

Predhovor	9	
Úvod	10	
1. časť VÝCHOVA		
1. Výchova - pohyb - tanec		11
1.1 Výchova	12	
1.2 Pohyb	13	
1.2.1 Pohybové schopnosti - kondícia a koordinácia	14	
1.2.2 Rozvoj základných a jednoduchých pohybových zručností	19	
1.3 Tanec	21	
1.4 Funkcia pohybu a tanca vo výchove	23	
1.5 Vzťah pohybu a tanca k oblastiam osobnosti	25	
1.6 Inštitúcie na výchovu tancom	27	
2. História a charakteristika rôznych druhov tanca		29
2.1 Pravek	29	
2.2 Starovek	31	
2.3 Stredovek	32	
2.4 Novovek	33	
2.5 Tance 20. a 21. storočia	35	
2.5.1 Klasický tanec (balet)	35	
2.5.2 Moderný tanec	36	
2.5.3 Charakterový - výrazový tanec	37	
2.5.4 Swing, boggie wogie, rock and roll, lindy hop	38	
2.5.5 Spoločenské tance	39	
2.5.6 Country	44	
2.5.7 Etno tance - írsky tanec, orientálny tanec	44	
2.5.8 Capoeira	44	
2.5.9 Disco - free style, show, dance	45	
2.5.10 Hip hop	46	
3. Predpoklady k pohybu a tancu		51
3.1 Anatomicko - fyziologické predpoklady	51	
3.2 Psychologické predpoklady	54	
3.3 Hudobné predpoklady	55	
3.3.1 Rytmus	56	
3.3.2 Takt	57	
3.3.3 Tempo	62	
3.3.4 Dynamika	64	
3.3.5 Hudobná forma	66	

3.3.6 Základné pohybové útvary tanečnej formy	67
4. Základné metódy výchovy tancom	69
4.1 Metódy výchovy (vzdelávania)	69
4.2 Základné princípy pedagogickej práce s interpretom	71
4.3 Štruktúra tanečnej hodiny	74
4.3.1 Prvá hodina tanca	75
5. Prostriedky výchovy tancom	79
5.1 Prvý teoretický okruh výchovy tancom: Cvičenia na mieste	80
5.1.1 Zdravotné cvičenia	80
5.1.2 Cvičenia na správne držanie tela	81
5.1.3 Dychové cvičenia	83
5.2 Druhý teoretický okruh výchovy tancom : Cvičenia z miesta (základná lokomócia)	86
5.2.1 Chôdza	87
5.2.2 Beh	87
5.2.3 Skok	88
5.2.4 Gymnastické (akrobatické) cvičenia	89
5.2.5 Základné tanečné kroky a skoky	89
5.3 Tretí teoretický okruh výchovy tancom: Spojenie cvičení na mieste a z miesta	90
5.3.1 Tanečná improvizácia	90
5.3.2 Tanečné hry s riekankami	91
5.3.3 Jednoduché tanečné motívy a tance	92
6. Pohyb v priestore	93
6.1 Priestorové cvičenia z miesta	94
6.2 Metodická tabuľka využitia priestoru v choreografii	96
7. Základy choreografie	99
7.1 Choreograf	99
7.2 Tanečné umenie versus život	100
7.3 Kompozičné elementy	101
7.4 Priestorová kresba	101
7.5 Choreografická kresba	104
7.6 Časové členenie pohybov - základ choreografie	104
7.7 Javisko = priestor	105
7.8 Tanečná skupina	109
7.9 Dynamika pohybu v choreografii	109
7.10 Motivácia a gesto	110
7.11 Súhrn poznatkov o choreografii - "jedenástoro" choreografa	111
2. časť TANEC	
8. Polohy + Pohyby celého tela a častí tela - základy názvoslovia podľa TV	117
8.1 Polohy a pohyby celého tela	117

8.2 Polohy a pohyby častí tela	124
9. Cvičenia na rozvoj základného tanečno-pohybového fondu	131
9.1 Chôdza	131
9.2 Beh	134
9.3 Skok	135
9.4 Kombinácie chôdze, behu, krokov, skokov	137
9.5 Zdravotné cvičenia	138
9.5.1 Zdravotno - tanečná rozcvička	139
9.5.2 Zdravotné cvičenia s riekankou	151
9.6 Gymnastické (akrobatické) cvičenia	164
10. Základné tanečné kroky a skoky	171
11. Výchova tancom	179
11.1 Tanečné hry s riekankami pre deti 4-6 ročné	179
11.2 Výchova tancom detí 6-8 ročných	185
11.3 Výchova tancom detí 8-11/12 ročných	193
11.4 Výchova tancom detí/mládeže od 12 rokov	202
12. Historické tance	203
12.1 Pavana	203
12.2 Polonéza	209
12.3 Menuet 17. storočia	211
12.4 Menuet 18. storočia	211
12.5 Mazúrka	212
12.6 Tarantela	215
13. Klasický tanec (balet)	221
13.1 Prehľad významných baletov	221
13.2 Pozície nôh	224
13.3 Pozície rúk	225
13.4 Práca nôh	227
13.5 Skoky	232
14. Moderný džezový tanec	235
14.1 Tanečná technika Marty Grahamovej	236
14.2 Tanečná technika džezového tanca	
15. Slovenské ľudové tance	240
15.1 Goralská tanečná oblasť	241
15.2 Horehronská tanečná oblasť/Gemer	242
15.3 Liptovská tanečná oblasť	243
15.4 Myjavská tanečná oblasť	244

15.5 Podpolianska tanečná oblasť	245
15.6 Zemplínska tanečná oblasť	246
16. Charakterový - výrazový tanec	247
17. Základné hudobné a tanečné pojmy	249
18. Terminológia klasického tanca	255
19. Terminológia džezového tanca	260
20. Terminológia moderného tanca	262
Záver	263
Zoznam použitej a citovanej literatúry	264