

# TANEČNO-POHYBOVÉ ETUDY PRE ZAČÍNAJÚCE DETSKÉ KOLEKTÍVY SLOVÁKOV ŽIJÚCICH V ZAHRANIČÍ



## ŠKOLIČKA ĽUDOVÉHO TANCA PRE ZAČIATOČNÍKOV z prostredia Slovákov žijúcich v zahraničí

PhDr. Zuzana Drugová, Metodické centrum UMB pre Slovákov žijúcich v zahraničí

### Na úvod

*Hra ako prostriedok učenia má dôležitý rozmer – zábavu. Deti má predovšetkým baviť a preto majú k tejto forme učenia pozitívny vzťah. Tanec je nesmierne náročná a zároveň ľahučká vyjadrovacia forma. A práve hra je rozmer, ktorý v ťažkej fyzickej fáze tréningu, neodmysliteľne patriacej k tanečnej technike, pomáha udržať pozitívny aspekt a zvyšuje efektivitu celého procesu. Umenie prichádza až so skúsenosťou, ale jeho záblesky sa vyskytujú v ktoromkoľvek stupni procesu. V prepojení a súznení vnútornej a vonkajšej pohybovej výpovede. V čistom a spontánnom prejave detí pri hrách a tančekoch, prvých pokusoch mládeže o vyjadrenie sa tancom, spontánnom hraní sa s tancom v improvizácii, alebo vysokej úrovni ktorejkoľvek tanečnej techniky v scénickom umeleckom prejave. Ak sa nebrieme príliš vážne, vždy je v tom hra. A teda zábava. Poďme sa teda hrať. (M.Urban, str.6)*

Slovami na úvod od tanečného pedagóga, choreografa a umelca Martina Urbana sa nechajme motivovať aj inšpirovať. Kniha Hra a tanec od tohoto autora je odporúčaním pre tých z Vás, ktorí sú už na vyššej úrovni – máte zvládnuté základy, Vaši malí tanečníci už vyrástli a ovádajú základný tanečný pohyb. **Predkladaná didaktika školičky ľudového tanca je určená tým z Vás, ktorí pracujú s úplnými začiatkochmi.** Aj keď v našej didaktike nájdete hry pre malé deti, teóriu práce so začiatkochmi je možné využiť aj pre začiatkochmi v staršej vekovej kategórii. Len sa nechajte inšpirovať predkladanou didaktikou, detské hry a piesne nahradíte materiálom vhodným vekovej kategórii Vašich začiatkochmi – a využijete pohybové aktivity z našej didaktiky. Pretože podstata didaktiky ostáva tá istá: hravou a prirodzenou formou začať od vnímania rytmu, od prvých tanečných krokov v rytme, lebo tanec je vlastne hra nášho tela v rytme hudby... Deťom je táto hra prirodzená – a my starší sa nechajme

inšpirovať už uvedenými slovami Martina Urbana: neberme sa príliš vážne, nájdime v pohybe do rytmu hru, zábavu – a vytvoríme tanec.

Záujem o činnosť folklórnych súborov v prostredí Slovákov žijúcich v zahraničí v posledných rokoch narastá. Viacerí z Vás na rôznych plénach prezentovali, že až Váš život v zahraničí vzbudil Váš záujem o folklór. Napriek tomu, že nemáte žiadne skúsenosti s činnosťou vo folklórnom súbore, máte záujem aj o činnosť detských folklórnych súborov vo Vašich krajských spolkoch. Nie raz ste ma požiadali o pomoc – aj so slovami: nielen, že deti nikdy „folklór“ netancovali, ani nikto z nás dospelých nikdy v súbore nebol. Nasledujúci didaktický materiál má preto snahu byť pre Vás, úplných začiatočníkov, istou formou rýchleho sprievodcu.

## Trochu teórie na úvod

Práca, do ktorej sa vo Vašich spolkoch a súborech púšťate, však má svoje dôležité zásady a princípy. Nevyhnutným základom je poznanie tradičnej kultúry, ktorú máte záujem prezentovať. Uvádžam preto veľmi stručné, ale pre Vašu základnú orientáciu potrebné rozdelenie tradičnej kultúry.

Podstatu tradičnej kultúry tvorí **materiálna kultúra**, ktorá vo forme prírodného prostredia bola určujúca pre tradičnú kultúru regiónov Slovenska – od okolitého prostredia a podmienok záviselo, či bola architektúra drevená alebo hlinená – aj či sa nosili kroje z ľanového (v horských prosrediach) či konopného plátna (v teplejších nížinách). Od vzdialenosti regiónu od mestského prostredia potom záviselo, v ktorom období sa do ľudového odevu dostávali farebné výšivky, či neskôr rôzne galantérne nášivky, v ktorom období sa domáce plátno menilo na brokát, zamat, kašmír – alebo v mužskom odevu plátno a súkno na fabrické materiály. Duchovným základom kultúry našich predkov bola ich viera (najprv tá ľudová), z ktorej vyplývali základné prvky **duchovnej kultúry** viažucej sa k rodinnému zvykosloviu (zvyky súvisiace s narodením, iniciačnými obradmi, svadbou, pohrebom), aj ku zvykosloviu výročnému (zimné obdobie vrcholiace vo Vianociach, fašiangy, jarné novoročie, letné a jesenné pracovné zvyky...). Treťou zložkou tradičnej kultúry je **folklór** – hovorené, spievané, tancované prejavy, spravidla sa viažuce k jednotlivým prvkom zvykoslovia...

Druhým dôležitým základom pre Vašu prácu v súbore či krúžku je uvedenie si skutočnosti, že jedine na základe poznania tradičnej kultúry viete pripraviť tanček alebo divadielko, ktoré nebude mnohokrát opakovanou kópiou. Nemusíte pritom študovať všetko – siahnite po tom regióne, z ktorého pochádzate. Pýtajte sa Vašich starých rodičov, čo sa hrali, čo si spievali. Požiadajte múzeum alebo kultúrne centrum vo Vašom rodisku, či Vám nevie poradiť s materiálom z Vášho regiónu. Čím prirodzenejšie bude vystúpenie Vašich detí, tým skôr im ich diváci uveria. A prirodzenosť nájdete v tom, čomu aj Vy sami uveríte. Najskôr uveríte svojim vlastným koreňom – preto Vám navrhujem, aby ste začali vo svojom vlastnom regióne. A ďalšia dôležitá vec: každá hra a tanček, ktoré sa aj prostredníctvom detí z Vášho krúžku či súboru dostanú na pódium, stávajú sa prejavom **folklorizmu, teda druhého života folklóru**. Pre tradičnú kultúru totiž platí, že je to tá časť, ktorá sa žije vo svojom pôvodnom prostredí a ktorú udržiavajú jej pôvodní nositelia. Folklorizmus je samostatne skúmaný zložitý jav, pre jeho pochopenie aspoň trochu teórie:

„Je mi ľúto, keď „folkloristickí“ tvorcovia (samozrejme i početní interpreti) nemajú úctu k antropologickej hodnote prejavov, ktoré sprostredkujú. Pod pojmom úcta myslím vedomosť o veci a uvedenie si svojho poslania. Často vidia len cieľ svojho produktu – úspešnosť produkcie, t.j. tanec, film, koncert, povesť, štúdiu atď. (Je na škodu veci, keď veľmi dobrí tanečníci nevedia „o čom“ tancujú,

pretože masy členov súborov a skupín, ktorí sa hrdo nazývajú folkloristami, by mali byť v určitom zmysle i znalcami tradičnej kultúry). Hodnotu práce, najmä v detských folklórnych súboroch, nie je potrebné vidieť v počtoch vystúpení a v oceneniach, ale vo výchovnej sfére. A popri interpretačných aktivitách je potrebné prihliadnúť i na vzdelávanie nenásilnou formou, adekvátnou veku. Zdá sa mi, že problematika vzdelávania je pre pochopenie významu tradičnej kultúry kľúčová.“ (Leščák, M., 2007: s.86)

Folkloristami na Slovensku sa to dnes len tak hmýri. Podhubie folklórneho hnutia, ktoré sme si založili v druhej polovici 20. storočia a jeho vrchol sme zaznamenali v 80. rokoch nám na Slovensku dáva ojedinelý základ pre činnosť folklórnych súborov najrôznejšieho zamerania. Zameranie súborov potom určuje takmer výhradne osobnosť, ktorá súbor či jeho umeleckú činnosť vedie a umelecky smeruje. Folklórne súbory na Slovensku tak pokrývajú veľmi široký záber foriem spracovania pôvodného folklóru – od „podobeniek na sovietsku školu“, na ktorej archívne formy nostalgicky spomínajú nadšenci glorifikujúci práve 80. roky ako vrchol folklorizmu na Slovensku – až po ich občas až odporcov, ktorí trvajú na dokonalom prepise archívnych filmových záznamov z 50. – 80. rokov 20. storočia. Medzi oboma pólmi sú desiatky úrovní, ktoré idú za „svojou“ formou prezentácie folklóru až do takej miery, že na Slovensku zaznamenávame „množenie folklórnych súborov delením“. Na jednej strane je táto rôznorodosť veľmi dôležitá – vystihuje podstatu práva na vlastnú umeleckú tvorbu, na vlastné umelecké cítenie (dovolím si poznamenať, že je nutný dôraz práve na pojem „umelecký“). Na druhej strane vo veľkej väčšine súborov je najväčším problémom nedostatočné poznanie – ak už nie systémovjšie vzdelávanie – pojmov, historického vývoja, toho, čo Milan Leščák vo vyššie citovanom úryvku nazval „antropologická hodnota prejavov“.

Pre záujemcov z prostredia Slovákov žijúcich v zahraničí je preto pochopiteľne veľmi ťažké orientovať sa v ponuke zo Slovenska. Práve preto Vám v nasedujúcej didaktike ponúkame jeden z možných postupov pri začiatkoch práce s detským folklórnym súborom či tanečným alebo divadelným krúžkom. Ponúkaný spôsob je však desaťročiami praxe overený – a desaťročiami vývoja dopĺňaný.

Pre získanie detailnejších informácií o tradičnej kultúre aj folklorizme odporúčame siahnuť po odbornej literatúre uvedenej v závere, ale aj po elektronickej encyklopédii tradičnej kultúry Slovenska, kde pri jednotlivých heslách nájdete aj dôležitú odbornú literatúru k jednotlivým témam: <https://www.ludovakultura.sk/encyklopedia/>

**Ak by som chcela vyčleniť témy, ktoré pokladám v činnosti vedúceho detského folklórneho súboru, alebo vedúceho tanečného či divadelného krúžku za dôležité, vznikli by nasledujúce body:**

- Ak chcem byť vedúcim folklórneho súboru akéhokoľvek zamerania, podstatou mojej činnosti musí byť poznanie materiálu, poznanie tradičnej kultúry, ktorú chcem spracovávať a prezentovať prostredníctvom súboru. Dôležité sú súvislosti – ľudový tanec súvisel s ľudovou hudbou a spevom, s ľudovým odevom, ten vyplýval z geografických daností ktoré ovplyvňovali celú materiálnu kultúru – a to všetko bolo pod vplyvom zásad a princípov obsiahnutých v duchovnej kultúre. Preto nestačí poznať tance, je potrebné poznať jeho pozadie, dôvody a príčiny jeho vzniku, len tak ho viem správne pochopiť a následne uveriteľne interpretovať.
- Ak chcem byť vedúcim folklórneho súboru, musím pracovať s ľuďmi – to znamená prijať ich ako individuality s jedinečnými vlastnosťami, pochopiť ich jedinečnosť, spoznať ich priority, pozitívne danosti - a tie využiť v prospech výsledku celého kolektívu. Musím si byť vedomý zodpovednosti, že mojím konaním vedúceho ovplyvňujem súčasné – aj budúce životy tých, ktorých vediem – bolo by dobré, aby sme ich ovplyvňovali čím viac v dobrom...

Ak teda chcem pracovať v prostredí folklórneho súboru nesmiem zabúdať, že aj folklorizmus má svoj vlastný vývoj, ktorý je súčasťou našich tradícií – a ako takému nemám právo brať mu jednu zo základných vlastností tradície: tradícia znamená, že od mojich starších generácií preberám tú časť

presvedčenia, ktorá mi vyhovuje – a tá, ktorá mi nevyhovuje, tú nahrádzam svojim súčasným vnímaním a chápaním.

Nezatvárajme naše tradície do „konzervy“ folklórnych súborov, nechajme im právo na vývoj ako súčasť našich tradícií. Ak sa ako vedúci súboru rozhodnem pre dokonalé kopírovanie pôvodného materiálu, čím mu uberám právo na jeho ďalší život a nepridávam ku kopírovaniu žiadnu svoju hodnotu, stávam sa „archivárom“ – aj to je dôležitá funkcia, iste aj dnes potrebná – ale väčšinou nespĺňa kritériá umeleckého diela... Ak idem opačným extrémom a snažím sa o umelecké spracovanie, dávam si laťku veľmi vysoko: musím dokonale poznať pôvodný materiál, lebo len v jeho poznaní viem nájsť správnu inšpiráciu pre umeleckú tvorbu. Musím nájsť interpretov, ktorí sú schopní zvládnuť technicky náročné partie môjho diela tak, aby ho nedegradovali na balast. A musím celé dielo dotiahnuť do rovnakej umeleckej úrovne, ako bol môj choreografický zámer – lebo ak kostýmy, scéna, technické prevedenie diela nie sú v jednej spoločnej umeleckej úrovni ako choreografia, tak podrážam sám sebe nohy...

**Najvhodnejšia cesta pre súbory Slovákov v zahraničí bude pravdepodobne niektorá zo zlatých stredných ciest medzi naznačenými hraničnými formami.** Poučme sa však z múdrosti našich predkov: všetko so všetkým súvisí, estetika a forma vždy súvisí s obsahom, ktorý je určujúci. Príliš veľké odchýlky od zaužívanej formy (všetkého) naši predkovia nikdy nepripúšťali a prirodzene tieto extrémny vypudili z kolektívu. Zlatá stredná cesta je plná inšpirácií aj možností – a práve tradíciou inšpirovaná prirodzenosť vie aj dnes upútať. **Nech Vaše deti ostanú deťmi aj na pódiu, keď sa hrajú na dospelých nech to priznajú – nenúťme ich robiť neprirodzené paródie dospelých, ktorým nikto neverí...**

V podstate je to veľká zodpovednosť ísť do všetkého, čo som práve napísala – preto blahoželám všetkým, ktorí naberú odvalu a do služby pre folklórny súbor sa dajú, trvalo pracujú na svojom vzdelávaní v prospech súboru, dobre vychádzajú s členmi súboru a vedia ho aj financovať – ste všeuemelci, ďakujem za Vašu prácu.

## Ako postupovať?

Bez rozcvičky nikdy nezačínajte... Rozcvička pripraví telo, aj myseľ. Pri správnej rozcvičke sa správne naladia deti, aj pedagóg. Po dobrej rozcvičke deti s radosťou pokračujú – a pedagóg ľahšie napreduje... Ponúkam rokmi praxe overenú – a novými nápadmi doplnenú – verziu rozcvičky pre detský folklórny súbor.

## Rozcvička

### Zohriatie

Na úvod deti „zohrejeme“ kráčaním, pri ktorom dbáme, aby deti dodržiavali rytmus a „kráčali do hudby“. Pokojne využite aj modernú hudbu, ktorú deti poznajú a majú rady. Dôvod? Moderná hudba má jasne zvýraznenú prvú dobu, ktorá deťom pomôže pri správnom kráčaní do rytmu (na rozdiel od skladieb ľudovej hudby, kde je spravidla dôraz na druhú dobu, tzv. „estam“). Pri kráčaní do rytmu necháme deti kráčať úplne prirodzene, nevedieme ich ku kráčaniu cez špičku (je to neprirodzený pohyb), dbáme na to, aby deti našľapovali cez päťu na celé chodidlo, pričom aby nezvýrazňovali nášľap cez päťu a podobne. Zvyknem deťom povedať, aby kráčali rovnako, ako vš kole cez prestávku ☺.

### Ľadová kryha

Pri chôdzi do rytmu využívame „ľadovú kryhu“. Týmto nácvikom si deti zvyknú na prirodzené rozostavenie v priestore aj počas nasledujúcich vystúpení.

Príbeh:

*Predstavte si, že my všetci sme na širom mori, spoločne na jednej veľkej ľadovej kryhe. Ak by sme sa postavili všetci na jednu časť tejto kryhy, kryha by sa naklonila a my by sme postupne padli do mora... Preto sa musíme snažiť, aby sme po celej ľadovej kryhe boli v rozostupch, čo zabezpečíme tak, že sa nebudeme jeden druhého dotýkať, že keď sa pri pohybe začneme približovať k niekomu inému, všimneme si to a zmeníme smer, aby sme sa nedotkli. Zároveň sme pozorní aj k tomu, aby nikdy jedna časť našej plochy neostala prázdna, lebo ak jedna časť ostane prázdna znamená to, že na tej druhej časti je nás veľa a kryha by sa mohla preklopiť...*

Varianty:

1. Ľadová kryha a kráčanie do rytmu - všetci kráčajú len smerom dopredu, každé dieťa si volí svoju trasu
2. Ľadová kryha a kráčanie do rytmu – každé dieťa podľa svojho rozhodnutia, schopností a odvahy si samo rozhodne, kedy a v akom čase bude meniť rôzne smery pri kráčaní: dopredu, cúvanie, natáčanie, chôdza bokom... Dbáme na dodržiavanie kráčania do rytmu
3. Ľadová kryha, kráčanie + čísla a pokyn - pedagóg vysvetlí, čo ktoré číslo znamená. Základom ostáva pohyb do rytmu po ľadovej kryhe. Počas pohybu pedagóg povie číslo, každé dieťa musí urobiť to, čo číslo znamená. Dbáme na to, aby aj po drepe, skoku či ľahu deti čo najskôr pokračovali v pohybe po ľadovej kryhe do rytmu:

**1 = DREP**

**2 = SKOK**

**3 = ĽAH**

## **Polohové preteky**

Po úvodnom rozohratí pristúpime ku postupnému rozhýbaniu tela a končatín. Môžeme využiť fantáziu a nechať aj deťom, aby si vymysleli pohyb pre rôzne zvieratká, ktoré všetci napodobňujú. Využiť môžeme zaužívané telocvičné pohyby: mačička, psíček, žabka... ale môžeme vymyslieť akékoľvek iné zvieratko: tuleň, medveď, ježko, slon... Možno aj ovečka, kravička, sliepočka...

Dôverujme deťom a vedíme ich k odvahe, aby sa nebáli predviesť svoju predstavu pohybu rôznych aj ďalších zvieratiek. Spoločne si najprv predstavte rôzne pohyby od rôznych detí – samy deti Vám svojimi reakciami ukážu, ktorý pohyb sa im najviac páčil a ten potom môžete na nejaký čas „oficiálne“ zaradiť do spoločnej časti rozcvičky.

Podstatou polohových pretekov je potom pohyb všetkých detí dohodnutým spôsobom podľa pokynu pedagóga, ktoré zvieratko majú deti napodobňovať. Pedagóg dbá na to, aby jednotlivé pohyby zvieratiek na seba nadväzovali, nie je vhodné prudko meniť polohy v úvodnej fáze rozcvičky. Cieľom je dobre sa rozhýbať...

## **Rytmus**

### **S vareškami**

V prílohe nášho materiálu Vám poskytneme viaceré detské riekanky a výtčanky. Pedagóg si na zvolenú riekanku alebo výtčanku vymyslí rytmiku, ktorú „vytúkava“ drevenými vareškami, alebo paličkami. Rytmiku naučí pedagóg deti spoločne s riekankou. Deti si tak trénujú pamäť aj rytmus. Tento spôsob tréningu rytmu je vhodný aj pre úplných začiatčníkov, pre najmenšie deti. Deti si naučené rytmy môžu trénovať aj doma.

## Kohútik jarabí

Do rytmu pustenej piesne deti tleskajú na každú slabiku spievaného slova. Najprv sa deti učia tleskanie do rytmu samostatne (môžu trénovať aj doma), postupne tleskajú všetky deti spoločne do rytmu. Namiesto tleskania môžu vyžiť varešky.

**Ko-hú-tik ja-ra-bí, ne-chod' do zá-hra-dy, po-lá-meš ľa-liu, po-tom ťa zab-bi-jú**

## Ide potlesk dokola

Deti sa posadia, alebo postavia do kruhu (navrhujeme striedať formu postavenia). Deti si „podávajú“ potlesk. Prvé dieťa tleskne smerom doprava (pri ďalšom opakovaní aj doľava), jeho sused tleskne smerom k ďalšiemu susedovi v tom istom smere. Dbáme na to, aby sa deti postupne dopracovali k pravidelnému tymu, ktorým si potlesk „podávajú“ v jednom smere kruhu. Pedagóg im môže na úvod s rytmom pomôcť, ale cieľom je dosiahnuť, aby sa deti samy dostali do pravidelného rytmu a vedeli si ho udržiavať. Po nacvičení podávania potlesku jedným smerom, nacvičia si deti podávanie potlesku aj opačným smerom po kruhu.

Po získaní dostatočnej praxe deťom pustíme muziku a dbáme, aby deti tleskali do rytmu. Výberom vhodného tempa v hudbe vieme deťom postupne úlohu robiť stále náročnejšou. Od pomalšieho tempa sa vieme posunúť k tempu rýchlejšiemu. Ak niektoré dieťa nestihne tlesknúť na dobu nasledujúcu po potlesku jeho suseda dbá pedagóg na to, aby dieťa tlesklo na najbližšiu dobu v správnom rytme. Cieľom je dosiahnuť, aby si deti dokázali potlesk podávať po kruhu v tempe zvolenej hudby tak, aby žiadnu dobu žiadne dieťa nevynechalo.

Varianty:

- **Ozvena:** keď je kruh dostatočne veľký, a deti bezproblémovo zvládajú základnú verziu podávania potlesku, môžu si deti potlesk podávať aj tak, že začnú viaceré deti naraz, alebo keď potlesk „odíde“ do inej časti kruhu, prvé dieťa s istým odstupom znova „pošle“ potlesk – najprv v tom istom smere ako odišiel prvý potlesk, alebo po získaní dostatočnej šikovnosti všetkých detí aj do opačného smeru. Náročnejšiu verziu úlohy však zavádzame postupne, aby sa deti nezľakli ťažkej úlohy.
- **Zrkadlo:** Keď majú deti dostatočnú prax s podávaním potlesku v oboch smeroch po kruhu aj s ozvenami, môžu začať používať aj „zrkadlo“: dieťa namiesto podania potlesku v smere nastaví „zrkadlo“ (pohyb proti potlesku dvomi rukami, v ktorých akoby dieťa držalo zarámované veľké zrkadlo). Na nastavené zrkadlo musí zareagovať to dieťa, ktoré tleskalo ako posledné – a musí tlesknúť a podať potlesk do opačnej strany. Cieľom je dosiahnuť, aby aj tento prvý potlesk po zrkadle nasledoval v stanovenom rytme, najlepšie hneď na prvú nasledujúcu dobu. Od „zrkadla“ pokračuje podávanie potlesku v opačnom smere, ako doposiaľ.
- Namiesto potlesku si deti podávajú varešku, alebo neskôr aj palicu, ktorou pri podaní buchnú o zem. Pri podávaní palice deti v kruhu stoja.

## Hry pre najmenších

### IDE VLÁČIK ŠIŠIŠI

**Ide vláčik šišiši, zavezie nás k Mariši,**

**potom cez tri tunele, od Mariši k Etele,**

**potom zase k Mariši, ide vláčik šišiši**

Rôzne formy napodobňovania vláčika, koordinácia pohybu detí navzájom za sebou. Dodržiavame zásadu kráčania do rytmu = podľa slabík riekanky.

## **OSIEVAME MÚČKU**

**Osievame múčku, v slamenom klobúčku,**

**čo naosievame, to dáme Zuzane,**

**a to čo nám zvýši, to dáme Mariši**

Staršie dieťa stojí, mladšie pred ním čupí. Staršie dieťa chytí hlávku menšieho opatrne do oboch rúk a miernym pohybom rukami „osieva“ hlávku dieťaťa pred sebou. Dodržiava rytmus, čím sa aj mladšie dieťa učí rytmus.

Dve deti naproti sebe sa chytia za ruky na široko, akoby spoločne držali veľké sito. Pohyb do rytmu vyčítanky, rôznymi formami napodobňujeme osievanie, necháme deťom, aby si vymysleli vlastnú formu „osievania“. Dbáme na to, aby základ osievania múky bo však dodržaný (aby sa nám „múka zo sita nevysypala“ a podobne).

## **CIP, CIP, CIPOVIČKA**

**Cip, cip, cipovička, mak, mak makovička.**

**Makura sa nahnevala, že s Petříkom tancovala.**

Deti sú v drepe, dbáme na to, aby nemali deti na podlahe celé chodidlá, ale aby boli chodidlá len na prednej časti – a v drepe deti sedia na päťkách. Udržujú si tak rovnováhu. V tejto polohe sa pokúšajú kráčať, alebo neskôr aj skákať. Dodržiavame rytmus podľa slabík vyčítanky.

## **Pre najmenších začiatovníkov**

### **ŠKÔLKA**

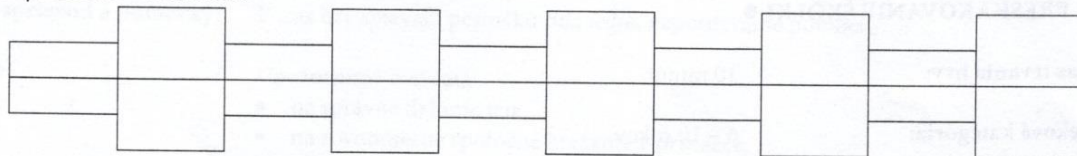
Využijeme medzi deťmi obľúbený princíp na zemi nakreslenej „skákacej škôlky“. Na nakreslenie škôlky na zem môžeme využiť kriedy, ale ak nehrozí poškodenia podlahovej krytiny, aj farebné lepiace pásky.

Políčka skákacej škôlky však zoradíme tak, aby sme deti viedli k tréningu tanečného kroku. Pre najmenšie deti – a v úplnom začiatku – necháme deti, aby si vo svojom vlastnom tempe škôlku preskakali, pričom dbáme len na to, aby deti „triafali“ správnou nohou do políčok škôlky. Dodržiavame princíp, že políčka na pravej strane sú pre pravú nohu, políčka na ľavej strane pre ľavú nohu. Až keď deti zvládnu základnú škôlku, vedieme ich k tomu, aby ju skákali do rytmu vhodne zvolenej muziky – vo vhodnom tempe.

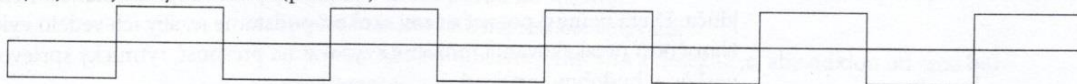
Uvádžeme ukážky základných škôlok – ale je na pedagógovi, ako si pripraví na jednotlivé tanečné kroky aj škôlky ďalšie.

### 1. variant

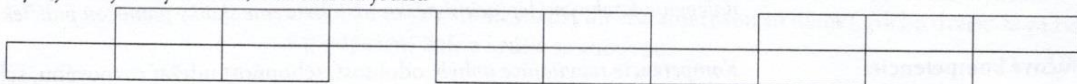
- skoky znožmo – roznožmo



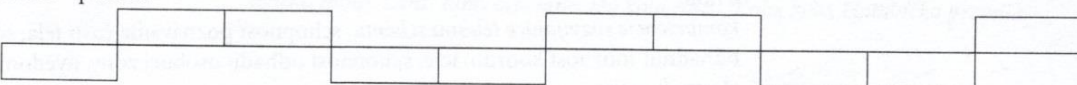
- skoky z jednej nohy na druhú (preskok)



- skoky z jednej nohy na dve, z dvoch na jednu

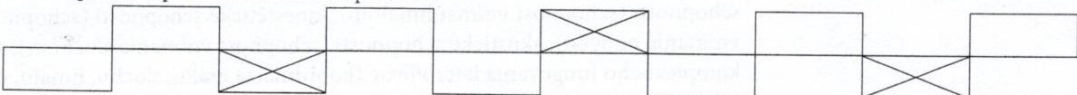


- preskok – poskok



- preskok – poskok, na preškrtnutej časti sa poskočí dvakrát

- preskok – poskok, preškrtnutá časť sa preskočí



## DÍNOM – DÁNOM

Trénujeme kráčanie do rytmu po priestore (formou ľadovej kryhy) alebo po kruhu. Zvolíme najprv spôsob, ktorý je pre deti jednoduchší. My sme v ukážke č.1. zvolili kráčanie po kruhu.

V úvode deti v stoji spojnom „štartujú“ – pérojú do rytmu, aby si do hlavičiek „dostali“ správny rytmus.

- Najprv trénujeme našľapovanie cez pätu na celé chodidlo, dbáme na kráčanie do rytmu.
- Po zvládnutí prirodzeného kráčania do rytmu naučíme deti našľapovanie na rôzne časti chodidla, čím si deti rozcvičia chodidlá. Postupne striedanie na frázy hudby kráčajú na päty, na špičky, na vonkajšiu hranu chodidla a na vnútornú hranu chodidla – ako deti v ukážke č.1. Stále dbáme, aby deti kráčali do rytmu hudby.

### UKÁŽKA č. 1: Dínom dánom

## KEĎ SOM BOL MALIČKÝ PACHOLÍČEK

Na uvedenú pieseň vedieme deti ku kráčaniu do rytmu – v ľadovej kryhe alebo po kruhu, my sme do ukážky č.2. zvolili pohyb po ľadovej kryhe. Po zvládnutí kráčania do rytmu zaradí pedagóg stoj spojný na záverečné frázy, neskôr môžu deti zvládnuť aj stoj spojný s pérovaním, ako sme zvolili v ukážke my. Po zvládnutí pohybu po kruhu, alebo v ľadovej kryhe dopredu, môžeme deti naučiť rovnaký motív aj v pohybe rôznymi smermi, ako je to v druhej melodii našej ukážky č.2.

### UKÁŽKA č. 2: Keď som bol maličký pacholíček



## **PRŠÍ, PRŠÍ**

Do jednoduchej melódie, ktorú väčšina detí pozná, ľahko naučíme deti základ kráčania s pérovaním – napodobňovaním kráčania v daždi, ktoré vyzerá ako bežkanie, vedieme deti k tomu, aby drobné krôčiky s našľapovaním cez špičku robili na každú dobu. Aby si „nožičky oddýchli“ zaradíme aj „prekračovanie cez veľké mláky“, ako je to v našej ukážke č.3.

Ako variáciu rovnakého tréningu môžeme použiť aj „bežkanie“ na pieseň **ŠOŠOVIČKA HRÁŠOK FAZUĽA**. Deti vedieme k bežkaniu v rovnakom rytme, ako sú spievané slabiky. Do rytmu doplníme „podržanie“ krokov počas dlhších (dlhšie spievaných) dôb v melódii. Odporúčame, aby ste si takýto rytmus najprv vyskúšali potleskom, rytmikou v rukách.

### **UKÁŽKA č. 3: Prší, prší**

## **POKAPALA NA SALAŠI SLANINA**

Rytmus melódie je vhodný na napodobňovanie „tanca na medveďa“, ktorý poznáme z ľudovej tradície. Deti pohybom napodobňujú „medveďka“ (postavenie s rukami napodobňuje macka). Deti kráčajú v tomto postoji do rytmu, s dodržiavaním rytmizácie podľa spievaných slabík.

### **UKÁŽKA č. 4: Pokapala na salaši slanina**

## **Pre skúsenejších začiatočníkov**

Keď zvládnu deti chôdzu do rytmu a majú ju dostatočne pretrénovanú vpred, vzad, bokom, po kruhu, po priestore v ľadovej kryhe, môžeme sa pohnúť ďalej a dostávame sa k pérovaniu. Pérovanie je tá časť tanečného kroku, ktorá jasne naznačí, že tancuje tanečník...

Pérovanie odporúčame najprv trénovať bez muziky, vysvetliť deťom základný princíp pohybu a dostatočne dlho skúšať s deťmi rozdiel medzi postavením sa na jednu nohu so zohnutým kolenom (dole) a na tú druhú s vystretým kolenom (hore). Táto formulácia je síce prehnaná, ale aby sme sa pochopili... Výsledok vidíte na zázname, nič nie je potrebné prehnávať.

## **KUKULIENKA**

Na úvod deti pérujú, aby sa „naštartovali“ do správneho rytmu. Na spievanú melódiu Kukulienky deti skúšajú kráčať s pérovaním na jednu nohu. Skúšame tak dlho, kým sa to deti nenaučia – alebo kým vládzu. Neprechádzame do pravidelného pérovania, kým deti nezvládnu pérovanie na jednu nohu.

Keď zvládnu deti pérovanie na jednu nohu, rovnako postupujeme pri nácviku pérovania na nohu druhú. Dôležité je, aby sa deťom pérovanie na jednu aj druhú nohu „dostalo do krvi“, aby pérovali prirodzene a nemuseli sa na pérovanie príliš sústrediť.

Po zvládnutí oboch nôh samostatne - v podobe prirodzeného pohybu - skúsime oba pohyby spojiť a dostaneme sa k pravidelnému pérovaniu. Aj toto pravidelné pérovanie skúšame s deťmi opakovane, kým sa deti nedostanú do prirodzeného pérovania.

Častá chyba: deti ostávajú len v pozíciách na oboch ohnutých kolenách. Princípom pérovania je ale práve striedavý pérovaný pohyb oboch kolien – od polohy na zohnutom kolene po polohu takmer vystretého

kolena. Pri správnom pérovaní pri pohľade na dieťa zďiaľky vidíme, že hlava dieťaťa neostáva v rovnakej výške, pohybuje sa „po vlnovke“, celé telo sa pohybuje vo vertikálnom smere.

V ukážke č.5 vidíme konečný výsledok, keď deti dokážu cielene najprv pérovať na jednu nohu a potom prejsť na pravidlené pérovanie.

#### **UKÁŽKA č. 5: Kukulienka, kde si bola**

### **MALA SOM MILIEHO**

Precvičujeme s deťmi pravidelné pérovanie. Pravidelné pérovanie je základným tanečným krokom vo väčšine slovenských regiónov.

V ukážke precvičujeme pravidelné pérovanie viacerými spôsobmi:

- Pravidelné pérovanie v pohybe dopredu – možné buď v pohybe po kruhu, alebo v priestore na „ľadovej kryhe“
- Keď deti zvládnu tento základný pohyb dopredu, môžu rovnako pravidelné pérovanie používať pri pohybe v priestore všetkými smermi – dopredu, do boku aj dozadu
- Keď sa pravidelné pérovanie stane deťom prirodzeným a už nebudú potrebovať rozmýšľať nad jeho pohybom, môžu si deti do pohybu pravidelného pérovania vsunúť „pomlčky“ – pomalé zhupnutia na jednej alebo druhej nohe, ako to robia deti v ukážke č.6 pri poslednom opakovaní melódie.

#### **UKÁŽKA č. 6: Mala som milieho**

### **Točenie v kruhu aj v páre**

Pérovanie na jednu nohu je základným krokom pre točenie v kruhu aj v páre. Nácvik základného kroku znova začíname bez melódie, postupným vysvetlením princípu jednotlivým deťom. Pérovanie na jednu nohu pre jeho využitie pri točení v kruhu aj v páre však musíme najprv nacvičiť spôsobom, keď prvý krok na zohnuté koleno (= prvá doba dole) sa urobí krížom popred stojnú nohu, ako to robia deti v ukážke č.7 počas točenia v krúžku. Po pochopení základného princípu môžeme prejsť k nácviku tohoto základného točivého prvku na melódiu.

### **PRÍDI JANÍK PREMIĽENÝ**

Pre nácvik detí odporúčame najprv nacvičovať len točenie v krúžku, kým sa tento pohyb nestane deťom prirodzeným. Následne môžete prejsť k nácviku točenia v páre – tiež do tých čias, kým sa deťom pohyb nestane prirodzeným. Po zvládnutí točenia do jednej strany nacvičíme s deťmi aj točenie do opačnej strany – v krúžku aj v páre. Na nácvik môžete využiť našu ukážku.

Až po zvládnutí oboch typov točenia môžete zaradiť striedanie točenia v krúžku aj v páre tak, ako je to na našej ukážke. Rovnako môžete dospieť aj k točeniu v krúžku do opačnej strany a plynulý prechod do točenia v páre – tiež do opačnej strany, ako je to na našej ukážke.

#### **UKÁŽKA č. 7: Prídi Janík premiľený**

### **CHODILA DIEVČINA**

Vhodná na nácvik točenia - najprv spoločne po kruhu, neskôr rovnaký princíp v tesnom párovom držaní.

### **PASTE SA MI PASTE**

Vhodná na nacvičovanie krucenej – párového točenia – pre pokročilých. Rytmizácia melódie presne naznačuje čiastočne nepravidelný pohyb pri točení v krucenej.

## **Jednokročka, dvojkročka**

Pre jednokročku aj dvojkročku je základný princíp pohyb do boku, teda do strany, teda úkrok: krok do strany jednou nohou a následne prisunutie druhej nohy. Tento základný krok s úplnými začiatkami nacvičíme najprv, kým sa deťom nestane prirodzeným pohybom. Dbáme na dôsledné prikladanie nohy k nohe v druhej fáze kroku.

Po zvládnutí základného princípu pohybu pridáme pokrčenie kolien v tejto druhej fáze kroku: po prisnutí nohy k nohe sa zároveň pokrčia obe nohy v kolenách. Zároveň sa dieťa musí pripraviť na úkrok tou istou nohou do opačnej strany. Odporúčame so začiatkami najprv dôsledne nacvičiť túto jednoduchšiu formu jednokročky, kým deti nepochopia princíp pohybu do boku a nestane sa im prirodzeným...

### **KRÁSNA, KRÁSNA**

V našej ukážke č. 8 jednokročku s jednoduchým pérovaním tancujú deti v prvom opakovaní melódie. Pred jej „naštartovaním“ deti pérujú spôsobom, ktorý je rovnaký, ako pérovanie v jednokročke.

Po zvládnutí tejto jednoduchšej formy jednokročky môžeme s pokročilejšími prejsť aj k pravidelne pérovanej jednokročke. V našej ukážke deti v medzihre melódie „štartujú“ pravidelným pérovaním a v tomto pérovaní potom ostávajú aj počas tancovania jednokročky v pravidelnom pérovaní.

Na rovnakú melódiu a rovnakým princípom môžeme s deťmi precvičovať aj dvojkročku – zdvojením jednokročky na dva kroky do boku. Ďalšou fázou je potom prirodzené striedanie jednokročky a dvojkročky.

**Odporúčame pri nácviku neurčovať deťom presný počet jednokročiek a dvojkročiek, ale nechať, aby chlapec v páre viedol svoju partnerku k tomu, kedy sa jednokročka mení na dvojkročku a naopak.** Na precvičovanie využívame najprv pomalšie melódie, až po zvládnutí kroku na pomalšiu melódiu môžeme prejsť aj ku melódiám v rýchlejších tempách. Vždy ostáva základom pohyb do rytmu melódie.

### **UKÁŽKA č. 8: Krásna, krásna**

#### **Tancovanie v páre**

Keď deti prirodzene a bez rozmyšľania nad pohybom zvládajú základné kroky kráčania, točenia, jednokročky a dvojkročky, môžeme prejsť k základnému nácviku princípov párového tanca, v ktorom sa práve tieto tanečné prvky striedajú.

**Slovenské ľudové tance sú založené na princípe improvizácie, nemajú presne stanovené kroky na jednotlivé melódie – preto ani my nebudeme deti učiť, že majú na niektorú melódiu robiť konkrétny krok.** Naopak, vysvetlíme deťom postavenie v páre, kde chlap vedie ženu (aj chlapec vedie dievča) –

alebo v dievčenských pároch sa dievčatá vo „vedení“ striedajú, aby sme nevychovávali tie typy, ktoré stále vedú a na druhej strane tie typy, ktorú sú stále vedené.

## ČERVENUO JABLČKO

**V našej ukážke deti tancujú jednu z mnohých možností. Prosím, neučte všetky deti presne toto poradie krokov, vedte deti k tomu, aby sami rozhodovali o striedaní jednokročky, dvojkročky a točenia. Našu ukážku prosím využite len ako príklad.**

Upozornite deti na pohyb v páre pri dvojkročke, ktorý môže byť do strany súhlasný (pri pohľade na pár sa pár „kýve zo strany na stranu“, jeden v páre začne pravou, druhý ľavou nohou), alebo nesúhlasný (medzi tanečníkmi páru je „os“, okolo ktorej sa pár točí – obaja v páre začínajú rovnakou nohou).

### UKÁŽKA č. 9: Červenuo jablčko

## POD MURÁŇOM

Výborná na precvičovanie pérovania a variácií v jednokročke a dvojkročke

## POD HOROU, POD HOROU

Tancovanie jednokročky a dvojkročky v tesnom párovom držaní

## Valašský krok

**Valašský krok učíme len deti, ktoré už majú zvládnuté tanečné základy.** Pri nácviku valašského kroku je dôležité deťom vysvetliť, že aj keď pri valašskom kroku robíme 3 kroky, tancujeme na melódiu so 4 dobami, pričom jedna doba je pauza. Práve táto pauza spôsobuje, že valašský krok začína striedavo raz pravou a raz ľavou nohou.

Pri nácviku valašského kroku je dôležité postupovať pomaly, postupne. Vhodné je začať napríklad nakreslenou škôlkou na skákanie, v ktorej rozkreslíme kroky vhodné na valašský krok.

Jednotlivé fázy výuky valašského kroku máte ukázané na našom zázname:

- Najprv deti naučíme len základný krok, celkom malými krôčikmi, s malým rozsahom pohybu. Sústredíme sa práve na striedanie troch krokov a štvrtej pauzy, nohy si deti ukladajú vždy jednu vedľa druhej, pohyb ide zo strany na stranu. V našom zázname je to prvá tancovaná melódia. **POZNÁMKA:** týmto spôsobom môžeme krok používať aj na presun po priestore – nazývame to premenný krok. Premenným krokom zároveň deti v neskorších fázach pri tancovaní vedia zmeniť nohu na tú, ktorá je správna v choreografii...
- Keď sa stane tento základný valašský krok pre deti prirodzený, pripojíme preskok: odraz z nohy, ktorá robí prvý krok. Táto forma je základom plného valašského kroku, ktorý však má svoje regionálne špecifické formy po celom Slovensku. Na zázname túto formu valašského kroku deti tancujú na druhú melódiu.
- Až v poslednej fáze naučíme deti do pohybu vložiť aj prednoženie pri druhom kroku, ako je to viditeľné na našom zázname na tretiu melódiu. Dostávame sa tak k náročnejšej verzii valašského kroku, pričom deti celkovo zväčšia rozsah pohybu v priestore.

### UKÁŽKA č. 10: Po valašsky

## NA ZÁVER

Práve prezentované postupy vznikali najprv na pôde detského súboru Matičiarik z Banskej Bystrice, kde sa starší prístup Zuzany Drugovej postupne menil na prístup mladej generácie v podaní Matúša Drugu - s využitím modernejších postupov z viacerých inšpiračných zdrojov.

Následne dlhoročné skúsenosti z práce s deťmi na Slovensku menili svojho prijímateľa v podobe realizácie Letnej školičky tradičnej kultúry, ktorú Metodické centrum UMB pre Slovákov žijúcich v zahraničí už 5 rokov každoročne realizuje pre deti banskobystrických rodáčok, ktoré v letných mesiacoch prichádzajú na Slovensko z rôznych krajín Európy aj zámoria. Účastníkmi sú najmenšie deti vo veku od 3-4 rokov, školičku aj preto realizujeme formou denného tábora v mesiaci august a v spolupráci so Stredoslovenským osvetovým strediskom, ktoré poskytuje priestory aj služby Dielne ľudových remesiel.

Tanečno-pohybové etudy boli realizované tiež v spolupráci so Stredoslovenským osvetovým strediskom v Banskej Bystrici. Kamerový záznam, odbornú pomoc tanečného pedagóga aj následný strih a finalizáciu dokrútok realizoval Mgr.art. Matúš Druga. V etudách, ktoré boli realizované na jeseň roku 2018, môžete vidieť malých tanečníkov detského súboru Matičiarik z Banskej Bystrice:

Miška Luptáková, v tom čase 10 rokov

Ema Molitorisová, v tom čase 11 rokov

Bruno Bruchánek, v tom čase 10 rokov

Oliver Gernic, v tom čase 11 rokov

Všetkým účastníkom realizácie tanečných etúd patrí veľká vďaka.

## NÁPADY Z TRADIČNÝCH DETSKÝCH HIER

Nasledujúce hry sme vybrali z práce českých autoriek. Prispôbili sme ich na slovenské príbehy, piesne a riekanky. Inšpiráciou nám bola práca Písnička si hraje s námi autoriek Ludmila Miklánková, Hana Bednářová.

**MAŤKO, KUBKO A DUNČO** (Veverka, šiška a oříšek):

Deti vytvoria skupiny po troch, chytia sa za ruky a vytvoria malý krúžok. Trojčlenné krúžky sa v priestore rozostavia tiež do tvaru veľkého kruhu. Uprostred veľkého kruhu z trojčlenných krúžkov stojí jedno dieťa.

Všetky deti tancujú v trojčlenných krúžkoch ľubovoľné tanečné prvky na zvolenú hudbu. Dieťa uprostred vykrikuje: (napríklad) Maťko. Všetci sa zastavia a tanečníci predstavujúci Maťka sa musia premiestniť do iného krúžku. Hráč uprostred kruhu sa snaží obsadiť niektoré uvoľnené miesto. Zvyšný tanečník ostáva uprostred a hra pokračuje.

Varianty:

- Pedagóg určí, aký tanec majú deti v krúžku tancovať (jednokročka, dvojkročka, točenie...)
- Deti sa môžu medzi krúžkami premiestňovať len vopred dohodnutým spôsobom (v drepe, jednokročkou, poskokom...)

### **Odporúčame:**

Určite použite niektorú zo slovenských ľudových piesní pre deti. Tanečný pohyb do tejto hry zvolte taký, ktorý práve trénujete s deťmi na Vašich nácvikoch. Forma hry pomôže deťom prirodzene používať nacvičovaný tanečný krok.

### **ORCHESTER (Orchestr):**

Deti sa postavia do radu a odpočítajú sa 1., 2., 3.

Prvý = d'ateľ, druhý = zajac, tretí = žaba. Pedagóg vyťukáva rytmus.

**Ďateľ** sa pohybuje dopredu na každú dobu jeden krok.

**Zajac** skáče dopredu vždy na 1. a 3. dobu

**Žaba** skáče dopredu vždy len na 1. dobu.

Cieľom každej skupiny zvieratiek je udržať svoj rytmus. Keď sa deti základy hry naučia, môžete zvoliť hudbu vo vhodnom tempe.

Varianty:

- Deti môžu zvukom napodobňovať zvieratká, ktoré napodobňujú aj v pohybe ( ťuk, ťuk, ťuk, ťuk – pisk, pisk – kvááák)
- Deti napodobňujú pohyb zvieratiek stanoveným spôsobom do rytmu vhodene zvolenej hudby

### **PLOT (Plot):**

Deti stoja čelom do kruhu a držia sa za ruky. Pedagóg určí spôsob, ako sa deti pohybujú do rytmu vhodne zvolenej melódie (môžu aj spievať). Na úvod odporúčame len kráčanie do rytmu, keď budú deti šikovnejšie, môžete zvoliť aj jednorkočku, alebo dvojkročku.

Jedno dieťa sa do rytmu hudby postupne podtočí popod svoju ruku tak, že ostane otočené smerom von a ruky bude mať skrížené pred sebou – tým zároveň motivuje suseda, aby sa podobným spôsobom podtočil popod svoju ruku. Postupne sa formou „vlny“ v rukách podtočia všetky deti v kruhu

Varianty:

- Kruh sa točí najprv do jednej, potom do druhej strany
- Deti sa po dokončení podtáčajú postupne späť do základnej polohy
- Počas podtáčania sa môže kruh zmenšovať alebo zväšovať, napríklad podľa sily zvuku pustenej hudby
- Hra môže byť aj súťažou dvoch skupín, kým sa niektorý kruh nerozpojí.

### **Odporúčame:**

Deti najprv naučte len princíp podtáčania a prekríženia rúk, je to dosť zložitý pohyb hlavne pre menšie deti.

Naznačený princíp je základom detskej hry, ktorá sa tancovala na pieseň „Kto nám pomôže ploty zapletať...“

### **KRÁĽ A KRÁĽOVNÁ:**

Príbeh: *V ďalekom kráľovstve žil starý múdry kráľ. Bol starý – preto chodil pomaly a bol múdry – preto sa občas hlboko zamyslel. Káľ mal krásnu ženu. Kráľovná bola mladá a s kráľom rada chodievala na prechádzky. Keď sa kráľ zamyslel a zastavil, kráľovná nevydržala stáť, ale pokračovala v chôdzi.*

Deti v pároch ako kráľ a kráľovná kráčajú do rytmu pustenej hudby. Kráľ kráča dlhými krokmi na každú druhú dobu, kráľovná malými rýchlymi krokmi na každú dobu. Keď sa kráľ zastaví a zamyslí, kráľovná ho drobnými krokmi obehne. Vždy kráčajú do rytmu hudby.

Varianty:

- Môžu meniť kráčanie vpred a vzad, zmenu určuje kráľ
- Obe deti si úlohy vymenia

### **ŠÍPOVÁ RUŽENKA:**

Príbeh: *Zlý čarodejník začaroval princeznú do kamennej sochy. Ale princ ju vyslobodil piesňou, ktorú jej zaspieval.*

Deti sedia bez pohnutia v priestore, pustená je pomalá malódia. Pri zosilňovaní hudby „sochy“ pomaly ožívajú: začínajú sa hýbať prstami, zápästím, v lakťoch a ramenách, nakoniec sa pripojí pohyb hlavy a chrbta. Základnou polohou pre „sochy“ je turecký sed.

Varianty:

- Podľa schopností detí je možné začínať z rôznych vchodiskových pozícií: sed na päťkách, pokľak, pokľak s unoženou nohou, drep, stoj rozkročný, stoj a podobne
- Východiskovej polohe sa prispôsobí aj postupné zapájanie nôh

### **KURIATKA (Kuřata):**

Príbeh: *Na dedinskom dvore sa pred pár dňami vyliahli malé kuriatka. Kvočka je starostlivá a rozhodla sa, že každý deň prevedie svoje kuriatka po dvore, aby sa jej neroztratili. Kuriatka sú učentlivé a presne napodobňujú svoju mamku.*

Z detí vytvoríme skupiny s rovnakým počtom, členovia každej skupiny sa postavia do zástupu. Vpredu je kvočka, za ňou sú kuriatka.

Pedagóg pustí vhodnú ľudovú pieseň. „Kvočka“ si vyberie niektorý z naučených tanečných krokov, „kuriatka“ idú v zástupe za „kvočkou“ a opakujú predtancovaný tanečný krok.

Varianty:

- Členovia skupinky sa v úlohe „kvočky“ striedajú. Začínáme s deťmi v malých skupinkách

### **Odporúčame:**

Zvoľte vhodnú melódiu tak, aby si deti mohli precvičovať tie tanečné kroky, ktoré sa na nácviku práve naučili.

### **MENÁ:**

Deti stoja v kruhu, postupne každý „vytlieska“ svoje meno a ostatné deti to po ňom zopakujú. V ďalšom kole deti pridajú k vytlieskaniu aj nejaký pohyb – aj tento deti opakujú.

Varianty:

- Namiesto mien detí je možné použiť názvy rastlín, zvierat...

### **TLIESKANÁ:**

Deti stoja v kruhu, prvé dieťa tleskne smerom k susedovi po pravej ruke. Ten potlesk pošle ďalej po kruhu, ďalšiemu susedovi. Tlesknutie si posielajú deti po kruhu niekoľkokrát za sebou. Cieľom je, aby tleskanie išlo v rovnakej rýchlosti a v rovnakom rytme. Podávanie potleskov je možné aj do rytmu, ktorý vyklepkáva pedagóg, po získaní praxe aj do rytmu pustenej hudby.

Varianty:

- Tlesknutie pošlú deti na ľavú stranu
- Tlesknutie pošleme na obe strany súčasne
- Dieťa môže zmeniť smer, ak ku potlesku nastaví „zrkadlo“ a pošle potlesk späť.
- Tlieskanie je možné posupne zrýchľovať, alebo spomaľovať – potrebné dodržať plynulosť

### **MYŠACÍ KÁNON:**

Deti naučíme ľubovoľnú základnú tanečnú variáciu – naučíme všetky deti spoločne.

Variáciu si každé dieťa zopakuje samostatne.

Z detí vytvoríme malé skupinky.

Pedagóg pustí hudbu a deti po skupinkách začínajú s nacvičenou variáciou: prvá skupina od 1. taktu, ďalšia skupina od 2.taktu, tretia skupina od 3. taktu... vytvárame tak tanečný kánon...

### **SPOLOČNÉ DUPANIE (tímové dupání):**

Deti stoja čelom do kruhu. Vedľa seba stojace nohy susedov dupkajú spoločne. Deti si dupkanie podávajú postupne v smere hodinových ručičiek. Začína ľavá noha + pravá noha suseda, ľavá noha suseda + pravá noha ďalšieho suseda.... Smer posupne aj obrátíme.

Variant:

- Dupkanie na rôzne rytmy a tempá
- Dupkanie chrbtom do stredu kruhu

### **RYTMICKÉ CVIČENIA**



Na rôzne vyčítanky vymyslíme rytmické cvičenia, čím si deti koordinujú myslenie, pohyb rúk j pohyb nôh. Uvádzame príklady, ale vyčítaniek a riekaniek – aj riešení rôznych rytmických cvičení je nekobečné množstvo, pedagóg sa môže realizovať...

Pre naznačenie rytmických cvičení v našich príkladoch použijeme označenie:

DP = dupni pravou

PP = tlesk pravou dlaňou na pravé stehno

PĽ = tlesk ľavou dlaňou na ľavé stehno

DĽ = dupni ľavou

T = tlesk

**Pýta/li ma/ za ko/váča./ Kováč/ veľmi/ bú/cha, mechy/ stále/ dú/cha, nepôj/dem /zaň.**

DP PP PĽ DĽ DP PP PĽ DĽ DP PP PĽ DĽ DP DĽ T

**V hore /vyra/ste/né, v poli/ vypa/se/né, doma/ vycho/va/né,**

DP PP PĽ DĽ DP PP PĽ DĽ DP PP PĽ DĽ

**v zemi / vyle/ža/né, z oh/ňa/ pri/šlo, do oh/ňa / pys/kom ti/slo. (hádanka: kováčske mechy)**

DP PP PĽ DĽ DP PP PĽ DĽ DP PP PĽ DĽ T T

## **SLOVENSKÉ ĽUDOVÉ VYČÍTANKY**

Debnári idú, sticha si vedú. Postretli panenku v zelenom hájenku, vzali ju, biednu.

Šiki miki ostré pílky, už drevo nepília, daj na stienky sekerenky, už ťa viac neživia.

Dúha, dúha, dúžka, obehni do krúžka, rýchly bud', naprav sud. (*debnár*)

Lyžičiar, vareškár si dreva narezal, naštiepal. A hneď kreše, potom reže drevo svieže.

Keď je dobrá vôľa, tancuje i kolár. (*kolesár*)

Vytoč tokár kolovrátok, tej šikovnej dievke z priadok. Nech jej rastú pradená viac jak z toho vretena!

Išiel do hory, nevzal topory, predsa odťal špalček. Vykresal z neho dve korýtky, dve korýtky a jeden vahanček. (*topor = špeciálna veľká sekera*)

Edeb – beden, kačka, hrebeň, holária, stolár vyhrá sto debien, čar, čar, nepodar, cupky, lupky, tam!

Mám ja jedno kolešiatko, musím ho ja hamovať, aby za mnou nebežalo ta, kde zájdem tancovať!

Diny, diny, dinydom, vystavili z hlíny dom a na hore kuchyňu, pre tú našu gazdinú. A tá naša gazdiná pepierové čižmy má, keď ich ona obuje, caprlindy tancuje!

Tadadom, tadadom – vystaval z blata dom!

Sem ten topor, hoblík, píľku, opravíme ho za chvíľku! Keď to kolo spravíme, takto sa postavíme a takto obrátime: krut, krut, krut!

Bodaj tá konopa vyriastla do plota, bodaj sa darila vôkol nej robota! (*z konopí sa získavali vlákna z ktorých sa priadli nite a z nití sa tkalo plátno, z ktorého si doma vyrábali všetko oblečenie*)

Pán tkáč robí pac, pac, vše sa nahnevá, že niť nemá, musí deti lapať!

Dáždičku, nechod' tu, máme tu robotu, chod' si do Podbiela, tam plátenká bielia! (*plátno sa bielilo polievaním*)

Šijeme vrecia šijeme, kde ich predávať Ideme? Z mesta do mesta široká cesta – predávať ich môžeme!

Voda, mydlo, práči a sú čisté šaty, bielizeň je znova – biela ako nová.

Šije boty švec milej na tanec. Ušije ich také pekné, že hneď každý o nich riekne: To je pekná vec!

Keď sa čižmár k práci pribral, k čiernej koži žltú pridal, i červenú, i zelenú, i vyšitú, i vybitú, podkovičky klepkavé, ostrožičky čerkavé. (*ostrožičky = malé ostrohy*)

#### **Použitá a odporúčaná literatúra:**

URBAN, Martin, Mgr.art.: Hra a tanec, iniciačné hry nielen pre tanečníkov. Stredoslovenské osvetové stredisko Banská Bystrica, edícia Haravara 2015. ISBN: 978-80-972067-1-0

ONDREJKA, Kliment, Dr., CSc.: Hry horehronských detí I.- III. Krajské osvetové stredisko Banská Bystrica, 1972.

MIKLÁNKOVÁ, Ludmila; BEDNÁŘOVÁ, Hana: Písnička si hraje s námi. Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomocu 2010. ISBN: 9-788024-425078

ONDEJKA, Mgr.art.Ing. Slavomír; KRAUSOVÁ,Mgr.art. Agáta, ArtD.: Škola hrou. Pedagogika ľudového tanca a tradičných detských hier (veková kategória 6-10 rokov) Metodické listy. Národná osveta 4/2015, str. 16.

BARANOVÁ,E. *Hra a tvorivosť v hudobnovýchovnom procese*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta, 1997. 81 s. Prvé vydanie. ISBN 80-8055-025-5.

DEMO, O. *Z klenotnice slovenských ľudových piesní*. Bratislava: Opus, 1984. 408 s. 62-377-81.

FULOPOVÁ,E. *Výchova k tvorivosti*. Bratislava: Nová práca, 2002. 132 s. ISBN 80-88929-82-2.

FULOPOVÁ,E., ZELINOVÁ, M. *Hry v materskej škole na rozvoj osobnosti dieťaťa*. Bratislava: Štátne pedagogické nakladateľstvo, 2003. 78 s. ISBN 80-10-00002-7.

HORVÁTHOVÁ, E. *Rok vo zvykoch nášho ľudu*. Bratislava: Tatran, 1986. 246 s. 61-794-86.

JÁGEREOVÁ, A. *Ako spievať ľudové piesne*. Zvolen: 2014. 120 s. ISBN 978-80-85159-78-3.

LEŠČÁK, M., FEGLOVÁ, V.: *Pramene k tradičnej duchovnej kultúre Slovenska*. Bratislava: Prebudená pieseň, 1995. 284 s. ISBN 80-967179-2-8.

- MEDVECKÁ, E. *Detské hry a tance*. Bratislava: ASCO Art & Science, 1997. 233 s. ISBN 80-88820-03-0.
- NEMCOVÁ, M. *Daj, Bože, slunka*. Prešov: Prešovský hudobný spolok Súzvuk, 2001. 153 s. Prvé vydanie. ISBN 80-968600-1-1.
- NEMCOVÁ, M. *Chorovody a dievčenské tance z východného Slovenska*. Košice, Východoslovenské folklórne združenie, 1992. 135 s. Prvé vydanie. ISBN 80-900512-5-1.
- ONDREJKA, K. *Tance, obyčaje a piesne Gemera*. Rožňava: Gemerské osvetové stredisko Rožňava, 2005. 453 s. Prvé vydanie. ISBN 80-969475-5-9.
- ONDREJKA, K. *Deti deťom IV*. Bratislava: Osvetový ústav, 1977. 102 s.
- ONDREJKA, K. *Deti deťom V*. Bratislava: Osvetový ústav, 1978. 102 s.
- ONDREJKA, K. *Choreografie pre detské tanečné súbory*. Bratislava: Osvetový ústav, 1975. 68 s.
- ŠIMONEKOVÁ, H., MÁZOROVÁ, M. *Tanečná výchova detí*. Bratislava: Osvetový ústav, 1965. 67 s.
- URBAN, M. *Hra a tanec – iniciačné hry nielen pre tanečníkov*. Banská Bystrica: Haravara, 2015. ISBN 978-80-972067-1-0.
- ZÁTURECKÝ, Adolf Peter: *Slovenské príslovia, porekadlá a úslovia*. Slovenský Tatran. Bratislava. 2005. 813 str.
- ZUBERCOVÁ Mintalová Z. *Ako sme kedysi žili*. Bratislava: Slovart, 2018. 327 s. Prvé vydanie. ISBN 978-80-566-2795-3.
- ZUBERCOVÁ Mintalová Z. *Tradície na Slovensku*. Bratislava: Slovart, 2015. 359 s. Prvé vydanie. ISBN 978-80-566-1482-3.