

Obsah

Předmluva	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
1. ročník	17
1. Pohybová a dechová příprava, 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
2. ročník	37
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>Vúz</i>	52
<i>Symetrické sousoší</i>	52
<i>Zrcadlový pohyb</i>	53
<i>Masožravá kytky</i>	54
<i>Na tý louce zelený</i>	54
<i>Mám šáteček mám</i>	54
<i>Eliška</i>	55
<i>Čížecku, čížecku</i>	55
3. ročník	57
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	75
1. Pohybová průprava – jak sedět, prodlužování výdechu	76
2. Předvěti a závěti	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	91
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>Košíčková</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 – savojanka	130
Country tance	130
Swingový krok	130
Do-si-do	130
19. Koledy	132
Použitá a doporučená literatura	135