

# 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 komíník 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. Přísunný 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 kytka</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 .....

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 savojsanka .....	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. 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
<b>5. ročník</b> .....	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>Péťa 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 – savojsanka .....	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