

IV. ročník

Povinný předmět – Didaktika gymnastiky

Praktická část: RYTMICKÁ GYMNASTIKA

1. ročník, LS

Charakteristika: Rytmičká gymnastika jako forma hudebně pohybové výchovy je zaměřena na osvojování esteticko-koordinačních dovedností. Využívá cvičení bez náčiní a s náčiním. Rozvíjení tvořivosti směřuje k tvorbě pohybových skladeb. Obsahem předmětu je teorie a didaktika hudebně pohybových vztahů, osvojení vybraných okruhů pohybových dovedností cvičení bez náčiní a zvládnutí základní techniky cvičení s náčiním. Uplatnění získaných poznatků v hudebně pohybové tvorbě. Tvorba, proces realizace a hodnocení pohybových skladeb. Teorie h-p vztahů je v každé lekci aplikována do praktických cvičení.

Požadavky pro splnění části RG:

Účast na přímé výuce (tj. přednášky a cvičení).

Studium literatury.

Praxe – didaktický výstup s daným náčiním (tj. prezentace obsahu kreditní práce).

Kreditní práce – obsah: A) manipulace, pohybové činnosti a hry s vybraným náčiním vhodné pro vyučovací jednotku školní TV,

B) názvoslovný popis volné tvorby hudebně-pohybové kompozice, tj. didaktického výstupu s náčiním (24 taktů) vhodného pro vyučovací jednotku školní TV.

Pohybová skladba – proběhne ve výukových lekcích, pokud bude umožněno, poté se závěrečnou přehlídkou (pouze studenti PS).

Praktický požadavek, kreditní práce:

Manipulace, pohybové činnosti a hry s vybraným náčiním a názvoslovný popis hudebně-pohybové kompozice (včetně rytmižace) s daným náčiním.

Hudebně-pohybová kompozice: **24 taktů**

1) Volba náčiní a hudby

- Výběr náčiní z nabízených možností
- charakteristika náčiní, základní manipulace atd.
- volba hudby je adekvátní hudebně-pohybové kompozici a požadavkům gymnastického (sportovního) odvětví

2) Hudební rozbor

- tempo, metrická struktura
- autor skladby, název
- rozčárkování skladby podle taktů – tzn. **1 takt = I**; pokud má takt **4 doby**, tak platí **I = 1 – 4** (jedna čárka rovná se čtyři doby); pokud má takt **3 doby**, tak platí **I = 1 – 3**
- **takty** označujeme **velkými římskými číslicemi** (I., II. – III., IV. atd.)
- s každou změnou hudby začínáme čárkovat takty na novém řádku (obecně platí, že sloky čárkujeme na jiný řádek než refrény)
- **řádky** (tedy změny v hudbě) označujeme **velkými písmeny abecedně**
- rozčárkovat všech 24 taktů, na které je hudebně-pohybová kompozice vymyšlená, zbytek hudby dočárkovat bez vymýšlení pohybu

Příklad hudebního rozboru skladby Jožin z bažin (Ivan Mládek):

<https://www.youtube.com/watch?v=FuOhQZP821o>

Předehra: II

A: I I I I I I I I

B: I I I I I I I I I I

Atd. až do konce skladby. Doporučuji si pustit nahrávku k ukázce čárkování, ať je lépe pochopitelná.

3) Vlastní didaktický výstup

- názvoslovný popis celé vymyšlené sestavy (choreografie) s náčiním (tzn. 24 taktů) včetně rytmizace pohybu
- ZP (základní poloha) – označujeme pouze na začátku celé sestavy

Příklad popisu sestavy dle hudebního rozboru výše (Jožin z bažin):

Autor pohybu:

Hudba: Jožin z bažin, Ivan Mládek

Předehra: 2 takty (4/4)

Část A: 8 taktů (4/4)

Část B: 12 taktů (4/4) atd.

Příklad:

ZP: stoj spatný, zapažit pravou, upažit levou, švihadlo po pravé straně těla jeden konec v pravé, druhý volný směřuje vzad, otočit trup i hlavu vpravo – cvičenci v pravém zadním rohu nalevo vpříč

Předehra: 2 takty 4/4

I. - II. Výdrž

Část A: 8 taktů 4/4

I. 1 – 4: dva přeskoky střídnož s meziskokem s postupem vpřed, volná noha skrčena
přínožmo

II. 1 – 4: dva poskoky střídnož s meziskokem, malé kruhy švihadlem po pravé a
levé straně těla, druhý kruh s protažením do vzpažení (příprava k přeskokům)

III. - IV. čtyři přeskoky střídnož se skrčováním přednožmo s meziskokem
(„koníčky“) s postupem vpřed, druhý a čtvrtý přeskok kroužením švihadla zkřížmo
(„vajíčko“)

V. 1 – 4: dva přeskoky snožmo s meziskokem

- VI. 1 – 2: dva přeskoky snožmo bez meziskoku
3 – 4: přeskok snožmo s dvojsvihem
- VII. 1 – 2: hmit podřepmo a bočný kruh švihadlem vzad po pravé straně těla
3 – 4 = 1 – 2:, ale opačně
- VIII. 1 – 2: hmitem podřepmo a obloukem vzad po pravé straně těla obtočit švihadlo
kolem upažené pravé paže a vypustit konec švihadla z levé
3 – 4: chytit konec švihadla levou nad pravou paží a bočný kruh vzad po pravé straně
těla

Atd.

4) Didaktický postup

- Napsat přesně jakým způsobem budete Vy (předcvičující) sestavu učit a nacvičovat se skupinou svěřenců/žáků
- Např. popsat, že nácvik bude zahájen nejtěžším prvkem, či osvojením jednotlivých stěžejních prvků sestavy a pak postupně bude probíhat nácvik celé sestavy od jejího začátku; nebo se rovnou začne nacvičovat sestava a postupně se budou opakovat její části s postupným zařazováním hudebního doprovodu; nebo proběhne nejprve ukázka ze strany cvičitele atd.

5) Souhrn použitých zdrojů

Doporučená literatura pro studium a tvorbu h-p kompozice:

APPELT, K., HORÁKOVÁ, D., a L. NOVOTNÝ. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olymp, 1989. ISBN 80-7033-011-2.

NOVOTNÁ, V. PANSKÁ, Š., ŠIMŮNKOVÁ, I. *Rytmická gymnastika a pohybová skladba*. Praha: UK FTVS, 2011. ISBN 978-80-86317-83-0. multimediální učební text

CHRUDIMSKÝ, J., ŠIMŮNKOVÁ, I., NOVOTNÁ, V. a kol. *Gymnastická terminologie*. Praha: UK FTVS, 2013. Multimediální učební text DVD. ISBN 978-80-87647-00-4.

MIHULE, J., ŠŤASTNÁ, D. *Rytmická gymnastika*. Praha: Karolinum, 1993, 222 s. ISBN 382-198-92.

NOVOTNÁ, V. *Pohybová skladba*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-860-3.

KOLEKTIV AUTORŮ. *Gymnastika I. - opory pro bakalářské programy*.
<http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/index.php>

KOSTKOVÁ, J. a kol. *Rytmická gymnastika*. Praha: Olympia, 1990. ISBN 80-7033-030-9.

PANSKÁ, Š., THOROVSKÝ, J. *Základní technika cvičení s náčiním*. Praha: ÚŠ ČOS, 1998.