

# OBSAH

<b>Předmluva</b> .....	5
<b>1. Úvod do taneční pedagogiky</b> .....	6
1.1. Historie rytmiky .....	6
1.2. Význam a úkoly taneční gymnastiky .....	8
1.3. Organizace a náplň vyučovací hodiny .....	10
1.4. Stavba vyučovací hodiny .....	10
1.5. Zákonitosti růstu a vývoje dítěte, pokud mají vztah k tělesné výchově a tanci .....	11
<b>2. Rámcový pohled na osnovu pedagogiky</b> .....	14
2.1. Charakteristika a úkoly přirozených cvičení .....	15
2.2. Průpravná cvičení .....	16
2.3. Správné držení těla .....	16
2.4. Systém pocitově opěrných bodů .....	17
2.5. Analýza pohybu .....	19
2.6. Výchozí polohy ke cvikům .....	19
2.7. Správné držení těla v tanečně vzrovném postoji .....	23
<b>3. Oblasti těla pro postupné procvičování</b> .....	24
3.1. Páteř .....	24
3.2. Pánev .....	33
3.3. Horní končetiny .....	36
3.4. Dolní končetiny .....	38
3.5. Hlava, šíje .....	41
3.6. Chůze .....	42
3.7. Běh .....	44
3.8. Skoky .....	45
3.9. Švihy .....	48
3.10. Obraty .....	50
3.11. Obratnost .....	51
3.12. Prostorová cvičení .....	53
3.13. Úvod do múzické pohybové výchovy .....	54

3.13.1. Životní rytmy .....	54
3.13.2. Pohybové prostředky, kterých se užívá v hudebně pohybové výchově .....	55
3.13.3. Tempo, rytmus, takt .....	56
3.13.4. Slovní rytmy .....	59
<b>4. Herecká výchova pohybem .....</b>	<b>64</b>
<b>5. Vysvětlivky .....</b>	<b>65</b>
<b>6. Prameny a použitá literatura .....</b>	<b>66</b>