

## OBSAH

|                                                                   |            |
|-------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ÚVODEM . . . . .</b>                                           | <b>5</b>   |
| <b>TEORETICKÉ ZÁKLADY HUDEBNĚ POHYBOVÉ VÝCHOVY . . . . .</b>      | <b>10</b>  |
| Rytmická gymnastika pro děti . . . . .                            | 11         |
| Tanec pro děti . . . . .                                          | 16         |
| Funkce hudby v rytmické gymnastice a v tanci pro děti . . . . .   | 20         |
| <b>RYTMICKÁ GYMNASTIKA V PRAXI S DĚTMI. . . . .</b>               | <b>24</b>  |
| Uvolnění a napětí . . . . .                                       | 25         |
| Základní postoj . . . . .                                         | 26         |
| Dýchání při cvičení . . . . .                                     | 29         |
| Pohyby na místě ve 2/4 taktu . . . . .                            | 30         |
| Pohyby na místě ve 4/4 taktu . . . . .                            | 36         |
| Pohyby na místě ve 3/4 taktu . . . . .                            | 38         |
| Lokomoce . . . . .                                                | 41         |
| Spojení základních pohybů s lokomocí . . . . .                    | 46         |
| Rytmické zdokonalování pohybů . . . . .                           | 48         |
| Náčiní v rytmické gymnastice . . . . .                            | 50         |
| <b>TANEC V PRAXI S DĚTMI . . . . .</b>                            | <b>58</b>  |
| Taneční kroky a skoky . . . . .                                   | 59         |
| Dětské taneční hry . . . . .                                      | 65         |
| Dětské lidové tance . . . . .                                     | 71         |
| Taneční improvizace . . . . .                                     | 80         |
| <b>POHYBOVÉ SKLADBY PRO DĚTI . . . . .</b>                        | <b>88</b>  |
| Dětské etudy . . . . .                                            | 88         |
| K tvorbě pohybových skladeb pro veřejná vystoupení dětí . . . . . | 98         |
| <b>NOTOVÁ PŘÍLOHA . . . . .</b>                                   | <b>103</b> |
| <b>LITERATURA . . . . .</b>                                       | <b>137</b> |