

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra hudební výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Lidové tance v hodinách hudební výchovy na druhém stupni základních škol

Folklore dances in the music lessons for middle school

Bc. Eliška Horáková

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

Studijní program: Učitelství pro střední školy (N7504)

Studijní obor: Hudební výchova – Sbormistrovství (N HV-SBO)

2024

Odevzdáním této diplomové práce na téma Lidové tance v hodinách hudební výchovy na druhém stupni základních škol potvrzují, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

14.4.2024 v Praze

Ráda bych poděkovala vedoucí mé diplomové práce PhDr. Jiřině Jiříčkové, Ph.D. za důvěru, díky které jsem mohla tuto práci vypracovat. Poděkování patří i mé dobré přítelkyni Anetě Surkové za její cenné rady. Dále děkuji mojí rodině a mému příteli, kteří ve mně nepřestali věřit.

ABSTRAKT

Práce se zabývá výběrem lidových tanců pro druhý stupeň základních škol. Nabízí výběr publikací, které lze při výuce využít. Konkrétně přibližuje díla Františka Sedláka, Boženy Viskupové a Františka Drdáckého. Dále jsou zde popsány základní taneční kroky lidového tance. Součástí je výběr tanců, jež by byly vhodné k nácviku ve vybrané třídě druhého stupně základní školy.

KLÍČOVÁ SLOVA

František Drdácký, Božena Viskupová, lidový tanec, tanec na základní škole, etnografie České republiky

ABSTRACT

The thesis is concerned with the choosing of folklore dances for the second stage of an elementary school. It offers a selection of publications that can be used in education. Specifically, it focuses on the works of František Sedlák, Božena Viskupová, and František Drdáký. In addition, the thesis describes the basic dance steps of the folklore dances. It contains a selection of dances that would be suitable for the training in a chosen class of the second stage of an elementary school.

KEYWORDS

František Drdáký, Božena Viskupová, folklore dances, dancing in primary school, ethnography of Czech Republic

Obsah

Úvod.....	1
1 Lidový tanec.....	3
1.1 Historie lidového tance.....	3
1.2 Sběratelství lidových písní a tanců v českých zemích.....	5
1.2.1 Guberniální sběratelská akce v roce 1819.....	5
1.2.2 Sběr po roce 1819 do konce 19. století.....	6
1.2.2.1 České tance – Josef Vycpálek.....	8
1.2.2.2 Rytmická cvičení a lidové tance – Bohumil Kos, Marie Kumperová.....	10
2 Etnografické odlišnosti lidové hudby a tance.....	11
2.1 Lidová hudba a tanec Moravy.....	11
2.2 Lidová hudba a tanec Čech.....	12
3 Metodika výuky lidových tanců.....	15
3.1 Taneční kroky.....	16
3.1.1 Chůze.....	16
3.1.2 Běh.....	16
3.1.3 Řezanka.....	17
3.1.4 Krok poskočný.....	17
3.1.5 Krok dvojposkočný.....	17
3.1.6 Krok přísunný.....	17
3.1.7 Kvapík.....	18
3.1.8 Krok přeměnný.....	18
3.1.9 Polkový krok.....	19
3.1.10 Krok mazurkový.....	19
3.1.11 Krok sousedská.....	21
3.1.12 Obkročák.....	21
3.1.13 Dvojdup, trojdup, čtyřdup.....	22

4	Didaktika pohybové výchovy na ZŠ	23
4.1	Nové cesty hudební výchovy – František Sedlák, Jiří Kolář a Jaroslav Herden.....	23
4.2	Hudebně pohybová výchova a zpěv – Božena Viskupová.....	24
4.2.1	Hra na tělo	25
4.2.2	Puls – metrum.....	26
4.2.3	Takt dvoudobý, třídobý, čtyřdobý.....	27
4.2.4	Rytmická cvičení.....	27
4.2.5	Rondo	28
4.2.6	Dynamika	28
4.2.7	Taktování.....	29
4.2.8	Chůze, běh, poskok	30
4.2.9	Taneční kroky.....	32
4.2.10	Improvizací k tvořivému projevu	33
4.2.11	Učíme se doprovázet pohyb	34
4.2.12	Hudebně pohybové etudy.....	35
4.2.13	Píseň a práce s písní	36
4.2.14	Pohybové zpracování písní.....	36
4.3	František Drdácký – Lidové tance (České lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost)	38
4.3.1	Taneční chůze, taneční hry, polky.....	38
4.3.2	Sousedské a dvojtance.....	41
4.3.3	Chodská kola a kolečka.....	46
4.3.4	Mazurky	50
4.3.5	Obkročáky, skočné, dvojtance	52
4.3.6	Mateníky a furianty	58
	Závěr.....	60

Úvod

Diplomová práce *Lidové tance na druhém stupni základních škol* se zabývá výběrem lidových tanců, které by bylo vhodné využít pro výuku lidových tanců v rámci hodin hudební výchovy na druhém stupni ZŠ. Práce nejprve přiblíží historii lidového tance a s ní související sběratelství lidových písní a tanců na území České republiky. Následující kapitola se věnuje dalším sbírkám, které se přímo zabývají metodikou lidového tance. Dále jsou představeny jednotlivé etnografické oblasti České republiky. Před samotným nácvikem tanců je potřeba znát základní lidové taneční kroky. Každý krok je tedy popsán, jsou doporučeny písně k nácviku a možné kombinace s ostatními kroky.

Stěžejní část práce tvoří výběr didaktických materiálů pro výuku lidových tanců na základní škole. Bohužel těchto zdrojů není mnoho, a také je většina z nich již zastaralá a není přizpůsobena žákům 21. století. Z publikací jsem vybrala následující tři, jelikož každý přistupuje k výuce odlišným způsobem. František Sedlák (*Nové cesty hudební výchovy*) nezmiňuje konkrétní popisy tanců, Božena Viskupová (*Hudebně pohybová výchova a zpěv*) vytvořila komplexní pojetí pohybu včetně rytmických cvičení až po jednotlivé tance a František Drdáký (*České lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost*) vybral lidové tance přímo ze sbírek Josefa Vycpálka a dalších. Cílem práce je porovnat tyto autory a jejich přístup k pohybové výchově na ZŠ.

Lidové tance jsou nedílnou součástí mého života. Již od útlého věku jsem docházela na hodiny tanečního oboru v základní umělecké škole, na gymnáziu jsem začala navštěvovat Soubor lidových písní a tanců Čtyřlístek Nové Strašecí, ve kterém od roku 2019 vedu taneční složku. Již ve své bakalářské práci jsem se tématu folkloru věnovala, ale se zaměřením přímo na SLPT Čtyřlístek a jeho historii. V rámci mého dalšího vzdělávání jsem v letech 2019-2022 úspěšně absolvovala Školu folklorních tradic pod hlavičkou NIPOS a NÚLK. Jelikož mi toto studium přineslo mnoho nových poznatků ohledně lidové kultury, tak i moje diplomová práce je zaměřena právě na toto téma. V průběhu psaní práce jsem také začala vyučovat lidový tanec v ZUŠ Stochov.

Co se týče nadšení pro tanec a jeho kvalitu, tak nelze srovnávat žáky základní umělecké, kteří si tuto aktivitu zvolili dobrovolně a navštěvují ji ve svém volném čase a žáky základní školy, kteří hudební výchovu mají ve škole povinně a leckdy je považována za „odpočinkový předmět“. Je pravděpodobné, že i z toho důvodu jsem se osobně s výukou jakéhokoliv druhu tance na základní škole nikdy nesetkala.

Dle mého názoru má velký smysl probouzet v žácích základní školy vztah k jejich vlastnímu tělu skrz pohyb. A to nejen v podobě tělesné výchovy a sportu, ale i v podobě více ušlechtilé, tedy taneční. Lidový tanec je v tomto ohledu ideální. Jeho taneční kroky se mezi sebou dají velmi snadno kombinovat a přizpůsobí se tak všem věkovým i dovednostním kategoriím.

1 Lidový tanec

1.1 Historie lidového tance

Tanec se formuje už od pradávna. Domníváme se, že již v pravěkých dobách k jistému druhu tance docházelo. Byl vždy projevem lidského těla a všech lidských emocí. Také mu byla přisuzována rituální až magická funkce, z čehož je patrné, že tanec zpočátku nebyl určen k předvádění pro další osoby, ale lidé ho provozovali pouze pro svou vlastní vnitřní potřebu. V historii se mnohokrát o tanci psalo a hned jeden z prvních textů ze 2. století n.l., nazvaný *Dialog o tanci*, je veden mezi zastáncem tance Lykinem a jeho odpůrcem Kratonem. Tanec je zde dáván do souvislosti s nejstaršími projevy lidstva: „*Předně se mi zdá, že je nehrubě známo, že tanec není nějakou novinkou, ani něco, co vzniklo včera nebo předevčirem, tj. za dob našich dědů nebo pradědů. Nikoliv, Ti, kteří udávají nejsprávněji genealogii tance, tvrdí, že je od prvopočátku světa a že se objevil zároveň s oním prastarým Erotem.*“¹ Právě řecké tance rozdělil klasický archeolog Fritz Weege (1880-1945) na tance náboženské, mimické a tance bojové a extatické, předváděné v divadle a na slavnostech.² Jelikož katolická církev byla stále více dominantní, docházelo tak postupně k odsunu tance do prostředí ulic a venkova. Tanec ztrácel svoji ušlechtilou funkci a byl určen pouze pro zábavu.

Lidé samozřejmě tančili i nadále. Ve středověku byly jednotlivé typy tance více diferenciovány a došlo zde k dělení kultury, a to na oficiální a lidovou. Velmi oblíbené bylo zobrazování protikladů – spirituálního a tělesného, nebeského a pozemského, tragického a komického, života a smrti.³ Právě se smrtí byli lidé v historii velmi silně konfrontováni. Velký vliv na to měly neléčitelné nemoci, vysoká úmrtnost, války a mnoho dalších faktorů. Snad právě proto vznikaly od poloviny 14. století tzv. Tance smrti. Ty můžeme nalézt v literatuře, výtvarném umění, ale i dramatu. Smrt je zde zobrazována jako tanečník, samotné umírání jako tanec smrti. Tato forma ukazuje strach ze smrti v církevní podobě, ačkoliv vyprávění o smrti v sobě neslo i obrazy a domněnky z východních kultur. V tanci smrti můžeme také sledovat další hledisko, a sice že všichni lidé jsou si před smrtí rovni.

Pro církev byl tanec v historii velmi nepříjemnou záležitostí. Bylo na něj vždy nahlíženo jako na nemravnost nebo hřích. Církev nejvíce provokovala fyzická blízkost tanečníků. Církevní spisy "proti tanci" nám však podávají alespoň kusé informace o lidovém tanci v období

¹ REY, Jan. LUKIANOS. *O tanci*. Praha: Jan Reimoser, 1930, 44 s. str. 33-34.

² KRÖSCHLOVÁ, Jarmila. *Výrazový tanec*. Praha: Orbis, 1964, 261 s. str. 40.

³ GUREVIČ, Aron Jakovlevič a Jaroslav KOLÁR. *Nebe, peklo, svět: cesty k lidové kultuře středověku*. Jinočany: H & H, 1996, 524 stran. str. 355.

16.-18. století. Čeněk Zíbrt ve svém spisu *Jak se kdy v Čechách tancovalo* (1895) shromáždil a vydal ucelený materiál z mnoha historických dokumentů. Dozvídáme se například, že tanečníci byli trestáni za to, že tančili v době, kdy nemohli, zejména o křesťanských svátcích. Motiv potrestaných tanečníků je z minulosti znám z literatury i výtvarného umění. Nalezneme jej například ve středověkých spisech, ale i v novějších ústně tradovaných pověstech či kramářských písních. Právě v tomto období, tedy v 16. a 17. století, dochází k postupnému odlišení tanců venkovských a šlechtických. Tanec lidový v sobě zachoval různé předkřesťanské tradice a podobnost s pohanskými rituály. I proto byly mnohdy lidové tance předmětem negativních traktátů a zákazů. V 18. století se vyčlenil lidový tanec, jako venkovský, od tanců vyšší třídy. Od této chvíle tedy mluvíme o tanci lidovém v té podobě, v jaké ho známe a chápeme nyní.

1.2 Sběratelství lidových písní a tanců v českých zemích

O zachycení jisté podoby tance se lidé pokoušeli už od počátku jejich existence. Jednalo se převážně o obrazový záznam. U lidového tance dochází k rozmachu jeho záznamů v 19. století.

Se sběrem lidových tanců nutně souvisí sběr lidových písní. Sběr a zápis písní byl v mnohém ohledu snazší než zápis tanců. Pokud byl sběratel sám hudebníkem, mohl notový zápis opatřit sám. Pokud nebyl, brával si na výzkum někoho s sebou, a právě tento pomocník provedl zápis místo něho. Zápis lidového tance byl mnohem složitější, neexistovalo žádné shodné pojmenování tanečních kroků, natož jednotná forma tanečního zápisu. I proto byl sběr lidových tanců opomíjen a dochází k němu až na samém konci 19. století.

1.2.1 Guberniální sběratelská akce v roce 1819

K prvnímu systematicky organizovanému sběru došlo v roce 1819 a nese název *Velký guberniální sběr* neboli *Guberniální sběratelská akce*. Tuto akci nařídilo prezidium ve Vídni a jeho cílem bylo sebrat co nejvíce materiálu v Čechách, na Moravě, ve Slezsku, ale i v dalších rakouských zemích. První sbírkou této akce je *Kolovratský rukopis*. Sestavil ho Bedřich Diviš Weber v letech 1819-1823. Ve sbírce nalezneme písně a tance z těchto oblastí: Kouřimsko, Plzeňsko, Rakovnicko, Klatovsko, Budějovicko, Bydžovsko, Boleslavsko, Prácheňsko, Čáslavsko, Chrudimsko a Loketsko. Písně Weber seřadil podle těchto kritérií: české písně světské, písně duchovní, německé světské písně a tance české a německé. V roce 1825 vydává Jan Rittersberg *České národní písně*. Tato sbírka vlastně zahrnuje *Kolovratský rukopis*, ale Ritterdberg si z původních 176 zápisů vybral 153 zápisů, které do sbírky zařadil.

Guberniální sběr obsahuje jen torzovité útržky popisů jednotlivých tanců. I přesto je jejich nepřesný zápis důležitý pro porovnání s pozdějšími sběratelskými zápisy. Lze tak poznat, k jakým změnám mohlo dojít během 19. století, nebo které tance patří k nejstarším vrstvám lidových tanců z období baroka a klasicismu. V roce 1996 byla vydána publikace *Lidové tance v guberniálním sběru z roku 1819*. Zde utřídila a sestavila Daniela Stavělová⁴ všechny tance, které byly ve sběru zaznamenány.

Jako první zmiňuje Stavělová *Minety* čili *Menuety*. Ty byly nejvíce rozšířeny v první čtvrtině 19. století a vyznačují se typickým třídobým metrem. Během 19. století se menuety tančily jak

⁴ Doc. Mgr. Daniela Stavělová, CSc., (1954) působí v Etnologickém ústavu AV ČR a přednáší na HAMU v Praze. Zabývá se etnochoreologií a taneční antropologií, zkoumá význam hudebně taneční kultury v různých sociokulturních, politických či historických kontextech. Daniela Stavělová. *KOSMAS.cz - vaše internetové knihkupectví* [online]. Praha [cit. 2023-03-30]. Dostupné z: <https://www.kosmas.cz/autor/74240/daniela-stavelova/>

ve venkovském prostředí, tak v městských tančárnách jako součást tanečního pořádku. Od poloviny 19. století byl menuet používán jako slavnostní zahajovací tanec. V menuetu byly zachovány charakteristické figury až do počátku 20. století, odkud pocházejí jeho první popisy. Tančil se krokem sousedské nebo valčíku, občas polonézovým krokem. Časté byly různé poklony a dvoření. Tanec měl více typů pohybu po tanečním parketu – jeden z nich byl takový, že tanečníci stáli naproti sobě, drželi se za ruce a postupovali do kruhu a z kruhu bez otáčení. Jiný, poněkud volnější, způsob tance byl spojen s pohybem do kola s otáčením. Tento způsob je velmi blízký tanečnímu charakteru valčíku, ländleru nebo sousedské. V guberniálním sběru se menuet objevuje spíše v západních Čechách. V pozdějších sbírkách se hojně vyskytuje v oblasti středního Polabí – Královeměstecko, Nymbursko, Boleslavsko. Dále pak na Chrudimsku, Berounsku. Téměř vůbec ho nenalezneme v Podkrkonoší, na východě, jihu a jihozápadě Čech.⁵

Jako další se Stavělová věnuje tancům s proměnlivým taktem. Ty dále dělí na tři typy podle střídání dvoudobých a třídobých taktů. „S“ používá pro označení taktů třídobých, podle kroku sousedská, „O“ pro takty dvoudobé podle kroku obkročák. První skupinou tanců je OOSS, tedy střídání dvou dvoudobých a třídobých taktů v pravidelném sledu. Otakar Zich ve své studii *České lidové tance s proměnlivým taktem (1916)* uvádí pro tento typ tanců také název *Vosňák*. Druhým typem je SSOO, tedy dva takty třídobé a následně dva dvoudobé. Tomuto typu příkládá Stavělová název *Talián*. Posledním, nejsložitějším, typem je tzv. *Sedlák* – SSOOSS, tedy dva takty třídobé, dva dvoudobé a opět dva třídobé.

Poslední kapitolu tvoří „Ostatní tance s názvy“. Stavělová zde zmiňuje například tance Bažant, Do kola, Dvoukročák, Dupák, Furiant, Tkadlec, Kalamajka, Myška, Rejdovák, Skočná nebo Vrták. Každý z těchto tanců je něčím specifický a nelze zde všechny z nich popisovat. Některými z nich se budeme zabývat v dalších kapitolách práce.

1.2.2 Sběr po roce 1819 do konce 19. století

V polovině 19. století dochází k národně emancipačním tendencím, které se projevují především kulturním a národopisným děním. V tomto období dochází k většímu zájmu o tradiční lidovou kulturu, což napomáhá k růstu národního uvědomění. Postupně začínají vycházet sbírky lidových písní, které v Čechách zastupuje například František Ladislav Čelakovský a jeho *Ohlas písní českých*. Zcela nejzásadnějším dílem jsou však Erbenovy

⁵ STAVĚLOVÁ, Daniela. *Lidové tance v guberniálním sběru z roku 1819: příspěvek k historické typologii české lidové taneční kultury*. Praha: Informační a poradenské středisko pro místní kulturu, 1996, 117 s. str. 23

Prostonárodní písně a říkadla. Tato sbírka obsahuje nejen písně, které nasbíral přímo Karel Jaromír Erben, ale i záznamy od jiných přispěvatelů. Erben ve sbírce nepopisuje tance jako takové, ale přikládá seznam o 32 tancích. První vydání vycházelo postupně od roku 1841 do roku 1843 ve třech svazcích. Druhé vydání bylo neúplné a vyšlo v letech 1852 a 1856. Konečné vydání sbírky Erben zpracoval v 60. letech 19. století, kdy vyšla pod názvem *Prostonárodní české písně a říkadla*. Tato obsahuje kromě textů písní, kterých je ve sbírce více než 2200, také dětské hry, pořekadla, hádanky, říkadla, pranostiky a popisy obyčejů a zvyků. Třetí vydání také zahrnuje přidruženou notovou přílohu *Nápěvy prostonárodních písní Českých*, jež obsahuje 811 nápěvů. Poslední vydání o šesti svazcích je z let 1984-1990. Toto vydání obsahuje nápěvy přímo u jednotlivých písní a je rozděleno následovně: První svazek (1. *Věk dětský*, 2. *Písně a říkadla výroční*), druhý svazek (*Písně věku mládeneckého a panenského I.*), třetí svazek (*Písně věku mládeneckého a panenského II.*), čtvrtý svazek (1. *Písně a říkadla svatební*, 2. *Písně společenské*), pátý svazek (1. *Písně o stavích, živnostech a jiných stránkách života občanského*, 2. *Selské hospodářství*), šestý svazek (1. *Vzpomínky historické*, 2. *Písně rozpravné*, 3. *Říkadla v nemocech*, 4. *Marnost světská, smrt a pohřeb*, 5. *Písně pohřební*).

Velkým podnětem pro sběr lidových písní a tanců byla Národopisná výstava československá v roce 1895. Výstavu inicioval tehdejší ředitel Národního divadla František Adolf Šubert. Ten spolupracoval s mnoha osobnostmi národního kulturního života jako byli Lubor Niederle, Otakar Hostinský, Leoš Janáček, Čeněk Zíbrt, Vojtěch Náprstek, Alois Jirásek a mnoho dalších. Výstava probíhala především v Praze v Královské oboře, ale předcházely jí regionální výstavy či národopisné slavnosti po celých Čechách i Moravě. Největší snahou Národopisné výstavy bylo navrátit zájem o tradiční lidovou kulturu. Návštěvníci mohli zhlédnout hmotné výstavy, ale i inscenace různých lidových tanců či obyčejů. Na tomto se nejvíce podíleli Leoš Janáček a Lucie Bakešová. Byly zde předváděny Královničky⁶, tedy obřadní obchůzka mladých děvчат s královnou.

Z podnětu výstavy vznikly sbírky našich nejvýznamnějších sběratelů – Josefa Vycpálka, Ludvíka Kuby, Aloise Rubliče a mnoha dalších. Rozsáhlou sběratelskou akci také zahájil Čeněk Holas. Zároveň se sběrem dochází k postupnému vzniku jednotných metodických popisů tanců. V průběhu první poloviny 20. století vznikalo poměrně velké množství regionálních sbírek (Polabí, jižní Čechy, Nymbursko a další). Po druhé světové válce, díky rozvíjení folklorního hnutí, vznikly sbírky, které byly sestaveny ze sbírek starších. Z těchto sbírek se v dnešní době

⁶ Královničky jsou znázorněním slavnostních průvodů, jimiž pohanští Slované oslavovali příchod jara.

nejvíce čerpá, ale je třeba být obezřetný – interpretace prepisovatelů není vždy správná, a tak je nutné se stále vracet k původním pramenům zápisu. Z autorů sbírek druhé poloviny 20. století jmenujme Františka Drdáckého, Františka Bonuše nebo Bohumila Kose.

1.2.2.1. České tance – Josef Vycpálek

Mezi nejvýznamnější sbírky českých lidových tanců patří právě *České tance* (1922) Josefa Vycpálka. Josef Vycpálek (1847-1922) působil jako sběratel na Rychnovsku, Tábořsku a Choceradsku a ve všech těchto oblastech zanechal svůj silný otisk. V Rychnově nad Kněžnou pracoval jako profesor češtiny, ale zároveň jako zámecký archivář a knihovník. Snažil se zde povznést kulturní a spolkový život, takže nahrazoval německé knihy a časopisy českými, reorganizoval občanskou besedu a podporoval i ochotnický spolek *Tyl*. Samozřejmě se věnoval i hudbě – rozšířil městský notový archiv a uvedl s ochotníky Prodanou nevěstu. Zde také započal svou sběratelskou činnost. Právě se spolkem *Tyl* uspořádal ples v krojích, kde předvedl jeho první sebrané tance. Tato událost pomohla ke hledání lidí, kteří si tyto tance pamatovali. Postupně se svými studenty, kteří tance a nápěvy zapisovali, prošel celé Rychnovsko a do roku 1895 sesbíral přes 330 tanců. Některé z nich posílal do časopisu *Český lid*. Vycpálek byl velkým vlastencem, proto byl pro rakouské úřady problematický. Na základě udání za pokrokovost, lásku k českému lidu a jeho umění a řeči byl přeložen do Tábora na menší gymnázium. Zde pokračoval v osvětové činnosti – působil jako předseda Hlaholu a za jeho působení se tábořský Hlahol stává jedním z předních pěveckých spolků u nás. V tomto období se také stal jedním z organizátorů taneční složky na Národopisné výstavě československé. Na odpočinek se Vycpálek vrátil do Chocerad, kde se narodil a byl tam čestným občanem. Založil zde knihovnu a učil na místním gymnáziu češtinu a zpěv. V roce 1922 byl uspořádán v místní sokolovně sokolský slet, na kterém bylo předvedeno pásmo českých tanců.

Jeho sbírka *České tance* vychází tiskem poprvé v roce 1922. Většinu tanců sebral Vycpálek na Rychnovsku, Tábořsku a Choceradsku. Rozřazuje je do sedmi kategorií od tanců snadných po tanec hrou. Tyto ještě obsahují podkapitoly, kdy jsou ve většině případů tance rozřazeny podle kroku, který tvoří jejich základ. Toto uspořádání je metodickým postupem, který využívají i jiné, pozdější sbírky. Co se týká přímo metodického popisu tance, Vycpálek popisuje každý takt zvlášť a velmi podrobně. Používá také piktogramy, dle kterých lze konečnou podobu tance dobře vyčíst.

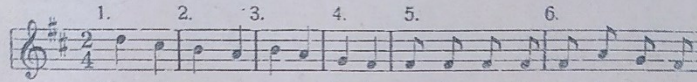
Z Vycpálkových zápisů vycházeli další zapisovatelé, kteří sestavovali edice lidových tanců ve 20. století (František Bonuš, František Drdácký, Bohumil Kos).

8. Manžestr.

(Sr. Roveňáčku n. Tetku.)

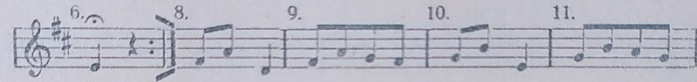
Z Chocerad nad Sázavou.
(M. Vycpálková.)

Volně.

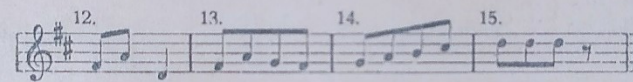


Kou-pil sem si na kal-ho-ty manže-manže-manže-manže-
e - ště mi ho kousek zbylo na ve- na ve- na ve- na ve-

Dohra polkou.



stru,
stu.



Jiní zpívají: Koupil jsem si na kalhoty manžestru,
eště se mi nedostalo na vestu.

nebo: Koupil jsem si na kalhoty, — — — —
krejčí mně je nanic ušil,
já mu je tam donesu.

Tanec kolový.

- a) 1.—4. Dvojice (jako obyčejně připraveny do kola) tančí 4 přísunné houpavé kroky (co takt to krok) vpřed;
- 5.—6. 4 kratší rychlé přísunné kroky (co takt to dva kroky) zpět;
7. zastávka,
- b) 1.—7. opakovaří,
- c) 8.—15. polka. — V. Čes. 1. I. 460.—61.

Obrázek 1 VYCPÁLEK, Josef. České tance: 145 (s varianty 185) českých lidových tanců, které zejména na Rychnovsku, Choceradsku i Tábořsku sebral a zevrubně (za účelem naučení). V Praze: B. Kočí, 1921, 196 str. str. 62.

1.2.2.2. Rytmičká cvičení a lidové tance – Bohumil Kos, Marie Kumperová

Druhou sbírkou, kterou je dobré zmínit jsou *Rytmičká cvičení a lidové tance (1957)*, editována Bohumilem Kosem a Marií Kumperovou. Tato sbírka, na rozdíl od té Vycpálkovy, není autentická. V tomto případě jen autorská dvojice vybrala tance ze sbírek, které již existovaly a v nové sbírce byly seřazeny dle historických vrstev.

Nejstarší vrstvou jsou *tance obřadné*, které většinou vychází od pohanských Slovanů. Mezi tyto tance patří obžinkové, velikonoční, masopustní, svatební a pohřební tance, vynášení smrti, tance svatojánské noci, královničky a další. Do této nejstarší vrstvy lze zařadit i mužské sólové tance. Sem patří odzemky, verbuňky, hajduch, cigán, marš, vovčácká, hošije, skočná, do skoku atd. Jako poslední zařazujeme *tance cechovní*, které souvisely s konkrétním řemeslem (tanec soukeníků, bednářů s obručí, tanec mečový).

Druhá vrstva se začala formovat v 16. a 17. století. Zde Kos s Kumperovou zmiňují *tance točivé*. Jejich základním principem je otáčení na místě kolem své osy. Patří sem sedlácká, vrtěná, danaj, starodávný, točená, gulaná, ověňžok, čardáš, smyk a do kolečka. Tance točivé se s různými obměnami vyskytují po celém území České republiky. Většinou zde platí, že chlapec zazpívá předzpěv, poté se k němu připojí dívka a společně tančí. Při dalších slokách zpěvu dívka většinou nezpívá, jen se chlapce drží a společně se pohupují. Poměrně často se objevuje u chlapců cifrování.⁷

Nejmladší historickou vrstvou jsou *tance figurální*, neboli tance s pevnou vazbou na hudební doprovod, které se vyvinuly během 18. století a počátkem 19. století. Pro figurální tance 18. století jsou typické taneční figury, které se v tanci pravidelně opakují. Dá se říci, že pro každou píseň existuje právě jedna varianta tanečních figur. Mezi figurální tance patří i mateníky, tedy tance se střídavým metrem. Základem těchto tanců bývá krok sousedská a obkročák. Novější figurální tance z dob národního obrození se dají tančit i na více písni. Patří sem polonéza, valčík, kvapík, polka a mazurka, které ve své době tvořily tance společenské.

⁷ Cifrování jsou různé ozdobné kroky, jimiž se tanečník pohybuje kolem dívky.

2 Etnografické odlišnosti lidové hudby a tance

Českou republiku lze etnograficky rozdělit na dvě velké části – Čechy a Moravu. Každá z těchto částí je velmi odlišná a má lehce rozpoznatelné rysy a specifika. Dá se říci, že na první pohled rozeznáme, zda jde o lidovou hudbu a tanec z Moravy, nebo z Čech.

2.1 Lidová hudba a tanec Moravy

Na Moravě nalezneme mnohem širší a bohatší etnografickou historii než v Čechách. Je rozsáhlejší a více členitá než etnografie česká. Je také mnohem lépe zpracovaná, jelikož prvotní existence folkloru se zde zachovala déle než v Čechách. To znamená, že pro sběratele lidových písní, a hlavně tanců v 19. století byla práce mnohem jednodušší. Folklor zde byl totiž stále živý.

Lidový tanec na Moravě je velmi rozsáhlé a složité téma. Každá etnografická oblast má svůj charakteristický tanec, ale v rámci jednotlivých oblastí dochází k diferenciaci i napříč vesnicemi a městy. Nelze proto vyslovit jasnou definici moravského tance. Na Moravě se jedná o tzv. východní typ lidových písní a tanců. Bohumil Kos jej nazývá jako instrumentální. V moravské lidové hudbě nalezneme (ve srovnání s českou) velké množství mollových tónin, dokonce se zde často objevují i různé církevní mody.

Přechodnou oblastí mezi Moravou a Čechami je Horácko. Tance jsou velmi ukázněné a spořádané. Je zde hojně využíván krok mazurkový, valčíkový a polkový. Důležitou součástí horáckého folkloru je skřipácká muzika⁸.

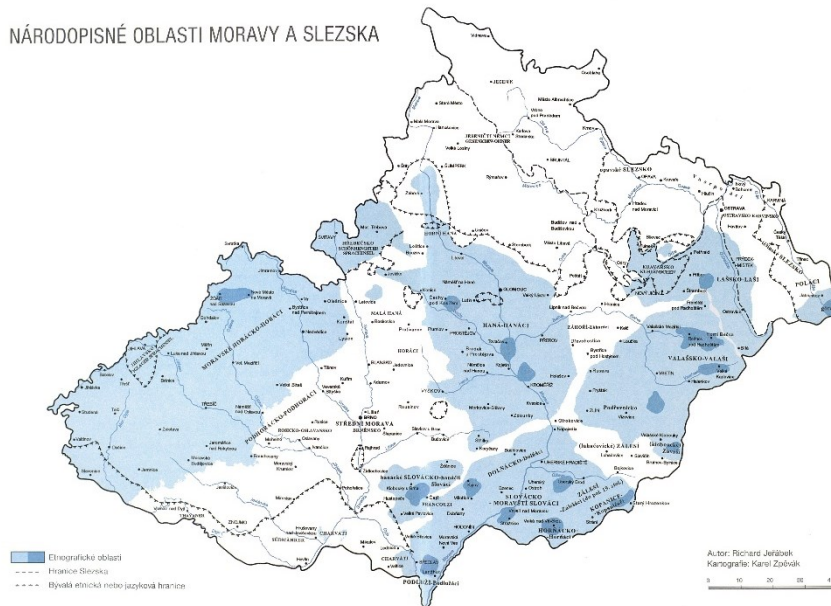
Od Vyškova až po Olomouc se nachází kraj Haná. Na Hané je většina pohybů táhlá a pomalá, typické jsou zde různé tance obřadné. Haná je velice bohatý a úrodný region, což se projevuje i ve stylu krojů a tanců. Nejtypičtějším hanáckým tancem je tanec *Cófavá*.

Na pomezí Moravy a Slezska najdeme Lašsko, které charakterizuje střídmost a jednoduchost. Jedním z typických tanců je tanec *Čeladenský* s různými variantami.

S dalším regionem Valašskem pojí Lašsko mnoho společných znaků v hudbě, ovšem v tanci se od sebe odlišují. Valaši mají většinu pohybů velmi měkkých, ale zároveň je v tanci cítit velké napětí. Typickými tanci jsou *Odzemek*, *Valašská točená* a *Gulaná*.

⁸ Skřipácká muzika je kapela, ve které hrají muzikanti na smyčcové hudební nástroje, podobné houslím, které jsou vydlabány do jednoho kusu dřeva. Vrchní deska je pak na spodní vydlabaný díl přidělána. Muzika má charakteristický skřipavý zvuk. Obsazení takové muziky jsou dvojce skřipky a malá basa.

NÁRODOPISNÉ OBLASTI MORAVY A SLEZSKA



Obrázek 2 Etnografické regiony Moravy. Lidová kultura [online]. Strážnice [cit. 2023-03-30]. Dostupné online z: <https://www.lidovakultura.cz/lidova-kultura/lidova-kultura-v-cr/etnograficke-regiony/>

Na jihu Moravy najdeme Slovácko, které se dále dělí na:

Hornácko a Dolňácko (*Sedlácké tance*)

Podluží (*Vrtěná*)

Luhačovické Zálesí (*Sedlácké tance– Točené, Podtáčané, Skákané*)

Moravské Kopanice (*Čardáš, Hrozenské a Straňanské tance*)

Uherskobrodsko (*Sedlácké tance – Dolněmčanská, Nivnická*)

Uherskohradištsko (*Sedlácké tance – Hlucká, Kunovická, Bílovská, Boršická*)

Veselsko (*Mlynářský tanec, Sedlácké tance*)

Strážnicko (*Danaj, Verbuňk*)

Kyjovsko (*Točená, Skočná*)

Pro slovácké regiony je velmi obvyklé upřednostňování muže, jak v tanci, tak ve zpěvu. Můžeme v podstatě říci, že na Slovácku je žena jen ozdobou pro muže. Lze nalézt i výjimky, například ve Vrtěné z Podluží mohou zpívat i ženy.

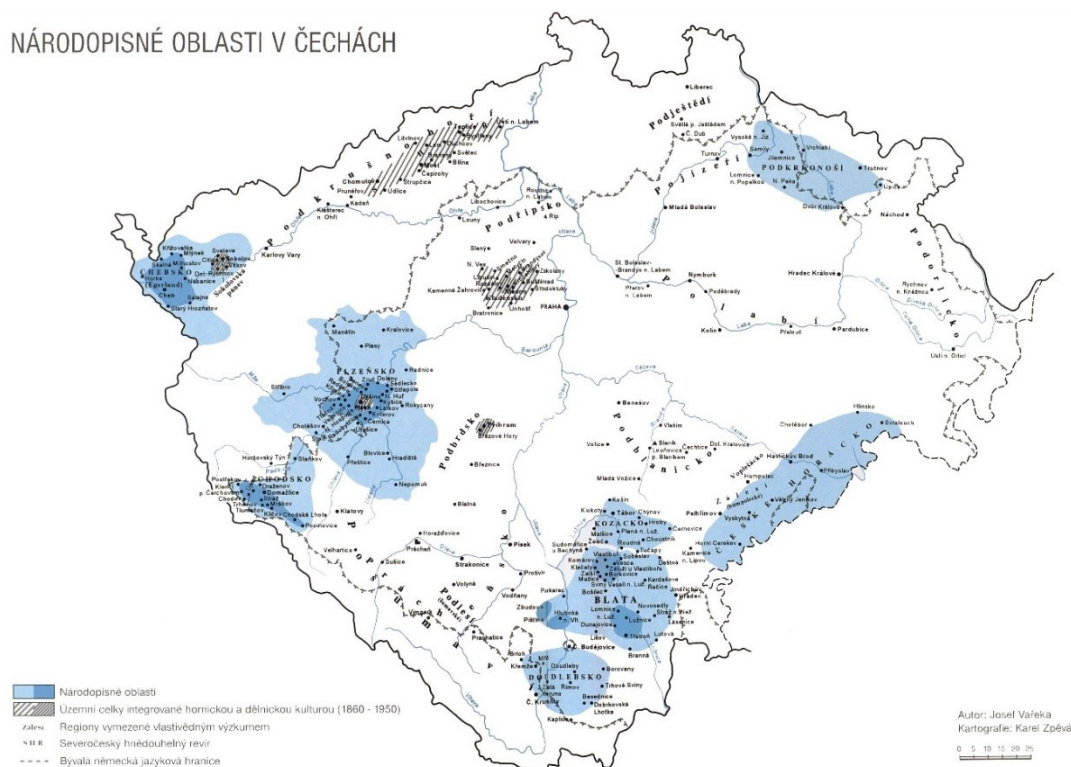
2.2 Lidová hudba a tanec Čech

Oblast Čech není na etnografické regiony tak bohatá jako Morava a jednotlivé oblasti od sebe není tak snadné odlišit. Folklor se během 19. století postupně vytrácel a bylo čím dál tím těžší vyhledat pamětníky, kteří pamatovali lidovou kulturu jako součást běžného života. Sběratelé

tak často slyšeli vyprávění od pamětníků až o dvě generace mladších než těch, kteří lidovou kulturou běžně žili. To jim velmi ztížilo práci a je možné, že dnešní špatné rozlišování jednotlivých oblastí je důsledkem obtížnějšího sběru informací.

Tance jsou většinou umírněnější než lidové tance moravské. Jsou zároveň složitější a mají v sobě více než jeden motiv, který se opakuje, jako je tomu u tanců východního typu. Nejbohatší složkou českých lidových tanců a písní je jejich rytmika. Převažuje zde třídobé metrum, ale nalezneme i mnoho písní v metru dvoudobém. Velmi rozšířenou rytmickou zvláštností je mateník, tedy tanec s proměnlivým metrem. V písních obecně převládá durová tonalita a většina písní má periodické členění. Důležitější roli zde hraje hudební stavba písně, text se většinou melodii přizpůsobuje. Často se objevuje ovlivnění hudbou klasickou, a to zejména barokní.

Nejrozsáhlejší českou etnografickou oblastí je Chodsko. Nachází se mezi Českým lesem a Šumavou. Na Chodsku se v rámci Čech zachovala lidová kultura po nejdelsí dobu, neboť v kroji a k muzice se na Chodsku chodilo i ve 20. století. Najdeme zde typická chodská kolečka, která zaváděla i ženy, což se v mnoha oblastech nevidá. Na Chodsko plynule navazuje oblast doudebská, která se nachází v její jižní části Šumavy. Mezi charakteristické tance patří *Tanec smrti*, *Klenutá* nebo *Doudlebská polka*. Na západě republiky se nachází Plzeňsko



Obrázek 3 Etnografické regiony Čech. Lidová kultura [online]. Strážnice [cit. 2023-03-30]. Dostupné online z: <https://www.lidovakultura.cz/lidova-kultura/lidova-kultura-v-cr/etnograficke-regiony/>

s bohatými kroji a točivými tanci. Ve středních Čechách (okolí Prahy, Polabí) najdeme tance spíše klidnějšího charakteru. Ve východních Čechách, oblasti zevrubně probádanou Josefem Vycpálkem, nejhojněji nacházíme mateníky.

3 Metodika výuky lidových tanců

Metodikou lidového tance se zabývá mnoho autorů a publikací. Jedním z nich je Bohumil Kos. V letech 1951-1988 působil na Fakultě tělesné výchovy a sportu na Karlově univerzitě. Mezi jeho publikace, zabývající se lidovými tanci patří: *Mužské lidové tance* (1953), *Lidové a společenské tance* (1973) a *Lidové tance ve školní tělesné výchově* (druhé vydání, 1979). V poslední zmíněné Kos popisuje využití lidového tance v tělesné výchově, dále podrobné popisy jednotlivých tanečních kroků, taneční názvosloví, tance rozřazuje podle složitosti a národopisných oblastí, metodicky je popisuje a pro každý z nich je uveden notový záznam.

Táňa Hájková se věnovala etnografické oblasti Valašska, ovšem její publikace *Lidové tance a hry pro mládež* (1952) se zabývá nejvíce prováděnými tanci moravskými, českými i slovenskými. Pro každý tanec zde najdeme metodický popis a notový záznam. Velmi stručně jsou zde popsány specifika jednotlivých etnografických oblastí. Velmi podstatnou částí jsou ukázky dětských tanečních her ze všech koutů naší země.

U osobnosti Zdenky Jelínkové můžeme zmínit její sbírky dětských tanečních her a říkadel z Horácka (1987), Dolňacka (1967), Hornácka (1954) a Valašska (1975). Přímou metodice se věnovala v publikaci *Dětský folklór a práce v dětském folklórním kroužku* (1985).

Nesmíme opomenout ani osobnost Františka Bonuše, který vydal publikaci *Lidové tance* (1996), v níž představuje všechny typy a lokality lidového tance u nás. Jde o velmi rozsáhlou učebnici. V první části nalezneme lidové hry a tance pro děti do 15 let a ve druhé poté tance pro mládež a dospělé. Celkově jsou tance rozděleny podle ročních období a v dodatku nalezneme i klavírní doprovod a nákresy tanců.

František Drdácký vydal v roce 1983 společně s Františkem Bonušem a Helenou Livorovou publikaci *Lidové tance (České lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost)*. V publikaci vybral a sestavil do metodické řady tance ze sbírek Josefa Vycpálka, Zdenky Jelínkové a jiných. Pro Drdáckého byl velkým zdrojem informací *Taneční soubor Josefa Vycpálka*. Aktivní provádění tance jistě v mnohém autorovi pomohlo (např. při popisu metodiky jednotlivých kroků), přineslo s sebou ale také určité odchýlení od původních zápisů z Vycpálkovy sbírky. Drdáckého publikaci se věnuje kapitola 4.3 *František Drdácký – Lidové tance (České lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost)*.

3.1 Taneční kroky

Základní taneční kroky jsou přejaty z publikace *Rytmická cvičení a lidové tance* (Bohumil Kos, Marie Kumperová 1957). Skripta jsou původně určena pro studenty dálkového studia pedagogických fakult. Ovšem stejné taneční kroky, které jsou ve skriptech obsažené, tvoří základ českých lidových tanců u všech výše zmíněných autorů. Kromě jednotlivých tanečních kroků zde nalezneme rytmiická cvičení a v příloze jednotlivé tance k nácvičku.

3.1.1 Chůze

Základním tanečním krokem je chůze. Při jejím nácvičku dbáme na došlapování přes patu a následné přenesení váhy na přední část chodidla. Při chůzi vzad našlapujeme v opačném pořadí. Snažíme se o narovnaní zad a vzpřímený postoj. K tomu nám může pomoci představa nesení listu papíru na temeni hlavy. Podobná představa je vhodná i pro správné postavení ramen, kdy si můžeme představovat, že na každém rameni neseme jeden list.

Chůze se může podle rytmiky, metra a typu hudby měnit. Základní chůzí je chůze hladká. Dále se hojně využívá chůze houpavá, při které se na konci pohybu vyjde až na pološpičku. Jako další sem patří chůze vyšlapávaná, při níž se tanečník v každém kroku sníží v kolenou do podřepu a vrátí zpět do původního postavení nohou.

Nácvik je vhodný provádět ve vázaném kruhu.⁹ Zde se dobře ukáže správné provedení chůze. Navíc na sebe děti vidí, a tak se mohou inspirovat správnou chůzí ostatních. Po zvládnutí chůze v tomto útvaru je třeba cvičit chůzi ve volném prostoru, v nevázaném kruhu, ve dvojicích na malém kroužku, ve dvojicích v zátočkách¹⁰ a podobně. Chůzi procvičujeme v různých metrických strukturách.

Vhodnými písněmi pro nácvik jsou např. *Po louce chodila, Thuče bubeníček*. U písní třídobých je lepší volit variantu mazurkového typu písně, např. *Já do lesa nepojedu, Měla babka čtyři jabka*. Je zde patrnější první těžká doba než u jiných třídobých písní.

3.1.2 Běh

Při běhu dochází ke skoku, tedy v jednu chvíli se ani jedna noha nedotýká země. V lidovém tanci se častěji než běh vyskytuje klus, tedy spíše drobný běh s menšími poskoky. Správné provedení klusu je na pološpičkách s pérováním v kotnících.

⁹ Vázaný kruh: Chlapci a dívky se chytí za ruce, a spojí se do jednoho velkého kruhu. V ideálním případě se střídá vždy jeden chlapec a jedna dívka.

¹⁰ Zátočka: Dva tanečníci (D+D, CH+CH, D+CH) se uchopí za pokrčené lokty a společně víří dokola kolem společné osy, která je v místě, kde mají spojené lokty.

Běh cvičíme stejně jako chůzi nejprve ve vázaném kruhu. Postupně přidáváme na obtížnosti. Běh lze podobně jako chůzi různě obměňovat – pérování, zdvihání kolen, zakopávání nohou a podobně. I typy běhu mohou být rozdílné – rázný, houpavý, měkký. Běh nacvičujeme na svižnější písni jako např. *Prší, prší, Alou, alou, Utíkej Káčo*.

3.1.3 Řezanka

Jedná se o poskoky ve stoje rozkročeném. Začneme ze stoje spatného a prvním skokem se dostane jedna noha dopředu, druhá dozadu. V každém dalším dvoudobém taktu střídáme na každou dobu pomocí skoků nohy, které se pravidelně mění. Můžeme se setkat i s dvojřezankou, ve které dojde ke dvojitému pohupu a až poté se nohy vymění. Krok můžeme tančit na místě, nebo v otáčení. Písni vhodnou k nácviku řezanky je *Pročpak bych já se ženy bál*.

3.1.4 Krok poskočný

Jeden z nejsnadnějších dvoudobých tanečních kroků je právě krok poskočný. Dochází zde ke kombinaci kroku a poskoku, která se pravidelně střídá po jednom taktu. Vystřídá se tak vždy pravá a levá noha. Na první dobu nakročíme pravou nohou a na druhou dobu na kročné noze jednou poskočíme. Při poskoku zůstává levá noha vedle kotníku, chodidlo je vodorovně s podlahou. V dalším taktu se totéž zopakuje levou nohou. Krok můžeme tančit v otáčení na místě o 90°, 180° nebo 360°. Dále pak v postupu vpřed rovně nebo s otáčením o 180°. Písni k nácviku může být například *Měla jsem já hulána*.

3.1.5 Krok dvojposkočný

O něco snadnější, než krok poskočný je krok dvojposkočný. Ten vychází z houpavé chůze, přičemž ve výponu dochází k nadskočení na jedné noze. Současně se noha posune vpřed, čímž dojde ke dvojitému poskoku. Vhodnou písni k nácviku je například *Hajha husy ze pšenice*. Krok cvičíme nejprve ve volném prostoru – vycházíme z chůze a postupně přidáváme poskoky. Dětem připadá krok jednoduchý – připomíná poskakování např. při odchodu ze školy. Je dobré ho zařadit před krok poskočný, ačkoliv je dvakrát tak rychlý. Poté cvičíme na místech v různém otáčení.

3.1.6 Krok přísunný

Krok přísunný, někdy také nazýván jednokročka, lze charakterizovat jako krok s jednou nohou vůdčí a druhou přísunnou. Přisuny mohou být jednostranné – nemění se vůdčí noha a postupujeme stále stejným směrem. Druhým typem je krok přísunný, u kterého se vůdčí noha střídá. U tohoto typu dochází k posouvání z jedné strany na druhou. Krok trénujeme vpřed, vzad

nebo stranou. Vhodné je také krok tančit v natáčení směrem vpřed – střídají se lokty, které směřují dopředu.

Je příhodné začít výuku tak, že každý tančí sám na místě a postupně se krok nacvičuje ve dvojicích v natáčení. Přísunný krok můžeme trénovat ve dvoudobém i třídobém metru. U dvoudobého je provedení jasné, u třídobého musíme krok lehce upravit. První variantou je přísun na druhou dobu a na třetí dobu výdrž. Druhou variantou je na druhou dobu s přísunem nohy vypnutí do stoje na pološpičkách a na třetí dobu pokles do natažených kolenou. Poslední variantou je přísun zvolna během druhé a třetí doby. Vhodné písně k nácviku jsou *Žalo děvče*, *A já pořád kdo to je?*, *Aby nás Pán Bůh miloval*, *Ach synku, synku*.

3.1.7 Kvapík

Kvapík neboli cval, se skládá z cvalových poskoků směrem stranou nebo vpřed. Při kvapíku dochází k odrazu z jedné nohy a přísunu druhé nohy s nadnesením nebo poskočením. Nacvičujeme jej ve 2/4 metru. Nácvik začne nejprve každý sám stranou, poté ve dvojicích čelem k sobě a úplně na závěr na vázaném kruhu. Procvičujeme na písně *Kdyby byl Bavorov*, *Hrály dudy u Pobudy*.

3.1.8 Krok přeměnný

Přeměnný krok se skládá ze dvou částí – krok a přísun. Základní schéma přeměnného kroku je *krok – (pří)sun – krok*. Nazývá se přeměnný proto, že při každém kroku se změní vůdčí noha. V tanci to tedy vypadá takto: 1. takt: krok pravou, přísun levou, krok pravou; 2. takt: krok levou, přísun pravou, krok levou.

Krok provádíme ve 2/4, 3/4, 3/8 i 6/8 taktu. Nejčastějším schématem je první krok a přísun na dvě osminové hodnoty a poslední krok na čtvrt'ovou hodnotu. Ovšem jsou i varianty, kde je toto schéma opačné. Ve třídobém metru jsou všechny tři části kroku rozděleny pravidelně po jedné době.

Nácvik probíhá všemi směry – vpřed, vzad, do obou stran, v natáčení i v otáčení. Podobně jako u kroku přísunného volíme nejprve nácvik každý sám na místě a postupné přidávání na obtížnosti a variacích. Mezi rozšířené typy procvičování v otáčení patří tzv. čtverečky.¹¹

¹¹ Čtverečky: Každý tanečník si představí před sebou a za sebou na zemi čtyři čtverce. On sám přitom stojí v jejich středu. Dva čtverce jsou vepředu a vzadu vpravo, kde se daným krokem začne stranou vpravo a točí se každým krokem o jedné délce čtverce doprava. Vepředu a vzadu vlevo, kde se postup opakuje, ovšem celý krok se točí doleva.

Vhodnými písněmi jsou *Už ty pilky dořezaly, Maličká su, Nestůjte mládenci pod okny, Pásla ovečky*.

3.1.9 Polkový krok

Přípravu pro krok polkový tvoří krok přeměnný a kvapík. Jejich propojením vznikne právě polka. Krok se tančí většinou v uzavřeném držení v páru, ke kterému je ale třeba prvotní zvládnutí základního kroku. Ten procvičíme nejprve na místě stranou, nebo vpřed a vzad. Následně vyzkoušíme ve výše zmiňovaných čtverečcích, a nakonec v otáčení na rovné čáře. Posledním krokem je tanec po kruhu v otáčení do obou stran.

Jedním ze základních typů je polka poskočná, ve které se s každým pohybem poskočí. Pro procvičení tohoto typu polky jsou vhodné rychlejší dvoudobé písně – *Kdyby byl Bavorov, Holka modrooká a jiné*.

Dalším typem je polka třasená nebo také natřasaná. Je to přeměnný krok, na jehož každou dobu dochází k natřesení v kolenou. Vhodnými písněmi jsou *Tři noci nespala, Jedou, jedou cibuláři* apod.

Velmi rozšířeným typem je dvojpolka, kde dochází ke spojení kroků pata-špička a polka. Kos a Kumperová uvádí, že tento krok lze zatančit dvěma způsoby. První varianta začíná v prvním taktu krokem přeměnným pravou nohou a ve druhém pokračuje patou špičkou levou nohou, kdy se pata na první dobu dotkne země na levé straně a na druhou dobu dojde k překřížení levé nohy přes pravou a dotyky levé špičky vedle pravé nohy z vnější strany. Ve druhé variantě, která se využívá hojněji, naopak patou-špičkou začíná pravá noha a naváže na ní krok přeměnný, také pravou nohou. Obě varianty se dají začínat jak vpravo, tak vlevo. Také se můžeme setkat s variantou hladkou – v té se neposkočí vůbec, nebo naopak skočnou variantou, kdy se na každou dobu, včetně paty-špičky, poskočí. Mezi písně k nácviku zařazujeme *Pod horou háječek, Když jsem já šel od mé milé*.

Posledním typem je maděr-polka či maděra. Základním schématem kroku je polka, poskok, poskok. Začne se polkou pravou nohou a následné dva poskoky jsou také na pravé noze. Totéž se opakuje levou nohou. Písní k nácviku může být *Pojďte holky do oborky*.

3.1.10 Krok mazurkový

Původní polský krok si Češi přizpůsobili k obrazu svému. Z mazurkového kroku z Polska vytvořili tři české varianty, které zmiňují Kos s Kumperovou. V běžné praxi se ještě využívá čtvrtý typ – mazur-polka, tu autoři nezmiňují. Pro všechny typy mazurkových kroků jsou vhodné písně k nácviku *Hrajte mně mazuru, Kdyby nebylo, Hrajte mně muziky*.

1. Mazura na tři kroky

Jedná se o rytmizovanou chůzi s akcentem na první dobu. Na první dobu vyjdeme pravou nohou s mírným podřepem a podupem. Na druhou dobu jde levá noha na pološpičce s mírným pérováním v kolenou. Na třetí dobu totéž, co na druhou dobu, jen opačnou nohou. U tohoto typu dochází k samovolnému střídání výchozí nohy.

2. Mazura na dva kroky

Tento typ je nejspíš nejvíce používaným mazurkovým typem. Základ tvoří jeden krok a dva poskoky. Na první dobu vykročíme levou nohou s podřepem a podupem. Na druhou dobu přeneseme krokem váhu na pravou nohu a na třetí dobu poskočíme na pravé noze, levá zůstává volně viset ve vzduchu. Tento typ mazury je velmi podobný *mazuře na tři kroky*, jen se třetí krok nahradí poskokem. U tohoto typu mazurky nelze vyjít po jednom taktu druhou nohou. Změna musí přijít přes zastavení a dupy.

3. Mazura na jeden krok

Základem tohoto typu mazurky je jeden krok, přísun a jeden poskok. V tomto případě jsou oproti *mazuře na tři kroky* dva kroky nahrazeny přísunem a poskokem. Můžeme jej tančit vpřed, stranou nebo v otáčení. Na první dobu vykročíme levou nohou s mírným podupem, na druhou dobu přiskočíme pravou nohou s tím, že levá noha se současně přednoží. Jen mírně – cca 20 cm od země a není ani napnutá ani nijak zvlášť pokrčená, zůstává v přirozené poloze. Na třetí dobu dojde k opětovnému poskoku na pravé noze, levá zůstává ve vzduchu. U tohoto typu mazury nedochází ke střídání nohy, která vykračuje. Změnu provedeme v případě, že místo celého kroku na každou dobu zadupeme a poté vyjdeme celý krok druhou nohou.

4. Mazur-polka (Přeskakovaná mazura)

Drdácký popisuje tento krok takto: „*V prvním taktu na první dobu dojde k nízkému naskočení vpravo s přidupnutím na celé chodidlo pravé, u chlapce naopak, tedy levá – levá. Trup se mírně předkloní nad výkročnou nohu levá noha je mírně pokrčená únožmo. Na druhou dobu nízký přeskok levou vpravo, na místo, kde předtím byla pravá. Dopad je pevně na celé chodidlo, trup se napřímí a pravá pokrčená se přednoží, stejně jako v první době, bérec směřuje mírně vpřed a špička nohy se nenapíná. Na třetí dobu nízký poskok na místě na plné chodidlo levé nohy a tělo se mírně vykývá vpravo a bérec mírně pokrčené pravé nohy směřuje mírně vzad ke stojné noze.*“¹² Tento popis je

¹² DRDÁCKÝ, František, František BONUŠ, Helena LIVOROVÁ a Liběna BARTOŠOVÁ. *Lidové tance: české lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost*. Praha: Olympia, 1983, 220 s. : str. 105

poměrně složitý, můžeme říci, že se jedná o mazuru na jeden krok, jen na poslední dobu nedojde k poskoku, ale přeskoku z jedné nohy na druhou.

3.1.11 Krok sousedská

Sousedská kombinuje chůzi a krok přísunný. Může se tančit v páru v uzavřeném i polouzavřeném držení, dívka se může podtáčet atd. Krok lze tančit vpřed i vzad, v otáčení vpravo i vlevo.

V lidovém tanci rozlišujeme tři základní typy sousedské:

1. Sousedská vyšlapávaná

Vyšlapávaná sousedská má na první dobu krok pravou nohou, na druhou dobu dojde ke kroku levou nohou přes patu a na třetí se pravá noha přinoží. V dalším taktu se totéž opakuje levou nohou. Všechny kroky se poctivě vyšlapou plnými chodidly, společně s mírnými pohupy v kolenou. Zde je obvyklou písní k nácviku *Na Bílé hoře*.

2. Sousedská hladká

Základ opět tvoří tři kroky: na první dobu krok pravou nohou, na druhou dobu dojde ke kroku levou nohou přes patu do výponu. Druhý krok provedeme asi stopu před krok první. Na třetí dobu se pravá noha přisune k levé. Totéž se následně opakuje levou nohou. Písní k nácviku je například *Okolo Třeboně*. Se šikovnějšími žáky se můžeme zaměřit na to, že je potřeba dodělat podřep v kolenou na poslední dobu v taktu při přinožení. Stejně jako u hladké sousedské dbáme na pohup v kolenou na poslední dobu taktu.

3. Sousedská přísunná

Základem tohoto třetího typu sousedské je přísunný krok a výpon, na první dobu vycházíme pravou nohou, na druhou dobu přisun levé nohy do spojitelného výponu a na třetí dobu dopad na paty s pokrčením kolen. Tento typ kroku je vhodný k písni *Marjánko, Marjánko* a mnoho dalších.

3.1.12 Obkročák

Kroky obkročáku jsou v podstatě obyčejné kroky, prováděné s obraty o 180°. Obkročák se může tančit jak v páru – většinou v soudkovém držení,¹³ tak jednotlivě. Nejčastěji se obkročák tančí ve 2/4 taktu, ale setkáme se s ním i v lichém metru.

¹³ Soudkové držení: Chlapec a dívka se navzájem uchopí na lopatkách, mezi nimi vznikne prostor „sudu“. Držení je pevné a partneři musí najít mezi sebou správnou odstředivou sílu, která pomůže otáčení.

1. Hladký obkročák

Základem tohoto typu je hladký krok, ve kterém na každý jeden takt dojde k otočení o 180°. Pro zrychlení kroku je možné otáčku provést i po jedné době v taktu. Pokud tančíme otáčky po jednom taktu, tak na první dobu vyjdeme pravou nohou krokem na celé chodidlo vpřed a na druhou dobu mírně nadneseme patu stejné nohy a otočíme se o půl obratu vpravo. Toto celé zopakujeme v následujícím taktu levou nohou. Nejčastější cvičnou písni je *Sekyra, motyka*.

2. Poskočný obkročák

Základem tohoto typu je krok poskočný. Nejčastěji se poskočný obkročák tančí v soudkovém držení v otáčení a je více při zemi, neskáče se u něj tolik, jako u kroku poskočného. Na první osminu 2/4 taktu vykročíme pravou nohou, na druhou osminu se poskokem na pravé noze otočíme o 90° vpravo, na třetí osminu jdeme krok levou nohou a na poslední osminu se opět o polovinu otočíme doprava. Nacvičujeme na píseň *Hajho husy*, nebo *Jednou, dvakrát poskočím*.

3. Skočná

Nejsložitějším a nejrychlejším typem obkročáku je skočná. Při ní dochází ke skokům z nohy na nohu se zanožením na každou dobu. Tento krok nacvičujeme na píseň *Náš pán* či *Travička zelená*.

3.1.13 Dvojdup, trojdup, čtyřdup

U kroku dvojdup dochází k jednomu dupu a jednomu nadnesení (nátřesu) na téže noze, která dupala. Krok můžeme provádět ve dvoudobém nebo i třídobém metru. U dvoudobého metra je dup na první dobu a nadnesení na druhou dobu. Ve třídobém metru provádíme dup také na první dobu, ale nadnesení se odehraje až na třetí dobu v taktu.

Při trojdupu dochází k jednomu dupu a dvěma nadnesením. Může docházet pouze k nátřesům nebo až k poskoku. Pokud trojdup tančíme ve dvoudobém taktu, tak na první čtvrt'ovou hodnotu dojde k dupu a následné dvě osminy jsou provedeny nátřesy s otáčením. Volná noha je v mírném unožení a napomáhá rotaci. Kdybychom chtěli trojdup tančit v třídobém metru, provádíme dup a dva nátřesy každý právě na jednu dobu. Oblíbenou cvičnou písni je *Dal husar koně kovat*.

U čtyřdupu, který se tancuje pouze v sudém metru, dochází k jednomu dupu (kroku) a třem poskokům nebo nátřesům na jedné noze. Každému úkonu přitom náleží jedna osminová hodnota. Čtyřdup můžeme tancovat na píseň *Škoda je těch pantoflíček*.

4 Didaktika pohybové výchovy na ZŠ

Didaktika pohybové výchovy pro druhý stupeň základních škol nemá v současné chvíli aktuální publikace, podle kterých by se plošně vyučovala. Didaktika, která se tedy nabízí k využití je ze 70. let od Františka Sedláka, o níž se zmiňuje podkapitola dále. V mém blízkém okolí již tuto didaktiku málokdo využívá. Otázkou tedy zůstává, kdy budou k dispozici nové publikace či další zdroje, nebo zda již existují.

Problematikou je, že na druhém stupni se s výukou tanců, nejen lidových, příliš nepočítá. V RVP jsou tance zmíněny velmi okrajově: „*Žák rozpozná některé z tanců různých stylových období, zvolí vhodný typ hudebně pohybových prvků k poslouchané hudbě a na základě individuálních hudebních schopností a pohybové vyspělosti předvede jednoduchou pohybovou vazbu.*“¹⁴ Z této věty není vůbec jasný rozsah, ani konkrétní zaměření či styl tanců, které by bylo vhodné žáky vyučovat. Školní vzdělávací plány se tak mohou odvíjet od prostorových možností tříd, schopností daného pedagoga vyučovat konkrétní druh tance, ale i tím, v jakém regionu se konkrétní škola nachází.

4.1 Nové cesty hudební výchovy – František Sedlák, Jiří Kolář a Jaroslav Herden

V publikaci *Nové cesty hudební výchovy (1977)*, ze které vychází tato kapitola, je hudebně pohybová výchova je zde součástí rytmické výchovy. Celá se ovšem týká prvního stupně základních škol. Sedlák klade velký důraz na rytmickou složku – pohyb vždy z rytmu vychází. V rytmické části se zabývá mluveným projevem, poezií a tělesnými pohyby, z nichž je pro nás třetí složka tou nejzajímavější. Najdeme zde hned několik zmínek, že u menších dětí je pohyb více elementární – přirozeně se méně stydí, a tak dávají více najevo rytmus pohybem (tleskání, pohupování, taneční pohyby). U šestiletých dětí provedl experiment ohledně arytmie – mnohem více dětí nerozlišuje výšku tónu, ale i tyto děti vnímají rytmus (některé z nich možná i ve větší míře).

Rytmus jako takový ale může rozpohybovat tělo dvěma způsoby:

- 1) vnější (hlava, trup, celé tělo)
- 2) vnitřní (pohyb hrtanu, prohloubené dýchání, zrychlené dýchání)

¹⁴ 5.7.1 Vzdělávací obor – Hudební výchova 2. stupeň. [online]. Metodický portál RVP.CZ. Dostupné z: <https://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=10647>. [cit. 2023-04-07].

Sedlák klade důraz na komplexnost rytmické výchovy a navrácí se zpět k instinktům. Smysl pro rytmus je schopnost vnímat a emocionálně prožívat metrum, rytmické časové vztahy a časovou pulzaci ve spojení s ostatními výrazovými prostředky a adekvátně na ně reagovat pohybem. U rytmického cítění je potřeba myslet na to, aby se rozlišilo plytké opakování tleskání, ale mnohem lepší je například zpěv, kde se propojí alespoň dvě složky (imitace a intonace – Zoltán Kodály). Zcela nejlepší je pohyb, respektive reakce pohybem. Tato aktivita přináší vlastní hudební nápady, smysl pro estetično, správné držení těla a koordinaci pohybů. Vlastní iniciativa, tedy improvizace, musí být dobře navedena od učitele. Ten musí žákovi nabídnout různě obtížné varianty, možnosti propojení jednotlivých variant apod.

Základní rytmické aktivity u malých dětí tvoří základní rytmické figury, propojení metra a rytmu, rytmus řeči, to vše ve dvoudobém rytmu. Postupně přidávají obtížnější pohyby – od tleskání, přes pochod do improvizovaných pohybů, kde může pomoci barevnost hudby. U starších dětí je důraz kladen na zvnitřnění rytmu, více abstraktní formy práce s rytmem, osvojení písně a hru na nástroj.

4.2 Hudebně pohybová výchova a zpěv – Božena Viskupová

Božena Viskupová (1913-2015) se narodila v Roudnici nad Labem a již od mala byla vedena k hudebnímu vzdělání. Po dokončení nižšího reálného gymnázia studovala na pražské konzervatoři hru na klavír u profesora Albína Šímy, zároveň studovala sborový zpěv u profesora Vojtěcha Bořivoje Aima. Také se věnovala studiu „Dalcrozovské rytmiky“ u Anny Dubské. V padesátých letech začala vyučovat hudebně pohybovou výchovu v LŠU Na Popelce na doporučení Aloise Háby. Zde vyučovala téměř 30 let. V šedesátých letech spolupracovala s Iljou Hurníkem a Vladimírem Pošem na televizním pořadu *Zaostřeno na hudbu*, jehož cílem bylo ukázat modernější pohled na výuku hudební výchovy. Ovšem po odvysílání prvního dílu bylo natáčení zastaveno. V tomto období jí velmi oslovila orffovská pedagogika a následující roky se věnovala jejímu zasazení do českého prostředí, konkrétně experimentem na Pedagogické fakultě UK v Brandýse nad Labem, který trval čtyři roky. Jeho cílem bylo zjistit vhodnost Orffova schulwerku pro první stupeň ZŠ v ČSSR. Od roku 1970 vedla mnoho kurzů pro všechny typy škol a posluchačů. Vyučovala do posledního roku svého života.¹⁵

V roce 1987 schválilo ministerstvo školství nepovinný předmět *Zpěv a pohybová výchova* pro 5.-8. ročník základní školy. V době socialismu byla Hudební výchova povinným všeobecně

¹⁵ Božena Viskupová – život a dílo. In: KODEJŠKA, Miloš. *Média v hudebním vzdělávání /Media in Music Education* [online]. Praha, 2014, 2014 [cit. 2024-04-06]. Dostupné z: https://www.czechcoordinatoreas.eu/DOCS/Teorie-a-praxe_HV_IV_2015.pdf

vzdělávacím předmětem. Kromě povinných předmětů ale existovaly předměty nepovinné, mezi které patřil i výše zmíněný *Zpěv a pohybová výchova*. Publikace *Hudebně pohybová výchova a zpěv*, ze které čerpá tato kapitola, byla vydána až v roce 1989. Viskupová měla pro sepsání publikace záměr a motivaci, jelikož nebyla spokojena s tím, že se předmět nesystematicky vyučuje v rámci kroužků. Metodická příručka tedy měla sloužit jako zdroj návodů a rad k vyučování tohoto volitelného předmětu. Nalezneme zde celkový přehled základních složek a prvků hudebně pohybové výchovy, ovšem konkrétní plán učiva nenabízí, každý učitel si ho měl vypracovat sám. Viskupová se v úvodu zmiňuje o individualitě žáků a jejich vlastní tvorbě. Je důležité nechat žákům volnost, ovšem učitel musí být jejich průvodcem, který bude respektovat jejich názor a dokáže se v určitých situacích oprostít od svého očekávání. Zejména když je zřejmé, že každý žák má jinak rozvinuté schopnosti vnímat rytmus, frázování, dynamiku apod. Hned za úvodním slovem se dočteme *Výchovně vzdělávací cíle*, mezi které řadí například výhodu stálého repertoáru tanců, připravenost na pedagogické školy, kulturní přehled a jiné. Následující část *Příprava učitele*, kde klade důraz na to, aby pedagog (Viskupová zde vyloženě píše, že by předmět měla vyučovat žena) měl vztah k pohybu, hudbě a uměl rozdělit role v kolektivu. *Charakteristika předmětu*, v níž se opět věnuje tomu, že se zde propojují všechny složky hudby (zpěv, pohyb, hra na nástroj) a žáci musí umět fungovat v kolektivu, jelikož jedině to přinese dobrý výkon.

4.2.1 Hra na tělo

Podle Viskupové do hry na tělo patří tleskání, pleskání, dupání a luskání. Hrou na tělo žáci procvičují metrum i rytmus. Lze využít rozdělní žáků do více skupin a vytvářet tak jednotlivé vrstvy písně. Později můžeme tento způsob využít i při hře na rytmické nástroje. Před každým cvičením je vhodné tělo rozpohybovat, aby se paže i ruce uvolnily a rozhýbaly. Zde pár příkladů:

- vzpažené paže máme v napětí, které náhle uvolníme
- paže „házíme“ do prostoru, jako kdybychom z konečků prstů chtěli odstříknout vodu
- procvičíme všechny klouby ruky (ramenní, loketní, zápěstní, záprstní) jejich ohýbáním či otáčením

U tleskání je důležitý správný postoj, ruce držíme zaoblené před tělem, přibližně ve výšce žaludku, lokty jsou od těla. Silou a způsobem tleskání můžeme docílit různých barev a dynamiky. *Normální tleskání* tvoříme údery pravou rukou do levé, ovšem je možná i výměna. *Tleskání skluzem* provedeme skluzem dlaní o sebe ve vertikálním směru, ruce o sebe tleskají

nahoru a dolů proti sobě. Tleskat můžeme před i za tělem, nad hlavou, s natáčením trupu, pod koleno, ve dvojici atd. Dalšími typy procvičování mohou být tleskání ve stoje, v sedu, ve dřepu nebo při chůzi (na lehkou nebo těžkou dobu), při tanečním kroku, při zpěvu písně, ale i v různé dynamice.

Pleskání neboli plácání do stehů není nutné provádět velkou silou, ale odlehčeně. Můžeme pleskat ve stoje či v sedě, a to oběma rukama současně, střídavě pravou a levou, kříženě pravou rukou na levé stehno a opačně, jedna ruka pleská rytmus písně a druhá její metrum. Lze jej samozřejmě kombinovat i s tleskáním, pohybem, zpěvem.

Dupání provádíme klasicky dopadem chodidla nebo i pološpičky na podlahu. Je zde důležitá správná technika – koleno se při dopadu musí pokrčit, obzvláště v pomalém tempu se toho dá dobře docílit. Zde již Viskupová rovnou uvádí kombinace s tleskáním a pleskáním, a to jak v třídobém, tak ve dvoudobém metru.

Posledním projevem hry na tělo je luskání. Můžeme luskat oběma rukama současně, střídát ruce, měnit umístění rukou (před tělem, nad hlavou...) nebo luskání využít při tanečních krocích.

4.2.2 Puls – metrum

Jedním z primárních úkolů hudebně pohybové výchovy je právě to, aby žáci byli schopni rozlišit, zda se jedná o liché či sudé metrum a aby měli cit pro pulzaci jednotlivých dob. To se projeví i v mluveném projevu, zpěvu a nakonec tanci. Pro začátek práce s metrem je vhodné zvolit dvě čtyřslabičná slova (Kateřina – Alexandr, kopretina – pampeliška, Bratislava – Pardubice aj.), čímž se ukotví i hudební forma dvojtaktí. Tato slova pak procvičí od mluveného projevu přes hru na tělo až do zpěvu. Podstatné je, aby se metrum s pulzací plynule přelávaly z jednoho pohybu do druhého – u jednotlivce i ve skupině. Jednou z aktivit může být hra na ozvěnu. Učitel si vybere jednu ze dvojic slov a začne je rytmicky ztvárňovat, skupina žáků tuto rytmickou figuru zopakuje. Celou aktivitu čtyřikrát procvičíme, abychom ukončili osmitaktovou frází. V pokročilejší fázi může místo učitele nahradit žák. Druhou aktivitou je řetěz. Žáci s učitelem stojí v kruhu a každý sám si vymyslí vlastní deklamaci dvou slov. Žáci se postupně střídají (řetězí) ve vymýšlení vlastních rytmů, ovšem nesmí se stát, že se v kruhu přeruší metrum. Učitel může hru počátku podpořit pulzací na těžké doby, ale postupně by to měli žáci sami zvládnout. Po úspěšném zvládnutí čtyřdobého metra je možné přejít k metru třídobému. To bude mít více taneční ráz, ale aktivity budou stejné jako u předchozího. Zde jsou příklady slov, které se dají využít: Dominik – Kamila, kukačka – poštolka, Kanada –

Bulharsko, saxofon – zvonkohra apod. Jako poslední zbývá dvoudobý rytmus, kde je potřeba největší pozornost, jelikož střídání je poměrně svižné. Pro dvoudobý rytmus se dají využít slova: David – Linda, datel – vrána, Dánsko – Polsko, buben – hoboj atd.

4.2.3 Takt dvoudobý, třídobý, čtyřdobý

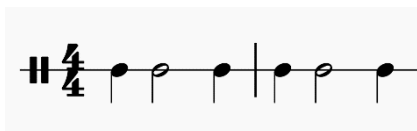
Dle Viskupové se pozornost musí v první řadě zaměřit na akcenty neboli důrazy každého z taktů. Reagujeme na něj libovolným pohybem – hra na tělo, výskok, krok, otočka. Následně procvičíme střídání těžkých a lehkých dob v rámci taktů. Zde můžeme použít například tyto modely:

- střídání pravá ruka těžké doby, levá lehké doby údery do země nebo stehem
- ve dvojicích naproti sobě je těžká doba společným tlesknutím, lehké jsou tleskáním do vlastních rukou
- při chůzi podup na těžké doby
- kombinace kroku na těžké doby, lehké se vytleskají a naopak

Žák si vybere jeden ze způsobů výše a ostatní žáci mají poznat, jaký takt si vybral. Všechny výše zmíněné modely lze využít při zpěvu písní ve dvoučtvrtovém taktu *Šel tudy*, ve tříčtvrtéčném *Měla babka*, ve čtyřčtvrtovém *Měla jsem holoubka* a u každého taktu mnohé další. V posledním, nejtěžším modelu si žáci sami vymyslí jeden či kombinaci tanečních kroků. Dále je zde zmíněn i takt střídavý nebo pětidobý.

4.2.4 Rytmická cvičení

Viskupová zmiňuje důležitost orientace na žákovu intuici před brzkou interpretací notového záznamu. Využijeme zde chůzi, běh, poskok a přeměnný krok. Ty můžeme různě kombinovat prostorově, ale i tak, že každá skupina má určený jeden taneční krok a tím se vytváří prostorové i časové prolínání pohybu. Při rytmičných cvičeních také využijeme *řetěz* i *ozvěnu* z kapitoly věnované metru. Rytmičné figury se zde postupně rozšiřují od jednotaktové, dvoutaktové, rytmičké a pohybové kánon až ke složitější písňové formě dvoudílné i třídílné.



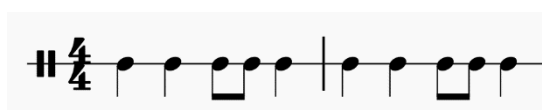
Obrázek 4 Zápis rytmičné figury I

Jedním z jednodušších cvičení je *rytmičný dvojhlas*.

První skupina hraje rytmickou figuru dle obrázku č. 4. Nejprve si ji vyzkouší tleskáním a poté i krokově – na první dobu krok od pravé nohy, na druhou a třetí dobu se zastaví, na čtvrtou dobu vykročí opět pravá noha. Na těžkou dobu tedy vyjde pokaždé jiná noha.

Druhá skupina se na pokyn připojí svojí rytmickou figurou dle obr. 5. Na první dvě doby patří dva kroky pravou (P) a levou (L) nohou, na osminové noty se bude skupina pohybovat dvěma rychlými kroky (P, L) a na čtvrtou dobu opět krok pravou nohou. Díky tomu se stane to, že při opakování figur se bude měnit výchozí noha.

Skupiny se mohou pohybovat jakkoliv po prostoru nebo ve dvou soustředných kruzích (zde se na rytmickou figuru využije jen tleskání, ovšem chůze v kruhu zůstává po celou dobu).



Obrázek 5 Zápis rytmické figury II

4.2.5 Rondo

Dle Viskupové je rondo dětem známá hudební forma, ale pro jistotu uvádí i jeho princip. V prvním cvičení je hlavní vracející se věta A je pro všechny žáky stejná. Může být jen rytmická, ale i pohybová nebo pěvecká. Mezivěty by měly být improvizované, tedy předem nepřipravené. Tyto mezivěty tvoří zpravidla jeden sólista, ale může to být i skupina, pokud by žáci byli dobře sehráni. Opět se zde setkáváme s délkou čtyř čtyřčtvrt'ových taktů, v rámci nichž se děje věta A, ale i mezivěty B, C, D atd. Schéma tedy vypadá takto A-B-A-C-A-D-A...

Dalším typem ronda může být známá píseň *Pějme píseň dokola*, a to v klasické variantě se zpěvem písní nebo podle Viskupové. Ve větě A chodí žáci po kruhu a uprostřed kruhu se pohybuje žák sólista s tympánovými paličkami. V mezivětách má sólista nelehký úkol, musí v délce poloviny, nebo jednoho A, improvizovat na tympány, které jsou uprostřed místnosti. Po skončení plynule předává paličky dalšímu žákovi. Aktivita může probíhat libovolně dlouho, vždy ji však ukončujeme větou A.

4.2.6 Dynamika

Pro výraznost skladby je potřeba minimálně rozlišení forte a piano. Dále Viskupová popisuje akcent, crescendo a decrescendo. U základního dynamického rozlišení jsou při piano pohyby menší, méně výrazné a při forte přesně naopak. Dynamiku v prostoru můžeme tvořit:

- změnou útvaru
- střídáním dvou a více skupin

- střídání sólisty a skupiny
- střídání pohybu a klidu
- změnou směru pohybu

U *akcentu* se nejprve objevuje „nečekaný akcent“. Učitel při hře na klavír jednu z dob zvýrazní a žáci na ní reagují – podupem, výskokem... Při „pravidelném akcentu“ učitel při hře na klavír nebo rytmický nástroj zdůrazní po čtyřtaktích vždy první dobu, následně druhou, až vystřídá všechny čtyři doby taktu. Žáci na každou akcentovanou dobu reagují tlesknutím. V další fázi se zvýrazněná doba mění v každém taktu.

U střídání dynamiky forte – piano je mnoho způsobů, jak změny procvičit. Opět zde můžeme využít střídání po osmi, čtyřech, dvou a jednom taktu. Konkrétní způsoby provedení mohou být:

- *f*: pohyb jedné skupiny, *p*: pohyb druhé skupiny
- *f*: chůze po obvodu místnosti, *p*: chůze po špičkách po celém prostoru
- *f*: výskoky snožmo, *p*: pérování v kolenou na místě
- *f*: běh ve dvojicích, *p*: běh v zástupu

Crescendo a decrescendo je zde ztvárněno pomocí tleskání – začínají tleskat dva prsty, přidá se třetí, čtvrtý, všech pět prstů a na závěr dlaněmi. Poté pokračujeme opačně až do piano. Stejný princip lze použít i v pohybu rukou v upažení: kroužíme v zápěstí, v loktech, v ramenech a pak zpět.

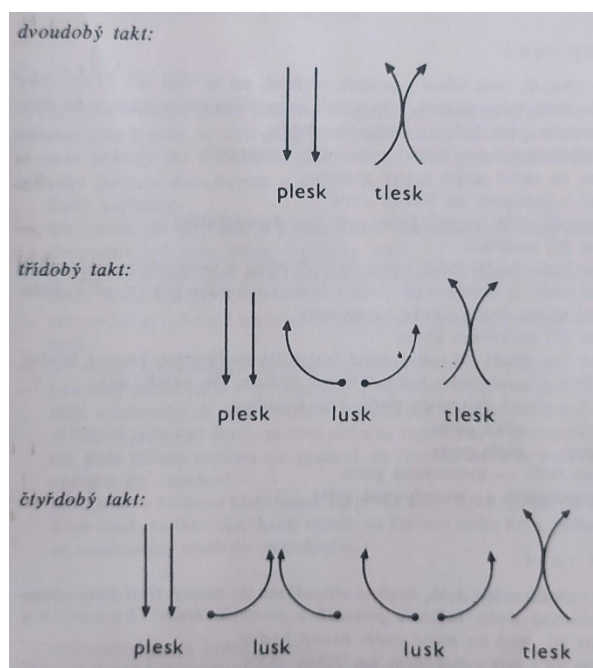
4.2.7 Taktování

V taktování je zapojeno hned několik hudebních složek – dynamika, tempo, rytmus, forma, ale samozřejmě i pohybová složka. Při dokonalém ovládnutí pohybu je možné opustit statickou pozici v sedě nebo ve stoje a při taktování se pohybovat po prostoru. Viskupová doporučuje před každým taktováním rozpohybovat celé ruce od ramenou po konečky prstů. Speciálně u chlapců: „*Aby potom nekoordinovaností svého pohybu netrpěl výraz taktovacích gest.*“¹⁶

Zajímavý je způsob, jakým se děti učí taktovat viz obrázek č. 6. Pro každé schéma využívá Viskupová již známé pohyby ze hry na tělo. Zdůrazňuje také důležitost těžké doby a spojení poslední doby gesta s novou první. Je možné zkoušet cvičení oběma rukama dohromady, ale i pravou a levou zvlášť.

¹⁶ VISKUPOVÁ, Božena. Hudebně pohybová výchova a zpěv: Metodická příručka pro nepovinný předmět v 5.-8. ročníku základní školy. Vyd. 1. Praha: SPN, 1989. 192 str., s. 43.

Gesta se procvičují v různé dynamice (slabší dynamika = menší gesto, silnější dynamika = větší gesto), v různém tempu (rychlejší tempo = kratší pohyby, pomalejší tempo = delší pohyby).



Obrázek 6 VISKUPOVÁ, Božena. Hudebně pohybová výchova a zpěv: Metodická příručka pro nepovinný předmět v 5.-8. ročníku základní školy. Vyd. 1. Praha: SPN, 1989. 192 str. str. 43.

Opět zde nalezneme velké množství způsobů, jakým gesta procvičovat:

- podle hrané hudby
- s podupem na těžkou dobu
- při chůzi
- při tanečním kroku
- při zpěvu písně
- v různé dynamice
- plynulé střídání taktů (první takt dvoudobý, druhý třídobý, třetí čtyřdobý)
- taktuje jen jedna ruka, druhá pleská metrum do stehna

4.2.8 Chůze, běh, poskok

Dle Viskupové je správným způsobem estetické chůze ta přes špičku. Také doporučuje chůzi doprovázet zpěvem, abychom si lépe zažili její rytmus. Než začne nácvik samotné chůze doporučuje průpravná cvičení vestoje – přenášení váhy ze špiček na paty a naopak (s odvíjením

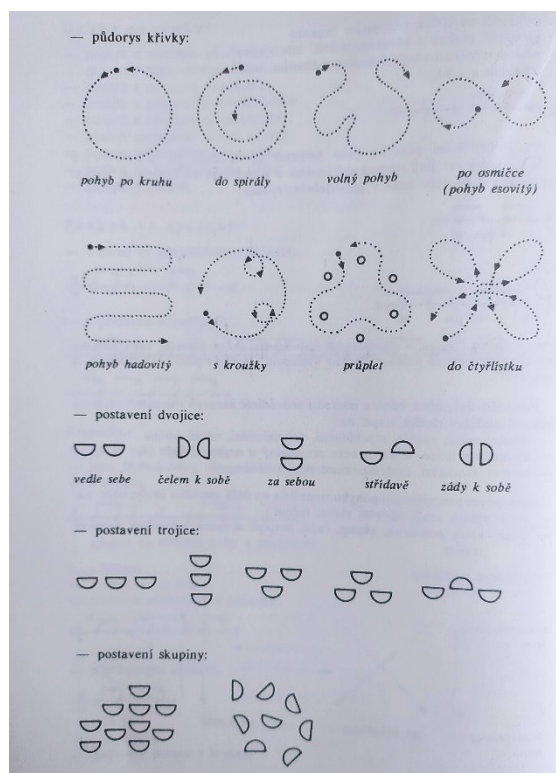
chodidla i bez), pérování v kolenou, propínání a ohýbání nártu v přednožení, zvedání a spouštění nohy v koleni, procvičení kroků vpřed a vzad. Mezi druhy chůze řadí našlapovanou přes patu i přes špičku, chůzi po patách, po špičkách, v podřepu, ve dřepu, překračovanou do strany. Chůzi lze kombinovat i s tleskáním v různých pozicích paží, na určitou dobu, s podupy či s tanečními kroky (přeměnný, běh, poskok).

I u běhu Viskupová připomíná měkké odvíjení chodidla, lehké pérování v bocích a vznosné držení hrudníku. Průprava ve stoji probíhá obdobně jako u chůze. Mezi různé druhy běhu patří: pérovaný běh, hladký běh, se zvedáním kolen, s přednožováním, se zakopáváním a pozpátku. Kombinace nácviku jsou opět stejné jako u chůze.

Poskokem Viskupová popisuje jako: „*Radostný projev každého člověka a v hudebně pohybové výchově ho zařazujeme at' v etudách, nebo v tancích.*“¹⁷ Při průpravě k poskoku se procvičí propínání nártů, zvedání kolen i propnuté nohy, držení těla a hlavy a pérování. Tímto poskokem myslí Viskupová dvojposkočný krok, jež byl popsán v kapitole 3.1.5 *Krok dvojposkočný*. Zmiňuje zde i krok poskočný, který je k poskoku kontrastní a více odlehčený (viz 3.1.4. *Krok poskočný*).

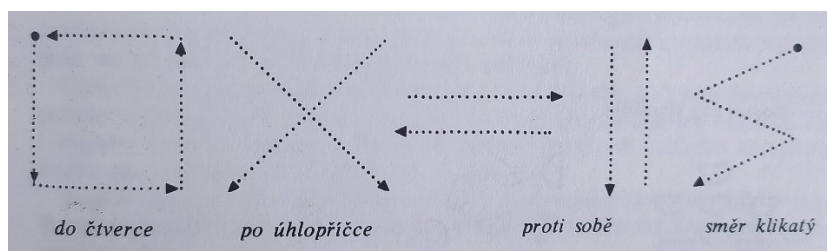
¹⁷ VISKUPOVÁ, Božena. Hudebně pohybová výchova a zpěv: Metodická příručka pro nepovinný předmět v 5.-8. ročníku základní školy. Vyd. 1. Praha: SPN, 1989. 192 str.s. 51.

Všechny tři výše zmíněné procvičujeme i se zaměřením na tempo, dynamiku i formu. Dále nácvik můžeme obohatit různými směry nebo útvary viz obrázky č. 7 a č. 8.



Obrázek 7 Různé druhy směru pohybu po prostoru

VISKUPOVÁ, Božena. *Hudebně pohybová výchova a zpěv: Metodická příručka pro nepovinný předmět v 5.-8. ročníku základní školy. Vyd. 1. Praha: SPN, 1989. 192 str.s. 54.*



Obrázek 8 Různé směry při pohybu vpřed, vzad nebo stranou

VISKUPOVÁ, Božena. *Hudebně pohybová výchova a zpěv: Metodická příručka pro nepovinný předmět v 5.-8. ročníku základní školy. Vyd. 1. Praha: SPN, 1989. 192 str. s. 53.*

4.2.9 Taneční kroky

Pro Viskupovou v nepovinném předmětu nejde o dokonalé zvládnutí tanečních kroků, ale že postačí, aby žáci dokázali kroky mezi sebou v rámci konkrétních tanců správně propojit. Pohyb jakoukoliv částí těla pomůže žákovi lépe vnímat a prožívat hudbu. Důraz klade na to, aby byly hudba i pohyb v souladu. Viskupová dále přináší pozoruhodnou myšlenku. Totiž že při

nacvičování jednotlivých tanečních kroků žákům neřekneme, o jaký konkrétní tanec se jedná, aby se žáci zprvu nesoustředili na tanec jako na celek, ale jen na jeho dílčí části.

Viskupová zmiňuje tyto české taneční kroky: chůze, běh, poskok, poskočný krok, přísunný krok, cval, přeměnný krok, polkový krok, galopový krok, krok sousedské, krok valčíkový, trojdup, mazurkový krok, polonézový krok, různé typy držení otáček a obrátů a držení partnerů. S většinou těchto tanečních kroků jsme se již setkali v kapitole 3.1 *Taneční kroky* nebudu je tedy blíže rozepisovat.

Také jsou vypsány různé typy kroků slovenských lidových tanců. Jelikož práce se zaměřuje na české lidové tance, nebudu tyto kroky dále zmiňovat.

4.2.10 Improvizací k tvořivému projevu

V celé publikaci je kladen na improvizaci velký důraz. Viskupová píše: „*Tento způsob práce bývá stále opomíjen, ačkoliv se hudebně pohybová improvizace požaduje např. při přijímacích zkouškách na střední pedagogické škole.*“¹⁸ V současné době jsou přijímací zkoušky na střední pedagogické školy spíše bez povinnosti improvizace, jediný typ, který by se mohl objevit je rytmická improvizace.

Prvním druhem improvizace je zmíněn zpěv. Nejjednodušší způsob, jak docílit krátkého improvizování je cvičení, ve kterém učitel vymyslí krátkou melodii, jež bude znít jako otázka a žák mu na ni melodicky odpoví.

Jako druhý typ se objeví hra na bicí nástroje. Při hře na neladěné bicí nástroje stačí úplně jednoduché cvičení, kdy skupina žáků chodí po prostoru a jeden žák je k tomu rytmicky doprovází. Hraje jen metrum, nebo ho rytmicky obohacuje, ale nesmí se stát, aby se změnilo metrum chůze. Toto cvičení lze využít i pro dva žáky současně – jeden po celou dobu hraje pouze metrum a druhý může improvizovat. Při zapojení laděných bicích nástrojů vybereme dva až pět tónů, které k sobě budou ladit a předem určíme v jakém taktu a tónině se budeme pohybovat. Využijeme i barevnost jednotlivých nástrojů.

Třetím typem improvizace je hra na klavír. Velmi oblíbeným způsobem je hra v pentatonice na černých klávesách. Jednou z variant samostatně hrající žák, ve druhé variantě ho učitel doprovází. Během tohoto cvičení může opět zbytek skupiny improvizovat pohybově a vždy po určité rytmické figuře se žáci u klavíru plynule vymění. Viskupová vyžaduje, aby každý učitel

¹⁸ VISKUPOVÁ, Božena. Hudebně pohybová výchova a zpěv: Metodická příručka pro nepovinný předmět v 5.-8. ročníku základní školy. Vyd. 1. Praha: SPN, 1989. 192 str., s. 62.

měl mít alespoň minimální schopnosti improvizace – nejvíce tak podpoří aktuální náladu a styl improvizovaného pohybu u žáků.

Posledním druhem je pohybová improvizace. Pokud s ní začneme s dětmi již od nižšího věku, je mnohem větší pravděpodobnost, že se v pubertálním věku nebudou tolik ostýchat, jako když se s ní setkají až v tomto věku. Mladší děti jsou více spontánní, nestydí se a nemají takové zábrany. Pohybovou improvizací může každý sám v sobě objevit hlubší spojení s hudbou. Jen musíme počítat s tím, že ne všichni budou toto spojení cítit stejnou intenzitou. U někoho se bude projevovat jen podupy na místě, jiný naopak protančí celý taneční prostor, ale oba budou hudbu vnímat velmi silně.

Viskupová dále popisuje různé typy cvičení, která improvizaci rozproudí. Začíná hrou na tělo, která je ze všech způsobů nejvíce prostá, ale není od věci s ní strávit dostatek času. Dalším příkladem může být pohyb na danou rytmicko-melodickou figuru. Po jejím poslechu se žáci na celou figuru pohybují z místa a jakmile skončí, musí se na místě zastavit. Pohyb postupně rozšiřujeme (paže, trup...). Oblíbenou aktivitou bude improvizace na zadané téma postav z filmů, pohádek a seriálů, které žáci dobře znají. Je dobré dopředu určit, jak dlouho bude improvizace trvat (jednu minutu až tři) a poté zvolit vhodný hudební doprovod. Lze také použít cvičení „řetěz“, stejně jako u rytmu a metra. Pohybový dialog ve dvojicích nebo skupinách bude fungovat podobně jako rytmický dialog výše. Posledním cvičením může být tanec s rekvizitou, ať už se šátkem, stuhou, tyčkou apod.

4.2.11 Učíme se doprovázet pohyb

Hudba a pohyb se neodmyslitelně ovlivňují, hudba může inspirovat a pohyb zároveň může ve vzniklém pohybu probudit hudební myšlenku. Doprovázející hudba může být jakákoliv – od hudby klasické, přes lidovou k moderní nebo improvizovaná. Hudbu by dle Viskupové měl vytvářet učitel přímo na hodině žákům na míru a zároveň vést žáky k samostatnému doprovázení pohybu. Doprovod by měl být snadno zapamatovatelný, logicky členěný a musí mít jasný konec. Při pohybu tedy můžeme hrát na tělo, na různé bicí nástroje, na klavír, na kytaru, ale stačí i jen zpívat.

Konkrétní cvičení, jak rozvíjet schopnost doprovázet pohyb jsou například:

- žák jde libovolným tempem tanečním krokem (chůze, běh, poskok), na povel zůstane stát a pokračuje tleskáním ve stejném tempu a rytmu, jakým se pohyboval
- žáci utvoří dvě skupiny, z nichž jedna stojí na místě a tleská rytmus běhu, druhá skupina se pohybuje během po prostoru, na pokyn učitele se skupiny vymění

- žáci se postaví do kruhu a jeden z nich se začne chůzí proplétat mezi nimi a ostatní mu v rytmu jeho pohybu tleskají, jakmile se tento žák zastaví za jedním ze spolužáků, musí tento vybraný pokračovat v proplétání, ovšem s jiným tanečním krokem, žáci stojící v kruhu tak musí pohotově reagovat změnou rytmu

4.2.12 Hudebně pohybové etudy

V této kapitole nalezneme sedm etud, jejichž doprovod složil Zdeněk Petr. Každá z nich je zaměřena na jiný typ kroku – chůzi, běh, poskok, cval, polku, krok přeměnný a synkopovanou chůzi. Pro představu je níže popsána jedna z etud.

Etuda č. 5 – polková neboli seznamovací nejprve procvičí rytmus polky hrou na tělo i tancem.

Obrázek 9 Etuda č. 5 – notový záznam

VISKUPOVÁ, Božena. Hudebně pohybová výchova a zpěv: Metodická příručka pro nepovinný předmět v 5.-8. ročníku základní školy. Vyd. 1. Praha: SPN, 1989. 192 str.s. 162.

Při dvoutaktové předehře stojí žáci ve dvojici naproti sobě. Skladba má dvě části, první z nich je „A“, které má klidný, obřadný charakter a poté „B“, které je veselé a jásavé. Na první takt části A žáci provedou na každou dobu plesk – tlesk – dvakrát vzájemné tlesknutí do obou dlaní

a zopakují totéž i ve druhém taktu. Ve třetím taktu si podají pravé ruce a čtyřmi kroky si vymění místa. Ve čtvrtém taktu se naproti sobě ukloní. V části B se dvojice drží za vnitřní ruce v rámci páru a společně tancují polku vpřed. V předposledním taktu se ale pustí a ti, kteří jsou uvnitř kruhu, šlapají na místě a ti, kteří jsou vně kruhu, dotančí k následujícímu partnerovi. Toto cvičení opakujeme libovolně dlouho, ideálně tak, aby si všichni zatancovali se všemi.

4.2.13 Píseň a práce s písní

Viskupová zde nejprve popisuje vztah předešlých generací k lidovým písním. Lidové písně zobrazovaly vztahy lidí mezi sebou, vztah k práci a přírodě, koloběhu roku apod. Tím, že lidové písně byly po generace předávány pouze ústně, tak jejich melodie i rytmus bývají snazší, než je tomu u písní umělých. Při pohybových aktivitách volíme prvky a taneční kroky tak, aby byly snadno zapamatovatelné a dbaly na charakter písně.

Práce s písní opět přináší myšlenku, abychom se žáky vědomě propojovali zpěv a pohyb. Nejde o to, aby se žáci slepě naučili taneční kroky v určitém pořadí, ale aby bylo probuzeno jejich estetické cítění. Při seznamování s novou písní učitel žáky seznámí s autorem, pokud jde o píseň umělou, nebo s etnografickou oblastí odkud pochází. Jestliže text písně obsahuje slova v nářečí, je nutné žákům jejich smysl vysvětlit. Pokud se jedná o charakteristický region i co se týká tanečních kroků, není od věci je žákům přiblížit. Když s dětmi píseň zpíváme, není důležité, aby byla intonačně zcela dokonalá, ale hlavně její přednes musí být strhující k tanci. Při nácvičce písně mohou žáci postupně přidávat hru na tělo (těžké doby, metrum, rytmus). Dalším krokem je vlastní kombinace vhodných tanečních kroků mezi sebou nebo se hrou na tělo. Píseň můžeme doprovodit na nástroje orffovského instrumentáře. Pokud bychom ve třídě měli dostatečný počet žáků, rozdělíme je na tři skupiny – jednu bude pouze zpívat, druhá pouze hrát na hudební nástroje a třetí tančit. Při menším počtu žáků lze zpívající a doprovázející spojit do jedné skupiny.

Jakmile začneme nacvičovat tance, které mají taneční kroky předem zadané, tak tyto kroky nejprve vyzkoušíme jednotlivě v různých kombinacích (viz *Taneční kroky 3.1*). Kdybychom vybrali tanec ze specifické etnografické oblasti a jeho kroky byly příliš složité, můžeme tanec zjednodušit (méně otáčet, zpomalit tempo apod.)

4.2.14 Pohybové zpracování písní

Viskupová sestavila 26 písní, z nichž velkou část tvoří české a moravské lidové písně, ovšem vyskytují se i písně jiných národů (francouzská, řecká, srbská) nebo popěvky, které složila sama Božena Viskupová. U každé písně je tanec vymyšlen tak, aby odpovídal jejímu charakteru.

V písni *Šla Nanyňka do zelí* se nacvičuje polkový krok v kombinaci s podupy a tleskáním, *Ó řebičku zahradnický* předvede formu menuetu, s mazurkou se žáci setkají v písni *Teče voda proti vodě*, *V kolaji voda* je charakteristická polonézovým rytmem, s kánonem žáky seznámí *Červená se line záře* a řecká lidová píseň *Jerakina* v sedmidobém taktu bude zajímavým vhladem do lidové kultury jiné národnosti.

V druhé části této kapitoly se nachází 17 slovenských lidových písní, ve kterých pracuje stejným způsobem, jako u zmíněných výše.

4.3 Lidové tance (České lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost) – František Drdácký

Publikace, z níž čerpá celá tato kapitola, je rozdělena podle obtížnosti do šesti skupin (1. Taneční chůze, taneční hry, polky; 2. Sousedská a dvojtance; 3. Chodská kola a kolečka; 4. Mazurky; 5. Obkročáky, skočné, dvojtance; 6. Mateníky a furianty). Dle Drdáckého jsou tyto skupiny spíše tanečním druhem než tancem. Skupiny charakterizují společné znaky v tanečních krocích nebo způsobu tance (kolo, figurální tanec). Taneční druhy jsou seřazeny od nejjednodušších a známějších po složitější a možná méně známé. Cílem je vždy nacvičit celý tanec, nejen jednotlivé kroky.

Dále popisuje rozdělení taneční hodiny na tři části – v první části je vhodné se věnovat fyzicky náročnějším tancům a prvkům (běh, skoky apod.), tyto se mohou objevit i v části druhé, kde se věnuje nácviku nového tance, nebo opakování již naučeného. V poslední části vyučovací hodiny zařazuje pomalejší tance (sousedská), dále zpěv lidových písní (v pohybu, na místě, v sedě).

V následujících kapitolách je vybráno několik popisů tanců od každého tanečního druhu, které by se daly realizovat během jednoho školního roku např. se sedmou třídou základní školy.

4.3.1 Taneční chůze, taneční hry, polky

Kapitola začíná nácvikem hladké chůze v různém typu držení a v pohybu po prostoru, ale jedná se pouze o nácvik dívčího kola. Mužské taneční chůzi se věnuje až o pár stran později a zmiňuje, že tato chůze musí být ráznější než dívčí, zároveň se nejedná o pochod. Na závěr nácviku chůze spojuje dívky a chlapce ke společnému nácviku do trojic či šestic. Následně, již ve smíšených párech, zařazuje přeměnný krok a jeho nácvik. Doporučuje zde držení křížem za zády. U hladké polky se již objevuje klasické párové držení, kdy chlapec stojí zády do kruhu a dívka čelem. Pro každý typ kroku popisuje mnoho variant – etud, jak krok procvičit.

Prvním nácvikovým tancem je *Mrákotínskej šelma šenkýř* (podle *Vycpálkova tanečního souboru*). Tanec má tři části, které na sebe plynule navazují. První část tvoří přísunné kroky, druhou část kroky přeměnné a poslední část polka. Tanec se provádí v párovém držení na jednom velkém kruhu.

Popis tance: 1.-3. takt: šest kroků přísunných stranou (chlapec vlevo, dívka vpravo)

4.-6. takt: šest kroků přísunných zpět na původní místa

7. takt: přeměnný krok stranou (chlapec vlevo, dívka vpravo)

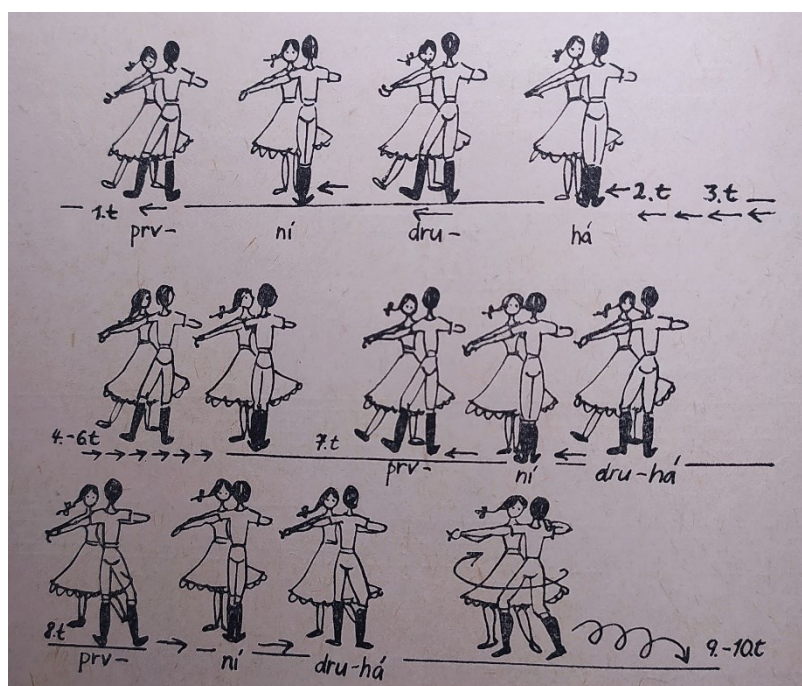
8. takt: přeměnný krok zpět

9.-10. takt: dva svižné polkové kroky v otáčení doprava po kruhu

11.-14. takt = 7.-10. takt

Obrázek 10 Mrákotínskej šelma šenkýř, notový záznam

DRDÁČKÝ, František, František BONUŠ, Helena LIVOROVÁ a Liběna BARTOŠOVÁ. Lidové tance: české lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost. Praha: Olympia, 1983, 220 s.: Str. 39



Obrázek 10 Mrákotínskej šelma šenkýř, zápis tance

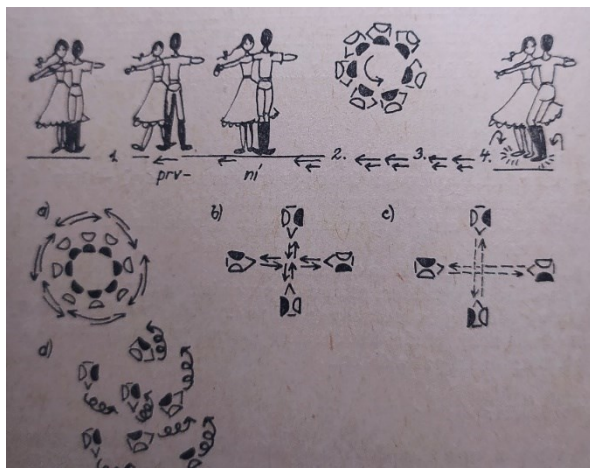
Tamtéž: str. 40.

Nácvik by probíhal nejprve samostatnými kroky. Jako první se naučíme krok přísunný. Ten procvičíme ve vázaném kruhu oběma směry. Následně se nacvičí krok přeměnný, tedy o trochu složitější varianta kroku předchozího. Přeměnný krok je měkčí v kolenou, a tak dbáme na tuto odlišnost. Nyní propojíme první dvě části – ale stále jen ve vázaném kruhu. V další fázi se natrénuje polka ve svižnějším tempu vpravo a vlevo. V držení za ruce propojíme všechny tři

části. Poté tančí každý sám s rukama v bok, kdy třetí část, tedy polku, již otáčíme v každém taktu o 360°. V závěrečné části nácviku dochází ke spojení do párů a celkovému tanci.

Tanec můžeme nacvičovat v různých obměnách – směrových (páry tančí po diagonále nebo přímce) nebo krokových (ve třetí fázi místo polky krok poskočný).

Druhý tanec tohoto tanečního druhu je *Boleslav* (K. Síglová, F. Drdácký, Z. Soukupová: *Hry pro chvíle oddechu a podle Vycpálkova tanečního souboru*).



Obrázek 12 Boleslav, Boleslav, zápis tance.

DRDÁCKÝ, František, František BONUŠ, Helena LIVOROVÁ a Liběna BARTOŠOVÁ. *Lidové tance: české lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost*. Praha: Olympia, 1983, 220 s.: Str. 42

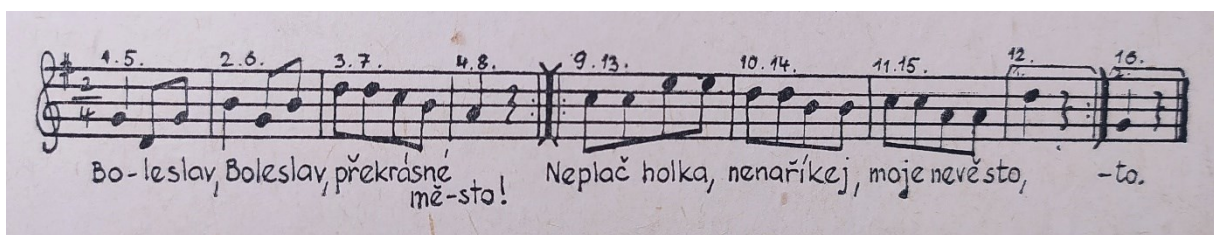
Popis tance: Párové držení ke kolovému tanci

- 1.-3. takt: šest kvapíkových kroků (chlapec čelem z kruhu, dívka do kruhu)
4. takt: na první dobu seskok do mírného podřepu na obě nohy
- 5.-8. takt = 1.-4. taktu na opačnou stranu
- 9.-16. takt: hladká polka dokola

Nácvik probíhá nejprve vyzkoušením kvapíku. Ten se zatancuje ve vázaném kruhu na obě strany. Můžeme nejprve zvolit pomalejší tempo a postupně zrychlovat, dokud kvapík nezíská svou charakteristickou podobu. Místo polky zařadíme v této fázi nácviku kroky po kruhu. Dále bude následovat změna držení – kroky vyzkouší každý sám s rukama v bok, zde je cílem udržet tvar kruhu. Totéž se následně vyzkouší ve dvojicích – již v párovém držení. Po zvládnutí kvapíku se může zkusit celý tanec, a to v různých obměnách.

- a) Kvapík vpravo a vlevo po kruhu a polky v otáčení po kruhu doprava.
- b) Kvapík do středu a ze středu kruhu, polky zůstávají stejně jako v prvním případě.

- c) Kvapík po přímce průměru kruhu, v tomto případě beze změny směru, polka dokola po kruhu.
- d) Kvapík libovolně po prostoru, polkou se dostaneme zpět na kruh.



Obrázek 13 Boleslav, Boleslav, notový záznam.

DRDÁČKÝ, František, František BONUŠ, Helena LIVOROVÁ a Liběna BARTOŠOVÁ. *Lidové tance: české lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost*. Praha: Olympia, 1983, 220 s.: str. 41

4.3.2 Sousedské a dvojtance

V úvodu Drdácký popisuje různé podoby třídobých tanců. Zmiňuje, že tyto tance jsou typické pro střední Evropu (Steyrisch, Ländler). Právě z nich vznikl v 19. století třídobý společenský tanec – valčík, který byl velmi populární mezi mladší generací, protože bořil v té době zavedené pořádky. Valčík se tancoval v zavřeném párovém držení po celém tanečním sále, na rozdíl od menuetu, který měl přesné postavení v řadách. Valčík zůstal společenským tancem dodnes, a i z toho důvodu je součástí mnoha lidových tanců. V českých lidových písních třídobého metra lze najít taneční charakter (v pomalém i v rychlém tempu) a pro každé z nich existuje příslušný tanec (mazurka, dokolečka a další). Jedním takovým tanečním druhem je také *Sousedská*. Její pojmenování vzniklo zřejmě tím, že ji tančili sousedé, tedy starší lidé. Nejčastěji se při tanci improvizovalo, ale krok je také součástí mnoha známých tanců. Krok může mít mnoho variací – od různého tempa, typu otáčení a pohybu po prostoru.

Pro procvičení sousedské využívá Drdácký tanec *Myslivecká* (taneční hra z Chodska, K. Síglová, F. Drdácký, Z. Soukupová: *Hry pro chvíle oddechu a podle Vycpálkova tanečního souboru*).

Tanec má tři části:

- 1) Dvojice se uchopí do párového držení ke kolovému tanci a tančí hladkou sousedskou po kruhu vpravo. V každém taktu se dvojice otočí o 180°.
- 2) Dvojice postupují směrem vpřed po kruhu a drží se za rukama křížem za zády.¹⁹ Tancují dvojposkočným krokem. V každém taktu jsou dva poskoky.

¹⁹ Dvojice se uchopí za pravé a levé dlaně za zády. Tím vznikne mezi lokty překřížení, odkud pochází název držení.

- 3) Dvojice se rozdělí, děvčata provedou půlobrat a vytvoří se protisměrné kruhy, ve kterých dívky a chlapci tancují dvojposkočným krokem proti sobě.

Obrázek 14 Myslivecká, notový záznam, DRDÁČKÝ, František, František BONUŠ, Helena LIVOROVÁ a Liběna BARTOŠOVÁ. Lidové tance: české lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost. Praha: Olympia, 1983, 220 s.: str. 66

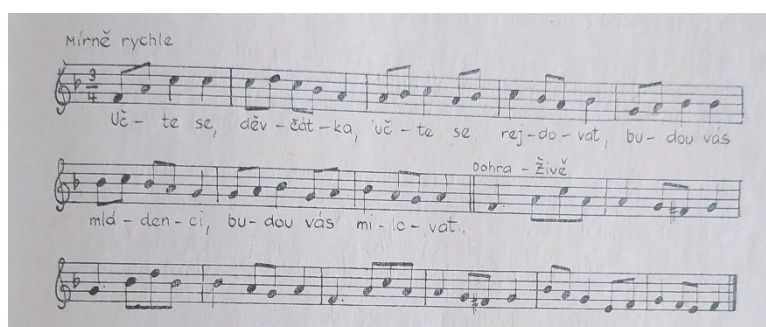
Při nácvičce se nejprve procvičí krok hladké sousedské, a to tak, že se chlapci a dívky drží ve vázaném kruhu a stojí čelem do něj. Krok provedeme ze strany na stranu, celý kruh se nejdříve pohybuje vlevo a poté vpravo. Jakmile žáci pochopí princip, lze přejít do rychlejšího tempa. Další fází nácvičce je pohyb krokem vpřed, stále ve vázaném kruhu. Stejným způsobem vyzkoušíme i krok vzad. Následně se nácviček dostane k otáčení dokola po kruhu. Chlapci i dívky otáčejí krok sousedské vpravo. Pokud by docházelo k obtížím nácvičce po kruhu, lze využít i jiných směrových postupů (diagonála, přímka). Jako další probíhá nácviček společného držení, ve kterém se dívka a chlapec drží rukama křížem za zády. Dvojice tančí půlobraty společně, a to buď po kruhu nebo jiným, předem určeným, směrem. Tato část může být nejnáročnější a věnujeme jí tedy dostatek času. Obměňujeme písně nácvičce, střídáme páry, prostor, dynamiku a tempo.

K procvičení dvojposkočného kroku využijeme hudebního doprovodu druhé části tance. Krok procvičíme ve vázaném kruhu – nejprve na místě a poté v postupu vpřed. Další fází bude spojení do společného držení, kdy dívka a chlapec se drží rukama za zády křížem. Ve dvojicích můžeme využít celý taneční prostor a nedržet se jen tance po kruhu. V závěru dojde k procvičení

pohybu dvou kruhů, které se pohybují proti sobě, chlapci tvoří vnitřní a dívky vnější kruh. Tuto část již procvičujeme na třetí část doprovodu.

Na závěr spojíme celý tanec dohromady a několikrát procvičíme.

Jako příklad dvojtance uvádí Drdácký *Rejdovák a Rejdovačka* (*Jos. Vycpálek: České tance, str. 42-49 a podle Vycpálkova tanečního souboru*). Tento dvojtanec lze najít v mnoha regionech Čech, každý pak obsahuje jiné texty písní, melodické změny, a i samotný tanec se odlišuje. Drdácký vybral tanec a text písně, který pochází z Berounska.



Obrázek 15 Rejdovák, zápis písně
DRDÁCKÝ, František, František BONUŠ, Helena LIVOROVÁ a Liběna BARTOŠOVÁ. *Lidové tance: české lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost*. Praha: Olympia, 1983, 220 s.: Str. 69

Popis tance:

První část Rejdováku je v tempu pomalejší sousedské. Dvojice stojí naproti sobě, chlapec stojí čelem tance a dívka zády po směru tance. Drží se za ruce v předpažení, ruce směřují k zemi. V prvních třech taktech se dvojice natáčí ze strany na stranu a pohybují se po směru tance, ve čtvrtém si vymění místa, následně tančí v opačném postavení a v osmém taktu se vrátí na svá původní místa.

1. takt: 1. doba – První krok směřuje vlevo stranou a pohyb je půlobloukem vzad, dojde k natočení trupu – dívka, která couvá směřuje pravým ramenem po směru tance, chlapec levým.

2. doba – Přisun pravou nohou do výponu.

3. doba – Chodidla zůstávají u sebe, dojde k mírnému pokrčení kolenou na první osminu a na druhou k jejich protažení.

2. takt: Totéž, jen z opačného postavení.

3. takt = 1. takt

4. takt: Tanečníci si vymění pozice jedním krokem sousedské a to tak, že dívka nyní stojí čelem po směru tance.

1. doba – Vykročení pravou nohou a otočení o 135° (tanečnice jde pravou stranou).
2. doba – Vykročení levou nohou a otočení o 135°, čímž došlo k výměně místa.
3. doba – Přisun nohy do podřepu.

5. – 8. takt = 1. – 4. takt (V osmém taktu se dvojice pomocí obratu dostane do původního postavení.)

Ve druhé části (dohře) se dvojice chytí do uzavřeného párového držení a tancuje hladkou sousedskou ve směru tance v otáčení doprava. V každém taktu dojde k plynulému otočení o 180°.

1. doba – CH vykročí levou, D pravou.
2. doba – CH vykročí pravou, D levou.
3. doba – CH vykročí levou, D pravou.

V části nazvané Rejdovačka se mění metrum z třídobého na dvoudobé. Tempo odpovídá polce. V držení jsou paže mírně pokrčené, dívka drží chlapce za ramena, chlapec dívku na lopatkách. Dívka je otočena zády po směru tance, chlapec čelem.

1. takt: Chlapec začíná levou nohou polkovým krokem směrem vpřed a natáčí se levým ramenem směrem k dívce. Dívka začíná pravou nohou polkovým krokem vzad a natáčí se pravým ramenem dozadu. Tím vzniká typické rejdivání, tedy natáčení páru rameny a trupem bokem k sobě.

2. takt: Totéž, co v taktu prvním, jen z druhé strany – tedy chlapec začíná pravým ramenem směrem k dívce a dívka levým ramenem po směru tance.

3. takt = 1. takt

4. takt: Dvojice si polkovým krokem o jeden celý obrat vymění místa, dívka levou nohou, chlapec pravou nohou.

5. - 8. takt: Stejně jako 1. - 4. takt, jen v opačném postavení. V osmém taktu dojde k obratu o jeden a čtvrt vpravo do původního postavení.

9. – 16. takt: Rychlejší tempo, tančí se polka v uzavřeném párovém držení v otáčení vpravo nebo vlevo.

Při nácviku se nejprve budeme věnovat pomalému rejdiváku. Procvičíme tedy přísunnou sousedskou. Zde je důležité dbát na správnost provedení. Na první dobu je měkké vykročení,

na druhou dobu výpon a na třetí dobu je podřep ve stoji spatném. Krok nejprve vyzkoušíme na místě ve stoji spatném bez pohybu stranou, abychom správně nacvičili pohyb v kolenou. Jako druhý krok nácvičku je pohyb krokem sousedské doprava a doleva stranou.

REJDOVAČKA

Další sloka Rejdovačky žertovného rázu z Berounska:
 Zahrajte mi rejdovačku, rejdováka nechci,
 protože ho tancovali usmolení ševci.

Mírně rychle

lepsi je ta rej-do-vačka, než-li je ten rej-do-vák: rej-do-vač-ka
 dá hu-bičku, rej-do-vák ji nechce dát.

Dohra - Živě

The image contains a handwritten musical score for a folk dance. It features three staves of music in 2/4 time. Below the music are two diagrams illustrating dance steps. Diagram 1 shows a couple in a side embrace, with a sequence of eight numbered arrows indicating the path of the feet for a side-step sequence. Diagram 2 shows the couple in a similar embrace, with a circular arrow indicating a 180-degree turn to the right.

Obrázek 16 Rejdovačka, zápis tance.

DRDÁČKÝ, František, František BONUŠ, Helena LIVOROVÁ a Liběna BARTOŠOVÁ. Lidové tance: české lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost. Praha: Olympia, 1983, 220 s.: Str. 71

Poté krok vyzkoušíme v pohybu vpřed i vzad, s mírným natáčením trupu. Tento pohyb následně přeneseme do párů, stojících naproti sobě. Pro první část Rejdováku je třeba procvičit půlobrat sousedskou na tři kroky.

Pro druhou část Rejdováka je nutné ovládat otáčení kroku sousedské v párovém držení s postupem v kole. V rámci nácvičku nejprve procvičíme otáčení o 180° vpravo, kdy každý tancuje sám po směru tance a otáčí se každým krokem přisunně sousedské doprava. Dalším krokem je propojení do párového držení. Stejně jako u jiných tanců, tak i zde je důležité dbát na to, aby se nerozpadal kruh a páry mezi sebou dodržovaly stejné rozestupy.

V tomto momentu propojíme celý tanec Rejdovák.

Nyní přichází na řadu tanec Rejdovačka. Zde jednoduše procvičíme rejdování polkovým krokem. Začneme krokem polky po kruhu, všichni začnou pravým ramenem a pravou nohou dopředu. Všichni se tak natočí břichem směrem do středu kruhu. Druhým krokem levou nohou se natočíme o půlobrat čelem ven z kruhu. Toto spojení několikrát procvičíme. Totéž vyzkoušíme i směrem vzad. Po zvládnutí těchto částí se naučíme obrát o 180° pomocí polkového kroku. Poté již dojde k propojení celé Rejdovačky v párech. Párové držení v první části usnadní a zpřesní rejdování i otáčení po kruhu. V druhé části při hladké polce po kruhu bude držení nápomocné a polka tak rychleji nacvičena.

Závěrem propojíme Rejdováka a Rejdovačku dohromady. Můžeme je na sebe napojovat stále dokola a měnit párové obsazení.

4.3.3 Chodská kola a kolečka

Chodské kolo se vyvinulo z tanců „do kolečka“, které pochází ze starší vrstvy točivých tanců. Rozdíl mezi chodským kolem a kolečkem je jednoduchý. Kolo se tancuje ve větším obsazení po velkém kruhu s držením za zády. Kolo mohou tancovat i samotné ženy, není zde podmínkou smíšený pár. V kolečku se tanečník s tanečnicí otáčí kolem společné svislé osy, která je mezi nimi, dokola.

Chodská kola a kolečka nemají u Drdáckého zapsanou konkrétní choreografii. Oba tance se ale dají tancovat ve dvoudobém i třídobém metru. Samotný tanec je z velké části improvizovaný, jen je třeba se naučit základní kroky pro každý typ tance. Zbytek je již na kreativitě a schopnostech zúčastněných tanečníků a tanečnic.

Principem chodského kola je střídání zpěvní a taneční sloky. Při zpěvu stojí tanečníci vedle sebe v půlkruhu a drží se křížem za zády. Levá ruka jde vždy horem přes sousedovu pravou ruku a naopak. Tanečníci se drží ob jednoho. Nohy jsou mírně od sebe a pohyb je v kolenou mírně ze strany na stranu. Pohyb je na všechny tři doby (1. doba – mírné nadzvednutí pravé paty, přenesení váhy na levou nohu, 2. doba – vyhoupnutí na přední část levého chodidla, 3. doba – zhoupnutí na levé noze s přechodem na celé chodidlo; poté se celé opakuje na druhou stranu).

Se začátkem tance dochází k propojení do kola, kdy se půlkruh uzavírá. Kruh se pohybuje po směru hodinových ručiček. Tanečníci jsou boky natočeni do směru tance, trup a hlava jsou natočeny směrem do kruhu.

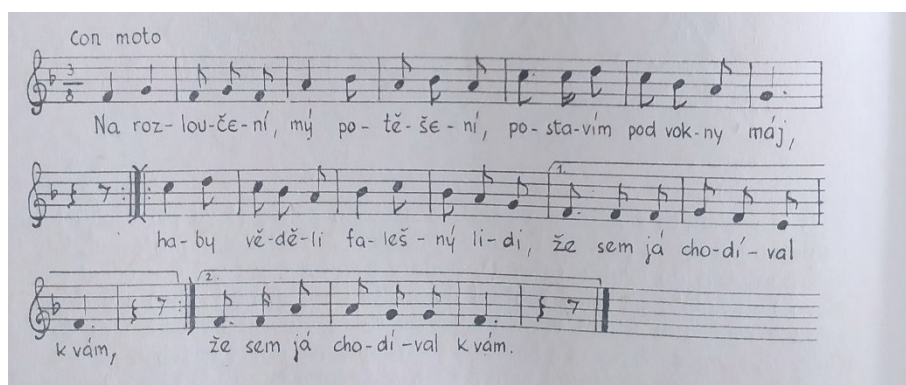
Taneční kroky se využívají v třídobém rytmu dva:

1) Na tři kroky: Po celou dobu jsou kolena mírně pokrčená a nohy mírně rozkročeny.

1. doba – Vykročí levá noha do mírného podřepu.
2. doba – Pravá noha přejde levou vnitřkem kruhu.
3. doba – Opět vykročí levá noha.

2) Na dva kroky:

1. doba – Malý krok pravou nohou vpřed, koleno se mírně pokrčí, pata levé nohy se nadzvedne.
2. doba – Levá noha vykročí vpřed, zároveň dojde k vyhoupenutí na pravé noze.
3. doba – Levá noha dokročí na zem přes přední část chodidla.



Obrázek 17 Chodské kolo, píseň – Na rozloučení

DRDÁCKÝ, František, František BONUŠ, Helena LIVOROVÁ a Liběna BARTOŠOVÁ. Lidové tance: české lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost. Praha: Olympia, 1983, 220 s.: Str. 92

Při nácvičku nejprve zvolíme variantu na tři kroky. U obou variant je důležité správné postavení v kruhu a správné držení. Tanečníci si musí důvěřovat a vytvořit pouto, které nedovolí, aby kruh jakkoliv změnil tvar.

Jako první se naučíme zpěv písně *Na rozloučení*. Je důležité mít představu písně a jejího rytmu pro správný pohyb. Dále nacvičíme základní krok na místě, vyšlapeme všechny kroky tak, aby nebyl důraz na první dobu každého taktu. Kroky musí být vyrovnané, jeden jako druhý. Poté vyzkoušíme krok v držení v kruhu za natažené ruce. Po zvládnutí tohoto je třeba se správně chytit do kruhu za zády. To může být zpočátku obtížnější, obzvláště rychlé chycení po pěvecké sloce. Několikrát proto zkusíme spojení a rozpojení kruhu, přičemž se předem určí čtyři žáci, kteří v danou chvíli rozpojí držení za zády za zády a kruh se otevře do velkého oblouku. Po zvládnutí jedné skupiny vystřídáme místo rozpojení. Následně propojíme zpěv s tancem.

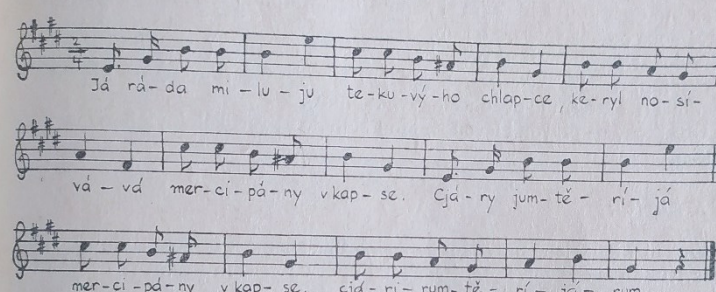
Není nutné hned z počátku trvat na správných pohupech při zpěvu, mnohem zásadnější je plynulé přecházení mezi zpěvem a tancem. Rozpojení kruhu nebude pokaždé mezi stejnými tanečnicí, a tak je důležité, aby všichni tanečníci měli představu o tanečním prostoru – kruh se rozpojí vždy směrem k muzice, případně k divákům. Ve školní třídě nejspíše domluveným směrem – vzhledem k prostorovým možnostem.

Po zvládnutí celého tance na tři kroky se obdobným způsobem procvičí pohyb na dva kroky. Nejprve v držení v kruhu za natažené ruce, poté v uzavřeném držení za zády.

Se žáky se lze naučit i dvoudobé kolo, které má živější tempo a pouze jeden typ kroku. Při zpěvu také dochází k pohupování ze strany na stranu (1. doba – vychýlení nad levou nohu, pravá pata se nadzvedne, špička zůstává na zemi, 2. doba – mírný pokles v kolenou, ve 2. taktu totéž do pravé strany, a pak vše pravidelně opakujeme).

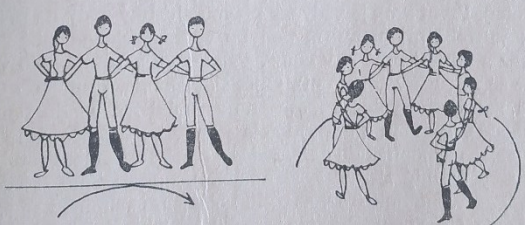
CHODSKÉ KOLO

na písni dvoučtvrtečního taktu
(Vycpálkův taneční soubor učil Oldřich Královec z Chodské muziky Jindřicha Jindřicha v Domažlicích.)



Já rá-da mi-lu-ju te-ku-vý-ho chlap-ce, ke-ryl no-sí-
vá-va mer-ci-pá-ny v kap-se. Cjá-ry jum-tě-ří-já
mer-ci-pá-ny v kap-se, cja-ri-rum-tě-ří-já-rum.

Tančí se na všechny kolečkové písni uvedené taktu, např. na známé písni *Já ne, já ne, to ty zúvalas mi moje boty* nebo *Žádný neví jako já, jak se seče votavjička*.



Obrázek 18 Chodské dvoudobé kolo, zápis tance: DRDÁČKÝ, František, František BONUŠ, Helena LIVOROVÁ a Liběna BARTOŠOVÁ. Lidové tance: české lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost. Praha: Olympia, 1983, 220 s. str 99.

Krok dvoučtvrťový do kola:

1. doba – Pravá noha vykročí menším krokem vpřed, pravé koleno se sníží a levá noha je špičkou opřena o zem.

2. doba – Levá noha vykročí vpřed na přední část chodidla (nikoliv do výponu), pravá noha se vyhoupne na pološpičku.

Krok je občas nazýván jako koloběžka, jde tedy o plynulé přecházení z nohy na nohu, pohyb je zároveň vertikální a horizontální. Není nutné, aby vertikální pohyb byl příliš výrazný. V některých částech Chodska jde vlastně jen o „přebíhání“ z jedné nohy na druhou.

Nácvik bude probíhat obdobně, jako u třídobých kol. I zde se nejprve naučíme píseň, v tomto případě *Já ráda miluju*. Píseň má zcela jinou energii než předchozí *Na rozloučení*. Co se týká tance, tak nejprve je důležité pochopit vertikální princip kroku. Mezi dobami v taktu dochází totiž k přenesení pohybu mezi pravou a levou nohou. Tato „vlna“ musí být naprosto plynulá. Krok proto vyzkoušíme na místě jedním směrem bez otáčení. Po zvládnutí pohybu ho vyzkoušíme ve vázaném kruhu, zde je lepší volit hned variantu s držení za zády – pomáhá to stabilitě a rychlosti otáčení kruhu. Je zcela jisté, že zpočátku kruh nebude tolik stabilní, ale při dalších opakováních se kvalita bude zlepšovat.

The image shows a musical score for a song in 3/4 time. It consists of four staves of music with lyrics written below. The lyrics are in Czech and describe a parody of a military march. The first part of the score is in 3/4 time, and the second part is in 3/8 time. The lyrics are: 'To nejsou žádný vojáci, keří palaše nesou, nesou, nesou, nesou, keří palaše nesou.' and 'To nejsou žádný vojáci, keří hvězdičky nesou, nesou, nesou, nesou, keří hvězdičky nesou.'

Obrázek 19 *To nejsou žádný vojáci*, zápis písně: HOLAS Čeněk. *České národní písně a tance III*. Praha. B. Kočí 1909

Obě chodská kola poté několikrát propojíme a vyzkoušíme i jiné písně, které jsou pro kola vhodná. Pro třídobé např. *Žádnej neví, co jsou Domažlice*, *To nejsou žádný vojáci*, *Já mám*

malovanou vestu. Pro dvoudobé kolo můžeme použít písně *Postřekovo, pěkná ves, Žádnýj neví jako já, Sedum let*.

4.3.4 Mazurky

Mazurka je tanec polského původu. Všichni jistě znají tanec *Měla babka*, kde tanečníci stojí za sebou a tančí úkroky nejprve vpravo, poté vlevo, skrze okénko se na sebe podívají a tanečnice vpředu se otočí. Tato varianta ale není původní mazurkou, jak ji zapsal Josef Vycpálek. Česká lidová mazurka se vyvinula z polské varianty. Využívá stejného rytmu (první doba silná, druhá slabá, třetí středně silná) a její krok je mírně poskočný při zemi.

Tanec Babka (*Josef Vycpálek: České tance, str. 41, podle Vycpálkova tanečního souboru*) se tancuje po kruhu, dvojice se drží v základním párovém držení. Dívka stojí vně kruhu, chlapec uvnitř a stojí boky k sobě, natočení tak, že jejich obě ramena směřují po směru tance. Párové držení lze upravit tak, že dívka drží chlapce za pravé rameno, chlapec dívku stále za pas. Základní krok odpovídá mazuře na jeden krok (viz 3.1.10 *Krok mazurkový*)

Obrázek 20 Babka, zápis písně: DRDÁČKÝ, František, František BONUŠ, Helena LIVOROVÁ a Liběna BARTOŠOVÁ. Lidové tance: české lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost. Praha: Olympia, 1983, 220 s.: Str. 104

1. takt:

1. doba – Tanečník začíná naskočením na levou nohu, tanečnice na pravou nohu, tedy oba na vnější. Trup se nakloní dopředu nad vykročenou nohu, spojené ruce směřují šikmo k zemi.

2. doba – Přeskok na druhou nohu, než byla kročná v prvním taktu (u chlapce levá noha mírně přednoží před pravou), je ohnutá v kolenu, chodidlo je rovnoběžně s podlahou, dívka totéž, ale opačnými nohama. Trup se napřímí nad stojnou nohu.

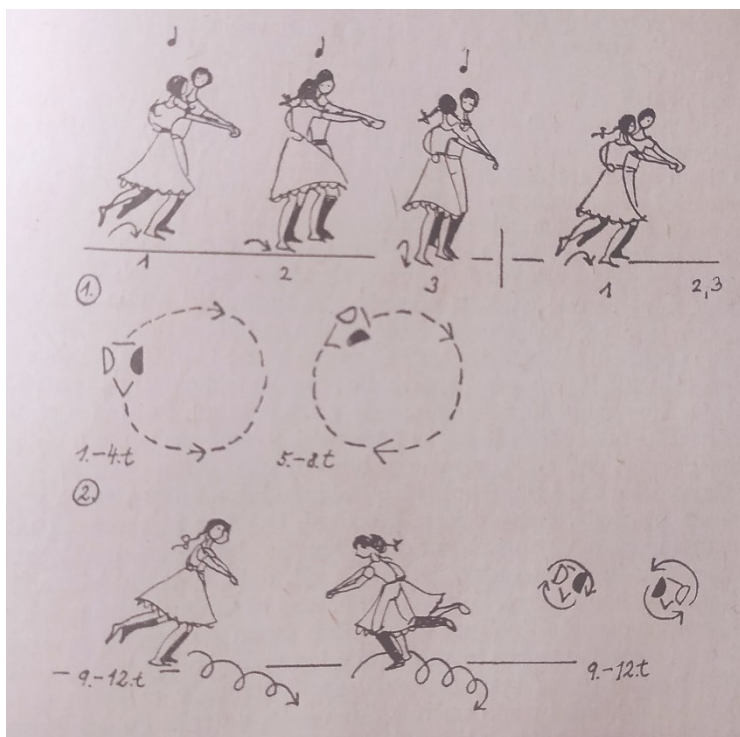
3. doba – Oba udělají mírný poskok na stojné noze, trup se opět mírně nakloní vpřed.

2. – 4. takt = třikrát zopakovaný 1. takt

5. – 8. takt: 1. takt, jen se změní směr pohybu – pár bude couvat. V 5. taktu začnou opačnou nohou, než doposud – chlapec P – L – L, dívka L – P – P.

9. – 12. takt: Otáčení tří kroků mazurky po směru tance vpravo. Ve 12. taktu provedou tanečníci na místě tři dupy, aby došlo k plynulé výměně výkročné nohy.

13. – 16. takt: Otáčení tří kroků mazurky proti směru tance vlevo. V 16. taktu provedou tanečníci na místě tři dupy.



Obrázek 21 Babka, obrazový zápis tance: DRDÁCKÝ, František, František BONUŠ, Helena LIVOROVÁ a Liběna BARTOŠOVÁ. Lidové tance: české lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost. Praha: Olympia, 1983, 220 s.: Str. 105

Nejprve vyzkoušíme krok na místě pravou i levou nohou. Dodržujeme schéma dup – poskoč. To pomůže ukotvení kroku. Po zvládnutí základního kroku vyzkoušíme ještě přechod z pátého a devátého taktu. Dále krok vyzkoušíme v postupu vpřed po kruhu, opět vystřídáme krok pravou i levou nohou. Jakmile krok zvládneme, přidáme náklon trupu. Mazurkový krok poté vyzkoušíme i vzad. Nejsložitější bude nejspíše otáčení vpravo a vlevo v postupu po kruhu.

Dbáme na to, aby první doba směřovala vždy čelem do kruhu a aby každý ze dvou poskoků byl přesně otočen o 180°. Postup není velký. Propojíme obě dvě strany dohromady pomocí tří dupů. Nyní propojíme dívky a chlapce do párů a poté vyzkoušíme obě dvě části tance zvlášť. Na závěr propojíme se zpěvem a dokončíme nácvik celého tance.

4.3.5 Obkročáky, skočné, dvojtance

Tato kapitola je u Drdáckého velmi obsáhlá – zahrnuje tři taneční druhy. U obkročáků popisuje stejně jako Kos a Kumperová (1957) obkročák poskočný, hladký a skočnou. Přidává ale ještě natřásaný a dupavý obkročák.

Tanec Hajho, husy ze pšenice (*K. J. Erben: Prostonárodní české písně a říkadla, podle Vycpálkova tanečního souboru*) je jedním z nejsnazších obkročákových tanců. Pár se může držet dvěma způsoby – buď v soudkovém nebo v klasickém uzavřeném držení. Dvojice stojí na kruhu – chlapec zády do kruhu, dívka čelem. V každém taktu provedou jeden obkročákový poskočný krok s obratem o 180°.

Hajho, husy, ze pšenice
Z Berounska
(K. J. Erben: Prostonárodní české písně a říkadla, str. 214, podle Vycpálkova tanečního souboru)

Hajho, hu-sy, ze pše-ni-ce, haj-ho, hu-sy, ze žita, lep-ší je ta malá hol-ka,
než-li je ta ve-li-ká, lep-ší je ta ma-lá hol-ka, než-li je ta ve-li-ká

Obrázek 22 Hajho husy, zápis písně: DRDÁCKÝ, František, František BONUŠ, Helena LIVOROVÁ a Liběna BARTOŠOVÁ. Lidové tance: české lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost. Praha: Olympia, 1983, 220 s.: Str. 113

1. takt: Chlapec provede poskočný obkročák levou nohou, dívka pravou, otočí se doprava o 180° a tím si vymění místa.

2. takt: Chlapec dokončí obrat druhým poskočným obkročákem pravou nohou, dívka totéž, jen nohou levou.

Nejprve vyzkoušíme obkročák na místě – pouze ze strany na stranu. Hned od začátku upevňujeme píseň *Hajho, husy*. Poté zkusíme krok otáčet v postupu po rovné čáře, každý sám.

Následně již zkusíme v otáčení v páru. V tomto případě zvolíme soudkové držení, je mnohem vhodnější pro počáteční nácvik. Nejprve je důležité najít v držení rovnováhu. To vyzkoušíme tak, že pár se uchopí do soudkového držení a společně se malými krůčky začnou otáčet na jednu stranu. Kolena jsou v mírně pokrčená a tanečníci se musí zapřít do dlaní toho druhého a najít tak společnou rovinu otáčení. Toto může zabrat delší čas, ale velmi to pomůže celkovému dojmu z tance – vypadá totiž velmi lehce a plynule. Jakmile zvládneme fázi otáčení malými krůčky, přejdeme na kruh, kde již vyzkoušíme poskočný obkročák. Na začátku je důležité postavení nohou – nohy tanečníků jsou po směru tance vedle sebe v tomto pořadí: CH levá noha, D – pravá noha, CH – pravá, D – levá. To usnadní obkročení kolem sebe, kolena jsou mírně v podřepu a zaklenuta do sebe. Snažíme se co nejpřesněji otáčet každý krok o 180°, respektive tak, aby si tanečníci vždy vyměnili místo. Jakmile toto zvládneme, můžeme zatančit celý tanec, včetně zpěvu.

Poměrně složitý je tanec *Kalamajka* (F. Bonuš: *Tance, písně a hudba plzeňského kraje, podle Vycpálkova tanečního souboru*). Zde se kombinuje polkový krok, krok oklepák a hladký obkročák.

Tanec začíná tak, že dvojice stojí naproti sobě – chlapec čelem po směru tance, dívka zády. Drží se za pravé ruce v mírném předpažení dolů. Druhá ruka je v bok.

1. takt: Jeden krok přeměnný dupavý, který je v rychlejším tempu, a tak z něj téměř vznikne polka, chlapec začíná levou nohou vpřed, dívka pravou nohou vzad.

2. takt: Oba provedou dva kalamajkové příklepy – tzv. oklepáky – ven z kruhu. Krok se tančí tak, že dojde na první dobu k nízkému poskoku, hoch levou, dívka pravou nohou, druhá noha se mírně unoží a s každou dobou a poskokem přiklepe k druhé noze vnitřní stranou chodidla. V taktu je tento krok dvakrát.

3. a 4. takt: Je stejný jako první a druhý, jen opačnými nohama.

5. – 8. takt = 1. – 4. takt

9. takt: Pár se chytí do uzavřeného držení a tanečníci provedou dva hladké obkročáky – dívka pravou nohou, chlapec levou nohou. Každý krok se otočí o 180°.

10. takt: Dupavá vyšlapávaná polka o 180°.

11. – 12. takt: Stejný jako 9. – 10. takt, jen pár začíná z obráceného postavení (dívka uvnitř kruhu, chlapec vně).

13. – 16. takt = 9.-12. takt

KALAMAJKA
 Z Klatovska
 (F. Bonuš: Tance, písně a hudba plzeňského kraje, podle Vycpálkova tanečního souboru)

Rychle

154

Obrázek 23 Kalamajka, zápis tance: DRDÁCKÝ, František, František BONUŠ, Helena LIVOROVÁ a Liběna BARTOŠOVÁ. Lidové tance: české lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost. Praha: Olympia, 1983, 220 s.: Str. 154

K provedení se nejprve naučíme krok oklepáku. Postavíme se do kruhu, všichni tanečníci jsou natočeni čelem do kruhu. Je možné se držet za ruce, pomůže to stabilitě. Další variantou nácvičku je utvořit dvojice, které budou postupovat stranou, držíc se za ruce. Krok spojíme se třemi podupy levou nohou na místě (L-P-L) a poté dva příklepy pravou nohou. Totéž zopakujeme na druhou stranu (podupy P-L-P, dva příklepy levou nohou). Drdácký popisuje krok oklepáku takto: „Při podupech jsme v mírném podřepu a na ně navážeme v poslední šestnáctině 1. taktu nízký poskok nebo nátřes na levé (tj. jejich vzestupnou část) se současným mírným unožením pravé a přesně na počátku 2. taktu s dopadem provedeme příklep. Dopad je pružný, ne tvrdý, ale příklep je úsečný, ostrý, i když jsou při něm nohy stále uvolněné v mírném pokrčení. Při příklepu se dotknou chodidla celými vnitřními hranami, i když o sebe víc uderí paty.“²⁰

Krok přísunný dupavý bude na nácvičku velmi jednoduchý – v tanci se neotáčí, směřuje rovně vpřed. Dodržujeme zde schéma krok-sun-krok, ale všechny tři části jsou vydupané – první je nejvýraznější, zbylé dva méně. Následně připojíme s oklepákem a celá první část tance je hotova. Hladký obkročák, který je v druhé části tance, nacvičíme nejprve v pomalém tempu,

²⁰ DRDÁCKÝ, František, František BONUŠ, Helena LIVOROVÁ a Liběna BARTOŠOVÁ. Lidové tance: české lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost. Praha: Olympia, 1983, 220 s. : Str. 157.



Obrázek 24 Oklepák, obrazový zápis kroku; otáčení v druhé části tance: DRDÁCKÝ, František, František BONUŠ, Helena LIVOROVÁ a Liběna BARTOŠOVÁ. Lidové tance: české lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost. Praha: Olympia, 1983, 220 s.: Str. 155

aby si žáci uvědomovali správné odvinutí chodidla od podlahy. Kolena jsou zároveň celou dobu mírně pokrčená, nedojde k jejich úplnému napnutí. Pohyb se děje v chodidle od paty až na pološpičku. Zpočátku stačí krok zkoušet jen houpavě ze strany na stranu a postupně zrychlovat. Jakmile žáci pochopí tento princip, můžeme krok otočit o 180°. Nejprve každý sám a následně v soudkovém držení po kruhu. Posledním krokem je dupavá vyšlapávaná polka, kterou můžeme cvičit rovnou v párech po kruhu. Na každou dobu se stejně jako u přeměnného kroku na začátku tance dupne, jen se oproti přeměnnému kroku otočí. Kroky druhé části poté spojíme, a nakonec propojíme obě části tance *Kalamajka* dohromady.

Posledním tancem z této kategorie, který byl pro nácvik vybrán je *Vrták* (*J. Vycpálek, České tance, str. 164, podle Vycpálkova tanečního souboru*). Tento tanec opět kombinuje více kroků – od jednoduchého přeměnného kroku přes trojdup po skočnou. *Vrták* má čtyři části, které se postupně zrychlují. Celý tanec se tancuje v uzavřeném párovém držení.

V první části se zpívá píseň *Vrták (Hop, holka)*, chlapec stojí po levé straně dívky, drží se za natažené ruce a zpívají s mírnými pohupy dopředu a dozadu.

V druhé části se již v tempu polky tančí následující:

1. takt: dva poskočné obkročáky (každý otočíme o 180°), hoch začíná levou nohou, dívka pravou

2. takt: trojdup o 180° doprava (dívka pravou, chlapec levou)

3. takt: trojdup o 180° opačnými nohama

4. – 6. takt = 1. – 3. takt

7. takt: přeměnný krok stranou po směru tance (dívka vpravo, chlapec vlevo)

8. takt: totéž, co v sedmém taktu, ale na druhou stranu

9. – 10. takt: tanečníci se pustí a čtyřmi hladkými kroky zatancují zátočku za pravé lokty

11. – 14. takt: 7. – 10. takt, ale zátočka za levé lokty

3. část – rychlejším tempem, tempo skočné

1. takt: dvě skočné, každá o 180°

2. takt: dvojdup o 180°, chlapec na levé, dívka na pravé noze

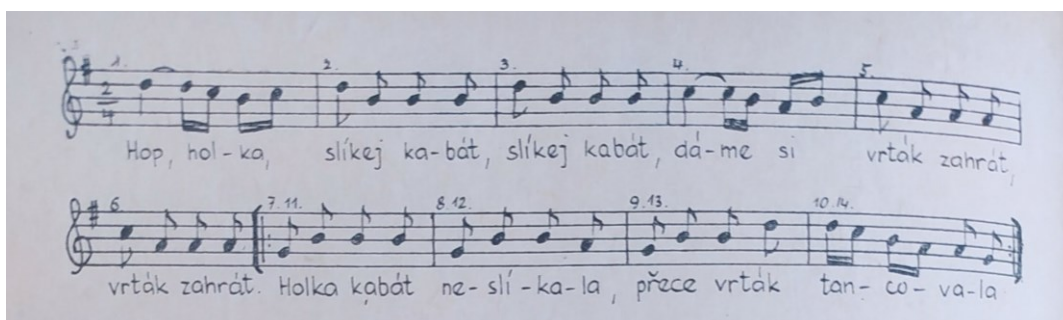
3. takt: dvojdup o 180°, opačnými nohama

4. – 6. takt = 1. – 3. takt

7. – 14. takt stejný, jako ve druhé části

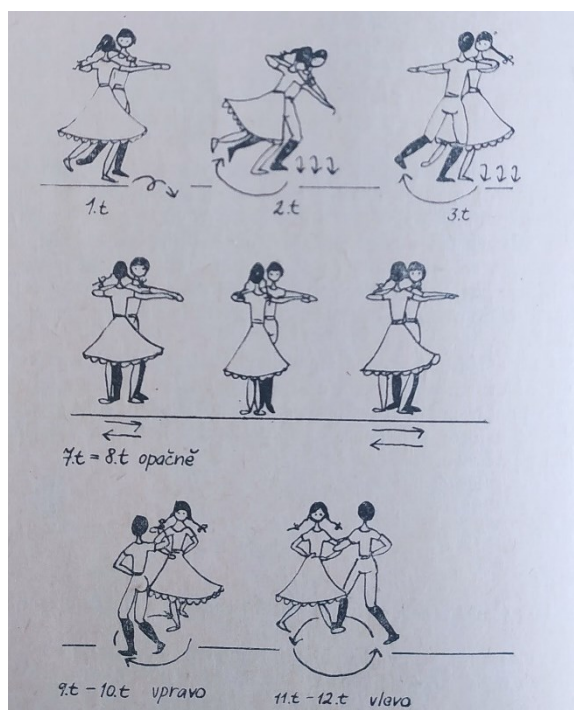
4. část – velmi živě

Celou čtvrtou část se tančí právě „vrták“ na místě. Taneční páry „se vrtí“, tedy krokem skočné se na místě otáčí v párovém držení. Jeden krok musí být otočený minimálně o 90°.



Obrázek 25 Vrták (Hop, holka), zápis písně: DRDÁCKÝ, František, František BONUŠ, Helena LIVOROVÁ a Liběna BARTOŠOVÁ. Lidové tance: české lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost. Praha: Olympia, 1983, 220 s.: Str. 168

Nejprve procvičíme krok skočná, který se doposud v žádném tanci neobjevil. Krok je jednoduchý na provedení (viz 3.1.12 *Obkročák - 3. Skočná*), ovšem bývá tančen v živém tempu, což je na něm nejobtížnější. Skočnou procvičíme v pohybu po prostoru nejprve bez točení. Dbáme na přesnost švihů nohy na dobu. Poté dojde k nácvičku otáčení, nejprve každý sám na místě, kdy se každý krok otočí o 90°, další fází je složitější otáčení o 180°. Následně tanečnický spojíme do párů, ve kterých nejprve vyzkoušíme „vrtáka“, tedy libovolné otáčení v páru na místě. Následně vyzkoušíme otáčení v páru o 180° v pohybu po kruhu. Musíme vždy zatancovat dvě skočné a za ně zařadit dva dvojdupy, což je nízký poskočný obkročák s podupnutím dvakrát na téže noze. Dvojdup při nácvičku zpočátku provedeme jen ze strany na stranu, postupně ho otočíme – každý o 180°. Pokud se spojení těchto dvou kroků nebude dařit, můžeme zvolit nácvik každý sám. Jakmile toto zvládneme, můžeme přejít k části tance s přeměnným krokem a zátočkami (viz *obrázek č. 26*). Poslední fází nácvičku je druhá část, tedy první taneční. Poskočný obkročák jsme již procvičili v *Hajho, husy*. Trojdup (viz *kapitola 3.1.13*) procvičíme v otáčení v postupu. Poté již propojíme celou tuto část dohromady. Ve třetí části, v rychlejším tempu, dojde ke zrychlení přeměnného kroku ve druhé části, stane se z něj polka. V tuto chvíli je již možné propojit všechny části tance *Vrták* za sebou. Při tanci se nesmí rozpadnout kruh a měly by být stejné mezery mezi všemi tanečními páry. To bude jistě



Obrázek 47 *Vrták*, obrazový zápis tance: DRDÁCKÝ, František, František BONUŠ, Helena LIVOROVÁ a Liběna BARTOŠOVÁ. *Lidové tance: české lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost*. Praha: Olympia, 1983, 220 s.: Str.54.

vyžadovat více cviku, ovšem tento tanec by se měl dostat na řadu až s koncem školního roku, a tak by již žáci měli mít představu o společném tanečním prostoru.

4.3.6 Mateníky a furianty

Mateníky neboli tance s proměnlivým taktem jsou nejsložitější skupinou lidových tanců. Střídá se v nich dvoučtvrťový a tříčtvrťový takt a z tanečních kroků se nejčastěji využívá obkročák a sousedská, samozřejmě je možné využít i jiné. Pro mateníky je nutné mít dobrou znalost výše zmíněných kroků. Furiant je také typ tance s proměnlivým taktem, ale střídá se v něm tříčtvrťový a tříosminový takt. Přesto furiant působí, že se rytmus proměňuje ze sudého na lichý. Toto metro-rytmické matení způsobuje i střídání tanečního schématu O-O-O-S-S, tedy tři obkročáky a dvě sousedské. Tance furiant jsou poměrně složité a nebudeme je zařazovat mezi tance k výuce.

K procvičení mateníkového rytmu vybral Drdácký dva tance *Taliján a Bublavá* (Přepis ze sbírky Jos. Vycpálka ve sbírce Bonuše, Livorové, Pospíšila a Vr. Vycpálka *České tance*). Tyto dva patří k jednodušším mateníkům.

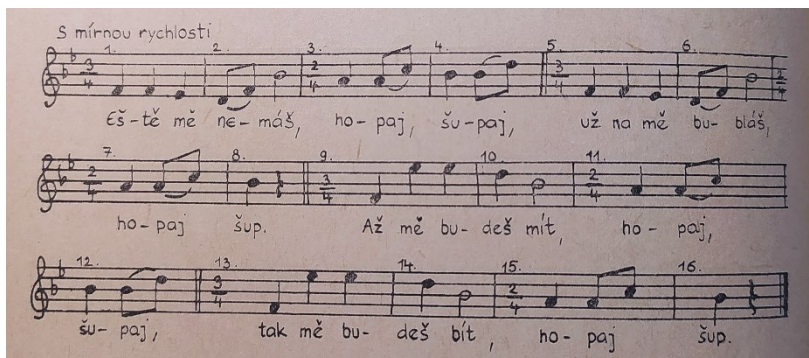
V *Talijánu* se pravidelně střídají dva třídobé a čtyři dvoudobé takty, tedy dvě sousedské a čtyři obkročáky.

Obrázek 27 *Taliján*, zápis písně: DRDÁCKÝ, František, František BONUŠ, Helena LIVOROVÁ a Liběna BARTOŠOVÁ. *Lidové tance: české lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost*. Praha: Olympia, 1983, 220 s.: Str. 171

Prvním krokem nácvičky bude naučit se píseň zpívat. V druhém kroku píseň vytleskáme různými způsoby. Nejprve všichni tleskají na těžké (první) doby v každém taktu. Poté těžké doby vydupáváme a lehké vytleskáme a jako společnou činnost můžeme zařadit rozdělení žáků na dvě skupiny. Jedna z nich začíná vydupávat těžké doby a druhá jim odpovídá vytleskáním lehkých. Skupiny následně vyměníme. Je možné toto vyzkoušet ve dvojicích, čtveřicích nebo

v kruhu, kdy každý musí tlesknout nebo dupnout právě na svoji dobu, jakmile na něj přijde řada. Žáci si tímto vytvoří rytmickou představu, kterou přeneseme do tanečních kroků. Vyzkoušíme je nejdříve po kruhu, ve kterém tančí každý sám kroky jen ze strany na stranu. Můžeme vystřídat začátek vpravo i vlevo. Dále všechny kroky otočíme po směru tance vpravo, stále každý sám. Následně propojíme do párů a několikrát celý tanec zopakujeme.

Druhým tancem je *Bublavá*. V tomto tanci se pravidelně střídají dva třídobé a dva dvoudobé takty, krokově dvě sousedské a dva poskočné obkročáky.



Obrázek 28 *Bublavá*, zápis písně: DRDÁCKÝ, František, František BONUŠ, Helena LIVOROVÁ a Liběna BARTOŠOVÁ. Lidové tance: české lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost. Praha: Olympia, 1983, 220 s.: Str. 172.

Zde bude nácvik velmi obdobný, jako u *Talijána*. (1. Naučení písně, 2. Vytleskání jejího rytmu, 3. Taneční kroky na místě každý sám, 4. Celý tanec v párech). Na úplný závěr propojíme oba mateníkové tance za sebou.

Závěr

V diplomové práci jsem se věnovala výběru zdrojů pro výuku lidového tance na druhém stupni základních škol. Nejprve jsou zmíněny sbírky lidových tanců z průběhu 19. a 20. století, poté popisy tanečních kroků a v hlavní části práce zmiňuji tři autory, kteří se věnovali přímo metodice lidových tanců pro základní školy.

František Sedlák v *Nových cestách hudební výchovy* zmiňuje pohybovou výchovu v rámci výchovy rytmické. Sedlák věnuje větší pozornost mladším dětem, u nichž není přesně specifikován věk. Dále klade důraz na vlastní iniciativu dítěte – a to jak v rytmických, tak pohybových cvičeních. Tato činnost však musí být podpořena ze strany učitele, který musí žákovi nabídnout možnosti, jak pohyb vytvářet. Velmi mne oslovila myšlenka, která upozorňuje na to, že žák by neměl slepě opakovat po učiteli rytmické figury. Pokud se ale rytmická cvičení propojí se zpěvem, budou žáci mnohem více vnímat jeho rytmickou strukturu. František Sedlák není v této publikaci příliš konkrétní, co se týká pohybové výchovy. Mnohem praktičtější příklady přináší Božena Viskupová a František Drdácký.

Božena Viskupová je ve své publikaci *Hudebně pohybová výchova a zpěv* velmi důkladná. Teprve při psaní této práce jsem se dozvěděla, že předmět *Zpěv a pohybová výchova*, pro nějž byla tato publikace napsána, vůbec existoval. Mrzí mne, že tento volitelný předmět se v českém školním systému nezachoval.

Popisy jednotlivých cvičení jsou dokonalé a nabízí mnoho variant pro všechny dovednostní skupiny. Výběr písní je adekvátní, cvičení na sebe navazují a tance, jež jsou součástí publikace, utváří celkový vhled nejen do lidových tanců. Stejně jako Sedlák klade důraz na improvizaci a vlastní iniciativu žáka, ke kterým jim ale pomáhá navedením skrze jednotlivá cvičení. Jedinou věcí, kterou bych na publikaci Viskupové negativně zkritizovala, jsou přehnané požadavky na učitele. Dle mého názoru není v silách každého učitele improvizovat žákům přímo na míru. Sama vyučuji hudební nauky na základní umělecké škole a osobně si nedovedu představit, že bych s každým rytmickým cvičením, které provádíme, vymýšlela novou klavírní melodii.

František Drdácký v *Lidových tancích* popisuje konkrétní tance, vybrané ze starších sbírek lidových tanců. Tancům v publikaci nepředchází téměř žádná rytmická či taneční průprava, jedná se skutečně jen o popisy tanců. Pokud bychom měli žáky s předchozí taneční zkušeností, je tato publikace vhodným materiálem. Ve většině případů tomu tak ale nebude a je tedy třeba kombinace s jinými zdroji informací.

Přístup Boženy Viskupové se podobá přístupu Františka Sedláka. Oba kladou velký důraz na rytmickou složku a na tvořivost žáka. Na rozdíl od Sedláka ale nabízí Viskupová mnohem více konkrétních cvičení. František Drdácký má s Boženou Viskupovou společné to, že postupuje dle obtížnosti cvičení či tanců.

Pokud bych měla sestavit ideální kombinaci všech zmíněných autorů, volila bych následovně. Rytmická a pohybová práce s dětmi by měla být kontinuální od nízkého věku, čemuž se věnuje František Sedlák. I proto by s přechodem na druhý stupeň měla být zachována kvalita výuky hudební výchovy ve všech jejích složkách (rytmická, pěvecká, poslechová, pohybová). Božena Viskupová nabízí záživná rytmická cvičení, které se dají upravovat na míru dětem všech věkových skupin. Přes rytmickou složku bych se dostala k výuce jednotlivých tanečních kroků, jež jsou třeba pro lidové tance, které popisuje Drdácký. U tanců bych postupovala dle jejich obtížnosti.

Na úplný závěr si dovoluji malé zamyšlení. Jak to bude s výukou lidových tanců na základních školách? Odpověď není jednoduchá. Pokud existuje žák, který má z jakéhokoliv důvodu (lokalita, rodina, vlastní zájem) k lidovým tancům vztah, najde si cestu, jak folklor provozovat. Pokud bychom chtěli seznámit s lidovými tanci všechny žáky základních škol, museli bychom jim ho přiblížit již na prvním stupni, aby v pozdějším věku nedocházelo k jeho odmítání. Publikace, jež pro jeho výuku existují, jsou dnes již zastaralé. Jejich metodika ovšem není. Proto je vhodné hledat aktuální „Nové cesty hudební výchovy“, které dnešním dětem budou blízké.

Seznam použitých informačních zdrojů

DRDÁCKÝ, František, František BONUŠ, Helena LIVOROVÁ a Liběna BARTOŠOVÁ. *Lidové tance: české lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost*. Praha: Olympia, 1983, 220 str.

GUREVIČ, Aron Jakovlevič a Jaroslav KOLÁR. *Nebe, peklo, svět: cesty k lidové kultuře středověku*. Jinočany: H & H, 1996, 524 str.

HOLAS Čeněk. *České národní písně a tance III*. Praha. B. Kočí, 1909, 308 str.

KOS, Bohumil a Marie KUMPEROVÁ. *Rytmická cvičení a lidové tance*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1961, 44 str.

KRÖSCHLOVÁ, Jarmila. *Výrazový tanec*. Praha: Orbis, 1964, 261 str.

PAVLICOVÁ, Martina a Masarykova univerzita. *Cestami lidového tance: Zdenka Jelínková a česká etnochoreologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2012, 200 str.

STAVĚLOVÁ, Daniela. *Lidové tance v guberniálním sběru z roku 1819: příspěvek k historické typologii české lidové taneční kultury*. Praha: Informační a poradenské středisko pro místní kulturu, 1996, 117 str.

REY, Jan. LUKIANOS. *O tanci*. Praha: Jan Reimoser, 1930, 44 str.

VISKUPOVÁ, Božena. *Hudebně pohybová výchova a zpěv: Metodická příručka pro nepovinný předmět v 5.-8. ročníku základní školy*. Vyd. 1. Praha: SPN, 1989. 192 str.

VYCPÁLEK, Josef. *České tance: 145 (s varianty 185) českých lidových tanců, které zejména na Rychnovsku, Choceradsku i Tábořsku sebral a zevrubně (za účelem naučení)*. V Praze: B. Kočí, 1921, 196 str.

Internetové zdroje

Božena Viskupová – život a dílo. In: KODEJŠKA, Miloš. *Média v hudebním vzdělávání /Media in Music Education* [online]. Praha, 2014, 2014 [cit. 2024-04-06]. Dostupné z: https://www.czechcoordinatoreas.eu/DOCS/Teorie-a-praxe_HV_IV_2015.pdf

Daniela Stavělová. *KOSMAS.cz - vaše internetové knihkupectví* [online]. Praha [cit. 2023-03-30]. Dostupné z: <https://www.kosmas.cz/autor/74240/daniela-stavelova/>

Etnografické regiony Čech. *Lidová kultura* [online]. Strážnice [cit. 2023-03-30]. Dostupné z: <https://www.lidovakultura.cz/lidova-kultura/lidova-kultura-v-cr/etnograficke-regiony/>.

Etnografické regiony Moravy. *Lidová kultura* [online]. Strážnice [cit. 2023-03-30]. Dostupné z: <https://www.lidovakultura.cz/lidova-kultura/lidova-kultura-v-cr/etnograficke-regiony/>

5.7.1 Vzdělávací obor – Hudební výchova 2. stupeň. *Metodický portál RVP.CZ* [online]. Praha. [cit. 2024-04-07]. Dostupné z: <https://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=10647>.