

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

Filozofická Fakulta

Katedra telesnej výchovy a športu

Hudobno-pohybové a tanečné činnosti v praxi

(Učebná pomôcka)

Michaela Slováková - Martin Urban

2023

Autori: Mgr. Michaela Slováková, PhD.

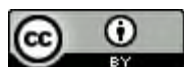
Mgr. Art. Martin Urban, PhD.

Recenzent: doc. Mgr. Nadežda Novotná, PhD.

Pomôcka je súčasťou GÚ KEGA, projekt č. 025UMB-4/2021 s názvom Tvorba multimediálnej pomôcky so zameraním na zdravie žiakov v primárnom vzdelávaní.

ISBN 978-80-557-2112-5

<https://doi.org/10.24040/2023.9788055721125>



Táto publikácia je šírená pod licenciou CC BY Creative Commons Attribution („uvedenie autora“) 4.0.

OBSAH

1 Pohybové činnosti vhodné do prípravnej časti hodiny (ukážka)

1.1 Rozohriatie formou tanca (Bajla, Čika)

2 Pohybové činnosti do hlavnej časti hodiny

2.1 Aerobik

2.2 Preskoky cez švihadlo

2.3 Tance

Polka

Mazúrka

Valčík

Ľudový tanec

1 Pohybové činnosti vhodné do prípravnej časti hodiny

1.1 Rozohriatie formou tanca (Bajla, Čika)

Rozohriatie ako príprava na hlavnú časť vyučovacej jednotky v školskej telesnej a športovej výchove môže mať rôzne podoby. Jednou z možností je využitie hudobnej predlohy v spojení s jednoduchými tanečnými pohybmi. Vo videonahrávke uvádzame príklad takéhoto rozohriatia.

2 Pohybové činnosti do hlavnej časti hodiny

2.1 Aerobik

Aerobik predstavuje cvičenie na hudbu aeróbného charakteru, pri zapájaní veľkých svalových skupín. Aerobikové prvky vychádzajú z chôdze na celých chodidlách, využívajú prostriedky základnej, rytmickej, kondičnej gymnastiky a tanca. Selektované prvky nízkeho aerobiku (low impact) a vysokého aerobiku (high impact) použite v nahrávke, uvádzame s popisom v tabuľke 1.

Tabuľka 1 Vybrané prvky nízkeho a vysokého aerobiku

Anglické názvoslovie	Popis prvku	Poznámka
Prvky nízkeho aerobiku		Prvky bez letovej fázy
March	chôdza na mieste (základný krok)	vpred, vzad, bokom,
Straddle	chôdza zo stoja spojného do stoja rozkročného a späť	4 doby
Side to side	úkonom vpravo do stoja rozkročného, prenášanie hmotnosti cez podrep (P, Ľ)	4 doby
Leg curl	úkonom vpravo, pokrčiť zánožmo Ľ	4 doby
Grapevine	úkok pravou, skrížny krok ľavou vzad, úkok pravou, prinožiť pokrčmo ľavou bez tapu (dotyku s podložkou).	4 doby
V-step	chôdza vo tvare písmená V	4 doby
Step touch	úkok vpravo s prinožením ľavou (a opačne)	4 doby
Prvky vysokého aerobiku		prvky obsahujúce letovú fázu
Pony	poskok z Ľ na P s dvojprešľapovaním	3 doby
Jumping jack	zo stoja spojného poskokom do podrepu rozkročného	2 doby
Scissors	zo stoja spojného poskokom do podrepu rozkročného bočne, poskokom výmena nôh.	2 doby
Twist jump	poskoky znožmo vpred s pretáčaním bokov	2 doby

2.2 Preskoky cez švihadlo

Švihadlo ako náčinie využívané v školskej telesnej a športovej výchove slúži na rozvoj kondičných i koordinačných pohybových schopností. Okrem využitia švihadla v rozohriatí a rozcvičení, hlavným pohybovým obsahom sú predovšetkým rôzne druhy preskokov.

Uvádzame názvy základných prvkov použitých v nahrávke:

preskoky znožmo,

preskoky znožmo vpred a vzad,

preskoky znožmo vpravo a vľavo,

striedavé preskoky znožmo a roznožmo čelne,

preskoky roznožmo bočne,

jednonožné preskoky,

striedavonožné preskoky,

preskoky so skrížnym prešvihom,

preskoky s dvojitém prešvihom,

znožné preskoky s obrato o 180°,

znožné preskoky s medziskokom.

2.3 Tance

Polka

Predstavuje novodobý zľudovelý párový tanec. Na Slovensku sa rozšíril najmä počas medzivojnového obdobia a nadviazal na staršie polkové tance, prevzaté z poľského prostredia. Polka sa od začiatku udomácnovania v tradičnom vidieckom tanečnom repertoári profilovala predovšetkým ako zábavný tanec na tanečných zábavách a iných spoločenských podujatiach. Hudobne a choreograficky sa polky odlišovali od krútivých tancov. Po tanečnej stránke sa vyznačovali väčšou mierou unifikovanosti a jednoduchosti tanečného prejavu. Charakteristickým a najrozšírenejším tanečným motívom je tzv. polkový krok (tanečná obmena premenného kroku) alebo tanečné prešľapovanie v základnom metre sprievodnej tanečnej melódie. Príznačné pre polky je vírenie páru dvojitém rotačným pohybom voľne po priestore. Z hľadiska choreografie polky je najrozšírenejší model jednoduchých unifikovaných poliek. Taktiež poznáme polky s dominantným tanečným motívom – *poskočná*, *potrasana*, *dupkaná*, *na kroky*, *klapkana polka* a iné.

Hudobno-rytmický základ polkových melódií tvorili tanečné ľudové i autorské polkové melódie v 2/4 takte a v mierne rýchlom až rýchlom tempe. V tanečnom repertoári pretrvávajú do súčasnosti (Ľudová kultúra, 2023).

Mazúrka

Mazúrka je zľudovelý novodobý párový tanec poľského pôvodu. Do ľudového prostredia prenikla cez meštianske a obrodenecké zábavy v 2. polovici 19. a začiatkom 20. storočia. Na Slovensku mala dve podoby, v párovom postavení v držaní za pás, alebo v partnerskom postavení v držaní za sebou s typickým „nakúkaním na seba“ a na konci hudobno-tanečnej strofy s „podvrtkou“ zmenili partnera.

Hudobno-rytmický základ je v trojdobom takte a v mierne rýchлом tempe. Mazúrka aj napriek jednoduchosti a obľube najmä na západnom Slovensku nedosiahla na slovenskom vidieku postavenie dominujúcich novodobých tancov, akými boli čardáš, polka a valčík. V súčasnosti sa vyskytuje už len v scénickom spracovaní folklórnych kolektívov (Ľudová kultúra, 2023).

Valčík

Valčík je novodobý zľudovený párový tanec rakúsko-nemeckého pôvodu. Predchodcom valčíka bol ländler. Historické korene siahajú do konca 18. storočia, keď bol tanec valčík uvedený vo Viedni. Odtiaľ sa v priebehu 30. rokov 19. storočia šíril do Európy ako salónny tanec v sprievode so Straussovými a Lannerovými valčíkovými melódiami. V ďalších krajinách si rýchlo získal popularitu a udomácnil sa najskôr v tanečnom repertoári mestskej spoločnosti, odkiaľ sa šíril na vidiek. Na Slovensko sa dostal v 19. storočí, postupne z miest do dedín a zo západu na východ. Na vidieku sa udomácnil až v 1. polovici 20. storočia. Po choreografickej stránke sa valčík v našom prostredí udomácnil ako unifikovaný, jednoduchý a „štandardizovaný“ tanec.

Základ tanečnej zložky spočíval v dvojitej rotačnej pohybe páru, ktorý v čelnom postavení a vo valčíkovom držaní víril voľne po priestore, obyčajne jednoduchým valčíkovým krokom. Hudobný podklad k valčíkom tvorili ľudové piesne, ako aj piesne zľudovené a umelé, v trojdobernej metriке a v živom tempe. Vyskytoval sa aj medzi svadobnými tancami. Rovnako ako pri polkách, aj valčíky sa profilovali predovšetkým ako zábavné tance, ktoré boli súčasťou tanečných zábav a ďalších oslavných tanečných príležitostí, bez výraznej obradovej funkcie. V súčasnosti je valčík (spolu s polkou) na Slovensku jedným zo všeobecne rozšírených tancov v mestách a predovšetkým na vidieku (Ľudová kultúra, 2023).

Ľudový tanec

Ľudový tanec predstavuje pohybovo-hudobné umenie predovšetkým vidieckeho obyvateľstva, ako aj tanečné prejavy prebraté z iných kultúrnych a etnických prostredí, prispôbené miestnym podmienkam. Označujeme ním druh tanca, na ktorom sa autorsky rozhodujúcim spôsobom podieľali anonymní tvorcovia, ktorí ho formovali, preberali, uchovávali a pretvárali tradovaním z generácie na generáciu. Ľudový tanec je jav synkretický, jeho hlavnými zložkami sú pohyb, hudba a pieseň, vedľajšími rôzne obsahové a výtvarné zložky, ktoré ho spájajú s ďalšími prejavmi ľudovej kultúry (obyčajmi, etiketou, hrami, ľudovým divadlom, odevom a podobne). Ľudové tance sa vyskytujú, respektíve vyskytovali na celom území Slovenska. Niektoré typy tanca sú rozšírené všeobecne, u iných sa výskyt viaže na konkrétnu väčšiu či menšiu oblasť, lokalitu, sociálnu či vekovú skupinu alebo etnikum. Pri ľudovom tanci je dôležitá tanečno-hudobná väzba. Môže byť pevná, vo vzťahu k tancu a tanečníkom relatívne nemenná, alebo variabilná a na jej utváraní sa môže zúčastniť tanečník(Ľudová kultúra, 2023).

V súčasnosti tradičné ľudové tance uchovávajú folklórne súbory po celom Slovensku.
V nahrávke prezentujem prvky ľudového tanca z regiónu Horehron.

Bibliografia:

Ľudová kultúra [online]. Bratislava: Centrum pre tradičnú ľudovú kultúru, 2023. Dostupné na:
<https://www.ludovakultura.sk/>

Názov: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti v praxi

Autori:

Mgr. Slováková Michaela, PhD.  <https://orcid.org/0000-0003-0369-6560>

Mgr. Art. Martin Urban, PhD.  <https://orcid.org/0000-0001-6287-8984>

Recenzent: doc. Mgr. Nadežda Novotná, PhD.

Formát: online

Vydanie: prvé

Vydavateľ: Belianum. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici

ISBN 978-80-557-2112-5

<https://doi.org/10.24040/2023.9788055721125>