

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Teologická fakulta  
Katedra pedagogiky

## Diplomová práce

Výrazový tanec jako prostředek rozvoje osobnosti dětí ve věku 6-15 let  
s přihlédnutím k myšlenkám Isadory Duncan.

Vedoucí práce: Dr. Markéta Hanáková

Autor práce: Štěpánka Bendová  
Studijní obor: Pedagog volného času  
Ročník: VI.

2006

**Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.**

*Štěpánka Bendová*

**Děkuji vedoucí diplomové práce Dr. Markétě Hanákové  
za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.**

## Obsah

Obsah .....	4
Úvod .....	7
1 Co je to tanec? .....	9
2 Historie tance .....	12
2.1 Tanec v raných třídách .....	12
2.1.1 Egyptská kultura .....	13
2.1.2 Indická kultura .....	13
2.1.3 Mínojská a Mykénská kultura .....	15
2.1.4 Řecká kultura .....	15
2.1.5 Feudalismus .....	17
2.1.6 Renesance .....	20
2.1.7 Manýrismus .....	22
2.1.8 Baroko .....	22
2.1.9 Romantismus .....	24
2.2 Výchovné hledisko v historii tance .....	26
3 Isadora Duncan .....	27
3.1 Předchůdci Isadory Duncan a jejich reformátorské snahy .....	27
3.2 Život Isadory Duncan .....	30
3.3 Program Isadory Duncan .....	34
3.3.1 Vztah mezi tancem, poezií a výtvarným uměním .....	36
3.3.2 Vztah mezi hudbou a tancem .....	37
3.3.3 Scéna a kostým .....	39
3.4 Pedagogické myšlenky a činnost Isadory Duncan .....	39
3.4.1 Historie školy .....	39
3.4.2 Program školy .....	41
3.4.2.1 Odborné vzdělání .....	42
3.4.2.2 Rozvoj osobnosti dítěte .....	42
4 Český Duncanismus .....	44
4.1 Jarmila Jeřábková .....	47
4.2 Hana Pivcová .....	48
5 Hudebně pohybová příprava .....	50
5.1 Zásady hudebně pohybové přípravy .....	51
5.1.1 Pohybové vyjádření hudebních kontrastů a změn .....	52



5.1.2	Chůze, běh, poskočný krok .....	53
6	Využití Orffovy školy .....	55
7	Taneční technika.....	58
7.1	Význam rozvíjení svalového smyslu.....	59
7.2	Přirozený, správně provedený pohyb .....	60
7.3	Rozvoj taneční techniky u dětí – obecné zásady .....	60
7.3.1	Správné držení těla.....	62
7.3.1.1	Obecné zásady správného držení těla .....	63
7.3.1.2	Význam správného držení těla.....	63
7.3.1.3	Průpravná cvičení.....	64
7.4	Technika u dětí 6 – 12 let .....	65
7.4.1	Chůze.....	66
7.4.1.1	Znaky správné chůze.....	66
7.4.2	Běh a skok .....	68
7.4.3	Taneční kroky.....	69
7.4.3.1	Cvalový krok.....	70
7.4.3.2	Poskočný a polkový krok.....	70
7.4.3.3	Valčíkový a mazurkový krok.....	70
7.4.3.4	Kombinace tanečních kroků .....	71
7.5	Technika dětí 12-15 let.....	71
7.5.1	Analýza a syntéza pohybu.....	72
7.5.1.1	Koordinace pohybu.....	73
7.5.2	Syntéza pohybu .....	74
7.5.2.1	Vazba tvarová .....	74
7.5.2.2	Vazba prostorová .....	75
7.5.2.3	Vazba rytmická .....	75
7.5.2.3.1	Metrum.....	76
7.5.2.4	Vazba dynamická.....	77
7.5.3	Proces soustředění a vnitřní napětí.....	78
8	Pohyb a prostor.....	79
9	Pohyb s náčiním .....	81
9.1	Švihadlo a elastická šňůra .....	81
9.2	Míče.....	82
9.3	Obruče .....	82
9.4	Dlouhá stuha a krátké stužky.....	83

9.5	Šátečky .....	83
10	Taneční hry .....	85
10.1	Hry s náčiním .....	86
10.2	Hudební hry a taneční hry se zpěvem .....	86
10.3	Hry na honěnou .....	87
11	Taneční improvizace .....	88
12	Umělecké působení tance na život dítěte .....	90
	Závěr .....	94
	Seznam literatury .....	95
	Seznam příloh .....	97
	1.) Fotografická příloha – dokumentace dětského pohybu.....	97

## Úvod

V diplomové práci bych se ráda zabývala otázkou, zda lze tanec využít jako prostředek k rozvoji dětské osobnosti. Zaměřila jsem se na děti ve věku 6-15 let. Dále bych se ráda věnovala otázce, jaký vliv měly myšlenky Isadory Duncan na vývoj výrazového tance směrem k jeho chápání jako prostředku výchovy.

Při psaní diplomové práce se chci opřít o studium odborné literatury, ale také bych ráda využila poznatky, které jsem načerpala z působení v dětském tanečním souboru. Zde tančím již devatenáct let a v současné době se věnuji i pedagogické a choreografické činnosti. Byla bych ráda, kdyby tato práce mohla v budoucnosti posloužit ostatním členkám souboru jako zdroj informací a inspirace.

Tanečnice Isadora Duncan je veřejnosti známa spíše svým bouřlivým životem, ráda bych proto poukázala spíše na její filozofii, která dala vznik novému tanečnímu a myšlenkovému proudu v oblasti výrazového tance a jak se její myšlenky promítly do současného pojetí taneční výchovy.

Má práce se skládá ze dvou částí. V první části se budu věnovat otázce co je to vlastně tanec a dále bych zmínila jeho historický vývoj od nejstarších civilizací až do nástupu Isidory Duncan. Prostřednictvím této kapitoly bych chtěla ukázat, jak se tanec vyvíjel a jaká mu byla v jednotlivých fázích vývoje přiřčena funkce. Domnívám se, že tímto způsobem pak snáze vyniknou revoluční myšlenky Isadory Duncan, již je věnována celá třetí kapitola. V této kapitole se stručně zmíním o jejích předchůdcích, o nichž se lze domnívat, že Isadořin přístup k tanci ovlivnili. Zejména bych vyzvedla osobnost baletního mítra J. G. Noverra a Françoise del Sarta. Dále uvedu životopis Isadory Duncan a její program, kde bych se věnovala jejímu filozofickému přístupu k tanci. V další části se zaměřím na pedagogické myšlenky jež Isadora uplatňovala ve své škole. Problematice založení školy se věnuji proto, že její činnost měla stěžejní vliv na šíření nového směru tance do zemí celé Evropy, ale i USA. V této kapitole nastíním historický vývoj školy a její výukový program.

Za důležité považuji popsat, jakým způsobem se duncanismus přenesl do českého prostředí. Zde jsem věnovala prostor stručné charakterizaci osobností Jarmily Jeřábkové a Hany Pivcové. Zde bych ráda zdůraznila jejich pojetí výrazového tance odpovídající duchu duncanovské tradice.

Ráda bych, aby druhá část mé diplomové práce byla zaměřena již poněkud více prakticky. Zde bych se již věnovala samotné problematice taneční výchovy. Do této části je zařazena i kapitola věnující se hudební průpravě, zejména nácviku hudebních kontrastů a jednoduchých rytmů. V samostatné kapitole bych se ráda dotkla tématu Orffovy hudební školy, v jejíž principech můžeme hledat při výuce výrazového tance inspiraci. Na tomto místě bych připomněla její historii. Také bych se věnovala principům, na nichž Orffova hudební škola staví a zdůraznila i některé její nedostatky.

V další kapitole se budu zabývat problematikou taneční techniky se zaměřením na rozvíjení svalového smyslu. Také bych ráda zdůraznila význam správného držení těla a popsala jeho nácvik. Dále bych popsal analýzu a syntézu pohybu.

Následuje kapitola o práci s prostorem a využití náčiní, kde jsem se zaměřila především na práci s rozličnými typy míčů, elastických šňůr, švihadel, obručí, šátků a stuh. Za velmi důležitou považuji kapitolu o využívání her v taneční výchově. Významné pro rozvoj dětské tvořivosti jsou převážně hry hudební, kdy se děti mohou doprovázet zpěvem a hry na honěnou, proto jim budu věnována největší pozornost.

Následující část je zaměřena na taneční improvizaci, kde jsou popsány její principy a metodické vedení. Zde bych zdůraznila význam taneční improvizace pro rozvoj dětské fantazie a tvořivosti. V následující kapitole bych ráda poukázala na fakt, že taneční výchova neslouží k rozvíjení pouze pohybových dovedností, ale i harmonickému rozvoji celé osobnosti.

# 1 Co je to tanec?

Pokud si položíme tuto zdánlivě jednoduchou otázku, zjistíme, že je možné ji zodpovědět mnoha způsoby. Pro mnohé, zvláště mladé lidi, je tanec určitým způsobem relaxace, prostředkem vybití nahromaděné energie, uvolnění se po náročném dni. Jana Jebavá popisuje velmi výstižně posun k relaxační funkci tance: „*Kolektivní tance mají v dnešní době opět novou, magickou moc a v podobě lidové zábavy se tanec jeví jako hédonistický, rozkošnický projev s relaxačním účinkem, který koresponduje s extatickými tanci primitivních národů. To je další klasifikace proměny tance a posun v nazírání na tento umělecký druh. Dichotomie tance (jeho umělecká podoba v baletu, výrazovém tanci, pantomimě a v obecném lidovém projevu) je zcela příznačná pro naši dobu konce 20. století. Relaxační sílu tance znovu objevuje přelidněná Čína nebo Amerika, stresovaná z hektického konzumního bytí.*“<sup>1</sup>

V současné době je trendem, že tanec slouží jako prostředek, jakým se udržet v dobré fyzické kondici. Je zajímavé, že širokou nabídku tanečních kurzů využívají zejména ženy. K touze po dobré fyzické kondici se však může připojit i snaha něco tancem sdělit. Pro mnohé je tedy tanec způsobem, jak vyjádřit své emoce, city, ale i postoj ke světu, svůj osobní názor na konkrétní témata: „*Slovo tanec vnímáme jako pohybové vyjádření přehodnocených citových stavů. Jeho hlavním nástrojem je výraz a sdělení prostřednictvím pohybu, který má moc vyvolávat obdobné síly u diváka. Tanec nelze oddělit od života, protože ze života pramení. Jeho základní látkou je citová hodnota, nikoliv skutek, je uměním, které vyjadřuje citové hodnoty pohybem.*“<sup>2</sup>

Pokud hledáme ještě dále, můžeme spatřit i touhu poznat své tělo a umět ho na základě určitých zákonitostí ovládat. Jana Jebavá k tomuto tématu říká: „*Tanec je umění, v němž je dominantním prvkem lidské tělo. Umění, které pomocí citu a výrazu pracuje v čase a prostoru. V trojrozměrném prostoru rozvíjí pohybové kreaace, rytmické chvění a plastičnost formy. Tělo a gesto jako nástroj umění sloužilo v minulosti, na úsvitu lidské civilizace, a v současné době u přírodních národů, jako jeden z nejtýpčtějších prostředků vyjádření, sebeznanování, seberealizace, který vycházel z tvořivého pudu.*“<sup>3</sup>

<sup>1</sup> JEBAVÁ J. *Z dějin tance*. Praha: Karolinum 1998, str. 14.

<sup>2</sup> BLAŽÍČKOVÁ E. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha: Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta 2000, str. 7.

<sup>3</sup> JEBAVÁ J. *Z dějin tance*. Praha: Karolinum 1998, str. 11.

Ve výše uvedené definici se setkáváme s pojmem tanec jako umění. Kdy se stává z tance umění? Podle mého názoru je tanec uměním, pokud splňuje požadavek technicky dokonalého provedení pohybu, což ovšem není požadavkem jediným. Uměleckým se tanec stává ve chvíli, kdy diváka zcela zaujme, nejen svoji precizností a virtuozitou, ale i poselstvím, které divákovi předává. Diváka musí rozechvívát až do hloubi duše, musí ho donutit k přemýšlení, vyburcovat jeho smysly. Zároveň však musí tanečník zůstat věrný zásadě pravdivosti, upřímnosti. Pokud je tanec jen poplatný době, chce být pouze líbivý a efektní, pak ztrácí své poslání. Na tomto místě bych opět citovala Janu Jebavou, neboť její slova o tanci jsou velice výstižná: „*Tanec jako svébytný umělecký projev schopný procházet vývojovými změnami, odráží také vnitřní stav lidské společnosti. Pomocí lidského těla, podněcovaného zvukem hudby, recitací veršů, hrou světél, barev a stínů tvoří rytmické a gestické variace estetického pohybu člověka. Tím se stává vskutku syntézou lidskosti. Různými proměnami v čase společnosti dokáže zobrazovat rozličné estetické prvky, které existují v jiných druzích umění.*“<sup>4</sup>

Další otázkou, kterou si můžeme položit je: Kdo všechno může tančit? Zde je odpověď velmi jednoduchá – tančit mohou všichni lidé. Lidé bez rozdílu věku, pohlaví, vzdělání, fyzického stavu, neboť pohyb je bytostně vlastní všem lidem bez rozdílu, je prvotním projevem života, prostřednictvím pohybu je možné naplnit lidskou touhu po kreativní tvorbě, pro níž se může tělo stát přirozeným nástrojem. Odvážím se zde tvrdit, že každý člověk oplývá tvůrčí silou, kterou může prostřednictvím tance nalézat. Tento názor zastává i Eva Blažíčková: „*Pohyb je základním projevem života – všechno, čeho člověk dosáhl, bylo uskutečněno tělesným pohybem. Tanec pak je činností, v níž může každý nalézt určitý stupeň radosti a estetického uspokojení. Činností, která je přístupná všem, kteří si to přejí. Každý, kdo je schopen myslet, cítit a hýbat se, může tančit. Vrozená schopnost vyjadřování se pohybem je také spolehlivým základem, ve kterém lze budovat slovník uměleckého tanečního projevu.*“<sup>5</sup>

Zajisté každý z vlastní zkušenosti ví, co vše lze na sebe prostřednictvím pohybového projevu prozradit. Kolik toho lze o člověku vyčíst z pouhé chůze! Eliška Bláhová o pohybu říká: „*Pohyb je výrazovým prostředkem člověka stejně jako řeč. Způsob, jakým se lidé pohybují, prozrazuje nejen tělesné schopnosti, povolání a temperament, ale mluví*

---

<sup>4</sup> JEBAVÁ J. *Z dějin tance*. Praha: Karolinum 1998, str. 12.

<sup>5</sup> BLAŽÍČKOVÁ E. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha: Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta 2000. str. 7.

*i o duševních hodnotách, o inteligenci, smyslech a citovosti. Pohyby jako by hledaly cesty, aby vytvořily harmoničtější spojitost těla se smysly, jimiž uchvacujeme svět.*“<sup>6</sup> Hana Dvořáková mluví o pohybu takto: „*Pohyb je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učením, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce.*“<sup>7</sup> Dvořáková však zachází ještě dále, neboť jako nejvýznamnější chápe jeho výchovný aspekt: „*Pohyb je základní životní projev i základní biologická potřeba dítěte. Proto je to i jeden ze základních výchovných a vzdělávacích prostředků. Pohybové činnosti nabízejí prožitkové učení, které probíhá vlastní skutečnou aktivitou, nikoli zprostředkovaně (slovně, obrazově, virtuálně...).*“<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> BLÁHOVÁ E. *Pohyb, rytmus, výraz*. Praha: Státní úřad pro tělesnou výchovu a sport 1949, str. 77.

<sup>7</sup> DVOŘÁKOVÁ H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál 2002, str. 13.

<sup>8</sup> DVOŘÁKOVÁ H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál 2002, str. 17.

## 2 Historie tance

Ve stadiu nejranějších civilizací byl člověk nedílnou součástí přírody a jejího dění. V jeho chování existují stejné prvky jako v chování zvířat. Počátky se projevují v tanci, neboť taneční aktivita je také součástí světa zvířat – jsou to například tance pozdravné, vzývací, vítězné a bojovné. Jak se člověk v přírodním světě vyvíjel a kultivoval, rozvíjel i své instinktivní pohybové hry, svým chováním a svou aktivní účastí na lidském společenství hledal odpovědi na otázky po smyslu existence světa, jeho samého, vyrovnával se strachem z přírodních jevů – výsledky svého myšlení pak vkládal do písní, tanců, maleb a obřadů. Pohyb mu umožňoval vyjadřovat své pocity bezprostředně, hned při okamžiku prožívání. Jejich pomocí se kultivovaly pohybové schopnosti člověka, generace si je přenášely dál, a tak se stávaly významnými nositeli tradic a kultury.

Základní formou byly kolektivní tance extatického charakteru. Tance v sobě uchovávají elementární pohyby lidského těla, pohyby ze spontánních her dětí, také však i z užitkových činností. Napodobují pohyby zvířat a rostlin, čímž se tanec obohacuje o nové prvky. Pohybové kreace byly doprovázeny zvukovou kulisou – výkřiky, boucháním, tlukotem, napodobováním zvířecího projevu. Častým obsahem těchto tanců bylo zrození života, různé symboly nebo kultury. V dávných dobách se tanec, hudba a divadlo mísily v ritus, který tvořil jednotný celek.

### 2.1 Tanec v raných třídních společnostech

Pevné východisko tanečního vývoje skýtají nejstarší kultury egyptská a řecká, neboť právě ony poskytují první výtvarné dokumenty, jež jsou doplněny poznatky hudebními, a spolu s historickým pozadím mohou podat určitý obraz tance. Kultura egyptská a babylonská jeví značnou příbuznost, neboť se obě vyvíjejí pod vlivem učených kněží, kteří umění využívají pro svůj ritus, a kterému tak postupně vtiskli hieraticky velebný ráz. Tanec s tajemnou symbolikou pohybů za doprovodu harf byl velmi působivým prostředkem při okázalých bohoslužbách.



### 2.1.1 Egyptská kultura

Tanec provázel celý život Egyptana: v chrámech, na veřejnosti i v rodinném soukromí. Z tanců náboženských byl velmi často prováděn tanec astronomický, který představoval pohyb nebeských těles, harmonii jejich drah a moc vlivu hvězd na pozemský svět. Podobně jako byl tento tanec konán okolo chrámu, jiný tanec, rovněž náboženského charakteru, byl vykonáván okolo býka Apise. Mystické povahy byly i mytologické tance kněží, které zasvěcovaly do mysterií bohů Isidy a Osirise. Tato mysteria jsou považována za jakýsi prazáklad divadla a divadelnictví vůbec: „*V průběhu několika tisíciletí se v Egyptě konaly pro úzkou zasvěcenou společenskou vrstvu různé náboženské obřady a slavnosti, v nichž spatřujeme zárodky divadla a divadelnosti. K nejvýznamnějším patří mysterium o životě, smrti a zmrtvýchvstání boha Osirise. Obřad se konal každoročně jako tradiční mýtus o umírající a opět se obnovující přírodě.*“<sup>9</sup> Ráz těchto rituálních tanců byl přesně stanoven kněžími. I přes značný vliv tohoto hieratismu proniká tanec do sféry veřejného života. Na ulicích se objevují akrobaté a značné popularitě se začíná těšit tanec sólový. Siblík píše: „*Konečně přece objevují se nákladné balety, kde tanečnice udivují hlediště již i piruetami. Ba i na křižovatkách ulic má lid začasť příležitost tleskati tanečním akrobatům. Zámožný Egyptan mohl si při hostinách dopřát vybranějšího umění tanečnic solových, u nichž přes fotografickou ztuhlost obrazů zachovaných, např. v Beni Hassan, musíme se podívat i technické dovednosti.*“<sup>10</sup>

### 2.1.2 Indická kultura

Staroindické umění (období před Buddhou) je úzce spojeno s hudbou a tancem, který byl neoddělitelnou součástí divadelního projevu. Divadelní scéna podmalovaná hudbou a umocněná tancem výrazně zasahující citové složky lidského ducha je charakteristickým rysem uměleckého projevu starých Indů. Základy tohoto umění pocházejí od starověkých Árijů, kteří přesídlili v 2.-1. tisíciletí před Kristem do Indie. Ze Sumeru přinesli nejen lásku k hudbě, ale zřejmě i hudební nástroje. Jednalo se o buben, cimbál, flétnu, harfu, loutnu. Hra se řídila sedmistupňovou tónovou stupnicí.

<sup>9</sup> JÚZL, M. *Dějiny umělecké kultury*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1990, str. 70.

<sup>10</sup> SIBLÍK, E. *Tanec*. Praha: Unie 1917 str. 14.

Ve védské době se tanec a hudba provozovaly podle pokynů Sámavédy a odpovídaly stylem liturgické recitaci a způsobu jednoduchých středověkých zpěvů v Evropě. Prvotními středisky provozování tanců byly chrámy. Chrámové tanečnice tančily na počest boha Brahmy, tanec doprovázel melodickou recitaci hymnů kněžími, která byla náročná na každý tón i přízvuk. Hudba a tanec se staly neoddělitelnou součástí staroindického kulturního a náboženského života. Až později se umělci stěhují z chámů na dvory králů a knížat.

Drama, hudba a tanec se řídily přesnými zásadami zpracovanými v knize Bháratíja Nátjašástra, jejíž autorství je připsáno mudrci Bháratovi. Tanců se do dnešní dob uchovalo veliké množství, nejčastěji se třídí na tance náboženské, společenské a bojové. Velmi oblíbené jsou tance napodobující různé úkony z domácího a venkovského života, především tance s holemi. Při těchto tancích jsou tanečníci v kole a drží v rukou hole z ozvučného dřeva a při tanci jimi různě klepou, buď do druhé, nebo do cizí hole. Tím vytváří rytmický doprovod.

Zvláštností staroindických tanců jsou tance matriarchální, které vyjadřují a znázorňují neolitické představy o světě, zejména jeho stvoření a vývoj. Další raritou jsou tance na chůdách. Jedná se o velmi náročný tanec, který mohou provádět pouze tanečníci s akrobatickými dispozicemi.

Vývoj tance je úzce spjat s vývojem společnosti v oblasti filozofie a náboženství. V šestém století před Kristem princ Góthama formuluje zásady buddhismu. V této fázi se nejedná o náboženství, ale o filozofickou koncepci, směřující proti bráhmanismu, který nedával rovné šance všem ke vstupu do nirvány. Prostřednictvím této filozofie člověk potlačuje veškeré žádosti a cestou k tomu, aby poznal sám sebe je duchovní disciplína, dodržování určitých předpisů a cvičení se v meditaci, jen tak se lze dostat ke svobodě, k nirváně. Nástupem této filozofie, později náboženství, a nástupem hinduismu, který má kořeny v bráhmanismu, se tance přesouvá z chrámů a knížecích dvorů na udupané návsi a stává se tak součástí lidové kultury, jak je můžeme nacházet dodnes. Z kulturního dědictví vádaismu a bráhmanismu byla odvozena většina dnes známých škol klasického tance.

### 2.1.3 Mínojská a Mykénská kultura

Při zrodu řecké kultury a náboženství je nesmírně důležitá úloha a vývoj Kréty, neboť zde se sřetávalo několik kultur – maloasijská, egyptská a řecká. Mínojská kultura milovala život se všemi jeho projevy – v četných výtvarných motivech nacházíme přírodní zoomorfní a vegetabilní prvky, scény ze slavností vegetačního cyklu, ty měly náboženský charakter. Součástí seberealizace jednotlivců, ale i celé společnosti, byly slavnosti. Každá slavnost byla představením pod širým nebem, uplatnily se při nich dokonale hudba a tance. Tanečnice předváděly extatické tance, často kolové. Tanec byl vystupňován až do extáze a měl za úkol vyvolat božstva a jejich zjevení.

Zvláštními tanci byly mystéria, kdy kněžky tančily s hady v rukou. Věřilo se, že umění zařkávání hadů vyvolá přízeň velké bohyně-matky a zajistí dobrou úrodu nebo že přivolá dešť. Další tance mají světský charakter: tanec vesnický, který zřejmě také tančily jen ženy, sloužil k uvolnění po práci anebo mohl být také přípravou k tanci svatebnímu nebo pohřebnímu. Tanec válečný je spjat s mýtem o Kurétech, kteří přehlušovali pláč malého Dia, ukrytého v mínojské jeskyni před Kronem.

Mykénské ceremoniály měly jednodušší průběh než mínojské, byly koncentrovány na oběti a s tím spojené oslavy bohů. Kněží a kněžky si oblékaly bohatá roucha a tanečními kreacemi, které vyústily v extatickém tanci a vzívání božstva. Tance měly podobu orgiastických rituálů a zúčastnili se ho muži i ženy. Tance byly doprovázeny sólovým a sborovým zpěvem, hrou na hudební nástroje, zejména na lyru. Aktéři tanců používali rituální masky a v primitivních výstupech znázorňovali příběhy, legendy a božstva. Ze způsobu vojenského života, záznamů a válečných taženích lze usuzovat, že existovaly tance válečné před bojem a tance vítězné.

### 2.1.4 Řecká kultura

Podobně jako ve starověkém Egyptě, tak i ve starověkém Řecku se první taneční projevy vyskytují v souvislosti s náboženskými obřady sloužícími k uctívání přírodních sil zosobněných hvězdami. Astronomický tanec je později vystřídán tanečním předváděním činů božstev a bájných hrdinů vzatých z mytologie. Odtud však již vede cesta k tanci člověka před člověkem a ke scénické pantomimě.

Řecký člověk je v těsném kontaktu se svými bohy, kteří mají všechny jeho vášně a slabosti. Řekové věřili, že i bohové tančí a přejí si, aby je v tom lidé napodobili. Z tohoto faktu vyplývá, že tanec náboženský často splývá se světským, takže se nepadně třídí, o to více, že tance náboženské nebyly prováděny v chrámu, ale ve volné přírodě. K nejstarším náboženským tancům se řadí tzv. fosforie a hydroforie, zasvěcené ohni a vodě. Inspiraci astronomickým tancem Egypťanů můžeme najít v dafneforiích, konaných k oslavě Slunce. Za nejvyspělejší typ náboženského tance se považují hyporchemata, která pantomimicky představují význačná gesta bohů – tím mohou být považována za nejstarší dramatický útvar. Jůzl se k této problematice vyjadřuje: „*Divadlo bylo v této (1200-1000 p. n. l.) době stále ještě omezeno na kultovní scény, o nichž nemáme bližších zpráv. Vícekrát se připomíná svatba, hodokvas i slavnost na vinici, kde všude nacházíme tanec vířících a juchajících mládenců. Mezi tanečníky se motali jako nepraví vůdci tance také akrobati. Rovněž známe hromadný tanec dívek, které se drží za zápěstí, anebo se připomíná vyobrazení na štítě se starým motivem Ariadny z Knóssu, na němž ženy tančí s věnci a muži se zlatými šavlemi.*“<sup>11</sup> A u Siblíka se můžeme dočíst: „*Při soukromých příležitostech, nejspíše při svatbách a při hostinách, objevují se tance, které ukazují prvotně k jakémusi náboženskému původu, ale během doby ztratily svůj rituální význam, aby se staly jen projevem radosti pro zúčastněné a lahodnou podívanou pro diváky. Ponenáhlym zpodobňováním a asi také snahou vyzdvihnouti okázalost hostin se stalo, že byly k nim přibírány tanečnice z povolání, kdy tančily solově i v jakýchsi pantomimických baletech a byly asi velmi dovednými umělkyněmi.*“<sup>12</sup>

Tanec byl i nedílnou součástí aténských dionýsií, slavnosti k uctění boha vína Dionýsa, které se staly základem pro zrod antického dramatu, do kterého se tanec rovněž přenesl. Důkazem nám může být fakt, že označení sboru choros vzniklo z původního názvu pro kultovní tanec. Že měl tanec v antickém dramatu významnou funkci, dokládá Siblík: „*Nejen tanec sboru, nýbrž i pohyby herců na scéně byly vázány určitým rytmem, takže bylo čistě věcí vývoje, když i hercům asi od dob Euripidových byly přiděleny tance solové, které nastupovaly všude tam, kde afekt duševní hrajících osob dostoupil také výše, že nestačila k jeho znázornění ani deklamace ani pouhá mimika. Tím tedy byla přikládána tanci vrcholná sugestivní působivost, již nebylo schopno ani slovo ani gesto lidské.*“<sup>13</sup>

<sup>11</sup> JŮZL, M. *Dějiny umělecké kultury*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1990, str. 146-147.

<sup>12</sup> SIBLÍK, E. *Tanec*. Praha: Unie 1917 str. 26-27.

<sup>13</sup> SIBLÍK, E. *Tanec*. Praha: Unie 1917 str. 31.

Ale tanec nebyl jen prostředkem k uctívání božstev, projevem životní radosti či prostředkem k zvýšení dramatického účinku. V antické kultuře byl kladen veliký důraz na pěstění těla nejen, a to bych ráda zdůraznila, ve smyslu estetickém, ale i etickém. Krása těla se měla odrážet v kráse a ušlechtilosti ducha. A prostředkem takovéto výchovy byl právě tanec: „Ale nejen ve službách instinktů a rozpoutané životní radosti, nýbrž i prostředkem k získání ušlechtilosti, jasného a čistého názoru životního stal se tanec. Jím mělo si tělo i duch získati potřebné pružnosti a zdatnosti. Za tím účelem byla v Athénách tři rozsáhlá gymnasia, kde se kultuře těla věnovala táž pozornost jako kultuře ducha. Nebylo však účelem tohoto fyzického pěstění, aby se dosáhlo hrubé síly atletické, neboť ideálem hellenským byla tělesná zdatnost zdisciplinovaná vyššími zájmy, zduševnělá. Tělo se mělo státi nejschopnějším nástrojem k projádření všech hnutí vnitřních. Proto z gymnasií vycházeli nejen dobří tanečníci, ale i řečníci, vojíní – v každém případě lidé, kteří si ve veřejném životě počínali s jistotou a sebevědomím. Státník Epaminondas, básník Sofokles, filosof Plato byli velmi obratnými tanečníky.“<sup>14</sup>

### 2.1.5 Feudalismus

O tanci v evropském raném středověku se vyskytují jen kusé zprávy z církevních spisů, ze zmínek kronikářů a z výtvarných památek. Jisté však je, že se ještě nedělil na lidový a panský jako ve vrcholném středověku, a ani profesionální tanec nebyl tak vyhraněn jako ve starověkých kulturách. Za jakési předchůdce profesionálních tanečníků lze považovat žakéry, i když se nejedná o tanečníky v pravém slova smyslu. Poskakovali za zvuků píšťaly, bubnu nebo jiného nástroje a bavili lid na tržištích žonglováním, zpěvem a hrou na nástroje, též posunčinou, akrobacií a improvizovanými tanečními skoky. Žakéři se vyskytovali na slavnostech, význačných svatbách a pohřbech; později se zapojili i do náboženských her a byli angažováni u vladařských dvorů. O jejich pohybech se můžeme informovat z pozdějších vyobrazení, kde kromě groteskního zkroucení těla zaujmou diváka výrazné pohyby rukou a prstů.

Tance této doby byly dědictvím pohanských kmenů. Svátky přírodního a životního cyklu, jako slunovrat, májová slavnost, dožínky, narození, svatba aj., slavili feudálové spolu

<sup>14</sup> SIBLÍK, E. *Tanec*. Praha: Unie 1917 str. 28.

se svými poddanými. Feudální vrstvy ještě neměly vlastní taneční repertoár a způsob jejich tance se lišil jen málo, pouze v závislosti na rozdílném ošacení a obutí.

V raném feudalismu se pravděpodobně vyvinuly řetězové tance v náhodné sestavě mužů a žen, které se tančí po kruhu nebo v těsnější místnosti po vlnovkách či ve spirále při zpěvu hrdinských balad bez jakéhokoli nástroje. Kromě řetězových tanců se tančilo také v kruhu a v řadách bez držení, v trojicích a čtveřicích. Vytváření figur, střídání kroků, poskoků a skoků, případně i užití zbraní, větévek či jiných předmětů, symbolizovalo magickou moc.

Některé obřadné skupinové tance, dříve zasvěcené pohanským božstvům, převedla křesťanská církev k oslavě svých svátků do kostelů, před kaple a ke křížům, postaveným většinou na místech zasvěcených dřívějším kultům. Bujnější tance se potom odehrávaly mimo tato posvátná místa. Ve 4. a 5. století však církevní otcové napomínali věřící, aby nepodléhali starým tanečním zvykům, a od 7. století dochází k zákazům týkajícím se buď pouze nekřesťanského způsobu tančení nebo tance na posvátných místech vůbec. Všeobecně církev rozlišovala tanec ovlivněný ďáblem s nízkými pudy od čistého tance duchovního, panenských dívek a jinochů po vzoru andělů, jak to doporučoval sv. Basilius ve 4. století: *„Vyvýšená estráda před hlavním oltářem ve starých kostelích nazývala se i v Čechách kór, kúr, upomínajíc tak přímo na řecký choros, taneční sbor. Na tomto místě o veliké svátky, pak i každé neděle, provádělo kněžstvo vážné náboženské tance se zpěvy; odtud první biskupové byli nazýváni praesules, tolik jako předtanečníci. Ostatní pak věřící dávali svou náboženskou horlivost najevo tím, že se shromažďovali o vigiliích velkých svátků za noci přede dveřmi chrámovými, aby tančili ke zpěvu žalmů a hymnů, složených v metrech antických básníků. O značné oblibě tanců svědčí i pochvalné výroky církevních otců. Shodně s antickým ponětím o tančících bozích tvrdí sv. Basilius o tanci, že jest nejvznešenějším zaměstnáním andělů v nebi, čímž vybízí k jejich následování. Než tyto křesťanské tance nezůstaly dlouho, aspoň pokud se lidu týče, důkazem náboženské horlivosti. Že docházelo k nepravostem, o tom svědčí bezpočetné zákazy církve a církevních otců, kteří nyní změnili smýšlení.“*<sup>15</sup>

S postupným rozvojem společnosti se taneční oblast značně rozšiřuje. Za rozvinutého feudalismu dochází k oddělování tanců dvorských a cechovních od obecného, dnes lidového, tance. S dobou trubadúrů, truvéřů a minnesangu přichází i nový druh tance. U dvora platí

<sup>15</sup> SIBLÍK, E. *Tanec*. Praha: Unie 1917, str. 42.

heslo radost – láska – dvornost, z nichž nejdůležitější byla dvorská služba ideálu, dvorná služba dámě. Radost se projevovala ve zpívaných řetězových chorovodech, láska se zjemnila v obdiv a zbožňování a dala tak vznik tancům párovým, kterým dvornost přiřkla charakter umělecké hry či milostného obřadu. Tyto párové tance byly prvním článkem vývoje dvorských tanců, v nichž byl střídavě více či méně vyzdvihován prvek společenské reprezentace. Motivy milostného blížení a unikání i vzájemného předvádění tanečních dovedností se uchovaly ve středoevropských lidových tancích dodnes, zejména v bavorském länderu, v české Holubičce, ale i na Moravě. Zanikla však tehdejší jemná hra rukou, ovlivněná žakérstvím. Ve 12. století se tančí tanec párový a řetězový chorovod, ve středověké latině označovány jako ballatio a chorea. Chorea byla spojena se zpěvem, tančila se zvolna i rychle, v otevřeném i zavřeném kruhu nebo v pouhé řadě po libovolných drahách podle předtanečnicka.

Kromě hradů a dvorské kultury je pro vrcholný středověk příznačný také rozvoj měst a v nich rozkvět řemesel. S tím souvisí i rozvoj cechovních spolků, při jejichž slavnostech se začaly vytvářet privilegované cechovní tance, předváděné také při korunovacích a svatbách panovníků. Protože cechy měly velmi přísné regule a velmi dlouho si podržely ustálené tradice, lze z popisů ze 16. a 17. století odvodit i podobu těchto tanců.: *„Lid v městech, po výtce řemeslníci, byl sdružen v cechy, společenstva to nadaná právy se svérázným vnitřním životem organizačním. Navenek odlišovali se jejich členové příslušným krojem při slavnostech, ba dokonce i svými charakteristickými tanci cechovními, jež chránily výsady panovnické. Bednáři měli tance s obručemi, soukeníci s praporci, nožíři s meči. Jmenovitě tento zbrojný tanec došel znamenitého rozšíření i u jiných cechů. V Čechách mluví o něm Veleslavín, a zdá se, že byl často tančen. Šašek z Mezihoří zaznamenává, že jeho pán, Lev z Rožmitála, provedl s družinou v Kolíně nad Rýnem tanec zbrojný po českém způsobu. S ním býval spojován tanec pochodňový, na konci turnaje, při svatbách i jinde.“*<sup>16</sup>

Typický byl pro středověk takzvaný Tanec smrti, pojem svázaný i s dalšími oblastmi umění. *„Představa, že se mrví pohybují tanečním krokem, má předhistorické kořeny, avšak zřetězení mrtvých, rozkládajících se těl s živými lidmi, to je motiv příznačný pro pozdní gotiku. Následky křížových výprav a papežského schizmatu, kacířská hnutí, rodové rozbroje, mor a malomocensství – to vše vyvolalo zvýšenou vznětlivost, která se zmítala mezi náboženstvím a nevěrectvím, přehnanou okázalostí a přehnaným odříkáním. Makabrický*

<sup>16</sup> SIBLÍK, E. *Tanec*. Praha: Unie 1917, str. 42.

*tanec živých s mrtvými dvojníky symbolizoval zánik a zmar, v němž jsou si všichni rovni, at' pán či rab.*<sup>17</sup> Tanec smrti se uchoval spodobněn na stěnách hřbitovů a kostelů, v četných básních a dřevořezbách. Můžeme si tedy o něm udělat poměrně jasnou představu - měl charakter chorovodu, v němž byly postavy seřazeny podle stavů, od papeže a císaře až po žebráky. Siblík o Tanci smrti píše: „*Nejpříznačnějším pro středověk byl však tanec smrti, s jehož vyobrazením se setkáváme na zdech hřbitovních a kostelních a který ruka Holbeinova a rydlo Dürerovo učinilo populárním. Český Melantrichův Tanec smrti je překlad z Erasma Rotterdamského s českými dřevoryty, pořízenými dosti samostatně dle Holbeina. Původ tohoto tance jest třeba hledati v duchu křesťanství, které proti antice zhynuvší jednostrannou apologii masa chtělo se očistiti jeho umrvováním. Vedle toho jsou i drastickou morální odvetou za příkré rozdíly mezi stavy společenskými poukazem na rovnost, která před tváří Smrti činila stejným otroka i pána. Tanec smrti patří svým vznikem asi v představení církevní dávána v kostele i mimo něj, když byl ďábel nahrazen Smrtí v podobě kostry, která s ironickým pošklebkem vystavuje cynicky na odbiv svou svrchovanou nahotu. Západoevropská představa o tanci smrti dostala se i do Čech. M. Dačický z Heslova v Prostopravdě líčí, jak Smrt překvapí rozjařené tanečníky a vybízí je: Pojdte k mému tanci také bez vejmluvy všelijaké.*“<sup>18</sup> Vzpomínka na Smrt se udržela ve staročeském tanci Umrlec do dnešních dob.

### 2.1.6 Renesance

Patnácté století je pro dějiny tance významné prvními pohybovými záznamy a prvními spisy o tanci. Již v poslední čtvrtině čtrnáctého století se vyskytují taneční mistři, kteří již rozeznávali krokové motivy a skladebnou strukturu jednotlivých dvorských tanců, a vyučovali jim i ve šlechtických domech. První spis o tanci se objevuje v Itálii kolem r. 1416 od dvořana Dominika da Piacenza. Na sever od Alp byly sborníky tanců spisovány dosud anonymně jako paměťová pomůcka pro vznešené majitele. Zatímco ve Francii dozníval ještě středověk, v Itálii se už hlásila renesance – a to nejen v literatuře a výtvarném umění, ale i v tanci.

V Itálii se objevuje významná novinka: drobné choreografické skladby zvané balli či balletti, které se na sever od Alp ujaly v pokročilé renesanci. Hudebně i pohybově je skládali taneční mistři pro dvě až dvanáct osob z řad vznešených amatérů pro představení konaná na

<sup>17</sup> JÚZL, M. *Dějiny umělecké kultury*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1990, str. 275.

<sup>18</sup> SIBLÍK, E. *Tanec*. Praha: Unie 1917, str. 43 – 44.



plesech a slavnostech. Každé ballo bylo spojeno se speciální hudební skladbou; její struktura se shodovala se strukturou tance a většinou využívala čtyř tempově i metricky různých tanečních rytmů. Hlavní důraz byl kladen na vytváření prostorových geometrických figur, v nichž se proměnil symbolický význam, který měly v dávnověkých obřadních tancích i v soudobých tancích cechovních a lidových.

Velký význam pro další rozvoj tance má vznik nového tanečního stylu, který je nazýván lombardská škola. Zakladatelé tohoto stylu, Mistr Domenico a jeho žáci Guglielmo Ebreo a Antonio Cornazano, přicházejí s novou taneční teorií. Jako první viděli v tanci syntézu pohybu, hudby a prostoru. Umění tančit pak dělí na pět složek: schopnost dosáhnout dokonalé shody mezi tanečním a hudebním metrem a rytmem, znalost kroků a pohybů zvoleného tance a schopnost uvědomit si předem jejich sled, schopnost odhadnout prostorové možnosti, dovednost vybalancovat zdvihy a pauzy a lehkost pohybů vůbec, schopnost obměňovat kroky a pohyby, zejména jejich velikost a snad i dynamiku. Ten, kdo ovládal tyto dovednosti, mohl být nazván choreografem jak v původním, tak i v dnešním slova smyslu. Jak z výše uvedeného vyplývá, je ballo či balletto italské renesance nejen názvem, ale i obsahem a funkcí hlavní předchůdce baletu.

Zatímco balli a balletti byly v 15. století tančeny vznešenými dvořany a patricijí hlavně pro vlastní zábavu a pro reprezentaci, existovaly v té době i taneční projevy určené výhradně pro diváky, v nichž účinkovali aktéři z nejrůznějších vrstev. Tanec byl součástí jak světského, tak náboženského divadla, a to nejen improvizované poskoky čertů a lidové tance venkovanů, ale i dvorské tance. Oblíbené byly též inscenované hostiny, při nichž se jídlo podávalo tanečním krokem v kostýmech mytologických postav.

V 16. století již ovládá renesance všechny sféry umění. V tanci se to obráží zejména ve zvýšeném zájmu o nejrozmanitější druhy tanců, od vážných, ceremoniálních, přes adaptované bujně lidové tance až po maskované a choreograficky provedené taneční výstupy alegorického nebo mytologického obsahu. V této souvislosti se objevují první balety, které lze nazvat divadelními, neboť sdružují kostýmový tanec, deklamaci, zpěv a hudbu v celek podřízený jednotnému námětu, inscenovanému ve výtvarně pojednaném prostoru se světelnými nebo i mechanickými efekty.

Ze 16. a počátku 17. století se nám rovněž dochovala řada tištěných knih o tanci. Pro zajímavost uvádím několik titulů: francouzská *Orchésographie*, kterou vydal kanovník v Langres Jehan Tabourot, nejvýznamnějšími italskými spisy jsou *Il Ballarino* a *Nobiltà di*

Dame, obě od F. Carosa, a Nuove Inventioni di Balli od C. Negriho. Všechny tyto knihy navazují na lombardskou školu. V 17. století je známo na sto ballů, z toho šest bylo určených pro mezipřehy. Hlavními tanci této doby jsou pavana, galiarda, bránl, almanda, v Anglii measure.

Na závěr této kapitoly bych ráda vyzvedla fakt, že vliv italských humanistů zasáhl též život na univerzitách, kde se vedle kultury ducha opět začala po vzoru antického odkazu pěstovat i kultura těla a to ve formě šermu a tance. Později, zejména v Anglii, se začala prosazovat i rekreace v pohybových hrách. V Londýně vznikaly měšťanské taneční školy, v Oxfordu se učilo dvaceti způsobům jak kráčet a tančit. Londýnské právnické fakulty se předháněly v nácviku tanců.

### 2.1.7 Manýrismus

Na konci 16. století se v Itálii a Francii uskutečňovaly snahy humanistických teoretiků a umělců o znovuzkříšení antického divadla. Zatímco umělci ve Florencii ve snaze o obnovení řeckého dramatu dospěli k opeře, ve Francii básníci a hudebníci našli ideál antické jednoty ve sloučení hudby, poezie a tance a došli k hudebně – dramatickému tvaru nazvanému ballet de cour – dvorský balet. Velký vliv na vznik dvorského baletu měla Itálie se svými triomfy – vítěznými průvody a slavnostmi velmožů.

Na francouzský dvůr renesanční umění pronikalo se zpožděním; teprve po sňatku Kateřiny Medicejské s francouzským králem Jindřichem II. přišlo ke dvoru mnoho italských umělců. Choreografie dvorských baletů se uchylovala k alegorii a spočívala ve vytváření obrazců a v aranžování kroků, které tanečníci – šlechtici znali ze společenských tanců té doby. Obtížnější kroky a skoky, groteskní tance, pyramidy z lidí a bizarní tance opic, trpaslíků, raků a různých oblud prováděli sloužící. Tvůrci dvorského baletu se sice snažili vzkřísit antické divadlo, o němž věděli, že vedle textu zahrnovalo hudbu a tanec chóru, ale nevytvořili jeho klasickou formu, nýbrž přidali dobovou zálibu v exotice, fraškovitosti a bizarnosti.

### 2.1.8 Baroko

V baroku zůstává ve Francii i nadále baletní umění součástí dvorského baletu, který odolává všem snahám o zavedení italské opery. Přítomnost monarchie v baletech v té době

zdůrazňovala významnost tohoto žánru, jenž byl protiváhou k italskému vlivu – v baletech tančili Ludvík XIII. i Ludvík XIV. Pro šlechtu bylo důležité objevit se na jevišti vedle monarchy, takže v baletu tančila řada dvořanů ale i profesionálové. S nástupem profesionálních tanečníků souvisí vznik Královské akademie tance, založené na popud kardinála Mazanina Ludvíkem XIV. roku 1661. Velmi výstižný popis činnosti Akademie podává M. Jůzl: „*Akademie měla za úkol pečovat o čistotu a přesnost kroků a zvýšit úroveň jejich provedení. Bylo v ní shromážděno třináct tanečních mistrů, kteří se pravidelně scházeli. Schvalovali novoty ve skladbě společenských tanců, uzákonili pět základních pozic a princip vytvoření, vytvářeli zápisy tanců a každý rok přijímali nové akademiky. Formoval se zde tedy jazyk baletu, jež pak nástupem profesionálů dosáhl rychlého vývoje.*“<sup>19</sup>

Dvorský balet ve Francii koncem šedesátých let přestával mít svůj význam a s odchodem krále ze scény spěje k zániku. Ale obrovská záliba v tanci dala vzniknout nové formě baletu – tzv. comédie – ballet. Mezitím vedly snahy o vytvoření francouzské opery k tomu, že v roce 1671 byla otevřena Královská akademie hudby, při které byla o rok později založena baletní škola.

Balet měl v 17. století hlavní centra v Itálii a Francii. V mnoha panovnických šlechtických sídlech v Evropě se napodoboval způsob života francouzského dvora a sním i jeho divadlo. I v Čechách na dvoře Rudolfa II. byly známé malé balletti. Od druhé poloviny 17. století proniká do Čech italská opera prostřednictvím Vídně.

V druhé polovině 18. století získávají balety dějovou dramatickou formu, v níž se vytváří charakter postav, a v níž jsou tanečníci vedeni k přesvědčivému vyjádření citů. Balety této doby mají přehlednou stavbu, všechny akce sboru i sólistů vedou k jednomu cíli. Taneční dialogy a monology jsou vyjadřovány patetickým gestem – rytmizovanou pantomimou. Nadále zůstává zájem o antické umění. Choreografové často ve svých předmluvách k baletům citovali Aristotela, obraceli svou pozornost k římské pantomimě a látku ke svým baletům čerpali z mytologie a dějin Řeků a Římanů, většinou zpracovanou již současnou literaturou, dramatem nebo operou.

V druhé polovině 18. století se stále výrazněji uplatňuje vliv Ruského baletu, který velmi rychle dohnal západní umění. V Moskvě v šedesátých letech 18. století vznikla

---

<sup>19</sup> Jůzl M. *Dějiny umělecké kultury II*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1990, str. 117.

internátní škola pro mladé tanečníky. Její specifikum spočívalo v tom, že byla založena v domově pro bezprizorné děti.

### 2.1.9 Romantismus

V romantismu dostal balet nový obsah, novou formu i estetiku. Náměty si libovaly v orientálních a exotických scénách, dávaly prostor stylizovaným lidovým tancům, jejichž cílem bylo charakterizovat určité prostředí. Libreta baletů uváděla diváka do cikánských táborů, mezi piráty, bandity nebo do podmořských království a říše víl. Charakteristickým motivem baletů byl příběh lásky smrtelníka k nadpozemské víle, ke snu, k idealizované ženě, jejíž království je pro něj nedosažitelné. V království snu se tančilo na špičkách a využívalo se poletů na ocelových drátech. Tanec na špičkách byl znám již od počátku století jako zvláštní dovednost, která s uměním nemá nic společného. Jeho čas přišel teprve ve třicátých letech, když mu nová témata dala příležitost k uplatnění.

Podstatnou proměnu zaznamenal balet i po výtvarné stránce. Měsíční lesní krajiny, skaliska, divoká příroda, krajiny s vodopádem, to vše dramatizovalo scénu a vytvářelo nutnou atmosféru. Tanečnice oblékaly hladký živůtek a mušelínovou nebo gázovou sukni do poloviny lýtek, zvanou tutu, které se doplňovaly malými náznaky pro jednotlivé role.

Od padesátých let 19. století se vkus obecnstva začíná měnit. Diváci se chtěli bavit, do baletu se proto zavádějí nové efekty. Tanečnice zvyšují počty svých piruet, v choreografiích začíná vítězit akrobacie. Chudoba námětů je skrývána za vnějškové efekty. Choreografové 80. a 90. let si libují ve velkých sborech, které formovali do výtvarných obrazů. Neklade se důraz na příběh, nýbrž na samotný tanec. Tanečnice nejsou nuceny propracovávat své role, stačil jim strnulý úsměv.

Balet jako jediný představitel tanečního scénického umění vyústuje v pouhý formalismus, jehož virtuosita a akrobacie nahrazuje lidskou náplň tance. Balet se vzdává výrazové působnosti, stává se pouhým překonáváním obtíží ryze technického charakteru. Při výlučném zájmu o nohy se zapomíná na plastickou funkci paží, které pouze pomáhají udržovat rovnováhu. Stále více se zapomíná, že by se mělo usilovat o vzájemnou plastickou harmonii jednotlivých částí celého těla, že samo lidské tělo je vlastním materiálem pro plastickou taneční tvorbu. V omezování výrazové schopnosti těla se však zachází ještě dále.

Nárt je uzavřen do neohebné obuvi s pevnou špičkou, tělo uvězněno do korzetu a krátké sukénky. Z baletu se stává skvělé řemeslo bez uměleckého poslání. Pouze měníci se inscenace mu dávají zdání rozmanitosti. Umění, které se dále nemůže vyvíjet, odumírá a balet ustupuje do pozadí. Tento jev lze pozorovat na všech evropských scénách. Marcel Prévost, pařížský spisovatel, píše: „*U nás je to umění v naprostém úpadku, toto umění nad jiné jímavé, jemuž lidské tělo je zároveň látkou i nástrojem. Naše balety zaujímají pozornost opravdových milovníků tance velmi málo. Kněžky bez víry vykonávají nazdařbůh zastaralé obřady před skeptickými a roztržitými věřícími.*“<sup>20</sup>

Teprve na přelomu 19. a 20. století se začínají objevovat hlasy volající po obrodě baletu a umění vůbec. Jarmila Kröschlová toto období charakterizuje takto: „*Ke konci 19. století byla situace taková, že rostl odpor proti baletu, proti jeho bezduchému drilu, proti jeho pantomimické posunčině a výrazové konvenci. Koncem 19. a začátkem 20. století stoupala vlna všeobecného odporu proti měšťácké pohodlnosti, pro niž se zavíraly oči před pravdou a skutečností se přikrašlovala. V umění výtvarném se brojilo proti povrchnímu a zkostnatělému akademismu, v hereckém umění proti vnějšímu patosu. Ve všech uměleckých oborech to vřelo, všude se objevovaly snahy rozbít staré a hledat nové. Všeobecný kvas, z něhož si razil cestu nový světový názor, podnítil různé směry uměleckého vyjadřování – expresionismus, dadaismus, futurismus, surrealismus atd., které byly znakem hledání a současně rozvířily stojaté vody vládnoucího pořádku. Velké umělecké individuality prošly tímto kvasem, obohatily se jím a propracovaly se k hlubšímu a plastičtějšímu chápání života a umění. Tomuto vření se nevyhnul ani divadelní tanec. I on musel tím vším projít, měl-li být oproštěn od zastaralých předsudků.*“<sup>21</sup>

Reformní snahy baletních umělců byly předstiženy mladými tanečními umělci, jejichž snahou nebylo tanec pouze reformovat, ale chtěli jej od základu přetvořit. Protestovali proti neuměleckosti příliš zdůrazňované techniky a začali hledat nové cesty k obrodě tanečního umění. Těmito průkopníky za obrodu divadelního tance v Evropě byli Émile Jacques-Dalcroze, Rudolf von Laban a především Isadora Duncan.

<sup>20</sup> SIBLÍK, E. *Isadora, Taneční obrození*. Praha: Aventinum 1929, str. 95.

<sup>21</sup> KRÖSCHLOVÁ J. *Výrazový tanec*. Praha: Orbis 1964, str. 24.

## 2.2 Výchovné hledisko v historii tance

Historií tance jsem se záměrně zabývala poněkud hlouběji, neboť tímto způsobem snáze vyplyne, jak se tanec s rozvojem lidské společnosti měnil a vyvíjel a jak se měnila i jeho funkce. Jak již bylo řečeno, na počátku civilizací měl tanec magickou funkci, lidé se jeho prostřednictvím vyrovnávali s životními událostmi a přírodními jevy, kterým nebili schopni porozumět. Tanec měl také významnou funkci při náboženských obřadech. Vyjadřovali své pocity a emoce, které byly prostřednictvím pohybu snáze sdělitelné. Tanec je provázel celým životem.

Postupem času tanec stále více nabývá zábavného charakteru a stává se podívanou pro radost a potěchu. Pro nás však nastává v jeho chápání významný posun, neboť v antickém období je poprvé tanci přikládáno i výchovné poselství, které je však během středověku zapomenuto a ožívá až s příchodem renesance a humanismu a jejich příklonem k antice. Tanec proniká na univerzitní půdu a je mu přikládán vyšší význam než pouze zábavný.

S nástupem dvorského baletu je však jeho funkce po dlouhou dobu jasně definována – tanec slouží pro radost šlechticů, kteří se ho aktivně účastní, a pro pobavení širokého publika. Je stále více kladen důraz na pohybovou stránku a její efektivitu. S tím se pojí pouhá vnějškovost tance, která vede k poklesnutí baletu jako vedoucího tanečního žánru. Jsou sice zakládány významné taneční školy, z nichž však vycházejí pouze technicky dokonalí profesionální tanečníci.

Mým záměrem je ukázat, jak Isadora Duncan svými myšlenkami zasáhla do dalšího vývoje tanečního umění, a to nejen po stránce technické, ale i filozofické a především pedagogické, neboť je to právě ona, kdo se soustavně zabýval tancem jako výchovným prostředkem. Isadora byla první tanečnicí, která realizovala myšlenku založení taneční školy, která by žákům poskytovala ucelené vzdělání, jež nebylo zaměřeno pouze na výchovu tělesnou, ale mělo zaručit celkový rozvoj osobnosti. Tanec zde měl sloužit jako prostředek k harmonickému, mravně lepšímu životu.

### 3 Isadora Duncan

V době největšího úpadku baletu se objevuje tanečnice, jež odvrhla nařasený baletní kostým a tvrdý baletní střevíc, která se oblékla do podkasané řecké tuniky, aby vyhlásila boj klasickému baletu ve jménu návratu k přírodě. Tímto návratem k přírodě rozuměla především úzkou součinnost ducha s vnější rytmickou plastikou těla. Isadora žádá odstranění bezduché akrobacie a technických výstředností; chápe tanec jako výraz duševního zážitku každého tanečního umělce. O tom, že doba a stav tehdejšího umění byly pro její první vystoupení příznivé, svědčí i tyto výroky: *„Bosonohá cizinka, neopatrně se vyprostivši ze všeho útlaku, přinášela nám přesně to, po čem jsme toužili a co jsme neurčitě předvíдали, než aby si nepodmanila svou dobu, a to vysvětluje tento překvapující zjev, toto universální a náhlé království, tento estetický převrat provedený jedinou ženou, která tančila na holé scéně bez umělůstek kolem sebe, bez strakatiny dekorací, bez pohádkových světél.“*<sup>22</sup> Totožné mínění vyjadřuje i Andrej Lewison: *„Dosáhla-li cizinka tančící bosonohá na estrádě pařížské, petrohradské nebo vídeňské za zvuků hudby Beethovenovy a Griegovy takového vzrušení, pak bylo nezbytné aby její příchod odpovídal určitému očekávání a aby vše v ní se stalo pro diváka živoucím symbolem jeho nejtajnějších aspirací.“*<sup>23</sup>

#### 3.1 Předchůdci Isadory Duncan a jejich reformátorské snahy

Živnou půdu pro nástup reformních tendencí však můžeme sledovat i v samotném baletu, kde se objevují již v 17. století na Academie de Danse, s větším důrazem pak ve století 18., kdy se na scéně objevuje pařížský baletní mistr Jean Georges Noverre. Ve svých Listech o tanci a baletech, které začal psát po roce 1759, prohlašuje především, že v umění sebevirtuosnější technika nestačí, neb je zapotřebí také duše. Tanečník se stává umělcem teprve tehdy, je-li schopen spojit techniku s oduševnělou silou výrazu. Ale sám po svých zkušenostech přiznává, že je to řídké: *„Daleci jsou toho, aby cvičili svého ducha a svou duši, tanečníci a tanečnice věnují výjimečnou pozornost studiu pohybů nohou. Opomíjejí studovati mluvu vášní. Než tanec, jenž nevyjadřuje hnutí duše, jest jen lichou virtuositou. Nahradí-li baletní výrazovou hru vášní entrechty, uvádějícími v úžas, a jestliže na místo výmluvného gesta předvádí nic nevyjadřující piruety, pokud místo jímavé básně předvádí obecnstvu*

<sup>22</sup> SIBLÍK, E. *Isadora, Taneční obrození*. Praha: Aventinum 1929, str. 97.

<sup>23</sup> SIBLÍK, E. *Isadora, Taneční obrození*. Praha: Aventinum 1929, str. 97.

*zábavu bezduchých tanců, veškeré kouzlo umění vyprchá.*<sup>24</sup> Z těchto myšlenek je patrné, že za stěžejní výrazový prostředek Noverre považuje gesto, ne však gesto konvenční, ale vycházející z duševního rozpoložení a vyvolávající u diváka emoce. Baletu má jít o to představovat skutečný děj, a to na základě charakteru jednajících osob. Na základě těchto principů vytváří Noverre koncepci Ballet d'action, neboli balet programový. Noverrovi se nikdy nepodařilo svou koncepci uskutečnit, nicméně jeho Listy platily jako psaný zákon baletu, ze kterých čerpaly další baletní mistři, třebaže často nepřiznaně.

Reformní snahy však nevycházely pouze od baletních mistrů, ale revoltu můžeme sledovat i u samotných tanečnic. Příkladem může být Mademoiselle Salé, která se jako první odvážila vzepřít tuhým baletním pravidlům ve jménu přirozenosti a duševního vznětu. Roku 1727 tančí v Londýně *Caractères de la Danse*, v nichž vyjadřuje rozmanité stavy duše. Toto představení mělo mimořádný úspěch a mladá tanečnice je přijata do pařížské Opery, kde se setkává s Mademoiselle Camargovou, která byla její soupeřkou po celý život – ne tak z důvodů osobních jako uměleckých. Camargo byla virtuoska, jejíž fyzickou lehkost chválí sám Noverre, který ji jinak není nakloněn. V osobách těchto dvou tanečnic se střetly v podstatě dva estetické názory, které byly aktuální v druhé čtvrtině 18. století, právě tak jako v začátcích působení Isadory Duncan.

Mademoiselle Salé přichází ještě s jednou, neméně významnou novinkou – reformou divadelního kostýmu. Dopisovatel pařížského *Mercure de France* podává o této novince předvedené v Londýně zprávu: „*Mademoiselle Salé se odvážila objeviti bez krinoliny, bez sukně, bez živůtku, oděna přes šněrovačku a spodničku jen prostou látkou muselinovou v draperii na tělo stočenou po vzoru řecké sochy.*“<sup>25</sup> Odvážila se – a měla nebývalý úspěch. Ten však nestačil k tomu, aby pařížská Opera této reformě otevřela dveře, naopak ještě po čtrnácti letech tam její žačka tančí v tradičním úboru. Velkou chválu nešetří Noverre, když píše: „*Mademoiselle Sallé nahrazovala liché cetky prostým a jímavým půvabem; jsouc daleka vši strojenosti, její fysiognomie byla ušlechtilá, výrazná a produševnělá. Její rozkošný tanec byl prováděn s právě takovou finesou jako lehkostí; nevmlouval se do srdce skoky a hopsáním.*“<sup>26</sup>

<sup>24</sup> NOVERRE, J. G. *Listy o tanci a baletech*. Praha: Ipos Artama 1983, str. 52.

<sup>25</sup> SIBLÍK, E. *Isadora, Taneční obrození*. Praha: Aventinum 1929, str. 105.

<sup>26</sup> NOVERRE, J. G. *Listy o tanci a baletech*. Praha: Ipos Artama 1983, str. 64.



Po Mademoiselle Sallé se objevují jen řídké pokusy přizpůsobit divadelní kostým duchu, době a prostředí samotného díla. V této souvislosti můžeme připomenout ještě dvě jména: Mademoiselle Saint – Huberty, jež se rovněž odvážila vystoupit ve lněné tunice a bosonohá. Z ministerského rozkazu si však druhý den musela obléci klasický nepoddajný kostým a about baletní střevíce. Druhou opovázlivkyní byla Mademoiselle Taglioni, které ovšem tato revolta také nebyla tolerována.

Toto byly významné předchůdkyně Isadory, usilující o odstranění prázdného technického drilu přirozenou výrazovostí těla, poezií gest, gracií pohybů a harmonií postojů, určovaných osobním prožitkem. Bojovaly proti tradičnímu alegorickému tanečnímu úboru. Všechny tyto umělkyně se, podobně jako Isadora Duncan, obracejí k antice jejíž příklad se jim instinktivně zdál být protikladem vyumělkovanosti a strojenosti.

Pro činnost Isadory Duncan však musíme hledat ještě pevnější ideový základ. Společné prvky lze najít v del Sartrovském estetickém hnutí, pod jehož vlivem se soudobá intelektuální Amerika nalézala. Francois Del Sarte se narodil roku 1811 v Solesmesu v severní Francii. Jako čtrnáctiletý vstoupil na pařížskou konzervatoř, kde mu špatná vyučovací metoda poškodila hlasivky. Přesto vystupoval v Komické opeře a zpíval i v jiných divadlech, až mu hlas definitivně vypověděl službu. Roku 1834 opustil scénu a začal se věnovat vyučování: praktickým výstupům žáků předcházela mistrův výklad o zákonech postojů a gest, o důvodech přízvuku, o výrazu obličeje, prostě o všech technických předpokladech správného předvedení uměleckého díla. I on se obrací k antice, v níž vidí základ pro dosažení krásy v umění a to na základě určitých, jasně daných pravidel. Zavazovali umělce k určitým pravidlům, je to jen proto, aby ho osvobodil od rutiny tím, že rozvine jeho vlastní individualitu. Umělec pak dospěje ke studiu sebe samého.

Del Sartův pojem krásy spojila se švédskou gymnastikou Geneviève Stebbins v estetickou gymnastiku pro denní potřebu. Americké potřeby sledovaly především užitečnost a Stebbinsová se tedy zevrubně zabývá celkovým tělesným cvičením. V zákonech pohybů, které stanoví, ale již vstupuje do oblasti umění. Podle ní má být každý pohyb oživen výrazem, přísná gymnastika má vyústit v půvab, který souvisí s metodickým užitím svalového uvolnění a napětí. Zde opět můžeme pozorovat Del Sartův vliv. Není také bez významu, že podobně jako Del Sarte, Stebbins při stanovení těchto zákonitostí poukazuje k antice. Ať se jedná o harmonii pohybů nebo přirozenost výrazu, dovolává se antických výtvarných dokumentů, jejichž jménem potírá baletní postoje. Výsledky této tělesné kultury tak nadchly americké

dívky a ženy, že její metoda byla uvedena do dívčích škol a mnozí jí přikládají zásluhu za sebevědomé a půvabné vystupování moderní Američanky. Do Evropy tuto metodu přinesly dvě její žačky, Hade Kallmeyer s důrazem na stránku estetickou, a Dr. Bess M. Mensendieck, která naopak rozvinula stránku gymnastickou. Pro zajímavost je možné zmínit, že její žačka, Dr. Helena Vojáčková, přinesla toto učení do Prahy.

Zde se opět můžeme dohadovat, do jaké hloubky byla Isadora s metodou Stebbins seznámena. Ale je dost pravděpodobné, že dospívající Isadora se delzartrismu nevyhnula, již proto, že v její rodině byly silné sklony k antice. Je možné, že metoda Stebbins mohla inspirovat její dětské tance a později i podporovat její revoltu proti drilu klasického baletu, kterému se i ona musela podřizovat. Po stránce technické připomíná Isadora Stebbinsovou tím, že přikládá důležitost kyčelnímu pohybu. Později však tento názor odvrhne a za centrum pohybu považuje oblast pánve.

Sama Isadora klade původ svého tance do dětských let, kdy vidávala svou babičku tančit irské gigy za doprovodu lidových písní. Lze předpokládat, že základy lidového tance, dále baletní školení, byť neúplné, či určitý vliv estetické gymnastiky se staly technickým předpokladem jejího tance. Po stránce ideové se Isadora sama horlivě zabývala studiem antiky – četla řecké a římské klasiky a literární poznatky doplňovala studiem antických výtvarných děl v muzeích.

### **3.2 Život Isadory Duncan**

Isadora Duncan se narodila 27. května 1878 v San Franciscu v Kalifornii. Její prarodiče přišli do Kalifornie z Irska jako první osadníci. Právě jejich prostřednictvím se Isadora setkala s irskými národními písněmi a tanci. Matka, hudebnice, ji seznámila s díly Mozarta, Chopina, Schumanna a Schuberta a vštíplila jí lásku k poezii.

Taneční nadání se u Isadory projevilo již v útlém dětství, proto velmi brzy začala navštěvovat baletní školu. Údajně ji Isadora opustila již po třetí lekci, neboť postoj na špičkách jí připadal být proti přírodě, ale ve skutečnosti navštěvovala balet mnohem déle a dokonce v něm dosahovala jistých úspěchů. Přesto však dávala přednost svému volnému tanci, který vytvářela na základě okamžité fantazie. Od dětství tančila na verše, které recitoval

její bratr Augustin, jako malá tančila v divadelní hře, kterou spolu se svým bratrem a sestrou Alžbětou nazkoušeli a s úspěchem hráli. Isadora byla také vášnivou čtenářkou.

Jak Isadora dospívala a poznávala svět umění, zatoužila po bohatším uměleckém životě. Vydává se proto s matkou do Chicaga, kde se představila několika impresářiům, které sice její způsob tance zaujal, ale nepřipadal jim vhodný pro divadlo. Nicméně však dostala pozvání do New Yorku, kde účinkovala v pantomimě. Ani zde se nikdo nezajímal o její nové taneční teorie. Pro Isadoru bylo účinkování v pantomimě velikým zklamáním, ale zároveň pro ni bylo dobrou školou – mimo jiné zde objevila lásku k četbě antických filozofů, přečetla Platona, Aischila, Sofokla a Euripida. Po skončení angažmá v pantomimě, dostala Isadora nabídku, aby tančila v Shakespearově *Snu noci svatojánské* ve scéně rusalek. Její tanec byl tak nevšední, že při dalších reprízách musela být scéna jen spoře nasvícena. Emanuel Siblík píše: *„Isadora tančila scherzo Mendelssohnovo v lesní scéně před vystoupením Titanie a Oberona, oděna jsouc ve splývavou řízu gázovou, bílou a zlatou, s křidélky na lopatkách, proti nimž ostatně protestovala ve jménu umělecké iluze. Prvé představení přineslo jejímu tanci skutečný úspěch, který se jaksi vymykal z rámce hry, a proto při dalších reprízách byla scéna při jejím tanci vždy pohroužena v šero.“*<sup>27</sup>

Isadořin tanec nezůstal bez povšimnutí – New Yorská smetánka si ji začala zvat do svých salónů, kde Isadora tančila za doprovodu recitace. Aristokracie však její tanec nechápala, byl přijímán pouze jako kuriozita. Je nasnadě, že Isadora začala toužit po uměleckém prostředí, kde by byl její tanec přijat s pochopením pro jeho filozofii a hloubku. Vydává se proto roku 1899 do Londýna, který ji nadchl svou architekturou a rozsáhlými parky. Objevila British Museum a jeho sbírku řeckých váz a National Gallery, kde studovala prerafaelisty: *„Na řeckých vázách nalézala množství tanečních pohybů ne nepodobných těm, jež intuitivně sama vytvářela; byly snad výraznější a hlavně jí poučovaly o tělesném rytmu v prostoru, o němž jí dosud scházely dokumenty. V neobratných, ale pohybově dosti výmluvných kresbách zachycovala si nejzajímavější z těchto pohybů a doma pak se snažila tělesně je vyjádřit v časovém rozvedení při hudbě, jež se jí zdála nejvhodnější.“*<sup>28</sup>

Isadora proniká do londýnské umělecké společnosti, kde se seznámila se synem proslulého pianisty, malířem Charlesem Hallém, který byl v té době ředitelem New Gallery. Hallé pro ni uspořádal představení v samotné New Gallery, jemuž předcházela řeč malíře sira

<sup>27</sup> SIBLÍK, E. *Isadora, Taneční obrození*. Praha: Aventinum 1929, str. 19.

<sup>28</sup> SIBLÍK, E. *Isadora, Taneční obrození*. Praha: Aventinum 1929, str. 20.

Williama Richmonda o vzájemných vztazích tance a malířství, dále řeč o poměru tance k řeckým mýtům a přednáška o tanci a hudbě. Londýnský umělecký svět byl Isadořiným novým tancem nadšen, bohužel se jí však nepodařilo o hodnotě svého umění přesvědčit divadelní ředitele. Její ambice tedy opět nebyly naplněny. Omezovat se pouze na úzký okruh diváků nebylo cílem jejích tužeb. Protože ani muzea již Isadoře neposkytovala nové podněty, rozhodla se opustit Londýn a vydat se do Paříže, kde se ocitá roku 1900.

I zde objevila muzea a galerie, jejichž sbírky ji uchvátily. Nejdříve prostudovala sbírky v Louvru, po té ostatní muzea a galerie, zastavovala se před sochami v Tuileriích a v Luxemburské zahradě. Tyto umělecké dojmy byly ještě umocněny světovou výstavou v Paříži. V té době se také začala podrobně zajímat o dějiny tance: *„Přebohatou duševní stravu v té době jí poskytovala Národní Bibliotéka a speciálně o dějinách scénického tance ji poučovala knihovna Velké opery. A když byla prošla dějinami tance od starých Egypťanů až po přítomnost, došla přesvědčení, k němuž by měl dojít každý opravdový taneční umělec, že vnější taneční formy sebe bystřeji odpozorované a obratně napodobené nejsou projevem skutečné umělecké tvorby, která musí bezpodmínečně prýstiti z nitra umělceva. A nitro Isadořino přes rozmanitost četby ovládali tehdy filosofové J. J. Rousseau, Nietzsche a básník její rodné Ameriky Walt Whitman. Moudrost a štěstí spočívalo tudíž v návratu k přírodě a v odhalení její prosté krásy a pak v sledování své vlastní přirozenosti.“*<sup>29</sup>

Isadora opět velmi brzy pronikla mezi řady umělců, z nichž konkrétně Rodin a Carrière zůstali jejími osobními přáteli po celý život. Byla jimi oslavována, širší publikum však zůstalo k jejímu tanci chladné. Vydala se tedy na turné do Maďarska, kde sklídila velké ovace i proto, že nadchla obecenstvo improvizací na Štraussův valčík Na modrém Dunaji a tancem na Rakozcyův pochod. Po tomto velkém úspěchu následuje úspěšné vystupování ve Vídni, kde Isadora vážně onemocněla. Dobu své rekonvalescence trávila v Čechách, ve Františkových Lázních, kde uspořádala několik vystoupení.

Po té se opět vrací do Vídně, kde v Karlstheater tančí s někdejší úspěchem. V Německu se samozřejmostí proniká do uměleckých kruhů. Velmi rychle se naučila německy a tak mohla číst v originále filozofy, kteří ji vždy přitahovali – přečetla Kanta s Schopenhauera. V mnichovských muzeích se seznamovala s německým výtvarným uměním, ale hlavně se zde probudila její stará láska k italské renesanci. Přerušila proto své

---

<sup>29</sup> SIBLÍK, E. *Isadora, Taneční obrození*. Praha: Aventinum 1929, str. 30.

turné a vydala se na cestu do Florencie. Dojmy z florentského pobytu, zejména pak okouzlení z Botticelliho, vtiskla do mnoha svých tanců, které předvedla na turné v Berlíně, kam se vrací. Její vystoupení v Berlínské opeře s doprovodem filharmonického orchestru bylo ve znamení naprostého triumfu. Konečně Isadora získala to, po čem toužila: reprezentativní scénu a velkolepý doprovod. Její tanec se stal předmětem vážných diskusí o obrodě tance jako jednom z projevů boje přírody proti šabloně, zápasu skutečně žitého tance proti konvenci a tradici.

Velmi významná pro obrodu tance byla i Isadorina spolupráce s Richardem Wagnerem, v jehož opeře Tannhäuser měla vytvořit choreografii bakchantského tance. Isadora jej chtěla tančit sama, neboť tento tanec pojala pouze jako náznak, než konkrétní vyjádření, které by předpokládalo velkou skupinu tanečnic vycházejících ze stejných principů jako ona sama. Tato koncepce se velice podobala Wagnerově představě bakchanalu. Isadora tak dostala ve své tvorbě volné ruce. Nebyla proto moc oblíbena u baletek, které v opeře spoluúčinkovaly. Ty dokonce po koberci rozhazovaly hřebíčky, aby se o ně bosá Isadora zranila. I v této zdánlivě banální situaci můžeme spatřovat právě probíhající střet dvou protichůdných tanečních estetik.

Roku 1905 se Isadora vydává na turné po Rusku. Vystoupila v petrohradském Sále šlechticů. Její vystoupení mělo nečekaný úspěch, neboť petrohradské publikum bylo zvyklé na skvělé dvorské balety. Zde se Isadora setkává s Ďagilevem a největší ruskou balerínou té doby Matyldou Kšešinkou. Toto setkání mělo přímý vliv na obrodu Ruského baletu. Isadora se rovněž úzce sblížila se Stanislavským, který ji velmi často zval do svého divadla, jehož mladší herečky se pokoušeli tančit podle Isadořina vzoru. Stanislavský popisuje první setkání s Isadořiným tancem: „*V té době, roku 1905, byl jsem náhodou přítomen koncertu Isadory Duncanové, o níž jsem před tím nikdy neslyšel, ba nečetl jsem ani reklam oznamujících její příjezd do Moskvy. Byl jsem tudíž velmi překvapen, když jsem v nečetném obecenstvu viděl většinu výtvarníků s Mamontovem v čele, baletních umělců a obvyklých návštěvníků generálních zkoušek. Prvé objevení Duncanové neudělalo příliš velkého dojmu. Jsa nezvyklý viděti na scéně tělo téměř nahé, stěží jsem sledoval a chápal umění tanečnice. Prvé číslo programu bylo přijato s vlažným potleskem a s několika slabými pokusy o vypískání, než po několika číslech, z nichž jedno bylo zvlášť přesvědčující, nemohl jsem nadále zůstatí lhostejným k protestům většiny obecenstva a počal jsem ostentativně tleskati. V meziaktí, nově pokřtěný uředník veliké umělkyně, přiběhl jsem až k rampě, abych tam tleskal. K velké své radosti uzřel jsem vedle sebe Mamontova, který se choval tak jako já, a vedle něho byl slavný*

umělec, sochař a spisovatel. Když dav viděl, že mezi těmi, kdož tleskají jsou velmi známí umělci a herci, došlo k velkému zmatku; pískání se zastavilo, a když obecenstvo si uvědomilo, že může tleskati, potlesk se stal jednomyslným.<sup>30</sup> Stanislavský velmi sympatizuje s jejím hudebním pojetím tance a přirozenou pohybovou plastikou: „Nemám rád plastické umění prováděné rukama tanečnic. Je strojené, konvenční a unylé, je v něm víc zdánlivé, povrchní líbivosti než krásy. V tomto případě by pro vás bylo vhodnější obrátit se o pomoc ke škole Isadory Duncanové, tam se s rukama vypořádávají lépe.“<sup>31</sup>

Následovalo úspěšné turné po Německu, Dánsku, Švédsku a triumfální vystoupení s osmdesátičlenným orchestrem v Metropolitní opeře v Americe. Po tomto úspěchu se Isadora vrací do Paříže, kde se rozhodla definitivně usadit. Uspořádala představení v Gaité Lyrique, tančíc na hudbu Chopenovu a Beethovenovu. Za zmínku stojí fakt, že na programu byly i Dvořákovi Slovanské tance. V tomto období se Isadora nalézala na vrcholu své slávy. Uspořádala nové turné po Americe a v dubnu roku 1911 se vrací zpět do Paříže. V této době se Isadora zabývá myšlenkou založit své vlastní divadlo, které by celkovou dispozicí odpovídalo jejímu tanci. Tato myšlenka však nikdy nebyla uskutečněna, zejména z finančních důvodů – i ty ji přiměly v lednu roku 1913 uspořádat nové turné po Rusku.

Po úspěšném ruském turné se Isadora vydává do řeckého Epiru, kde se stará o uprchlíky z balkánské války, zejména o děti. Po nějakém čase se vrátila do Paříže, kde pro ně uskutečnila dobročinnou sbírku. Také uspořádala několik menších představení, která však přerušil začátek první světové války. Od té doby se Isadora opět věnovala charitativní činnosti. V dubnu 1916 uspořádala slavnostní matinée v Trocaderu, v jehož závěru tančila Marseillaisu. Neustálé bombardování ji vyhání z Paříže do Nici, kde si zřídila ateliér v prázdném hangáru a tančí pro zraněné vojáky. Počátkem roku 1919 se opět vrací do Paříže a podniká několik turné po Evropě. Po té následuje pobyt v Rusku, Isadora zde zakládá taneční školu. Roku 1925 se však definitivně vrací do Paříže, kde ještě uskutečňuje dvě představení. Roku 1926 tragicky umírá.

### 3.3 Program Isadory Duncan

Když blíže přihlédneme k programu Isadory Duncan, musí nám být patrný jeho dvojitý ráz: úsilí o hygienicko-mravní základ, nezbytný pro lidskou společnost tím, že se stane

<sup>30</sup> SIBLÍK, E. *Isadora, Taneční obrození*. Praha: Aventinum 1929, str. 40-41.

<sup>31</sup> KRÓSCHLOVÁ, J. *Výrazový tanec*. Praha: Orbis 1984, str. 26.

všeobecným požadavkem a pak nezbytnou podmínkou pro tanec jako projev duševního zážitku.

Především se zbavuje korzetu, aby osvobodila tělo tanečnic a vrátila tak pružnost do té doby utlačovanému trupu, jehož pohyby se měly nadále harmonicky rozvíjet s pohyby končetin, hlavně paží, jejichž plastické funkci dává vyniknout. Tento revoluční čin se neprojevil jen v tanci, ale i ve svobodnějším projevu moderních žen a dívek. Umělecký kritik Arsène Alexandre vyzdvihuje nejen umělecký význam tohoto gesta, ale i další důsledek: *„Kritiky nezabránily, aby se uskutečnil jeden z nejrozhodnějších obrátů v umění plastickém, hudebním a rytmickém, k nimž se kdy došlo, ba možno připojiti i v umění módy a samotného oděvu. Dámy naší doby nemohou tušiti, do jaké míry jsou zavázány Isadoře za harmonickou svobodu svých pohybů a za to, že se proměnily ze zabalených loutek v krácející a tančící sochy.“*<sup>32</sup> Ale Isadora se nezastavila pouze u tohoto gesta. Když poprvé vystoupila bosá, prohlásila: *„Nikdo nepomýšlí na to, aby hrál na piano v rukavicích; je stejně nesmyslné zahalovati nohy, jež tančí.“*<sup>33</sup> Isadora jde ve svém požadavku ještě dále – vyzdvihuje relativní nahotu jako vyšší mravní požadavek – aby člověk mohl poznat sám sebe, chtěl své tělo vzdělávat, musí ho nejdříve sám poznat.

Právě těmito duševními pochody se Isadora dostává k antickému ideálu. Její zájem však není archeologický či historický, ale mravní a estetický. Snaží se o dosažení kalokagathie jako duševního principu. Neomezuje se však na formální schémata antického umění; vždy zde musí existovat sepjetí se životem. Isadora často opakuje: Netančím tanec, tančím život. Toto sepjetí se týká také stránky sociální. O sociálním poslání svého tance měla Isadora jasnou představu. Svědectví o tom najdeme v některých jejích projevech, ale i v praktickém provádění jejího programu. Lze si takto vysvětlovat i její sympatie s levicovými socialisty a cestu do Ruska, hlavně pak ale představu o vlastní škole o tisících a tisících žákyň, které by její umění rozšířily ve všech vrstvách společnosti a ve všech zemích. Isadora o tomto tématu říká: *„Již roku 1905 v Berlíně jsem se pokusila dávat představení pro dělníky. Tyto pokusy se plně zdařily; našla jsem mezi těmito prostými lidmi dojemné ocenění, jež mne přesvědčilo, že jsem do jejich života vnesla trochu světla a krásy. Roku 1905 založila jsem v Berlíně bezplatnou školu pro proletářské děti. Mým úmyslem bylo vychovat tuto malou skupinku k tomu, aby z nich byli později učitelé synků a dcerek dělnické třídy. Naprosto vzdálena tomu, abych chtěla dělat divadlo, doufala jsem, že ve své škole vychovám*

<sup>32</sup> SIBLÍK, E. *Isadora, Taneční obrození*. Praha: Aventinum 1929, str. 133.

<sup>33</sup> SIBLÍK, E. *Isadora, Taneční obrození*. Praha: Aventinum 1929, str. 133.

*masy dětí, jež pohybem, hudbou, deklamací a zpěvem budou vyjadřovat city lidu, spojivše je s půvabem a krásou.*<sup>34</sup>

Od antiky se dostává přirozenou cestou k renesanci, hlavně italské. Renesančním výtvarným uměním se nechává inspirovat i ve své taneční tvorbě. Inspiraci hledá také u básníků. Byly to hlavně básně W. Whitmana a Omara Khayma. Jeden z jejich prvních tanců byl na báseň Longfellovovu Vystřelil jsem šíp do nebe. Na sklonku své dráhy se znovu vrací k básníkům a tančí k veršům Cocteauova Orfea. Isadorin taneční výraz, inspirovaný i okolním životem, byl natolik silný, že se odvážila vytvořit i několik choreografií bez hudebního doprovodu. Tento němý tanec nebyl realisticky pantomimickým předváděním daného námětu, ale skutečným tancem. Pro ilustraci zde uvádím popis tance, který zaznamenal Karl Federn v roce 1903 v Německu: „*Duncanová má tanec bez hudby, děsivý a uchvacující, Dívka a Smrt. Dívka tančí radostně na lučině, celý mladý život jásá v jejích téměř dětských pohybech..., tu se poleká, ztuhne, pohlíží na stranu: hrůza ji obejde..., v nejbližším okamžiku však na ni zapomíná a opět hopkuje radostně a sahá po květinách a ovoci. Tu – opět...! Jako se ohlašuje v Maeterlinkově Vetřelkyni..., to asi klepání kosy. Tanečnice stojí, zdvíhá se na prstech nohou, ruce jí tuhnou... Jako by chlad mrazil její údy, vytřeštěné oči pohlízejí s největší hrůzou na onu stranu... a divákovi běží mráz po zádech. A přece dosud se pohybuje, život stále ještě vítězí... jeho radost je však bolestnější: kvapný, stísněný je tanec. A opět nová, hrůzná pauza úděsu. Každý z diváků cítí příchod zhoubkyně... Jak se prsty tanečnice křečovitě natahují a opět krčí..., zděšení z blízké smrti na ni dolehlo! Ještě jednou trhavě a chvějíc se předvede dřívější tanec a v úporném zápase s výkřikem klesá k zemi.*“<sup>35</sup>

### 3.3.1 Vztah mezi tancem, poezií a výtvarným uměním.

Inspirace výtvarným dílem a básní se u Isadory objevuje v údobí, kdy vědomě navazuje na řecké umění v tancích, které nazývá idilické. Byly to taneční obrazy líbezně náladového zbarvení. Všechny tyto tance působily na obecnostvo poetickým vděkem – způsobovaly mu zvláštní potěšení tím, že se cítilo přeneseno ze šedi každodenního života do idylického a jarního ovzduší dávného starověku. Stejně pochvalně bylo vyzdvíženo, že Isadora sáhla k hudbě skladatelů 17. a 18. století, formálně prosté, myšlenkově však často hluboké.

<sup>34</sup> DUNCAN, I. *Tanec*. Praha: Družstvo dílo 1947, str. 36.

<sup>35</sup> SIBLÍK, E. *Isadora, Taneční obrození*. Praha: Aventinum 1929, str. 140-141.



Po tomto idilickém období přichází ke slovu umění antické. Isadora se nikdy netajila tím, že se inspirovala řeckými tanci, jejichž kopie, přejaté z kreseb váz, často zdobily její programy. Není zde ale ani stopy po kopírování. To, že se Isadora nechala ve svém tanci inspirovat výtvarným uměním, mělo vliv i na způsob jejího pohybového vyjadřování. Často byla nazývána sochou v pohybu a výtvarný kritik Arsène Alexandre ji oslavuje především jako velikého sochaře, za něhož ji považovali i sochaři Rodin a Carrière.

Isadora kladla veliký důraz i na prostorové uspořádání svých choreografií. Toto cítění vlastního těla v prostoru umožňovalo, že se každý pohyb vyvíjel z předcházejícího a přecházel v následující bez jakékoli hranatosti nebo topornosti a všechny dohromady tvořily jednotný celek, jehož příznačným znakem byla vlnivost. Tuto vlnivost Isadora vyzorovala v přírodě a nechala se jí inspirovat. Prohlašovala, že z přírody má tanečnick čerpat svou inspiraci, podobně jako sochař: *„Jedině z přírody má tanečnick čerpat svou inspiraci, podobně jako sochař, s nímž má tolik společného. Rodin napsal: Abychom udělali sochu, není třeba kopírovat díla antická; je třeba nejprve popatřit na díla přírody a v dílech antických nevidět víc než způsob, jímž staří interpretovali přírodu. Rodin má pravdu a já ve svém umění jsem nekopírovala – jak se soudívá – postavy řeckých váz, vlysů nebo maleb. Naučila jsem se na nich dívat se na přírodu, a jestliže některé mé pohyby připomínají gesta, jež lze vidět na těchto uměleckých dílech, je to jen proto, že jsou čerpány tak jako ona z velikého pramene přírody. Inspirovala jsem se pohybem stromů, mořských vln, mraků, podobností mezi vášní a bouří, mezi vánkem a jemností.“*<sup>36</sup>

### 3.3.2 Vztah mezi hudbou a tancem

Velmi důležitá je otázka, jak Isadora vnímá poměr mezi hudbou a tělesným pohybem. Isadora používá několik metod, jež se vyvíjely se zráním její umělecké osobnosti. Hudební myšlenku vyjadřuje gesty, které našla u výtvarných umělců renesance a u řeckých umělců, a to jednak ve formě původní nebo pozměněné – zde se stává, že pohybová kresba se často méně dokonale kryje s kresbou hudební. Jindy vyjadřuje architekturu hudby architekturou tance. Konečně se nechává vést duchem hudby, jež vyjadřuje syntetickými pohyby abstrahujícími od vnějšího sledování hudební kresby.

<sup>36</sup> DUNCAN, I. *Tanec*. Praha: Družstvo dílo 1947, str. 40.

Isadora dovedla kombinovat pohyb rytmický s pohybem výrazovým, byla schopna interpretovat jak kresbu hudby tak zároveň i jejího ducha. Pokud některými gesty hudbu konkretizuje – hraní na lyru, hru s míčem nebo kaménky, je to záležitostí její osobní inspirace, vzbuzené hudební větou; rozhodující je zde fakt, že se touto konkretizací neprohřešuje proti niternému charakteru hudby.

Duncan byla také schopna nesmírně citlivě tlumočit dynamiku hudby – dovedla vytančit všechny odstíny síly. Franz Ruhlman, dirigent, který často řídil orchestr, který Isadoru doprovázel o ni prohlásil: „*Isadora Duncanová je samotnou hudbou, jejím vtělením, jejím plastickým uskutečněním. Jest hudbou, kterou možno očima pozorovati.*“<sup>37</sup>

Jarmila Kröschlová o Isadořině tanečním zpracování hudby říká: „*Její vztah k hudbě byl objevný a směrodatný pro celé obrovské hnutí. Hudba jí byla zdrojem inspirace, proto si vybírala ke svým kompozicím interpretujícím hudbu koncertní skladby nejvyšší umělecké hodnoty. Umění Isadory Duncan bylo cenné pro další rozvoj především proto, že odkrylo jiné možnosti pohybového umění, než jaký skýtal klasický balet, že znovu zdůraznilo jeho výrazovou sílu.*“<sup>38</sup>

Isadora, nechávajíc se inspirovat pouze duchem hudby, vytvořila tzv. tanec bez děje: „*Tanec bez děje bylo především tancem tlumočícím hudbu. Tento nový druh koncertního tanečního umění byl do příchodu Duncanové neznámý. Vyšel z jejího silného hudebního cítění a pro tuto dobu zcela nového chápání hudby v tanci. Hudba v baletu tvořila pouze doprovod, dbalo se o shodu v taktu, nikoli už v rytmu a dynamice, natož ve stavbě a obsahu. Do doby Duncanové nebylo zvykem dát se hudbou vést a čerpat z ní inspiraci, přetvářet ji v pohybový výraz. Tímto odvážným uměleckým záměrem tlumočit velká umělecká hudební díla dala Duncanová základ k rozvoji jednoho druhu tance bez děje, k taneční interpretaci hudby, k jejímu ztělesnění.*“<sup>39</sup>

Valerie Kratinová, německá tanečnice a choreografka, vyjádřila v roce 1932 v rozhlasovém projevu svůj postoj k hudbě takto: „*Hudba má pro tanec mnohem větší význam, než se jí všeobecně přikládá. Není to jen rytmický element, který v tanci hraje velkou úlohu, ale tanečník musí podat víc, atmosféru hudby, to co je mezi řádky. Hudba je*

<sup>37</sup> SIBLÍK, E. *Isadora, Taneční obrození*. Praha: Aventinum 1929, str. 157.

<sup>38</sup> KRÖSCHLOVÁ, J. *Výrazový tanec*. Praha: Orbis 1984, str. 20.

<sup>39</sup> KRÖSCHLOVÁ, J. *Výrazový tanec*. Praha: Orbis 1984, str. 34.

*neviditelná režijní kniha tanečnickova. Může z ní vydobýt vše, má-li uši k slyšení. Choreograf staví jako architekt se svým materiálem, lidským tělem, pomyslnou stavbu v prostoru a oživuje ho. Rytmus a melodie, zprvu pouze slyšitelné, jsou nyní viditelné. Mohli bychom mluvit o nazírané hudbě.*<sup>40</sup>

### 3.3.3 Scéna a kostým

Pro dosažení žádoucího účinku se Isadora neuchylovala k sugestivnosti kostýmu a inscenace, spoléhala téměř výlučně na rytmicko-plastickou působivost svého těla. Ze začátku své umělecké dráhy volila za kostým řeckou tuniku, pozměněnou podle Botticelliho: dva kusy měkké lehké látky spojené na ramenou, přepásané pod ňadry a vykasané. Přes tuniku přehazovala po způsobu řeckých žen himation, stejně řasený jako u tanagrejských sošek.

Inscenace jejích tanců byla téměř vždy stejná – prospekt byl kruhovitě nebo elipsovitě uzavřen sřasenou modrou látkou. Bylo to neutrální pozadí sloužící k promítání pohyblivé fresky jejího tance, která neměla být rušena nástupem na scénu a odchodem z ní. Proto nástup i odchod byly vždy zahrnuty do tance. Nemohla-li nástup a odchod uskutečnit pohybově, aby tak byly integrální částí jejího tance, nastupovala a odcházela ve tmě.

## 3.4 Pedagogické myšlenky a činnost Isadory Runcán

Když ještě jednou přihlédneme k programu Isadory, a to hlavně k hygienicko-mravnímu principu, musíme se zabývat otázkou založení školy – to byla stěžejní idea její práce.

### 3.4.1 Historie školy

Přes všechny nesnáze Isadora se svou sestrou Alžbětou otevřela v prosinci roku 1904 ve vilové čtvrti Grünewald u Berlína školu, kam bezplatně přijímala malé žáčky. Ty získávala tím způsobem, že po každém svém představení pronesla projev o tělovýchovném a uměleckém poslání školy, jež vždy zakončila prosbou o děti, které by zdarma vyučovala. Na Isadoře spočívala finanční tíha školy, jejíž chod udržovala z gází za svá představení. Škola se záhy dostala do problémů, neboť se vyskytly nejen materiální překážky, ale i umělecké;

---

<sup>40</sup> KRÖSCHLOVÁ, J. *Výrazový tanec*. Praha: Orbis 1984, str. 35.

berlínské úřady zakázaly veřejnou činnost školy vzhledem k nemorálnosti bosých nohou. Finančním potížením se čelilo tím, že byl 14. února 1906 ustanoven Spolek pro podporu a udržování školy. Účelem spolku bylo nejen podporovat hmotně ústav, ale i propagovat přednáškami a články jeho program.

Žačky velmi rychle tanečně vyspívaly, takže s nimi v srpnu roku 1907 mohla Isadora vystoupit na louce před kasinem v Baden-Badenu. Škola si tímto vystoupením získala všeobecné sympatie. Mnohem větší sympatie však vzbudily žačky v Petrohradu roku 1908. V Petrohradu působila škola tři týdny, pak navštívila Helsinky. Po té se vrátila do Německa, aby připravila zájezd do Londýna. Představení pořádané v Divadle vévody z Yorku bylo vyznamenáno návštěvou královny Alexandry, takže vysoká společnost nepřestávala naplňovat divadlo. Roku 1909 díky podpoře spolku škola získala novou budovu v Marienhöhe u Darmstadtu na pozemku darovaném velkovévodou Hessenským.

Isadora se rozhodla, že školu, již proslavenou v Evropě, představí americkým krajanům, ale nesetkala se tam s pochopením. Vrátila se proto do Paříže, kde měly žačky veliký úspěch. V další činnosti školy zabránila první světová válka a žačky byly vyslány do Ameriky. Po válce se opět vracejí zpět do Paříže, kde s někdejší úspěchem doprovázejí Isadoru při jejích vystoupeních.

V té době dostává Isadora nabídku založit v Rusku velkou školu. Tato nabídka odpovídala myšlence, kterou se již delší čas zaobírala. Byla jí předložena smlouva, místo ní však Isadora napsala v dopise lidovému komisaři pro výchovu své požadavky: *„Nechci, aby se mi mluvilo o penězích za mou činnost. Chci atelier, kde bych mohla pracovat, dům pro sebe a své žačky, prostou stravu a jednoduché řecké tuniky. Mám už dost měščíáckého a obchodnického umění. Je smutné pomyslet, že jsem nikdy nemohla dát své umění lidu, pro něž bylo stvořeno. Místo toho byla jsem nucena prodávat své umění po pěti dolarech za křeslo. Jsem již unavena moderním divadlem podobajícím se spíše domu, v němž se prostituuje, než chrámu, v němž by umělci byli velekněžími; jsou tam však pouhými nádeníky, kteří prodávají své slzy a své duše za tolik za noc. Chci tančit pro dav, pro dělníky, kteří potřebují umění a kteří nikdy neměli peněz, aby přišli na můj tanec.“*<sup>41</sup> Na tento dopis obdržela kladnou odpověď. Přes posměch v tisku a zapřísahání přátel, hlavně ruských přistěhovalců, odpověděla Isadora, že přijede. Na toto období Isadora vzpomíná: *„Žádná*

---

<sup>41</sup> SIBLÍK, E. *Isadora, Taneční obrození*. Praha: Aventinum 1929, str. 68.

*vláda nechtěla rozumět užitečnosti mé školy a kráse mého cíle. I moji žáci, dospívající, byli tou měrou přeměněny mou výchovou, již jsem jim dala, že se považovali za nadané umělce a zapomínajíce na své poslání, opouštěli mne a následovali impresárie více méně vyděračné a dělali světová turné. Nicméně jedna mladá dívka dala přednost tomu zůstat se mnou a pokračovat v poslání, jež jsem jí svěřila; následovala mne do Moskvy, kde je nyní ředitelkou mé školy pro děti dělníků.*<sup>42</sup>

Dne 13. července 1921 vyplula Isadora s žačkou Irmou z Londýna a po týdenní puvbě se dostaly do Revalu. Odtamtud pokračovaly vlakem do Petrohradu a po prohlídce města pokračovaly v cestě do Moskvy, kam dorazily 24. července. Po dlouhém čekání konečně komisariát pro výchovu našel soukromý palác v Prečistěnce, který měl Isadoře sloužit jako škola. Svou činnost zahájila tancem na Schubertovo Ave Maria, jedním ze svých nejlepších tanců. Protože děti jí slíbené stále nepřicházely, opakovala Isadora své staré tance a studovala nové. Teprve v polovině října se dostavily děti, z nichž Isadora vybrala padesát, se kterými bezprostředně zahájila pravidelné cvičení. Ve volných chvílích navštěvovala divadlo, nebo byla zvána přáteli, spisovateli a umělci.

Blížilo se čtvrté výročí ruské revoluce a Isadora k této příležitosti tančila na scéně Velkého divadla Čajkovského Patetickou symfonii, po níž zatančila Slovanský pochod. Přijetí bylo veliké. Přes tento úspěch se však škola potýkala s finančními problémy. A tak Isadora uspořádala tři velké večery v divadle Zimin. Z výtěžku koupila dříví a konzervy pro žáčky, které tančí na turné v Kislovodu, Baku a Kavkazu. Isadora odjíždí do Paříže, kde jedná o ustanovení pařížské školy pod patronátem komunistické strany, kde by se moskevské žáčky mohly účastnit vyučování. Tato myšlenka nebyla nikdy uskutečněna, neboť Isadora ve Francii umírá.

### **3.4.2 Program školy**

Zdravím a disciplínou těla a duše se mělo docílit harmonie citového a rozumového života jako předpokladu osobní jistoty. Dále si škola kladla za cíl vypěstovat ve svých žačkách porozumění pro sociální zodpovědnost a sociální povinnosti.

---

<sup>42</sup> DUNCAN, I. *Tanec*. Praha: Družstvo dílo 1947, str. 36.

### 3.4.2.1 Odborné vzdělání

Odborné vzdělání, které začínalo vstupem dítěte bez rozdílu národnosti do ústavu v pěti, nejpozději však ve dvanácti letech, mělo učební cíle, které lze rozdělit do pěti kategorií:

Tělesná cvičení - Isadora používala švédskou gymnastickou soustavu, která měla odstranit tělesné vady dětí, upravit způsob dýchání, oběh krve a rovnoměrnou výživu všech orgánů;

tělesná výchova - tělesná výchova byla řízena sestrou Alžbětou a směřovala k rytmicko estetickému vzdělání se zřetelem na utváření charakteru;

hudební vzdělání - tato část si kladla za cíl bezpečné chápání hudby jak po stránce rytmické, tak harmonické a melodické;

jazykové vzdělání - mělo odpovídat vzdělání hudebnímu ve smyslu pěstění citu pro rytmiku, melodiku a výrazovost řeči;

přírodovědecké vzdělání - spočívalo v osvojení si základních poznatků o anatomii a fyziologii lidského těla a jeho vztahů k organickému světu.

### 3.4.2.2 Rozvoj osobnosti dítěte

Isadora ve své výchově kladla důraz na to, aby se dítěti ponechávalo dost prostoru pro individuální projev. Nadanější žáčky tvořily skupiny, s nimiž se rychleji pracovalo, a ty pak zprostředkovávaly získané dovednosti ostatním. Žádala proto od školy pouze pedagogické pěstění psychofyzické harmonie. Těchto výsledků šlo dosáhnout ve větší či menší míře u všech žaček.

Žačky ve škole pracovaly velmi intenzivně. Dopoledne studovaly jazyky, literaturu a taneční techniku. Ta sestávala z cvičení, vytvořených Isadorou, která měla procvičit celé tělo. Všechna tělesná cvičení probíhala venku. Starší žáčky měly za úkol vést tato cvičení ve třídě mladších žaček za Isadorina dohledu. Odpoledne se dívky věnovaly hudebnímu vzdělání. Hudebním cvičením se musely věnovat všechny žáčky bez rozdílu. Navíc byla hudební výuka obohacována o koncerty, které byly pořádány přímo ve škole. Souběžně se dívky věnovaly výtvarnému umění, a to prostřednictvím přednášek, které se konaly přímo v muzeích. Duncan v jedné ze svých přednášek píše: „*Mimo to byly děti voděny často do muzeí a při troše výkladu velmi rychle chápaly vznešenost sochařství egyptského, řeckého*

nebo moderního. Vždy, když přišly do školy, pokoušely se reprodukovat různé postoje krásných soch a často dospívaly ke krásnému výsledku.<sup>43</sup> Hlavní myšlenkou této umělecké výchovy bylo, aby se u dětí rozvíjely individuální schopnosti, třibení osobního úsudku tak, aby si každá žákyně našla k umění svůj vlastní vztah.

Isadora se snažila, aby estetického projevu dětí bylo dosaženo bez nepřirozené drezury. Aby jejich projev byl co nejpřirozenější, měl vycházet ze samotné přírody, z rytmu těla. Důrazně odmítala, aby dítě provádělo pohyby přičící se jeho přirozenosti. Isadora říká: „*Nechme dítě tančit jako dítě, nevnucujme mu postoje a gesta doby*“<sup>44</sup>

---

<sup>43</sup> DUNCAN, I. *Tanec*. Praha: Družstvo dílo 1947, str. 38.

<sup>44</sup> DUNCAN, I. *Tanec*. Praha: Družstvo dílo 1947, str. 15.

## 4 Český Duncanismus

Od roku 1912 se v žižkovské sokolské jednotě objevovaly první pokusy o vytvoření českého rytmického tělocviku pod vlivem Demenyho a Dalcrozovy metody. Tyto snahy se však setkaly s určitou kritikou, a tak bylo doporučeno obrátit pozornost ke škole sester Duncan, která mohla mít dobrý vliv na hledání nových tělovýchovných cest u nás.

Z iniciativy A. Očenáčka poslalo ředitelství Státních tělovýchovných kurzů do školy Alžběty Duncan v Klessheimu osm cvičitelek, k nimž se přidružilo osm dorostenek a osm žaček. Škola v Klessheimu fungovala od roku 1925 – od té doby prošly jejími letními kurzy stovky dívek, které se tam vyučovaly tanci, hudební nauce, sborovému zpěvu, kreslení a chápání uměleckých děl.

Po svém ročním studiu v Klessheimu uskutečnily české účastnice ve vinohradském Národním domě veřejné představení, v němž prezentovaly nově nabyté dovednosti. Tento večer, kdy se domácím publiku představila i Jarmila Jeřábková, budoucí ředitelka pražské školy, měl u laického i odborného publika obrovský ohlas – projevil se zde úžas nad objevem neznámého tělovýchovného světa a lítost nad tím, že se sokolskému rytmickému tělocviku nedostalo v jeho začátcích poučení od takového vzoru. Pod dojmem pražského úspěchu přesídlila škola po šestiměsíčním působení v pařížském Ville d' Avray do Prahy. Velmi brzy se ke studentkám připojily žačky Státních tělovýchovných kursů, především z řad sokolek. Pro ilustraci zde uvádím slova Emanuela Siblíka, který byl studiu žaček přítomen. Myslím si, že velmi dobře vystihují atmosféru panující při výuce: *„Zatím předcvičitelka Gertruda Drücková se již v pozadí sálu postavila v čelo své dívčí družiny, bosonohé a oděné v řecké tuniky pohaslých barev: taneční úbor proslavený Isadorou po všech jevištích světa. Již chování cvičenek a vůbec celé ovzduší sálu mohlo i nezasvěcenci s dostatek napovídati, že tu neběží jen o vypěstování svalů a o dosažení jakés takés pružnosti tělesné. Tato vysoká zasklená síň jako by byla kaplí nějakého moderního betonového chrámu zasvěceného Zdraví, Kráse a Umění. Hudba hrouží všechny dívky do jejich nitra, odkudž má vyjít psychická vzpruha každého pohybu, jeho, abych tak řekl, důvod bytí. Tímto způsobem se má překlenouti most mezi duší a tělem, aby mohly spolu volně obcovati, ba více, navzájem na sebe působiti. A tak obraz pohybu vzniká dříve uvnitř, než se vtělí navenek v tělesný projev. Začíná se od gest nejprostších: pouhé zdvižení paží nad hlavu, jejich rozevření, poklesnutí, doprovázené*



*stále soustředěnou účastí celé bytosti. Tak je tomu vždy: při každé evoluci tančí celé tělo, tudíž opak toho, co jinde vidáme, že totiž levice neví, co dělá pravice.*<sup>45</sup>

Na rozdíl od sokolských prostných zde byla cvičení prováděna s uvolněním, doprovázena dechovými cvičeními, namísto od přehnané „služby tělu“ se zde kladl důraz na pohyb povznášející k umění – to byl důvod, proč stále více sokolek přichází do školy sester Duncan. Ale škola by nenesla pravý odkaz Isadory, kdyby pozvedla tanec na „pouhé“ umění. Stále se zde kladl důraz na to, že tanec se má žít, tedy, že tanec má být pro tanečnicka celým pojetím pružnějšího, harmoničtějšího a přirozenějšího života. Nebyla zde opomíjena ani sociální dimenze – stále se pamatovalo na to, že žáčky Isadory pocházely ze sociálně slabých vrstev – i v tomto trendu škola pokračovala. Na tomto místě bych ráda opět citovala E. Siblíka, který popisuje veřejné vystoupení Školy po půlročním působení v Praze: „*Program nebyl tak sestaven za účelem divadelní podívané, jako spíše aby dokumentoval metodu školy vystoupením dětí, dívek a hochů, dospělých dívek a účastnic sokolského kursu. Po stránce ryze tělocvičné bylo z cvičení patrné úsilí za systematickým procvičením těla, nikoli však abstraktní nějakou gymnastikou, nýbrž se zřetelem k přirozeným motorickým schopnostem těla v posloupném jeho vývinu. Tyto cviky správný psychologický postřeh sloučil v malé rytmické celky, doprovázené buď hudbou nebo zpěvem, také oběma dohromady. Zpěv lidových písní byl volen jednak pro přirozený rytmus odvozený z dýchání, jednak pro prostičký dějový námět získávající snadno dětský zájem. Hudba průzračná a rytmicky stimulující vznikla převážně z improvizací ředitele Školy Merze. Teprve nejpokročilejší cvičení mající povahu tanců, byla složena na hudbu Bachovu, Corelliho, Loilletovu a Schubertovu, thematicky i rytmicky velmi prostou. Že děti i dívky tvoří své pohyby z vnitra navenek, je patrné ze skutečnosti, že při stejném pohybu najdeme u každé nějakou osobní nuanci, která způsobuje, že rytmicko-plastické celky naprosto postrádají automaticnosti cerebrální vydrasovaných anglických girls.*<sup>46</sup>

O škole A. Duncan v Praze hovoří ve své knize i Kloubková: „*Nadání českých začek přivábilo Alžbětu do Prahy, kde v říjnu 1931 otevřela kurzy v YWCE. Několikrát vystoupila se svými začkami na veřejnosti (1932, 1934) s programem, který propagoval Isadořin odkaz. Největšího úspěchu dosáhla v pedagogické práci s dětmi, které se pohybovaly se svou přirozenou radostnou hravostí a doprovázely se dětskými písněmi. Alžběta Duncan svou pedagogickou činností uvedla v život myšlenky Isadory Duncan, týkající se zákonitostí*

<sup>45</sup> SIBLÍK, E. *Tanec mimo nás i v nás*. Praha: Nakladatelství Václav Petr 1937, str. 258.

<sup>46</sup> SIBLÍK, E. *Tanec mimo nás i v nás*. Praha: Nakladatelství Václav Petr 1937, str. 260.

*pohybu, nové náplně a poslání tance. Jejím krédem byla pravdivost výrazu.*<sup>47</sup> Kloubková však nespátřuje význam školy pouze v obrodě tance, ale vidí v ní i významný výchovný aspekt: *„Bylo by omylem, kdyby někdo viděl ve škole Duncanové jenom školu taneční. Nešlo jen o tanec, i když žákyně měly zvláštní taneční hodiny. Šlo o jakýsi návod životního stylu a filozofie. Tento princip rozvíjel psychickou složku osobnosti na základě přidružených uměleckých disciplin jako byl zpěv, hudba, kresba, poezie. Duncanismus kladl důraz na úzkou vazbu vnitřního prožitku a vnějšího projevu, na těsnou součinnost psychické a fyzické složky.*<sup>48</sup>

O škole Alžběty Duncan hovoří i Eliška Bláhová, která jako jediná o ní mluví jako o nejstarší škole tance. Bláhová také vyzvedává důraz, který byl ve škole kladen na etickou stránku taneční výchovy: *„Alžběta Duncanová, sestra slavné tanečnice Isadory Duncan, pracovala v duchu metody své sestry. Založila školu tance už v roce 1904 v Grunewaldě u Berlína. Je to vlastně nejstarší škola pohybového umění. Když byla několikrát změnila místo svého působení, přivedla svůj ústav do Klessheimu u Salzburku. Při své činnosti klade velkou váhu na ethické rozvíjení celé osobnosti. Vychovávat je základnou přípravou k uměleckému tanci. Propaguje tanec k povznesení duše a uzdravení těla. To je cílem její metody. V poslední době získala tato škola u nás příznivými okolnostmi zvláštní obliby a popularity. Do jejího ústavu v Klessheimu byly totiž posílány stipendistky ČOS. V roce 1930 skládaly na veřejné produkci v Praze účet ze své práce. Značný úspěch tohoto vystoupení způsobil, že se utvořila skupina přátel Alžběty Duncanové, aby otevřela školu v Praze, přičemž ji s nevšední ochotou podporovali.*<sup>49</sup>

Je nasnadě, že Alžběta Duncan v Praze vychovala žáčky, které byly schopny dále šířit estetiku a etiku jejího učení. V roce 1935 bylo sídlo školy přeneseno z rakouského Klessheimu na moravský zámek Velké Opatovice, kde se jejího vedení ujala Jarmila Jeřábková.

<sup>47</sup> KLOUBKOVÁ, I. *Výrazový tanec v ČSR*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1989, str. 19.

<sup>48</sup> KLOUBKOVÁ, I. *Výrazový tanec v ČSR*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1989, str. 20.

<sup>49</sup> BLÁHOVÁ, E. *Pohyb, rytmus, výraz*. Praha: Státní úřad pro tělesnou výchovu a sport 1949, str. 52.

## 4.1 Jarmila Jeřábková

*„Jarmila Jeřábková, která po odchodu Alžběty Duncan z Prahy převzala její školu jako nejnadanější žačka, byla tanečnicí vysoce lyrického, kultivovaného výrazu, noblesního pohybu a vrozené hudební citlivosti.“<sup>50</sup> Jarmila Kröschlová popisuje Jarmilu Jeřábkovou takto: „Jarmila Jeřábková byla neobyčejně půvabnou lyrickou tanečnicí. Podle vzoru Isadory Duncan, jejíž názory zastupovala jako diplomovaná žačka školy v Klessheimu u Salzburku, přistupovala k hudbě jako ke svému inspiračnímu zdroji. Byla tanečnicí mládí, optimismu a krásy. Hroužila se se zjitřenou emotivností do proudu hudby, jejíž dynamické záchvěvy jemně vyciňovala, ať tančila Dvořáka, Suka, Smetanu nebo Nováka. Její taneční projev můžeme přirovnat ke smavé jarní bystřině, řítící se vpřed silou svého mladého optimismu.“<sup>51</sup>*

Choreografie J. Jeřábkové byly soustředěny hlavně na komorní sborový tanec, především na hudbu českých klasiků: Smetany, Dvořáka, Fibicha, Suka, Martinů a Nováka. K hudbě přistupovala jako ke svému inspiračnímu zdroji. Významnou činnost vyvinula po stránce pedagogické. V roce 1937 získala první cenu na Kongresu umělecké pohybové výchovy v Paříži. Rozvinula především dětskou uměleckou pohybovou výchovu, a to po stránce emocionální. Velké pochopení dětského duševního života jí umožnilo správný přístup k dětem, využití správných pomůcek, aby se dětská fantazie a dětský citový život plně rozvíjely.

Jarmila Jeřábková byla velkou vyznavačkou duncanismu a svým temperamentem a pojetím ovlivnila i své žáčky. Mezi její nejúspěšnější choreografie patřily Slovanské tance Antonína Dvořáka. Jeřábková vycházela při jejich ztvárnění pouze z hudby, nesnažila se přidávat žádné vnější dějové prvky. Živelná radost z pohybu a bystrost podání vyplývaly celkem přirozeně z prosté, ale stylově jednotné choreografie.

O tom, co přinášely Slovanské tance uměnímilovným lidem, napsal Jan Drda po jejich shlédnutí Jeřábkové v osobním dopise: *„Krystalizuje tu nový tanečný styl, který už nelze zvat duncanismem, i když byl zrozen v duchovním světě duncanismu. Kdybych jej měl nazvat jménem, bez rozpaků bych řekl, že je to taneční sloh český.“<sup>52</sup>*

<sup>50</sup> KLOUBKOVÁ, I. *Výrazový tanec v ČSR*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1989, str. 20.

<sup>51</sup> KRÖSCHLOVÁ, J. *Výrazový tanec*. Praha: Orbis 1984, str. 63.

<sup>52</sup> KLOUBKOVÁ, I. *Výrazový tanec v ČSR*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1989, str. 20.

Skupina Jarmily Jeřábkové tančila i na vokální hudbu, na Dvořákovy a Sukovy sbory, Novákovy balady a Zichovu skladbu Polka jede. Nejbližší byly Jeřábkové Novákovy balady svou dramatičností.

S Jarmilou Jeřábkovou spolupracovala řada významných českých umělců. Doprovod mnohých tanců zajišťoval J. Kühn s jeho Českým pěveckým sborem, výtvarník Karel Svolinský pak spolupracoval na představeních jako scénograf. Jarmila Jeřábková o něm říká: „*Jako scénický výtvarník se uměl na věc dívat zajímavým způsobem. U kostýmů bral v úvahu nejen charakter pohybu, ale i hudby a půdorys tance.*“<sup>53</sup>

## 4.2 Hana Pivcová

Hana Pivcová byla výraznou osobností české duncanovské školy, jež celý svůj život zasvětila tanci. Převážnou část své umělecké tvorby věnovala pedagogické práci s amatérskými tanečními soubory. Vychovala mnoho žákyň, které dále pracují v duchu duncanovské školy a její filozofie. Každému dítěti, které prošlo jejíma rukama, dala jako dar do života zvýšenou citlivost k vnímání světa a lásku k umění. I v dospělosti se její žačky dokáží radovat z pohybu a tance, který je obohatil na celý zbytek života.

Hana Pivcová se narodila v roce 1932 a po absolvování Matematicko-fyzikální fakulty pracovala v oboru nukleární magnetické rezonance. Od dětství se věnovala tanci ve školách různého zaměření a vzdělávala se v hudbě. Od roku 1952 začala studovat duncanovskou taneční techniku a tanec ve škole Jarmily Jeřábkové. Taneční vzdělání si doplňovala v kurzech Jazz-dance, v seminářích lidového tance a ve studiu Jarmily Kröschlové. V době studií na Matematicko-fyzikální fakultě byla členkou souboru Šmidláš, který se zabýval interpretací lidových písní a tanců z Hornácka. V letech 1968-72 byla členkou taneční skupiny Jarmily Jeřábkové a pod jejím vedením se také začala věnovat pedagogické práci.

V roce 1975 se ujala vedení tanečního kroužku na Základní škole Petřiny-jih, ze kterého postupně vznikla taneční skupina Primavera. Ve školních letech 1992-1995 vyučovala na této základní škole tanci jako řádný pedagog v rámci experimentální taneční třídy a ve školních letech 1994-1998 jako řádný pedagog hudební výchovy. Současně s pedagogickou činností se věnovala i choreografické práci.

---

<sup>53</sup> KLOUBKOVÁ, I. *Výrazový tanec v ČSR*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1989, str. 23.

Téměř třicetiletá práce s tanečním kroužkem a skupinou Primavera byla zaměřena na stálé zdokonalování taneční techniky i taneční vnímavosti, na rozvíjení smyslu pro pedagogickou činnost i choreografickou tvorbu. Všechny tyto cíle Hana Pivcová sledovala také na letních soustředěních, která byla určena pro dívky od 14 let.

Bohumíra Cveklová o ní napsala: „*Hana Pivcová byla osobností, která dokázala skloubit vědeckou a uměleckou činnost. Všestranné taneční a hudební vzdělání bez bariér profesionalismu jí umožnilo v pedagogické práci i choreografické tvorbě opravdový rozlet.*“<sup>54</sup> O její osobnosti a lásce k tanci a dětem je i toto její vyznání: „*Bytostně miluji pohyb, hudbu a tanec od raného dětství. Jako dítě jsem dávala přednost improvizaci před drilem a klasikou. Nechápala jsem, proč složitý pohyb se mi jednou zdaří, jindy ne. Až při práci v ateliéru Jarmily Jeřábkové jsem zjistila, jak důležité je studium zákonitostí pohybu lidského těla a všechny nejasnosti brzy vymizely. Nezapomenutelné poznatky jsem si rovněž odnášela ze sledování pedagogické práce Jarmily Jeřábkové s nejmenšími dětmi a navíc jsem vždy odcházela s pocitem hlubokého uměleckého zážitku. Tyto lekce pro mne znamenaly mnohem víc, než sebedokonalejší pedagogické přednášky. Jak ráda bych se byla v tomto ohledu přiblížila své milované učitelce! Moje nadšené předsevzetí dostalo hlubokou ránu, zvláště při nástupu na základní školu. Kulturní prostředí se scvrklo na neútlunou třídu s podlahou z níž vyčnívaly třísky. Chybělo jakékoli zázemí, chyběl kvalitní korepetitor, protože by ho nikdo nezaplátil. Děti přicházely z družin často rozhádané a soustředit jejich pozornost se stalo velkým uměním. Pustila jsem se však odhodlaně do práce a přes všechny obtíže se podařilo vypěstovat partu správných holek, pro které je tanec součástí života. Mohu se na ně spolehnout a věřím, že je v jejich silách pokračovat dál. Mám-li se ještě zmínit o inspiraci při mé choreografické, ale i pedagogické práci, pak je to především ta skupina žáků, se kterými právě pracuji. A samozřejmě vnímám a přijímám podněty, které mi přináší nejen umění, příroda, ale i prosté věci, myšlenky, různé události, prostě vše co nás obklopuje a upoutá mou pozornost.*“<sup>55</sup>

<sup>54</sup> CVEKLOVÁ, B. In memoriam Hana Pivcová. *Talent*, 2005, roč. 7, č. 1, str. 26.

<sup>55</sup> z nepublikovaných osobních poznámek Hany Pivcové

## 5 Hudebně pohybová příprava

Taneční pohyb nemusí být vždy nutně doprovázen hudbou. Může probíhat v úplném tichu nebo třeba za doprovodu mluveného slova. Ale i v tomto případě jím prostupují určité zákonitosti: rytmus, stálé zdvihy a klesání, zesilování napětí a uvolnění až zklidnění, tedy zákonitosti typické i pro hudbu.

Každý z nás z vlastní zkušenosti ví, co je to tancovat podle hudby, která nás zcela uchvátí, zbaví únavy a všech negativních pocitů, jež nás osloví svou zpěvností a rytmem. Každý měl také možnost pozorovat dítě, které začne spontánně pobíhat a poskakovat, jakmile zaslechne hudbu. Může se zdát, že dítě napodobuje tanec. Je to však jen zdání, neboť dítě ve skutečnosti tančí. Jeho tanec je sice nedokonalý, ale naprosto přirozený.

V taneční výchově by mělo jít především o to, aby se nedokonalý dětský pohybový projev měnil ve stále dokonalejší, ale aby v něm zůstala ona opravdovost. Hudební skladba může mít silné emociální působení na posluchače. Může zaujmout, ale i strhnout k nadšení nebo dokonce zbavit posluchače skleslosti. Je samozřejmé, že každé hudební dílo nepřináší tentýž zážitek každému. Také taneční pohyb může působit stejně emociálně a to nejen pro toho, kdo se pohybuje ale také pro diváka, který tanec sleduje. Zde můžeme vidět, proč má hudba pro taneční pohyb daleko hlubší význam než tvořit pouhou zvukovou kulisu: pokud tyto dva umělecké projevy spojíme, můžeme dosáhnout úžasného emocionálního účinku. Tanečník to co slyší aktivně prožívá, protože hudbu prostřednictvím tance interpretuje. Divák vnímá hudební skladbu současně s pohybem tanečníka. Kromě vjemů, které mu hudba přináší, vnímá navíc tvary, linie i barvy zprostředkované tancem.

Tanec by měl vyvolávat v divákovy zážitek, který odpovídá tomu, co slyší. Tanečník proto musí přistupovat k hudbě velice citlivě, neboť nic neoslabí hluboký zážitek z tance tolik, jako její neadekvátní taneční zpracování. V hudebně pohybové výchově by nám mělo jít především o to, aby se děti naučily hudbu citlivě vnímat a prožívat. Teprve pak se hudební výchova stává prostředníkem nejen k pozdějšímu pozornějšímu vnímání tance, ale i citlivějšímu vnímání světa. Velmi výstižně to charakterizuje Vladimír Poš, když říká: *„Múzický člověk je hluboce senzitivní, plný zájmů, vnitřního dění a pohybu, bytostí inteligentní a mnohostrannou, intelektuální a mravně hotovou poznávat bez předsudků a zábran různé názory i myšlenkové směry, reagovat na ně osobitě a přetvářet je podle*

vlastních dispozic v nové hodnoty. Krátce řečeno, *múzický člověk je humánní a všestranně kulturní tvořivě založenou osobností. Má-li však člověk tvořivě žít a stávat se dokonce sám zdrojem nových hodnot a dober, pak nelze jinak, než ho v tomto duchu vychovávat a poskytnout mu k takovému pojetí života již od raného věku vhodnou přípravu. V útlém věku je dítě nejcitlivější; bystře vnímá a reaguje na jakékoli podněty. Práce s ním se vyplácí neboť přináší mnohonásobný užitek.*<sup>56</sup>

Jak jsem již výše uvedla, hudba inspiruje děti k pohybu, je jeho základním impulsem. Proto bychom při taneční výchově měly dbát na to, abychom tyto dvě složky, tedy hudební a pohybovou, od sebe neoddělovali. Božena Viskupová říká: *„Psychologové poukazují na to, že právě múzická výchova dětí by se měla opírat o jejich smysl pro kolektivní hru, pro pohyb, hudební cítění a jejich fantazii. Považuji za důležité, aby hudební výchova byla neodlučně spojována s dynamickým rytmickým pohybem, a naopak, aby pohybová výchova byla spjata s živou hudbou.*<sup>57</sup>

Při hudební výchově je nezbytné, aby děti byly aktivně zapojovány do práce. Pedagog se nesmí omezit pouze na vlastní teoretický výklad, je nutné, aby si žáci vše hned aktivně vyzkoušeli, aby zapojovali do práce své vlastní nápady a tak dali průchod tvořivosti a fantazii. K tomuto tématu se vyjadřuje Vladimír Poš: *„Pedagogové by se však neměli při výuce spokojit s žáky jakožto pasivními vnímateli. Dítě, stejně jako dospívající či dospělý student, bude mít ze své práce mnohem větší užitek, bude-li jeho podíl na ní, v našem případě na poznávání umění, pokud možno aktivní, intenzivní a tvořivý. Bez hlubšího osobního zaujetí dospěje učitel i žák sotva k trvalejším a hodnotným pracovním výsledkům.*<sup>58</sup>

## 5.1 Zásady hudebně pohybové přípravy

Látka, kterou s dětmi probíráme a její metodické zpracování musí odpovídat technickým a rozumovým schopnostem jejich věku. Fantazii a tvořivost se snažíme podněcovat přirozeným způsobem – volíme proto témata, která jsou dětem blízká – zvířátka, hračky, pohádkové postavy. Děti nezatěžujeme zbytečně složitými choreografiemi, naopak se snažíme o co největší jednoduchost, ale zároveň rozmanitost výrazových prostředků.

<sup>56</sup> POŠ, V. *Etické a múzické principy orffovské praxe*. Praha: Editio Supraphon, 1967, str. 5.

<sup>57</sup> VISKUPOVÁ, B. *Hudba a pohyb*. Praha: Editio Supraphon 1987, str. 5.

<sup>58</sup> POŠ, V. *Etické a múzické principy orffovské praxe*. Praha: Editio Supraphon, 1967, str. 5.

S přibývajícím věkem žáků volíme témata jako je například technika, inspirovat se můžeme zvukem strojů, zvuky, které jsou dětem známy z rušné ulice apod.

### 5.1.1 Pohybové vyjádření hudebních kontrastů a změn

V prvních cvičeních, která se zabývají citlivým vnímáním hudebního doprovodu a jednoduchým pohybovým vyjádřením rozličných hudebních kontrastů a změn, je dobré se nejprve zaměřit na pravidelné změny tempa. Nejdříve se zaměřujeme na nácvik kontrastu pomalu – rychle.

Dalším nutným předpokladem pro pozdější pohybová cvičení zaměřená k vnímání melodické linie je, aby se děti naučily vnímat a jednoduchým pohybem vyjadřovat kontrast mezi výškou a hloubkou tónů. Zde nám mohou pomoci jednoduchá cvičení za doprovodu nejprve bicích nástrojů, jimiž lze dosáhnou výrazného rozdílu. Používáme triangel, činelky, později můžeme využít zobcovou flétnu nebo klavírní doprovod. Důležité je odlišení barvy zvuku využívaných bicích nástrojů. V pozdějších fázích průpravy již můžeme využívat pouze jeden nástroj, popřípadě dva nástroje se stejnou barvou zvuku.

Jiný dynamický kontrast, a to silně – slabě, děti nejlépe pochopí při provádějí základních pohybů vydávajících určitý zvuk např. tleskání a podupy: Děti jsou ve velkém kruhu a tleskají si do kroku. Mohou si hrát na hudebníky – tleskají ve svislém pohybu, jakoby dvěma činely. K pohybu si říkají slova dzin, dzin, dzin, slova říkají nahlas a také silně tleskají. Potom naopak našlapují potichu a zcela tiše si říkají pink, pink, pink, k tomu sotva slyšitelně tleskají. Chůzi s tleskáním ve forte a pianissimo několikrát po delších úsecích střídáme. Změny řídíme hrou na bubínek.

Nácvik zrychlování a zpomalování tempa je pro děti ze začátku obtížné. Zvládnout toto úskalí jim napomáhá hudební doprovod, mluvené slovo a také vlastní pohyb. Zrychlujeme například pomalou chůzi v rychlou chůzi, zvolna přecházíme v běh a v rychlý běh. Obdobně můžeme zrychlovat pomalé přísuny stranou v rychlé přísuny a nakonec přejít ve cval. Také můžeme zpomalovat a zrychlovat některé pohyby paží, například kruhové mávání nad hlavou a otáčení jedné ruky kolem druhé (motání klubička). Pokud děti tato cvičení zvládnou bez hudby, použijeme hudební doprovod.



Kontrast zesilování a zeslabování zpočátku nacvičujeme tak, že postupně zesilování a zeslabování vkládáme do jednoduchých pohybů, které vydávají určitý zvuk (podobně jako u nácvičku kontrastu silně – slabě), později se však snažíme růst dynamiky vyjádřit tanečním pohybem. Děti tleskají ve svislém pohybu, jako by hrály na činely. Tleskají sotva slyšitelně, v malém pohybovém rozpětí, pak tleskání postupně zesilují a zvětšují rozsah pohybu. K tomu si říkají jednoslabičná slova a stupňují sílu hlasu. Potom mluvené slovo a pohyb ztišují. V dalším cvičení již nepoužíváme mluvené slovo a pohyb vydávající zvuk, ale ke znázornění růstu dynamiky použijeme pouze paže. Děti si představí, že mávají na někoho, kdo je nevidí. Nejdříve mávají lehce drobným kmitavým pohybem nad hlavou, do pohybu skládají stále více energie, zvětšují jeho rozpětí a pohyb nabývá stále větší intenzity až k vrcholu.

### 5.1.2 Chůze, běh, poskočný krok

Jak bude ještě řečeno, jsou chůze a běh, dva základní taneční kroky, které se v různých formách uplatňují během lekcí taneční výchovy od samého začátku. V úvodu hodiny často střídáme chůzi s během a postupem času klademe stále větší nároky na technické a rytmické provedení. *„Chůze je jeden z nejzákladnějších pohybových prvků v hudebně pohybové výchově. „I když se zdá, že je to pohyb samozřejmý, v estetické pohybové výchově, tedy i v hudební pohybové rytmicé, věnujeme procvičování chůze velkou pozornost.“<sup>59</sup>*

Děti se pohybují podle stejnoměrných pravidelných úderů bubínku, později můžeme použít bohatší rytmickou improvizaci, popřípadě klavírní doprovod, při němž je rytmus chůze a běhu velmi výrazně odlišen. Je dobré tyto taneční kroky s dětmi opakovat co nejčastěji. V tanečních začátcích dětí se zařazují do každé lekce. Jen tak děti mohou tyto prvky bezpečně ovládnout. Abychom dětem nácvičku co nejvíce zpestřili, můžeme použít i jiného hudebního doprovodu, jako je zobcová flétna nebo hra na další bicí nástroje. Nový zvuk může u dětí vzbudit nový zájem a navodit i jiný pohybový pocit. Hra na triangl v dětech evokuje jemnější tichou chůzi, pravidelné ťukání dřevěných nebo bambusových tyček vyvolává snahu o lehký běh. Bicí nástroje také můžeme použít při práci s některými náměty. Můžeme vyvolat představu chůze „za tmy“ (temné údery na činel) – děti samovolně přejdou do plíživého výrazu. Naopak zvuk trianglu v pravidelných osminových hodnotách děti inspiruje k běhu „za světla“.

---

<sup>59</sup> VISKUPOVÁ B. *Hudebně pohybová výchova*. Praha: Editio Supraphon 1987, str. 27.

Pokud děti dobře zvládnou základní taneční kroky, připojíme k nim poskočný krok, tím obohatíme dosud převládající základní dvoudobý rytmus o rytmus tečkovaný. Poskočný krok střídáme s chůzí a během ve formě rytmických hádanek – děti se podle rytmu hudby snaží uhodnout, zda zvolit běh, chůzi nebo poskočný krok. Nejlépe nám k doprovodu poslouží bubínek, za jehož doprovodu je rytmus nejzřetelnější. K chůzi hrajeme sled čtvrt'ových hodnot, k běhu osminy a k poskočnému kroku pravidelný tečkovaný rytmus

V rámci hudební přípravy žáky seznamujeme se základními takty. Děti si základní taneční členění osvojují prakticky, prostřednictvím rytmizované řeči, jednoduchého pohybu a hry. Teprve v pozdějším věku se zaměříme na teoretický výklad. Je dobré využívat cvičení, která vycházejí z mluveného slova, neboť v dětech tak probouzíme rytmické citění, které je jim víceméně vrozené.

## 6 Využití Orffovy školy

Orffova hudební škola, opírající se o hudebně – pohybovou tvorbu, nám může být v práci s dětmi užitečnou inspirací, neboť staví na podobných principech jako výuka výrazového tance. Jde o elementární hudební výchovu dětí, která v nich má probudit zájem o hudbu. Orffova metoda zahrnuje tři základní složky – hudbu, pohyb a mluvené slovo. Tyto tři složky jsou dětem předkládány v určité syntéze, v níž jsou zastoupeny v různé míře, dle učitelova zaměření. Ve všech sférách, ať se jedná o pohybovou či hudební, je obsažen základní prvek veškeré pedagogické činnosti: výchova k živému muzikálnímu citění, kdy se klade poněkud větší důraz na výchovu smyslu pro rytmus.

V tomto snažení navazuje Orffova hudební škola, známá též jako Schulwerk, na podněty J. E. Dalcroze. Dalcrozova metoda měla ve světě značný ohlas a dále se rozvíjela zejména v prostředí tanečních škol. Na začátku 20. století i u nás proniká zájem o rytmus do taneční výchovy i do tělovýchovné práce. Sám Carl Orff vzpomíná: *„Ale nyní zpět k jeho vzniku (Schulwerku). Bylo to ve dvacátých letech. Nový smysl pro kulturu těla, pro sport, gymnastiku a tanec uchvátil v té době mládež celé Evropy. Práce a myšlenky Jaques-Dalcroze, které byly rozšířeny na celém světě, připravily znamenitým způsobem půdu pro nové hnutí ve Vzdělávacím ústavu pro hudbu a rytmus v Hellerau. Laban a Wigmanová, jmenuji jen tato dvě jména, blížili se vrcholu své kariéry. Rudolf von Laban byl bezesporu jedním z nejvýznamnějších tanečních pedagogů a choreografů své doby. Geniální Mary Wigmanová, žákyně Jaques-Dalcroze a Labana, vytvořila nový výrazový tanec. Dílo obou mělo obrovské účinky na poli uměleckém a pedagogickém. Bylo to v době, kdy bylo v Německu založeno mnoho škol pro tanec a gymnastiku. Všechny tyto snahy mě velice zajímaly, neboť byly v úzké souvislosti s mou prací pro divadlo.“<sup>60</sup>*

Sám Schulwerk, jak se někdy také Orffova hudební škola nazývá, však není založen pouze na jednostranné rytmické výchově. Výchova smyslu pro rytmus se uskutečňuje v rámci všestranné hudební a pohybové činnosti, která rozvíjí nejen smysl pro rytmus, ale i pro melodické citění, dynamiku, hudební formu, barvu zvuku, prostorové členění pohybu atd. Specifický přínos Orffovy školy je pak spatřován v rozvinutí dětské instrumentální hry. Základem pro tuto práci se stala elementární hudba, v orffovském pojetí, určitý souhrn jednoduchých hudebních prostředků a principů, které dětem umožňují již poměrně brzy začít

<sup>60</sup> KURKOVÁ, L. *Orffova hudební škola*. Praha: Ipos-Artama 1987, str. 7.

s instrumentální hrou a improvizacími tvořivými pokusy. Zdrojem se mu stala především stará hudba, lidová tvorba a prvky primitivní hudební kultury. Hledal základ, který je do určité míry společný všem vrstvám hudební kultury. Orff o této elementární hudbě, jak ji nazývá, říká: „*Elementární hudba staví především z toho, co je v hudebním umění elementární. Něco jiného je vážná hudba, zahrnující hudební útvary, které nesou nezbytně znaky toho kterého období, v němž vznikly, které nesou bezpodmínečně individuální znaky té které osobnosti a které budou vždy takto beze změny interpretovány. Elementární hudba, ve své podstatě prostá, předpokládá naopak neustálý pohyb, neustálé přetváření, nevyžaduje přesnou reprodukci, dovoluje nejrůznější obměny v melodice, v rytmu, instrumentaci i formální stavbě a není nikdy sama – je nerozlučně spjata s mluveným slovem a s tanečním pohybem.*“<sup>61</sup>

Orff při své práci využíval principu spojení tanečního pohybu s doprovodem pokřiků, zpěvu, jednoduchých bicích a píšťalových nástrojů, ale také princip vývoje lidové tvorby – stálého přetváření písňových i tanečních útvarů. To vše se stěžejní myšlenkou shromáždit jednoduché hudební prostředky, které by byly rozvíjeny do elementární hudební formy s využitím maximální tvůrčí práce a volnosti projevu. Podstatnou součást tvoří orffovské instrumentarium, soubor jednoduchých, snadno ovladatelných nástrojů. Patří sem především melodické bicí nástroje (xylofony, metalofony a zvonkohry), dále zobcové flétny a řada malých bicích nástrojů – triangly, ruční bubínky, tamburíny, dřevěné bubínky, rolničky, činelky různých velikostí, chřestidla, bambusové tyčky atd. Z mluveného slova se hojně využívá živá, říkadlově rytmizovaná řeč. Kromě lidových říkadel, hádanek a rozpočítadel se užívají i delší skupiny slov, jimž se podkládá jednoduchý rytmus.

Ráda bych se krátce zmínila o charakteru pohybové složky Orffovy školy. Vzhledem k charakteru elementární hudby je snahou učitelek co nejjednodušší, prostý pohybový projev, oproštěný od veškerého stylizování, tedy od klasického tance, jakýchkoli směrů tance výrazového a prvků typických pro folklórní tanec. Zůstává tedy určitý gymnastický základ a řada tanečních kroků a švihových a krouživých pohybů. V hojné míře se vyskytují pohyby vydávající určitý zvuk, nejčastěji podupy, tleskání a luskání prstů. Pro Schulwerk je charakteristický jednoduchý taneční pohyb, bohatě rytmicky a formálně členěný, někdy s častými dynamickými změnami a vynalézavým prostorovým řešením. Naproti tomu stránka výrazová a výtvarná ustupuje do pozadí. Zatímco elementární hudba tolik vyzdvihuje do

---

<sup>61</sup> KURKOVÁ, L. *Orffova hudební škola*. Praha: Ipos-Artama 1987, str. 9.

popředí zábavnost a hravost, rozvíjení hudební představivosti, pohybové složce Orffovy školy se těchto vlastností svým způsobem nedostává. V pohybové přípravě tedy poněkud postrádáme motivace a jiné hravé způsoby podání. Z hlediska tradice naší hudebně pohybové výchovy nám pak v Orffově škole chybí zejména dětské taneční hry. Jedná se především o lidové taneční hry, ovšem i taneční hry umělé navazující na jejich tradici. Taneční hry jsou pro děti mnohem přirozenější a poutavější než například formálně řešené pohybové etudy. Jsou zároveň tancem a hrou, jsou většinou spojeny se zpěvem, tedy s aktivním hudebním projevem.

Tento fakt je mít třeba na zřeteli. Neznamená to však, že bychom měli na orffovský systém zanevřít, ale citlivě využívat jeho podnětů nejen pro hudební, ale i pro taneční a pohybovou praxi. Pokud je pedagog dobře obeznámen jak s Orffovou metodou, ale i s nároky spojenými s výukou výrazového tance, neměl by pro něho být problém obohatit tvořivou práci v těch částech tanečních lekcí, které jsou věnovány samotné taneční přípravě, o orffovské prostředky. Vždyť sám Orff o své metodě říká: *„Důslední systematické z něho zpravidla nemají velkou radost, zato tím větší sympatie vzbuzuje u umělecky založených a temperamentních improvizátorů. Stále vás Schulwerk ve všech svých proměnách podněcuje k samostatnému dotváření; není nikdy úplný a ukončený, nýbrž je neustále ve vývoji, v pohybu, v růstu.“*<sup>62</sup>

---

<sup>62</sup> KURKOVÁ, L. Orffova hudební škola. Praha: Ipos-Artama 1987, str. 6.

## 7 Taneční technika

Základem tanečního umění je pohybová technika. To znamená schopnost ovládat své tělo v každém pohybu a dokázat i takové pohyby, které lze zvládnout jen stálým a soustavným cvičením. Znamená to nejen je provést, ale zároveň dokázat to hbitě, lehce, plynule, bez zřejmé námahy. Provést dokonale technicky vystavěný pohyb neznamena jen zvládnout obtížné, efektní pohyby, např. velmi vysoké skoky, ale jde rovněž o dokonalý tvar jednoduchých pohybů, jako je chůze, běh, pohyby paží, trupu a hlavy. Lze namítnout, že tyto pohyby provede každý – ne však tak, aby dosáhl požadovaného estetického účinku. Tanečník používá jako prostředek ke své umělecké tvorbě tělo. Aby mohl tento nástroj ovládat, musí ovládat techniku, která tento citlivý nástroj oživuje. S tím souvisí znalost fyziologických zákonitostí, na jejichž základě se pohyb utváří.

Eva Blažíčková definuje taneční techniku takto: „*Taneční technika je složitý systém vytváření nervosvalové koordinace, systém analýzy, syntézy, zdokonalování spolu s intelektuálním uspořádáváním. Vyžaduje velké duševní i tělesné úsilí. Opakovaná činnost se stává automatickou a dává mysli volnost pro tvůrčí činnost. Dosažení vysokého stupně taneční techniky – pohybové inteligence – je závislé na záměru, talentu, inteligenci a je podmíněno vůlí.*“<sup>63</sup>

Jarmila Kröschlová uvádí velmi názorný příklad, na kterém velmi snadno pochopíme, jaký má zvládnutá technika pro tanečníka význam: „*Některý tanečník skáče sice vysoko, ale tvrdě, jeho doskok je nepružný. Kdyby vedoucí souboru znal anatomický základ těla a jeho pohybový mechanismus a věděl, které klouby a svaly jsou na skoku zúčastněny, kdy je nutno svalstvo uvolnit, a kdy napnout, jak postavit pánev atd., velmi rychle by odhadl, v čem tanečník chybí, a pomohl by mu přesným vytknutím chyby i přesným návodem.*“<sup>64</sup>

Rozvíjet taneční techniku znamená rozvíjet přirozený, správný způsob pohybu. Jelikož je tanec projevem naší osobnosti, individuality, musíme i taneční techniku rozvíjet v závislosti na anatomických, fyziologických a psychických předpokladech každého jedince. Na závěr by bylo ještě dobré zdůraznit, že i nácvik taneční techniky musí být pojímán jako zážitek – není

<sup>63</sup> BLAŽÍČKOVÁ, E. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta 2004, str. 18.

<sup>64</sup> KRÖSCHLOVÁ, J. *Základy pohybové přípravy tanečníka a herce*. Praha: Orbis 1956, str. 6.

tedy jen záležitostí obratnosti, zručnosti a výkonu. Pokud tanečník miluje tanec, musí milovat i techniku.

## 7.1 Význam rozvíjení svalového smyslu

S rozvíjením pohybové techniky souvisí i nácvik rozvoje svalového smyslu. Svalovým smyslem můžeme rozumět schopnost uvědomovat si své svalové pocity, bez nichž se neobejde nácvik a návyk správného držení a postavení těla a správná svalová práce všech pohybů. Svalový smysl má význam při řadě funkcí, počítaje zachováním tělesné rovnováhy a konče vznikem představ o čase a prostoru. V hodinách nácviku pohybové techniky by se měl každý z vlastní praxe přesvědčit o existenci svalového smyslu a nacházet možnosti, jak jej rozvíjet. V tanečním umění má rozvíjení svalového smyslu velký význam, neboť je to právě to, co dodává pohybu jemnost a mnohotvárnost výrazu.

Prostřednictvím svalového smyslu vnímáme prostor a čas, svalové pocity signalizují různou vzdálenost mezi našimi tanečními partnery nebo předměty, se kterými pracujeme. Prostřednictvím nervosvalového aparátu vnímáme trvání a různou délku tónů hudby. Zde již můžeme vidět jasnou souvislost s rytmickým cítěním. Čím jemněji reagujeme svalovým smyslem na rytmické a dynamické změny v hudbě, tím lépe jí pohyb přizpůsobíme.

Tím, že si tříbíme svalový smysl, si pěstujeme schopnost vědomě řídit svalovou práci – protahovat, uvolňovat a stahovat svaly dle potřeby. Při cvičení je nutné sledovat své svalové pocity a stále hodnotit účinnost správné svalové práce. Zde bych opět uvedla příklad: „*Pokud pracujeme na jednoduchém pohybu vedení nohy od kyčlí do přednožení, nestačí, abychom pochopili, jak máme pracovat, aniž si uvědomíme zvláštní svalový pocit, který při správné svalové práci vznikne. Bez něho bychom ze cvičení vyzískaly jen velmi málo a pro náš umělecký cíl téměř nic. Když však upneme pozornost na pocity ve svalech a snažíme se svalovým pocitem zjistit, zdali opravdu a správně pracují, když si uvědomíme směr pohybu a vztah protažené nohy k ostatním částem těla atd., pak pocity zachytíme a při příštím procvičování si je znovu vyvoláme. Tak pokračujeme od lekce k lekci, dokud se správný svalový pocit určitého pohybu neustálí. Toto pátrání po správných svalových pocitech, doprovázejících svalovou práci a srovnávání s pocity, které máme při chybné svalové práci, to je jediný způsob, jak uvědoměle docílit, aby pohyb byl živý a uvolněný.*“<sup>65</sup> Při výuce rozvoje svalového smyslu dbáme o to, aby si žáci uvědomovali, že každý pohyb nejdříve

---

<sup>65</sup> KRÖSCHLOVÁ, J. *Základy pohybové přípravy tanečníka a herce*. Praha: Orbis 1956, str. 9.

vychází ze svalového uvolnění. Křečovitý nebo ochablý sval není schopen jemně reagovat na vnitřní a vnější impulzy.

## 7.2 Přirozený, správně provedený pohyb

Přirozený pohyb vychází z anatomické stavby těla a jeho fyziologie. Je to pohyb, který respektuje vrozené funkce těla a jeho jednotlivých částí. Dále musí respektovat věkové zvláštnosti a případné možnosti individuálních odchylek. Dalšími hledisky správně provedeného pohybu jsou:

vnímání každého pohybu v kontextu pohybu celého těla,  
rozvržení a odstínění dynamiky v těle,  
dodržování pravidel řízenosti pohybu z těžiště (centra),  
návaznosti pohybu na pohyb těžiště,  
zřetelná vizuální představa cest šíření pohybu.

Přirozený, a tedy správný pohyb, je podřízen fyzikálnímu zákonu šíření od centra pohybu směrem k periférii. Centrem rozumíme zdroj pohybu, který vychází z hlavního tělesného těžiště uloženého v malé pánvi. Pohyb se postupně šíří prostřednictvím kloubních spojení do těžišť vedlejších a dále do výstupních míst. Výstupními místy jsou především: temeno hlavy, chodidla a konečky prstů na rukách. Prostřednictvím těchto míst se pohyb šíří dále do prostoru – zde závisí na schopnosti tanečnickovy vizualizace představy – čím větší rozsah svého pohybu do prostoru si tanečník dokáže představit, tím větší pohyb je schopen udělat a zviditelnit.

Řízenost pohybu z centrálního těžiště a návaznost pohybu ostatních částí těla platí ve všech typech pohybu, různých tempech, dynamice i prostoru. Paže navazují svým pohybem na pohyb hrudníku a odvozují z něj svou dynamiku.

## 7.3 Rozvoj taneční techniky u dětí – obecné zásady

Z výše uvedeného vyplývá, že taneční technika je složitý systém cviků, prováděných na základě určitých teoretických znalostí. Nabízí se zde otázka, jak vstřípíme tuto technickou zdatnost dětem? Jak jsem uvedla, je technika pro dobře provedený pohyb zcela nezbytná



a tanečník si jí musí začít osvojovat velmi záhy. Jak tedy pracovat s malými dětmi, aby je technika příliš nezatěžovala, ale aby se s ní přirozeně sžily?

Musíme si samozřejmě uvědomit, že začínáme od nejjednoduššího k nejsložitějšímu. Děti by si měly osvojovat taneční techniku přirozeně, bez drilu a pro ně srozumitelnou formou. Nelze však techniku opomíjet s tím, že děti jsou příliš malé. Taneční technika je tu proto, aby pohyb usnadňovala. Její nácvik je sice složitý, vyžaduje mnoho trpělivosti a sebekázně, ale nese ovoce v podobě pohybu, který bude přirozený, harmonický a, což je třeba zdůraznit, bez nesnází provedený. Jak si tedy ve vyučovací hodině počínat? Zásadou číslo jedna by mělo být, že během cvičení si klademe za cíl tělo silít, a ne zbytečně unavovat, či dokonce poškozovat ve jménu tělesného výkonu. Při tělesných cvičeních vždy dbáme, koho učíme – vedeme si individuálně, tj. všímáme si určitých dispozic žáků, přihlížíme ke stáří dětí, ale také k jejich zdravotnímu stavu: „*Volba cviků by měla odpovídat možností a úrovní motorického a psychického vývoje dětí. Musíme si také uvědomit, že správné, nebo maximální provedení daného pohybu je u každého dítěte vlastně jiné podle jeho schopností a dovedností.*“<sup>66</sup> Zkušený pedagog musí vždy poznat, kde jsou rozsahové možnosti dětí a nikdy je nesmí překročit – nedopustí, aby dítě cvičilo za hranicemi svých možností, dítě má při určitých cvičeních cítit lehký tah či tlak, nikdy však nesmí cítit bolest. Ze začátku učíme děti, aby tyto pocity byly schopny rozpoznat a samy určit, kdy se jim pohyb provádí dobře a kdy překračuje jejich pohybové možnosti. U malých dětí při cvičeních neklademe velký důraz na procvičování kloubních partií, vyvarujeme se akrobatických cvičení (noha k hlavě apod.), neboť klouby dětí jsou uvolněné a pružné a stačí je užívat normálním způsobem. O to více dbáme na nácvik chůze, držení těla a procvičování páteře.

Nezbytným požadavkem je, aby pedagog se svými žáky spoluprožíval každý pohyb, každé cvičení, jako by je prožíval sám. Při každém cvičení se klade velký důraz na názornost – pedagog sám pohyb nejdříve předvede a doprovodí ústním vysvětlením. Snažíme se, aby cvičení bylo podepřeno určitou představou, která pohyb dítěti usnadní. Musíme však pamatovat na to, že dětský slovník je poměrně omezený, vyvarujeme se proto slov, která děti neznají a nepoužíváme abstraktní pojmy. Například čtrnáctiletí tanečníci již dokáží pracovat s představou středové osy, která prochází jejich tělem, a podél ní se „vytahují“ do výšky. Tato představa napomáhá při uvědomění si správné polohy a držení těla a při nácviku rotací. Malé děti si však takovouto představu nedokáží vyvolat. Správné držení těla u nich tedy lépe

---

<sup>66</sup> DVOŘÁKOVÁ, H. *Cvičíme a hraje si*. Olomouc: Hanex 1995, str. 8.

podpoříme představou, že se vytahují za sluníčkem, které chtějí polechtat pírkem, jež mají upevněné na temeni hlavy. Dvořáková k tomu říká: „*Důležitá je ukázka, dítě potřebuje vidět, co po něm chceme. Ale neméně důležité je slovo, které pohyb doprovází. Dítě potřebuje vědět, proč pohyb dělá. Ale ne jako dospělý, protože bude zdravé, zdatné.... Ale protože je květinou, která roste a naklání se, je pejskem, který běhá a skáče, dosahuje na sluníčko.*“<sup>67</sup> Tento způsob práce preferuje i Nadja Jasanová: „*Abychom dosáhli v práci s dětmi vyšší kvality jejich schopností, je třeba zvolit metody práce úměrné jejich věku. Vyžaduje to, aby učitel každou činnost vhodně motivoval a přístupnou formou dětem vysvětlil, co od nich požaduje.*“<sup>68</sup>

### 7.3.1 Správné držení těla

Podle výtvarných dokumentů starověkých Řeků, Egypťanů, Číňanů a Indů lze usuzovat, že správné držení těla bylo známo již těmto kulturám. Bez správného držení těla není možná ani účelnost a přesnost, ani krása pohybu, která se na účelnosti zakládá. Jako se zpěvák opírá o správné posazení hlasu, je pro tanečníka zásadní správné postavení těla, aby mohl dospět k technickému a uměleckému tanečnímu projevu. Samozřejmým předpokladem je přenesení správných návyků držení těla získaných v taneční výchově do běžného života.

Tyto dobře osvojené zásady jsou prevencí mnoha nemocí, nejen pohybového aparátu. Podle mého názoru je této problematice, zejména u dětí, věnováno málo pozornosti, což je způsobeno „sedavým“ životním stylem (trávení volného času u PC, TV). Hodiny taneční výchovy jsou jedinečnou příležitostí, jak u dětí návyk správného držení těla pěstovat. Dvořáková k této tématice říká: „*Život školáka jen tendence k vadnému držení těla prohloubí. Kostra ani svaly nejsou na statickou zátěž dostatečně vyvinuty, ale adaptují se a postupně se vyvíjejí špatné stereotypy a bolesti na sebe nenechají dlouho čekat. Kolik našich dětí má již doporučeno každodenní rehabilitační cvičení, kolik dětí cestuje od rodičů na dlouhodobý pobyt v lázních, kolik dětí je odsouzeno nosit vyrovnávací korzet, kolik jich má změněnou pracovní schopnost.... A to nepřipomínáme estetickou stránku držení těla a všech pohybů.*“<sup>69</sup>

<sup>67</sup> DVOŘÁKOVÁ, H. *Cvičíme a hrajeme si*. Olomouc: Hanex 1995, str. 11.

<sup>68</sup> JASANOVÁ, N. *Hudba, pohyb, kresba, slovo*. Brno: Jan Svojtka, P. Vašut 1990, str. 19.

<sup>69</sup> DVOŘÁKOVÁ, H. *Cvičíme a hrajeme si*. Olomouc: Hanex 1995, str. 6.

### 7.3.1.1 Obecné zásady správného držení těla

Postavíme se do stoje vzpřímeného snožného. Tento stoj, protažením od lehkého našlápnutí na plošku až po vysoké umístění hlavy, vykazuje celkovou tendenci vzhůru. Váha spočívá na přední části chodidel (třetí a čtvrté nártní kosti), bérce vytáčíme v nártních kloubech, nohy v kolenou jsou protaženy.

Pánev uvedeme do správné polohy tím, že břišní svaly stahujeme od podbřišku přes boky k zadním částem žeber a hýžďové svaly pánve přes kyčelní klouby ke kosti křížové a ke kostrči. Tím dosáhneme mírného vytočení dolních končetin v kyčelních kloubech – nyní je pánev dobře podepřená a má správnou, mírně nakloněnou polohu (trny kyčelních kloubů jsou nad středem nártů). Tímto nakloněním pánve zajistíme správné umístění těžiště a zamezíme tak i nadměrnému prohnutí bederní páteře a neúměrnému vystoupení žeberních oblouků.

Protážením páteře od pasu vzhůru vynášíme současně do výše hrudník; lopatky, přiléhající celou plochou na hrudník vzadu, necháme klesnout a ramena volně rozložíme do šíře. Ramena nezvedáme, nestahujeme nazad, míříme jimi přesně do stran. Ramena se nacházejí nad kyčelními klouby. Pažím tímto způsobem dodáme uvolněnost – paže visí podél těla, lokty jsou vytočené stranou – dozadu, palce směřují dopředu – dovnitř, z tohoto uvolněného, základního postavení vycházejí veškeré pohyby paží.

Protážením šíje s nepatrným tlakem v týle nazad získáme vzpřímené držení hlavy. Přední strana krku je volná a brada s ní svírá pravý úhel. Uši jsou umístěny nad ramenními klouby.

Správným umístěním zevních kotníků, kyčelních, ramenních kloubů a uší získáme pocit tělní osy, která prochází temenem hlavy, promontoriem kosti křížové a středem spojených chodidel. Tato centrální tělesná osa dělí tělo na dvě přibližně stejné části a určuje polohu těla v klidu i pohybu. Je hlavní linií, se kterou tanečník pracuje.

### 7.3.1.2 Význam správného držení těla

Správné držení těla je všestranně velkým přínosem pro každého. Zaručuje správnou práci svalů a kloubů a tím přispívá k jejich harmonickému vývinu. Správná svalová práce

působí pak blahodárně na nervový systém, upevňuje ho a posiluje, čímž zvyšuje celkovou výkonnost organismu. Správné umístění váhy těla nad střed nártů chrání organismus od otřesů, jímž jsou vystaveni ti, kteří umisťují váhu těla na paty nebo blíže k nim, kde je možnost odpérování nejmenší. Vznosné držení pánve a hrudníku brání snížení vnitřních orgánů, správné držení ramen a hlavy uvolňuje horní dýchací cesty a vznosná páteř má vliv na rozvoj dýchacích pohybů žebber. Celkově vyvážený postoj udržuje celé tělo v harmonické činnosti a podporuje tak prokrvení všech jeho částí a tím i dobrou výměnu látek.

Svědomité osvojování správného držení těla za pomoci vlastní sebekontroly vede k vyrovnanosti a kázni prostředky, které účinně zasahují do procesu utváření charakteru. Napřímení páteře neznamena jen fyzickou nápravu, ale současně i rozvoj určitých povahových rysů, které odpovídají takovému napřímení. Posiluje se tím sebedůvěra a odvaha k přímému jednání. Prací na správném držení, vedením k samostatnosti, sebekontrolě a sebekázni upevňujeme vůli, schopnost soustředění se a sebekritiky, které se osvědčí nejen v taneční praxi, ale i v životě jako takovém.

### 7.3.1.3 Průpravná cvičení

Průpravná cvičení posilují svalstvo. Protahují zkrácené svaly, zvyšují pohyblivost kloubů a probouzejí svalovou citlivost. Zvládnutím průpravných cvičení získáváme základ pro celkový harmonický pohyb. Jsou to cvičení, která jsou v rámci přirozených anatomických možností zaměřena na určité svalové oblasti. Při těchto cvičeních musíme pamatovat na to, že jednotlivé části těla tvoří jednotný celek, v němž se jednotlivé oblasti svým pohybem navzájem ovlivňují. Jarmila Jeřábková říká: „*Procvičíme-li určitou oblast, tedy vždy v rámci celku. Plně se na ní soustředíme, ostatní oblasti, na které pohyb není zaměřen, udržíme ve zvládnutém klidu nebo v umenšeném pohybu a ve správném držení. Například procvičujeme-li pohyby rukou nebo hlavy v sedu zkřížném, zůstává páteř protažena a hrudník ve vznosném držení.*“<sup>70</sup>

Nejprve navazujeme souhru oblastí, která na sebe navazují (např. oblast pánevní a pohyb nohou), pohyb trupu a paží, pohyb hrudi a hlavy; přičemž počátek pohybu leží vždy v části svalově silnější. Dále procvičujeme souhru oblastí vzájemně od sebe vzdálenějších

<sup>70</sup> JEŘÁBKOVÁ, J. *Taneční průprava*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1979, str. 64.

(oblast pánevní a pohyby paží, pohyb nohou a pohyb hlavy, až dosáhneme citlivé celkové souhry všech oblastí.

Získání jemné koordinace pohybu vyžaduje dlouhodobé úsilí. Cílem průpravných cvičení je získat návyk správného držení těla v klidu i pohybu. Průpravná cvičení provádíme zpočátku v nízkých polohách - v ležích a sedech, abychom usnadnili provedení pohybu a vyhnuli se zbytečným chybám v držení těla. Dále navazujeme cvičeními prováděnými v kleku, které již vyžadují zvládnutí pánve, cvičení u opory, jež usnadňují propracování koordinace pohybu při pohybech volných. Cvičení bez opory ve volném pohybu na místě i z místa vedou k celkové koordinaci pohybu. Zde se projeví, zda předchozí příprava byla dostačující.

Po základním zvládnutí pohyb obměňujeme v tempu, polohách, v různém dynamickém napětí, abychom zvýšili jeho celkový účín. Musíme mít stále na zřeteli, že průpravná cvičení jsou přípravou k tanečnímu pohybu; vědomé soustředění na průběh pohybu a probuzení vnitřního pocitu je důležité pro nácvik správného držení a správného provádění každého pohybu.

#### **7.4 Technika u dětí 6 – 12 let**

Správné držení, jak z výše uvedeného textu vyplývá, je základním stavebním prvkem, na jehož základě budujeme další technické dovednosti. Je proto nasnadě, že správný postoj bude první, čemu věnujeme v hodinách technické průpravy pozornost. Abychom dětem usnadnili pohyb procítit a zvládnout, určíme na těle několik pomocných míst, dětem dobře známých. Pokud chceme příslušná místa aktivizovat, musíme uvést v činnost svalstvo příslušných oblastí.

Temeno hlavy – temenem hlavy prochází osa těla. Pocit tahu temenem hlavy do výše ovlivňuje nejen protažení šíje, ale celkové protažení těla, a tím i správné držení;

hrud' – vznosné držení hrudi ovlivňuje držení hrudníku a hrudní páteře. Má rovněž vliv na vnitřní ladění dětí a zároveň tlumočí výraz dětské osobnosti. Hrud' vyjadřuje pocit radosti, odvalu, vztah k ostatním dětem, vztah k prostoru atd. Hovoříme o oživení hrudi vnitřním pocitem, o „pocitu v hrudi“;

ramena – široce rozložená ramena splňují požadavek správného držení;

boky – boky se rozumějí přední trny kyčelní, které jsou hmatné a na postavě viditelné. Označení boky se nevztahuje na postranní části pánve. Upevnění boků zajišťuje svalstvo v okolí kyčelních kloubů a svalstvo břišní a hýžd'ové. Ovládnutí boků pomáhá dětem při zvládnutí pánve a pohybu v kyčelních kloubech, při utváření pohybu na místě i při pohybu z místa;

kost křížová – podílí se na správném ovládnutí pánve, zprostředkuje pohybové spojení mezi pávní a páteří;

pás – je rozhraní bederní a hrudní páteře; je to místo důležité pro celkovou souhru pohybu;

kolena – protažení v kolenou dodá pohybu nohou pevnost; zvednutí, ohnutí dodá pohybu nohou lehkost a oživení;

loky – nadlehčení loktů přispívá k větší pohyblivosti a oživení pohybu paží.

Učitel tyto body dětem názorně ukáže na svém těle. Ukáže, jak vypadá pohyb správně provedený a jak by vypadat neměl. Po té si děti tato místa ukáží sami na sobě, sáhnou si na ně: pohladí správně rozložená ramena, vytažený krk, linii loktů a vytočených nohou, atd. Vyladěním do správného držení těla začínáme každou hodinu taneční výchovy.

## **7.4.1 Chůze**

Chůze je základním prvkem taneční průpravy. Zvládnutí principu tanečního kroku je dlouhodobým cílem. Aby byl projev dětí zcela přirozený, používáme při nácviku chůze různé formy hry a obrazné představy. Pro vznosnou chůzi například v dětech vyvoláme představu, že se procházejí v zámku a zámeckých zahradách jako princezny.

### **7.4.1.1 Znaky správné chůze**

Dobrym vodítkem ke správné chůzi je probuzený a vypěstovaný pocit osy, jak je popsán v kapitole o správném držení těla. Chůze se tak stává pevnou a jistou, pomáhá v orientaci při pohybu různými směry. Při správné chůzi mění pánev nepatrně svou polohu. Při předsunutí nohy se staví téměř kolmo, při přenášení váhy těla se vrací do své střední, mírně dopředu nakloněné polohy. Tímto nepatrným pohybem pánve vzniká mírně vlnivý pohyb, dodávající chůzi půvab, činí ji živou a plynoucí v nepřetržitém rytmu. Vznosným držením pánve a hrudníku se chůze stává lehkou, našlapováním na celé chodidlo a přilnutím

plosky k zemi, jakož se upevňuje i vytáčením kloubů dolních končetin. Velkou pomůckou k získání pěkné, vznosné chůze je uvědomění si prostoru. Prostorové zaměření v chůzi si nejlépe uvědomujeme pomocí vypěstované citlivosti v krajině hrudní kosti. Odtud vedeme a udáváme směr. Ve spojení s uvědomělým a živým pocitem osy těla získáme dobrou orientaci v prostoru. Vším tím se chůze stává jistou, lehkou, ukázněnou a výraznou.

K pěkné chůzi patří rovněž uvolněné držení paží. Nesprávné držení ramen, které je obvyklou příčinou neuvolněných, tvrdých paží, může pokazit a znehodnotit všechny nabyté vlastnosti pěkné chůze. Proto pečlivě dbáme na cviky pro uvolnění ramenních kloubů a paží. Chůzi zařazujeme do každé cvičební hodiny. Nejprve se věnujme technickým připomínkám, přípravným cvičením a teprve potom přistoupíme k danému úkolu, např. chůzi v prostoru, ve skupině, s nesením náčiní. Normální chůzí začínáme každou hodinu taneční výchovy. Ze začátku necháme děti chodit po svém, abychom poznali jejich návyky. Při adekvátním hudebním doprovodu střídáme chůzi, běh, skoky a poskoky. Aby se děti uvolnily, ale také soustředily k práci. Jak postupně s nimi v cvičebních hodinách probíráme držení těla, opravujeme během chůze chyby v držení té části těla, kterou jsme již probrali. Když se děti dostatečně obeznámily s požadavky správného držení těla, provádíme s nimi cvičení směřující k zvládnutí všech podrobností pěkné, vznosné chůze. Současně zvyšujeme požadavky při cvičení chůze v celku, které se opírají o poznatky z probraných přípravných cviků správné chůze, až dojmeme k požadavku rytmické plynulosti a prostorového zaměření.

Pozorujeme děti při volné chůzi k hudbě na začátku lekce a zjišťujeme, jakých chyb se ponejvíce dopouštějí. Můžeme například zjistit, že většina chodí s vahou na patách, což činí chůzi tvrdou a těžkou, nebo zjistíme, že nevytáčejí dostatečně nohy v kyčlích, že mají pánevní i břišní svalstvo ochablé. Zařadíme tedy do středu lekce průpravné cviky jmenovaných oblastí, aby si děti svoji chybu uvědomily a povzbudily svalstvo k správné práci. Pak je znovu vyzveme k chůzi a opravujeme ty chyby, proti nimž jsme právě pracovali. Přípomínky, které dáváme, musí odpovídat stupni zkušeností a poznatků, ke kterým jsme s dětmi v dané době průpravnými cviky dopracovali. Neupozorňujeme je proto na podrobnosti, které ještě nemohou chápat, ale počkáme s nimi do doby, kdy si je přípravnými cviky uvědomily a získaly správné svalové pocity, jimiž se mohou řídit.

V připomínkách se snažíme o co nejpřesnější vystižení chyb. Všeobecná poznámka „Drž se rovně!“ je pro děti nepřijatelná. Je nutné označit zprvu přesně chybu a její účinek na chůzi. Později, když už jsou děti schopny poznat své nedostatky, stačí letmá připomínka –

např. ramena do šířky, nepropadej se v hrudníku, pozor na nártý. Pokud je však chůze zařazena do cvičební hodiny za účelem odstranění chyb, je nutné chybu určit velmi přesně, např.: „Jdeš tvrdě jako medvídek, protože máš váhu na patách, posuň ji dopředu!“ „Jdeš těžce, protože máš povolené břicho a pánevní svaly, zatáhni břicho a zadeček!“ (děti 6 – 12 let ), u dětí nad 12 let stačí upozornění „Upevni pánev!“, protože již bezpečně ví, že upevnění pánve dosáhnou stažením hýžd'ových a břišních svalů. Jen přesným označením si děti uvědomí svou chybu a poučení přípravnými cviky, rozumějí pak krátkému povelu a opraví se, dokud je starý špatný návyk znovu nestrhne dolů. To se stane stále řídkěji, až si konečně na správné držení zvyknou.

#### 7.4.2 Běh a skok

Obdobně jako chůzi i běh a jeho přehodnocení do estetické roviny zařazujeme k základním úkolům taneční přípravy. Jemná koordinace, mechanismus kroků, citění prostoru navazuje na dříve získané pohybové poznatky. Živé tempo běhu nejlépe odpovídá dětské mentalitě a přináší mnoho vzruchu a podnětů k novým pohybovým zážitkům, dětskému projevu a taneční hře.

Při běhu je tělo nachýleno vpřed. Každý dotyk se zemí využíváme k odrazu a dalšímu pohybu vpřed. Nezdůrazňujeme dopady, tím bychom celkový pohyb přerušovali. Taneční běh chápeme jako plynulý pohybový proud. Horní část trupu neseme lehce s pocitem v hrudi vpřed. Paže, nejčastěji v upažení, citlivě vyvažují celkový pohyb. Při zdůraznění hudebního a pohybového přízvuku akcentují směr pohybu, reagují na sklony trupu při dostředivém běhu. Při běhu můžeme využít i vlnu paží klenoucí se v upažení, v menším nebo ve větším rozsahu, přes čtyři nebo osm běhových kroků, Tento pohyb dává pocit rozletu a správný přízvuk celkovému pohybu. Při rozběhu volným prostorem nás hybná síla nese intenzivněji vpřed, kroky jsou delší; na ohybu křivky je pohyb volnější a kroky kratší.

Nejčastější chyby, kterých se děti dopouštějí jsou: nedostatky v držení těla, nesprávný způsob přenášení váhy, kdy váha těla zůstává příliš vzadu, chybí zvládnutí držení pánve, a tím i nadlehčení a řízenost běhu z pánve, nezvládnutý mechanismus kroku, těžkopádný dopad a odraz, malá hudebnost celého pohybu a citění prostoru.

V prvních fázích taneční výchovy se omezíme na nácvik skoku dálkového a výškového. Dálkový skok nejsnáze procvičíme, necháme-li děti přeskakovat přes dvě



souběžně položená švihadla, jejichž vzdálenost při nácviku postupně zvětšujeme. Rozběhové kroky před odrazem zrychlíme, po odrazu se odrazová noha protáhne vzad a výkročná noha vpřed k určenému cíli za položené švihadlo. Při tom je třeba co nejvíce oddálit paty obou nohou. (Oddálení pat si děti dobře uvědomují při průpravných pohybech nohou, vykonávaných ve svíčce.) Těžiště se vynáší plynulým obloukem vzhůru a přenáší nad vykročenou nohu. Upozorňujeme děti na vzorné, klidné nesení hrudníku s pocitem vzhůru a vpřed. Paže jsou při rozběhu v zapažení, skok doprovází bočným kruhem.

Skok výškový nacvičujeme tak, že děti necháme přeskakovat přes natažené švihadlo nízko nad zemí. Skok začínáme z místa, asi  $\frac{1}{2}$  m před napjatým švihadlem, nakročením a odrazem levé nohy. Pravé koleno zvedneme do výše pasu, odrazová noha se intenzivně protáhne. Obdobně procvičujeme skoky přes napjaté švihadlo s rozběhem a bočným kruhem paží. Odraz klademe asi 1 m před švihadlo. Švihadlo během nácviku zvyšujeme.

Při nácviku běhu a skoků postupujeme obdobně jako u nácviku chůze. I zde věnujeme náležitou pozornost průpravným cvičením, která jsou pro správně provedený běh a skok nezbytná. Velmi důležitý je pocit, který v dětech při běhu vyvoláme. Jak již bylo řečeno, je zde důležitý pocit v hrudi. U dětí tento pocit vyvoláme například představou, že mají na hrudi připevněnou malou raketu, která proráží vzduch při cestě ke vzdálené planetě ve vesmíru. Při nácviku skoků dbáme na kvalitu provedení skoku – je lépe, když je skok provedený do menší výšky, či dálky, ale je provedený bez technických chyb.

### 7.4.3 Taneční kroky

Když děti zvládnou základy chůze, běhů a skoků, můžeme s nimi přistoupit k nácviku jednoduchých tanečních kroků, které tvoří základ jednoduchých tanců většinou inspirovaných lidovou tvorbou, které jsou pro děti vhodné svou jednoduchou rytmizací a prostou melodickou linií. Děti proto mohou tyto taneční kroky doprovázet hrou na jednoduché bicí nástroje a zpěvem. Mezi základní taneční kroky patří: cval, poskočný krok, polkový krok, valčíkový krok a krok mazurkový. Jednotlivé taneční kroky můžeme volně kombinovat.

### 7.4.3.1 Cvalový krok

Cvalový krok nejsnáze odvodíme z přísunných kroků stranou a přísunných kroků vpřed zrychleným provedením. Důležitý je akcent na pohyb vzhůru v okamžiku, kdy odrazem vynášíme těžiště. Na odraz chodidla reaguje koleno a kyčel rychlým protažením. Při odrazu vynášíme lehce hrudník do výše, ramena však musíme udržet v klidu. Pohyb dolů je samovolný. Při cvalu na sebe jednotlivé kroky plynule navazují.

### 7.4.3.2 Poskočný a polkový krok

Poskočný krok je radostný taneční krok, vnášející do práce s dětmi veselou pohodu. Odrazy nohou musí být ostré, rytmicky přesné, trup se vynáší lehce do výšky. Polkový krok nejsnáze odvodíme z hladkého přeměnného kroku (krok – sun – krok). Procvičujeme ho nejprve s nízkým pérováním, později s vyšším a větším odrazem, vpřed i vzad, a natáčením i otáčkami. Polkový krok využíváme jednotlivě, ve dvojicích, trojicích, v držení za ruce, s volným držením paží, s malým šátečkem.

### 7.4.3.3 Valčíkový a mazurkový krok

Valčíkový krok je náročnější formou třídobého kroku, vyžaduje citlivé odvíjení chodidla, pružnost nártu, protažení nohou pod kolena, vytažení ve slabinách, zvládnutí pánve, přesnou práci v kyčelních kloubech při přenášení váhy, zvládnutý protažený pás, citlivý pohyb hlavy, vznosné držení hrudi a paží, jemnou koordinaci celého těla.

Mazurkový krok, s ohledem na svůj polský původ, vyžaduje vznosné, hrdé nesení hrudi, zvládnutý pohyb pánve, vytočení nohou a pružnost nártů. Nejjednodušší mazurkový krok se skládá z přízvučného doskočení na výkročnou nohu a dvou poskoků na druhé noze. Doskok i poskoky provádíme na plném chodidle s pérováním v kolenou i nártech. Tančí se vpřed nebo stranou.

Mazurkový krok střídáme s podupy, třídobou chůzí, třídobým vyšlapávaným krokem apod. Tančíme ho jednotlivě, ve dvojicích, trojicích, řadách, volné skupině, připojujeme tleskání, natáčení a obcházení ve dvojicích. Mazurkový krok můžeme tančit v různém výrazovém odlišení, od precizního provedení drobnými krůčky až po energický rozmach

kroky velkými. Odlehčení, zvýraznění a přehodnocení mazurkového kroku využijeme nejvíce při tanečním zpracování hudebních skladeb (například mazurek Dvořákových, Chopinových apod.).

#### 7.4.3.4 Kombinace tanečních kroků

Základním spojovacím článkem tanečních kroků je živá taneční chůze, která je jednak přípravou pro tanec, jednak uklidňující složkou mezi jednotlivými rušnými částmi. Chůzi doprovázíme tleskáním nebo volným pohybem paží. Obou způsobů děti využívají k navazování živého vztahu. Střídáním taneční chůze s tanečními kroky dvoudobými i třídobými vzniká řada jednoduchých tanečních her i zajímavých tanečních kombinací.

### 7.5 Technika dětí 12-15 let

Při práci s dětmi ve věku 12-15let navazujeme na dovednosti, které děti získaly v předchozích cvičeních. I zde však cvičíme podle zásady postupu od nejjednoduššího ke složitějšímu. Musíme si být jisti, že děti bezpečně ovládají základy, které jsme jim vštěpovali v předchozích lekcích. Proto se k některým cvičením často vracíme, připomínáme je, hodně opakujeme, používáme však bohatší a různorodější variace průpravných cviků.

V lekcích pro tuto věkovou skupinu dbáme při cvičeních na princip analýzy pohybu, kterou jsme uplatňovali i při výuce s mladšími žáky, ale zde byl pedagog ten, kdo pohyb vždy s dětmi analyzoval a vysvětlil jeho správný průběh. Nyní se snažíme, aby se děti snažily své pohyby analyzovat samy, věděly, na jakých principech funguje. Pedagog však nezůstává pouhým pozorovatelem – dává podněty, radí, opravuje, navádí děti správným směrem. Např. při nácviku skoků: „Teď ti to hodně duplo při dopadu. Dokážeš říci proč? Můžete někdo poradit, jak skok provést bez dupnutí? Hezky jsi to popsal, můžeš to teď zkusit ukázat?“ apod.

Při výuce opět nezapomínáme na práci s představou, která pohyb podpoří a dodá mu vzlet a vznosnost a to, čemu říkáme „dotazení pohybu“, což znamená, že pohyb musí být procítěn až do konečků prstů a vrcholku temene hlavy. Zde již můžeme pracovat s abstraktnějšími pojmy. Kromě představy tělesné osy lze pracovat s představou impulzu, energie, které vyvolávají pohyb v těžišti, a tím i postupný pohyb šířící se k periferním oblastem těla. S tím souvisí i uvědomování si a hledání dalších pomocných os těla, kolmých

na osu vertikální. Protože děti s touto představou již dokáží pracovat, nebude jim práce s horizontálami činit potíže: „*V zásadě platí, že čím víc os, spojnic, přímek a úseček horizontálních, vertikálních a diagonálních si dokáže tanečník nalézt a pracovat s jejich prostorovou představou a vzájemnými souvislostmi v klidu i při pohybu, tím lépe dokáže své tělo ovládat a používat.*“<sup>71</sup> Stále větší pozornost věnujeme uvědomění si vlastního těžiště a práci s ním, zdůrazňujeme jeho význam pro návaznost pohybů periferních částí těla. Soustředíme se i na rozvoj dynamického citění pohybu, nejdříve na místě a po té rozvedeného do prostoru.

### 7.5.1 Analýza a syntéza pohybu

Analýzou pohybu rozumíme rozbor živého pohybu na základě fyziologických zákonitostí lidského těla. Analýza pohybu je pro tanečníka nepostradatelná: „*Neklade-li si tanečník otázku, v jakém stupni a jakým způsobem se jednotlivé části těla podílejí na celkovém pohybu, nedovede-li pohyb do podrobností rozebrat a uvědomit si, z kterých dílčích pohybů se skládá, pak tápe, neví, jak a kde začít a uchýlí se k metodě pro něj nejjednodušší – nápodobě.*“<sup>72</sup> Tento způsob práce nevede k poznání sebe sama, k poznání vlastních chyb a nedostatků, tanečník neví, jak chyby odstranit. Tato metoda žáky nepřipravuje na uvědomělou tvořivou uměleckou práci.

V taneční výchově si však klademe i jiné cíle než jen technickou dokonalost. Sledujeme i umělecké cíle, proto musíme klást důraz i na stránku výrazovou. Ta se projevuje na základě rytmického, tvarového, dynamického a prostorového prožitku.

Žáky učíme rozeznávat tři druhy pohybů: základní pohyb, který je jednoduchý, prováděný určitou částí těla v určitém kloubu nebo kloubním celku. Vyplývá z daných pohybových možností kloubu nebo kloubního celku. Kolik pohybových možností vykazuje kloub nebo kloubní celek, tolik má odpovídající část těla základních pohybů. Znakem základních pohybů je okolnost, že je nemůžeme rozložit na pohyby ještě jednodušší. Dále rozlišujeme pohyb složený, který vzniká sloučením dvou nebo tří základních pohybů prováděných současně určitou částí těla v jednom kloubu nebo kloubním celku. Vzniká nový pohyb, jenž nese znaky pohybů základních, z nichž je složen. Nemůžeme spojovat jakékoli

---

<sup>71</sup> BLAŽÍČKOVÁ, E. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta 2004, str. 19.

<sup>72</sup> KRÖSCHLOVÁ, E. *Nauka o pohybu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1975 str. 13.

základní pohyby, např. nemůžeme spojit vytočení s vtočením, neboť se vzájemně popírají a ruší. A konečně komplexní pohyb, skládající se ze základních nebo složených pohybů prováděných současně různými částmi těla v různých klubech nebo kloubních celcích.

### 7.5.1.1 Koordinace pohybu

Koordinace znamená souřadnost, v oblasti pohybu ji můžeme také nazvat souhrou pohybů. Analýzou pohybu se žáci naučily, že každá část těla má vlastní pohybové možnosti, vlastní základní a složené pohyby. Základní smysl pro souhru pohybů získává žák již na tanečně vzosném držení těla. Účastní se ho všechny části těla, z nichž každá má svůj speciální úkol, který musí plnit v dokonalé souhře s ostatními částmi. Vzájemná souhra těchto úkonů je základem tanečně citlivého postoje. Odtud dále žák postupuje k stále dokonalejší formě koordinace a tím, že postupně dokáže správně vyvažovat své tělo v pohybu, nejen v klidném stoji.

Přisvojuje si pak pozvolna schopnost koordinovat pohyby menších i větších celků komplexních pohybů. Žák přitom objevuje jak nezávislost všech částí těla na sobě, tak jejich vzájemnou souhru. Ke správné koordinaci pohybů vede dlouhá cesta. Žák zpočátku spojuje pohyby náhodně, tj. nepřesně a bez vnitřně zdůvodněného vodítka. Pro názornost uvedu příklad zdánlivě jednoduchého pohybu. Výchozí polohou je vzpřímený klek. Přisedáme na paty a současně upažujeme, znovu se vztyčujeme do kleku a současně připažujeme. Pokud má žák tyto jednoduché pohyby koordinovat, musí být jeho tělo citlivě vyvážené a musí ho vnímat jako jednotný celek. Samozřejmě musí ovládat technický základ všech dílčích pohybů, znát podmínky zaoblení dolní části páteře při znehybnění její horní části a ovládat bezvadné držení ramen při upažování. Stejně tak musí být obeznámen s dokonalým provedením další dvojice pohybu, se vztyčováním ze sedu na patách do vzpřímeného kleku s připažováním. Každý z těchto čtyř pohybů vyžaduje, aby žák zachovával určitá technická pravidla, znal a přesně dodržoval vedení pohybů.

Zpočátku obvykle pokulhává jeden pohyb za druhým, zastavuje se, nebo naopak spěchá a končí dříve. Tato nepřesnost souhry je zaviněna počáteční neschopností vnímat oba pohyby jako jeden celistvý pohyb se společným citovým obsahem.

Zdánlivá neúčast některé přímo nezaměstnané části těla na pohybu se stane opravdovou neúčastí, jakmile žák ztratí její citlivé spojení s ostatními částmi a vyřadí ji tak z celistvého citění. Nepříjemný pocit přepjatých rukou, ztěžklých ramen nebo ochablých břišních svalů ve chvílích, kdy je pozornost obrácena jen k té části těla, která viditelně pracuje, a kdy se vytratilo citění celku, pozná každý žák – trvá mu určitou dobu, než pozná, že tělo jako celek musí být stále zvnitřku oživováno, aby všechny jeho části byly schopny spoluúčasti na každém jednotlivém pohybu jedné z nich. Toto celistvé citění současně probíhajících pohybů a jejich sloučení v jednom prožitku je právě tou koordinací, o kterou nám jde.

## **7.5.2 Syntéza pohybu**

Všechny složky výrazového pohybu – tvar, prostor, rytmické a dynamické citění jsou součástí pohybové syntézy a podílí se tedy i na vazbě celku. Vážou pohyby v jednoduší celek, každá vazba má svou specifickou funkci, takže je můžeme rozlišit. Rozlišujeme vazbu tvarovou, prostorovou, rytmickou a dynamickou.

### **7.5.2.1 Vazba tvarová**

Taneční skladba je souhrn mnoha pohybů, které na sebe navazují. Pohyby přecházejí jeden do druhého a tvoří plynulý pohybový tok. Přitom je výtvarná stránka pohybů prvořadou podmínkou dobře provedeného tance. Žáci proto musí získat a stupňovat své zkušenosti v uvědoměném navazování pohybů a pedagog je v tom musí podporovat a vést. Nejdříve musí poznávat a uvědomovat si vazbu tvarovou, která je základní vazbou, bez níž by se ostatní vazby nemohly uskutečnit.

Tvarovou vazbu lze charakterizovat jako napojování jednoho pohybového tvaru na druhý, aniž mezi nimi vznikne hluché místo nebo jiná pohybová nejasnost – přechod z pohybu do pohybu musí tedy být přesný a jasný. Při tvarové vazbě klademe hlavní důraz na vedení pohybu. Jemnost citění té části těla, která pohyb vede (např. jemný cit v konečcích prstů při některých pohybech paží), je základní podmínkou tvarové vazby. Musíme žáky cvičit v probouzení jemného citu a pěstovat v nich citlivost vedení bez ochabnutí, dokud pohyb nedosáhne svého cíle v prostoru. Když v dalším pohybu přechází vedení na jinou část těla, musí i v ní žák probudit jemný cit stejné kvality a intenzity, a to bezprostředně po

dosažení cíle prvního pohybu, v němž pak cit vedení mizí. Toto probouzení citu jedné nepatrné, ale vedoucí části těla za současného mizení citu v předchozí, vedoucí části je technicky náročné a pedagog ho musí v žácích uvědoměle pěstovat. Dokonalá tvarová vazba je podmínkou dokonalé vazby prostorové.

### 7.5.2.2 Vazba prostorová

Složka prostorová působí v uměleckém pohybovém projevu mnohostranně. Mluvíme-li o prostorovém cítění tanečnicka v širším slova smyslu, myslíme na celkové vnímání prostoru, které je nerozlučně spjata s prožíváním tance na jevišti, s jeho výrazovou stránkou i se stránkou skladebnou. Ve výuce taneční tvorby musíme však různé aspekty prostorového vnímání pečlivě od sebe oddělit a uvědomit si jejich specifickou, abychom je v hotovém tanci zase spojili v syntézu.

Kröschlová rozlišuje tyto způsoby prostorového vnímání: „*S výrazovou stránkou tanečního projevu úzce souvisí tyto způsoby prostorového vnímání: směrové cítění jednotlivého pohybu, jímž tanečník prožívá jeho dráhu prostoru, cítění prostoru v těle samém, tj. cítění plastiky těla, ohraničenosti a zaokrouhlenosti jeho pohybového tvaru, vztah k jevištnímu prostoru, který je částí vnitřní náplně tance, půdorysné řešení tance, které je důležitou součástí celkové taneční formy a souvisí co nejúžeji s její stránkou skladebnou.*“<sup>73</sup>

Prostorová vazba je těsně spjata s tvarovou vazbou již tím, že pohyby jsou téměř vždy něčím a někam vedeny do prostoru, nebo v něm doznívají. Na rozdíl od tvarové vazby je vazba prostorová daleko více záležitostí tanečnickova nitra. Ten sice vnímá prostor svým tělesným citem, ale přetváří tento vjem v emocionální prožitek.

### 7.5.2.3 Vazba rytmická

Úloha rytmu ve scénickém tanci je mnohoznačná. Scénický tanečník musí znát jednotlivé složky rytmu, rozlišovat je a pracovat s nimi. Těmito složkami jsou: tempo, metrum, rytmické hodnoty a dynamické odstínění. Rytmicky cítící tanečník musí tyto složky vnímat jako jeden celek. Po rytmické stránce jsou na žáka kladeny velké požadavky. „*Tanečník musí být schopen prožívat bouřlivé vzrušení i vznešený klid pohybů. Chce-li*

<sup>73</sup> KRÖSCHLOVÁ, E. *Výrazový tanec, Taneční tvorba*. Praha: Ipos Artama, 2002, str. 63.

*například tanečnice vyjádřit tancem postavu Mahuleny, žije zcela jiným rytmem, než kdyby vyjadřovala Mahuleninu matku, Královnu Runu. Josef Suk ve své skladbě vyjádřil tyto dva rozdílné charaktery velmi výrazně a přesto by nestačilo, kdyby se tanečnice řídila jen hudbou – musí znát a respektovat i námět. Nejen hudba, ale i námět určuje rytmus tance.“<sup>74</sup>*

Pedagogickým úkolem je probouzet a rozvíjet v žácích nejen rytmickou přesnost, ale spolu s ní i rytmický cit. Pedagog dbá na to, aby rytmus, jímž jsou doplňována pohybová cvičení vždy odpovídal prováděnému pohybu a měl i svou výrazovou hodnotu, to znamená, aby byl správně dynamicky odstíněný.

### 7.5.2.3.1 Metrum

Žáci se učí vnímat metrum i rytmus, postupně je spojovat v jeden rytmický zážitek a získat tím rytmickou přesnost pohybů. To se projeví v přesném nasazování a zakončování pohybů v určeném čase. Je povinností pedagoga tento požadavek důrazně dodržovat.

*„Určitý rytmus (tj. poměr mezi časovými délkami za sebou plynoucích zvuků, jež mohou být vystřídány i negací zvuku, tichem) lze realizovat jenom v určité absolutní míře rychlosti, v určitém tempu. V určitém tempu lze pak realizovat jen zcela konkrétně rytmizovanou řadu zvuků. Rytmus sám o sobě je pouhá abstrakce; totéž platí o tempu. Nahraďme v předchozím citátu zvuk pohybem, místo ticha uveďme nehybnost a můžeme přijmout tuto definici o funkci rytmu a tempa i vzhledem k pohybovému projevu. Pro tanečníka a choreografa je jistě důležité, aby teoreticky pochopil rozdíl mezi funkcí rytmu a tempa, ale nestačí to. Zde jde především o to, aby cítil obě složky v pohybovém proudu a uvědomoval si jejich vzájemně se doplňující působení na pohyb. Pro výrazovou část taneční tvorby jsou úkoly pěstující tempové citění na tvůrčím základě nejvýš potřebné, možno říci nepostradatelné.“<sup>75</sup>*

Cítění tempa pedagog pěstuje tím, že stejná cvičení, stejné pohyby probírá při různých rychlostech. Tempo volí podle druhu pohybů i podle jejich rytmického charakteru. Cvičí rozdíly tempa nejprve tak, že je sám udává a sám doprovází, později tak, že tempo udá, ale cvičení nedoprovází. Pro žáky zpočátku není snadné tempo zachytit, přizpůsobit mu daný pohyb a poté tempo udržet až do konce.

<sup>74</sup> KRÖSCHLOVÁ, E. *Nauka o pohybu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1975, str. 22.

<sup>75</sup> KRÖSCHLOVÁ, E. *Výrazový tanec, taneční tvorba*. Praha: Ipos Artama 2002, str. 69.



V souvislosti s rytmickou vazbou musí pedagog v žácích rozvíjet cit pro formu – každé složitější cvičení, i pouze technické, podává žákům v přesné formě, pohybově i rytmicky vyvážené. Dokonalou formou zpracovaný cvik má svou výchovnou podstatu. Proto musí být celistvý, rytmicky přesný a dynamicky odstíněný. Pokud se jedná o větší celek, musí mít i svůj dynamický vrchol a po rozvinutí má dospívat k logickému závěru. Tímto způsobem žáci dojdou k zážitku pohybového celku a postupně k poznání, že pohyby nejsou k sobě řazeny náhodně, že zde funguje určitý řád. Zažijí a pochopí základní strukturu jednoduché formy každého menšího celku – jeho původní část, rozvinutí a závěr. Pokud žáci pochopí rytmickou vazbu u malé pohybové formy, nebude jim činit potíže tvorba velkých pohybových celků.

#### 7.5.2.4 Vazba dynamická

Dynamická linie prochází sebemenším pohybovým celkem i větší taneční skladbou a tvoří dynamickou formu skladby. Dynamická forma je výraznou složkou taneční skladby. Má své dva dynamické vrcholy, horní a spodní, tj. dynamicky nejsilnější a nejslabší místo. Má své dynamické křivky, vzestupy a sestupy, má své akcenty, tzn. důrazně vypjatá místa, která vystupují nápadně z celkové dynamické linie.

Jako vazba rytmická i prostorová je dynamická vazba především záležitostí tanečnickova nitra, je úzce spjata s citovou náplní, s obsahem tance. Vazba se uskutečňuje tím, že tanečník udržuje intenzitu vnitřního napětí, ničím nenarušuje a netrhá dynamický proud. U tanečníka je dynamická forma skladby, ať ve spojení s hudbou, nebo bez ní, odrazem jeho niterných zážitků. Je-li jeho tanec čistou hudební reprodukcí, pak sleduje tanečník dynamickou formu hudební předlohy; chce-li však vyjádřit nejen hudbu, ale i určitou představu s ní spojenou, pak i samostatně zasáhne do dynamické formy hudby a pozmění ji podle vlastního pojetí námětu, aniž ovšem poruší její základní obsah.

Dynamická linie váže pohyby v jeden celek, stmeluje je svým citovým obsahem. Ze všech složek pohybové syntézy, jež se na celkové skladbě podílejí, je dynamická složka nejvýraznější a nejpůsobivější.

### 7.5.3 Proces soustředění a vnitřní napětí

Současné vnímání vnitřního i vnějšího prostoru nemůže tanečník uskutečnit bez pozorného pohroužení do sebe – hluboké koncentrace. Je to nutná příprava před výkonem, která zpočátku trvá u žáků dosti dlouho. Není proto moudré, když pedagog na žáka spěchá, nedopřeje mu tolik času, kolik ke koncentraci potřebuje. Nutit ho začít dříve, než je plně soustředěn tak, jak je v určitém stadiu svého vývoje schopen, vede k povrchnosti. Během výuky se doba vnitřní přípravy krátí, až konečně stačí několik vteřin k úplnému soustředění.

Pedagog musí upozorňovat žáky na vady koncentrace a usměrňovat je stejně jako každou jinou chybu. Důsledně dbá na to, aby žáci prováděli veškeré pohyby s plnou pozorností tak, aby čistě a přesně pohyby začínali a dovedli je s plným zaujetím dokončit. K tomuto poznání žáci musí dojít sami vlastní zkušeností. Proto je necháváme provádět určité úkoly sólově, aby se mohli vzájemně pozorovat a přesvědčovat se o tom vlastním postřehem. Tímto sólovým řešením určitého úkolu si žáci zvykají soustředit se před diváky, před nimi upoutat plnou pozornost na pohyb, neztrácet ani na chvíli své vnitřní zaujetí. Tímto způsobem se zároveň žáci učí přijímat kritiku spolužáků. Kritika, které se podrobují a jindy sami vykonávají podporuje jejich snahu po zdokonalení, neboť za pomoci pedagoga poznávají vlastní chyby i přednosti ve výkonech spolužáků.

Jednoznačné a hluboké soustředění na úkol vyvolává v nitru tanečníka určité napětí, jež označujeme jako vnitřní napětí. V něm je zahrnuta vyváženost těla, spojení vnitřního a vnějšího prostoru, plné zaujetí a pohotovost k pohybu. Příprava a její proces vyústí v trvalý stav, který provází pohybový projev od jeho začátku až k jeho závěru, a to tak, že přetrvává i vyznění posledního pohybu. Tím, že vnitřní napětí přežívá pohyb fyzicky již dokončený, doznívá tento pohyb v tanečnickově nitru a rozechvívá prostor v něm a kolem něho. Tím i rozechvění diváka přežívá probuzený umělecký zážitek, který v něm pomalu doznívá.

## 8 Pohyb a prostor

Cítění prostoru je neoddělitelnou součástí pohybového a tanečního projevu. Prostor, který nás obklopuje, může být buď neomezený, volný, který vnímáme nejlépe v přírodě, nebo ohraničený, daný tvarem cvičební místnosti, ve které se pohybujeme.

Ve volném prostoru vnímáme výšku (klenbu), hloubku a šířku (horizont). Ohraničený cvičební prostor je vymezen stěnami, podlahou a stropem. Jednu stěnu obvykle považujeme za otevřenou – například stěnu s okny; může to být však i stěna, u níž stojí klavír nebo pedagog, nebo ta, k níž orientujeme taneční skladbu jako k divákovi. Takto vymezený taneční prostor usnadňuje pozdější pohyb v prostoru jeviště. Pro orientaci ve cvičebním prostoru je třeba si uvědomit střed místnosti, přední stěnu, zadní stěnu, boční stěny, rohy, spojení stěn a rohů myšlenými osami a diagonálami. K prostorovému cítění patří rovněž cítění směru při pohybu na místě (vzhůru, dolů, vpřed, vzad, vlevo, vpravo) a cítění půdorysných drah při pohybu z místa.

Volně se pohybovat v prostoru znamená prostor cítit a orientovat se v něm. V prostoru nesmíme bloudit, pohybovat se v něm bez cíle. Již od prvních počátků taneční výuky seznamujeme žáky s prostorem, a to nejprve s pevnými body na cvičební ploše – půdorysnými drahami kolem nich, později postupně s celým prostorem kolem.

U dětí nejprve pěstujeme vztah ke středu taneční plochy, který jim zhmotníme (zvýrazníme) položením nafukovacího míče, míčku, obruče, kroužku nebo usednutím některého dítěte. Na zatleskání nebo změnu v hudebním doprovodu se děti, pohybující se tanečním krokem volně po taneční ploše, seběhnou ke středu, pak se opět rozcházejí. Při seběhnutí dětí vztah ke středu vyjádří ťukáním do míče, snížením do kleku nebo sedu na paty, ťukáním do země, tleskáním do dlaní sedícího dítěte apod.

Později procvičujeme obdobně vztah ke středu kruhu, umístěného různě na ploše sálu. Pedagog nebo předem určené dítě umístí náčiní libovolně na ploše sálu a určí tak střed, k němuž se děti sbíhají. Můžeme využít i několika míčů, obručí nebo kroužků – děti se pohybují po pěkně klenutých křivkách mezi náčiním s využitím dostředivých sklonů a pohybů paží. Na hudební pokyn přibíhají k nejbližše ležícímu předmětu do větších obručí vskakují, k míčům nebo kroužkům se snižují a ťukají do nich.

Pohyb po velké křivce, později osmě, procvičíme nejlépe kolem dvou, popř. tří obručí. Upozorníme na dostředivý sklon k jednomu, pak druhému středu, na zkracování kroků v obloucích a prodlužování a zrychlení kroků po křivce. Pohyb paží musí být v souladu s pohybem trupu.

Když žáci získají dostatečnou zásobu poznatků o půdorysných drahách, necháme je vytvářet zcela svobodně vlastní cesty a cestičky na danou motivaci, např. po zahradě kolem záhonů, po louce, podél potoka, ve sněhu. Přivede-li je cestička na vysoký kopec, musí si představit, že se rozhlíží – ukáží kolem sebe, jak daleko je vidět, jak hluboko jsou louky a řeka a jak vysoko je modrá obloha, kde plynou mraky.

I když jsou děti v reálném cvičebním prostoru, mohou se sblížovat s prostorem, který je obklopuje, „zakreslováním“ křivek přes podlahu, stěny, strop nebo určením konkrétních předmětů a míst v cvičebním prostoru, ke kterým zaměřují pohyb nebo které pomyslnými křivkami spojují. Nejvhodnější je vrátit se v představě do přírody: pohybem naznačujeme, jak malá je rostlinka, když vzklíčí, a do jaké výšky vyrůstají stromy, jak vlaštovky při letu opisují krásné křivky, lehkým tlesknutím jak dešťové kapky dopadají na zem, dětem na čepičku nebo vysoko na střechu. Krásný oblouk duhy ukážeme pohybem paže a ruky vyzařujícím daleko do prostoru. Po půdorysných drahách i ve volném prostoru nás stále provádí a vede hudba. Necháme žáky, aby hudbě naslouchali a podle ní se prošli nebo rozběhli po svých cestách a cestičkách, aby letným pohybem oživilí a prozářili prostor kolem sebe. Hudba nás přivádí k objevování nových linií jak v půdorysu pohybu, tak při naplňování prostoru kolem.

S přibývajícím věkem volíme odlišná obrazová přirovnání a motivace pohybu v prostoru. Například pro starší žáky 11-15 leté volíme představu pohybu v davu na ulicích, chůze po volném prostranství (parku, náměstí), vstup na ohromnou plochu stadiónu, pohyb v mlze, kdy prostor kolem sebe jen tušíme, pohyb širokého proudu řeky, vodotrysku, pohyb ve směru větru, proti proudu.

Kombinujeme půdorysné dráhy v oblých křivkách, lomených křivkách, obloucích, smyčkách, spirálách – pohyb zaměřujeme rozličně do prostoru kolem a snažíme se o jeho plynulé navazování a propojení.

## 9 Pohyb s náčiním

Konkrétní předmět v ruce dítěte – to je přirozený a bezprostřední impuls k pohybu a hře s ním. Současně pomáhá dětem soustředit se na obsah pohybu, takže se později dokáží lépe soustředit i na obsah tance, který vyplývá již pouze z hudby.

Princip pohybu s náčiním tkví v souhře těžiště těla a těžiště předmětu. Každé náčiní přináší v tomto smyslu specifické úkoly a jejich zvládnutí přispívá významně ke zvýšení celkové koordinace pohybu. Zvládnutí pohybu s náčiním není samo o sobě cílem ale pouze jednou z možných cest ve výchově k tanečnímu projevu, součástí taneční průpravy. Přispívá k ní probouzením schopnosti soustředění a zaujetí pohybem, rozvíjením smyslu pro souhru a elementární schopnosti vyjádřit obsah pohybu.

Přestože u nejmenších dětí je nejpodstatnější hra a radost z pohybu s náčiním, nenecháváme bez povšimnutí ani kvalitu pohybu. Nedostatky v držení těla opravujeme lehkým dotekem nebo jednoduchou připomínkou, abychom nevyrušili dítě ze zaujetí hrou. Pohyb s náčiním může přinést dětem velké obohacení estetické, naučíme-li je zvládnout pohybový princip charakteristický pro příslušné náčiní a probudíme-li jejich vnitřní zaujetí.

### 9.1 Švihadlo a elastická šňůra

Při pohybu se švihadlem necháváme děti zcela spontánně reagovat na dané úkoly. Využíváme ho zejména pro menší děti k získání celkové obratnosti a pružnosti, ke společné hře a jako průpravu pro skupinový pohyb. Pohybem se švihadlem procvičujeme postřeh a odvalu, rozvíjíme schopnost komunikace a skupinový kontakt – při držení za švihadlo se některé děti pohybují zcela pasivně, jiné jsou naopak příliš aktivní, a tuto chybu je nutné opravit.

Krátká švihadla používáme především k nejrůznějším přeskokům přes kroužící nebo položená švihadla k získání pružnosti a lehkosti. Kromě toho můžeme krátká švihadla využívat u menších dětí k podpoře prostorového citění, ke společnému pohybu skupiny a ke společné taneční hře. U starších žáků nad 14 let je používáme k intenzivnímu procvičení celého těla.

Elastickou šňůru v délce 12 až 16 m sešijeme oběma konci k sobě. Dětem, které se šňůry drží, se dostává tímto konkrétním spojením pocitu pospolitosti. Pohyb jednotlivce se přenáší tímto spojením na pohyb skupiny a naopak. Rovněž krátká elastická šňůra, sešitá oběma konci k sobě, se dá velmi dobře využít. Šňůr musíme mít větší počet, aby mělo každé dítě vlastní. Necháváme pak děti samostatně vytvářet vlastní pohyby. Jako výchozí postoj volíme podsunutí šňůry pod obě chodidla a vzpažení. Děti musí překonávat tah šňůry, pohyb je proto intenzivnější, zapojuje se celé tělo od chodidel až po konečky prstů. Děti obvykle překvapí množství pohybů, které si sami vytvoří. Všechny pohyby k překonání tahu elastické šňůry jsou v podstatě cviky posilující. Než k nim přistoupíme, musíme děti seznámit se správným držením těla. Při pohybu ve dvojicích a trojicích můžeme využít krátkou elastickou šňůru i u pohybu z místa, při hře na koníčky, při točení v kolečku atd.

## 9.2 Míče

Nejvhodnější jsou míče střední velikosti o průměru 10-12 cm, pokud možno jednobarevné a jasných barev. Pohyb s míčem přispívá k rozvoji celkové koordinace pohybu, neboť procvičuje pohyby paží a rukou v návaznosti na centrální pohyb trupu. Pohybů s míčem využíváme k intenzivnějšímu procvičení trupu při pérování a výskocích, při pohybu z místa, při chůzi, běhu, poskocích, při rytmických cvičeních, při pohybu ve skupině a k individuální i skupinové tvořivé práci.

Pedagog se snaží u dětí vzbudit vztah k míči, aby ho do ruky braly s pocitem radosti. Již v uchopení míče je předznamenám způsob hry. Snažíme se, aby pohyb tělesného těžiště byl v souhře s váhou míče, pohyb paží s míčem navazoval na pohyby trupu. Klademe důraz na to, aby výraz vztahu k míči nebyl tlumočen pouze obličejem, ale i hrudníkem. Pro získání citlivého a vláčného pohybu rukou a měkkosti celkového pohybu využíváme hry s lehkým míčem či nafukovacím balónkem. Obecně platí, že čím lehčí je míč, tím lehčí a vznosnější je pohyb. Hra s lehkým míčem je výborným prostředkem k rozvíjení kolektivního citění dětí.

## 9.3 Obruče

Nejvhodnější obruče jsou z bílého plastu – jsou lehčí než dřevěné, lépe se drží a při pádu nezpůsobují hluk. Ke cvičení používáme tři různé velikosti: velké o průměru 120 cm, střední o průměru 80 cm a malé o průměru 50 cm. Cvičení s obručemi přispívá k celkové

koordinaci pohybu, procvičování trupu a paží, procvičení skoku, poznání rovin svislé, vodorovné, šikmé jako motivace společného pohybu dvojic, trojic a skupiny, k rozvíjení půdorysného i prostorového citění. Při držení obruče pedagog dbá, aby lokty při uchopení obruče zůstávaly zaobleny a lopatky se opíraly dolními úhly o hrudník; tak se zamezí nežádoucímu zvedání ramen.

Cvičení s malou obručí jsou vhodná pro žáky 12-14leté. Pohyby vyžadují již zvládnuté zásady správného držení těla při pohybu. Obruč drží lehce oběma rukama, paže jsou zaobleny. Při většině pohybů s obručí vedeme děti k uvědomění si sklonů různých rovin, kterými pohyb obruče prochází.

#### **9.4 Dlouhá stuha a krátké stužky**

Pohyb s dlouhou stuhou probouzí smysl pro tvar a koordinaci pohybu, posiluje kolektivní citění a vyvolává přirozený dětský taneční projev. Nejvhodnější je hedvábná bílá stuha, šíře 3 až 4 cm, délky cca 12 m.

Stužky jsou u dětí velmi oblíbené, jsou pro dětský projev zdrojem radosti a podnětem k vytváření množství pohybových tvarů a vazeb. Pohybem se stužkou procvičujeme celkovou koordinaci pohybu, pohyb paží a rukou a vedení pohybu v prostoru. U větších žáků používáme stužky při nesoudobém pohybu paží, k pohybu trupu, k obrátům a k taneční improvizaci, u menších žáků hlavně při pohybu z místa.

#### **9.5 Šátečky**

Šátečky volíme čtvercové nebo trojúhelníkové, z lehkého materiálu, vkusných jasných barev. Pohyb se šátečky vyvolává v dětech radostný taneční pocit. Ovlivňuje celkovou koordinaci, podstatně zcitlivuje a zjemňuje pohyb paže a ruky i vzájemné taneční citění dětí. Pedagog dbá, aby děti držely šátečky zcela lehce konečky prstů, buď za kraj šátečku, nebo uprostřed. Pohyb paže a ruky se šátečkem je v souladu s centrálním pohybem trupu. Pohyby se šátečkem jsou buď plynulé, jdoucí po větších křivkách, doprovázejí pohyb (chůzi, běh), nebo drobné, akcentované v charakteru živého tanečního kroku. I zde se vyvarujeme samoučelného máchání paží, zachováváme taneční charakter pohybu.

Množství rozmanitých pohybů se šátečkem prozrazuje vnitřní zaujetí, vnitřní citlivost tančícího dítěte. Pohyb se šátečkem můžeme využít i při námětových hrách, např. žlutý šáteček značí sluneční paprsek, bílý šáteček mrazík atd. Nezapomínáme nikdy na charakter a provedení pohybu, na prožitek, abychom neupadli do vnějšíkové ilustrativnosti.



## 10 Taneční hry

„Využijte dětské hravosti a fantazie jejich účasti v tanečních hrách, rozvíjejte tvořivost dětí zapojením celého těla do prožívání hudby a umožněte jim pohybovou a hudební seberealizaci.“<sup>76</sup> Tímto způsobem vyzývá E. Kulhánková pedagogy k využívání dětských her v hodinách pohybové výchovy.

Hra je jednou z prospěšných činností nejen dětského věku. Různé druhy her kladou požadavky na různé psychické procesy, vlastnosti a stavy a jejich účinky proto mohou být velmi široké: „Pohyb je základní potřebou dítěte a je spojen s vývojem tělesným, psychickým i sociálním proto se uplatňuje při výchově dítěte ve všech oblastech. Praktické zprostředkování velkého množství životních kompetencí se děje v pohybové hře, ať už spontánní, nebo více či méně navozené a řízené učitelkou. Právě pro svou náležitost k dětskému věku je pohybová aktivita a hra prostředkem velmi přirozeným a účinným. Dětský rozvoj je bez těchto aktivit a činností nemyslitelný.“<sup>77</sup>

Pohybové hry učí senzomotorické koordinaci, prohlubují vnímání, cvičí paměť, rozvíjí fantazii, učí soustředění pozornosti, rozvíjí volní vlastnosti, přispívají k formování charakteru a k mravní výchově. V taneční výchově je hra hojně využívána, neboť se jedná o činnost se silnou motivací. Důležitým momentem ve hře je přijetí pravidel hry, pravidel obecných, ze kterých se stávají pravidla vnitřní, osobní. To určuje kvalitu vzájemných vztahů ve skupině. Hry podporují rozvíjení vzájemných vztahů ve skupině, neboť vyžadují vzájemný respekt, předávání a přebírání rolí, akcí eventuelně předmětů.

J. Berdychová v dětských tanečních hrách spatřuje významný výchovný impuls k estetickému cítění: „K důležitým výchovným činnostem patří různé druhy hudebně pohybových činností – hry se zpěvem, s hudbou a dětské tance. Děti je mají velmi rády, neboť v nich nacházejí zdroj radosti a pohody. Výchovný význam těchto činností je hlavně v tom, že děti při nich přicházejí do styku s hudbou, písní a pohybem – s uměleckými projevy, jež jsou jim blízké, které dovedou pochopit a kterým se mohou naučit. Pohyby s hudbou mají význam

<sup>76</sup> KULHÁNKOVÁ, E. *Hudebně pohybová výchova*. Praha: Portál 2000, str. 13.

<sup>77</sup> DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Olomouc: Hanex 2000, str. 13.

*nejen pro tělesnou výchovu, ale i pro rozvíjení hudebnosti, estetického vnímání a estetického projevu vůbec.*“<sup>78</sup>

## 10.1 Hry s náčiním

Rozdílné typy náčiní přinášejí nepřehledné množství možností her, ať pro jednotlivce – k osvojování si pohybových principů a jejich přenos do hrou nově objevených situací, souvislostí a prostorových vztahů, tak pro malé i velké skupiny žáků – především pro formování vzájemných vztahů. Někdy předmět sám navozuje obsah i pravidla hry.

## 10.2 Hudební hry a taneční hry se zpěvem

Hudební hry jsou u dětí ve velké oblibě; přibližují jim hudbu jako živý a bohatý svět tím, že ji vnímají a reagují na ni bezprostředně ve spojení s pohybem, vzájemnými vztahy, hrou. Při hudebních hrách se děti pohybují v kolektivu, ale mají volnost pro svůj individuální projev.

Taneční hry se zpěvem jsou ve výchově a uměleckém vzdělávání nepostradatelné. Komplexní působení pohybu, hudby a zpěvu harmonizuje dětskou osobnost a přináší jí silné emocionální zážitky. S tímto tvrzením koresponduje i názor Murániové: *„Hudba, zpěv a říkanky jsou silným emocionálním stimulem při cvičení a mají velký vliv na citovou sféru dětí. Vychovávají k sebeovládání, disciplinovanosti, pozornosti. Taneční hry a tance využívají inspirační podněty mluveného slova, zpěvu, písňe a hudby. Je dobré, když se člověk od dětství naučí spojovat pohyb vlastního těla s hudbou a zpěvem. Neboť potom mu hudba zůstane trvalým zdrojem radosti po celý život.“*<sup>79</sup> Můžeme zde čerpat jak z bohaté folklorní oblasti, tak z tvorby hudebních skladatelů, zabývajících se tvorbou pro děti.

---

<sup>78</sup> BERDYCHOVÁ, J. *Tělesná výchova nejmladšího žactva*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství 1962, str. 162.

<sup>79</sup> MURÁNIOVÁ, A. *Výchova tancom. Vychovávateľ*, 2006, roč. 52, č. 6, str. 21.

### 10.3 Hry na honěnou

Hry na honěnou probouzejí v dětech zdravou závodivost, učí rychlosti, obratnosti, postřehu, rychlé orientaci v prostoru. Jsou to hry dětem velmi dobře známé a oblíbené. Pro potřeby taneční výchovy doprovázíme tyto hry hudbou nebo i zpěvem, na které musí děti citlivě reagovat.

## 11 Taneční improvizace

Taneční improvizace představuje v taneční výchově důležitou složku. Na rozdíl od zcela spontánního pohybového projevu v životě dítěte bude při taneční improvizaci pohybový projev již esteticky přehodnocený. Po celou dobu výuky rozvíjíme složku technickou i vnitřní ve vzájemné spojitosti, přitom se však nesmí vytratit z dětského tanečního projevu spontánnost. Naopak. Projev dětí by měl být uvolněný, stát se mnohotvárnějším tanečními podněty i kolektivním cítěním.

*„Taneční improvizace – na rozdíl od chaotického pobíhání, prospívá rozvoji osobnosti dítěte a stává se současně i předpokladem a součástí dalšího tanečního, uměleckého rozvoje.“*<sup>80</sup> Blažičková o improvizaci říká: *„Taneční improvizace je nedílnou součástí vzdělávacího i výchovného procesu. Pro studenta je cestou tvůrčího hledání a ověřování, pro učitele důležitou zpětnou vazbou a informací o stavu studentova poznání. Improvizace je způsob objevování a rozvíjení obrazů, které vyžadují, ale současně také umožňují celou škálu dovedností, z nichž nejdůležitější je schopnost zklidnění a otevření pozornosti k přítomnému okamžiku.“*<sup>81</sup> Velmi výstižnou definici podává i E. Bláhová: *„Improvizace, tj. nepřipravené, často též nelogické vyjádření dojmů. Řídí se celkovou náladou, emocemi vyvolanými hudbou nebo vlastní fantazií. Improvizace má jako studijní prvek velký význam pro tanec. Uvolňuje emoce a dodává odvalu je projevit.“*<sup>82</sup>

Vztah pedagoga k žákům i jeho tvořivý způsob práce vytvářejí příznivé ovzduší pro podchycení a rozvíjení citových a volních vlastností dětí. Úkolem pedagoga je především dětem úkol osvětlit, navodit v nich správný pocit a představu, povzbudit je, pomoci jim se soustředit a pochválit je za jejich úsilí, podchytit jejich zájem. Při improvizaci se děti pokoušejí o jednoduchý pohybový a taneční projev. Zprvu jsou to samostatné hravé činnosti podložené hudbou, v nich žáci uplatňují rovněž své vlastní pohybové nápady, které se při hře spontánně vybavují. Nepřipouštíme pohyby afektované a násilné. A. Murániová vidí v improvizaci prostředek k rozvíjení tvořivosti dítěte a zdůrazňuje důležitost využívání námětů blízkých světu dětí jako motivačního zdroje k improvizaci: *„Taneční improvizace je tvořivý rozvoj schopností dítěte, na základě které může vyjadřovat své zážitky pohybem.“*

<sup>80</sup> JEŘÁBKOVÁ, J. *Taneční příprava*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1979, str. 150.

<sup>81</sup> BLAŽIČKOVÁ, E. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta 2004, str. 43.

<sup>82</sup> BLÁHOVÁ, E. *Pohyb, rytmus, výraz*. Praha: Státní úřad pro tělesnou výchovu a sport 1949, str. 125.

*V improvizaci podněcujeme dítě k pohybovému výrazu z hlediska estetických hodnot, dáváme mu pocit platné seberealizaci, plnohodnotného prožitku a zároveň obohacujeme všechny ostatní projevy dítěte. Zdrojem a inspirací k tvorbě pohybu může být vlastní zážitek, různé vzruchy vnějšího světa, představa, hudba. Důležité je, že k taneční improvizaci nepřichází spontánně, ale dítě k ní musí být vedené. Vhodné jsou náměty blízké dětskému chápání, silné prožitky radosti, vhodná hudba, nebo i slovní podněcení k tvořivé dětské obrazotvornosti. Děti je možná inspirovat vyprávěním krátkého příběhu, jednoduchého děje, básně, lidové hry nebo kratičké pohádky.*<sup>83</sup>

Pohybové vyjádření bude u každého žáka odlišné. Velmi záleží na dětské obrazotvornosti, životních zkušenostech, na zaujetí, kterému se dítě oddalo, a na úrovni jeho pohybových schopností či stupni hudebnosti. Postupně se hravý projev mění ve skutečnou pohybovou a taneční improvizaci. Postupným získáváním pohybové techniky, prohlubováním vztahu k hudbě a prostoru, zdokonalováním pohybové souhry s ostatními dětmi dochází pozvolna k estetickému přehodnocování pohybu v pohyb harmonický a taneční: „*V prvním, počátečním stadiu je to pedagog, kdo udává improvizaci směr. Využívá k tomu náčiní, hry, motivaci, hudbu. Motivace prvního stadia musí být volena tak, aby vycházela z možných osobních zážitků žáků a aby ve svém základu obsahovala pohyb (např. let ptáků, rychlá myška, vítr, bouře). V opačném případě bychom se dočkali nikoliv „proměny“, ale napodobování, požívání pantomimické gestikulace a předvádění se. V následujícím, druhém stadiu mohou pomalu iniciativu přebírat žáci, úkolem pedagoga zůstává ohlídat pravdivost, upřímnost a původnost. Třetí stadium, kdy můžeme začít mluvit o improvizaci čerpá často z hudebních podnětů, reflexe vlastního pohybu, inspirace slovem, básní apod.*“<sup>84</sup>

---

<sup>83</sup> MURÁNIOVÁ, A. *Výchova tancom. Vychovávateľ*, 2006, roč. 52 č. 6, str. 19.

<sup>84</sup> BLAŽÍČKOVÁ, E. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta 2004, str. 44.

## 12 Umělecké působení tance na život dítěte

Jak jsem již uvedla, je tanec určen všem. Proč by tedy tanec nemohl sloužit jako prostředek výchovy? Nebojím se prohlásit, že tanec je dokonce ideálním prostředkem k výchově. Celý život se učíme něčemu novému a k tomu výchova zajisté patří. Vychováváme děti, učíme je pravidlům a normám naší společnosti, vštěpujeme jim určitý žebříček hodnot, zároveň však učíme, a dalo by se říci i vychováváme, sami sebe: učíme se sebekázni, trpělivosti, učíme se poznávat sami sebe. To vše je možné prostřednictvím tance naučit.

Na úvod této kapitoly bych ráda citovala slova Evy Blažíčkové: „*Kdyby byla každému dítěti dána možnost poznat tanec jako tvůrčí uměleckou činnost v průběhu jeho školní docházky, tanec, držící krok s jeho tělesnými, duševními a rozumovými potřebami, byl by jeho život hodnotnější, než si dokážeme představit.*“<sup>85</sup> Někomu by se toto tvrzení mohlo zdát velmi odvážné, já s ním však plně souhlasím. Jak jsem již výše uvedla, je tanec přístupný všem bez rozdílu. V tomto faktu spatřuji vysokou hodnotu tance jako výchovného prostředku. Další, velmi cenný faktor spatřuji v tom, že tanec je cesta, jak se stát vnímavějším k hodnotám okolo sebe, nejen v umění, ale i v mezilidských vztazích. Tanec je způsob, jak vyjádřit, vůbec uspořádat a sdělit svůj názor na realitu, vyjádřit svůj světový názor. Během tanečního tvůrčího procesu musí tančící spojit své fyzické i duševní síly v jeden celek, plně se aktivovat. To ho učí poznávat sám sebe – s touto znalostí se pak pojí větší schopnost sebekontroly, sebekázně, ale i jistoty v sebe sama.

Tanec umožňuje vnímat zážitky, které vyvolává pohybující se tělo, hodnotit je, přemýšlet o nich. Tato zvýšená citlivost je cestou ke kritickému vědomí. Děti se učí konstruktivní sebekritice, získávají poznatky o hranicích svých možností, učí se pozitivně kompenzovat své nedostatky.

Jelikož se taneční výchova uskutečňuje převážně ve skupinách, je tanec prostředkem k rozvoji sociálního cítění a citlivosti. Žákům dává pocit, že někam patří, pocit sounáležitosti, učí je osobní zodpovědnosti, neboť v určitých případech musí naučit podřídit své zájmy zájmům skupiny. Žáci se učí komunikovat spolu a to nejen verbálními, ale neverbálními

---

<sup>85</sup> BLAŽÍČKOVÁ, E. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha: Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta 2004, str. 7.

prostředky: pohledem, gestem, dotekem – je dobrým prostředkem, jak žáky naučit nedělat rozdíly, je prevencí rasismu a jiných předsudků. O významu tance z hlediska rozvoje společenských vztahů a začleňování do společnosti mluví Bláhová: „*Rytmická výchova má konečně i význam sociologický. Společenské prostředí, v němž se rytmická cvičení konají, má jednak vliv na vytvoření určité mentality, která se jeví jako společenství určitých názorů a sociálních citů, a jednak zdůrazňuje princip kolektivní kázně, Tato mentalita vede k vytvoření typu socializovaného chování. Na prahu cvičební místnosti mizí společenské rozdíly, odkládají se akademické tituly a prestiže, zbavuje se všech zbytečností a předsudků. Zůstává jen člověk s tělem a duší, vztahující se k jednomu myšlení, jednomu cítění a prožitku, i když se tak děje v každém jedinci jeho vlastním způsobem projevu. Propracovává se též vůle a vytvářejí se dobré zvyky, což není bez významu pro život jedince i společnosti. Tím, že mnozí zažívají též myšlenkový proces a též cit společně, asimilují se, to znamená zpodobují se na jednotný socializovaný typ, který je uschopňuje ke kooperativnímu jednání. A to se pak přenáší do života, takže se škola rytmiky jeví jako škola společenského chování. Tak jsou užší výchovné skupiny zároveň jakousi přípravou k přizpůsobování se a k umění žít dohromady, což je vlastně nejvyšším cílem všeho občanského života. Zvláště vzhledem k dětem má tento společenský výchovný rys veliký význam.*“<sup>86</sup>

Díky taneční výchově se děti učí žít dohromady, žít ve společnosti. Umět se oddat citům a neztratit kontrolu rozumu, umět vymezit správně své místo ve skupině a svůj vztah k druhému. S tímto uměním se nikdo nenarodí, dosáhne se ho pouze výchovou. Výchovných prostředků je celá řada, rodina, škola a vůbec všechna prostředí, kde se odehrávají společné zážitky. A právě proto je i prostředí taneční výchovy jedním z nich – pomáhá zbavit se zábran a předsudků, stírají se zde společenské rozdíly a často se uzavírají přátelství.

Prostřednictvím tance žáci rozvíjejí svůj tvůrčí potenciál, mají možnost zpracovat své všední i netradiční zážitky. Tanec tím, že individuálně působí na jedince, tím, že nejrůznějšími výzvami probouzí pohybový smysl a dává stále nové podněty k tvořivému projevu, vede děti, aby projevovaly duševní stavy vlastní osobnosti, aby se vymanily z napodobování. Taneční výchovou děti vedeme k hledání vlastních zdrojů, vlastních cest a obsahů, učíme je hledat vlastní pohyby a projevy. Ze zkušenosti víme, že nelze vymyslet něco naprosto nového, že od minulosti dědíme i pohyb a tradici výrazovou, ale je možné k této vývojové tradici přidat něco nového, měnit ji originálním nápadem. Je třeba se jen

---

<sup>86</sup>BLÁHOVÁ, E. *Pohyb, rytmus, výraz*. Praha: Státní úřad pro tělesnou výchovu a sport 1949, str. 163.

zamyslet, zabývat se problémem. Taneční výchova má vyburcovat z pohodlnosti nemyslet. Má rovněž vyburcovat z pohodlí jen myslet. Taneční výchova má vedle intelektu uvést v činnost i citové složky, imaginaci, inspiraci a uměleckou intuici.

Význam uměleckého vlivu tance je však ještě mnohem širší. Působí všude tam, kde jde o probuzení uměleckého citění a uměleckého úsudku u dětí, které procházejí taneční výchovou. Průměrný život dnes velmi trpí nedostatkem uměleckého vkusu – tento jev lze sledovat v zařízení, jímž se oklopujeme, ve výběru četby, hudby, zábavy a vůbec celém způsobu vnějšího života. Taneční výchova učí všimnout si, porovnávat, kritizovat, vybírat a tím vychovává umělecký vkus.

Taneční výchova, zejména technická cvičení, mají vliv na rozvoj logického myšlení, žáci se učí pružněji reagovat na zadané úkoly, bystřeji postřehnou každou situaci a dovedou se v ní lépe orientovat. Taneční výchova má pozitivní dopad na rozvoj volných vlastností. Žák mnohdy musí vynaložit mnoho úsilí, než se mu povede technicky dobře provedený pohyb, musí pracovat trpělivě, vytrvale a s odhodláním. Často musí překonávat mnoho vnějších i vnitřních překážek – děti často bojují s pocitem studu a strachu, s trémou, s nedůvěrou ve své vlastní schopnosti. To vše, prostřednictvím zkušeného pedagoga, lze taneční výchovou překonat. Jak děti postupně získávají nové dovednosti, roste i jejich důvěra v sebe samé.

O významu tance jako výchovného prostředku mluví i Eliška Bláhová: „*Právě proto jsou rytmická cvičení tak cenná pro výchovu, že usilují o rovnovážnou kooperaci mezi duchem a tělem; že se snaží tuto spolupráci ducha s tělem provádět přirozenou cestou, pohybem; že učí, aby rozum a cit se vtěloval v pohyb a prožíval se celým tělem až do konečků prstů. Proto jsou též rytmická cvičení tak vhodná pro školu. Při ostatních předmětech se zaměstnává jen jednostranně duch, a vlastně ani ne duch, nýbrž rozum, a často ani ne rozum, nýbrž jen paměť, a proto by měl být pedagogy vítán předmět, který usiluje přirozeným a příjemným způsobem dosáhnout kooperace mezi tělem a duchem.*“<sup>87</sup>

Zde bych ráda vysvětlila pojem rytmika, který je v citátu užit: rytmickou výchovou bylo označováno taneční výchovné hnutí, které se v Čechách velmi rozšířilo před a zejména po první světové válce. Filozofie rytmiky byla syntézou metody Jacques Dalcroze,

---

<sup>87</sup> BLÁHOVÁ, E. *Pohyb, rytmus, výraz*. Praha: Státní úřad pro tělesnou výchovu a sport 1949, str. 11.



B. Mensendieckové a především Isadory Duncan, je tedy úzce spjata s tancem výrazovým, často se s ním překrývá, neboť rytmika zahrnovala mnoho proudů a škol.

Andrea Murániová, slovenská taneční pedagožka, k výchovné funkci tance říká toto: „*Tanec sehrává ve výchově dětí velkou roli. Souvisí s mnohostranností tance, se kterou se pojí prostředky hudebního, pohybového, sportovního, etického a umělecko – estetického vývoje výchovy. Tyto prostředky jsou ve vzájemné interakci. Tanec má velký vliv na vytváření vnitřní kultury osobnosti, neboť výuka tance je organicky spjatá i s osvojováním si norem chování. Tanec pomáhá vytvořit charakter člověka, protože člověk, který krásně tancuje, má jedinečný pocit svobody a lehkosti svých pohybů. Cítí, že ovládá své tělo, má potěšení z přesnosti, krásy a plastičnosti pohybů apod. Tanec jako výchovný prostředek je účinným nástrojem jak naplnit a využít volný čas dětí, Je to kulturní forma rekreace, smysluplné využití času, možnost navázat nové známosti, kamarádství a především obohacuje život.*“<sup>88</sup>

---

<sup>88</sup> MURÁNIOVÁ, A. Výchova tancom. *Vychovávateľ*, 2005, roč. 51, č. 1, str. 19.

## Závěr

V diplomové práci jsem si kladla otázku, zda lze považovat tanec za prostředek rozvoje osobnosti dětí ve věku 6-15 let. Na základě studia odborné literatury a vlastních zkušeností z práce v tanečním souboru jsem vyvodila kladnou odpověď. Za jeden z nejdůležitějších faktorů při výchovném procesu považuji osobnost pedagoga a jeho tvořivý a otevřený přístup k tanci. Dalším požadavkem kvalitní taneční výchovy jsou metody, které pedagog při své práci s dětmi zvolí. Závisí také na cílech, které si ve vyučování klademe. Zde by mělo jít především o to, aby byl dětský taneční projev co nejpřirozenější, aby pohyb v žácích vyvolával pocity radosti. Vyučovací proces by tedy neměl spočívat na požadavku podání co nejlepšího výkonu, ale měl by se zaměřit na celkový harmonický rozvoj osobnosti dítěte nejen po stránce umělecké, ale i sociální a kulturní. V taneční výchově jde rovněž o rozvoj fantazie a tvůrčího potenciálu dětí. Pokud je na tyto požadavky brán zřetel, může tanec znamenat významný vklad do jejich budoucího života. Toto pojetí taneční výchovy odpovídá pedagogickým myšlenkám Isadory Duncan.

Podle mého názoru může být tato diplomová práce užitečným zdrojem inspirace pro učitele základních škol, jak obohatit hudební a tělesnou výchovu o nové zajímavé prvky. Tanec je jistě velkým zpestřením výuky, znamená by pro žáky nové zážitky a jistě by si našel v hodinách své místo. Učitelé by byli překvapení, s jakou radostí a nadšením děti reagují na hudbu, která je dokáže inspirovat k pohybu. Tanec a hudba navozují ve vyučování jedinečnou atmosféru plnou dobré nálady a uvolnění.

Domnívám se, že by bylo velmi potřebné provést výzkum, který by tyto myšlenky ověřil v praxi. Bylo by užitečné zjistit, jaké cíle si ve výuce kladou jednotliví pedagogové, jakým směrem se taneční výchova pod jejich vedením ubírá a zda nesměruje k pouhé vnějškovosti a orientaci na výkon. Na základě tohoto výzkumu pak eventuelně navrhnout nové metody a postupy práce s dětmi v oboru taneční výchovy.

## Seznam literatury

- 1) BERDYCHOVÁ, J. *Tělesná výchova nejmladšího žactva*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství 1962.
- 2) BLÁHOVÁ, E. *Pohyb, rytmus, výraz*. Praha: Státní úřad pro tělesnou výchovu a sport 1949.
- 3) BLAŽÍČKOVÁ, E. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha: Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta 2000. ISBN 80-7290-166-4.
- 4) DUNCAN, I. *Tanec*. Praha: Družstvo dílo 1948.
- 5) DVOŘÁKOVÁ, H. *Cvičíme a hrajeme si*. Oloumoc: Henex 1995. ISBN 80-85783-07-X.
- 6) DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál 2002. ISBN 80-7178-693-4.
- 7) EBEN, P.; Kurková, L. *V trávě*. Praha: Orbis, 1961.
- 8) JASANOVÁ, N. *Hudba, pohyb, kresba, slovo*. Brno: J. Svojtka, P. Vašut 1990. ISBN 80-900259-1-9.
- 9) JEBAVÁ, J. *Z dějin tance*. Praha: Karolinum 1998. ISBN 382-79-98.
- 10) JEŘÁBKOVÁ, J. *Taneční průprava*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1979.
- 11) JŮZL, M. *Dějiny umělecké kultury I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1990. ISBN 80-04-22192-0
- 12) JŮZL, M. *Dějiny umělecké kultury II*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1990.
- 13) KLOUBKOVÁ, I. *Výrazový tanec v ČSR*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1989.
- 14) KRÖSCHLOVÁ, J. *Nauka o pohybu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1975.
- 15) KRÖSCHLOVÁ, J. *Výrazový tanec, Taneční tvorba*. Ipos Artama 2002. ISBN 80-7068-106-3.
- 16) KRÖSCHLOVÁ, J. *Výrazový tanec*. Praha: Orbis 1984.
- 17) KRÖSCHLOVÁ, J. *Základy pohybové výchovy tanečníka a herce*. Praha: Orbis 1956.
- 18) KULHÁNKOVÁ, E. *Hudebně pohybová výchova*. Praha: Portál 2000. ISBN 80-7178-437-0.
- 19) KURKOVÁ, L. *Orffova hudební škola*. Praha: Ipos Arama 1987.
- 20) KURKOVÁ, L. *Tanec a hudba*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1987.
- 21) KURKOVÁ, L.; Lukáš, Z. *Od jara do zimy*. Praha: Ipos Artama, 1997.
- 22) NOVERRE, J. G. *Listy o tanci a baletech*. Praha: Ipos Artama. 1983.
- 23) POŠ, V. *Etické a múzické principy orffovské praxe*. Praha: Editio Supraphone 1967.
- 24) SIBLÍK, E. *Isadora, Taneční obrození*. Praha: Aventinum 1939.

- 25) SIBLÍK, E. *Tanec mimo nás i v nás*. Praha: Nakladatelství Václav Petr 1937.
- 26) SIBLÍK, E. *Tanec*. Praha: Unie 1917.
- 27) VISKUPOVÁ, B.: *Hudba a pohyb*. Praha: Editio Supraphon 1987.

### **Periodika**

- 1) CVEKLOVÁ, B. In memoriam Hana Pivcová. *Talent*, 2005, roč. 7, č. 1.
- 2) MURÁNIOVÁ, A. Výchova tancom. *Vychovávateľ*, 2006, roč. 52, č. 6.
- 3) MURÁNIOVÁ, A. Výchova tancom. *Vychovávateľ*, 2005, roč. 51, č. 1.

## **Seznam příloh**

- 1) Fotografická příloha – dokumentace dětského pohybu**

## **FOTOGRAFICKÁ PŘÍLOHA**



Práce se švihadly.





Práce se švihadly rozvíjí schopnost komunikace a učí děti práci ve skupině. Velmi záleží na technickém provedení pohybu. Dívka uprostřed má velmi dobře rozloženou váhu, dobře čitelná je dominance hrudníku, dobře jí tlumočí pocit tahu vpřed.





Nácvik chůze z přepadnutí. Při nácviku techniky často využíváme švihadla, do kterých se děti zavěsí. Dominantní je první člen dvojice, který tahem vede druhého. Tímto způsobem se děti učí přijímat role „vedeného“ a „vedoucího“.





Perfektně provedená váha do strany. Dívka zavěšená na švihadle procítila pohyb až o konečků prstů. Výborné je i držení těla, kdy nedochází k propadnutí hrudníku a vyklenutí žebních oblouků. I když dívka, která švihadlo drží, právě necvičí, má dobře provedenou postoj. Ani ona se nepropadá v hrudníku, má zatažená ramena.





Dívka tančí smutnou vílu. Zde můžeme vidět procítěný výraz, nedostatečné je však držení těla, dívka se propadá v hrudníku a má vtažená ramena.





Hra s míčem. Míč slouží jako dobrý prostředek k nácvičce taneční techniky.





Vílí rej. Tanečnice mají krásně jemné ruce, velmi hezké je i kolektivní cítění skupiny. Kostýmy používáme jednoduché: jako základ slouží bílý trikot a barevné punčochy obohacené jednoduchou gázovou tunikou.









Nácvik správného záklonu. Žádná z tanečnic se nepropadá v hrudníku, ramena jsou rozložená do šířky, břicho vtažené. Můžeme si všimnout, že dívka stojící vpravo, nemá správný postoj - paty by měly být u sebe, špičky by měly směřovat mírně od sebe, pak je váha těla dobře přenesená na plochu chodidel.





Tanec se šátečky.





Velmi hezky procítěný pohyb se šátečkem.





Skoky se šátečkem. Jemný šáteček pomáhá dětem zkoordinovat pohyb paží. Zde je patrný vztah dětí k šátečku. Nestačí, že ho pouze drží v ruce, musí na něj i myslet, vyjádřit vztah k němu – děti se za rukou se šátečkem dívají.





Dlouhou stuhu využíváme při nácviu běhu a skoků.





Pohyb procítěný až do konečků prstů.





Krásně provedený skok. Zde bych ráda upozornila na výraz dívky – ve tváři se jí odráží radost z pohybu.





Výborně rozložená ramena, dotažené ruce i nárt.





Zde sice již pohyb není tak dokonale provedený, chybí dotažení rukou i nártů, ale výraz dítěte je perfektní. Radost z pohybu je zde patrná.





### Vyvážené prostorové cítění.

Druhá část výzkumné práce je pedagogického charakteru a věnuje se studiu  
prostorového pojetí dítěte v období výchově a přiblížením ke konkrétní věcové skupině, která  
má sloužit jako rozvíjený nejen pohybové dovednosti dětí a jejich smyslové cítění, ale i jejich  
záliby, a to na základě aktivitního formálního přístupu pedagoga. Taneční tréninky volky přinesly  
jak pro současné, tak i budoucí život dítěte.



## Abstrakt

Bendová, Š: „*Výrazový tanec jako prostředek rozvoje osobnosti dětí ve věku 6-15 let s přihlédnutím k myšlenkám Isadory Duncan.*“ České Budějovice 2006. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky.

Vedoucí práce Dr. Markéta Hanáková.

**Klíčové pojmy:** pohyb, tanec, Isadora Duncan, výchova tancem, taneční výchova, žáci ve věku 6-15 let, pedagog, rozvoj osobnosti.

Jak již z názvu vyplývá, tato diplomová práce se zabývá tancem jako prostředkem rozvoje osobnosti u dětí ve věku 6-15 let. Práce je rozdělena do dvou částí – první, teoretická, část si klade otázku co to vlastně tanec je a jeho historií, do které je promítnuto i hledisko vývoje tance směrem k jeho výchovnému využití. Zdůrazňuje reformní myšlenky Isadory Duncan a jejich vliv na další chápání tance, a to z filozofického a zejména pak pedagogického hlediska.

Druhá část diplomové práce je praktického charakteru a věnuje se zásadám a postupům používaným v taneční výchově s přihlédnutím ke konkrétní věkové skupině dětí tak, aby byly rozvíjeny nejen pohybové dovednosti dětí a jejich umělecké citění, ale i jejich osobnost, a to na základě aktivního tvořivého přístupu pedagoga. Tanec znamená velký přínos jak pro současný, tak i budoucí život dítěte.