

MUNI
PED

Hudebně-pohybová výchova pro vychovatele

Michaela Šilhavíková 447933@mail.muni.cz

Denis Šimonič







Okruhy k SZZ

- Rytmické a instrumentální činnosti
- Využití hudebně-pohybových aktivit v praxi (konkrétní příklad, názorná situace), např. při práci s písní a říkadly, s poslechovou skladbou, s lidovým či moderním tancem
- Hudebně-pohybové aktivity při práci s dětskou literaturou

Rytmické a instrumentální činnosti

- Zdravé dítě od raného věku reaguje spontánně pohybem na hudbu, resp. její rytmičnost
- Psychomotorická znalost je posilována hudebními aktivitami v dětství – obtížnost se stupňuje s věkem a zralostí dětí
- Podstatou je porozumění hudebně výrazovým prostředkům: rytmus, metrum, dynamika, harmonie, melodie...
- Vědomé prožívání rytmu, výšky tónů atd. je východiskem k pohybové, nástrojové či vokální komunikaci

Rytmické a instrumentální činnosti

- Fyzická koordinace je znakem mentální aktivity – v mozku jsou dekodovány vzkazy a ty jsou poté interpretovány jako fyzická gesta v písních
- Fyzický (neintelektuální) základ rytmu a melodie dává základ porozumění hudbě
- Rytmus je všude v okolním světě – chůze, skákání, běh, kopání, házení...
- Začít s rytmickými modely slova a postupně utvářet komplexnější fráze

Zima a probuzení jara – rytmické, hudební a pohybové inspirace pro práci s dětmi předškolního a mladšího školního věku

Olga Kozánková



Popis modelové situace

„Zima a probuzení jara“ je součástí hudebně edukačního cyklu *Roční doby v hudbě a pohybu*. Je věnována ročnímu období zimy s následným přivítáním dalšího ročního období jara.

Niže uvedená modelová situace propojuje pohybové a poslechové činnosti s hrou na tělo, hrou na hudební nástroje Orffova instrumentáře a na boomwhackery. Inspiruje k návratu k českým tradicím, tradičním hudebním zvykům a nástrojům, včetně vytvoření vlastního hudebního nástroje z dostupných materiálů. Podporuje tvůrčí skupinovou i individuální práci. Klade důraz na rytmický vzorec v ostinatech, který tvoří paralelu se stopami hudebními a stopami zvířat ve sněhu. Také pracuje s formou ronda v rytmických i melodických modelech a rovněž s grafickou notací propojenou s pohybem a poslechem hudby. Modelová situace mimo jiné zahrnuje i relaxační část uvozenou pantomimou na základě poslechu. Pojícím prvkem všech aktivit modelové situace je kalendářní rok, zejména jedna jeho část: zimní roční doba.

Pomůcky: plastové kelímky dle počtu žáků, vázací stuhy, nůžky, fanfrnoch, hrnky s vodou, deka, tematické předměty k zimě (rukavice, malé sáňky, sněhulák, zimní čepice apod.), nástroje Orffova instrumentáře (bubínky, zvonkohry, xylofony) a boomwhackery, gymnastické stuhy, obrazový materiál: tři velké obrázky stop zvířat a obrázky zvířat, menší obrázky stop zvířat, obrázky s grafickou notací, hudební nahrávky, obraz pro *Píseň Měsíce*, obrazové kartičky na měsíce v roce, klavír

146

Věk: 5–9 let (dílna je zaměřena na děti předškolního a mladšího školního věku – ideální 1.–2. třída 1. stupně ZŠ) – část dílny lze využít nebo upravit i pro 4leté děti v MŠ nebo pro starší děti 1. stupně ZŠ ve věku 10–11 let.

ÚVODNÍ AKTIVITY – POZDRAV

K zahájení modelové situace využijeme následující aktivizační hudebně pohybovou aktivitu ve dvojicích:

- Stojíme ve dvojicích proti sobě po kruhu, za doprovodu hry na tělo zpíváme píseň, točíme se po kruhu, dokud nepotkáme spoluhráče, se kterým jsme začínali.
- Zpíváme text písně *Dobré ráno, dobrý den!* na melodii anglické lidové písně *Twinkle, twinkle little star*.

*Dobré ráno, dobrý den,
dneska si to užijem.
Projdeme se dokola,
vyskočíme, hej hola!
Dobré ráno, dobrý den,
dneska si to užijem.*¹³²

Dobré ráno, dobrý den,	1x tleskneme, 1x tleskneme křížem pravou rukou o pravou ruku spoluhráče, 1x tleskneme, 1x tleskneme levou rukou o levou ruku spoluhráče (na půlové hodnoty)
dneska si to užijem.	<i>jakýkoliv pohyb nás napadne - dle fantazie (pohybem vyjadřujeme radost z toho, že si něco užijeme)</i>
Projdeme se dokola,	<i>chytíme se za ruce, obejdeme se do půlkruhu</i>
vyskočíme, hej hola!	vyskočíme, při výskoku se otočíme vzad a stojíme před novým spoluhráčem

- Lze využít více variant - dle věku dítěte. Pro mladší žáky MŠ zjednodušíme - 1x plesk o stehna na celou rytmickou hodnotu, tlesk o obě ruce spoluhráče na celou rytmickou hodnotu, u výskoku použijeme výskok na místě bez otočky nebo pokračujeme v aktivitě se stejnou dvojicí apod.

DOBŘE RÁNO, DOBRÝ DEN!

Francouzská lidová
Text: OLGA KOZÁNKOVÁ

Do - bré rá - no, do - brý den, dnes - ka si to u - ži - jem!

¹³² text Olga Kozánková

147

F C G⁷ C F C G⁷

Proj - de - me se do - ko - la, vys - ko - čí - me hej ho - la!

C F C F C G⁷ C

Do - bré rá - no, do - brý den, dnes - ka si to u - ži - jem!

PŘEDSTAVENÍ TÉMATU

- Sedíme na zemi kolem deky, pod kterou jsou ukryté předměty spjaté s tématem.
- Učitel postupně vyťahuje předměty zpod deky a pokládá je na deku (dřevěné saně, sněhulák, čepice, rukavice apod.) – jsme potichu.
- O čem to dnes bude? Hádáme podle předmětů dnešní téma.
- Když téma uhodneme, říkáme si názvy předmětů a rytmizujeme je, pomáháme si hrou na tělo – např. sněhulák (tlesk, tlesk, dup nebo 2x plesk o hrudník, tlesk). Můžeme si vymyslet i složitější rytmizaci jednoho slova – např. sněhu-sněhu-sněhulák (dup, tlesk, dup, tlesk, dup, dup, tlesk) apod.

ZIMNÍ ROZEZPÍVÁNÍ

- To je dnes zima! Foukáme si do dlaní a poklepáme si na různé části těla pro zahřátí, odfoukneme letící vločky, použijeme citoslovce *brrrr*, sledujeme pohyb vločky na citoslovce *juůů* – kloužeme jemně hlasem z vysokých tónů k hlubokým, jako když padá vločka (můžeme si pomoci rukou napodobit pohyb padající sněhové vločky), na zemi se vločka rozplyne – *pom*.

FANFRNOCH

Následuje aktivita zaměřená na zpěv a výrobu vlastního doprovodného nástroje.

- Ještě jsme pod dekou něco zapomněli. Co to je? Fanfrnoch.
- Povíkáme si o staročeském tradičním hudebním doprovodném nástroji z Chodska, kterému se také říkalo bukač nebo brumbál.
- Ukazujeme si hru na fanfrnoch za zpěvu novoroční koledy s názvem *Fanfrnoch*.
- Vyrábíme si společně svůj vlastní doprovodný fanfrnoch z dostupných materiálů (plastový kelímek, vázací stuha a nůžky). Ve dně kelímku uděláme menší díрку, vnitřkem kelímku provlečeme vázací stuhu, na které zvenku uděláme uzel/uzly, namokříme prsty ve vodě a zatáhneme za vnitřní část vázací stuhu. Můžeme soutěžit o zajímavější zvuk nebo napodobit zvuk kdákání slepice, kokrhání kohouta, bučení krávy, štěkání psa nebo mňoukání kočky.
- Společně se projdeme zasněženou vesnicí na Chodsku a za doprovodu fanfrnochů zazpíváme novoroční koledu.

FANFRNOCH

Česká lidová

D A D G D A D

Fan - fr, fan - fr, fan - fr - noch,
na - stá - vá nám no - vý rok,
no - vý rok nám na - stá - vá,
ko - le - dy se nan - dá - vá, hou, hou a - le - ju - já...

STOPY VE SNĚHU

- Půjdeme se projít z vesnice do lesa. Ve sněhu jsme po cestě něco zahlédli! Poznáme, co to je?
- Na zemi leží tři velké obrázky stop zvířat – medvěd, zajíc, srna.
- Stopy tří zvířat – kterým zvířatům patří? K obrázkům stop přiřadíme obrázky daných zvířat.¹³³



¹³³ Kresba Andrea Buráňová

- Každý si vylosujeme jednu malou kartičku s jednou stopou a utvoříme tři skupiny dle výše uvedených zvířat a jejich stop.
- V každé skupině promyslíme pohyb doprovázený hrou na tělo, který vystihuje každé zvíře. Např. *medvěd* - na čtvrtové hodnoty se kolébáme z nohy na nohu, můžeme se při tom pleskat do stehů nebo tleskat, *zajíček* - na osminové hodnoty pleskáme do stehů a na čtvrtovou tleskneme, *srnka běží* - 2x pleskneme o hrudník dup dup apod. Učitel pomůže s doprovodným rytmem.

HRA NA TĚLO

Medvěd, zajíček, srnka

Med - věd.
Za - jí - ček.
Srn - ka bě - ží.

- Zahrajeme si na orchestr zvuků na tělo. Skupiny hrají podle jednoho dirigenta. Předvádějí vlastní rytmická ostinata hrou na tělo s pohybem - nejprve skupina po skupině, následně více skupin dohromady. Dirigent ukazuje, které skupiny v daný okamžik hrají. Dirigent-učitel se může vystřídat s dirigentem-žákem.
- Společně se naučíme zpívat píseň *Stopy ve sněhu*. Seznámíme se s textem a poslechneme si celou píseň. Opakující se část a začne zpívat učitel, postupně se se zpíváním všichni přidáváme. V každé sloce zpíváme o jednom zvířeti - zpívá pouze skupina, která dané zvíře znázorňuje a předvádí naučený pohyb, včetně hry na tělo, který společně vymyslela.
- Jedná se o formu malého ronda s částmi *a b a c d a*.¹³⁴ Můžeme díly *b, c, d* libovolně střídát nebo přidat díl (*bc*), (*cd*), (*bd*) nebo (*bcd*), kdy hrají dvě nebo všechny tři skupiny zároveň. Můžeme tedy vytvořit formu, jako např. *a b a c a d a c a b a d a* nebo *a d a c a b a (bc) a (bd) a (bcd) a* apod.

¹³⁴ Úvodní rondový (opakující se) díl *a* je proložen díly *b, c, d* (slokami písně), v nichž se zpívá o každém zvířeti zvlášť.

STOPY VE SNĚHU

OLGA KOZÁNKOVÁ

Sto - py ve sně - hu,
Bu - dí od - va - hu.

Med - věd, med - věd rád by ně - co sněd.

Za - jí - ček, za - jí - ček hle - dá svůj do-me - ček.

Srn - ka bě - ží, srn - ka bě - ží, no - hy do sně-hu bo - ří.

Med - věd, med - věd rád by ně - co sněd.

- Společně si pohyb a hru na tělo zhudebníme - uděláme si malý hudební orchestr (*medvěd* - bubínky/rytmické nástroje, *zajíček* - boomwhackery, *srnka běží* - zvonkohry/xylofony) - skupiny hrají pouze první dva takty ze svého řádku notace. Stejně jako u orchestru zvuků na tělo hrají skupiny nejprve postupně po sobě, potom dohromady (opět pomáhá dirigent).

STOPY VE SNĚHU

Buben **b** $\frac{2}{4}$ Med - věd, med - věd.

Boomwhackers **c** Za - jí - ček, za - jí - ček.

Zvonkohra (Xylofon) **d** Srn - ka bě - ží, srn - ka bě - ží.

- Orchestr doprovodí písničku *Stopy ve sněhu* v rondové formě - můžeme hrát dle napsané struktury formy nebo může učitel určovat formu ronda tak, že zpívá jednotlivé sloky v různém pořadí a skupiny ho doprovázejí (pokud učitel zpívá *srnka běží* - doprovází ho skupina smek svým hudebním doprovodem apod.).
- U dílu *b* můžeme zaměnit rytmické nástroje za melodické. Pokud máme k dispozici chromatickou řadu melodických nástrojů, lze zaměnit díl *b* za díl *b* s tónem *hes'*. Zde je třeba hlídat změnu harmonie.
- Poslechneme si první zvukovou nahrávku rytmických stop výše uvedených tří zvířat, které interpretuje hráč na bicí soupravu. Zkusíme poznat, která rytmická stopa patří kterému zvířeti. Rytmické stopy jsou jiné, než jsme dosud hráli. Každá skupina si zapamatuje rytmický motiv svého zvířete a vyzkouší pohyb, kterým se zvíře na poslouchovou ukázkou pohybuje.
- Poslechneme si druhou zvukovou rytmickou ukázkou, ve které následují stopy zvířat za sebou v různém pořadí. Skupiny se pohybují (nápodobou pohybu svého zvířete) ve chvíli, kdy slyší svůj rytmický motiv.
- Poslechneme si třetí zvukovou rytmickou ukázkou, kde mohou znít dvě i tři stopy souběžně spolu. Opět doprovázíme rytmické motivy pohybem. Každá skupina si hlídá rytmický motiv svého zvířete, které následně doplní odpovídajícím pohybem.
- Můžeme dát navíc pozor na medvědy v prostoru - predátoři mohou lovit srny a zajíce.

ZIMNÍ PANTOMIMA NA POSLECH HUDBY, RELAXACE

Hudební ukáзка: J. Williams, P. Doyle - *Harry Potter - Winter Music*

- Za znění hudební ukázky pantomimicky předvádíme, co všechno děláme, abychom se v zimě zahřáli, jako např. koulování, bruslení, jízdu na lyžích, jízdu na saních, dělání andělíčků ve sněhu, stavění sněhuláka apod. Při zastavení hudby současně přestaneme vykonávat danou činnost (známe jako hru na sochy).
- Po skončení hudební ukázky si postupně sedáme nebo leháme na zem a snažíme si

představit ticho v zimním lese a padající sněh kolem nás. Relaxaci můžeme také začít s výše uvedenou hudební ukázkou a poté přejít do úplného ticha.

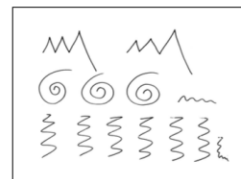
- Následně slovně sdílíme své představy (sněh, pohyb zvířat, vítr apod.).

PROBUZENÍ JARA - GRAFICKÁ NOTACE

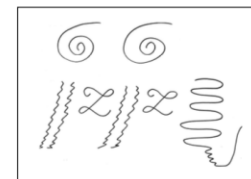
Hudební ukáзка: Camille Saint-Saëns - *Akvárjum*

- Je velká zima, už by mělo konečně přijít jaro. Možná zaspalo, měli bychom ho probudit. Jak bychom ho probudili?
- Zkusíme si jaro přičarovat. Už jste někdy čarovali? Máme tu pro vás speciální čarovné hůlky (gymnastické stuh), kterými si jaro zkusíme přičarovat.
- Čarujeme tak, že napodobujeme znaky grafické notace zaznamenané na jednotlivých listech - 1. list hra 2x po sobě, 2. list (viz níže).

1. list



2. list



PROBUZENÍ JARA - KRUHOVÝ TANEC

Hudební ukáзка: izraelský tanec *Mayim - mayim*

- Pomůžeme jaru s probuzením i kruhovým tancem z daleké země Izrael, kde se hodně čaruje. Tento tanec má prý probudit zemi, úrodnou půdu i vodu - to vše na jaře potřebujeme.
- Nácvik tance:**
 - držíme se v kruhu za ruce
 - 4 kroky vlevo (na 1. dobu naskočíme pravou nohou, na 3. dobu jdeme pravou nohou za levou nohu) - celé 4x
 - 4 kroky do kruhu, 4 kroky z kruhu (na 1. krok z kruhu dupneme) - celé 2x
 - 3 kroky vlevo (začínáme pravou nohou), na 4. dobu se otočíme na pravé noze do protisměru
 - vykopáváme 4x levou nohu a potom 4x pravou nohu
 - celou sestavu opakujeme několikrát po sobě až do konce znění hudební ukázky (pozor na předehru)

ZÁVĚREČNÉ AKTIVITY - SHRNUTÍ VŠECH AKTIVIT MODELOVÉ SITUACE VE SKUPINÁCH

- Konečně se nám podařilo jaro probudit. Vysvitlo sluníčko a nabývá na síle.
- Rozdělíme se do skupin a s pomocí polštářku připomínajícího sluníčko vymyslíme

a nacvičíme pozdrav jaru/sluníčku na melodii uvítací písně *Dobré ráno, dobrý den!* a s výběrem aktivit, které jsme během celé modelové situace prováděli – např. doprovod na dostupné hudební nástroje (i fanfrnochou), zpěvu (recitace), hry na tělo, rytmizace, pohybu, pantomimy, užití gymnastických stuh apod.

- Po nácvičku skupiny postupně předvedou své pozdravy.

ZÁVĚREČNÉ AKTIVITY – PROPOJENÍ ROČNÍCH OBDOBÍ A MĚSÍCŮ

V KALENDÁRNÍ ROK

Hudební ukázka: *Hradištan – Měsíce*

- Na zemi máme rozložený obraz (malba na prostěradle) – poznáme, co obraz znázorňuje?
- Je to celý kalendářní rok – rozdělený na čtyři roční období. O dvou jsme dnes mluvili, hráli, zpívali, tancovali. Obraz je ještě rozdělený na další části. Poznáte jaké? Na měsíce.
- Rozdáme si kartičky obrázků motivů jednotlivých měsíců za zády se zakladlem: *Čaruju a zkouším další krok, přichází za námi nový rok. Čaruju jaro, čaruju léto, aby se nám všem dobře vedlo. Čaruju podzim, čaruju zimu, žijme tu v radosti všichni spolu. Čaruju a zkouším další krok, přichází za námi nový rok.*¹³⁵
- Obrázky na kartičkách: led / zimní hrátky (leden), skřivan (únor), med/včely (březen), studánka (duben), květiny (květen), slunce (červen), jahody (červenec), blesk (srpen), jablko (září), déšť (říjen), podzimní strom (listopad), vánoční hvězda (prosinec).
- Při poslechu písně přiřadíme svoji kartičku (svého měsíce) na místo v obrazu tam, kam si myslíme, že dle textu písně patří. Přiřadíme ji až ve chvíli, kdy uslyšíme, že se o mé kartičce zpívá.
- Při opakování poslechu můžeme společně zpívat refrén: *Dvanáct je měsíců a každý z nich jinou čepici nosí. Zima nám do dlaní nasype sníh, v létě běháme bosí. Zima nám do dlaní nasype sníh, v létě běháme bosí.*
- Na refrén písně můžeme předvést pantomimu, popovídat si s dětmi o významu obrázků každého z měsíců, popovídat si o tom, ve kterém měsíci / ročním období jsme narození – např. jsem narozený v měsíci, kde se svlékají stromům šaty apod.

Použité zdroje

Coufalová, G., Medek, I., & Synek, J. (2013). *Hudební nástroje jinak*. Janáčkova akademie múzických umění v Brně.

Hudebně-edukační semináře České Orfovy společnosti a Oddělení vzdělávacích programů České filharmonie.

Hudební ukázky

Pavlica, J. (2005). *Hrajeme si u maminky* [Album]. Vyšehrad.

Saint-Saëns, C. (2016). *Carneval des animaux* [Album]. DECCA.

Williams, J. (2001). *Harry Potter And The Philosopher's Stone*. [Album]. Warner Sunset Records.

¹³⁵ text Olga Kozánková

Využití hudebně-pohybových aktivit v praxi – práce s písní a říkadly

- V elementární podobě je nejbližší lidová píseň (lidová říkadla)
- Práce s písní je elementárním prostředkem HV a přispívá k rozvoji osobnosti
- Zpěv, hry apod. přispívají k navazování sociálních vztahů
- V neposlední řadě tyto aktivity přináší dětem radost
- Písně jsou univerzálním prostředkem pro spojení s rytmizací, pohybem, výtvarným ztvárněním apod. (mezipředmětové vztahy)
- při tvořivé práci s písní zohledňujeme její charakter, poslání, co sděluje (jazyk)

Mezipředmětové vztahy: literární a hudební výchova

Lidová píseň epická

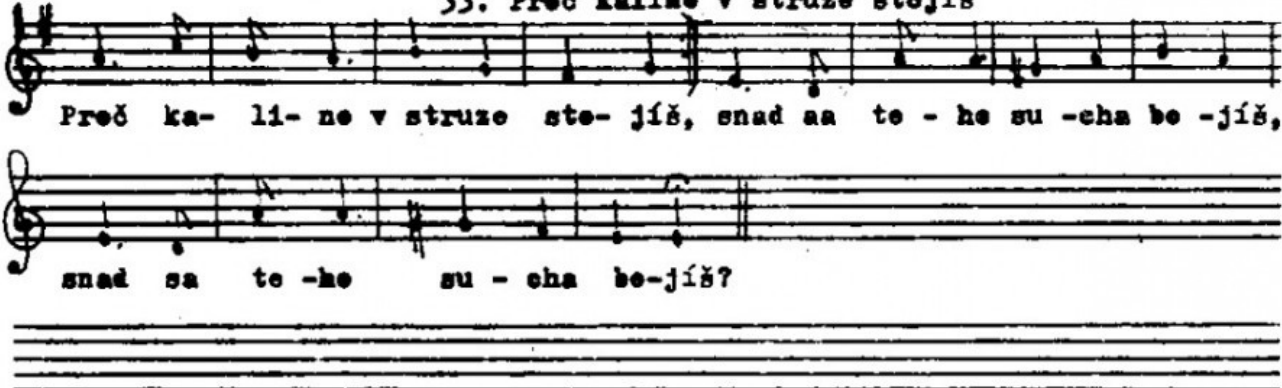


Pa-se va-lach ov-ce na ze-le - něj lú-cc, na lú - ce
ze-le-něj, va-la-ška dro-bné ry-by ne-se, smě-je sa,
až sa ce - lá tře-se, že bu - de jest ry-bič - ky,
aj, ze stu-de- něj vo- di- čky.

Mezipředmětové vztahy: literární a hudební výchova

Lidová píseň lyrická

33. Proč kaline v struze stojíš



Preč ka- li- ne v struze ste- jíš, snad sa te - he su - cha be - jíš,
snad sa te - he su - cha be - jíš?

The image shows a musical score for a folk song. It consists of two staves of music with lyrics written below. The first staff begins with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The melody is written in a simple, folk-like style. The lyrics are in Czech. Below the second staff, there are three empty staves.


2. Proč bych sa já sucha báua?:/
/:šak sem růstua u Dunaja.:/

Mezipředmětové vztahy: literární a hudební výchova

Lidová balada lyricko-epická


146. ZAKLETÁ DCERA

305. *Ze Skotnice od Příbora. Erb. III. 220. Zp. II. 4. Mein. 122. Sr. náp. 19. [50]*




Pu - to - va - li hu - dci, pu - to - va - li hu - dci, tři švar - ni mla - den - ci.

306. *Z Branek u Uvalašského Meziříčí*




Pu - to - va - li hu - dci, pu - to - va - li hu - dci, tři švár - ní mlá - den - ci.

307. *Ze Skřipova*



Pu-to-va - li hu-dci, pu-to-va - li hu - dci, tři švarni mla-den-ci, tři švarni mla-den-ci.

308. *Z Černotína od Hranic*



Pu - to - va - li hu - dci, pu - to - va - li hu - dci, tři švár - ní mláden-ci, tři švár - ní mláden - ci.

Z Osvětman

[: Putovali hudci, :]
[: tři švární mládenci. :]

Putovali polem,
rozmlúvali spolem.

Uhledli tam dřevo,
dřevo jaborové,
na husličky dobré.

Podme my ho stati,
huslí nadělati.

Budú z něho, budú
troje husle hlasné.

Ponýprv zarubli,
dřevo zesinalo.

Po druhé zafali,
dřevo zaplakalo.

Po třetí zafali,
dřevo promluvílo:

Nerúbejte, hudci,
přešvární mládenci.

Nejsem já to dřevo,
jsem já krev a tělo.¹⁾

Kořen vykopejte,
otci mě dodejte.

Otcovi na radost
a matce na žalost.

Ta mě zaknula,
dyž sem vodu brala.

Ostaň, dcero, ostaň,
jaborem vysokým,
lističkem širokým.

O, nečasná máti,
kerá klně děti.

¹⁾ Nejsem dřevo žádné,
než sem děvče švárné.

Mezipředmětové vztahy: literární a hudební výchova

Přímá řeč a dialog:

Kole Jarošova
teče voda dvoja,
skoro-li sa rozejdem,
galánečko moja?



Spíše sa rozejde
měsíček s hvězdičkú,
nežli my sa rozejdem,
švarný šohajíčku.



Mezipředmětové vztahy: literární a hudební výchova


Metafora, přirovnání, deminutiva:

Ej, Janku, Janíčku,
voňavý hřebíčku,
jaks ty mně zavoněl
v tom čirém polečku.

To moje srdenko
tak ve mně buchoce
jako ta ryběnka
v hlubokém potoce.

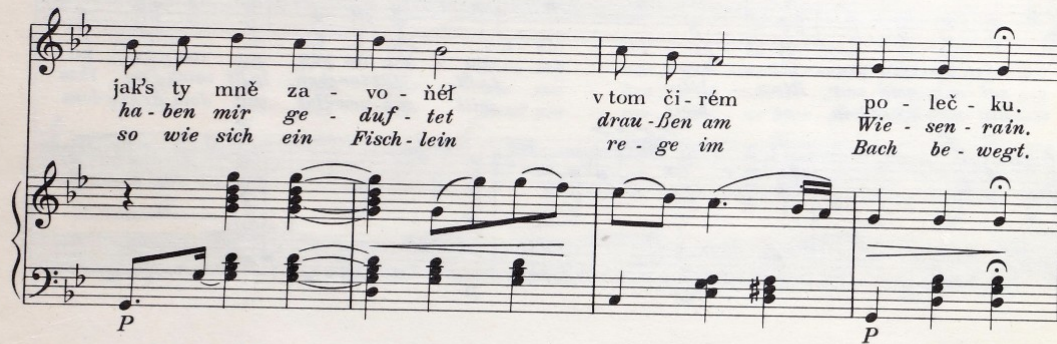
20. Tužba

Sehnsucht

Moderato 



Ej Jan - ku, Ja - nič - ku, vo - ňa - vý hře - bíč - ku,
 1. Ja - nek mein, Ja - ni - tšek, wūr - zi - ge Nü - ge - lein,
 2. Fühlst du nicht, wie mein Herz in der Brust hef - tig schlägt,



jak's ty mně za - vo - ňěl v tom či - rém po - leč - ku.
 ha - ben mir ge - duf - tet drau - ßen am Wie - sen - rain.
 so wie sich ein Fisch - lein re - ge im Bach be - wegt.

To moje srdenko
 tak ve mně buchoce,
 jako ta ryběnka
 v hlubokém potoce.

Mezipředmětové vztahy: literární a hudební výchova

Dialekt: Laško

Ma mila mamulko,
tulam sa ja v noci,
pod našima okny
sedavaju chlapci.
Pod okenkem sedaju,
pokoja mi nědaju.

Má milá maminko,
toulám se já v noci,
pod našimi okny
sedávají chlapci.
Pod okénkem sedají,
pokoje mi nedají.

3. Ma miša mamulko.

mf $\text{♩} = 104.$

1. Ma mi-ša ma-mul-ko, tu-tam se ja v no-ci,

pod na-ši-ma ok-ny se-da-va-ju chťa-pci. Pod o-ken-kem

se-da-ju, po-ko-ja mi ně-da-ju.

2. Ma miša ceruško, něvdavaj se ešče,
ludě povědaju, že si mlade děvče.
Že ty mlade ženky mřu, co se skoro vdavaju.

3. Ma miša mamulko, přes krchov choditě,
kdě vy tam ty hroby mladých žen poznatě.
Že ty mlade ženky mřu, co se skoro vdavaju.

Tanec starodávný



1. Aj za-rzej, za-rzej, muj ko - ni - čku vra -



ny přes po - le je - du - ci,



a - by u - sly - še - la mo - ja ne - jmi -



le - jši v ko - mů - rce se - d'ů - ci.

*2. Jak ho uslyšela zaplakat musela o koňá vranehc,
ně tak o konička jako o Janička, Janička švarnehc.*



Pilky

G D G D G D G



Už ty pil-ky do-fe-za-ly, už ty mlyn-ky do-mle-ly,

G D G D G D G D G



už sed - la - ci vy-mla - ti - li, ma - ju pra - zdne sto - do - ly.

2. Jura enem poskakuje, Hanka se zas jen toči,
muzikanti podřimuji, hrom ať do nich uhodi!



Využití hudebně-pohybových aktivit v praxi – práce s poslechovou skladbou

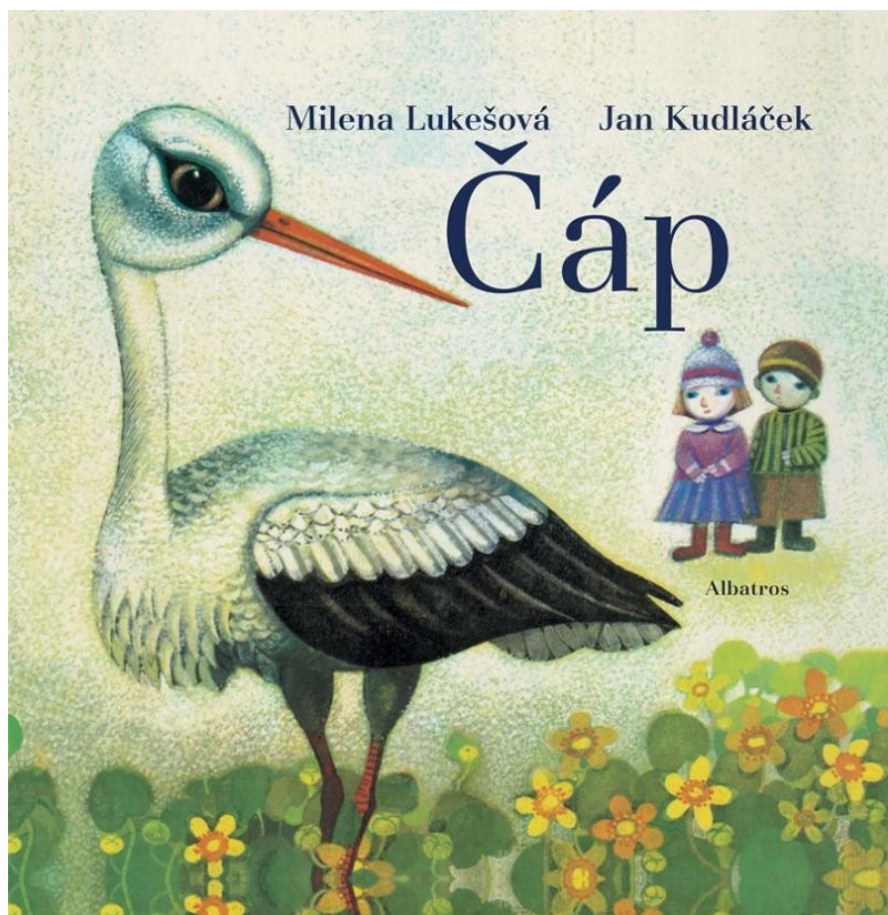
- Nejvíce člověk prožívá hudbu v momentě, kdy ji sám aktivně provozuje – hraje na hudební nástroj, zpívá, diriguje, skládá nebo v rámci vlastní interpretace improvizuje
- Správně a efektivně poslouchat hudbu se učí člověk od nejtělejšího dětství – skrze tělo matky v prenatálním období, prostřednictvím písničky zprostředkované matkou, otcem nebo rodinou (ukolébavky, říkanky atd.)
- V období školního věku pak úlohu hudebního rozvoje přebírá škola skrze všeobecnou hudební výchovu.

Využití hudebně-pohybových aktivit v praxi – práce s poslechovou skladbou

- 1. Recepce** – vnímání všeho, co souvisí s hudební aktivitou
(schopnost přijímat podněty smyslovými orgány)
- 2. Percepce** – vyžaduje aktivní přístup vnímatele, jeho zájem a pozornost, a ve vyšších fázích i určitou intelektovou zralost a dispoziční způsobilost
(schopnost uvědomovat si podněty)
- 3. Apercepce** – vrcholná fáze vnímání hudby, při němž si jedinec osvojuje smyslovou podobu hudby a proniká do jejího obsahu
(vnímání využívající předchozí zkušenost)



Hudebně- pohybové aktivity při práci s dětskou literaturou



Jarní tání aneb Tvořivé hudebně pohybové náměty pro práci s dětskou knihou

Hana Novotná



Popis modelové situace

Smyslem prezentované modelové situace je představit propojení aktivní práce s hlasem, tělem, hrou na hudební nástroje a pohybem na znějící hudbu. Důraz je kladen na procvičování rytmických, improvizčních a kompozičních dovedností v oblasti pohybové i instrumentální. Modelová situace pracuje s neobvyklými formami grafické partitury a její součástí jsou také aktivity cíleně zaměřené na uvědomělou práci s partnerem či kreativní spolupráci v menších a větších skupinách. Vybraná dílna byla významně inspirována dětskou knihou *Čáp* od autorky Mileny Lukešové s ilustracemi Jana Kudláčka (Lukešová, 2021). Jednotlivé činnosti jsou nejen zamýšleny jako tvořivé podněty v rámci hudební či taneční výchovy, ale samy o sobě představují model kreativního přístupu k práci s dětskou literaturou.

Pomůcky: sada výstřižků zvířecích stop, jejichž názvy zastupují vybrané rytmické hodnoty: půlová nota (medvěd), čtvrtová nota (pes), 2 osminové noty (bažant); na řádky rozstříhaná grafická partitura *Letu čmeláka* (oddíl C rozstříhneme po 2 řádcích); sada šátků bílé barvy; barevné papíry odpovídající barvám diatonické sady boomwhackerů nebo ozvučných kamenů v rozsahu jedné oktávy; diatonická sada boomwhackerů nebo barevných ozvučných kamenů, sada ručních zvonků v rozmezí $f^{\#}$ – f^{\flat} (pokud jsou k dispozici); 2–4 zvonkohry; nástroje lze doplnit libovolnými melodickými nástroji podle jejich dostupnosti a počtu studentů

Věk: primárně pro žáky v rozmezí 8–10 let, s menšími úpravami lze vybrané aktivity aplikovat i při práci se žáky v nižších třídách 1. stupně ZŠ/ZUŠ nebo v nižších ročnících 2. stupně ZŠ či gymnázií

ROZEHRÁTÍ, NAVOZENÍ SPOLEČNÉ PŘÍJEMNÉ ATMOSFÉRY, AKTIVIZACE SMYSLŮ A TĚLA

Zasněžená krajina

- Na co se zaměřujeme:
 - uvědomělé kinestetické vnímání vlastního pohybu
 - střídání uvolnění a napětí jednotlivých částí těla
 - aktivizace bránice, mluvidel, pravidelného dechu
 - opakování různých způsobů pohybu do prostoru (lokomoce)
 - využití vlastní představitivosti
- Žáci stojí nejprve v kruhu bosí a se zavřenými očima.
- S prvními tóny hudby žáky motivujeme představit si v konkrétních obrysech místo zasněžené krajiny a poté je vyzveme, aby se do této krajiny vyrazili projít.
- Nejprve dáme prostor přirozené volbě chůze se zaměřením na masáž chodidel, uvědomění si váhy těla v pohybu, uvolnění horní poloviny těla vč. hlavy.
- S využitím abstraktních citoslovců se snažíme žáky inspirovat k vokalizaci zvuků, které je v jejich představě zimní krajiny obklopují.
- Slovně motivujeme žáky měnit dynamiku pohybu: chůze v nízkém/vysokém sněhu, běh, zastavení.
- Společně sjednotíme vzájemnou pulzaci chůze ve středním tempu podle hrající hudby, abychom pocítili výchozí tempo čtvrtvých dob.

Stopy zvířat

- Na co se zaměřujeme:
 - procvičování a ukotvení rytmických dovedností
 - koordinace různých částí těla
 - propojení hudby, slova a pohybu
 - rytmické zpracování netradiční grafické předlohy
- Postupně na podlahu rozmístíme kartičky stop různých zvířat a vyzveme žáky, aby se vydali zvířata stopovat v rytmu daném velikostí a typem kartičky (viz pomůcky).
- Hledáme různé stopovací rytmické cestičky a snažíme se rytmus vyjádřit adekvátním typem chůze.
- Jako rytmické ostinato¹³⁶ si vybereme oblíbený úsek cesty v rozsahu 4 taktů a snažíme se jej s pomocí názvů zvířat vokalizovat, tedy propojit hlas s pohybem. Místo názvů zvířat lze použít i zvířecí citoslovce.
- Jako pomůcku můžeme shromáždit kartičky jednoho ostinata a vyskládat je na předem zohýbaný papír (4 okénka) pro lepší přehlednost a snazší zapamatování.

¹³⁶ rytmický motiv, který se stále opakuje

- Již na místě zvolené ostinato převedeme každý po svém do libovolné hry na tělo (dále HNT). Lze provádět i v menších skupinkách místo individuálně.
- Procvičujeme hru na tělo s vokalizovanou verzí ostinata. Po individuálním ukotvení rytmického motivu se snažíme vnímat i své spolužáky a celkový rytmický souzvuk v místnosti.
- Libovolně se opět vydáme do prostoru, abychom se mohli potkat a předvést si svá ostinata s ostatními spolužáky.
- Pro udržení lepší pozornosti a přesnější koordinaci pohybů do procvičování zařazujeme pauzu, např. 2x 4 takty HNT, 2x 4 takty pauza.

Sněhové koule

- Na co se zaměřujeme:
 - po koordinačně náročnější aktivitě uvolníme celé tělo i atmosféru
 - při tvorbě pomyslných koulí dochází ke střídání napětí a uvolnění v těle, pro sních se shýbáme až k zemi, čímž zapojíme i pohyb na místě ve vší své ose
 - s během dochází nejen k změně charakteru pohybu, ale také k procvičování orientace v prostoru, dynamickému frázování pohybu a aktivizaci dechu
 - uvolněnou atmosféru podporují i vzájemné hravé interakce mezi žáky navozené očním kontaktem
 - pohybové ztvárnění může být v kontrastu ke znějícímu hudebnímu doprovodu, doprovod je reminiscencí zimní krajiny, která je stále hlavním myšlenkovým motivem celé situace a pomáhá tak dotvářet atmosféru
- Zasněžená krajina nabízí prostor pro pantomimické ztvárnění vzájemné koulovací bitvy. Žáci se shýbají k zemi, nabírají pomyslný sníh a tvarují z něj koule, které následně hází buď po přímé dráze do prostoru před sebe, nebo po svých spolužácích. V okamžiku odhodu koule žák utíká za svou koulí a z nového místa hází koulí další. Moment odhazování koulí lze také libovolně vokalizovat pod představou, že s koulí házíme i tón. Do tohoto cvičení je tedy možné aktivně zapojit hlas. Skupinový zvukový efekt pak vytvoří společný harmonický klastr.
- Po malých sněhových koulích následuje tvorba velikých pomyslných koulí. Motivování touto představou žáci shrabují sníh, tvarují obrovskou koulí a při velkém napětí v těle se jí snaží uzvednout vzhůru, po dosažení pomyslného vrcholu s výdechem koulí pouští a uvolní celé tělo. Toto dechové cvičení se několikrát zopakuje. Zmíněné individuální napětí a uvolnění v těle je současně přípravou na gradaci pohybového napětí a uvolnění v trojicích při následné aktivitě stavění sněhuláků.

Stavění sněhuláků

- Na co se zaměřujeme - pohybový aspekt:
 - prozkoumání kinesféry¹³⁷
 - uvědomění si tří úrovní pohybu - nízká, střední, nejvyšší
 - elementární skupinová pohybová improvizace s využitím póz celého těla ve třech

¹³⁷ osobní prostor blízko těla, na který dosáhneme bez nutnosti pohnout se z místa

zmíněných úrovních pohybu s akcentem na netradiční a tvořivou práci s celým tělem

- žáci jsou nuceni na sebe pohotově reagovat - přijmout podnět a nabídnout další
- práce s tempem a dynamikou pohybu, důraz je na kontrast mezi rychlým pomyslým stavěním sněhuláků a pomalým táním
- Na co se zaměřujeme - hudební aspekt:
 - sluchové i hlasové procvičování harmonie
 - rozezpívání
 - na třídílnou formu sněhuláka navazuje i schéma instrumentální improvizace v následující aktivitě *Sněženky*
- Hudebně může učitel následující aktivitu se sněhuláky podpořit hrou na libovolný nástroj (ruční bubínek / metalofon / klavír).
- Nejprve si představíme, že v trojicích stavíme klasického sněhuláka z koule. 1. žák z trojice naznačí svou pózu postavení 1. koule, na něj pak naváže 2. žák ve střední úrovni a nejvyšší kouli doplní v nejvyšší úrovni 3. žák. Dbáme zejména na udržení napětí v těle všech účastníků, než stojí celý sněhulák, a dynamickou tvorbu póz ve středně rychlém tempu.
- Změníme představu a následuje stavba abstraktního objektu o třech dílech: podstavec, střední díl a vrchní část. V trojici se žáci opět střídají a jeden za druhým na sebe ve svižném tempu navazují tvorbou zajímavých pohybových póz, vzájemně spolu souvisejících. Po dosažení vrcholu v nejvyšší úrovni celá trojice ve velmi pomalém tempu společně klesá k zemi pod představou tání celého objektu. Cvičení se několikrát opakuje a žáci se v trojicích průběžně střídají v jednotlivých úrovních pohybu.
- Pro potřeby rozezpívání můžeme k jednotlivým gestům a pózám v daných úrovních přidat i vokalizaci akordů. S první pózou v nejnižší úrovni učitel nabídne žákům tón a žáci se s dalšími úrovněmi pokouší zazpívat tónický kvintakord od daného tónu. Následuje „tání“ glissandem dolů.

INSTRUMENTÁLNÍ A POHYBOVÁ ELEMENTÁRNÍ IMPROVIZACE A KOMPOZICE Sněženky a bledule tancují

- Na co se zaměřujeme:
 - nácvik textu i melodie písně s využitím pohybového doprovodu
 - taneční prvek s rekvizitou
 - elementární pohybová a taneční improvizace individuálně, s partnerem a ve skupině
 - fyzické prožití principu repetice x variace
 - elementární taneční kompozice ve skupinách
 - kolektivní spolupráce a souhra
 - empatie a naslouchání druhým
 - zažití si tanečních principů *vést & nechat se vést, nabídnout & dotvořit*
 - podpora rozvoje divergentního myšlení a invenčního jednání
- Na místo, kde před chvílí roztál jeden z pomyslých sněhuláků, učitel umístí pentatonickou sadu zvonečků od tónu *f* zabalenou v bílém šátku představujícím právě rostoucí sněženky.

158

- Učitel vyzve žáky, aby se posadili do kruhu, a za svého doprovodu na zvonečky předzpívá úvodní píseň *Sněženky a bledule*:

SNĚŽENKY A BLEDULE

Hudba a text: HANA NOVOTNÁ

Zpěv

Zvonekoha

1. Až zi-ma zav-ře vrát - ka, bí-lých suk-ní řád - ka
2. I ble-du-le jar - ní, ne-má, ne-má stá - ní,

vy-kouk-ne zpod sně-hu, jsou tu sně - žen - ky.
chce u - ká - zat svě-tu, ko-lik má kvě - tí.

- Píseň lze doprovodit čistě v pentatonice od tónu *f* (*f, g, a, c, d*), případně lze při doprovodu použít i tón *e*, jak naznačuje navržený part zvonkohry.
- Doprovodný part je pouze doporučením, učitel si může sám na zvonečcích libovolně improvizovat.
- Pro jednodušší interpretaci navrženého doprovodu je vhodné si zvonečky postavit do dvojic nad sebe (podobně jako pupeny kočiček v samotné ilustraci knihy *Čáp*).
- Při souhře více nástrojů v rámci skupinové žákovské práce je však doporučeno pracovat pouze s pentatonikou.
- Nacvičíme píseň s možným pohybovým doprovodem imitujícím text písně:
 1. sloka:
 1. T - paží naznačíme zavření vrátek

159

- 2. T - pažemi naznačíme oblouk ze strany do strany (pohlazení sukénky)
 - 3. T - ruce si dáme před obličej a snažíme se zpoza nich vykouknout
 - 4. T - 3x hra na tělo, např. 3x plesk do stehen
2. sloka:
- 1. T - rukama naznačíme rozvíjející se květ
 - 2. T - rukama a hlavou zavrtíme ze strany na stranu
 - 3. T - rozevřeme paže do široka
 - 4. T - prsty nakreslíme ve vzduchu okvětí lístky
- Žákům rozdáme bílé šátky a taneček jimi doplníme – žáci si sami vymyslí závěrečný sjednocující pohyb na slova *sněženky a má květu*, který pak následně uplatní v závěru každé sloky i při improvizaci „geometrického tance“.
 - Inspirování pohledem shora na geometrické obrazce květů jarních květin žáci za zpěvu písně *Sněženky* improvizují svůj „geometrický“ tanec, přičemž závěr každé sloky vždy zakončí sjednocujícím pohybem, který si určili dříve. Tanec se tedy skládá ze tří pohybových frází a společného uzavření na poslední tři tóny sloky písně.
 - Nabízí se tu několik variant, jak je možné geometrický tanec realizovat – a) individuálně se šátky, b) ve dvojicích bez šátků, c) ve skupinkách se šátky, d) hromadný geometrický tanec se šátky, e) hromadný geometrický tanec bez šátků:
 - a) Každý si sám zatančí tanec sněženek, a jelikož sněženky připomínají svým tvarem malé zvonečky, zkusíme při tanci houpáním zdůraznit vždy 1. dobu každého taktu zpívané písně *Sněženky*.
 - b) Dvojice žáků sedí/stojí naproti sobě, na každý začátek taktu 1. žák, pokud možno s napětím v celém těle, spojí paže před tělem v libovolném nedokončeném geometrickém tvaru a 2. žák ho rázem doplní (geometrické tvary se nemusí týkat pouze známých obrazců, ale tanec může být i více abstraktní především se zdůrazněním přímých jasných linií, jak může demonstrovat učitel s vybraným žákem před začátkem aktivity). Ve druhé sloce se žáci v pořadí vymění.
 - c) Žáci se rozdělí do menších skupinek a společně si vytvoří vlastní malou choreografii s použitím šátků, výchozí postavení jejich formace může zdůrazňovat vybraný geometrický útvar.
 - d) Žáci sedí v kruhu tak, aby se cípy šátků dotýkaly, a na každý takt jeden žák za druhým vymyslí nový způsob složení šátku, který okamžitě všichni zopakují. Žáky při tomto způsobu můžeme motivovat, že všichni dohromady tvoří okvětí lístky jarní květiny, která právě na jaře nově rozkvétá – žákům můžeme postupně umožnit stoupnout si a pozorovat měnit se obrazce.
 - e) Žáci sedí v kruhu tak, aby se prsty dotýkali. Princip hry zůstává stejný jako v případě se šátky, během hry neobměňujeme polohu šátků, nýbrž pro modifikaci obrazců měníme pouze polohu a pozice rukou.

Sněženky a bledule hrají

- Na co se zaměřujeme:
 - improvizace a elementární kompozice doprovodu písně
 - melodická improvizace v pentatonice podle předem daného schématu
 - aplikace rytmických dovedností v komplexnější rovině tónového prostoru

- možnost vyzkoušet si improvizovat na hudební nástroj v bezpečném prostředí hromadné anonymity
- Využijeme toho, že žáci jsou z předchozí taneční aktivity rozdělení v malých skupinkách, případně je do skupinek rozdělíme a do každé skupinky dáme dostupné melodické Orffovy nástroje. Aby si všichni mohli zahrát a vzájemně se prošťfdat, v případě xylofonů, metalofonů a zvonkoher rozdáme alespoň dva nástroje do skupiny¹³⁸; boomwhackery v této aktivitě kvůli krátkému dozvuku a složitější organizaci hry spíše nepoužíváme.
- U nástrojů si nejprve všichni vyndáním kamenů nebo vyřazením nepotřebných zvonečků/kamenů připravíme pentatonické rozložení $f-f^{\flat}$ (zvonečky $f^{\flat}-f$): f, g, a, c, d, f .
- Společně nejprve doprovodíme píseň tónem f na začátek každého taktu a 3x v závěrečném taktu.
- Poté si každý sám (hraje ale všichni zároveň) individuálně doprovodí píseň způsobil, že ke každému počátečnímu tónu f doplní vlastní vybrané tóny pentatoniky. Nebojíme se improvizaci zopakovat.
- Následně se zaměříme více na improvizaci melodické struktury. Impulzem k instrumentální melodicko-rytmické improvizaci může být schéma: $3_1\text{ ku }2_1_ - - -$:
 - 1. fráze - improvizace na 3 tónech f, g, a („podstavec sněhuláka“);
 - 2. fráze - improvizace na tónech a, c, d („střední díl“);
 - 3. fráze - improvizace na 6 tónech od $f^{\flat}-f$ směrem dolů („horní díl a tání“)
 - Závěr - 3x zahrajeme tón f / tóny obměníme, ale jako závěrečný tón zazní f
- Pro obohacení rytmu doprovodu i melodie mohou jako inspirace a pomůcka posloužit i rytmické cestičky zvířecích stop.

Sněženky a bledule tancují a hrají

- Na co se zaměřujeme:
 - komplexní součinnost hudebních a pohybových dovedností
 - elementární kompozice doprovodu tvořená ve skupinách
 - kolektivní spolupráce a souhra
 - empatie a naslouchání druhým
 - aktivní propojení pohybového a hudebního prvku
- Každá skupina pro svůj tanec sněženek složí vlastní verzi hudebního doprovodu. Každý člen skupiny se pokud možno zapojí do procesu tvorby tance i hudby, ale pro závěrečné předvedení se členové skupiny vzájemně domluví, kdo bude tančit a kdo hrát.
- Na závěr hromadně provedeme všechny skupinové kompozice formou ronda (tzv. Gestaltung *proveden*¹³⁹).
- Každá skupina postupně jedna za druhou předvedou a zahrají svou verzi tance sněženek (kuplety). Jednotlivé kuplety jsou prokládány hromadnou melodicko-rytmickou improvizací mezihrou podle schématu $3_1\text{ ku }2_1_ - - -$.
- Konstruktivně věnujeme čas společné reflexi právě viděného a slyšeného.

¹³⁸ V případě sad zvonečků či ozvučných kamenů stačí jedna sada do skupiny, boomwhackery v této aktivitě nepoužíváme.

¹³⁹ provedení s pevnými, ale i proměnlivými prvky

POHYBOVÁ IMPROVIZACE VE VELKÝCH SKUPINÁCH, BAREVNÁ PARTITURA, NÁCVIK HROMADNÉHO TANCE STONOŽKA

Se stonožkou na výletě

- Na co se zaměřujeme:
 - pohyb a orientace v prostoru
 - procvičování různých druhů chůze
 - izolace dolních končetin
 - spolupráce ve skupině
- Za hudebního doprovodu písně *Stonožka* ve středním tempu žáky vybudíme vesele vyrazit každý sám chůzí volně do prostoru „čerstvě svlaženého májovým deštěm“. (A₁: 1.–8. T.) Navazujeme oční kontakt, respektujeme rytmickou pulzaci písně, taneční hrou se nenásilným způsobem seznamujeme s formou a obsahem písně.
- Zastavíme se na místě a vytleskáme rytmus dané části melodie (dovětek A: 9.–11. T).
- Třesením a později poskoky na obou nohách se snažíme „vyklepat vodu z bot“ (B: 12.–15. T).
- Znovu se vydáváme chůzí do prostoru (A₂: 16.–23. T).
- Princip hry se opakuje (A₁: chůze do prostoru, dovětek A: znázornění rytmu melodie na místě libovolnou částí těla, B: poskoky doprava a doleva, A₂: chůze do prostoru), ale postupně v dovětku A utváříme dvojice, čtveřice, osmice a více, až nakonec vzniknou dvě velké stonožky.
 - Chůzí do prostoru se snažíme pokaždé obměňovat (chůze hladká, houpaná, poskočná, rytmizovaná, v podřepu a výponu, izolace chodidel atd.) a přinášet nové netradiční nápady, které jsou stále v souladu s hudbou.
 - Při tanci ve dvojici, čtveřici a více žáci stojí v zástupu za sebou a drží se za boky, žák stojící na pozici hlavy stonožky určuje způsob chůze do prostoru.
 - V momentě, kdy jsou utvořeny již dvě velké stonožky, během 9.–11. T se „hlava stonožky“ odpojí a zařadí se na konec, čímž dochází k výměně žáků vedoucích pohyb.
- Poté, co jsme měli možnost během tance píseň několikrát slyšet, si ji nyní s hudebním doprovodem učitele zazpíváme.

Barevná partitura

- Na co se zaměřujeme:
 - pohotovost a rychlé reakce
 - netradiční forma partitury jako výchozí podnět k tanci a hře na hudební nástroje
 - koordinace těla při nácviu nového tance
- Sedíme v půlkruhu a před sebou máme na podlaze rozprostřenou sadu barevných papírů uspořádanou do řady vedle sebe podle barev odpovídajících běžné sadě boomwhackerů (červená, oranžová, žlutá...) / barevných ozvučných kamenů.
- Každý si vybere libovolný boomwhacker / barevný ozvučný kámen.
- Nejprve učitel, poté dobrovolníci z řad žáků se prochází rytmicky po barevných papírech. Ostatní mají za úkol pohotově rozeznat svůj nástroj kdykoli, kdy dobrovolníci stoupnou na jejich barvu.

- Učitel se znovu ujme chůze po barevných papírech, ale tentokrát už cíleně rozeznává melodickou posloupnost instrumentálního doprovodu písně, a tím i předtančuje výsledný tanec stonožky. Chůze v rytmu doprovodu podle jednotlivých barev totiž určuje kroky samotného tance.
- Jakmile jsme schopni zahrát společně doprovod písně podle ukazování v rychlém tempu, zahrajeme si píseň s nahrávkou písně z alba *Elce Pelce Kotrmelce* Petra Ebena.
- Celý tanec se všichni s oporou v barevných papírech naučíme a zatančíme si ho. 9.–11. T využijeme k otočení o 180° a zapojíme finální hru na tělo.
- Utvoříme dvě řady proti sobě a zatančíme si tanec proti sobě se zdůrazněním pohledu do očí a tlesknutím si s partnerem naproti ve 3. a 5. T.
- V závěrečném provedení si každý žák může vybrat, zda chce píseň doprovodit raději na hudební nástroj, nebo tančit.

Tanec stonožky

Chůze:

4 kroky vpřed od P nohy (směrem k sobě)

3x pivotová otáčka od P nohy vpřed směrem doleva¹⁴⁰

2 kroky vpřed od PDK

1 krok vzad a pak opět 1 vpřed

2 naskočené kroky vpřed (rytmus: *ty - ta*)

Hra na tělo: probíhá v rámci otáčení se o 180° zpět naproti sobě

2x plesk na hrudník

2x plesk na stehna

2x lusk (rytmus viz partitura)

2x dup

Poskoky:

3 rychlé poskoky mírně roznožmo (jako nad tóny *d, f*)

3 rychlé poskoky s posunem doprava (jako nad tóny *e, g*)

3 rychlé poskoky s posunem doleva (jako nad tóny *d, f*)

3 rychlé poskoky s posunem doprava (jako nad tóny *e, g*)

Opakování chůze

¹⁴⁰ 3x nakročit, otočit a stále pravidelně střídat nohy při přenašení váhy

STONOŽKA

Hudba a text: PETR EBEN
Upravila: HANA NOVOTNÁ

Hravě

Zpěv *C mf* *Em* *Am* *Em* *F* *C*

1. Prv - ní, dru - há, tře - tí, čtvr tá, pá - tá, šes - tá, sed má, os - má, sto - nož -

Zvokohra

Dm *Am* *Em* *F⁶* *G⁷* *C* *F⁶* *p*

ka si bě - há žu - tá, na sto no - hou je - den nos má. Štěs - tí pro ni

Hra na tělo?

Em *Dm⁷* *Em* *G* *C* *Em* *Am*

ne - bo - hou, že ne - má nic na no - hou. Ji - nak by si chu - dák ma - lá, no -

Em *F* *C* *Dm⁷* *G⁷* *C*

hy k šev - ci, chu - dák ma - lá, no - hy k šev - ci u - bě - ha - la.

2. První, druhá, třetí, čtvrtá, čtvrtá, třetí, druhá, první, stonožka si běhá zutá, sto bot about dlouhou trvá.

3. Velké štěstí stonožky, že nenosí ponožky. Jinak by je chudák malá celý týden zažívala.

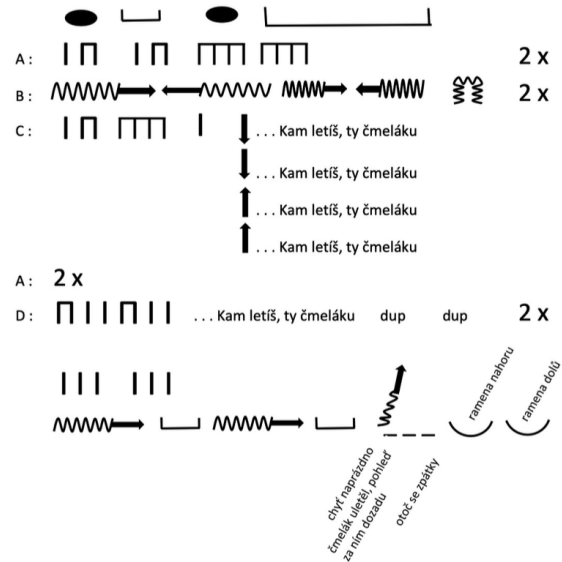
*'*2x plesk na hruďník
2x plesk na stehna
2x lusk
2x dup nohama

POHYBOVÁ VIZUALIZACE HUDBY, AKTIVNÍ POSLECH SKLADBY LET ČMELÁKA Čmelák

- Na co se zaměřujeme:
 - aktivizace těla a myslí při poslechu hudební ukázky
 - citlivé vnímání hudebních vyjadřovacích prostředků a jejich odpovídající pohybové vyjádření
 - orientace ve formální struktuře skladby
 - práce s netradiční formou grafického záznamu skladby
 - rozvoj pohybové tvořivosti
- Učitel bez větších slovních úvodů pantomimicky (s využitím bzučících zvuků) naznačí přilet čmeláka (pomyslný čmelák mezi prsty) a počká, až se k němu žáci podobným způsobem připojí.
- Učitel demonstruje ve středně rychlém tempu pohybové ztvárnění skladby *Let čmeláka* podle zjednodušeného grafického zápisu (viz Grafické schéma skladby *Let čmeláka*) a žáci nápodobou opakují. Vzájemný rytmus udržují pomocí společného rytmického bzučení odpovídajícího rytmické struktuře skladby. Žáci by v tomto okamžiku ještě neměli vidět zjednodušenou partituru.
- Poté, co se žáci seznámí s pohyby ukazovanými učitelem a signifikantními rytmickými motivy skladby, zkusí si celou skladbu zatančit v rychlém tempu s nahrávkou.
- Následně před žáky rozdáme rozstříhaný grafický záznam skladby a vyzveme je, aby řádky za poslechu hudby poskládali do správného pořadí.
- Dalším poslechem a pohybovou vizualizací s podporou a pohledem na grafický zápis prověříme správnost pořadí ústřížků.
- Rozdělíme žáky do 8 skupin, aby každá skupina měla jeden výstřížek (oddíl A se opakuje, tudíž oba výstřížky dostane jedna skupina).
- Každá skupina si vytvoří vlastní pohybové ztvárnění grafického záznamu řádku, který následně naučí zbytek třídy.
- Hromadnou inovativně transformovanou choreografií zdůrazňující pohybovou vizualizaci hudby i grafického zápisu si pak všichni zkusíme zatančit s nahrávkou.

LET ČMELÁKA

Upravila: HANA NOVOTNÁ



Obr. 9 Grafické schéma skladby *Let čmeláka*. Autorka: Hana Novotná

Použité zdroje

Eben, P. (2019). *Elce pelce kotrmelce*. Bärenreiter/Supraphon.
 Lukešová, M. (2021). *Čáp* (2. vyd.). Albatros.

Hudební ukázky

Eben, P. (2019). *Elce pelce kotrmelce* [Album]. Praha Bärenreiter/Supraphon.
 Tveitt, G. (2000). *A Hundred Hardanger Tunes* [Album]. Royal Scottish National Orchestra.
 Rimskij-Korsakov, N. A. (2016). *Flight of Bumblebee*. On *Scheherazade* [Album]. Sony music: Supraphon.