PaedDr. Hana Tuháčková
Konference Umění do lavic? 4. - 5. 5. 2022, Kutná Hora

Taneční a pohybová výchova (modelová lekce)

TÉMA: VODA

Voda jako pramen, potok, řeka, moře…
Voda chladivá, teplá, bublinková, rychlá, vířivá, rozlévající se, voda klidná, s vlnami, voda v nás a okolo nás...

CÍL

Hodina je zaměřena na práci s dynamikou pohybu, na pohyb v prostoru, pohyb vycházející z hudebního doprovodu, vnímání sebe sama, a oproti tomu vnímání sebe jako součást velké skupiny, kdy se musí každý podřídit celku, vztahy ve skupině, atd.

HUDBA

Hans Otte: Das Buch der Klängen
(pozn. klavírní skladby - CD zakoupené na Supraphonline.cz, ale i na Spotify – skladby nemají názvy, proto používám pořadí na CD)
1. skladba č. 1
2. skladba č. 2

Hans Otte: Wassermannmusik
(pozn. skladby pro harfu – Spotify)
3. Wassermannmusik 4
4. Wassermannmusik 5

ÚVOD

Správné držení těla

Každou hodinu začínám „srovnáním“ těla. Děti se postaví volně do prostoru tak, aby nebyly na sebe „nalepené“. Pomáhá jim představa hvězd na obloze. Potom se začnou soustředit na své tělo.
Začínáme od chodidel – přenášejí váhu do všech stran, odvíjí chodidla, pracují na jejich citlivosti, až se nakonec postaví tak, jako kdyby zapouštěly kořeny do země.
Ze země čerpají energii, která postupuje do celého těla přes lýtka, kolena, stehna, pánev; sedací svaly se zpevňují a pánev se lehce podsadí, přichází do středu trupu, který se zpevní, energie stoupá do hrudníku, který se vynáší, otevírá se proti prostoru (pomáhá představa rozsvícení), přechází na ramena, která nestoupají vzhůru, ale naopak se stahují dozadu a dolů, hlava se vytahuje z ramen. Děti by měly celkově cítit tah do výšky a lehkost, dech je přirozený.

Zdůrazňuji to proto, že děti často dech při zpevňování zastaví.

Pak se naráz „vypustí“, někteří až na zem. Je důležité, aby si děti prožily protikladné pocity – napětí v těle a uvolnění. Další opakování si mohou řídit každý svým tempem, ale vždy musí dojít do konečného správného postavení.

U „vody“ používám představu napouštění těla vodou, kdy děti svá chodidla „napojí na vodovodní kohoutky“, které se otevřou díky hudbě (skladba č. 1). Do těla jim začíná proudit voda, která postupně stoupá, až napustí celé tělo. Tempo napouštění si opět dávkuje každý sám. Ten, kdo je rychlý, zůstává stát a počká na ostatní, až se všichni „naplní“. Stále má vnímat každý vodu sám v sobě: jestli jej uvnitř chladí, zahřívá, jestli v něm proudí, bublá nebo je klidná. Tyto pocity říkají děti nahlas.

HLAVNÍ ČÁST

Dynamika pohybu, protiklady

Pomalu – rychle, na místě – z místa

Na začátku další aktivity proběhne krátké, ale důležité navození atmosféry, při kterém děti stále udržují své správné postavení. Děti se přemění na vodu, která se bude pohybovat pomalu, skoro na místě (voda v jezeře, v rybníku, v přehradě) a pak přijde změna na vodu rychlou (pramínek, horský potok, bystřina...), která je povede do prostoru. Pohybují se v celém prostoru, mezi sebou, po klikatých drahách, ohleduplně, bez narážení. Střídání dynamiky pohybu vychází z hudby (skladba č. 2).
To samé zopakují děti znovu, ale bez hudby. Dynamické změny si tentokrát každý mění sám podle sebe, podle své představy a potřeby.
Po zakončení proběhne krátká reflexe. Děti se posadí, čímž dochází ke zklidnění. Odpovídají na otázky: „Jaká voda se ti tančila lépe – rychlá nebo pomalá? Jakou jsi měl/a představu u pomalé vody a rychlé vody?“, apod.

Práce se skupinou

Děti se stanou součástí jednoho velkého jezera – vytvoří skupinu, stojí volně vedle sebe, každý má ve skupině své místo, nikdo do nikoho nenaráží, nestrkají se.
Jeden, kterého učitel předem určí, se začne pomalu na místě pohybovat na hudbu (skladba č. 2) a ostatní jeho pohyb přebírají a opakují ho. Reagují celým tělem, mohou se snižovat, zvyšovat, pohyb by měl doběhnout až do paží, mohou se pomalu rozejít do prostoru bez rozpadnutí skupiny. Je důležité, aby na sebe děti myslely, respektovaly jeden druhého.
Na rychlou část se rozbíhají do prostoru s představou horských bystřin stékajících do údolí přes skály v úzkém korytě, přeskakují kameny, některé prameny se mohou spojit (vytvoří se dvojice, trojice) a pohybují se společně s pocitem větší, sinější bystřiny. V jejich vyjádření by se měly objevovat výskoky, pohybem paží naznačují směr, kudy voda protéká, víření vody.
Na konec všechny bystřiny přitečou do jezera v údolí, voda se zklidní (reakce vychází z hudby) a opakuje se první část – pohyb ve skupině.

Pokud chceme hudbu ukončit dřív, než je délka skladby, tak ji „stahujeme“ do ticha. Děti se tak učí citlivě zacházet s hudbou.

Voda pitná

Na začátku vytvoří skupinu s představou nádoby na vodu (sklenička, kýbl, hrnec). Všichni si lehnou na zem, těsně vedle sebe. Nádoba se začne napouštět vodou, děti se pomalu zvedají ze země za zvuků, které vydávají (šumění, mlaskání, kloktání...). Učitel pohybem paží naznačuje rychlost stoupání, nádoba se naplní až po okraj a skupina se zastaví ve stoji.
Učitel pantomimicky naznačuje pohyb nádoby s vodou (třesení, míchání, kroužení, nesení v prostoru, vystříknutí z nádoby, vylévání...) a skupina na to reaguje společným pohybem.
To samé si mohou děti vyzkoušet v malých skupinkách (4 – 5 dětí), kdy jeden je vždy v pozici učitele, vymýšlí pohyb vody, a zbylá část představuje vodu v nádobě. Všichni se vystřídají.

Tvarování vody

Improvizace zaměřená na pohyb paží.
Mají tu „moc a sílu“ svými pažemi vytvarovat vodu. Představují si, jak ji uhlazují, víří, tvarují do vln, do kapek, v prostoru na místě i z místa. Dbáme na to, aby byly paže lehké a citlivé až do konce prstů. Děti mění dynamiku pohybu (malé vlnky proti velkým vlnám, vírky proti velkým vírům...). Možné využití skladby č. 3 či 4.

Vlny – moře

Zde je nutná příprava: vytvoříme dlouhé pruhy igelitu pro každou dvojici.
Používám nejtenčí a zároveň nejlevnější fólii na přikrývání nábytku 20 m^2. Tu rozřežu ostrým nožem na pruhy přibližně 40 – 50 cm široké, využiji celé délky fólie. (Nůžky kraje potrhají, igelit pak nevydrží pohyb a roztrhne se.)

Dvojice klečí na zemi proti sobě na vzdálenost délky igelitu a drží jej na konci.
Dbáme na správné držení těla – narovnaná záda, široká a stažená ramena, nadnesené nadloktí, paže jsou citlivé, pohyblivé.
Igelitové šály představují mořskou hladinu, která se mění. Nejdříve je klidná – mírné rozpohybování igelitu těsně nad zemí a postupně vznikají malé vlnky nadnášením paží. Vlny se zvětšují, děti se dostávají až do kleku a postupně stoupají do stoje za stálého pohybu paží, nakonec dojde k bouři a následnému zklidnění hladiny (skladba 3, 4).

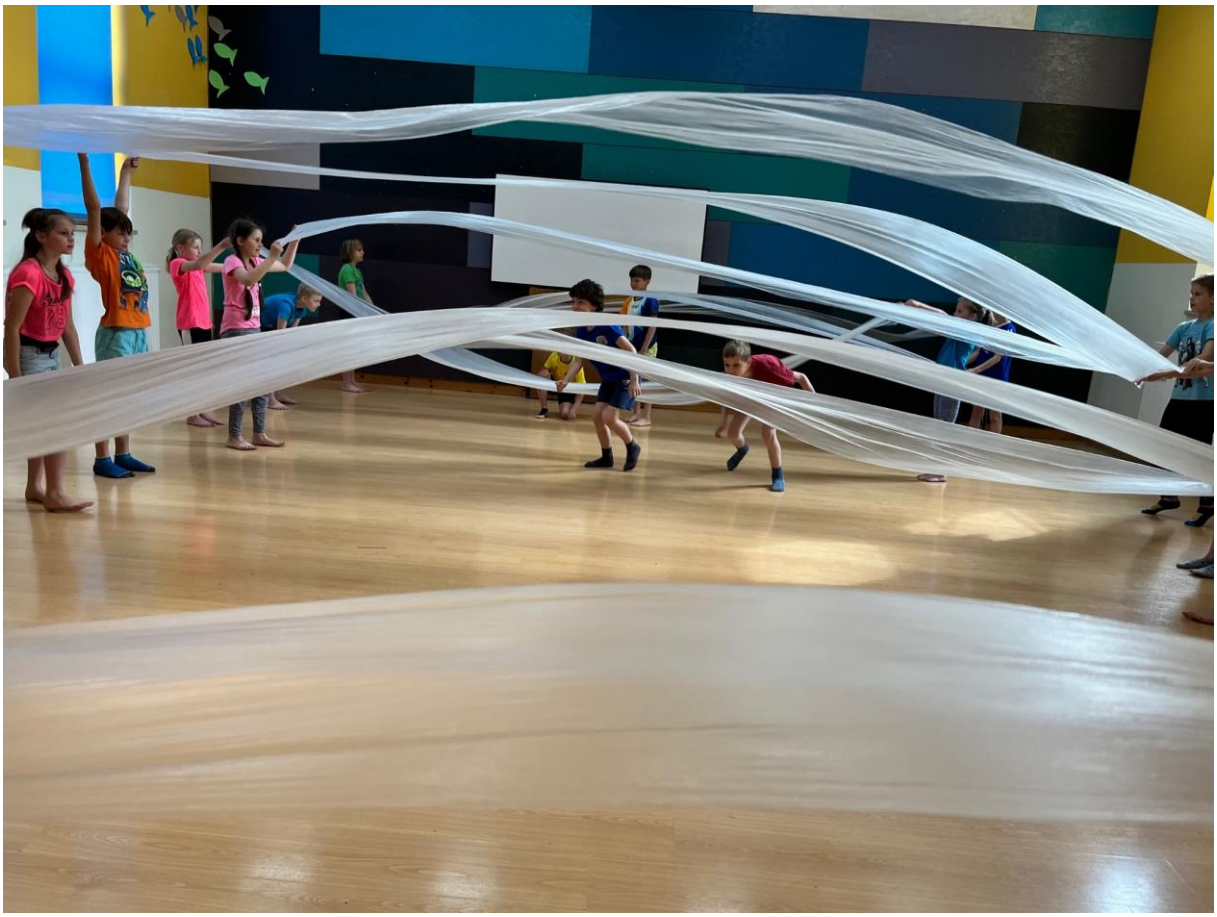
Skákání do vln a jejich podplavávání

Čtyři děti odloží igelity a představují plavce. Ostatní ve stoji dále modelují vlny. Pohyb paží vzhůru musí být ve dvojici synchronní, aby vznikl jeden velký oblouk, jedna vlna, kterou plavci podběhnou (podplavou, skočí do ní), za ní se „vynoří“ a čekají na další vlnu následující dvojice. To se opakuje až k poslednímu. Potom dojde k výměně plavců.

Obměna – všechny dvojice naráz vytvoří velkou společnou vlnu a plavci se snaží rychle proběhnout (podplavat) všechny najednou.

Jak využít roztrhané igelity?

Hudební nástroj – šustěním vytváříme zvuky vody, větru, moře…
Dobře **nahradí hedvábné šátky, stuhy, šály,** které využívám k pohybové průpravě paží. Pohyb s igelitem dá pažím lehkost a přijmou jej naprosto bez problémů i chlapci (šátky by odmítali).
Igelit lze využít také k dechovým cvičením, kdy do malých kousků foukáme – vítr si pohrává s igelitem a děti se je snaží udržet svým dechem co nejdéle ve vzduchu.



ZÁVĚR

Uvolnění a zklidnění

Děti se ve svých myšlenkách přenesou k moři. Leží v písku na mělčině, jsou ponořené do vody. Voda je houpe, omývá, nadnáší, vlny si s nimi pohrávají jako s mořskými rostlinami, cítí se uvolněně, lehce. K tomu to pocitu jim pomůže hudební doprovod - skladba č. 4.

Závěrečné povídání v kruhu

Děti popisují své pocity. Vypráví o tom, co se jim povedlo a co nepovedlo, co se jim líbilo a co ne. Učí se říct slušnou formou i nepříjemné věci, které třeba při jednotlivých aktivitách prožívaly (strkání, narážení, mluvení, křik...)

POSTŘEHY A RADY

Nikdy nedopusťte, aby se o taneční a pohybové výchově mluvilo jako o „TANEČKÁCH“. Tento zavádějící název velmi rádi a často používají kolegové z prvního stupně před dětmi i rodiči; a aniž by si to uvědomovali, hned na začátku zasejí (především mezi chlapce) semínko odporu a negace vůči tomuto novému předmětu. Nemyslí to zle, neuvědomují si následky této

„zdrobnělinky“, ale budete se potom s nimi ve své práci dlouho potýkat. Předsudky jsou nebezpečné - vždy a všude.

Krátké taneční a pohybové improvizace lze zařadit i do hodin hudební výchovy. Dělám to velmi často i na druhém stupni. Tančit se dá i mezi lavicemi, na lavicích, pod lavicemi. Tančit se dá vždy a všude, jen chtít, odhodit stud a nebát se.