžeme pozorovat jako snahu tančit, tleskat nebo dupat do

hudby. U dospělých jedinců se tyto vnější reakce mohou projevovat například klepáním prstem či nohou do rytmu.

2.2.1 RYTMICKÉ CÍTĚNÍ V POHYBU

První patrnější projevy propojení rytmu a pohybu můžeme pozorovat již v batolecím věku dítěte. Jsou to takové první pokusy o „taneční“ pohyby do hrajícího rytmu, které doprovází přirozená radost z prožitku hudebně pohybové aktivity. Dle Kurkové (1989) je pohyb přirozenou dětskou potřebou, jež při spojení s hudbou tvoří způsob hravé činnosti, projevující se obzvláště u mladších dětí.

Pro rozvoj rytmického cítění má klíčový význam motorika. Je nutné, aby rytmika procházela hrubou motorikou dítěte. Pod čímž si můžeme představit pohyby hlavy, trupu, končetin doprovázené písněmi, melodiemi nebo jinými rytmickými podněty, jež působí na sluchové vjemy jedince. Malé děti reagují na výraznou rytmickou skladbu zpočátku nekoordinovanými pohyby, pohupováním či pokyvováním hlavy. Tyto pohyby se časem zpřesňují a dostávají osobitý taneční charakter (Slavíková, 2011).

Sedlák a Váňová (2013) uvádějí, že spojení analyzátoru sluchu a motoriky, jež aktivuje příslušné svalové skupiny, nám umožňuje převádět hudbu do pohybového projevu. Výzkumy G. A. Iljinové (in Sedlák a Váňová, 2013) prokazují, že náš organismus nejprve reaguje na metrickou strukturu hudby, pod kterou patří střídání přízvučných a nepřízvučných dob, a až poté na celkový rytmus.

Hudba a cit pro rytmus zaujímá v řadě pohybových aktivit významné místo. Vztah mezi rytmem a pohybem můžeme pozorovat u bojových umění, v rytmické gymnastice, krasobruslení či tanci. Pravidelný rytmus pohybu nalezneme ale téměř ve všech sportech, např. v atletice se jedná o typické fáze členění pohybu a dynamiku, jež odpovídá určitému rytmu. Rytmus má nenahraditelné místo v každé sportovní činnosti, protože nám zajišťuje provedení činnosti na náležející úrovni. Choutka a Dovalil (1991) zmiňují, že, pohybový rytmus je založený na střídání napětí a uvolnění funkčních svalových skupin, které zajišťují optimální průběh pohybu. Tento cyklus (uvolnění a napětí) se odehrává v jasně časově vymezených impulsech, v nichž spočívá podstata rytmu. Není tedy pochyb, že rytmus je nedílnou součástí motorického projevu.

Zapojení hudby do pohybové činnosti podněcuje emocionální prožívání aktivity, pohybovou tvořivost, podporuje motivaci k pohybu a působí na motorické učení. Hudba též značně ovlivňuje rychlost pohybu, počty opakování a celkovou organizaci činnosti (Novotná a kol., 2012).

Hudba a tanec jdou spolu ruku v ruce. Tanec je pohybová aktivita, pro niž je velmi důležitý princip hudebního cítění. Jedná se o propojení pohybu s hubou. Nicméně ještě důležitější je pro tanečníka právě cítění rytmické, jež utváří souvislost pohybů za pomoci rytmu, který je z pohybu tanečníka patrný i bez hudby (Kloubková, 2008).

2.2.2 MUZIKOTERAPIE

Cvičení na rozvoj rytmického cítění jsou mnohdy velmi uvolněná. Jedinec má tedy možnost nechat se unášet vnitřními pocity a emocemi. Takováto cvičení mohou mít pozitivní vliv i na zdraví jedince.

Muzikoterapie je osobitým oborem, jenž spadá pod umělecké terapie podobně jako terapie tanečně-pohybová. Existuje řada odborníků, kteří se snaží tento obor jasně vymezit a vytvořit tak základní terminologické portfolio, díky čemuž neustále vznikají nové a nové definice. Odborníci, studenti i laikové přicházejí a dělají se o své zkušenosti a výzkumy v oboru muzikoterapie, aby byla tato problematika lépe uchopitelná i pro širokou veřejnost. Po celém světě proto vznikají asociace, jež tyto umělecké terapie zaštiťují. V České republice má tato asociace zkratku MAUT (Mezinárodní asociace uměleckých terapií). Jedna z přijatých definic muzikoterapie zní: „*Muzikoterapie je samostatný a svébytný uměleckoterapeutický obor, který prostřednictvím cíleného působení zvuků a hudby podporuje, rozvíjí a integruje kompetence člověka s cílem obnovy zdraví a naplnění bio-psycho-sociálně-spirituálních potřeb.*“ (Beníčková, 2017, str. 24-25)

Světová federace muzikoterapie WFMT v roce 2011 přijala definici, ve které je muzikoterapie popsána jako profesionální využití hudby či jiných hudebních prvků ve školství, zdravotnictví, ale i v běžném životě. Jejím cílem je zlepšení fyzického, duševního, intelektuálního a sociálního zdraví (Müller, 2014).

Muzikoterapie, jak již bylo výše uvedeno, spadá pod umělecké terapie, jež k působení na své pacienty využívají hudby a dalších hudebních elementů. Jako jedna z těchto

uměleckých terapií vychází z názoru, že emoce, představy i činy ovlivňují celou osobnost, a proto na jedince působí celostně (Gerlichová, 2006).

Jak už jsem výše uvedla, hudba je součástí lidské společnosti už odnepaměti. Lidé si zpívali při práci, po práci nebo při rituálech. Prostřednictvím hudby dávali najevo svoje emoce a ventilovali tak svoje prožitky. Odjakživa sloužila hudba jako způsob rekreace a ovlivňovala tak život i osobnost každého jedince.

Již v pravěku se hudba používala k léčení a vyhánění nemoci z těla pryč. Lidé v kmenech měli svého šamana, jenž provozoval určité rituály za doprovodu hudby. Tyto rituály měly ozdravný charakter. Když nahlédneme do doby starověku, i zde lidé věřili v léčebný účinek hudby. Egypťané nechávali plavit své nemocné po Nilu na loďkách za doprovodu uklidňující melodie. Platon dokonce poukazoval na morální význam hudby a Achilles utišoval zpěvem svou zuřivost (Šimanovský, 2011). Není tedy pochyb, že rytmus a hudba byly odjakživa součástí léčivého procesu. Dnes toto odvětví spadá do oboru muzikoterapie, jež zasahuje do široké škály aspektů ovlivňující kvalitu zdraví člověka. Muzikoterapii velmi často doprovází pohyb a hra, jež napomáhají jejímu lepšímu účinku.

2.3 MODERNÍ TANEC

Tanec je součástí lidských životů už po tisíciletí. Dnes na něj nahlížíme jako na součást umění, ve kterém se odrážejí myšlenky, pocity a emoce tanečníka za pomoci rytmického střídání pohybů těla (informace poskytla Mgr. Osčádalová, 2020). Stejně tak jako hudba byl i tanec součástí již prvobytně pospolné společnosti a to při různých oslavách, rituálech nebo sňatcích. Dle Gulbenkian Dance Report (in Payne, 1999, str.) je tanec „*součástí historie lidského pohybu, součástí historie lidské kultury a součástí historie lidského dorozumívání.*“ Kreativní pohyb, jenž je součástí tance, má dokonce i významný vliv na naše zdraví. Dle výzkumů může taneční improvizace vést k uvolnění napětí, propojení mysli, těla a ducha (Payne, 1999).

Souhrnně lze tedy tanec chápat jako základní pohybovou aktivitu vycházející z přirozených motorických projevů člověka, jež je převážně doprovázena hudbou. Díky tanci jedinec dokáže vyjádřit vnitřní touhy, pocity a nálady. Zároveň je tanec přirozeným projevem radosti z pohybu a překračuje jazykové bariéry, neboť tanec je komunikací beze slov (Jebavá, 1998).

Tanec se v průběhu let neustále rozvíjí a díky tomu vznikají nové a nové taneční styly, techniky a disciplíny. Jedním z nejzákladnějších stylů tance je klasický balet, jehož kořeny sahají již do 16. století. Velkou zásluhu na jeho rozvoji má francouzský panovník Ludvík XIV., který byl velkým příznivcem tance (<https://www.331.cz/tanecni-styly/balet/>). Balet se v dnešní době považuje za základ, z kterého vycházejí všechny tance. Nicméně se dá brát i jako ideální průprava k jiným sportům, jelikož se zaměřuje na správné držení těla a koordinaci pohybů. Stejně tak jako mnoho jiných tanečních stylů, i moderní tanec vychází z klasického baletu. Moderní tanec neboli zkráceně moderna byla revolucí tanečnicků, jež se chtěli odpoutat od ztuhlosti a pravidel klasického baletu. Tito tanečníci začali vytvářet nové techniky, kostýmy i boty a dávali mnohem větší přednost svému vyjádření před technickou odborností (<https://www.331.cz/tanecni-styly/modern-dance/>).

Moderní tanec je poměrně mladou disciplínou, která se začala rozvíjet kolem 20. - 30. let v USA. Jedná se tedy o disciplínu odvíjející se od klasického baletu. Prvním průkopníkem a též nejznámějším autorem nového specifického tanečního stylu je Martha Graham (1894-1991), jež svou tvorbou ovlivnila téměř všechny zahraniční choreografy. Martha Graham založila v New Yorku vlastní školu Martha Graham School of Contemporary Dance, s níž přinesla i pevný technický systém vycházející z protikladu související s lidskou činností, a to nádechu a výdechu (contraction and release). Druhou zakladatelkou moderního tance, jež šla jinou cestou než Martha Graham, je Doris Humphrey. Technika této ženy vycházela ze dvou základních momentů, a to pádu a zdvihu (fall and recovery). Stejně jako ostatní moderní choreografové i Doris Humphrey ráda experimentovala a objevovala nové možnosti, k jedné z nich patří i tvorba tanečních děl bez hudebního doprovodu. Mezi její nejvýznamnější etapu umělecké činnosti patří práce se skupinou, kterou založil José Limón. Pro tuto skupinu vytvořila mnoho choreografií (informace poskytla Mgr. Osčádalová, 2020). José Limón zároveň patří k jejím studentům, jež navštěvoval Humphrey-Weidman studio. V tomto studiu dokonce Limón odstartoval jeho taneční dráhu a to až ve svých 20ti letech. Přesto se svou technikou zapsal do novodobých dějin umění tance. Jeho technika vychází z techniky jeho učitelky, a nakonec i choreografické kolegyně Doris Humphrey. Základním principem jeho techniky je pád a jeho zpětné vyrovnání (Kloubková, 2008). Dalším důležitým průkopníkem moderního tance je Lester Horton. I jeho neuvěřitelný talent a jedinečnost se objevují v technice moderního tance. Horton sestavil učební osnovy pro své pohybové studie a zároveň pojmenoval jednotlivá cvičení. Jeho osobitý styl vychází

především z velkých kloubních rozsahů, pohybů trupu, houpání a mimoosého pohybu (Perces, Forstythe a Bell, 2017).

Moderna je tedy revoluční odnož od klasického baletu. Zaměřená na emoce a vyjadřování osobnosti tanečníka. Technika provedení kroků je stejně důležitá jako u klasického baletu, není ale svázaná pravidly a velmi často ve svém projevu „popírá“ fyzikální zákony gravitace. Díky emocionální procítěnosti si dovoluji tvrdit, že je pro diváka mnohem poutavější. Choreografové moderního tance dostávají volnou ruku v tvořivosti, díky čemuž vznikají kouzelná a neotřelá díla. Kouzlo moderního tance pro mě spočívá právě v originalitě každého tanečníka. Jedna choreografie zatančena pokaždé jiným tanečníkem může vyprávět několik různých příběhů.

2.3.1 OBECNÉ PRINCIPY TECHNIKY MODERNÍHO TANCE

Přesto, že je tato disciplína poměrně mladá a velmi různorodá, lze vyzorovat určité principy, které tyto moderní techniky spojují. Jsou to pilíře, jež se navzájem ovlivňují a propojují. Z těchto základních principů vychází každý taneční pedagog. Je velmi důležité, aby jim každý student tance důkladně porozuměl (Kloubková, 2008).

Dělení obecných principů moderního tance dle Kloubkové (2008, str. 9-10):

➤ Postavení těla (Posture, Alignment)

Držení těla prochází horizontální i vertikální rovinou, celá váha je rozložena mezi tři body nohy (palec, malíček a patu) a napětí těla vytváří tah, jenž proudí od pánve až do konečků prstů a následně dál z těla ven. Tanečník má mít pocit, že tato energie roztahuje tělo do všech směrů a udává tak jeho dynamiku. Hýžd'ové svaly jsou zatažené a břišní svalstvo přitažené do šířky, ramena drží horizontální osu, a tím fixují trup tanečníka. Lopatky jsou zasazené směrem dolů a do šířky, hlava táhne temenem vzhůru a obličej má uvolněný výraz.

➤ Svalové cítění (Muscle Feeling)

Jedná se o uvědomělé používání svalů, které je u tanečníků velmi důležité. Je mnohem účinnější než neustálé mechanické opakování. Při vyučování nových prvků je dobré volit nejprve pomalé tempo, aby si tanečník dokázal uvědomit svalové napětí (uvolnění, smrštění, protažení) a klidový tonus.

➤ Pocit centra (Centering)

Centrum neboli těžiště se nachází v centru pánve, jehož přesné umístění je ovlivněno stavbou těla jedince. Aby se tanečník dokázal dobře pohybovat, je zapotřebí si toto těžiště uvědomovat, jelikož je centrem veškerého pohybu.

➤ Správné dýchání (Breathing)

Správné dýchání v tanci má dvě funkce, fyziologickou a napomáhající pohybu. Fyziologická funkce zajišťuje okysličování organismu při svalovém vyčerpání, kdežto při napomáhání pohybu je nutné dech sladit s rytmem pohybu, aby mohl být správně proveden. Technika Marthy Graham vyloženě vychází z principu dýchání. U tance se můžeme dokonce setkat i se zadržením dechu.

➤ Hudební cítění (Rhythm)

V hudebním cítění jde především o propojení pohybu a hudby. Pro tanečnický je velmi důležité rozeznávat frázování, doby a takty. Nicméně, jak už jsem výše zmínila, ještě důležitější pro tanečnicka je rytmické cítění. Právě rytmus a takt totiž tvoří spojenost pohybů a strukturu tance.

➤ Cítění prostoru (Moving in Space)

Tanečník potřebuje mít k prostoru určitý vztah a nesmí ho chápat pouze jako prázdno. Taneční prostor se všeobecně dělí na 8 bodů, kam tanečník natáčí trup či směřuje pohled. Je totiž velmi důležité, aby každý pohyb měl jasně daný směr a přesnost. Při pohybu by tanečník měl prostor vnímat celým tělem.

➤ Gravitace (Gravity)

Gravitace je fyzikálním zákonem, který si tanečník musí plně uvědomovat a naučit se s ním pracovat či ho dokonce využívat. Moderní technika J. Limóna má dokonce základy právě v zemské přitažlivosti. Tyto moderní techniky si s působením gravitace doslova hrají a u některých z nich se nám může zdát, že ji doslova popírají, anebo naopak velmi zdůrazňují.

➤ Gesto (Gesture)

Gesto je propojené s výrazovou stránkou pohybu, napomáhající k vyjádření emocí, pocitů či myšlenek.

2.3.2 ZNÁMÉ TECHNIKY MODERNÍHO TANCE

Mezi nejznámější techniky moderního tance patří technika Marthy Graham, José Limóna a Lestera Hortona. Z principů těchto technik vychází všichni dnešní moderní choreografové a tanečníci.

➤ Taneční technika Marthy Graham

Styl Marthy Graham spočívá v protikladu stažení a uvolnění svalů. Přinesla nový pohled na chápání prostoru a právě v její technice nalezneme náznaky popírání zemské přitažlivosti. Tyto principy můžeme pozorovat ve skocích, při kterých se snažila fixovat pózy ve vzduchu nebo u provádění toček s nakloněnou a měnící se osou. Dokonce i v různých druzích pádů, jež Martha velmi často využívala. Její technika vychází z přirozených pohybů doprovázející emoce, myšlenky a energii. Základ její techniky spočívá v kontaktu s podlahou v nejrůznějších polohách a dýchání. Právě dýcháním se technika Marthy Graham liší od klasického baletu, kde nesmí být dýchání ani vidět ani slyšet (informace poskytla Mgr. Osčádalová, 2020).

➤ Taneční technika José Limóna

Jak už je zmíněno výše, technika José Limóna vychází z pádu a zpětného vyrovnání. Jeho základními pilíři této techniky jsou správné postavení těla, rolování, vedení horních končetin, opozice, energie, pád, tíha, pérování, vyrovnání/odpérování, zadržení napětí a izolace. Správné postavení těla je nedílnou součástí každé taneční techniky. Limónovo pohyby velmi často vycházejí z rolování trupu, jež by se dalo vnímat jako řetězovou reakci. Jde o velmi plynulý pohyb a propojení jednotlivých částí těla. Tento pohyb doprovází specifické vedení pohybu paží. Pohyb paží má za úkol zdůraznit a zesílit rolování těla. Pro lepší představu se dá tento pohyb přirovnat k „svlékání trička“. Opozice má za úkol udržovat napětí a proudění energie do všech částí těla. Při pádech využívá Limón zemskou přitažlivost, tělo či jen jeho část podléhá gravitaci. Zároveň je uvolněno velké množství kinetické energie, jež je využito při zpětném vyrovnání/odpérování. Tato dvojice (pád a vyrovnání) mnohdy připomíná pohyb kyvadla. Velmi důležitým bodem Limónovo techniky je zadržení napětí. V tento okamžik tanečník zvýší potenciál energie v nejvyšším bodu pohybu. Tento pohyb by se dal vysvětlit, jako zadržení dechu, ale ne proudění energie. Dodává tak pohybu dramatický moment (Kloubková, 2008).

➤ Taneční technika Lestera Hortona

Lester Horton přišel s technikou, jež zpevní, protáhne a posílí tělo. Je to příprava pro jeho výrazový tanec. Jeho technika využívá všechny prostorové roviny a pohybové úrovně, zároveň je velmi zaměřená na pohyblivost kloubů. Rozsah, mrštění, houpání a pohyb s tendencí dostat se až za hranice možností svého těla vystihuje styl Hortonova tance. Trup je zdrojem veškerého pohybu. Celá technika Lestera Hortona je velmi náročná na sílu i kontrolu, všechny jeho pohyby hnal až k fyzickým limitům. Zároveň vytvořil učební osnovy podobným studiím pro klasický balet (Perces, Forstythe a Bell, 2017).



Obrázek 3: Taneční technika Lestera Hortona (Perces, Forstythe a Bell, 2017)

2.3.3 TANEČNĚ-POHYBOVÁ TERAPIE

Při taneční improvizaci mnohdy jedinec dojde do absolutního propojení se svým vnitřním já. Tanec a pohyb mají všeobecně pozitivní vliv na snížení agresivity, strnulosti či apatie. Za pomoci takovýchto kreativních cvičení může daný jedinec ze sebe dostat například negativní emoce a navíc tato cvičení mohou přispět k propojení mysli, těla a také ducha jedince (Dojne a kolektiv, 1987).

Tanečně-pohybová terapie je umělecký obor, jenž využívá pohyb jako terapeutický prostředek k lepšímu sebepoznání. Tento způsob pohybového projevu nám umožňuje zvýšené uvědomění si vlastního těla a prožití emocí, které mohou být vědomé i skryté. Hlavním cílem této terapie je zprostředkovat možnost jedinci porozumět, projevit a přijmout sebe sama skrze vlastní tělo (Beníčková, 2017).

EADM (Evropské asociace tanečně-pohybové terapie) označuje za cíl tanečně-pohybové terapie rozšíření bio-psycho-socio-spirituální integrace jedince. Její hlavní zaměření je na celistvé sebepoznání prostřednictvím pohybu.

Prostředkem vyjádření se stává pohyb nikoliv slova, jedinci je tak umožněno hluboké ponoření se do svého nitra. Spontánní provázání pohybů je zde základem a může vést dvěma

způsoby. První způsob směřuje zevnitř ven a druhý z venku dovnitř. Je důležité si uvědomit, že emoce mohou vyvolat pohyb a pohyb může vyvolat emoci. Takováto terapie vede především k poznání vlastního já a přijmutí emocí, které v nás mohou být hluboce skryté. Často je tanečně-pohybová terapie ještě doprovázena dalšími druhy umění, jako je například malování (Payne, 1999).

2.4 KATEGORIE MÍRNĚ POKROČILÝ

Do kategorie mírně pokročilý tanečník spadá prakticky každý, kdo se s tancem již dostal do kontaktu a má osvojené alespoň základní kroky a prvky. Tanečník by měl mít zvládnuté alespoň dvě variace od libovolného choreografa, aby dokázal následně tanečně improvizovat. Nicméně vzhledem k faktu, že tanec vychází z přirozených pohybů každého člověka, neměl by být problém, aby cvičení uvedená v této bakalářské práci zvládl i začátečník. Nedoporučovala bych cvičení aplikovat s dětmi mladšími 9ti let.

Mírně pokročilý tanečník trénuje 1-2x týdně v tzv. hobby skupině. Tyto skupiny se účastní především nepostupových soutěží. Do této kategorie lze přiřadit i pohybové kroužky vedené pod záštitou školy. Tyto kroužky se následně mohou účastnit ještě soutěží mezi jednotlivými školami v tzv. pohybových formách. Rozdíl mezi klasickou taneční soutěží a pohybovou formou je většinou v tom, že pohybová forma má určené prvky, jež se v dané choreografii musí vyskytnout. U tanečních soutěží je to jen na choreografovi, co zařadí. U obou typů soutěží ale platí časový limit choreografie, jež je stanovován na cca 3 minuty. Věk hobby skupin je rozdělen na mini-děti (do 8 let), děti (do 12 let), juniory (do 17 let) a dospělé (od 18 let). Jelikož hobby tanec není věkově omezen, může člověk začít opravdu v kterémkoliv věku.

3 METODIKA

V první řadě mého postupu byl značně podstatný kvalitní výběr literatury a jiných zdrojů, související s rozvojem kreativity a rytmického cítění v moderním tanci. Následným krokem bylo vybrání vhodné cílové kategorie. Zásobník aktivit je určený pro mírně pokročilé tanečnický, nicméně jsou cvičení volena tak, aby je zvládl s menšími úpravami i začátečník. Pro tvorbu zásobníku cviků jsem si vybrala dívky ve věku 11-17 let z taneční skupiny Asymetrix, kde působím již třetím rokem jako trenérka. Všechna cvičení byla tvořena za účelem pomoci pedagogům vybočit z klasických kolejí výuky a napomoci tak

tanečnickům/tanečnicím s rozvojem kreativity a rytmického citění zábavnou formou. Proto jsem se rozhodla vytvořit webové stránky, které budou k dispozici nejen tanečním pedagogům, ale i učitelům vedoucím pohybové kroužky, či pedagogům tělesné a hudební výchovy.

Dalším z kroků tedy byla tvorba vhodného zásobníku aktivit a potřebná video-dokumentace. Jak už jsem výše zmínila, cvičení jsou prováděna a natáčena s dívkami ve věkovém rozmezí 11-17 let, které trénují 2 - 3x týdně. Jejich tréninkovou náplní je balet a moderní tanec, gymnastika, nacvičování choreografií a akrobacie. Hlavním zaměřením je každoroční práce na nové choreografii na určité téma, s kterou následně skupina soutěží nebo vystupuje na různých akcích. Tréninky jsou nejvíce zaměřené na rozvoj koordinace, kondice, prostorového citění (prostorové orientace), síly (především explozivní) a pohyblivosti. Po delším pozorování jsem do tréninku zařadila i cvičení na rozvoj kreativity a rytmického citění, na která se zaměřuje i tato bakalářská práce. Cvičení byla volena tak, aby děvčatům pomohla s projevovým projevem a lepším propojením rytmu a pohybu. Kromě rozvoje kreativity a rytmického citění tato cvičení navíc napomohla i ke zlepšení techniky. U každého cvičení je uveden stručný popis aktivity a metodika nácviku. Zároveň jsou vypsány i pomůcky, které jsou k danému cvičení zapotřebí. Pakliže má aktivita omezený počet osob, je to uvedené v závorce nad popisem aktivity. Odrážky pod popisem upřesňují pravidla a zvýrazňují, na co si má dát vedoucí při cvičení pozor.

V neposlední řadě jsem se musela zaměřit na tvorbu webových stránek a s nimi spojenou tvorbu domény. Pro své stránky jsem si vybrala český editor www.webnode.cz. Na tomto webu je totiž vše velmi jednoduché a přehledné, dokonce i pro jedince, jež s vytvářením webových stránek nemají žádné zkušenosti. Web zároveň nabízí širokou škálu možností a nabídek. Webnode umožňuje i verzi zdarma, to je ale odvislé na potřebě uživatele a potřebě dat v úložišti. Pro úplné začátečníky je zde značná řada šablon, ze kterých si jedinec může vybrat ideální vzhled pro jeho stránky. Všechny šablony je možné po jejich zvolení ještě upravovat a vytvořit si tak jedinečný vzhled. Jednou z dalších výhod tohoto webu je jednoduchá úprava stránek, jako je vkládání obrázků, videí, textů, odkazů atd. Díky těmto možnostem si každý může vytvořit webové stránky přesně podle svých potřeb.

Po založení domény www.rozvojtance.webnode.cz jsem si vybrala jednu ze šablon a vytvořila hlavní záložky: Úvod, Rozvoj kreativity, Rozvoj rytmického cítění, O mně, Kontakt a Použité zdroje. Úvod má za účel přivítat návštěvníky na webových stránkách a současně je lehce seznámit, proč byly tyto stránky vytvořeny a co na nich naleznou. Zároveň se již na úvodní straně nachází proklik na další dvě hlavní záložky a to konkrétně Rozvoj kreativity a Rozvoj rytmického cítění. Tyto dvě záložky se následně dělí na nosná témata, na něž jsou zaměřená jednotlivá cvičení. Po výběru tématu se otevře sekce jednotlivých cvičení, z nichž si jedinec může vybírat. Po volbě některého z cvičení se již uživateli ukáže popis s danou aktivitou i metodickým postupem a videem. Na videu je zachycený celý průběh aktivity a u složitějších cvičení i metodický postup. Další záložkou je krátká kapitola O mně, kde si návštěvník může v pár bodech přečíst můj stručný životopis. Mezi poslední záložky patří Kontakt, kde je uložen můj telefon a email, zároveň je zde umístěn i formulář na případné otázky od uživatele. Poslední záložkou jsou Použité zdroje, kde se nachází možnost stáhnout celou tuto bakalářskou práci ve formátu pdf. Na této stránce jsou následně uvedeny prameny literatury, ze kterých jsem při tvoření práce čerpala.



Obrázek 4: Členění webové stránky <https://rozvojtance.webnode.cz>

Webové stránky jsou tvořeny jednoduše, přehledně a srozumitelně pro každého návštěvníka. Značná pozornost byla věnovaná především grafickému vzhledu stránek, aby dokázala uživatele zaujmout. Veškeré videa a fotografie, která se nacházejí na webových stránkách, jsem pořizovala osobně v průběhu níže uvedených aktivit. Fotografie i videa byla pořizována po souhlasu s GDPR zákonných zástupců. Pro zpracování videí jsem použila program Windows Movie Maker. Video byla následně nahrána na internetovou stránku YouTube, kde byl zároveň vytvořen kanál s názvem Rozvoj tance. Video byla na webové stránky vkládána formou odkazu, díky čemuž se ušetřil objem dat v úložišti. Přes založenou doménu www.rozvojtance.webnode.cz se dají dohledat webové stránky se zásobníkem aktivit.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 CVIČENÍ NA ROZVOJ KREATIVITY

1. Příběh

Popis aktivity (4 tanečníci):

Tanečníci si utvoří skupiny po čtyřech. Do každé skupiny se rozdá papírek s vytisknutým příběhem, který bude mít skupina po celou dobu k dispozici. Úkolem tanečníků je znázornit daný příběh za doprovodu hudby, kterou určí vedoucí, nebo nechá výběr na samotných tanečnicích. Vedoucí nejprve přečte všem příběh nahlas a zodpoví případné otázky tanečníků. Následně vymezí pravidla, kterými se musejí tanečníci řídit.

- Na přípravu má každá skupina 20 minut.
- Minimální délka tance je 30 sekund.
- Skupiny se navzájem nerozptylují.
- Do úkolu se aktivně zapojí každý člen skupiny.
- Příběh funguje jako pouhá šablona.
- Vedoucí průběžně kontroluje vývoj aktivity, popřípadě upraví čas potřebný k přípravě.
- Součástí cvičení je hudba.
- Pomůcky: 3 kápě.

Na závěr každá skupina předvede své pojetí daného příběhu vedoucímu a ostatním skupinám, které následně spolu o této aktivitě diskutují.

Příběh „Noční můra“:

Město se zahalilo do černé kápě, jen špička věže se hrotem zapichovala do tmavých mraků, které místy prosvěcovaly hvězdy bloudící po nekonečném vesmíru. Viky upírala svůj pohled na hodiny, které ukazovaly něco málo po půlnoci. Stále nemohla usnout, a tak se jen převalovala ze strany na stranu a přemýšlela, jak své tělo donutit k odpočinku. Po chvíli převalování se rozhodla zavřít oči a začít počítat ovečky. Když počítala jednatřicátou ovečku, vyrušil jí hluk a něčí ruce, které s ní lomcovaly. Otevřela oči a uviděla, jak s ní její kamarádka zběsile lomcuje. Emily vytáhla Viky z postele a snažila se jí odvléct pryč z pokoje. Viky se chvíli vzpouzela. Nechápala co se děje. Ale nakonec se podvolila a vydala se s Emily na cestu noční krajinou. Když se konečně zastavily, Emily ukázala rukou na lidi zahalené v kápi. Viky se chtěla pohnout, ale nemohla, jakoby měla nohy přilepené k zemi. Lidi v kápi se k nim začali nebezpečně přibližovat. Emily se rozběhla směrem k nim. Začali se spolu přetahovat a prát. Viky se na to nemohla dívat, odvrátila zrak. Když se otočila nazpátek, uviděla, jak se k ní lidé v kápi pomalu přibližují. Viky se rozhlížela po okolí, ale Emily nikde neviděla. Když se naposledy ohlédla, spatřila vedle sebe dalšího člověka v kápi, který po ní natahoval svoji ruku. V ten moment se Viky s děsem probudila ve své posteli.

<https://www.youtube.com/watch?v=Rv5xg4tV5T0>

2. Živé obrazy

Popis aktivity:

Tanečnickům se zadá téma, např. čekárna u lékaře / dětské hřiště / posilovna. Tanečníci mají za úkol společně ze sebe sestavit obraz podle toho, jak to na takovém místě vypadá. V okamžiku, kdy začne hrát hudba, obraz ožívá a tanečníci tancují až do jejího utichnutí. Když hudba utichne, tanečníci opět sestaví obraz jako na začátku.

- Vedoucí zadá téma, které budou tanečníci předvádět.
- Na přípravu obrazu mají tanečníci 5 - 10 minut dle potřeby.
- Všichni tanečníci kooperují.
- Vedoucí a tanečníci se dohodnou na době trvání tance (cca 10 s, jedna sloka písničky...), aby věděli, kdy znovu sestavit obraz.

- Vedoucí dohlíží na celý průběh.
- Součástí cvičení je hudba.
- Pomůcky: vedoucí zajistí dostatek pomůcek dle zadaného tématu (míče, židle, žíněnky, kruhy, švihadla...)

<https://www.youtube.com/watch?v=uIUA7uMUVeI>

3. Slož si příběh

Popis aktivity:

Tanečníci si vyberou čtyři zástupce. První má za úkol napsat téma choreografie, kterou budou tanečníci tvořit, tak aby ho nikdo neviděl, a následně přehne papír na čistou stranu a podá ho druhému zástupci. Druhý tanečník napíše na papír název písně, aniž by věděl, co napsal první tanečník, opět papír přehne. Třetí tanečník píše, kde se bude děj odehrávat, a poslední má za úkol vymyslet, jakým tanečním stylem bude choreografie tančena. Následně se papír rozbálí a tanečníci se dozví zadání choreografie.

- Po přečtení zadání mají tanečníci 10 - 15 minut na vymýšlení vlastní choreografie.
- Všichni tanečníci kooperují a přispívají svými nápady.
- Délka choreografie by měla být minimálně 20 s.
- Po ukončení cvičení se mohou zvolit jiní zástupci a cvičení se může opakovat s jiným příběhem.
- Součástí cvičení je hudba.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí.

<https://www.youtube.com/watch?v=cZDhVKIm7Ok>

4. Taneční pantomima

Popis aktivity:

Do dvojice si tanečníci vylosují kartičku s tématem (samota / živly / představivost). Úkolem je tancem za pomoci pantomimy vyjádřit daný pojem tak, aby ostatní tanečníci uhádli, co předvádějí.

- Tanečníci mají 2 – 5 minut na přípravu.
- Vedoucí může dvojici pomoci, pokud si sama neví rady.
- Tanečníci používají k vyjádření pouze pohyb, gesta a mimiku.
- Jakékoliv zvuky nejsou povolené.
- Cvičení daná dvojice opakuje nebo obměňuje do doby, než ostatní účastníci téma neuhodnou.
- Pakliže už jedno téma trvá dlouho, pedagog může dát slovní nápovědu.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí.

<https://www.youtube.com/watch?v=9UNuPT90Sq8>

5. Vnímání pohybu v kruhu

Popis aktivity:

Tanečníci si stoupnou do kruhu a chytí se za ruce. Jejich úkolem je vymyslet pohyby za pomoci vnímání se navzájem. Následně je spojí dohromady do krátké sestavy. Důležitá je kooperace a nápaditost tanečnic.

- Cílem úkolu je již příprava sestavy a vymýšlení pohybů se spojenýma rukama.
- Tanečnickům se tedy dává tolik času, kolik je zapotřebí.
- Je dobré, když se do úkolu zapojí i vedoucí (pomáhá to k vnímání propojenosti kolektivu)
- Pomůcky: nejsou zapotřebí.

https://www.youtube.com/watch?v=2MD3_44nLtI

6. Šátky

Popis aktivity:

Tanečníci utvoří dvojice a jeden z nich si zaváže oči šátkem. Druhý tanečník má za úkol tanečními pohyby provázet partnera po prostoru. Na povel vedoucího si tanečníci role prohodí. Cílem úkolu je zlepšení vnímání pohybu a partnera v prostoru a zároveň tvořivé přemýšlení při vedoucí roli a vymýšlení pohybů.

- Dvojice jsou voleny tak, aby si tanečníci navzájem důvěřovali.

- Je na vedoucím, jak dlouho nechá aktivitu trvat.
- Hudba je součástí cvičení a je volena tak, aby vyvolala uvolněnou atmosféru.
- Dvojice potřebují mít dostatečný prostor mezi sebou.
- Pomůcky: šátky.

<https://www.youtube.com/watch?v=1ysTQSaLmS0>

7. Zrcadlo

Popis aktivity:

Tanečníci utvoří dvojice a určí si, kdo z nich bude pohybově vést jako první. Na pokyn vedoucího začnou zrcadlit své pohyby a následně se vystřídají. Úkolem je dokonalé vnímání partnera a zlepšení schopnosti vymýšlet navazující taneční pohyby.

- Dvojice spolu spolupracují.
- Je na vedoucím, jak dlouho nechá aktivitu trvat.
- Hudba je součástí cvičení a je volena tak, aby vyvolala uvolněnou atmosféru.
- Tanečníci mají kolem sebe dostatečný prostor.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí.

<https://www.youtube.com/watch?v=CSqPQUzGEOA>

8. Taneční lavina kruh

Popis aktivity:

Tanečníci si stoupnou do kruhu. Jejich úkolem je vymyslet několik na sebe navazujících pohybů (cca na osm dob). Tanečníci se nejprve pohyby naučí a vyzkouší i do hudby. Následně se určí směr, kudy taneční lavina bude směřovat. Jakmile začne hrát hudba, první tanečník začne tančit naučené pohyby, následně se k němu přidá další a další, dokud netančuje celý kruh. Princip spočívá v nabalování se roztančených jedinců stejně jako při lavině.

- Tanečníci dávají návrhy na různé taneční pohyby.
- Akceptují navzájem své názory a kooperují.

- Vedoucí dohlíží na průběh přípravy a dává jasně dohromady, jak půjdou pohyby za sebou, aby nevznikl zmatek.
- Pokud někdo v průběhu laviny pohyby splete, začíná se nanovo.
- Hudba je součástí cvičení.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí.

<https://www.youtube.com/watch?v=jKlhOHJQQjk>

9. Pyramida

Popis aktivity:

Tanečníci stojí ve tvaru pyramidy. Každá řada má za úkol vymyslet 1 - 2 pohyby tak, aby na sebe dobře navazovaly. Cílem je na sebe pohyby nabalovat, jako při lavině. Takže první řada udělá první pohyb a druhá ho zopakuje a přidá k němu další. Takhle lavina jede až na úplný konec. Jakmile dojde taneční lavina na konec, může se poslat od konce dopředu opět nazpátek. Takže poslední řada udělá jeden pohyb a předposlední řada na něj opět navazuje.

- Tanečníci dávají návrhy na různé taneční pohyby.
- Akceptují své názory a kooperují.
- Vedoucí dohlíží na průběh přípravy a dává jasně dohromady, jak půjdou pohyby za sebou, aby nevznikl zmatek.
- Pokud někdo v průběhu laviny pohyby splete, začíná se nanovo.
- Hudba je součástí cvičení.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí.

<https://youtu.be/y3xo2qgye0c>

10. Živé sousoší

Popis aktivity:

Tanečnickům se určí čísla s pořadím, následně se rozmístí libovolně do prostoru. Vedoucí počítá doby (první, druhá, třetí, čtvrtá/ první, dva, tři, čtyři – druhý, dva, tři čtyři). První tanečník vychází na pokyn „první“ a na čtvrtou dobu utváří libovolnou sochu. Hned po něm

na „druhý“ vychází další a též na čtvrtou dobu utváří sousoší navazující na prvního tanečníka (měl by se ho dotýkat libovolnou částí těla). Až se vystřídají všichni tanečníci a utvoří tak celkové sousoší, opět začíná první tanečník, který tvoří jinou pózu. Cílem je vytvořit co nejvíce zajímavých sousoší.

- Tanečnickům je jasné pořadí, v kterém budou aktivitu provádět.
- Důležitá je rychlost zapojení nápaditosti při vymýšlení nových a nových póz.
- Vedoucí mluví dostatečně nahlas, může zařadit tlesknutí na čtvrtou dobu, aby jí odlišil.
- Modifikace: Je možné místo počítání využít hudbu, kdy tanečníci musejí sami poznat jednotlivé takty ve čtyřčtvrťovém taktu a správně zahájit svůj pohyb vždy na první dobu následujícího taktu.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí.

<https://www.youtube.com/watch?v=W36a65D6lHo>

4.2 CVIČENÍ NA ROZVOJ RYMICKÉHO CÍTĚNÍ

1. Hledání rytmu v kruhu

Popis aktivity:

Tanečníci si sednou do kruhu. Vedoucí nadhodí jednoduchý rytmus, ke kterému se postupně všichni přidávají svým doplňujícím rytmem. Tanečníci mohou tleskat, klepat, dupat, luskat prsty či vydávat různé zvuky. Úkolem cvičení je naprosté uvolnění a poddání se rytmu.

- Všichni tanečníci se aktivně zapojí.
- Vedoucí může připravit i různé pomůcky.
- Vedoucí začíná základním rytmem, ostatní se přidávají kdykoliv chtějí, nebo podle předem určeného pořadí.
- Pomůcky: nemusejí být, ale mohou (bosu, lavičky, dřívka, vařečky, míče, hudební nástroje...)

<https://www.youtube.com/watch?v=3WSkePrb2Z0>

2. Píseň

Popis aktivity:

Tanečníci si sednou do kruhu a domluví se na některé písničky, kterou alespoň většina zná. Následně hledají možné tempa, které se ukrývají v refrénu melodie. Tanečnice mohou doplnit tempo i o zpěv či vybroukávání. Úkolem cvičení je vytvořit píseň za pomoci zpěvu, dupání, tleskání, broukání...

- Vedoucí nejprve píseň pustí a každý jedinec si v melodii zkusí najít vlastní tempo.
- Vedoucí začíná zvukovou kulisu a ostatní se k němu přidávají.
- Tanečníci se navzájem vnímají.
- Pomůcky: nemusejí být, ale mohou (bosu, lavičky, dřívka, vařečky, míče, hudební nástroje...)

https://www.youtube.com/watch?v=shXzy_yafng

3. Míče

Popis aktivity:

Tanečníci si sednou do kruhu a každý dostane svůj míč. Pedagog zadá dvě tempa, a to pomalé a rychlé. Pomalé tempo je klepnutí míče o zem na každou lichou dobu a na každou sudou míč podržet. Rychlé tempo se vyznačuje klepnutím o zem na každou dobu. Jeden celek tvoří odpočítaných 8 dob. Následně vedoucí rozdělí tanečnický kruh na jedničky a dvojky. Jedničky drží tempo: pomalé – rychlé – pomalé – pomalé a dvojky drží tempo: pomalé – rychlé – rychlé – pomalé. Nejprve pedagog počítá doby nahlas, následně si už každý tanečník musí udržet své tempo.

- Vedoucí jasně rozdělí skupiny a ověří si, že tanečníci vědí, do jaké skupiny patří.
- Vedoucí dává jasný povel k zahájení aktivity.
- Cvičení se opakuje, dokud se nepovede bez chyby.
- Je možné tempa různě střídat a hrát si s nimi (kreativně se meze nekladou).
- Pomůcky: míče.

<https://www.youtube.com/watch?v=MpooPf7SMIw>

4. Udržení rytmu

Popis aktivity:

Tanečníci se naučí na každou dobu jeden pohyb (dohromady 8 dob = 8 pohybů). Pedagog vytleskává základní rytmus. Tanečníci dělají pohyb na každou dobu a drží tempo zadaného rytmu. Následně pedagog přestane tleskat a cílem tanečníků je udržet tempo za pomoci pohybu.

- Vedoucí určí pohyby a dá prostor tanečníkům naučit se jednotlivé pohyby, tak jak následují za sebou.
- Před začátkem aktivity vedoucí vytleská několikrát za sebou základní rytmus v tempu, které se má udržet.
- Vedoucí dává jasný pokyn k začátku aktivity (nejlépe odpočítávání).
- V průběhu aktivity vedoucí občas náhodně začne tleskat do tempa, aby se ujistil, že ho tanečníci udrželi.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí.

<https://www.youtube.com/watch?v=-o3XRxHxuwo>

5. Krysař

Popis aktivity:

I. Verze s flétnou:

Na začátku se vybere jeden z tanečníků, který umí hrát na flétnu (může to být sám vedoucí). Tanečníci se rozejdou libovolně po prostoru a mezi nimi Krysař s flétnou. Jakmile Krysař začne hrát, tanečníci v prostoru znehybní. Následně se Krysař zastaví u jednoho tanečníka, který musí tanečním pohybem následovat Krysařovu trasu. Takhle se přidává další a další, který napodobuje pohyby prvního tanečníka a trasu Krysaře. Jakmile flétna utichne, každý se rozejde volně do prostoru a Krysař může vybrat jiného tanečníka, který bude určovat pohyby.

II. Verze za doprovodu hudby:

Na začátku se vybere jeden z tanečníků, který bude dělat Krysaře. Vedoucí ovládá hudbu. Tanečníci se rozejdou libovolně po prostoru a mezi nimi i Krysař. Jakmile začne hrát hudba, tanečníci v prostoru znehybní, kromě Krysaře. Ten se začíná pohybovat po prostoru tanečními pohyby. Jakmile se Krysař zastaví u některého z tanečníků, tanečník se přidává a opakuje Krysařovu trasu i pohyby. Takhle se přidává další a další do té doby, dokud netancují úplně všichni. Jakmile hudba utichne, každý se rozejde volně do prostoru a vedoucí může vybrat jiného Krysaře, který bude určovat pohyby.

- Všichni tanečníci se aktivně zapojí.
- Vedoucí se ujistí, že zadání každý rozumí.
- V místnosti je naprosté ticho, aby byla slyšet hudba/flétna.
- Tanečník určující pohyby má za úkol být kreativní, ale zároveň vnímat i ostatní tanečníky, kteří se k němu postupně přidávají.
- Ostatní tanečníci se řadí do dlouhé řady za Krysaře a vnímají každý pohyb, jenž se snaží napodobit.
- Pomůcky: flétna / hudební doprovod.

<https://www.youtube.com/watch?v=tGHbhZyjSZ0>

6. Kouzelná flétna

Popis aktivity (5 tanečníků):

Tanečníci se posadí do prostoru a každému z nich se přidělí melodie z nějaké písničky (pokaždé jiná). Následně se vyzkouší, zda si tanečníci svoji melodii pamatují a jestli ji dokážou poznat i se zavázanýma očima. Úkolem cvičení je poznat svoji melodii a začít na ni tanečně improvizovat. Aby tanečníci vnímali zvuk co nejlépe, mají po celou dobu cvičení zavázané oči. Je proto dobré, aby vedoucí kontroloval rozestupy mezi tanečníky.

- Vedoucí rozdá každému tanečníkovi svou melodii.
- Tanečníci sedí v prostoru tak, aby měli dostatek volného místa kolem sebe.
- Vedoucí pouští melodie (či jsou hrané na hudební nástroj) a tanečníci se vždy přihlásí, když uslyší svojí píseň (to samé se zopakuje se zavázanýma očima).
- Tanečníci mají pevně uvázané šátky.
- V místnosti je ticho, aby se tanečníci mohli naprosto soustředit.

- Vedoucí se raději ujistí, že nikomu nevadí mít zavázané oči.
- Dobu trvání aktivity určuje vedoucí.
- Pomůcky: šátky, hudební doprovod / flétna

<https://www.youtube.com/watch?v=t6bx3SoEZrk>

7. Propojení rytmu a pohybu

Popis aktivity:

Na toto cvičení se dá využít libovolná část choreografie. Tanečníci si sednou do kruhu a vyberou si část choreografie, na kterou chtějí cvičení provádět (vedoucí může využít i problémový úsek na udržení rytmu). Nejprve vytleskají rytmus v tempu daného úseku, následně se vyberou dva zástupci, kteří musí udržet pohyby do daného tempa. Zbytek tanečníků daný rytmus vytleskává, zatímco dvojice tančí. Měli by se vystřídat všichni tanečníci.

- Vedoucí rozhodne o úseku choreografie.
- Všichni tanečníci umějí jednotlivé pohyby a znají rytmus i tempo písně.
- Nejprve si všichni vyzkoušejí rytmus a tempo tleskání a následně si dvojice vyzkouší do daného tempa pohyby zatančit.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí.

<https://www.youtube.com/watch?v=50HHwtRoItk>

8. Zrychlování pohybu dle tempa vytleskávání

Popis aktivity:

Vedoucí zadá tanečníkům čtyři taneční kroky/pohyby, jež na sebe navazují. Každý pohyb odpovídá jedné době. Vedoucí dá pokyn k začátku cvičení a začne vytleskávat pomalé tempo. Vedoucí tleská pouze na první dobu (**1-2-3-4/ 1-2-3-4**), tanečníci vždy na tlesknutí dělají jeden z pohybů. Následně začne pedagog zrychlovat a tleská na každou lichou (**1-2-3-4**), až se dostane na nejrychlejší tempo (**1-2-3-4**). Tanečníci mají za úkol udržet zrychlující se tempo za pomoci pohybů.

- Vedoucí dá dostatek času tanečníkům k natrénování pohybů.

- Následně se vedoucí ujistí, že tanečníci umějí pohyby tak, jak jsou za sebou.
- Nejprve vedoucí může doby počítat nahlas k tleskání.
- Pokud někdo v průběhu pohyby splete, začíná se nanovo.
- V místnosti je ticho, aby se tanečníci mohli naprosto soustředit.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí.

<https://www.youtube.com/watch?v=9680bE3tr-s>

9. Hudební lavina za pomoci tleskání

Popis aktivity:

Tanečníci si sednou do kruhu a vedoucí zadá vytleskávání jednoduchého rytmu. Následně si všichni tanečníci rytmus zkusí vytleskat. První začíná s vytleskáváním pedagog, postupně se přidávají další tanečníci po kruhu proti směru hodinových ručiček jako lavina. Jakmile dojede lavina nakonec, všichni společně jednou vytleskají rytmus a po směru hodinových ručiček opět lavina utichá. Vedoucí může obtížnost rytmů postupně zvyšovat.

- Vedoucí se ujistí, že tanečníci umějí vytleskat základní rytmus.
- V místnosti je ticho, aby se tanečníci mohli soustředit.
- Vedoucí může obtížnost rytmů postupně zvyšovat, nebo můžou nějaký rytmus vymyslet sami tanečníci.
- Pokud někdo v průběhu laviny vytleskávání splete, začíná se nanovo.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí.

<https://www.youtube.com/watch?v=sAmFpgSZd3g>

10. Kánon

Popis aktivity:

Vedoucí tanečnický rozdělí do několika řad. Následně se tanečníci naučí krátkou sestavičku propojenou s rytmickým vytleskáváním, kterou zadává vedoucí. Vedoucí vysvětlí, po jaké době či krocích se přidává další řada a po ní další a další. Cílem úkolu je postupně začínat sestavu po řadách tak, aby tanečníci vytvořili kánon.

- Vedoucí se ujistí, že tanečníci zvládají taneční sestavu propojenou s rytmem.

- Vedoucí dá pokyn k začátku aktivity a jasně vysvětlí, která řada kdy začíná.
- V místnosti je ticho, aby se tanečníci mohli soustředit.
- Pokud někdo v průběhu kroky splete, začíná se nanovo.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí.

<https://www.youtube.com/watch?v=7zb1h27x1ig>

4.3 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

Technický scénář k videím na webových stránkách				
	<i>Téma</i>	<i>Název cvičení</i>	<i>Čas</i>	<i>Popis</i>
R O Z V O J	T A N E Č N Í D R A M A T I Z A C E	Příběh	1:47	Čtyři tanečnice ztvárňují vlastní variantu příběhu na téma „Noční můra“, který dostaly předem zadaný.
		Živé obrazy	0:31	Tanečnice jsou seskládané do obrazu s názvem „Čekárna u lékaře“. Jakmile začne hrát hudba, tanečnice ožívají a tančí do doby, než opět hudba utichne. Následně ze sebe opět seskládají obraz jako na začátku.
		Slož si příběh	0:36	Tanečnice ztvárňují příběh na téma „Zombie na pouti“ tanečním stylem moderního baletu na písničku „She“ od zpěváka Harry Styles.
		Taneční pantomima	1:17	První dvojice tanečnic ztvárňuje tancem za pomoci pantomimy přírodní živly: „Oheň, vzduch, voda, země“. Druhá dvojice předvádí „samotu“.
	V N Í M Á N Í P O H Y B U	V kruhu	0:42	Tanečnice stojí v kruhu a drží se za ruce. Na pokyn vedoucího začínají tančit se spojenýma rukama.
		Šátky	0:50	Tanečnice stojí ve dvojici a jedna z nich má oči zavázané šátkem. Jakmile začne hrát hudba, tanečnice, které nemají zavázané oči, tanečním pohybem provádějí svoji dvojici.
		Zrcadlo	1:19	Tanečnice stojí ve dvojici čelem k sobě. Jedna z tanečnic vymýšlí a dělá taneční pohyby a druhá se jí snaží zrcadlit. Na pokyn vedoucího se dvojice v roli prohodí.

K R E A T I V I T Y	T A N E Č N Í L A V I N A	Kruh	1:50	Tanečnice stojí v kruhu. Na zpěv začíná tančit první z nich krátkou sérií pohybů. Postupně se k ní přidává další a další tanečnice v protisměru hodinových ručiček, dokud netančí celý kruh.
		Pyramida	0:57	Tanečnice stojí ve tvaru pyramidy ve čtyřech řadách. První řada udělá jeden taneční pohyb, druhá ho zopakuje a přidá další pohyb. Takhle to jde až do poslední řady. Ta následně opět udělá první pohyb a vrací lavinu zpět dopředu.
		Živé sousoší	1:26	Vedoucí určí pořadí pěti tanečnic. Následně jim vysvětlí, že na každou čtvrtou dobu jeho počítání utvoří sochu a následně sousoší. Na pokyn vychází první tanečnice a na čtvrtou dobu dělá sochu, dále vychází druhá, třetí až pátá. Dohromady utvoří postupně tři různá sousoší.
R O Z V O J	H L E D Á N Í R Y T M U	V kruhu	0:58	Tanečnice sedí v kruhu, vedoucí nadhodí jednoduchý rytmus, ke kterému se postupně všichni přidávají svým doplňujícím rytmem.
		Píseň	1:14	Tanečnice sedí v kruhu a jsou domluvené na rytmu písničky „Lovefool“ od hudební skupiny The Cardigans. Na pokyn vedoucího se tanečnice postupně přidávají a vytleskávají, vybroukávají, vydupávají či dokonce zpívají refrén této písně.
		Míče	1:58	Tanečnice sedí v kruhu a každá má svůj volejbalový míč. Vedoucí zadá dvě tempa, a to pomalé a rychlé. Následně rozdělí tanečnice na jedničky a dvojky. Jedničky drží tempo: pomalé – rychlé – pomalé – pomalé, dvojky drží tempo: pomalé – rychlé – rychlé – pomalé. Na pokyn vedoucího začínají tanečnice vyklepávat tempo míčem. Nejprve vedoucí počítá nahlas, následně si už každá tanečnice drží svoje tempo.

R Y T M I C K É H O	R Y T M U S A P O H Y B	Udržení rytmu	0:58	<p>Vedoucí zadá tanečnicím daný rytmus, na který mají vymyšlený pohyb. Následně dá pokyn k začátku cvičení a začne tleskat, tanečnice začne tančit pohyby v tempu daného rytmu. Po nějaké době vedoucí přestane vytleskávat, ale tanečnice i nadále drží dané tempo pohybů. Občas vedoucí zkontroluje náhodným tleskáním, zda tanečnice dané tempo drží.</p>
		Krysař	2:45	<p>Tanečnice chodí libovolně po prostoru a mezi nimi „Krysař“ s flétnou. Jakmile Krysař začne hrát na flétnu, tanečnice v prostoru znehybní. Následně se Krysař zastaví u jedné z tanečnic, která tanečnickým pohybem následuje Krysařovu trasu. Takhle se přidává další a další, která napodobuje pohyby první tanečnice a trasu Krysaře. Jakmile flétna utichne, všichni se rozejdou volně do prostoru.</p>
		Kouzelná flétna	3:39	<p>Tanečnice sedí v prostoru a každé z nich se zadá nějaká melodie. Následně se vyzkouší, zda si tanečnice svoji melodii pamatují a jestli ji dokážou poznat, i když mají zavázané oči. Tanečnice stále mají zavázané oči po celou dobu cvičení. Vedoucí dá pokyn k začátku aktivity. Pokaždé, když tanečnice slyší svoji melodii, začíná na ni tanečně improvizovat.</p>
		Propojení rytmu a pohybu	1:21	<p>Tanečnice sedí v půlkruhu a mají vybranou část choreografie, na kterou chtějí cvičení provádět. Vedoucí určí dvě tanečnice, které budou tančit. Ty si sednou doprostřed půlkruhu. Nejprve vedoucí vytleská tempo v rytmu daného úseku. Následně si dvě tanečnice zkusí pohyby na počítání. Vedoucí dá pokyn k začátku cvičení, půlkruh tleská, vedoucí zároveň i počítá a dvě tanečnice tančí do tempa. Následně se cvičení opakuje, již bez počítání dob.</p>

C Í T Ě N Í	H U D E B N Í L A V I N A	Zrychlování pohybu dle tempa vytleskávání	1:46	Vedoucí zadá tanečnicím čtyři pohyby a seznámí je se zrychlujícím se tempem vytleskávání. Následně dá pokyn k začátku aktivity, nejprve jim vedoucí k tleskání ještě počítá, následně už tanečnice zrychlují tempo jen dle tleskání vedoucího.
		Tleskání	2:49	Tanečnice sedí v kruhu a vedoucí zadává vytleskávání jednoduchého rytmu. Následně si všichni rytmus zkusí. První začíná s vytleskáváním vedoucí, postupně se k němu přidávají další tanečnice po kruhu v protisměru hodinových ručiček jako lavina. Jakmile dojede lavina nakonec, všichni společně jednou vytleskají rytmus a po směru hodinových ručiček opět lavina utichá. Následně vedoucí obtížnost rytmu zvýší a cvičení se opakuje.
		Kánon	1:21	Tanečnice jsou rozdělené do tří řad po dvou. Vedoucí vysvětlí pohyby propojené s rytmem a určí pořadí, po jaké době se přidává další řada a po ní další tak, aby tanečnice vytvořily kánon. Následně dá pokyn k zahájení aktivity. Určené pohyby opakuje každá řada třikrát a stejně, jak postupně tanečnice začínaly, tak i končí.

5 DISKUZE

Hlavním zaměřením mé bakalářské práce byla tvorba webových stránek se zásobníkem cvičení na rozvoj kreativity a rytmického cítění v moderním tanci. Důvodem výběru tohoto tématu byl osobní vztah k modernímu tanci, a hlavně trenérská zkušenost v taneční skupině Asymetrix z Plzně.

Během svého trenérského působení jsem došla k závěru, že většina sportovních odvětví i tanec, jež má prvky spíše umělecké, zaměřuje své tréninkové jednoty převážně na techniku a výkon. Nejdůležitější jsou výsledky daného jedince či týmu. S podobným principem se setkáváme i ve školství, kdy jde především o známku a encyklopedické učení faktů. Prostor na rozvoj kreativity či rytmického cítění není, přestože v rozvoji dítěte hrají důležitou roli. V minulých letech vznikla řada prací na téma rozvoje kreativity a rytmického cítění zaměřených na školky, školy či zaměstnání. Málomocná práce se ale konkrétně zabývala pohybovým kroužkem. Navzdory tomu, jak moc je rozvoj kreativity v posledních letech zmiňovaný, jen málokdo ho opravdu uplatňuje. U tance je přitom její rozvoj, společně s rozvojem rytmických schopností, nezbytný. Přesto mu není věnovaná dostatečná pozornost.

Cílem této práce bylo především vymyslet vhodná cvičení, jež by se dala aplikovat v tanečních tréninkových jednotkách a vytvořit vhodnou a dostupnou platformu se zásobníkem cvičení. Pro jednoduchou přístupnost jsem se rozhodla vytvořit webové stránky, na kterých jsou i videa, kde jsou zachycena jednotlivá cvičení. Videoukázky pomáhají snazšímu pochopení cvičení a jejich následné aplikaci v praxi.

Vzniku technického scénáře samozřejmě předcházelo zpracování dané problematiky a literatury, zároveň jsem čerpala i z vlastních trenérských zkušeností. Pro splnění cíle jsem si zvolila úzký soubor tanečnic ze skupiny Asymetrix z Plzně, s kterými jsem intenzivně spolupracovala a aplikovala s nimi veškerá cvičení v průběhu tréninkových jednotek. Do zásobníku aktivit jsem zařadila některá známá cvičení, jež jsem mírně upravila pro naši potřebu, a také zcela nová cvičení. Všechny aktivity jsem nejprve s tanečnicemi vyzkoušela a popřípadě ještě upravila a následně je začala postupně natáčet. Největším úskalím byl čas a možnost využití tělocvičen v době nouzového stavu v souvislosti s nemocí Covid-19. Z tohoto důvodu je část cvičení natáčena v sokolovně na tanečním soustředění v Radnicích a další část v prostorách tělocvičny Centra tělesné výchovy a sportu Fakulty pedagogické ZČU v Plzni. Právě kvůli omezeným časovým možnostem jsou některá cvičení prováděna

s menším počtem tanečnic a zároveň je jen na některých znázorněna i metodika postupu. Nicméně z videa je vždy patrné, jak daná aktivita probíhá.

Jednotlivým cvičením předcházely aktivity na lepší sblížení kolektivu, jako jsou například pády důvěry. Bylo totiž důležité, aby si děvčata plně důvěřovala. Po průběhu všech cvičení jsem si od tanečnic vyžádala zpětnou vazbu v psané formě. Všechny aktivity byly přijaty velmi kladně, nejvíce se však líbila cvičení na téma taneční dramatizace a hledání rytmu. Dokonce mě tanečnice požádaly, aby taková cvičení byla zařazována v průběhu roku častěji. Co se týče pohledu z trenérské pozice, tak mě osobně cvičení mile překvapila. Děvčata se zlepšila v tanečním projevu a dokonce i v technice, což bylo způsobeno tím, jak musela nad jednotlivými pohyby přemýšlet či je dokonce vymýšlet. Rytmičké cítění napomohlo k lepšímu propojení pohybu s hudbou, kde měly dívky do té doby menší mezery. Navíc vše bylo aplikováno zábavnou formou, díky čemuž se zpestřily jinak stereotypní tréninkové jednotky. Jediným problémem, jež jsem vyzorovala, byla stydlivost některých členek. Proto jsem nezařazovala cvičení, kde by se jedinec ocitl sám na „jevišti“. Tudíž i taneční pantomima, která by se dala praktikovat jednotlivě, byla zařazena ve dvojicích. Nicméně si nemyslím, že je to problém, s kterým by si vedoucí neporadil. Ačkoliv se tanečnice z této skupiny dobrovolně rády zapojily, měla by tato cvičení zůstat dobrovolná, aby nevedla k opačnému efektu.

Velké obavy s sebou nepřinášela jednotlivá cvičení, ale tvorba webového rozhraní, s kterým jsem do té doby neměla žádné zkušenosti. Nicméně po dohledání stránek webnode ze mě tyto obavy opadly. Jak už jsem výše uvedla, tento web je velice intuitivní a není tedy problém vytvořit si vlastní webové stránky. Jednou z kladných stran vytvoření vlastních webových stránek je, že se dají neustále obměňovat a aktualizovat, aby zůstaly pro návštěvníky atraktivní. Webové stránky tedy v budoucnu mohou dále doplňovat o různá cvičení, která zařadím do tréninkových jednotek svých svěřenkyň.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem vytvořila zásobník tanečně-pohybových aktivit na rozvoj kreativity a rytmického cítění pro mírně pokročilé tanečnický moderního tance formou webových stránek, což bylo zároveň jejím cílem. Dalším dílčím úkolem byl například rozbor literatury a dané problematiky potřebné k tvorbě zásobníku aktivit. Dále také tvorba videozáznamů a fotodokumentace a v poslední řadě tvorba webového rozhraní.

V dnešní době neustále ze všech stran slyšíme pojem kreativita, přesto se ve výchově dětí nepoužívá příliš cvičení na její rozvoj. Na děti jsou kladeny čím dál tím větší nároky, a tak se už i ze školek vytrácí přirozená pohybová a hudební cvičení. Nezbyvá na ně totiž dostatek času. Ve škole jsou děti většinou vedeny ke konvergentním myšlenkovým operacím. Dětem chybí svoboda a možnost hledat vlastní způsoby řešení i ve volnočasových aktivitách, jako jsou zájmové kroužky. Rozvoj kreativity a rytmického cítění má velmi pozitivní vliv na celkový rozvoj jedince. Všechna cvičení zařazená v této práci se v praxi osvědčila a napomohla tak k vybočení ze zasetých kolejí běžných tanečních tréninkových jednotek.

Zařazením cvičení na rozvoj kreativity a rytmického cítění v moderním tanci napomáháme tanečnickům k lepšímu pohybovému projevu a propojení pohybu s hudbou. Zároveň si zábavnou formou uvědomují vlastní tělo, jeho pohyby a různé rytmy. To všechno se projevuje i na zlepšení taneční techniky jedinců. Jedinec po takových cvičení je více uvolněný a nebojí se pohybově vyjádřit. Pozitivním efektem cvičení může být i vyventilování negativních emocí skrze rytmus a pohyb. Domnívám se, že vytvořením zásobníku cvičení a jeho umístěním na webové stránky jsem splnila cíl práce, a že zmíněné aktivity budou užitečné nejen v tanečních tréninkových jednotkách moderního či jiného tance, ale i ve výuce tělesné nebo hudební výchovy.

RESUMÉ

Bakalářská práce se zabývá rozvojem kreativity a rytmického cítění pomocí různorodých aktivit zacílených na moderní tanec. V první části této práce je obsažena charakteristika kreativity, rytmického cítění a objasnění teoretických pojmů, vztahujících se k problematice moderního tance a k vymezení kategorie mírně pokročilé. Z těchto teoretických poznatků

následně vycházíme i v praktické části, která obsahuje zásobník aktivit rozvíjejících kreativitu a rytmické cítění u mírně pokročilých tanečníků. Každá aktivita obsahuje přesný popis, časové rozložení a potřebné pomůcky. K praktické části jsou vytvořeny webové stránky, které kromě metodického popisu poskytují především videoukázky jednotlivých aktivit.

KLÍČOVÁ SLOVA

Kreativita, rytmické cítění, moderní tanec, mírně pokročilý tanečníci

SUMMARY

The Bachelor thesis is focused on development of creativity and rhythmic sense using various activities aimed at modern dance. The first part of the thesis includes characteristics of creativity and explanation of theoretical concepts, which relate to the issue of modern dance and define category of intermediate dancers. We then use this theoretical knowledge in the practical part that contains a set of activities developing creativity and rhythmic sense of the intermediate dancers. Each activity contains an exact description, time span and necessary aids. A website was created for the practical part, which comprises a methodical procedure and video of every activity.

KEY WORDS

Creativity, rhythmic sense, modern dance, intermediate dancers

SEZNAM LITERATURY

BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a edukace*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-4238-0.

DACEY, John S., Kathleen LENNON a Lisa B. FIORE. *Kreativita: [souhra biologických, psychologických a sociálních faktorů]*. Vyd. 1. čes. Praha: Grada, 2000. . ISBN 8071699039.

DE BONO, Edward. *Textbook of Wisdom: Shortcuts to Becoming Wiser Than Your Years*. Velká Británie: Ebury Publishing, 2019. ISBN 9781785041921.

FISHER, Robert. *Učíme děti myslet a učit se: praktický průvodce strategiemi vyučování*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-120-7.

CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink. 2*. Olympia: Věda pro praxi, 1991. ISBN 80-7033-099-6.

HERMANN, Ned. *The creative Brain*. New York: BrainBooks, 1988. ISBN 0944850014.

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

KLOUBKOVÁ, Ivana. *Výuka moderního tance s využitím principů techniky José Limóna*. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 2008. ISBN 978-80-86928-45-6.

KOBYLKA, Jan. *Kreativita, týmová práce a některé kultivační techniky*. Praha: ÚVTEI, 1988.

KODEJŠKA, Miloš. *Integrativní hudební výchova dítěte předškolního věku*. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2002. ISBN 80-7290-080-3.

KOŽUCHOVÁ, Mária. *Rozvoj technickej tvorivosti*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1995. Vysokoškolské skriptá. ISBN 80-223-0967-2.

KÖNIGOVÁ, Marie. *Tvořivost: techniky a cvičení*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1652-7.

KURKOVÁ, Libuše. *Hudebně pohybové hry v mateřské škole*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989.

LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-205-x.

- MUSIL, Miroslav. *Talenty cez palubu?*. Bratislava: Smena, 1989.
- MÜLLER, Oldřich. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4172-7.
- NOVOTNÁ, Viléma a kolektiv. *Gymnastika jako tvůrčí akt*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 9788024621166.
- PAYNE, Helen. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-887-6.
- PERCES, Marjorie B., Ana Marie FORSYTHE a Cheryl BELL. *Taneční technika Lestera Hortona*. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 2017. ISBN 978-80-7460-112-5.
- PETROVÁ, Alexandra. *Tvořivost v teorii a praxi: (učební texty)*. Praha: Vodnář, 1999. ISBN 80-86226-05-0.
- SEDLÁK, František a Hana VÁŇOVÁ. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 9788024620602.
- ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2011. ISBN 9788073679286.
- TICHÁ, Alena a Milena RAKOVÁ. *Zpíváme a hrajeme si s nejmenšími*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0136-6.
- WHITAKER, Amy. *Kreativní myšlení: vybojujte si tvůrčí prostor ve světě rozvrhů, rozpočtů a šéfů*. Praha: Dobrovský, 2017. ISBN 978-80-7390-574-3.
- ŽÁK, Petr. *Kreativita a její rozvoj*. 2. aktualizované a doplněné vydání. Brno: Motiv Press, 2017. ISBN 978-80-87981-23-8.
- ZENKL, Luděk. *ABC hudebních forem*. 3. vyd. Praha: Editio Praga, 1999. ISBN 80-7058-472-6.
- ZEZULA, Jiří, Olga JANOVSÁ a kol. *Hudební výchova v mateřské škole*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. ISBN 14-542-87.

INTERNETOVÉ ZDROJE

DURANTE, Daniele a David B. DUNSON. *Bayesian Inference and Testing of Group Differences in Brain Networks* [online]. © 2021 Project Euclid, 2018 [cit. 2021-04-02]. Dostupné z: <https://projecteuclid.org/journals/bayesian-analysis/volume-13/issue-1/Bayesian-Inference-and-Testing-of-Group-Differences-in-Brain-Networks/10.1214/16-BA1030.full>

GERLICOVÁ, Markéta. *Muzikoterapie při rehabilitaci pacientů po poranění mozku* [online]. © 2007 - 2011 Matěj Lipský, 2006 [cit. 2021-04-02]. Dostupné z: <http://www.muzikoterapie.cz/clanky/gerlichova-m-2006-muzikoterapie-pri-rehabilitaci-pacientu-po-poraneni-mozku>

GRAY, Peter. As Children's Freedom Has Declined, So Has Their Creativity: New research suggests that American schoolchildren are becoming less creative. *Psychology Today* [online]. © 2021 Sussex Publishers, 17. 09. 2012 [cit. 2021-04-02]. Dostupné z: https://www.psychologytoday.com/intl/blog/freedom-learn/201209/children-s-freedom-has-declined-so-has-their-creativity?fbclid=IwAR2D3yktM0nbTV_6Xhp3PtZWxtWAXZO7tyhs9X9UC2AwmgAhGbqxzy8D9fA

SLAVÍKOVÁ, Marie. Předškolní dítě a rytmické cítění. *Metodický portál* [online]. 14. 09. 2011 [cit. 2021-04-02]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/13431/PREDSKOLNI-DITE-A-RYTMICKE-CITENI.html/>

ÚSTNÍ SDĚLENÍ

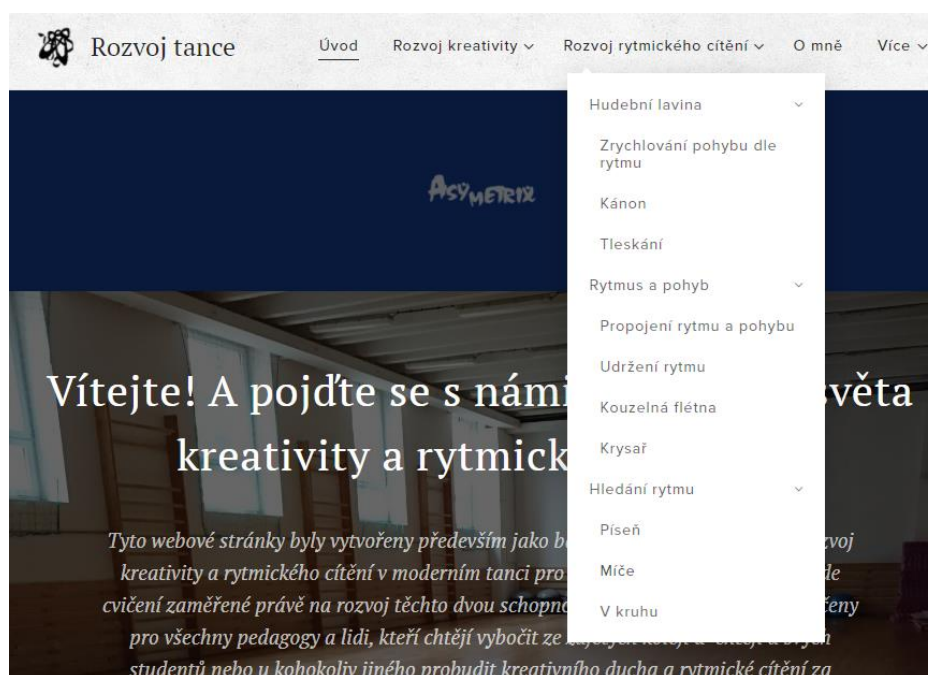
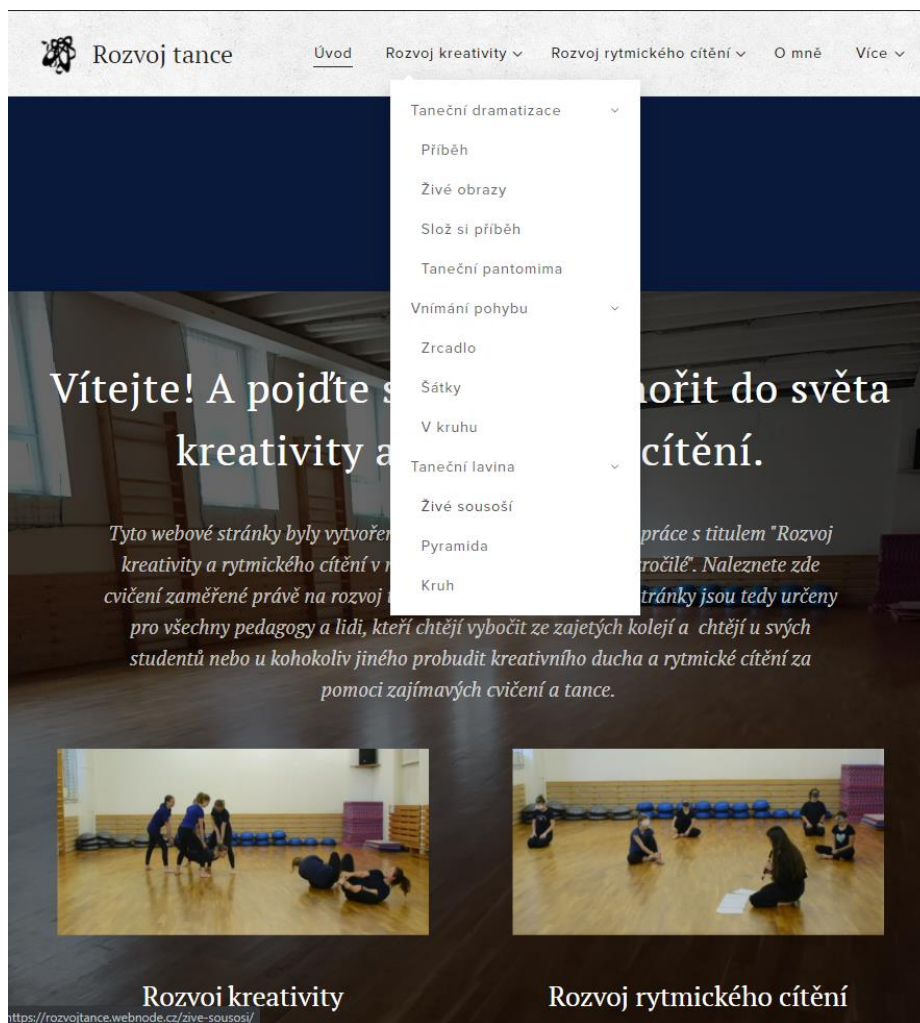
OSČÁDALOVÁ, Jana, učitelka taneční konzervatoře [ústní sdělení]. Brno, 25. 9. 2020.

SEZNAM OBRÁZKŮ:

Obrázek 1: Teoretická východiska kreativity (Žák, 2017)	9
Obrázek 2: Model dělení dle Alexe Osborna (in Žák, 2017)	10
Obrázek 3: Taneční technika Lestera Hortona (Perces, Forstythe a Bell, 2017).....	27
Obrázek 4: Členění webové stránky https://rozvojtance.webnode.cz	30

PŘÍLOHY:

1. Webové stránky www.rozvojtance.webnode.cz:





Rozvoj kreativity



Taneční
dramatizace



Vnímání pohybu



Taneční lavina



Taneční dramatizace



Příběhy



Živé obrazy




Slož si příběh



Taneční pantomima

Rozvoj tance Úvod Rozvoj kreativity Rozvoj rytmického citění O mně Více

Živé obrazy



Popis aktivity:

Tanečnickům se zadá téma např. čekárna u lékaře / dětské hřiště / posilovna. Tanečníci mají za úkol ze sebe sestavit obraz podle toho, jak to na takovém místě vypadá. V okamžiku, kdy začne hrát muzika, obraz ožívá a tanečníci tancují až do utichnutí muziky. Když muzika utichne, tanečníci opět sestaví obraz jako na začátku.

- > Vedoucí zadá téma, které budou tanečníci předvádět.
- > Na přípravu obrazu mají tanečníci 5-10minut dle potřeby.
- > Všichni tanečníci kooperují.
- > Vedoucí a tanečníci se dohodnou na době trvání tance (cca10s, jedna sloka písně...), aby věděli kdy znovu sestavit obraz.
- > Vedoucí dohlíží na celý průběh.
- > Pomůcky: vedoucí zajistí dostatek pomůcek, dle zadaného tématu (míče, židle, žíněnký, kruhy, švihadla...)

Úvod Rozvoj kreativity Rozvoj rytmického citění O mně Kontakt Použité zdroje

2. Ukázka GDPR

SOUHLAS SE SPRACOVÁNÍM OSOBNÍCH ÚDAJŮ A S POŘÍZENÍM A POUŽITÍM FOTOGRAFIÍ NEBO VIDEÍ OSOBY PRO ÚČELY TANEČNÍHO STUDIA

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Bytem:

Souhlasím s tím, aby taneční studio Asymetrix (dále jen „pořizovatel“) pořídilo fotografie/video mého dítěte. Dále souhlasím s užitím pořízených fotografií, ať už v podobě hmotné či digitalizované (nehmotné) pro veškeré propagační materiály Pořizovatele, jak v tištěné, tak v elektronické podobě (např. webové stránky, FB, tiskoviny). Rovněž souhlasím s tím, aby Pořizovatel poskytl licenční oprávnění k užití fotografií/videí jakýmkoli třetím osobám, a to zejména pro účely vytvoření reklamních a marketingových materiálů Pořizovatele. Souhlasím s tím, že fotografie/video může být změněna, použita jako součást díla souborného nebo může být použita pouze její část. Současně s tím poskytuji k výše uvedenému účelu své výše uvedené osobní údaje (dále jen „údaje“) a poskytuji Pořizovateli svůj výslovný souhlas s tím, aby Pořizovatel, případně třetí osoby, jimž Pořizovatel poskytne licenci k užití fotografií/videí, tyto údaje shromažďovaly, zpracovávaly a ukládaly v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, v platném znění. Prohlašuji, že výše uvedenému textu plně rozumím a stvrzuji ho svým podpisem dobrovolně.

V dne

Podpis.....