

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných
Pedagogickou fakultou

2007

Dana MIKEŠOVÁ

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA
ČESKÉ BUDĚJOVICE**



**PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

na téma

**Optimalizace psychického stavu a správného držení
těla u žáků mladšího školního roku prostřednictvím
tanečních pohybových aktivit**

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Vypracovala: Dana Mikešová

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ – anglický jazyk pro 1. stupeň ZŠ

České Budějovice, červen 2007

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
ČESKÉ BUDĚJOVICE**



PEDAGOGICAL FACULTY
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES

DIPLOMA THESIS

about

**Optimalization of mental state and correct body
posture of young learners through dancing activities**

Supervisor: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Name of the author: Dana Mikešová

Field of study: Teaching for basic school – English for basic school

České Budějovice, June 2007

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název diplomové práce: Optimalizace psychického stavu a správného držení těla u žáků mladšího školního roku prostřednictvím tanečních pohybových aktivit

Jméno a příjmení autora: Dana Mikešová

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ – anglický jazyk pro 1. stupeň ZŠ

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita, České Budějovice

Vedoucí diplomové práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Oponent diplomové práce: PaedDr. Jaroslava Tenglová

Rok obhajoby: 2007

Anotace:

V dnešní době volný čas dětí vyplňuje především televize a počítače. Pobyť venku na čerstvém vzduchu většinu z dětí příliš neláká. Z toho důvodu přibývá dětí se zdravotními obtížemi. Diplomová práce se proto zabývá možností ovlivnění držení těla a psychického stavu u dětí mladšího školního věku pomocí tanečních pohybových aktivit pokud jsou prováděny pravidelně. Teoretická část zahrnuje nejen charakteristiku období žáků mladšího školního věku z hlediska motorického vývoje, poznatky o lidském těle, vymezení lidového tance a jeho vztah k současnosti, ale i přehled použitých testových metod. Výzkumná část se věnuje rozboru použitých psychologických a fyziologických testů u tří skupin dětí pořízených během šestiměsíčního intervenčního programu. Cílem práce bylo zjistit, zda prostřednictvím pravidelných tanečních pohybových aktivit dojde ke zlepšení psychického stavu u dětí mladšího školního věku.

Klíčová slova: lidový tanec, mladší školní věk, držení těla, svalové dysbalance, psychologické testy, fyziologické testy

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Title of the thesis: Optimalization of mental state and correct body posture of young learners through dancing activities

Name of the author: Dana Mikešová

Field of study: Teaching for basic school – English for basic school

Department: Department of Sports Studies, Pedagogical Faculty, University of South Bohemia, České Budějovice

Supervisor: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Examiner: PaedDr. Jaroslava Tenglová

Year of the presentation: 2007

Annotation:

Nowadays children's free time is filled up with watching TV and working on computer. Being out on the fresh air doesn't attract most of them. For that reason there is an increase in number of children who suffer from various health troubles. And that's why my diploma thesis deals with the possible influence upon the correct body posture and mental state of young learners through the dancing activities, providing that the children do them regularly. Theoretical part includes not only characteristic of motor development of young learners, human body, and folklore dancing and its relation to the present but also characteristic of used test methods. The research part is focused on analysis of used psychological and physiological tests. The tests were used at three groups of children during six months. The main aim was to find out if there is any improvement in the mental state through the regular dancing activities at the young learners.

Keywords: folklore dancing, young learners, body posture, muscle dysbalance, psychological tests, physiological tests

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci na téma „Optimalizace psychického stavu a správného držení těla u žáků mladšího školního roku prostřednictvím tanečních pohybových aktivit“ jsem vypracovala samostatně s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne 25. 4. 2007

Dana Mikešová

.....
podpis

Děkuji vedoucí diplomové práce, paní doc. PaedDr. Miladě Krejčí, CSc., za odborné vedení a ochotu pomoci při vypracování mé diplomové práce.

Dále bych chtěla poděkovat fyzioterapeutce Haně Čermákové, DiS. za odbornou pomoc.

OBSAH

Teoretická část

| | | |
|----------|--|----|
| 1 | ÚVOD | 9 |
| 2 | ZÁKLADNÍ POZNATKY O LIDOVÉM TANCI | 11 |
| 2.1 | Lidový tanec | 11 |
| 2.2 | Historické vrstvy lidových tanců | 12 |
| 2.3 | Národopisné oblasti České republiky | 14 |
| 2.4 | Jižní Čechy..... | 15 |
| 2.4.1 | <i>Lidové tance v Jižních Čechách</i> | 17 |
| 2.5 | Lidový tanec a současnost | 18 |
| 3 | LIDOVÝ TANEC A DĚTI | 20 |
| 4 | ZÁKLADNÍ POZNATKY O STAVBĚ LIDSKÉHO TĚLA | 25 |
| 4.1 | Motorický vývoj dětí mladšího školního období..... | 27 |
| 4.2 | Motorický vývoj dětí staršího školního věku | 28 |
| 4.3 | Držení těla..... | 28 |
| 4.3.1 | <i>Zásady správného držení dle Jarmily Jeřábkové</i> | 29 |
| 4.4 | Jak mohou učitelé podpořit správné držení těla..... | 30 |
| 5 | PSYCHOLOGICKÉ TESTY | 32 |
| 5.1 | Test pozornosti d2..... | 32 |
| 5.2 | Projektivní metody..... | 32 |

Metodická část

| | | |
|----------|-------------------------------|----|
| 6 | METODOLOGIE | 34 |
| 6.1 | Cíl práce | 34 |
| 6.2 | Úkoly práce | 34 |
| 6.3 | Výzkumné otázky | 34 |
| 7 | METODY PRÁCE | 36 |
| 7.1 | Charakteristika souboru | 36 |
| 7.2 | Organizace experimentu | 36 |

| | | |
|-----------|----------------------------------|-----------|
| 7.3 | Použité metody | 37 |
| 7.3.1 | Psychologické testy..... | 37 |
| 7.3.2 | Fyziologické testy | 38 |
| 7.3.2.1 | <i>Statické vyšetření</i> | 38 |
| 7.3.2.2 | <i>Dynamické vyšetření</i> | 39 |
| 7.4 | Skladba vyučování hodiny..... | 41 |
| 7.5 | Ukázky hodin..... | 42 |
| 8 | VÝSLEDKY A DISKUSE | 57 |
| 8.1 | Výsledky práce | 57 |
| 8.2 | Diskuse..... | 65 |
| 9 | ZÁVĚRY | 68 |
| 10 | LITERATURA | 70 |

PŘÍLOHY

| | |
|--------------------|--|
| Příloha I | Grafy – Test pozornosti d2 |
| Příloha II | Grafy – Nedokončené věty |
| Příloha III | Tabulky – Trendelenburgova zkouška |
| Příloha IV | Popis tanců |
| Příloha V | Testový dotazník – Nedokončené věty Ukázky testových dotazníků – Nedokončené věty |
| Příloha VI | Ukázky psaného hodnocení kroužku |
| Příloha VII | Slovníček pojmů |

1 Úvod

Dnešní doba klade nároky spíše na vzdělání než na fyzickou kondici, což od malička vede k potlačování pohybových aktivit dětí a nutí je sedět u knih, ať u učebnicových či zábavných, nebo stále častěji u počítače. V důsledku toho děti dávají přednost raději vysedávání v místnosti, místo toho aby byly na čerstvém vzduchu a rozvíjely tak přirozeně své pohybové schopnosti a dovednosti. Tím dochází k jednostrannému zatížení dětí, a to se samozřejmě projeví na jejich tělesném vzhledu a ztrátě citu k přirozenému pohybu. A tak se nemůžeme divit, že vlivem toho se stále častěji začínají objevovat v životě dětí mladšího školního věku nerovnosti v oblasti pohybového a svalového systému, přibývá obézních dětí, dětí s plochými nohami a s vadným držením těla.

K tomu bohužel přispívá také nemalé statické přetěžování dětí ve škole, kde tráví většinu dne. Hodiny tělesné výchovy mnohdy netrvají ani vymezené časové rozpětí a možnost pohybu v průběhu vyučování je také nedostačující. Proto děti už od útlého věku navštěvují nejrůznější poradny a rehabilitační pracoviště, kde pod dohledem odborníků napravují nedostatky v držení těla leckdy s pramalým úspěchem.

Dnešní doba přitom nabízí velké množství center či kroužků, které poskytují širokou škálu pohybových aktivit pro děti nejrůznějšího věku. Ať už jde o aktivity z oblasti sportů, her či moderního nebo lidového tance.

Pokud se vysloví nahlas lidový tanec a folklór, tak je jen velice těžké získat nového zájemce. Přitom lidový tanec jako jeden z mála druhů tanců vychází z přirozeného lidského pohybu, a tudíž se malí tanečníci rychle učí zvládat všechny potřebné dovednosti. Jednou z hlavních věcí je kromě jiného například naučit se správnému držení těla, což se provádí hravou formou, která je pro děti důvěrně známá.

Jestliže učitelé, vychovatelé nebo cvičitelé dovedou děti zpět ke krásnému a přirozenému držení těla a tím i k přirozenému pohybu, maximálně se tím přispěje k jejich celkovému rozvoji i podpoře zdravotního stavu v pozdějších letech. Pokud se podaří přesvědčit děti o potřebě správného držení těla a jim se toto stane životní samozřejmostí, nelze více v tomto směru pro ně udělat. To platí i v případě, že ve svém volném čase se budou zabývat jinými pohybovými aktivitami než tanečními

nebo nebudou aktivně dělat nic. Jestliže jim držení a přirozený pohyb zůstanou, tak to dříve, nebo později ocení.

2 Základní poznatky o lidovém tanci

2.1 Lidový tanec

Tanec je pohybová činnost vyjadřující prostřednictvím rytmických pohybů bezprostřední pocity tanečníka v rámci určité myšlenky. Tvoří jeden z nejstarších lidských projevů, spojující vrozenou touhu člověka po sebevyjádření s přirozenou radostí z pohybu.

Lidový tanec je odnepaměti nedílnou součástí života a národní kultury, je charakteristickým rysem české národní povahy. Její umělecké vyjadřovací prostředky vytvořily nejširší lidové vrstvy. Je jedním z nejbezprostřednějších projevů tvořivosti lidu. Je v něm vyjádřena povaha lidu, způsob jeho zaměstnání a životní podmínky té doby, kdy tanec vznikl.

Vrchnost, na které byl život poddaného zcela závislý, uvalovala na poddané různé dávky. Platilo se za půdu, platilo se i z jarmarků, přívozů a mýt, ze všech řemesel, z mlýnů, z várek piva, z kováren atd. Lidový tanec a písnička – to bylo jediné oddechnutí prostého lidu.

Lidový tanec v životě lidu sehrál významnou roli. Byl součástí zábavy, ale i důležitou složkou obřadních příležitostí a slavnostních okamžiků nejen při výročích, ale i v rodině, a to především při obřadech, které se vázaly na zajištění úrody a zdaru v hospodářství. Taneční projev se vázal na účast celého vesnického společenství.

Stal se nositelem tradic českého národa v dobách největšího útisku a útlaku a to především v 17. až 19. století. Za selských bouří utíkal lid do hor a vystěhoval tam i celé vesnice, a právě v té době, kdy je národu třeba nejvyššího hrdinství ožívají zbojnické tance inspirované postavami lidových hrdinů.. V době Národního obrození, která se projevuje mohutným nástupem české kultury a českého společenského života, se lidový tanec a píseň stává nositelem národní myšlenky. Proniká jak do života městské společnosti, tak i na venkov (KOS 1976)

Lidové umění a lidový tanec se vyznačují především uměním zobrazovat nejdůležitější události, city a charakter našeho lidu v uměleckých obrazech vzatých přímo z praxe. Některé lidové tance si udržely souvislost s kalendářní či společenskou

obřadností a se zvyky, jako jsou masopustní průvody nebo chorovody. V tancích řemeslnických nebo v tancích s motivy ze zemědělské práce je zobrazeno denní zaměstnání drobného člověka – švec, kovář, tkadlec, rybář, senoseč, dožínky. Jindy se v tancích objevují typické lidové postavy jako hulán, husar, káča, sedlák apod. Setkáváme se tu také s vřelým poměrem člověka k přírodě, zvířatům, ptákům – to nám dnes připomínají tance Ježek, Slepíčka, Kozel atd. Nesmíme zapomenout na tance, které odrážejí společenské poměry chudého lidu.

Tance a písně vždy provázely všechny nejdůležitější události v životě člověka od jeho narození až do smrti, a proto se v nich také zobrazují nejsilnější city, které toužil lid vyjádřit ve své umělecké tvorbě. V tancích najdeme i odraz velkých převratů v hospodářském životě i důležitých společenských událostí. Je známo, jak se například odrazilo v lidových písních a tancích zrušení roboty nebo postupující rozvoj průmyslové výroby. Nalezli bychom tu i ohlasy zajímavých událostí a zpráv ze světa, například různé vynálezy a zprávy o osobnostech světa, které si lid svou tvůrčí fantazií přizpůsobil svému prostředí (KOS 1976).

2.2 Historické vrstvy lidových tanců

Vývoj tanců probíhal po staletí vzájemným ovlivňováním mezi jednotlivými oblastmi, městem a vesnicí, někdy i vesnicí a zámekem.

V průběhu historického vývoje se vyvinuly formy pohybových aktivit, které jsou tvořené třemi hlavními proudy: lidovým tancem, scénickým tancem a společenským tancem.

Na území naší republiky není jednotlý styl, ale velké množství různých stylů, žánrů a technik. I přes tuto rozdílnost je lidový tanec typickým projevem na území České republiky.

Nejstarší vrstvu lidových tanců tvoří *tance obřadné*, takzvané *chorovody*, z nichž většina pochází z doby pohanských Slovanů. Patří sem různé dožínkové, velikonoční nebo masopustní zvyky, svatební a pohřební tance, jako je vynášení Moreny, otvírání studánek, svatojánské slavnosti, královničky, tance z období hodů a tak dále.

Do nejstarší vrstvy se rovněž řadí *mužské sólové tance*. Tyto tance se později vyvíjely v jednotlivých historických obdobích a formovaly se podle krajového charakteru. Jsou to různé odzemky, verbuňky, skočná atd. Tančí se buď hromadně nebo sólově. Mají svou ustálenou strukturu. Začínají volným úvodem, spojeným s předzpěvem před muzikou. Potom hudba zrychlí tempo a tanečníci předvádějí své umění. V neposlední řadě sem patří *tance cechovní*, tzn. řemeslnické. Jejich pozůstatky dodnes nacházíme v tancích Švec, Tkadlec, Kovářský.

Do druhé vrstvy patří *tance točivé*. Pochází z období 16. a 17. století. Základním tanečním principem je otáčení se na místě do kolečka. Vyskytují se téměř v každé národopisné oblasti, s malými rozdíly v provedení. Existuje pro ně mnoho písní. Nejznámější jsou Sedlácká, Vrtěná, Čardáš a Do kolečka. Tanec má ustálenou strukturu a začíná tak, že si chlapec zazpívá před muzikou, která jeho zpěv podchytí. Nato chlapec přivolá kývnutím nebo zavoláním děvče a započne vlastní tanec. Tyto tance mají několik tanečních kroků, které tanečníci obměňují podle své fantazie.

Nejmladší vrstvu tvoří *tance figurální* z 18. a 19. století. Pro tyto tance je typická těsná vazba hudby a tanečních kroků a figur, které se na jednu píseň pravidelně opakují. Do této skupiny patří velké množství tanců různých druhů jako je polonéza, valčík, mazurka, kvapík a polka. Většina z těchto tanců patřila mezi společenské tance této doby. Zajímavou skupinou tanců této vrstvy jsou tzv. *mateníky*. Jsou to tance s proměnlivým taktem. Tyto tance jsou dokladem velikého hudebního a tanečního nadání českého lidu, poněvadž vyžadují velké cítění rytmu (KOS 1976).

2.3 Národopisné oblasti České republiky

Česká republika je rozdělena na třináct národopisných oblastí. Jednotlivé oblasti se dělí na mnoho dalších menších podoblastí. Každá z nich má své nezaměnitelné taneční, hudební a slovesné rysy, do nichž se promítnul způsob života a obživy v určitém kraji.

Národopisné oblasti v Čechách se od sebe tolik neliší. Jsou spíše menší, co se týče rozsahu. Tanečník vyjadřuje pohybem taneční melodii, a proto je pro tance typická

jednota písňe a pohybu. Typickými tanci jsou „Do kolečka“, polky, chorovody a mateníky.

Přechodnou oblastí mezi Čechami a Moravou je *Horácko*. Zde převládaly tance na jedno neměnné hudební téma jako jsou mazurky, valčíky nebo polky. K horáckým zvláštnostem patří tuše zpívané a tančené před muzikou. Typickým hudebním nástrojem tu byly podomácku vyrobené housle z jednoho kusu dřeva – tzv. skřípky.

Moravské národopisné oblasti se od sebe poměrně dost odlišují. Většina z nich má svůj vyhraněný taneční projev. Na jedné straně je to jednoduchost v pohybových prvcích, bez náhlých přechodů a rychlých zvrátů a na druhé straně je to spíše živost a rozmanitost. Charakteristickými tanci jsou Starodávny, točivé tance jako Sedlácká a mužské sólové tance Verbuňk a Odzemek

2.4 Jižní Čechy

Jižní Čechy se rozkládají v povodí horní a částečně střední části Vltavy a jejích přítoků. Na jihozápadě je ohraničuje Šumava, na jihu Novohradské hory, na jihovýchodě Českomoravská vysočina, na severu Středočeská vrchovina a na západě rozvodí přítoků Vltavy a Berounky.

Celá etnografická oblast jižních Čech se dělí podle charakteristických znaků na menší celky, které jsou odlišné pro tu či onu část regionu.

Prácheňsko

Leží na hranicích jihočeského a plzeňského kraje, převážně v pásu od Sušice po Písek. Svě jméno získalo podle královského hradu Prácheň u Horažďovic.

Charakteristický pro kraj je tzv. kaftan – ženská nabíraná sukně z kanafasu nebo plátna sešitá se živůtkem., mužské košile "tenčice" s vyšíváním manžetami i límečky, ženské kroje měly výšivku i na vydutých rukávech. Nízké šněrovačky – lajblíčky – mívaly ozdobné průramky. Čepce bývaly uzlíčkové nebo mřížkované, vyšívány zlatem a se širokou krajkou (www.fos.cz).

Typická je dudácká muzika, která je spojena i s tanci. Mezi oblíbené lidové tance patřila Sousedská Řezanka nebo Cibulička a také Skočná a Konopická.

Blata

Jsou druhou největší oblastí jižních Čech. Své jméno dostala podle druhu půdy – mokřinatých luk a rašelinišť. Rozprostírají se v oblouku mezi Soběslaví a Veselím nad Lužnicí přes Třeboň až k Suchdolu nad Lužnicí a dále pak na západ přes České Budějovice a Týn nad Vltavou.

Výrazné a typické jsou barevně vyšívané a zdobené kroje jak na límcích, rukávech i košilích. Výrazné jsou bohatě zdobené plíny splývající přes celou postavu, vážily až několik kilogramů. V pozdější době se objevuje ojedinělý způsob výšivky pomocí kapřích šupin (www.fos.cz).

Blata jsou spojena s životem a prací rybníkářů a košíkářů a s tím souvisí zvyky, písně a tance. K nejstarším patří chorovody, tanec Do kolečka a masopustní hry.

Táborsko neboli Kozácko

Zahrnuje oblast Votic, Milevska, Tábora a částečně Pacova. Jméno Kozácko je odrazem někdejší chudoby a menší úrodnosti tohoto území. Významný je tábořský kroj, zvyky, pověsti, tance, stará dřevěná roubená stavení a osmiboké stodoly.

Doudlebsko

Patří mezi nejpozoruhodnější národopisné oblasti jižních Čech. Leží kolem Trhových Svinů, Kaplice, Českého Krumlova, v jižní části českobudějovického okresu, u Zlaté Koruny a Kremže.

Na Doudlebsku se vedle osobitého nářečí udrželo i velké množství velmi starých zvyků, vyprávění, pořekadel a pohádek, množství písní, tanců, lidových krojů a dalších produktů lidového umění. Ojedinělými lidovými zvyky jsou „Doudlebská masopustní koleda“ i se svou starší fází s tzv. šavlovými tanci (SOUKUPOVÁ 1979).

Horácko

Rozkládá se na rozhraní Čech a Moravy, zahrnuje oblast Českomoravské vrchoviny. Do jižních Čech patří především jindřichohradecká a pelhřimovská oblast. Projevují se tu vlivy Táborska a Moravy.

Z této oblasti jsou známy písně hrané jak lidovou „skřipáckou“ muzikou ale i dudáky. Velmi známá jsou Kola, dále Sousedská, Obkročák, Mazurka, Hulán, a tance Písmeny a Sivá holubičko, který je zařazený i do Moravské besedy. Hojně zastoupeny jsou Mateníky.

2.4.1 Lidové tance v Jižních Čechách

Celou oblastí jižních Čech prolínala dudácká lidová muzika, která ovlivňovala způsob zpěvu a tance. Byla představována základním nástrojem – dudami – ve spojení s houslemi, později pak klarinetem a někde i basou. Hra na dudy ovlivnila jak zpěv, tak i taneční pohyb a vtiskla celé této oblasti osobitý styl. To znamená, že celkový charakter tanečního pohybu a zpěvu je měkký, plynulý.

Představiteli jihočeského tanečního stylu jsou polka, valčík, šotyš, mazurka, třasák, ženská svatební kola a párová kolečka. Dokazuje nám to velké množství písní „Do kolečka“, které se objevují už ve sbírkách Karla Jaromíra Erbena nebo Čenka Holase.

Jihočeská párová kolečka patří do nejstarší a nejkrásnější vrstvy *tanců točivých*. Tanečník – někdy i s tanečnicí – si zazpívají taneční píseň volnějším tempem než je do tance. Přitom se měkce pokyvují do rytmu. Po předzpívání opakuje muzika píseň v tanečním tempu a dvojice se tanečním krokem otáčí kolem sebe na místě, kolem společné osy. Pak zazpívají tanečníci další sloku písně nebo jinou píseň. V těchto písních bývá často buď použit furiantový rytmus anebo přímo do textu jsou vkládána slova – „hupa hup, hopsa hejsasa, hopy, hopy“ apod. se zřejmým úmyslem ovlivnit píseň podle taneční potřeby (SOUKUPOVÁ 1999).

Z dokladů vyplývá, že existovaly různé formy koleček. Například *velká kola*, kde tančili chlapi i dívky. Na Doudlebsku se vyskytovala *ženská kola*, při nichž se ženy a dívky pochytily do kola, držely se vzadu v pase a točily se a přitom dupaly a výskaly. Byla tančena při různých událostech, jako byly svatby nebo u muziky jako písně „přes konce“. Zpívaly se na ukončení písní nebo řady tanců než nastala přestávka.

Figurální tance se dochovaly hlavně z doby Národního obrození. Jedná se o tance Šotyš, Špacírka, Pšenička, Křížák, Kucmoch, Mazurka, Sedlák, Břitva, Řezník, Hulán, Rejdovák a Dupák. V pozdější době se začíná tancovat valčík a polka ve své klasické podobě. Nejrozšířenější je tzv. polka na valčík. Je to polka tančena krokem dvoudobého valčíku. Dále se vyskytuje třasák a také obkročák.

Jak uvádí Soukupová (1979) dochovalo se také mnoho pradávných obřadů a zvyků souvisejících s pohanským náboženstvím. Vynášení Moreny, Královničky, masopustní kolední zvyky, obyčeje související s hospodářským rokem, se zaměstnáním lidu a slavnostmi sklizně lnu a svatební obřady.

Jedním z velmi významných dochovaných zvyku je Doudlebská koleda s nejvýznamnějším prvkem „zavádění kola“. Tančilo se vyšlapávané kolečko, které se odvíjí od hlavního tanečníka kolem vlastní osy během tance a tvoří nedílnou součást další mluvené části zvyku. Další zvláštností Doudlebské masopustní koledy jsou „mečové tance“.

2.5 Lidový tanec a současnost

Každý národ má celou řadu typických tanců. Prostředí a podnebí, ve kterém lidé žili se projevovalo i do charakteru tanců. Jinak tančili lidé z nížin, jinak na blatech, jinak lidé na vrchovině nebo na horách, a jinak zase lidé od moře. Zvláště prostředí a typ oblečení mají velký vliv na způsob tance, jeho charakter i oblastní zvláštnosti. Je samozřejmé, že odlišně tančili lidé v holinkách a zdobném bohatém oděvu než tančili lidé v krcích a jednoduchém oděvu.

Temperament lidí, míra zakořenění tradic a kultury, to vše má vliv na to, jak se kde folklór dochoval do současnosti a jak se předává dalším generacím. Postačí když

nahlédneme do jednotlivých krajů České republiky. Pokud bychom položili otázku náhodnému kolemjdoucímu, zda se někdy setkal s folklórem a zda by nám mohl sdělit jak tanečníci vypadali, s největší pravděpodobností nám popíše krásný zdobený kroj tanečníků z oblasti Moravy. A my se vůbec nepodivíme nad jeho odpovědí, protože opravdu oblasti jako jsou Slovácko, Valašsko nebo Haná i dnes velmi folklórem žijí. Téměř každý člen rodiny má kroj. Už malé děti jej nosí a tančí a zpívají a zúčastňují se nejrůznějších událostí a slavností, které jsou spojené s tradicemi a nikdo se nepozastaví nad tím, že by to bylo něco neobyčejného. V ostatních oblastech naší republiky se také projevuje snaha o zachování národních tradic a jejich přiblížení současnému člověku. O to se velkou měrou zasluhují folklórní soubory, které v tomto směru dělají maximum.

V České republice existuje přes tři stovky folklórních souborů, které se snaží o záchranu kulturního dědictví našich předků a snaží se ji přiblížit lidu prostřednictvím svých vystoupení nebo nejrůznějších folklórních festivalů. Je jen škoda, že nezáměr o vlastní historii trval tak dlouhou dobu.

V současnosti je nejvýznamnější funkcí folklóru funkce zábavně-rekreativní a společensko-sdružovací. Lidový tanec je považován za složku kolektivního a společenského styku spojeného se zábavou.

Avšak velmi příznivou zprávou v tomto směru je to, že se v poslední době zakládají nové a nové folklórní soubory a děti se začínají znovu zajímat o kořeny národa. A nejen to. Ve školních osnovách je také pamatováno na lidové tradice a zvyky. A je jen na každém učiteli, jakou formu si vybere pro seznámení svých žáků s národními kořeny. Zda to bude forma projektového vyučování nebo klasická výuka.

Lidový tanec jako takový v nedávné době zaujal zvláštní postavení v arteterapii. Využívá aspekty spontánního tanečního projevu k uvolnění psychického napětí léčených jedinců v rámci psychoterapeutického procesu.

3 Lidový tanec a děti

Určitým druhem pohybu je i tanec. S pohybem bývá často spojena i hudba. Tyto dvě složky ovlivňují emoce, nálady a psychiku nejen dospělého jedince, ale i dětí. Dětský pohyb je protkán řadou jakoby tanečních pohybů, a tak není divu, že tanec je dětem velmi blízký. Už malé děti jakmile slyší líbivou melodii, hned se začínají vrtět či pokyvovat na hudbu, i když ne vždy do rytmu. To ale není v ten okamžik tak důležité. Důležité je, že se chtějí sami od sebe pohybovat.

Prostřednictvím tance se děti mohou naučit zvládnout pohyb, protože v tanci jsou zahrnuty základní požadavky na to, co by mělo dítě do 12 let z hlediska rozsahu zvládnout. Učí se úsporně a správně využít sílu, cvičí smysl pro rytmus a upevňují si dobrou a rychlou orientaci v prostoru.

Z hlediska fyziologie má tanec také význam pro posilování vnitřních orgánů a procvičování jejich funkcí. Ovlivňuje oběhovou a dýchací soustavu, posiluje dolní končetiny, ale i klenbu nohy a zlepšuje celkovou koordinaci (KOS 1976).

Tanec však nejsou jednoduché, analytické pohyby, ale jedná se o syntézu pohybů, které se tancem vytvářejí a stávají se postupně stereotypy. V neposlední řadě velmi podstatnou funkcí je to, že vede ke správnému držení těla.

S zařazením tanců mezi aktivity dětí mladšího školního období není nutno otálet až do pozdějšího věku, je možné s ním začít už i u mladších dětí. Tanec vychází z přirozeného lidského pohybu, a tudíž není nutno se obávat, že by děti získaly nesprávné pohybové návyky. Jak tomu je mnohdy vidět u dětí předškolního věku. Některé z nich začínají navštěvovat sportovní přípravky. Nejvíce je to u tzv. akcelerovaných sportů jako jsou krasobruslení, hokej, fotbal aj. vrcholové sporty. Pro předškoláky tyto přípravky nejsou tolik vhodné, protože dětské tělo ještě není fyziologicky připraveno na zátěž, kterou na ně tyto sporty kladou. Děti by měly tělesnou hmotu přibírat postupně tak, jak probíhá jejich vývoj.

Pokud děti nenavštěvují zájmový taneční kroužek, není jiná příležitost pro setkání se s tancem jinde než ve škole. Učitelé v rámci tělesné, ale i hudební výchovy málokdy k jejich výuce přistupují. Pokud se tomu tak stane, jednoduchý taneček bývá sice naučen, ale výsledný pohybový projev není odtančen. Žáci poměrně dobře zvládají

základní kroky, melodii i rytmus, ale málokdy už ví, že by měli u tance i držet tělo. Tance bývají spíše zařazovány do hodin hudební výchovy, jejímž úkolem samozřejmě není zvládnout všechny průpravy potřebné pro tančení. To by mělo spíše být záležitostí hodin tělesné výchovy. Tanec ale neznamená jen samotnou taneční aktivitu, souvisí také s rytmem, melodií, říkadly, rozpočítadly, které se objevují v tanečních hrách vycházejících z lidových dětských her, které jsou vhodné především pro mladší žáky. Je tedy nutné propojení mezi téměř všemi vyučovacími předměty, což by mělo být řešeno mezipředmětovými vztahy. Na držení těla a pohyb by mělo být pamatováno i v průběhu celého vyučovacího dne, například prostřednictvím tělovýchovných chviliek.

Důvodem proč se tancům učitelé ve škole nevěnují by mohlo být to, že chybí jednoduše zpracované metodické pokyny k vhodným tancům. Jejich výběr pak závisí na volbě učitele, který tak může zvolit příliš jednoduchý nebo naopak příliš složitý tanec, a tím mohou být žáci zklamáni a příště se nebudou chtít nový tanec naučit. Právě vhodnost a přiměřenost věku je důležitá pro získání dětí pro tuto aktivitu. Kromě vhodnosti a přiměřenosti zde hraje roli i osobnost učitele, který tanec dětem předvádí. To vše se projevuje na pozdější oblibě lidového tance. Učitelé, kteří by chtěli tance do výuky zahrnout si proto musí sami vyhledávat či obstarávat metodiky, což nemusí být snadná práce.

Na nutnost pohybu v podobě tanečních aktivit bylo pamatováno při vymezování učiva ve vzdělávacích programech pro Národní školu, Základní školu i Obecnou školu, které v dnešní době jsou mnohde ještě východiskem pro vzdělávání žáků.

Ve vzdělávacím programu Národní škola je tělesná výchova součástí celodenního programu třídy a není vázána pouze na určitou konkrétní vyučovací jednotku. Její prvky prostupují i jinými vyučovacími předměty a jsou součástí rekreačních přestávek. Základní organizační formou je vyučovací hodina tělesné výchovy. V 1. až 5. ročníku tělesná výchova je organizována tak, aby probouzela v dětech radost z pohybu a zdravou soutěživost. Je zaměřena na rozvoj pohybových schopností, zejména koordinaci pohybu, a vede žáky k vnímání krásy pohybu, ladnosti, rytmu a tempa. Navozuje návyky správného držení těla. Individuální zájmy a předpoklady jsou rozvíjeny v nepovinných předmětech. Jedním z nich je i zdravotní tělesná výchova.

Vzdělávací program Národní škola vymezuje rytmická cvičení a tanec a cvičení s hudbou až pro 6. až 9. ročník. Z hlediska organizace činností tato oblast zahrnuje

techniku základních pohybů a cvičení z hlediska správného držení těla, cvičení s náčiním v různém tempu a rytmu, vyjádření hudby pohybem, základy tance (výběrově lidového, společenského, diskotékového, country tance).

Tělesné výchově odpovídají dvě vyučovací hodiny za týden v každém ročníku. Dále je vymezen mimo jiné program Výchova ke zdravému životnímu stylu, který je povinnou součástí projektu pro 1. až 9. ročník. Vzdělávací obsah pro tělesnou výchovu vymezuje význam pravidelné pohybové výchovy pro zdraví a zdravotně orientovanou zdatnost, význam pohybových aktivit v přírodě, nebezpečí jednostranného fyzického zatěžování a přetěžování (www.msmt.cz).

Vzdělávací program Základní škola představuje tělesnou výchovu jako nejdůležitější formu pohybového učení a pohybové kultivace žáků a je hlavním zdrojem poznatků a námětů pro zdravotní, rekreační i sportovní využití pohybu v režimu školy i mimo školu. Poskytuje žákům prostor k osvojování nových pohybových dovedností, k ovládnutí a využívání různých sportovních činností a návody k rozvoji tělesné zdatnosti a ke zdravému způsobu života.

V souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi žáků směřuje vyučovací úsilí učitele a učební činnost žáků v tělesné výchově k tomu, aby si kromě jiného osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla a postupně usilovali o optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti.

Obsah předmětu tělesná výchova je převážně vyučován v koncentrovaných tematických blocích. Proto jsou i osnovy členěny do tematických celků. V rámci tematického celku Rytmičké a kondiční gymnastické činnosti s hudbou a tanec pro 1. až 5. ročník, by se měl žák naučit základní pojmy spojené s hudebním a rytmickým doprovodem, osvojovanými prvky a používaným náčiním, zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech s hudbou a tanci, soustředit se na hudební a rytmický doprovod, vnímat a prožívat rytmus, tempo a melodii, základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla) a 2 až 3 tance založené na taneční chůzi a běhu (klusu), názvy základních lidových a umělých tanců, základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých polohách, základní taneční krok 2/4 a 3/4, základní tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném.

Od 1. ročníku základní školy mohou být zavedeny nepovinné předměty, které se zařazují nad rámec týdenní časové dotace povinných předmětů. Mezi nimi jsou

pro 1. až 9. ročník mimo jiné i pohybové a sportovní aktivity a zdravotní tělesná výchova (www.msmt.cz).

Úkolem tělesné výchovy ve vzdělávacím programu Obecná škola je především vedení k radosti z pohybu a navození potřebných ve své podstatě hygienických návyků nutných ke kompenzaci dnešního i budoucího statického zatížení při práci. Pro uspokojení dětské potřeby pohybu je nabízen nepovinný předmět taneční výchova, který je zaměřen na všestranný a tělesný pohybový rozvoj žáků nadaných i méně disponovaných.

Cílem je směřovat k rozvoji tělesné a duševní harmonie. Vést k návyku správného držení těla a vedení pohybu vzhledem k psychomotorickým zvláštnostem každého dítěte. Cílevědomě pěstovat schopnost koncentrace. Citlivým pedagogickým vedením a působením hudebního doprovodu rozvíjet emoční a intelektuální složku dítěte, jeho představivost, vnímavost, prostorové cítění a uvolňovat jeho tvůrčí schopnosti. Systematickou taneční a pohybovou přípravou zvyšovat tělesnou i duševní kondici žáků.

Žáci by si měli osvojit správné držení těla v klidu, různých polohách i pohybu a pěstovat smysl pro pohybovou harmonii. Rozvíjet fyzické zdatnosti a obratnosti v těsné spojitosti s emocionálními složkami pohybu.

Pohybové činnosti zahrnují mimo jiné průpravná cvičení, pohyb z místa, prostorové vnímání, taneční kroky, pohybové a taneční hry a taneční improvizaci (www.msmt.cz).

V novém pojetí základního vzdělávání Rámcový vzdělávací program vymezuje mezi devíti vzdělávacími oblastmi oblast Člověk a zdraví. Ta je realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova.

Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů,

pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení – v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korekční a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení (www.rvp.cz).

Ve skutečnosti ale záleží na podmínkách a možnostech školy a na individuálním přístupu vyučujících k zařazování tanců do výuky a tím i k přispění zlepšení zdravotního a psychického stavu svých žáků a k tomu, aby si vytvořili kladný vztah k pohybu jako takovému.

4 Základní poznatky o stavbě lidského těla

Pohybový systém našeho těla tvoří soustava kostí, kloubů a svalů. Základní osou těla je páteř, na niž nahoře nasedá lebka. Skládá se z obratlů (krční, hrudní, bederní, křížové jsou srostlé v kost křížovou a kostrční spojené v kostrč), meziobratlových plotének, vazů a svalů. Na pohybu se ale nepodílí všechny části páteře rovnoměrně. Velmi pohyblivá je krční a bederní páteř, málo pohyblivá je hrudní páteř, nepohyblivé jsou obratle srostlé v kost křížovou a téměř nepohyblivé jsou obratle tvořící kostrč.

Lidská páteř má několik funkcí. První z nich je funkce nosná. To znamená, že zajišťuje oporu pro lidské tělo, slouží jako pevná část pro úpon svalů zajišťujících pohyb trupu i končetin. Dále páteř chrání míchu a nervové struktury. Poslední funkcí naší páteře je umožnění pohybu, přičemž umožnění vzpřímeného držení těla je jednou z hlavních funkcí naší páteře.

Statickým nárokům je páteř přizpůsobena tzv. fyziologickým zakřivením, to znamená, že páteř je dvakrát esovitě prohnutá. Rozlišuje se tedy krční lordóza, hrudní kyfóza, bederní lordóza a kyfotické zakřivení v křížové oblasti.

Vytváření fyziologických zakřivení páteře je závislé na tom, jak se rychle a kvalitně vyvíjejí svaly podél osové části lidské kostry v prvních letech života. Po narození je páteř bez prohnutí. Jako první se tvoří krční prohnutí, tzv. krční lordóza tím, jak miminko vleže na břicho začíná zvedá hlavičku. Jako druhé se tvoří hrudní prohnutí, tzv. hrudní kyfóza tím, jak si miminko sedá a začíná lézt po čtyřech. Jako poslední se tvoří bederní prohnutí, tzv. bederní lordóza a to v době, kdy se miminko začíná stavět na nohy. Zakřivení páteře není jen zařízením zvyšujícím pružnost celého kostěného sloupce, ale výrazně zvyšuje i pevnost páteře.

Aby vývoj páteře probíhal v pořádku, je nutné dbát na pravidelnou pohybovou aktivitu. Pokud tomu však není, dochází k přetěžování pohybového aparátu a tím i k možnému vzniku problémů. Nejčastějšími problémovými obdobími vzniku vad držení páteře jsou 1. až 3. rok života, kdy se začíná formovat páteř. Dále 6. až 7. rok života při vstupu dítěte do školy a poté 13. až 15. rok života v období dospívání.

Na celkovém držení těla se významně podílí i svalová soustava. Pro správnou funkci opěrné soustavy je důležitá svalová rovnováha svalů trupu. Na těle se nacházejí svaly s tendencí k snadnému ochabování a svaly stabilizační s tendencí ke zkracování.

Svaly fázické plní zejména pohybové funkce. Při nedostatku pohybového zatížení ochabují a předávají svoji funkci svalům posturálním. Mezi hlavní fázické svaly řadíme zvláště ohybače krční páteře, extenzory horních končetin, svaly mezilopatkové a břišní, svaly hýžd'ové a tři hlavy svalu stehenního. Tyto svaly je třeba *zpevňovat* a posilovat.

Svaly posturální převážně zajišťují statické polohy těla, jako jsou stoj, sed, držení hlavy atd. Při nedostatečné pohybové aktivitě a kompenzaci se pod vlivem zvýšeného svalového napětí nadměrně zkracují a mají tendenci přebírat funkci svalů fázických. Mezi tyto svaly patří především vzpřimovač šíje, zdvihač lopatky, horní část trapézového svalu, čtyřhlavý sval bederní, ohybače kyčlí, přitahovače steh, ohybače kolen a trojhlavý sval lýtkový. Tyto svaly je nutné uvolňovat a *protahovat*.

V okamžiku, kdy fázické svaly jsou příliš ochablé a svaly posturální příliš zkrácené, dochází k nesprávnému držení těla čili ke svalové nerovnováze. Svalová dysbalance se pak projeví vznikem vad páteře. Nejčastějšími vadami páteře jsou celková uvolněnost, zvětšené lordózy (prohnutí páteře dopředu) a kyfózy (prohnutí páteře dozadu). Při jednostranném zatížení pak dochází ke vzniku skolióz (vybočení páteře do stran). Nedojde-li k přirozenému fyziologickému zakřivení páteře, jedná se o plochá záda.

Zvětšená kyfóza hrudní páteře je výsledkem svalové nerovnováhy mezi zkracujícími se prsní svaly ochabujícími mezilopatkovými svaly. Projevem jsou nápadně kulatá záda. Zvětšená lordóza bederní páteře je zapříčiněna zkrácením bederního vzpřimovače a ochablými břišními svaly a dochází k tomu, že bederní páteř se patřičně nerozvíjí a tudíž dojde k nápadnému prohnutí bederní oblasti. Nerovnováha v oblasti pánve je způsobena tím, že na kyčelní kloub působí nerovnováha mezi zkráceným bedrokyčlostehenním svalem a ochablým velkým hýžd'ovým svalem. Projevem je vysazené hýždě. Nerovnováha v oblasti krku je způsobena zkrácenými a ochablými hlubokými ohybači krku.

Na vzniku vad páteře se podílejí také rizikové faktory působící v prenatálním vývoji, které mohou vyvolat vrozené asymetrie tvaru i funkce hybného ústrojí. Ty mohou být patrné již u novorozence nebo se projeví během dalšího vývoje a růstu.

4.1 Motorický vývoj dětí mladšího školního období

Jako mladší školní období označujeme dobu od 6 až 7 let, kdy dítě vstupuje do školy, do 11 až 12 let, kdy začínají první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy (LANGMEIER, KREJČÍŘOVÁ 2006).

Toto období je charakteristické plynulým somatickým vývojem. Vnitřní orgány se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti i výšky těla. Celková odolnost dětského organismu roste. Dochází k celkovému tvarovému rozlišování těla děvčat a chlapců. Dívky jsou menší než chlapci. Kostra ale není zdaleka vyvinutá, stejně jako zakřivení páteře není ještě trvalé. Koncem období se u dívek začíná projevovat puberta.

Přechod do školy rozhodujícím způsobem poznamenává život dítěte. Z hlediska tělesného vývoje je závažné velké omezení pohybu. Velmi se omezí pobyt na čerstvém vzduchu a dítě musí dlouhou dobu vydržet vsedě, na což nebylo z předchozího období zvyklé. Dalším rizikem podle Machové (1983) je i možná nákaza infekčními nemocemi, pokud dítě předtím nenavštěvovalo mateřskou školu.

V tomto věku dítě i nadále potřebuje hodně pohybu, mělo by mu věnovat stejný čas, jaký stráví ve škole. Pro motorický vývoj je typická vysoká učenlivost, a proto se toto období také nazývá „Zlatým věkem motoriky“. A tak je třeba co nejvíce rozvíjet obratnost, rychlost, dynamiku a vytrvalost. Děti by také měly získat co největší počet pohybových dovedností. Měly by být položeny základy plavání, jízdy na kole, lyžování, bruslení a dalších činností.

Dále se dbá na celkový rozvoj síly trupu a svalových skupin. A proto je velmi důležité věnovat pozornost návyku správného držení těla. Dlouhodobé sezení v lavicích, nedostatečný pohyb a nošení nesprávných tašek, to vše jsou faktory, které mají vliv na vadné držení těla a ortopedické vady, které postihují žáky mladšího školního věku. Nejčastějšími projevy jsou kulatá záda, deformity páteře a ploché nohy (KOUBA 1995).

4.2 Motorický vývoj dětí staršího školního věku

Období se kryje se školní docházkou 6. až 9. ročníku základní školy. Vývoj je velmi ovlivněn probíhající pubertou. Dívky dokončují prepubertu a vstupují do fáze puberty. U chlapců začíná teprve fáze prepuberty (LANGMEIER, KREJČÍŘOVÁ 2006).

Růst je charakterizován prudkým tělesným vývojem s celkovým nárůstem tělesné hmoty. S nastupující pubertou se zvyšuje unavitelnost centrálního nervového systému. Změna ve funkci nervové soustavy současně s rychlým tělesným růstem může způsobit určitou pohybovou nekoordinovanost. To může znamenat ostych a nejistotu. Proto je důležité u těchto dětí vypěstovat trvalý zájem o pohybovou činnost.

Kromě psychických změn v období dospívání je důležité si všimnout změn v motorice. V mnoha případech dochází k pohybům s málo vynaloženým úsilím, takže se u pubescenta projevuje svalová ochablost. Nerovnoměrný růst končetin se projevuje v pohybu. U dívek začínají vznikat již typické ženské morfologické znaky. Stejně je tomu i u chlapců. Děvčata někdy mívají strach při nácviu nových pohybových úkolů, který je způsoben právě morfologickými disproporcemi. Podle Čelikovského (1994) koncem tohoto období, kdy se proporce vyrovnávají, se projevuje specifická ženská motorika. Dívčí pohyby jsou zaoblenější, plynulejší v přechodech mezi jednotlivými fázemi pohybu i mezi jednotlivými pohybovými celky. Naopak v pohybech chlapců se odráží větší síla a pohyby nejsou tak plynulé.

4.3 Držení těla

Každý člověk má charakteristické držení těla, které se neustále mění s vývojem. Držení těla ovlivňuje náš veškerý pohyb ať už v práci nebo při hře. Podle držení těla také poznáme své známé už na dálku. Udržovat tělo ve správné pozici je poměrně obtížné, protože vzpřímený postoj působí proti gravitačním silám, a tak musí náš systém držení těla vytvářet takové síly opačného směru, kterými nás země přitahuje. A pokud nejsou pohybové návyky dostatečně upevněny, máme tendenci se nechat ovlivnit gravitací.

4.3.1 Zásady správného držení dle Jarmily Jeřábkové

Pro popis zásad správného držení těla byla použita charakteristika, tak jak ji uvedla Jarmila Jeřábková, protože z jejích poznatků se i dnes stále vychází při výuce tanečním aktivitám.

Při stoji vzpřímeném snožném vykazuje celkový postoj tendenci vzhůru, protažením od lehkého našlápnutí na plošku až po vysoké umístění temena hlavy. Váha spočívá na přední části chodidel, nohy v kolenou jsou protaženy.

Uvedením pánve do správné polohy, tzn. zaktivizováním břišního svalstva tahem přes boky vzad s upevněním svalů hýžd'ových, tj. do polohy mírně nakloněné vpřed, zajišťujeme správné umístění těžiště. Těžiště je nehmatatelný bod, ležící na průsečniku osy tělní, umístěný v pánvi, na spojnici obou velkých trochanterů. Správná poloha pánve zamezí i nadměrnému prohnutí bederní páteře.

V pase na rozhraní bederní a hrudní páteře vyvineme zcela nepatrný tlak vzad. V důsledku toho se žeberní oblouky lehce stáhnou dolů a zvýrazní se pás. Tak ovládneme střed trupu i na přední straně.

Protažením páteře od pasu vzhůru vynášíme současně do výše hrudník. Lopatky přiléhající celou plochou na hrudník vzadu, necháme klesnout a ramena volně rozložíme do šíře.

Protažením šíje s nepatrným tlakem v týle nazad získáme vzpřímené držení hlavy. Přední stěna krku je volná a brada s ní svírá pravý úhel.

K získání pocitu tělní osy, která prochází temenem hlavy, výběžkem kosti křížové a středem spojených chodidel, musí být kyčelní klouby umístěny nad zevními kotníky, ramenní klouby na klouby kyčelními a uši nad ramenními klouby.

Podle profesora Jaroše (in JEŘÁBKOVÁ 1979) správné držení těla můžeme překontrolovat spuštěním olovnice ze záhlaví. Olovnice se dotkne jako tečna hrudní páteře na její kyfóze a proběhne mezi hýžděmi přímo mezi paty. V místě největší vzdálenosti je krční páteř oddálena od olovnice asi 2 cm, v bederní části je pak lordóza vzdálena maximálně 2,5 až 3 cm. Spustíme-li olovnici z mečovitého výběžku kosti hrudní, pak břicho zůstává za ní.

Základní postoj – stoj vzpřímený v zásadách správného držení – nesmí být přepjatý. Je třeba svalstvo, které je nadměrně napjaté, uvolnit natolik, abychom držení mohli

nazvat držením klidovým. Příliš velké uvolnění vede naopak k ochabnutí (JEŘÁBKOVÁ 1979).

4.4 Jak mohou učitelé podpořit správné držení těla

Správné držení těla ovlivňuje i psychický stav jedince a zároveň působí i na okolí. Bez krásného držení těla nelze udělat přirozený pohyb. A proto je velmi důležité dbát na správný vývoj dětského těla po celou školní docházku, kdy je možnost ovlivnit pohybové návyky. V tomto směru je třeba dohledu rodičů, ale i učitelů ve škole, kde dítě tráví velkou část dne.

A právě ve škole se děti setkávají s nepřiměřenou zátěží. Mezi hlavní zdroje této zátěže se počítají učební činnost, obsahující vnucené tempo, statická zátěž spojená s jednostrannou pracovní polohou a nevhodné hygienické podmínky pro školní práci, jako je osvětlení, hluk, teplota v místnosti, velikost školního nábytku. Dále však také domácí úkoly, osobnost učitele, spolužáci a rodina dítěte.

Optimalizace pohybového režimu v rámci pobytu dítěte ve škole je preventivním faktorem civilizačních chorob. Pro realizaci preventivních opatření je zásadní zvýšení celkového objemu pohybové aktivity v průběhu doby, kterou dítě tráví ve škole. Velmi důležitá je ovšem také frekvence pohybových činností. Pro kompenzaci jednostranné zátěže je lépe věnovat pohybu několik kratších časových úseků během dne, než jeden dlouhý. Příznivě také působí, když je část pohybových činností spontánní a část je organizována pedagogem.

Mezi základní prostředky optimalizace pohybového režimu ve škole patří snížení objemu statické zátěže ve školním režimu dítěte, zařazování drobných kompenzačních a regeneračních forem cvičení do vyučovacích hodin s vysokým podílem statické tělesné zátěže, možnost spontánní pohybové aktivity a organizované formy tělesné výchovy a tělocvičné rekreace (KOLISKO, FOJTÍKOVÁ 2003).

Naučit děti správnému držení těla je velmi obtížné. Správné držení těla se musí stát vědomým návykem, který si odnesou do běžného života. Jedině tak bude mít cvičení

smysl. Je třeba postupovat od opěrných bodů. Mezi ně patří hlava, ramena, záda, břicho, pánev a dolní končetiny.

Při cvičení se postupuje od nízkých poloh k vysokým. Děti se učí zafixovat si správné držení těla v základních polohách v leže, v sedě a ve stoji.

Jednotlivé základní polohy mají své varianty, které se při cvičení uplatňují. Nejjednodušší je základní poloha v leže na zemi z toho důvodu, že dítě má neustále pod sebou pevnou podložku (oporu), podle které se může samo posléze kontrolovat a popřípadě i dorovnávat. Tato poloha má tři varianty a to na zádech, na břiše na boku.

V průběhu průprav je nutná stálá učitelova kontrola. Důležitou věcí je taktní opravování žáků, které vede k naučení se správného držení těla. Osvědčilo se vhodně motivovat děti při cvičení například: „Přitiskneme záda k podložce tak, aby ani mravenec neprolezl“. Při celkovém protažení těla si pomůžeme motivem loutky, kterou vodič vytahuje nahoru, ale přitom se ramena ani brada nezvedají. Nebo aby děti nevypadaly jako „kabát na věšáku“. Také jim lze ukázat některé pomůcky k sebediagnostice. Vhodnou pomůckou jsou i motivační říkanky.

Důležité je veškeré pohyby v základních polohách provádět pomalým pohybem, ne švihem, a nezapomenout také na správné dýchání. Jednotlivé cviky opakovat.

Tyto průpravy slouží k získání a udržení správného a krásného držení těla. Další jejich funkcí je celkové posílení a zpevnění těla a upevňování nových nervomotorických spojů, a tím i schopnosti snáze se učit novým pohybovým kombinacím.

5 Psychologické testy

5.1 Test pozornosti d2

Autory testu d2 jsou Rolf Brieckenkamp a Eric A. Zillmer. První verze metody vznikla v 60. letech v Německu. Pro českou populaci jej přeložil a upravil roku 2000 Karel Balcar. Jde o zkoušku selektivní pozornosti a soustředěnosti, která je založena na principu tzv. škrtačího testu. Měří rychlost zpracování úkolu, dodržování pravidel a kvalitu výkonu při rozlišování podobných zrakových podnětů. Tím umožňuje zjistit individuální výkonnost v oblasti pozornosti a soustředění. Zkouška je určena pro děti a dospívající od 9 let. Test je užitečnou metodou hodnocení pozornosti, lze jej také použít pro případy školského selhávání, pro děti se specifickými poruchami učení, s ADD či ADHD syndromem, ale i pro děti s nějakým postižením centrální nervové soustavy (BALCAR 2000).

5.2 Projektivní metody

Projektivní metody jsou jedním druhem psychodiagnostických metod, při nichž se jedinci prezentuje víceznačný materiál, do jehož odpovědí jedinec promítá své vnitřní stavy, potřeby, motivy, prožitky a impulsy.

Název projektivní technika zavedl r. 1939 psycholog L. K. Frank, který ji definoval jako metodu výzkumu osobnosti, konfrontující zkoumaného jedince s nějakou určitou situací, ve které bude odpovídat podle smyslu, který tato situace pro něj má, a podle toho, co cítí během této odpovědi (SVOBODA 1999).

Zkoumaná osoba nemá při aplikaci projekční techniky většinou možnost záměrně zkreslit výsledky, neboť neví, co daný test sleduje a jak by měla odpovídat. To je neocenitelnou výhodou těchto metod.

Jedním typem projektivních metod je Technika doplňování vět. Je nejjednodušší z těchto technik. Při její administraci není vyžadováno posouzení odborníka – psychologa.

Technika nedokončených vět, což je jiný název pro tuto metodu, spočívá v tom, že vyšetřovaná osoba má doplnit začaté věty tak, jak si nejlépe myslí, má napsat první myšlenku, která ji napadne. Nesmí tu být žádná nápověda ani pomoc ze strany examinátora, protože pak by odpovědi byly zkreslené.

Menším dětem je vhodné jednotlivé věty postupně předčítat a vždy počkat až jsou všechny hotové a teprve poté pokračovat s následujícím řádkem.

Mezi projektivní metody patří řada technik. Jsou to verbální projektivní techniky (např. Rorschachův test, Tematický apercepční test, Testy nedokončených vět, Hand test aj.), grafické projektivní techniky (např. Kresba postavy, Test kresby stromu, Test kruhu aj.) a metody volby (Barevný pyramidový test, Lüscherův test aj.)

Vhodnou obdobou Techniky nedokončených vět by mohly být kresebné testy, ale i například Barevný pyramidový test.

6 Metodologie

6.1 Cíl práce

Cílem práce bylo zjistit, zda prostřednictvím pravidelného navštěvování kroužku zaměřeného na taneční pohybové aktivity dojde ke zlepšení psychického stavu u dětí mladšího školního věku.

6.2 Úkoly práce

1. Pomocí psychologického testu pozornosti d2 zjistit vliv tanečních pohybových aktivit na rozvoj koncentrace dětí mladšího školního věku. Aplikací testu nedokončených vět zjistit vývoj vnitřních prožitků žáků mladšího školního věku.
2. Pomocí fyziologických testů zjistit, zda došlo ke změnám v držení těla.
3. Metodicky zpracovat průběh intervenčního programu prováděného u žáků pátých tříd základní školy.

6.3 Výzkumné otázky

- 1: Předpokládám, že prostřednictvím pravidelného navštěvování tanečního kroužku v rámci intervenčního programu dojde ke zlepšení výsledků v testu pozornosti d2 u žáků experimentálního souboru.
- 2: Předpokládám, že budou významné statistické rozdíly mezi experimentálním souborem, kontrolním souborem 1 a kontrolním souborem 2.

3: Předpokládám, že prostřednictvím tanečních pohybových aktivit dojde k významnému rozdílu mezi prvním a druhým měřením jak v psychologických, tak i ve fyziologických testech u experimentálního souboru.

7 Metody práce

7.1 Charakteristika souboru

Výzkum vlivu tanečních pohybových aktivit na děti mladšího školního věku spočíval ve výběru žáků do tanečního kroužku. Ten byl uskutečňován jedenkrát týdně jednu vyučovací hodinu. Experiment probíhal s žáky pátých tříd ve věkovém rozpětí 11 až 12 let. Experimentální soubor (ES) tvořilo šest dívek. Kontrolní soubor 1 (KS1) tvořil stejný počet dívek ve věku 11 až 12 let. Tyto dívky byly ze stejné školy a ze stejného ročníku. Dívky KS1 neabsolvovaly intervenční program. Kontrolní soubor 2 (KS2) tvořily děti stejného věku, které se věnují tanci ve folklórním souboru druhým rokem jako své zájmové činnosti.

7.2 Organizace experimentu

Experiment probíhal na základní škole v Českých Budějovicích. Taneční kroužek byl zaměřen na rozvoj správného držení těla. Do programu byly zahrnuty předtaneční průpravy, které obnášely pohybové průpravy a rytmická cvičení. Mezi pohybové průpravy byla zařazována průpravná cvičení (slouží k získání a udržení správného a krásného držení těla, jejich funkcí je celkové posílení a zpevnění těla), švihadla (slouží k posilování především dolních končetin, břicha a pánve, mají také pohybově-rytmický význam, hlavní přínos tkví v souhře horních a dolních končetin a v celkovému sjednocení pohybu celého těla), pohybová cvičení na diagonále (slouží k udržování krásného a přirozeného držení těla a získání zásad přirozeného pohybu), rytmická cvičení, pohybové hry a taneční aktivity.

U všech souborů byly provedeny fyziologické a psychologické testy na začátku a na konci výzkumu.

7.3 Použité metody

7.3.1 Psychologické testy

Pro ověření vlivu tanečních pohybových aktivit na zlepšení pozornosti u dětí mladšího školního věku byl použit Test pozornosti d2. Test byl aplikován u všech třech souborů na začátku a na konci experimentu.

Testový list obsahuje 14 řádků, v nichž jsou písmena *d* a *p* doplněna jednou až čtyřmi krátkými svislými čárkami. Testovaná osoba má za úkol ve všech řádcích postupně přeškrtnat všechna písmena *d* se dvěma čárkami, přičemž na každý řádek má dvacet vteřin. Hodnotí se celkový počet zpracovaných písmen, který vyjadřuje rychlost, množství vykonané práce a motivovanost, dále celkový počet správných výkonů, který je nejvýznamnější hodnotou a který vyjadřuje stupeň ovládnutí pozornosti a celkový počet chyb.

Celkový počet odpovídá celkovému počtu všech položek, které proband v testu prošel, ať je měl nebo neměl přeškrtnout a také ať je škrtnl, nebo ne. Celkový počet chyb je dán součtem všech chybných výkonů. Zahrnuje chyby opomenutí, označované jako chyby prvního typu, které vznikaly pokud patřičná položka d2 nebyla škrtnuta a chyby záměny, tzn. chyby druhého typu, kterých se probandi dopouštěli vybráním nesprávné položky. Celkový počet správných výkonů neboli celkový výkon je počet zpracovaných položek zmenšený o celkový počet chyb.

Druhým psychologickým testem byla Technika nedokončených vět, pomocí níž byl zjišťován vývoj vnitřních prožitků žáků. Pro hodnocení byla použita stupnice kategorií vytvořená Prof. PhDr. Hanou Válkovou, CSc.

Kategorie pro hodnocení byly následující:

1. Zvířata (k1)
2. Jídlo (k2)
3. Aktivity běžné (k3)
4. Orientace na výkon (k4)
5. Věci (k5)
6. Domov (k6)

7. Počasí (k7)
8. Hyperkritičnost (k8)
9. Nekritičnost (k9)
10. Chování (k10)
11. Aktivity sportovní (k11)
12. Ideály (k12)
13. Abstraktní (k13)
14. Nevím (k14)

Pro výzkumné účely byly dále jednotlivé kategorie rozděleny na kladné a záporné. Tím bylo posuzováno zda došlo ke změně v počtu kladných a záporných kategorií mezi prvním a druhým testováním. Kladné kategorie jsou k1, k3, k4, k6, k10, k11, k12. Záporné kategorie jsou k2, k5, k7, k8, k9, k13, k14.

7.3.2 Fyziologické testy

Fyziologické testy obnášely vyšetření hybného ústrojí. Bylo provedeno statické a dynamické vyšetření držení těla.

7.3.2.1 Statické vyšetření

V rámci statického vyšetření bylo prováděno hodnocení postavy před antropometrickou sítí, kde se hodnotila postava zezadu a z boku. Dívkám byl dán pokyn „Postav se tak, jak nejlépe umíš.“

Při hodnocení zezadu se vyšetřovalo následující:

- ramena (zkoumalo se jejich vzájemné postavení),
- hrudník (posuzovalo se postavení lopatek vůči páteři a sobě navzájem),
- thorakobrachiální trojúhelníky (vyšetření symetrie a asymetrie pravé a levé strany),

- hýžd'ový sval (vyšetřovala symetrie a povislost svalů),
- dolní končetina a chodidla (hodnotilo se zatížení a postavení nohou).

Při hodnocení z boku se posuzovalo následující:

- držení hlavy (zda je či není v předsunu),
- postavení ramen,
- hrudní kyfóza (její velikost),
- břicho (jeho prominace),
- postavení pánve,
- bederní lordóza (její velikost).

7.3.2.2 Dynamické vyšetření

Při dynamickém vyšetřování se provádělo hodnocení pánve a Krausův-Weberův test. Vyšetření pánve se provádělo Trendelenburgovou zkouškou, kdy vyšetřovaný stojí na obou dolních končetinách a pomalu ohýbá libovolnou končetinu do pravého úhlu v kolenním i kyčelním kloubu. Sleduje se postavení pánve. Ideální stav je, pokud je pánev udržena v horizontální rovině a v postavení trupu a horních končetin nedochází k výraznějšímu úklonu. Chybné provedení znamená pokles pánve na straně zvednuté nohy.

Krausův – Weberův test

Tento test slouží k testování fyzické zdatnosti běžné populace. Skládá se ze šesti jednoduchých testů, které nejsou nebezpečné pro nemocné s kardiovaskulárními chorobami. Jeho hodnocení se provádí bodovacím systémem. Průměrně tělesně zdatný jedinec dosáhne v testu bez větší námahy počtu padesáti bodů.

Test č. 1 - leh na zádech, ruce pod hlavou, dolní končetiny nataženy. Fixujeme dolní končetiny nad kolenními klouby. Vyšetřovaný se má posadit z lehu

bez pomoci rukou. Bezvadné provedení se hodnotí deseti body, neúplné provedení přiměřeně menším počtem bodů (0 - 10 bodů).

Test č. 2 - leh na zádech, ruce pod hlavou, dolní končetiny pokrčeny v kyčlích a kolenou. Fixujeme dolní končetiny. Vyšetřovaný se má posadit z lehu bez pomoci rukou. Hodnotí se 0 - 10 body.

Test č. 3 - leh na zádech, ruce pod hlavou, dolní končetiny nataženy. Vyšetřovaný má zvednout natažené dolní končetiny 25 cm nad podložku a vydržet v této poloze 10 sekund. Poté se navrátí do výchozí polohy. Kontrolujeme stopkami, každou sekundu hodnotíme jedním bodem.

Test č. 4 - leh na břicho, ruce pod hlavou, dolní končetiny nataženy, pod břicho malá poduška. Fixujeme dolní končetiny nad kotníky. Vyšetřovaný provádí extenzi trupu v plném rozsahu po dobu 10 sekund. Kontrolujeme stopkami, každou sekundu hodnotíme jedním bodem.

Test č. 5 - leh na břicho, ruce pod hlavou, dolní končetiny nataženy, pod břicho malá poduška. Fixujeme hrudník. Vyšetřovaný zvedá obě dolní končetiny nad podložkou v plném rozsahu po dobu 10 sekund. Kontrolujeme stopkami každou sekundu hodnotíme jedním bodem.

Test č. 6 - stoj spojný, vyšetřovaný prování při natažených kolenních kloubech pomalý předklon, dotkne se na 3 sekundy podložky. Za splnění úkolu se nepřičítají body, při nesplnění se odečítá za každých 2,5 cm vzdálenosti prstů od podložky 1 bod.

7.4 Skladba vyučování hodiny

Při vyučování v tanečním kroužku jsem zvolila následující skladbu hodiny:

- 1) úvodní část – drobné pohybové hry,
- 2) průpravná část – cviky na rozhýbání a protažení těla,
- 3) hlavní část – základní uvědomovací cviky důležité pro správné držení těla, předtaneční průpravy,
- 4) závěrečná část – dokončení, relaxace a uzavření hodiny.

Úvodní část měla motivační charakter, šlo o navození atmosféry a odreagování se od školních problémů, o zahřátí těla a seznámení se s obsahem hodiny. Průpravná část byla věnována rozhýbání těla a protažení svalových skupin. V hlavní části jsem se zaměřila na předtaneční průpravy, tzn. na nácvik základních poloh a uvědomovacích cviků, které slouží k uvědomění si zásad správného držení těla. Zařazována byla i cvičení se švihadly a cvičení na diagonále. Pohybové aktivity na kruhu a rytmická cvičení jsem většinou řadila do poslední části, kde vše postupně vyústilo v jednoduché tanečky.

Při pohybu po kruhu se velmi osvědčilo, aby se vyučující zapojil do kruhu s dětmi a ne jen stál buď uprostřed nebo mimo kruh. Tím se poměrně rychle odstranily problémy s držením kruhu, což závisí na zvládnutém protažení paží. Takto děti mají možnost lépe pochopit a naučit se taneční krok, protože vidí na učitele. Aby tuto možnost imitace, nápodoby a opisování měly všechny děti, učitel střídá svoji pozici na kruhu. Jiná možnost je, aby učitel postupoval stejnými kroky, jako tančící děti, ale v opačném směru pohybu – proti nim.

7.5 Ukázky hodin

I. hodina

1) Úvodní část – hra

- honička – hrajeme hru v klasické podobě, jeden žák má „babu“ a dotekem ruky ji předá dalšímu, vymezíme prostor

2) Průpravná část

- mírný stoj rozkročný, paže podél těla, úklony hlavou střídavě na pravou a levou stranu (opakování 8x);
- mírný stoj rozkročný, připažit, kroužit střídavě pravým a levým ramenem dopředu (4x), dozadu (4x);
- mírný stoj rozkročný, skrčit upažmo ruce před tělem, 2 hmity, obloukem do upažení – 2 hmity (opakování 8x);
- mírný stoj rozkročný, kroužit trupem, 4x napravo, 4x nalevo;
- sed roznožný, předklon k pravé noze, předklon doprostřed, předklon k levé noze, vzpřím (4x k pravé noze, 4x k levé noze);
- leh pokrčmo, ruce v týl – sed-leh (2x8);
- leh na břicho, skrčit upažmo, ruce pod čelo – hrudní záklon a zpět;
- klek sedmo, hluboký předklon, vzpažit – relaxace;
- dřep (10x);
- stoj snožný, paže podél těla, poskoky snožmo (dopředu, dozadu, stranou)

3) Hlavní část

- **Základní poloha (ZP) v leže na zádech:** celé tělo je protaženo od hlavy až ke špičkám chodidel, není však přepnuté, paže leží mírně od těla na malíkové hraně. Pánev je zpevněná přes hýžd'ové svalstvo, bederní oblast je protažena tak, aby bederní lordóza nebyla příliš velká (pozn.: pokud učitel zasune dlaň pod bedra, měla by se páteř dotýkat hřbetu ruky). Zároveň je dostatečně zpevněné břišní svalstvo. Dolní končetiny (DK) jsou protaženy, nártý jsou propnuty. Ramena jsou ze široka rozložena, lopatky leží na zemi celou plochou. Hlava leží celým záhlavím na podložce, brada svírá s hrudníkem pravý úhel.

Pozn.: pozor na správné cítění osy těla, úklon hlavy, odklon dolních končetin, nadměrné prohnutí v bederní části, vytažená nebo předsunutá ramena.

- **Uvědomovací cviky**

- a) upevnění pánve**

- výchozí poloha: ZP v leže na zádech
 - stahem břišních svalů přitiskneme bederní oblast k zemi, výdrž a uvolnit; ostatní části těla jsou volné; pozor na správné zapojení břišní oblasti
 - stahem hýžd'ových svalů přes kyčelní klouby až ke křížové kosti zpevníme pánev
 - spojíme stah břišních svalů a stažení hýžd'ového svalstva a tím upevníme pánev ze všech stran

Pozor: pokud není správně zapojeno břišní svalstvo, projeví se zvětšená bederní lordóza a prominují žeberní oblouky

- b) vyrovnání hrudní kyfózy a krční lordózy**

- výchozí poloha: ZP v leže na zádech
 - začínáme – viz předchozí cvičení a postupujeme v protažení těla směrem nahoru, snažíme se vnímat hrudní obratle, které stahujeme k sobě – dojde k napřímení hrudní kyfózy
 - cíleně protahujeme šíjové svalstvo do dálky a upevníme opěrný bod na týle

- c) upevnění ramen**

- výchozí poloha: ZP v leže na zádech
 - aktivně stáhneme ramena dolů, lopatky se přilepí na hrudní koš, jejich směr je dolů a k sobě, tj. k páteři, nesmí se uvolnit bederní oblast od podložky

- cvičení na diagonále – ze stoje s nožného (správné držení těla) přeneseme váhu na přední část chodidel, několikrát zapérujeme a došlápneme na celá chodidla, váha se nesmí vrátit do pat – z tohoto postoje přenášíme váhu na přední část chodidel do té doby než máme pocit, že musíme přepadnout, a proto vykročíme libovolnou nohou; uděláme několik kroků a znova začneme s přenášením váhy, opakujeme po celé délce prostoru, poté zkusíme přejít alespoň polovinu

vzdálenosti bez opakovaných zastavování, dávat pozor na to, aby pohyb nevycházel předsunutím hlavy, ale z těžiště, volný rytmus chůze

4) Závěrečná část

- kruh, sed na patách
- 2/4 melodie – píseň „Jedna, dvě, tři, čtyři, pět“ – taktování 1. a 2. doby, vytleskání 1. a 2. doby, vytleskání 1. doby, vytleskání 2. doby
- zopakování uvědomovacích cviků

II. hodina

1) Úvodní část – hra

- žáci se rozdělí do dvojic, stojí těsně za sebou, předcházejícího se drží rukama kolem pasu, běží k metě a zpět
- žáci stojí vedle sebe, zkříží ruce před tělem, chytí se pravá přes levou, k metě běží pozpátku, zpět popředu
- žáci stojí vedle sebe, chytí se za vnitřní ruce, k metě skáčí po libovolné noze, (nesmí ji měnit), zpět běží

2) Přípravná část – viz I. hodina

3) Hlavní část

- zopakování základní polohy v leže na zádech a uvědomovacích cviků z minulé hodiny
- nové cviky:

Uvědomovací cviky – upevnění horních a dolních končetin

- zůstaneme v základní poloze v leže na zádech, máme zpevněné oba pletence, zaměříme se na citlivé protažení dolních a horních končetin; napětí probíhá od ramen, přes lokty, zápěstí, dlaně až do konečku prstů
- máme zpevněné hýžďové svaly; napětí probíhá stehenním svalstvem, svaly bérce, kotníky až do propnutí špiček, nohy jsou ve všech částech u sebe
Pozor: tělo nesmí být přepnuté, nýbrž musí jím procházet napětí
- leh na zádech, čtyřikrát opakujeme uvedení těla do správného provedení ZP v leže na zádech s uvolněním těla

- průpravné cviky
 - základní poloha v leže na zádech: vztyčování a sklápění chodidel, střídat pravé s levým chodidlem, propínat a ohýbat obě chodidla současně + variace
 - základní poloha v leže na zádech, tlakem břišních svalů přitisknout bederní část páteře k podložce, sunem obou chodidel po zemi k hýždí pokračujeme do polohy skrčení přednožmo, výdrž a zpět do ZP; po celou dobu musí být bedra přitíštěna k zemi, ramena leží ze široka na zemi, hlava se nesmí zvedat ani zaklánět
- rytmická cvičení – v kruhu sed na patách, obměny 1. a 2. doby (Orfovy nástroje) ve 2/4 taktu, posílání doby po kroužku
- cvičení na diagonále – přenesením váhy na přední část chodidel, rozejít se do chůze ve volném tempu, poté učitel rytmizuje, ale nevolí příliš rychlé tempo

4) Závěrečná část

- vázaný kruh, levým bokem do kruhu – správné dření těla, paže jsou zpevněny, váha na přední části chodidel, zapérujeme, chůze po kruhu, došlapujeme na celé chodidlo přes patu, měnit směr otáčení kruhu, 2/4 rytmus, píseň „Jedna, dvě, tři, čtyři, pět“

III. hodina

1) Úvodní část – hra

- žáci se rozdělí na dvě družstva, každé má jednu polovinu ohraničeného hracího pole, každý dostane 3 míče, úkolem je po signálu začít posílat míče na protější polovinu hřiště k protihráčům (nesmí se házet), po skončení časového limitu ohlášeného píšťalkou se spočítají míče na obou stranách hřiště, vítězí to družstvo, kde je méně míčů

2) Průpravná část – viz I. hodina

3) Hlavní část

- zopakování ZP v leže na zádech, uvědomovací cviky, několikrát uvést do této ZP z úplného uvolnění, zopakovat a procvičit předchozí cviky

- nové cviky:
 - začínáme stejně jako u posledního cviku z předchozí hodiny (základní poloha v leže na zádech, tlakem břišních svalů přitisknout bederní část páteře k podložce, sunem obou chodidel po zemi k hýždí, pokračujeme do skrčení přednožmo) kolena se stahem břišního svalstva a dostatečného napětí hýžd'ového svalstva přitáhnout až k čelu, zpět pokládáme páteř po jednom obratli dolů až se hýždě dostane dolu, poté protahujeme DK a uvolníme
 - začínáme jako u předchozího cviku, kolena přitažena až k čelu; protáhneme nohy za hlavu a propneme až do špiček, nesmí se povolit břišní a hýžd'ové svalstvo, ramena se nezdvihají
- cvičení se švihadly – každý žák má švihadlo složené na čtvrtiny a dostatečný prostor kolem sebe; stoj snožný, navození správného držení těla (kontrolovat jej v průběhu celého cvičení), švihadlo v pravé ruce, druhá ruka je v bok; švihadlem točí pouze zápěstí, celá paže je v napětí, dlaň směřuje dopředu, otáčející se švihadlo by mělo obkreslovat kružnici, která je rovnoběžná s naším tělem, měníme směr točení dopředu a dozadu, po chvíli vyměnit ruce – vhodné rytmizovat, učitel dává vzor (pozn.: učitel žákům pomáhá tak, že si stoupne za něj, a fixuje mu zápěstí, které má tendenci se přetáčet dlaní k zemi).
 - ve stoji snožném, stejně složené švihadlo drží každá ruka – stejné cvičení, oběma rukama naráz, měníme směr točení – vhodné rytmizovat (pozn. pokud nemáme k dispozici dvě švihadla pro každé dítě, protáhneme si ho za zády a do každé ruky uchopíme švihadlo asi třicet centimetrů od rukovětí).

4) Závěrečná část

- vázaný kruh, levým bokem do kruhu – chůze na 2/4 rytmus, dbáme na správné držení těla a na váhu, měníme rytmus chůze – pomalu zrychlujeme, zpomalujeme, chůze dopředu, dozadu, vydupávat 1. dobu, 2. dobu
 - čelem do kruhu – nácvik přísunného kroku
- zklidnění, relaxace v lehu na zádech – postupné uvolňování částí těla podle slovního pokynu

IV. hodina

1) Úvodní část – hra

- žáci se rozprchnou po vymezeném prostoru, učitel mezi ně vhodí molitanový míč; kdo se ho zmocní, má právo s ním kohokoliv vybit, platí pouze přímý zásah, když se míč dotkne podlahy, přestane být nebezpečný; hra končí když zůstane v poli jeden hráč

2) Průpravná část – viz I. hodina

3) Hlavní část

- zopakování ZP v leže na zádech, uvědomovací cviky, zopakovat a procvičit předchozí cviky
- nové cviky:
 - základní poloha v lehu na zádech, tlakem břišních svalů přitisknout bederní část páteře k podložce, sunem obou chodidel po zemi k hýždí do skrčení přednožmo, oběma rukama obejmout kolena, zpět do ZP začínají ruce, poté nohy; po celou dobu musí být bedra přitížena k zemi, ramena leží ze široka na zemi, hlava se nesmí zvedat ani zaklánět
 - viz předchozí cvik, předklonit hlavu ke kolenům a zpět do ZP – v pořadí hlava, ruce, nohy

4) Závěrečná část

- vázaný kruh – levým bokem do kruhu – 2/4 rytmus, chůze
 - čelem do kruhu, přísunný krok, zopakování písně „Jedna, dvě, tři, čtyři, pět“
- tanec „Paterka“ (viz příloha)

V. hodina

1) Úvodní část – hra

- žáci se postaví na půlicí čáru, cíl je protější zeď, žáci se na trati pohybují následujícím způsobem: během; jako kuřátko – mezi kolena drží míček; jako krab – po čtyřech, nohama napřed; jako kačenky – v dřepu; jako velbloud – natažené ruce i nohy se přendávají souhlasně (obě pravé končetiny, obě levé končetiny)

2) Průpravná část – viz I. hodina

3) Hlavní část

- zopakování ZP v leže na zádech s uvědomovacími cviky, zopakovat a procvičit probrané cviky
- nové cviky:
 - ZP v lehu na zádech, podsuneme pánev, přitiskneme bederní páteř k zemi, přitahujeme pravé koleno k hrudníku, vrátíme do základní polohy a poté vyměníme nohy. Pozor na ramena a bedra!
 - ZP v lehu na zádech, DK protaženy, přitahujeme koleno zvolna k hrudníku, pomalu protahujeme DK do přednožení, protaženou DK vracíme zpět do přinožení, poté vyměnit nohy. Pozor na ramena a bedra!
- rytmická cvičení – 3/4 rytmus, taktovat 3/4 rytmus, vytleskávat 1. dobu, 2. dobu, 3. dobu, píseň „Červený šátečku“, variace ve vytleskávání – použít hru na tělo (pleskání do steh, do země,...)

4) Závěrečná část

- vázaný kruh, levým bokem do kruhu, chůze ve 2/4 a 3/4 rytmu, přísunný krok
- zopakování tance „Paterka“

VI. hodina

1) Úvodní část – hra

- překážková dráha, rozmístíme ve vhodných vzdálenostech lavičky, kužely, švihadla, kolečka apod., proběhneme, proskáčeme, oběhneme,... překážkami, překonávání překážek vymýšlíme s dětmi

2) Průpravná část – viz I. hodina, mírné obměny

3) Hlavní část

- zopakování ZP v leže na zádech, uvědomovací cviky, zopakovat a procvičit předchozí cviky
- nové cviky:
 - ZP v lehu na zádech, DK v protažení, přednožovat DK, vrátit zpět do ZP, poté vystřídat DK. Pozor na ramena a bedra!
 - variace: zvednout obě DK najednou, asi 10 cm

- jako předchozí cvičení, DK zvednout do maximálního přednožení, v krajní poloze několikrát hmitat (hmity nesmí být velkého rozsahu!). Pozor na ramena a bedra!
 - cvičení se švihadly – stoj snožný ve správném držení, zopakování točení zápěstím – rytmizovat; dřep – předpažit poníž, volná ruka v bok, roztočit švihadlo po zemi přeskakovat (točíme pouze zápěstím, švihadlo musí opisovat kružnici na podlaze, k přeskočení stačí vyskočit několik centimetrů)
 - variace: ruka v bok se předpaží poníž, dlaň na zem, při přeskakování švihadla v dřepu se opíráme o druhou ruku, švihadlo projde pod rukou – pod tělem
 - přeskoky snožmo přes švihadlo složené na čtyřikrát – dopředu, dozadu
- 4) Závěrečná část
- píseň „Pekla dolky“
 - vázaný kruh – čelem do kruhu – správné držení; jdeme do stoje na špičkách a zpět, několikrát (pozor, aby se váha při návratu na celá chodidla nevrátila do pat, stále musí být na přední části chodidel)
 - jdeme do dřepu a zpět do stoje (pozor na váhu)
 - spojíme pohyby – ze stoje jdeme na špičky, zpět na celá chodidla, do dřepu a zpět do výchozí polohy
 - vázaný kruh, levým bokem do kruhu, chůze, přísunný krok

VII. hodina

1) Úvodní část – hra

- „Zmatená honička“ – žáci stojí v kruhu, každý si zapamatuje souseda po pravici, to bude ten, kterého bude chytat, po zvukovém signálu se všichni rozprchnou, protože zároveň honí zapamatovaného souseda, ale také utíkají před kamarádem, který byl po levici, kdo je chycený, vypadává

2) Průpravná část – viz I. hodina

3) Hlavní část

- zopakování ZP v leže na zádech, uvědomovací cviky, několikrát uvést do této ZP z úplného uvolnění, provést výběr a zopakování a procvičení předchozí cviků

- nové cviky:
 - ZP v lehu na zádech pokrčmo, stahem břišních svalů přitisknout bederní páteř k podložce, podsazením pánve pozvolna odlepovat páteř obratel po obratli od země až do polohy, kdy stehna a trup jsou v jedné linii, výdrž, zpět postupně spouštíme jeden obratel za druhým dolů (od hrudní přes bederní páteř, křížovou kost) a uvolnit
 - viz předchozí cvičení, provádíme suny pánve do stran, pánev nesmí klesnout
 - variace: suneme pánev do strany a půlobloukem zhoupneme na druhou stranu do výchozí polohy

4) Závěrečná část

- vázaný kruh, levým bokem do kruhu – chůze ve 2/4 a 3/4 rytmu, variace
- tanec „Pekla dolky“ (viz příloha)

VIII. hodina

1) Úvodní část – hra

- „Davová kopaná“ – dvě družstva proti sobě hrají se dvěma míči, pokud padne gól, hra se přerušuje a začíná se znovu na půlící čáře

2) Průpravná část – viz I. hodina

3) Hlavní část

- zopakování ZP v leže na zádech, zopakovat a procvičit předchozí cviky, provést jejich výběr
- nové cviky:
 - ZP v lehu na zádech pokrčmo, stahem břišních svalů přitisknout bederní páteř k podložce, podsazením pánve pozvolna odlepovat páteř obratel po obratli od země až do polohy, kdy stehna a trup jsou v jedné linii, výdrž, protáhnout jednu DK (noha, hýždě, záda jsou v jedné rovině), vrátit zpět, protáhnout druhou DK a zpět, zpět do ZP postupně spouštíme jeden obratel za druhým dolů (od hrudní přes bederní páteř, křížovou kost) a uvolnit, protáhnout DK

4) Závěrečná část

- vázaný kruh, levým bokem do kroužku, chůze, přísuný krok a jejich variace
- zopakování tanců „Paterka“, „Pekla dolky“

IX. hodina

1) Úvodní část – hra

- „Rybičky, rybáři jedou“ – hra se hraje ve klasické podobě

2) Přípravná část – viz I. hodina

3) Hlavní část

- zopakování ZP v leže na zádech, uvědomovací cviky, zopakovat a procvičit vybrané předchozí cviky
- **Základní poloha (ZP) v leže na břiše:** paže skrčit upažmo, ruce pod čelem, ramena ze široka rozložena, lopatky stažené k sobě a dolů, zpevněná oblast pánve a hýždí, nohy protažené, kotníky u sebe (pozn.: pokud má žák hyperlordózu v bederní oblasti, měl by si lehce vypodložit břicho, aby se hyperlordóza při cvičení ještě neprohlubovala).

Pozn.: pozor na nedostatečné protažení, uvolněné hýždě, vytažená ramena.

- ZP v leže na břiše, protaženou DK zanožujeme, zpět do ZP, vyměnit nohy (dbáme na to, aby se nezdvíhala pánev ze země a nezvětšovala se bederní lordóza)
 - variace: zanožíme obě DK
- ZP v leže na břiše, provádíme hrudní záklon
- dlouhé švihadlo – učitel pokud nemá k dispozici pomocnou osobu, přiváže jeden konec švihadla ke sloupku, druhý drží v ruce, žáci stojí po pravé ruce učitele v zástupu, děti podbíhají točící se švihadlo (točit směrem doprava, žáci se rozbíhají v momentě, kdy se švihadlo dotkne země), žáci přeskakují švihadlo (točit směrem doleva, žáci se rozbíhají v momentě, kdy je švihadlo nejvýš)
 - variace: děti probíhají, přeskakují ve dvojici

4) Závěrečná část

- zopakovat tanec „Pekla dolky“

X. hodina

1) Úvodní část – hra

- žáci utvoří větší kruh, uvnitř je chytač, jehož úkolem je zachytit míč, který si žáci přihrávají po obvodu, když se chytač míče zmocní, vymění si místo s tím, kdo se míče dotkl naposledy

2) Průpravná část – viz I. hodina

3) Hlavní část

- zopakování ZP v leže na zádech, ZP v leže na břiše, zopakovat a procvičit cviky z minulé hodiny a vybrané z předchozích hodin
- **Základní poloha (ZP) v leže na boku:** spodní ruka je vzpažená, dlaň opřená o podložku, tělo je přesně v ose, může být lehce nakloněno dopředu. Horní paže je ohnutá a opírá se před středem trupu dlaní o zem, loket je vztyčen. Ramena jsou rozložena ze široka a nejsou vytažena nahoru. Pánev je zpevněná, hýždě nesmí padat dozadu.
Pozn.: nezvládnutá pánev, necitěná osa těla
 - procvičit ZP na pravém i levém boku
 - ZP v leže na boku, unožíme a vrátíme zpět (sledovat, zda noha zůstala protažená, zda je pánev v ose), totéž ale na druhém boku

4) Závěrečná část

- vázaný kruh, levým bokem do kruhu, chůze, přísunný krok a jejich variace, rytmické změny
- tanec „Šotyš“ (viz příloha)

XI. hodina

1) Úvodní část – hra

- krabí fotbal – dvě družstva, žáci se pohybují po zemi jako krabi, do míče mohou kopat pouze levou nohou, družstvo, které dá více gólů, vyhrává

2) Průpravná část – viz I. hodina

3) Hlavní část

- zopakování ZP v leže na zádech, ZP v leže na břiše, ZP v leže na boku, zopakovat a procvičit cviky z minulé hodiny a vybrané z předchozích hodin
- nové cviky:
 - střídáme základní polohy v leže, ZP v leže na zádech, ZP v leže na pravém boku, ZP v leže na břiše, ZP v leže na levém boku, zpět do ZP v leže na zádech; dbát na důsledné dodržení všech zásad a pečlivě, ale citlivě opravovat chyby

- vázaný kruh – nácvik přeměnného (polkového) kroku – začínáme v postavení čelem do kruhu, pohybujeme se doprava a doleva, poté postavení levým bokem do kruhu, přeměnný krok provádíme ve směru dovnitř a ven, poté vytočíme chodidla vně, nakračujeme ve směru vytočených chodidel a velmi pomalu postupujeme dopředu, úhel vytočení chodidel postupně snižujeme až do rovnoběžného postavení
- krokové variace – střídáme chůzi a přeměnný krok

4) Závěrečná část

- zopakování tance „Šotyš“

XII. hodina

1) Úvodní část – hra

- ve vymezeném prostoru rozmístíme 3x20 kartiček (očíslované, barevně rozlišené), žáky rozdělíme do dvojic, každá z nich má jednu barvu, úkolem žáků je z vymezeného území přinést co nejvíce kartiček, vždy vybíhá jeden žák z každé dvojice, který smí přinést jen jednu kartičku, poté si role vymění, kartičky se sbírají od 1 do 20

2) Průpravná část – viz I. hodina

3) Hlavní část

- zopakování ZP v leže na zádech, na břiše a na boku, zopakovat a procvičit předchozí cviky
- nové cviky:
 - sed zkřížmo (případně sed na patách), páteř protažená, ramena široce rozložena, paže volně spuštěny podél těla, provádíme půloblouk dopředu a dozadu pravým ramenem, a totéž levým ramenem, poté oběma rameny půloblouk dopředu, a půloblouk dozadu – ramena doširoka a lopatky jsou aktivně staženy k sobě (správné držení)
- cvičení se švihadly – zopakování zásad točení (pouze zápěstím), předchozích naučených cvičení, přeskoky snožmo popředu, pozadu, přeskoky „koníkem“ popředu, pozadu, jednoduchá sestava

4) Závěrečná část

- zopakovat tance „Šotyš“, „Pekla dolky“

XIII. hodina

1) Úvodní část – hra

- jeden hráč je strážce – veverka, která hlídá své oříšky, má zavázané oči a je ve dřepu nebo polodřepu nad hromádkou (asi 15 kamenů), ostatní hráči – myšky na znamení vybíhají od startovní čáry a snaží se strážci sebrat kameny, který se nesmí hýbat z místa, strážce se snaží pohyby rukama uhlídat kameny, koho se dotkne, vypadává

2) Průpravná část – viz I. hodina

3) Hlavní část

- zopakování ZP v leže na zádech, ZP v leže na břiše, ZP v leže na boku a přechody z jedné ZP do druhé, zopakovat a procvičit cviky z minulé hodiny a vybrané z předchozích hodin
- nové cviky:
 - z kleku vzpřímeného, paže volně podél těla, pánev se podsunuje a zvolna snižuje až do dosednutí na paty, bederní páteř zaoblona, zvolna vztyk do kleku
 - procvičení rovných pohybů trupu, správného držení hlavy a ramen – výchozí poloha je kulatý předklon v kleku sedmo, zvolna vzpřím v kleku sedmo, dvakrát pomalý, rovný předklon a záklon, zvolna vztyk do kleku, hlasitý dlouhý výdech na sykavku -ssss-, zvolna zpět do základního postavení
 - pozn.: použijeme básničku: *„Sluníčko, když začne hřát,
probudí se starý had,
pyšně hlavu vzhůru zvedá:
Kdo sem přijde, tomu běda,
každý se mě musí bát!
Ještě výše vytáhne se,
zasyčí – a zase usne.“*

4) Závěrečná část

- zopakujeme tanec „Paterka“

XIV. hodina

1) Úvodní část – hra

- vymezíme dvě čáry, vzdálenost asi 10 – 15 metrů, děti utvoří dvě družstva, každé z nich je za jednou čarou, do prostoru mezi liniemi se nesmí vstoupit, ve středu hracího pole je např. basketbalový míč, každé družstvo má k dispozici 2 malé míče, pomocí nich se trefováním snaží posunout míč k soupeři, bod získává družstvo, kterému se podaří posunout míč za soupeřovu čáru

2) Průpravná část – viz I. hodina

3) Hlavní část

- zopakování ZP v leže na zádech, ZP v leže na břiše, ZP v leže na boku a přechody z jedné ZP do druhé, zopakovat a procvičit cviky z minulé hodiny a vybrané z předchozích hodin
- vázaný kruh – krokové variace – chůze, přísuný krok, přeměnný krok a rytmické změny, docvičit přeměnný krok, přidupávat doby

4) Závěrečná část

- tanec „Řeznická“ (viz příloha)

XV. hodina

1) Úvodní část – hra

- honička – hra v klasické podobě s obměnou – všichni poskakují po jedné noze (mohou se měnit)

2) Průpravná část – viz I. hodina

3) Hlavní část

- zopakování ZP v leže na zádech, na břiše, na boku a přechody z jedné ZP do druhé, zopakovat a procvičit cviky z minulé hodiny a vybrané z předchozích hodin
- cvičení s dlouhým švihadlem – probíhání, přeskakování točícího se švihadla a variace těchto cvičení
 - točíme švihadlem, žáci nabíhají a přeskočí třikrát švihadlo a odběhnout, mezitím začne skákat další žák, který stejným způsobem přeskočí švihadlo

- točíme švihadlem, naběhne první žák, začne skákat, přidá se k němu další žák, poté třetí, čtvrtý, atd. Postupně nejdéle skákající žáci opouští odběhnutím točící se švihadlo (první žák musí postupovat dopředu)

4) Závěrečná část

- zopakování tanců „Řeznická“, „Pekla dolky“, zklidnění

XVI. hodina

1) Úvodní část – hra

- dvě družstva stojí od sebe asi 10 – 15 metrů, každé u jedné mety, družstvo stojí v zástupu, na znamení vyběhají proti sobě první hráči a tam, kde se setkají si stříhnou „kámen-nůžky-papír“, stříhají do rozhodnutí, ten kdo vyhraje pokračuje v běhu směrem k soupeřovu družstvu, v tom momentě proti němu vyběhává další protihráč, hráč, který stříhání prohrál se vrací ke svému družstvu, zařazuje se na konec, bod získává to družstvo, které se prostříhá až k metě soupeřícího družstva, hrajeme ve variantách místo běhu – chůze, po čtyřech,...

2) Přípravná část – viz I. hodina

3) Hlavní část

- zopakování všech ZP a jednotlivých probraných cviků
- vázaný kruh, levým bokem do kruhu, základní postavení, přenesení váhy, chůze a její rytmické změny (zpomalovat, zrychlovat, střídat počet kroků v taktech – 4 pomalé kroky vs. 8 rychlých, apod.), přeměnný krok a jeho variace s chůzí, dopředu, dozadu
- vázaný kruh, čelem do středu, přísuný krok, změny směru po frázích, variace s chůzí
- stoj čelem do kruhu, taktování 2/4 a 3/4 rytmu, tleskání dob a variace ve vytleskávání
- vázaný kruh, pravým bokem do kruhu, chůze a variace s přidupáváním dob

4) Závěrečná část

- zopakování tanců „Paterka“, „Pekla dolky“, „Šotyš“, „Řeznická“

8 Výsledky a diskuse

8.1 Výsledky práce

V rámci stanoveného cíle a úkolů práce jsem vedla tančení kroužek zaměřený na rozvoj správného držení těla u žáků mladšího školního věku.

Na základě stanovené výzkumné otázky měl taneční kroužek vést ke zlepšení výsledků v testu pozornosti d2 u experimentálního souboru. Výsledky tohoto testu jsem zpracovala pomocí skórovacích šablon. Vzhledem k velikosti souboru jsem se zaměřila na hrubé skóry celkového počtu zpracovaných hodnot (CP), celkový výkon (CV), výkon soustředění (VS), počet chyb opomenutí (CH1), počet chyb záměny (CH2) a celkový počet chyb (CH).

Celkově lze říci, že hodnoty celkový počet, celkový výkon a výkon soustředění z prvního testování jsou u experimentálního souboru vyšší než u obou kontrolních souborů. Tyto hodnoty se při druhém testování zvýšily a zůstaly vyšší i oproti KS1 a KS2, z toho vyplývá, že všichni probandi byly na konci výzkumu více motivovány a dovedli více ovládnout svoji pozornost a tudíž zpracovali větší počet položek (viz Příloha I – grafy 1a – 6a).

Tabulka 1: Test pozornosti d2 – 1. testování

Experimentální soubor (N=6, dívky)

| Proband | CP | CV | CH1 | CH2 | CH | VS |
|----------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|
| ES-1 | 488 | 475 | 12 | 1 | 13 | 191 |
| ES-2 | 312 | 279 | 29 | 4 | 33 | 147 |
| ES-3 | 365 | 355 | 10 | 0 | 10 | 144 |
| ES-4 | 311 | 301 | 9 | 1 | 10 | 167 |
| ES-5 | 403 | 397 | 6 | 0 | 6 | 163 |
| ES-6 | 378 | 366 | 10 | 2 | 12 | 167 |

Žáci experimentálního souboru se po druhém testování zlepšili ve všech testovaných hodnotách. Zvýšily se hodnoty celkově zpracovaných položek, dále čisté hodnoty, tzn. celkový výkon a hodnota výkon soustředění. Největší zlepšení v hodnotě celkový výkon se projevilo u ES-2, ES-5 a ES-6. Největší zlepšení v hodnotě výkon soustředění se ukázalo u ES-1 a ES-5 (viz Tabulka 1, Tabulka 2, Příloha I – graf 1a, graf 2a).

Po druhém testování se také snížil počet chyb opomenutí CH1. U ES-1 se výrazně snížila chybovost ve všech třech položkách, především v hodnotě CH1. U ES-2 také počet v CH1 klesl na téměř polovinu, ale i tak byla chybovost poměrně vysoká, což se projevilo stejným výsledkem ve VS v obou testováních. Podobně tomu bylo i u ES-4 (viz Tabulka 1, Tabulka 2, Příloha I – graf 1b, graf 2b).

Tabulka 2: Test pozornosti d2 – 2. testování

Experimentální soubor (N=6, dívky)

| Proband | CP | CV | CH1 | CH2 | CH | VS |
|----------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|
| ES-1 | 561 | 559 | 2 | 0 | 2 | 241 |
| ES-2 | 402 | 387 | 13 | 2 | 15 | 147 |
| ES-3 | 467 | 458 | 9 | 0 | 9 | 189 |
| ES-4 | 407 | 402 | 4 | 1 | 5 | 167 |
| ES-5 | 512 | 510 | 2 | 0 | 2 | 211 |
| ES-6 | 481 | 473 | 8 | 0 | 8 | 192 |

Pokud ale porovnáme hodnoty CH1, CH2 a CH celkově, výsledky z prvního testování u experimentálního a kontrolního souboru 1 jsou téměř vyrovnané, ale při porovnání experimentálního souboru s kontrolním souborem 2, tyto hodnoty jsou u KS2 výrazně nižší ve stejném období. Přičemž změny v počtu u položky CH1 se také projevily u KS1 a to u žáků KS1-1 a KS1-6. Tyto změny se však projevily i do hodnoty výkon soustředění, která se zvýšila po druhém testování. U KS2 změny v položkách CH1 nejsou u žádného probanda tak markantní, o čemž svědčí jejich schopnost více soustředit pozornost na daný úkol (viz Příloha I – grafy 1b – 6b).

Zlepšení v koncentraci se projevilo i ve výsledcích druhého psychologického testu. V prvním testování u experimentálního souboru největšího počtu dosáhla osmá a třináctá

kategorie. Obě jsou záporné. Další nejvyšší počet měla čtvrtá kladná kategorie. Vyššího počtu v tomto měření dosáhly záporné kategorie. Ve druhém testování největšího počtu dosáhla čtvrtá kladná kategorie, na druhém místě se objevila kladná třetí kategorie. Třetí místo získala dvanáctá, také kladná kategorie. Při tomto testování dosáhly většího počtu kladné kategorie, čímž se zjistilo, že po druhém testování jsou vnitřní prožitky experimentálního souboru orientovány více do kladných kategorií, což je velmi pozitivní z psychologického hlediska (viz Příloha II – graf 7).

U kontrolního souboru 1 v prvním testování dosáhla největšího počtu kladná první kategorie. Druhý nejvyšší počet měla třetí kategorie, která je také kladná. Třetí největší počet zaznamenala třináctá kategorie, která je záporná. Vyššího počtu v tomto měření dosáhly kladné kategorie. Ve druhém testování největšího počtu dosáhla znovu první kladná kategorie, na druhém místě je však záporná třináctá kategorie. Třetí místo získala kladná šestá kategorie (viz Příloha II – graf 8).

V prvním testování u kontrolního souboru 2 největšího počtu dosáhla kladná dvanáctá kategorie. Druhý nejvyšší počet měla čtvrtá kategorie, která je také kladná. Třetí největší počet zaznamenala třináctá kategorie, která je zápornou kategorií. Vyššího počtu v tomto měření dosáhly záporné kategorie. Ve druhém testování opět největšího počtu dosáhla kladná dvanáctá kategorie, na druhém místě se objevila kladná první kategorie. Třetí místo počtem získala šestá, také kladná kategorie (viz Příloha II – graf 9).

Získané výsledky z testu nedokončených vět ukazují, že i když u kontrolního souboru 1 v obou testováních převážily kladné kategorie nad zápornými, mezi prvními třemi místy se objevily záporné kategorie. To se však vyskytlo pouze u tohoto souboru. Jak u ES, tak u KS2 tomu tak nebylo. Došlo ke změně v převažujících kategoriích po druhém testování a první místa zaujaly pouze kladné kategorie. Tyto závěry ukazují na příznivý vliv tance na vnitřní prožitky u žáků mladšího školního věku.

Druhý úkol práce stanovuje zjistit, zda dojde ke zlepšení držení těla. Toto jsem ověřovala pomocí fyziologických testů. Ze získaných fotografií a jejich následném vyhodnocení jsem zjistila, že došlo ke změnám v držení těla u všech jedinců experimentálního souboru. U ES-1 došlo k nejvýraznější změně v oblasti lopatek a dolních končetin. U ES-2 se výrazně zlepšilo celkové držení těla, nejvíce se změna projevila v oblasti hrudní kyfózy, pánve, břicha a bederní lordózy. U ES-3 došlo

ke zlepšení v oblasti lopatek, hýžděového svalu, pánve, břicha i bederní lordózy, přičemž došlo k celkovému zlepšení v zakřivení páteře. U ES-4 se zlepšila oblast lopatek a břicha. U ES-5 změna nastala především v oblasti ramen, lopatek, hýždě a dolních končetin. U ES-6 se zlepšila oblast lopatek, dolních končetin a břicha (viz následující fotografie ES, vlevo 1. testování, vpravo 2. testování).

Následující pasáž o rozsahu 18 stran obsahuje utajované skutečnosti a je obsažena pouze v archivovaném originále diplomové práce uloženém na KTVS Pedagogické fakulty JU.

U žáků kontrolního souboru 1 jsem po druhém testování nezaznamenala tak výrazné změny jako u experimentálního souboru. Pokud došlo ke zlepšení, bylo pouze minimální. Největší problémy se vyskytovaly v oblasti ramen, lopatek, břicha a pánve (viz následující fotografie KS1, vlevo 1. testování, vpravo 2. testování).

Následující pasáž o rozsahu 18 stran obsahuje utajované skutečnosti a je obsažena pouze v archivovaném originále diplomové práce uloženém na KTVS Pedagogické fakulty JU.

U dětí kontrolního souboru 2 bylo při prvním testování zjištěno celkově lepší držení těla než u dětí kontrolního souboru 1 a experimentálního souboru. To se projevilo i do druhého testování. Zde se také ukázalo zlepšení ve sledovaných oblastech. Pouze u KS2-1 změny nejsou tak znatelné, což je dáno problémy v rodinném zázemí. Ty se projeví také změnou v chování a mírným nezájmem (viz následující fotografie KS2, vlevo 1. testování, vpravo 2. testování).

Následující pasáž o rozsahu 18 stran obsahuje utajované skutečnosti a je obsažena pouze v archivovaném originále diplomové práce uloženém na KTVS Pedagogické fakulty JU.

Výsledky z dynamický testů ukazují na podobné závěry. Pozitivní Trendelenburgova zkouška byla v prvním testování plně prokázána u ES-3. U ostatních dívek se příliš neprokázala, ale na svalovou dysbalanci v oblasti pánve poukazují kompenzační prostředky, jako vychýlení těla z osy. Po druhém testování došlo u všech dívek ke zlepšení (viz Příloha III – Tabulka č. 1).

U kontrolního souboru 1 byly výsledky při prvním testování podobné jako u experimentálního souboru. Avšak po druhém testování nedošlo k velkému zlepšení výsledků v této zkoušce (viz Příloha III – Tabulka č. 2).

Dívky kontrolního souboru 2 ukázaly celkově lepší výsledky už po prvním testování. Negativní zkouška se projevila dokonce u třech dívek (KS2-1, KS2-3 a KS2-4). Po druhém testování se u všech dívek kromě KS2-2 ukázala negativní zkouška (viz Příloha III – Tabulka č. 3).

Krausův-Weberův test ukazuje, že u experimentálního souboru při prvním testování pouze polovina dívek dosáhla hodnoty padesáti a více bodů (ES-1, ES-5, ES-6), které by měli získat průměrně zdatní jedinci. Při druhém testování stejné dívky této hranice znovu dosáhly, avšak dívky ES-2 a ES-4 se jí také výrazně přiblížily (viz tabulka 3, tabulka 4).

*Tabulka 3: Krausův-Weberův test – 1. testování
Experimentální soubor (N=6, dívky)*

| Proband | Test č. 1 | Test č. 2 | Test č. 3 | Test č. 4 | Test č. 5 | Test č. 6 | Počet bodů |
|----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|
| ES-1 | 10 | 5 | 8 | 9 | 8 | 8 | 50 |
| ES-2 | 8 | 4 | 7 | 6 | 7 | 7 | 42 |
| ES-3 | 4 | 1 | 5 | 5 | 3 | 3 | 23 |
| ES-4 | 8 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 39 |
| ES-5 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 52 |
| ES-6 | 7 | 7 | 8 | 10 | 9 | 9 | 51 |

Tabulka 4: Krausův-Weberův test – 2. testování

Experimentální soubor (N=6, dívky)

| Proband | Test č. 1 | Test č. 2 | Test č. 3 | Test č. 4 | Test č. 5 | Test č. 6 | Počet bodů |
|----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|
| ES-1 | 10 | 8 | 9 | 10 | 9 | 10 | 56 |
| ES-2 | 10 | 6 | 8 | 7 | 8 | 10 | 49 |
| ES-3 | 7 | 4 | 6 | 7 | 5 | 7 | 36 |
| ES-4 | 10 | 8 | 5 | 8 | 7 | 10 | 48 |
| ES-5 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 59 |
| ES-6 | 9 | 9 | 8 | 10 | 10 | 10 | 56 |

Výsledky z tohoto testu u kontrolního souboru 1 ukazují na celkově nižší fyzickou zdatnost jak v prvním, tak i ve druhém měření. V prvním testování žádná z dívek nedosáhla ani nepřesáhla hranici padesáti bodů. Dvě dívky dosáhly počtu 43 a 40 bodů (KS1-3, KS1-5). Zde se dalo předpokládat, že se při druhém testování přiblíží více k padesáti bodům. Jejich zlepšení však nebylo takové, aby se tomu tak stalo. Jisté zlepšení je však patrné u všech dívek z tohoto souboru, avšak v porovnání s experimentálním souborem, je fyzická zdatnost dívek kontrolního souboru 1 daleko menší (viz tabulka 5, tabulka 6).

Tabulka 5: Krausův-Weberův test – 1. testování

Kontrolní soubor 1 (N=6, dívky)

| Proband | Test č. 1 | Test č. 2 | Test č. 3 | Test č. 4 | Test č. 5 | Test č. 6 | Počet bodů |
|----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|
| KS1-1 | 8 | 6 | 7 | 7 | 9 | 10 | 36 |
| KS1-2 | 1 | 2 | 8 | 6 | 6 | 7 | 33 |
| KS1-3 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 10 | 43 |
| KS1-4 | 9 | 8 | 8 | 10 | 9 | 10 | 36 |
| KS1-5 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 8 | 40 |
| KS1-6 | 5 | 6 | 8 | 8 | 8 | 10 | 38 |

Tabulka 6: Krausův-Weberův test – 2. testování

Kontrolní soubor 1 (N=6, dívky)

| Proband | Test č. 1 | Test č. 2 | Test č. 3 | Test č. 4 | Test č. 5 | Test č. 6 | Počet bodů |
|----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|
| KS1-1 | 9 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 40 |
| KS1-2 | 3 | 5 | 9 | 7 | 8 | 8 | 37 |
| KS1-3 | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 46 |
| KS1-4 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 40 |
| KS1-5 | 9 | 7 | 8 | 9 | 10 | 9 | 42 |
| KS1-6 | 7 | 7 | 9 | 9 | 10 | 10 | 41 |

První aplikování Krausova-Weberova testu u kontrolního souboru 2 ukázalo, že výsledky všech dětí tohoto souboru dosahují vyšších hodnot než výsledky dětí experimentálního souboru i kontrolního souboru 1. Dvě dívky, KS2-3 a KS2-4, přesáhly hranici padesáti bodů, dívky KS2-1, KS2-5, KS2-6 se velmi této hranici blížily. Po druhém testování se výsledky všech dívek zlepšily a kromě KS2-2 a KS2-1 padesátibodovou hranici přesáhly všechny z nich. Dívce KS2-1 chyběl jeden bod (viz tabulka 7, tabulka 8).

Tabulka 7: Krausův-Weberův test – 1. testování

Kontrolní soubor 2 (N=6, dívky)

| Proband | Test č. 1 | Test č. 2 | Test č. 3 | Test č. 4 | Test č. 5 | Test č. 6 | Počet bodů |
|----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|
| KS2-1 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 9 | 47 |
| KS2-2 | 5 | 4 | 6 | 5 | 6 | 7 | 30 |
| KS2-3 | 7 | 5 | 7 | 7 | 8 | 9 | 53 |
| KS2-4 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 8 | 54 |
| KS2-5 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 8 | 46 |
| KS2-6 | 6 | 6 | 5 | 7 | 6 | 8 | 45 |

Tabulka 8: Krausův-Weberův test – 2. testování

Kontrolní soubor 2 (N=6, dívky)

| Proband | Test č. 1 | Test č. 2 | Test č. 3 | Test č. 4 | Test č. 5 | Test č. 6 | Počet bodů |
|----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|
| KS2-1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 9 | 49 |
| KS2-2 | 6 | 4 | 6 | 6 | 7 | 8 | 40 |
| KS2-3 | 7 | 6 | 8 | 8 | 8 | 9 | 57 |
| KS2-4 | 6 | 6 | 7 | 7 | 5 | 9 | 58 |
| KS2-5 | 7 | 6 | 6 | 8 | 6 | 9 | 52 |
| KS2-6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 52 |

8.2 Diskuse

Výzkum prováděný pro účely zpracování diplomové práce zahrnoval výuku v tanečním kroužku s experimentálním souborem.

Téměř ihned na začátku výzkumu se vyskytly potíže v kroužku, které spočívaly v tom, že některým dívkám trvalo delší dobu než se začaly plně soustředit na výuku. Také jejich pozornost netrvala dlouhou dobu, což bylo zřejmě způsobeno novostí cviků. Jedna dívka byla hyperaktivní. To se projevovalo její mírnou neochotou ke spolupráci. Její chování narušovalo běh hodiny a také vyrušovalo ostatní dívky. Postupně ale nežádoucí projevy chování ustupovaly a všechny dívky se plně soustředily na průběh výuky a samy se aktivně zapojovaly. Toto vše je jistě odrazem velkých rozdílů ve skórech testovaných hodnot v testu pozornosti d2 v rámci prvního a druhého měření.

Z uvedených výsledků je patrné, že došlo ke zlepšení výsledků v testu pozornosti d2 u všech probandů experimentálního souboru. Také výsledky druhého psychologického testu ukazují, že vnitřní prožitky testovaných dívek ES se celkově posunuly do kladného pole. Z toho můžeme usuzovat, že se pozornost u těchto žáků společně s vnitřním prožíváním zlepšila, a tudíž se potvrdila první výzkumná otázka.

Dále z fotografické dokumentace uvedené v předchozí podkapitole vyplývá, že výsledky mezi jednotlivými testováními u experimentálního souboru jsou rozdílné a že se všechny dívky zlepšily co se týká držení těla. Toto potvrzují i další aplikované fyziologické testy – Trendelenburgova zkouška a Krausův-Weberův test.

Celkově lze poznamenat, že jak statické a dynamické vyšetření postavy, tak i psychologické testy prokázaly změnu mezi prvním a druhým testováním u žáků experimentálního souboru, čímž byla potvrzena výzkumná otázka číslo tři.

Jednotlivé hodnoty získané z prvního a z druhého testování od experimentálního souboru, kontrolního souboru 1 a kontrolního souboru 2 ve všech měřených kategoriích ukazují na významné rozdíly mezi všemi třemi soubory. Významné rozdíly už lze vysledovat mezi experimentálním souborem a kontrolním souborem 1, které zahrnují dívky ze stejné školy a ročníku. Rozdíly mezi dvěma kontrolními soubory jsou velmi zřetelné a po druhém testování se ještě více tyto dva soubory odlišily. Rozdílnost je patrná i mezi experimentálním souborem a kontrolním souborem 2. Po druhém

testování tyto rozdíly přetrvaly, i když se dívky zlepšily. Aplikované testy ukázaly, že pokud by se dívky nadále věnovali tanečním aktivitám pokud možno vícekrát za týden, výsledky by se pravděpodobně přiblížily hodnotám dívek z kontrolního souboru.

Vzhledem k tomu, že se ukázaly významné rozdíly mezi experimentálním souborem, kontrolním souborem 1 a kontrolním souborem 2, došlo k potvrzení druhé výzkumné otázky.

Jak je zřejmé z výsledků testu pozornosti d2, nedokončených vět, ze statického a dynamického vyšetření bylo u experimentálního souboru dosaženo vyšších hodnot než u kontrolního souboru 1, který tvořily dívky, jež neabsolvovaly intervenční program. Na základě získaných výsledků lze poukázat na příznivý vliv tanečních aktivit na psychický stav i zlepšení v držení těla u žáků mladšího školního věku. Přesto je třeba vzít v úvahu i další faktory, které měly vliv na zlepšení výsledků ve druhém testování. Při opakování testů je třeba brát v úvahu použité cvičební prvky. Lepší výsledky v testech mohou ovlivňovat také prvotní výsledky, momentální zdravotní i psychický stav dítěte, stav rodinného zázemí, ale také vztah učitel – žák. U testu pozornosti to může být i opakování testu.

Pozitivní vliv tanečních aktivit na děti mladšího školního věku lze vyvodit i z přístupu dívek k hodinám tanečního kroužku. V průběhu hodin jsem se je snažila motivovat básničkami, které mohou pomoci k navození správného držení těla a také jsem poukázala na neestetičnost vadného držení těla. Vše jsem se snažila znázornit. Asi v polovině navštěvování tanečního kroužku si dívky samy začaly uvědomovat potřebu správného držení těla pro budoucí život a některé se mi svěřily, že si doma, nebo i venku vzpomněly, že by se měly narovnat. Na těchto dívkách bylo také vidět, že si některé cviky doma zkoušely. Obliba tanečního kroužku byla také patrná z jejich téměř pravidelné docházky a z jejich závěrečného zhodnocení, v němž vyjádřily touhu pokračovat i v následujícím období.

Z výše uvedených poznatků vyplývá, že žáci mladšího školního věku mají velmi v oblibě taneční aktivity, které kromě jiného přispívají k celkovému rozvoji dětí i po stránce muzikální a rytmické. A pokud by byly více zařazovány nejen do tělesné výchovy, ale i do jiných vyučovacích předmětů, jejich obliba by určitě vzrostla. Předpokladem pro jejich zařazení je vhodně zpracovaná metodika pro školní podmínky

a odborný pedagog. Žáci mladšího školního věku se nejčastěji učí nápodobou a obliba školních předmětů, tudíž i tělesné výchovy velkou měrou závisí na učiteli.

9 Závěry

V teoretické části diplomové práce jsem se pokusila shrnout základní poznatky o lidovém tanci jak z historického z hlediska, tak i z hlediska jeho vztahu k současnosti. Dále bylo popsáno, jak jsou taneční aktivity zahrnuty do vzdělávacích programů základního vzdělávání pro Základní, Obecnou i Národní školu a jaký prostor vymezuje tanečním aktivitám Rámcový vzdělávací program. Následně jsem se zaměřila na stavbu lidského těla a na správné držení těla s charakteristikou motorického vývoje dětí mladšího a staršího školního věku. Obě období jsem uvedla z toho důvodu, že převážná většina dívek ze všech posuzovaných souborů patří věkově do období mladšího školního věku, avšak v pátém ročníku už jsou dívky, kterým je dvanáct let a tudíž věkově patří do následujícího období. Takto vyznačit hranici mezi jednotlivými vývojovými obdobími je však nepatřičné, protože musíme brát v úvahu individuální vývojové zvláštnosti. V rámci toho bylo také poukázáno na nepříznivý zdravotní stav dětí mladšího školního věku, které je způsobováno nedostatkem pohybových činností. V další části jsou nastíněny teoretické základy psychologických testů použitých v metodické části.

Na základě vlastního experimentu a vyučování tanečnímu kroužku jsem se v metodické části zaměřila na ověření vlivu tanečních pohybových aktivit na psychický stav a držení těla u žáků mladšího školního věku, kteří tvořili experimentální skupinu.

Z výše uvedených výsledků z testu pozornosti d2 je možno konstatovat, že byla potvrzena první výzkumná otázka o pozitivním vlivu tanečních pohybových aktivit na koncentraci dětí mladšího školního věku, pokud jsou prováděny pravidelně.

Dále lze potvrdit i druhou výzkumnou otázku, protože byly zjištěny významné rozdíly mezi experimentálním souborem, kontrolním souborem 1 i kontrolním souborem 2.

Rovněž bylo zjištěno, že došlo k rozdílům mezi prvním a druhým testováním jak v psychologických, tak i ve fyziologických testech, což je v souladu s výzkumnou otázkou číslo tři.

Přes potvrzení nesporného vlivu tanečních aktivit na psychický stav a rozvoj držení těla u žáků mladšího školního věku je důležité zdůraznit, že jedna vyučovací hodina týdně je nedostačující. Teprve po pravidelném a správném cvičení dlouhodobějšího charakteru lze pozorovat změny. A proto tato diplomová práce slouží jako výchozí materiál pro další práci.

10 Literatura

BALCAR K. *Test pozornosti d2*. Praha: Testcentrum 2000.

BONUŠ F. *Lidové tance z Jižních Čech, 2. díl*. České Budějovice: Krajské kulturní středisko 1985.

ČELIKOVSKÝ S. a kol. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: SPN 1994.

DVOŘÁKOVÁ H. *Vyrovňovací cvičení – vadné držení těla u mládeže*. Praha: SVOJTKA a VAŠUT 1992.

JEŘÁBKOVÁ J. *Taneční příprava*. Praha: SPN 1979.

JELÍNKOVÁ Z. *Tance z Bystřicka a Pernštejska, II. Díl*. Strážnice: Ústav lidové kultury 1992.

JELÍNKOVÁ Z. *Lidové tance z Velkomeziříčska*. Třebíč: Okresní kulturní středisko B. Václavka 1980.

JELÍNKOVÁ Z. *Horácké tance*. Jihlava: Okresní kulturní středisko 1989.

KOLISKO P., FOJTÍKOVÁ M. *Prevence vadného držení těla na základní škole*. Ostrava 2003, v rámci realizace Projektu prevence vadného držení těla na 2. stupni ZŠ.

KOS B. *Lidové tance pro posluchače D. S.* Karlova univerzita v Praze, Praha: SPN, n.p. 1964.

KOS B. *Lidové tance ve školní tělesné výchově*. Praha: SPN 1976.

KOUBA V. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU 1995.

KREJČÍ M., BÄUMELTOVÁ M. *Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku*. České Budějovice: INCA 1999.

KREJČÍ M. *Uplatnění jógy v resocializačním procesu dětí a mládeže*. České Budějovice: Jihočeská univerzita 1998.

LANGMEIER J., KREJČÍŘOVÁ D. *Vývojová psychologie, 2., aktualizované vydání*. Praha: Grada 2006.

MACHOVÁ J. *Biologie dítěte pro speciální pedagogy – Ontogenetický vývoj*. Praha: SPN 1983.

MOUSSOVÁ Z. H., DUBLINSKÝ J. a kol. *Diagnostika. Pedagogickopsychologické poradenství II*. Praha: Univerzita Karlova v Praze: 2002.

ŘÍČAN P., KREJČÍŘOVÁ D. a kol. *Dětská klinická psychologie*. Praha: Grada 2006.

SMÍTKOVÁ Z. *Špalíček zhudebněných říkadel a cvičení pro malé děti*. Praha: Olympia 1992.

SOUKUPOVÁ Z. *Jihočeské tance, 1. díl*. České Budějovice: Krajské kulturní středisko 1979.

SOUKUPOVÁ Z. *Jihočeské tance, 2. díl*. České Budějovice: Krajské kulturní středisko 1980.

SOUKUPOVÁ Z., KRČEK J. *Jihočeská kolečka*. Praha: Ústřední dům lidové tvořivosti 1999.

SVOBODA M. *Psychologická diagnostika dospělých*. Praha: Portál 1999.

ŠÍDLOVÁ H., HLINECKÁ J., KAČÍRKOVÁ K. *Vyšetřovací metody hybného systému pro vnitřní potřebu SZŠ vyučující obory rehabilitační pracovník a fyzioterapeut a rehabilitačních oddělení zdravotnických zařízení*. Příbram: Příbramská tiskárna s r. o 1995.

ŠMOLÍK P. *Pohybová výchova*. Praha: Mladá fronta 1985.

VÉLE F. *Kineziologie pro klinickou praxi*. Praha: Grada 1997.

VISKUPOVÁ B. *Hudba a pohyb*. Praha: Supraphon 1987.

<http://www.msmt.cz/vzdelavani/kompletni-pedagogicka-dokumentace-vzdelavaciho-programu-obecna-skola-cj-12035-97-20-vcetne-vsech-zmen-a-dopluku-1-cast-pro-1-5-rocnik-aktualizace-k-1-zari-2007>

<http://www.msmt.cz/vzdelavani/kompletni-pedagogicka-dokumentace-vzdelavaciho-programu-zakladni-skola-cj-16-847-96-2-vcetne-vsech-zmen-a-dopluku-aktualizace-k-1-zari-2007>

<http://www.msmt.cz/vzdelavani/kompletni-pedagogicka-dokumentace-vzdelavaciho-programu-narodni-skola-cj-15724-97-20>

<http://www.rvp.cz/sekce/51>

<http://www.fos.cz/tema/tema.phtml?id=2243&lng>

Příloha I

Grafy – test pozornosti d2:

Graf 1a: Test pozornosti d2 – 1. testování, ES

Graf 1b: Test pozornosti d2 – 1. testování, ES

Graf 2a: Test pozornosti d2 – 2. testování, ES

Graf 2b: Test pozornosti d2 – 2. testování, ES

Graf 3a: Test pozornosti d2 – 1. testování, KS1

Graf 3b: Test pozornosti d2 – 1. testování, KS1

Graf 4a: Test pozornosti d2 – 2. testování, KS1

Graf 4b: Test pozornosti d2 – 2. testování, KS1

Graf 5a: Test pozornosti d2 – 1. testování, KS2

Graf 5b: Test pozornosti d2 – 1. testování, KS2

Graf 6a: Test pozornosti d2 – 2. testování, KS2

Graf 6b: Test pozornosti d2 – 2. testování, KS2

Vysvětlivky ke grafům:

CP = celkový počet

CV = celkový výkon

VS = výkon soustředění

CH1 = počet chyb opomenutí

CH2 = počet chyb záměny

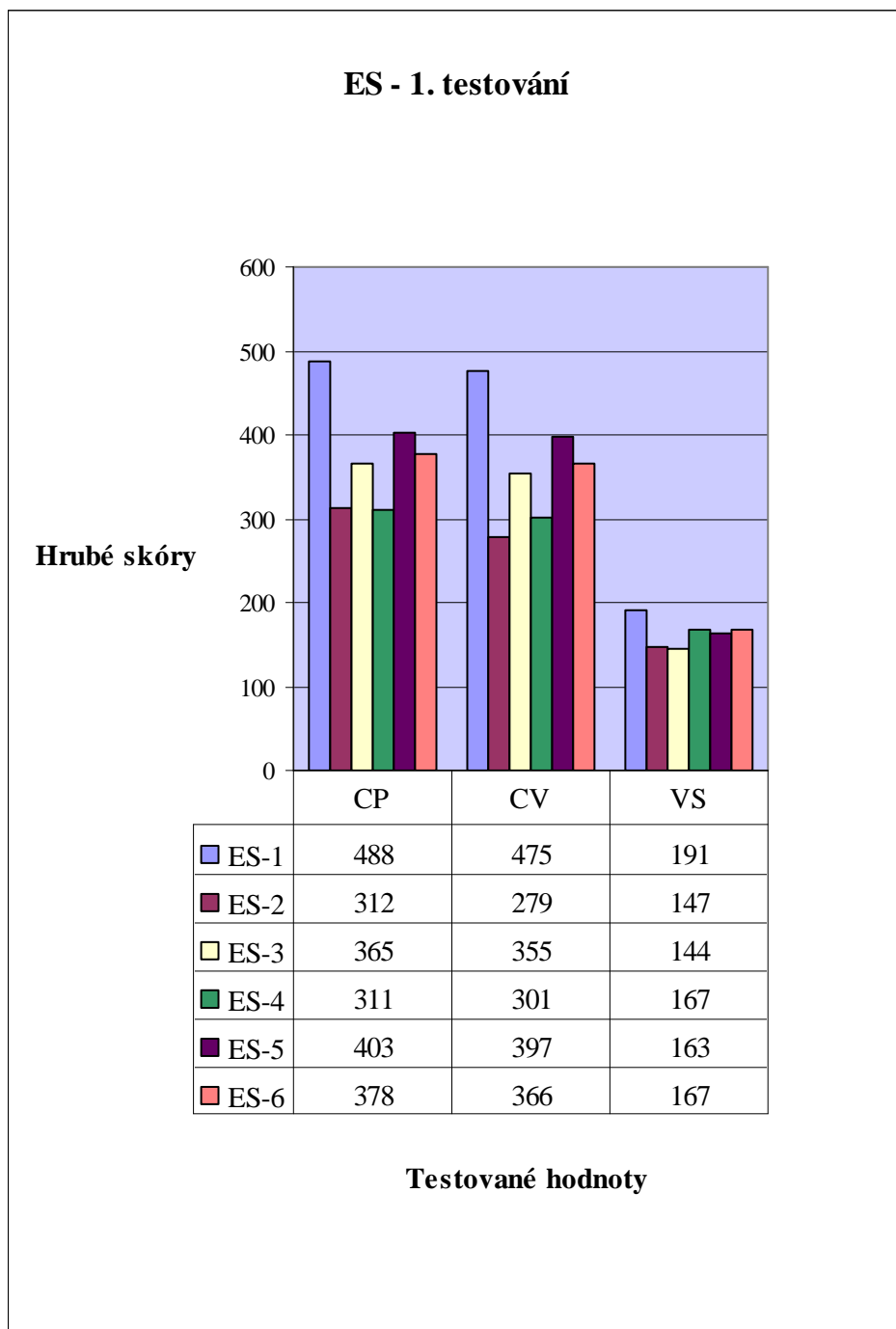
CH = celkový počet chyb

ES-1 – ES-6 = dívky experimentálního souboru

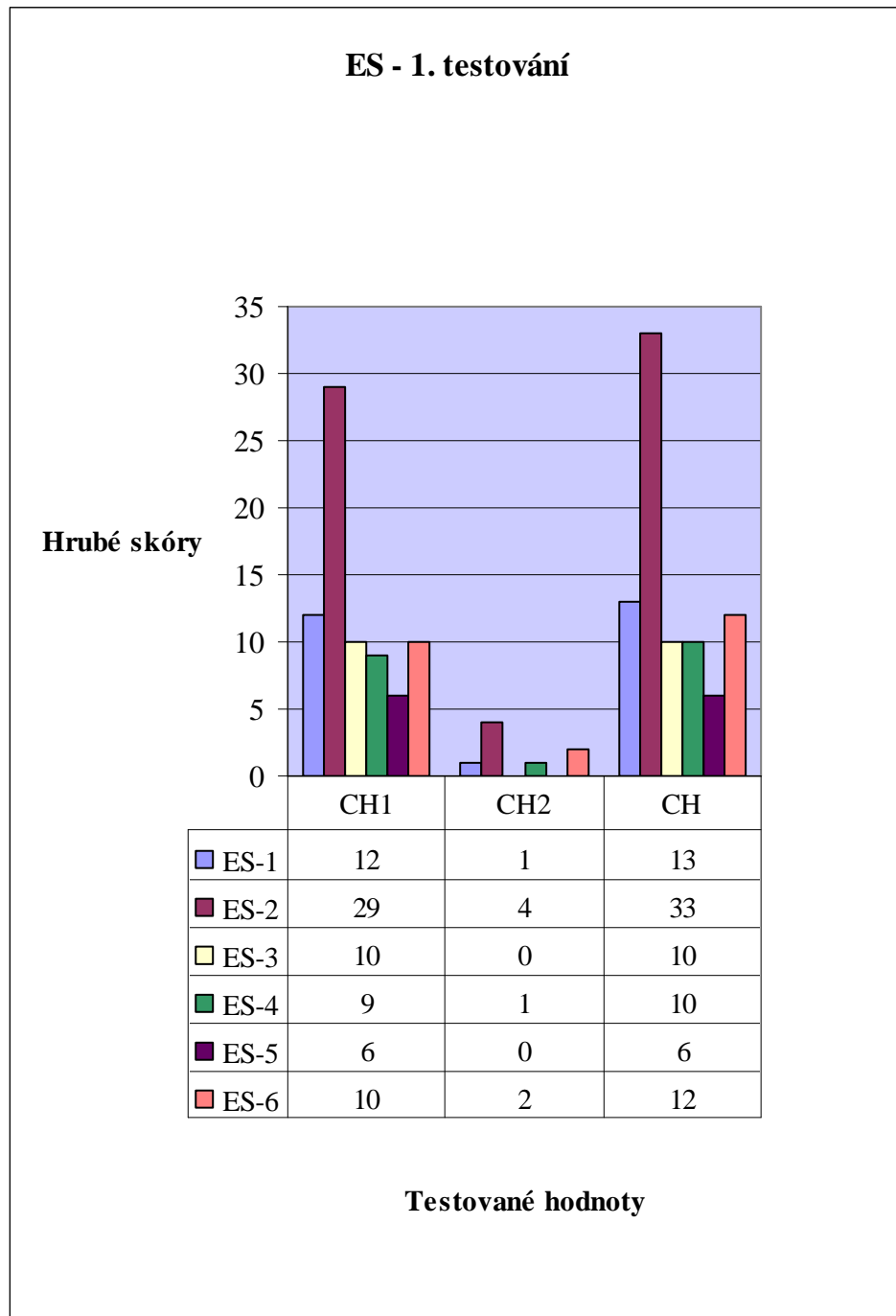
KS1-1 – KS1-6 = dívky kontrolního souboru 1

KS2-1 – KS2-6 = dívky kontrolního souboru 2

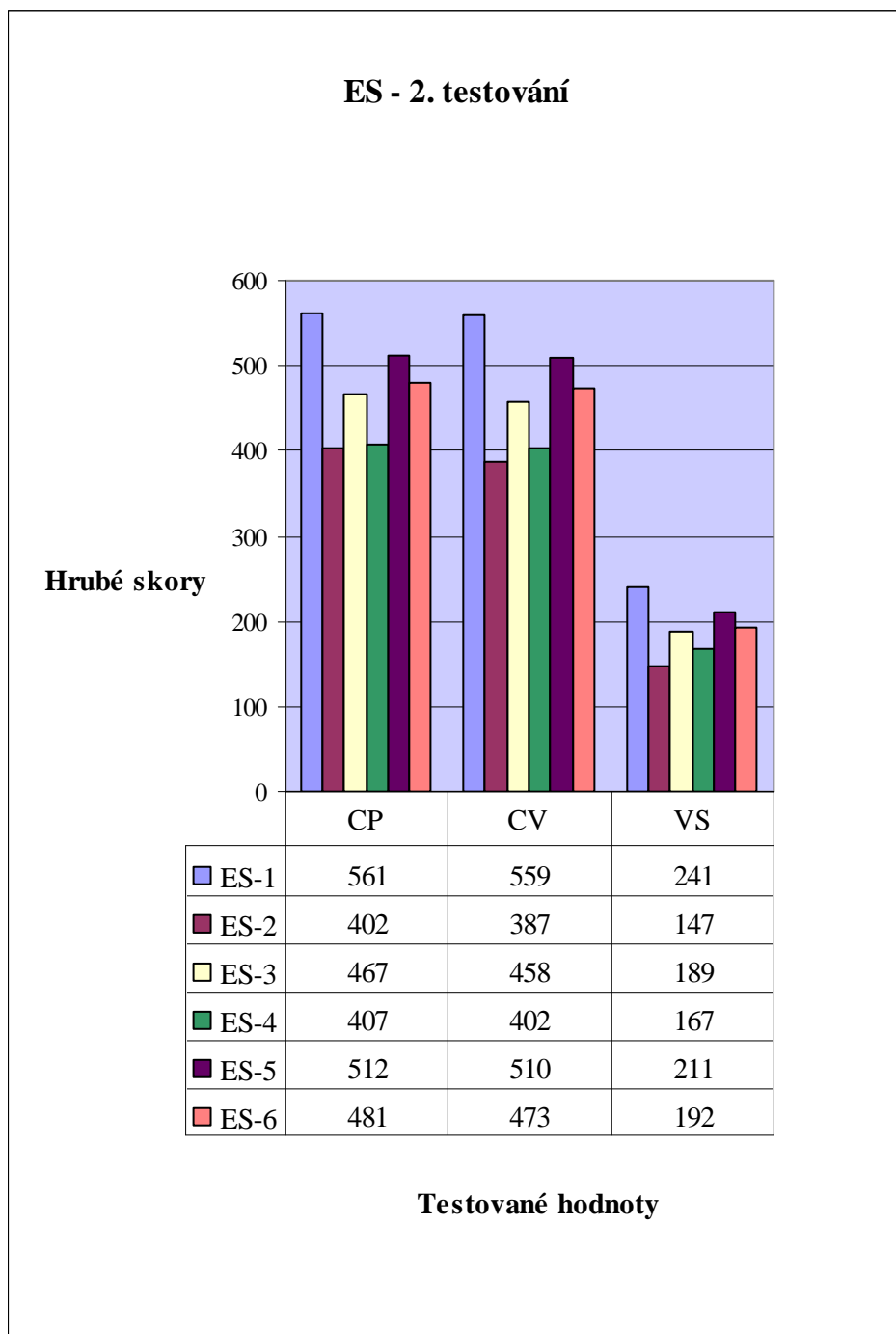
Graf 1a: Test pozornosti d2 – 1. testování
Experimentální soubor (N=6, dívky)



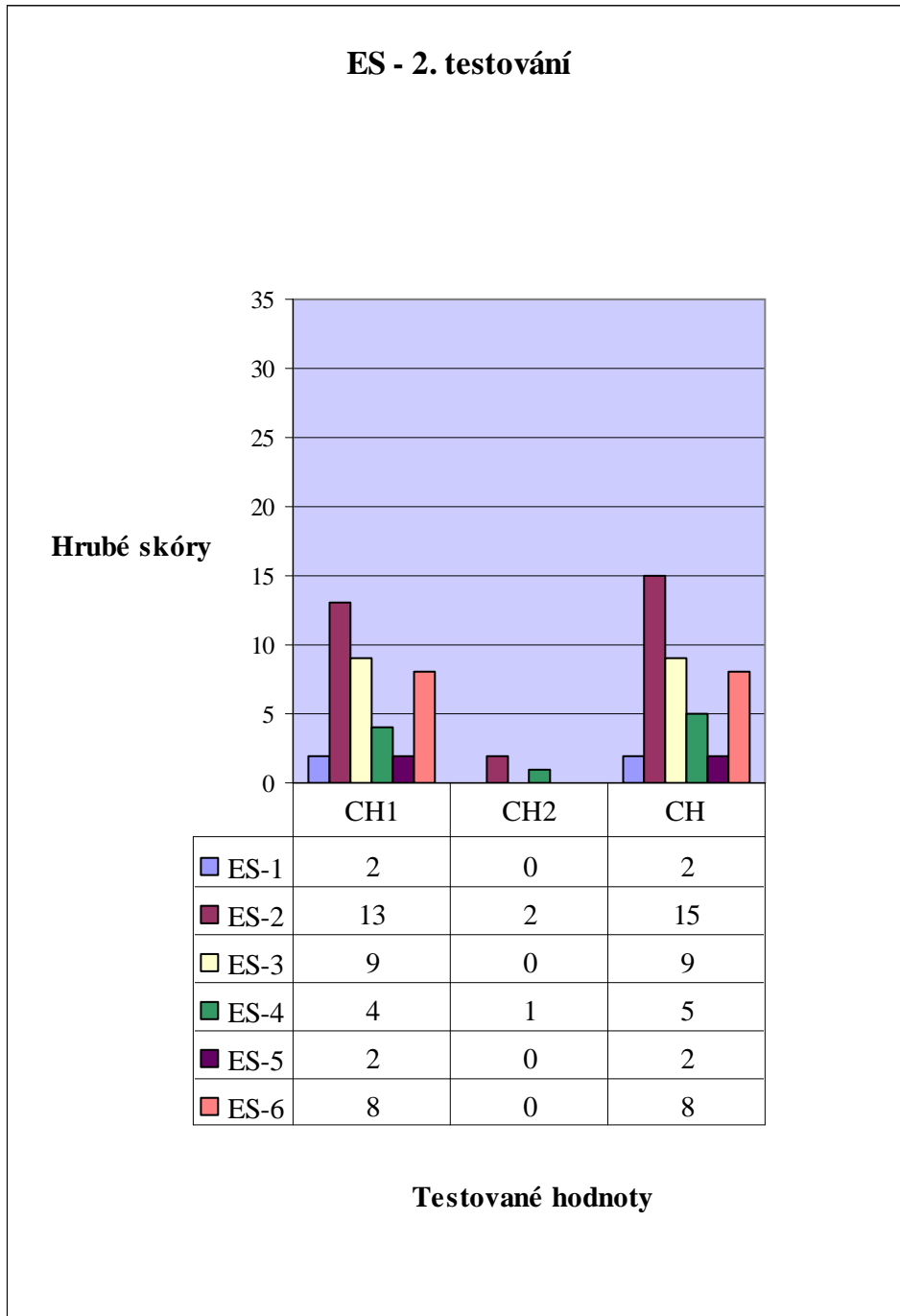
Graf 1b: Test pozornosti d2 – 1. testování
 Experimentální soubor (N=6, dívky)



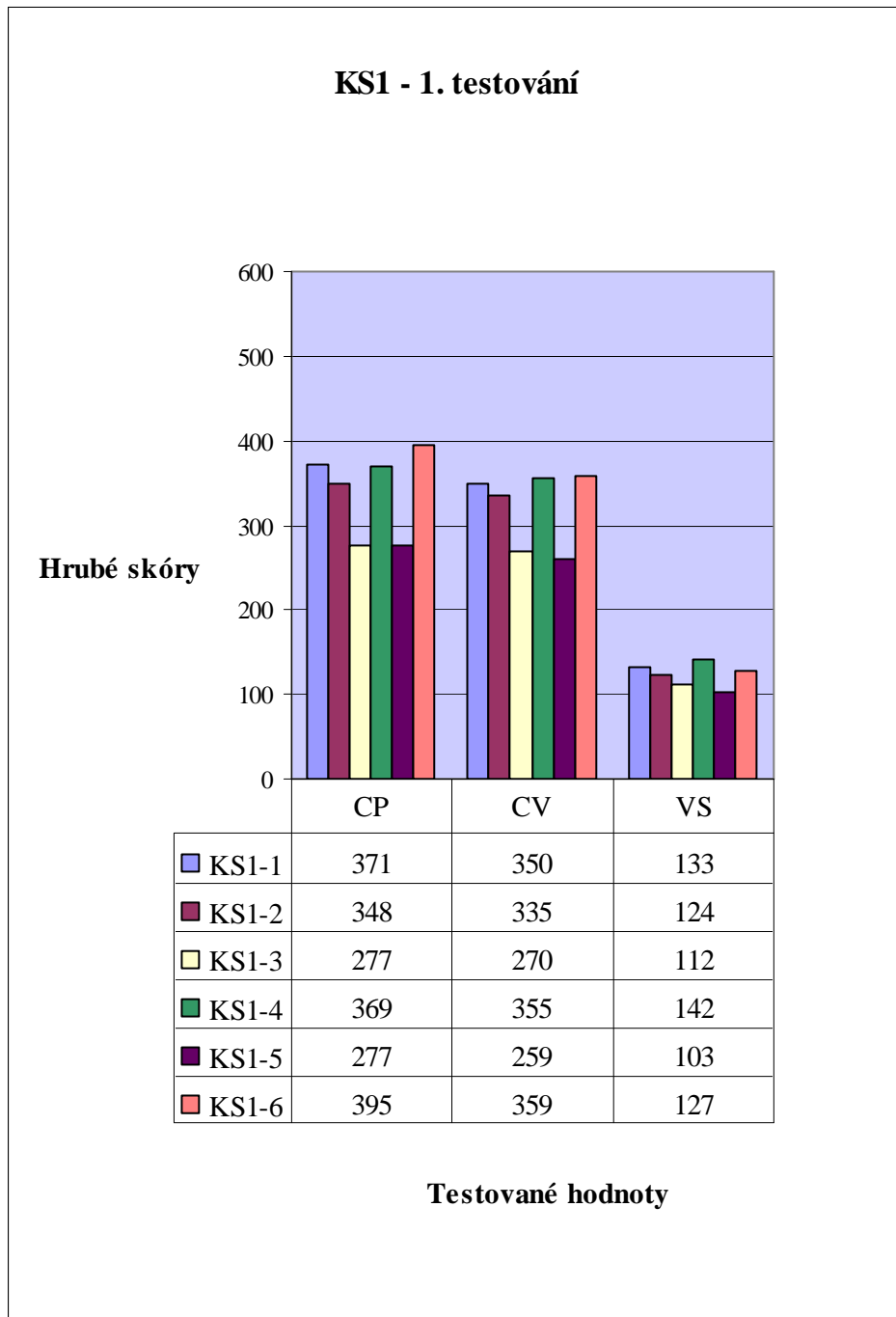
Graf 2a: Test pozornosti d2 – 2. testování
 Experimentální soubor (N=6, dívky)



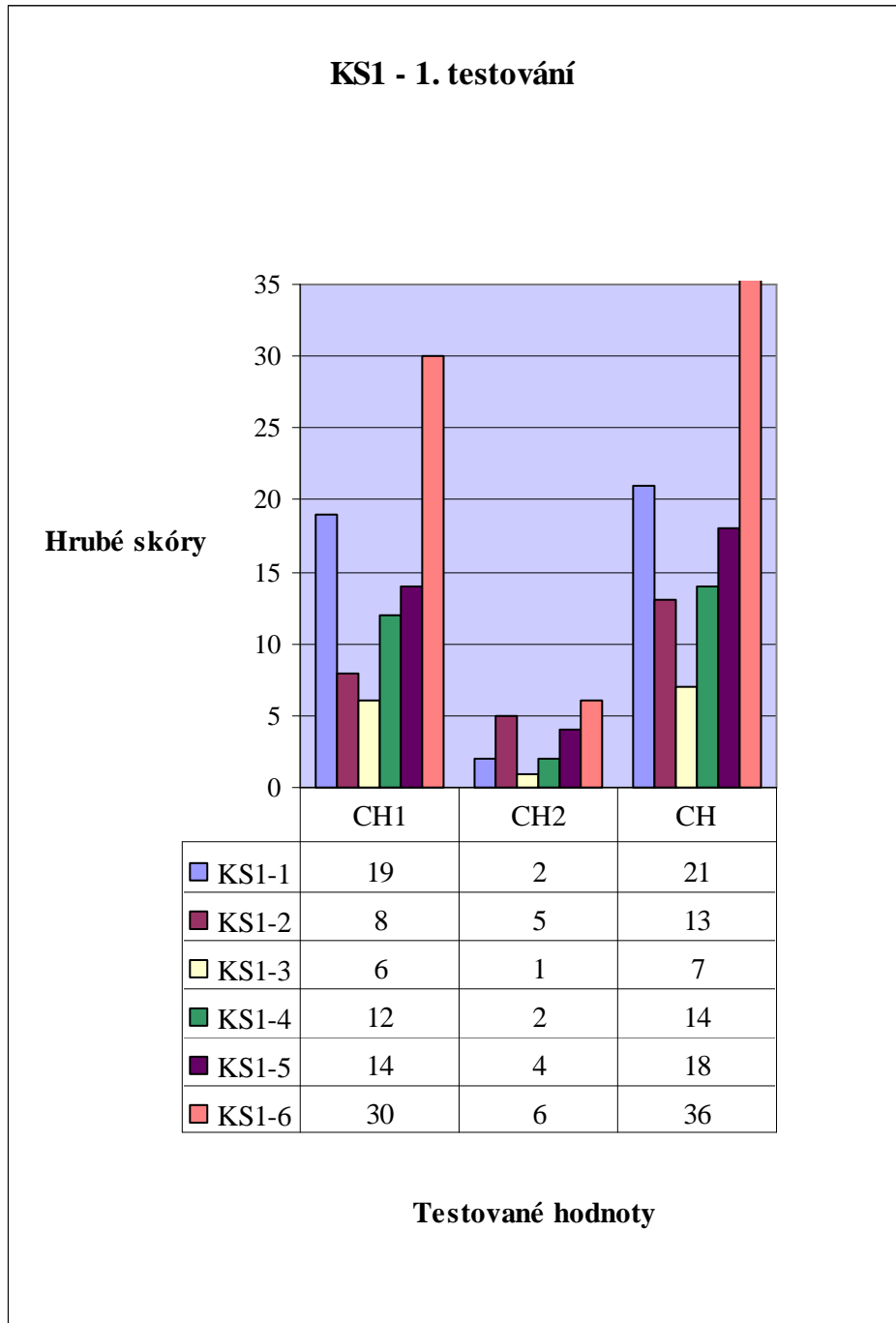
Graf 2b: Test pozornosti d2 – 2. testování
 Experimentální soubor (N=6, dívky)



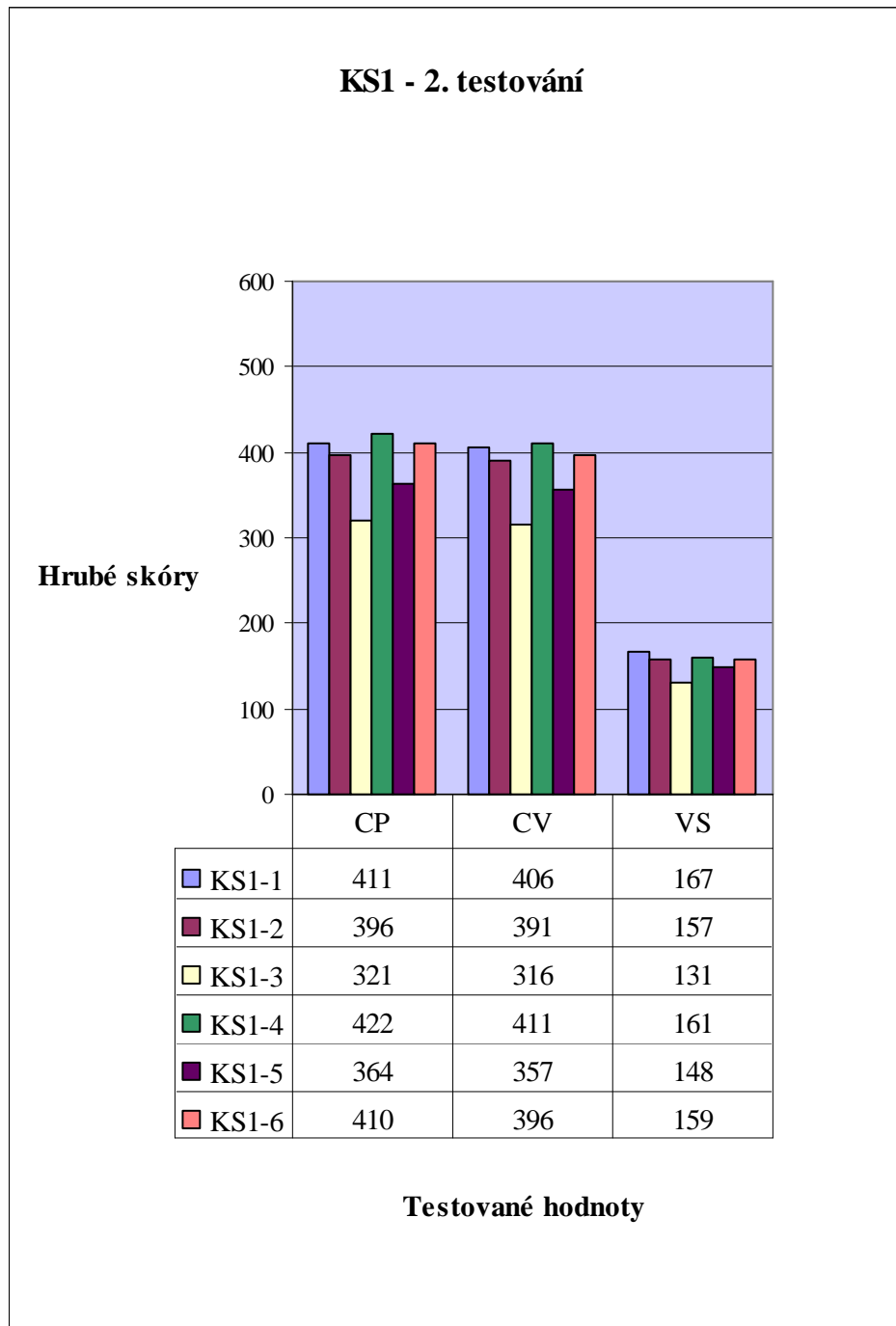
Graf 3a: Test pozornosti d2 – 1. testování
 Kontrolní soubor1 (N=6, dívky)



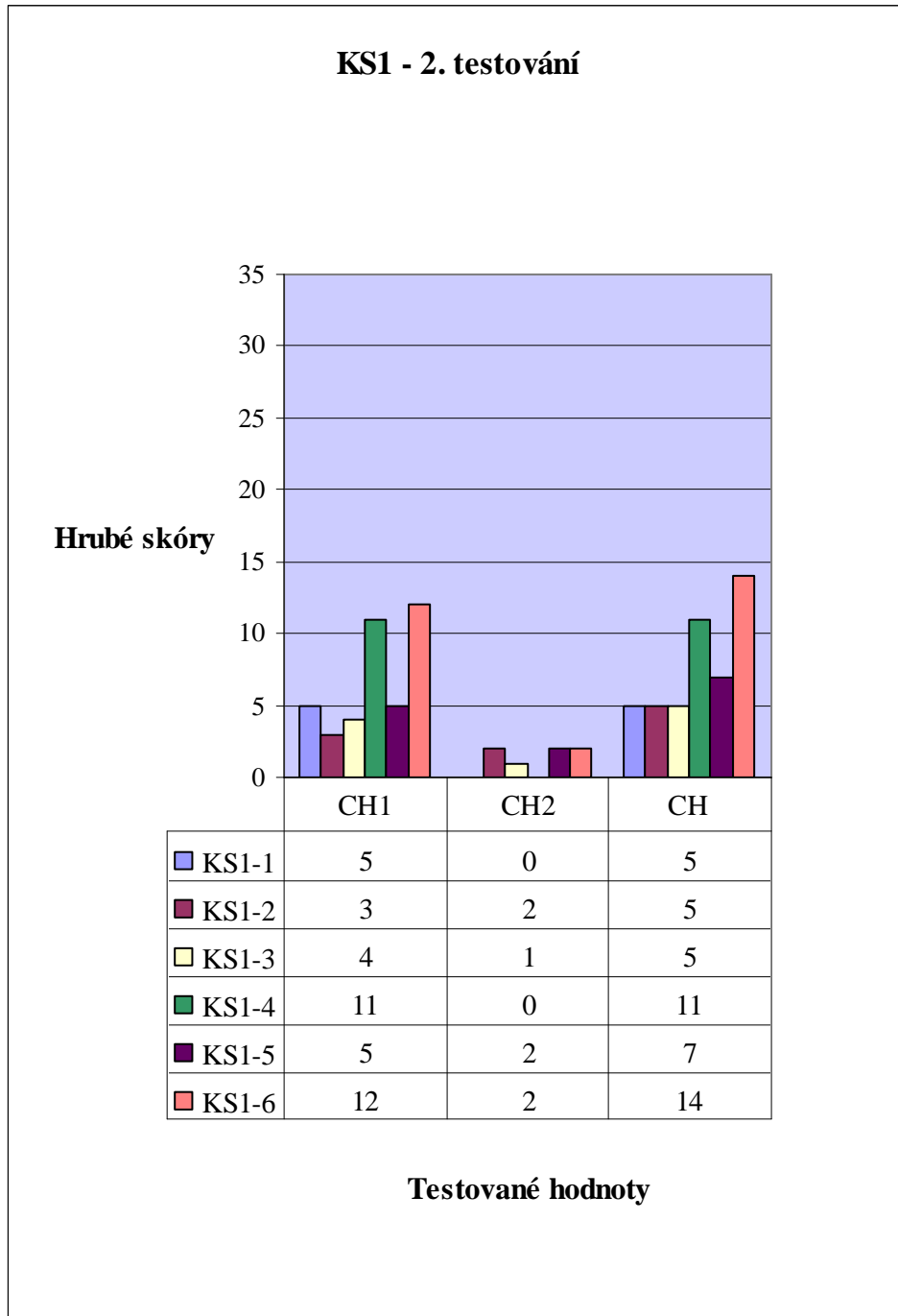
Graf 3b: Test pozornosti d2 – 1. testování
 Kontrolní soubor1 (N=6, dívky)



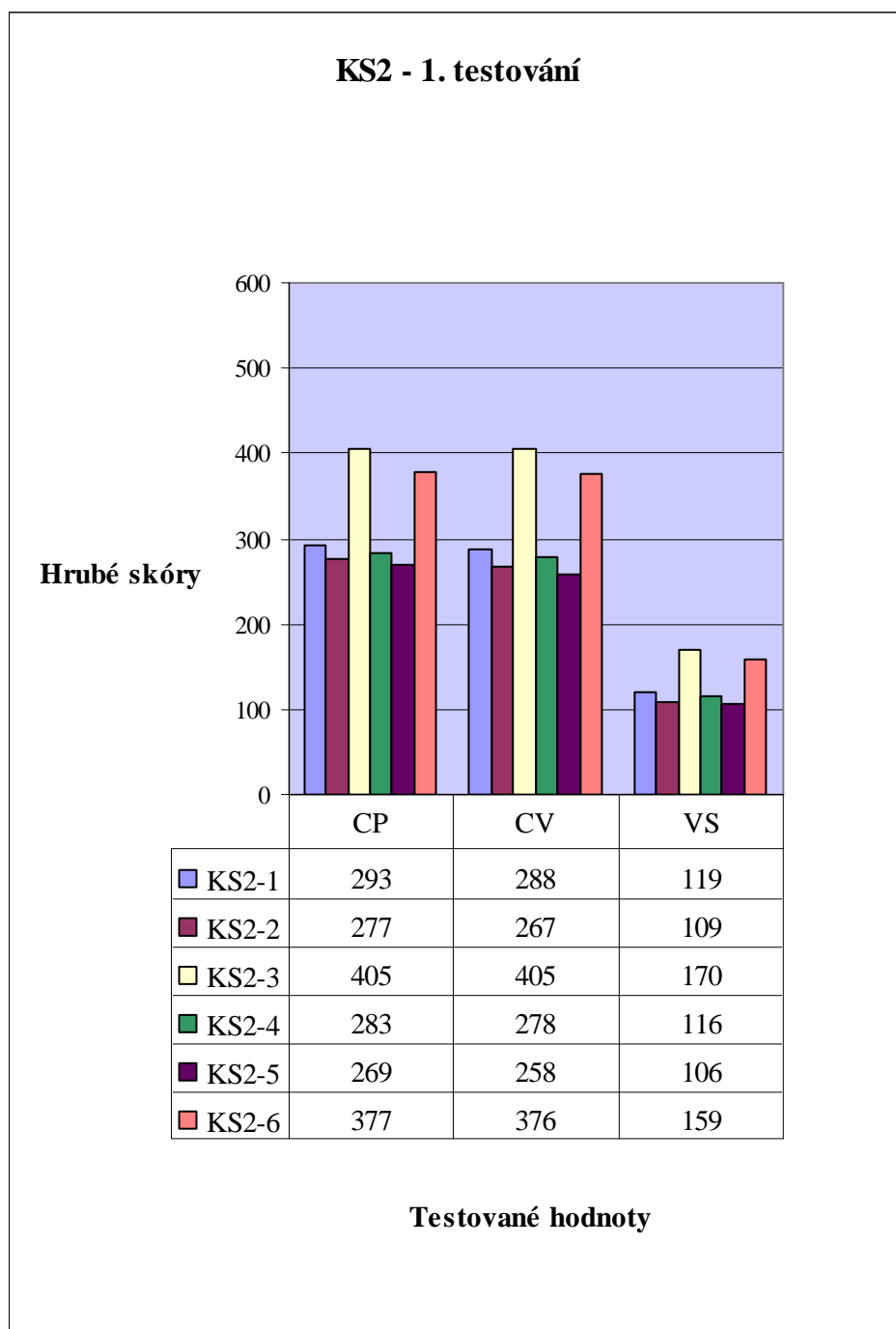
Graf 4a: Test pozornosti d2 – 2. testování
 Kontrolní soubor 1 (N=6, dívky)



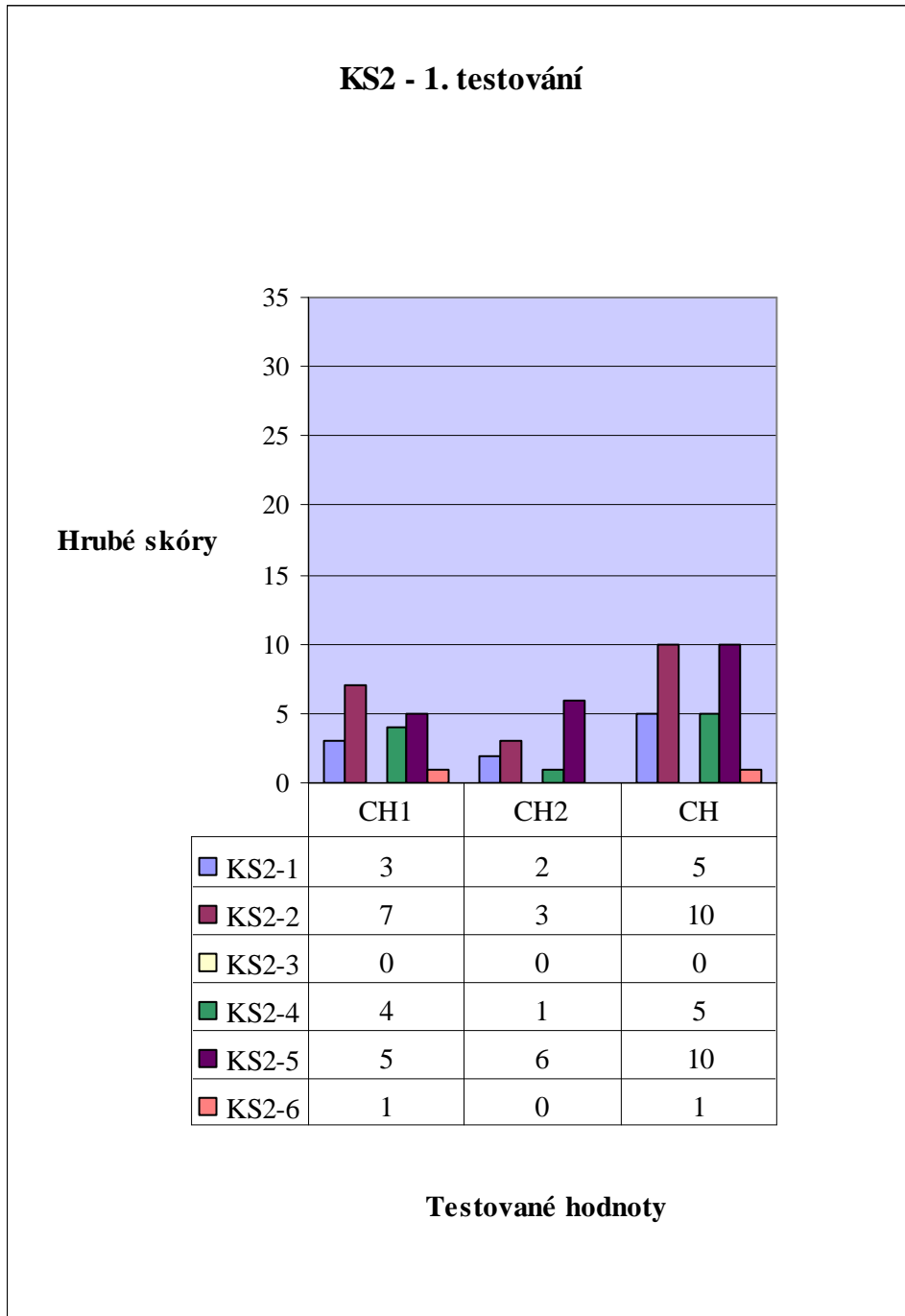
Graf 4b: Test pozornosti d2 – 2. testování
 Kontrolní soubor 1 (N=6, dívky)



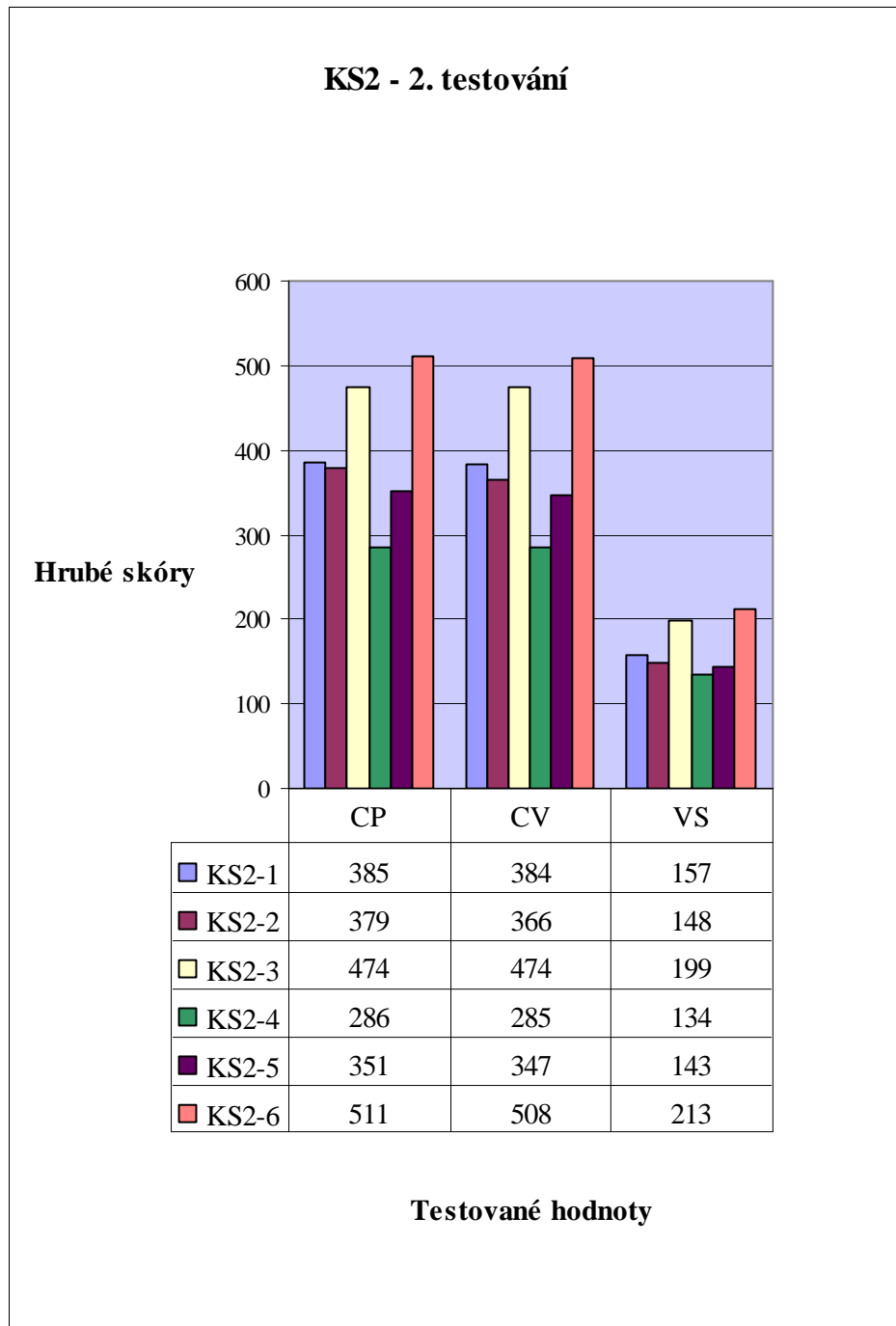
Graf 5a: Test pozornosti d2 –1. testování
 Kontrolní soubor 2 (N=6, dívky)



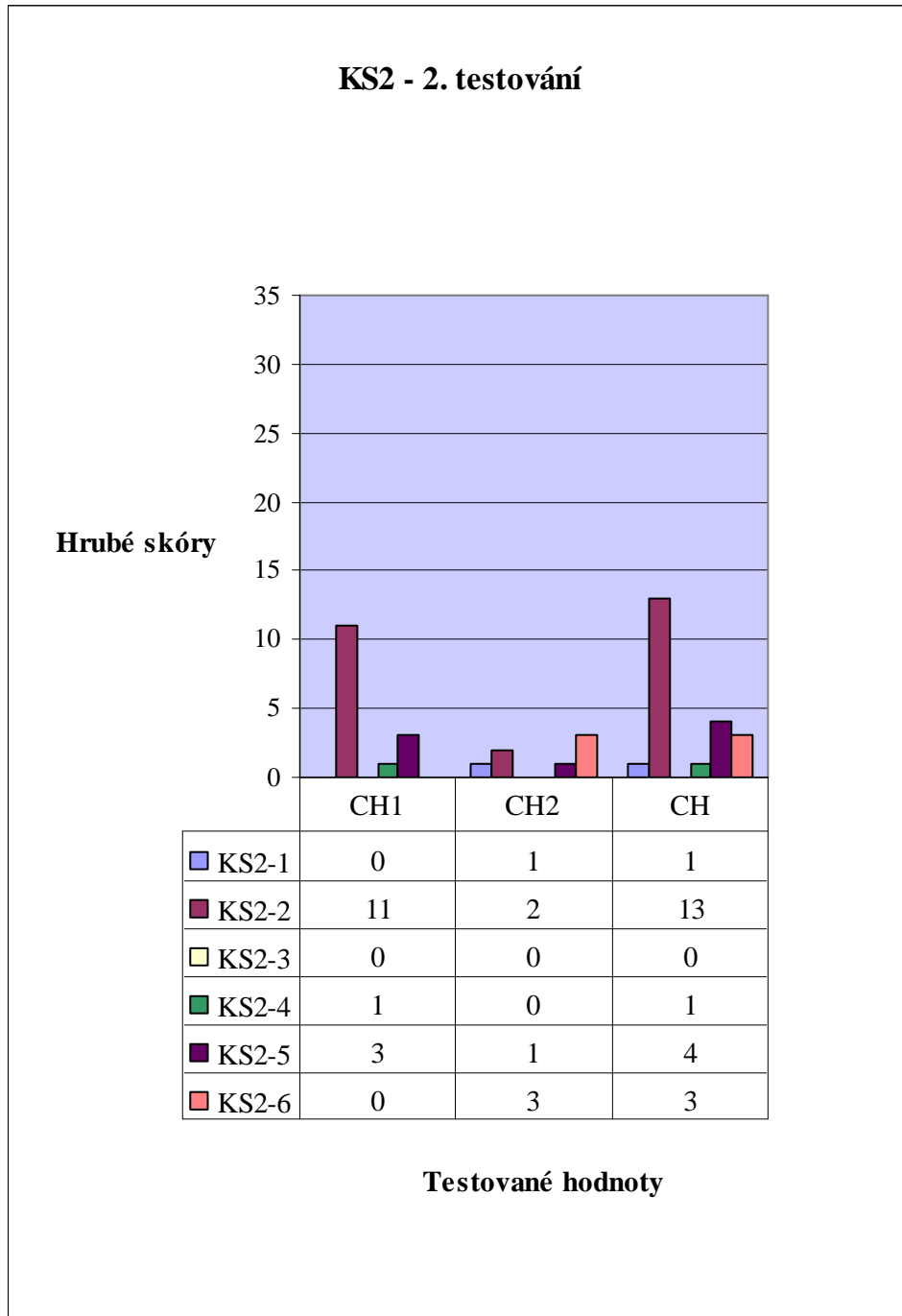
Graf 5b: Test pozornosti d2 – 1. testování
 Kontrolní soubor 2 (N=6, dívky)



Graf 6a: Test pozornosti d2 – 2. testování
 Kontrolní soubor 2 (N=6, dívky)



Graf 6b: Test pozornosti d2 – 2. testování
 Kontrolní soubor 2 (N=6, dívky)



Příloha II

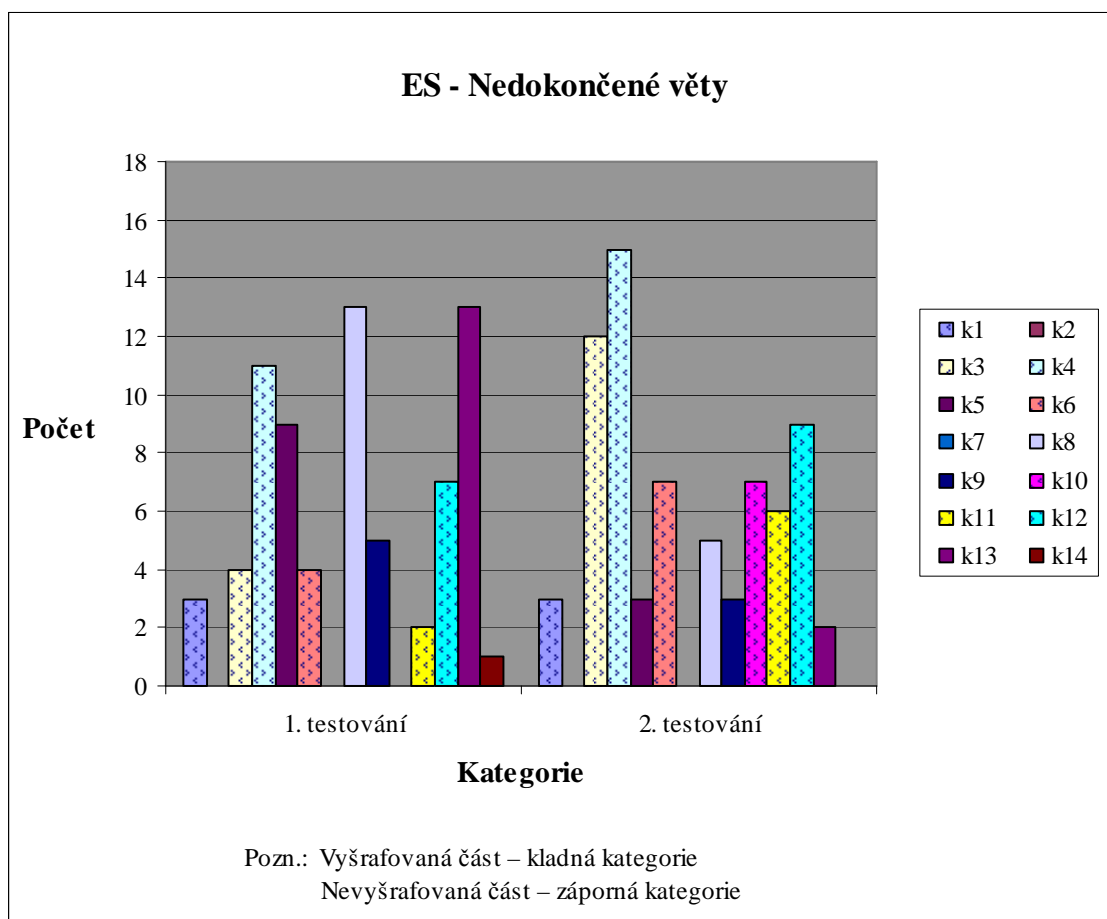
Grafy – Nedokončené věty:

Graf 7: Nedokončené věty – 1. testování, 2. testování, ES

Graf 8: Nedokončené věty – 1. testování, 2. testování, KS1

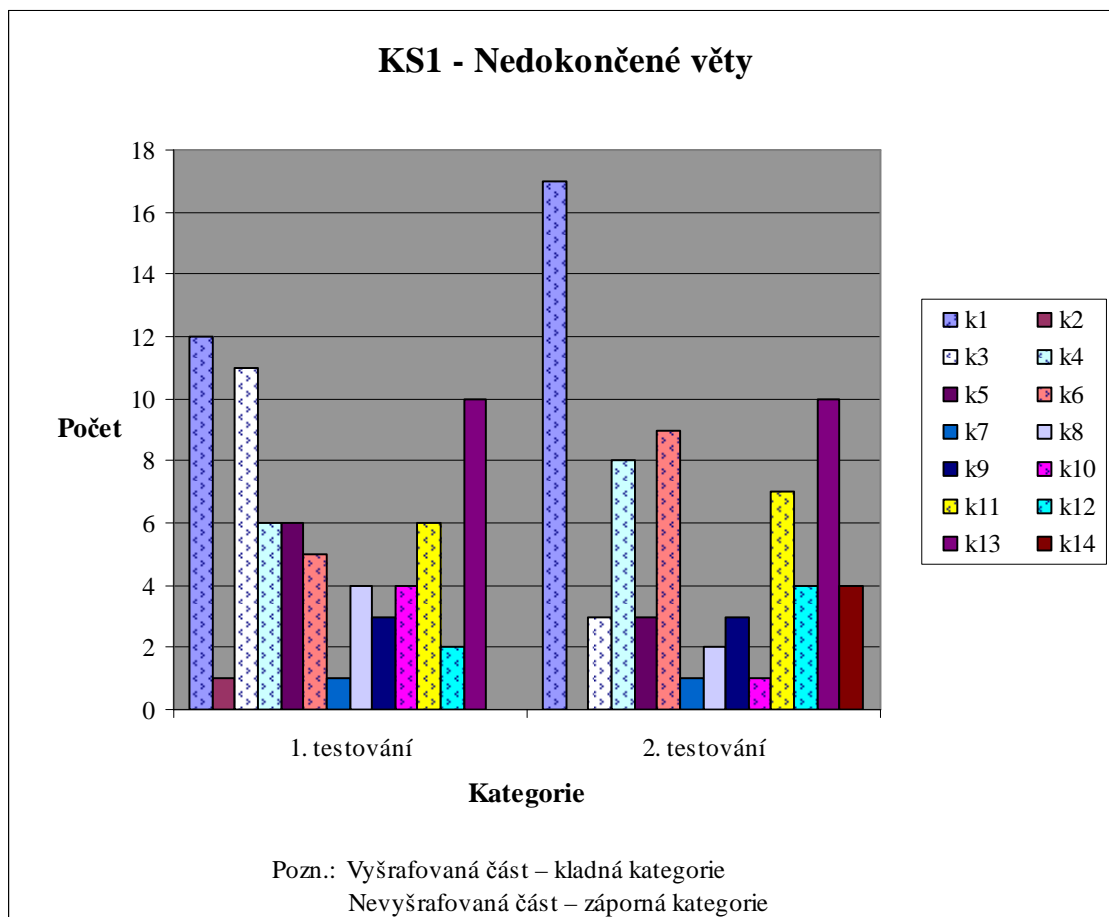
Graf 9: Nedokončené věty – 1. testování, 2. testování, KS2

Graf 7: Nedokončené věty – 1. testování, 2. testování
 Experimentální soubor



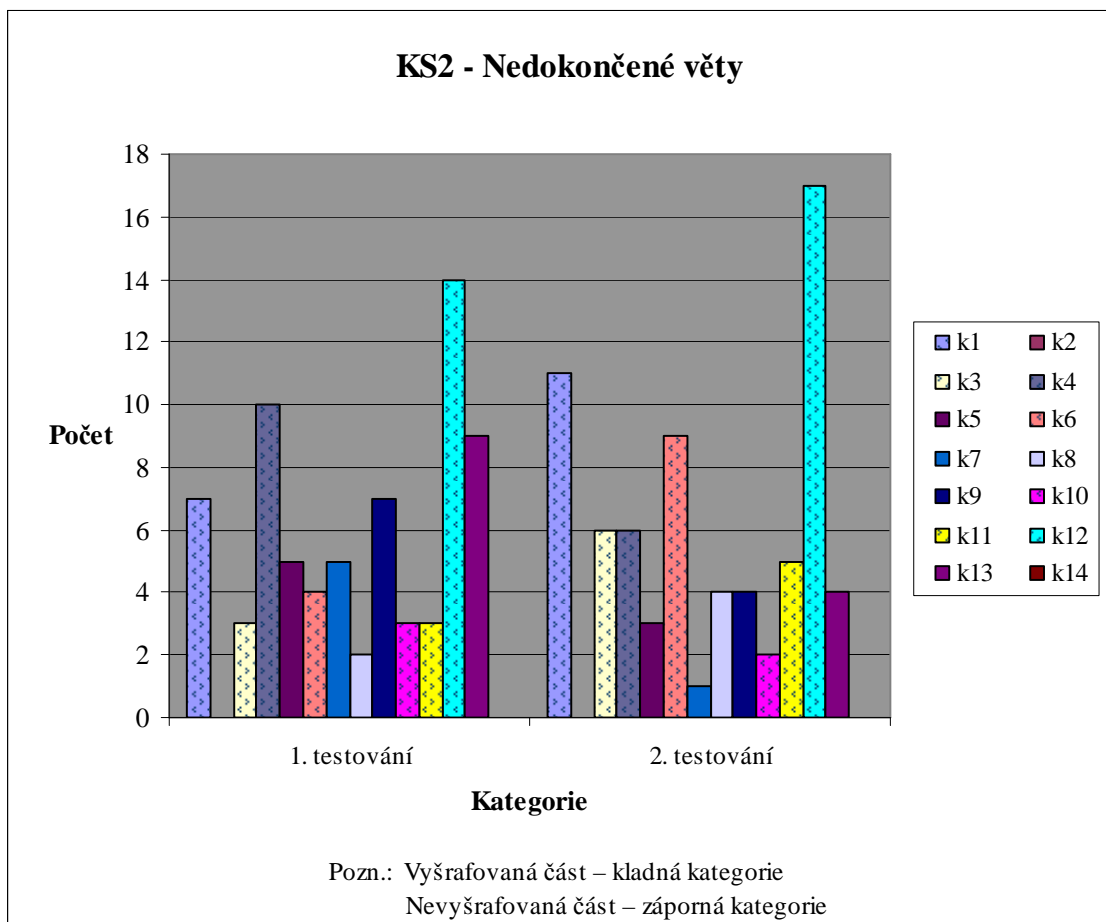
Graf 8: Nedokončené věty – 1. testování, 2. testování

Kontrolní soubor 1



Graf 9: Nedokončené věty – 1. testování, 2. testování

Kontrolní soubor 2



Příloha III

Tabulky – Trendelenburgova zkouška:

Tabulka č. 1: Trendelenburgova zkouška – 1. testování, 2. testování, ES

Tabulka č. 2: Trendelenburgova zkouška – 1. testování, 2. testování, KS1

Tabulka č. 3: Trendelenburgova zkouška – 1. testování, 2. testování, KS2

*Tabulka č. 1: Trendelenburgova zkouška – 1. testování, 2. testování
Experimentální soubor (N=6, dívky)*

| | 1. testování | 2. testování |
|-------------|--|---------------------------------------|
| ES-1 | není prokázáno, ale nedostatek lehce kompenzuje vybočením do oblouku | kompenzace oslabení je méně patrná |
| ES-2 | negativní zkouška, ale vyrovnává rukama | negativní zkouška, nevyrovnává rukama |
| ES-3 | pozitivní, došlo k vychýlení se z osy | minimální, k vychýlení z osy nedošlo |
| ES-4 | svalovou dysbalanci kompenzuje vychýlením se z osy | došlo ke zlepšení |
| ES-5 | svalovou dysbalanci kompenzuje vychýlením se z osy | došlo ke zlepšení |
| ES-6 | není prokázáno, ale nedostatek kompenzuje úklonem | došlo ke zlepšení |

Tabulka č. 2: Trendelenburgova zkouška – 1. testování, 2. testování

Kontrolní soubor 1 (N=6, dívky)

| | 1. testování | 2. testování |
|--------------|---|--------------------------------------|
| KS1-1 | pozitivní zkouška, došlo k vychýlení z osy | nedošlo k velkému zlepšení |
| KS1-2 | svalovou dysbalanci kompenzuje vychýlením do strany | kompenzace oslabení je stále patrná |
| KS1-3 | negativní zkouška | negativní zkouška |
| KS1-4 | pozitivní zkouška, vyrovnává rukama | nedošlo k velkému zlepšení |
| KS1-5 | pozitivní zkouška, došlo k vychýlení z osy | pozitivní zkouška, ale bez vychýlení |
| KS1-6 | pozitivní zkouška, došlo k vychýlení z osy a vyrovnává rukama | nedošlo k velkému zlepšení |

Tabulka č. 3: Trendelenburgova zkouška – 1. testování, 2. testování
 Kontrolní soubor 2 (N=6, dívky)

| | 1. testování | 2. testování |
|--------------|--|------------------------------|
| KS2-1 | negativní zkouška | negativní zkouška |
| KS2-2 | pozitivní zkouška, nedostatek kompenzuje úklonem | kompenzuje mírným úklonem |
| KS2-3 | negativní zkouška | negativní zkouška |
| KS2-4 | negativní zkouška | negativní zkouška |
| KS2-5 | pozitivní zkouška, nedostatek kompenzuje úklonem | negativní zkouška |
| KS2-6 | není prokázáno, ale nedostatek kompenzuje mírným úklonem | negativní zkouška |

Příloha IV

Popis tanců

PATERKA

(Jeden, dva, tři, čtyři, pět)

Bez udání místa.

Nápěv jako u písmen I. č. 84.

Text: Jeden, dva tři, čtyři, pět,
cos to, Janku, cos to sněd,
brambory pečený,
byly málo maštěný.

84.

PÍSMENY I.

(Když jsem chodil do školy)

Can moto-hybně

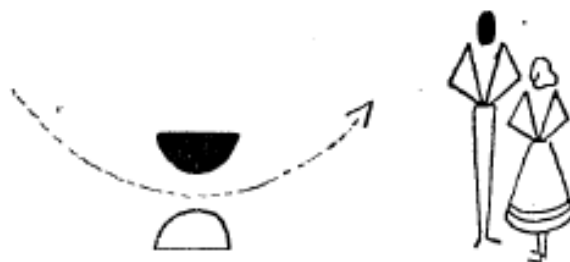
Braníšov

$\text{♩} = 100$

Když jsem chodil do ško-ly, u-čil jsem se pi-sme-ny,
je-dna, dvě, tři čty-fi, to jsou pěkné pi-sme-ny.

Popis tance:

Postavení: po kruhu, chlapec (CH) stojí zády do kruhu, dívka (D) čelem do kruhu, stojí proti sobě, dvojice se nedrží, mají ruce v bok mohou tančit i dvě dívky



Základní kroky: kroky přísunné, otáčka na místě drobnými krůčky, podupy

Vlastní tanec:

1.—2. takt: CH i D čtyři lehké přísunné kroky vpravo stranou (od sebe!).



3.—4. takt: jako 1.—2. takt, vlevo stranou (k sobě).

5. takt: dva přísunné kroky vpravo stranou.

6. takt: totéž vlevo stranou.

7. takt: CH i D obrat na místě čtyřmi drobnými krůčky o 360° vpravo.

8. takt: tři podupy na místě čelem proti sobě (p, l, p).

9.—12. takt: jako 5.—8. takt.

ŠOTYŠ VI.

(Jednou, dvakrát poskočím)

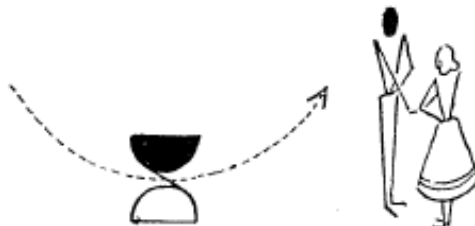
Nové Město

Allegretto - mírně hybně
♩ = 169

Šo - tyš pol - ka he - zká je, trađ da, trađ da,
ta se he - zky tan - cu - je,
trađ da da đum, trađ da da đum, trađ da đum.

Popis tance:

Postavení: po kruhu, chlapec (CH) stojí zády do kruhu, dívka (D) čelem do kruhu, stojí proti sobě, dvojice se drží v předpažení poníž za pravé ruce, volná ruka je v bok
mohou tančit i dvě dívky



Základní kroky: přísunné kroky stranou, obrat na místě čtyřmi krůčky, stoj přednožmo dovnitř, zevnitř a snožmo

Vlastní tanec:

1. takt: dva přísunné kroky podle CH vlevo stranou. Spojené paže se pohybují lehce při každém kroku zdola nahoru.
2. takt: jako první, ale opačně. Spojené paže komíhají při každém kroku lehce shora dolů.
3. takt: dvojice se pustí, ruce v bok. Dvojný obrat na místě čtyřmi krůčky; CH vlevo vykročí levou nohou, D vpravo, vykročí pravou.
4. takt: dvojice se uchopí za pravé ruce;
a): stoj na levé noze přednožmo pravou dovnitř a zevnitř;
b): přinožením pravé stoj snožmo.

Pohyby taktů 1.—4. se opakují po celý tanec.

PEKLA DOLKY I.

(Pekla dolky z bílé mouky)

Nedvězí

Allegretto - mírně hybné

♩ = 120

Musical score for 'Pekla dolky I.' in 2/4 time, key of B-flat major. The score consists of two staves. The first staff has four measures numbered 1 to 4. The second staff has six measures numbered 5 to 8. The lyrics are: Pek - la dol - ky z bí - lé mou - ky, sy - pa - la je per - ní - kem, dá - va - la je Hon - zítě - ko - vi, o - te - vře - ným o - kýn - kem.

Jez, Honzíčku, jsou dobrý,
jsou perníkem sypaný,
budou-li ti přeci chutnat,
sou tam ještě takový.

Popis tance:

Postavení: po kruhu, čelem proti sobě, chlapec (CH) zády do kruhu, drží se v kolovém tanci zavřeném mohou tančit i dvě dívky – držení za obě ruce v předpažení poníž



Základní kroky: kolébaté přešlapování z nohy na nohu, zátočky závěsem za lokty obyčejným krokem

Vlastní tanec:

Hraje se po prvé:

1.—8. takt: dvojice kolébatě přešlapuje s nohy na nohu (dvakrát v taktu). CH začíná levou, D pravou (na místě).

Hraje se po druhé:

1.—2. takt: zátočka čtyřmi obyčejnými kroky závěsem za pravé lokty o 180°.

Při posledním kroku se dvojice pustí a přetočí se k sobě opačnými boky.

3.—4. takt: totéž závěsem za levé lokty na svá místa.

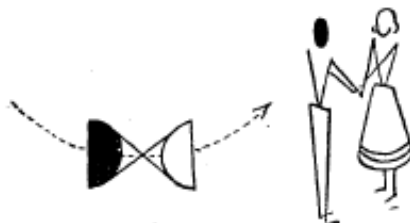
5.—8. takt: jako 1.—8. takt 1. sloky.

Ř e z n í c k á .
(Vy řezníci, řemesníci).

VY, ŘEZNÍCI, ŘEME-SNÍ-CI, CO VE ZVYKU MÁ-TE, DÝŠ VY NĚ-CO
KU-PU-JE-TE, DŘÍV TO O-HMA-TĀ-TE. ZAČ TOMO VO-LA,
DĀ-TE DO SLO-VA? ZAČ HO DĀ-TE, KDYŽ NIC NE-Ř-
KĀ-TE, ZAČ HO DĀ-TE, DĀTE DO SLO-VA.

Popis tance:

Postavení: dvojice smíšené po kruhu čelem proti sobě, chlapec (CH) levým bokem do středu, drží se za ruce v předpažení poníž křížem pravá přes levou mohou tančit i dvě dívky



Základní kroky: polkový krok, chůze vpřed a vzad

Vlastní tanec:

- 1. – 4. takt: dvojice postupuje vpřed (dívka couvá) polkovými kroky, vykročí pravá
- 3. – 8. takt: jako 1. – 4. takt, ale naopak (chlapec couvá)
- 9. – 10. takt: dvojice se zastaví, CH uchopí levicí pravici D zesponu a plácne ji jako obvykle pravicí do její pravice
- 11. – 12. takt: dívka totéž
- 13. – 16. takt: jako 9. – 12. takt
- 17. – 24. takt: dvojice postupuje vpřed (D couvá) a plácá při každém kroku (2 v taktu), jednou každý do svých, jednou navzájem

Příloha V

Testový dotazník – Nedokončené věty

Ukázky testových dotazníků – Nedokončené věty

Testový dotazník

Nedokončené věty:

Instrukce: Předložené začátky vět dokonči podle toho, co tě napadne, co si myslíš nebo cítíš. Každé dokončení je správné, protože jen na tobě záleží, co chceš vyjádřit. Jde o takovou hru, kde se každý rozhoduje sám za sebe. Rozuměl/a jsi, co máš dělat? Začni pracovat.

1. Rád/a bych
2. Přeji si, abych.....
3. Kdybych tak.....
4. Doufám.....
5. Jsem.....
6. Nejraději bych.....
7. Nejlepší je, když.....
8. Lidé si myslí, že já.....
9. Někdy přemýšlím o.....

Kdybych měl/a tři kouzelná přání, která se vyplní, přál/a bych si:

1.
2.
3.

Jméno:

Dne:

Nedokončené věty:

Instrukce: Předložené začátky vět dokonči podle toho, co tě napadne, co si myslíš nebo cítíš. Každé dokončení je správné, protože jen na tobě záleží, co chceš vyjádřit. Jde o takovou hru, kde se každý rozhoduje sám za sebe. Rozuměl/a jsi, co máš dělat? Začni pracovat.

1. Rád/a bych *se přestěhovala*
2. Přeji si, abych *byla lepší kamarádka, než kamarádek*
3. Kdybych tak *byla dospělá*
4. Doufám, *že všichni budou mít papouška*
5. Jsem *ráda, že mohu být na tomto světě*
6. Nejraději bych *zhubla*
7. Nejlepší je, když *byly měla svůj vlastní pokoj*
8. Lidé si myslí, že já *ještě dobera a nikterak se špatná*
9. Někdy přemýšlím o *tom, že bych se měla celkově změnit*

Kdybych měl/a tři kouzelná přání, která se vyplní, přál/a bych si:

1. *Zhubnout, ab mě moc pot se mi to kos až tak nebolejí*
2. *Abych všichni byla dospělá*
3. *Abych všichni nebyla v pubertě*

Nedokončené věty:

Instrukce: Předložené začátky vět dokonči podle toho, co tě napadne, co si myslíš nebo cítíš. Každé dokončení je správné, protože jen na tobě záleží, co chceš vyjádřit. Jde o takovou hru, kde se každý rozhoduje sám za sebe. Rozuměl/a jsi, co máš dělat? Začni pracovat.

1. Rád/a bych *se dostala na gymnázium.*
2. Přeji si, abych *měla na vysvědčení samé 1*
3. Kdybych tak *měla kláš.*
4. Doufám, *že budu mít hodně kamarádů.*
5. Jsem *lupoi na Č1, ale baví mě matematika.*
6. Nejraději bych *dostala pejska.*
7. Nejlepší je, když *vykážu zájem jida.*
8. Lidé si myslí, že já *jsm chytrá, ale není to pravda.*

9. Někdy přemýšlím o *tom co by se stalo, kdybych se dostala na gymnázium a byla bych dlouho sra nemocná a nedobrou lásku bych nedobrala.*

Kdybych měl/a tři kouzelná přání, která se vyplní, přál/a bych si:

1. *abych dostala pejska*
2. *aby naše rodina byla bohatší*
3. *aby jsem měla hodně kamarádů.*

Nedokončené věty:

Instrukce: Předložené začátky vět dokonči podle toho, co tě napadne, co si myslíš nebo cítíš. Každé dokončení je správné, protože jen na tobě záleží, co chceš vyjádřit. Jde o takovou hru, kde se každý rozhoduje sám za sebe. Rozuměl/a jsi, co máš dělat? Začni pracovat.

1. Rád/a bych ... *byla chytřejší*
2. Přeji si, abych ... *měla koně*
3. Kdybych tak ... *měla mladšího sourozence*
4. Doufám ... *že mě mají všichni „radši“*
5. Jsem ... *bydlařka*
6. Nejraději bych ... *byla jednička*
7. Nejlepší je, když ... *smíjí sluníčko*
8. Lidé si myslí, že já ... *mám plno rad*
9. Někdy přemýšlím o ... *svém povolání*

Kdybych měl/a tři kouzelná přání, která se vyplní, přál/a bych si:

1. ... *mladšího sourozence*
2. ... *psa*
3. ... *koně*

Nedokončené věty:

Instrukce: Předložené začátky vět dokonči podle toho, co tě napadne, co si myslíš nebo cítíš. Každé dokončení je správné, protože jen na tobě záleží, co chceš vyjádřit. Jde o takovou hru, kde se každý rozhoduje sám za sebe. Rozuměl/a jsi, co máš dělat? Začni pracovat.

1. Rád/a bych *abych se dostala na konzervatoř*
2. Přeji si, abych *měla psa*
3. Kdybych tak *měla kraliku*
4. Doufám *že budu mít děti*
5. Jsem *ráda že mám takovou hodnou sestru*
6. Nejraději bych *byla dospělá*
7. Nejlepší je, když *mám tak nejlepší kamarádku*
8. Lidé si myslí, že já *jsm menší*
9. Někdy přemýšlím o *svém jménu*

Kdybych měl/a tři kouzelná přání, která se vyplní, přál/a bych si:

1. *abych měla psa*
2. *abych bydlela v lázních*
3. *abych měla samý jedinický na vysvědčení*

Jméno:

Dne:

Nedokončené věty:

Instrukce: Předložené začátky vět dokonči podle toho, co tě napadne, co si myslíš nebo cítíš. Každé dokončení je správné, protože jen na tobě záleží, co chceš vyjádřit. Jde o takovou hru, kde se každý rozhoduje sám za sebe. Rozuměl/a jsi, co máš dělat? Začni pracovat.

1. Rád/a bych *už bych dospěl.*
2. Přeji si, abych *mohl jet do Austrálie.*
3. Kdybych tak *neměl žádné starosti.*
4. Doufám, *že se nebude muset nikdy o nikým hádat.*
5. Jsem *hozně hrdáhlavý.*
6. Nejraději bych *věděl, jak se kdy zachoval.*
7. Nejlepší je, když *se na mě nikdo nesobí.*
8. Lidé si myslí, že já *jam nemýšlená.*
9. Někdy přemýšlím o *budoucnosti.*

Kdybych měl/a tři kouzelná přání, která se vyplní, přál/a bych si:

1. *abych byl zdravý.*
2. *abych vždy se všemi dobře vycházel.*
3. *abych se dostal do nebe.*

Nedokončené věty:

Instrukce: Předložené začátky vět dokonči podle toho, co tě napadne, co si myslíš nebo cítíš. Každé dokončení je správné, protože jen na tobě záleží, co chceš vyjádřit. Jde o takovou hru, kde se každý rozhoduje sám za sebe. Rozuměl/a jsi, co máš dělat? Začni pracovat.

1. Rád/a bych ... *aby byla zima*
2. Přeji si, abych... *banku benička*
3. Kdybych tak... *jela do Itálie*
4. Doufám... *že budu mít samé jedničky na vysvědčení*
5. Jsem... *holka která chce na základní škole*
6. Nejraději bych... *uměla všechno ve škole*
7. Nejlepší je, když... *je víkend*
8. Lidé si myslí, že já... *jsem vandlouní*
9. Někdy přemýšlím o... *balíčce která uměla*

Kdybych měl/a tři kouzelná přání, která se vyplní, přál/a bych si:

1. *prála bych si psa*
2. *aby my šlo všechno v šípku*
3. *aby všichni na mě byli hodný*

Příloha VI

Ukázky psaného hodnocení kroužku

Mně se ho tedy velice líbilo, protože je paní učitelka hodná, krásná, chytrá, šikhlá, má křivé vlasy, používá skvělé metody a mně pomohla s naklábáním zády.

Na tento kroužek chodím velice ráda a nikdy jsem nechyběla, pokud jsem nebyla nemocná.

Je to tu hezké učky a mám tu nuda.

ZKRAŤKA: paní učitelka je ^(učitelka) ~~(učitelka)~~

Moc se mi ho líbilo
protože jsem dostala
rady na křivo a
let je má v škole
moc bych byla
ráda aby to
bylo i přestírak.

Takže učení má pomohla.
Když chodím kroužky se mi
předklon. Vždy si kapu na hlavu
a kradu v nich pokračovat
světlo bylo chodila v přestír
ně. Moc se mi ho líbilo

Příloha VII

Slovníček pojmů

- ¹ Anteverze pánve – nadměrné naklopení pánve vpřed vzniklé vlivem krácených bederních vzpřimovačů a kyčelních ohybačů
- ² Břicho prominuje – vystupuje dopředu
- ³ Gluteální rýha – rýha pod hýžd'ovým svalem (gluteálním)
- ⁴ Horní zkřížený syndrom – stav současného oslabení a zkrácení svalů v oblasti ramenního pletence. Oslabené fixátory lopatek umožní natočení lopatky s vysunutím vnitřního okraje směrem od hrudníku dozadu a uvolňují rameno. Současně je rameno taženo zkrácenými prsními svaly dopředu.
- ⁵ Dolní zkřížený syndrom – stav současného oslabení a zkrácení svalů v oblasti kyčelního pletence. Oslabené hýžd'ové svaly a břišní svaly uvolňují pánev, která se současným tahem zkrácených ohybačů kyčle naklání více dopředu.
- ⁶ Valgozita – vbočení dovnitř