

Ukážka z knihy Hudobno-pohybová rytmika
www.atpublishing.sk

Heda Šimoneková

*Hudobno-pohybová
rytmika*



AT PUBLISHING

OBSAH

Úvod	5
1. Hudobno-pohybová rytmika	7
2. Hudba a pohyb	11
3. Metodické a organizačné pripomienky k vyučovaniu hudobno-pohybovej rytmiky	19
4. Hudobno-pohybová rytmika najmladších	30
5. Hudobno-sluchové cvičenia	63
6. Hudobno-pohybové rytmické cvičenia	74
7. Hudobno-pohybové hry	94
8. Priestorové cvičenia	104
9. Hudobno-pohybové etudy	120
10. Ľudové tance	135
Literatúra	159

3. METODICKÉ A ORGANIZAČNÉ PRIPOMIENKY K VYUČOVANIU HUDOBNO- POHYBOVEJ RYTMIKY

Z množstva prostriedkov rytmiky používame tie najšpeciálnejšie ako rytmicko-pohybovú prípravu pred nácvikom niektorého špecifického pohybu, ľudových tancov, tanečných hier a iných telovýchovných disciplín a to najmä v úvodnej, prípravnej a záverečnej časti hodiny. Môžu tvoriť aj hlavnú časť hodiny, jej náplň, najmä vtedy, ak ide o hodiny telesnej výchovy arytmiou (pohybovou) postihnutých jedincov.

Do úvodnej časti volíme rušné pohyby ako napr. cvičenia rytmickej pohotovosti (zo zrýchlenia istého pohybu zastaviť), niektoré rušné dynamické rytmické motívy (forte, crescendo), resp. pohyby, ktoré žiaci ovládajú z minulých hodín telesnej výchovy. Ich náplňou sú napr. poskoky, zrýchlená chôdza, beh, rozličné hudobné hry (naháňačky) a pod.

V prípravnej časti môžeme použiť rôzne prostriedky rytmiky zamerané na dôkladné precvičenie celého tela najmä na tie svalové skupiny, ktoré sú v hlavnej časti zatažené najviac. Cvičenia rytmizujeme, dynamicky a tempovo obmieňame.

V hlavnej časti, a to v prvej polovičke, sa venujeme nácviku tých prostriedkov rytmiky, ktoré sme si vytýčili za cieľ hodiny. V druhej polovičke opakujeme cvičenia rytmiky z minulých hodín.

Do záverečnej časti patria cvičenia voľného tempa ako napr. pomalá chôdza (v rytme celých, polových a polovej s bodkou hodnôt), taktovacie pohyby (paží a nôh) v pomalom tempe a v *piane*, dýchacie cvičenia v istom rytme, precvičovanie niektorého zvládnutého pohybového prvku, tanečného motívu z predchádzajúcich hodín, jeho štruktúrna analýza, motívy ľudových tancov určitého výrazu a jednoduchého charakteru, hudobné hry, nácvik (artikulácie, rytmus, melódie) istej ľudovej piesne s určením jej formy atď.

Ako príklad uvádzame obsah vyučovacej jednotky rytmiky pre I. ročník gymnázií.

Úloha hodiny: Opakovanie rytmických cvičení – rytmus a protirytmus.

Uspávanky

Haja, hajušky

Trencín

Ha- ja, ha- juš- ky, pôj- de- me do
Sob- la- ho- va na hruš- ky.

- I.
 1. Haja, hajušky, pôjdeme do Soblahova na hrušky.
 2. Haja, hajušky, natrháme kvetiniék do podušky.
 3. Haja, hajušky, poletujú včielky, vtáky aj mušky.
 4. Haja, hajušky, zaspievam ti uspávanku pošušky. (*Upravila H. Š.*)
- II. Haja, hajušky, išli mačky na hrušky,
haja, ide to, necháme to na leto. (*Ludová.*)

Úloha: hudobno-pohybový výraz, polový rytmus, pomalé tempo, 2/4 takt.

Učiteľka aj deti spolu spievajú a „hojdajú“ – uspávajú bábätko (akoby) alebo hračku – bábiku v polovom rytme. Pri kolísaní buď sedia, alebo sa pomaly pohybujú (kráčajú v rytme polových) vpred, okolo svojej osi, v dvojici, v skupinkách si vzájomne poukazujú bábiky, uspávajú ich. Bábiku držia v predpažení pokrčmo až skrčmo a „hojdajú“ ju pohybom paží z boka na bok (vpravo, vľavo). Dbáme na prirodzený, precítený výraz detí. Motivácia.

Okopávam kapustičku

Trencín

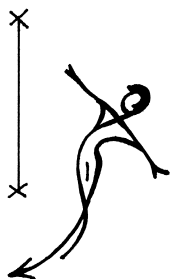
O- ko- pá- vam ka- pus- tič- ku s rep- kou,

Najvýhodnejšie je pri nácviku odstredivých a dostredivých kriviek, obrazcov používať na udržanie lepšej rovnováhy upaženie.

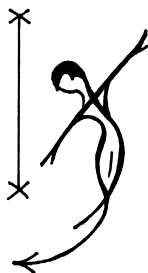
Pri krivkách, obrazcoch *odstredivých* je sklon tela, trupu do stredu krivky alebo obrazca. Sklon trupu je tým väčší, čím je tempo pohybu rýchlejšie a krivka, resp. obrazec menší. Upaženie, úklon, šija a hlava svojím sklonom a obrátením tento sklon dokresľujú (obr. 1).

Pri pohybe po krivkách *dostredivých* (po smere chodu hodinových ručičiek) je úklon vpravo, pravá smeruje v upažení dole, dnu do stredu krivky alebo obrazca; ľavá v upažení smeruje von a hore (obr. 2).

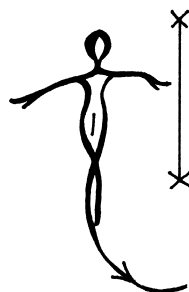
Pri krivkách *čelných* sa žiaci pohybujú vždy čelom do pôvodného smeru (vpred bokom, vzad), upažiť, trup je vzpriamený (obr. 3).



Obr. 1



Obr. 2

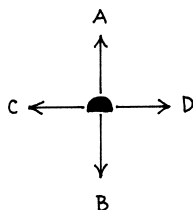


Obr. 3

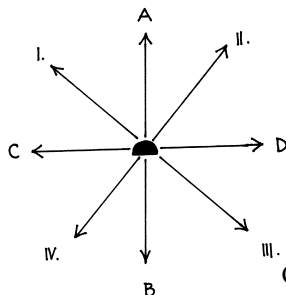
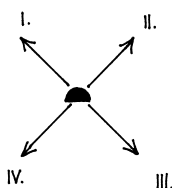
Príklady cvičení priestorových dráh

Priamky. Rozoznávame priame a šikmé smery pohybu po určitých dráhach v priestore. Tieto smery môžeme znázorniť na následovných *krížoch* (obr. 4).

Spojením týchto krížov dostaneme tzv. *ružicu* (obr. 5).



Obr. 4



Obr. 5

Etuda 5

Hopkáči

Ján Kaňuk

 = 135



HOPKÁČI Tempo = 135

- Rôzne krátke, resp. dlhé skoky cez švihadlo: z nohy na nohu, jednonožne, znožmo, znožmo s medziskokom, so skríženými pažami znožmo tzv. vajíčka, v kombinácii skok znožmo a so skríženými pažami znožmo tzv. otvor – zatvor, poklus.
- Rovnomerné tempo, staccato, legato, štvrtový a osminový rytmus, hudobný motív.