

## Výukové materiály, videa a úkoly na doma pro žáky tanečního oboru

### A) skupina TO - mladší žáci (6 – 8 let):

1. cvičení jógy podle videa (hravou formou pro děti) -> Jogínci - iVysílání - Česká televize, odkaz: <https://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10599861473-joginci>

2. opakování pohybových cvičení z hodin -> leh na zádech = hvězdička, turecký sed = kytička – roste/vadne, sed snožmo = střídavě špička/ohnutí nártů, leh na boku = prkno - rychlá výměna z boku na bok, sed na patách = židlička – opírátko se naklání vpřed/vzad, sed snožmo = mravenečci – rolování páteře kulatě dolů/nahoru, leh na břicho = had - zvedání hlavy a hrudníku od země, výskoky snožmo nahoru

3. opakování přivítání se zpěvem a tanečku -> **Hvězdičky si rozdáváme... Travička zelená**

4. opakování rytmických cvičení -> malé vlnky potůčku X velké vlny moře, říkanka **Kaštan** + svůj vytleskaný rytmus: *Shod' mi kaštan kaštane, vždyť se ti nic nestane. Jenom trochu hlavou hodíš, když mi jeden kaštan shodíš.*

### B) skupina TO – starší žáci (9 - 14 let):

1. protahování nohou, zad, hýždí, kyčlí... -> cviky, které si pamatuji z hodin + vlastní cviky (provazy, placky, mosty atd.)

2. opakování pohybových cvičení z hodin – **Současný tanec** -> hvězdička na zemi – balení do klubíčka/na kolena, sed snožmo = mravenci – rolování páteře, sed na patách – zvedání pánve do vysokého kleku, leh na zádech s koleny pokrčmo – zvedání pánve obratel po obratli, turecký sed = světýlko rozsvícení/zhasínání, stoj snožmo – střídavě nártů pološpička/špička + rychlé vystřelování vpřed (pevný nárt!), leh na zádech – přitahování kolene + protažení nohy a pokládání na zem, klek na čtyřech – zvedání DK/nohy do protažení, cval stranou (podle prostorových možností), poskok na místě/ v prostoru

3. opakování lidových tanců (podle možnosti, např.: venku na zahradě..) ->

- **Houpavá pérovaná chůze/ pérování na místě**

- **Dejte sobě vy mládenci** – dejte sobě vy mládenci vzhůru hrát, nebudou vás vaše panny pomlouvát, nebudou, nebudou rády vás mít budou. Dejte sobě vy, mládenci vzhůru hrát.

- **Bažant** (hudba na youtube – Bažant)

4. Přečíst si informace o **Isadoře Duncan** a **shlédnout na youtube její tanec** – možné zdroje:

-> [https://cs.wikipedia.org/wiki/Isadora\\_Duncanov%C3%A1](https://cs.wikipedia.org/wiki/Isadora_Duncanov%C3%A1)

[https://www.ceskyhudebnislovník.cz/slovník/index.php?option=com\\_mdictionary&task=record.record\\_detail&id=1001662](https://www.ceskyhudebnislovník.cz/slovník/index.php?option=com_mdictionary&task=record.record_detail&id=1001662)

[https://www.youtube.com/watch?v=Kq2GgIMM060&list=RDKq2GgIMM060&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=Kq2GgIMM060&list=RDKq2GgIMM060&start_radio=1)

5. Otázky k vyplnění ->

- Kde se nachází hlavní těžiště těla a proč je pro tanec důležité?
- Co je to osa těla, kudy prochází, jak s ní pracujeme při pohybu?
- Kolik bodů máme na chodidle, kde se nachází a v jaké pozici si je nejvíce uvědomuji?
- Jaký je podle tebe rozdíl mezi současným a lidovým tancem? Napiš podle tvých slov krátkou definici obou směrů.

6.