

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
katedra hudební výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Hlasová průprava v dětském školním pěveckém sboru

Voice training in a children's school choir

Jana Kortanová

Vedoucí práce: PhDr. Jiřina Jiříčková, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: B ČJ-HV (7507R037, 7504R233)

Odevzdáním této bakalářské práce na téma: Hlasová příprava v dětském školním pěveckém sboru, potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 17.4.2023

Jana Kortanová

Poděkování: Tímto bych chtěla poděkovat paní PhDr. Jirině Jiříčkové, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce, cenné rady a připomínky, a především za ochotu a trpělivost.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá oblastí hlasové průpravy dětí mladšího školního věku v dětském školním pěveckém sboru. Teoretická část vychází z odborné literatury a zabývá se klíčovými faktory hlasové výchovy dětského hlasu, zkoumá vývoj pěveckého aparátu u dětí, uvádí metody pro jeho správný vývoj, a zaměřuje se na rozezpívání z pohledu několika autorů. V praktické části jsou rozvíjeny poznatky z části teoretické. Práce obsahuje vlastní postupy a zaznamenává a zhodnocuje realizaci hlasových aktivit v dětském školním pěveckém sboru, a to v průběhu jednoho školního pololetí. Získané poznatky jsou následně porovnány v celkovém grafu, na výsledky reagují rodiče dětí a vedoucí školního dětského pěveckého sboru.

KLÍČOVÁ SLOVA

děti mladšího školního věku, hlasová výchova, hudební výchova, hlasová cvičení, rozezpívání, pěvecký sbor

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with the area of vocal training of children of younger school age in a children's school choir. The theoretical part is based on professional literature and deals with the key factors of children's voice training, examines the development of the vocal apparatus in children, presents methods for its proper development, and focuses on the singing from the perspective of several authors. The practical part develops the knowledge from the theoretical part. The author utilises methods presented in the theoretical part and implements them in a children's school choir during one school term. Observations were continuously recorded and the findings were compared in an overall chart, and further discussed based on feedback from children's parents and the choir leader.

KEYWORDS

children of younger school age, vocal training, music education, vocal exercises, singing, choir

Obsah

Úvod	7
1. Tvorba hlasu	8
1.1 Fyziologie zpěvného aparátu	8
1.2 Nasazení tónu.....	9
1.3 Rozsah a rejstříky.....	10
1.4 Druhy hlasu.....	11
1.5 Artikulace.....	12
1.6 Formování a změny hlasu u dětí	13
2 Hlasová výchova v dětském školním pěveckém sboru	16
2.1 Hlasová cvičení.....	16
2.2 Aktivizační cvičení	17
2.3 Správné držení těla při zpěvu.....	21
2.3.1 Pěvecký sed	24
2.3.2 Poloha hlavy při zpěvu	25
2.4 Dechová cvičení.....	27
2.4.1 Přirozená dechová funkce.....	28
2.4.2 Elasticita dechových svalů.....	30
2.4.3 Horní a dolní opora.....	32
2.4.4 Dechová ekonomie – rovnoměrnost výdechu	34
2.5 Nasazování tónu.....	36
2.5.1 Navození měkkého hlasového začátku.....	36
2.5.2 Odstranění dyšnosti při nasazování a najíždění na tón.....	38
2.5.3 Hlavová rezonance	38
2.6 Artikulace.....	40

2.6.1	Uvolnění artikulačního aparátu	41
2.6.2	Uvolňování čelisti.....	41
2.6.3	Pohotovost jazyka.....	42
2.6.4	Správné formování úst.....	42
2.6.5	Vyrovňávání znění vokálů.....	43
3	Pedagogický průzkum	44
3.1	Výzkumná metoda	45
3.1.1	Výzkumný vzorek	46
3.1.2	Běžná sborová zkouška	46
3.1.3	Experimentální plán.....	47
3.2	Výsledky pedagogického průzkumu.....	51
3.2.1	Verifikace hypotéz.....	55
	Závěr.....	57
	Seznam použitých informačních zdrojů	58

Úvod

Bakalářská práce je zaměřena na hlasovou přípravu v dětském školním pěveckém sboru. Autorka si tuto práci zvolila z důvodu přímých zkušeností s pedagogickým vedením dětského sboru, ale i díky pozorovaným zkušenostem vedení sborů za jejího dětství.

Zpěv je součástí kulturního života člověka již od nepaměti. Hlasová výchova cílevědomě, systematicky a na základě promyšleného metodického postupu usiluje o jeho rozvoj již od útlého věku. U dětí je hlasová výchova důležitá pro jejich celkové zdraví, pro rozvoj estetického cítění, vkusu a hudební tvořivosti, ale i pro rozvoj charakterových vlastností.

V teoretické části se nejprve věnujeme základním principům tvorby hlasu, dělení hlasu a specifikům vývoje dětského hlasu.

Dále vymezujeme jednotlivé části rozezpívání v dětském školním pěveckém sboru a charakterizujeme typy hlasových cvičení, s využitím poznatků především paní doktorky Aleny Tiché a pana A. F. Maříka, které jsou pro danou cílovou pasáž (např. dech, artikulaci) důležité.

V praktické části pak využíváme jednotlivá cvičení z části teoretické. Stanovíme výzkumnou metodu a dle uvedeného výzkumného plánu postupně zaznamenáváme výsledky dětského sboru v průběhu výzkumu. V souvislosti s tím pak klademe za cíl zjistit, zda dětský pěvecký sbor dosáhl zlepšení na kvalitě či zůstal na stejné úrovni jako před výzkumem.

Cílem této bakalářské práce je nastínit základní poznatky o hlasu, se zaměřením na hlas dětský, a podat základní přehled hlasových cvičení pro vedení rozezpívání dětského sboru spolu s praktickým vyhodnocením jejich úspěšnosti.

1. Tvorba hlasu

Tvorba lidského hlasu je výsledkem součinnosti několika anatomických struktur, jako jsou dýchací cesty, hrtan, hlasivky, rezonanční dutiny a artikulační ústrojí. Následný proces tvorby lidského hlasu lze rozdělit do tří fází: nádech, fonace a artikulace.

V první fázi se hlasový aparát připravuje na tvorbu zvuku a dochází k nádechu vzduchu. Nádech by měl být plynulý a hluboký do spodní části plic a měl by se obejít bez zbytečného napětí v krku a hrudi. Kadlecová a spol. (1954) doporučují „nadechovat střední množství vzduchu. Přebytečné množství při tvoření tónu slyšitelně uniká, syčí.“

V druhé fázi, fonaci, dochází k sevření hlasivek a následnému natlakování vzduchu pod hlasivkami. Jakmile tlak pod hlasivkami překoná sílu sevření hlasivek, hlasivky na okamžik povolí, a poté se zase sevrou. Takto vznikají opakované tlakové vlny nad hlasivkami, kterým říkáme základní tón. Základní tón je následně modifikován rezonančními dutinami.

V poslední fázi dochází k artikulaci pomocí pohybu tváří, rtů, jazyka, patra a dalších orgánů, které se starají o správné vyslovování souhlásek a samohlásek.

1.1 Fyziologie zpěvného aparátu

Dýchací cesty, které zahrnují nos, ústa, hltan, hrtan, průdušnice a plicní tkáň, jsou nezbytné pro správnou tvorbu lidského hlasu. Během nádechu vzduch proudí skrze průdušnice do plic, kde se dále rozvětvují do průdušinek a na konci míří do tisíců plicních váčků – elveolů, v nichž dochází k výměně kyslíku a oxidu uhličitého.¹ Při výdechu vzduch opouští plicní tkáň a putuje průdušnicí zpět směrem k hrtanu.

Hrtan, který navazuje na průdušnici a nachází se v horní části dýchacích cest na přední straně krku, je tvořen chrupavkami. Jde o chrupavku štíhlou, prstencovou a hlasivkovou. Ze vnitřní strany chrupavky štíhlé se zvedá vzhůru chrupavka epiglottis sloužící jako záklapka při polykání, aby do hrtanu nepronikla potrava. Hlasivky, což jsou dvě malé svalové struktury, jsou napnuty mezi chrupavkou štíhlou a chrupavkou hlasivkovou. Chrupavky hlasivkové se při vydávání zvuku chvějí, čímž mezi nimi vzniká mezera, které se říká hlasová štěrbina.

¹ VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy. 1. vyd. Praha: SPN, 1976, s. 6.

Hlasivky jsou pokryty sliznicí a obsahují svalová vlákna, která umožňují vibrace hlasivek a tvorbu zvuků.

Vibrace hlasivek jsou ovlivňovány hlasovými svaly, které jsou připojeny k hlasivkám a umožňují změnu tlaku a napětí na hlasivkách. Při vydávání zvuků se hlasivky stahují dohromady, což způsobuje zúžení průchodu mezi nimi, hlasovou šterbinu. Protože je skrze hlasovou šterbinu ve stejnou chvíli tlačěn vzduch, hlasivky se rozvibrují. Tyto vibrace vytvářejí zvuk, který je modifikován a zesílen rezonančními dutinami.

Tón, který vydávají hlasivky, jemuž se říká základní tón, zní „slabě a řezavě“ Kiml (1989). Je to právě rezonance celého těla, jež dodává tónu jeho barvu a osobitý charakter. Pojmem rezonance rozumíme rozkmitání ostatních chrupavek, kostí, svalů a vzduchu jinde v těle, než je oblast hrtanu. Rezonance přidává do celkového hlasu vyšší harmonické frekvence, které interpretujeme jako barvu hlasu.²

Rezonanční dutiny jsou dutina hrudní, ústní, nosní a hlavové dutiny. Každá rezonanční dutina má svůj specifický tvar a velikost, a tedy různě upravuje kvalitu vytvářeného zvuku. Hrudní rezonance dodává hlasu sílu a barvu, kdežto hlavová přináší hlasu lesk a svítivost. Správné využití rezonátorů také napomáhá „nesení“ hlasu, tj. jak dobře se hlas rozléhá prostorem, v tomto je obzvláště důležitá hlavová rezonance.³

Je důležité zdůraznit, že tvorba lidského hlasu není pouze mechanický proces, ale je také ovlivněna fyziologickými a psychologickými faktory. Například emoční stav může ovlivnit kvalitu a intonaci lidského hlasu. V neposlední řadě je tvorba lidského hlasu také ovlivněna genetickými faktory, což může mít vliv na výšku a barvu hlasu.

1.2 Nasazení tónu

Rozlišujeme mezi třemi typy nasazení tónu, tj. jak začíná tón. Aby tón byl správně nasazen, musí být všechny dechové, fonační a rezonanční orgány adekvátně připraveny. Rozlišujeme tři základní typy nasazení tónu.

- Měkké nasazení tónu

² VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy. 1. vyd. Praha: SPN, 1976, s. 9.

³ KADLECOVÁ, Miloslava et al. Hlasová výchova. 1. vyd. Praha: SPN, s. 19.

Toto je nejčistší nasazení tónu a je cílem většiny zpěváků. Vzduch volně prochází hlasivkovou štěrbinou, ale hlasivky jsou aktivně a pružně svírány.⁴ Podmínkou úspěšného měkkého nasazení tónu je správné ovládní dechu.⁵

- Dyšné nasazení tónu

Vzniká tak, že hlasivky nejsou domknuty k sobě, a tudíž jak před tónem, tak při fonaci skrz hrtan proudí tzv. lichý zvuk doprovázený šelestem.⁶

- Tvrdé nasazení tónu

Vzduch prudce rozrazí pevně semknuté hlasivky od sebe, dávajíc vznik výbušnému a nezdravému tónu. Hlasivkám toto nasazení tónu velice škodí, je nejčastěji používáno při agresivním řevu.⁷

1.3 Rozsah a rejstříky

Každý zpěvák má od přírody daný rozsah tónů, ve kterém je schopen zpívat. V tomto rozsahu rozlišujeme tzv. rejstříky dle barvy a akustického původu tónu. Počet a pozice rejstříků se mění od hudebních škol, ale u většiny zpěváků rozlišujeme 3 hlavní hlasové rejstříky.

Nejnižší tóny pokrývá prsní rejstřík. Tyto nižší tóny jsou formovány tak, že blanitá část hlasivek pomocí vnitřního napínače zkracuje délku hlasivkové štěrbinu, a naopak štěrbinu roztahuje do stran. Hlasivky jsou tím objemnější a jejich rozkmitání je výsledkem hlubšího tónu. Hlubší tóny poté dále nejlépe rezonují v dutině hrudní.⁸

Tóny vysoké pokrývá rejstřík hlavový. Tóny jsou vytvářeny prodloužením hlasivkové štěrbinu, kde jsou hlasivky protaženy do úzkého profilu proti sobě pomocí vnějšího napínače (cricothyreoideus). Zvuk naráží do tvrdého horního patra čímž rozkmitá horní hlavové rezonátory.⁹

⁴ VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy. 1. vyd. Praha: SPN, 1976, s. 10.

⁵ KADLECOVÁ, Miloslava et al. Hlasová výchova. 1. vyd. Praha: SPN, s. 14.

⁶ Tamtéž, s. 14.

⁷ KIML, Josef. Co máme vědět o hlasu: zpěvní hlas - poruchy - prevence. 1. vyd. Praha: Editio Supraphon, s. 18-19.

⁸ Tamtéž, s. 18.

⁹ Tamtéž, s. 18.

Rejstříku na pomezí mezi prsním a hlavovým rejstříkem se říká střední. Za zmínku stojí rejstřík hrdelního basu, který se nachází pod prsním a používají ho především ruští basisté. Naopak nad hlavovým rejstříkem se u koloraturních zpěvaček nachází flažoletový rejstřík, který je vytvářený vyššími harmonickými frekvencemi, jež vznikají v hlavových rezonátorech.¹⁰

1.4 Druhy hlasu

Rozdíl mezi druhem hlasu a rejstříkem je takový, že jeden druh hlasu má oněch více rejstříků, ve kterých se pohybuje. Hlas se všeobecně dělí dle jeho průměrného absolutního rozsahu a barvy na zhruba šest kategorií. Fyziologicky se od sebe kategorie liší polohou a tvarem hlasových orgánů. Například u barytonů a basů je hrtan výrazně snižený do hrdla, kdežto u koloraturních-sopránů se hrtan mírně zvedal¹¹. Níže uvádíme druhy hlasů a některé jejich členění podle oboru dle Vrchotové-Pátové (1976).

- **Soprán – h – h²**
Koloraturní, Lyrický, Dramatický – často využívaný v operách
- **Mezzosoprán – g – g²**
Dramatický, komický
- **Alt – e – e²**
Lyrický, dramatický
- **Tenor – H – h¹**
Komický, lyrický, hrdinný
- **Baryton – G – g¹**
Lyrický, dramatický
- **Bas – E – e¹**
Komický, vážný

Většina dětských hlasů patří mezi soprány a alty, pouze výjimečně se najde chlapec, který by byl od dětského věku tenorem či barytonem.

¹⁰ KIML, Josef. Co máme vědět o hlasu: zpěvní hlas - poruchy - prevence. 1. vyd. Praha: Editio Supraphon, s. 19.

¹¹ Tamtéž, s. 14.

1.5 Artikulace

Samohlásky neboli vokály, jsou pilířem zpěvu, jelikož právě ony jsou nositelem tónu. Při vyslovování samohlásek jsou dechové cesty otevřeny a nic vytlačovanému proudu vzduchu nestojí v cestě. Máme samohlásky *a, e, i, y, o, u*, a každá z nich je tvořena různým tvarem a pozicí mluvidel a rezonančních orgánů hlavně v nadhrtanové části.

Kadlecová a spol. (1954) uvádí rozdělení samohlásek na tři skupiny podle toho, jak jsou tvořeny:

- Přední: *e, i* – jazyk se posouvá dopředu
- Zadní: *o, u* – jazyk se zasouvá dozadu
- Střední: *a* – jazyk zůstává ve středu dutiny ústní.

Při spojení dvou samohlásek dostáváme dvojhlásku, v češtině je nejpoužívanější „*ou*“. „*Ou*“ se zpívá různě dle délky noty na kterou dvojhláska padne. Pokud jsme na krátké notě, vyslovíme ji jako bychom normálně mluvili. Jsme-li ale na notě dlouhé, zpíváme na „*a*“ a „*u*“ připojíme pouze krátce na konci noty.¹² Žánr popové hudby si oblíbil opačný přístup, a někdy se dvojhláska zpívá obráceným způsobem.¹³

Druhá skupina hlásek jsou souhlásky či konsonanty. Při tvoření konsonant „se staví do cesty výdechovému proudu různě postavené mluvní orgány“ (Kadlecová a spol. 1954). Při souhláskách tedy neuniká téměř žádný vzduch a nezpívají se¹⁴. Máme dvě kategorie, párové a samostatné. V rámci tohoto rozdělení jsou poté souhlásky znělé nebo neznělé.

Mezi párové souhlásky znělé patří: *b, d, d', g, v, z, ž* a mezi neznělé pak: *p, t, t', k, f, s, š, c, č*. Souhlásky samostatné znělé jsou *m, n* a *ň* a neznělá je pouze jedna – *ch*.

Existuje další hláska, která slouží jako pomocná při zpívání slov jako je *krk* či *srdce*. S předem uvedenými hláskami by tato slova nešla zazpívat. Proto je zavedena tzv. neutrální samohláska, pro kterou však nemáme v češtině písmeno. Lze ji zapsat jako *ə*. *Srdce* se poté zpívá jako „*sərdce*.“¹⁵

¹² KADLECOVÁ, Miloslava et al. Hlasová výchova. 1. vyd. Praha: SPN, s. 23.

¹³ MAŘÍK, Antonín Ferdinand a JONÁŠOVÁ, Libuše. Abeceda hlasových cvičení. 1. vyd. Praha: Panton, 1971, s. 38.

¹⁴ Tamtéž, s. 38.

¹⁵ Tamtéž, s. 40.

1.6 Formování a změny hlasu u dětí

Dětský hlas je v období do středního školního věku křehký a zvonivý a velice lehce unavitelný. Děti mají obecně problém s udržení pozornosti na jakoukoli aktivitu a zpěv není výjimkou.¹⁶

Jelikož u malých dětí téměř nejsou znatelné pohlavní rozdíly a velikost hrtanu je prakticky stejná u chlapců a děvčat, neliší se kvalita ani rozsah jejich hlasu.¹⁷ Tichá (2014) uvádí u dětí následující průměrné rozsahy dle věku:

Tabulka 1 - hlasové rozsahy dětí různého věku

Věk	Rozsah
Děti do tří let	Kvarta
Předškolní věk	Septima
Mladší školní věk	Jeden a půl oktávy
10 let až puberta	Dvě oktávy

U dětí mladšího školního věku se nejčastěji vyskytují hlasy v hlavovém někdy i flažoletovém rejstříku, prsní rejstřík se objevuje jen velice zřídka. Povětšinou jsou děti řazeny jako soprány nebo alty.¹⁸

V průběhu dospívání dětský hlas mutuje v důsledku hormonálních změn a fyziologického vývoje. Období hlasové mutace má vliv na rozsah, barvu a sílu hlasu a také na jeho psychickou pohodu.

U dívek se mezi jedenáctým a třináctým rokem hlas mění v ženský hlas. Dívčí hlas se obvykle stává bohatší na tóny, nabývá na lesku a zvětšuje se jeho přirozený rozsah. Transformace není natolik bouřlivá jako u chlapců a většinou trvá okolo tří měsíců.

¹⁶ SLAVÍKOVÁ, Marie. Hudební vývoj dítěte v předškolním věku. Metodický portál: Články

¹⁷ RANINEC, Jozef. Hlasová výchova pre učiteľ'ov. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1992, s. 57.

¹⁸ Tamtéž, s. 57.

Chlapci dospívají později než děvčata a s nimi i jejich hlasové orgány. V časovém rozmezí až půl roku¹⁹ dochází k dramatickému růstu hrtanu a hlasivkového aparátu, což vede ke zhrubnutí a zesílení hlasu. Celkový rozsah hlasu se sníží průměrně o jednu oktávu. Mutace bývá doprovázena výkyvy hlasového rozsahu, neschopností kontrolovat hlas či chrapotem.²⁰

Náhlá a výrazná změna hlasového aparátu často rozvrátí naučenou a zažitou koordinaci pěveckých orgánů a nastoluje zmatek a nejistotu ve zpívaném projevu.²¹ Mutace zanechává hlasové ústrojí v křehkém stavu po celou dobu transformace a bezprostředně po jejím ukončení, a proto je naprosto zásadní, aby hudební pedagogové pozorovali své žáky a přizpůsobovali kladené nároky jejich aktuálnímu mutačnímu stádiu.

Mutaci rozdělujeme na tři fáze s doporučeními od Vrchotové-Pátové (1976) ohledně vedení dětí v daném stádiu.

1. Přípravná fáze

Hlas pohasíná, jeho barva a síla razantně upadá. Chlapci i děvčata mají problém s nasazováním a kvalitním udržením tónu. Může se dostavit chraptění a rychlé unavení hlasu.²² Doporučuje se lehký zpěv v hlubší poloze, tak aby to dětem bylo příjemné.

2. Období hlasové krize

Toto je zejména u chlapců období nejdramatičtějšího růstu hrtanu a sousedících svalů a chrupavek. Hlas přeskakuje, není kontrolovatelný. V této fázi mutace by žáci, u kterých probíhají změny obzvláště bouřlivě, měli ne krátkou dobu přestat zpívat a nechat hlasové ústrojí, aby správně narostlo.²³

3. Období vyzrání hlasu

Růst hlasového ústrojí již skončil a hlas si takzvaně „sedá,“ ukazuje se jeho nová barva a pozvolna nabývá zpět na síle. Avšak je hlas již ustálený, je pořád náchylný

¹⁹ VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy. 1. vyd. Praha: SPN, 1976, s. 62.

²⁰ KADLECOVÁ, Miloslava et al. Hlasová výchova. 1. vyd. Praha: SPN, s. 23.

²¹ RANINEC, Jozef. Hlasová výchova pre učiteľ'ov. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1992, s. 57.

²² Tamtéž, s. 57.

²³ Tamtéž, s. 57.

na prudké zásahy. Je potřeba v tuto chvíli volit postup, který hlasové ústrojí podpoří v dalším vývoji. Tím se myslí hlasová cvičení začínat v nižších polohách nového hlasu, nepřehánět a zbytečně časově hlas nenamáhat. Vrchotová-Pátová (1976) upozorňuje, aby jak chlapci, tak dívky díky jejich nadšení z nového hlasu neforsírovali, tj. nezpívali silově.

2 Hlasová výchova v dětském školním pěveckém sboru

Hlasová výchova učí děti správné pěvecké návyky a rozvíjí dětský hlas. Díky práci s dětskými hlasivkami a pravidelnému rozezpívání na zkouškách chráníme děti před poškozením hlasivek, podporujeme čistotu zpěvu a v konkrétních případech se zaměřujeme i na napravení nezpěvnosti.²⁴

V následujících podkapitolách jsou uvedeny nejrůznější vybraná cvičení v závislosti na specifických situacích při práci s dětským sborem. Představíme souhrn cvičení od známých českých autorů, která mohou sloužit jako inspirace či „metodická příručka“ pro pedagogy, vedoucí dětských sborů. Inspirace byla čerpána z knih A. Tiché (2004, 2014), Z. Šimanovského (2012) či A. F. Maříka (1971). Cvičení jsou seřazena tak, aby na sebe navazovala. Začínáme s obecnou aktivací těla jako celku a postupně se zaměřujeme na jednotlivé prvky správného rozezpívání.

2.1 Hlasová cvičení

Klíčový faktor při vedení dětí je, jak to udělat, aby to děti bavilo, tím spíše pak při cvičeních, kde se probírá něco základního jako je například sed, či dýchání. Proto je důležité s dětmi vždy pracovat v rámci nějaké „pohádky,“ nebo vyprávění, klidně můžeme dětem předávat iniciativu a nechat je, aby samy vymýšlely onen narativ. Hraním, si děti uvědomí, jak důležité je postavení, správné dýchání a vnímání zpívaných melodií a budou mít tyto návyky spojené s pozitivním přístupem vyučujícího. Pro pedagogy je důležité si uvědomit, že primárním cílem dětských sborů není vychovat pěvecké virtuosity. Jde o podporu všeobecného vývoje dětí, aby děti měly možnost zjistit co je baví, v čem vynikají, a hlavně aby byly v sociálním kontaktu se svojí věkovou kategorií.²⁵

Tichá zformulovala souhrn pěveckých činností, které je možné prostřednictvím her rozvíjet. Dle Tiché (2014) se pěvecké hry zaměřují na

²⁴ GODIN, Imrich a PALOVČÍK Michal. Hlasová výchova. 1. vyd. Bratislava: Slovenské vydavateľstvi, 1958.

²⁵ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 73.-74.

”

- aktivizaci psychickou a tělesnou
- opravu a posílení dechové funkce a správného držení těla,
- odstranění nežádoucího napětí v zátylku, ztuhlosti dolní čelisti a jazyka,
- uvolnění hrdla,
- navozování hlavové rezonance a hlavového tónu,
- zlepšení výslovnosti souhlásek a celkové práce mluvidel,
- vyrovnání barevného znění vokálů, tj. samohlásek,
- rozšiřování a barevné vyrovnávání hlasového rozsahu.“

2.2 Aktivizační cvičení

Během života se nám v těle mohou fixovat různá svalová napětí ovlivňující naši tělesnou a duševní kondici. Pokud se na ně budeme zaměřovat a podaří se nám je uvolnit, připravíme si tak půdu i pro kvalitní zpěv. Větší důraz bychom tak měli dát dětským zpěvákům, kterým se během vývoje může tvořit mnoho nesprávných návyků, a to jen díky nesprávnému vlivu na ně.

Samotný hlas má při správném nastavení těla mnohem „volnější průchod vpřed.“ Nejčastěji se tělesná přepětí koncentrují v ramenech a šíji, v dolní čelisti (resp.ve svalech v okolí čelistního kloubu a brady), v kořenu jazyka a v závěsných svalech hrtanu a v bederní páteři. Neměli bychom opomenout ani solární oblast, což je trojúhelník mezi spodními volnými žebry a dolní částí hrudní kosti, dopomáhá psychickému uvolnění. Kdybychom tuto část zanedbali, bránilo by nám toto napětí v prohloubeném dechu.²⁶

Již od útlého dětství je dobré děti naučit naslouchat svému tělu, pocitově lokalizovat místo problému a nalézt vhodné řešení. Děti si tak osvojí cviky, které jim mohou pomoci až do dospělosti, vedou ke správnému nastavení a zároveň mají i relaxační účinek. Smyslem následujících cvičení je aktivizace těla.

²⁶ ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a TICHÁ, Alena. Hrajeme si s písničkou: zpěvník s návody na hry pro děti. Vyd. 1. Praha: Portál, 2012, s. 18.

Příklady her na aktivizaci těla podle Aleny Tiché

Setřásáme sníh

Cíl hry: Celkové uvolnění těla

Popis:

Vsichni stojíme vzpřímeně a dle pokynů vyučujícího začneme uvolňovat řečené části těla tím, že je rozhýbeme. Můžeme dětem navodit atmosféru a vyprávět k tomu příběh: „Venku sněží, ale my chceme jít domů, do tepla. Na zápraží setřásáme sníh z ramen, ze zad, z hlavy, z boků, z rukávů atd.“ (Tichá, 2014, s. 74) Děti mohou postupně navrhopvat i další části těla, odkud bude sníh potřeba setřást.²⁷

Hadrový panák, v některých publikacích uvedena též jako hra *Na diskotéce*.

Cíl hry: Navození volného tónu

Dítě stojí ve volném prostoru a postupně vytřese z těla všechna napětí. Do uvolnění se přidává i nějaký měkký zvuk, např. *hooo*. Cvičení navozuje lehkost, pocit, že tóny je možné tvořit zcela bez násilí. Dáváme pozor, aby děti nekřičely, dáme jim tím možnost si uvědomit, že hlas může být plný a znělý bez křičení.²⁸

Máchání prádla

Velmi podobné cvičení k *Hadrovému panáku*

Cíl hry: Aktivizace bránice, navození volného tónu

Děti při cviku stojí mírně rozkročmo a horní polovinu těla spustí dolů. Upozorníme děti, aby uvolnily bradu i jazyk jako by jim chtěly upadnout. V předklonu pak máchají rukama ze strany na stranu za zvuku „hou hou“. „Vlivem tohoto pohybu vznikají dechové impulsy na bránici, které rozezní hlas.“ (Tichá 2014, s. 77) Děti mají pocit, že vydávaný zvuk vzniká

²⁷ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 74.

²⁸ ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a TICHÁ, Alena. Hrajeme si s písničkou: zpěvník s návody na hry pro děti. Vyd. 1. Praha: Portál, 2012, s. 19.

samovolně bez vědomého úsilí. Při cvičení je důležitý důraz na celkové uvolnění, tělo je volné, pružné.²⁹

Zahod' ruku

Cíl hry: uvolnění ramen a zátylku

Jednoduché cvičení, při kterém uvolníme obě paže. Děti zvedají postupně jednu a následně druhou ruku. Jejich ramena se přibližují k uším a poté se ruce uvolňují a jakoby bezvládně padají jedna po druhé dolů.³⁰

Další důležitou částí, na kterou je potřeba se zaměřit je uvolnění čelisti a tzv. předsunutá brada. Tato cvičení nám pomohou s lepším zaktivováním svalů podílejících se na artikulaci a připraví děti na delší pěvecký výkon.

Usneme jako babička.

Cíl hry: Uvolnění jazyku, rtů, dolní čelisti a krku

Děti si představují, že sedí jako stará unavená babička v křesle. Hlavu pomalu předklání a uvolňují dolní čelist i jazyk, který přiloží na uvolněný spodní ret. Při tom chtějí mít pocit jako by jim měl jazyk vypadnout z úst. Snažíme se zachovat tento pocit i při návratu hlavy do původní, přirozené polohy hlavy. Společně vydechujeme na tiché slabiky *tháá, thoo, thee, thuu, thyy* a aby měly děti kontrolu samy nad sebou, přiložíme si dlaně z obou stran na tváře. Společně přivedeme pozornost k tomu, jak se nám uvolňují obličejové svaly a spodní čelist, která s každým výdechem klesá dolů.³¹

Velmi nebezpečným a častým zlovykem, který může ohrozit čistou artikulaci i zdravé hlasivky je právě předsunutá brada. V důsledku špatného držení hlavy vzniká přepětí v okolí hrtanu. „Předsunutá brada a tuhý zátylek blokují výslovnost a omezují dechovou funkci.“ (Šimanovský, Tichá, 2012, s. 25) Malé děti mají tendence předsunovat bradu, když se domáhají pozornosti jejich matky a při tom vzhlížejí nahoru. Proto je důležité s malými zpěváky mluvit v úrovni jejich očí. Děti si v dnešní době předsunutou bradu zhoršují také

²⁹ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 77.

³⁰ ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a TICHÁ, Alena. Hrajeme si s písničkou: zpěvník s návody na hry pro děti. Vyd. 1. Praha: Portál, 2012, s. 19.

³¹ Tamtéž, st. 22.

díky moderní technologii, do které hodiny a hodiny koukají. S tímto je potřeba děti naučit sebekontroly. Chceme, aby děti měly správný pocit držení hlavy.

Zasuňme šuplík

Cíl hry: Uvědomění si správné pozice dolní čelisti

Jednoduše se chytne za bradu a pokoušíme se ji zasunovat jako otevřený šuplík. Dbáme přitom na to, aby se děti nehrbily v zádech a aby hlavu nevysunovali příliš dozadu. Zlepší se dechová funkce a hlasový aparát má volnost pohybu čímž okamžitě zlepšíme kvalitu a kontrolu nad hlasem.³²

Často v motivačních knihách narážíme na citáty podporující naši blahodárnou emoci – smích. Smích je lékem i v hudbě. Pozitivně podporuje oblast solar plexus což je nervový spletenek, který propojuje orgány dutiny břišní, plíce, srdce a mozku. Při zvýšené citlivosti či stresovém vypětí má solar plexus tendenci se svírat a vytvářet napětí v nejen dechovém ústrojí, proto je absolutně klíčové tuto oblast aktivně procvičovat a dopřávat si častý smích, nejen s mladými zpěváky.³³

Rozesmějeme se

Cíl hry: uvolnění oblasti solar plexus

Toto cvičení, založené na smíchu, je mezi dětmi velice oblíbené, přináší jim radost. Všichni se postaví, rukama vytvoříme „svícen,“ tím uvolníme oblast mezi spodními volnými žebry a několikrát hekneme a zakašleme. Postupně nabíráme na intenzitě a přidáme i emoce. Na úplný závěr se nekontrolovatelně zasmějeme. Bránice se díky tomu uvolní a nechá volně procházet emoce. Zbavujeme se smutku a starostí, vydechujeme a tělo má prostor k plnohodnotnému nádechu. Toto cvičení může dopomoci i při běžných psychických problémech, které se pro zasaženého člověka můžou zdát neřešitelné.³⁴

³² ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a TICHÁ, Alena. Hrajeme si s písničkou: zpěvník s návody na hry pro děti. Vyd. 1. Praha: Portál, 2012, st. 25.

³³ Tamtéž, s. 27.

³⁴ Tamtéž, s. 27.

Jedeme na koni

Cíl hry: uvolnění bederní páteře

Je to náročné cvičení, které se lépe cvičí individuálně a za větší kontroly vyučujícího. Děti sedí na okraji židle, chodidla se zapírají o podložku a imitují jízdu na koni. Následuje mírné uvolnění dozadu v oblasti bederní páteře a současně vydechujeme slabiku *fiúú*, Na úplném konci výdechu se zaměřujeme na zřetelné *tha*. Děti by měly pociťovat uvolnění i v oblasti břicha. Opět se pozvolna narovnáme do původní polohy a zaktivizujeme tak sedací svaly. Při cestě zpět do napřímené polohy necháváme ústa otevřená a jazyk zůstává ve stejné poloze jako při výdechu. „Automaticky se tak přes otevřené hrdlo dostaví prohloubený nádech“ (Šimanovský, Tichá 2012, s. 26). O tomto nádechu dětem neříkáme předem, dostaví se sám spontánně v průběhu narovnání.³⁵

2.3 Správné držení těla při zpěvu

V předešlé kapitole jsme zaktivovali celé tělo a nachystali ho tak na navazující cviky, které se zaměřují především na správný postoj a pěvecký sed. Všechny níže uvedené cviky, nejen v této podkapitole, navazují na předešlou podkapitulu. Nemá smysl abychom s dětmi začínali s technickými prvky držení těla, pokud jejich tělo nebude dostatečně připravené. S nastartovaným a zaktivizovaným tělem se bude dětem lépe pracovat se svým tělem a bude pro ně jednodušší reagovat na pokyny vyučujícího. Zároveň si tím s dětmi připomeneme cestu pro správné dýchání, které je součástí správného pěveckého postoje.³⁶

Pro správný postoj máme pár základních principů. Postavíme se do prostoru s nohama mírně od sebe. Chodidla zapustíme do země jako bychom měli pocit, že nám srostly s podložkou. Stojíme rovnoměrně na obou nohách, cítíme kontakt s podlahou celými chodidly. Máme uvolněná ramena, ruce volně podél těla, hlavu vzpřímeně, brada je měkce zasunutá a tvář

³⁵ ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a TICHÁ, Alena. Hrajeme si s písničkou: zpěvník s návody na hry pro děti. Vyd. 1. Praha: Portál, 2012, s. 25-26.

³⁶ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 78.

máme uvolněnou. Měli bychom se cítit přirozeně, bez žádného napětí v těle ale zároveň aktivně, vznosně.³⁷

Aby děti pochopily a naplnily zadání cvičení je klíčové, aby při každé tematické hře, která má nějaký svůj důvod, jsme dětem vysvětlili proč danou aktivitu děláme, s čím jim pomůžeme a jaké hře, kterou již třeba znají, je aktivita podobná.

Sbírání jablek ze žebříku

Cíl hry: narovnání zad a krční páteře

Cvičíme ve stoje a vykreslujeme dětem dějovou situaci: „Natáhni se nahoru i pro ty nejvyšší jablíčka. Pozor, jablíčka jsou vlevo i vpravo, jsou za tebou i hodně vpředu.“ Kontrolujeme, zda při cviku nekrčí ramena. Motivujeme děti, aby sledovaly, kam pro jablíčko sahají. Můžeme dětem pobídnout, aby si představovaly, jak se celé jejich tělo natahuje, aby na jablíčko dosáhlo. Podporujeme dětskou představivost tím, že necháme každé dítě chvíli vést narativ cvičení. Děti si protáhnou bederní a krční páteř a budou tak okamžitě stát mnohem více vzpřímeně.³⁸

Ohnutý strom

Cíl hry: aktivizace a protažení páteře

Začínáme vestoje s mírně rozkročenýma nohama. Každý se střídavě velmi pomalu předklání a napřimuje. Při předklonu tělo klesá dolů a visí, jako zlomená větev stromu. S dětmi si užíváme pocit uvolnění a volně prodýcháváme možné nepohodlí. Při samotném narovnávání jdeme vědomě obratel po obratli do správného postoje, který umocníme narovnanými rameny a vzpřímenou hlavou. Můžeme se doptat dětí na jejich pocity, zdali cítí jejich lopatky, šiji či jiné části těla.³⁹

³⁷ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 78.

³⁸ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 78.

³⁹ Tamtéž, s. 80.

Strom ve větru

Cíl hry: vyváženost středu těla, lepší vnímání těžiště a vzpřímené držení

Postavíme se stejně jako v předchozích dvou cvičích vzpřímeně a mírně rozkročmo, chodidla opět vrůstají do podlahy a naše ruce máme šikmo vzhůru. Dětem pomůžeme představou, že jsme strom, který se klátí ve větru různými směry. Máme mohutné kořeny a proto nepadáme. Nohy jsou zpevněné, hýbe se trup ruce a hlava. Síla větru se střídá, chvíli vane vánek, pak přijde vichřice, která přeroste do mohutné bouře. Při bouři se děti klátí intenzivněji než při vánku, kdy se pohybují mírně a klidně. Hlava je mezi rukama jejíž uvolnění je podpořeno aktivitou celé horní části trupu. Je důležité, aby děti zbrkle necukaly částmi těla jinak by si mohly něco udělat. Po bouři se postupně vše utiší a do koruny stromů přiletí ptáci (hlava). Ke konci cvičení navozujeme klidovou atmosféru, úsměv na tváři.⁴⁰

Důležité je se také zaměřit na zpevnování podbřišku a „uzemnění“ těla. „Zapojením podbřišku se tělo napřímí. Bezděčně se přitom rozšíří hrudní koš, zejména v oblasti spodních žeber (uvolní se oblast solar plexus)“ (Tichá, 2014, s. 81).

Krabí chůze

Cíl hry: aktivizace podbřišku

Toto je vděčné a dětem známé cvičení, které se často cvičí v tělesné výchově a zaktivizuje celé tělo, hlavně oblast podbřišku, ruce a nohy. Děti jsou na zemi, vzeprou se na ruce a nohy břichem vzhůru a zvednou pánev. Pohybují se jako krab pozpátku.⁴¹

Dupání

Cíl hry: spojení těla se zemí

Navedeme děti, aby se posadily na okraj své židle, uvědomily si rovná záda a vzpřímenou hlavu, zapřely své nohy a začaly opakovaně dupat celou plochou chodidla. Toto cvičení je vhodné provádět po cvičení *Krabí chůze*, jelikož k tomu, aby se u dupání děti divoce nekymácely ze strany na stranu potřebují zpevněný podbřišek a vnitřní svalstvo.

⁴⁰ TICHÁ, Alena. Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004, s. 35.

⁴¹ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 82.

Být si jistý a pevný při kontaktu se zemí je důležité obzvláště ve vysokých tónech. Zpěvák by měl mít pocit, že tyto tóny pronikají skrz chodidla hluboko až do středu země.⁴²

Stojíme rovně?

Cíl hry: celkové držení těla

Tento cvik je určen pro starší žáky nebo individuální lekce. Jednotlivec si stoupne ke stěně, opře si záda po celé délce tak, aby se dotýkala celá páteř. Nohy může mírně pokrčit. Ramena se opírají spolu s páteří a hlava je vzpřímena. Cílem je přiblížit ke stěně i krční páteř a při tom nechat volně proudit dech.⁴³

2.3.1 Pěvecký sed

Děti běžně prosedí celé pěvecké zkoušky, při delších zkouškách dětem opadává soustředění a s tím i celkové držení těla. Proto nesmíme zapomenout na správný pěvecký sed, který je nutné během zkoušky opakovaně napravovat. Jakmile zpozorujeme, že děti se začínají „bortit“, ihned zakomponujeme napravovací hru.⁴⁴

Pro základní pěvecké posazení můžeme identifikovat několik základních pilířů. Sedíme na okraji židle, ideálně tvrdé židle, chodidla jsou na zemi celou jejich plochou, kolena mírně od sebe do šíře ramen a záda vytáhneme nahoru z pasu. Ramena uvolníme pocitově dolů, ruce jsou volné, nepokládáme je na kolena, aby nám nevzniklo nepatřičné napětí. Na zkoušku zpěvu jsme připraveni se vztyčenou hlavou, která je mírně zapřená v zátylku.⁴⁵

Kolébka

Cíl hry: aktivizace zad

Řekneme dětem, aby se vzpřímeně posadily na židli, spustily nohy k zemi a kdo jich dosáhne, ať se zapře chodidly o zem. Následující, si přisedneme dlaně a začneme se mírně

⁴² TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 83.

⁴³ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 84.

⁴⁴ Tamtéž, s. 78.

⁴⁵ Tamtéž, s. 78.

pohupovat ze strany na stranu, jako kolébka. Zábavnou formou aktivujeme záda a připravíme průchod volnému dechu.

2.3.2 Poloha hlavy při zpěvu

No polohu hlavy je u dětí potřeba brát veliký důraz. Nejenom, že jako učitel snadno viditelně rozeznáme špatný postoj, ale také slyšíme řadu „škrcených“ tónů, které jsou nejnápadnější ve vyšších polohách či při zpěvu stoupající melodie a jsou způsobené napětím v krčních svalech. Tichá (2014) toto popisuje jako neovladatelný svrchní dech. „Při zpěvu nebo mluvení, pak míří vzduchový proud v plné síle k hrtanu. Ten se brání tím, že se zúží, nepřirozeně zvedne a hlas se již nemůže tvořit volně“ (Tichá, 2014, s. 85).

Správné držení hlavy nevznikne samo nebo příkazem, ale nenásilným procvičováním zadní části krku, které zaktivizuje krční svaly, rozvolní hrtan a samotný dech.

Král přichází

Cíl hry: správný úhel krku a vznosné držení hlavy

Žáci vytvoří dvě proti sobě stojící řady. Děti se postupně, jeden po druhém procházejí řadou jako pan král, kývají na poddané (děti v řadách) a se vzpřímeným postojem a vztyčenou hlavou se jim ukazují. Ke správnému držení hlavy můžeme dopomoci tak, že jedinec ponese něco na hlavě například mísu s ovocem, nebo mu posadit na hlavu královskou korunu která ho bude nutit k celkovému vzpřímení. Můžeme hru opakovat, dokud se nevystřídají všechny děti. Hlídáme, aby děti nedržely při chůzi strnulá ramena a nekráčely příliš strojeně, je potřeba uvolněná a vzpřímená vzpřímenost.⁴⁶

Svítící maják

Cíl hry:

Svítící maják podporuje vyvážené držení hlavy jak při sedu, tak ve stoji. Máme představu, že jsme velký maják na moři, který se plynule a klidně otáčí ze strany na stranu (pohyb hlavy) a naše oči vysílají silné světlo pro námořníky, kteří hledají cestu k pevnině. Díky

⁴⁶ TICHÁ, Alena. Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004, s. 36.

otáčivým pohybům uvolňujeme svaly na krku a posilujeme aktivitu svalů kolem krční páteře, které jsou důležité pro správné držení hlavy.⁴⁷

Hurvínek a Pinocchio

Cíl hry: vzpřímené držení hlavy a zasazení ramen

Toto je ideální hra, pokud chceme přidat do běžného rozezpívání trochu originality v pohádkovém duchu. Napodobujeme s dětmi tyto dvě známé a velice oblíbené postavičky. V pozicích Hurvínka zvedáme ramena skoro k uším, vysunujeme hlavu dopředu a poté krouživými pohyby bradou kreslíme osmičky (viz. Příloha Obrázek 5 - první postavička). Protahujeme tak zadní krční a horní zádové svaly. Hurvínka zopakujeme několikrát za sebou a přejdeme do klidové pozice. Ramena a hlavu svěšujeme a vše uvolňujeme (viz. Příloha Obrázek 5 - druhá postavička). Nakonec se proměníme v Pinocchia. Dbáme na správné držení těla, hlava je napřímená a ramena zasazená. Umocňujeme správné držení hlavy představou, že nám vyrůstá nos dopředu a hlava jde proti tlaku nosu. Hlava je stále vzhůru a má oporu v aktivní šíji (viz. Příloha Obrázek 5 - třetí postavička). Napodobování těchto postaviček můžeme několikrát prostřídat.⁴⁸

S chutí si zívni

Cíl hry: vylepšení postavení hlavy, otevření zadního prostoru ústní dutiny a hrtanu

Hra spočívá v navedení dětí do uvolněného zívnutí, které necháme projít celým tělem. Při samotném zívnutí přidáváme ruce a protahujeme se jako po ránu. „Zvuk a zdvižené ruce uvolní a rozšíří spodní žebra po celém obvodu těla.“ (Tichá 2014, s. 88) Vnímáme pocit opory v šíji, který je kritický pro správné držení hlavy.⁴⁹

⁴⁷ TICHÁ, Alena. Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004, s. 36.

⁴⁸ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 84.

⁴⁹ Tamtéž, s. 88.

2.4 Dechová cvičení

Přes vnější aktivizaci těla se postupně přesouváme do zaktivování vnitřní části těla. Správná dechová průprava může napravit špatnou techniku zpěvu, zamezit možným škodám dechového ústrojí kvůli nesprávnému dýchání a blahodárně působí na duševní pohodu zpěváčka.

Důležité je do nádechu zapojit celý dechový aparát. Úloha vyprodukovat kvalitní zvuk pak neleží pouze na jedné části dechového aparátu, ale na všech, což nepřetěžuje pouze jeden orgán či sval či to nevyžaduje od jedné části něco, k čemu není určena. Například hlasivky jsou chráněny před tlakem dechu pomocí bránice, mezižeberních a břišních svalů, které regulují nádech a výdech.⁵⁰

Nejpřirozenější způsob dechu mají batolata při pláči a smíchu. S rostoucím věkem se může dostavit překotné vyjadřování, které naruší přirozeně nastavený koloběh správného dýchání. Se začínající mluvou a později i s vzrůstající potřebou dožadovat se pozornosti, vzniká více a více podmínek pro vývin nežádoucích dechových návyků. Děti poté často lapají po dechu a hromadí vzduch ve vrchní části plic, což způsobuje celkové napětí v ramenech a tím se dostávají do začarovaného kruhu, neboť to vede jen k dalšímu lapání po dechu. Východiskem z této situace je úplný výdech, který vše zklidní a zpomalí, což je také jeden z hlavních důvodů proč se v následujících cvičeních budeme zabývat těmito úplnými výdechy. Jak uvádí Tichá (2014), „Naším cílem je vést děti k přirozenému, klidnému, prohloubenému dechu za pomoci bránice a bez účasti ramen.“⁵¹

Nesnažíme se děti poučovat kdy se přesně mají nadechovat, abychom nezamezili jejich přirozenému pochopení souhry svého těla a dechových svalů. Správný dech dopomáhá k psychické rovnováze, a v posledních letech se ukazuje, že dech má přímé dopady i na náš imunitní systém⁵².

⁵⁰ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 89.

⁵¹ Tamtéž, s. 89.

⁵² KOPPLIN, Christopher Siegfried a Louisa ROSENTHAL. The positive effects of combined breathing techniques and cold exposure on perceived stress: a randomised trial. *Current psychology (New Brunswick, N.J.)*.

Při prohlubování dechové funkce můžeme uvážit spoustu vztahů, které vznikají mezi dechem a polohou těla. Jednou ze základních vztahových poloh mezi tělem a dechem je leh na zádech s pokrčenými koleny. Necháme naše tělo, aby přirozeně klidně dýchalo a postupně pomalu dech prohlubujeme. Dále se do těchto vztahů mohou zapojit i naše paže, kolena, lokty a ruce či dlaně. Mnoho nápadů na prohlubování dechu skrze propojení dechu a těla uvádí Alena Tichá v její knížce Učíme děti zpívat (2014). Následující hry jsou průpravou pro pěvecký dech, který klade na dechový aparát vysoké nároky. „Hry, pohyb a představy dají dítěti možnost jít svou cestou postupného sebepoznávání jak funkčně a bez námahy při zpěvu dýchat. Při práci s dechem platí zásada, že méně je někdy více.“ (Tichá 2014, s. 90). Zpočátku je tedy nejlepší začít mírně a až po osvojení a postupném zlepšování můžeme na děti zažít klást vyšší nároky v provedení dechových cvičení.⁵³

2.4.1 Přirozená dechová funkce

Vše souvisí s uvolněným a zaktivizovaným tělem. Bez tohoto základu nemá dech šanci správně fungovat. Prohloubenému nádechu škodí jakékoli chyby z předešlých cvičení, které se týkají pozice ramen, hlavy, čelisti anebo jazyka.

Těsně před usnutím

Cíl hry: zklidnění dechu, introspekce do svého těla

Velice nenáročná hra. Lehne si s dětmi na zem a imitujeme proces usínání. Zklidňujeme svůj dech, udáváme mu plynulost a měkkost. Zaměřujeme se na naše tělo a náš dech a necháváme, aby dech nenásilně a sám dorazil do našeho těla.⁵⁴

Jogínský dech

Cíl hry: zvýšení pohybu bránice

Toto je velice známé cvičení, které je ale jednoduché praktikovat nesprávně. Nádech po nádechu si střídavě uzavřeme pravou a levou dosní díрку a volně vydechneme. Postupně se dostaví klidný a vyvážený nádech. „Zúžená cesta pro nádech vyprovokuje silný pohyb

⁵³ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 89-91.

⁵⁴ TICHÁ, Alena. Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004, s. 36.

bránice.“⁵⁵ Dáváme při cvičení pozor, aby děti nepřitahovaly ramena k uším, a nesnažily se práci bránice nahradit přemírnou aktivitou vyšších hrudních svalů.

Zahříváme prochládlého ptáčka

Cíl hry: rozdýchání a nastartování bránice

Procházíme se pro zkušebně s představou, že držíme malého ptáčka v ruce a snažíme se ho zahřívát dechem skrz slabiku *fu*, do té doby, než nám dojde dech. Poté odpočíváme (děti kontrolují, zdali se stav ptáčka v ruce nezlepšil, což nevědomky vede k volnému nenucenému nádechu do plic). Cvičení několikrát opakujeme.⁵⁶

Řídíme auto

Cíl hry: uvolnění rtů a tváří

Setkáme se s ní ještě v pozdějších kapitolách. Hrajeme si s dětmi na řidiče v dopravním prostředku. Posadíme se vzpřímeně na židli, zapřeme chodidla a narovnaná záda si klidně opřeme o opěradlo. Mírně zvedneme lokty, jako bychom drželi volant. Volně se nadechneme a při výdechu přidáme citoslovce zvuku automobilu - *brmm*. Při plynulém výdechu necháme rty, aby se volně hýbaly. Díky volnosti bederní části zad (viz *Jedeme na koni*) se vzduch dostává až do spodní části zad.⁵⁷

Klepání koberce

Cíl hry: celkové uvolnění dechového ústrojí

Tato hra pomáhá uvolnit takové žáky ve sboru, kteří nedokáží odstranit napětí ve stoje ani v sedě. Jak je již zmíněno v názvu cvičení, imitujeme koberec, který je přehozený přes bidlo. Uvolňujeme hlavu, ruce i ramena směrem dolů do předklonu, necháváme volné rty a jazyk. Všechny části těla visí bezvládně dolů (viz Příloha Obrázek 6). Volně dýcháme, můžeme přiložit ruku na břicho a kontrolovat, jak se při nádechu zvedá nahoru. Pobídneme dětem představu, že v místnosti se něco hýbe a ať používají jejich dech jako detektiva, který po místnosti chodí a hledá. Tím docílíme, že děti začnou mnohem více prodýchávat předklon,

⁵⁵ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 93.

⁵⁶ Tamtéž, s. 94.

⁵⁷ Tamtéž, s. 95.

což povede k většímu pohybu v břišní dutině. Nádechy se nám projevují i na zádech, kde se do stran rozpínají žebra. „Tento pružný pocit se v předklonu dostaví snadněji než ve stoje, kde jsou zafixované chybné pohybové stereotypy. Navíc předklonem vyvolané protažení v pase aktivizuje bránici.“ (Tichá 2014, s. 96)⁵⁸

2.4.2 Elasticita dechových svalů

Bránice reguluje množství vydechaného vzduchu, který směřuje na hlasivky. Díky bránici se hlasivky neničí a nedochází k překotnému výdechu. Není to, ale jenom bránice, která reguluje výdechy, přidávají se i mezižeberní a břišní svaly. Tyto svaly je potřeba udržovat pružné a aktivní. Pružnost dechu budeme často propojovat s vydáváním zvuků které dopomohou ke správné aktivitě bránice a břišního svalstva. Následující cviky budou často prováděny v základním pěveckém sedu, již se počítá s procvičeným a zaktivizovaným tělem, hlavně se správným držením hlavy a zad.⁵⁹

Zastavujeme koně

Cíl hry: aktivizace břišního svalstva

Lokty nastavíme mírně od těla, jako bychom drželi skutečné opratě a třikrát za sebou napodobujeme koně: *prrr-prrr-prrr*. Hlas se snažíme udržovat na 1 tónu. Můžeme si mírně dynamicky s vydáváním zvukem zaklonit hlavu dozadu, jako při „táhnutí opratí“. Poté se ale ihned vrátíme zpět a cvičení opakujeme.⁶⁰

Parní mašina

Cíl hry: Posílení dechových svalů

Alena Tichá ve své publikaci uvádí obdobné cvičení, ale s odlišným průběhem. Všichni přiložíme ruku na břicho v místě, kde se nachází samotná bránice. Cvičení provádíme na

⁵⁸ TICHÁ, Alena. Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004, s. 37.

⁵⁹ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 97.

⁶⁰ Tamtéž, s. 97.

sykavku s a š, které vyslovujeme rychle za sebou. Měli bychom vidět zvedající se bránici nahoru a dolů. ⁶¹

Na zaktivování bránice lze najít hned několik typů cvičení. Často se jedná o jednoduché cviky, spojované s citoslovci či emocemi. ⁶²

Foukáme na spálený prst

Cíl hry: zaktivování bránice

Představujeme si, že nás bolí prst, našpulíme rty a pokusíme se si ho pofoukat. Hlídáme, aby děti nezvedaly ramena.

Z této oblasti cvičení můžeme uvádět několik dalších na podobné bázi, jejichž cílem je mimo zaktivování bránice i určité pérování bránice. *Pliváme „ptfuj“* nebo *Pískáme*, obě tyto činnosti provádíme s lehkostí a mírnými doteky. Zkoušíme pociťovat dech na kůži výrazně našpulených rtů a zamezujeme prudkému narážení dechu do sevřeného hrdla. Při pískání můžeme využít prst, který si připravíme před obličej, a na který směřujeme proud vzduchu. Dětem tak odstraníme nepříjemné zvuky, které se mohou při pokusech správně pískat objevit. ⁶³

Pozvolné rozesmátí

Cíl hry: rozkmitání bránice

Hlasové cvičení na podobné bázi jako již při aktivizaci těla. Nejprve začneme postupným oživením bránice, uchechtáváme se na hlásku „h“, kterou „odhekne“. Následují volné impulsy k smíchu, které postupně vedou až k úplnému smíchu. Zabraňujeme přepětí a upozorňujeme na nespoutaný smích bez kontroly, či dokonce řev, stále je potřeba,

⁶¹ TICHÁ, Alena. Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004, s. 38.

⁶² TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 98.

⁶³ TICHÁ, Alena. Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004, s. 38.

abychom své tělo drželi pod kontrolou. Toto cvičení má přínos i na psychiku dětí a povzbuzení zájmu.⁶⁴

U následujících cvičení hlídáme, aby děti vzduch nevydechovaly skrz ramena, ale od bránice zespodu.

Výsměch

Cíl hry: výrazová práce s hlasem, pružná bránice

Zkoušíme s dětmi typ výsměchu na vokály u – u – u, o – o – o, a – a – a v libovolné poloze. Děti se mezi sebou nemají dohadovat, ani křičet.⁶⁵

Ironické „ts“

Cíl hry: koncentrace dechové energie

Zůstáváme u negativních emocí a zahrajeme si na pyšnou princeznu, která s pohrdáním přes rameno služebnictvu neustále odmlouvá ironickým „ts“. Můžeme propojit i se slovy „nic“ a „proč“, u nichž dáváme pozor na výslovnost poslední hlásky. Měli bychom pocíťovat pohyby břišní stěny.⁶⁶

2.4.3 Horní a dolní opora

Mezi více náročný technický prvek patří tzv. opora, zadržování nádechových svalů v poloze nádechu i během zpěvu. Opora, jak horní, tak dolní, přispívá ke zvýšení kontroly nad hlasem a zároveň poskytuje ochranu pro hlasivky před příliš silným výdechem.

Horní oporu charakterizujeme zadržováním dechu v ústech v průběhu zpěvu. Pocit je shodný s úplným zadržováním dechu, např. když ponoříme hlavu pod vodu.⁶⁷

⁶⁴ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 101.

⁶⁵ Tamtéž, s. 102.

⁶⁶ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 102.

⁶⁷ MAŘÍK, Antonín Ferdinand a JONÁŠOVÁ, Libuše. Abeceda hlasových cvičení. 1. vyd. Praha: Panton, 1971, s. 20.

Dolní opora slouží ke „zpomalení“ výdechu, čímž chrání hlasivky a podporuje vědomou kontrolu nad intenzitou hlasu. Bránice a mezižeberní svalstvo jsou v průběhu zpěvu udržovány v nadechnuté poloze. Jako pomocný pocit si můžeme představit, že se nám bránice a hrudní koš při výdechu „nafukují.“ Děti by měly pociťovat, že se mohou o bránici a hrudní koš „opřít“ aniž by se překřikovaly. Mařík (1971) upozorňuje, že „při zesilování tónu je třeba zvětšovat současně dolní oporu projevující se větším, ale stále pružným napětím břišního svalstva.“⁶⁸

Cvičení v této části jsou určena především zkušenějším dětem, které již mají vybudovanou kontrolu nad jejich bránicí a mezižeberními svaly.

Výdech do láhve

Cíl: uvědomění si pocitu „zadržování“

Můžeme sedět, či stát ale dbáme na správné provedení, které bylo nacvičené předchozími podkapitolami. Kontrolovaně se nadechneme do bránice a hrudního koše. Po nádechu otevřeme ústa do tvaru O a zadržíme dech, podobně jako bychom se snažili vydechnout do láhve, ale nejde nám to. Přivedeme dětem pozornost k jejich postavení, aby nezvedaly ramena, nepředsouvaly hlavu. Chvíli podržíme a vydechneme. Opakujeme vícekrát po sobě.⁶⁹

Koktání⁷⁰

Cíl: opakované zadržování hlasu pomocí konsonant

Použijeme slova, která obsahují konsonanty (g, k, p, d) a budeme je po sobě několikrát opakovat. Pro děti je vhodné zvolit něco co si budou moci představit, např. „kachní řeč“: „ga-ga-ga-ga“ nebo „slepičí řeč“ – „ko-ko-ko,“ děti mohou takto vykoktávat jejich jména: „Pe-pe-pe-pe-petr.“ Jde nám o kontrolované zadržování dechu na každou konsonantu, mělo

⁶⁸ MAŘÍK, Antonín Ferdinand a JONÁŠOVÁ, Libuše. Abeceda hlasových cvičení. 1. vyd. Praha: Panton, 1971, s. 20.

⁶⁹ Tamtéž, s. 20.

⁷⁰ Toto cvičení je plynulou nadstavbou předchozího cvičení od Maříka a Jonášové (1971).

by to být perfektní *staccato*. Proto začněme pomaleji, a až budou děti vykoktávat přesné *staccato* můžeme zvolna zrychlovat.⁷¹

Zaškrcený králík

Cíl: napnutí břišního svalstva, uvědomění si pojmu dolní opora

S narovnanými zády se s dětmi kvalitně nadechneme do bránice a hrudního koše. Zatneme břišní a mezižeberní svalstvo, dětem navodíme pocit celkového zvětšování hrudního koše a bránice. Věnujeme zvláštní pozornost tomu, aby u dětí nedocházelo k vystrčení břicha. Otevřeme-li ústa, Mařík, Jonášová (1971) popisují zvuk který vydáváme jako „nijak estetický, v mnohém nám připomíná situaci při jistém důležitém úkonu spojeném s látkovou výměnou.“ Dětem můžeme dopomoci představou, že sedí na toaletě a „tlačí.“⁷²

Pevné staccato

Cíl: propojení horní opory a dolní opory

Zopakujeme cvičení *Koktání* popsané výše ale přidáme pocit napnutého a pružného břišního svalstva. Uvědomíme si s dětmi, že kontrolované zadržování dechu při vyslovování konsonant je podpořené pružným zpevněním břišních svalů. Toto cvičení je obdoba cvičení 3 *Nadechneme opět!* od Maříka a Jonášové (1971) jen přidáváme kontrolovaně vyřčené *staccato* konsonanty.

2.4.4 Dechová ekonomie – rovnoměrnost výdechu

Nejčastějším problémem začínajících zpěváků je nedostatek dechu. A nejde ani tak o vinu malé kapacity plic, jako spíše o špatné hospodaření s dechem. Je důležité si předem představit délku melodie, která nás čeká a zachovat „[...] nádechovou polohu bránice“. Držíme tak rozšířená spodní žebra a výdech přichází zespodu od bránice, k čemuž jsou vhodná předešlá cvičení např. *Ironické „ts“*. Krátký dech samozřejmě může zapříčinit i

⁷¹ TICHÁ, Alena. Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004, s. 65.

⁷² MAŘÍK, Antonín Ferdinand a JONÁŠOVÁ, Libuše. Abeceda hlasových cvičení. 1. vyd. Praha: Panton, 1971, s. 22.

tréma či prostý strach před koncertem. Pokud ale budeme myslet na předešlé správné postavení těla a vše bude správně fungovat, nebude problém ani se samotným dechem.⁷³

Foukání brčkem⁷⁴

Cíl hry: dlouhý výdech

Každé dítě dostane na začátku cvičení plastové brčko, kterým se pokouší posouvat dřevěný korálek položený na rovném stole. Snažíme se dítě motivovat, aby to zkoušelo na jeden jediný nádech.

Syčení páry

Cíl hry: prohlubování výdechu

„Syčíme jako pára z ucházejícího papíňáku.“ Využíváme souhlásky cccc,ffff,šššš, které zpomalují výdechový proud. „Sledujeme rovnoměrnost síly výdechu a jeho pravidelnost.“⁷⁵

Foukání do pírků

Cíl hry: prodlužovat výdech

Představujeme si pírků, které se snažíme udržet ve vzduchu nad sebou. Nenatahujeme k němu hlavu, ani nevysouváme bradu, snažíme se stále zůstat tělem stabilně ve správné pozici pod vznášejícím se pírkem, abychom mohli správně dýchat.⁷⁶

Práce s říkadlem

Cíl hry: nácvik délky mluvní fráze

Společně opakujeme říkadlo: „Král, král, na dudy hrál, královna za času vrzala na basu.“ Text rozdělujeme na dvě části, a uprostřed se nadechujeme. Následovně zrychlujeme tempo a zkoušíme celou frázi říct najednou, postupně i v pomalém tempu. Díky střídání pomalého

⁷³ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 104.

⁷⁴ Toto cvičení nese obdobný název jako cvičení v knize A. Tiché (2014), ale jedná se o vlastní úpravu pro dětský sbor.

⁷⁵ TICHÁ, Alena. Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004, s. 39.

⁷⁶ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 106.

a rychlého tempa se učíme hospodařit s dechem a učíme se představovat si délku mluvní fráze.⁷⁷

Píšeme své jméno do vzduchu

Cíl hry: pohyb vede dech, objevujeme pocit, jak zpívat tělem

Píšeme rukou do vzduchu naše jméno psacím písmem a při tom zpíváme jednotlivé hlásky. Podle délky každého jména záleží, zda dítě zvládne napsat celé jméno, nebo jenom jeho část. Učíme se propojovat pohyby s dechem, což zde vede i k plynulé průpravě na legato. Díky psacímu písmu podporujeme plynulost pohybu a výdech je krásně prodloužený, dítě se totiž soustředí na práci ruky, a tak se uvolní cesta k „[...] přirozené práci těla“.⁷⁸

2.5 Nasazování tónu

„Dětský hlas se může zdravě rozvíjet, je-li tvořen měkkými hlasovými začátky s účastí hlavové rezonance a hlavového tónu.“ (Tichá, 2014 s. 109)

2.5.1 Navození měkkého hlasového začátku

Jeden z nejnáročnějších okruhů, který se budeme snažit děti naučit, pomocí nejrůznějších cvičení, je, abychom dosáhli měkkého hlasového začátku, což je obtížná souhra dechu a hlasivek, na které někteří zdatní zpěváci mají neustále co rozvíjet, proto můžeme také říci, že tato práce nikdy úplně nekončí.⁷⁹

Potřebujeme začít pro děti chápající formou, tedy využijeme určité představy: např. hladíme kočičí kožíšek, loďka sklouzla ze břehu do vody, pomáháme si rukou a naznačujeme pohyby spolu s danou představou, až poté přidáváme nepatrně hlas, který přichází „nečekaně“.
„Nasazení je vedeno pouze intonační představou tónu.“ (Tichá 2014, s. 109) Dáváme pozor i na dech.⁸⁰

⁷⁷ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 106.

⁷⁸ Tamtéž, s. 108.

⁷⁹ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 109.

⁸⁰ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 109.

Nejlépe se měkké hlasové začátky tvoří ve střední hlasové poloze, a to především na slabiky a slova začínající na: m, n, ň, v, h, j. Dále se zaměřujeme na správný pěvecký postoj, uvolněnou čelist, vnitřní uvolnění napětí, a plynulé výdechy.⁸¹

Cítíme v dlani teplo

Cíl hry: navození měkkého hlasového začátku

Zkoušíme zpívat do své dlaně, kde bychom měli cítit po zaznění slabik, např. haaaa, teplo. To nám umožňuje zklidnit svůj rychlý výdech, který by bránil měkkému nasazení tónu.⁸²

Foukáme do bublifuku

Cíl hry: souhra dechu a hlasu

Představujeme si bublifuk, který držíme v ruce a foukáme do něj slabiky bho-bho-bho. Můžeme děti podpořit i myšlenkou, kdo vytvoří větší bubliny.⁸³

„Propojení měkké výslovnosti vpředu (b) s pružným „zpérováním“ do bránice (h) a současně uvolnění hrtanu a mírné vyklenutí měkkého patra (o) dávají zažít pocit souhry dechu a hlasu.“ (Tichá 2014, s. 110)

Jak uvádí Kadlecová a spol. (1954) v kapitole o hlasové hygieně, „[...] průvodním zjevem nepřírozeného zesilování a zvyšování hlasu jak při zpěvu, tak při mluvení bývá tvrdé nasazování hlasu.“ Tato snaha bývá především při touze o velký hlasový účinek, což může vést i k trvalé hlasové indispozici.⁸⁴

„Těmito způsoby nehygienického užívání hlasu se hlas nejen ničí, nýbrž i nesprávnou hlasovou funkcí vzniká nesrozumitelnost zpívaného i mluveného slova“ (Kadlecová a spol. 1954, s. 52).

Uchichtnutí

Cíl hry: zamezování tvrdého hlasového začátku

⁸¹ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 109.

⁸² Tamtéž, s. 109.

⁸³ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s.110.

⁸⁴ KADLECOVÁ, Miloslava et al. Hlasová výchova. 1. vyd. Praha: SPN, s. 54.

Společně s dětmi se lehce „uchichtneme“ na slabiky he, ho, ha, hu. Dbáme na to, aby děti slabiky vyslovovaly měkce a lehce. „Vyslovením souhlásky h probudíme hluboký výdech od bránice. V důsledku toho se při tvoření tónu změkčí dotek dechu na hlasivkách“ (Tichá 2014, s. 111). Hlasivky se při vyslovování souhlásky h mírně rozevrou, což vede k měkčímu začátku.⁸⁵

2.5.2 Odstranění dyšnosti při nasazování a najíždění na tón

Nejčastější chybou u dětských zpěváků je právě dyšné nasazení nebo najíždění na tón. Je potřeba zvolit hry, které dle Tiché (2014) podporují „[...] měkký a zároveň přímý hlasový začátek.“ V průběhu her nikam nespěcháme a dbáme, aby si děti utvořily představu výšky a kvality tónu těsně před jeho nasazením. Aby cvičení správně fungovalo, je potřeba jej provádět nad tónem fl,⁸⁶ ale jako vždy bereme v potaz skupinu dětí a jejich individuální hlasovou polohu.

Tři zlaté vlasy Děda Vševěda

Cíl hry: přímý hlasový začátek

Ztvárňujeme pohádku o Dědu Vševědovi, kde si hrajeme na jeho matku, která mu během spánku vytrhne vlas a hodí ho na podlahu. V momentě, kdy přistane cinkne: pom, pim, pam. Děti sledují celý průběh a pád naznačují rukou, připravují svůj hlas a jakmile se vlas dotkne podlahy spustí zřetelný a jasný pom.⁸⁷

2.5.3 Hlavová rezonance

Přední prostory hlavy

„Hlavová rezonance vrchní části obličeje, tzv. maska, dává dětskému hlasu jas a průraznost“ (Tichá 2014, s. 114).

⁸⁵ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 111.

⁸⁶ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 112.

⁸⁷ TICHÁ, Alena. Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004, s. 42.

Hlas při zpěvu do masky směřuje „[...] do prostoru vrchním obloukem přes čelo, kořen nosu a líce“ (Tichá 2014, s. 114). Dětský hlas při správném používání zní v předních prostorách hlavy a pomáhá tak v nižších polohách k barevnějšímu vyrovnávání hlasu. Tyto představy zpěvu do masky jsou často nápomocné v boji proti tlaceným tónům. Podle Tiché (2014) vzbuzujeme u dětí představu rezonance prostřednictvím pocitových zkušeností v konkrétních oblastech těla.

Mrumlání

Cíl hry: rezonance masky

Vytváříme představu vůně linoucí se z maminy kuchyně. Chceme vyjádřit slast z vůně spokojeným „mrumláním“. Rozeznáme souhlásku „mmm“ a necháváme ji prostupovat celým předním prostorem hlavy. Pro umocnění pocitu povzbudíme děti k většímu oddálení stoliček, čemuž pomůžeme imitací „skrytého zívnutí“.⁸⁸

Brumendo Bimmm

Cíl hry: nácvik brumenda

Tato hra se zaměřuje na koncovou souhlásku m. Děti imitují zvon, který se rozezněl bimmm, bammm, bommm a kladou důraz na volné doznění nasály mmm. Hlídáme, aby toto doznívání nešlo pocitově do nosu. Opět pocit umocňujeme skrz mírně oddálené stoličky. Můžeme si společně sáhnout i na hlavu, a sledovat, zda se nám při doznívání chvěje lebka. Celé cvičení můžeme povzbudit „tajným“ zívnutím.

Pro zpestření můžeme použít nasály dinnn, dannn, donnn nebo pim, pam, pom či pouze vnenn.⁸⁹

Tichá (2004) radí následující dvě cvičení mezi jednodušší a spíše oddechovější.

⁸⁸ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 115.

⁸⁹ Tamtéž, s. 115.

Hra na kozu a ovečku

Cíl hry: posazení tónu do masky

Napodobujeme zvuky koz a ovcí. Zvuky propojíme pomocí glissanda, střídáme různé hlasové polohy. Snažíme se zvuk udržet „vpředu“, k čemuž nám pomůže i mírný úsměv.⁹⁰

Kočka mňouká

Cíl hry: rozeznění hlavových prostor

Velmi pomalu vyslovujeme m-i-j-e-a-ou, přičemž se pokoušíme o co nejčistší propojení hláskami mezi sebou. Tichá (2014) doporučuje provádět toto cvičení v různých hlasových polohách. Zkoušíme použít různé barvy hlasu a napodobovat malá koťátka, kočičí mámu nebo starého kocoura.⁹¹

Zadní prostory hlavy

Do zadního prostoru hlavy řadíme hltan, zadní části ústní dutiny a nosohltan. „Hlas zde získává příjemnou barvu (témbr), měkkost, kulatost, zvuk dále proznívá přes vrchní část lebky až k temeni“ (Tichá 2014, s. 118). Při zpěvu je potřeba navodit pocit otevřeného prostoru v ústech s dobře zvládnutým dechem. K tomuto pocitu nám dopomůžou následující dvě jednoduché představy. Tyto představy neuvádíme jako samostatná cvičení, jelikož mohou tvořit součást ostatních cvičení uvedená výše.

- Představujeme si v ústech horký brambor a snažíme se ho chladit dechem, aby nás moc nepálil.
- Představíme si, že při zpěvu nám zvuk vychází ušima ven.⁹²

2.6 Artikulace

Vyjádření nálady písně a zpěvákovy osobitosti úzce souvisí s jeho schopností kvalitně artikulovat. Artikulace je nezbytná v jakémkoliv žánru zpěvu a čím rychlejší tempo, tím větší důraz se musí dávat na správnou výslovnost.

⁹⁰ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 118.

⁹¹ Tamtéž, s. 118.

⁹² TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 119.

Podle A. F. Maříka (1971) je při zpěvu nezbytné dbát na postavení rtů. „Rty se při zpěvu obvykle mírně našpulí, ale nemají přitom zakrývat přední zuby“ (Mařík 1971, s. 37).

Jazyk je v běžné poloze, špičkou za dolními řezáky a brada „[...] klesá uvolněně obloukem směrem k hrtanu.“ Správnou artikulaci podporuje správná opora, tedy zadržovaný dech a měkké nasazování tónu. Pěvecká artikulace se odlišuje od mluvené, jelikož mluvidla pracují jinak než při běžné hovorové výslovnosti.⁹³

2.6.1 Uvolnění artikulačního aparátu

„Mají-li mluvidla účelně pracovat, musí se nejprve zbavit přebytečných napětí a deformací.“ (Tichá 2014, s.123)

Pro jednoduché uvolnění mluvidel nám poslouží známe jazykolamy. Můžeme se zeptat dětí, které znají a ty následně použít.

Odfrknutí koně

Cíl hry: uvolňování rtů a čelisti

Zkoušíme napodobovat odfrknutí koně na „prh“. Vzduchový proud nám masíruje svaly kolem úst a uvolňuje se čelist.⁹⁴

2.6.2 Uvolňování čelisti

Pokud děti nebudou správně otvírat ústa, aby vzduch mohl proniknout až do zadní části hlavy a rozeznít tak hlavové rezonance, jejich hlas bude bez barvy, bez jasu a bude plochý. Abychom vytvořili správný tón, je potřeba otevřít zadní prostory úst. Toto můžeme s dětmi snadno prověřit přiložením rukou na čelistní klouby a pokud se při otevírání úst objeví výrazná boule, „[...] pak děti pohyb čelisti přehánějí.“ (Tichá 2014, s. 124) Správné uvolnění čelisti poznáme tak, že při sáhnutí na čelistní klouby při otevřených ústech, nahmatáme malý důlek.⁹⁵

⁹³ MAŘÍK, Antonín Ferdinand a JONÁŠOVÁ, Libuše. Abeceda hlasových cvičení. 1. vyd. Praha: Panton, 1971, s. 37.

⁹⁴ TICHÁ, Alena. Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004, s. 44.

⁹⁵ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 124.

S uvolněním čelisti nám poslouží již hra uvedená při aktivaci těla, Hadrový panák.

Žvýkáme

Cíl hry: větší pohyblivost spodní čelisti

Nejprve zkusíme žvýkat mírně se zavřenými ústy, postupně zvětšujeme pohyb čelisti až na úplné otevírání úst. Poté s dětmi identifikujeme, co je správné. Při mírném žvýkání zůstává tvář hladká, bez výrazného vyboulení; takto je to správně. Při přehnaném žvýkání se nám objevuje na čelistních kloubech výstupek a brada je příliš dole.⁹⁶

2.6.3 Pohotovost jazyka

Proženeme líný jazyk

Cíl hry: protažení svalů jazyka

Společně zkusíme různé polohy jazyka, například kam dosáhne jeho špička.⁹⁷

2.6.4 Správné formování úst

Podmínkou pro tuto podkapitulu je zřetelná artikulace, čehož dosáhneme osvojením cvičení na uvolnění mluvidel (2.6.1,2.6.2,2.6.3).⁹⁸

Fantastická řeč

Cíl hry: výrazná artikulace

Představujeme si, že mluvíme na člověka na druhé straně skleněných dveří, který nás neslyší, ale pouze vidí. Donutíme se tedy k výrazné „němé“ artikulaci. Hlídáme, aby děti nevysunovaly bradu.⁹⁹

⁹⁶ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 125.

⁹⁷ Tamtéž, s. 128.

⁹⁸ Tamtéž, s. 129.

⁹⁹ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 131.

2.6.5 Vyrovnávání znění vokálů

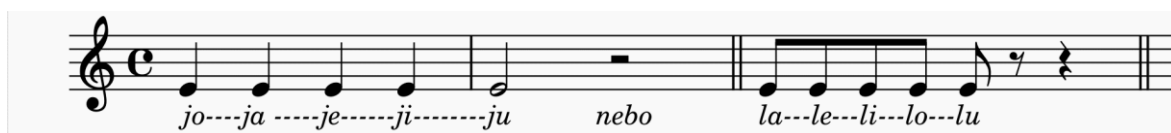
Vzhledem k tomu, že každá samohláska se tvoří v jiné části dutiny ústní a zní každá trochu jinak, je potřeba dbát při vyrovnávání vokálů na to, aby se barvou samohlásky co nejvíce sjednotily, ale zároveň, aby zůstaly posluchači srozumitelné.¹⁰⁰

Dle Vrchotové-Pátové (1976) dbáme na to, aby samohlásky, byly zvukově i barevně vyrovnané. Dáváme pozor, aby „i“ nebo „e“ neznělo příliš ostře, „a“ příliš otevřeně nebo neesteticky křiklavě a „o“ nebo především „u“ příliš staženě. Při střídání vokálů neměníme tvar rtů, abychom zbytečně neměnili jejich barvu.¹⁰¹

V návaznosti na to reaguje Tichá (2014, s. 132): „Vokály zpočátku vyrovnáváme na jednom tónu až následně na melodii.“ Postupně můžeme zapojit i texty písní.

Příklad cvičení na vyrovnání vokálů od J. Vrchotové-Pátové (1976):

Obrázek 1 – cvičení na vyrovnávání vokálů



Příklad cvičení pro porovnání od Aleny Tiché (2014):

Obrázek 2 – cvičení ňaňa



¹⁰⁰ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 131.

¹⁰¹ VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy. 1. vyd. Praha: SPN, 1976, s. 37.

3 Pedagogický průzkum

Cílem této části je využít vybraná cvičení uvedená v teoretické části, ve které byly popsány nejrůznější typy her a motivačních cvičení pro správný zpěv dle několika autorů, zejména A. Tiché, a praktikovat je na zkouškách dětského školního pěveckého sboru po dobu jednoho pololetí. Zjistíme, zda mají pravidelná hlasová cvičení dlouhodobý efekt pro dětský zpěvní hlas.

Předmět průzkumu

Předmětem průzkumu je způsob práce na posílení hlasových dovedností u dětí ve sborovém zpěvu a zkoumání zlepšení finální úrovně u dětí.

Cíle průzkumu

- identifikovat rozdíly v hlasové úrovni dětí mladšího školního věku ve sboru o 16 dětech,
- k tomuto účelu zrealizovat pedagogický experiment v rámci jedné skupiny, který by poukázal na zlepšení či nezlepšení skupiny při zavedení nových metod,
- verifikovat základní pracovní hypotézy.

Výzkumné otázky

- Jak velký je kladen důraz na rozezpívání v rámci jedné sborové zkoušky?
- Jsou pro děti hravá hlasová cvičení motivací, těší se na ně?
- Dokáží se děti zaměřit na svůj dech a rozhýbat bránici?
- Dokáže dítě udržet vzpřímený postoj?
- Jak se zlepší kvalita sboru po pravidelném důrazu na rozezpívání?
- Jaký prvek pěvecké techniky působí dětem největší obtíže a jaký naopak nejmenší?

Hypotézy

H₀₁: Extensivní rozezpívání děti unaví, a nebudou mít na další část zkoušky sílu ani trpělivost.

H_{A1}: Rozezpívání nemělo na motivaci ani únavu dětí negativní vliv.

H₀₂: Změna kvality sboru po ukončení experimentu bude motivovat sbormistra, aby na rozezpívání dával větší důraz.

H_{A2}: Změna kvality sboru po ukončení experimentu nebude motivovat sbormistra k žádným změnám v rozezpívání.

H₀₃: Děti se snaží zaměřit na svůj dech, dokáží zapojit i bránici.

H_{A3}: Děti se neumí zaměřit na svůj dech, a mají problém s aktivací bránice.

H₀₄: Měkké nasazování tónu bude pro děti viditelně náročnější prvek než jiné zkoumané prvky hlasové techniky.

H_{A4}: Nasazování tónu nebude svou náročností vyčnívat mezi zkoumanými prvky hlasové techniky.

H₀₅: Hravé rozezpívání zaujalo 80 % dětí a v celkovém hlasovém projevu bylo pozorováno zlepšení u 60 % dětí.

H_{A5}: Hravé rozezpívání děti nezaujalo a celkově nebylo pozorováno zlepšení v hlasovém projevu.

3.1 Výzkumná metoda

Nejvhodnější výzkumnou metodou pro tuto formu zaznamenávání výsledků pedagogického průzkumu je experiment. „Experiment je vyjádřením vztahu příčiny k účinku. Realizuje se vždy na podkladě teorie a dokazuje správnost či nesprávnost stanovených hypotéz.“ (Váňová, Skopal 2017, s. 32) Řadíme ho mezi výzkumy aplikované a dle vztahu k realitě empirické. „Pomocí empirických metod zkoumá konkrétní jevy hudebně-výchovné praxe, pracuje s konkrétními výzkumnými subjekty.“ (Váňová, Skopal, 2017, s. 18) Do výzkumu experimentálního vnášíme mnoho změn „[...] ve shodě s hypotézami a s cíli výzkumu.“ Záleží na „[...] úhlu pohledu na zkoumanou realitu.“ (Váňová, Skopal 2017, s. 18)

Dle délky a charakteru sledování se jedná o průřezový výzkum, který sleduje aktuální vývojový stav hlasových dovedností dětí v určité časové etapě. Tento experiment patří mezi terénní a komplexní výzkumy, je realizován v přirozených podmínkách sborové zkoušky a je potřeba skupinová práce všech, aby výsledky vykazovaly správný celkový závěr.

Během experimentální situace se pokusíme změnit průběh a obsah běžných rozezpívání v dětském pěveckém sboru. Pokusíme se opravit špatné návyky a zavedeme pravidelně strukturovaná hlasová cvičení, kterými se budeme snažit pozitivně působit na jednu třídu dětí v rámci jednoho pololetí.

3.1.1 Výzkumný vzorek

Experimentální výzkum byl prováděn v rámci jedné experimentální skupiny. Jednalo se o Dětský pěvecký sbor Kosteláček, který má v Kostelci nad Vltavou v Jižních Čechách dlouholetou tradici. Zkoušky probíhají každou neděli od 13:30 do 15:00 v místní mateřské školce, kde má sbor svou zkušebnu. Na zkoušky aktuálně dochází 16 dětí ve věku 4-13 let, čtrnáct dívek a dva chlapci. Během letních prázdnin měl sbor letní soustředění. Sbor vede sbormistryně Daniela Kutilová, klavírní a technické zázemí vytváří autorka této práce. Sbor se zaměřuje převážně na lidové písně, dětskou tvorbu vybraných skladatelů a písně z pohádek.

Výzkum byl zahájen na letním soustředění 19.-21.8. 2022 a byl intenzivně prováděn po dobu 4 měsíců (září, říjen, listopad a prosinec 2022). Každou zkoušku byly do tabulky zaznamenávány skóre pro každého žáka v sedmi okruzích. Pro porovnání s konečným stavem po ukončení experimentu uvádíme počáteční stav v podobě běžné sborové zkoušky. Celý experiment byl ukončen v lednu, 8.1.2023.

3.1.2 Běžná sborová zkouška

Abychom mohli posoudit účinek experimentu, je potřeba uvést, jak byly vedeny zkoušky sboru před jeho zahájením. Na začátku každé zkoušky vedla rozezpívání přímo sbormistryně a běžně využívala 4 různá cvičení.

1. Setřásáme sníh¹⁰²

¹⁰² viz podkapitola 2.2 – Aktivizační cvičení.

strukturu, začíná se aktivací celého těla a dechového aparátu a poté následuje specifické zaměření. Typ 1 má zaměření tělového charakteru a typ 2 se soustředí na jemnější prvky jako je artikulace či opora.

Typ 1: zaměření na držení těla a aktivizaci bránice

1. Probouzíme své tělo:

- Setřásáme sníh (Ohnutý strom)
- Krabí chůze
- Zahod' ruku

2. Držení těla:

- pěvecký postoj
 - Sbírání jablek
 - Dupání
- pěvecký sed
 - Kolébka
- poloha hlavy
 - Král přichází
 - Hurvínek a Pinocchio

3. Dech:

- Zahříváme prochládlého ptáčka
- Klepání koberce
- Pozvolné rozesmátí
- Foukáme na spálený prst (Foukáme brčkem)
- Parní mašina

4. Tvoření tónu:

- Cítíme v dlani teplo
- Uchichtnutí
- Tři zlaté vlasy Děda Vševěda
- Mrumlání

5. Artikulace:

- Proženeme líný jazyk

Typ 2: zaměření na artikulaci a techniku správného dechu

1. Probouzíme své tělo:

- Máchání prádla
- Rozesmějeme se

2. Držení těla:

- pěvecký postoj
 - Stojíme rovně?
- pěvecký sed
 - Kolébka
- poloha hlavy
 - Hurvínek a Pinocchio

3. Dech:

- Zahříváme prochládlého ptáčka
- Výdech do láhve
- Obdoba Kaktání
- Práce s říkadlem

4. Tvoření tónu:

- Kočka mňouká

5. Artikulace:

- Žvýkáme
- Fantastická řeč

Dle aktuální nálady a obsazenosti sboru, jsme cvičení upravovali a obměňovali, abychom děti nemučili, když jim procvičované téma zrovna nevyhovovalo.

V průběhu 16 zkoušek byla zaznamenávána kvalita dětských výkonů. Stupnicí od 0-10, kde 0 reprezentuje nezájem či naprosté tápání v probíraném tématu a 10 znamená perfektní

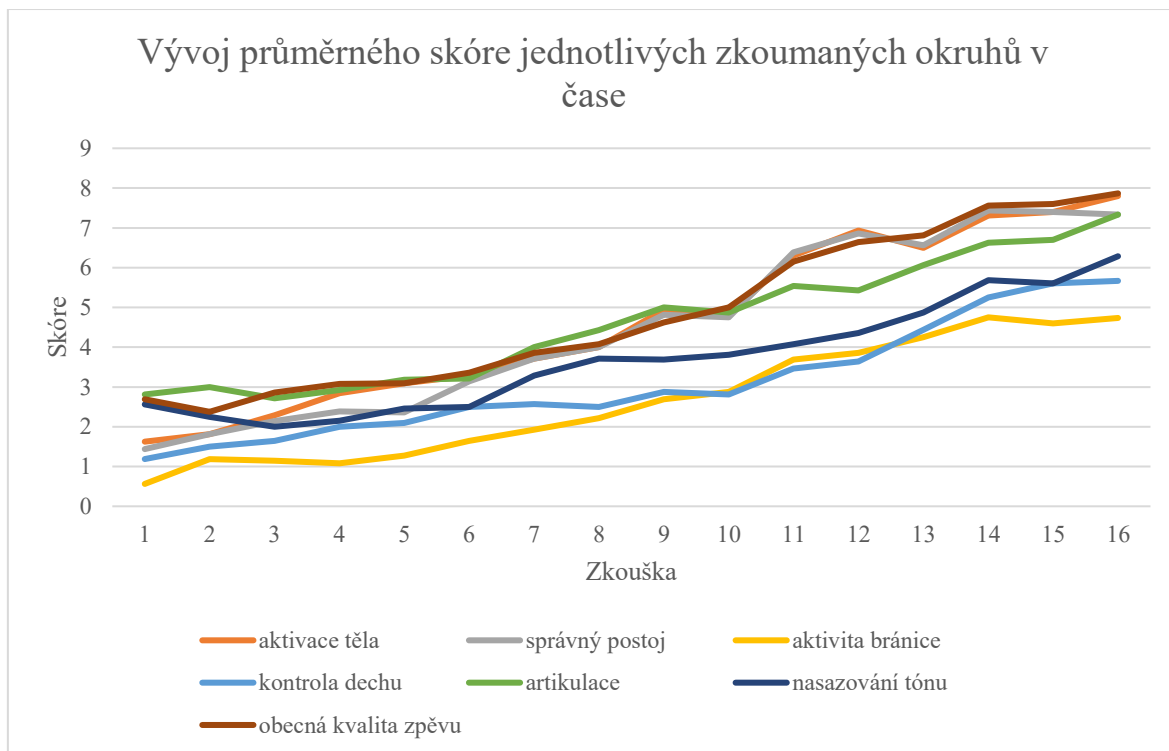
porozumění a provedení, bylo hodnoceno sedm okruhů, které byly identifikovány jako subjektivní hodnocení průběžného vývoje dětí v tomto časovém úseku. Identifikovanými úseky byly:

- Aktivace těla
Schopnost kontrolovat své tělo a adekvátně reagovat na pokyny vedoucího
- Správný postoj
Schopnost vnímat správné držení těla a následně tento stav udržet v průběhu zkoušky
- Aktivita bránice
Jsou děti schopny aktivně a vědomě pracovat s bránicí? Například, jak kvalitně jsou děti schopny zareagovat na pokyn, „Provedeme hluboký nádech do bránice...“ ?
- Kontrola dechu
Je dech je rovnoměrný, zvedají se ramena při nádechu? Je nádech slyšet?
- Artikulace
Je dětem rozumět co zpívají?
- Nasazování tónu
Jsou děti schopny měkkého nasazení tónu?
- Obecná kvalita zpěvu
Obecná metrika, která vyjadřuje, jak dané dítě ten den zpívalo a je pocitovou kombinací všech předchozích kritérií. Obecná kvalita zpěvu je jako ukazatel nejbližší odpověď na otázku, jaký dopad udělaly implementované změny v rozezpívání na kvalitu dětského sboru.

3.2 Výsledky pedagogického průzkumu

V Grafu 1 jsou zobrazeny výsledky zaznamenaných dat. Každý týden byl spočítán celkový průměr celého sboru v každém okruhu a tyto průměry byly vyneseny do následujícího grafu.

Graf 1 – Vývoj průměrného skóre v čase



Graf 1 předkládá empirickou evidenci pozitivního ohlasu dětí na použité metody rozezpívání. Je patrné, že různé okruhy jsou pro děti různou měrou náročné.

Hrubá data jednotlivých dětí naměřená po dobu průzkumu jsou v příloze tohoto dokumentu. (viz. Seznam příloh)

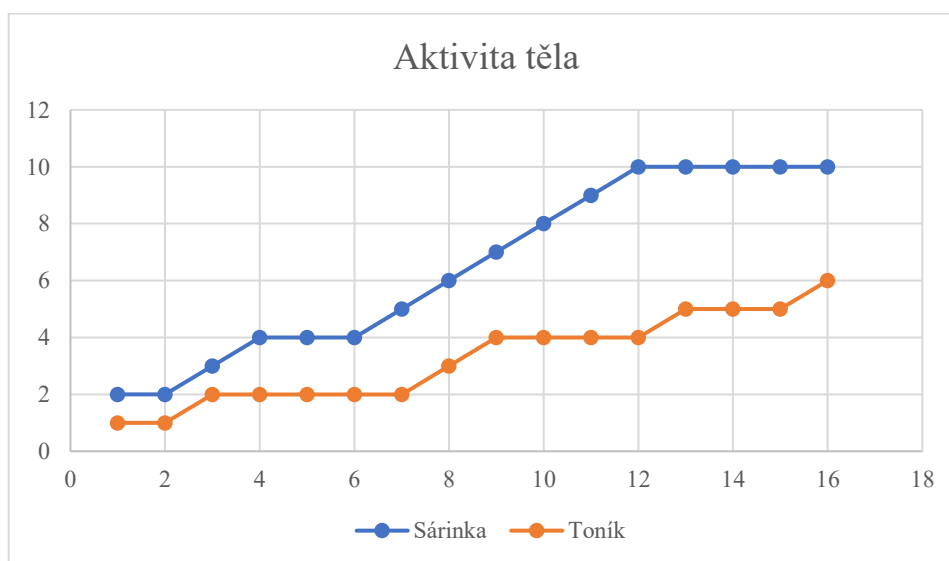
Průzkumu se zúčastnily všechny děti, chodící na dětský pěvecký sbor Kosteláček. Po celou dobu experimentu byly děti experimentu vstřícné, a povětšinou se do her aktivně zapojovaly. U starších dětí se zlepšení v kvalitě zpěvu začalo projevovat dříve než u mladších dětí, kterým trvalo několik týdnů, než si cvičení osvojily a pochopily jejich podstatu.

Celkové zlepšení ovlivňovala absence dětí na zkouškách, náročnost jednotlivých cviků, anebo rozpoložení dítěte v den zkoušky. Pokud dítě na zkoušce chybělo pouze jednou,

nebylo další týden v rozezpívání a následném pěveckém výkonu poznat zásadní zhoršení. Naopak při opakovaných omluvených hodinách, a to především několikrát za sebou, byly pocíťovány znatelné rozdíly mezi úrovní před absencí a po absenci. Tyto děti často spadly až o dva stupně hodnocení dolů a některé cviky se musely znovu učit.

Dle náročnosti jednotlivých cvičení se nejprve zaměříme na skupinu, která byla považována za „lehčí“, patřily do ní hry na probouzení těla, správné držení těla a pak celkové hodnocení kvality zpěvu. Z dat je patrné, že všechny děti, jak ty starší, tak i ty mladší, měly celkem rychlou pozitivní odezvu na tyto lehčí okruhy cvičení. U starších dětí se skóre na konci experimentu pohybuje kolem 8 až 10 bodů. Závěrečné skóre u menších dětí bylo kolem 6 až 7 bodů. Porovnání mezi nejstarší Sárinkou a nejmladším Toníkem v okruhu aktivita těla nabízí Graf 2.

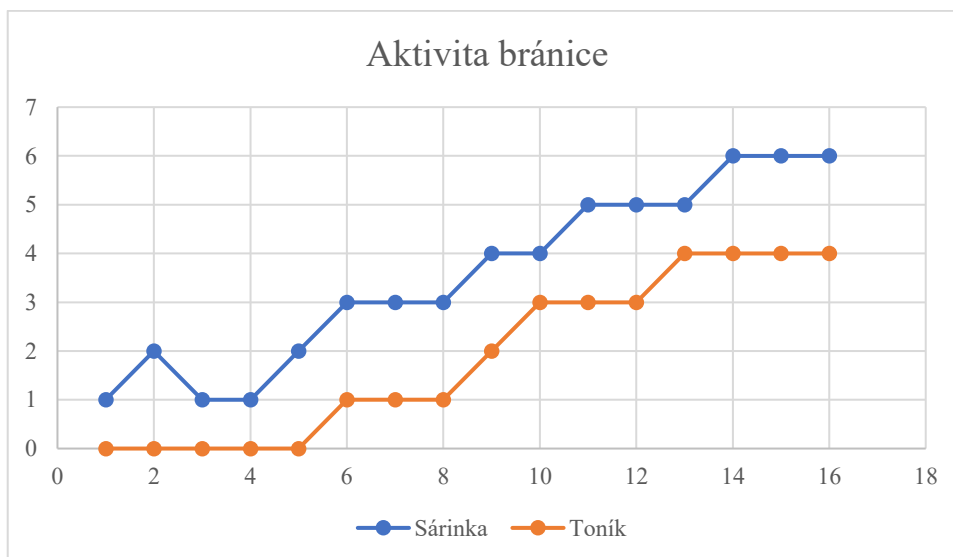
Graf 2 – jednodušší okruh aktivita těla pro nejstarší Sárinku a nejmladšího Toníka



Mezi „těžší“ okruhy pak řadíme zbylé čtyři z identifikovaných sedmi. Ty se zaměřují na kontrolu dechu, aktivaci bránice, správnou artikulaci a tvoření tónů. Zde pozorujeme pomalejší zlepšení oproti předešlým okruhům, a konečné skóre je také průměrně nižší. Starší děti sice mnohem rychleji pochopí, co se po nich chce, ale jakmile ztratí pozornost, či onemocní, je nutné s nimi daný cvik od začátku zopakovat. Jen pár starších dětí dosáhlo v některých z těchto cvičení plné skóre, průměrná hladina se pohybuje kolem 4 až 6 bodů,

viz. Graf 1. U mladších dětí se na počátku neprojevuje skoro žádné zlepšení, obzvláště pak u cvičení na kontrolu dechu a aktivity bránice, zlepšení pozorujeme až v 6. – 7. týdnu experimentu, viz Graf 3.

Graf 3 – těžší okruh aktivita bránice pro nejstarší Sárinku a nejmladšího Toníka



Zvláštní pozornost si zaslouží artikulace, která je řazena mezi obtížnější hlasová cvičení, ale starší děti si ji osvojily mnohem rychleji než jejich mladší kamarádi. Zde se závěrečné skóre u větších dětí pohybovalo i na 10 bodech, ale u menších dětí, i z důvodu jejich plně nerozvinuté řeči, bylo skóre kolem 5 až 7 bodů.

Zdali je dítě na zkoušce sborového zpěvu aktivní a dělá své maximum, nebo naopak ruší kolektiv a vůbec ho to nebaví, má veliký dopad na kvalitu průběhu hlasových cvičení, jak pro dítě samotné, tak pro celý kolektiv. Např. Eliška Kř. (viz. tabulky výsledků) je v hodinách často velmi nesoustředěná, proto můžeme například ve 13. týdnu pozorovat zhoršení, naopak Stelinka (viz. tabulka výsledků) má nejenom vzornou docházku, ale na hodinách dává pozor a snaží se vše plnit na maximum. Dosahuje díky tomu často skóre 10 bodů. U menších dětí soustředěnost výrazně klesá s délkou trvání sborových zkoušek. Ze začátku se většinou dávají pozor, ale postupem času se jejich pozornost snižuje a přeměňuje se do vyrušování.

Z celkového hlediska reagovaly děti na celý experiment velmi pozitivně. Dokonce jim po ukončení experimentu chyběla intenzivní hlasová rozezpívání. Nejoblíbenější aktivitou bylo

vždy aktivování těla, správný postoj a trénink artikulace. Děti v průběhu experimentu samy začaly vymýšlet, jak hry obohatit, a dokonce přišly i s pár vlastními cvičeními. Starší děti dokázaly po deseti týdnech určit, jaké cvičení bude následovat a jak spolu cvičení souvisí. Mladší děti si ke konci experimentu zapamatovaly i přesné názvy cvičení.

Nejoblíbenějších cvičení na aktivaci těla bylo Setřásáme sníh, pro správný postoj Král přichází, Kolébka pro správný sed a pro polohu hlavy hlavně pohádková hra Hurvínek a Pinocchio. Mezi ty méně oblíbené cvičení zařadíme cvičení na podporu bránice, především Rozesmátí a celkově na kontrolu dechu např. Koktání. Vyloženě neoblíbené cvičení bylo Pevné staccato na podporu horní a dolní opory.

Vedoucí dětského školního pěveckého sboru Daniela Kutilová byla průběhem experimentu velice potěšena. Kutilová komentovala, že v budoucích zkouškách sboru bude některá cvičení používat, protože dokázaly děti kvalitně připravit na zkoušku i na koncert.

„Děti se nechaly vést, dávaly pozor a všechna cvičení poctivě opakovala podle ukazovaného vzoru. Zlepšila se celková atmosféra sboru a nadšení do zpěvu. Máme teď mnohem více aktivní děti než předtím. Celý experiment byl pro mě zároveň inspirací do dalších let a rozhodně s tím budeme i nadále pokračovat. Hlasových cvičení, která děti znají máme teď veliké množství, a tudíž můžeme dále rozvíjet schopnosti našich dětí a podporovat je ve správném a zdravém vývoji.“

Po společné konzultaci s rodiči dětí se dospělo k názoru, že po všech stranách bylo cítit zlepšení. Děti se ze zkoušek vracely plně radostných dojmů, často cvičení napodobovaly doma a u menších dětí bylo dokonce zaznamenáno zlepšení v oblasti mluvené řeči. V konkrétním případě malá Natálka, 4 roky, měla problémy pracovat s dechem i během mluvené řeči a často si výrazně přidechovala uprostřed fráze. Po uplynutí experimentu tento nedostatek z Natálky řeči skoro vymizel a její mluvený i zpívaný projev se výrazně zlepšil.

Zlepšení můžeme pozorovat i u koncertů, které před experimentem byly nanejvýš průměrné. Tento fakt byl usouzen v porovnání s jinými sborovými útvary, které každoročně zpívají s Dětským pěveckým sborem Kosteláček např. na vánočních koncertech. Kvalitní rozezpívání v rozsahu popisovaném v této práci před koncerty vůbec neprobíhalo. Při vystoupeních v takto poměrně malém počtu šestnácti dětí, děti opakovaně tlačily na hlas,

aby je obecenstvo dobře slyšelo, nesoustředily se na dech, což místy vedlo k nesrozumitelnému vyslovování textu písní, a celková artikulační stránka měla velké rezervy. Při častých koncertech v zimě v nevytopených kostelech si nedokonale rozezpívány a zahřátý dětský hlas spíše ubližoval.

Čtyřměsíční experimentální doba kulminovala v několika vánočních koncertů, ze kterých máme velké množství pozitivních ohlasů jak od rodičů, tak od zúčastněných diváků. Na tyto koncerty byly děti řádně rozezpívány a celkový dojem při poslechu byl mnohonásobně lepší než z předešlých let. Výrazně stoupla dechová opora celého sboru, každý divák velmi dobře rozuměl, o čem sbor zpívá, nechyběla správná dynamika, na kterou se děti soustředily a celkový výraz sboru působil mnohem aktivněji než v předešlých letech.

3.2.1 Verifikace hypotéz

Ze zkušeností, naměřených dat a následné statistické analýzy můžeme udělat následující závěry:

1. Děti samy pozorovaly změny v kvalitě jejich zpěvu, což je podpořeno i výše uvedenými daty. Díky této pozitivní skutečnosti neměly děti problém rozezpívání vydržet a na další průběh zkoušky nemělo rozezpívání žádný negativní dopad. Proto přijímáme hypotézu **H_{A1}**.
2. Sbornistryně po viditelné změně kvality zpěvu začala dávat větší důraz na rozezpívání a jeho specifika. Proto přijímáme hypotézu **H₀₂**.
3. Hypotézy **H₀₃** a **H_{A3}** nejsme schopni objektivně posoudit, průměrné zlepšení nastalo, ale zlepšení bylo nejméně viditelné. S dětmi bylo téma bránice obzvláště náročné, děti samy často nevěděly, co bránice je a jak ji zaktivizovat i po několika aktivizačních cvičeních. Zlepšení, které nastalo, přisuzujeme zejména podvědomému zaktivování bránice než jejímu vědomému používání.
4. Potvrzujeme hypotézu **H₀₄**, a odmítáme **H_{A4}**. Nasbíraná data jasně ukazují, že nasazování tónu je náročnější prvek, než je aktivita těla, správný postoj a artikulace. Kontrola dechu a aktivita bránice se ale ukázaly jako pro děti náročnější prvky než nasazování tónu.

5. Potvrzujeme hypotézu H_{05} , a odmítáme H_{A5} předpoklady hypotézy byly naplněny více než bylo předpokládáno. Zlepšení bylo pozorováno u všech dětí z výzkumného vzorku, nejdramatičtější zlepšení bylo pozorováno u starších dětí, které nebyly tak technicky schopné a cvičení jim dala možnost se rozvíjet.

Použitá metoda je lehce napadnutelná zejména v oblasti statistického zpracování naměřených dat. Ve vzorku máme věkový rozptyl dětí deseti let a jejich pěvecké schopnosti se náležitě mění. Zpracování by tedy mohlo být upraveno buď tak, že zpracované výsledky vyhodnotíme zvlášť pro věkovou kategorii např. 4-8 a 9-14 let, nebo užitíme vhodnou normalizační funkci v závislosti na věku dítěte.

Závěr

V bakalářské práci jsou využity materiály, které vychází z postřehů a práce s autorčíným dětským školním pěveckým sborem. Sledujeme průběh rozezpívání tohoto sboru během jednoho pololetí. Vycházíme z teoretické části, ze které volíme vybraná hlasová cvičení Aleny Tiché, Antonína Ferdinanda Maříka, Jarmily Vrchotové-Pátové a další.

Díky provedenému experimentu v rámci jedné experimentální skupiny dětí v delším časovém úseku jsou patrné razantní změny v kvalitě dětského zpěvu. Podle srovnání výsledků běžného rozezpívání před započatým experimentem a poté porovnání s výsledky po provedeném experimentu je patrné, že výsledky dětí se v průměru každý týden zlepšovaly (viz Graf 1), a to jak u mladších dětí, tak i těch starších (viz Graf 2 a 3). Míra zlepšení dětí byla úměrná jejich absenci. S vyšší absencí děti zůstávaly na stejné bodové hladině delší dobu, a naopak děti bez absencí si udržely své naučené poznatky a rozvíjely je dále.

Děti po intenzivním náporu hlasových cvičení dokázaly mnohem lépe držet správný postoj, naučily se správně dýchat a objevily se i správné pokusy na fungování bránice, což je jedna z nejsložitějších hlasových aktivit. Důležitý je důraz na slovo „intenzivní“, protože jakmile byl výzkum u konce a intenzita experimentu postupně mizela, projevílo se opět mírné zhoršení kvality zpěvu, a to ihned po 3 týdnech od ukončení.

Sbormistr by na každé hodině sborového zpěvu měl dbát na důležitost hlasových cvičení, nepodceňovat je a snažit se vybírat z každého okruhu výše zmíněných hlasových cvičení. Ideální délka rozezpívání během jedné zkoušky je cca. 25 minut, při kterých lze kvalitně stihnout pět až osm hlasových cvičení.

Díky použité literatuře bylo mnoho možností pro utřebením veškerých myšlenek týkajících se hlasové výchovy a dojít tak k obohacení o další nápady pro realizaci hodin pěveckého sboru a jak hravě pracovat s dětským kolektivem.

Seznam použitých informačních zdrojů

Seznam literatury

GODIN, Imrich a PALOVČÍK Michal. *Hlasová výchova*. 1. vyd. Bratislava: Slovenské vydavateľstvi, 1958.

KADLECOVÁ, Miloslava et al. *Hlasová výchova*. 1. vyd. Praha: SPN, 1954.

KIML, Josef. *Co máme vědět o hlasu: zpěvní hlas - poruchy - prevence*. 1. vyd. Praha: Editio Supraphon, 1989. ISBN 80-7058-053-4.

MAŘÍK, Antonín Ferdinand a JONÁŠOVÁ, Libuše. *Abeceda hlasových cvičení*. 1. vyd. Praha: Panton, 1971.

RANINEC, Jozef. *Hlasová výchova pre učiteľ'ov*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1992. ISBN 80-223-0521-9.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a TICHÁ, Alena. *Hrajeme si s písničkou: zpěvník s návody na hry pro děti*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0097-0.

TICHÁ, Alena. *Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací*. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004. ISBN 80-7068-186-1.

TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0648-4.

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*. 1. vyd. Praha: SPN, 1976.

Internetové zdroje

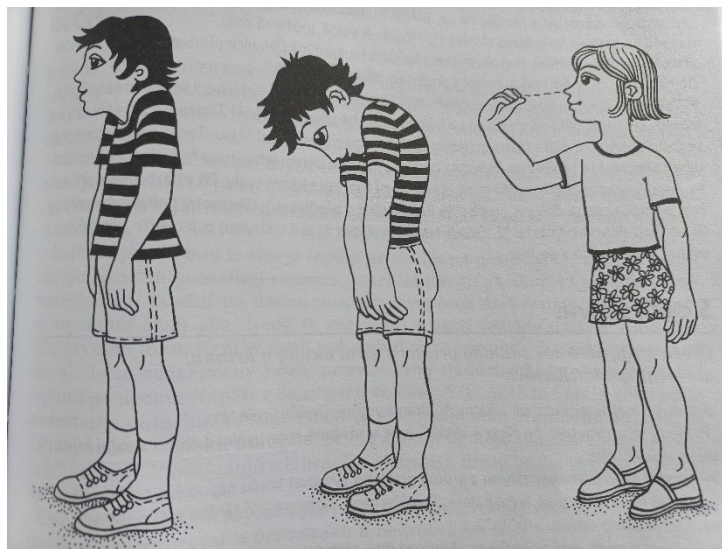
KOPPLIN, Cristopher Siegfried a Louisa ROSENTHAL. The positive effects of combined breathing techniques and cold exposure on perceived stress: a randomised trial. *Current psychology (New Brunswick, N.J.)* [online]. NEW YORK: Springer Nature, 2022, 1-13 [cit. 2023-04-17]. ISSN 1046-1310. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03739-y>

SLAVÍKOVÁ, Marie. Hudební vývoj dítěte v předškolním věku. Metodický portál: Články [online]. 13. 03. 2012, [cit. 2023-04-17]. Dostupné z:

<https://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/14413/HUDEBNI-VYVOJ-DITETE-V-PREDSKOLNIM-VEKU.html>

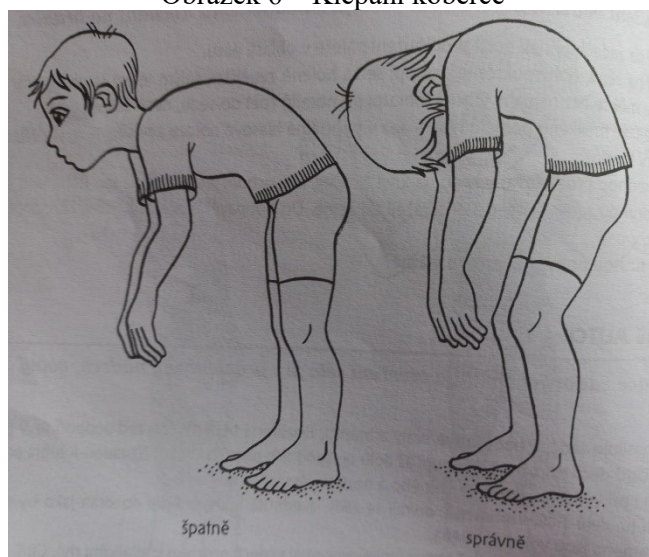
Seznam obrázků

Obrázek 5 – Hurvínek a Pinocchio



Zdroj: TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 87.

Obrázek 6 – Klepání koberce



Zdroj: TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014, s. 96.

Seznam tabulek

Následují tabulky skóre pro každou zkoušku dětského sboru. Ve sloupcích jsou pouze čísla okruhů pro úsporu místa. Čísla okruhů jsou následující: 1 - aktivace těla, 2 - správný postoj, 3 - aktivita bránice, 4 - kontrola dechu, 5 - artikulace, 6 - nasazování tónu, 7 - obecná kvalita zpěvu.

Zkouška 1							
Jméno	1	2	3	4	5	6	7
Eliška Kř	2	2	1	2	4	4	4
Eliška B	3	2	1	2	4	4	4
Emička Z	1	1	0	1	2	2	2
Anička	3	2	1	2	4	4	4
Stella	3	2	1	2	4	4	4
Majda	1	1	0	1	3	2	2
Irma	1	1	0	1	3	2	3
Anežka	1	1	0	1	2	2	2
Emma	2	2	2	2	4	4	4
Eminka	1	1	0	0	2	2	2
Žanetka	2	2	1	1	3	2	2
Natálka	1	1	0	0	1	1	1
Toník	1	1	0	1	2	1	2
Kájík	1	1	0	0	1	1	1
Klárka	1	1	1	1	2	2	2
Sárinka	2	2	1	2	4	4	4

Zkouška 2							
Jméno	1	2	3	4	5	6	7
Eliška Kř	1	2	2	2	4	2	3
Eliška B	3	3	2	2	4	4	2
Emička Z	1	1	1	1	3	2	1
Anička	3	3	3	3	4	4	4
Stella	3	3	2	2	4	4	4
Majda	2	1	1	2	3	2	2
Irma	1	2	1	2	3	2	3
Anežka	2	1	0	1	2	2	2
Emma	2	2	2	2	4	2	3
Eminka	1	1	0	0	2	2	2
Žanetka	3	2	2	2	4	3	2
Natálka	1	1	0	0	2	1	1
Toník	1	2	0	1	2	1	3
Kájík	2	1	0	0	2	1	1
Klárka	1	1	1	1	1	1	1
Sárinka	2	3	2	3	4	3	4

Zkouška 3							
Jméno	1	2	3	4	5	6	7
Eliška Kř	2	3	1	1	3	2	4
Eliška B	2	3	2	3	4	2	3
Emička Z							
Anička	2	4	2	1	5	3	4
Stella	4	4	3	3	3	2	4
Majda	2	1	1	2	3	2	2
Irma	2	2	2	2	2	2	2
Anežka	2	1	0	1	2	2	2
Emma	3	3	2	2	2	2	4
Eminka	2	1	0	1	2	2	2
Žanetka	3	2	2	3	3	2	3
Natálka	1	1	0	0	1	2	2
Toník	2	1	0	1	2	1	2
Kájík							
Klárka	2	1	0	1	2	1	2
Sárinka	3	3	1	2	4	3	4

Zkouška 4							
Jméno	1	2	3	4	5	6	7
Eliška Kř	4	3	2	2	4	2	4
Eliška B	3	4	2	4	5	2	4
Emička Z							
Anička							
Stella	5	4	2	3	4	3	4
Majda							
Irma	2	2	2	3	3	2	2
Anežka	1	3	1	1	2	2	3
Emma	3	3	2	2	2	2	4
Eminka	2	1	0	2	2	2	2
Žanetka	4	3	1	2	4	2	4
Natálka	2	1	0	1	2	2	2
Toník	2	1	0	1	2	1	2
Kájík	2	2	1	1	2	3	3
Klárka	3	1	0	2	2	2	2
Sárinka	4	3	1	2	4	3	4

Zkouška 5							
Jméno	1	2	3	4	5	6	7
Eliška Kř							
Eliška B	4	4	3	4	5	3	4
Emička Z							
Anička							
Stella	5	5	3	3	4	3	5
Majda							
Irma	3	2	1	3	3	2	3
Anežka	2	3	1	2	3	2	3
Emma							
Eminka	2	1	0	2	2	2	2
Žanetka	4	3	2	2	4	3	4
Natálka	2	1	0	1	2	2	2
Toník	2	1	0	1	3	2	2
Kájík	3	2	1	0	2	2	3
Klárka	3	1	1	2	3	3	2
Sárinka	4	3	2	3	4	3	4

Zkouška 6							
Jméno	1	2	3	4	5	6	7
Eliška Kř	4	4	3	4	3	2	4
Eliška B	5	5	3	4	5	3	5
Emička Z	2	2	0	2	2	2	2
Anička							
Stella	5	5	3	3	4	3	5
Majda							
Irma	3	2	1	3	3	2	3
Anežka	3	3	1	3	3	2	3
Emma	3	4	1	2	4	3	2
Eminka	3	3	1	2	3	3	4
Žanetka	4	4	3	3	4	3	4
Natálka	2	2	1	1	2	2	3
Toník	2	1	1	1	3	2	2
Kájík	3	2	0	2	2	2	3
Klárka	3	3	2	2	3	3	3
Sárinka	4	4	3	3	4	3	4

Zkouška 7							
Jméno	1	2	3	4	5	6	7
Eliška Kř	5	5	3	4	5	3	5
Eliška B	5	5	3	3	5	4	5
Emička Z	3	3	1	2	3	3	3
Anička							
Stella	5	5	4	3	5	4	5
Majda							
Irma	3	3	2	4	4	3	4
Anežka	5	5	1	2	4	3	5
Emma	5	5	2	3	5	5	5
Eminka	2	2	0	2	4	4	3
Žanetka	4	4	2	4	4	3	4
Natálka	2	2	2	1	3	2	3
Toník	2	2	1	1	3	2	2
Kájík	3	3	1	2	2	2	3
Klárka	3	3	2	2	4	4	3
Sárinka	5	5	3	3	5	4	4

Zkouška 8							
Jméno	1	2	3	4	5	6	7
Eliška Kř	5	5	4	5	5	4	5
Eliška B	5	5	4	4	6	6	6
Emička Z	4	4	2	3	2	2	3
Anička	3	3	0	0	6	5	4
Stella	7	7	4	5	7	4	6
Majda	2	2	0	1	3	3	2
Irma	3	3	2	4	4	3	4
Anežka	3	3	2	1	4	3	3
Emma							
Eminka	3	3	2	3	5	5	4
Žanetka	5	5	3	2	5	4	5
Natálka	3	3	2	1	2	3	3
Toník	3	3	1	1	3	2	3
Kájík							
Klárka	4	4	2	2	4	4	4
Sárinka	6	6	3	3	6	4	5

Zkouška 9							
Jméno	1	2	3	4	5	6	7
Eliška Kř	7	7	4	3	7	5	6
Eliška B	8	7	4	5	8	5	6
Emička Z	4	4	2	4	3	3	4
Anička	5	5	2	2	5	4	4
Stella	8	8	5	5	6	5	6
Majda	3	3	1	2	4	3	3
Irma	4	4	2	3	4	3	4
Anežka	4	4	2	2	4	3	4
Emma	6	6	4	4	7	4	6
Eminka	4	4	2	3	5	4	5
Žanetka	5	5	3	2	5	4	5
Natálka	4	4	2	2	2	3	4
Toník	4	4	2	2	5	2	3
Kájík	2	2	2	2	3	3	4
Klárka	4	4	2	2	4	4	4
Sárinka	7	6	4	3	8	4	6

Zkouška 10							
Jméno	1	2	3	4	5	6	7
Eliška Kř	7	7	4	3	7	5	6
Eliška B	5	5	3	3	5	6	4
Emička Z	4	4	3	4	3	3	4
Anička	6	6	3	2	6	4	5
Stella	9	9	6	6	6	5	7
Majda	3	3	2	3	5	3	4
Irma	5	5	3	3	4	3	5
Anežka	4	4	2	2	4	3	4
Emma	3	3	2	2	5	4	4
Eminka	2	2	2	3	6	5	8
Žanetka	6	7	2	3	5	4	5
Natálka	4	4	2	2	2	3	4
Toník	4	4	3	2	5	2	4
Kájík	2	2	2	2	3	3	4
Klárka	5	5	3	2	4	4	5
Sárinka	8	6	4	3	8	4	7

Zkouška 11							
Jméno	1	2	3	4	5	6	7
Eliška Kř	8	8	4	3	8	5	7
Eliška B	9	9	5	4	9	6	9
Emička Z	5	5	4	5	4	3	5
Anička							
Stella	10	10	6	6	6	5	7
Majda							
Irma	6	6	4	4	5	4	6
Anežka							
Emma	9	9	4	3	5	4	6
Eminka	3	3	2	3	6	5	8
Žanetka	7	7	4	4	6	4	6
Natálka	4	4	2	2	2	3	4
Toník	4	4	3	2	5	2	4
Kájík	3	4	2	2	4	3	4
Klárka	5	5	3	2	4	4	5
Sárinka	9	9	5	5	8	5	9

Zkouška 12							
Jméno	1	2	3	4	5	6	7
Eliška Kř	10	10	5	4	8	5	8
Eliška B	10	10	5	4	9	6	10
Emička Z	6	6	4	5	4	5	6
Anička							
Stella	10	10	6	6	6	5	7
Majda							
Irma	6	6	4	4	5	4	6
Anežka	5	4	2	1	4	5	5
Emma	10	9	5	4	5	4	8
Eminka	4	4	3	3	6	5	8
Žanetka	8	8	4	4	6	4	8
Natálka	5	5	3	3	2	3	4
Toník	4	4	3	2	5	2	4
Kájík	3	4	2	3	4	3	4
Klárka	6	6	3	2	4	4	5
Sárinka	10	10	5	6	8	6	10

Zkouška 13							
Jméno	1	2	3	4	5	6	7
Eliška Kř	8	8	6	6	9	6	5
Eliška B	8	8	5	4	9	6	4
Emička Z	7	7	5	5	5	5	8
Anička	5	5	3	3	7	6	8
Stella	10	10	6	7	7	5	10
Majda	5	5	4	4	5	6	8
Irma	7	7	4	5	6	4	7
Anežka	5	5	3	3	6	6	6
Emma	5	5	2	2	5	4	5
Eminka	5	5	5	5	5	5	9
Žanetka	8	8	5	5	9	5	9
Natálka	5	6	4	4	3	4	5
Toník	5	5	4	4	5	3	5
Kájík	4	4	3	3	4	3	4
Klárka	7	7	4	4	4	4	6
Sárinka	10	10	5	7	8	6	10

Zkouška 14							
Jméno	1	2	3	4	5	6	7
Eliška Kř	10	10	6	6	10	10	8
Eliška B	10	10	6	6	10	6	9
Emička Z	8	8	5	5	6	6	9
Anička	6	7	5	5	6	8	9
Stella	10	10	6	9	10	8	10
Majda	6	6	4	5	7	6	8
Irma	8	8	5	5	6	5	8
Anežka	6	6	4	4	7	6	6
Emma	8	8	4	5	6	4	6
Eminka	5	5	4	6	6	5	8
Žanetka	8	8	6	6	7	5	10
Natálka	5	6	4	4	3	4	5
Toník	5	5	4	4	5	5	5
Kájík	4	4	3	3	4	3	4
Klárka	8	8	4	4	5	4	6
Sárinka	10	10	6	7	8	6	10

Zkouška 15							
Jméno	1	2	3	4	5	6	7
Eliška Kř	8	8	6	7	10	9	8
Eliška B							
Emička Z	8	8	5	5	6	6	9
Anička							
Stella	10	10	6	9	10	8	10
Majda							
Irma	8	8	5	6	6	5	8
Anežka	6	6	4	4	7	6	6
Emma	9	9	5	6	6	5	8
Eminka	6	6	4	6	6	5	8
Žanetka							
Natálka							
Toník	5	5	4	4	5	5	5
Kájík	5	5	3	3	6	3	6
Klárka	9	9	4	6	5	4	8
Sárinka							

Zkouška 16							
Jméno	1	2	3	4	5	6	7
Eliška Kř	9	9	7	7	10	9	8
Eliška B	8	9	7	7	10	7	8
Emička Z	8	8	6	5	7	6	9
Anička	9	8	6	7	10		9
Stella	10	10	6	10	8	9	10
Majda	7	6	4	8	6	6	7
Irma							
Anežka	7	7	4	5	7	6	8
Emma	9	10	6	7	6	5	8
Eminka	7	6	3	5	6	5	8
Žanetka	7	5	3	2	7	6	6
Natálka	5	3	2	2	5	5	7
Toník	6	5	4	5	7	7	6
Kájík	6	5	3	3	6	5	7
Klárka	9	9	4	6	5	5	8
Sárinka	10	10	6	6	10	7	9