

OBSAH

A. Teoretický základ rytmiky	5
1. O vzniku rytmiky	5
2. Rytmika v tělesné výchově	8
3. O úloze hudby v rytmice	10
4. Požadavky na pohyb v rytmických cvičeních	12
5. Uplatnění rytmických cvičení a metodické pokyny	13
B. Rytmická cvičení	17
I. Tempo, takt, základní časové hodnoty	17
<i>Tempo</i>	17
Stejnoměrné tempo	17
Zrychlování tempa	20
Zvolňování tempa	21
Zrychlování a zvolňování tempa	22
Změna tempa	23
<i>Takt</i>	26
Dvojdobý takt	26
Čtyřdobý takt	32
Trojdobý takt	33
Pětidobý takt	35
Osminové takty	38
Třiosminový takt	38
Šestiosminový	39
Šestnáctinové takty	41
Předtaktí	42
Změna taktu	43

<i>Základní časové hodnoty a jim odpovídající pomlky</i>	45
Čtvrtřová doba	45
Osminová doba	45
Půlová doba	46
Půlová doba s tečkou	48
Celá doba	48
Triola	51
Šestnáctinová doba	53
Pomlky	55
Synkopy	58
II. Dynamika	60
Forte a piano	60
Zesilování a zeslabování	62
Přízvuk na lehké době	63
III. Forma	64
Motiv	64
Věta, perioda	73
Malá písňová forma	74
Rytmus a protirytmus	77
Imitace a kánon	81
IV. Výraz	85
O výrazu v pohybu	85
Staccato, legato	86
Marcato	88
Jiný výraz na základě hudby	90
Výrazový pohyb za doprovodu bicích nástrojů	91
Výraz v lidových tancích	92
Hudební skladby ke cvičení výrazu v pohybu	95
Literatura	95
Zkratky	96