



METODIKA TANEČNÍ TVORBY

ROZTANCUJ

Lektor vede. Tanečník se postupně stává spoluautorem.



1. vydání • 2026 • roztancuj.cz

O této knize

Tato metodika zachycuje způsob, jakým v Roztancuj propojujeme vedení, techniku, hudbu, bezpečí a společnou tvorbu. Není scénářem, který má každý lektor mechanicky opakovat. Je společným základem, díky němuž mohou různí lektori pracovat osobitě, a přesto vytvářet zkušenost, která je rozpoznatelně Roztancuj.

Je určena lektorům, asistentům a lidem, kteří připravují taneční skupiny, představení a videoprojekty. Pomáhá plánovat jednotlivé lekce i celé pololetí, rozlišovat vývojové cíle podle věku a vědomě rozhodovat, kdy má lektor vést pevně a kdy má otevřít prostor tanečníkům.

JÁDRO METODIKY

Neučíme jen hotové choreografie. Učíme tanec vnímat, rozumět mu a postupně se na něm podílet.

Autorství a použití

Metodika vychází z dlouhodobé práce taneční školy Roztancuj, z tvůrčího vedení Erica Stibůrka a z principů ověřovaných v lekcích dětí i dospělých, na jevišti i před kamerou. Dokument je živý: s další zkušeností se může zpřesňovat, rozšiřovat a doplňovat o nové příklady.

© Roztancuj, 2026. Interní metodická a vzdělávací publikace.

Jak je kniha uspořádána

Část	Téma	Kapitoly
I	Smysl a společný základ	1–4
II	Z čeho tanec vyrůstá	5–9
III	Vývojová cesta tanečníka	10–13
IV	Jak vedeme lekci	14–15
V	Od nápadu ke společnému dílu	16–18
VI	Plánování, hodnocení a vztahy	19–22
VII	Kvalita a předávání metodiky	23–25
Přílohy	Pracovní listy a checklisty	A–H

„Výsledek je důležitý. Jen není důležitější než cesta k němu.“

Smysl a společný základ

Co musí zůstat pravdivé v každé skupině, bez ohledu na věk nebo taneční styl.



1 Proč Róztancuj existuje

Tanec je pro nás víc než soubor kroků. Je prostředkem, kterým člověk poznává své tělo, učí se reagovat na hudbu, spolupracovat s druhými a proměňovat vlastní nápad ve sdělitelný tvar. Technická dovednost je důležitá, protože tanečníkovi rozšiřuje možnosti. Sama o sobě však nestačí.

Chceme, aby děti i dospělí zažili, že jejich pohyb může mít význam. Že nemusí pouze čekat, až jim někdo řekne, co mají udělat. Zároveň potřebují zkušeného lektora, který udrží směr, náročnost, bezpečí a kvalitu společného výsledku.

Co si tanečník odnáší

- pevnější a citlivější vztah k vlastnímu tělu
- taneční a pohybové dovednosti odpovídající věku
- muzikalitu a schopnost slyšet v hudbě víc než tempo
- odvahu ukázat nápad a nechat se vidět
- zkušenost, že korekce není odmítnutí člověka
- schopnost tvořit s ostatními a nést část odpovědnosti
- vzpomínku na společné dílo, které nevzniklo bez něj

PRO LEKTORA

Před každým obdobím si polož otázku: Co se má tanečník naučit? Co má objevit? A za co už může převzít odpovědnost?

2 Poslání a hodnoty

Poslání Róztancuj shrnujeme větou: Neučíme jen tančit, učíme také tanec tvořit. Tato věta zavazuje. Znamená, že v každém věkovém období hledáme přiměřený způsob, jak spojit vedení s aktivní účastí tanečníků.

Hodnota	Jak se projevuje v praxi
Bezpečí před odvahou	Tanečník nejprve získává důvěru v lektora, skupinu, prostor a vlastní tělo. Potom přichází výzva.
Autenticita před dokonalostí	Neusilujeme o jednu správnou podobu člověka. Technika podporuje osobní výraz.
Proces před rychlým výkonem	Opakování, hledání a slepé uličky jsou součástí tvorby, ne zdržení.

Hodnota	Jak se projevuje v praxi
Vedení i spoluautorství	Lektor drží celek. Tanečník postupně přináší pohyb, nápady a rozhodnutí.
Celek i jednotlivec	Každý má být vidět, ale zároveň se učí dát prostor druhým.
Tanec pro každého	Tanec není jen pro dívky, pro nadané nebo pro ty, kdo začali brzy.

„Nejde jen o to zazářit sám, ale také nechat zazářit celek.“

3 Lektor vede, tanečník se stává spoluautorem

Spoluautorství neznamena, že lektor rezignuje na vizi nebo přenesse odpovědnost na děti. Znamená, že vytváří řízené situace, ve kterých tanečníci mohou přinášet materiál a postupně chápat důsledky svých rozhodnutí.

Lektor přináší	Tanečník přináší	Vzniká mezi nimi
vizi, téma a směr	vlastní pohyb a reakci	společný pohybový jazyk
techniku a strukturu	odvahu zkoušet	použitelný materiál
hudební podněty	osobní interpretaci	výraz a význam
korekci a zkušenost	ochotu pracovat dál	růst a přesnost
odpovědnost za celek	odpovědnost za svou část	společné dílo

Co spoluautorství není

- hlasování o každém rozhodnutí
- volná improvizace bez záměru
- přijetí každého nápadu do výsledné choreografie
- přenesení pedagogické odpovědnosti na skupinu
- vyhnutí se korekci ve jménu svobody

ROZHODOVACÍ PRAVIDLO

Čím je tanečník mladší nebo méně zkušený, tím užší a konkrétnější rámec potřebuje. S rostoucí zkušeností rozšiřujeme volbu i odpovědnost.

4 Pět kroků tvůrčího procesu

Celou metodiku drží jednoduchá posloupnost. V praxi se kroky mohou prolínat a vracet, ale žádný dlouhodobý proces by neměl některý z nich vynechat.

Krok	Smysl
1. Vedeme	Lektor přináší hudbu, téma, pravidla, technický záměr a bezpečnou strukturu.
2. Učíme se	Rozvíjíme tělo, rytmus, koordinaci, prostor, dynamiku a pohybovou paměť.
3. Objevujeme	Zkoušíme, improvizujeme a hledáme vlastní pohyb bez tlaku na okamžitý výsledek.
4. Tvoříme	Vybíráme, rozvíjíme, propojujeme a zpřesňujeme pohybový materiál.
5. Sdílíme	Dílo ožívá na jevišti, před kamerou nebo v jiné podobě a stává se zkušeností celé skupiny.



Vedení a spoluautorství v jedné společné taneční zkušenosti.

Z čeho tanec vyrůstá

Tělo, technika, hudba, prostor a improvizace jako vzájemně propojené vrstvy.



5 Tělo a zdravý pohyb

Tělo není nástroj, který nutíme k výsledku. Je partnerem, jehož možnosti rozvíjíme. Zdravý pohyb v Róztancuj spojuje mobilitu, stabilitu, sílu, koordinaci, dech a schopnost vnímat signály vlastního těla.

Principy bezpečné práce

- zahříváme postupně a s ohledem na věk i denní energii skupiny
- náročnost zvyšujeme až po zvládnutí základního principu
- nabízíme jednodušší a náročnější variantu
- rozlišujeme námahu, nepohodlí a bolest
- respektujeme pauzu, ale pomáháme rozpoznat vyhýbání ze strachu
- akrobatické prvky učíme po částech a se zajištěním
- korekci směřujeme k pohybu, nikoliv k hodnotě člověka

BEZPEČÍ NENÍ KONEČNÝ CÍL

Bezpečí vytváří podmínky, aby tanečník mohl přijmout výzvu. Metodika nemá chránit před každým nepohodlím, ale před zbytečným ohrožením a ponížením.

6 Technika jako nástroj svobody

Technika dává tanečníkovi slovník. Čím bohatší a přesnější slovník má, tím svobodněji může vyjádřit vlastní záměr. Technická práce proto nesmí zůstat odděleným blokem bez vztahu k hudbě a tvorbě.

Metodická smyčka

1. Pojmenuj princip a ukaž jeho smysl.
2. Rozlož pohyb na zvládnutelné části.
3. Nech skupinu princip opakovat v bezpečné podobě.
4. Přenes ho do prostoru, jiné dynamiky nebo přechodu.
5. Otevři krátké tvůrčí zadání, ve kterém ho tanečníci použijí.
6. Vrať vybraný materiál do choreografie.

Opakování buduje svalovou paměť. Nemá však vést k automatickému vypnutí pozornosti. Měníme hudbu, směr, dynamiku nebo vztah k partnerovi, aby tanečník zůstal přítomný.

„Technika nemá překrýt osobnost. Má jí dát více možností.“

7 Hudba jako partner tvorby

Hudba u nás nehraje jen v pozadí. Nejdříve ji posloucháme a teprve potom tančíme. Učíme se slyšet rytmus, změny energie, nástroje, text, ticho, gradaci i místa, kde pohyb nemusí nic vyplňovat.

Posloucháme	Otázka pro pohyb
pulz a tempo	Kdy se pohyb opakuje a kdy ho vědomě opustíme?
nástroje a vrstvy	Kterou vrstvu si moje tělo vybere?
ticho a pauzu	Dokážu zůstat přítomný bez dalšího kroku?
gradaci	Jak roste energie, prostor nebo počet tanečníků?
text a význam	Podporujeme slova, odporujeme jim, nebo vytváříme vlastní příběh?
změnu nálady	Co se promění v kvalitě pohybu?

Výběr hudby

Výběr hudby je dramaturgické rozhodnutí. Posuzujeme délku, strukturu, text, věkovou vhodnost, zvukovou kvalitu a potenciál pro pohyb. Tanečníci mohou přinášet vlastní návrhy, ale lektor drží odpovědnost za kontext a výsledný tvar.

8 Prostor, dynamika a vztahy

Tanečník se neučí pouze svůj pohyb. Učí se číst prostor a druhé lidi. Skupina se stává živým organismem ve chvíli, kdy jednotlivci dokážou reagovat, vést, následovat, vstoupit do popředí a znovu se stát součástí celku.

- směry a dráhy pohybu
- výškové úrovně a práce s podlahou
- vzdálenost a blízkost
- diagonály a dynamický pohyb prostorem
- sólo, duet, malá skupina a celek
- zrcadlení, předávání a kontrast
- společný začátek, kánon a vědomé rozpojení

POZORUJ

Kdo ve skupině přirozeně vede? Kdo vždy následuje? Kdo zabírá prostor a kdo mizí? Choreografická práce může tyto role vědomě proměňovat.

9 Improvizace a vlastní pohyb

Improvizace není absence pravidel. Je to hledání uvnitř zvoleného rámce. Dobré zadání je dostatečně konkrétní, aby tanečníka nesrazilo prázdnotou, a dostatečně otevřené, aby nevznikla jen jedna správná odpověď.

Úroveň	Příklad zadání	Co rozvíjí
1. Reakce	Zastav se vždy, když hudba ztichne.	pozornost a impuls
2. Volba	Vyber si pohyb vysoko nebo nízko.	rozhodování
3. Proměna	Změň naučený pohyb ve velikosti nebo tempu.	variabilitu
4. Motiv	Vytvoř tři pohyby, které patří k sobě.	paměť a kompozici
5. Vztah	Převezmi jeden detail od partnera a odpověz.	komunikaci
6. Výpověď	Vytvoř krátkou pohybovou větu k tématu.	osobní výraz
7. Skupina	Vstupuj a vystupuj tak, aby celek dýchal.	odpovědnost za obraz

Když tanečník neví

Neodpovídáme okamžitě pohybem za něj. Zúžíme volbu, nabídneme obraz, změníme měřítko nebo necháme tanečníka navázat na pohyb druhého. Cílem je vrátit mu možnost rozhodnout, ne předvést, že lektor má rychlejší řešení.

Vývojová cesta tanečníka

Stejná filozofie, jiná míra vedení, svobody a odpovědnosti.



10 Etapa 1 — Objevují pohyb

Předškolní děti přibližně 3–6/7 let vstupují do tance přes hru, příběh, rytmus a smyslovou zkušenost. Potřebují krátké, jasné úkoly, viditelnou strukturu a opakující se rituály. Vlastní tvorba se objevuje v malých rozhodnutích.

Rozvíjíme	Jak
důvěru a orientaci	rituálem přivítání, kruhem, jasnými hranicemi prostoru
rytmus a hudbu	tleskáním, nástroji, zastavením, změnou tempa
koordinaci a obratnost	lezením, skoky, rovnováhou, jednoduchou akrobacií
fantazii a výraz	pohybovou rolí, obrazem, příběhem a proměnou kvality
spolupráci	dvojicí, předáváním pohybu, společným obrazem
spoluautorství	volbou gesta, pokračování příběhu nebo hudební varianty

Doporučená délka bloků

Jedna činnost obvykle trvá 3–7 minut. Lekce se skládá z rychleji se střídajících částí, které drží společný příběh. Návrat známého prvku posiluje jistotu; malá změna udržuje zvědavost.

VÝSLEDEK ETAPY

Dítě dokáže vstoupit do společného prostoru, reagovat na jednoduché vedení, vnímat hudební změnu a nabídnout vlastní krátkou pohybovou odpověď.

11 Etapa 2 — Tvořím a propojuji

Děti přibližně 6–9 let už zvládnou delší soustředění, vědomější opakování a první práci s krátkou sekvencí. Stále potřebují hravost, ale příběh se postupně přesouvá z vnější fantazie do hudby, dynamiky a vztahů mezi tanečníky.

- budujeme technický základ a pohybovou paměť
- propojujeme rytmus, prostor a dynamiku
- učíme krátké sekvence a přechody
- otevíráme bezpečnou improvizaci s konkrétním pravidlem
- tvoříme motivy ve dvojicích a malých skupinách
- učíme přijmout korekci a zkusit pohyb znovu

- dáváme první odpovědnost za místo, nástup nebo společný obraz

Míra spoluautorství

Dítě může vytvořit krátký motiv, vybrat jeho variantu, reagovat na partnera nebo rozhodnout o pořadí několika možností. Lektor stále výrazně skládá strukturu a hlídá, aby nápady byly proveditelné, čitelné a bezpečné.

12 Etapa 3 — Rozvívám vlastní taneční jazyk

Děti a dospívající přibližně 10–14/15 let dokážou chápat dlouhodobější záměr. Mohou nést větší odpovědnost za vlastní přípravu, technickou práci i tvůrčí materiál. Potřebují respekt, skutečnou výzvu a vysvětlení smyslu.

Oblast	Cíl	Příklad odpovědnosti
technika	vědomé a přesné používání těla	samostatně opravit známý princip
muzikalita	osobní interpretace struktury	obhájit hudební volbu
improvizace	delší souvislá výpověď	přinést použitelný motiv
kompozice	chápat vztah části a celku	upravit materiál pro skupinu
výraz	spojit pohyb s významem	pracovat s tématem bez přehrávání
spolupráce	vyjednávat a přijímat korekci	vést malý tvůrčí tým

DOSPÍVAJÍCÍ POTŘEBUJE PRAVDIVOST

Nevytváříme iluzi, že každý nápad je stejně silný. Učíme rozlišovat mezi hodnotou člověka a kvalitou konkrétního materiálu.

13 Etapa 4 — Tančím po svém

Dospělí přicházejí s různou zkušeností, kondicí i vztahem k vlastnímu tělu. Někteří se vracejí po letech, jiní začínají poprvé. Lekce proto spojuje zdravou technickou práci, radost z pohybu, kreativitu a možnost tvořit bez porovnávání.

- nabízíme skutečný taneční obsah, nikoliv infantilní zjednodušení
- respektujeme rozdílnou kondici a poskytujeme varianty

- dáváme čas pochopit koordinaci a přechody
- otevíráme improvizaci s jasným účelem
- vytváříme prostor pro osobní výraz i společné dílo
- vystoupení nebo kamera jsou možností růstu, ne povinností dokazovat hodnotu

„Tady už tanec mluví vaším vlastním hlasem.“



Jak vedeme lekci

Jasná struktura, živá reakce na skupinu a prostor pro skutečné učení.



14 Role lektora

Lektor Roztancuj je odborný vedoucí, pozorovatel skupiny, tvůrce bezpečné struktury, průvodce technikou, iniciátor tvorby a dramaturg. Není pouze kamarádem ani člověkem, který předává hotovou sestavu.

Zkušenostní a adaptivní vedení

Lektor přichází připravený, ale není připoután ke scénáři. Zkouší, pozoruje reakci skupiny a upravuje další krok. Pevně drží záměr a hranice; pružně mění cestu, čas nebo obtížnost.

Lektor drží pevně	Lektor může přizpůsobit
bezpečí a respekt	pořadí aktivit
cíl lekce	délku jednotlivých bloků
věkovou vhodnost	míru hravosti a abstrakce
odpovědnost za celek	konkrétní pohybové zadání
kulturu bez zesměšnění	velikost volby pro tanečníky
směr dlouhodobého procesu	tempo postupu

OTÁZKA PO LEKCI

Co skupina dnes skutečně potřebovala? Kde jsem držel příliš pevně a kde jsem naopak nechal příliš mnoho prostoru?

15 Stavba lekce

Lekce má čitelný oblouk. Jednotlivé části se podle věku zkracují, prodlužují nebo propojují příběhem, jejich funkce však zůstává podobná.

Část	Funkce
1. Přivítání a naladění	Přechod do společného prostoru, kontakt se skupinou, téma dne.
2. Probuzení těla	Zahřátí, mobilita, aktivace, dech a pozornost.

Část	Funkce
3. Technická průprava	Konkrétní princip, detail, koordinace, bezpečné opakování.
4. Pohyb v prostoru	Diagonály, směry, dynamika, přesuny a skupinová orientace.
5. Objevování	Improvizální nebo tvůrčí úkol s jasným rámcem.
6. Choreografická práce	Učení, skládání, opakování, výraz, vztahy a příběh.
7. Sdílení a reflexe	Ukázka, pojmenování zkušenosti a krátká zpětná vazba.
8. Uzávěření	Zklidnění, protažení, rituál a výhled na příště.

Orientační poměry

Skupina	Vedení a průprava	Tvorba a choreografie
3–6/7 let	60–70 % v krátkých blocích	30–40 % v podobě hry a voleb
6–9 let	55–65 %	35–45 %
10–14/15 let	45–60 %	40–55 %
dospělí	50–65 %	35–50 %

Poměry nejsou normou pro každou lekci. V technickém období může průprava převážet; před sdílením se více času věnuje opakování a kompozici.

Od nápadu ke společnému dílu

Jak pohybový materiál získává tvar, význam a publikum.



16 Jak vzniká choreografie

Choreografie u nás nevzniká celá předem v hlavě lektora. Lektor přináší záměr a vytvoří podmínky, ve kterých se mohou objevit nápady tanečníků. Potom rozhoduje, co rozvinout, jak materiál uspořádat a co výslednému dílu neslouží.

1. Urči téma, hudební svět a hlavní otázku.
2. Vybuduj technický a pohybový základ.
3. Otevři improvizace, které s tématem skutečně souvisejí.
4. Zachyť silné motivy a pojmenuj, proč fungují.
5. Rozvíjej je změnou prostoru, dynamiky, počtu lidí nebo vztahu.
6. Skládej části do čitelné struktury.
7. Vrať materiál skupině, přijímej reakce a zpřesňuj.
8. Trénuj přechody, načasování, výraz a společnou odpovědnost.
9. Přizpůsob dílo jevišti nebo kameře.
10. Sdílej a reflektuj celý proces.

Když se nápad do díla nevejde

Nápad neodmítáme bez vysvětlení ani ho nezařazujeme jen proto, aby se autor necítil zklamáný. Učíme rozlišit, zda je potřeba materiál rozvinout, přesunout, zjednodušit, uložit pro příště, nebo pustit.

VĚTA PRO LEKTORA

Tento nápad má energii. Teď potřebujeme zjistit, jestli slouží příběhu, který společně tvoříme.

17 Představení jako oslava

Představení není zkouškou lidské hodnoty ani soutěží v bezchybnosti. Je chvílí, kdy skupina sdílí cestu, kterou prošla. Výsledek je důležitý: právě respekt k publiku vede k přípravě, opakování a odpovědnosti. Nervozitu však neproměňujeme v tlak na dokonalost.

Příprava zahrnuje

- prostorovou adaptaci a nástupy
- opakování klíčových přechodů
- práci s trémou a pozorností
- orientaci v zákulisí
- kostýmy, rekvizity a praktickou odpovědnost
- plán pro výpadek nebo chybu
- komunikaci s rodiči a technickým týmem

- reflexi po představení

„Na jevišti nesdílíme jen choreografii. Sdílíme společnou cestu, kterou jsme prošli.“



Společné představení je zakončením jedné etapy a začátkem další.

18 Videoprojekt

Videoprojekt není záznam představení. Je jinou formou taneční tvorby. Kamera vybírá detail, úhel a okamžik; střih vytváří vztah mezi záběry. Tanečníci tak poznávají, že stejný pohyb může na jevišti a v obraze působit odlišně.

Fáze	Co se tanečníci učí
námět	pojmenovat téma a obrazový svět
dramaturgie	spojit hudbu, pohyb, prostředí a význam
scénář a lokace	uvažovat o pohybu v konkrétním prostoru
příprava	opakovat pohyb tak, aby byl použitelný v záběrech
natáčení	pracovat s detailem, směrem pohledu a energií pro kameru

Fáze	Co se tanečníci učí
výběr	rozlišovat silný a slabý materiál
postprodukce	chápat, jak střih, zvuk a pořadí mění význam
projekce	přijmout výsledek a reflektovat proces

METODICKÝ VÝZNAM

Kamera zpřesňuje pozornost. Tanečník vidí, co jeho pohyb skutečně sděluje, a učí se oddělit první dojem od vědomé reflexe.

Plánování, hodnocení a vztahy

Dlouhodobý vývoj, který je vidět i mimo závěrečnou choreografii.



19 Plán pololetí

Pololetí není patnáct izolovaných lekcí. Je to vývojový oblouk, ve kterém se skupina nejprve poznává, potom získává základ, otevírá tvorbu, zpřesňuje dílo a nakonec ho sdílí.

Fáze	Hlavní otázka	Typická práce
1. Poznáváme se	Můžeme si důvěřovat?	pravidla, prostor, tělo, skupina
2. Budujeme základ	Co potřebujeme umět?	technika, rytmus, koordinace
3. Objevujeme	Co může vzniknout?	improvizace, motivy, hudba
4. Tvoříme celek	Co slouží společnému dílu?	výběr, kompozice, korekce
5. Připravujeme sdílení	Dokážeme nést výsledek společně?	opakování, jeviště nebo kamera
6. Reflektujeme	Co jsme se naučili a kam dál?	zpětná vazba, záznam, nový cíl

Tři vrstvy cíle

- pohybový cíl: co tělo a technika zvládnou lépe
- tvůrčí cíl: jakou míru vlastního materiálu tanečníci unesou
- skupinový cíl: jak se promění spolupráce a odpovědnost

20 Jak sledujeme pokrok

Pokrok není pouze přesnější krok nebo vyšší rozsah. Sledujeme, jak se tanečník orientuje v těle, hudbě, prostoru, tvorbě a skupině. Hodnocení je slovní, konkrétní a vztahuje se k cestě daného člověka.

Oblast	Co pozorujeme	Příklad zpětné vazby
tělo a technika	kontrola, bezpečí, koordinace	Už dokážeš udržet osu i při změně směru.
muzikalita	reakce na strukturu a dynamiku	Slyšíš pauzu a nemusíš ji zaplnit.
prostor	orientace a vztah k druhým	Vnímáš, kdy se přiblížit a kdy uvolnit místo.
paměť	uchování pohybu a přechodů	Sekvenci držíš i bez sledování ostatních.

Oblast	Co pozorujeme	Příklad zpětné vazby
tvorba	originalita a rozvíjení motivu	Nápad jsi nejen našel, ale dokázal ho proměnit.
spolupráce	vedení, následování, odpovědnost	Podpořil jsi partnera a neztratil vlastní záměr.
odvaha	ochota zkoušet a být vidět	Zůstal jsi v úkolu, i když sis nebyl jistý.

ZÁSADA ZPĚTNÉ VAZBY

Popisujeme konkrétní chování, jeho účinek a možný další krok. Vyhýbáme se nálepkám typu talentovaný, líný, hodný nebo problémový.

21 Individuální přístup ve skupině

Individuální přístup neznamena samostatný program pro každého. Znamená, že lektor vidí různé potřeby a dokáže měnit obtížnost, způsob vysvětlení, roli ve skupině nebo míru podpory, aniž by rozpadl společnou práci.

Situace	Možná intervence
ostých a obava být vidět	práce ve dvojici, menší volba, možnost nejprve pozorovat a potom vstoupit
velmi aktivní tanečník	role, která vyžaduje vnímat druhé, ne jen být první
odmítání úkolu	rozlišit únavu, nepochopení, strach a testování hranic
rychlejší zkušený tanečník	náročnější kvalita, role asistenta jen tehdy, když rozvíjí i jeho
pomalejší učení sekvence	menší části, vizuální orientace, opakování bez veřejného tlaku
silný vlastní nápad	pomoci ho rozvinout a zároveň zasadit do potřeb celku

22 Spolupráce s rodiči

Rodiče potřebují rozumět tomu, proč lekce nemusí pokaždé vypadat jako nácvik sestavy. Otevřeně vysvětlujeme, že hra, poslech, improvizace i rozhovor jsou součástí tanečního učení. Zároveň

komunikujeme konkrétně a nepoužíváme filozofii jako výmluvu pro chybějící strukturu nebo pokrok.

Co komunikujeme

- cíle věkové etapy a způsob práce
- pravidla docházky a dlouhodobosti
- jak rozumíme ukázkové lekci
- jak dítě postupuje a co právě potřebuje
- přípravu na představení nebo natáčení
- praktická pravidla kostýmů, fotografie a videa
- jak rodič může podporovat odpovědnost bez tlaku na výkon

CITLIVÁ KOMUNIKACE

O dítěti mluvíme s respektem a konkrétně. Neřešíme citlivou zpětnou vazbu před ostatními rodiči ani před celou skupinou.

Kvalita a předávání metodiky

Co drží Roztancuj pohromadě, když lekci vede jiný člověk nebo jiný taneční styl.



23 Standard lektora Roztancuj

Osobnost lektora je součástí kvality. Metodika ji nemá vymazat. Zároveň existují principy, bez kterých už zkušenost není Roztancuj.

Každý lektor zachovává

- bezpečné a respektující vedení
- jasný cíl a čitelnou strukturu lekce
- odborně správnou pohybovou přípravu
- hudbu jako aktivního partnera
- prostor pro vlastní pohyb tanečníků
- postupné, nikoliv předstírané spoluautorství
- kulturu bez zesměšňování
- korekci, která podporuje růst
- odpovědnost za celek, jeviště i kameru

Varovné signály

- většina pololetí je jen opakováním hotové sestavy
- improvizace se používá bez návaznosti na další práci
- děti rozhodují o věcech, za které má odpovídat dospělý
- technika mizí ve jménu přirozenosti
- korekce ponižuje nebo porovnává
- výsledek stojí na několika nejsilnějších tanečnících
- představení přebíjí zdraví a vztahy ve skupině

24 Stylové moduly

Společná filozofie se uskutečňuje různými tanečními jazyky. Metodika proto odděluje neměnné jádro od stylových modulů.

Současný tanec	Break dance a hip hop
tělo, prostor, emoce a výraz	rytmus, groove, energie a osobitý styl
práce s podlahou, tokem a dynamikou	footwork, práce na zemi, freezes a koordinace
improvizace jako zdroj materiálu	freestyle, taneční výzva a battle princip

Současný tanec	Break dance a hip hop
příběh a vztah mezi obrazy	charakter, reakce a osobní variace
technika podporuje pohybovou výpověď	technika podporuje kontrolu, sílu a vlastní styl

Oba směry vedou k odvaze tvořit, spolupracovat a být sám sebou. Liší se jazykem a technickými prostředky, nikoliv hodnotou.

25 Zaškolení a profesní reflexe

Metodiku nelze předat pouze přečtením. Nový lektor potřebuje vidět její principy v praxi, zkoušet je v bezpečné roli a získávat konkrétní zpětnou vazbu.

1. Pozoruje ukázkovou lekci a zapisuje si rozhodnutí lektora.
2. Připraví část lekce společně se zkušeným lektorem.
3. Asistuje a přebírá krátký blok.
4. Vede celou lekci podle vlastního plánu.
5. Reflektuje video nebo pozorovací zápis.
6. Dostává konkrétní zpětnou vazbu k vedení, technice a práci se skupinou.
7. Opakuje cyklus s novým cílem.

Pravidelná reflexe týmu

- sdílení toho, co ve skupinách funguje a proč
- rozbor situací, které byly obtížné
- pozorování lekcí bez hledání viníka
- společné plánování představení a videoprojektů
- aktualizace metodiky na základě zkušenosti
- další odborné vzdělávání v technice, pedagogice a bezpečí

„Metodika je pevná v hodnotách a živá v praxi.“

Nástroje pro každodenní praxi

Přípravy, otázky, checklisty a záznamy, které pomáhají převést filozofii do konkrétní práce.



A Příprava jedné lekce

Pole	Zápis lektora
Skupina a datum	
Hlavní pohybový cíl	
Tvůrčí otázka	
Co dnes opakujeme	
Nový technický princip	
Improizační zadání	
Napojení na choreografii	
Varianty obtížnosti	
Bezpečnostní pozornost	
Závěrečná reflexe	
KONTROLNÍ OTÁZKA Je v přípravě jasné, co vedu já, co budou objevovat tanečníci a jak se obojí propojí?	

B Plán pololetí

Období	Cíl	Důkaz pokroku
1.–3. lekce	bezpečí, pravidla, základní mapa skupiny	tanečníci se orientují a vstupují do práce
4.–6. lekce	technický a hudební základ	zvládají princip v několika situacích
7.–9. lekce	vlastní materiál a spolupráce	vznikají použitelné motivy
10.–12. lekce	kompozice a odpovědnost	skupina udrží části celku

Období	Cíl	Důkaz pokroku
13.–15. lekce	sdílení a reflexe	dílo je připravené a cesta pojmenovaná

C Zásobník tvůrčích otázek

- Co v hudbě slyšíš jako první a co až napodruhé?
- Jak by se tento pohyb změnil, kdyby byl tajemstvím?
- Kterou část pohybu můžeš zvětšit a kterou téměř schovat?
- Co se stane, když se partner rozhodne jinak, než čekáš?
- Který okamžik potřebuje ticho?
- Jak můžeš vést bez doteku a následovat bez kopírování?
- Co z tvého motivu musí zůstat, aby byl stále tvůj?
- Kdy celek potřebuje, abys vystoupil dopředu, a kdy abys ustoupil?
- Jak by tento pohyb vypadal zblízka před kamerou?
- Co chceme, aby divák cítil, ne jen viděl?

D Záznam pokroku tanečníka

Oblast	Pozoruji	Další krok
tělo a technika		
muzikalita		
prostor		
pohybová paměť		
improvizace		
vlastní iniciativa		
spolupráce		
přijímání korekce		
odpovědnost		
odvaha sdílet		

E Checklist představení

Dílo

- jasná struktura a délka
- funkční přechody
- přizpůsobení prostoru
- promyšlený začátek a konec

Tanečníci

- znají nástupy a odchody
- vědí, co dělat při chybě
- mají bezpečný kostým a rekvizity
- rozumějí smyslu vystoupení

Produkce

- hudba ve správném formátu
- časový plán a kontakt
- prostorová a technická zkouška
- informace pro rodiče
- souhlasy k fotografii a videu

Po akci

- zklidnění a ocenění
- reflexe s tanečnicí
- zpětná vazba týmu
- uložení materiálů

F Checklist videoprojektu

1. Pojmenuj téma a účel videa.
2. Vyber hudbu a obrazový svět.
3. Ověř lokaci, světlo, bezpečí a souhlasy.
4. Připrav pohyb pro celek, detail i opakované záběry.
5. Vytvoř plán natáčení a priority.
6. Vysvětlí tanečnickům práci s kamerou.
7. Zaznamenej dostatek variant bez přetížení skupiny.

8. V postprodukci zachovej význam pohybu a autorství skupiny.
9. Uspořádej společnou projekci a reflexi.
10. Archivuj finální výstup i podklady.

G Sebereflexe lektora

- Co bylo hlavním cílem a podařilo se ho udržet?
- Kdy byla skupina skutečně přítomná?
- Která instrukce byla příliš široká nebo nejasná?
- Koho jsem dnes viděl méně než ostatní?
- Kde jsem vedl pevně a bylo to užitečné?
- Kde jsem mohl předat více odpovědnosti?
- Jaká korekce vedla ke změně?
- Co vzniklo nečekaně a stojí za rozvinutí?
- Co příště zopakuji a co změním?

H Slovník Roztancuj

Pojem	Význam
vedení	odpovědné držení směru, struktury, bezpečí a kvality
spoluautorství	postupné zapojení tanečníka do tvorby materiálu a rozhodování
pohybový motiv	krátká zapamatovatelná jednotka, kterou lze rozvíjet
improvizace	hledání vlastního řešení uvnitř zadaného rámce
muzikalita	schopnost slyšet strukturu, vrstvy, ticho a proměny hudby
kompozice	uspořádání pohybu, prostoru, času a vztahů do celku
dramaturgie	rozhodování o významu, pořadí a účinku částí díla
reflexe	pojmenování zkušenosti, účinku a dalšího kroku
sdílení	uvedení díla před publikum nebo kameru jako završení procesu

Tanec nekončí sestavou

Když lektor vede s jasností a tanečník dostává přiměřený prostor tvořit, nevzniká jen choreografie. Vzniká zkušenost, že vlastní nápad může růst, projít korekcí, spojit se s nápady druhých a stát se součástí něčeho většího.

Právě proto je v Roztancuj důležitý technický základ i hra, disciplína i improvizace, jedinec i skupina, jeviště i kamera. Nejsou to protiklady. Jsou to části jedné cesty.

„Lektor vede. Tanečník se postupně stává spoluautorem.“



WWW.ROZTANCUJ.CZ

Z čeho metodika vychází

Metodika vychází z filozofie a praxe taneční školy Roztancuj, z dosavadních interních metodických podkladů, z veřejně formulovaných hodnot a nabídky na webu Roztancuj a ze zkušeností s lekcemi, představeními a videoprojekty.

- Roztancuj.cz — filozofie, hodnoty, věkové etapy a popis tanečních cest
- Interní dokument Filozofie Roztancuj
- Infografika Jak u nás vzniká choreografie
- Praktické zkušenosti lektorského týmu Roztancuj

Vizuální identita publikace vychází z aktuální podoby webu: krémového základu, terakotové, petrolejové a okrové palety, výrazné černé typografie, papírových kolážových struktur a fotografií pohybu.