

**Témata z metodiky a pedagogické praxe taneční gymnastiky a základů moderního  
tance pro absolventskou zkoušku - obor MT  
Školní rok 2024/2025**

---

**1. Charakteristika, význam a cíle vyučovacího předmětu Taneční gymnastika.**

Pedagogická praxe:

- A/ Cvičení trupu na zemi s výdechem v ose.
- B/ Zvýšené napětí a výkyvy osy v postavení na místě.
- C/ Systém výuky TG a MT na Taneční konzervatoři.

**2. Rozdělení a systém hodiny TG, herecká výchova a improvizace.**

Pedagogická praxe:

- A/ Využití rovných a oblých klonů, kruhový pohyb trupu v malém a velkém rozsahu.
- B/ Zvyšování citlivosti paží a rukou ve výrazové vazbě.
- C/ Prvky hravosti ve výuce, výrazová cvičení.

**3. Východisko pohybu a způsoby vedení pohybu v TG a MT. Vnitřní představa pohybu.**

Pedagogická praxe:

- A/ Kombinace pohybu tahem a švihem.
- B/ Výuka kontrakce v lehu na zádech.
- C/ Hodnocení a klasifikace.

**4. Rytmická složka pohybu, vysvětlení pojmu metrum, takt, rytmus a tempo, rozvíjení rytmického cítění a frázování.**

Pedagogická praxe:

- A/ Chůze s odvíjením chodidla s rytmickým cvičením.
- B/ Využití  $\frac{3}{4}$  taktu ve vazbě švihů paží na místě.
- C/ Temporytmus prvků a jeho význam.

**5. Cvičení na zemi a jeho význam, přízemní polohy a jejich řazení v hodině TG. Vlny páteře.**

Pedagogická praxe:

- A/ Vlny páteře vpřed a vzad ve vazbě na zemi.
- B/ Vlny páteře stranou.
- C/ Udržení koncentrace v hodině.

**6. Posilování břišního a hýžd'ového svalstva, náklon a záklon trupu.**

Pedagogická praxe:

- A/ Posilování břišního a hýžd'ového svalstva v kombinaci se vzporem.
- B/ Náklon a záklon trupu ve vysokém kleku.
- C/ Tempo výuky. Všestranné působení pedagoga na osobnost žáka.

**7. Dynamika v pohybu, ve vazbě a v hodině TG a MT. Svalová citlivost a její rozvíjení.**

Pedagogická praxe:

- A/ Pohybová vazba na zemi se vzestupnou dynamikou.
- B/ Vazba skoků po diagonále s vyznačeným dynamickým vrcholem.
- C/ Zásady přiměřenosti ve výuce.

**8. Návaznost výuky TG a MT v praktické výuce. Přípravná cvičení pro výuku kontrakce, správné dýchání.**

Pedagogická praxe:

- A/ Horizontální švih na místě.
- B/ Přípravná cvičení kontrakcí v sedu.
- C/ Opravování nedostatků a chyb.

**9. Prostorové cítění, chůze a běh v TG. Metodika tvoření prostorových vazeb a jejich obohacování.**

Pedagogická praxe:

- A/ Vazba chůze s pohybem paží.
- B/ Hladký běh po esovité dráze s dostředivým sklonem trupu.
- C/ Zařazování nových prvků do výuky.

**10. Posilování zádového svalstva. Horizontální švih na zemi, na místě a v prostoru.**

Pedagogická praxe:

- A/ Posilování zádového svalstva.
- B/ Horizontální švih paží a trupu na místě ve vazbě s kyvadlovým švihem paží.
- C/ Stavba cvičení, kontrastní prvky a jejich význam.

**11. Zvyšování rozsahu kyčelních kloubů, vytáčení nohou, cvičení dolních končetin v přízemních polohách.**

Pedagogická praxe:

- A/ Malé hmity trupu v přízemních polohách.
- B/ Zdvihy, švihy a kruhový pohyb dolních končetin ve cvičení na zemi.
- C/ Motivace žáků a využití soutěživosti.

**12. Izolovaný pohyb, cvičení ramen, krku, hlavy a suny hrudníku. Princip švihu a návaznost pohybu.**

Pedagogická praxe:

- A/ Cvičení izolovaných pohybů v sedu zkřížmo.
- B/ Kruhový švih paží zavřený a otevřený ve vazbě s vyvažováním paží.
- C/ Témata improvizace a výrazových cvičení.

**13. Cvičení obratnosti a hbitosti. Vazebné prvky ve cvičení na zemi a v prostoru.**

Pedagogická praxe:

- A/ Malá akrobacie na zemi.

B/ Vazba skoků s vazebnými prvky.

C/ Výchova k pracovitosti a pevné vůli.

#### **14. Cvičení na místě a jeho význam.**

Pedagogická praxe:

A/ Cvičení trupu na místě tahem pro správné držení těla.

B/ Odvíjení chodidla, výsuny a výpady.

C/ Strečink.

#### **15. Cvičení pro správné provedení skoku. Malé skoky na místě.**

Pedagogická praxe:

A/ Pérování vahou a tahem.

B/ Výskoky na místě s vypérováním.

C/ Odstraňování přebytečného napětí.

#### **16. Švihy paží a jejich dělení. Význam a využití švihů v MT.**

Pedagogická praxe:

A/ Vazba pravých a nepravých švihů paží na místě.

B/ Osmičkový švih v postupu do prostoru.

C/ Správné dýchání a jeho význam.

#### **17. Zdvihy a švihy dolních končetin v postavení na místě, princip zavěšení a jeho využití v MT. Vyvažování paží.**

Pedagogická praxe:

A/ Vazba švihů dolních končetin s kruhovým švihem do výpadu.

B/ Kyvadlový švih nohou v postupu do prostoru.

C/ Zásady názornosti ve výuce.

#### **18. Kyvadlový švih paží a trupu, návaznost s ostatními švihy. Pády a skluzu v MT.**

Pedagogická praxe:

A/ Vazba kyvadlového švihů trupu s osmičkovým švihem na místě.

B/ Čelný kruhový švih paží rozvedený do pádu ze sedu a vysokého kleku.

C/ Zafixování osvojených pohybových dovedností a návyků.

#### **19. Horizontální švih paží a trupu v pohybu do prostoru. Švihy paží v prostorových vazbách. Koordinace pohybu a její rozvíjení.**

Pedagogická praxe:

A/ Horizontální švih v prostoru.

B/ Švihy paží ve skoku.

C/ Rozvíjení tvůrčí aktivity žáka.

#### **20. Chůze s odvíjením chodidla. Malé pérování na místě a v prostoru.**

Pedagogická praxe:

A/ Vazba chůze s odvíjením chodidla.

B/ Malé pérování v prostoru se změnami směru a jednoduchým rytmickým cvičením.

C/ Autorita pedagoga v hodině a v procesu výuky.

### **21. Dělení skoků, rytmické členění skoků a jeho význam.**

Pedagogická praxe:

A/ Vazba malých skoků v prostoru.

B/ Vysoký poskok v kombinaci s poskokem v unožení.

C/ J. A. Komenský

### **22. Střední skoky a jejich kombinace, pohyb paží ve skocích.**

Pedagogická praxe:

A/ Poskok s přednožením, zanožením a střížný skok.

B/ Poskok s unožením.

C/ Zkouška a vystoupení.

### **23. Trojkročka a její využití v TG. Bočný kruhový švih v prostoru.**

Pedagogická praxe:

A/ Trojkročka ve vazbě.

B/ Bočný kruhový švih v pohybu v prostoru.

C/ Teorie vzdělání.

### **24. Prostorové dráhy ve vazbách chůze, běhu a skoků. Chůze a běh v TG a MT.**

Pedagogická praxe:

A/ Hladká chůze ve vazbě po kruhové dráze s obraty a změnami směru.

B/ Běh po osmičkové dráze.

C/ Teorie vyučování.

### **25. Velké skoky. Úvod a závěr hodiny TG.**

Pedagogická praxe:

A/ Vysoký poskok a dálkový skok.

B/ Úvod a závěr hodiny TG, poklona.

C/ Základní školní dokumentace.

V Praze dne 4. října 2024

vypracovala: Alena Drapalíková  
schválila: Pamela Morávková