

# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>11</b>
<b>Teoretická východiska</b>	<b>23</b>
Umístění	26
Intelligence těla	29
Autenticita, osobitost	30
Souznění, pěstování citu pro sdílení a solidaritu	31
<b>Současná metoda Duncan</b>	<b>33</b>
Taneční technika Duncan	34
Improvizace	36
Tvorba	39
Umění učit	40
<b>Kvality pohybu</b>	<b>43</b>
Přirozenost	44
Přesnost	45
Nasazení	46
Plynulost	49
Vyzařování	50
Frázování	51
Jednota obsahu a formy	52
<b>Didaktika současné metody Duncan</b>	<b>53</b>
Tanec jako tvůrčí umělecká činnost	54
Specifika a hodnoty tance	56
Přirozený pohyb, intelligence těla	60
Co rozumíme kvalitou pohybu	64
Taneční technika	72
Správné držení těla	74
Pohyb trupu, šíje a hlavy	79
Pohyb dolních končetin	84

Pohyb horních končetin	89
Pohyb z místa	93
Chůze, běh, výskoky, skoky, točení, obraty	99
Taneční improvizace	101
Proces tvorby	105
Tanec a prostor	110
Tanec a čas	113
Dynamika pohybu	116
Tanec a hudba	121
Vztahy a neverbální komunikace	124
Umění učit – výchova tancem	130
Osobnost tanečního pedagoga	134
Zásady vyučovacího procesu	135
Práce s dětmi	141
Stavba taneční lekce	143
<b>Závěr</b>	<b>149</b>
<b>Doporučená literatura</b>	<b>163</b>