



11. a 12. lekce

Tématický plán: České lidové tance (výběr), Moravské lidové tance (výběr).

Studijní cíle

- seznámit se z historií vzniku českých a moravských lidových tanců
- znalost základních tanečních kroků
- znalost základních lidových tanců (českých a moravských)

Text ke studiu

Lidové tance

Jak tance vznikaly a rozšiřovaly se? Vznikaly u nás podle přirozeného nadání slovanského lidu. Malá slovní nebo hudební změna dala vzniknout i taneční obměně. Jiná slova dala tanci i nové jméno. Tak se postupně z jednoho tance vyvinulo tanců několik. Tance, písně, povídačky, pohádky a lidové umění se přenášelo ústní tradicí. Mnohdy se stávalo, že si zpěvák nebo tanečník opakoval po svém, co viděl a co se naučil. Zapomenuté nahrazoval a podle potřeby obměňoval. Tance i písně se také přenášely přespolními ženitbami a vdavky. Proto najdeme sobě podobné tance na mnoha místech. Některé lidé zapomněli dříve, než se je pokusil někdo zaznamenat. Jiné tance se těšily takové oblibě, že se rozšířily po celém našem území – staly se „všečeskými“. Sami muzikanti oblíbené tance přenášeli jinam a doporučovali je na zábavách. Tak se stalo, že některé tance jako Rejdovák, Rejdovačka, Ruchadlo, Řeznická, Holubička, Hulán, Zahradníček, Švec, Vrták či Manšestr byly známy všude po Čechách i na Moravě.

Pro ilustraci snad jeden citát z Vycpálkovy sbírky: „Dyž starej Hejčí byl mladej, tehďáz jich bejvalo jen pět, šest párů. To dyž začali, vostatní přestali. To když sme chtěli mít v kole prázno, tak někdo si dal zahrát takovou Kalamajku, Ruchadlo, Strníště, Bříteu a hned sme měli prázno. Vostatní to neuměli.“ – citát je i výpovědí o různé zdatnosti tanečníků.

Lidové tance jsou nedílnou součástí národní kultury – její umělecké vyjadřovací prostředky vytvořily nejširší lidové vrstvy. Krystalizace stylu probíhala po staletí vzájemným ovlivňováním – mezi jednotlivými oblastmi, městem a vesnicí, někdy i vesnicí a zámekem.

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hlavního města Prahy.



Lidový tanec – je umění se znaky múzickými = slovesné, hudební, dramatické a hlavně taneční. Na území naší republiky není jednotný formální styl, ale velké množství různých stylů, žánrů a technik – i přes tuto rozdílnost je typickým projevem na území ČR.

Historické vrstvy

- nejstarší vrstva – *obřadní tance*, měly své určení k jaké příležitosti se tančily – *rodinná obřadnost, výroční obřadnost*

pocházejí z dob pohanských Slovanů a jejich obřadů – obžínkové, velikonoční, masopustní, svatební, pohřební, jarní zvyky (– vynášení moreny, otvírání studánek), svatojanské slavnosti, královničky (přijímání malých děvčat do dívčího společenství), otvírání studánek, období hodů....

Do nejstarší vrstvy řadíme tyto tance: mužské sólové tance (odzemek, furiant, hajduch, verbuňk, vovčáská, do skoku, podšable), mají svou ustálenou strukturu – předzpěv před muzikou, volný začátek a rychlou dohrávku.

Tance cechovní – řemeslnické, jejich pozůstatky jsou v tancích dodnes – Švec, Kadlec, Kovářský...

- druhá vrstva – *tance točivé, nebo vířivé* z období 16. a 17. stol.

Jsou to tance, které mají ustálenou strukturu: předzpěv před muzikou, víření v kole nebo v páru – některé oblasti přidávají víření děvčete a cifrování chlapce. Tyto tance mají několik tanečních kroků které tanečníci obměňují podle své fantazie a momentální invence. Existuje mnoho písní pro jeden způsob tance.

- třetí vrstva – *tance figurální* z období 18. a 19. stol.

Pro tyto tance je typická těsná vazba hudby a tanečních kroků, které se pravidelně opakují. Do této skupiny patří velké množství tanců různých druhů (i mateníky – tance s proměnlivým taktem).

- nejmladší vrstva – *tance z období národního obrození*

jsou to tance figurálního typu, mají však na jeden tanec i více písní, nebo hudebních melodií: valčík, polonéza, mazurka, kvapík, polka, šotyš – patřily mezi společenské tance této doby.



Hudební rozdělení

Naše území se rozděluje na dvě velké hudebně odlišné oblasti.

- 1) Západní – instrumentální = celé Čechy, západní Morava, Horácko, Podhorácko, Haná, Malá Haná.

Písňe jsou převážně „tvrdého“ durového charakteru. Většinou jsou to písňe periodické, mají pravidelné větné členění (2/4 a 3/4 takt). Většina písni má taneční charakter (není písňe bez tance ani tance bez písňe) – písňe se vyvíjely zároveň s taneční hudbou, dudáckou nebo hudeckou. Odráží se zde vliv umělé hudby barokní a klasické. Složení muziky – smyčcové nástroje, dřevěné dechové nástroje; první a druhé housle, první a druhý klarinet, flétna, basa, 2 – 4 kontry (housle nebo viola hrají rytmickou a harmonickou příznávku). V dudácké muzice se přidávají dudy a na Moravě cimbál.

- 2) Východní – vokální = východní Morava – Lašsko, Valašsko, Slovácko a celé Slovensko.

Muzika je ryze zpěvního charakteru, má bohaté rytmické členění (většinou ve 2/4 taktu). Převládají mollové tóniny, ale i tóniny archaické, někde i svěbytné lidové tóniny - odvíjejí se od různého ladění píšťal, fujar atd.

Složení muziky - je podobné jako v západní oblasti, často se přidává cimbál a různé píšťaly.

Typy tanců

- 1) *Vířivé tance* = tance s nepevnou vazbou na hudební doprovod. Popis výše.
- 2) *Figurální tance* = tance s pevnou vazbou na hudební doprovod. Najdeme různé způsoby rozdělení těchto tanců, uvádíme jeden z nich:
 - a) *Tance s pracovní a zvířecí tematikou* – napodobuje se v tanci pracovní činnost nebo pohyb některého zvířete.

Pracovní – švec, kadlec, pekař, kominík, řezník... 1. polovina tance je například polka



nebo sousedská a 2. polovina znázorňuje, napodobuje pracovní činnost.

Zvířecí – bažant, kohut, slepička, žabský... během tance se napodobovaly typické pohyby zvířat, se kterými se lidé denně setkávali.

b) Běžné figurální tance – některé z nich získaly velkou oblibu a rozšířily se po celém našem území. Texty písní k tancům vypovídají o životě lidí, událostech a příhodách každodenního života. – Kalamajka, Šotyška, Mrákotín, Žid, Andula...

c) Dvojtanec – je to skupina tanců, které mají dvě části. Každá část tance má jiné předznamenání, většinou se střídá 3/4 a 2/4 takt. Změna taktu nastává až po ucelené hudební periodě (hudební frázi). Někdy vznikly tak, že se oblíbené tance rozdílného taktu hrály často za sebou a tak se později spojily v jeden tanec. Rejdovák a Rejdovačka, Šátečkový, Zahradníček...

d) Tance s proměnlivým taktem – *mateníky* - také označované jako směsek, zelený kúsek, klatovák atd. (většinou se střídá 2/4 a 3/4 takt). Tempo se mění během jedné hudební periody, po několika taktech – pravidelně, nepravidelně, bývá i mezihra – mají různou hudební stavbu.

Mateníky jsou dokladem velikého hudebního i tanečního nadání našeho lidu.

3) Tance národního obrození = tance figurálního typu, mají však na jeden tanec několik písní. Byly to salonní tance – polonéza, valčík, polka, mazurka. Tyto tance mají různé taneční figury (dané pohybové motivy), ale tanečníci je mění podle vlastní invence.

Česká beseda vznikla 60-tých letech 19. stol. při potřebě obrody lidové kultury a řeči našeho národa. Česká beseda vznikla na popud Jana Nerudy. Pásmo ze starších oblíbených českých tanců sestavil taneční mistr Karel Link (královský zemský učitel tance), hudbu podle původní předlohy upravil hudební skladatel František Heler. V roce 1863 tančilo besedu již 24 párů, tančila se na všech českých bálech a stala se ve své době až manifestací za obrodu češství.

Česká beseda má formu kvadrily - čtverylky (tančí ji čtyři páry) má čtyři části, ve kterých se objeví čtyři tance:

- | | |
|------|---|
| I. | Sousedská, Furiant, Polka, Řezanka |
| II. | Kominík, Furiant, Obkročák, Polka |
| III. | Rejdovák, Furiant, Hulán, Kalamajka |
| IV. | Sousedská, Furiant, Kuželka, Andulka, Sousedská |



Úvod – „Bratři sestry buďme jen veselí“

Závěr – Bavorák a Strašák

Etnografické oblasti

Čechy – Jižní Čechy

Jihočeská blata

Chodsko

Plzeňsko

Střední Čechy

Severovýchodní Čechy

Východní Čechy

Morava - Podhorácko

Haná

Záhoří

Valašsko

Lašsko

Slovácko - Hornácko

Dolňácko

Podluží

Oblasti se dělí na mnoho dalších menších podoblastí. Každá oblast má své nezaměnitelné rysy taneční, hudební a slovesné. Způsob života a obživy v určitém kraji je vzájemně spjat s kulturou oblasti. Všechny výše jmenované znaky tvoří ojedinělou specifiku každé oblasti.

Oblečení – kroj

Dnešní název kroj je pojmenování pro původní oblečení lidu. Každý kroj má znaky oblasti ve které se nosil. Vypovídá o bohatství či chudobě kraje, o sociálním postavení svého nositele, i o příležitosti pro kterou se oblékal. Jinak vypadal oděv pro všední pracovní den, jinak pro svátek – hody, zábavy, výroční a rodinné slavnosti a podobně.

Jinak se oblékali lidé v nížinách, jinak v horských oblastech. Zvláště pracovní oděv byl vždy funkční a účelný. Slavnostní oděv byl náročnější a zdobenější, podobu slavnostních krojů známe z publikací o folklóru.

Ženy – rubášek (spodní dlouhá košilka), rukávce (vrchní díl – blůza), jupka – fěrtoch (sukně, někdy nesešitá, uvazovaná zezadu dopředu, většinou opatřené kapsářem – kapsa), zástěra (uvazovaná zepředu, kryla kapsář), kordulka – šněrovačka (pevně obepínala hrudník). Obuv je v každé oblasti jiná, opět podle potřeb daného kraje – střevíce (obdoba lodiček), holinky, čižmy (kozačky), krbce (mokasíny).



Ozdoba hlavy u dívek byly většinou pentle, různé typy účesů, ozdobné vínky případně šátek. Vdané ženy měly většinou hlavu zakrytou čepcem nebo důmyslně vázaným šátkem. Tuto ozdobu hlavy dostala každá nevěsta po oddavkách od vdaných žen = čepení nevěsty a nosila ji po zbytek života.

Muži – jejich oděv je jednodušší – kalhoty (měly různou délku, pod kolena, ke kotníkům a různou šíří nohavic), košile (se širokými rukávy, s manžetou i bez ní), vesta nebo kabátky. Obuv podobně jako ženy nosili holinky, krbce, střevíce.

Ozdoba hlavy byl většinou klobouk, velikostí typem i ozdobami odpovídající oblasti ve které se nosil. Jinde nosili i čepice a beranice.

Každé oblečení mělo své další doplňky, ozdoby a okrasy někdy až obřadního významu: mužská zástěra (při osevu pole, práci na vinici...), kytle chránící před deštěm, na zimu kabát nebo kožich, u žen úvodnice (pruh látky s obřadní výšivkou – používala se při svatbě, křtinách, porodu, pro šestinedělky a podobně).

V lidové kultuře je třeba vše chápat v souvislostech a brát jednotlivé prvky z celkového pohledu. Všechno souvisí se vším. Prostředí, podnebí ve kterém lidé žili – zda to bylo v rovině, na blatech, v rybníkářské oblasti, na vrchovině nebo na horách. Podle bohatství či chudoby kraje se lidé oblékali. Zvláště prostředí a typ oblečení mají velký vliv na způsob tance, jeho charakter i oblastní zvláštnosti. Jinak tančili lidé v holinkách a zdobném bohatém oděvu; jinak tančili v krpcích a jednoduchém oděvu. Záleželo na tom jak obtížně získávali svůj každodenní chléb. Od způsobu obživy se odvíjelo vše ostatní – celý způsob života na vsi – oblékání, zvyky, pověry, slavnosti a tím i kultura našeho lidu (tance, písně, pověsti, pohádky...). Mnohé zvyky se v lidovém prostředí dochovaly ještě z pohanských dob. Většina zvyků a pověr měla určitý důvod i svůj význam, který byl v praktickém životě opodstatněný (mnohé se pojily k ženám těhotným, rodičkám a šestinedělkám – nesměly k dobytku, na pole, do sadu, ale v podstatě se jednalo o ochranu ženy přinášející nový život). Úkolem takových pověr byla často ochrana, ale mnohé své opodstatnění již ztratily nebo plynuly z nevědomosti lidí.

Doporučená literatura:

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hlavního města Prahy.



František Bonuš: Lidové tance, Ústav lidové kultury ve Strážnici 1995

Josef Vycpálek: České tance, Praha 1921

Čeněk Zíbrt: Jak se kdy v Čechách tancovalo, Praha 1895, 2. vydání Praha 1960

Karel Plicka – František Volf – Karel Svolinský: Český rok (Jaro, Léto, Podzim, Zima), Praha 1947 – 1960

Zdenka Jelínková: její sběratelské dílo je rozsáhlé, proto odkaz na bibliografický soupis jejích prací: Zdenka Jelínková, Bibliografická příloha Národopisné revue č. 3, ÚLK Strážnice 1992

Vybrané taneční kroky Lidových tanců

Chůze

Chůze v lidovém tanci je základním prvkem pro většinu tanečních kroků. V každém regionu má svou typickou podobu. Chůzi bychom měli věnovat velkou pozornost.

Chůzi by měl vždy doprovázet zpěv nebo hudební doprovod, protože chůze do rytmu písně probouzí muzikálnost i tanečnost. Chůzi lze procvičovat ve 2/4 i 3/4 taktu, různých půdorysech – kruh, řada, zástup, osma, vlnovka, různě po prostoru, pracujeme všemi směry, vpřed, vzad i stranou. Chůzi v lidovém tanci vždy našlapujeme měkce na celé chodidlo s doprovodem různého typu pérování. Chůzi lze kombinovat s dalšími kroky jako je polka, poskočný krok, mazurka apod.

Rozeznáváme různé typy chůze:

Hladká chůze – stejná jako naše každodenní přirozená chůze avšak s hudebním doprovodem,

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hlavního města Prahy.



jehož rytmu se podřídí.

Houpaná chůze – při každém kroku je mírně zhoupnutá v kolenou.

Natřásaná chůze – při každém kroku provedeme dvojité zhoupnutí.

Po louce chodila (z Čech)

PO LOUCE CHODILA (z Čech) 5, str. 45

Moderato

Po lou-ce cho-di-la, tři vě-neč-ky vi-la.

Je-den so-bě, dru-hý to-bě, tře-tí po-vě-si-la.

2. Pověsila si ho na zelenou chvojku, nedávejte mně, matičko, chudýmu pacholku.
3. Chudýmu tě nedám, bohatý tě nechce, já bych ráda takovýho, který pase ovce.

Běh

Běh vychází ze základní hladké chůze, skládá se z pružných přeskoků z nohy na nohu. Běh můžeme provádět ve 2/4 i 3/4 taktu, s provedením poklus, klus, běh, podle intenzity. Nejčastěji se s ním setkáme v zátočkách za lokty, bráničkách nebo půdorysných změnách.

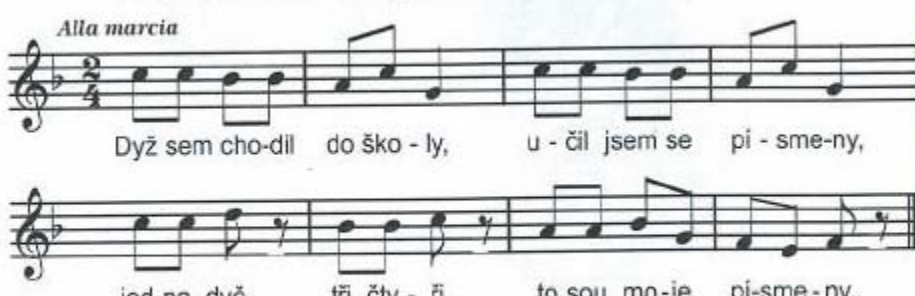
Přísunný krok

Skládá se z kroku a přísunu vpřed, stranou nebo vzad, jedna noha vykročí a druhá se přisune na její úroveň do stoje spojného. Patří mezi nejčastější prvky a je průpravným krokem pro cval a polku. Přísunný krok můžeme nalézt v různém provedení – hladce bez pérování v mírném podřepu, dupavě či houpavě se zapérováním nebo přidupnutím při kroku i přísunu, natřásaně s dvojitým zapérováním při kroku i přísunu a mnohé další způsoby ve 2/4 i 3/4 taktu.

Školácká (z Východních Čech)

ŠKOLÁCKÁ (z východních Čech) 5, str. 97

Alla marcia



Dyž sem cho-dil do ško - ly, u - čil jsem se pí - sme-ny,
jed-na, dvě, tři, čty - ři, to sou mo-je pí-sme-ny.

Popis tance:

Základní postavení: (ZP.:) Dvojice čelem k sobě, ruce v bok, CH zády do kruhu.

2/4 takty

I. – II. čtyři přísunné kroky vpravo



- III. – IV. čtyři přísunné kroky vlevo
V. dva přísunné kroky vpravo
VI. dva přísunné kroky vlevo
VII. – VIII. osmi kroky obejít malý kroužek vpravo

Kvapík – cval

Kvapík vychází z přísunného kroku, je v rychlejším tempu, přísun vzniká hmitem výponmo až skokem, je důležitým průpravným prvkem pro polku. Provádět jej můžeme všemi směry, nejprve však stranou s důrazem na spojení obou končetin ve výskoku.

Bystřický (z Valašska)

BYSTRICKÝ (z Valašska) 5, str. 82

Sostenuto

Až do Ji - čí - na, až do Ji - čí - na
ve - de ú - zká pě - ši - na. I - de po ní
mo - ja mi - lá, má pa - nen - ka roz - to - mi - lá,
my - sli - ve - ček za stro - mem u - dě - lal bum.

Popis tance:

ZP.: Stoj spojný, CH a D v držení za obě ruce.

2/4 takty:



I. – IV.	čtyři přísunné kroky vpřed po kruhu, oba vykročí vnější nohou
V. – VII.	šest cvalů
VIII.	seskok do stoje spojného
I. – VIII.	opakuje se, ale opačným směrem, v VIII. taktu se dvojice pustí
IX. – XII.	osmi kroky zátočka za pravé lokty, s prvním krokem tlesk
XIII. – XVI.	osmi kroky zátočka za levé lokty, s prvním krokem tlesk
XVII. 1. doba	P poskokem podřep přednožný na patu
2. doba	P poskokem podřep přednožný pokrčmo dovnitř na špičku
XVIII.	tři dupy PLP
XIX. = XVII.,	ale L
XX.	seskok do stoje spojného
IX. – XX.	opakuje se

Poskočný krok

Skládá se z vypérování kroku a poskoku na téže noze. Někdy je proveden pružně vypérováním skokem a poskokem, volná noha je v pokrčení přednožmo poníž (asi 20 cm od země, pata se téměř dotýká kotníku). Jeden poskočný krok tančíme na jeden 2/4 takt. V pomalém tempu mohou být i dva poskočné kroky na jeden 2/4 takt, tehdy pak krok nazýváme **dvojposkočný krok**. Jestliže poskočný krok rytmizujeme, provádíme jej na jiný než 2/4 takt (např. 3/4 takt), nebo poskočíme na jedné noze vícekrát než jednou, mluvíme o tzv. dvoukroku, trojdupu, čtyřnatrásáku. Při otáčení poskočného kroku jednotlivě nebo v páru hovoříme o **poskočném obkročáku**.

Trnka (z Laška)

TRNKA (z Lašska) 5, str. 72

Allegro



Ma mi - la ma trn - ku, trn - ku, trn - ku,
va - ři - la ji v hrn - ku, v hr - neč - ku.
Va - ři - la ji mat - ka, mat - ka, mat - ka,
a - by by - la slad - ká, sla - dōu - čká.

Popis tance:

ZP.: Stoj spatný - dvojice v zavřeném držení (dlaně vzájemně na lopatkách), CH zády do kruhu.

2/4 takty

- I. 1. doba CH vykročí levou (patou, zády do směru pohybu), D vykročí pravou (špičkou, čelem do směru pohybu)
2. doba poskok CH na levé, D na pravé noze, volnou nohu pokrčit přinožmo (poskokem se dvojice otočí o 1/4 obratu = D zády a CH čelem do kruhu)

II. = I., ale opačně

Dvěmi poskočnými obkročáky se dvojice otočí 1x dokolečka (360°) s postupem z místa.

Trojdup – trojnatřásák

Trojdup vznikne, jestliže po jednom kroku dvakrát poskočíme na téže noze. Jsou-li poskoky nahrazeny nátřesy (hmity výponmo), mluvíme o trojnatřásáku.

Tančíme ve dvoudobém nebo třídobém taktu.

- 2/4 takt
- I. 1. doba krok,
2. doba 1./8 – poskok, 2./8 – poskok



nebo 2 takty 2/4	I.	1. doba	krok
		2. doba	výdrž (hmit podřepmo)
	II.	1. doba	poskok
		2. doba	poskok
3/4 takt	I.	1. doba	krok
		2. doba	poskok
		3. doba	poskok

Tento krok se většinou objevuje ve spojení s dalšími kroky v jednom tanci.

Řezanka

Název kroku se odvozuje z pohybu nohou i paží, které znázorňují řezání dřeva. Řezankový krok je výměna nohou ve stoje rozkročném levou (pravou) vpřed poskokem. Poskoky děláme rázně, úsečně, rytmicky přesně. Tak jako jiné taneční kroky můžeme i řezanku tančit ve dvoudobém i třídobém rytmu, na místě, s postupem z místa, prokládat je podupy, doskoky do stoje spojného i rozkročného, spojovat je s potlesky.

Pro zjednodušení zápisu rozdělujeme řezanku na *jednoduchou* a *dvojitou*.

Jednoduchá řezanka – je prostá pravidelná výměna nohou ze stoje rozkročného P vpřed do stoje rozkročného L vpřed.

Dvojitá řezanka – je výměna nohou, po které přidáme „mezivypérování“ – jeden hmit výponmo. Řezankové poskoky provádíme buď sunem po zemi, nebo mírným nadnesením. Postavení nohou je paralelní, váha těla je rovnoměrně rozložena na obě nohy.

Kohut (z Lašska)



Popis tance:

ZP.: Stoj spatný, CH a D čelem k sobě, ruce v bok, postavení volně po prostoru.

2/4 takty

I. – IV. osmi kroky zátočka za pravé lokty jeden a půl kola

Repetice = I. – IV., ale zátočky za levé lokty jeden a půl kola, na původní místa
páry si podají pravé ruce v předpažení poníž, levé ruce v bok

V. dvě jednoduché řezanky L, P – na každou 1 dobu

VI. 1. doba dvě jednoduché řezanky (každá na 1/8 doby)

2. doba jednoduchá řezanka = L P L

VII. – VIII. = V. – VI. ale začíná P L, P L P

IX. – X. čtyřmi kroky zátočka za pravé lokty o 180°, vymění si místa

Repetice = V. – X. opakujeme stejně nebo začneme řezanku P a podáme si levé ruce

Přeměnný krok

Skládá se ze tří kroků – kroku, přísunu a kroku (krok-sun-krok). Tyto tři kroky na sebe plynule navazují, a tak představují ucelený taneční prvek. Přeměnný krok není charakterově podřízen žádnému folklórnímu regionu. Provádět jej můžeme vpřed, vzad i stranou, většinou ve 2/4 taktu.

Polka



Polka je náš nejznámější národní tanec, který se v době národního obrození rozšířil daleko za naše hranice, kde si získal velkou popularitu. Najdeme mnoho různých druhů polek ve všech oblastech naší republiky. Tanců ve kterých se polka objevuje máme velké množství. Pro jednodušší orientaci můžeme polky rozdělit do těchto základních skupin:

1. Polka hladká – základem je hladce provedený polkový krok s dvojitým pérováním.
2. Polka poskočná – provedení je shodné s polkou hladkou, jen ve 2. době s mírným poskokem (nadskočení).
3. Polky vyšlapávané – jsou prováděny s malým pérováním v kolenou a kotnících (kročně) s výraznějším nátřesem ve 2. době (a posunem paty ve směru otáčení trupu).
4. Polky natřásané – jsou prováděny s nátřesy nebo drobnými poskoky na 1/8 taktu
 - a) tři nátřesy nebo poskoky,
 - b) čtyři nátřesy nebo poskoky.
5. Polky s dvoutaktovým motivem (**dvojpolka**) – jsou to ustálená kroková spojení polkového kroku a pato-špičkového kroku, poskoků nebo holubců, tančíme tato kroková spojení ve dvou taktech, proto dvoutaktový motiv
 - I. takt polkový krok, II. takt pato-špičkové kroky, poskoky nebo holubce.

Do těchto skupin se podle základního pohybového motivu (struktury) mohou zařadit různé polky z folklorních oblastí. Pohybový základ je shodný, ale konečné provedení je závislé na folklorní oblasti a na typu tance. Rozdílné našlapování, jiný způsob pérování, postavení těla, někdy i oděv a zvláště pak obuv mají velký vliv na konečnou podobu kroků.

Švec (z východních Čech)

ŠVEC (z východních Čech) 5, str. 118

Con moto



Tan - co - va - ly dvě pa - nen - ky, tan - co - va - ly šev - ce,
jed - na dru - hý po - ví - da - ly, že jim to jít ne - chce.
Tan - co - va - ly ho, ne - u - mě - ly ho,
při - šly do - mů, u - či - ly se ho.

Popis tance:

ZP.: Stoj spatný, CH a D v držení zavřeném ke kolovému tanci (polkové držení).

2/4 takty

- I. – VIII. šestnáct polkových kroků v otáčení, nebo natáčení po kruhu.
- IX. – XVI. pokračování polkového kroku, nebo jeho varianty s podtáčením D, otáčení doleva a podobně. Na konci XVI. taktu se tanečníci pustí a kleknou na kolena. CH zády do kruhu na levé koleno, D čelem do kruhu na pravé koleno. Napodobují pohyby rukou práci ševce.
- XVII. 1.doba položit na koleno pěst souhlasné paže a na ni pěst druhou
2. doba udeřit pěstí shora, jako když zatloukáme floky do boty
- XVIII. 1. doba opět udeřit pěstí shora
2. doba výdrž
- XIX. – XX. vyměníme pěsti a opakujeme zatloukání floků
- XXI. – XXII. vztyčenými ukazováčky znázorňujeme šití bot proti sobě, začne pravá ruka vpřed, pak levá a opět pravá, levá. Na každou čtvrt'ovou dobu jeden pohyb
- XXIII. rychlé otáčení obou pěstí kolem sebe (jako když švec namotává dratev)



XXIV. 1. doba upažit (jako když utahujeme uzel)

2. doba vztýk a příprava k opakování celého tance.

Poznámka k popisu: Další způsoby napodobení práce ševce je možné si vymyslet nebo ponechat na fantazii tanečníků.

Mazurka

Mazurka je jeden z nejhezčích, dynamicky výrazných třídobých tanců, který se k nám dostal ze sousedního Polska a získal si velkou oblibu v českých i moravských krajích. Od sousedské mazurky lehce rozeznáme díky jejímu charakteristickému akcentu na první a třetí dobu.

U nás se setkáváme s třemi druhy mazurky:

1. mazurka na tři kroky – pro první nácvik je nejjednodušší. Jsou to vlastně tři kroky hladké chůze, při které zvýrazníme každou první dobu taktu podřepem, až přídupem. Mazurka na tři kroky je střídmostranná, tančíme ji vpřed.

2. mazurka na dva kroky – začátek je stejný jako u mazurky na tři kroky, ale ve 3. době je poskok = P krok – L krok – poskok na L (stejně začíná L noha). Tato mazurka je jednostranná, vychází stále stejná noha na první krok. Chceme-li vystřídat nohy, provedeme tři dupy nebo trojnatřásák (tři poskoky na jedné noze). Mazurku na dva kroky tančíme vpřed nebo v otáčení jednotlivě i v páru.

3. mazurka na jeden krok – skládá se z kroku, přísunu a poskoku = P krok – L přísun k P patě středem chodidla L – poskok na L noze. Tato mazurka je opět jednostranná, tančíme ji šikmo v před nebo stranou.

K procvičování mazurky je vhodné zapojit rytmičné dupy a tlesky, rytmičný model provádíme jednotlivě i s kontaktem ve dvojici.

Příklad: jednotlivě - 1. doba dup 2. a 3. doba tlesky; nebo - 1. doba tlesk 2. a 3. doba dupy
ve dvojici – 1. doba tlesk 2. doba vzájemný tlesk do pravých dlaní 3. doba vzájemný tlesk do levých dlaní.
nebo – 1. doba plesk o stehna 2. doba tlesk 3. doba vzájemný tlesk do obou dlaní

Naše husa (z vých. Čech)

NAŠE HUSA (z vých. Čech) 5, str. 193

Con moto



Na-še hu-sa cho-dí bo-sa, ať je su-cho ne-bo ro-sa.

Na-še hu-sa cho-dí bo-sa, ať je lé-to ne-bo mráz.

Tra-la-la-la, tra-la-la-la, tra-la-la-la, tra-la-la-la.

Na-še hu-sa cho-dí bo-sa, ať je lé-to ne-bo mráz.

Popis tance:

ZP.: Stoj spojný, CH a D levým bokem do kruhu, držení zkřížmo před tělem.

3/4 takty

- I. – III. tři mazurkové kroky vpřed (na tři kroky, na dva kroky) CH L nohou D P nohou
- IV. třemi dupy obrat k sobě (CH vpravo D vlevo) aniž se pustí
- V. – VIII. = I. – IV. ale dvojice obratem čelem k sobě, pustí se
- IX. – XII. čtyřmi mazurkovými kroky zátočka za pravé lokty
- XIII. – XVI. totéž za levé lokty

2. varianta

- I. – II. dva mazurkové kroky vpřed
 - III. – IV. dvěma mazurkovými kroky se pár na místě otočí o 360° (D couvá)
- Opakujeme do konce písňe, při opakování je možno měnit směr otáčení – D couvá nebo CH couvá.



Poznámka: Mazurku na tři kroky je možno nahradit mazurkou na dva kroky, první krok začneme vnějšíma nohama, CH levou D pravou nohou.

Sousedská

Tříčtvrteční tanec sousedská je protipólem k rychlým 2/4 tancům. Má klidný houpavý charakter, tančíme ji hlavně v páru, v natáčení nebo otáčení. Podobně jako u mazurky rozeznáváme tři základní druhy sousedské: **vyšlapávanou, přísunnou a hladkou**.

Vyšlapávaná sousedská – je nejjednodušší, vychází z houpané chůze a skládá se ze tří stejnoměrně vypérovaných kroků – jeden hmit podřepmo na každou dobu.

- | | | |
|----------|---------|--|
| 3/4 takt | 1. doba | krok P |
| | 2. doba | krok L |
| | 3. doba | krok P (ve 3. době je lépe hovořit o přešlapu P u L a to zvláště v natáčení nebo při otáčení). |
| I. | 1. doba | krok P s pootočením vpravo čelem do směru pohybu |
| | 2. doba | krok L dotočit levým bokem do směru pohybu |
| | 3. doba | přísunem P stoj spojný |
| II. = | I., | ale začíná L |

Hladká sousedská – skládá se ze dvou kroků a přísunu s dvojitým pérováním (hmitu podřepmo)

- | | | |
|-------|---------|---------------------------|
| I. | 1. doba | krok do mírného podřepu P |
| | 2. doba | krok do mírného výponu L |
| | 3. doba | přísunem P mírný podřep |
| II. = | I., | ale začíná L |

Přísunná sousedská – skládá se z kroku, přísunu a hmitu podřepmo

- | | | |
|----|---------|-----------------------------|
| I. | 1. doba | krok P do mírného podřepu |
| | 2. doba | přísunem L výpon |
| | 3. doba | sejít na paty, mírný podřep |

Použití určitého kroku sousedské je závislé na charakteru a tempu daného tance.

Na Bílé hoře (z Berounska)

NA BÍLÉ HOŘE (z Berounska) 5, str. 171
Allegretto



Na Bí - lé Ho - ře se - dlá - ček vo - ře,
 má hez-kou dce-ru, dej mi ji, bo - že! Hej, žu-py, žu-py,
 o - ko - lo cha-lu - py, hej, žu-py, žu-py, žup.

2. Hezká dceruška, tři sta tolarů, dal bych ji vozit v krytém kočáru. Hej župy...
 3. Kdybych ji dostal, tož bych si vejskal: tři sta tolarů bych s ní vzejskal.
 Hej župy...

Popis tance:

ZP.: Stoj spatný, dvojice po kruhu čelem proti sobě, drží se za vnitřní ruce v připažení poníž

3/4 takty

- I. – IV. dva kroky vyšlapávané (hladké) sousedské s natáčením trupu zády a čelem k sobě, spojené paže vykývnuou vpřed a vzad
- V. trojdup na vnější noze s mírným natočením trupu zády k sobě
- VI. trojdup na vnitřní noze s mírným natočením trupu čelem k sobě
- VII. = V.
- VIII. krokem sousedské zaujme dvojice zavřené taneční držení

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hlavního města Prahy.



IX. – XVI. osm kroků sousedské v otáčení po kruhu

Vybrané České lidové tance

REJDOVÁK A REJDOVAČKA

Z Rychnovska
(Vycpálek, 1978)

REJDOVÁK

Mírně rychle



Popis tance:

ZP.: Stoj spojný - dvojice po obvodu kruhu CH zády do kruhu, v držení za obě ruce.

3/4 takty – Rejdovák

- I.
 1. doba CH i D vykročí do mírného podřepu L stranou s natočením trupu
 2. doba přísunem P výpon
 3. doba hmitem podřepmo stoj spatný
- II. – III. = I., ale vykročí P, pak opět L
- IV. třemi kroky si vymění místa = D zády do kruhu

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hlavního města Prahy.



V. – VIII. = I. – IV. výměnou míst se vrátí na původní místa

Dohra

IX. – XVI. v zavřeném polkovém držení hladká sousedská v otáčení po kruhu.

2. varianta – hladká sousedská v natáčení páru zády a čelem k sobě.

REJDOVAČKA



2/4 takty – Rejdovačka

- I. CH polkový krok L v natočení bokem k D, D polkový krok P vzad
v natočení k CH (dvojice jsou v natočení levými boky k sobě)
- II. = I., ale opačně – polkovým krokem změni natočení pravými boky k sobě
- III. = I.
- IV. čelem proti sobě tři dupy CH – P L P, D – L P L
- V. – VIII. = I. – IV. je možno tančit zpět na původní místa (CH L vzad, D P vpřed)
- VIII. třemi dupy se dvojice dostane do párového polkového držení
- IX. – XVI. hladká polka v zavřeném držení v otáčení po kruhu

Dupák (z Berounska)



Popis tance:

ZP.: CH a D zavřené držení ke kolovému tanci (polkové držení).

2/4 takty

I. - III. tři hladké polky v otáčení doprava po kruhu

IV. 1. doba 1./8 dup (CH P nohou, D L nohou)
2./8 dup (CH L nohou, D P nohou)
2. doba dup (CH P nohou, D L nohou)

V. - VIII. = I. - IV. ale opačně; D nastupuje L do směru, CH nastupuje P do směru pohybu

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hlavního města Prahy.

tzn., při polkovém držení, v 5. taktu začíná dvojice lokty do směru pohybu

Poznámka: Dupák je možné rytmicky obměňovat, tak jako jeho rytmické ozdoby měnili a obohacovali sami lidové tanečníci. Na fantazii pedagoga a zručnosti tanečníků závisí možné provedení a varianty tohoto tance.

Mrákotín - Manická (v Východních Čech)

Moderato

Z východních Čech (Hroška u Opočna)



Mrá - ko - tín - skej šel - ma šen - kýř má do - brý pi - vo.

Mrá - ko - tín - skej šel - ma šen - kýř má do - brý pi - vo.

Pojď - me tam, pij - me ho, až do rá - na bí - lé - ho,

pojď - me tam, pij - me ho, až do rá - na bí - lé - ho.

Popis tance:

ZP.: CH a D v držení za obě ruce, CH zády do kruhu

2/4 takty

I. – III. šest přísunných natřasaných kroků stranou (podle CH vlevo)

IV. – VI. šest přísunných natřasaných kroků stranou, zpět na původní místa (podle CH vpravo)

- VII. krok natřásané polky stranou (CH vlevo)
- VIII. krok natřásané polky stranou, zpět (CH vpravo)
- IX. – X. čtyři poskočné kroky vpřed, dvojice v postavení čelem do směru, levými boky do kruhu, v držení za vnitřní ruce
- Variant: v zavřeném polkovém držení čtyři poskočné obkročáky v otáčení doprava nebo čtyři hladké polky v otáčení doprava
- XI. – XIV. jako VII. – X.

Zahradníček

Moderato
1. (9.) Z východních Čech (Borovnice u Chocně)

Dyž jsem jel do Pra-hy pro hrách, pro hrách,
Kdy-bych mu byl dá-val vo-ves, vo-ves,

5. (13.)
u-pad mně na ce-stě va-lach, va-lach.
byl by mě do Pra-hy do-vez, do-vez.

Più mosso
1. (9.)

Šel za-hra-dník do za-hra-dy s mo-ty-kou, s mo-ty-kou,
Ne-by-la to roz-ma-rý-na, byl to křen, byl to křen,

5. (13.)
vy-ko-pal tam roz-ma-rý-nu ve-li-kou, ve-li-kou.
vy-hoď ty ho, za-hra-dní-ku, vo-knem ven, vo-knem ven.

Popis tance:

ZP.: Trojice po obvodu kruhu, levým bokem do středu, CH uprostřed, D po stranách, drží se za vnitřní ruce v upažení poníž, volné ruce D v bok.

Takty – 3/4 dílu

- I. – XVI. šestnáct kroků vyšlapávané sousedské (na tři kroky). CH vykročí L, obě krajní D P
- I. CH vykročí L a obrátí se čelem k D po l ruce – zády k D po p ruce
- II. CH vykročí P a obrátí se čelem k D po p ruce – zády k D po l ruce



Tyto dva takty se opakují až do konce XVI. taktu.

Takty – 2/4 dílu

- I. – XVI. všichni zvednou spojené ruce a utvoří branky
- I. – IV. brankou pod l rukou CH projde D po pravé straně – osmi běhovými kroky, jakmile projde D brankou, následuje za ní CH a D po levé straně, kteří se téměř na místě protočí do původního postavení
- V. – VIII. opakuje se stejným způsobem průchod brankou, ale začíná D po levé straně CH
- Celý 2/4 díl se opakuje.

Kalamajka



Popis tance:

ZP.: Dvojice čelem proti sobě po kruhu, držení za pravé ruce v předpažení poníž, levé ruce v bok

Takty:

- I. vyšlapávaný přeměnný krok, CH levou vpřed, D pravou vzad
- II. dva příklepy („Kalamajkové“), CH na levé, dva poskoky se současnými příklepy pravou, D totéž, ale opačnou nohou

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hlavního města Prahy.



III. – IV. = I. – II., ale opačnými nohama

V. – VIII. = I. – IV.

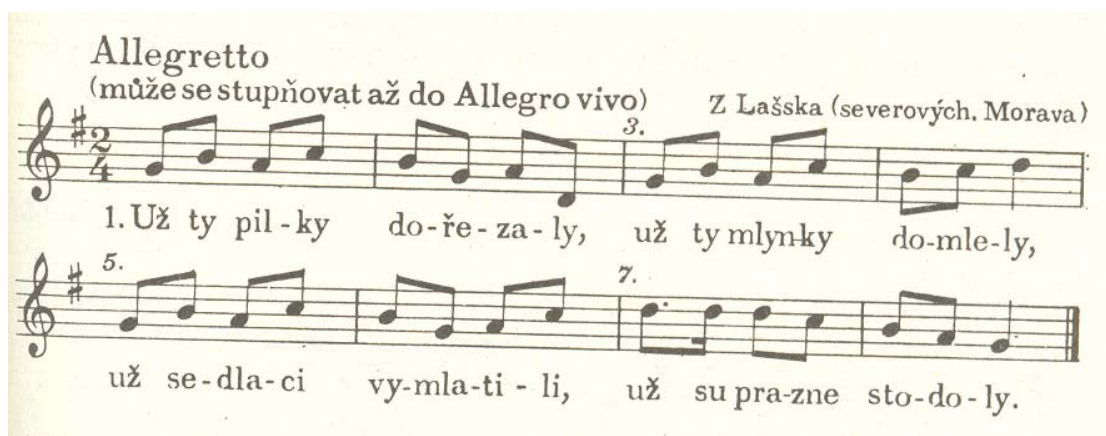
IX. – XII. osmi různými kroky zátočka za pravé lokty jeden a půl kola

XIII. – XVI. osmi různými kroky zátočka za levé lokty jeden a půl kola

Poznámka: Příklepy provádíme celou délkou chodidla, hlavní příklep je patou, jsou krátké a ostré.

Vybrané Moravské lidové tance

Pilky (z Lašska)



Popis tance:

ZP.: Dvojice levým bokem do kruhu, pootevřené párové držení (jako při polce, ale natočení bokem k sobě)

2/4 takty

I. – II. dva polkové kroky vpřed, začínají vnější nohou (CH L, D P)

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hlavního města Prahy.



III. – IV. čtyřmi hladkými kroky obejde každé kolečko (od sebe = CH vlevo, D vpravo)
Tyto čtyři takty se opakují až do konce tance.

Varianty

- I. – II. tančíme vždy dva polkové kroky vpřed
- III. – IV.
- a) dvojice v zavřeném držení ke kolovému tanci, čtyřmi kroky hladkého obkročáku se otočí dvakrát do kolečka po kruhu
 - b) čtyřmi poskočnými kroky se dvojice otočí jedenkrát do kola (D couvá)
 - c) čtyřmi kroky hladkého obkročáku se otočí každý sám dvakrát do kolečka (odseče, CH točí vlevo, D vpravo)

Další možné varianty jsou na fantazii tanečníků.

Dráteníček (z Lašska)

Andante

1. (5.)

Lašský tanec

Ja sem ma - ly dra - te - ni - ček z te tren - čan - ske
u - mim pe - kně za - dra - to - vať hrn - ce, mi - sy,

9. (17.)

sto - li - ce, Dra - te - ni - čku dra - řa - ty, ku - dr - řa - ty,
ren - dli - ce.

13.

střa - pa - ty, dra - te - ni - čku dra - řa - ty, ty bu - děš muj!

Popis tance:

ZP.: Tanec ve čtveřici: dvě dvojice – CH se postaví proti své D a podají si p ruce v předpažení,

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hlavního města Prahy.



l ruce v bok, obě dvojice se postaví tak, že spojené ruce vytvoří kříž. Stoj přednožný pravou, chodidlo vztyčit, noha se dotýká země patou.

2/4 takty

I. – IV. kývání spojenými pažemi a chodidly P nohy do stran, první kývnutí chodidly začíná vlevo – na každou čtvrt'ovou dobu jedno kývnutí. Ve 3. době IV. taktu se pustí, tlesknou, poskokem obrat do stoje přednožného levou, podají si l ruce

V. – VIII. = I. – IV., ale L

IX. – XV. podají si do kříže p ruce a sedmi poskočnými kroky vpřed otáčí čtverec vpravo

XVI. poskokem obrat vpravo, podají si l ruce

XVII. – XXIII. = IX. – XVI., ale otáčí čtverec vlevo

Černá vlna (z Lašska)

Allegretto Z Valašska (Velké Karlovice)

1. Čer - ná vl - na na bí-lém ba - rán - ku, čer - ná
vl - na na bí-lém ba - rán - ku, aj, ka-dy sa tú - láš,
aj, ka-dy sa tú - láš, čer - no - o - ký Jan - ku.

Popis tance:

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hlavního města Prahy.



ZP.: CH a D proti sobě, podají si p ruce v předpažení poníž, l ruce v bok

2/4 takty

I. – IV. čtyři přísunné kroky s hmitem podřepmo podle CH vlevo, spojené paže komíhají vlevo a vpravo

V. – VIII. = I. – IV., ale opačně

IX. dvojice se pustí, ruce v bok, tři dupy na místě CH - P L P, D – L P L

Chlapci:

X. poskokem vzpor dřepmo, ruce tlesknou dlaněmi o zem

XI. 1. doba poskokem stoj na L s půlobratem (90°) vlevo, pokrčit přednožmo P, tlesk pod kolenem

2. doba poskokem podřep spojný s půlobratem (90°) vlevo

XII = XI., ale poskok na P a pokrčit přednožmo L – dokončit celou otáčku (360°) vlevo, CH a D stojí čelem proti sobě

Dívky:

X. přísunný krok vpravo s půlobratem (90°) vpravo, L se dotkne špičkou země těsně u špičky chodidla P

XI. = X., ale opačně

XII. dvěma poskoky na místě otáčka (360°) vpravo, vykročí P, ruce v bok

CH a D spolu:

XIII. – XV. závěsem za p lokty zátočka (o 360°) šesti obyčejnými kroky

XVI. – XXII. = IX. – XV.

Starodávňý (z Valašska)



Popis tance:

ZP.: Všichni stojí v kruhu čelem dovnitř (D po pravé straně svého CH), držení za ruce v upažení poníž.

3/4 takty

- | | | |
|-------------------------------------|---------|---|
| I. | 1. doba | krok L vlevo |
| | 2. doba | stoj přednožný dovnitř P (P noha se dotýká špičkou země), předpažením vzpažit poníž zevnitř |
| | 3. doba | přisunem P stoj spojný, předpažením upažit dolů |
| II. – III. = I. | | |
| IV. | | dva lehké dupy L P, 3. doba výdrž |
| V. – VIII. = I. – IV., ale P vpravo | | |
| IX. – XI. | | |
| | | D v upažení dolů si přidržuje rukama sukni, třemi kroky sousedské vyšlapávané jeden a půl otáčky (540°) vpravo, vykročí P, CH třemi kroky vyšlapávané sousedské postupuje za D a v každém taktu na 1. dobu tleskne, vykročí L |
| XII. | | |
| | | CH uchopí D, která je k němu čelem v pase, D položí ruce na CH ramena, vyskočí a opře se rukama, CH ji přenesse vně kruhu (vpravo) na druhou stranu, D je nyní po levé straně CH |



XIII. – XV. = IX. – XI., ale zpět na původní místo

XVI. = XII., ale CH přenese D na její původní místo, je opět po pravé straně CH

Poznámka:

Tanec Starodávny má mnoho různých tanečních podob, a také se tančil při různých příležitostech, nejen na taneční zábavě ale velmi často k obřadním účelům (svatba, výroční slavnost...)

Ševcovský

Popis tance:

ZP.: Dvojice po kruhu, CH zády do kruhu, zavřené polkové držení

3/4 takty

- I. – VIII. osm kroků vyšlapávané sousedské v otáčení po kruhu, v posledním taktu se dvojice postaví tak, že je bokem do kruhu (CH levým, D pravým bokem)
- IX. klek na koleno, ruce sevřeny v pěst, levá pěst se opře o koleno a p pěst do ní dvakrát udeří – každý úder na L
- X. = IX., ale údery levou pěstí do pravé

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hlavního města Prahy.



- XI. ruce zůstanou v pěst, ukazováčky se vztyčí a naznačí se jimi propichování kůže dratví
1. doba levým ukazováčkem z levé strany
 2. doba pravým ukazováčkem z pravé strany
- XII. 1. doba naznačit omotávání dratví, skrčit předpažmo, předloktí dovnitř, levé nad pravým, ruce sevřeny v pěst a 2x se zamotají kolem sebe
2. doba naznačit vytažení dratve, upažit, ruce v pěst
- XIII. – XVI. = IX. – XII. jen CH v 1. době XIII. taktu rychle překlekne na druhé koleno

Použitá literatura:

Vycpálek, Josef: České tance, Praha 1921

Kos, Bohumil: Lidové tance ve školní tělesné výchově, SPN Praha 1983

Jelínková, Zdenka: Valašské tance, Praha 1954

Velínská, Eva: Lidové tance, Praha 1999

Seidl, Jan; Špičák, Josef: Zahrajte mi do kola, Praha 1945

Krapková, Hana; Šopková, Jana: Lidové tance, Olomouc 1999