

### 8.3.15 Waltz

Waltz má 3/4. takt, to znamená 3 doby v taktu. Pro tanec waltz je typický kyvadlový švihový pohyb, který můžeme přirovnat pohybu dítěte na houpačce. Můžeme ho tančit na místě (do čtverce) nebo z místa.

1. doba - krok pravou (levou) vpřed ze snížení (pokrčená kolena) přes patu.
2. doba - krok levou (pravou) stranou a mírně vpřed ze snížení do zdvihu.
3. doba - řisun pravou (levou) z vysokého zdvihu do snížení.

## 9 Seznam použitých zdrojů

Ellsworthová, A. (2014). *Posilování středu těla. Anatomie*. Brno: CPress.

Hlinovská, L. (1983). *Didaktika rytmické gymnastiky a tance*. Ústí n.L: Pedagogická fakulta v Ústí n. L.

Křištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce*. Praha: Grada Publishing.

Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.

Křištofič J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., Svatoň, V., Šimůnková, I., Chrudimský, J., & Vránová, K. (2009) *Gymnastika*. Praha: Karolinum.

Novotná, V., Panská, Š., & Šimůnková, I. (2011). *Rytmická gymnastika a pohybová skladba (programy cvičení s hudbou)*. Praha: UK.

Svatoň, V. (1995) *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc: Hanex.