

**Ministerstvo školstva Slovenskej republiky**

**Učebné osnovy**

**TANEČNÉHO ODBORU  
ZÁKLADNEJ UMELECKEJ ŠKOLY**

**Tanečný odbor**

Schválilo Ministerstvo školstva Slovenskej republiky dňa 14.8.1995 pod číslom  
729/95-15 ako učebné osnovy pre základné umelecké školy.

**Ministerstvo školstva Slovenskej republiky**

**Učebné osnovy**  
**TANEČNÉHO ODBORU**  
**ZÁKLADNEJ UMELECKEJ ŠKOLY**

**Učebné osnovy pre prípravné štúdium základnej umeleckej školy**

**Učebné osnovy pre I. stupeň základného štúdia základnej umeleckej školy**

**Učebné osnovy pre II. stupeň základného štúdia základnej umeleckej školy**

Autorky:

Mgr. Helena Žitňanová

Mgr. Zdenka Vaňová

Mgr. Dagmar Puobišová

doc. Marcela Grecmanová

doc. Dagmar Hubová

Mgr. Oľga Letenajová

Koordinovala: Mgr. Elena Manicová, ŠPÚ Bratislava

Schválilo Ministerstvo školstva Slovenskej republiky dňa 14.8.1995 ako učebné osnovy pre základné umelecké školy.

**ISBN 80-7098-100-0**

## Obsah

Charakteristika tanečného odboru ZUŠ	5
Vysvetlenie skratiek a číslovanie pozícií	8
<b>PRVÁ ETAPA</b> tanečného vzdelávania	
I. stupeň základného štúdia	9
Učebné osnovy pre prípravné štúdium (PŠ)ZUŠ	10
Učebné osnovy pre 1. až 3. roč. I. stupňa ZŠ ZUŠ	13
1. ročník – Ciele a obsah	13
2. ročník – Ciele a obsah	20
3. ročník – Ciele a obsah	27
<b>DRUHÁ ETAPA</b> tanečného vzdelávania	
Učebné osnovy pre 4. až 7. roč. I. stupňa základného štúdia ZUŠ	35
Charakteristika predmetu	
<b>Klasický tanec</b>	36
4. ročník – Ciele a obsah predmetu	
Klasický tanec	39
5. ročník – Ciele a obsah predmetu	
Klasický tanec	42
6. ročník – Ciele a obsah predmetu	
Klasický tanec	44
7. ročník – Ciele a obsah predmetu	
Klasický tanec	47
Charakteristika predmetu	
<b>Ľudový tanec</b>	50
4. ročník – Ciele a obsah predmetu	
Ľudový tanec	53
5. ročník – Ciele a obsah predmetu	
Ľudový tanec	59
6. ročník – Ciele a obsah predmetu	
Ľudový tanec	66
7. ročník – Ciele a obsah predmetu	
Ľudový tanec	73
Charakteristika predmetu	
<b>Novodobý, džezový tanec</b>	78
4. ročník – Ciele a obsah predmetu	
Novodobý tanec	79
5. ročník – Ciele a obsah predmetu	

Džezový tanec	86
6. ročník – Ciele a obsah predmetu	
Džezový tanec	91
7. ročník – Ciele a obsah predmetu	
Džezový tanec	95
TRETIA ETAPA tanečného vzdelávania	
II. stupeň základného štúdia	100
Charakteristika predmetov	101
Ciele	101
Obsah predmetu <b>Klasický tanec</b> pre 1. až 4. ročník	104
Obsah predmetu <b>Historický tanec</b> pre 1. až 4. ročník	107
Obsah predmetu <b>Ľudový tanec</b> pre 1. až 4. ročník	
Obsah predmetu <b>Moderný tanec</b> pre 1. až 4. ročník	112
Obsah predmetu <b>Dejiny tanca</b> pre 1. až 4. ročník	114
Tanečná prax	114

## CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Cieľom vyučovacieho procesu na 1. stupni základného štúdia tanečného odboru ZUŠ je všestranná základná tanečná výchova žiakov.

### Prvá etapa

Tanečného vzdelávania prebieha od prípravného štúdia po 3. ročník. Trvá 4 roky a poznáme ju pod spoločným názvom *tanečná príprava*.

### Ciele prvej etapy

Dôsledným metodickým postupom pripravovať žiaka na druhú etapu základného tanečného vzdelávania, ktorá začína od 4. ročníka a končí absolvovaním I. stupňa v 7. ročníku.

V prvej etape pracujeme podľa plánov 31/2 (so zameraním pre deti školského veku- 6 ročné) a 32 (po 3. ročník). Pri mimoriadnom nadaní a záujme môže žiak po skončení prvej etapy tanečného vzdelávania absolvovať prijímacie skúšky na osemročné štúdium na Tanečné konzervatórium v Bratislave.

UČEBNÝ PLÁN ČÍSLO 31	
Stupeň	Prípravné štúdium
<b>1. Zameranie: pre deti 4 a 5 ročné</b>	Hudobno-pohybová výchova
Dĺžka štúdia:	2 roky
Predmet: <b>Hudobno-pohybová výchova</b>	1. rok                      2. rok
Počet hodín:	2                              2
<b>Spolu</b>	2                              2
<b>2 Zameranie: pre deti 6 ročné</b>	Tanečná príprava
Dĺžka štúdia:	1 rok
Predmet: <b>Tanečná príprava</b>	
Počet hodín:	2
<b>Spolu</b>	2

UČEBNÝ PLÁN ČÍSLO 32							
Stupeň:	I. Základné štúdium						
Zameranie:	tanec						
Vek:	od 7 rokov						
Dĺžka štúdia:	7 rokov						
Predmet:	Ročník						
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. Tanečná príprava	2	2	1	-	-	-	-
2. Klasický tanec	-	-	1	1	1	1	1
3. Ľudový tanec	-	-	-	1	1	1	1
4. Novodobý, džezový tanec	-	-	-	1	1	1	1
5. Tanečná prax	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5

## Druhá etapa

tanečného vzdelávania prebieha od 4. po 7 ročník, trvá tiež 4 roky ako prvá etapa. Obsahuje základy rôznych tanečných techník: klasického tanca, ľudového tanca, novodobého tanca, džezového tanca.

## Ciele druhej etapy

Dôsledným metodickým postupom pripraviť absolventa I. stupňa základného štúdia buď na záujmovú umeleckú tvorivosť v súboroch moderného scénického alebo ľudového scénického tanca, alebo na pokračovanie v štúdiu na II. stupni ZUŠ. Podmienkou úspešného absolútoria I. stupňa je zvládnuť základy tanečných techník a realizovať sa v tanečnej praxi na verejnom vystúpení.

V priebehu štúdia sa kryštalizujú individuálne technické a výrazové schopnosti žiaka, čo predurčuje jeho ďalšiu orientáciu. Pri mimoriadnom nadaní a záujme môže absolvent I. stupňa absolvovať prijímacie skúšky na päťročné štúdium na Tanečnom konzervatóriu v Košiciach a v Banskej Bystrici.

## Tretia etapa

Tanečného vzdelávania prebieha na II. stupni, trvá tiež 4 roky. Pracujeme buď podľa plánu 33 alebo 34, podľa zamerania a záujmu žiakov.

Podrobnejšie o učebných osnovách pre II. stupeň na s. 99.

## VYSVETLENIE SKRATIEK A ČÍSLOVANIE POZÍCIÍ

DK – dolná končatina

HK – horná končatina

SK – stojná (oporná) končatina

KK – kročná (cvičiaca) končatina)

VP – východiskové postavenie

Pozície DK – I., II., III., IV., V.

Pozície HK – 1., 2., 3.

poz. -pozícia

batt – bettement

prir. vyt. – prirodzene vytočená

par. – paralelne

KB – knee bend (demi-plié)

TT – table top (rovný priestor)

Číslovanie priestoru podľa bodov 1 až 8 z klasického tanca.

## **Prvá etapa tanečného vzdelávania**

**Učebné osnovy pre prípravné štúdium a 1., 2., 3. ročník  
I. stupňa základného štúdia základnej umeleckej školy**

Učebné plány č. 31/2 a 32 (po 3. ročník)



## Učebné osnovy pre prípravné štúdium základnej umeleckej školy

### 2 vyučovacie hodiny týždenne (66 hodín za školský rok)

#### Ciele

V hravých pohybových činnostiach a cvičeniach získavajú deti prvé návyky správneho držania tela, základy rytmiky, intonácie, dynamiky. Učia sa jednoduché cviky obratnosti, získavajú schopnosť reagovať pohybom na zmeny taktu, orientovať sa v priestore. Pri všetkých týchto činnostiach overuje učiteľ predpoklady jednotlivých žiakov pre ďalšie štúdium.

#### Obsah

Učebná látka prípravného štúdia (PŠ) sa delí na štyri časti. Sú to:

1. **Pohybová príprava** (cvičenia v základných polohách na mieste a cviky obratnosti).
2. **Pohyb v priestore** (elementárne tanečné kroky v rozmanitých priestorových formáciách).
3. **Pohybové hry so spevom** (poznávanie ľudových aj neľudových detských piesní).
4. **Rytmické cvičenia** (precvičovanie v riekankách, vyčítankách, podupoch, potleskoch).

Všetky uvedené časti učebnej látky musia byť úzko spojené s **klavírnym sprievodom**, čím sa dosiahne aj základná hudobná príprava detí.

### 1. POHYBOVÁ PRÍPRAVA

V tejto časti hodiny zapájajú žiaci svoje telo do uvedeného pohybu, osvojovaním si činností určitých svalových skupín a častí svojho tela: **dolné končatiny** (chodidlá, priehlavky, lýtkové svaly, kolenné a bedrové kĺby, stehenné svaly, väzivá), **panva** (sedacie a brušné svaly), **kostra a svalstvo hrudníka** (chrbtica, lopatky, driek, rebrá), **hlava, krk a horné končatiny** (prsty rúk, zápästia, lakty, ramená).

Osvojovanie činností určitých svalových skupín a jednotlivých častí tela patrí k práci technického zamerania, ktorú treba v PŠ motivovať formou hry.

*Základné polohy na mieste*

Ľah vzad, ľah vpred, sed znožný, sed roznožný, sed skrížmo, sed na päťach, kľak opretý, stoj v I. a II. pozícii paralelnej a mierne vytočenej.

V uvedených polohách sa robia elementárne, hravé cvičenia so zameraním na rozvoj telesného cvičenia a cieľom upevniť svalstvo a formovať správne pohybové návyky.

## 2. POHYB V PRIESTORE

V tejto časti hodiny sa rozvíja orientácia žiakov v priestore v rôznych formáciách prostredníctvom najjednoduchších tanečných krokov.

*Priestor:* Voľný rozostup čelom k učiteľovi; kruh, rad, zástup, diagonála, dvojice, voľné Skupiny, polkruh, vlnovka, osmička.

*Pohyb:* - chôdza (prirodzená a rozmanite štylizovaná a motivovaná),  
- beh (prirodzený a rozmanite štylizovaný a motivovaný),  
- cval bočný, poskok, výskok (v prirodzenej realizácii).

*Obratnosť:* - rýchle zmeny v základných polohách,  
- kolíska (na bruchu i na chrbte),  
- kotrmelec vpred a vzad,  
- „sviečka“,  
- „fúrik“.

## 3. POHYBOVÉ HRY SO SPEVOM

„Adamovi synovia“, „Medveďku daj labku“, „Všetky moje kačiatka“, „Na zelenej lúke“, „Žaba skáče“, „Ide, ide vlak“, „Ide vláčik ši-ši-ši“, „Naša mačka“, „Tancujte myši“, „Uspávanka“, „Ťuki, ťuki ťukalo“, „Cip- cip- cipurušky“, „Snehuliak“, „Štyri roky“, „Maličká som“, „Za čo tie volky“, „Letí vrana, sokol“, „Z brezového dreva“.

Uvedené piesne sú vhodné pre vek 6 rokov, je však prínosom tvorivosť žiakov i učiteľov. Piesne je možné choreograficky upravovať do jednoduchých pohybových celkov, ako aj vyhľadávať nové piesne vhodné pre tento vek.

## 4. JEDNODUCHÉ RYTMICKÉ CVIČENIA

Rytmickú výchovu chápeme elementárne, bez teoretických hudobných požiadaviek a terminológie.

- Rytmizovanie mien žiakov (4 doby, 3 doby, 2 doby).
- Vyčítanky, riekanky.

- Tempo: pomaly, stredne rýchlo, rýchlo.
- Hudobný zvuk – tón: vysoký, stredný, nízky.
- Dynamika: silno, stredne silno, silno.
- Tónina dur – mol (veselá, zádumčivá).
- Cítenie frázy, akcentu na 1. dobu, predtaktia.

### **Odporúčaná literatúra**

ŽITŇANOVÁ, H.: Metodika vyučovania pre prípravné štúdium I. stupňa tanečného odboru základných umeleckých škôl. SPN Bratislava. (Druhé vydanie.)

## Učebné osnovy pre 1. až 3. ročník pre I. stupeň základného štúdia základnej umeleckej školy

### 1. ročník

#### 3 vyučovacie hodiny týždenne (99 hodín za školský rok)

Predmety: **Tanečná príprava** (2 hodiny)

**Tanečná prax** (1 hodina)

#### Ciele

1. Formovať návyk správneho držania tela; v polohách na mieste pripravovať jednotlivé svalové skupiny k fixovaniu tohto návyku a rozvíjať dispozície.
2. V priestore získavať estetický pohyb a hudobno-pohybové cítenie, vedieť odlíšiť pohyb na ľudovú hudbu a hudbu umelú.
3. Hudobné vzdelávanie zamerať na rytmus, tempo, takt, dynamiku, frázovanie – teoreticky aj prakticky.

#### Obsah

1. **Pohybová príprava** (cvičenia v základných polohách na mieste s určitým zameraním).
2. **Pohyb v priestore** (elementárna tanečnosť, vytočenosť pri chôdzi, elegantné držanie tela, vnímanie umelej hudby).
3. **Tanečné motívy** (pohyb so zameraním na ľudový tanec, perovanie, hry so spevom).
4. **Rozvoj hudobného cítenia** (tempo, nota, rytmické hodnoty a pomlčky, takt, dynamika, výraz).

#### Zadelenie obsahu do vyučovacích hodín

*Prvá vyučovacia hodina* (dvojhodinovka) – 90 minútová – obsahuje: pohybovú prípravu, pohyb v priestore, rozvoj hudobného cítenia.

*Druhá vyučovacia hodina* – 45 minútová – obsahuje: tanečné motívy so zameraním na ľudový tanec, piesne a detské hry.

## 1. POHYBOVÁ PRÍPRAVA

Cvičenia v základných polohách na mieste.

### Ľah vzad

Precvičovať: 1. *Priehlavky*

- prepínanie a ohýbanie paralelne aj vytočene.

2. *Sedacie svaly, panva*

- zatlačenie chrbtice do podlahy aj dvíhanie panvy.

3. *Bedrové kĺby*

- vytáčanie.

4. *Svaly a väzivá DK*

- dvíh jednej DK do prednoženia alebo unoženia vytočene, to isté druhá DK,

- vyťahovanie DK na zemi.

5. *Brušné svaly*

- dvíh trupu a hlavy do polosedu, kolená ohnuté

- kmity vpred.

6. „*Sviečka*“.

### Ľah vpred

Precvičovať: 1. *Sedacie svaly a DK*

- sťahovanie,

- vyťahovanie DK vzad na Zemi,

- dvíh jednej DK do zanoženia alebo unoženia vytočene; to isté druhá dolná končatina

2. *Bedrové kĺby*

- vytáčanie stehien striedavo (passé) aj naraz obidve DK (žaba).

3. *Chrbtové svaly*

- dvíhanie trupu a hlavy do záklonu.

### Sed znožný

Precvičovať: 1. *Dolné končatiny*

- sťahovanie sedacieho svalstva,

- prepínanie a ohýbanie priehlavkov paralelne aj vytočene,

- unožovanie vytočene.

2. *Chrbtica a DK*

- zaokrúhlenie vpred, prehnutie vzad

- rovný predklon, rovný záklon.

## **Sed roznožný**

Precvičovať: 1. *Dolné končatiny a chrbtica*

- prepínanie a ohýbanie priehlavkov paralelne aj vytočene,
- rovný predklon.

2. *Sedacie svaly, panva*

- posadenie.

## **Sed roznožný skrčmo**

Precvičovať: 1. *Bedrové kĺby*

- priťahovanie vytočených DK k zemi.

2. *Sedacie svaly, panva*

- posadenie.

3. *Chrbtica*

- rovný predklon,
- úklony vpravo - vľavo.

## **Sed na päťach**

Precvičovať: 1. *Sedacie svaly, panva*

- podsadenie.

2. *Chrbtica*

- zaokrúhlenie vpred, prehnutie vzad.

3. *Hlava, ramená*

- predklony, záklony, úklony, krúženie.

## **Sed skrížmo (turecký sed)**

Precvičovať: 1. *Hlava, ramená*

- predklony, záklony, úklony, krúženie.

2. *Trup*

- otáčanie vpravo – vľavo.

## **Kľak spojný**

Precvičovať: 1. *Stehenné svaly*

- rovný záklon

2. *Chrbtica*

- zaokrúhlenie vpred, prehnutie vzad,

- úklony vpravo – vľavo.

## Podpor kľačmo

Precvičovať: 1. *Chrbtica, panva*

- podsadzovanie a vyrovnanie panvy,
- zaokrúhlenie a prehnutie celej chrbtice,
- zanožovanie jednej DK do výšky vytočene,
- úklony chrbtice vpravo – vľavo.

## Stoj v I. poz.. paralelne aj prirodzene vytočene

Precvičovať: 1. *Dolné končatiny*

- prednoženie, unoženie, zanoženie s napnutým priehlavkom na zemi, paralelne aj vytočene,
- podrepy, drepy, výpony, paralelne aj vytočene,
- perovanie kolien a priehlavkov.

2. *Trup, hlava, ramená*

- rovný predklon,
- okrúhly záklon,
- rotácia ramien,
- otáčanie a úklony hlavy.

3. *Horné končatiny*

- predpaženie, upaženie, vzpaženie, krúženie časťami HK, aj celými HK.

## Akrobatické cvičenia

Precvičovať: 1. Kotrmelec vpred do sedu znožného alebo roznožného.

2. Kotrmelec vzad do drepu.

3. Kotrmelec vpred zo stoja do stoja.

4. Kotrmelec vzad do sedu roznožného.

5. Premet stranou (prípravná fáza).

## 2. POHYB V PRIESTORE (na umelé hudbu)

( v 4/4, 3/4, 2/4 takte)

- kruh, osmička, rad, zástup, diagonála, dvojice, trojice, voľné skupiny.

## Chôdza

1. s postupom vpred a vzad vytočene,

2. s postupom vpred vo výpone – vytočene.

Horné končatiny: 1. v zníženom upažení,

2. vbok,
3. na pleciach,
4. v záhlaví,
5. v opozícii s DK (chôdza prirodzená).

## **Beh**

1. s postupom vpred a vzad prirodzený,
2. s prednožovaním aj zanožovaním skrčmo paralelne s postupom vpred – „koníčkový cval“,
3. Kombinovanie chôdze a behu v rozmanitých priestorových formáciách.

## **Poskočný krok**

1. s postupom vpred, vzad a bočne s nízkym prednožovaním skrčmo v 2/4 takte – pravidelný rytmus,
2. kombinovanie poskočného kroku s „koníčkovým cvalom“,
3. S postupom vpred s vysokým prednožovaním skrčmo v 2/4 takte – bodkovaný rytmus.

## **Polkový krok**

- s postupom vpred, vzad a bočne, v rozmanitých formáciách najčastejšie v kruhu.  
Kombinovať s podupmi, potleskami, poskokmi, cvalom bočným.

**Valčíkový krok** – s postupom vpred a bočne.

## **Otáčanie**

O 90, 180, 360 stupňov v pomalom tempe, vpravo aj vľavo. Orientácia priestoru podľa klasického tanca – body 1 až 8.

**Skoky** – v I. a II. poz. paralelnej a prirodzene vytočenej

1. z dvoch DK na dve DK,
2. z jednej DK na dve DK,
3. z jednej DK na druhú DK,
4. z dvoch DK na jednu DK,
5. z jednej DK na tú istú DK.

## **3. TANEČNÉ MOTÍVY (na ľudovú hudbu)**

**Perovanie váhou:** 1. v stoji,  
2. v chôdzi,  
3. v jednokročke, v dvojkročke (bočne).



**Dvojité perovanie váhou:** 1. v stoji,  
2. v chôdzi,  
3. v jednokročke, v dvojkročke (bočne).

**Premenný krok:** 1. dvojdobý (vpred, vzad a bočne),  
2. trojdobý (vpred, vzad a bočne).

**Perovanie ťahom:** 1. v stoji,  
2. v chôdzi,  
3. v jednokročke, v dvojkročke (bočne).

**Drobné premenné krôčky:** 1. na mieste,  
2. z miesta.

#### **4. ROZVOJ HUDOBNÉHO CÍTENIA**

**Tempo** – rovnomerné, zrýchľované, spomaľované (najviac používané talianske názvy zaradiť do vyučovania).

**Tón – nota** – celá, polová, štvrt'ová, osminová.

**Pomlčky** – celé, polové, štvrt'ové, osminové.

**Takt** – 2/4, 3/4, 4/4 – zápis na tabuľu, improvizácia na zadanú hudobnú skladbu.

**Rytmické cvičenia** – v 2/4, 3/4, 4/4 takte s možnosťou využitia rytmických nástrojov.

**Dynamické cvičenia** – forte a piano v hudbe aj v pohybe.

**Výrazové cvičenia** – legato a staccato v hudbe aj v pohybe.

Všetky získané vedomosti v tanečnej príprave možno využívať **v tanečnej praxi**.  
Môžu to byť malé choreografické celky buď na ľudovú, alebo umelú hudbu. Vhodné sú nasledovné piesne, riekanky a vyčítanky.:

„V Trenčíne na hrade“, „Čie sú to húsky“, „Zlatá brána“, „A ty Hana stoj v kole“, „Červený kachel“, „Anička maličká“, „Povedačka“, „Žabia škola“, „Čerešničky“, „Pacholíček“, „Helička“, „Vitaj nový rok“, „Veselé myšky“, „Spi bábika malá“, „Náš brok“, „Krásna, krásna“, „Vojaci“, „Papučka“, „Jarná“, „Čierne oči“, „Čižiček“, „Šijeme vrecia, šijeme“, „Jeden, dva, tri“, „Kováč“, „Hoja, d'und'a hoja“, „Búvaj že mi búvaj“, „Povedal mi jeden chlapec“.

### **Odporúčaná literatúra**

- ŽITŇANOVÁ, H.: Metodika vyučovania pre 1. ročník I. stupňa tanečného odboru základných umeleckých škôl. SPN Bratislava. (Druhé vydanie.)
- DIBÁK, I., PAVLOVSKÁ, O., ONDREJKA, K.: Hráme doma i v škole. II. Slov. spoločnosť pre hudobnú výchovu Bratislava 1972.
- DIBÁK, J., JURASOVÁ, E.: Hráme doma i v škole. III. Slov. spoločnosť pre hudobnú výchovu Bratislava 1973.
- ONDREJKA, K.: 77 detských spevohier. Krajské osvetové stredisko Bratislava 1967.
- ONDREJKA, K.: Pod'te deti medzi nás. Mladé letá Bratislava 1980.
- ONDREJKA, K.: Deti deťom. Osvetový ústav Bratislava 1974.
- NOVÁK, M.: Hudobné skladby pre detské tanečné súbory. Osvetový ústav. Bratislava 1975.

## 2 ročník

### 3 vyučovacie hodiny týždenne (99 hodín za školský

Predmety: **Tanečná príprava** (2 hodiny)

**Tanečná prax** (1 hodina)

### Ciele

1. V pohybovej príprave trénovať dolné končatiny pre potreby klasického tanca. Zväčšovať rozsah pohybu, vytočenosť DK, pevnosť svalstva, elasticnosť. Zafixovať správne držanie tela a pozície horných končatín z klasického tanca.
2. Pri pohybe v priestore sa naďalej zamerať na estetický pohyb. Vypracovať skok. V ľudových tanečných motívoch rozvíjať tanečnosť a spev.
3. Rytmické cvičenia obohatiť o nové náročnejšie poznatky.

### Obsah

1. **Pohybová príprava** (cvičenia v polohách na mieste sú náročnejšie na výdrž aj na pamäť. Zamerané sú na maximálny a všestranný rozvoj jednotlivých častí tela).
2. **Pohyb v priestore** charakterizuje systematické zapájanie HK do kombinácií, vychádzajúc z princípov klasického tanca. Získava sa prvá koordinácia pohybu celého tela. Charakteristická skoková kombinácia poskok, preskok, zoskok, výskok je technické maximum tohto ročníka.
3. **Tanečné motívy** sú náročnejšie na pamäť aj tanečnosť v ľudovom tanci. Dôležitou súčasťou práce v tomto ročníku je zapojenie hlavy v rotácii.
4. **Rozvoj hudobného cítenia** prebieha počas celej tanečnej prípravy aj tanečnej praxe. V rytmickej výchove sa učí predtaktie, bodkovaný rytmus, triola.

**Zadelenie obsahu do vyučovacích hodín** pozri 1. ročník s. 13.

## 1. POHYBOVÁ PRÍPRAVA

Cvičenie v základných polohách na mieste.

### Ľah vzad

Precvičovať: 1. *Priehlavky*

- prepínanie a ohýbanie paralelne aj vytočene so zdvihom jednej DK na 45 °.
- 2. *Sedacie svaly, panva*
- dvíhanie panvy, jednu DK prednožiť.
- 3. *Bedrové kĺby*
- vytáčanie aj s prednožovaním alebo unožovaním jednej aj druhej DK.
- 4. *Svaly a väzivá DK*
- dvíh jednej DK do prednoženia alebo unoženia ťahom aj švihom. Cvičiť vytočene s prepnutým priehlavkom. Paralelne s ohnutým priehlavkom len pri prednožení.
- 5. *Brušné svaly*
- dvíh trupu do polosedu, kolená pokrčené – kmity trupu vpred
- dvíh dvoch DK za hlavu
- „sviečka“ s roznožením.

### **Ľah vpred**

- Precvičovať: 1. *Sedacie svaly*
- striedavé zanožovanie, aj unožovanie vytočene s prepnutými DK.
2. *Bedrové kĺby*
- vytáčanie jednej DK ku kolenu druhej DK (passé). Cvičiť striedavo aj naraz (žaba).
3. *Chrbtové svaly*
- dvíhanie trupu a hlavy s HK v upažení, na ramenách v zapažení.

### **Ľah na boku**

- Precvičovať: 1. *Svaly a väzivá DK*
- battement développé bočne – plynule,
  - švihy jednou DK bočne s prepnutým kolenom aj priehlavkom vytočene,
  - švihy jednou DK bočne s prepnutým kolenom a ohnutým priehlavkom vytočene.

### **Sed znožný**

- Precvičovať: *Dolné končatiny, chrbtica, sedacie svaly*
- sťahovanie sedacích svalov,
  - vyťahovanie v predklone s rovným chrbtom, priehlavky prepnuté alebo ohnuté s napnutými kolenami. Cvičiť paralelne aj vytočene,
  - kmity trupom vpred, DK napnuté, vytočené, priehlavky prepnuté,
  - kmity trupom vpred, DK napnuté, paralelné, priehlavky ohnuté,
  - prechod z ľahu vpred do prekážkového sedu, vytlačenie panvy a návrat do VP.

### **Sed roznožný**

- Precvičovať: *Dolné končatiny, chrbtica*
- napínanie a ohýbanie priehlavkov s napnutými kolenami,
  - vyťahovanie trupu s rovným chrbtom nad PDK, nad ĽDK, do stredu do predklonu,
  - predklon, úklon trupu.

### **Sed roznožný skrčmo**

Precvičovať: *Bedrové kĺby, chrbtica, panva*

- podsadzovanie panvy, DK vytočené, sediace svaly stiahnuté,
- kmity trupom vpred s rovným aj okrúhlym chrbtom,
- otáčanie, úklony, krúženie hlavou,
- krúženie ramenami a časťami HK,
- vysúvanie hrudníka vpred, bočne, vzad, krúženie.

### **Sed na päťách**

Precvičovať: 1. *Sedacie svaly, stehenné svaly*

- podsadzovanie panvy až do kľaku spojného,
- rovný záklon.

2. *Horné končatiny*

- predpaženie, upaženie, vzpaženie s rovnými aj zaokrúhlenými líniami.

### **Sed skrížmo (turecký sed)**

Precvičovať: 1. *Hlava, ramená, trup*

- otáčanie, úklony, krúženie hlavou,
- rovný predklon,
- krúženie hrudníkom,
- krúženie ramenami,
- otáčanie celého trupu vpravo – vľavo.

2. *Horné končatiny*

- príprava na pozície z klasického tanca.

### **Kľak spojný**

Precvičovať: 1. *Stehenné svaly*

- rovný záklon s výdržou.

2. *Chrbtica*

- okrúhly zákon, HK na členkoch.

3. *Sedacie svaly*

- vysúvanie jednej DK do zanoženia na zemi, vytočene s prepnutým kolenom a priehlavkom, cvičiť striedavo.

### **Podpor kľáčmo**

Precvičovať: *Chrbtové svaly*

- podsadzovanie a vyrovnávanie panvy,
- švihy do zanoženia.

### **Stoj v I. a II. poz. prirodzene vytočene aj paralelne**

Precvičovať: 1. *Dolné končatiny*

- prednoženie, unoženie, zanoženie s napnutým priehlavkom na zemi, paralelne aj vytočene,
- podrepy, drepy, výpony paralelne aj vytočene.

2. *Trup, hlava, ramená*
  - rovný predklon do 90°,
  - rolovanie tela do hlbokého predklonu,
  - vyťahovanie trupu spolu s HK: vpravo – vľavo – vpred,
  - otáčanie, úklony, krúženie hlavou,
  - krúženie ramenami,
  - vysúvanie hrudníka vpred, stranou, vzad, krúženie.
3. *Horné končatiny*
  - pozície HK z klasického tanca,
  - krúženie HK pred telom i vedľa tela.

### **Akrobatické cvičenia**

- príprava na stoj na rukách,
- premet stranou.

### **2. POHYB V PRIESTORE** (na umelú hudbu v 4/4, ¾ a 2/4 takte)

- kruh, vlásenka, vlnkovka, osmička, rad, zástup, diagonála, dvojice, trojice, voľné skupiny, zmena smeru v kruhu, delenie kruhu.

**Chôdza:** 1. s postupom vpred a vzad vytočená, kombinovaná s pohybom horných končatín,  
2. výpadová chôdza vpred.

Horné končatiny kombinovať s chôdzou buď súčasne alebo samostatne v rytmickom slede pohybu.

- Beh:**
1. Prirodzený s pocitom dostredivosti pohybu v okrúhlych dráhach.
  2. Vytočený s postupom vpred a vzad po rovných a okrúhlych dráhach, hladký.
  3. S vysokým prednožovaním pokrčmo, paralelne a vytočene, priehlavky napnuté.
  4. Strihaný – vytočene v pravidelnom rytme, kolená a priehlavky napnuté.
  5. So zanožovaním pokrčmo paralelne, priehlavky napnuté.
  6. So skfčaním DK pod seba paralelne, priehlavky napnuté.
  7. S preperovaním kolien aj priehlavkov – paralelne a vytočene.
  8. S vysokým prednožovaním pokrčmo paralelne a vytočene, priehlavky napnuté.  
Precvičovať v bodkovanom rytme.
  9. Strihaný – vytočene v bodkovanom rytme, kolená a priehlavky napnuté.
  10. Plynulý beh do diaľky v podrepe.

- Poskočný krok:**
1. Nízky s prepínaním priehlavku s postupom vpred, vzad aj bočne paralelne
  2. Vysoký s prepínaním priehlavku s postupom vpred v bodkovanom rytme.
  3. S prednožovaním vytočene s napnutým kolenom a priehlavkom.
  4. S prednožovaním pokrčmo s napnutým priehlavkom (attitude).

- Polkový krok:** 1. S väčším odrazom, s postupom vpred, vzad aj bočne s natáčaním a o otáčaním.  
2. V kombinácii s inými tanečnými krokmi.  
3. „Päta“ – špica krok sun krok“.

**Valčíkový krok:** - vytočene z VP III. poz. s postupom vpred, vzad aj bočne.

**Skoky:** precvičovať technicky dôslednejšie ako v 1. ročníku so zameraním na správne plié, prepnutosť DK vo vzduchu, výšku skoku.

1. Skoky 1. skupiny na mieste (z dvoch DK na dve DK) v I. a II. poz. vytočene – výskoky
2. Skoky 2. skupiny z miesta (z jednej DK na dve DK) – zoskoky
3. Skoky 3. skupiny z miesta (z jednej DK na druhú DK) – preskoky
4. Skoky do diaľky s akcentovaným odrazom z jednej DK – preskoky
5. Kombinácia: poskok – preskok – zoskok – výskok.

### 3. TANEČNÉ MOTÍVY (na ľudovú hudbu)

- Tanečné kroky:**
1. Prenášanie váhy tela.
  2. Perovanie ťahom: - v stojí,  
- v chôdzi  
- v jednokročke, v dvojkročke (bočne),  
- v karičke.
  3. Perovanie ťahom a váhou striedavo:  
- v stojí,  
- v chôdzi.
  4. Jednokročka a dvojkročka v zadnom oblúku (perovanie ťahom, perovanie váhou).
  5. Cval bočný vo dvojici (párové držanie).
  6. Chôdza striedavo cez päť perovaná ťahom.
  7. Polkový krok (ľudový).
  8. Valčíkový krok (ľudový).
  9. Valaský vo dvojku na pološpičku prinožovaný (na mieste, bočne).
  10. Valaský vo dvojku na pološpičku (vpred, vzad).
  11. Rotácia na mieste: - hladko,  
- poskokmi o 180°.
  12. Nahadzovaný: - na pološpičku,  
- na päť.

## ROZVOJ HUDOBNÉHO CÍTENIA

1. **Rytmické cvičenia** v 2/4, 3/4, 4/4 takte so zapojením osminových hodnôt a pomlčiek.
2. **Predtaktie** v rôznych pohybových kombináciách.
3. **Legato, staccato** v rôznych pohybových kombináciách (vedený pohyb, švihový pohyb).
4. **Triola** – v notovom zápise aj pohybe eventuálne so sprievodom rytmických nástrojov.
5. **Bodkovaný rytmus** – v notovom zápise aj v pohybe eventuálne so sprievodom rytmických nástrojov.
6. **Zmena taktu** – improvizácia v priestore.
7. **Dynamické cvičenia** – chápanie pohybu nielen odstupňovaním sily zvuku, ale aj sily emócií a vnútorného svalového napätia.

Všetky získané vedomosti v tanečnej príprave možno využívať **v tanečnej praxi**. Môžu to byť väčšie choreografické celky, buď na ľudovú alebo umelú hudbu. Vhodné sú nasledovné piesne: „Hrušky plané“, „Ovečka, ovečka“, „Ej točí sa mi točí“, „Uderili kostolania na bubon“, „Stratila som zrkadlo“, „Keď som išiel cez Bystričku“, „Anička dušička“, „Štyri kroky“, „A poniže Kelemeša“, „Po valasky od zeme“, „Tancujú si tanečnice“, „Válali sa válali“, „Na Štepana“, „Má milá má trnku“, „Ja mám v pravej nohe trň“, „Oženil sa Haťapať a“, „Ide Kračún ide“, „Pověz mi má milá pověz“, „Fašianky Turice ...“, „Hiličacké vršky holé“, „Ej mamička ide k nám“, „Ni štrk, ni štrk“, „Sadíme my máje“.

### Odporúčaná literatúra

ŽITŇANOVÁ, h., JURASOVÁ, H.: *Metodika vyučovania pre 2. ročník I. stupňa tanečného odboru základných umeleckých škôl. SPN Bratislava. (2. vydanie).*  
 MÁZOROVÁ, M., ŠIMONEKOVÁ, H.: *Technika pohybu a hudobno-pohybová rytmika. OÚ Bratislava.*  
 MEDVECKÁ, E., ONDREJKA, K.: *Rytmika a ľudové tance. OÚ Bratislava.*  
 ONDREJKA, K.: *Hry horehronských detí. KOS Banská Bystrica.*  
 ONDREJKA, K.: *Z hier lipťovských detí, mládencov a diev. OÚ Bratislava.*

### Notový materiál

E. SUCHOŇ: Maličká som  
 E. SUCHOŇ: Varila myšička kašičku  
 P. I. ČAJKOVSKIJ: Bábika  
 O. FERENCZY: Spievaná abeceda  
 J. CIKKER: Čo mi deti rozprávali  
 T. FREŠO: V detskej izbičke  
 I. DIBÁK: Pradie mačka dlhú niť  
 L. BURLAS: Deti z nášho domu



### 3. ročník

3 vyučovacie hodiny týždenne (99 hodín za školský rok)

Predmety: **Tanečná príprava** 1 hodina  
**Klasický tanec** 1 hodina  
**Tanečná prax** 1 hodina

#### Ciele

Tanečná príprava tretím ročníkom končí. Tanečný prejav žiakov, ktorí pracujú štvrtý rok a úspešne absolvovali učebnú látku predchádzajúcich ročníkov, je harmonický a estetický. V tomto ročníku naďalej rozvíjať fyzické a psychické dispozície. Nový predmet **klasický tanec** kladie nároky na sústredenosť, precíznosť a disciplínu pohybu, čo má veľký význam pri výchove k dôslednosti a vytrvalosti.

Tanečné motívy z ľudového tanečného prejavu sú zamerané na tanečné kroky z určitých regiónov Slovenska vhodného pre tento vek. Žiaci sa pripravujú na predmet **ľudový tanec**, ktorý začína od 4. ročníka.

#### Obsah

##### 1. Pohybová príprava

- a) cvičenia v polohách na mieste, ktoré najúčinnejšie pomáhajú rozvíjať dispozície potrebné na techniku klasického tanca a zväčšujú rozsah pohybu;
- b) cvičenia s novými možnosťami, ktoré sú prípravou pre novodobý džezový tanec.

**2. Základy klasického tanca:** Presným, osvedčeným metodickým postupom naučiť dôsledne základné cviky pri tyči, prípravné port de bras a 1. port de bras.

**3. Priestorové a rytmické cvičenia:** Náročnejšie rytmicky, koordinačne aj technicky.

**4. Tanečné motívy:** Ľudové tanečné kroky majú už určené regionálne zadelenie, sú náročnejšie na kombinovanie. Pamäť, tanečnosť, rytmus aj výraz.

## 1. POHYBOVÁ PRÍPRAVA

- Na každej vyučovacej hodine precvičovať tie cvičenia, ktoré najviac rozvíjajú vytočenie dolných končatín en dehors, zväčšujú rozsah ich pohybu, ako aj posilňujú svalstvo celého tela.  
Všetky tieto cvičenia sú v obsahu 2. ročníka
- Raz mesačne cvičiť prípravné cviky pre novodobý a džezový tanec:
  - suny hrudníkom do štvorca, krúženie trupom
  - suny panvou do štvorca, krúženie panvou
  - sklony, otáčanie, krúženie hlavou
  - krúženie ramenami.

## 2. KLASICKÝ TANEC

(cviky sú zoradené v metodickom poradí, ktoré je potrebné pri výučbe dodržať)

**Pri tyči:** - Postavenie čelom k tyči, poloha HK na tyči.

- I., II., V. poz. DK čelom k tyči.

- Batt. Dégagé do II. poz.
- Demi-plié v I., II., V. poz. čelom k tyči.
- Battement tendu simple z I. a V. poz. čelom k tyči.
- Postavenie bokom k tyči, poloha HK na tyči.
- Prípravné port de bras bokom k tyči – préparation.
- Révérence – v priestore.
- Demi-plié v I., II., V. poz. bokom k tyči.
- Batt. Tendu simple z I. a V. poz. bokom k tyči.
- Passé par terre – čelom, bokom k tyči.
- Prípravné cvičenie na rond de jambe par terre čelom k tyči – en dehors, en dedans.
- Batt. tendu demi-plié čelom k tyči.
- Rond de jambe par terre čelom k tyči.
- Batt. tendu soutenu čelom k tyči.
- Batt. tendu soutenu bokom k tyči.
- Prípravný cvik k batt. tendu jeté čelom k tyči z I. a V. poz. - 30°.
- Prípravný cvik k batt. tendu jeté bokom k tyči z I. a V. poz. 30°.
- Polohy sur le cou de pied čelom k tyči.
- Batt. frappé čelom k tyči par terre.
- Relevé-baissé v I. a II. poz. čelom k tyči.
- Záklon a úklon tela čelom k tyči.
- Predkoln tela boko alebo chrbtom k tyči.
- Temps-levé sauté v I. a II. poz. čelom k tyči.

## V priestore

- Demi.plié v I., II., V. poz. en face.
- Batt. dégagé do II. poz.
- Batt. tendu simple z I. a V. poz. en face.
- Přípravné cvičenie na rond de jambe par terre.
- Batt. tendu demi-plié z I. a V. poz. en face.
- Batt. tendu soutenu z I. a V. poz en face.
- Relevé – abaissé v I. a II. poz.
- 1. port de bras. DK v I. poz. en face.
- Temps-levé sauté v I. a II. poz.

Metodické poznámky sú uvedené v Metodickéj príručke pre 3. ročník.

## 3. PRIESTOROVÉ A RYTMICKÉ CVIČENIE

(na umelú hudbu v 4/4, 3/4 a 2/4 takte)

**Chôdza** - dopredu a dozadu rôzne rytmizovaná,  
- chôdza bočne.

**Beh** - rôzne druhy behu v 2/4 aj 3/4 takte v rozličných priestorových formáciách,  
- pohybové vyjadrenie rytmických motívov,  
- beh bočne skrížmo vytočene.

**Poskoky** – poskočný krok bočne s prednožením v attitude,  
- poskočný krok s napnutým prednožovaním a unožovaním,  
- synkopa.

**Rotácia** - chôdza, beh, poskoky a preskoky s otáčkami do rôznych smerov,  
- polkový krok v polobratoch,  
- valčíkový krok v polobratoch.

## 4. TANEČNÉ MOTÍVY

(jednoduché motívy ľudového tanca z rôznych oblastí Slovenska – Zemplín, Myjava, Liptov, Horehronie, Záhorie)

### Tanečné kroky

#### 1. Perovanie ťahom :

- v stoji,
- chodzi,
- v jednokročke, v dvojkročke (bočne, v zadnom oblúku, jednotlivo i vo dvojici),

- v karičke,
- v párovom krútení.

**2. Perovanie váhou :**

- v stoji
- v chôdzi,
- v jednokročke, v dvojkročke (bočne, v zadnom oblúku, jednotlivo i vo dvojici),
- v kolese,
- v párovom krútení.

**3. Valaské:**

- valaský,
- valaský vo dvojku na pološpičku prinožovaný (na mieste, bočne),
- valaský vo dvojku na pološpičku (vpred, vzad),
- valaský vo dvojku na päťu (vpred).

**4. Chôdza ťahom cez päťu (krok s ukl'aknutím).**

**5. Premenný krok:** - dvojdobý (polkový),  
- trojdobý (valčíkový).

**6. Nahadzovaný:** - na pološpičku (ťahom, váhou),  
- na päťu (ťahom, váhou).

**7. Zrážaný súčasný.**

**8. Záver s prednožením:** - na pološpičku,  
- na päťu.

**9. Myjavský hravý vpredu (vytočene-vtočený, vtočene-vytočený).**

**10. Myjavské kyvadlo:** vpredu, vzadu.

**11. Myjavský dvojkladený vpredu:** - na pološpičku,  
- na päťu.

**12. Myjavské ukl'akované.**

**13. Hustý dupák** – na celé chodidlo,  
- na päťu.

**14. Trojdup striedavý** – bočne,  
- v zadnom oblúku.

**15. Chôdza s potleskom** (pre dievčatá).

**16. Malé skoky v drepe** (bez potlesku, s potleskom).

**17. Liptovský kladený:** - na pološpičku,  
- na päťu.

**18. Liptovský dvojkladený vpredu.**

- 19. Karičkový krok** (pre dievčatá): - hladký  
- s perovaním ťahom  
- „koníčkami“ (pod seba).

**20. Karičkové podupy** (v rôznom rytme).

**21. Jednoduché čapáše** (pre chlapcov).

**22. Podvrtka** (dievčať a pod rukou chlapca).

- 23. Hajduch** (pre chlapcov): - prednožný na pätu,  
- prednožný.

- 24. Rotácia:** - hladko z miesta,  
- poskočnými krokmi z miesta,  
- s perovaním váhou z miesta.

- 25. Tanečné motívy:** - ľudovej mazúky,  
- ľudovej polky.

Všetky získané vedomosti v 3. ročníku možno využívať **v tanečnej praxi**. Môžu to byť väčšie choreografické celky buď na ľudovú alebo umelú hudbu. **Tanečná prax** – jednoduché ľudové hry a tance z rôznych oblastí Slovenska (Zemplín, Myjava, Liptov, Horehronie, Záhorie):

- Cindruška, Pacholíček, Čerešnička, Kovárska, Mazúrka, Trasená polka, Šotys, Šátečkový,
- Jednoduché karičkové kombinácie,
- Jednoduché čapášové kombinácie,
- Jednoduché čardášové kombinácie,
- jednoduché dupákové kombinácie.

<i>Piesne:</i>	Tenká som ja tenučká	Myjava
	Zuzulienka, Zuzka	Myjava
	Ani mi tak neni	Myjava
	Mám mám od Trenčína	Trenčín
	Nabrala som batoh	Trenčín
	V Orechovém zvoňili	Trenčín
	Išli dieuki ľan trhať	Liptov
	Po valaski od zeme	Liptov
	Ej, Cindruška	Liptov
	Veruže mi zahraj	Liptov
	Ket sebe zašpivam	Zemplín
	Topanočki moja	Zemplín
	Ej všadzi bože jesno	Zemplín

A ja taki parobek	Zemplín
Šalena ja bula	Zemplín
V pondelok doma nebudem	Horehronie
Štiri kosi nakuvané	Horehronie
Pacholíček	Myjava
Čerešnička	Záhorie
Na Bílej hore	Záhorie
Kovárska	Záhorie
Štyri kroky	Záhorie

### **Odporúčaná literatúra**

- ŽITŇANOVÁ, H., JURASOVÁ, H.: Metodika vyučovania pre 3.ročník I. stupňa tanečného odboru základných umeleckých škôl. SPN Bratislava. (Druhé vydanie.)  
PÁSKOVÁ, O., ŽDICHYNCOVÁ, V.: Základy klasického tance. SPN Praha 1978.  
BAZAROVÁ, N., MEJOVÁ.: Abeceda klasického tance. SPN Praha 1980.  
NEMCOVÁ, M., MEDVECKÁ, E.: Detské ľudové hry a tance z východného Slovenska. OÚ Bratislava.  
ONDREJKA, K.: Tradičné hry detí a mládeže na Slovensku. (SAV Bratislava).  
ONDREJKA, K.: Deti deťom. OÚ Bratislava.

### **Hudobné skladby vhodné na počúvanie**

- L. DELIBES: Coppélia (Hudba automatov, Hodinový valčík)  
O. NEDBAL: Andersen (V pralese)  
J. HANUŠ: Soľ nad zlato (Krášiovská slávnosť, Maruškinie blúdenie)  
Š. JUROVSKÝ: Rytierska balada  
S: STRAČINA: Ej husári  
J: KRČEK: Chorea amore  
D: KARDOŠ: Hrdinská balada  
S. STRAČINA: Hanka, Janko, Lucia  
OLUN Radio Bratislava  
Jar Lúčnice

### **Tanečná prax**

- E.SUCHOŇ: Keď sa vlci zišli  
E.SUCHOŇ: Obrázky zo Slovenska  
L.BURLAS: Bagately  
J.KOWALSKI: Zverinček  
J.LETŇAN: Zázračná muzika  
Od riekanky k pesničkám. OPUS  
Od píšťalky k husličkám. OPUS

K.ONDREJKA, E.MEDVECKÁ, J.MÓŽI: Z prameňov krásy a poznania. Smena 1979  
Kukulienka kde si bola. OPUS 1993  
Dínom, dánom. OPUS 1994

## **Druhá etapa tanečného vzdelávania**

### **Učebné osnovy pre 4., 5., 6.,7. ročník I. stupňa základného Štúdia základnej umeleckej školy**

Učebný plán č. 32 (od 4. po 7.ročník)

#### **Predmet: KLASICKÝ TANEC Pre 4., 5., 6., 7.ročník**

#### **CHARAKTERISTIKA PREDMETU**

Klasický tanec je v súčasnosti uznávaný ako jeden zo základných výrazových prostriedkov scénického tanečného umenia.

Je to pohybový systém s presne vypracovanou metodikou a teóriou. K jeho štúdiu sú nevyhnutné nasledovné predpoklady:

- 1. Fyzické dispozície** – vytočenosť DK, elastické svaly a väzivá, proporčne správne stavané telo, fyzické zdravie.
- 2. Psychické dispozície** – pevná vôľa, vytrvalosť, sebadisciplína, psychické zdravie.
- 3. Talent na tanec:** - koordinácia pohybov, estetický prejav, muzikálnosť, cítenie rytmu a výrazu hudby.

Všetky tieto kritériá sú nevyhnutné pre prijatie detí na tanečné konzervatórium. Pre žiakov tanečných odborov ZUŠ sú tieto požiadavky trochu miernejšie, nakoľko ZUŠ nevychováajú profesionálnych tanečných interpretov.

Napriek tomu má klasický tréning pre žiakov ZUŠ veľký význam. Vyučovacia hodina kladie nároky na disciplínu pohybu, precíznosť a sústredenie na uvedomelý pohyb, ktorý má svoje pravidlá a štýl. Klasický tréning kultivuje telo, zlepšuje a rozvíja tanečnú techniku.



Presne vypracovaný systém a metodiku je nevyhnutné dôsledne dodržiavať. Správne volená metóda vyučovania a dodržiavanie metodického postupu pri vyučovaní klasického tanca zaručuje, že po absolvovaní I. a II. stupňa vychádza zo ZUŠ kvalitný tanečník pre amatérske súbory.

### **Prehľad obsahu predmetu podľa skupín**

1. Plié.
2. Battements.
3. Rond de jambe.
4. Port de bras.
5. Temps-lié.
6. Pózy.
7. Spojovacie a pomocné pohyby.
8. Skoky.

Od 4. ročníka nie sú k dispozícii metodické príručky pre učiteľov, nakoľko existuje literatúra potrebná na vyučovanie tohto predmetu:

1. BAZAROVÁ, N., MEJOVÁ, V.: Abeceda klasického tance. SPN Praha 1980.
2. PÁSKOVÁ, O., ŽDICHYNCOVÁ, V.: Abeceda klasického tance. SPN Praha 1978.
3. KOSTROVICKAJA, B., PISAREV, A.: Škola klasičeskovo tanca. Izd. Iskusstvo, Leningradskoje odd. 1968.
4. VAGANOVÁ, A.J.: Základy klasického tanca. SPN 1977.
5. VAGANOVÁ, A.J.: Osnovy klasičeskovo tanca. Izd. Iskusstvo, Leningrad, Moskva 1963.
6. BAZAROVÁ, N.: Klasický tanec. SPN Praha 1985.

### **METÓDY A FORMY PRÁCE**

V učebných osnovách pre jednotlivé ročníky (od 4. po 7. roč.) budeme zaraďovať nové cviky podľa ich radenia do vyučovacieho procesu na celý školský rok.

Z tohto dôvodu je pre učiteľa tohto predmetu nevyhnutné:

1. Mať prílohu, ktorá obsahuje zadelenie nových cvikov do jednotlivých mesiacov školského roka.
2. Mať možnosť prakticky sa zaškoliť pedagógom, ktorý sa úzko špecializuje na tento predmet z tanečného konzervatória alebo z Katedry tanečnej tvorby HTF VŠMU.

Nové cviky zaraďovať do vyučovacích hodín podľa zaužívaného tréningového postupu:

#### EXERCICES Á LA BARRE (cvičenia pri tyči)

- demi-plié, grand plié, port de bras,
- batt. tendu simple, batt. tendu demi-plié, batt. dégagé, batt. tendu double, batt. tendu pour le pied,
- batt. tendu jeté, batt. tendu jetéen cloche, batt. tendu jeté piqué,
- rond de jambe par terre, batt.. tendu soutenu, demi-rond de jambe par terre, predklony, úklony, záklony tela,
- batt. fondu, batt. double, fondu, demi-rond de jambe na 45°,
- batt. frappé, batt. double frappé,
- petit batt. sur le cou de pied,
- rond de jambe en l' air,
- batt. retiré, batt. relevé lent, batt. développé, batt. développé passé, attitudes, demi-rond de jambe na 90°,
- grand batt. jeté, grand batt. jeté piqué.

#### EXERCICES AU MILIEU (cvičenia v priestore)

V priestore dodržiavať tú istú postupnosť ako pri tyči, zohľadňovať však technickú vyspelosť žiakov. Kombinácie obohatiť o pózy par terre aj en l' air, rôzne port de bras, temps-náročnejší. V nižších ročníkoch (3., 4., 5) je cvičenie pri tyči dlhšie ako cvičenie v priestore, vo vyšších ročníkoch (6., 7.) je to opačne. V týchto posledných dvoch ročníkoch I. stupňa sa sústrediť na zvládnutie jednoduchého adagia a allegrových kombinácií.

**Jednoduché adagiové kombinácie** môžu obsahovať cviky, napríklad: batt. relevé lent, batt. développé, arabesques, attitudes, temps-lié, pas de bourée, pózy croisées. éffacées, écartées, port de bras.

**Jednoduché allegrové kombinácie** môžu obsahovať skoky, napríklad: temps levé sauté, glissade, changement de pieds, échappé sauté, assemblé, sissonne simple, pas jeté, sissonne ouverte, sissonne fermé.

K technickým požiadavkám pristupovať individuálne, podľa dispozícií žiaka (napr. tolerovať výšku dvihnutej DK na 90°, nevyžadovať cvičiť na relevé cviky batt., frappé, petit batt. sur le cou de pied, batt. double frappé a pod.).

V nižších ročníkoch sa najviac využíva 4/4 takt, vo vyšších ročníkoch aj 2/4 a 3/4 takt. Tempo a rytmus cvikov (ktoré sa v každom tréningu opakujú) sa vo vyšších ročníkoch mení. Tempo sa zrýchľuje, rytmus je náročnejší, menia sa akcenty pri realizácii toho ktorého cviku. Adekvátny hudobný sprievod, metodicky dôsledné dodržiavanie rytmizácie cvičení, cítenie dynamiky, výrazu a frázovania sú spolu s metodicky dôsledným dodržiavaním technických princípov a prípadným zohľadňovaním individuálnych fyzických indispozícií zárukou kvalitnej práce učiteľa.

## 4. ročník 1 hodina týždenne (33 hodín za školský rok)

### Ciele

Postupne získavať lepšiu vytočenosť a silu DK, precízne cítenie priehlavko, rozsah pohybu DK a technickú a výrazovú presnosť každého cvičenia.

### Metodické poznámky

1. Nový cvik učiť v poradí bočne, vpred, vzad, najprv čelom, po zvládnutí bokom k tyči. Precvičovať striedavo pravou a ľavou DK, v pomalom tempe, s výdržami.
2. Kombinovať najviac dva cviky v jednej kombinácii. Jeden cvik cvičiť jedným smerom štyrikrát.
3. Port de brass zaraďovať v kombinácii samostatne, nie súčasne a pohybom DK.
4. Rytmizovať pravidelne (bez „auf“ taktu).
5. Pri cvičeniach v priestore postupovať pri výučbe metodicky takmer rovnako ako pri tyči. VP môže byť épaulement croisé, ale samotný cvik cvičiť en face.
6. Na každej hodine zaraďovať cviky na rozsah pohybu DK, pružnosť chrbtice, pevnosť brušných, sedacích a chrbtových svalov.
7. Pri skokoch sa sústrediť na správne demi-plier, vertikálu tela a prepnutosť DK počas skoku.
8. Pri port de bras dôsledne dodržiavať formu.

### Obsah

#### EXERCICES Á LA BARRE (cvičenia pri tyči)

Okrem cvikov preberaných v učebných osnovách pre 3. ročník, ktoré treba stále precvičovať, sa učia nasledovné:

1. Batt. tendu double do II. poz.
2. Batt. tendu pour le pied.
3. Batt. tendu jeté z I. a V. poz. čelom a bokom k tyči – 30°.
4. Batt. tendu jeté en cloche, čelom a bokom k tyči – 30°.
5. Batt. frappé bokom k tyči par terre.
6. IV. Poz. – batt. dégagé do IV. poz.
7. Záklon a úklon tela bokom k tyči.

8. Rélevé – abaissé v V. poz.
9. Demi – plié v IV. poz.
10. Demi rond de jambe par terre.
11. Batt. soutenu par terre (cez pou de pied).
12. Demi – plié a relevé v I., II., V. poz.
13. Préparation k rond de jambe par terre (en dehors, en dedans).
14. Batt. fondu par terre.
15. Temps – levé sauté v V. poz.
16. Batt. frappé en l' air – 30°.
17. Přípravné cvičenie na rond de jambe en l' air – 45°.
18. 3. port de bras.
19. Batt. relevé lent na 90°.
20. Grand batt. jeté z I. poz.
21. Batt. fondu en l' air – 45°.
22. Batt. retiré (passé na 45° a 90°).
23. Grand plié v I., II., V. poz.
24. Changement de pieds (petit).
25. Échappé sauté (petit).
26. Pas coupé.

#### EXERCICES AU MILIEU (cvičenia v priestore)

1. Batt. tendu double do II. poz.
2. Batt. tendu pour le pied.
3. Batt. tendu jeté z I. a V. poz. – 30°.
4. Batt. tendu jeté en cloche – 30°.
5. Épaulement (croisée, éffacée).
6. IV. pozícia – batt. dégagé do IV. poz.
7. Demi – plié v IV. poz.
8. Batt. frappé par terre.
9. Rélevé – abaissé v I., II., V. poz.
10. Rond de jambe par terre.
11. Demi – rond de jambe par terre.
12. Batt. soutenu par terre.
13. Demi – plié a relevé v I., II., V. poz.
14. Préparation k rond de jambe par terre (en dehors, en dedans).
15. Batt. fondu par terre.
16. Temps – levé sauté v V. poz.
17. Batt. frappé en l' air.
18. Přípravné cvičenie na rond de jambe en l' air – 45°.
19. 2. port de bras vépaulement croisée.
20. Batt. relevé lent na 90° z I. a V. poz.
21. 3. port de bras en face.
22. Changement de pieds (petit).

**Všetky cviky precvičovat' len en face**, s výnimkou 2. port de bras. VP – V. poz. croisée pravá DK vpredu. Ukončenie do VP.

**5. ročník**  
**1 hodina týždenne (33 hodín za školský rok)**

## **Ciele**

Náročnejšia rytmizácia cvikov prebratých v 3. a 4. ročníku. Väčšie nároky na pohybovú pamäť. Zvládnutie malého adagia s dôrazom na tanečnosť. Požiadavka na technické zvládnutie skokov 1. skupiny.

## **Metodické poznámky**

1. Batt. tendu simple, batt. tendu jeté, grand batt. jeté začínajú v tomto ročníku na predlaktie, prípadne kombinovať s pravidelnou rytmizáciou. Batt. frappé cvičiť s akcentom na otvorenie DK. Petit battement sur le cou de pied cvičiť s akcentom na cou de pied.
2. V kombináciách pridať počet opakovaní cviku jedným smerom, maximálne však osemkrát.
3. Zvládnuté cviky z predchádzajúcich ročníkov tanečnejšie variovať.
4. Cviky, ktoré sú zvládnuté v priestore en face, postupne cvičiť v épaulement croisée – éffacée (plié, batt. tendu simple, 3. port de bras).
5. Nový cvik učiť v poradí bočne, vpred, vzad, najprv čelom, po zvládnutí bokom k tyči. Precvičovať striedavo pravou a ľavou DK v pomalom tempe, s výdržami.
6. Na každej hodine zaraďovať cviky na rozsah pohybu DK, pružnosť chrbtice, pevnosť brušných, sedacích, chrbtových svalov.
7. Pri skokoch sa sústrediť na výšku skoku, správne demi – plié, vertikálu tela a prepnutosť DK počas skoku.
8. Adagio v priestore zamerať na pózy par terre, temps – lié, port de bras s dôrazom na tanečnosť. Pózy spájať spôsobom passé par terre.

## **Obsah**

### **EXCERCICES Á LA BARRE**

Okrem cvikov preberaných v učebných osnovách v predchádzajúcich ročníkoch, ktoré treba stále precvičovať, učiť nasledovné:

1. Grand batt. jeté z V. poz.
2. Relevé – abaissé v IV. poz.
3. Batt. tendu double do IV. poz.
4. Batt. tendu jeté piqué z I. a V. poz. – 30°.
5. Batt. soutenu par terre (s pridaním relevé v V. poz.).
6. Grand plié v IV. poz.
7. Pas assemblé bočne.
8. Petit batt. sur le cou de pied.
9. Grand batt. jeté pique z I. a V. poz.
10. Batt. développé.
11. Pas de bourrée simple en dehors, en dedans.
12. Úklon s vysunutou DK na piqué bočne.
13. Batt. double frappé par terre.
14. Pas balancé.

Všetky cviky precvičovať čelom, po zvládnutí bokom k tyči (okrem pas assemblé a pas balancé, ktoré sa po zvládnutí čelom k tyči učia v priestore).

#### EXCERCICES AU MILIEU

1. Grand plié v I., II. poz. en face.
2. Batt fondu en l'air en face - 45°.
3. Batt retiré en face.
4. Grand batt. jeté z I. poz en face.
5. Échappé sauté (petit) en face.
6. Pas coupé en face.
7. Demi – plié v IV. a V. poz. v épaulement croisée aj effacée – batt. dégagé do IV. poz.
8. Trampolínové skoky v I., II. poz. aj na jednej DK.
9. Pózy: croisées, effacées, á la seconde – par terre.
10. Batt. tendu jeté piqué z I. aj V. poz. en face - 30°.
11. Temps-lié par terre.
12. Grand plié v V. poz. v épaulement croisée.
13. Batt. relevé lent na 90°. Z V. poz. en face.
14. 3. port de bras v épaulement croisée.
15. Pas assemblé en face bočne.
16. Pas de bourrée simple en dehors, en dedans – en face.
17. Úklon s vysunutou DK na piqué bočne.
18. Pas balancé en face.
19. 1., 2., 3. arabesques par terre.
20. Batt. double frappé par terre.

Zo 4. ročníka cvičiť v 5. ročníku v priestore okrem spomenutých cvikov v épaulement nasledovné: batt. tendu simple, batt. tendu soutenu, batt. soutenu par terre.

**5. ročník**  
**1 hodina týždenne (33 hodín za školský rok)**

### **Ciele**

Získavať tanečnosť v adagiu, čistotu póz a štýl. Zdokonaľovať silu DK, stabilitu, rozsah pohybu, výšku skoku. Vypracovať silu priehlavku cvičením na relevé.

### **Metodické poznámky**

1. Kombinácie tvoriť tak, aby exercices á la barre bol kratší, slúžil na rozcvičenie celého tela.
2. Cviky, ktoré sú technicky zvládnuté en face, postupne, podľa uváženia začať precvičovať v épaulement croisée a éffacée.
3. Nové cviky v priestore cvičiť stále en face. Podobne je to aj pri technicky náročnejších cvikoch.
4. Rešpektovať body 1 až 8 z metodických poznámok v 5. ročníku.
5. Posilňovať priehlavky cvičením na pološpičkách a podľa individuálnych dispozícií cvičiť na relevé aj niektoré cviky (batt. fondu, plié-relevé s DK na 45°).

### **Obsah**

#### **EXERCICES LA BARRE**

Okrem cvikov preberaných v učebných osnovách v predchádzajúcich ročníkoch, ktoré treba stále precvičovať, učiť nasledovné:

1. Batt.soutenu na 45° (s pridaním relevé v V. poz.).
2. Rond de jambe par terre v plié en dehors, en dedans.
3. Pas glissade – čelom k tyči.
4. Plié a relevé s DK na 45°.
5. Polobraty v V. poz. na plošpičkách smerom k tyči a od tyče.
6. Sissonne simple – čelom k tyči.
7. Batt. double frappé en l'air - 30°.
8. Demi-rond de jambe na 45° en dehors, en dedans (porté o1/4 kruhu).
9. Pas jeté čelom k tyči.
10. Plié a relevé s DK na 45° s demi-rond de jambe.
11. Rond de jambe en l'air - 45°.
12. Temps-relevé (préparation k ron de jambe en l'air).
13. Batt. dévelopeé passé.

14. Attitude – čelom k tyči.
15. Predklon a záklon s DK vysunutou na piqué vpredu, so SK prepnutou v kolene.
16. Pas de bourrée bez výmeny DK čelom k tyči.
17. Pózy croisées, effacées par terre zaradovať na záver kombinácií, so SK v demi-plié.
18. Demi-rond de jambe s DK na 90° m dehors, en dedans (porté o 1/4 kruhu).
19. Pas assemblé vpred a vzad čelom k tyči.
20. Batt. fondu na relevé.

## EXERCICES AU MILIEU

1. Grand plié v IV. poz. v épaulement croisée aj effacée.
2. Štvrté port de bras.
3. Pas balancé z épaulement croisée do épaulement croisée.
4. Temps-levé sauté v V. poz. épaulement croisée.
5. Changement de pieds v épaulement croisée.
6. Rond de jambe par terre v plié en dehors, en dedans en face.
7. Póza écartée par terre.
8. Sissonne simple en face.
9. Échappé sauté z épaulement croisée do épaulement croisée.
10. Batt. tendu jeté - 30° v épaulement croisée aj effacée.
11. Polobraty v V. poz. na pološpičkách z croisée do croisée.
12. Grand batt. jeté z V. poz. en face.
13. Batt. frappé en l'air -30° v épaulement croisé aj effacée.
14. Pas jeté bočne en face.
15. Pas glissade en face, s výmenou aj bez výmeny DK.
16. Temps-lié par terre s náklonmi tela.
17. Batt. tendu double do IV. poz. en face.
18. Relevé-abaisé v IV. poz. en face.
19. Demi rond de jambe na 45° en dehors, en dedans (porté o 1/4 kruhu) en face.
20. Plié a relevé s DK na 45° en face.
21. Grand changement de pieds en face.
22. Grand échappé sauté en face.
23. Batt. soutenu par terre (s pridáním relevé v V. poz.) en face.
24. Petit batt. sur le cou de pied en face,
25. Pas de bourrée bez výmeny DK bočne.
26. Batt. tendu jeté piqué - 30° en face.
27. Batt. développé en face.
28. 1., 2., 3. arabesques s DK en l'air na 45°.
29. Pózy: croisées, effacées s DK na l'air na 45°.
30. 4. arabesque par terre.



**6. ročník**  
**1 hodina týždenne (33 hodín za školský rok)**

### **Ciele**

Nadálej zdokonaľovať techniku cvikov z predchádzajúcich ročníkov a získavať nové vedomosti. Hlavné ciele sú:

1. Dosiahnuť stabilitu v cvičeniach v priestore.
2. Podľa individuálnych dispozícií zväčšovať rozsah pohybu.
3. Získať tanečnosť v kombináciách adagia v priestore.
4. Dokázať technicky uspokojivo zvládnuť skoky z učebnej látky v kombinácii allegra v priestore.

### **Metodické poznámky**

1. Okrem metodických poznámok z predchádzajúcich ročníkov je aj v tomto ročníku dôležité dodržiavať formu jednotlivých cvičení, ktoré už sú technicky, rytmicky, kombinačne a tanečne náročnejšie.
2. Vzhľadom na spomenutú náročnosť je nevyhnutné zohľadniť individuálne dispozície žiakov v niektorých prípadoch zjednodušiť cvik (napríklad nedať cvik na relevé alebo cvičiť en face a nie épaulement alebo znížiť DK z 90° na 60° a podobne).

### **Obsah**

#### **EXERCICES Á LA BARRE**

Okrem cvikov prebraných v učebných osnovách v predchádzajúcich ročníkoch, ktoré treba stále precvičovať, učiť nasledovné:

1. Batt. double fondu s relevé.
2. Batt. soutenu na 90°.
3. Batt. double fondu s relevé.
4. Pas coupé s relevé.
5. Deourné o 360° en dehors, en dedans na relevé.
6. Double assemblé – čelom k tyči.
7. Polobrat en dehors, en dedans s výmenou Dk na pološpičke (otvoriť cez cou de pied).
8. Tombé s polobratom sur le cou de pied en dehors, en dedans na pološpičke.

9. Attitude bokom k tyči.
10. Sissonne ouverte bočne s otvorením DK na piqué par terre čelom k tyči.
11. Sissonne fermé bočne čelom k tyči.
12. Batt. frappé na relevé.
13. Sissonne ouverte bočne s otvorením DK na 45° čelom k tyči.
14. Batt. double frappé na relevé.
15. Rond de jambe na 45° en dehors, en dedans (1/2 kruhu).
16. Petit batt. sur le cou de pied na relevé.

## EXERCICES AU MILIEU

1. Piate port de bras.
2. Batt. tendu jeté piqué - 30° v épaulement croisé, éffacée.
3. Batt. fondu en l'air - 45° v épaulement croisé, éffacée na celom chodidle.
4. Póza écarté na 45°.
5. 4. arabesque na 45°.
6. Temps-léve sauté v I. a V. poz. s postupom do priestoru.
7. Échappé sauté s dopadom na jednu DK en face.
8. Double assemblé en face.
9. Grand batt. jeté piqué z I. a V. poz. en face.
10. Batt. soutenu na 45° en face (s pridáním relevé v V. poz.).
11. Batt. relevé lent na 90° v épaulement croisé, éffacée.
12. Pas jeté z épaulement croisé do épaulement croisé.
13. Pas assemblé vpred a vzad en face.
14. Pas glissade s výmenou i bez výmeny DK z épaulement croisé do épaulement croisé.
15. Pas de bourrée bez výmeny DK v éffacée.
16. Batt. développé v épaulement croisé, éffacée.
17. Grand batt. jeté v épaulement croisé, éffacée.
18. Rond de jambe en l'air s préparation temps-relevé.
19. Demi-rond de jambe na 45° en dehors, en dedans (porté o ¼ kruhu) v épaulement croisé, éffacée z pózy do pózy buď bez pohybu chodidla SK, alebo s posunom chodidla SK.
20. Demi-rond de jambe s DK na 90° en dehors, en dedans en face (porté o ¼ kruhu).
21. Detourné o 360° en dehors, en dedans ne relevé.
22. Batt. double frappé – 30° en face.
23. Sissonne ouverte stranou s otvorením DK na piqué par terre, en face.
24. Sissonne fermé bočne en face.
26. Pas assemblé bočne z épaulement croisé do épaulement croisé.
27. Grand changement de pieds v épaulement croisé.
28. Grand échappé sauté z épaulement croisé do épaulement croisé.
29. Pas de basque vpred a vzad.
30. 1., 2., 3. arabesques a pózy croisées, éffacées s DK na 90°.

Pri porovnaní učebnej látky v predmete **klasický tanec** v ZUŠ a v osemročnom tanečnom konzervatóriu je možné konštatovať nasledovný fakt: Učebná látka prvých troch ročníkov tanečného konzervatória zodpovedá svojím rozsahom učebnej látke od 3. ročníka I. stupňa po 4. ročníku II. stupňa základného štúdia v ZUŠ, **okrem cvičenia na špičkách**. Niektoré cviky, ktoré sú v metodike klasického tanca zaradené v 4. ročníku tanečného konzervatória, sa učia v posledných ročníkoch II. stupňa pri učebnom pláne č. 34 (príprava na pedagogické štúdium tanečných disciplín).

**Predmet: ĽUDOVÝ TANEC**  
**4., 5., 6., 7. ročník**

### **CHARAKTERISTIKA PREDMETU**

Množstvo, rôznorodosť, pestrosť a krása slovenských ľudových tancov, ktoré sa dodnes zachovali, sú odrazom života nášho ľudu, jeho mentality, citov, potrieb, túžob, názorov, skúseností, fantázie, umeleckého vkusu a tvorivých schopností. Vznikali, rozvíjali sa, menili, zhromažďovali a zušľachtľovali sa po stáročia.

Na utváranie hudobného a tanečného prejavu mali vplyv rôzne činitele: geografické a sociálne podmienky, zamestnanie obyvateľstva, spôsob obživy, oblečenie, sťahovanie, isté ustálené zvyklosti v skupinách, rodoch či obciach a v neposlednom rade aj prejav výrazne nadaných jedincov – osobností – tvorcov z ľudu. Podobným spôsobom sa k nám dostali aj vplyvy ľudových tancov okolitých národov (hlavne v pohraničných oblastiach).

Na určitých územných celkoch vznikli niektoré spoločné znaky v hudobnej a tanečnej tvorbe. Prejavujú sa napríklad v melodike a rytmike tanečných piesní, v hudobnom prednese, v pohybovej štruktúre a v tanečnom výraze. Územie, na ktorom sa tancujú tance s podobnými až rovnakými hudobnými a tanečnými znakmi, nazývame „tanečná oblasť“.

Na Slovensku sme si zatiaľ vytypovali tieto tanečné folklórne oblasti a podoblasti:

1. Podunajská oblasť
2. Záhorácka oblasť
3. Nitrianska oblasť
4. Myjavská oblasť
5. Trenčianska oblasť
6. Kysucká oblasť
7. Turčianska oblasť
8. Oravská oblasť
9. Goralská oblasť
10. Liptovská oblasť
11. Spišská oblasť
12. Šarišská oblasť
13. Zemplínska oblasť
14. Gemerská oblasť
15. Horehronská oblasť
16. Zvolenská oblasť
17. Podpolianska oblasť
18. Novohradská oblasť
19. Hontianska oblasť
20. Tekovská oblasť

Slovensko bolo v minulosti rozdelené na územno-správne celky, ktoré mali istú vnútornú hospodársku a kultúrnu väzbu. Od konca 13. storočia do polovice 19. storočia to boli stolice, potom župy (Bratislavská-Prešporská, Nitrianska, Trenčianska, Turčianska, Oravská, Liptovská, Spišská, Šarišská, Zemplínska, Užská, Abovská, Gemersko-malohontská, Zvolenská, Novohradská, Hontianska, Tekovská, časť Ostrihomskej, Komárňanská). Folklorne oblasti sa v podstate prekrývajú s územným rozdelením žúp, ale nie vždy úplne.

Tanečný folklór v živej a pôvodnej podobe sa dnes vyskytuje už pomerne málo. Vidáme ho predovšetkým pri rodinných zvykoch (napr. svadby), zvykoch spojených s určitým obdobím roka (napr. jarné chorovody, fašiangové sprievody), regrútskych zábavách a pod.

Na zachovanie týchto národných kultúrnych hodnôt bolo vyvinuté veľké úsilie (výskumy vedeckých pracovníkov SAV, osvetových pracovníkov, profesionálnych i amatérskych umelcov, zápisy opisom, notami, filmové a video záznamy, nahrávky atď.).

Živými nositeľmi folklórnych tradícií sú folklórne skupiny a detské folklórne súbory na vidieku. Ďalšími pokračovateľmi a tvorcami detskej, amatérskej a profesionálnej folklórnej súbory v mestách, ktoré však pracujú v už úplne odlišných podmienkach a mali by zohľadňovať aj javiskové požiadavky.

Tvorivým prístupom choreografa, hudobného skladateľa a výtvarníka pri ich spracovaní a uvedení na scéne sa vytvorilo ľudové scénické umenie.

Ľudové tance sa tak stali jedným zo základov nášho národného tanečného umenia.

## Ciele

Priblížením tanečného, spevného a hudobného ľudového prejavu spoznať prostredie, zdroje tvorivosti a mentalitu ľudu v jednotlivých oblastiach Slovenska. Zoznámiť sa s citovo bohatým, výrazovo silným prejavom vidieckeho človeka, ktorý tvoril obklopený zvyklosťami, náboženskými sviatkami, prírodou, rodinou, obcou a prácou.

Viesť žiakov k rozoznávaniu jednotlivých oblastí, zoznámiť ich so základnými tanečnými motívami, s pôvodnou formou jednotlivých tancov, prípadne s ich štylizáciou v choreografii (na hodinách tanečnej praxe), s piesňami v nárečí, s ľudovou hudbou, zvykmi a charakteristickými krojmi.

Rozširovať a zdokonaľovať technickú vyspelosť žiakov, formovať a rozvíjať tanečnosť a tanečný charakter podľa jednotlivých oblastí, prehĺbovať výrazový register, podchytiť talenty. Pripraviť tanečníkov pre amatérske folklórne súbory.

Tríbením tanečného a hudobného vkusu formovať tiež estetické cítenie.

Z výchovnej stránky s poznávaním folklórnych tradícií ovplyvňovať a podporovať aj vlastenecké cítenie, pocit príslušnosti k slovenskému národu a národnostiam Slovenska.

Pri vyučovaní predmetu **Ľudový tanec** vychádzať z jednotlivých oblastí či dobre vyskúmaných obcí. Predložený materiál je výberový, neobsahuje kompletnú zásobnicu slovenských ľudových tancov a tanečných motívov, ale mal by byť aj praktickým podnetom pre pedagógov na ďalší výskum v teréne.

Učivo obsiahnuté v osnovách sa môže prispôbiť schopnostiam a zloženiu toho - ktorého ročníka, netreba sa ho teda striktnie držať. V nižších ročníkoch sa môže prebrať len menej náročná látka a náročnejšia presunúť do 7. ročníka, prípadne do II. stupňa. Podľa potreby, schopností a možností školy či pedagóga možno učivo doplniť motívami a tancami z vlastnej oblasti, kde pôsobí ZUŠ (už aj v nižších ročníkoch), alebo z vybranej blízkej

oblasti. Predmet **Ľudový tanec** by mal učiť odborne vzdelaný pedagóg, absolvent Katedry tanečnej tvorby HTF VŠMU.

## **Obsah**

**4. ročník:** 1. polrok – Zemplínska tanečná oblasť  
2. polrok – Horehronská tanečná oblasť

**5. ročník:** 1. polrok – Liptovská tanečná oblasť  
2. polrok – Goralská tanečná oblasť

**6. ročník:** 1. polrok – Podpolianska tanečná oblasť  
2. polrok – Myjavská tanečná oblasť

**7. ročník:** 1. polrok – opakovanie, doplnenie a zdokonaľovanie učiva nižších ročníkov  
(v náročnejších väzbách a celkoch)  
2. polrok – tanečné motívy a tance z vlastnej oblasti (kde pôsobí ZUŠ), alebo z vybranej blízkej oblasti.

## 4. ročník 1 hodina týždenne (33 hodín za školský rok)

### Ciele

Všeobecné zoznámenia sa so Zemplínskou tanečnou oblasťou a Horehronskou tanečnou podoblasťou (poloha, dediny, kroje, tance, piesne, hudba, zvyky). Učivo metodicky nadväzuje na predchádzajúce ročníky, kde jedným z hlavných cieľov bolo správne držanie tela. V uvedených dvoch oblastiach vzpriamené, pevné a elegantné držanie tela naďalej upevňovať a vyžadovať. Motívy a tance sú neobyčajne rytmicky bohaté, a preto sú tiež vhodné pre tento ročník. Rozvíjať a zdokonaľovať tak rytmické cítenie, nakoľko sa do rytmického tanečného vyjadrovania zapájajú horné i dolné končatiny (tleskné a pľasné motívy, dupavé motívy). Zároveň rozvíjať aj dynamickú a výrazovú zložku. V tanečnej praxi uplatňovať párové i kolektívne tance, kde sa vypracúva partnerská súhra a tiež zmysel pre kolektívny prejav.

### Obsah

#### ZEMPLÍNSKA TANEČNÁ OBLASŤ

Pod týmto názvom rozumieme podstatnú časť Zemplínskej župy (časťou zasahuje do Maďarska) a zvyšky Užskej župy (okolo Sobraniec). Do Zemplínskej oblasti patria nasledovné mestá a mestečká so svojím okolím: na severe Medzilaborce, Snina, Humenné, Vranov nad Topľou, v strede Michalovce, Sobrance, Malčice, Zalužice, Trebišov, Strážske, Parchovany, na juhu Slovenské Nové Mesto, Zemplínske Jastrabie, Slance, Veľké Kapušany. Na severe a východe nájdeme aj ukrajinské a na juhu maďarské obyvateľstvo. Oblasť susedí s územím bývalej Abovskej či Abovsko-turnianskej župy (okolie Košíc, Moldavy nad Bodvou, Medzeva, Turnianskeho Podhradia), pričom v Medzeve sa zachovali zvyšky nemeckého osídlenia (aj zaujímavé tance).

Tanečníci majú mať vzpriamené a pevné držanie tela, DK prevažne vystreté. Charakteristické je tvrdé perovanie, ostré interpretovanie motívov a ich spájanie a tiež tzv. „zadržiavanie“ pohybov pri tanci.

Tanečníci tancujú rytmicky náročné motívy – „čapáše“ (údery rukami o stehná, päty, resp. sáru čižmy) a tiež „čerkanie“ (cvendžanie ostrôžkami na čižmách).

V závere určitej časti alebo celého tanca sa vyskytujú i rytmicky členené krátke dupavé motívy.

Tanečníci môžu mať ruky napríklad založené na bedrách, voľne upažené, vzpažené von, jednu na bedrách a druhú vzpaženú von so zdvihnutým prstom. Tanečnice môžu mať ruky zovreté vpäť vbok, alebo si niekedy držia sukňu.

Medzi tancami Zemplína sa uplatňujú: chorovody a chorovodové hry, dievocké kolesá (karičky), parobské kolesá (verbuňky), čardáše (často čapášované). Hudobné dohrávky, ktorými čardáš vrcholí, sú tanečne vyjadrené treščakom.

## Tanečné motívy

### 1. Jednokročka:

- bočne,
- v zadnom oblúku,
- v prednom oblúku (zriedka).  
(Perovanie ťahom, ostro).

### 2. Dvojkročka:

- bočne,
- v prednom oblúku.  
(Perovanie ťahom, ostro).

### 3. Zrážaný základný.

### 4. Zrážaný jednostranne.

### 5. Zrážaný striedavý dole (s prídupom).

### 6. Zrážaný striedavý hore.

### 7. Zrážaný striedavý pravidelný.

### 8. Záver (zakončovací) a predložením: - na pätu - na pološpičku

### 9. Záver (zakončovací) s úkrokom.

### 10. Zvrtnutie kolenom v predložení skrčmo: - zvonku dovnútra, - zvnútra von.

### 11. Treščak jednoduchý: - rovný - s natáčaním.

### 12. Treščak dvojité (duplovaný): - rovný, - s natáčaním.

### 13. Treščak dvojité (duplovaný) s natáčaním vo dvojku.

## Pre dievčatá

### 14. Karičkový krok hladký: - predom, - krížený striedavo predom zadom.

### 15. Karičkový krok ťahom: - predom, - krížený striedavo predom zadom.

### 16. Karičkový krok váhou (zriedka): - predom, - krížený striedavo predom zadom.

### 17. Karičkový krok preskakovaný „koníčky“: - pod seba, - pred seba, - za seba.

### 18. Karičkový záver (zakončovací) podupový.

### 19. Karičkový záver (zakončovací) so zrážaním.

### 20. Rotácia: - hladko (na mieste, z miesta), - poskočnými krokmi (na mieste, z miesta), - poskočnými krokmi s potleskami (na mieste, z miesta), - zrážaným jednostranne (o 180°, o 360°, na mieste).

## Pre chlapcov

21. Zrážaný základný s čapášom (plesnutie na stehná).
22. Čapáš v prednožení skrčmo (plesnutie na stehno).
23. Čapáš v prednožení skrčmo: - vytočene (plesnutie o sáru),  
- vtočene (plesnutie o sáru).  
(Č. 22 a 23 môžu byť aj preskakované.)
24. Čapáš v zanožení skrčmo vtočene (potlesk a plesnutie o päť zvonku).
25. Čapáš v prednožení: - na 90° (potlesk a plesnutie o sáru),  
- von vysoko (potlesk a plesnutie o sáru).
26. Čapáš v zanožení skrčmo a v prednožení (plesnutie o päť a sáru).
27. Čapáš s výpadom bočne (plesnutie na stehno a sáru).

Všetky čapáše precvičovať s akcentom na ťažkú i ľahkú dobu.

## Párové motívy

28. Jednokročka: - bočne,  
- v zadnom oblúku.  
Držanie čardášové protisojné.
29. Dvojkročka: - bočne,  
- v zadnom oblúku.  
Držanie čardášové protistočné.
30. Párové krútenie: - hladké,  
- perované ťahom.  
(Držanie čardášové alebo valčíkové protistočné až polobočné.)
31. Podvrtka (dievčať a pod rukou chlapca): - bez zastavenia,  
- so zastavením zrážaným.
32. Prehadzovanie (dievčať a chlapcom): - krokmi  
- nízkymi preskokmi.

## Tanečná prax (výber tancov)

Pavička  
Kapurka šašom  
Hoja, d'und'a hoja  
Čavori, čavori  
Šare huši ľeca  
Fendija  
Holodal  
Karička čertova  
Bašistovska (jednoduchá forma verbunku)  
Rôzne karičkové motivické a priestorové kombinácie.  
Rôzne čardášové motivické a priestorové kombinácie (s čapášmi).



## Piesne

Kadzi pavička ľecela  
Karička čertova  
Ej, zalužicki poľo  
Malčicki dzivočki  
Topanočki mojo  
Kenderička bobata  
Ej, všadzi bože jasno  
Ej, kelemeš, kelemeš  
Počerkaĵ, pocifruĵ  
Heĵ, aňi ja , heĵ aňi ti  
Ňe do cirňa

## HOREHRONSKÁ TANEČNÁ PODOBLASŤ

Táto podoblasť sa najvýraznejšie vyčleňuje z tanečného folklóru Gemerskej tanečnej oblasti. Siahá na východ od Brezna pod Kráľovu hoľu a na horný tok rieky Hron. Patria sem obce Polomka, Závadka, Heľpa, Pohorelá, Šumiac, Švermovo (Telgárt) a na spišskej strane Nízkyĵ Tatier Vernár.

Tanečníci majú pevné, zomknuté držanie tela, ktoré sa nemení ani pri rýchľom tempe a zložitých rytmoch. Mierne perovanie pri niektorých motívoĵ nenaŕuša tento pevný postoj a vzpriamené držanie tela.

Značnú časť tancov tvoria dupavé motívy na celom chodidle, prípadne na päte, ktoré sú razantné a veľmi presné aj v rýchľom tempe. Na ostatné motívy sa napájajú plynule, hladko. Charakteristické sú aj občasné potlesky v tanci. HK bývajú väčšinou voľne pripažené alebo vbok, u tanečníkov sú často založené vzadu na krížoch (držia sa za zápästie), alebo za opaskom, pri speve jedna vzpažená von a druhá za opaskom. Horehronie charakterizujú krúťivé tance v rýchľom tempe, najčastejšie nazývané čardáše, s prímenním horehronský alebo lokálny (šumiacky). Vyznačujú sa vydupávaním rozličných rytmicky bohatých a hlasitých motívov. Najčastejšie sa v hornej časti tejto oblasti tancujú v radoch – šóroch.

### Tanečné motívy

1. Jednokročka v zadnom oblúku.  
(Perovanie mierne ťahom, trochu ostro.)
2. Dvojkročka v zadnom oblúku.  
(Perovanie mierne ťahom, trochu ostro.)
3. Prídup.
4. Trojdup striedavý: - bočne,  
- v zadnom oblúku,  
- v prednom oblúku.
5. Dupák pohoreľský.
6. Hustý dupák: - na celé chodidlo,

- na päťu.
- 7. Dupák vtáčaný striedavý.
- 8. Poskočný dupák.
- 9. Kolomejka (valaský vo dvojku, preskok dvojprešľapový): na pološpičku vpred s ľahkým prídupom.
- 10. Čipukre (heľpiansky d'ubašík – zrážaný).

### **Pre dievčatá**

- 11. Kolesový beh: - bez počiatočného impulzu,  
- s impulzom.
- 12. Poskok s pretočením (pri zmene smeru krútenia kolesa).
- 13. Nízke poskoky na jednej nohe.
- 14. Preskoky s prednožovaním (valaský).
- 15. Zakladaný (užšie).
- 16. Horehronský zrážaný.
- 17. Rotácia: - poskočnými krokmi s dupaním (na mieste, z miesta),  
- akcentovanými (cvalovými) preskokmi (na mieste, z miesta),  
- poskokom s prídupom (o 360°, na mieste).

### **Pre chlapcov**

- 18. Potlesky (v predpažení hore).
- 19. Akcentovaný (cvalový) preskok v kolese.
- 20. Preskoky s prednožovaním (vysoký valaský).
- 21. Hybký poskok (kyvadlo).
- 22. Zakladaný široký.
- 23. Hajduch predložný: na päťu.
- 24. Hajduch predložný.
- 25. Široké pohyby rúk vo vzpažení.

### **Párové motívy**

- 26. Krútenie: - hladké (s perovaním lakt'ov),  
- poskočným dupákom,  
- trojdupom striedavým:
  - vo dvojici (v protistojnom až polobočnom čardášovom držaní),  
v trojici (jeden chlapec a dve dievčatá – držanie skrižmo vzadu)

### **Tanečná prax** (výber tancov)

Šorový  
Horehronský dupák (čardáš)  
Koleso  
Kačerina

Hajdych (odzemok)

**Piesne** (výber)

Ľebo mi zahud'te  
Umočil ma daždik  
Na Kráľovej holi  
Zahrajže mi, zahraj  
Vihorela lipka  
Ej, ponad Košariská  
Jalulom, jalulom  
Lístoček duboví  
Na tom našom dvore  
Tečie voda z javora  
Hojže, dievča, biela ruža  
Hriabala, hriabala (trávnica)

## 5. ročník 1 hodina týždenne (33 hodín za školský rok)

### Ciele

Všeobecné zoznámenie sa s Liptovskou a Goralskou tanečnou oblasťou (poloha, dediny, kroje, tance, piesne, hudba, zvyky). Upozorniť na dolný a horný Liptov.

V týchto dvoch oblastiach je držanie tela prispôsobené požadovanému charakteru, zvyšujú sa nároky na koordináciu pohybov celého tela.

V Liptovskej oblasti sa vyžaduje mäkké perovanie v kolenách, tzv. „posadenie“ charakteristický je predklon tela s prípadným pretáčaním, má svojské pohyby a polohy horných končatín a hlavy.

Goralská oblasť vyžaduje tvrdú a dôraznú realizáciu motívov s typickým miernym rovným predklonom tela u tanečníkov, s náročnou prácou horných končatín.

Obidve oblasti sa odlišujú aj po výrazovej stránke. Liptovský tanec je charakteristický hravosťou a srdečnosťou, goralský tanec obratnosťou a uzavretosťou v celkovom prejave. Rozvíjame aj výrazové cítenie, ktoré je u jednotlivých typov tancov rozdielne.

### Obsah

#### LIPTOVSKÁ TANEČNÁ OBLASŤ

Leží na území povodia horného toku Váhu, Ohraničenom Vysokými a Nízkymi Tatrami, Veľkou Fatrou, Chočskými vrchmi a Západnými Tatrami. Dĺžka regiónu (Kraľovany – Štrba) je asi 50 km. V údolí Váhu a jeho prítokov leží okolo 90 obcí.

Základným postavením pri tanci je mäkký stoj, charakteristické je dvojité perovanie váhou s zdôraznením prvej doby. Toto sa objavuje aj samostatne ako oddychový motív alebo vo väčšine motívov ako charakteristická črta.

Pri niektorých motívoch sa tanečník mierne predkláňa, niekedy s natočením ku kročnej DK. DK bývajú uvoľnené, chodidlo citlivo pracuje (hlavne v krpcoch). HK môžu byť voľne pripažené, upažené, vzpažené, založené na krížoch, opreté zhora o opasok, u dievčat bývajú zovreté v päst' v bok, vbok dľaňami, alebo jedna robí vo vzpažení malý hravý pohyb. Motívy sa spájajú hladko, mätko, ľahko.

Liptovská oblasť je rozsiahla, a preto ťažko určiť jednotný štýl. Zjednodušene by sa dalo povedať, že v klasických tradičných motívoch sa na hornom Liptove viac vyskytuje jednoduchšie perovanie a menej sa objavuje natáčanie tela v páse v predklone ku kročnej DK. Je tu čistá, akoby starodávna, obradnejšia forma tanca. Dolný Liptov je pohybovo viac uvoľnený, veselší, hravý. Väčšina motívov sa objavuje s určitými odchýlkami v štýle na celom Liptove, niektoré však len v úzkom okruhu.

Dolný Liptov (zhruba od Stankovian po Liptovskú Maru): charakteristické sú tu napríklad rôzne nazývané rýchle krúživé tance typu „do skoku“ (šikovná, do výskoku, čardáš, mrvenica, stankovská a i.), zvláštna forma tanca osebe, dievčenský tanec cipovička, tanečná hra kvečkovanec a ďalšie.

Stredný Liptov /zhruba od Liptovskej Mary po Liptovský Hrádok): doznievajú tu tradičné tance hlavne horného Liptova a na prelome posledných storočí výrazne prenikli novšie tance (čardáš a ďalšie vtedy módne tance).

Horný Liptov (od Liptovského Hrádku po Štrbu): typický je tu verbunk, pomalé do krutu, medvedí, cindruška, čuchom, spievané jarné chorovody, viachlasný spev a iné).

## Tanečné motívy

1. Jednokročka v zadnom oblúku.  
(Dvojité perovanie váhou mäkko, mierny podrep viac zdôrazniť v 1. dobe.)
2. Dvojkročka v zadnom oblúku.  
(Dvojité perovanie váhou mäkko, mierny podrep viac zdôrazniť v 1. dobe.)
3. Valaský.
4. Valaský vo dvojku (preskok dvojprešľapový) na pološpičku:
  - prinožovaný,
  - vpred,
  - vzad.(Pre dievčatá nízky, pre chlapcov vysoký.)
5. Valaský vo dvojku (drobný): - s postupom vpred,  
- s postupom vzad.
6. Valaský vo dvojku na päť.
7. Mäkké zrážanie.
8. Kladený vpred: - na pološpičku,  
- na päť.  
(Bez hravosti, s hravosťou.)
9. Dvojkladený vpred: - na pološpičku,  
- na päť a pološpičku.  
(Bez hravosti, s hravosťou dnu-von, von-dnu.)
10. Dvojkladený vzadu na pološpičku.  
(Bez hravosti, s hravosťou dnu-von, von-dnu.)
11. Poskok s oblúkom.
12. Poskok vykopávaný.
13. Hravý jednoduchý.
14. Hravý s prekrížením.
15. Vojtova cifra.
16. Vymetaný (vyskytuje sa na hornom Liptove – Východná).

## Pre dievčatá

17. Kolesová chôdza „čuchom“: - úvodná po kruhu (bez držania),  
- krútenie v kolese (s držaním skrižmo vzadu).
18. Chôdza s potleskami „cindruška“.
19. Malé skoky v drepe „cindruška“: - bez potlesku,  
- s potleskami vpred, vpred- vzadu.  
(Bez rotácie, v rotácii; na mieste, z miesta)  
Motív sa tancuje v hornom i dolnom Liptove, v dolnom sa nazýva „cipovička“.
20. Hajduchový krok drobný (dvojité perovanie váhou).

21. Rotácia: - hladko – v podrepe (na mieste, z miesta).  
- vo výpone (na mieste, z miesta).  
- s dvojitým perovaním váhou (na mieste, z miesta).

### **Pre chlapcov**

22. Hajduchový krok drobný.  
23. Hajduchový krok premenný.  
24. Hajduch predložný na pološpičku.  
25. Hajduch prednožný.  
26. Hajduch prednožný dvojitý.  
27. Hajduch široký: - čelne,  
- bočne.  
28. Hajduch úzky: - čelne,  
- bočne.  
29. Hajduch do výpadu bočne.  
30. Odzemok: - do predloženia na päť,  
- do prednoženia.  
Do všetkých týchto motívov možno zapojiť manipuláciu s valaškou.

### **Párové motívy**

31. Krútenie: - hladko „do krutu“,  
- perované váhou (s náskokom) „do skoku“,  
- akcentovanými (cvalovými) preskokmi „do skoku“:  
❖ vo dvojici (v protistojnom až polooblačnom čardášovom držaní)  
❖ v trojici (jeden chlapec a dve dievčatá, držanie skrižmo vzadu).  
Krútenie „do krutu“ a „do skoku“ sa vyskytuje v hornom Liptove. „Do skoku“ živšie v dolnom Liptove.
32. Párové voľné cifrovanie (oproti sebe, bez držania) „osebe“, „osebenie“.  
Párový tanec „osebe“ nájdeme v dolnom Liptove v Liptovských Sliačoch.

### **Tanečná prax (výber tancov)**

#### *Horný Liptov*

Čuchom  
Omilienci  
Na zelenej lúke  
Cindruška  
Ej, majerán  
Hajduch  
Do krutu  
Do skoku  
Medveďu

## *Dolný Liptov*

Do kola  
Cipovička  
Odzemok  
Osebe  
Šikovná  
Kvečkuvanec  
A ty Hana

### **Piesne** (výber)

Červenô jablčko  
Omilienci chodia  
Na zelenej lúke  
Ej, Cindruška  
Ej, majerán  
Čo sa stalo nové  
Hej, kamaráti moji  
Štyri daj, štyri daj  
Cip, cip, cipovička  
Anička maličká  
Veruže mi zahraj  
Spodobalo sa mi dievča  
Povoja, povoja (trávnica)

## GORALSKÁ TANEČNÁ OBLASŤ

Goralská oblasť zahŕňa do jedného celku obce s prevažne juhopol'ským nárečím, s tradičnou karpatsko-slovenskou kultúrou. Na severovýchode Šariša je to Banč, ďalej niektoré obce severného Spiša (okolie Spišskej Starej Vsi), Lendak, Ždiar, v Liptove Liptovská Teplička, Huty, Veľké a Malé Borové, na Orave Hladovka, Suchá Hora (dediny podhalanského typu) a Rabča, Oravská Polhora, Sihelné, Oravské Veselé, Oravská Lesná (dediny podbabohorského typu). Tanečníci držia telo pri tanci od pásu nahor trochu meravejšie, niekedy v miernom predklone. DK majú v kolenách mierne pokrčené, motívy tancujú takmer na celých chodidlách s odľahčenými päťami. Pri poskokoch a preskokoch, ktoré sú prudké a nízke, nadnášajú len spodnú časť tela – po pás, hlavu majú stále približne v rovnakej výške. Motívy sa realizujú tvrdo, dôrazne.

Pre tanečnice je charakteristické skromnejšie správanie v celkovom prejave a drobnejšie tancovanie motívov.

HK tanečníka môžu voľne visieť, kolísať sa popri tele, dľaňami sa opierať o bedrá alebo jedna je opretá a druhá voľne visí a kolíše sa pred telom. Tanečnice mávajú HK napríklad založené v páse (všetkými prstami dopredu) alebo voľne spustené pri tele.

Čo sa týka tancov, zachovali sa tu technicky neraz veľmi náročné a umelecky pôsobivé tanečné útvary: goralsky, kresany, kotka, goralská plocha, skokacka, košicek, zbojecky a ďalšie.

## **Tanečné motívy**

1. Jednokročka: - bočne,  
- v zadnom oblúku.  
(Bez perovania, takmer hladko, tvrdo.)
2. Dvojkročka: - bočne,  
- v zadnom oblúku.  
(Bez perovania, takmer hladko, tvrdo.)
3. Zrážaný goralský.
4. Zakladaný jednoduchý.
5. Zakladaný dvojité.
6. Kresaný jednoduchý.
7. Kresaný dvojité.
8. Kresaný jednostranne.
9. Kresaný striedavo.
10. Vyrázaný striedavo bočne: - na mieste,  
- s postupom bočne.
11. Vyrázaný jednostranne: - na mieste,  
- s postupom bočne.
12. Vyrázaný jednostranne s preskokom pri výmene.
13. Vyrázaný striedavo.
14. Vyrázaný striedavo s preskokom pri výmene.
15. Ďubany v založení.
16. Goralská polka.
17. Strihaný: - na mieste,  
- s postupom bočne.
18. Kohútí d'ubašík.
19. Vyšľapávaný dvojité: - predom,  
- zadom.
20. Vyšľapaný dvojité striedavo s výmenou poskokom.
21. Prepletaný.

## **Pre dievčatá**

22. Drobný goralský valaský vo dvojku na päť.
23. Rotácia: - poskok a krok (na mieste, z miesta),  
- preskokmi („koníčky“) za seba (na mieste, z miesta).

## **Pre chlapcov**

24. Goralská chôdza (kroky s pohupom vždy na 2. dobu).
25. Hybký: - bez plesnutia,  
- s plesnutím o chodidlo znútra.
26. Ovíjaný s plesnutím o chodidlo znútra a zvonku.
27. Ozvodný.



## **Párové motívy**

28. Párové krútenie: - hladké,  
- hladké s prísunom,  
- poskokmi,  
- s podvrtkou so zastavením.

(Držanie polobočné goralské).

29. Goralská polka (čardášové protistojné držanie).

## **Tanečná prax**

Goralský (jednoduchá forma)

Kotka

Polka

Košicek

Skokacka

Hajduch (zbojnicky odzemok)

## **Piesne (výber)**

Kiebi sce mi grali

Zagrajce muzici

Idže Goral z Namestovu

Kiebi jo se viecnom drobil

Goroľ jo še, Goroľ

Za gorami, za dolami

Kozol Poľok poľke grač

Patargana stodola

Tańcovali zbojńici

## 6. ročník 1 hodina týždenne (33 hodín za školský rok)

### Ciele

Všeobecné zoznámenie sa s Podpolianskou a Myjavskou tanečnou oblasťou (poloha, dediny, kroje, piesne, hudba, zvyky). V Podpolianskej oblasti sa kladie na tanečníka zo všetkých tanečných charakterov najväčšia náročnosť na koordináciu pohybu všetkých častí tela. Tanečné kroky, pohyby a polohy horných končatín, hlavy a trupu sú rozmanité a bohaté a ich zharmonizovanie vyžaduje veľkú tanečnú vyspelosť, dobrú koordináciu a schopnosť pre vyváženú pohybu.

Dominantný je individuálny – sólový – tanečný prejav.

V Myjavskej oblasti sú početné a zaujímavé párové tance so zdvíhanými a vyhadzovanými motívami (ktoré sú neraz veľmi náročné), uplatňuje a rozvíja sa vzájomná súhra a spolupráca partnerov pri ich realizácii a v neposlednom rade aj výrazová stránka.

### Obsah

#### PODPOLIANKSA TANEČNÁ OBLASŤ

Nazýva sa aj detvianska, vrchovská alebo laznícka. Jej stred je ohraničený obcami v okolí vrchu Poľana a mestečka Detva: Slatinské Lazy, Očová, Hriňová, Detvianska Huta, Poniky, Horná Mičiná, Sliač, Zvolenská Slatina. Akýmsi centrom je Detva.

Tancuje sa tu väčšinou v mäkkom podrepe („posadiť sa“), DK sa tým odľahčia a môžu sa tak vo všetkých zhyboch voľnejšie pohybovať. Uvoľnený je aj pás, telo od pásu nahor strieda rôzne polohy, ktoré harmonizujú s pohybom horných končatín. Tieto majú bohatú pohybovú škálu, využívajú rôzne polohy (voľne vzpažené, polovzpažené, upažené, pokrčené aj vystreté), môžu pridržovať klobúčik alebo kabanicu, často bývajú voľne pripažené, založené za opasok či na krížoch, prípadne voľne visia popri tele a robia len malé pohyby. U tanečnic môžu byť založené vbok, na krížoch, založené pokrčené vpredu pred telom, upažené šikmo dolu. Niekedy robia hravý pohyb (vtáčanie a vytáčanie) alebo zapájajú do pohybu šatku v ruke.

Tancovanie motívov a ich spájanie je mäkké, plynulé, často sa uplatňuje princíp hravosti (vtáčanie a vytáčanie dolných končatín). Vyžaduje sa harmónia celého tela, súlad pohybov dolných končatín, hornej časti tela, hlavy a horných končatín. Táto harmónia pri sólovom prejave je u každého tanečníka svojská. Dievčatá všetky motívy tancujú drobnejšie, jemnejšie.

Pre túto oblasť je charakteristické sólové rozkazovanie tanečníkov pred muzikou. Typickými tancami sú ďalej napríklad: krútivé tance „vrchovský, vrchársky“. Pomalú podobu tanca volajú váľaný (lakt'ový), v rýchlom tempe hore, do vysoka, do vysosti. Potom sú to:

tanečná hra šatkovec, dievčenské cipuruški, rôzne chorovodné hry, koleso pre dievčatá a pre chlapcov hajduch, odzemok.

### **Tanečné motívy**

1. Jednokročka v zadnom oblúku  
(perovanie váhou, mätko).
2. Dvojkročka v zadnom oblúku  
(perovanie váhou mätko).
3. Suny súčasné: - súbežné,  
- vtočene vytočené (vtáčavo vytáčavé).
4. Suny striedavé.
5. Valaský preskakovaný.
6. Valaský šuchaný.
7. Valaský vo svojku (detviansky).
8. Valaský vo dvojku s natočením.
9. Detviansky kladený vpredu: - úzky (bez hravosti, s hravosťou),  
- široký (s hravosťou).
10. Hravý základný: - na pološpičku,  
- na päť.  
(Bez striedania, aj so striedaním nôh).
11. Hravý bočný (môže sa zapojiť šatka v ruke do pohybu): - na mieste,  
- s postupom bočne.
12. Hravý striedavý na päť (cifrovanie).
13. Hravý vo vzduchu.
14. Poskok drgom (pumpovaný).
15. Poskok s oblúčikom.
16. Valaské cifrovanie (štrikovanie): - na celé chodidlo,  
- na vonkajšiu hranu chodidla,  
- na päť.

### **Pre dievčatá**

17. Drobná chôdza váhou „cipruški“.
18. Malé skoky v drepe „cipruški“ – bez potlesku, s potleskami,  
- bez rotácie, v rotácii,  
- na mieste, z miesta.
19. Základný premenený krok so šatkou „šatkovec“.
20. Zapojenie šatky do pohybu (pri rôznych motívoch).
21. Rotácia: - perovaná váhou (na mieste, z miesta),  
- poskokmi s hravosťou rúk alebo so zapojením šatky do pohybu  
(na mieste, z miesta).  
- valaskými vo dvojku prinožovanými o 180°, o 360° (na mieste, z miesta).

### **Pre chlapcov**

22. Valaský vo dvojku na pološpičku (vysoký): - vpred,

- vzad.

23. Hajduchový krok premenený s hravosťou.
24. Kokavský valaský.
25. Kokavský valaský vysoký.
26. Pätáč nízky (s plesnutím o päť).
27. Pätáč vysoký (s plesnutím o päť).
28. Pätáč vysoký obojnožný (s plesnutím o päť).
29. Hajduch široký bočne.
30. Hajduch do výpadu bočne.
31. Zapojenie valašky do pohybu.

### **Párové motívy**

32. Párové krútenie: - s náskokmi ťahom „do vysoka“ (hore)  
(v protistojnom čardášovom držaní),  
- poskokmi „tanierový“ (v protistojnom postavení, pravé ruky na pleci,  
ľavé ruky zavesené na predlaktí),  
- váhou „tanierový“ (v protistojnom čardášovom držaní),  
- „váľaný“ (v protistojnom postavení, ruky na lopatkách, lakty na úrovni  
ramien).

### **Tanečná prax** (výber tancov)

Rozkazovačky (rozkazovanie)

Hajduch

Detvianske koleso

Cipuruški

Bobovo kľbko

Šatkovec

Tanierový

Váľaný

Do vysoka

Sólové cifrovanie (chlapcov, dievčat)

### **Piesne** (výber)

Jaj bože, prebože, rosa

Ej, Poľana, Poľana

Zabudaj dudaška

Cip, cip, cipuruški

Zhoraže, ľen zhora

Frajerôčka, moja

Taďeto, taďeto

Sejú mak naopak

Očová, Očová

Vtedi sa mi vtedi

Zkaďeže ťie d'iouke boľi

## MYJAVSKÁ TANEČNÁ OBLASŤ

Je nazývaná tiež kopaničiarska. Patrí do nej severovýchodná časť bývalej Nitrianskej župy (Myjavská pahorkatina) pri moravskej hranici. Strediskom je Myjava s príslušnými kopanicami a niekoľko obcí trenčianskeho a senického okresu. Akúsi hranicu tvoria okrajové obce – Vrbovce, Sobotište, Bukovec, Brezová pod Bradlom, Košariská, Krajné, Vaďovce, Lubina.

Tanečníci sa držia „frajersky“ – vzpriamene a elegantne, dievčatá sú pri tanci skromnejšie a pohyby majú jemnejšie. Motívy sa tancujú väčšinou mäkko, hlavne ak je tempo pomalšie. Perovanie sa používa aj ťahom (predovšetkým v sedliackych tancoch mladšieho pôvodu), aj váhou (zväčša u sedliackych tancov staršieho pôvodu).

Tanečnice mávajú ruky prevažne vbok, v upažení dolu, alebo vo vzpažení von. Tanečníci najčastejšie vo vzpažení von, kde sa uplatňuje princíp hravosti.

Oblasť charakterizujú párové – krúživé tance slovenského typu staršieho (pomalšie – starobabská) a mladšieho pôvodu (rýchlejšie – uklákovaná) s typickými vyhadzovanými motívmi. Používajú sa rôzne spôsoby držania: za jednu ruku, za obe ruky, čardášové (protistočné, polobočné, bočné) a tiež valčíkové (odvrátené, vedľa seba) a iné. Často sa objavujú aj tanečné hry (metlový, zrkadlková), remeselnícke tance žartovného charakteru (kováčska, šusterská, kadlecká), alebo je to rytmická hra mládencov s prekladaním klobúkov (širiaková).

### Tanečné motívy

1. Jednokročka: - bočne,  
- v zadnom oblúku.  
(Perovanie ťahom i váhou mäkko).
2. Dvojkročka: - bočne,  
- v zadnom oblúku.  
(Perovanie ťahom i váhou mäkko).
3. Krok s ukláknutím.
4. Zrážaný súčasný.
5. Záver: - na pološpičku,  
- na päť.
6. Dvojkladený vpredu: - na pološpičku,  
- na päť.
7. Nahadzovaný: - na pološpičku,  
- na päť.
8. Valaský na dvojku s vytočením.
9. Hravý vpredu na päť a pološpičku: - von – dnu.
10. Kyvadlo: - vpredu,  
- vzadu,  
- vpredu a vzadu.
11. Úskok s pokrčením zánožmo s príklepom.
12. Nahadzovaný so zrazením: - v trojku,  
- vo štvorku.

## Pre dievčatá

13. Rotácia: - perovaná ťahom (na mieste, z miesta),
  - perovaná váhou (na mieste, z miesta),
  - nahadzovanými (na mieste, z miesta),
  - výskokmi s obratom o 360° na mieste.
14. Zapojenie hravosti rúk do pohybu.

## Pre chlapcov

15. Hybký zozadu dopredu vo dvojku.
16. Krok poskočný sklzom (s potleskom).
17. Úskok s príklepom.
18. Kolenový: - bez plesnutia,
  - s plesnutím o zem,
  - s plesnutím o sáru.
19. Odskok s nízkym krúžením von.
20. Žabácke lezenie.
21. Žabácke skoky: - z drepu do stojky,
  - vo vzpore ležmo,
  - z drepu do výskoku roznožmo (vo dvojici).
22. Výskoky so zanožením skrčmo: - s plesnutím o sru,
  - s plesnutím o zem.
23. Výskoky: - znožmo,
  - znožmo s obratom o 360°.

## Párové motívy

24. Párové krútenie: - perované ťahom,
  - perované váhou.(V polobočnom čardášovom alebo valčíkovom držaní):
  - bez podvrtky,
  - s podvrtkami.
25. Starobabská: - vyperovaná,
  - vyhadzovaná.
26. Ukľakovaná: - protistojná,
  - polobočná,
  - bočná.
27. Šúl'aná.
28. Kolíska: - s vystretými dolnými končatinami,
  - so skrčenými dolnými končatinami.
29. Krútená: - s náskokom ťahom (v polobočnom čardášovom držaní),
  - premenným krokom (v odvrátenom valčíkovom držaní).
30. Mazúrkové otáčanie (v postavení za sebou): - v držaní za ruky,
  - v držaní za pás.

Ďalšie typické párové motívy – zdvíhanie a vyhadzovanie tanečníc partnerom – sú pre veľkú náročnosť zaradené do 7. ročníka, prípadne až do II. stupňa. Pri ich realizácii sa vyžaduje značná fyzická a tiež technická pripravenosť a vyspelosť.

### **Tanečná prax** (výber tancov)

Širiaková  
Starobabská  
Uklakovaná (jednoduchá forma)  
Mazúrka  
Židovská  
Sotyš  
Kováčska  
Metlový  
Láčer

### **Piesne** (výber)

Kosí Jano, kosí trávu  
Zuzulienka, Zuzka  
Počkajte vi Mijavci  
Trebár som já maličká  
Ani mi tak neni  
Visoko lieta slavíček  
Ket si ti kováč  
Každí káčer  
Štiri kroki

## 7. ročník

### 1 hodina týždenne (33 hodín za školský rok)

#### Ciele

Absolventský ročník rekapituluje, upevňuje a prehľbuje vedomosti z prebratého tanečného materiálu predchádzajúcich ročníkov. Pri opakovaní sa viacej pozornosti venuje látke 4. a 5. ročníka, keď boli deti menšie. Vzhľadom na fyzické dispozície štrnásťročných detí možno zaraďovať aj náročnejšie tanečné motívy, kombinácie, variácie a tance v tanečnej praxi. Zdokonaľovať technickú realizáciu motívov, vypracúvať tanečnú charakterovú čistotu podľa jednotlivých oblastí, zlepšovať zmysel pre kolektívny prejav, rozširovať a zdokonaľovať partnerskú prácu v párových tancoch, dávať priestor k sólovej tanečnej improvizácii a prehľbovať tiež výrazovú zložku jednotlivých tancov.

Po zvládnutí týchto úloh sa možno orientovať na motívy a tance z vlastnej oblasti či obce, kde ZUŠ pôsobí. Možno sa zamerať aj na inú, blízku oblasť, ktorú sme nemali v osnovách zaradenú, prípadne na oblasť, z ktorej pochádza pedagóg.

#### Obsah

1. Náročnejšie karičkové motivické a priestorové kombinácie a variácie.
2. Náročnejšie čardášové a čapášové kombinácie a variácie.
3. Zemplínske prehadzovanie dievčaťa vysokým zdvihom.
4. Zemplínska podvrтка dievčaťa pod rukou chlapca s prechytením v páse.
5. Verbunkové motívy v náročnejších rytmických a pohybových väzbách.
6. Zložitejšie kombinácie horehronských dupákov.
7. Horehronské „lietačky“ v kolese (dievčat a chlapcov).
8. Sadanie dievčat na ruky chlapcov v kolese.
9. Zložitejšie liptovské hajduchové motívy a kombinácie s valaškou.
10. Liptovské výskoky s podsekávaním valaškou (pre chlapcov):
  - v „jánošíkovskom“ výskoku,
  - v roznožení: - čelne,
  - bočne skrčmo.
11. Kresané: - s natáčaním tela,
  - s obracanim.
12. Zložitejšie kombinácie a variácie goralských motívov.
13. Náročnejšie kombinácie a variácie podpolianskych motívov.
14. Sólová tanečná improvizácia.
15. Zložitejšie kombinácie a variácie myjavských motívov.
16. Myjavské vyhadzované: - na stehno,
  - na kĺb,
  - na koleno,
  - na predlaktie,
  - na plece,
  - do vysoka,



- do vzapženia,
- do vzpaženia s obratom.

17. Prehadzovaná s obratom.

18. Preskakovaná cez ruku.

(č. 16 až 18 sú náročné párové zdvíhané motívy, odporúčajú sa nacvičovať len s fyzicky vyspelými chlapcami – prípadne ich presunieme až do II.stupňa)

19. Trenčianske vyhadzovanie: - na stehno,  
- na kĺb,  
- do vysoka.

20. Trenčianske vyhadzovanie (zvrátenie vo výskoku) dievčať a chlapcom s obratom o 360°.

21. Rotácia: - preskokmi pod seba „koníčky“  
(na mieste a z miesta),  
- krok a poskok (na mieste, z miesta),  
- preskokmi „trenčianskymi“ (na mieste, z miesta),  
- poskok, preskok, zoskok, skok (na mieste, z miesta).

## **Tanečná prax**

Zložitejšia forma tancov prebraných v 4. až 6. ročníku.

Uklakovaná (myjavská).

Uklakovaná (trenčianska).

Vyhadzovaná (trenčianska).

Sedlácka (trenčianska).

## **Piesne (výber)**

Opakovanie piesní so zreteľom na správne nárečia

Keto som já bol mládenečkom

Holičácke vřšky holé

V dolném konci bývam

Hrušky plané

Nabrala som batoh

Mám, mám, od Trenčína

Nič to, nič

Zaspal na lavici

Niečo pre konope

Sedí, sedí, na kolaji vtáča

## **Odporúčaná literatúra (výber)**

1. MÁZOROVÁ, M. ONDREJKA, K. a kol.: Slovenské ľudové tance. Slovenské pedagogické nakladateľstvo Bratislava 1991.
2. ZÁLEŠÁK, C.: Ľudové tance na Slovensku. Osveta Bratislava 1964.
3. ZÁLEŠÁK, C.: Prehľad slovenských ľudových tancov. Osvetový ústav Bratislava 1976.
4. ZÁLEŠÁK, C.: Pohronské tance. Martin 1953.
5. KOVALČÍKOVÁ, J., POLOCZEK, F.: Slovenské ľudové tance. ČSAV Bratislava 1955.

6. MEDVECKÁ, E., NEMCOVÁ, M.: Detské ľudové hry a tanca z východného Slovenska Osvetový ústav Bratislava 1956.
7. DÚŽEK, S., ONDREJKA, K.: Tance z okolia Senice. OÚ Bratislava 1962.
8. ŠIMONEKOVÁ, H.: Zvyky, piesne a tance zo Soblahova pri Trenčíne. KOS Bratislava 1972.
9. ONDREJKA, K.: Hry horehronských detí I., II., III. KOS Banská Bystrica 1971, 1972, 1973.
10. ONDREJKA, K.: Pohybové motívy liptovských tancov. OOS Liptovský Mikuláš.
11. ONDREJKA, K.: Metodika nácviku slovenských ľudových tancov.  
In.: Zborník štúdií a úvah o tanečnej a súborovej problematike. OÚ Bratislava 1973.
12. DÚŽEK, S.: Myjavský čardáš. OÚ Bratislava.
13. ZÁLESÁK, C.: Tradičné zvyky na Slovensku spojené s tancami. OÚ Bratislava 1971.
14. DEMO, O.: Z klenotnice slovenských ľudových piesní. OPUS Bratislava 1981.
15. Slovenské spevy 1. až 7. Editio Opus Bratislava 1973 – 1989.
16. HORVÁTHOVÁ, E.: Rok vo zvykoch nášho ľudu. Tatran Bratislava 1986.
17. NOSÁĽOVÁ, V.: Slovenský ľudový odev. Osveta Martin 1983.
18. NOSÁĽ, Š.: Choreografia ľudového tanca. SPN Bratislava 1984.
19. ŠEBÖK, G., QUITTNER, J., ÁG, T.: Autentické ľudové tance z južného Slovenska. Osvetový ústav Bratislava 1980.
20. TAKÁCS, A.: Gömöri népi táncok. Madách Bratislava 1993.
21. JÓKAI, M., SIMEK, V.: Bolo by škoda zabudnúť. Osvetový ústav Bratislava 1978.
22. NEPEROVÁ, Z.: Chorovody a chorovodné hry na Slovensku a ich scénické využitie. VŠMU Bratislava 1975, diplomová práca.

## **Bibliografia**

- ONDREJKA, K.: Tanečná, hrová a zábavová bibliografia I – III.  
NOC Bratislava 1991, 1992, 1993.  
(Z nich najmä zv. III. s. 28 až 223; IV. zv. je v tlači, V. zv. je pripravený)

## **Odporúčané hudobné nahrávky (výber)**

1. Slovenské ľudové tance. FF Východná 1976.
2. Z klenotnice ľudovej hudby. OPUS 1974.
3. Hore Detvou idem. OPUS 1982.
4. Primášová pieseň – M. Dudík. OPUS 1987.
5. Budu hrac, budu hrac. Východoslovenské ľudové piesne. OPUS 1981.
6. Hudci a speváci z trenčianskeho Považia. OPUS 1973.
7. Ej, hrajte hudci, hrajte. Z klenotnice ľudovej hudby. OPUS 1979.
8. FF Východná – výber z programov. OÚ 1973.
9. Jar Lúčnice. OPUS 1988.
10. OLUN, Radio Bratislava 1-3 opus 1981 – 1985.
11. Na Kráľovej holi – Šumiačan. Akcent 1991.
12. Hore tým Telgártom. Ján Ambróz. Akcent 1992.
13. Hrončekovci z Hriňovej. Akcent. 1991.
14. A od Prešova. Hanka Servická. Diskant 1993.
15. A veru Terchová. Bratia Muchovci. Ali Records 1990.

16. Spiš. Moja ľuba vešelosť. Asco 1993.
17. Piesne z Nitry a Tekova. Asco 1993.
18. Slovenské ľudové tance. RB 1992.
19. Orava. Panoráma ľudovej hudobnej a piesňovej kultúry. OPUS 1978.
20. Podpoľanie. Panoráma ľudovej hudobnej kultúry. OPUS 1977.
21. Pohronie. OPUS.
22. Párové tance. Slovenská ľudová tanečná hudba. Asco 1993.
23. Krúživé tance. Slovenská ľudová tanečná hudba. Asco 1993.
24. Hudobné úpravy a nahrávky autorov: S. Stračinu, I. Dubeckého, O. Demu, J. Mőžiho, P. Tonkoviča, M. Didíka, Š. Molotu, R. Puškára a ďalších.

## **Predmety**

### **4. ročník NOVODOBÝ TANEC**

### **5. až 7. ročník DŽEZOVÝ TANEC**

## **CHARAKTERISTIKA PREDMETOV**

Druhá etapa tanečnej výchovy žiakov v 4. ročníku obsahuje novodobý tanec a v 5. až 7. ročníku techniku džezového tanca. Novodobý tanec svojím pohybom, priestorovou a hudobnou slobodou rozvíja tanečnosť aj tvorivosť dieťaťa. Novodobý tanec oboznamuje žiakov s vlastnosťami priestoru, rozvojom a kvalitou pohybu, učí počúvať, precítiť a vytancovať hudbu. Všetky získané poznatky tohto predmetu sa dajú aplikovať aj v iných tanečných technikách. Novodobý tanec je prirodzeným predchodcom moderného tanečného umenia (M. Graham, J. Limón, atď.), ktoré sa vyučujú až na II. stupni ZUŠ, pretože sa vyžadujú fyzicky aj psychicky vyspelejších tanečníkov. 5. až 7. ročník ZUŠ preberá techniku džezového tanca, ktorá je svojím pohybovým tvarom, rytmikou a využiteľnosťou v tanečných amatérskych súboroch mládeži veľmi blízka.

Prvky africkej a džezovej hudby sú základným elementom populárnej hudby, ale prenikajú aj do vážnej, komponovanej koncertnej hudobnej produkcie.

Koordináčna rytmická a dynamická náročnosť džezového tanca obohacuje žiakov tanečného odboru o vedomie vlastnej individuálnosti, vitality a harmónie osobnosti.

### **4. ročník**

### **Predmet: NOVODOBÝ TANEC**

**1 hodina týždenne (33 hodín za školský rok)**

## **Ciele**

Novodobý tanec je tanečný smer, ktorý vznikol a začiatku 20. storočia apriniesol zmeny v poňatí tanečného umenia.

Prísne pravidlá klasického tanca narušila americká tanečnica Isadora Duncanová (27. 5. 1878 – 14. 9. 1927) a vniesla do tanca nové kvality. Dominantná už nebola technika, alevo výraz celého tela, vyjadrenie hudby a využitie priestoru. Základným prístupom k tancu bolo oslobodenie tanečného prejavu v každom smere – v tvare kostýmu, vo výbere hudobného sprievodu, v prostredí, kde predstavenie prebiehalo. Novodobý tanec akceptuje prirodzené anatomické možnosti ľudského tela, rozvíja individuálny výraz tanečníka a snaží sa o harmóniu všetkých zložiek tanečného umenia. Analýza vlastností ľudského tela (váha, dýchanie, svalová aktivita ...) sa stali východiskom pre nové techniky moderného tanca v ďalšej etape vývoja (M. Graham výdych – nádych, J. Limon – váha ...).

Novodobý tanec je prechodným stupňom k modernému tancu. Obsahuje množstvo informácií o priebehu pohybu v tele, geometrických a psychologických vlastnostiach

priestoru, o nosnosti rytmickej a melodickej stránky hudby, o význame ticha v tanci, o potrebe vhodného kostýmu pre tanečníka. Sleduje a rozvíja vzťahy pohyb – priestor, pohyb – hudba. Rozsah tém si svojou náročnosťou vyžaduje dôkladnú prípravu nielen pedagóga, ale aj korepetítora, ktorý musí vhodne meniť sprievodné skladby. Je vhodné tiež striedať živú a reprodukovanosť hudbu. Ideálny je korepetítor – improvizátor, ktorý strieda klavír s jednoduchými bicími nástrojmi (bubienok, tamburína, triangel, paličky ...).

Predmetom novodobý tanec žiak získava nielen nový pohľad na seba v tanci, ale stáva sa aj vzdelanejším divákom tanečných predstavení.

## Obsah

1. História novodobého tanca.
2. Pohyb.
3. Priestor.
4. Hudba.

### *Metodická poznámka*

Cvičenia prebiehajú väčšinou v priestore (na rozdiel od cvičení v predchádzajúcich ročníkoch, kedy sa mnoho podobných cvičení robí na podlahe v ľahu, v sede a v iných polohách na zemi). Tanec je umenie priestorové a žiaci musia získať pocit suverénosti v priestore.

## 1. História novodobého tanca

(Jarmila Kröschlová: Výrazový tanec, Orbis Praha 1964)

## 2. Pohyb

*Rozvíjanie pohybu:* Priebek pohybu cez kĺbové spojenie ľudského tela. Z uvoľneného hlbokého predklonu až po vzpaženia a postupné prepnutie prstov, analogický návrat do predklonu (to isté v ľahu, treba sledovať súvislosti pohybu s dýchaním, svalovou aktivitou, telesným pocitom).

*Ťažisko:* Bod rovnovážnosti.

Uvedomenie si tohto miesta v tele.

Vysúvanie ťažiska mimo os bočne, vpred, vzad, návrat do centra.

Vysúvanie ťažiska mimo os až do pádu a návrat späť do vertikály.

Prenášanie ťažiska (battement degagé).

Využitie zotrvačnosti pohybového smerovania získané prudkým prenesením váhy.

*Chôdza:* - prirodzená,

- štylizovaná (suverénna, neistá, zrýchlená a spomalená aj v nepravidelnom rytme),

- tanečná (postupné ukladanie chodidla na zem v  $\frac{3}{4}$  takte: špička, pološpička, päta),

- vyvažovanie chôdze pohybmi HK.

Všetko precvičovať jednotlivo, vo dvojiciach, v skupine.

- Beh:*
- prirodzený,
  - štylizovaný (obidve kolená sú ohnuté v rovnakom uhle),
  - diaľkový,
  - prechody z chôdze do behu a opačne,
  - prudko zastavený beh (zmena pocitu).

*Napätie a uvoľnenie* (v ľahu, v stojí, v pohybe).

Hudobne zodpovedá forte a piano. Možnosť cvičiť ten istý pohyb v rôznych dynamických odtieňoch. Vysvetlenie pojmu kontrast v pohybe, hudbe, tanci, v živote.

*Viazaný a zastavený pohyb:* Legato a staccato (v ľahu, v stojí, v pohybe). Krátke kombinácie realizované raz viazane, raz so zastavením. Staccato: ľahké, stredné, ťažké. Uvedomenie si svalovej aktivity pri ich realizácii.

*Cvičenie pohybu ťahom a švihom*

Precvičovať dolné a horné končatiny, trup a hlavu. Ten istý pohyb robiť obidvoma spôsobmi.

*Impulzy:* Prudký začiatok pohybu, ktorý si vyžaduje popud v určitej svalovej skupine, plynie, doznieva a súčasne sa novým impulzom obnovuje a plynie v danom smere.

*Pohyb primárny a zväčšený*

- pohyb primárny je jednoduchý, skoro civilný,
- pohyb zväčšený je realizovaný uvedomenou svalovou aktivitou s využitím opozície.

*Pohyby vedené z rôznych centier:* Dominantnou časťou sa stáva ľubovoľná časť tele, ktorá strhne za sebou tanečníka (hlava, lakeť, koleno...).

*Tvary pohybov vedené priamo a nepriamo*

- priamo (pravá HK rozvíja pohyb cez lakeť a dopne sa vpravo)
- nepriamo (pravá HK rozvíja pohyb tak, že lakeť opisuje oblúček k telu, až potom končí v upažení).

*Smery pohybov:*

- jednosmerné (pohyb pravej HK cez lakeť doprava aj s pohľadom),
- dvojsmerné (pohyb pravej HK vpravo, pohľad vľavo, ľavá DK vysunutá vľavo).

Ďalšie smery analogicky narastajú rozvíjaním pohybu. Pohľad je tiež jeden smer energie.

*Cvičenie pri tyči*

Pri tyči precvičovať tie cvičenia, ktoré si vyžadujú maximálne vychýlenie z osi. Závesy (čelný, bočný), toporný záklon, vlny tela.

## *Skoky a poskoky*

Jednoduché skokové kombinácie so zapojením HK.

### **3. Priestor**

*Geometrické vlastnosti priestoru:* šírka, hĺbka, výška

- šírka je rozmer zľava doprava,
- hĺbka je rozmer spredu dozadu (perspektíva, vzd'alo vanie),
- výška je rozmer hore, dolu.

#### *Diagonála*

Diagonála je najdlhšia dráha sály, javiska. Priestorové diagonály smerujú do horných a dolných rohov sály vpredu a vzadu. Žiaci ich vyjadrujú jednotlivo alebo v skupinách.

#### *Horizontálne a vertikálne pásma priestoru*

Rovnobežne s podlahou prebieha niekoľko pásiem: ľah, sed, drep podrep, stoj, výpon, skok. Vertikálne pásmo si uvedomovať v momente prekonania gravitácie: výskok, moment rotácie, výpon, v momente cítenia stability póz.

#### *Psychologické vlastnosti priestoru*

Výrazovo účinné body na javisku alebo v triede. Stred je najpôsobivejší. Rovnako intenzívne vníma divák aj predné rohy, stred proscénia, zadný horizont. Prechodné body medzi stredom a obvodom vníma doplnkovo. Proscénium je vhodné na komické situácie, finále, zadný horizont nesie črtu melanchólie a vzd'alo vania.

#### *Vytváranie nového priestoru*

Skupina žiakov v kontaktnom držaní je vedená jedným z nich, ktorý vymýšľa priestor: letí, padá, pretláča sa cez štrbinu...

#### *Fókus*

Fókus zahŕňa vedomú pozornosť a predĺžený pohyb cez pohľad do priestoru.

#### *Symetria a asymetria*

Symetria je pravidelné usporiadanie tanečníkov v priestore.  
Vytvára atmosféru kl'udu a poriadku  
Asymetria je nepravidelná, nekl'udná, dynamická.

#### 4. Hudba

- Vyjadrenie rytmickej zložky vybranej skladby tancom (vizualizácia hudby).
- Vyjadrenie melodickej zložky vybranej skladby tancom (vizualizácia hudby).
- Improvizácia na skladbu v 2/4, 3/4, 4/4 takte ne hudbu.
- Improvizácia bez hudby v 2/4, 3/4, 4/4.
- Improvizácia, pri ktorej sa preruší skladba a tanečníci pokračujú v predchádzajúcom hudobnom metre, až kým sa ozve hudba.
- Vytváranie rytmickej a melodickej schémy tvarom pohybov bez hudby (vizualizácia hudby v tichu).



**Predmet: DŽEZOVÝ TANEC**  
**pre 5., 6. a 7. ročník**

**CHARAKTERISTIKA PREDMETU**

Začiatkom 20:rokov preniká do Európy džez ako nový hudobný a tanečný prejav. Ako každý nový smer v umení je prijímaný na začiatku s rozpakmi. Hudba je hlučná, nie je komponovaná, ale improvizovaná, používajú sa menej frekventované nástroje – bicie súpravy, bongá, saxofóny. Tanec je extatický, objavujú sa pohyby, ktoré poburujú európsku morálku. Odkiaľ sa zjavil tento dynamický prejav plný neskrývaných emócií so schopnosťou strhnúť aj svojich odporcov? Džezová kultúra (hudba tanec) pramení v africkom ľudovom prejave a bola súčasťou života kmeňov. Sprevádzala ho pri rôznych rituáloch, ceremóniach (svadby, iniciačné zvyky, pohreby, zaklínanie počasia, liečenie chorých...). Tance boli sprevádzané bohatou kmeňovou výzdobou (tetovanie, totemy, maľovanie) a ovládal ich celý kmeň. Základným hudobným nástrojom bol samozrejme bubon, ktorý mal okrem hudobnej funkcie aj dorozumievaciu úlohu medzi osadami. Bubeníci opakovaním vlastnej rytmickej štruktúry pri súčasnom hraní vytvárali svojráznu až magickú atmosféru vedúcu tanečníkov k extáze.

Po objavení Ameriky roku 1492 a postupnej násilnej deportácii černochoch na jej územie bol tanec, spev a hudba jediným prejavom emócií otrokov. Tu nastalo postupné prelínanie nielen afrického umenia rôznych kmeňov, ale aj splývanie s európskou kultúrou otrokárov. Španieli, Francúzi a ďalší otrokári katolíckeho vierovyznania podporovali udržiavanie afrického dedičstva čiernych, ktorí hľadali paralely medzi svätcami belochoch a svojimi bohmi. Protestanti odmietali akceptovať prejavy otrokov a zakazovali im hudbu a tanec v čase oddychu.

Rozdiely medzi európskou a africkou hudbou a tancom sú výrazné:

		Európa	Afrika
Hudba:	Prízvuk	1. doba	2. doba
	Rytmus	monoritmický	polyritmický
	Metrum	monometrické	polymetrické
Tanec:	Centrum	monocentrické	polycentrické
	Rytmus	monoritmický	polyritmický
Skladba a tanec		komponovaný	improvizovaný

Napriek prvotnému odporu k čiernemu umeniu prenikli jeho charakteristické prvky aj do vážneho umenia a silne ho ovplyvnili hlavne v 20. storočí. Jedným príkladom tejto konfúzie je muzikál – hudobný divadelný žáner vychádzajúci z džezovej hudby a adekvátne používajúci džezový tanec.

Pohybové hudobné cítenie čiernej populácie so špecifickým temperamentom je nevyčerpatelným prameňom rôznych tanečných novínok. Napríklad: charleston, rock 'n roll,

twist, brake dance, rap... Rovnako aj populárna hudba vyrástla z džezovej hudby a je mládeži veľmi blízka svojou dynamičnosťou, vitalitou a možnosťou individuálneho prejavu.

Potreba systému pre výchovu tanečníkov džezového tanca viedla k vypracovaniu metodiky tohto žánru. Uplatňuje prirodzené dispozície žiakov, zlepšuje ich koordináčne schopnosti, pohybový rozsah, rozvíja tanečnosť. Tento druh tanca je vhodné vyučovať v 2. etape v ZUŠ od 5. po 7. ročník I. stupňa. Talentovaní žiaci majú možnosť pokračovať vo svojom umeleckom raste v amatérskych súboroch moderného a džezového tanca.

## **Poznámky**

### *Hudobný sprievod*

Ideálnym korepetítorom pre predmet **džezový tanec** je klavirista -improvizátor alebo bubeník. Tento problém môžeme vyriešiť vhodným výberom nahrávok, pričom sa treba vyhnúť jednostrannej módnosti niektorých hudobných a tanečných vln. Skladby vyberať k typu cvičenia a meniť náročnosť, napätie a náladu vyučovacej hodiny.

### *Terminológia*

Vzhľadom na otvorený charakter džezového tanca je aj terminológia rôzna. Môžu sa používať francúzske názvy cvikov z klasického tanca, anglická opisná alebo triviálna terminológia (deep knee bend, table top).

## 5. ročník

### **Predmet: DŽEZOVÝ TANEC** **1 hodina týždenne (33 hodín za školský rok)**

#### **Ciele**

V 5 ročníku v predmete **džezový tanec** zoznamovať žiakov s novým tanečným smerom, ktorý má mnoho špecifických pohybových princípov, s akými sa nestretli v iných technikách.

Cieľom 5. ročníka je oboznámiť deti s históriou džezového umenia, naučiť ich držanie tela, pochopiť a cítiť posunutie prízvuku na 2. dobu v pohybe, uvedomiť si izolovaný pohyb, zvládnuť polyrytmické cvičenia a všetky ostatné charakteristické črty tohto tancav základnej jednoduchej forme.

#### **Obsah**

1. HISTORICKÝ PREHĽAD VÝVOJA DŽEZOVEHO TANCA A HUDBY.
2. ZÁKLADNÉ DRŽANIE TELA A POZÍCIE DOLNÝCH A HORNÝCH KONČATÍN.
3. ZAHRIEVACIE CVIČENIA.
4. TECHNICKÉ CVIČENIA.
5. POZNÁMKY.

#### **HISTORICKÝ PREHĽAD VÝVOJA DŽEZOVÉHO TANCA A HUDBY**

*Bližšie v nasledovných publikáciách:*

1. KUBICOVÁ, I., HARTMAN, J.: Úvod do histórie moderného a jazzového tanca. Osvetový ústav Bratislava 1986.
2. DORÚŽKA – ŠKVORECKÝ: Tvář jazzu, Praha Shv 1966
3. GEIST, B.: Co nevíte o jazzu. Panton Praha, Bratislava 1966.

#### **ZÁKLADNÉ DRŽANIE TELA A POZÍCIE DOLNÝCH A HORNÝCH KONČATÍN**

Stoj v I. par. poz., telo sa vyťahuje šikmo vpred, hrudník sa posúva nad špičky chodidiel. Táto tendencia pocitu ťahu vpred sa fixuje pri všetkých cvičeniach v tanci.

#### **1. Základné pozície dolných končatín**

I. par. poz. (chodidlá sú vzdialené od seba na šírku osi bedrových kĺbov).

- I. prír. vytočená pozícia (chodidlá sú vytočené podľa dispozícií žiakov diagonálne, symetricky).
- II. par. poz. (chodidlá sú vzdialené od seba viac ako v klasickom tanci, presahujú šírku ramien).
- II. prír. vytočená poz. (chodidlá presahujú šírku ramien).
- IV. poz. par. (chodidlá sú vzdialené na dĺžku kroku, váha tela je v strede. Pri knee bend-demi plié sa zadná päta zdvíha od zeme).
- IV. poz. vytočená (chodidlá sú vzdialené na dĺžku kroku, päty sa neprekrývajú).
- V. poz. prír. vyt. (ako v klasickom tanci, ale s prirodzenou vytočenosťou).
- V. poz. par. (odľahčením piat sa chodidlá ocitnú v paralelnej polohe, predné chodidlo je posunuté vpred o polovicu svojej dĺžky).

## 2. Základné pozície horných končatín

- a) Long jazz arm (široká 2 poz., dlane môžu smerovať vpred, dolu, hore, vzad, so zalomeným zápästím smerom hore, dolu, v päst' ... podľa vkusu štýlu pedagóga).
- b) Short jazz arm - horizontálne (HK sú zohnuté v lakt'och, dlane smerujú k telu vo výške hrudníka).
- c) Short jazz arm – vertikálne (HK sú zohnuté v lakt'och, celé predlaktia sú pred telom kolmo k zemi paralelne. Sú od seba, s dlaňami pred ramenami).
- d) Diagonálna pozícia – obidve HK s napnutými lakt'ami smerujú do horných rohov sály.

## ZAHRIEVACIE CVIČENIA

Zaradujú sa na začiatok tréningu, pretože ich cieľom je nielen príprava tela na cvičenie, ale aj ukladnutie žiakov a koncentrácia na nasledujúcu činnosť:

- perovanie v kolenách v I. a II. par. poz. s posunom prízvuku na 2. dobu (cvičíme na 8, 4, 2 doby, pozície striedame),
- široká II. prír. vyt. poz. (Knee bend, cvičíme na 8, 4,2 doby s prízvukom na 1., 4. dobu. Long jazz arm),
- široká II. prír. vyt. poz.. Vyťahovanie trupu diagonálne hore (table top vpravo, predklon k pravej DK, predklon do stredu, návrat do centra. To isté vľavo. Cvičíme na 8, 4, 2 doby),
- vyťahovanie HK kolmo k stropu a uvoľnenie.

K zahrievacím cvičeniam možno zaradiť aj beh, cvičenia na rozvoj dispozícií, improvizáciu...

## Prances – perovanie

Precvičovať pružnosť prihlavku, razanciu odrazu z palca. Cvičíme v strednom tempe na polchodidlo, špičku, odraz nad zem a odraz na 45°.

## Table top

Rovný predklon, pri ktorom sú všetky body chrbtice, zátylku a vzpažených HK na jednej úrovni, pričom zadná strana DK je kolmo k podlahe.

## TECHNICKÉ CVIČENIA

### **Knee bend** (demi plié)

KB cvičiť v I. a II. prir. vyt. poz. HK prechádzajú z neutrálnej poz. do long jazz arm. Neskôr pridávať prechod do par. poz. DK a TT, v ktorom sa robí tiež KB a návrat do vytočeného VP.

### **Brush**

Vysúvanie prepnutej DK (v klasickom tanci battement tendu simple) tak, že pohyb DK neustále plynie a predlžuje sa v smere pohybu. Cvičiť v par. poz. vpred, bočne, vzad, bočne po zemi. Pridávať jednoduché port de bras a zachovávať princíp opozície HK. Do kombinácií zaraďovať aj flexované chodidlo, KB, výpon.

### **Extension**

Cvičenie adagiového charakteru, rozvíja silu, rozsah, plynulosť pohybu. Cvičná DK prechádza cez polohu paralelné passé a dopína sa do výšky 45° vpred, bočne, vzad, bočne. Tempo je pomalé, pri port de bras možno použiť aj oblé pozície HK.

### **Torso twist**

Pretáčanie trupu. Stoj v I. par. poz., KB, telo k bodu 1. Trup pomaly otáčať vpravo k bodu 3 tak, že pravé rameno sa tlačí vzad, ľavé vpred a pravý bok vpred. Návrat do centra, to isté vľavo.

Džezový tanec používa často toto natočenie, preto ho treba dôkladne precvičiť.

### **Low kick**

Tzv. „vykopávanie“. Typické džezové tanečné cvičenie, ktoré sa cvičí zo IV. prir. vyt. poz. KB, HK long jazz arm. Pohyb sa robí vykopnutím pracujúcej (kročnej) DK od kolena diagonálne alebo priamo vpred, pričom sa dopne koleno SK. KK sa vráti do IV. poz. vzad, preberie váhu a predná DK spraví malý krok vpred. Opäť KB. Kombinovať aj s rôznymi pohybmi HK, krokmi cez vtočené passé a podobne.

### **Izolácie**

Najcharakteristickejšou skupinou cvičení džezového tanca sú izolácie, teda oddelený pohyb jednotlivých centier. V 5. ročníku cvičíme zvlášť len boky, hrudník, hlavu, ramená.

Typy pohybov:

*boky* – oddelene vpred, vpravo, vzad, vľavo (to isté vľavo),  
- plynule vpred, vpravo, vzad, vľavo (to isté vľavo),  
- s návratom do centra,  
- oblúčky a poloblúčky vpred, vzadu, osmičky,  
- opakovaný akcent do jednej strany....

*hrudník* – vysúvanie vpravo, vľavo, vpred, vzad,  
- pohyby do štvorca,  
- oblúčky, osmičky,  
- opakovaný akcent do jednej strany,

*hlava* – predklon, záklon, úklony vpravo, vľavo,  
- štvorce, oblúčky, poloblúčky vpred, vzadu,  
- otáčanie hlavy v profile vpravo, vľavo,

*ramená* – zdvíhanie, stláčanie, jednotlivo alebo spolu,  
- oblúkový pohyb vpred, vzad, jednotlivo alebo spolu.

Kombinácie izolácií stavať na 4, 2, 1 dobu, podľa schopností žiakov. HK sú pevne opreté o boky, alebo v poz. longjazzarm, aby celá pozornosť mohla byť upriamená na izolovanie pohybov.

### **Polyrytmické cvičenia**

Skupina cvičení, ktorá vychováva pozornosť žiakov na sledovanie viacerých rytmov v priebehu pohybu. Spájať len dve centrá s rozdielnym rytmom. Napríklad: stoj v I. par. poz., KB. Boky: izolácia do štvorca (vpred, vpravo, vzad, vľavo) na jednu dobu, hlava plynulý oblúk na štyri doby.

### **Chôdza**

**Základná džezová chôdza** je založená na odtlačaní sa od zadnej nohy, ktorá je v kolene prepnutá a bok zhodnej strany tlačíme vzad, zatiaľ čo telo sa hrudníkom ťahá vpred. Ramená a boky smerujú vpred a akcent chôdze je do zeme. Chodidlá sú paralelné a v šírke bokov. Ruky sa opierajú o boky a lakty sú zohnuté. Chôdza sa môže obohatiť izoláciou ramien alebo hlavy, ale až po ich zvládnutí.

**Chôdza cez passé.** VP IV. poz. prir. vyt., KB, HK long jazz arm. Zadná DK sa zo IV. poz. dvíha do polohy par. až vtočené passé (2 doby), stojná sa súčasne dopína. Pokračuje vytočené krokom vpred do IV. poz., KB (2 doby). Charakter pohybu je smerovanie hore-dolu, vertikálne pulzovanie s tendenciou tela vpred.

**Chôdza bočne.** Stoj v I. par. poz. KB, ruky long jazz arm. Impulzom z ľavej nohy pričom sa vysunie bok, krok vpravo. V momente odrazu sa pravá noha odľahčí. Telo orientované k bodu 1 cvičiť v sérii 4 (vpravo, vľavo), 2 (vpravo, vľavo), 1 (vpravo, vľavo).

## Džezové chassé

Cvičiť ho po diagonále. Telo je natočené bokom do smeru, trup torso twist, long jazz arm. Chassé cvičiť na KB, odrážať sa od zadnej nohy, aby krok bol predĺžený, udržiavať rovnakú hĺbku podrepu aj pri zmene strany a KK. HK a trup ostávajú bez zmeny, len boky sa striedavo pretáčajú.

## Točenie

Točenie robiť zo IV. par. poz. , ktorá sa precvičuje zvlášť v rámci technických cvičení. Je to vlastne krok vpred s mierne vtočenou KK (akoby brzdila) do knee bend. Zadná päta sa dvíha od zeme, Kolená smerujú kolmo dolu, váha je v strede IV. pozície (obidve DK sú rovnako zaťažené). HK otvoriť zo short jazz arm horizontálne tak, že pri kroku pravou DK vpred natiahnuť ľavú HK vpred a pravú otvoriť do 2. pozície bočne. Analogicky je to pri kroku ľavou DK.

Príprava na točenie prebieha nasledovne:

Krok pravou DK vpred, HK kontra, výpon na obidvoch DK pritiahnutím zadnej, HK sa zatvorí do horizontálnej short jazz arm.

Po zvládnutí tejto fázy pridať jeden obrat en dehors (von) tak, že v priebehu priťahovania zadnej DK a výponu sa otočiť smerom k zadnej DK. HK zatvoriť do horizontálnej short jazz arm a s nasledujúcim krokom (DK striedať) otvoriť kontra HK proti kročnej DK.

## Švihy do štvorca

Švihy cvičiť na knee bend, HK long jazz arm. VP: pravá DK krok vzad, ľavá DK o krok vľavo. Pravá DK krok vpred, ľavá DK švih s napnutým kolenom a fľeovaným chodidlom.

Pokračovať ľavou DK krok vzad a analogicky končiť švihom pravej DK.

Švih môže byť aj bočne. Treba dbať na geometrickú presnosť krokov, dĺžku a rovnakú hĺbku podrepu.

## Švihy po diagonále

Švih zo IV. poz. prir. vyt., HK long jazz arm. Zadnou DK švihat' do výšky vpred, súčasne dopínať stojné koleno a pokračovať predĺženým krokom vpred v knee bend. Analogicky robiť švihy bočne.

## Poskoky

**Passé jumps.** Zo IV. par. poz. nakročením na pravú DK odraz, poskok, ľavá DK paralelne passé. Ruky v opozícii, t. j. pravá HK vpredu, ľavá v long jazz arm. Rovnako pokračovať ľavou DK odraz....

## POZNÁMKY

Cvičenia precvičovať v strednom tempe, rytmicky pravidelne, až po ich zvládnutí možno tempo zrýchliť. Kombinácie tvoríme z prebratých cvičení (dvoch, troch) na 8 až 16 taktov na obidve strany. Žiakov deliť na menšie skupiny, aby pohyb mohol mať požadovaný rozsah. Kombinácie sa dajú vhodne spájať s improvizáciou žiakov, i keď vek a puberta detí tohto ročníka ich tanečný prejav výrazne ovplyvňuje.



**6. ročník**  
**1 hodina týždenne (33 hodín za školský rok)**

**Ciele**

Cieľom tohto ročníka je zdokonaľiť formu a cítenie jednotlivých cvičení a postupne rozvíjať ich technickú náročnosť. Kombináciami využívať viac priestorové a rytmické zmeny. Dbáť na rozvoj tanečnosti a využitie individuálnych kvalít detí.

**Obsah**

**ZAHRIEVACIE CVIČENIA**

Vyťahovanie trupu ako v 5. ročníku, s pridaním deep knee bend v prvej fáze cvičenia. Cvičíme na 8, 4, 2 doby. Vyťahovanie HK k stropu, ripple, TT, bounce a návrat vo VP.

**Prances**

Kombinované s krokmi cez paralelné passé vpred, vzad.

**TECHNICKÉ CVIČENIA**

**Deep knee bend**

Deep knee bend (grand plié) v I., II. poz. vytočenej, prechod do TT, podtiahnutie panvy, prehnutie, hintch (toporný záklon na deep knee bend). Deep knee bend v V. poz., prechod do TT. Rôzne pozície HK, zachovávať opozíciu.

**Brush**

Cvičiť na 45° paralelne a vytočene so zapojením HK a ďalších vhodných cvikov (ripple, 1 obrat, záves, výpon).

**Jednoduchý džezový flick**

Ostrý pohyb cvičnej DK od priehlavku stojnej krížom cez stojnú, vpred, bočne. Akcent pohybu je von. Podobne precvičiť aj s HK: cez uvoľnené zápästie ich zatvoriť do horizontálnej short jazz arm a prudkým „frknutím“ prstov ich otvoriť do 2. poz.

### **Low kick**

Pracujúca DK sa postupne zvyšuje 45°, 90°, nad 90°. Výšku dosahovať zvyšovaním stehennej časti DK. HK môžu používať jednoduché izolácie. Spájať s točením, chassé, švihmi.

### **Extension**

Zvyšovať výšku na 90° vpred paralelne, bočne, vytočene, vzad, paralelne. Zapájať ďalšie adagiové cvičenia, HK aj v oblých pozíciách.

### **Body roll**

Plynulá vlna telom. VP, široká II. poz., s knee bend prehnúť chrbticu tak, že ramená a boky sú nad sebou, hlava smeruje na dlhom krku vzad, HK sú opreté o panvu. V druhej fáze cvičenia pretočiť panvu vpred, hlavu predkloniť s pomalým dopínaním DK telo „rozbaľiť“ do stoja. Cvičiť k bodom 1, 2, 8. Každé nasadenie pohybu je na predtaktie: „-a“. Prudký prechod do záklonu sa volá ripple. Kolená sú na jednej úrovni knee bend. Pri type pohybu body roll sa začína pohyb na napnutých kolenách, pokračovať do knee bend a opačne sa vrátiť do stoja.

### **Kombinácie izolácií**

Izolácie opakovať jednotlivo a spájať dve centrá v tom istom tempe. Skúšať spájať dve centrá v pohybe v rôznom rytme (v stoji na mieste, v chôdzi).

### **Pád sklzom**

VP: stoj v I. par. poz. k bodu 1, ľavá DK sklzom s napnutým kolenom smeruje k bodu 2 (croisé), ľavá HK sa opiera o podlahu, pravá HK ťahom kolmo k stropu odľahčuje trup. Panva je v strede pozície, pravá DK s pokrčeným kolenom a chodidlom na pološpičke. Panvu tlačiť hore ako pri mostíku.

### **Džezové chassé s výskokom**

Postavenie tela ako v 5. ročníku, HK vo vertikálnej jazz arm. Po kroku vknee bend a prisunutí zadnej DK nasleduje výskok. HK sa prudko vystrú hore s dlaňami vpred a s dopadom sa vrátia späť. Odraz prebieha z prednej DK, dopad je na zadnú DK, strany bokov sa pravidelne striedajú. Kombinovať s točením, chôdzami, izoláciami...

## **Džezové chôdze**

V chôdzi využívať izolácie panvy, ramien, hlavy. Používať pokrčené kolená. Chôdza cez IV. pozíciu strieda výpon (relevé) a ripple – prehnutie vpred a knee bend, pričom sa zadná DK dvíha od zeme a zaguľatuje sa trup. Nasleduje krok vpred. HK sú na bokoch.

## **Točenie**

Príprava krokom do IV. par. poz., nástup na KK s dopnutým kolenom, zadná Dk sa prikladá špičkou ku kolenu stojnej – paralelné passé. Po výdržii pokračuje krok vpred. HK v opozícii ako v 5. ročníku. Po zvládnutí výdržie v osi na relevé, pridávať jeden obrat en dehors.

## **Poskoky**

K zvládnutiu poskoku pridávať torso twist, striedavo, kontra DK v polohe passé. Obmena priameho poskoku je odtiahnutie odrazovej DK pätou pod sedacie svaly.

## **Polorytmické cvičenia**

Spájať dve pohybové centrá v jednoduchej kombinácii s rôznym rytmom. Podľa schopnosti žiakov cvičenie rozvinúť.

## **Kombinácie**

Tanečné kombinácie stavať na 16 až 32 taktov na obidve strany. Spájať tri – štyri zvládnuté cvičenia a snažiť sa v nich uplatniť určitý stupeň kontrastov v pohybe, smeroch, rytme, nálade.

## **POZNÁMKY**

Na zácer hodiny je vhodné zaradiť na prepracovanie pohybov HK (port de bras), atak splniť ukladňovaciu fázu tréningu. Dispozície žiakov možno rozvíjať aj cvičeniami z iných pohybových systémov napríklad aerobik, strečing, kalanetika.

**7. ročník**  
**1 hodina týždenne (33 hodín za školský rok)**

## **Ciele**

Cieľom 7. ročníka je rozvoj tanečnosti, individuálny prejav v tanci, cítenie hudby, zväčšovanie pohybového rozsahu. Tempo cvičení je rýchlejšie, priestorové členenie náročnejšie. V izoláciách spájať tri centrá aj v rôznych rytmoch.

## **Obsah**

### **ZAHRIEVACIE CVIČENIA**

Cvičiť v stoji na mieste alebo v chôdzi.

Typy pohybov:

rolovanie trupu, aj s knee bend, úklony, predklony, záklony, ripple, vytáhovanie HK, table top, podťahovanie panvy, prehnutie. V ľahu vytáhovanie DK do všetkých strán, uvoľnené švihy s pokrčeným kolenom, rolovanie do sedu a späť, záklon ...

## **Prances**

Na zemi, nad zemou, 90° paralelne, vytočene spojené s krokmi, švihmi, točením.

### **TECHNICKÉ CVIČENIA**

#### **Deep knee bend (grand plié)**

I., II., IV., V. poz. paralelne aj vytočene, uplatňovať džezové alebo aj klasické port de bras, TT, sklony trupu, kontrakcie, prehnutia, sklzy na zem, izolácie.

## **Brush**

Paralelne, vytočene, na zemi, na 45°, 90°, priamo alebo cez passé, s prepnutím alebo flexovaným priehlavkom. Stojná dolná končatina je prepnutá. Knee bend. Pohyb cvičiť ťahom, švihom. HK pracujú na princípe opozície v džezovom alebo klasickom tvare. V priebehu kombinácie zapájať knee bend, relevé, točenie, závesy, torso twist, hinch ...

## **Extension**

Adagiová kombinácia má mať charakter malej tanečnej etudy, s určitým záberom do priestoru. Precvičovať paralelne, prir. vyt. na 90° (a vyššie) vpred, bočne a vzad bočne. Bočné polohy sú vytočené podľa dispozície žiaka, smerujú diagonálne vpred, v osi kolena a priehlavku. Využívať pózy klasického tanca attitudes, arabesques, z džezového tanca hip lift, body roll, úklony trupu, kontrakciu ...

### **Džezový flick**

Dvojitý (double). Cvičnou (kročnou) DK robiť ostrý dvojitý pohyb akcentovaný von v smeroch: krížom cez stojnú DK, vpred, bočne. Hornými kočatinami sprevádzať pohyb jednoduchou alebo dvojitou formou, pridávať izoláciu hlavy, točenie. Cvičenie možno obohatiť s kombináciou rondom po zemi, s vysokým passé na začiatku. Rond začať krížom cez stojnú DK a končiť v opozičnom bode vzadu.

### **Low kick**

Známe cvičenie obmieňať aj vo výške vykopnutia, aj v smere. Spájať s izoláciami zmien rôznymi točeniami, preskokmi, pádmi, závesmi, ...

### **Polyrytmické cvičenia**

Cvičenia zamerané na koordináciu pohybov na mieste v chôdzi. Pozornosť sústrediť na viac centier, pohybujúcich sa v rôznych rytmických rovinách.

### **Izolácie**

7. ročník si vyžaduje zvládnutie pohybov dvoch - troch centier v tom istom rytme, ale aj v rozdielnych rytmoch. Kombinácie sú v rýchlejšom tempe, tancované s džezovým výrazom a cítením. Môžu byť v stoji na mieste alebo v chôdzi. Obsahujú aj znaky etnického tanca (napodobňovanie zvierat, obradné pohyby ...)

### **Body roll**

Cvičenie má adagiový charakter, HK môžu pokračovať v pohybe do 3. poz., zapájať pózu attitude, zbalenie na podlahu, meniť tempo...

### **Točenie – na mieste**

zo IV. poz. prir. vyt. en dehors, SK KB, KK par. passé  
zo IV. poz. en dedans, SK KB, KK par. passé.

- v pohybe z miesta

zo IV. poz. par. na napnutej SK, KK par. passé,

zo IV. poz. na napnutej SK, KK napnutá vpred,  
zo IV. poz. KB na SK, KK par. passé,  
zo IV. poz. KB na SK, KK napnutá vpred.

## Švihy

V stojí na mieste zo IV. poz. prir. vyt. bočne, vpred, vzad, bočne, zohnuté. Švihať s uvoľneným bedrovým kĺbom (panva je pevná), koleno môže byť prepnuté, zohnuté, chodidlo prepnuté, flexované. HK v pozícii long jazz arm, alebo kontra švihovej DK, podľa požiadaviek pedagóga.

Po švihoch s postupom vpred zo IV. poz., opačná HK sa vytáhuje proti švihovej DK.

## Skoky a poskoky

Inšpiráciu čerpať zo športu, klasického tanca, z pozorovania zvierat.

## Kombinácie

Dĺžka kombinácií 32 až 64 taktov, vyberať na ne vhodnú hudbu a učiť ich najprv v pomalšom tempe, ťažšie pohybové väzby analyzovať zvlášť a učiť ich na počítanie. Po zvládnutí tancovať v potrebnom tempe. Kombinácie by mali mať vyšší stupeň náročnosti vo vertikálnom i horizontálnom členení. Dbať na presnosť smerov, rozsah a tvar pohybov, cítenie hudobného sprievodu. Žiakov deliť na menšie skupiny. Vhodným doplnením hodiny je improvizácia ako jedna z charakteristických črt džezového tanca.

## POZNÁMKY NA ZÁVER

Každá hodina džezového tanca má obsahovať tieto skupiny cvičení:

1. Zahrievacie cvičenia: - v stojí na mieste,  
- v ľahu,  
- v pohybe z miesta.
2. Technické cvičenia zameraná na rozvoj džezovej tanečnej techniky:  
- knee bend, deep knee bend,  
- brush,  
- extension,  
- džezový flick,  
- low kick.
3. Izolácie: - izolácie (boky, hrudník, ramená, hlava),  
- ripple,  
- body roll,  
- točenie z rozličných preparation,  
- švihy.
4. Polyrytmické cvičenia.
5. Poskoky a skoky.

6. Kombinácie.
7. Záverečná, ukludňovacia kombinácia (práca HK).
8. Kondičné cvičenia.

### **Záverečné zhrnutia princípov džezového tanca**

1. Váha tela je na prednej časti chodidiel. Telo je vytiahnuté šikmo vpred.
2. Používanie ohnutých kolien (knee bend), celé chodidlá sú na podlahe.
3. Používanie I., II. par. a prir. vyt. pozície.
4. IV. poz.: váha v strede poz., predné chodidlo vtočené (brzdí), zadná päta od zeme, KB.
5. Princíp opozície.
6. Kombinácie.
7. Záverečná, ukludňovacia kombinácia (práca HK).
8. Kondičné cvičenia.

### **Záverečné zhrnutie princípov džezového tanca**

1. Váha tela je na prednej časti chodidiel. Telo je vytiahnuté šikmo vpred.
2. Používanie ohnutých kolien (knee bend), celé chodidlá sú na podlahe.
3. Používanie I., II. par. a prir. vyt. pozície.
4. IV. poz.: váha v strede pou., predné chodidlo vtočené (brzdí), zadná päta od zeme, KB.
5. Princíp opozície.
6. Prechod HK je väčšinou cez krátke pozície.
7. Izolácie, pri ktorých vychádza pohyb z jedného centra, neskôr spájanie viacerých centier (troch – štyroch), čím sa dosahuje polycentrický pohyb, ktorý akceptuje polyrytmiku džezovej hudby.
8. Dlhé kroky, s pocitom odrazu od zadnej DK a ťah tela do smeru pohybu.
9. Tanec prechádza z polohy do polohy plynule, nepretržite, okrem významového zastavenia (stop time).
10. Všetky pohyby smerujú centrifugálne, von od tanečníka.

### **Odporúčaná literatúra**

KOVÁČIKOVÁ, D., KUBICOVÁ, I.: aplikácia techniky jazzového tanca vo výchove interpreta amatérskeho súboru. Osvetový ústav Bratislava 1980.

GÜNTHER, H.: Jazz dance. Henschelverlag Berlín 1980.

## **Tretia etapa tanečného vzdelávania**

**Učebné osnovy pre 1., 2., 3. a 4. ročník II. stupňa  
základného štúdia základnej umeleckej školy**

Učebné plány č. 33 a 34



UČEBNÝ PLÁN ČÍSLO 33				
Stupeň:	II. – základné štúdium			
<b>Zameranie:</b> Vek Dĺžka štúdia	Príprava na záujmovú umeleckú tvorivosť od 14 rokov a pre dospelých 4 roky			
<b>Predmet</b>	Ročník			
	1.	2.	3.	4.
1. Klasický tanec	1	1	1	1
2. Ľudový, moderný, historický tanec, tance iných národov, pantomíma	2	2	2	2
3. Tanečná prax	1,5	1,5	1,5	1,5
4. Dejiny tanca	0,5	0,5	0,5	0,5
<b>Spolu</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>

UČEBNÝ PLÁN ČÍSLO 34				
Stupeň:	II. – základné štúdium			
<b>Zameranie:</b> Vek Dĺžka štúdia	Príprava na pedagogické štúdium tanečných disciplín od 14 rokov a pre dospelých 4 roky			
<b>Predmet</b>	Ročník			
	1.	2.	3.	4.
1. Klasický tanec	4	4	2	2
2. Ľudový, moderný,	1	1	2	2
3. Moderný tanec	1	1	2	2
4. Tanečná prax	1	1	1	1
5. Dejiny tanca	1	1	1	1
<b>Spolu</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

## CHARAKTERISTIKA PREDMETU

II. stupeň základného štúdia uzatvára tanečné vzdelanie žiaka ZUŠ, v ktorom získa okruh vedomostí z tanečného umenia.

Ako interpret sa absolvent II. stupňa môže uplatniť v amatérskych súboroch moderného scénického alebo ľudového scénického tanca. V prípade, že absolvoval na II. stupni aj iné tanečné disciplíny (učebný plán č. 33), má možnosť realizovať sa v pantomíme či v súboroch so zameraním na tance iných národov. Záujmová umelecká tvorivosť – ZUT poskytuje široké možnosti uplatnenia v kultúrnom živote. V prípade, že si absolvent II. stupňa zvolí inú profesiu, môže na pracovisku umeleckú činnosť či iné estetické hodnoty, organizovať kultúrne podujatia a v neposlednom rade byť sám odborne vzdelaným divákom tanečného umenia.

Pri mimoriadnom nadaní a orientácii na ďalšie odborné štúdium tanečného smeru môže žiak ísť na prijímacie skúšky na Katedru tanečnej tvorby HTF VŠMU v Bratislave (podľa učebného plánu č. 34). Na VŠMU má možnosť študovať pedagogiku tanca pre ZUŠ, pedagogiku moderného tanca a pedagogiku ľudového tanca.

### Ciele

**Klasický tanec** – dosiahnuť technický a výrazový stupeň, zodpovedajúci 3. ročníku osemročného tanečného konzervatória. V práci podľa učebného plánu 34 pripraviť žiaka na talentové skúšky na Katedru tanečnej tvorby HTF VŠMU.

**Historický tanec** – oboznámiť sa s dobovými tancami dvorskej či mestskej spoločnosti od 15. do 19. storočia. Zaoberať sa aj teoreticky tanečnou históriou, etiketou a spôsobom života v jednotlivých slohových obdobiach.

**Ľudový tanec** – dosiahnuť technický a výrazový stupeň, zodpovedajúci požiadavkám špičkových amatérskych súborov ľudového scénického tanca. V práci podľa učebného plánu č. 34 pripraviť žiaka na talentové skúšky na Katedru tanečnej tvorby HTF VŠMU.

**Moderný tanec** – dosiahnuť technický a výrazový stupeň zodpovedajúci požiadavkám špičkových amatérskych súborov moderného scénického tanca. V práci podľa učebného plánu č. 34 pripraviť žiaka na talentové skúšky na Katedru tanečnej tvorby HTF VŠMU.

**Tance iných národov** – zvládnuť charakter ľudových tancov iných národov (ruský, ukrajinský, maďarský, český, španielsky a pod.). Tento predmet možno zaradiť pri učebnom pláne č. 33 v prípade, že je k dispozícii učiteľ s touto špecializáciou.

**Dejiny tanca** – získať prehľad o vývoji tanečného umenia v rôznych slohových obdobiach. Oboznámiť sa s výraznými osobnosťami, ktoré ovplyvnili vývoj tanca od stredoveku po 20. storočie.

## KLASICKÝ TANEC

### 1. ročník

#### Obsah

#### EXERCICES Á LA BARRE

1. Grand rond de jambe en dehors na 90°.
2. Grand rond de jambe en dedans na 90°.
3. Prípravné cvičenie k pirouettes z V. poz. en dehors, en dedans.

#### EXERCICES AU MILIEU

1. Pas assemblé vpred a vzad v pózach croissées a éffacées.
2. Batt. développé passé en face.
3. Double assemblé (z épaulement croisée cez en face do épaulement croisée).
4. Pas jeté vpred a vzad en face.
5. Attitude – croisée, éffacée.
6. 4. arabesque na 90°.
7. Póza écartée na 90°.
8. Batt. fondu na relevé en face.
9. Scénický sissone v 1. arabesque.
10. Batt. soutenu na 45° (s pridaním relevé v V. poz.) v épaulement croisée aj éffacée.
11. Sissone ouverte stranou s otváraním DK na 45° en face.
12. Sissone fermé stranou s (z épaulement croisée do épaulement croisée aj éffacée).
13. Batt. développé passé vo veľkých pózach, bez zmeny polohy chodidla SK.
14. Demi rond de jambe na 90° en dehors, en dedans z veľkej pózy do veľkej pózy buď bez pohybu chodidla SK alebo s par-terným posunom chodidla.
15. Batt. soutenu na 90° en face.
16. 6. port de bras.
17. Prípravné cvičenia k pirouettes en dehors aj en dedans z II. poz.-bez rotácie.
18. Changement en tournant o 1/8, 1/4, 1/2 kruhu.
19. Échappé sauté do IV. poz. croisée aj éffacée.
20. Grand batt. jeté piqué vo veľkých pózach.
21. Temps léve sauté na jednu DK.
22. prípravné cvičenia k pirouettes en dehors aj en dedans zo IV. poz. – bez rotácie.
23. Batt.fappé v malých pózach – bez relevé.
24. Sissone ouverte vpred a vzad v malých pózach.
25. Batt.fondu na relevé v malých pózach.

26. Sissone fermée vpred a vzad v malých pózach.

## 2. ročník

### Obsah

#### EXERCICES Á LA BARRE

1. Polobraty en dehors aj en dedans s KK na 45° vpredu alebo vzadu.
2. Batt. fondu na 90°.
3. Batt développé ballotté.
4. Grand batt. jeté s rýchlym développé.

#### EXERCICES AU MILIEU

1. Pas assemblé s postupom do priestoru.
2. Pas jeté s postupom do priestoru.
3. Sissonne tombé en face.
4. Batt. tendu simple en tournant o 1/8, 1/4 obratu.
5. Batt. tendu jeté en tournant o 1/8, 1/4 obratu.
6. Batt fondu na 90° en face.
7. Pirouette z V. poz. en dehors.
8. Pas ballonné en face na mieste všetkými smermi.
9. Pas coupé (skokom).
10. Pas de chat.
11. Sissonne tombé v malých pózach.
12. Échappé fermé battu.
13. Tour en l'air.

## 3. – 4. ročník

### Obsah

Učebnú látku týchto ročníkov realizovať lenu mimoriadne disponovaných žiakov v učebnom pláne č. 34.

#### EXERCICES Á LA BARRE

1. Batt. développé plié relevé.
2. Batt. développés s pomalými obratmi en dehors a en dedans s KK na 45°.

## EXERCICES AU MLIEU

1. Batt. développé passé z pózy so zmenou polohy chodidla SK.
2. Pirouettes z II. poz. en dehors aj en dedans (jeden obrat).
3. Pirouettes zo Iv. poz. en dehors aj en dedans (jeden obrat).
4. Demi rond de jambe s KK na 90° en face z pózy do pózy.
5. Rond de jambe par terre en tournant.
6. Pas chassé.
7. Pas ballonné z miesta – s KK na 45°.
8. Entrechat – royal-
9. Entrechat quatre.
10. Pas jeté en tuornant s polobratom.
11. Tour lent vo veľkých pózach.
12. Temps-lié na 90°.
13. Pas emboité.
14. Grand sissonne ouverte na mieste.
15. Grand sissonne ouverte z miesta do póz.
16. Échappé sauté en tournant.
17. Assemblé battu stranou.

Predmet **klasický tanec** na I. aj II. stupni môže vyučovať len absolvent tanečného konzervatória alebo absolvent Katedry tanečnej tvorby, odboru Tanečná pedagogika na HTF VŠMU.

### Odporúčaná literatúra

1. BAZAROVÁ, N., MEJOVÁ, V.: Abeceda klasického tance. SPN Praha 1980.
2. PÁSKOVÁ, O., ŽDICHYNCOVÁ, V.: Abeceda klasického tance. SPN Praha 1978.
3. KOSTROVICKAJA, B., PISAREV, A.: Škola klasičeskovo tanca. Izd. Iskusstvo, Leningradskoje odd. 1968.
4. VAGANOVÁ, A.J.: Základy klasičeskovo tanca. SPN Praha 1977.
5. VAGANOVÁ, A.: Osnovy klasičeskovo tanca. Izd. Iskusstvo, Leningrad, Moskva 1963.
6. BAZAROVÁ, N.: Klasický tanec. SPN praha 1985.

# HISTORICKÝ TANEC

## 1. ročník

### Obsah

#### 1. – 16. STOROČIE

Držanie a polohy tela, hlavy, ramien.

Pozície DK.

Tanečná chôdza.

Základné kroky historických tancov: pas glissé.

Poklony 15. a 16. storočia.

Basse danse – kroky a poklony,

- kroky jednoduché a dvojité,
- malá tanečná kompozícia podľa dobového zápisu.

Branle – kroky a poklony,

- kroky jednoduché a dvojité,
- skočné jednoduché a dvojité kroky,
- kadencia,
- tanečné etudy: Branle simple, double, gai.

Pavana – kroky a poklony,

- kroky jednoduché a dvojité, ich varianty,
- tanečná kompozícia pavany (16. stor.)

## 2. ročník

### Obsah

#### 17. storočie

Držanie a polohy tela, hlavy, ramien, pozície DK a HK v tancoch 17. storočia.

Základné kroky historických tancov: pas chassé.

Poklony 17. storočia.

Menuet – kroky a figúry,

- poklony v menuete,
- základný krok v menuete na 2 takty,
- základný krok v menuete na 1 takt,
- kroky menuetu vpravo a vľavo,
- pas grave,

- tanečná kompozícia menuetu 17. storočia,
- tanečná kompozícia menuetu 18. storočia.

### 3. ročník

#### Obsah

18. storočie

držanie a polohy tela, hlavy, ramien pozície DK a HK v tancoch 18. storočia.

Základné kroky historických tancov: double chasé.

Poklony 18. storočia.

Gavota – kroky a figúry,

- poklony v gavote,
- balancé menuet,
- balancé gavotte,
- pas de zephyre,
- pas marché a trois pied,
- malá kompozícia gavoty.

Francúzske kontratanca 18. storočia – kroky a figúry,

- gavotový krok,
- zvonkový krok
- cvalový krok
- rigodonový krok,

- figúry – Le rond

Le moulinet

La chaine

Chaine des dames

- tanečná etuda.

### 4. ročník

#### Obsah

19. storočie

Držanie a polohy tela, hlavy, ramien, pozície DK a HK v tancoch 19. storočia.

Základné kroky historických tancov: pas balancé

pas de basque

Poklony 19. storočia.

Polonéza – základný krok,

- poklony v polonéze,
- tanečné figúry,
- priestorová kresba.

Mazúrka – kroky: pas gala

pas couru,

- coup de talon,
- točenie v páre,
- tanečná etuda.

Valčík – kroky a figúry,

- tanečná etuda.

Polka – kroky a figúry,

- tanečná etuda.

### **Odporúčaná literatúra**

RUMLOVÁ, G.: Historické tance XV. – XVII. Století. SPN Praha 1977, 101 s.

KROSCHOVÁ, E.: Dobové tance 16. až 19. stletí (bránly a kontratanca). SPN Praha 1981, 125 s. Notová príloha.

DRÁBECKÁ, M.: Tance historyczne. 1. Kurant, menuet, sarabanda. Warszawa, COMU 1975, 127 s. Notová príloha.

Baľnyje tancy. Riga 1954. 322s.

## **ĽUDOVÝ TANEC**

### **Obsah**

Po ukončení I. stupňa tanečného odboru ZUŠ by mali byť absolventi dostatočne pripravení pre úspešný konkurz do amatérskych folklórnych súborov. Niektorí však dávajú prednosť navštevovaniu ZUŠ i na II. stupni. Tu je možné, podľa schopností a záujmu žiaka, pripraviť ho na prijímacie skúšky na Hudobnú a tanečnú fakultu VŠMU. Niektorí absolventi kombinujú návštevu II. stupňa ZUŠ a členstvo vo folklórnom súbore.

V štyroch ročníkoch II. stupňa by sa mala i naďalej zdokonaľovať a precizovať tanečná technika, vypracúvať tanečnú charakterovú čistotu realizácie motívov podľa jednotlivých oblastí, prehlbovať a upresňovať partnerská práca pri náročných párových tancoch, zdokonaľovať zmysel pre kolektívny prejav, rozvíjať individuálnu tanečnosť a schopnosť sólovej improvizácie. Žiakov treba podnecovať k vlastnej tvorivosti, snažiť sa podchytiť a pomôcť rozvoju osobitosti každého jednotlivca. Individuálne sa zaoberať nadanými žiakmi. Dôležitou zložkou je aj výrazová stránka – prirodzenosť, radosť a spontánnosť v prejave – čomu treba tiež venovať pozornosť.



Žiakom, ktorí by sa chceli venovať v budúcnosti pedagogickej práci, je možné dať priestor v rámci hodín ľudového tanca vyskúšať si svoje vlohy a schopnosti pre túto prácu v malých pedagogických výstupoch (samozrejme pod dohľadom samotného pedagóga).

Možnosti náplne hodín ľudového tanca by mohli byť nasledovné:

1. Tanečné motívy a tance z ďalších oblastí, prípadne dobre vyskúmaných obcí (podľa pôsobiska ZUŠ).
2. Tanečné motívy a tance z iných oblastí, prípadne dobre vyskúmaných obcí (Šariš, Spiš, Gemer, Tekov, Kysuce, Turiec, Orava, Záhorie a ďalšie). Pozri publikáciu: Mázorová M., Ondrejka, K. a kol.: Slovenské ľudové tance. SPN Bratislava 1991.
3. Vlastný výskum v určitej oblasti.

Záleží od orientácie, potrieb a možnosti pedagóga a školy, ktorú z uvedených alternatív si vyberie, prípadne tiež od záujmu a daností žiakov, ktorí II. stupeň navštevujú. Uvedený obsah netreba presne dodržiavať, je akýmsi návodom na ďalšiu prácu. Vhodná je voľnosť výberu materiálu. (Na to je dôležité preštudovať potrebnú literatúru a dostupné filmové či video záznamy.)

Do výučby zaraďovať taktiež počúvanie hudobných nahrávok ľudových hudieb, reprezentujúcich tú-ktorú oblasť. Upozorniť na zvláštnosť a jej obsadení či v hre jednotlivých nástrojov. Počúvať tiež skladby v úpravách rôznych hudobných skladateľov (J. Cikker, E. Suchoň? S Stračina, P. Tonkovič, O. Demo, T. Amdrašovan a ďalší), nahrávky sólistov spevákov (D. Laščiaková, A. Hulejová, M. Mačošková, J. Ambróz, E. Záhradníková a iní) a inštrumentalistov.

Na hodinách tanečnej praxe možno pripraviť a naštudovať autentické i štylizované formy tancov (využívať na to videozáznamy). Pri štylizácii tancov v choreografii je dôležité, príliš nekomplikovať motivické väzby a folklórny materiál nadmieru neštylizovať. Dobré je držať sa autentickej predlohy (aj čo sa týka formy tanca).

Pri nácviku tanca zdôrazňovať jeho spätosť so spevom, hudbou, charakteristickým tempom, dynamikou. Treba vykresliť jeho charakter, obsah, náladu, prostredie a príležitosť, kde sa tancuje a kto ho tancuje a ako ho tancuje, aký je vzťah spolutancujúcich, ako sa tanec začína a kto ho začína.

Dôsledne sa treba venovať nácviku spevu piesní (intonácia, nárečie, prednes).

Pri použití nahrávok k tancom vyberať hudbu vhodnú pre zamýšľaný zámer, vek, technickú a tanečnú vyspelosť interpretov.

Čo sa týka oblečenia (krojov), je možné poradiť sa s odborníkom (krojovým návrhárom), aby bolo štýlové, vkusné a účelné.

Nuž výučby na II. stupni je potrebné spestriť a obohatiť aj návštevou nácvikov a vystúpení folklórnych skupín a súborov (detských, amatérskych či profesionálnych), rôznych folklórnych festivalov (Myjava, Východná, Detva ai.), prípadne aj múzeí.

Žiaci by sa mohli aktívne zapojiť do vyhl'adávania, zápisu a záznamu neznámeho či už zabudnutého folklórneho materiálu pri terénnom výskume na dedinách spolu a pedagógom alebo individuálne. Výsledky ich práce by sa mohli oživiť, spracovať a uviesť na javisku pri vystúpeniach.

Netreba zabudnúť ani na oboznámenie sa sprácou a tvorbou popredných osobností choreografov, pedagógov a teoretikov ľudového tanca.

## **Odporúčané zdroje pri hľadaní folklórneho materiálu**

1. Výskumy vedeckých pracovníkov Umenovedného ústavu SAV (filmové záznamy, nahrávky).
2. Práce a publikácie rôznych autorov vydané Národným osvetovým centrom (filmové a video záznamy, nahrávky, knihy, brožúrky).

## **Moderný tanec**

### **Obsah**

Techniky M. Grahamovej a J. Limóna patria medzi tie, ktoré majú spomedzi moderných tanečných techník najprepracovanejšiu metodiku. Každá poskytuje tanečníkovi špecifickú kvalitu pohybu a výrazové možnosti. Sú veľmi dobrým materiálom pre rozšírenie si pohybovej a výrazovej zdatnosti žiakov II. stupňa tanečného odboru ZUŠ.

Technika M. Grahamovej je vystavaná na princípe dýchania ako prirodzeného zdroja energie, pričom výdych v kontrakcii sústreďuje energiu do centra a release ju zasa usmerňuje von. Kontrakcia a release ako protipóly akru dýchania sa stávajú hnacou silou pre pohyb v priestore, pád, skok, rotáciu. Technika M. Grahamovej je jedinečná svojím rozvinutým systémom cvičení na podlahe, ktoré detailným spôsobom prepracúvajú chrbtové svalstvo a ovládanie celého trupu. Špecifickými cvičeniami sa rozvíja flexibilita, fyzická kondícia a koordinácia celého tela.

### **Obsah techniky M. Grahamovej**

- stručná informácia o osobnosti a diele,
- nácvik jednoduchej kontrakcie a release v základných polohách v ľahu, sedoch skrčmo, skrižmo, roznožmo, v sede v 4. pozícii, na jednom boku, na päťách, kľaku, v stoj vo všetkých pozíciách,
- kontrakcia do predklonu a v predklone, high release + port de bras,
- dýchanie na tri + port de bras + leg opening,
- základné formy pleadings na dve, na štari, na tri, na šesť,
- nácvik špirály v 4. pozícii + port de bras + úklon + kontrakcia,
- švih na écarté,
- long leans,
- pliés v sede, flexion-extension,
- uzlový sed,
- pády bočné a jednoduchý pád vzad zo sedu,
- séria pliés v stoj,
- séria brushes, rond de jambe, fondu, développé,
- kontrakcia s rotáciou postupne,
- séria prances,
- side body stretches,
- nácvik základnej chôdze + opozícia (špirálové točenie),

- trojkročka + port de bras + rotácia,
- základné skoky s využitím kontrakcie, hop, leap, sparkles.

Technika J. Limóna je zameraná na využitie energie pochádzajúcej z voľného pádu jednotlivých častí tela, resp. celého tela. Tanečník si uvedomuje pohyb ako neustálu premenu energie z hodnoty potenciálnej (v momentoch, keď gravitácii vzdoruje) na kinetickú (keď sa jej poddáva), a to v rôznych častiach tela izolovane. Dodržať harmonickú jednotu celého tela tak ako orchester, ktorý súzvučí napriek tomu, že každá skupina nástrojov má svoju zvláštnu partitúru. Pohyb, ktorý neustále prebieha medzi najhlbším bodom pádu a suspension, čiže najvyšším bodom odľahčenia, poskytuje tancu vzrušujúcu dynamiku. Pocit opozície zasa napomáha zabezpečiť telu rovnováhu bez svalových kontrakcií a jasné definovanie pohybu v priestore.

### **Obsah techniky J. Limóna**

- stručná informácia o osobnosti a diele,
- jednoduché cvičenia zamerané na uvedomenie si váhy tela a jeho jednotlivých častí (voľný pád v ľahu, sede, stojí, individuálne aj vo dvojici),
- uvedomenie si postupného pohybu chrbtice + postupne horné končatiny,
- kyvadlový pohyb: hlava, hrudník, celý trup, HK, DK,
- postupné kombinovanie pádu a zdvihu jednotlivých častí tela súčasne, aj v rôznych rytmických vzoroch, vo všetkých typoch cvičení (pliés, brushes, bounces, lunges, rond, développé, swings....),
- uplatnenie princípu pádu a zdvihu v chôdzi a skokoch, po zvládnutí jednoduchých foriem aj v rotácii.

### **Obsah techniky J. Limóna**

- stručná informácia o osobnosti a diele,
- jednoduché cvičenia zamerané na uvedomenie si váhy tela a jeho jednotlivých častí (voľný pád v ľahu, sede, stojí, individuálne aj vo dvojici),
- uvedomenie si postupného pohybu chrbtice + postupne horné končatiny,
- kyvadlový pohyb: hlava, hrudník, celý trup, HK, DK,
- postupné kombinovanie pádu a zdvihu jednotlivých častí tela súčasne, aj v rôznych rytmických vzoroch, vo všetkých typoch cvičení (pliéssss, brushes, bounces, lunges, rond, développé, swings....),
- uplatnenie princípu pádu a zdvihu v chôdzi a skokoch, po zvládnutí jednoduchých foriem aj v rotácii.

### **Odporúčaná literatúra**

POTFAJOVÁ, O., HARTMAN, J.: Aplikácia techniky M. Grahamovej vo výchove interpreta amatérskeho súboru. Osvetový ústav Bratislava 1980. Skriptum.  
 LETENAJOVÁ, O.: Technika moderného tanca (M. Graham). Tanečná dielňa Bralen 1993. Metodická videokazeta.

LETENAJOVÁ, O.: Technika moderného tanca (J. Limón). Tanečná dielňa Bralen 1995.

## DEJINY TANCA

### Obsah

**1, ročník:** Kultúrny vývoj tanečného umenia od praveku.  
Umenie staroveku.

**2.ročník:** Tanečné umenie stredoveku.  
Začiatky novoveku – gotika, renesancia, barok.

**3. ročník:** Tanečné umenie novoveku – rokoko, klasicizmus, romantizmus.

**4. ročník:** Tanečné umenie 20. storočia.

### Odporúčaná literatúra

MARKOVIČOVÁ, O.: Dejiny tanca a baletu. SPN Bratislava 1985.

ŽITŇANOVÁ, H.: Dejiny tanca pre tanečný odbor základných umeleckých škôl. SPN Bratislava 1992.

### Stručne o predmete tanečná prax na I. a II. stupni

Tanečná prax pre všetky učebné predmety je v 1. polroku školského roku priradená k jednotlivým predmetom (viac prevažuje technická príprava). V 2. polroku prevažuje tanečná prax, pod čím rozumieme prácu na choreografiách na verejné vystúpenie.

Tento predmet je náročný pre učiteľa, ktorý je v jednej osobe choreografom, návrhárom kostýmov (v mnohých prípadoch aj ich realizátorom) ako aj hudobne vzdelanou osobou, schopnou vyhľadávať vhodné hudobné skladby na choreografické spracovanie.

Cieľom tohto predmetu je získať scénické skúsenosti z tanečného umenia a nadobudnúť zmysel pre zodpovednosť, ktorá je pri tejto činnosti nevyhnutná. Vychováva u žiakov schopnosť esteticky vnímať a prežívať tanečné umenie, formovať svoj tanečný a hudobný vkus.