

# Tanečná príprava

Učebné osnovy hlavného predmetu v prípravnom štúdiu a v prvých dvoch ročníkoch prvej časti I. stupňa základného štúdia v tanečnom odbore.

Platí od školského roku 2019/2020

## Charakteristika predmetu

Tanečná príprava v základnej umeleckej škole je jediným povinným predmetom orientovaným na prípravu žiaka elementárnymi prípravnými cvičeniami na nasledovné štúdium v ďalších tanečných technikách povinných predmetov štúdia ako sú klasický tanec, ľudový tanec, kreatívny tanec a džezový tanec. Predmet obsahuje rovnaké tematické okruhy ako predmet hudobno-pohybová príprava, len s tým rozdielom, že na žiakov sú kladené postupne vyššie nároky v čistote prevedenia a uvedomovania si jednotlivých technických a tanečných prvkov, čo je nesmierne dôležité pri vypracovávaní istých pohybových stereotypov, potrebných pre ďalší rozvoj v ostatných tanečných technikách. Nesmierne dôležitým rozdielom je ďalej i fakt v prístupe pedagogického zamestnanca k žiakovi, hravú formu motivácie žiaka pedagogickým zamestnancom na konci štúdia tohto predmetu využíva v minimálnej miere a tým dosiahne u žiaka počiatok tanečnej disciplíny, vytrvalosti a precíznosti.

## Ciele

- získať návyk správneho držania tela,
- v polohách na mieste pripravovať jednotlivé svalové skupiny k fixovaniu tohto návyku a rozvíjať dispozície,
- v priestore získavať estetický pohyb a hudobno-pohybové cítenie,
- vedieť odlišiť pohyb na ľudovú hudbu a hudbu umelú,
- hudobné vzdelávanie zamerať na rytmus, tempo, takt, dynamiku, frázovanie – teoreticky aj prakticky.

## Prípravné štúdium 2

Predmet: tanečná príprava

Počet hodín týždenne: 2 v skupinovej forme

Učebný plán číslo 36

### Obsah

Pohybová príprava – elementárne cvičenia v základných polohách na mieste a cviky obratnosti.

Pohyb v priestore – elementárne tanečné kroky v rozmanitých priestorových formáciách.

### Žiaci

- získajú prvé náznaky návykov správneho držania tela,
- predvedú jednoduché cviky obratnosti,
- ovládajú elementárnu orientáciu v priestore tanečnej sály,

<p>Pohybové hry so spevom – poznanie ľudových aj neľudových detských piesní.</p> <p>Rytmické cvičenia – precvičovanie v riekankách, vyčítankách, podupoch, potleskoch.</p> <p>Verejné vystúpenia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poznajú ľudové aj neľudové piesne,</li> <li>• ovládajú základy rytmiky, intonácie, dynamiky,</li> <li>• reagujú pohybom na zmeny taktu,</li> <li>• zatancujú jednoduché hudobno-pohybové kombinácie,</li> <li>• 1-krát v každom polroku sólovo vystúpiť na verejnom podujatí.</li> </ul>
---	---

### Požiadavky na overenie spôsobilosti postupu do 1. ročníka prvej časti I. stupňa základného štúdia

Žiaci dokážu:

- podľa pokynov pedagogického zamestnanca vedome rozlišovať napätie a uvoľnenie jednotlivých svalových skupín tela v elementárnych cvičeniach na podlahe,
- spamäti interpretovať ľudové a neľudové piesne,
- demonštrovať chôdzu, beh (prirodzený, rozmanite štylizovaný a motivovaný), cval bočný, poskok, preskok (v prirodzenej realizácii),
- ovládať jednoduché cviky obratnosti (kolíska, sviečka, fúrik a pod.),
- rytmizovať mená ( 4 doby, 3 doby, 2 doby),
- rozlíšiť tempo, hudobný zvuk,(tón: vysoký, stredný, nízky), cítiť frázu a akcent na 1. dobu.

## Prvá časť I. stupňa základného štúdia

primárne umelecké vzdelávanie (ISCED 1B)

### 1. ročník prvej časti I. stupňa

Predmet: tanečná príprava

Počet hodín týždenne: 2 v skupinovej forme výučby

Učebný plán číslo 37

Obsah	Žiaci
<p><b>Pohybová príprava</b></p> <p>Ľah vzad: priehlavky, sedacie svaly, panva, bedrové kĺby, brušné svaly, <i>sviečka</i>,            ľah vpred: sedacie svaly a DK, bedrové kĺby, chrbtové svaly,            sed znožný: dolné končatiny, chrbtica a DK,            sed roznožný: dolné končatiny a chrbtica,            sedacie svaly, panva – podsadenie,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• získajú prvé návyky správneho držania tela,</li> <li>• zapájajú jednotlivé svalové skupiny v polohách na mieste k fixovaniu tohto návyku,</li> <li>• poznajú jednoduché cvičenia na rozvoj svojich fyzických dispozícií,</li> <li>• realizujú niektoré cvičenia na podlahe s DK vytočene,</li> </ul>

sed roznožný skrčmo: bedrové kĺby, sedacie svaly, panva – podsadenie, chrbtica, sed na päťach: sedacie svaly, panva, chrbtica, hlava, ramená,  
 sed skrížmo (turecký sed): hlava, ramená, trup, kľak spojný: stehenné svaly, chrbtica,  
 Podpor kľačmo: chrbtica, panva,  
 stoj v I. poz. paralelne aj prirodzene vytočene: dolné končatiny paralelne aj vytočene (prednoženie, unoženie, zanoženie, podrepy, drepy, výpony, perovanie kolien a priehlavkov), trup, hlava, ramená (rovný predklon, okrúhly záklon, rotácia ramien, otáčanie a úklony hlavy), horné končatiny (predpaženie, upaženie, vzpaženie, krúženie časťami HK, aj celými HK).

#### *Akrobatické cvičenia*

kotrmelec vpred do sedu znožného alebo roznožného,  
 kotrmelec vzad do drepu,  
 kotrmelec vpred zo stoja do stoja,  
 kotrmelec vzad do sedu roznožného,  
 premet stranou (prípravná fáza).

#### **Pohyb v priestore**

Priestorové formácie: kruh, osmička, rad, zástup, diagonála, dvojice, trojice, voľné skupiny.

#### *Chôdza*

– s postupom vpred a vzad vytočene,  
 – s postupom vpred vo výpone – vytočene,  
 (Počas chôdze používame základné možnosti držania HK: v zníženom upažení, vbok, na pleciah, v záhlaví, v opozícii s DK (chôdza prirodzená).

#### *Beh*

– s postupom vpred a vzad prirodzený,  
 – s prednožovaním aj zanožovaním skrčmo paralelne s postupom vpred – *koníčkový cval*,  
 kombinovanie chôdze a behu v rozmanitých priestorových formáciách.

- vedome prenášajú váhu tela v jednoduchých cvičeniach v stoji na mieste z jednej DK na druhú DK.

- zvládnu orientáciu v priestore v elementárnych priestorových formáciách,

- v priestore zvládnu elementárny estetický pohyb bez súčasnej kombinácie práce horných končatín,

- zvládnu elementárne skoky a kroky realizovať v jednoduchých kombináciách bez súčasného kombinovania práce s hornými končatinami,
- realizujú jednotlivé druhy cvičení v úzkej spolupráci s hudobno-pohybovým cítením,

*Poskočný krok*

- s postupom vpred, vzad a bočne s nízkym prednožovaním skrčmo v 2/4 takte – pravidelný rytmus,
  - kombinovanie poskočného kroku s *koníčkovým cvalom*,
  - s postupom vpred s vysokým prednožovaním skrčmo v 2/4 takte – bodkovaný rytmus.
- realizujú jednotlivé druhy cvičení v úzkej spolupráci s hudobno-pohybovým cítením,
  - zvládnu princíp odrazu a dopadu jednotlivých skupín skokov,

*Polkový krok*

- s postupom vpred, vzad a bočne v rozmanitých formáciách najčastejšie v kruhu,
- v kombináciách s podupmi, potleskami, poskokmi, cvalom bočným.

Valčíkový krok s postupom vpred a bočne.

*Otáčanie*

90°, 180°, 360° stupňov v pomalom tempe, vpravo aj vľavo, orientácia priestoru podľa klasického tanca – body 1až 8

elementárne skoky v piatich základných skupinách skokov:

1. z dvoch DK na dve DK (v I. a II. poz. paralelnej a prirodzene vytočenej),
2. z jednej DK na dve DK,
3. z jednej DK na druhú DK,
4. z dvoch DK na jednu DK,
5. z jednej DK na tú istú DK.

- poznajú základný princíp práce hlavy pri pomalých otáčaniach o 360°,
- predvedú jednoduché pohybovo-tanečné kombinácie podľa zadania pedagóga,
- poznajú názvoslovie jednoduchých tanečných krokov a skokov,
- realizujú jednoduché tanečné kroky a skoky v rôznych priestorových formáciách bez vzájomného kombinovania,
- poznajú pojem diagonála a v rámci elementárnych tanečných krokov a skokov tento priestor využívajú.

**Tanečné motívy**

Perovanie váhou:

v stoji, v chôdzi, v jednokročke, v dvojkročke (bočne).

Dvojité perovanie váhou:

v stoji, v chôdzi, v jednokročke, v dvojkročke (bočne),

Premenný krok:

dvojdobý (vpred, vzad a bočne), trojdobý (vpred, vzad a bočne).

Perovanie ťahom:

- zatancujú základné tanečné motívy z techniky ľudového tanca,
- poznajú názvoslovie základných tanečných motívov z techniky ľudového tanca,
- realizujú jednoduché tanečné motívy v rôznych priestorových formáciách,
- poznajú rozdiel prevedenia medzi perovaním váhou a perovaním ťahom v chôdzi, jednokročke, dvojkročke.

v stojí, v chôdzi, v jednokročke, v dvojkročke (bočne).

Drobné premenné krôčiky:  
na mieste, z miesta.

### Rozvoj hudobného cítenia

Tempo: rovnomerné, zrýchľované, spomaľované (najviac používané talianske názvy),  
tón – nota: celá, polová, štvrtová, osminová, pomlčky: celé, polové, štvrtové, osminové,  
takt – 2/4, 3/4, 4/4, zápis na tabuľu,  
improvizácia na zadanú hudobnú skladbu,  
Rytmické cvičenia: v 2/4, 3/4, 4/4 takte s možnosťou využitia rytmických nástrojov.  
Dynamické cvičenia: forte a piano v hudbe aj v pohybe.  
Výrazové cvičenia: legato a staccato v hudbe aj v pohybe.  
Verejné vystúpenia.

- poznajú 2 ľudové piesne,
  - poznajú základy hudobnej náuky,
  - rozlišujú párne a nepárne takty,
  - rozlišujú pohyb na ľudovú hudbu a hudbu umelú.
- 1-krát v každom polroku sólovo vystúpiť na verejnom podujatí.

## 2. ročník prvej časti I. stupňa

Predmet: tanečná príprava

Počet hodín týždenne: 2 v skupinovej forme výučby

Učebný plán číslo 37

### Obsah

### Žiaci

#### Pohybová príprava

Ľah vzad:  
priehlavky (vytočene so zdvihom jednej DK na 45°), sedacie svaly, panva, bedrové kĺby, svaly a väzivá DK (zdvih jednej DK aj švihom vytočene s prepnutým priehlavkom), brušné svaly zdvih trupu do polosedu), *sviečka* s roznožením.  
Ľah vpred:  
sedacie svaly (vytočene s prepnutými DK), bedrové kĺby (*passé*, *žaba*), chrbtové svaly (HK v upažení, na ramenách, v zapažení).  
Ľah na boku:

- vedome udržia správne držanie tela,
- v práci dolných končatín realizujú pohyb vytočene ako prípravu na predmet klasický tanec,
- poznajú náročnejšie cvičenia na rozvoj svojich fyzických dispozícií,
- poznajú základné pozície HK z techniky klasického tanca.

svaly a väzivá DK (príprava battement développé bočne, švihy DK).

Sed znožný:

dolné končatiny, chrbtica, sedacie svaly (prechod z ľahu vpred do prekážkového sedu, vytlačenie panvy a návrat do VP).

Sed roznožný:

dolné končatiny, chrbtica.

Sed roznožný skrčmo:

bedrové kĺby, chrbtica, panva (vysúvanie hrudníka, krúženie).

Sed na päťach:

sedacie svaly, stehenné svaly (podsadzovanie panvy až do kľaku spojného, rovný záklon), horné končatiny (rovné aj zaokrúhlené línie).

Sed skrížmo (turecký sed):

hlava, ramená, trup (horné končatiny – príprava na pozície z klasického tanca).

Kľak spojný:

stehenné svaly, chrbtica, sedacie svaly.

Podpor kľačmo:

chrbtové svaly (švihy do zanoženia).

Stoj v I. a II. poz. prirodzene vytočene aj paralelne:

dolné končatiny, trup, hlava, ramená (rovný predklon do 90°, vysúvanie hrudníka), horné končatiny (pozície HK z klasického tanca).

Akrobatické cvičenia:

príprava na stoj na rukách, premet stranou.

## Pohyb v priestore

### *Priestorové formácie*

kruh, vlásenka, vlnovka, osmička, rad, zástup, diagonála, dvojice, trojice, voľné skupiny, zmena smeru v kruhu, delenie kruhu.

### *Chôdza*

s postupom vpred a vzad vytočená, kombinovaná s pohybom horných končatín, výpadová chôdza vpred, kombinovanie horných končatín s chôdzou buď súčasne alebo samostatne v rytmickom slede pohybu.

### *Beh*

prirodzený s pocitom dostredivosti pohybu v okrúhlych dráhach, vytočený s postupom

- zvládnu orientáciu v priestore v náročnejších priestorových formáciách,

- v pohybe v priestore dokážu žiaci koordinovane spojiť prácu HK a DK,

vpred a vzad po rovných a okrúhlych dráhach, hladký, strihaný (vytočene v bodkovanom rytme, kolená a priehlavky napnuté), plynulý beh do diaľky v podrepe.

#### *Poskočný krok*

- nízky s prepínaním priehlavku s postupom vpred, vzad aj bočne paralelne,
- vysoký s prepínaním priehlavku s postupom vpred v bodkovanom rytme,
- s prednožovaním vytočene s napnutým kolenom a priehlavkom
- s prednožovaním pokrčmo s napnutým priehlavkom (attitude).

#### *Polkový krok*

- s postupom vpred, vzad aj bočne s natáčaním a otáčaním s väčším odrazom v kombinácii s inými tanečnými krokmi,
- päta-špica krok-sun-krok.

#### *Valčíkový krok*

vytočene z VP III. poz. s postupom vpred, vzad aj bočne.

#### *Skoky*

- skoky 1. skupiny na mieste (z dvoch DK na dve DK) v I. a II. poz. vytočene – výskoky,
- skoky 2. skupiny z miesta (z jednej DK na dve DK) – zoskoky,
- skoky 3. skupiny z miesta (z jednej DK na druhú DK) – preskoky
- skoky do diaľky s akcentovaným odrazom z jednej DK – preskoky
- kombinácia: poskok – preskok – zoskok – výskok.

#### **Tanečné motívy**

Prenášanie váhy tela.

Perovanie ťahom: v stoji, v chôdzi, v jednokročke, v dvojkročke (bočne), v karičke, perovanie ťahom a váhou striedavo: v stoji, v chôdzi, jednokročka a dvojkročka v zadnom oblúku (perovanie ťahom, perovanie váhou), cval bočný vo dvojici (párové držanie), chôdza striedavo cez päť perovaná ťahom, polkový krok (ľudový),

- v pohybe ovládajú základné tanečné kroky s natáčaním tela,

- poznajú rozdiely princípov skokov jednotlivých skupín skokov,
- v práci skokov jednotlivých skupín zvládnu charakteristickú skokovú kombináciu (poskok – preskok – zoskok – výskok).

- dokážu spájať základné tanečné motívy z ľudového tanca do kombinácií,
- poznajú názvoslovie elementárnych tanečných motívov.

valčíkový krok (ľudový),  
valaský vo dvojku na pološpičku prinožovaný  
(na mieste, bočne),  
valaský vo dvojku na pološpičku (vpred, vzad).  
Rotácia na mieste: hladko, poskokmi o 180°.  
Nahadzovaný: na pološpičku, na päť.

### Rozvoj hudobného cítenia

Rytmické cvičenia v 2/4, 3/4, 4/4 takte so  
zapojením osminových hodnôt a pomlčiek,  
predtaktie v rôznych pohybových  
kombináciách,  
legato, staccato v rôznych pohybových  
kombináciách (vedený pohyb, švihový pohyb),  
triola – v notovom zápise aj pohybe  
eventuálne so sprievodom rytmických  
nástrojov,  
bodkovaný rytmus – v notovom zápise aj  
v pohybe eventuálne so sprievodom  
rytmických nástrojov,  
zmena taktu – improvizácia v priestore,  
dynamické cvičenia - chápanie pohybu nielen  
odstupňovaním sily zvuku, ale aj sily emócií  
a vnútorného svalového napätia.  
Verejné vystúpenia.

- predvedú jednoduchú rotáciu o 180°,
- poznajú základy hudobnej terminológie,
- aplikujú základy hudobnej terminológie  
v pohybe na mieste,
- realizujú jednoduchý notový zápis,
- 1-krát v každom polroku sólovo vystúpia  
na verejnom podujatí.