

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	11
Přehled zkratk .....	14
Zkratky .....	14
Základní držení a postavení tanečníků .....	14
Postavení dvojic .....	14
Čelné postavení – dvojice proti sobě .....	14
Bočné postavení – dvojice vedle sebe – držení otevřené .....	15
Držení zavřené, polootevřené a otevřené .....	15
Držení na pase .....	15
Postavení trojic .....	15
<b>1. ročník</b> .....	17
1. Pohybová a dechová průprava, relaxace .....	18
Správný stoj .....	18
Chůze .....	18
Běh .....	19
<i>Ptáci, papíroví draci</i> .....	19
Tleskání .....	19
Pleskání .....	19
Podupy .....	19
Dýchání .....	20
Relaxace .....	20
2. Dynamika: silně – slabě .....	21
Síla .....	21
Změna prostoru .....	21
Velikost pohybu .....	21
Tíha .....	22
3. Tempo: pomalu – rychle .....	22
Pomalé tempo .....	22
Rychlé tempo .....	23
Změny tempa .....	24

4. Výška tónu: vysoko – středně – hluboko .....	24
5. Melodie – stoupání a klesání .....	25
6. Rytmus: krátce – dlouze .....	25
7. Barva tónu: hlas, různé nástroje .....	27
8. Melodická a rytmická ozvěna, otázka a odpověď .....	28
Otázka a odpověď .....	28
9. Ukolébavka, pochod, tanec .....	29
Ukolébavka .....	29
Pochod .....	29
Tanec .....	29
10. Chůze .....	30
11. Běh ve 2/4 taktu .....	31
12. Houpání ve 3/4 taktu .....	31
13. Koledy a písně se zimní tematikou .....	32
14. Taneční kroky a pohybové hry .....	33
<i>Košťetový tanec, zvaný kominík nebo kotek</i> .....	34
<i>Žalman</i> .....	34
<i>Had</i> .....	34
<i>Mazurka savojanika</i> .....	35
<i>Hra na Heličku</i> .....	36
<b>2. ročník</b> .....	<b>37</b>
1. Pohybová průprava .....	38
Poskok .....	38
Relaxace .....	38
2. Dýchání .....	39
3. Hodnoty not .....	39
4. Pomlka .....	41
5. Piano – forte .....	42
6. Rytmický kánon .....	42
7. Předehra, mezihra a dohra .....	43
8. Pochod .....	43
9. Chůze ve 3/4 taktu .....	44
10. Přisunný krok stranou, cval, kvapík .....	45
11. Přeměnný (polkový) krok .....	46
12. Mazurka společenská (savojanika) .....	47
13. Kalamajka .....	47
Kalamajka s kýváním .....	48
Kalamajka s „oklepákem“ – klepavá .....	49

14. Koledy .....	49
15. Pohybové hry .....	51
<i>Co máte...?</i> .....	51
<i>Holka modrooká</i> .....	51
<i>Vůz</i> .....	52
<i>Symetrické sousoší</i> .....	52
<i>Zrcadlový pohyb</i> .....	53
<i>Masožravá kytká</i> .....	54
<i>Na tý louce zelený</i> .....	54
<i>Mám šáteček mám</i> .....	54
<i>Eliška</i> .....	55
<i>Čížečku, čížečku</i> .....	55

### 3. ročník .....

1. Pohybová průprava .....	58
Pérování v kolenou na místě nebo v postupu stranou .....	58
Pohyb a správné vedení paží .....	58
Dechová cvičení .....	58
Prstová cvičení .....	58
2. Synkopa .....	59
3. Taktování 2/4 taktu .....	60
Taktování 3/4 T .....	61
4. Třídobá chůze, polonéza .....	62
Polonéza .....	62
5. Dvoudobá chůze v průpletu .....	63
6. Dvou- a třídílná písňová forma .....	64
7. Kánon .....	64
8. Polka, šotyš polka .....	65
9. Mazurka savojanika .....	67
10. Menuet – minet .....	68
11. Koledy .....	71
12. Pohybové hry .....	72
<i>Hra se střídáním tanečnic</i> .....	72
<i>Ptačí koncert</i> .....	72
<i>Klenutá</i> .....	73

### 4. ročník .....

1. Pohybová průprava – jak sedět, prodlužování výdechu .....	76
2. Předvětí a závětí .....	76

<i>Hra na letadlo</i> .....	77
3. Rondo .....	77
4. Kánon .....	78
5. Pochod .....	79
6. Poskočný krok .....	79
7. Obkročák .....	80
8. Cval – kvapík .....	81
9. Polka .....	81
10. Kroky se zhoupnutím ve 3/4 taktu .....	82
Valčík .....	82
Sousedská .....	84
11. Lašské tance .....	85
12. Menuet – minet .....	88
13. Slovenský čardáš .....	88
14. Koledy .....	88
15. Pohybové hry .....	90
<i>Sochy</i> .....	90
<i>Pastýř</i> .....	90

## 5. ročník .....

1. Pohybová výchova, střídavý dech .....	92
Střídavý dech .....	92
2. Relaxace .....	92
Jacobsonova metoda .....	92
3. Ukolébavka .....	93
4. Rondo .....	93
5. Polka .....	93
Doudlebská polka .....	94
6. Valčík .....	94
7. Sousedská .....	96
8. Mateník .....	97
9. Chodské kolečko .....	98
10. Odzemek (hajduch) .....	99
11. Karička .....	100
12. Hulán .....	100
13. Obřadní tance .....	101
Menuet – minet .....	101
14. Kartinky (Obrázky z výstavy) .....	102
15. Koledy .....	103

16. Pohybové hry	104
<i>Avignonský most</i>	104
<i>Tamboři</i>	104
<i>Charleston</i>	104
<i>Žalman</i>	105
<i>Zrcadlo</i>	106
<i>Kánon</i>	107
<i>Pěta a vlk</i>	107

## II. stupeň – 6., 7., 8. a 9. ročník

1. Pochod	110
2. Cval – kankán	110
3. Polka	111
4. Obkročák	113
5. Valčík	113
6. Sousedská	113
7. Mazurka	114
Společenská mazurka – savojanika	115
8. Mateník	115
9. Furiant	116
10. Chodské kolečko	117
11. Lašská polonéza	119
12. Karička	119
Odzemek	120
13. Slovenský čardáš	120
Lašan	120
Friška	122
14. Pilky	122
15. Polský mazur	122
16. Obřadní tance	123
Minet	123
17. Taneční hry	124
<i>Košičková</i>	124
18. Taneční kroky k písním	124
Foxtrot	125
Foxtrot jako společenský tanec	125
Slowfox	125
Boogie-woogie	125
Swing	125

Blues	126
Tango	126
Rokenrol	127
Samba	128
Waltz	129
Macarena	129
Mazurka – savojanika	130
Country tance	130
Swingový krok	130
Do-si-do	130
19. Koledy	132
Použitá a doporučená literatura	135