



Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Jana Verešová

Tanec a tanečné aktivity

2015

Publikácia bola vydaná a financovaná z prostriedkov ESF
v rámci národného projektu Profesijný a kariérový rast
pedagogických zamestnancov.
ITMS kód projektu 26120130002
ITMS kód projektu 26140230002

Tanec a tanečné aktivity

Jana VEREŠOVÁ

Bratislava 2015

OBSAH

Úvod	5
1 Tanec – história a charakteristika	7
2 Ľudový tanec	9
2.1 Charakteristika tradičného ľudového tanca	12
2.2 Charakteristika štylizovaného ľudového tanca	14
2.3 Charakteristika niektorých ľudových tancov vhodných na využitie vo výchovno-vzdelávacom procese	15
3 Spoločenské tance	18
3.1 Charakteristika niektorých spoločenských tancov vhodných na využitie vo výchovno-vzdelávacom procese	19
4 Moderný tanec	23
4.1 Charakteristika a história moderného tanca	23
5 Využitie tanca a tanečných aktivít vo voľnočasových aktivitách	28
Záver	43
Zoznam bibliografických odkazov	44

Úvod

Pohyb a tanec sprevádzajú ľudstvo od nepamäti. Tancom ľudia vyjadrovali svoje schopnosti, zručnosti, nálady, pocity aj túžby. Aj dnes je tanec výrazovým prostriedkom, ktorým môžeme komunikovať s deťmi a žiakmi bez slov. Pomocou tanca môžeme rozvíjať pohybové schopnosti detí, rytmizáciu pohybov. Tanec a tanečné aktivity pozitívne vplývajú na správne držanie tela a správnu funkciu vnútorných orgánov. Pri tanci sa deti a žiaci učia dodržiavať pravidlá a učia sa tolerovať opačné pohlavie, nadobúdajú zručnosť v spoločenskej oblasti, v etike a v estetike.

Využitie tancov a tanečných aktivít má veľké uplatnenie vo výchovno-vzdelávacom procese v školských výchovno-vzdelávacích zariadeniach, ako aj v špeciálnych výchovných zariadeniach. Vychovávateľ má priestor na pravidelné a cyklické opakovanie tanečných krokov a krokových variácií, na nácvik tanečných choreografií. Pri tanci a tanečných aktivitách si deti a žiaci často neuvedomujú, koľko robia pre svoj celostný rozvoj. Vychovávateľ práve v tejto oblasti môže nenápadne, no intenzívne vplývať na rozvoj dieťaťa či žiaka vo všetkých oblastiach.

Publikáciu predkladáme ako návod pre vychovávateľov, ktorí majú záujem rozvíjať pozitívne vlastnosti detí, vplývať na ich zdravotný stav a v neposlednom rade modernizovať a inovovať svoje výchovné pôsobenie. Publikácia nie je určená len pre vychovávateľov, ktorí v oblasti využívania tanca a tanečných aktivít už realizujú výchovné aktivity. Je určená najmä „začiatovníkom“, ktorí sa rozhodli zostavovať výchovné aktivity na základe záujmu detí (ktorým tanec jednoznačne je) a v súlade s inováciou výchovno-vzdelávacieho procesu.

Publikácia prináša stručný náhľad na tanečné štýly a tanečné oblasti, stručne opisuje niektoré tance vhodné na implementáciu do výchovno-vzdelávacieho procesu a v záverečnej kapitole ponúka návody už zrealizovaných tanečných aktivít, ktoré môžu byť vzorom pre podobnú prácu v rôznych typoch výchovno-vzdelávacích zariadení.

1| Tanec – história a charakteristika

Tanec je zobrazenie reálnej skutočnosti pohybom. Je to umelecký pohyb. Vyjadruje city, nálady, obsah nejakého deja, niekedy len ťažko opísateľný zážitok...

Tanec, to sú opakované rytmické pohyby, konané jednou alebo viacerými osobami v sprievode hudby, prípadne i spevu.

Umelecký pohyb musí spĺňať estetické kritériá (požiadavky, zákony) a zákonitosti tanečnej techniky. Tanec prebieha v čase a priestore, má určitý rytmus a dynamiku. Vzniká spájaním jednotlivých tanečných prvkov (krokov, gest, rôznych pohybov celého tela).

Je ponímaný aj ako neverbálna komunikácia medzi ľuďmi. Tanec (alebo choreografia) sa skladá z tanečných krokov, ktoré tvorí choreograf. V choreografii sa okrem rôznych kreatívnych kombinácií krokov využíva aj gymnastika, akrobacia či mnohé prvky z iných oblastí tanca alebo športu. Tanec je využívaný v mnohých športoch ako krasokorčuľovanie, synchronizované plávanie, tanečná gymnastika, aerobik atď.

Tanec poskytuje deťom a žiakom potešenie, radosť, uvoľnenie, energiu... Rozvíja koordináciu pohybov, kontrolu tela a estetické cítenie. Nenúteným spôsobom podporuje správne držanie tela u detí v každom veku. Posilňuje telo a poskytuje radosť zo života. Tanec v sebe spája športovanie s estetickou a spoločenskou stránkou pohybu.

V spoločenskej oblasti sa tancom cibrí spoločenské správanie. Rozvíja sa emocionálna a umelecká stránka jednotlivca. Tanec je jedna z mála aktivít, ktorej sa môže venovať muž aj žena.

Pohyb je pre deti a žiakov nesmierne dôležitý. Pohybové aktivity by mali tvoriť značnú časť dňa, preto je vhodné realizovať pohybové voľnočasové aktivity, aby boli vyvážením sedavého režimu počas vyučovania. Jednou z pohybových aktivít vhodných pre deti a mládež v každom veku je aj tanec. V súčasnosti majú deti sklon k obezite v dôsledku zlej životosprávy a nedostatku pohybu, k nesprávnemu držaniu tela spôsobenému nesprávnym a dlhodobým sedením pred televízorom alebo pri počítači. Deti, ktoré sa venujú tancu, sa zdravotným problémom môžu vyhnúť už v detstve, ale majú menšie problémy aj v dospelosti.

2| **Ludový tanec**

Ludovým tancom sú označované tanečné formy zachované v ľudovom prostredí (na rozdiel od spoločenských umeleckých tancov) často výrazne ovplyvnené národným charakterom (odzemok, čardáš, polka, fandango). Pôvodný význam slova *folklór* je „to, čo ľud vie“.

V minulých storočiach, keď sa väčšina ľudových tancov vytvárala, žila podstatná časť národa na vidieku. Preto sa ľudové tance viažu prevažne k vidieckym vrstvám obyvateľstva (roľníkom, pastierom, drevorubačom, baníkom...). Na utváranie hudobného a tanečného prejavu malo vplyv viac činiteľov: charakter krajiny, prevládajúci spôsob obživy, vzdialenosť od hlavných miest, ustálené zvyklosti vnútri menších a väčších skupín, rodov, osád, sťahovanie obyvateľstva, zvyky a požiadavky panstva a mnohé iné skutočnosti; v neposlednom rade aj prejav výrazne nadaných jedincov, osobností – tvorcov z ľudu. Údaje o nich sa objavujú v 6. storočí a týkajú sa rôznych slovanských vetiev. Pri mnohých slávnostiach starých Slovanov sa uplatňovali obradné i zábavné tance. V počiatkoch kresťanstva sa stretávame s odmietavým postojom duchovných k tancom ako pozostatkom pohanských čias. Niektoré však v základe pretrvali až do dnešných dní (napr. v Rusku – plesy, u Poliakov – sobotky, ktoré sa neraz končili divokým tancom, či u nás – jásne slávnosti).

Ludové tance sprevádzali svojich nositeľov doslova celým životom. Už **príchod malého občana** sa oslavoval párovým tancom za spevu a hry na harmonike. Pretože na krstení mali početnú prevahu ženy, neboli zriedkavé ani kolesové tance či sólový tanec baby s varechou.

Z chlapca sa stal mládenec so všetkými právami a povinnosťami slávnostným prijatím. Z práv boli najdôležitejšie: možnosť chodiť beztrešne do krčmy, na zálety a tanečné zábavy. Prijatý nováčik musel preto ukázať i svoje tanečné schopnosti. Toto *volanie za parobka*, ako sa to nazývalo, poznali v obmenách na celom Slovensku.

Kalendárny rok sa začínal chodením parobkov s trojkráľovou hviezdou. Táto forma koledy a divadla sa líši podľa krajov, no základnou zložkou je vždy tanečná chôdza a spev.

Fašiangy sú aj v dnešnej dobe najveselším obdobím roka. Najmä do posledných 3 dní akoby sa sústredila všetka veselosť a neviazanosť. Na celom Slovensku je známe chodenie s medveďom a rôznymi maskami, neoddeliteľne späté s temperamentným tancovaním („veď sa bolo treba vytancovať na 40 dní dopredu“). V minulosti tancovanie na fašiangy podnecovala aj ľudová viera, že čím vyššie a čím väčší sa pri tanci skáče, tým bude vyššie konope a lepšia úroda. Zaužívali sa i fašiangové detské zábavy.

V predvečer 1. mája zasa mládenci sadili svojim vyvoleným máje. Miestami sa zo sadenia vyvinul celý slávnostný obrad mládeneckého kolektívu. Jeho hlavnou súčasťou bolo tancovanie pred každým domom a vykrúcanie všetkých dievčat z dediny.

Pred Vianocami v mnohých krajoch chodia aj dnes po dedinách i mestách chlapci prestrojení za betlehemcov a predvádzajú výjavy zo života betlehemských pastierov. Tanečných prvkov i odzemku je tu ešte viac než pri chodení s trojkráľovou hviezdou.

Aj každá dôležitejšia práca sa začínala i končila slávnostne. V týchto momentoch hral tanec niekedy až prvoradú úlohu. Tanečnou zábavou sa začínal zber úrody, začínali a končili sa priadky, ba známe je i veselie a tanec pri završení dôležitých etáp výstavby domu. Na Kysuciach mal tanec burkot aj pracovnú funkciu; tanečnou zábavou sa oslávilo dokončenie podmurovky a tancujúci dokonale udupali zem nahádzanú do priestorov ohradených podmurovkou.

Ľudový tanec je pohybovo-hudobné umenie, ktoré v minulosti pestovali predovšetkým roľníci, pastieri a remeselníci, vyjadrovali ním svoje životné

situácie. Zahrňa tanečné formy zachované v ľudovom prostredí (na rozdiel od spoločenských umeleckých tancov) často výrazne ovplyvnené národným charakterom. Pre všetky oblasti Slovenska boli charakteristické párové krúživé tance, tancované v pomalom alebo rýchлом tempe. Osobitné boli mužské tance (verbunk, odzemok, hajdúch), ktorých korene siahajú k stredovekým vojenským tancom, k typickým východoslovenským ženským tancom patrí kolesový tanec **karička**.

Hudobný podklad ľudových tancov na Slovensku je spravidla vokálno-inštrumentálny. Tanečné piesne vznikli v úzkej väzbe s tancami a majú:

- piesňovú podobu pri spievaných tancoch (chorovody, dievocké a ženské kolesové tance),
- formu rozkazovačiek alebo predspevov,
- inštrumentalizovanú, hudobnými nástrojmi pretvorenú, variovanú a ozdobenú formu. Inštrumentálna hudba, ktorá tvorí melodicko-rytmický podklad väčšiny ľudových tancov, existovala vo forme sólových inštrumentov alebo ensemblovej hudby.

Pri ľudovom tanci je dôležitá tanečno-hudobná väzba. Môže byť pevná, vo vzťahu k tancu a tanečníkom relatívne nemenná (napríklad figurálne tance s pevnou formou), alebo variabilná a na jej utváraní sa môže zúčastniť tanečník (improvizované krúživé tance). Zberom, vedeckým výskumom, dokumentáciou a odbornou interpretáciou tanečnej folklórnej tradície sa zaoberá *etnochoreológia*.

Tanečný repertoár sa postupne dopĺňal o tance, ktorých pôvod siaha do iných krajín. Od začiatku 19. storočia to boli **mazúrka**, **valčík** a **čardáš**, v 19. storočí sa začala tancovať **polka**. Ľudové tance sa zachovali dodnes najmä vďaka folklórnym skupinám, súborom a festivalom.

2.1| Charakteristika tradičného ľudového tanca

„Autentický folklór môžeme charakterizovať ako dynamický kultúrny systém, spôsob existencie komplexu istých kultúrnych javov, ktoré prostredníctvom súboru kolektívnych noriem vytvárajú záväznú osnovu, ktorú každý jej používateľ oživuje a rozvíja v okamihu jej realizácie.“ (Folklór a scénický folklorizmus)

Opakovaným realizovaním a tým, že jav preukáže konkrétnu funkciu pre dané spoločenstvo, sa vytvorené formy uchovávajú v kolektívnej pamäti.

Tradičný ľudový tanec je tanečné a pohybové umenie predovšetkým vidieckeho, ale aj meštianskeho obyvateľstva. Tvorcami i nositeľmi boli v minulosti roľníci, pastieri a remeselníci.

Radíme sem aj tance prebraté z iných kultúrnych a etnických prostredí, ktoré sa časom prispôbili miestnym podmienkam a tradovali sa ďalej. Tradičné ľudové tance majú synkretický charakter. Popri piesni a hudbe sa spájajú s ďalšími prejavmi tradičnej ľudovej kultúry, napr. s duchovnou kultúrou (sú súčasťou obradov a zvykov rodinného a kalendárneho cyklu). Sú naviazané na príslušný spôsob života, hospodárenia a získavania obživy, sú súčasťou spoločenskej etikety a v nemalej miere ich výslednú podobu ovplyvňuje aj odev. Tradičný ľudový tanec je potrebné chápať ako živý a meniaci sa organizmus. Tanečný repertoár jednotlivých období vznikol ako výsledok navrhovania, prelínania, ovplyvňovania i zanikania tanečných prejavov, ktoré vznikli v rôznych vývinových obdobiach.

V súvislosti s hudobným vývinom rozlišujeme viaceré historické vrstvy tradičného ľudového tanca: najstaršiu skupinu tvoria **obradovo-magické tance** (napr. chorovody, fašiangové tance).

Ďalšími vrstvami sú **tance roľníckej kultúry** (mládenecké kolesá, krúživé tance), **pastierskej a zbojníckej kultúry** (odzemok).

Ďalej poznáme tance **novo uhorského štýlu** (verbunk, čardáš) a **tance západoeurópskeho typu** (valčík, polka, mazúrka a i.).

Základnú **typológiu tradičných ľudových tancov** tvoria **tance ženské, mužské a párové**.

Do kategórie **ženských tancov** patria skupinové, menej sólové tance, ktoré majú spravidla starší pôvod. V minulosti boli interpretkami prevažne dievky a krátko vydaté mladé ženy. Smerom k súčasnosti niektoré z nich prešli do repertoáru detí. Ženské tance delíme na: **chorovody** a **chorovodné hry** (napr. *Hoja Ďunda, Helišky, Bránička, Kadzi pavička ľecela, Omilienci, Uljana, svadobné chorovody, jarné chorovody s Morenou, s letečkom...*), **kolesá** (názvy – *Do kolesa, Do kolka, Karička* a pod.) a **cipovičky, cindrušky**.

Ďalšiu skupinu tvoria zväčša zanikajúce párové krúživé tance starého štýlu adaptované na ženské obsadenie (napr. *válaný, do šaflíka*).

Mužské tance majú zväčša starší pôvod. K ich nositeľom patrili v minulosti niektoré vyhranené vrstvy mužského obyvateľstva ako pastieri, zbojníci, vojaci (i šľachtici), remeselníci. Zjednocujúcim činiteľom tanečných tradícií bolo vidiecke prostredie, najmä sedliaci a ovčiari. Pre mužské tance je charakteristická snaha o preukázanie tanečnej obratnosti, telesnej zdatnosti, šikovnosti, ako aj moment súťaženia. Častým doplnkom tanca sú rôzne rekvizity (valaška, palica, klobúk a i.).

Hlavné typologické skupiny tvoria: **mládenecké tance** (*skoky, šórové, rozkazovačky, čerkaný, cifrovaný*), **odzemky** (*hajdúch, hajduk, kozáček*), **príp. medviedky** a **verbunky** (*Sarku raz, Marhaňská, Sólo Maďar, Bartókov verbunk, Szallai verbunk* a i.).

Najväčšiu a najbohatšiu skupinu tradičných ľudových tancov tvoria **párové tance**. K párovým tancom sa radia tance z rôznych historických období, tance domáceho, cudzieho vidieckeho i mestského pôvodu (tzv. *zludovené tance*). Z hľadiska formy rozlišujeme špecifickú skupinu párových tancov – **krúživé tance**, pre ktoré je charakteristické krútenie páru v objatí na mieste, a **ostatné párové**.

Je dôležité poznamenať, že funkcia tradičného folklórneho tanca sa mení, len čo folklórne javy prechádzajú do vlastníctva iných spoločenstiev, a teda hneď ako si ich začínajú osvojovať napríklad folklórne skupiny alebo súbory.

2.2| Charakteristika štylizovaného ľudového tanca

V 20. storočí klasický tanečný folklór postupne odumiera, stráca na životnosti. K určitému zvratu dochádza až po druhej svetovej vojne, keď sa ľudový tanec stáva javiskovým umením. V tomto období sa začali ľudové tance zaznamenávať (často pod vplyvom ochotníckeho pestovania), a to opisom, fotografiou, ba i magnetofónom a filmom.

Postupne vznikali folklórne skupiny, súbory, ba dokonca aj súbory, ktoré sa ľudovému tancu venujú na profesionálnej úrovni.

Vo **folklórnych skupinách** sú zastúpené všetky generácie, od malých detí až po starých mužov a ženy, prevažne z jednej dediny. Snažia sa o autentické stvárnenie zvykov a tradícií z ich okolia. To znamená, že ich choreografie sú kreované podľa jednotlivých osláv v roku a obsahujú tradičné piesne a hovorené slová týkajúce sa daného sviatku.

Folklórne súbory postupne získavali od týchto skupín tanečné prvky, piesne, nárečie, učili sa ich tradíciám. Zameriavajú sa viac na štylistiku tanečných prvkov ako na autentické stvárňovanie, preto je v tancoch hovoreného slova minimum. Ich choreografie sú z každej oblasti Slovenska, nesústreďujú svoju pozornosť len na svoje okolie ako skupiny.

Profesionálne sa ľudovému tancu venuje SEUK z Bratislavy, ktorý ľudový tanec obohacuje a ozvlášťňuje prvkami z iných druhov tanečného umenia, ako je napríklad balet alebo scénický tanec, a spája ich do celku, ktorý pripomína divadlo. Taktiež ich muzika pripomína viac orchester ako ľudovú hudbu.

Poloprofesionálne sa folklórnemu tancu venuje bratislavský súbor Lúčnica. Z najznámejších súborov na Slovensku môžeme ešte spomenúť folklórne súbory Lipa, Ekonóm alebo Gymnik z Bratislavy, Železiar z Košíc, Ponitran z Nitry. V Žiline sídli Rozsutec, Stavbár, Stavbárik, Cipovička a Lieska.

2.3| Charakteristika niektorých ľudových tancov vhodných na využitie vo výchovno-vzdelávacom procese

KRUCENA

Ďalšie názvy: *krut, kruta, do krutu, do šaflíka, obertana, tañec*

Je to párový krútivý tanec starého štýlu v mierne rýchлом tempe, charakteristický pre východné regióny Slovenska. Je jedným z najstarších krútivých tancov, ktorý sa tancoval nielen na zábavách, ale aj ako obradový tanec, napr. svadobný. Charakteristické pre tanec je pravotočivé krútenie páru (podľa pohybu slnka) v mierne rýchлом tempe, tanečné kroky na každú osminovú rytmickú hodnotu hudby, podvrtka alebo vrtenie dievčaťa na mieste. Tanec dopĺňajú individuálne tanečné motívy, ktoré sú výraznejšie v tanečnej interpretácii tanečníkov (podupy, zrážanie nôh, výskoky, tieskanie, plieskanie po sárach a podobne).

Krucena sa tancovala na podmanivé tanečné melódie vytvorené na nemeniacom sa rytmickej pôdoryse. V hudobnom sprievode ku krucenej dominovala inštrumentálna hudba interpretovaná prevažne rómskymi sláčikovými alebo cimbalovými kapelami. Krucena patrí k dodnes živým tancom najmä v Šariši a na Spiši, menej na Zemplíne.

ČARDÁŠ

Čardáš je slovenský (pôvodom uhorský) ľudový tanec, ktorý vznikol v prvej polovici 19. storočia. Maďari síce tvrdia, že je to ich národný tanec, ale pravda je taká, že naša spoločná tisícročná história obidva národy oprávňuje nazvať ho svojím. Základnými krokmi sú jednokročka, dvojkročka a kolečko vľavo a vpravo. Okrem nich v ňom môže byť nespočetné množstvo figúr, ktoré si tanečníci môžu aj vymýšľať alebo ich od niekoho odpozorovať. Každý región má svoje typické figúry.

Čardáš je relatívne náročný párový tanec, ktorý sa začína pomalým mužským tancom *lassu*. Po ňom nasleduje *friska* – rýchly párový tanec v 2/4 alebo 4/4 rytme. Tento tanec je založený na kombinácii rýchlych a voľných pomalších prvkov, kladie výrazne vyššie nároky na tanečníka. Dobre zatancovaný čardáš má vyjadrovať vášň, ktorú cíti k partnerke.

Najväčšiu popularitu mal tento tanec v rokoch 1830 – 1890. Čardáš ovplyvnil aj niektorých hudobných skladateľov, ako bol napríklad Johann Strauss. Je to párový krúťivý tanec. Reprezentuje krúťivé tance nového štýlu (novouhorského). Vznikol na podklade krúťivých tancov starého štýlu, verbunkov a starších európskych párových tancov na konci prvej polovice 19. storočia. Ujal sa ako národný spoločenský tanec uhorského meštianstva. Pomenovanie je odvodené od maďarského slova *csarda* – krčma. Čardáše sa územím Slovenska šírili najmä na konci 19. a začiatkom 20. storočia, keď čardášovú tanečnú módu podporovali učitelia tancov. Vo vidieckom tanečnom repertoári sa vďaka výraznej podobnosti buď premiešali s miestnymi regionálnymi krúťivými tancami starého štýlu (prípadne im len prepožičali svoj názov), alebo fungovali paralelne ako dva samostatné tance, či úplne vytlačili a nahradili pôvodný tanec starého štýlu.

Všetky regionálne varianty čardáša majú párovú formu a improvizatívny ráz tanca. V páre sa tanečníci držia najčastejšie v objatí v páse, zriedkavejšie za ruky alebo tancujú samostatne voľne po tanečnom priestore. Základ choreografickej stránky tvorí, rovnako ako v prípade krúťivých tancov starého štýlu, krútenie páru. Tanečná výstavba pozostáva z dvoch častí: pomalej a rýchlej. Pre pomalú časť je príznačným motívom tzv. *dvojkoľka* (dvojútok bokom) a pre rýchlu časť krúťivé a skočné motívy. V rýchlom tempe sa často uplatňujú tvary miestnych krúťivých tancov (napríklad *frišký, do skoku, hore*). Pre hudobný sprievod čardášov sú charakteristické novouhorské piesne v párnom takte, hrávané najmä rómskymi sláčikovými kapelami spravidla v dvoch až troch ostro odlíšených tempách.

ODZEMOK

Ďalšie názvy: *hajduk, hajdúch, hajdúsky tanec, kozák, kozačka, poza bučky, valaský tanec, Jánošíkov tanec, zbojnícky*.

Je to mužský tanec starého štýlu s príznačnou drepovo-skokovou charakteristikou. Hlavnými interpretmi boli pastieri a valasi hornatých oblastí. Najstaršia zmienka je z roku 1514. Odzemky sú však staršie a viažu sa k vojenským, šľachtickým, zbojníckym a pastierskym tancom aj k moreske. V 19. a 20. storočí sa na vidieku tancovali ako príležitostné, fyzicky náročné tance.

Odzemok je prevažne sólový, zriedkavejšie skupinový tanec po kruhu, vo dvojici alebo štvorici. Pestré tanečné motívy s drepmi a skokmi sa využívajú najmä v sólovom odzemku. V skupinovej forme sa popri improvizáčnom princípe uplatňuje aj jednotné tancovanie motívov, pričom sa striedajú oddychové a drepovo-skokové úseky.

Často sa tancoval s valaškou, palicou, fokošom, sekerou, kosou, metlou, ale aj klobúkom alebo fľašou, ktoré umožňovali ukázať tanečnú obratnosť. Motívy odzemku (nie ako samostatného tanca) sa vyskytovali v betlehenských hrách a tanečno-motivické analógie nachádzame i v niektorých mužských tancoch (*ovči zdych*), v mládeneckých tancoch a verbunkoch, v družbovskom tanci, ako aj v mužskom prejave niektorých párových tancov.

Výnimočne ho tancovali aj ženy. Hudobný podklad tvorila najčastejšie pieseň *Po valasky od zeme...* v regionálnych obmenách (iba zriedkavo odlišné, napr. na východe melódia blízka ukrajinským kozákom). Hudobný sprievod pozostáva z opakovania nápevu sláčikovou hudbou, harmonikou, v staršej podobe gajdami a píšťalkou.

CINDRUŠKA

Cindruška alebo cipovička je dievčenský či ženský tanec odzemkového rázu, ktorý sa tancuje v 2/4 takte. Dievčatá začínajú spevom a pružnou chôdzou, v ďalšej fáze piesne pokračujú skokmi v drepe s rôznymi motívmi. Vrtia sa skokmi v drepe, skáču oproti sebe, tleskajú vpredu, prípadne striedavo vpredu a vzadu a pri tom si zrážajú dlane v rôznych obmenách.

3| Spoločenské tance

Spoločenské tance, ako ich poznáme dnes, vznikli z dvoch odlišných typov tancov: zo štandardných tancov a z latinskoamerických tancov.

Štandardné tance sa objavili na scéne ako prvé. Za svoju existenciu vďaka novým melódiám, pôvodom z Ameriky, odkiaľ sa dostali ďalej do sveta, ktorý začiatkom 20. storočia celkom očarili. Nové melódie afroamerického pôvodu dostali názov *ragtime*. Americké tanečné publikum okamžite reagovalo na túto vzrušujúcu hudbu vytvorenú z mnohých divokých neznámych tancov, ktoré dostali také nezvyčajné mená ako: *Grizzly Bear*, *Turkey Trot*, *Bunny Hug*, *Shimmy*, *Black Bottom*, *Charleston*. Charleston sa stal za krátky čas módnym hitom, ale ostatné tance skoro vyšli z módy. Napriek tomu *ragtime* a ďalšie rafinované hudobné štýly, ktoré vznikli o niekoľko rokov po ňom, revolucionizovali základnú štruktúru spoločenských tancov na celom svete. Dovtedy učili francúzski taneční majstri tance založené na piatich pozíciách nohy, ktoré sa používali aj v klasickom baletе. *Ragtime* znamenal začiatok „spoločného“ tanca partnerov, založeného na prirodzenom pohybe ako pri chôdzi. Základ spoločenskej tanečnej scény teraz tvorí 10 tancov, ktoré sú zároveň zaradené do medzinárodných súťaží. Sú to *anglický valčík*, *viedenský valčík*, *slowfox*, *quickstep*, *tango* (tzv. štandardné tance) a *samba*, *cha-cha*, *rumba*, *paso doble*, *jive* (tzv. latinskoamerické tance).

Spoločenský tanec je najprirodzenejšou ľudskou pohybovou aktivitou, ktorú poznáme. *Spoločenský tanec* je vynikajúci pre celé telo, rozvíja koordináciu myslenia a svalov, povzbudzuje dobré držanie tela v každom veku a hlavne

nás učí spoločenskému životu, preto je vhodný aj pri realizácii rôznych aktivít vo výchovno-vzdelávacom procese. Prináša nám mnoho výhod a taktiež je to spôsob, ako sa stretnúť a zoznámiť s novými ľuďmi a tiež s osobou opačného pohlavia.

Latinskoamerické tance sa tancujú vo voľnejšom držaní než tance štandardné a sú charakteristické väčšou voľnosťou pohybu, variácií i tanečného oblečenia. Tancujú sa na mieste aj v pohybe po celom tanečnom parkete. Pohyb v latinskoamerických tancoch je rovnako ako hudba plný energie.

3.1| Charakteristika niektorých spoločenských tancov vhodných na využitie vo výchovno-vzdelávacom procese

WALTZ

Patrí medzi prvé tance, ktoré sa vyučujú v tanečných školách či kluboch. Údajne pochádza z rakúskeho ľudového tanca, ktorý bol veľmi populárny.

Waltz alebo inak nazývaný aj **anglický valčík** patrí medzi swingové tance a zaraďuje sa do skupiny štandardných spoločenských tancov. Tento spoločenský tanec sa tancuje v trojštvtovom takte.

Anglický valčík (waltz) má približne 30 taktov za minútu, na rozdiel od klasického viedenského valčíka, ktorý má 60 taktov za minútu. Dôraz sa kladie na prvú dobu. Krok, krok prísun.

Waltz je švihový tanec s jednoduchými figúrami, ktoré sú založené na diagonálnom základe, a tým vytvárajú plynulý a relatívne ľahký pohyb po tanečnom parkete. Pri waltzi treba dbať na správne uvoľnenie a napnutie kolien, na správne držanie tela (klasická „lod“ – partner drží prsty pravej ruky na partnerkinej ľavej lopatke; partnerkina ľavá ruka voľne leží na partnerovej a prstami objíma deltový sval jeho ruky; partnerova ruka drží partnerkinu vo výške jej očí pri povolenom lakti, udržiava sa telesný kontakt) a správny švih. Tým získavajú tanečníci anglického valčíka, teda waltzu ľadné a rýchle pohyby po parkete, ktoré potešia každého diváka.

VALČÍK

Prvé zmienky sa spájajú s talianskym tancom „volta“. Hoci si ho rýchlo obľúbili aj na kráľovských dvoroch, spočiatku bolo šokujúce, že pri tomto tanci držal muž ženu v pevnom objatí, čo bolo na tú dobu nemravné. Neskôr sa valčík udomácnil najmä vo Viedni, kde kvôli nemu otvárali veľké tanečné sály. V 19. storočí valčík preslávila hudba Straussovcov.

Tento tanec pochádza z nemeckých ľudových tancov. Jeho pôvod treba hľadať v 12. storočí v tanci zvanom *hoppelrei*. Z neho vznikol v 15. st. *lander*, potom *deutscher* a nakoniec *langaus*, ktorého názov neskôr odvodili od slova *walzen-walz-valčík*. V tomto období prúdili Európou nové myšlienkové smery z Francúzska, v ktorom sa pripravovala revolúcia. V ľuďoch vzrastala túžba po osobnej slobode a voľnosti. Valčík týmto myšlienkam plne vyhovoval, pretože vyjadroval ústup od tanečného ceremoniálu k tanečnej voľnosti. Valčík sa neobišiel bez protestov cirkvi a kráľovských dvorov, pranierovali ho ako hriešny tanec za to, že muž pri ňom drží ženu v náručí. Nijaký zákaz však nevedel zastaviť rastúcu popularitu nového tanca, najmä keď začali skladáť valčíkové melódie vynikajúci hudobní skladatelia, ako boli Lanner, Strauss a i. Valčík vyvolal pobúrenie nielen v cirkevných kruhoch, ale i v bohatých salónoch. Keď páry objaté ramenami začali krúžiť po parkete, pohoršené dámy odpovedali protestom a opúšťali sály. Napriek pohoršeniu si valčík výrazne razil cestu po celej Európe a stal sa taký populárny, že na jednom plese v Londýne ho tancoval sám ruský cár Alexander.

Tento tanec sa tancoval rôznymi spôsobmi: napr. viedenský valčík sa tancoval na 3 kroky, francúzsky alebo ruský na 2 kroky. Tieto obmeny valčíka mali jednu spoločnú črtu: začínali sa bočným krokom od tzv. 2. pozície, zatiaľ čo dnešný valčík sa začína krokom vpred alebo vzad. **Valčík** sa tancuje na $\frac{3}{4}$ takt a hrá sa rýchlosťou 58 – 62 taktov za minútu. Na súťažiach spoločenských tancov sa hrá viedenský valčík, ktorý má 60 taktov za minútu.

POLKA

Polka je tanec v rýchlom 2/4 rytme. Vznikol v Prahe asi v roku 1847 a takmer okamžite sa rozšíril všade po Európe. V tomto procese sa stratili jeho špecifické české vlastnosti a stal sa populárnym poľským salónovým tancom.

Johann Strauss napísal slávnú *Pizzicato* polku, ovplyvnila aj mnoho iných skladateľov.

TANGO

Medzi štandardnými tancami má zvláštne postavenie. Hoci má španielske korene, viac sa spája s Južnou Amerikou, kam ho „doviezli“ španielski kolonizátori. Avšak traduje sa, že pôvodcom tohto tanca bol africký tanec „tango“. Tango je jednoducho rozpoznateľné vďaka špecifickej hudbe a róznosti tanečných krokov.

SAMBA

Je hitom brazílskych karnevalov. Táto zmes hravosti, ľahkosti a zmyselnosti sa do Európy dostala na začiatku 20. storočia ako prvý brazílsky tanec. V súčasnosti má mnoho variácií. **Samba** je druh latinskoamerického tanca. Je to moderná verzia brazílskeho ľudového tanca „maxixe“ (mejčiča), ktorú upravili učitelia tanca vo Francúzsku. Pre tento tanec je typický tzv. *sambový pohup* a pohyby panvou. V súčasnosti existuje veľmi veľa verzií samby, ktoré sa líšia rytmom, tempom a náladou. Samba má 2/4 alebo 4/4 rytmus a 52 – 54 taktov za minútu. Tento tanec sa neskôr dostal do celého sveta a je veľmi populárny.

CHA-CHA (ča-ča)

Z latinskoamerických tancov je to najmladší tanec. Mieša v sebe španielske, africké, francúzske, haitské i kubánske korene. Má charakter milostnej hry so zmesou koketnosti a flirtu. Jednoduchý krok, ktorý je pre tanec cha-cha typický, umožňuje tvorbu mnohých zaujímavých figúr. Hovorí sa, že názov *cha-cha* vznikol zo zvuku, ktorý vydávajú nohy pri jednom prvku v rámci tohto tanca.

Cha-cha pochádza z Kuby, vznikla z rumby po jej ovplyvnení džezom. Za autora tanca je považovaný Enrique Jorrin (1953). Základom tanca je postupová premena (tri „spojené“ kroky). Názov *čačača* vznikol údajne podľa zvuku, ktorý vydávajú topánky tanečníkov pri tancovaní postupovej premeny.

Čača má asi 25 základných figúr a nespočetné množstvo zostáv a variácií. Hudba má 4/4 rytmus a 30 – 33 taktov za minútu.

Cha-cha v poňatí tanečných kurzov a spoločenských zábav je oveľa priateľnejšia a prívetivejšia pre tanečný pár, a to predovšetkým svojou hravosťou a jednoduchosťou krokov a variácií.

PASO DOBLE

Svoj pôvod má vo Francúzsku, kde ho tancovali nevesty na svadbe, aby zaujali svojho ženícha pred svadobnou nocou. Z Francúzska sa tanec dostal do Španielska, kde získal názov „Paso doble“ (dva kroky).

Tento tanec je obrazom býčích zápasov. Muž predstavuje toreadora, dáma jeho šatku, ktorou láka býka. Typická je pochodová hudba.

FOXTROT A QUICKSTEP

Foxtrot a quickstep boli súčasťami scénického tanca vytvoreného Harrym Foxom. Je to dynamický tanec založený na chôdzi a postupovej premene (chasse), ktorý nenásilne sleduje hudbu vo štvorštvrtovom takte. Rovnako ako waltz používa pre základné figúry diagonálne vzorce. Tempo je 50 taktov za minútu.

SLOWFOX

Slowfox je vášnivý tanec s rýchlymi a pomalými pohybmi. Európskym lektorom sa však nepáčil jeho divoký charakter a začali ho štandardizovať a spomaľovať. Slowfox sa často označuje ako najťažší tanec. Je založený na elegancii, rovnováhe pohybu a rytmu. Rytmus má 4/4 a 30 taktov za minútu.

4| Moderný tanec

Moderný tanec, ako ho poznáme dnes, sa objavil po prvej svetovej vojne. Povojnové obdobie vyžadovalo formy, ktoré by boli dostatočne živé, aby boli prijaté znovuzrodeným človekom. S posilneným uvedomením prišla zmena v pohybe. Z toho vzišlo rozdielne užívanie tela ako nástroja. Telo je základný inštinktívny a intuitívny nástroj. To viedlo k vývinu úplne novej sústavy moderných techník v tanci. Moderný tanec poskytuje tanečníkom možnosť prostredníctvom hudby a pohybu vyjadriť všetko, čo cítia. Je veľmi dynamic-ký a energický, preto je vhodný najmä pre deti a žiakov s dobrou kondíciou a aspoň minimálnou schopnosťou pamätať si spájanie prvkov do malých celkov, „choreografií“. Je vhodný pre tých, ktorí majú radi súčasnú hudbu, ale neboja sa ani experimentovania so štýlmi jazz, muzikál, funky, hip-hop...

4.1| Charakteristika a história moderného tanca

Moderný tanec sa začal formovať na prelome 19. a 20. storočia ako reakcia na úpadok baletu (divadelného tanečného umenia) v závere 19. storočia. Prvými priekopníkmi – reformátormi moderného tanca boli:

- **Francoise Delsarte** – vytvoril pohybový systém vychádzajúci zo znalosti anatómie ľudského tela a jeho pohybových možností,
- **Loie Fullerová** – herečka bez tanečného vzdelania, tanečné improvizácie vychádzali z jej citov a nálad,
- **Isadora Duncanová** – prirodzený pohyb, vychádzala z pohybového systému F. Delsarta,

- **Émile Jacques-Dalcroze** – rytmická gymnastika pôvodne vytvorená pre hudobníkov, aby cítili pohyb celým telom,
- **Rudolf von Laban** – rodák z Bratislavy, reformátor tanca, teoretik, pedagóg, choreograf, autor tanečného písma – zápisu tanca.

Moderný tanec vznikol v chudobných štvrtiach New Yorku, odkiaľ sa postupne rozšíril do celého sveta.

HIP-HOP [*hiphop*]

Je rozsiahly kultúrny prúd, ktorý sa objavil začiatkom 70. rokov vo svete. Pre mnohých sa stal životným štýlom. Výrazne ovplyvnil vývoj hudby a jej mixovania, módy a tanca. K hip-hopovému štýlu tanca patrí mnoho pouličných tanečných techník – *breaking*, *lockin*, *krumping*, *popping* a pod. Všetky techniky sa vyznačujú dynamickými, často akrobatickými a fyzicky náročnými pohybmi. Ich prevádzanie však poskytuje veľa zábavy a radosti z pohybu.

POPPING

Popping je streetový tanečný štýl založený na technike rýchlej kontrakcie a uvoľnenia svalov, vďaka ktorým sa na tele vytvára charakteristický otras označovaný ako *pop* či *hit*. Tanec pochádza zo 60. – 70. rokov 20. storočia. Výraz *popping* je dnes tiež používaný ako termín obsahujúci niekoľko ďalších tanečných štýlov, ktoré majú s týmto tancom blízku históriu a ktoré sú často s technikou kontrakcie svalov prepájané.

LOCKIN

Uzamykanie (pôvodne Campbellocking) je štýl funky tanca, ktorý je dnes tiež spájaný s hip-hopom. Z rýchleho pohybu sa „uzamkne“ v určitej polohe na krátku dobu a potom pokračuje rovnakou rýchlosťou ako predtým. Opiera sa o rýchle a výrazné pohyby ramien a rúk v kombinácii s uvoľnenými bokmi a nohami.

BREAKDANCE (*breakdance*, *breaking*, *B-boying* a *B-girling*)

Pôvodne sa tancoval na ulici v tanečných formách, ktoré vznikli ako súčasť hip-hopu medzi afroameričanmi na Manhattane a v južnom Bronxe v New

Yorku začiatkom sedemdesiatych rokov 20. storočia. Tancovali na hudbu pop, funk alebo hip-hop. Dnes breakdance požaduje vysokú úroveň disciplíny tanečníkov, ktorí majú mať aj športové schopnosti. Breakdance je celosvetovo používaná a prijatá forma tanca. Breakdance kultúra sa chápe ako kultúra bez hraníc rasy, pohlavia alebo veku.

Breakdance obsahuje veľké množstvo rôznych prvkov:

- „Battle“ – fiktívne bojovanie proti súperovi, provokačná gestikulácia, napodobňovanie bitky.
- „Toprock“ – tancovanie v stoji.
- „Footwork“ – tancovanie na zemi.
- „Powermoves“ – akrobatické elementy, medzi najdôležitejšie patria *windmill*, *backspin* (točenie sa na chrbte), *headspin* (točenie sa na hlave), *tracks*, *swipes* a ďalšie.
- „Freez“ označuje pózu pri skončení nejakého súboru krokov či pohybov. Na súťažiach v breakdance nastupujú proti sebe jednotlivci alebo skupiny (tzv. crews). Obvykle sa utvorí kruh, do ktorého vbiehajú tanečníci a predvádzajú svoje schopnosti. Neexistujú presné pravidlá, platí len zákaz úmyselného dotyku súpera. Na medzinárodných súťažiach o víťazovi rozhoduje odborná porota. Tieto „súťaže“ sa odborne v hip-hopе nazývajú *battle...*, v preklade akási bitka tancov...

B-BOYING

B-boying alebo lámanie. B-boying predstavuje alternatívu k násiliu mestských pouličných gangov. Tanec sa rozšíril po celom svete vďaka popularite v médiách. B-boying sa zvyčajne tancuje na hip-hop, funky hudbu a predovšetkým breakbeats.

TECHTONIK

Electro tanec (inak známy ako Tecktonik a Mliečna dráha) je búrlivý a nepredvídateľný formou street dance. Electro tanec je predovšetkým o pohybe ramien, v popredí sú ruky, jedna ruka ide geometricky po druhej. Boky, kolena a chodidlá jemne „miešajú“ po podlahe v rytme hudby, často v náhodnom poradí a trhaným spôsobom.

HAPPY FEET

Je to krok so striedavými výponmi do strán na päte jednej nohy a špičke druhej s otočkou o 360 stupňov. Začína sa v mierne rozkročenom postavení, kolená sú uvoľnené. Na päte pravej nohy a špičke ľavej sa telo pootočí doprava, vrátime sa späť do základného postavenia. Výponom na ľavej päte a pravej špičke pootočíme telo doľava. Opäť sa vrátime do základného postavenia a spravíme otočku za pravým ramenom.

Opäť sa vrátime do základného postavenia. Na päte ľavej nohy a špičke pravej sa telo pootočí doprava, vrátime sa späť do základného postavenia. Výponom na pravej päte a ľavej špičke pootočíme telo doprava. Opäť sa vrátime do základného postavenia a spravíme otočku za ľavým ramenom.

Dôležitým vplyvom (hudobným i kultúrnym) bol *dub*, *subžáner reggae*, ktorý vznikol v 60. rokoch. Dub boli v podstate inštrumentálne verzie populárnych reggae piesní, dôraz sa kládol na bicie a výraznú basovú linku. Dub priniesli do New Yorku jamajskí prisťahovalci, ktorí ho začali hrať na párty v komunitných centrách a uliciach.

Ako ďalšie vplyvy môžeme uviesť jazz a blues, ale aj disco.

DISCO

Disko alebo disco je druh tanečného hudobného žánru, ktorý má pôvod v afroamerických hippie a hispánskych komunitách v USA (najmä Philadelphia, New York City). Vo všeobecnosti sa tento názov používa na označenie hudobného štýlu, ktorý vznikol vplyvom funku, soulu, psychdelickej hudby, pop-rocku, salsy a latinskoamerickej hudby. Disco využíva „four-on-the-floor“ rytmu.

Charakter tanca: pulzujúce rytmické kontrakcie a uvoľnenie v súlade s rytmom hudby. Pohyb paží podporuje a zdôrazňuje pohyb tela. Rytmická choreografická a celková tanečná rôznorodosť, originalita, rytmické i myšlienkové využitie predlohy, pohybová náročnosť a flexibilita sú vysoko oceňované.

Choreografia súťažných vystúpení by mala vychádzať z tanca skupiny, nie jedincov, ktorých tanečný prejav na seba nadväzuje. V disko tancoch sa prejavuje tanečná rôznorodosť, originalita, využitie hudobných použití synchro-

nizovaných pohybov, tieňového postavenia, zrkadlových pozícií a prepojenie týchto prvkov vrátane choreografického členenia a práce s priestorom.

ZUMBA

ZUMBA vznikla úplnou náhodou v roku 1999 v Columbii, keď si Alberto Perez alias Beto zabudol hudbu na hodinu aerobiku. Jediné, čo u seba mal, bola latinskoamerická hudba typu salsa, merengue... Beto nemal inú možnosť než improvizovať na latinskoamerickú hudbu.

Z tejto hodiny vznikol nový revolučný fitness program – ZUMBA. Táto hodina sa stala jednou z jeho najpopulárnejších. V roku 1999, keď mal obrovský úspech v Columbii, predstavil ZUMBU aj v USA. Tu bol oslovený dvomi podnikateľmi, aby vytvoril globálnu skupinu založenú na ZUMBA teórii. Ich cieľom bolo ponúknuť ZUMBU po celom svete. V roku 2002 títo dvaja podnikatelia, Perlman a Aghion, uzavreli dohodu s obrovskou firmou a tým sa spustil celosvetový predaj stoviek až tisícok video kaziet na americkom trhu. Po ohromujúcej odozve vytvoril ZUMBA tím nový ZUMBA inštruktorský program. V septembri r. 2006 už bolo viac než 2000 inštruktorov po celom svete.

STREET DANCE

Street Dance, nazývaný tiež pouličný tanec, je zastrešujúci pojem, ktorý sa používa na opis tanečných štýlov, ktoré sa vyvinuli mimo tanečného štúdia, priamo v uliciach, školských dvoroch a v tanečných kluboch. Začal sa objavovať v Spojených štátoch po roku 1970. Čoraz viac získavajú tieto tance na popularite, ľudia ich berú ako formu umenia, možno v nich súťažiť, ďalším pozitívom je zlepšenie fyzickej kondície.

5| Využitie tanca a tanečných aktivít vo voľnočasových aktivitách

Obsahom kapitoly sú aktivity zamerané na rozvoj pohybových a tanečných schopností, na podporu estetického a rytmického cítenia, ale aj na rozvoj sociálnych kompetencií detí. Všetky aktivity boli spracované a upravené na základe námetov od ich realizátorov.

Aktivita: Nácvik krokov a krokových variácií ľudového tanca čardáš

(Spracované a upravené podľa S. Hečkovej)

Cieľ: Naučiť sa základné tanečné kroky tanca čardáš.

Veková kategória: Chlapci a dievčatá vo veku 8 – 12 rokov.

Postup: Deti si najprv pozreli ukážku ľudových tancov – **sotyš, polka, čardáš,**

odzemok, mazúrka. Zo všetkých tancov sa im najviac páčil čardáš, ktorý sa chceli naučiť. Nácvik tanca sme začali ukážkou a nácvikom základného postoja. Postupne sa deti učili kroky najskôr bez hudby, potom aj s hudbou. Po zvládnutí základných krokov vytvorili tanečné páry, v ktorých precvičovali tanečné kroky čardáša. Počas tanca sme sa snažili o vytvorenie veselej nálady. **Vyhodnotenie aktivity:** Všetky deti sa aktívne zapájali do tanečnej choreografie. Počas nácviku si uvedomili, že ide o náročné kroky. Prechod na rýchlejšie tempo im robil problém, napriek tomu sa snažili. Prejavili záujem naučiť sa aj iné ľudové tance. Za snahu, šikovnosť, ochotu spolupracovať sme deti pochválili.



Aktivita: Folkloristi

Realizátor aktivity: Oľga Nikodemová

Tematická oblasť výchovy: esteticko-výchovná.

Výchovno-vzdelávací cieľ: Rozvíjať talent a špecifické schopnosti, prejavíť záujem o rytmicko-pohybovú aktivitu.

Špecifický cieľ: Zapojiť sa do nácviku tanca k Dňu matiek, pokúsiť sa predviesť základné kroky ľudového tanca spojeného so spevom.

Vek: 7 – 8 rokov, homogénne oddelenie.

Charakter činnosti: hovorené slovo v podobe básničiek o mame v spojení so spevom a tancom na pieseň *Červený kachel, biela pec*.

Kľúčové kompetencie:

na učenie sa – prejavuje záujem o nové činnosti,

pracovné – kultivuje svoju vytrvalosť,

sociálne – pozitívna klíma v skupine, zmysluplné trávenie voľného času,

kultúrne – kultivuje svoj talent.

Stratégie výchovno-vzdelávacej činnosti

Metódy: experiment, tréning, hodnotenie.

Formy: tanec, nácvik, ukážka, spev, recitácia básní.

Prostriedky: vlastná tvorba choreografie, kostýmy, text piesne a básní, ilustrácie z archívu detskej folklórnej skupiny Šulekovčan, CD nahrávka piesne.

Organizácia činnosti: Deti vystúpia s nacvičeným folklórnym tancom na celoklubovej akcii pri príležitosti Dňa matiek s dodržaním bezpečnostno-organizačných zásad pri aktivite.

Metodicko-edukačný postup

Motivácia: Vzbudenie záujmu u detí formou rozhovoru zameraného na ich predstavy o tom, ako sa v minulosti hrávali ich starí rodičia, keď boli deťmi, ako sa zabávali a aké piesne si pre radosť spievali. Deti sa zapájajú do rozhovoru a každé skúsi vyjadriť svoju myšlienku. Vychovávateľka ukáže deťom fotografie z archívu detskej folklórnej skupiny Šulekovčan a nabáda ich k tomu, aby sa pokúsili zahrať na deti, ktoré sa zabávali, hrávali, spievali a tancovali ako kedysi v minulosti ich starí a prastarí rodičia. Deti dostanú prísľub, že spievať a tancovať sa budú učiť v ľudových krojoch.

Priebeh činnosti: Po príchode na scénu deti vytvoria tri rady. Začnú spievať pieseň *Červený kachle, biela pec*, pri ktorej sa držia rukami vbok a tancujú pohupy v kolenách s otáčaním trupu do strán. Pri slovách piesne *iba jednu kuru...* deti dramatizujú pieseň náznakom ruky a pri slovách *aj tá jej z pece utiekla...* drobčia a vytvoria veľký kruh s jedným dieťaťom vo vnútri. Pokračujú v speve, pričom dieťa v kruhu začne kráčať v protismere pohybujúceho sa kruhu a rúčkuje podávaním ruky deťom v kruhu. Za sprievodu piesne z CD vytvoria deti dvojice držiaca sa a tancujúc jednokročku do strán s otočkami so zdvihnutou rukou nad hlavou.

Záver: Zhodnotenie činnosti, pochvala detí, odmena potleskom.



Spätná väzba pre vychovávateľky:

- aktivita vhodná pre všetky deti 1. stupňa,
- motivácia u detí gradovala, keď mohli byť oblečené v kroji,
- náročné pre niektoré deti, ktoré nevedeli zosúladiť spev s tancom a správne dýchať,
- všestranné využitie tanečnej choreografie a spevu aj v rámci iných kultúrnych podujatí.

Aktivita: Cindruška

Realizátor aktivity: Miroslava Trebatická, vychovávateľka v detskom domove.

Tematická oblasť výchovy: esteticko-pohybová.

Výchovná skupina: miešaná skupina detí vo veku od 6 do 11 rokov.

Vyšší výchovno-vzdelávací cieľ: Rozvíjať estetiku a pohybové schopnosti detí.

Špecifický cieľ: Pokúsiť sa skákať v podrepe a súčasne tlieškať rukami.

Stratégie výchovno-vzdelávacej činnosti

Metódy: vstupná a priebežná motivácia (rozprávanie, ukážky na internete,

demonštrácia, pochvala, povzbudenie, kritika), expozičná metóda (opis a vysvetľovanie pomocou názornej ukážky vychovávateľky), individuálny prístup, skupinová práca.

Formy: individuálna práca, skupinová práca.

Prostriedky: ukážky ľudových tancov na internete, vlastná interpretácia piesne *Cip cip cipovička*.

Priebeh realizácie: Úvod tvoril rozhovor s deťmi o význame a postavení tanca v spoločenskom živote Slovákov v minulosti. Na internete si deti pozreli rôzne druhy tancov: ženské kolesá, mužské odzemky, čardáš, karičku, myjavské párové tance a dievčenské cipovičky. Cipovičky sme nacvičovali v zmiešaných skupinách chlapcov a dievčat, pretože poskakovanie sa zapáčilo aj chlapcom. Cidrušku sme najprv cvičili len poskakovaním na mieste, neskôr sme pridali aj skoky dopredu a dozadu. Keď deti zvládli poskakovanie, pridali sme tleskanie.

Vyhodnotenie aktivity: Deti tanec zaujal, tešili sa z výsledku. Všetky deti sa pokúšali skákať v podrepe a súčasne tleskať rukami, mnohým sa to po krátkom nácviku darilo. Skoky cindrušky využijeme na vytvorenie choreografie tanca v rámci prezentácie detského domova na verejných podujatiach. Na prezentácii sa tanca zúčastnia len dievčatá.



Aktivita: Návnik choreografie ľudového tanca

Realizátor aktivity: Zuzana Vojáčková

Tematická oblasť výchovy: esteticko-výchovná.

Vyšší výchovno-vzdelávací cieľ: Rozvíjať estetické cítenie a pohybové schopnosti detí.

Špecifický cieľ: Zapojiť sa do návniku tanca.

Stratégie výchovno-vzdelávacej činnosti

Metódy: motivácia, ukážka, povzbudenie.

Formy: tanec, návnik.

Prostriedky: hudobné CD, texty piesní.

Priebeh realizácie: Návniku predchádzala krátka rozcvička. Po nej sme deťom predviedli jednotlivé kroky – jenokročku, dvojkročku, presuny vpred a vzad. Následne ich deti nacvičovali na naše vytlieskavanie. Potom sme deti rozdelili do skupín a za hudobného sprievodu piesne sme začali s návnikom.

Vyhodnotenie aktivity: Deťom sa aktivita páčila. Zapojila sa do nej väčšina detí z oddelenia. Tie, ktoré sa nezapojili, tvorili „spevácky zbor“ a pomáhali tanečníkom so spevom. Všetkých sme pochválili za zvládnutie jednotlivých prvkov aj za odvahu.



Aktivita: Valčík, návnik základných tanečných prvkov

Realizátor aktivity: Elena Maninová

Tematická oblasť výchovy: esteticko-výchovná.

Vyšší výchovno-vzdelávací cieľ: Rozvíjať estetické cítenie, rytmické cítenie a pohybové schopnosti.

Špecifický cieľ: Pokúsiť sa pohybovať v rytme hudby, naučiť sa základný krok tanca valčík.

Stratégie výchovno-vzdelávacej činnosti

Metódy: motivácia – oboznámenie sa s históriou tanca, rozprávanie, reflexia.

Formy: tanec, hra.

Prostriedky: CD prehrávač, CD s nahrávkou piesne *Pásla ovečky*.

Postup: Deti najskôr nacvičovali všetko samostatne na počítanie dôb, jednotlivé krokové variácie vykonávali v dvoch radoch, pričom sa držali za ruky. Prvé tanečné pokusy vykonali v pároch chlapec – dievča, dievča – dievča. Po zvládnutí krokových variácií opäť nacvičovali samostatne na počítanie rytmu. K nácviku postupne pribudol pomalý hudobný sprievod s postupným približovaním sa k základnému tempu tanca.

Výchovno-vzdelávací výstup:

- dieťa sa vie pohybovať v rytme huby,
- dieťa vie zatancovať základný krok.

Záver: Deti sa do aktivity zapojili s nadšením, počas nácviku zdokonaľovali svoj pohyb v $\frac{3}{4}$ rytme valčíka, naučili sa základný krok, čím bol splnený cieľ aktivity.



Aktivita: Valčík pre mamu

Realizátor aktivity: Oľga Nikodemová

Tematická oblasť výchovy: esteticko-výchovná oblasť.

Výchovno-vzdelávací cieľ: Rozvíjať talent a špecifické schopnosti, prejavíť záujem o rytmicko-pohybovú aktivitu.

Špecifický cieľ: Zapojiť sa do nácviku tanca na kultúrne podujatie, pokúsiť sa zatancovať podľa hudby, napodobniť základné kroky a postoj.

Vek: 6 – 10 rokov, heterogénne alebo homogénne oddelenie.

Kľúčové kompetencie:

na učenie sa – poznáva cieľ a zmysel praktického učenia, prejavuje záujem o nové činnosti,

pracovné – kultivuje svoju vytrvalosť,

sociálne – pozitívna klíma v skupine, zmysluplné trávenie voľného času,

kultúrne – kultivuje svoj talent.

Stratégie výchovno-vzdelávacej činnosti

Metódy: experiment, tréning, hodnotenie.

Formy: tanec, nácvik, ukážka.

Prostriedky: vlastná tvorba choreografie, CD s nahrávkou piesne *Valčík pre mámu* (autor Michal David), CD prehrávač, spoločenské oblečenie pre tanečný pár.

Organizácia činnosti: Činnosť bude prebiehať v telocvični s dodržaním bezpečnostno-organizačných zásad pri aktivite.

Metodicko-edukačný postup

Motivácia: Vzbudenie záujmu rozhovorom, akým kultúrnym programom by deti mohli potešiť svoju mamu pri príležitosti Dňa matiek. Z námetov sa hlasovaním vyberie najoriginálnejší nápad. V prípade hlasovania za tanec deti spoločne napodobňujú koordinované pohyby vychovávateľky s cieľom rozhybať sa a uvoľniť telo.

Priebeh činnosti: Zoradenie detí v telocvični do radov za sebou, aby malo každé dieťa svoj priestor na tanečný pohyb a videlo na vychovávateľku, ktorá demonštruje základné kroky tanca. Deti pokračujú v samostatnom nácviku krokov a rytmického cvičenia s počítaním dôb na tri, neskôr aj v hudobnom sprievode. Po individuálnom nácviku si deti odpočinú (5 minút). Vychovávateľka vytvorí dvojicu s dieťaťom a predvedie tanec valčíkových krokov v páre. Vysvetlí spôsob tanca. Deti vytvoria dvojice, v ktorých budú tancovať valčík. Nasleduje tréning valčíkových krokov v pároch v sprievode hudby a nácvik choreografie v pároch. (Choreografia: úvod – príchod na parket, zaujatie postavenia, čakanie na hudbu, samotný tanec v priestore; jadro – na druhú slohu páry zapájajú na tri doby krok a otočku; záver – poklona páru a následne na tretiu slohu požiadajú o tanec svoje mamy, ktoré sedia v publiku.)



Záver: Zhodnotenie činnosti, pochvala detí, odmena potleskom od prítomných mám.

Spätná väzba pre vychovávateľky:

- aktivita vhodná pre všetky deti 1. stupňa podľa zvolenej náročnosti choreografie, menšia skupina v počte do 8 detí,
- aktivita nenáročná na financie, spoločenské oblečenie majú deti vlastné,
- všestranné využitie tanečnej choreografie aj v rámci iných kultúrnych podujatí.

Aktivita: Nácvik ľudového tanca prostredníctvom spojenia prvkov moderných a tradičných choreografií do jedného celku

Realizátor aktivity: Miroslav Kováč

Vyšší výchovno-vzdelávací cieľ: Rozvíjať pohybový prejav, rytmický pohyb a estetické cítenie.

Špecifický cieľ: Zapojiť sa do nácviku tanca. Zúčastniť sa talentovej súťaže.

Stratégie výchovno-vzdelávacej činnosti

Metódy: praktická ukážka, motivácia – sledovanie dokumentárneho filmu o ľudových tancoch.

Forma: skupinová, tanec.

Prostriedky: DVD, CD.

Priebeh činnosti: Na úvod sme deti oboznámili s priebehom pripravovanej činnosti. Pokračovali sme sledovaním dokumentu o ľudových tancoch. Potom nasledovala ukážka základnej choreografie tanca. Atraktivitou pre deti bolo včlenenie prvkov moderného tanca. V priebehu nasledujúceho mesiaca deti zdokonaľovali tanečnú choreografiu a zúčastnili sa talentovej súťaže.

Záver: Deti sa najskôr predstave učenia sa ľudového tanca bránili, pri zmienke o modernom tanci spozorneli a dali sa prehovoriť. Nakoniec sme prežili príjemné dni pri nácviku tanca a na realizovanú aktivitu sme od detí dostali pozitívnu spätnú väzbu. Zúčastnili sa ho všetky deti, ako aj talentovej súťaže.



Aktivita: Nácvik základného polkového kroku – tanec v dvojštvrtovom takte alebo hudobná skladba v tomto rytme

Realizátor aktivity: Elena Maninová

Vyšší výchovno-vzdelávací cieľ: Rozvíjať rytmicke cítenie, relaxovať pravidelným pohybom.

Špecifický cieľ: Pokúsiť sa pohybovať v rytme hudby, naučiť sa základný krok.

Stratégie výchovno-vzdelávacej činnosti

Metódy: motivácia – oboznámenie detí s históriou tanca, názorné ukážky krokov, sledovanie DVD s ľudovými tancami.

Formy: hudobno-pohybová hra *Kúzelná hudba*.

Prostriedky: magnetofón, CD.

Priebeh činnosti: Deti rozdelíme na dve skupiny. Jedna bude vykonávať pohyby a druhá ich bude „vyslobodzovať“. Neskôr sa skupiny vystriedajú. Prvá skupina sa voľne polkovým krokom pohybuje za zvukového sprievodu

melódie. Keď hudba prestane hrať, deti „skamenejú“ v takej polohe, v akej boli pri poslednom tóne. Deti z druhej skupiny ich dotykom „vyslobodzujú“. **Záver:** Deťom sa aktivita páčila, naučili sa základný polkový krok a tým bol cieľ splnený. Všetky deti sa pokúšali pohybovať v rytme hudby, nie všetkým sa to hneď darilo. Polkové kroky môžeme využiť pri nácviku tanečnej choreografie na rôzne príležitosti.



Aktivita: Happy Feet

Realizátor aktivity: Miroslava Trebatická

Tematická oblasť výchovy: esteticko-pohybová.

Výchovná skupina: zmiešaná skupina detí vo veku od 6 rokov do 16 rokov.

Vyšší výchovno-vzdelávací cieľ: Rozvíjať estetické a pohybové schopnosti dieťaťa.

Špecifický cieľ: Pokúsiť sa zatancovať jeden z krokov tanečného štýlu *hip-hop*.

Stratégie výchovno-vzdelávacej činnosti

Metódy: vstupná a priebežná motivácia (ukážky na internete, demonštrácia, pochvala, povzbudenie, kritika), expozičná metóda (opis a vysvetľovanie pomocou ukážky), individuálny prístup, skupinová práca.

Formy: individuálna práca, práca v skupine, tanečný tréning, hra.

Prostriedky: ukážky hip-hopových tancov na internete, CD nahrávky, športové oblečenie.

Priebeh činnosti: S deťmi sme sa rozprávali o histórii tanca. Dostali sme sa k hudbe a štýlom tanca, ktoré sú aktuálne aj dnes. Pozreli sme si ukážky tancov na internete. Deti začali spontánne niektoré tance napodobňovať, spolu sme si vybrali krok, ktorý by mohli zvládnuť všetky deti. Krok sme deťom

predviedli v tempe, v akom sa tancuje, potom pomaličky, aby ho stačili vnímať a opakovať. K deťom sme pristupovali individuálne, každému sme krok ukázali niekoľkokrát za sebou. Nacvičovali sme bez hudby, iba za pomoci odrátavania dôb. Až po zvládnutí kroku sme pustili CD s hudobnou nahrávkou, aby vnímali rytmus a postupne doň zapájali svoje pohyby.

Záver: Deti tanec zaujal, všetky zvládli hip-hopový krok Happy Feet, tešili sa z výsledku. Tanečné kroky využijeme pri nácviku choreografie tanca na prezentáciu detského domova.



Aktivita: Nácvik krokov a krokových variácií moderného tanca *DISCO DANCE*

Realizátor aktivity: Jozef Poláš

Špecifický cieľ: Naučiť základné tanečné kroky a zostaviť jednoduchú choreografiu.

Veková kategória: chlapci a dievčatá vo veku 10 – 15 rokov.

Stratégie výchovno-vzdelávacej činnosti

Metódy: motivácia, názorná ukážka, diskusia.

Formy: skupinová, tréning.

Prostriedky: CD, spoločenská miestnosť, bežné vybavenie miestnosti.

Postup činnosti: Spoločne sme si s deťmi vypočuli rôzne moderné pesničky. Deti mali možnosť vybrať pre ne príťažlivú, temperamentnú a dynamickú hudbu. Zároveň sme sledovali video ukážku zameranú na jednoduché prvky moderného tanca. Chlapci boli vyzvaní, aby sa pokúsili napodobniť tanečné prvky z ukážky. Postupne boli do tanca zapojené aj dievčatá. Pridávaním jednotlivých tanečných krokov postupne vytvárali spoločný tanec.

Záver: Zo začiatku sa deti hanbili. Neskôr však našiel odvahu starší chlapec, ktorý veľmi obratne zvládal prvky z video nahrávky. Postupne sa začali pridávať ostatní chlapci a neskôr aj dievčatá. Atmosféra bola veľmi príjemná a deti sa dohodli, že budú v nácviku pokračovať aj v nasledujúcich dňoch. Za tanečný výkon dostali pochvalu a povzbudenie do ďalších aktivít.



Aktivita: Nácvik choreografie moderného tanca

Realizátor aktivity: Miroslav Kováč

Cieľ: Zorganizovať stretnutie s profesionálnym trénerom moderného tanca. Absolvovať tréningovú jednotku moderného tanca. Nacvičiť a predviesť choreografiu moderného tanca.

Metódy: názorná ukážka, motivácia – oboznámenie detí s históriou tanca, názorné ukážky krokov.

Formy: tréningová jednotka moderného tanca.

Prostriedky: CD prehrávač.

Postup činnosti: Deti boli na začiatku oboznámené s priebehom tréningu, dôležitosťou rozcvičky a dodržiavania bezpečnosti. V ďalšom priebehu pod vedením profesionálneho trénera absolvovali tréning, počas ktorého sa učili jednoduchú choreografiu. Výstupom činnosti bola samostatná prezentácia jednoduchého tanca.



Záver: Deťom sa aktivita páčila, naučili sa kroky, krokové variácie a jednoduchú choreografiu moderného tanca. Stretnutie s profesionálnym trénerom malo u detí veľký úspech, cieľ činnosti bol splnený.

Aktivita: Folklor – country tanec, nácvik základných tanečných prvkov

Realizátor aktivity: Elena Maninová

Tematická oblasť výchovy: esteticko-výchovná.

Výchovný cieľ: Naučiť sa správne držanie tela, priestorovú orientáciu a pohybovú koordináciu.

Stratégia výchovno-vzdelávacej činnosti

Metódy: motivácia – oboznámenie s históriou tanca, rozprávanie, reflexia.

Formy: hra, tanec.

Prostriedky: CD prehrávač, CD nahrávky.

Postup činnosti: Všeobecná tanečná príprava – správna chôdza a držanie tela, priestorová orientácia a pohybová koordinácia; rozvoj hudobného vnímania, nácvik jednoduchej choreografie. V tejto aktivite sme kladli dôraz na správne vzpriamené držanie tela a priestorovú orientáciu (vpravo, vľavo, vpred, vzad, diagonálne atď.). Deti aktivita zaujala natoľko, že neskôr opakovane nacvičovali jednoduchú choreografiu, s ktorou vystúpili na školskej akcii. Za vystúpenie boli odmenené potleskom i drobnými sladkosťami.

Výchovno-vzdelávací výstup:

- dieťa vie zosúladiť správnu chôdzu so správnym držaním tela,
- dieťa sa vie orientovať v priestore.

Záver: Pre deti bola táto jednoduchá aktivita zábavná, motivačná pre ich ďalšiu činnosť, ktorá viedla k nácviku krátkej jednoduchej choreografie. Pri tanci sa naučili zorientovať v priestore a správne držať telo, čím bol cieľ aktivity splnený.



Aktivita: Domorodci

Realizátor aktivity: Oľga Nikodemová

Tematická oblasť výchovy: esteticko-výchovná oblasť.

Výchovno-vzdelávací cieľ: Rozvíjať talent a špecifické schopnosti, prejavíť záujem o rytmicko-pohybovú aktivitu.

Špecifický cieľ: Zapojiť sa do nácviku tanca na kultúrne podujatie, pokúsiť sa zatancovať choreografiu podľa hudby, skúsiť zatancovať základné kroky tanca cha-cha (ča-ča).

Vek: 7 – 8 rokov, homogénne oddelenie.

Kľúčové kompetencie:

na učenie sa – poznáva cieľ a zmysel praktického učenia sa, prejavuje záujem o nové činnosti,

pracovné – kultivuje svoju vytrvalosť,

sociálne – pozitívna klíma v skupine, zmysluplné trávenie voľného času,

kultúrne – kultivuje svoj talent.

Stratégie výchovno-vzdelávacej činnosti

Metódy: experiment, tréning, hodnotenie.

Formy: tanec, nácvik, ukážka.

Prostriedky: vlastná tvorba choreografie, CD s nahrávkou piesne *Waka waka* (autor: Shakira), CD prehrávač, kostýmy.

Organizácia činnosti: Činnosť sa bude realizovať v telocvični s dodržaním bezpečnostno-organizačných zásad.

Metodicko-edukačný postup

Motivácia: Vychovávateľka pustí deťom úryvky rôznych piesní z CD, ktoré majú pomalšie tempo, a zároveň si vypočujú aj pieseň *Waka waka*. Zistí, ktorá pieseň sa im najviac páčila. V prípade výberu piesne *Waka waka* vyzve deti v telocvični, aby sa pokúsili napodobniť pohyby domorodcov napríklad z Afriky, ako podľa nich tancujú, keď oslavujú. Na blížiaci sa karneval sa pokúsia nacvičiť tanček podľa pohybov domorodcov z Afriky.

Priebeh činnosti: Nácvik sa realizuje v telocvični a trvá 30 – 45 minút. Deti sa ľubovoľne rozostúpia v telocvični tak, aby videli na vychovávateľku, ktorá im predvádza základný krok tanca *cha-cha*. Deti krok opakujú a tvoria si choreografiu tanca: **úvod** – rezké dobehnutie do zoskupenia, z predklonu sa deti

vzpriamujú do stoja a postavajú sa do jedného radu; **jadro** – deti zatancujú podľa rytmiky základný krok tanca *cha-cha* s výpadom doľava, ako aj s obmenou výpadu do pravej strany. Toto zopakujú 6x, k zostave pridajú otočku a opakujú 6x, potom sa rozbehnú do priestoru s mávajúcimi rukami nad hlavou a vytvoria obrátené písmeno V, z ktorého budú striedavo vykláňať telo a rukou z vonkajšej strany vždy zamávajú; **záver** – deti opäť nastúpia ako v úvode a zopakujú základný krok tanca *cha-cha* podľa rytmiky, pričom pohyb doplnia tleskaním. Pri doznievaní hudby sa všetky deti združia k sebe a zaujmú pozíciu sedu s mávaním ostatným deťom.



Záver: Zhodnotenie činnosti, pochvala detí, odmena potleskom od ostatných detí. Na záver karnevalu deti tanec zopakujú súčasne s výzvou, aby sa doň zapojili všetci zúčastnení vrátane učiteľov a rodičov.

Spätná väzba pre vychovávateľky:

- aktivita vhodná pre všetky deti 1. stupňa základnej školy podľa zvolenej náročnosti choreografie, nezáleží na počte tancujúcich,
- aktivita nenáročná na financovanie, kostýmy vyrobené z papiera a z umeľých kvietkov,
- všestranné využitie tanečnej choreografie aj na iných kultúrnych podujatiach.

Záver

Využívanie tancov a tanečných aktivít vo výchovno-vzdelávacom procese má veľký význam. Tanec dáva deťom možnosť prežiť úspech, navodzuje dobrú náladu, vytvára pozitívnu atmosféru, podporuje spoluprácu a kooperáciu v skupine. Tanec je aj prostriedok na riešení problémov a vzťahov v skupine. Má psychologické, terapeutické aj liečivé účinky.

Je dôležité, aby vychovávatelia, ktorí sa venujú deťom a žiakom v oblasti tanca, poznali aspoň základy tanečných krokov a choreografií, aby mohli viesť deti správnym smerom. Pravidelná aplikácia tanečných aktivít vo výchovno-vzdelávacích zariadeniach vedie k spolupráci detí a žiakov a prispieva k zdravému rozvoju jednotlivcov.

Zoznam bibliografických odkazov

- BREKUS, P., 2007. *DANCE – Tanec*. Bratislava: Slovart. ISBN 8096919539.
- DÚŽEK, S., B. GALAJ, 2001. *Slovenské ľudové tance a hudba na zlomku 20. storočia*. Bratislava: Ústav hudobnej vedy SAV.
- DÚŽEK, S., 2000. *Ľudový tanec*. Bratislava: Slovensko-európske kontexty ľudovej kultúry.
- FEGLOVÁ, V., M. LEŠČÁK, 1995. *Pramene tradičnej duchovnej kultúry Slovenska*. Prebudená pieseň v spolupráci s Ústavom etnológie SAV a Hudobným múzeom SNM v Bratislave. 284 s.
- KOMORA, J., 2000. *Technika latinsko-amerických tancov*. 1. časť. Bratislava: Rodan, s. r. o.
- LEŠČÁK, M., 2007. *Folklór a scénický folklorizmus*. Bratislava: Národné osvetové centrum.
- LOJA, P., 1998. *Technika štandardných tancov*. 1. časť. Bratislava: Rodan, s. r. o.
- MARYÁŠOVÁ, M., 2012. *Šíření hip-hopové subkultury: globalizovaná a post-moderní identita?* Brno: Masarykova univerzita.
- MÁZOROVÁ, M., K. ONDREJKA a kol., 1991. *Slovenské ľudové tance*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo. s. 383.
- MURÁNIOVÁ, A., 2008. *Výchova tancom*. Bratislava: CS Profi public.
- PRICE, E. G., 2006. *Hip hop culture*. California: ABC-CLIO, Inc. ISBN 1-85109-867-4.
- RADGRAVE, C., 2009. *Spoločenské tance*. Bratislava: Slovart. ISBN 978-80-8085-711-0.
- SABOL, J., M. KOLČAKOVÁ a kol., 2000 – 2004. *Odpočinková a relaxačná činnosť v školskom klube detí*. Banská Bystrica: MPC. V rokoch 2000 – 2004 na vzdelávacích podujatiach v MPC Banská Bystrica zozbieral a zostavil s vychovávateľkami ŠKD stredoslovenského regiónu PhDr. Jozef Sabol.
- SABOL, J. a kol. *Športová a záujmová činnosť v ŠKD* [online]. [cit. 24-09-2014]. Dostupné z: http://www.jozefsabol.sk/sabol_volny_cas.html?nr=80-88935-41-5.
- STUDENIČOVÁ, M., 2011. Valčík krok za krokom. In: *PLUS JEDEN DEŇ pre ženy* [online]. [cit. 07-10-2014]. Dostupné z: <http://www.pluska.sk/zena/volny-cas/valcik-krok-za-krokom.html>.
- ZÁLEŠÁK, C., 1964. *Ľudové tance na Slovensku*. Bratislava: Osveta.

Internetové zdroje:

hip-hop-dance-moves1.255172756_stdhttp [cit. 10-09-2014]. Dostupné z: www.alaskadancepromotions.com
<http://danceanime.blog.cz/1104/tanec-historia-a-charakteristika>
<http://fpv.uniza.sk/orgpoz/nehmotnekd/tance.html>
http://sk.wikipedia.org/wiki/%C4%BDudov%C3%BD_tanec
<http://sk.wikipedia.org/wiki/Polka>
<http://sk.wikipedia.org/wiki/Polka>
<http://sk.wikipedia.org/wiki/Tanec>
http://sk.wikipedia.org/wiki/Tanec#mediaviewer/File:Ballroom_dance_exhibition.jpg
<http://tanecsusmevom.webnode.sk/co-je-to-tanec/>
http://www.cassiadance.sk/?page_id=15
<http://www.ludovakultura.sk/index.php?id=5212>
<http://www.riverparkdanceschool.sk/sk/co-sa-u-nas-tancuje/tancujeme-denne/moderny-tane>
<http://www.sancatanca.sk/index.php?open2=/1/16>
<http://www.trsam.sk/tanec/cha-cha/>
<http://www.unidc.sk/kurzy/spolocenske.php>
<https://www.google.sk/search?q=hudobno-pohybová+hra-polka&ie=utf-8&oe=utf-8&rls=org.mozilla:sk:official&client=firefox-a&ch>
<https://www.google.sk/search?q=hudobno-pohybová+hra-polka&ie=utf-8&oe=utf-8&rls=org.mozilla:sk:official&client=firefox-a&ch>
<https://www.google.sk/search?q=polka&client=firefox-a&rls=org.mozilla:sk:official&channel=fflb&biw=1280&bih=699&source=lnms&tb>
<https://www.google.sk/search?q=polka&client=firefox-a&rls=org.mozilla:sk:official&channel=fflb&biw=1280&bih=699&source=lnms&tb>
www.szts.sk/files/documents/vzdelavaci_usek/20111130_deji_kv.doc

Iné zdroje:

Tradičná ľudová kultúra – archív

Názov:	Tanec a tanečné aktivity
Autor:	PaedDr. Jana Verešová, PhD.
Recenzenti:	Mgr. Marta Šidlíková Ing. Peter Slávik
Vydavateľ:	Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave
Odborná redaktorka:	Mgr. Terézia Peciarová
Grafická úprava:	Ing. Monika Chovancová
Vydanie:	1.
Rok vydania:	2015
Počet strán:	46
ISBN	978-80-565-0847-3