

TANEČNÁ PRÍPRAVA

CHARAKTERISTIKA PREDMETU

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

CIELE PREDMETU

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

VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

Prípravné štúdium 2

Žiaci po ukončení prípravného štúdia 2 (PŠ2) základnej umeleckej školy:

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> ✓ získajú prvé náznaky návykov správneho držania tela, ✓ ovládajú základy rytmiky, intonácie, dynamiky, ✓ predvedú jednoduché cviky obratnosti, ✓ reagujú pohybom na zmeny taktu, ✓ ovládajú elementárnu orientáciu v priestore tanečnej sály, ✓ zatancujú jednoduché hudobno-pohybové kombinácie, ✓ poznajú ľudové aj neľudové piesne. 	<p>Pohybová príprava - elementárne cvičenia v základných polohách na mieste a cviky obratnosti.</p> <p>Pohyb v priestore- elementárne tanečné kroky v rozmanitých priestorových formáciách.</p> <p>Pohybové hry so spevom - poznanie ľudových aj neľudových detských piesní.</p> <p>Rytmické cvičenia - precvičovanie v riekankách, vyčítankách, podupoch, potleskoch.</p>

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

Žiaci dokážu:

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

1. časť I. stupňa základného štúdia

Žiaci po ukončení 1. ročníka prvej časti I. stupňa základného štúdia základnej umeleckej školy:

POHYBOVÁ PRÍPRAVA

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> ✓ získajú prvé návyky správneho držania tela, ✓ zapájajú jednotlivé svalové skupiny v polohách na mieste k fixovaniu tohto návyku, ✓ poznajú jednoduché cvičenia na rozvoj svojich fyzických dispozícií, ✓ realizujú niektoré cvičenia na podlahe s DK vytočene, ✓ vedome prenášajú váhu tela v jednoduchých cvičeniach v stojí na mieste z jednej DK na druhú DK. 	<p>Ľah vzad: priehlavky, sedacie svaly, panva, bedrové kĺby, brušné svaly, „sviečka“.</p> <p>Ľah vpred: sedacie svaly a DK, bedrové kĺby, chrbtové svaly,</p> <p>sed znožný: dolné končatiny, chrbtica a DK,</p> <p>sed roznožný: dolné končatiny a chrbtica, sedacie svaly, panva – podsadenie,</p> <p>sed roznožný skrčmo: bedrové kĺby, sedacie svaly, panva-podsadenie, chrbtica,</p> <p>sed na päťach: sedacie svaly, panva, chrbtica, hlava, ramená,</p> <p>sed skrížmo (turecký sed): hlava, ramená, trup,</p>

VZDELÁVACIE ŠTANDARDY PRE JEDNOTLIVÉ UMELECKÉ ODBORY ZUŠ

	<p>kľak spojný: stehenné svaly, chrbtica,</p> <p>Podpor kľačmo: chrbtica, panva,</p> <p>stoj v I. poz. paralelne aj prirodzene vytočene: dolné končatiny paralelne aj vytočene (prednoženie, unoženie, zanoženie, podrepy, drepy, výpony, perovanie kolien a priehlavkov), trup, hlava, ramená (rovný predklon, okrúhly záklon, rotácia ramien, otáčanie a úklony hlavy), horné končatiny (predpaženie, upaženie, vzpaženie, krúženie časťami HK, aj celými HK).</p> <p>Akrobatické cvičenia:</p> <p>kotrmelec vpred do sedu znožného alebo roznožného,</p> <p>kotrmelec vzad do drepu,</p> <p>kotrmelec vpred zo stoja do stoja,</p> <p>kotrmelec vzad do sedu roznožného,</p> <p>Premet stranou (prípravná fáza).</p>
--	---

POHYB V PRIESTORE

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>✓ zvládnu orientáciu v priestore v elementárnych priestorových formáciách,</p> <p>✓ v priestore zvládnu elementárny estetický pohyb bez súčasnej</p>	<p>Priestorové formácie: kruh, osmička, rad, zástup, diagonála, dvojice, trojice, voľné skupiny.</p> <p>Chôdza:</p>

<p>kombinácie práce horných končatín,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ realizujú jednotlivé druhy cvičení v úzkej spolupráci s hudobno-pohybovým cítením, ✓ zvládnu elementárne skoky a kroky realizovať v jednoduchých kombináciách bez súčasného kombinovania práce s hornými končatinami, ✓ zvládnu princíp odrazu a dopadu jednotlivých skupín skokov, ✓ poznajú základný princíp práce hlavy pri pomalých otáčaniach o 360°, ✓ predvedú jednoduché pohybovo - tanečné kombinácie podľa zadania pedagóga, ✓ poznajú názvoslovie jednoduchých tanečných krokov a skokov, ✓ realizujú jednoduché tanečné kroky a skoky v rôznych priestorových formáciách bez vzájomného kombinovania, ✓ poznajú pojem diagonála a v rámci elementárnych tanečných krokov a skokov tento priestor využívajú. 	<p>s postupom vpred a vzad vytočene, s postupom vpred vo výpone – vytočene, (Počas chôdze používame základné možnosti držania HK: v zníženom upažení, vbok, na pleciach, v záhlaví, v opozícii s DK (chôdza prirodzená).</p> <p>Beh:</p> <p>s postupom vpred a vzad prirodzený, s prednožovaním aj zanožovaním skrčmo paralelne s postupom vpred - „koníčkový cval“, kombinovanie chôdze a behu v rozmanitých priestorových formáciách.</p> <p>Poskočný krok:</p> <p>s postupom vpred, vzad a bočne s nízkym prednožovaním skrčmo v 2/4 takte - pravidelný rytmus, kombinovanie poskočného kroku s „koníčkovým cvalom“, s postupom vpred s vysokým prednožovaním skrčmo v 2/4 takte - bodkovaný rytmus.</p> <p>Polkový krok:</p> <p>s postupom vpred, vzad a bočne v rozmanitých formáciách najčastejšie v kruhu,</p>
--	---

	<p>v kombináciách s podupmi, potleskami, poskokmi, cvalom bočným.</p> <p>Valčíkový krok:</p> <p>s postupom vpred a bočne.</p> <p>Otáčanie:</p> <p>90°, 180°, 360° stupňov v pomalom tempe, vpravo aj vľavo, orientácia priestoru podľa klasického tanca - body 1až 8</p> <p>elementárne skoky v piatich základných skupinách skokov:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. z dvoch DK na dve DK (v I. a II. poz. paralelnej a prirodzene vytočenej), 2. z jednej DK na dve DK, 3. z jednej DK na druhú DK, 4. z dvoch DK na jednu DK, 5. z jednej DK na tú istú DK.
--	--

TANEČNÉ MOTÍVY

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> ✓ zatancujú základné tanečné motívy z techniky ľudového tanca, ✓ poznajú názvoslovie základných tanečných motívov z techniky ľudového tanca, ✓ realizujú jednoduché tanečné motívy v rôznych priestorových 	<p>Perovanie váhou:</p> <p>v stoji, v chôdzi, v jednokročke, v dvojkročke (bočne).</p> <p>Dvojité perovanie váhou:</p> <p>v stoji, v chôdzi, v jednokročke, v dvojkročke (bočne),</p> <p>Premenný krok:</p>

<p>formáciách,</p> <p>✓ poznajú rozdiel prevedenia medzi perovaním váhou a perovaním ťahom v chôdzi, jednokročke, dvojkročke.</p>	<p>dvojdobý (vpred, vzad a bočne), trojdobý (vpred, vzad a bočne).</p> <p>Perovanie ťahom:</p> <p>v stoji, v chôdzi, v jednokročke, v dvojkročke (bočne).</p> <p>Drobné premenné krôčiky:</p> <p>na mieste, z miesta.</p>
---	---

ROZVOJ HUDOBNÉHO CÍTENIA

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>✓ poznajú 2 ľudové piesne,</p> <p>✓ poznajú základy hudobnej náuky,</p> <p>✓ rozlišujú párne a nepárne takty,</p> <p>✓ rozlišujú pohyb na ľudovú hudbu a hudbu umelú.</p>	<p>Tempo: rovnomerné, zrýchľované, spomaľované (najviac používané talianske názvy),</p> <p>tón - nota: celá, polová, štvrtová, osminová,</p> <p>pomlčky: celé, polové, štvrtové, osminové,</p> <p>takt- 2/4, 3/4, 4/4: zápis na tabuľu, improvizácia na zadanú hudobnú skladbu,</p> <p>Rytmické cvičenia: v 2/4, 3/4, 4/4 takte s možnosťou využitia rytmických nástrojov.</p> <p>Dynamické cvičenia: forte a piano v hudbe aj v pohybe.</p> <p>Výrazové cvičenia: legato a staccato v hudbe aj v pohybe.</p>

Žiaci po ukončení 2. ročníka prvej časti I. stupňa základného štúdia základnej umeleckej školy:

POHYBOVÁ PRÍPRAVA

Výkonový štandard	Obsahový štandard
-------------------	-------------------

<ul style="list-style-type: none"> ✓ predvedú pozície horných končatín, ✓ vedome udržia správne držanie tela, ✓ v práci dolných končatín realizujú pohyb vytočene ako prípravu na predmet klasický tanec, ✓ poznajú náročnejšie cvičenia na rozvoj svojich fyzických dispozícií, ✓ poznajú základné pozície HK z techniky klasického tanca. 	<p>Ľah vzad:</p> <p>priehlavky (vytočene so zdvihom jednej DK na 45°), sedacie svaly, panva, bedrové kĺby, svaly a väzivá DK (zdvih jednej DK aj švihom vytočene s prepnutým priehlavkom), brušné svaly zdvih trupu do polosedu), „Sviečka“ s roznožením.</p> <p>Ľah vpred:</p> <p>sedacie svaly (vytočene s prepnutými DK), bedrové kĺby (passé, žaba), chrbtové svaly (HK v upažení, na ramenách, v zapažení).</p> <p>Ľah na boku:</p> <p>svaly a väzivá DK (príprava battement développé bočne, švihy DK).</p> <p>Sed znožný:</p> <p>dolné končatiny, chrbtica, sedacie svaly (prechod z ľahu vpred do prekážkového sedu, vytlačenie panvy a návrat do VP).</p> <p>Sed roznožný:</p> <p>dolné končatiny, chrbtica.</p> <p>Sed roznožný skrčmo:</p> <p>bedrové kĺby, chrbtica, panva (vysúvanie hrudníka, krúženie).</p> <p>Sed na päťách:</p> <p>sedacie svaly, stehenné svaly (podsadzovanie panvy až do kľaku</p>
--	--

	<p>spojného, rovný záklon), horné končatiny (rovné aj zaokrúhlené línie).</p> <p>Sed skrížmo (turecký sed):</p> <p>hlava, ramená, trup (horné končatiny - príprava na pozície z klasického tanca).</p> <p>Kľak spojný:</p> <p>stehenné svaly, chrbtica, sedacie svaly.</p> <p>Podpor kľáčmo:</p> <p>chrbtové svaly (švihy do zanoženia).</p> <p>Stoj v I. a II. poz. prirodzene vytočene aj paralelne:</p> <p>dolné končatiny, trup, hlava, ramená (rovný predklon do 90°, vysúvanie hrudníka), horné končatiny (pozície HK z klasického tanca).</p> <p>Akrobatické cvičenia:</p> <p>príprava na stoj na rukách, premet stranou.</p>
--	--

POHYB V PRIESTORE

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>✓ zvládnu orientáciu v priestore v náročnejších priestorových formáciách,</p>	<p>Priestorové formácie: kruh, vlásenka, vlnovka, osmička, rad, zástup, diagonála, dvojice, trojice, voľné skupiny, zmena smeru v kruhu,</p>

<p>✓ v pohybe ovládajú základné tanečné kroky s natáčaním tela,</p> <p>✓ v pohybe v priestore dokážu žiaci koordinovane spojiť prácu HK a DK,</p> <p>✓ poznajú rozdiely princípov skokov jednotlivých skupín skokov,</p> <p>✓ v práci skokov jednotlivých skupín zvládnu charakteristickú skokovú kombináciu (poskok - preskok - zoskok - výskok).</p>	<p>delenie kruhu.</p> <p>Chôdza:</p> <p>s postupom vpred a vzad vytočená, kombinovaná s pohybom horných končatín, výpadová chôdza vpred, kombinovanie horných končatín s chôdzou buď súčasne alebo samostatne v rytmickom slede pohybu.</p> <p>Beh:</p> <p>prirodzený s pocitom dostredivosti pohybu v okrúhlych dráhach, vytočený s postupom vpred a vzad po rovných a okrúhlych dráhach, hladký, strihaný (vytočene v bodkovanom rytme, kolená a priehlavky napnuté), plynulý beh do diaľky v podrepe.</p> <p>Poskočný krok:</p> <p>nízky s prepínaním priehlavku s postupom vpred, vzad aj bočne paralelne,</p> <p>vysoký s prepínaním priehlavku s postupom vpred v bodkovanom rytme,</p> <p>s prednožovaním vytočene s napnutým kolenom a priehlavkom</p>
---	--

	<p>s prednožovaním pokrčmo s napnutým priehlavkom (attitude).</p> <p>Polkový krok:</p> <p>s postupom vpred, vzad aj bočne s natáčaním a otáčaním s väčším odrazom, v kombinácii s inými tanečnými krokmi, „päta“ - špica krok sun krok“.</p> <p>Valčíkový krok: vytočene z VP III. poz. s postupom vpred, vzad aj bočne.</p> <p>Skoky:</p> <p>skoky 1. skupiny na mieste (z dvoch DK na dve DK) v I. a II. poz. vytočene – výskoky,</p> <p>skoky 2. skupiny z miesta (z jednej DK na dve DK) – zoskoky,</p> <p>skoky 3. skupiny z miesta (z jednej DK na druhú DK) - preskoky</p> <p>skoky do diaľky s akcentovaným odrazom z jednej DK - preskoky</p> <p>kombinácia: poskok - preskok - zoskok – výskok.</p>
--	---

TANEČNÉ MOTÍVY

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>✓ dokážu spájať základné tanečné motívy z ľudového tanca do kombinácií,</p> <p>✓ predvedú jednoduchú rotáciu o 180°,</p>	<p>Prenášanie váhy tela.</p> <p>Perovanie ťahom: v stoji, v chôdzi, v jednokročke, v dvojkročke (bočne), v karičke,</p>

<p>✓ poznajú názvoslovie elementárnych tanečných motívov.</p>	<p>perovanie ťahom a váhou striedavo: v stojí, v chôdzi, jednokročka a dvojkročka v zadnom oblúku (perovanie ťahom, perovanie váhou), cval bočný vo dvojici (párové držanie), chôdza striedavo cez pätu perovaná ťahom, polkový krok (ľudový), valčíkový krok (ľudový), valaský vo dvojku na pološpičku prinožovaný (na mieste, bočne), valaský vo dvojku na pološpičku (vpred, vzad). Rotácia na mieste: hladko, poskokmi o 180°. Nahadzovaný: na pološpičku, na pätu.</p>
---	---

ROZVOJ HUDOBNÉHO CÍTENIA

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>✓ poznajú základy hudobnej terminológie, ✓ aplikujú základy hudobnej terminológie v pohybe na mieste, ✓ realizujú jednoduchý notový zápis.</p>	<p>Rytmické cvičenia v 2/4 ,3/4, 4/4 takte so zapojením osminových hodnôt a pomlčiek, predtaktie v rôznych pohybových kombináciách, legato, staccato v rôznych pohybových kombináciách (vedený pohyb, švihový pohyb), triola - v notovom zápise aj pohybe eventuálne so sprievodom rytmických nástrojov, bodkovaný rytmus - v notovom zápise aj v pohybe eventuálne so</p>

	<p>sprievodom rytmických nástrojov, zmena taktu - improvizácia v priestore, dynamické cvičenia - chápanie pohybu nielen odstupňovaním sily zvuku, ale aj sily emócií a vnútorného svalového napätia.</p>
--	--