

## POHYBOVÁ SKLADBA

- Současná pohybová aktivita více cvičenců na jednom místě, v jednom čase, na stejné téma, s podobnými nebo stejnými pohyby, příp. stejným či různým náčiním a nářadím, a na stejnou hudbu.
- Je vhodnou a zajímavou formou cvičení.
- Jde o záměrné propojení pohybu s hudbou, vycházející z vybrané myšlenky.
- Tvůrčí činnost vrcholí ukázkou nacvičené pohybové skladby na veřejnosti.
- Základní dělení pohybových skladeb (dle počtu cvičenců):
  - o malé, nazývané pódiové nebo společné – 4 až 16 cvičenců,
  - o střední – do 50 cvičenců,
  - o velké do 150 cvičenců,
  - o hromadné malé – 151 až 300 cvičenců,
  - o hromadné velké 301 až několik tisíc cvičenců.
- Cvičení jednotlivců může obohacovat život jedinců po stránce pohybové a estetické, ve formě společné pohybové skladby navíc i celou skupinu po stránce sociální a společenské.
- Kolektivní sdílení pohybu s hudbou ve skupině cvičenců posiluje pocity sounáležitosti, podporuje kultivaci pohybového projevu, usnadňuje nácvik pohybové dovednosti, přispívá k sebevědomí jednotlivců a podněcuje pohybovou tvořivost.
- V pohybové skladbě je důležitý každý cvičenec – přispívá k celkovému ztvárnění myšlenky skladby. V kolektivu se nemusí jedinec obávat nenaplnění určitého individuálního výkonu, pociťuje uspokojení z předvedení skladby, její úspěch vnímá jako úspěch vlastní.

**Při tvůrčí činnosti na pohybové skladbě je třeba zvažovat následující aspekty a stanovit si dílčí kroky v realizaci:**

- Myšlenka skladby (co chce autor vystoupením sdělit; prostupuje celou skladbou), pro jakou příležitost je skladba určena, forma (celková vnější podoba skladby podle převahy pohybového obsahu).
- Styl; žánr (typický celkový ráz)
- Výběr a volba hudebního doprovodu (příp. jeho nahrávka, sestřihání apod.)

- Výběr a volba pohybového obsahu skladby, výběr náčiní nebo náradí nebo jiných pomůcek (stejně pro všechny, různé), choreografie
- Podmínky a možnosti nácviku, počet cvičenců (celkový počet, počet dle věku, pohlaví, výkonnosti...)
- Příprava samotného vystoupení a způsob vlastního předvedení skladby, prostředí vystoupení (venku – vevnitř, malé – velké prostory atd.), kostýmy apod.

### **Při tvorbě pohybové skladby se využívají následující principy:**

- Princip celistvosti – soulad pohybu, hudby a choreografie.
- Princip gradace – vyvrcholení pohybu navazuje většinou na dynamickou linii hudby. V pohybové skladbě je vhodné začlenit gradaci na konci skladby pro pocit vyvrcholení celého vystoupení.
- Princip kontrastu – využití kontrastních momentů hudební předlohy, pohybu nebo choreografie, aby skladba nevyzněla nevýrazně. Atraktivní pro diváky.
- Princip opakování – často se objevuje v hudební předloze, v její stavbě. Toto opakování můžeme zobrazit i v pohybu a choreografii. Zajímavé je opakování stejného pohybu v různých útvarech.
- Princip variace – opakování s obměnou určitého pohybu, pohybového motivu, části, celků (popř. sledu pohybů nebo určité techniky provedení cvičení), při zachování jednotnosti skladby.
- Princip frázování – je založeno na potřebě střídání napětí a uvolnění, podporuje rozčlenění skladby do určitých charakteristických částí vyjadřujících dílčí myšlenky skladby.

**Postavení cvičenců v prostoru, útvary – viz prezentace.**

### **Praktické poznámky:**

- Dětem vyhovuje většinou hudba rytmická, přiměřeného tempa.
- Raději „čistě“, jednodušší provedení skladby než chaos různých nápadů v rychlém sledu.

- Pro větší prostory volíme větší, výraznější pohyby (např. pažemi), pro menší prostory můžeme využívat drobnějších pohybů (např. prsty).
- Při nácvičce měníme cvičencům podmínky (např. otočení „čela“ na druhou stranu tělocvičny), lépe si pamatují umístění v prostoru „dle spolucvičenců“ a nefixují se na orientační body v místnosti – lépe se později orientují v jiném prostředí, kde probíhá vystoupení.
- Maximálně využíváme prostorových možností, měníme útvary, volíme zajímavé pohybové kombinace a krokové variace (které však nemusí být nijak složité – zvláště u dětí).
- Jak zaujmout diváka – zajímavý začátek a konec, gradace skladby.
- Kostýmy zkoušíme již před vystoupením při nácvičce – předejdeme komplikacím (padání částí kostýmů, zavazení v pohybu apod.) při samotném vystoupení.