

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	11
Přehled zkratk .....	14
Zkratky .....	14
Základní držení a postavení tanečníků .....	14
Postavení dvojic .....	14
Čelné postavení – dvojice proti sobě .....	14
Bočné postavení – dvojice vedle sebe – držení otevřené .....	15
Držení zavřené, polootevřené a otevřené .....	15
Držení na pase .....	15
Postavení trojic .....	15
<b>1. ročník</b> .....	17
1. Pohybová a dechová průprava, relaxace .....	18
Správný stoj .....	18
Chůze .....	18
Běh .....	19
<i>Ptáci, papíroví draci</i> .....	19
Tleskání .....	19
Pleskání .....	19
Podupy .....	19
Dýchání .....	20
Relaxace .....	20
2. Dynamika: silně – slabě .....	21
Síla .....	21
Změna prostoru .....	21
Velikost pohybu .....	21
Tíha .....	22
3. Tempo: pomalu – rychle .....	22
Pomalé tempo .....	22
Rychlé tempo .....	23
Změny tempa .....	24

4. Výška tónu: vysoko – středně – hluboko	24
5. Melodie – stoupání a klesání	25
6. Rytmus: krátce – dlouze	25
7. Barva tónu: hlas, různé nástroje	27
8. Melodická a rytmická ozvěna, otázka a odpověď	28
Otázka a odpověď	28
9. Ukolébavka, pochod, tanec	29
Ukolébavka	29
Pochod	29
Tanec	29
10. Chůze	30
11. Běh ve 2/4 taktu	31
12. Houpání ve 3/4 taktu	31
13. Koledy a písně se zimní tematikou	32
14. Taneční kroky a pohybové hry	33
<i>Košťetový tanec, zvaný kominík nebo kotek</i>	34
<i>Žalman</i>	34
<i>Had</i>	34
<i>Mazurka savojancka</i>	35
<i>Hra na Heličku</i>	36

## 2. ročník . . . . . 37

1. Pohybová průprava	38
Poskok	38
Relaxace	38
2. Dýchání	39
3. Hodnoty not	39
4. Pomlka	41
5. Piano – forte	42
6. Rytmický kánon	42
7. Předehra, mezihra a dohra	43
8. Pochod	43
9. Chůze ve 3/4 taktu	44
10. Přísunný krok stranou, cval, kvapík	45
11. Přeměnný (polkový) krok	46
12. Mazurka společenská (savojancka)	47
13. Kalamajka	47
Kalamajka s kýváním	48
Kalamajka s „oklepákem“ – klepavá	49

14. Koledy	49
15. Pohybové hry	51
<i>Co máte...?</i>	51
<i>Holka modrooká</i>	51
<i>Vůz</i>	52
<i>Symetrické sousoší</i>	52
<i>Zrcadlový pohyb</i>	53
<i>Masožravá kytky</i>	54
<i>Na tý louce zelený</i>	54
<i>Mám šáteček mám</i>	54
<i>Eliška</i>	55
<i>Čížechu, čížechu</i>	55

## 3. ročník . . . . . 57

1. Pohybová průprava	58
Pérování v kolenou na místě nebo v postupu stranou	58
Pohyb a správné vedení paží	58
Dechová cvičení	58
Prstová cvičení	58
2. Synkopa	59
3. Taktování 2/4 taktu	60
Taktování 3/4 T	61
4. Třídobá chůze, polonéza	62
Polonéza	62
5. Dvoudobá chůze v průpletu	63
6. Dvou- a třídílná písňová forma	64
7. Kánon	64
8. Polka, šotyš polka	65
9. Mazurka savojancka	67
10. Menuet – minet	68
11. Koledy	71
12. Pohybové hry	72
<i>Hra se střídáním tanečnic</i>	72
<i>Ptačí koncert</i>	72
<i>Klenutá</i>	73

## 4. ročník . . . . . 75

1. Pohybová průprava – jak sedět, prodlužování výdechu	76
2. Předvětí a závětí	76

<i>Hra na letadlo</i> .....	77
3. Rondo .....	77
4. Kánon .....	78
5. Pochod .....	79
6. Poskočný krok .....	79
7. Obkročák .....	80
8. Cval – kvapík .....	81
9. Polka .....	81
10. Kroky se zhoupnutím ve 3/4 taktu .....	82
Valčík .....	82
Sousedská .....	84
11. Lašské tance .....	85
12. Menuet – minet .....	88
13. Slovenský čardáš .....	88
14. Koledy .....	88
15. Pohybové hry .....	90
<i>Sochy</i> .....	90
<i>Pastýř</i> .....	90
<b>5. ročník</b> .....	91
1. Pohybová výchova, střídavý dech .....	92
Střídavý dech .....	92
2. Relaxace .....	92
Jacobsonova metoda .....	92
3. Ukolébavka .....	93
4. Rondo .....	93
5. Polka .....	93
Doudlebská polka .....	94
6. Valčík .....	94
7. Sousedská .....	96
8. Mateník .....	97
9. Chodské kolečko .....	98
10. Odzemek (hajduch) .....	99
11. Karička .....	100
12. Hulán .....	100
13. Obřadní tance .....	101
Menuet – minet .....	101
14. Kartinky (Obrázky z výstavy) .....	102
15. Koledy .....	103

16. Pohybové hry .....	104
<i>Avignonský most</i> .....	104
<i>Tamboři</i> .....	104
<i>Charleston</i> .....	104
<i>Žalman</i> .....	105
<i>Zrcadlo</i> .....	106
<i>Kánon</i> .....	107
<i>Péťa a vlk</i> .....	107

## II. stupeň – 6., 7., 8. a 9. ročník .....

1. Pochod .....	110
2. Cval – kankán .....	110
3. Polka .....	111
4. Obkročák .....	113
5. Valčík .....	113
6. Sousedská .....	113
7. Mazurka .....	114
Společenská mazurka – savojsanka .....	115
8. Mateník .....	115
9. Furiant .....	116
10. Chodské kolečko .....	117
11. Lašská polonéza .....	119
12. Karička .....	119
Odzemek .....	120
13. Slovenský čardáš .....	120
Lašan .....	120
Friška .....	122
14. Pilky .....	122
15. Polský mazur .....	122
16. Obřadní tance .....	123
Minet .....	123
17. Taneční hry .....	124
<i>Košíčková</i> .....	124
18. Taneční kroky k písním .....	124
Foxtrot .....	125
Foxtrot jako společenský tanec .....	125
Slowfox .....	125
Boogie-woogie .....	125
Swing .....	125

Blues .....	126
Tango .....	126
Rokenrol .....	127
Samba .....	128
Waltz .....	129
Macarena .....	129
Mazurka – savojanca .....	130
Country tance .....	130
Swingový krok .....	130
Do-si-do .....	130
19. Koledy .....	132
Použitá a doporučená literatura .....	135