

## HUDEBNĚ-POHYBOVÉ ČINNOSTI

V dávnějších dobách se ve školách vyučovací předmět hudební výchova nazýval zpěv. Toto pojmenování také plně vystihovalo jeho tehdejší obsah, který byl pouze vokální. Teprve s rozvojem hudební pedagogiky v 1. polovině 20. století se obsah předmětu rozšiřoval a v 70. letech k němu přibyla i hudebně-pohybová výchova.

Obsahová náplň hudebně-pohybových činností se odvíjí ve dvou oblastech: v oblasti pohybové výchovy a v oblasti taneční výchovy. Obě spolu úzce souvisejí a vzájemně se podmiňují. Výběr pohybových činností a tanečních vyjádření písní se provádí s ohledem na současné možnosti ve školách (počet žáků, prostorové možnosti), záleží tedy na učiteli, jak se s těmito podmínkami dokáže vyrovnat.

### Obsahová náplň hudebně-pohybových činností:

- oblast pohybové výchovy
- oblast taneční výchovy

## Oblast pohybové výchovy

### **Význam hudebně-pohybové výchovy**

Pohyb se stává prostředkem, který usnadňuje dětem cestu k hudbě. Veškeré pohybové projevy by měly přirozeně vyplývat z činností pěveckých, rytmických, poslechových a instrumentálních, prospět jejich zvládnutí a citovému prožití. Pohyb je prostředkem jejich rozvíjení, nikoli cílem základní

hudební výchovy. Spojení hudby a pohybu ve škole má rovněž funkci rekreativní a terapeutickou.

### **Soubor pohybových prvků**

K vyjádření hudebních zákonitostí pohybem potřebujeme odpovídající soubor pohybových prvků. Jejich výběr je však limitován školními podmínkami, pohybovými dispozicemi a počtem dětí a také učivem. Mezi pohybové prvky tedy můžeme zahrnout následující:

1. Hra na tělo
2. Pohyb paží, hlavy a trupu
3. Chůze a drobný běh
4. Pantomima
5. Taktování

**Vytváření zásoby pohybových prvků** – nejběžnější a mající zvláště význam hlavně zpočátku je pohybová imitace – v interakci učitel – žák/žáci. Imitace vede k soustředění, přesnému pozorování a napodobení. Atraktivnější a pro hudební rozvoj dětí efektivnější je střídání pohybové imitace s metodou objevování pohybových schopností vlastního těla spontánním reagováním na hudbu.

## 1. Hra na tělo

- **Tleskání (T):** před tělem, za tělem, nad hlavou, vedle ramene, s natáčením trupu, vzájemně o dlaně souseda apod. Podle intenzity tleskání, uvolnění či napnutí ruky lze dosáhnout zvuky různé intenzity i zabarvení. Procvičujeme ve stoje, v sedu, v kleku, dřepu, při chůzi, při běhu, poskocích, při zpěvu písní apod. Tleskáme rytmus, metrum, dvoutaktové ostinato apod.

### Rytmické hodnoty:

♪ čtvrté noty – tleskáme normálně;

♪ osminové noty – tleskáme drobným pohybem ruky v zápěstí;

♪ půlové noty – tleskáme odtažením paží od sebe, pohyb trvá na dvě doby;

♣ celé noty – pohyb paží vedeme vzhůru přes upažení klesají zvolna dolů (imitace hry na velké činely);

pomlky – provádíme rozhozením rukou od sebe, pohyb jako bychom „odstříkávali“ vodu nebo přiložením prstu na ústa apod.

- **Pleskání (P):** jde o „plácání“ na stehna, ale i jiné části těla ( na tváře, na ramena, na hřbet ruky), ale také v dřepu o zem apod. Procvičujeme nejlépe v sedu na židli, v sedu skříženém, ve stoji pak v mírném podřepu. Pleskáme metrum, případně těžkou dobu.

P P P P T T  
*Byla jedna babka,*

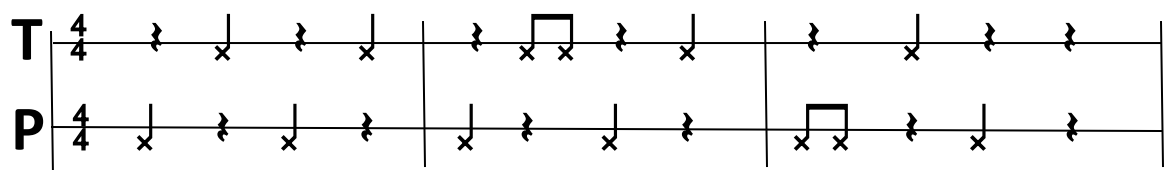
P P P P T T  
*prodávala jabka,*

P P P P T ě  
*za dřavý groš*

P P P P T ě  
*prodala jich koš.*

## Kombinace tleskání a pleskání:

- při chůzi (vpřed tleskáme, vzad pleskáme);
- při zpěvu (předvětí tleskáme, závětí pleskáme);
- hra na ozvěnu: učitel předvede hrou na tělo rytmické dvoutaktí (tleskáním, pleskáním, kombinací), žáci, skupinky nebo jednotlivci opakuji. Roli učitele mohou převzít postupně žáci (U – Ž, Ž – Ž);
- štafeta: postupujeme po řadách, po lavicích, na přeskáčku tak, že rytmické dvoutaktí provádějí žáci postupně různými způsoby:



- při doprovodu písní („hrajeme obvykle metrum“):

*Pec nám spadla* 2/4 P – T / P – T /

*Pod naším okýnkem; Jedna dvě, Honza jde* 2/4 P – T / P – T /

*Prší, prší* 2/4 P-T-T-T / P-T-T-T/ (ostinato)

*Červený šátečku* 3/4 P – T – T / P – T – T /

- doprovod k říkadlům (různé kombinace):

*Leze žába do bezu* 2/4 P – P / T – T / P – P / T – nic/

*Tleskejte, pleskejte, tleskejte, šlapejte,*

*tleskejte, pleskejte, zaduňte.*

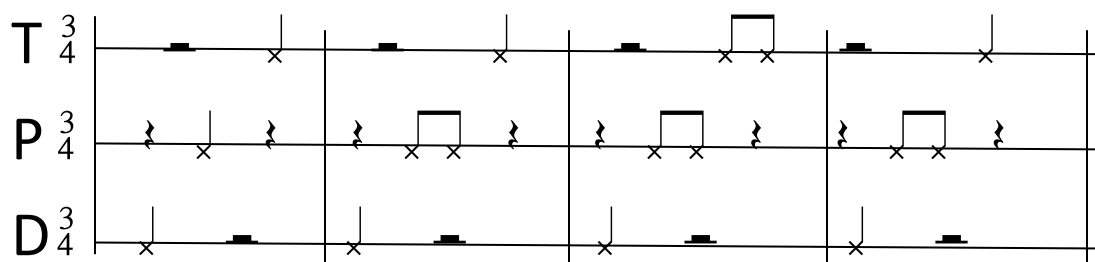
*Ruce si podejte, v kole se zatočte,*

*Tleskejte, pleskejte, zaduňte.*

- mluvené slovo žáci doprovází hrou na tělo tak, jak určuje text. Pravidelná pulzace dává možnost prožití třídobého metra.

- **Dupání (D):** musí být přesné a kultivované (nezvedat zbytečně kolena, nohu připravit k podupu ohnutím v koleně, provedeme na celé chodidlo); lépe, než zvedání celé nohy je, že pata zůstane „na zemi“ a dupeme jen špičkou nohy.

Procvičujeme levou/pravou nohou, střídavě. Dupnutím obvykle znázorňujeme těžkou dobu.



Žák může všechny způsoby znázorňovat sám nebo každý žák (skupina) znázorňuje jeden způsob postupně za sebou.

### Kombinace tleskání, pleskání a podupů (doprovod k písním):

*Chovejte mě má matičko* 2/4 D-T-T-T / D-T-T-T// 2/4 D – T / T – T /

*Já jsem z Kutné Hory* 2/4 D-T-T-T / D-T-T-T// 2/4 D – T / D – T /

*V zahrádce na hrušce* 3/4 D – T – T / D – T – T /

*Šel zahradník* 2/4 D-P-T-T / D-P-T-T/

*Tráva neroste* 2/4 D – P / D – T /

*Koupím já si koně vraný* 3/4 D – P – T / D – P – T /

**Říkadla:** jde o náročnější provedení (vhodné od 3. třídy výše)

**3/4** D P P D T ě D P P D T ě

*Stromečku vstávej, ovoce dávej.*

D P T D P T D P P T ě ě

*Umej se, učeš se, je Štědrý den.*

**3/4** D P P T ě ě D P P T ě ě

*Byl jeden pes, do pece vlez,  
P P P T T T P P P T T T  
našel tam homolku, běžel s ní k Nymburku.*

D P P T ě ě D P P T ě ě

*Byl jeden pes, do pece vlez.*

- **Luskání ( L ):** procvičujeme levou/pravou rukou, oběma rukama současně, střídavě před tělem, vlevo, vpravo, ve spojení s natočením trupu nebo pohybem těla na místě, při chůzi apod.

Příklad:

Doprovod písní, říkadel:

**Kombinace prvků hry na tělo při doprovodu písní (hrajeme metrum)**

*Šel zahradník do zahrady*

2/4 D – P / T – T / D – P / T – T / P – L / P – L / P – L / P – L ://

Doprovod k říkadlům:

*Žába leze do bezu, já tam za ní polezu. Kudy ona, tudy já, budeme tam oba dva.*

2/4 P – P / T – T / P – P / T – T / D – L / D – L / P – P / T – T //

## Rytmická deklamace s hrou na tělo:

### ➤ Práce s říkadlem:

*Šel Janeček na kopeček, hnal před sebou pět oveček  
a šestého berana, se zlatýma rohama.*

- žáci stojí v kruhu, doprovázejí říkadlo tleskáním metra (obměna: v sedě pleskání na kolena, v sedu na patách do země);
- štafeta: rozdělíme žáky na dvě (čtyři) skupiny, každá po taktech nebo dvoutaktích odříká text a hraje na tělo;
- žáci rozdělení na skupiny, jedna recituje, druhá doprovází hrou na tělo, střídají se po dvou taktech;
- žáci polovinu říkadla tleskají, druhou pleskají;
- žáci rozdělení na čtyři skupiny – současně: první recituje, druhá tleská rytmus, třetí pleská metrum, čtvrtá dupe těžkou dobu apod.

### ➤ Pohybový kánon:

- žáky rozdělíme na dvě (čtyři) skupiny, každá provádí říkadlo s daným pohybem (následující skupina vždy začíná po 1., 2., 3.taktu)
- necháme žáky libovolně improvizovat pohybový doprovod, kombinovaný s hrou na tělo.

## *Do tance*

(Jenčková, E. Hudba a pohyb ve škole. 2002, 1. vyd, česky, Orlice / Tandem, Hradec Králové, 320 stran, ISBN: 8090311571 ; Díl VI. Str. 11)





2. **Pohyb paží, hlavy a trupu** – nezapomínáme ani na ostatní části těla, které nám pomáhají k pohybovému vyjádření.
  
3. **Chůze a drobný běh** – chůze v různých útvarech a taktech, stylizovaná chůze ve spojení s pantomimou (jdeme hlubokým sněhem, jako čáp, baletka, voják apod.), chůze a drobný běh mohou být zařazeny jako součást tanečních prvků spolu s úkroky, poskoky, natáčením, otočkami, bránou, taneční chůzí v různém taktu aj.
  
4. **Pantomima** – nápodoba pracovních činností a hry na hudební nástroje, *scénický* pohyb (výraz a gesta) při zpěvu, pantomimické znázornění písní – žáci hádají název písně apod.

## 5. Taktování:

### Způsoby procvičování dvoudobého taktu:

- taktujeme na místě podle dané hudby
- taktujeme s podupem na těžkou dobu
- taktujeme při chůzi se střídáním paží
- taktujeme při poskoku, polkovém kroku, při zpěvu písní
- taktujeme v různé dynamice: forte – velká gesta, piano – malá gesta, crescendo – gesta zvětšujeme, decrescendo – zmenšujeme (vše dle hudby)
- základy taktovací techniky pomocí prvků hry na tělo:
  1. doba **P** (obě ruce pohyb dolů)
  2. doba **T** (pohyb rukou nahoru do výše očí)

### Způsoby procvičování třídobého taktu:

- taktujeme ve stoje podle hudby
- taktujeme na místě s podupem na těžkou dobu
- taktujeme při chůzi (pozor: v tomto případě se na těžkou dobu střídají nohy)
- taktujeme při tanečním kroku
- taktujeme při zpěvu písní v třídobém metru (*Okolo Třeboně; Červený šátečku* apod.)
- základy taktovací techniky pomocí prvků hry na tělo:
  1. doba **P** (obě ruce pohyb dolů)
  2. doba **L** (ruce pohybem od sebe)
  3. doba **T** (pohyb rukou nahoru do výše očí)

### Koordinace s pohybem:

- taktujeme jednou paží s úklonem trupu ve 2. době (pohled směřuje za paží –  $\frac{3}{4}$  takt)

- taktujeme při chůzi se střídáním paží a úklonu v každém taktu
- taktujeme ve čtyřtaktí:
  1. takt – 3 kroky vpřed;
  2. takt – 3 kroky vzad;
  3. takt – stoj a taktování pravou rukou s úklonem vpravo;
  4. takt – stoj a taktování levou rukou s úklonem vlevo.

- chodíme a současně taktujeme v této rytmické figurě:



V prvním taktu drobné krůčky, na první dobu 2. taktu zastavíme a v pomlčkách stojíme.

### Způsoby procvičování čtyřdobého taktu:

- taktujeme si při pochodu a zpěvu (*Tráva neroste*)
- taktujeme a současně střídáme jeden takt chůze (čtyřdobý), jeden takt běhu (osm osmin)
- taktujeme při chůzi a na čtvrtou dobu provedeme přeměnný krok (polkový krok)
- základy taktovací techniky pomocí prvků hry na tělo:
  - 1.doba **P** (obě ruce pohyb dolů)
  - 2.doba **T** (ruce pohybem k sobě v úrovni břicha)
  - 3.doba **L** (ruce pohybem od sebe)
  - 4.doba **T** (pohyb rukou nahoru do výše očí)

## Vyjádření písně a hudby pohybem. Hudebně-pohybové hry. Dětské taneční hry.

- Vyjádřit píseň pohybem znamená přihlídnout k její obsahové stránce, rytmickým, melodickým, dynamickým změnám či zajímavostem. Jde tedy o vyjádření se různými pohyby, nikoliv pouze o pohybové ostinato. Musíme si vždy uvědomit, zda je zvolená píseň k pohybovému projevu vhodná a která její složka nám dává k tanečnímu vyjádření podklad (melodie, tempo, rytmus, obsah – text).

### Náměty:

- Ukazování některých slov, pohybů a znaků z písně, kdy se některá místa jen zpívají, jiná ukazují (známé provedení písně *Na tý louce zelený*)
- Učitel improvizuje na klavír, žáci podle hudby tančí – vyjadřují různé pohádkové postavy, zvířátka apod. Naznačují pohybem také to, co v hudbě cítí: radost, smutek, skotačivost, snění apod. Učitel může využít i poslechové skladby pro 1.–5. ročník: např. *Pohádka o veliké řepě*; *Rej skřítků*; písně – *Sluníčko*; *Tancovala žížala*, CD nahrávky *Elce, pelce, kotrmelce* aj.

### Shrnutí:

Dovedností, zkušeností, nových poznatků z elementárních pohybových činností a rytmických deklamací využíváme v souvislosti s **hudebně-pohybovou hrou**. Vychází z rytmické deklamace říkadel, rozpočítadel a je součástí kolektivních dětských her. Jednoduchý pohyb je prováděn v prostoru, realizace vyplývá z obsahové stránky a odráží se v ní přirozená hravost dětí. Většinou se v nich uplatňuje rytmická chůze se zpěvem, děti se pohybují velmi často v kruhu nebo v zástupu – např. *Zlatá brána; Kolo, kolo mlýnský; Na raka; Chodí pešek okolo* aj.

**Dětské taneční hry** vycházejí ze stejného základu, ale liší se zaměřením. Spojují v sobě složku hudební a pohybovou, pohyb je předem znám – např. *Na zajíčka; Čížečku, čížečku; Pásla ovečky* a další.

## Oblast taneční výchovy

- Prostřednictvím pohybu dítě hudbu vnímá a prožívá ji mnohem citlivěji;
- do základní průpravy zařazujeme taneční kroky podle toho, kterou skladbu chceme pohybem vyjádřit.
- Prvky taneční výchovy úzce souvisejí s rytmickou výchovou, konkrétně s procvičováním příslušného metra, proto se elementární taneční kroky zařazují přiměřeně dle věku dětí až po jeho procvičení/procítění.

### K základním tanečním výrazovým prvkům patří:

**CHŮZE:** (1 krok = nota čtvrtová) vycházíme z přirozené chůze s nášlapem mírně přes patu a měkkým vypérováním v kolenou, při chůzi by měly děti reagovat i na změnu tempa. Chůze vpřed, vzad – s nášlapem přes špičku na patu, po špičkách – potichu, po patách, po vnější či vnitřní straně chodidla, dupání apod.

Chůzí děti vytváří v prostoru různé útvary – kruh, zástup, řadu, osmičku, diagonálu, obdélník, soustředné kruhy, hada, spirálu, průplet apod., čímž se zároveň učí prostorové orientaci.

**BĚH:** (1 běhový krůček = nota osminová) chodidlo se odvíjí od země, kolena se zvedají. Běh s vysoko zvednutými koleny, se zakopáváním, po špičkách, odlehčený běh jako víly, s dupáním jako vojáci apod.

**PŘÍSUNNÝ KROK**: stranou (vlevo i vpravo) se skládá z kroku a přísunu a provádíme ho ve všech prostorových variantách. Vpřed, při změnách výkročné nohy je to **KROK PŘEMĚNNÝ**.

**CVAL**: přísuny v rychlém tempu.

**POSKOČNÝ KROK**: začíná krokem a odrazem na vykročené noze, druhá noha v mírném pokrčeném přednožení.

**KROK ZKŘÍŽNÝ** = překračovaný.

**POLKOVÝ KROK**: krok vpřed, přísun druhé nohy do poloviny stojné nohy a znovu vykročení – rytmus ♪♪. Je vlastně vypérovanou obdobou přeměnného kroku a provádíme jej na 2 doby.

*„Pata, špička, celá noha, tak se tančí polka nová. Pata, špička, celá noha, tak se tancuje“.*

**VALČÍKOVÝ KROK**: krok vpřed a dva krůčky na místě, výkročná noha se střídá; stranou: krok stranou a dva kroky na místě.

**ŘEZANKOVÝ PŘESKOK**: ze stoje snožmo výskok a dopad s jednou nohou (např. P) o jednu stopu vpřed a druhou (L) o jednu stopu vzad, při příštím výskoku je doskok obráceně – pravá vzad a levá vpřed. Zpočátku jsou při řezankových přeskocích ruce v klidu – např. v bok, později mohou naznačovat malé pohyby řezání, podle skočené nohy (ve dvojicích – ruce křížem).

## OTÁČKA A PODTÁČENÍ:

- **Podtáčení pod jednou rukou tzv. na prst:** Ch zvedne ruku, D uchopí jeho ukazováček a podtáčí se pod jeho rukou.
- **Podtáčení pod oběma rukama zkřížmo:** držení zkřížmo, Ch má P ruku vrchem; Ch nejdřív opíše polokruh P ruku nad hlavou D (natočí ji zády k sobě), pak ji svojí L rukou dotočí až do ZP; obě podtáčení lze dobře uskutečnit i se šátkem.
- **Zátočky:** dvojice se otáčejí v držení za P ruce, za L ruce, v závěsu za lokty, v kroužku v držení za obě ruce; osa otáčení prochází vždy mezi oběma tanečnickými (v místě držení za ruce, mezi lokty v závěsu); jeden stojí nebo klečí a druhý chodí kolem něho, v držení za jednu ruku i bez držení.
- **Řetěz neboli průplet:** Páry stojí proti sobě v kruhu, Ch po směru tance, D proti směru tance, všichni jdou obloučky vpřed; všichni si podají P ruce se svým partnerem, pak L ruce s dalším, a tak ruce střídají, až dojdou ke svému partnerovi; průplet je orientačně náročný, vyspělejší tanečníci mohou tančit bez podání rukou, jen s dotknutím rukou, se závěsem za lokty atd.
- **Branky, brány:**  
Jednoduché brány: dvojice v postavení vedle sebe si podají vnitřní ruce ve vzpažení.



Dvojité brány: dvojice v postavení proti sobě si podají obě ruce a vzpaží.

**PÍSNĚ A TANCE VE 2/4 TAKTU:** pro pohybovou realizaci volíme chůzi, běh, cval, poskočný, polkový krok.

**PÍSNĚ A TANCE VE 3/4 TAKTU:** pro pohybové provedení zvolíme chůzi, běh, valčikovou chůzi, valčíkový krok, mazurku.

**DVOJTANCE:** skládají se ze dvou samostatných tanců, z nichž jeden je obvykle pomalejší, druhý rychlejší, jeden v taktu třídobém a druhý tanec dvoudobém, např. *Když jsem jel do Prahy a Šel zahradník do zahrady.*

**MATENÍKY:** tance se střídavým taktem, kde je změna taktů provedena v rámci jedné hudební věty (periody); se změnou taktu se mění i taneční figura (krok) – většinou dvoudobý obkročák a třídobá sousedská; tanec má pak schéma např. OOOOSS nebo SSOOS apod.

Výše zmíněné tanečně výrazové prvky učíme děti postupně, vždy nejlépe na konkrétní pohybové choreografii k písni.

Taneční prvky procvičujeme v různých obměnách a s hudebním doprovodem. Hudební doprovod mohou obstarávat i děti samy (každý drží v ruce přenosný hudební nástroj, např. ozvučná dřívka nebo rámový bubínek); jedno dítě či skupinka dětí (např. tympány nebo bonga); učitel (např. hrou na klavír nebo klávesy), nebo je pouštěna hudba z reproduktoru.

Tak vedeme děti ke koordinovanému pohybovému projevu v souladu s charakterem hudby, s jejím rytmem, melodií i dynamikou.

### **POSTAVENÍ TANEČNÍKŮ:**

- **Dvě děti stojí vedle sebe, jejich ramena jsou v přímce = postavení otevřené.**
- **Dvě děti stojí v mírném natočení k sobě, ramena svírají pravý úhel = postavení polootevřené.**
- **Dvě děti stojí proti sobě, drží se na ramenou nebo v pase či za obě ruce, ramena jsou paralelně = postavení zavřené.**
- **Dvě řady dětí proti sobě: pohyb řad k sobě a od sebe; pohyb řad k sobě, projdou se až na opačná místa.**

### **Kruh:**

- Pohyb dětí (chůzí, během, cvalem, poskokem, polkovým krokem atd.) po kruhu po směru tance.
- Pohyb ke středu kruhu a zpět.
- Dva soustředné kruhy: přísuny stranou, cval stranou, procházení pod zvednutými spojenými pažemi – bránami – jednoho kruhu apod. Jeden kruh v protipohybu.

**Zástup:** děti se buď drží za ruce (např. P ruka vpřed), nebo mají ruce na ramenou dítěte, které je v zástupu před ním, popřípadě se nedrží vůbec a postupují za prvním vedoucím dítětem.

**Dvojřad:** dvojice dětí za sebou postupují za první vedoucí dvojicí (chorovodové tance, polonézy).

**Čtverylkové postavení:** čtyři dvojice dětí stojí proti sobě do kříže, sudé dvojice proti sobě a liché dvojice proti sobě; děti například motivujeme: modré a bílé čepice, které si „jako“ nasadí.

## **DRŽENÍ TANEČNÍKŮ**

**V postavení vedle sebe:**

- za jednu ruku;
- za obě ruce zkřížmo před tělem;
- Ch drží svojí P rukou D v pase, D položí svoji L ruku na jeho P rameno.

**V postavení proti sobě:**

- za P ruce, L ruce v bok;
- za obě ruce;
- za obě ruce zkřížmo (řezankové držení zobrazuje pracovní pohyb řezání).

## **Doporučená průpravná cvičení k hudebně-pohybové výchově:**

K prvním cvičením směřujících k citlivému vnímání hudebního doprovodu a k jednoduchému pohybovému vyjádření rozličných hudebních kontrastů a změn – zaměření se na změny tempa můžeme zařadit cvičení:

### **1. Pohybová a dechová průprava, relaxace**

#### **1.1. Správný postoj**

- váha na přední části chodidla, pocit odlehčených pat;
- osa těla nakloněna mírně vpřed;
- hýžděové svaly zpevníme tak, aby osa pánve byla skoro kolmá, protažení pánve vzhůru;
- břišní stěnu zatlačíme jemně vzad;
- lopatky táhneme dolů;
- ramena rozložíme do šířky a jemně táhneme dolů;
- hrudní kost vypneme vzhůru;
- temeno hlavy směřuje vzhůru.

#### **1.2. Dýchání: kličkové, hrudní, břišní**

Ideální propojení hrudní a břišní dýchání – hluboké břišní dýchání umožňuje lepší okysličení krve, a přitom šetří srdeční sval, snižuje svalové i psychické napětí, kladně ovlivňuje psychiku, působí proti stresově.

Bránice – hlavní dýchací sval, působí jako píst ve válci: při nádechu klesá a při výdechu se zvedá a vytlačuje vzduch z plic ven. Přitom jí pomáhají břišní svaly svým stahem a tlakem na břišní dutinu – důležitá masáž vnitřních orgánů.

### 1.3. Relaxace: *Mravenčí ukolébavka*

Relaxace a aktivace se musí střídat, po každém napětí následuje uvolnění. Relaxace urychluje regenerační procesy ve svalech, a tím pomáhá odstraňovat únavu. Nervní a psychicky nevyrovnaní jedinci se velmi obtížně uvolňují, relaxaci je třeba nacvičit (ve stoje – „panáček visí přes zábradlí“; vleže na zádech – tíha všech končetin apod.).

## 2. Dynamika: silně – slabě

Dynamický kontrast **SILNĚ – SLABĚ** vyvstane nejnázorněji dětem v elementárním pohybu vydávajícím určitý zvuk (tleskání, podupy atd.). Jde o pohybové vyjádření dynamického kontrastu ve spojení s ostatními složkami hudební formy (s melodií, rytmem, tempem a formální stavbou) nebo naopak o hledání odpovídajícího hudebního doprovodu ke dvěma obsahově a dynamicky rozdílným pohybovým tvarům.

Zahrajeme dětem několik taktů tiše a pak hlasitě a společně hledáme např. zvířátka, která by se podle dané hudby pohybovala (myšky, krtci, užovky, kočky x sloni, medvědi, koně s podkovami).

Zpíváme písničku podle doprovodu chvíli tiše x nahlas.

- Síla: hlasitost vyjádří silou pohybu – jdou jemně po špičkách x dupají.
- Změna prostoru: je-li doprovod tichý – jdou děti v malém kroužku x hlasitý – roztáhnou kruh a jdou ve velkém kruhu.
- Velikost pohybu:
  - při tiché hudbě děti dělají malé krůčky, při hlasité velké kroky.

- Stromy: malé pohyby prstů, od zápěstí – pohyb listů na stromech, velké pohyby paží, celým tělem – pohybují se celé větve ve větru, stromy se naklánějí.
- Jak bychom dětem, které neslyší, „ukázali“, že hudba hraje silně či slabě?
- Tíha:
  - Pohyb s tichým doprovodem – chmýří z pampelišek se rozlétává, peříčko se vznáší, kosmonauti se pohybují po Měsíci x pohyb s hlasitým doprovodem – rytíř se prosekává křovím, řežeme dříví, potápěč chodí v ocelových botách po mořském dně.
  - Dva soustředěné kruhy: na tichou hudbu se pohybuje vnitřní kruh, na hlasitou hudbu kruh vnější.

### 3. Tempo: pomalu – rychle

3.1. Pomalé tempo: doprovod hraje v pomalém tempu – děti se přidají hrou na tělo – tleskání, pleskání, na nejbližší předmět, chůzí na místě či z místa, otáčením na místě, pohyby paží, hlavou, těla.

- Zvířátka: kocour se plíží, kachna se kolíbá, medvěd se houpá.
- Chůze lidí: proti větru, v hluboké vodě, ve sněhu.
- V kruhu si posíláme míč/posíláme tlesknutí po kruhu dál, snažíme se dodržet tempo doprovodu a nepřerušit jej.
- Skupina dětí tvoří stroj: někdo stojí, jiný klečí, sedí, leží atd. Všichni se ve svém postavení pohybují v pomalém tempu (rukou, nohou, hlavou) jako různé páky.

3.2 Rychlé tempo: vyťukat, vytleskat, běhat v kruhu/volně po prostoru podle doprovodu, přeskoky z nohy na nohu, výskoky na místě, drobné pohyby prstů, zápěstí, chodidel.

- Zvířátka: myšky, koníčky, mravenci, vyplašený zajíc.
- Kolečka ve stroji se otáčejí.

3.3 Změny tempa: děti reagují na střídání dvou temp v doprovodu – ve dvojicích, řadách, dvou kruzích, skupinách apod. Změny tempa provádí hráč doprovodu bez přechodu (bez pauzy), nezesiluje x nezeslabuje! Jednotlivé části jsou nestejně dlouhé – překvapení.

- Letí motýl – sedne na květ a pomalu mává křídly.
- Běžíme z kopce x jdeme pomalu do kopce.

#### 4. Výška tónu: vysoko – středně – hluboko

Naučit děti citlivě vnímat a pohotově vyjádřit jednoduchým pohybem kontrast vysoko – hluboko znějících tónů je nutným předpokladem pro pohybová cvičení zaměřená na vnímání melodické linie.

Představu vysokého tónu přiblížíme dětem hlasem ptáků, kteří létají vysoko – zahrajeme několik tónů na klavír, zobcovou flétnu, triangl – děti reagují pohybem – letem ptáků. Zahrajeme na klavír v hluboké poloze/velký činel, tympány – přiblížíme bručením a pohybem medvědů po všech čtyřech. Střední poloha na klavír/ozvučná dřívka – děti jdou na procházku a vedou psa a jí zmrzlinu aj. Střídáme doprovod v různých polohách a děti reagují pohybem.

- Pro každou polohu si zvolíme pohyb: vysoko – pohyb na špičkách ve vzpažení, střední poloha – chůze s tleskáním, pleskáním na místě apod., v hluboké poloze reagujeme lehnutím, kleknutím, sednutím, dřepnutím apod.

#### 5. Melodie: stoupání a klesání

- Vzestupný a sestupný kvintakord: *Ovčáci, čtveráci; V zahrádce na hrušce.*
- Stoupající klesající melodie: *Sedí liška pod dubem; Kočka leze dolů.*
- Děti podle slyšené hudby ukazují pohyb např. rukou nahoru či dolů, jdeme ze schodů či do schodů, stoupneme na lavičku/ z lavičky dolů apod.



## 6. Rytmus: krátce – dlouze

Nejvýhodnější je vyjít ze slovních rytmů, vytleskávání jmen, barev, slov na daná témata: zvířátka, pohádka, jídlo, předměty kolem nás apod.

- Využijeme krátkých otázek, odpovědí, zvolání a říkadel přiměřeně věku dětí – např. bílá kočička: posíláme jako „rytmický řetěz“ – každý ho vysloví a současně zatleská/jiné předvedení: „bílá“ plesknout na kolena a „kočička“ zatleskat či jiné kombinace s dupáním, pohyby hlavy, rukou, ramen aj.
- Viděný rytmus – vezmeme si baterku a můžeme vysílat signály z jednoho břehu na druhý“. Jedna skupina posílá signály – krátké a dlouhé; druhá skupina si zapisuje zprávu (dlouhé čáry/ tečky), nebo má v rukou např. praporky a opakují vyslaný signál (rozpažením oběma rukama je dlouhá čárka, jednou rukou krátká čárka).

## 7. Barva tónu: hlas, různé nástroje

- Dvojice dětí se stejnými nástroji stojí zády k sobě v kruhu. Jedno dítě zahraje – druhé se stejným nástrojem se ozve. Opakuje se jen zvuk nástroje nebo i zahrany rytmus.
- Doprovod k pohádce: děti sedí v kruhu, uprostřed jsou položeny různé dětské bicí nástroje. Učitel začne vyprávět pohádku (známou či vymyšlenou): např. “Byla jedna vysoká hora, která se třpytila ve slunci“ a vyzve děti, jakým nástrojem by se mohl vyjádřit třpyt této hory – děti pravděpodobně navrhnou prstové činelky/triangl, dvě děti si vezmou nástroje a zkusí, jestli zvuk a barva nástroje odpovídají vyprávění.  
„Na té hoře žila v zámku zlá ježibaba,“ děti patrně zvolí velký činel/buben apod.

Když pohádku dopovíme a podbarvíme celé vyprávění nástroji, vypravuje učitel pohádku ještě jednou, plynule a děti doprovázejí text hrou na nástroje.

- Zhudebnění krátkého vlastního komiksu.

## 8. Melodická a rytmická ozvěna, otázka a odpověď

- Principem echa – ozvěny – je opakování slyšeného.
- Učitel zatleská, zadupe, zapleská na tělo, vydá různé zvuky ústy (např. mlaskání, houkání apod.), děti opakují. Poté mohou vymýšlet svůj rytmus – jedno dítě předvede svůj rytmus a ostatní jej opakují, děti se v předvádění střídají.
- Děti se snaží na slyšený zatleskaný rytmus vymyslet slova, jedno až dvě ( • – •••• *žlutá pampeliška*).
- Otázka a odpověď: tvoří jeden uzavřený celek zvaný perioda.
  - Slovní texty: jedno dítě vytleská a vysloví otázku: *Jak se jmenuješ? Co máš k obědu? S čím si rád hraješ? Jaká je beruška?* Druhé dítě mu s tleskáním odpoví. Později zkusíme text i zpívat.
  - Doporučíme dětem, aby se pokusily zaspívat odpověď tak, abychom poznali, že bude tečka – konec (tonika). Spojíme tak u dětí představu otázky s předvětím a odpovědí se závětím = perioda. U periody většinou platí, že počet taktů v předvětí je stejné jako počet taktů v závětí.

## 9. Ukolébavka, pochod, tanec

- **Ukolébavka:** *Halí belí* – houpavý pohyb u kolébavky nenásilně vede ke smyslu pro cítění pravidelného tempa. Důležité je opakování.
  - Děti zpívají a stojí s pérováním v kolenou nebo se pohybují houpavým krokem z místa.
  - Jemný houpavý pohyb celého těla s pérováním v kolenou na místě i z místa motivujeme uspáváním panenky, kolébáním miminka v kolébce, pohupováním kočárkem, nesením malého ptáčka, který vypadl z hnízda.
- **Pochod:** *Jedna dvě, Honza jde; Na horách sejou hrách* – děti pochodují v prostoru, potkávají se a vyhýbají se jeden druhému.
  - Děti jsou vojáci, kteří zvedají nohy (nedupou), pohybují rázně pažemi, když se potkají – zasalutují, mohou jít každý sám, nebo tři až čtyři za sebou, první je vede.
- **Tanec:** doprovodíme děti v tanečním  $\frac{3}{4}$  tempu rytmizovaný veselý valčík – děti se pohybují v rytmu valčíku např. jako na maškarním plese.
- Na rozlišení charakteru hudby pak střídáme tyto tři doprovody: ukolébavka, tanec a pochod a děti pohybově reagují a vyjadřují rozdíl, který v hudbě poznaly.

## 10. Taneční prvek – chůze, běh ve 2/4 taktu, houpání ve ¾ taktu

### CHŮZE:

- *Pekla vdolky; Jedna dvě, Honza jde; Na tom pražském mostě; Na horách sejou hrách*
- *Jedna, dvě, tři, čtyři, pět*

Děti stojí v kruhu a drží se za ruce. Písničku hrajeme a zpíváme v pomalejším tempu:

- 1.– 2. t: (2/4 takt) děti jdou osm kroků po kruhu,
- 3.– 4.t: děti změni směr, jdou po kruhu na druhou stranu,
- 5.t: jdou tři kroky směrem do středu kruhu,
- 6.t: jdou tři kroky pozpátku ven z kruhu,
- 7.-8.t: pustí se, tleskají a otáčejí se na místě.

Pochodové písně vyjádříme pohybově např. chůzí v hadu:

- Figura: **CESTIČKA** – 6 až 8 dětí stojí v zástupu za prvním dítětem (první dítě je hlava hada), drží se za ruce (všichni mají vpředu např. pravou ruku) a jdou cestičkou, kterou jim vyšlapal (např. ve sněhu) ten první.
- Figura: **PODCHÁZENÍ BRAN** – první podejde kdekoliv v hadu pod spojenými pažemi dětí (a ostatní vede za sebou).
- Figura: **ŠNEK** – první zatočí celou řadu dětí do „šneka“ (do spirály), pak se skloní a podejde spojené ruce dětí a „šnek“ tím rozmotá.
- Figura: **ZMĚNA HLAVY** – první a druhý zvednou ruce, za které se drží. Tím vytvoří bránu a s ostatními se pustí. Třetí dítě se stává novou hlavou hada, podejde tuto bránu a vede si děti za sebou. Nakonec poslední dítě „ocásek“ podá ruku dětem stojícím v bráně a vezme je s sebou.

- Figura: **MYŠÍ DÍRY** – hlava hada si natočí děti tak, aby vytvořily půlkruh. Jde stále na místě a zvedne ruce, až všechny děti pochopí, že mají také zvednout ruce a tím utvořit brány. Pak se první dítě pustí a začne podcházet jednou bránou zepředu, druhou zezadu a pokračuje dál, na konci se chytí s posledním a utvoří bránu. Druhé dítě udělá hned totéž, jakmile je před ním trochu volno. Děti si mezi sebou udržují odstup.

### **BĚH VE 2/4 TAKTU**

*To je zlaté posvícení; Prší, prší*

- Dva soustředné kruhy: každý kruh běží jiným směrem, na povel změna směru.

### **HOUPÁNÍ VE ¾ TAKTU**

*Červený šátečku; Marjánko, Marjánko; V zahrádce na hrušce; Pásla ovečky*

- Děti stojí čelem do kruhu, drží se za ruce. Střídají houpavý úkrok vpravo a vlevo. Tím si připraví střídání nohou po taktech jako při valčíku. Pak přidají malý výpon na pološpičky.
- Rozdělíme děti na tři skupiny:
  - první skupina zpívá a dupe nohou (hraje na prstové činelky) první dobu v taktu;
  - druhá skupina zpívá, houpe se a v rukou pohybuje šátkem do stran;
  - třetí skupina zpívá a tleská (hraje na ozvučná dřívka) rytmus písně;po chvíli položí všichni nástroje na zem a skupiny postoupí vpravo a přejdou k jinému nástroji.

### 11. Koledy a písně se zimní tematikou

*Chumelí se, chumelí; Zima, zima tu je; Zelená se louka; Já malý přicházím koledovat apod.*

### 12. Taneční kroky a pohybové hry:

*Zlatá brána*

*Košťetový tanec*

*Žalman – Šel zahradník do zahrady*

*Had – Tancovala žížala; Nestarej se ženo má; Pekla vdolky; Na horách sejou hrách*

*Mazurka Savojanke – Měla babka; Naše husa (figura: **OKÝNKO**)aj.*

Ve spojení s rytmickým výcvikem: vyjádření pohybem hodnotu noty čtvrté a procítění dvoudobého metra.

### Literatura:

KNOPOVÁ, B. *Hudebně pohybová výchovy v 1. – 5. ročníku ZŠ*. Brno, Masarykova univerzita fakulta pedagogická, 1996, s. 67, IBSN 80-210-0636-6.

KULHÁNKOVÁ, E. *Hudebně pohybová výchova*. Praha: Vyd. 3, Portál, 2010, 135 stran, IBSN: 9788073677305.

KULHÁNKOVÁ, E. *Písničky a říkadla s tancem*. Náměty pro pohybovou výchovu dětí od 3 do 10 let. Praha: Portál, 2015.

KULHÁNKOVÁ, E. *Řemesla ve hře, písně a tanci*. Pro děti od 4 do 9 let; písničky na CD. Praha: Portál, 2009.

KULHÁNKOVÁ, E. *Taneční hry s písničkami: od 4 do 9 let*. Praha: Portál, 2013.

KULHÁNKOVÁ, E. *Zvířátka ve hře, písně a tanci*. Praha: Portál, 2011.

KURKOVÁ, L. *Říkáme si, zpíváme si, hrajeme a tančíme*. Praha: SPN, 1971, s. 104.

KURKOVÁ, L. *Tanec a hudba*. Praha: SPN, 1987, s. 191.