
obsah

Úvod	5
Rytmika a životní rytmy	7
Práce s nejmenšími	9
Rozvíjení smyslu pro zvuk a tón	11
Rozvíjení smyslu pro výšku tónů	14
Pohybová průprava	16
Orientace v prostoru	26
Chůze	28
Pérování	41
Běh	44
Poskok	51
Paže	54
Taneční kroky	58
Hra na tělo	61
Rytmická cvičení	67
Takt	90
Rytmus	96
Tempo	120
Dynamika	125
Taktování	127
Píseň	132
Příklady pohybového provedení písni	134
Kánon	143
Formy	146
Postup při nácviu písně s pohybovým a nástrojovým doprovodem	152
Improvizací k tvořivému projevu	155
Rytmy	158
Závěrem	164