

## JAK UČIT TANEC ON-LINE?

**Aneta Prchalová<sup>1</sup>; Jana Hájková<sup>2</sup>; Šárka Panská<sup>3</sup>; Soňa Jandová<sup>4</sup>**

Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy,  
Magdalény Rettigové 4, 110 00 Praha 1, Česká republika

e-mail: <sup>1</sup>[aneta.prchalova@pedf.cuni.cz](mailto:aneta.prchalova@pedf.cuni.cz); <sup>2</sup>[jana.hajkova@pedf.cuni.cz](mailto:jana.hajkova@pedf.cuni.cz);

<sup>3</sup>[sarka.panska@pedf.cuni.cz](mailto:sarka.panska@pedf.cuni.cz); <sup>4</sup>[sona.jandova@pedf.cuni.cz](mailto:sona.jandova@pedf.cuni.cz)

### Abstrakt

Článek se zabývá alternativním způsobem výuky pohybu, který si vyžádaly coronavirové restriktce. Autorky se snaží ostatním učitelům, cvičitelům, lektorům, trenérům a dalším aj. přiblížit online výuku na příkladu výuky tanečních technik. Cílem výzkumu bylo zjistit, zda lektori tance využívali během coronavirové epidemie online výuku a pokud ano, které aplikace se jim nejvíce osvědčily. Kvalitativní výzkum byl proveden na základě dotazníkového šetření provedeného u skupiny 13 lektorů a 10 žáků v době coronavirových restriktcí a následné analýzy odpovědí. Z dostupných aplikací taneční lektori využívali nejvíce aplikaci Zoom. Na základě výsledků pak byla zpracována metodika, jak učit obecně pohyb online přes aplikaci Zoom, která byla ověřena více než roční praktickou výukou online.

### Keywords

Dance; Coronavirus restriction; On-line education; Zoom application.

### Úvod

Předložený článek vznikl na základě obhájené diplomové práce studentky pedagogiky a zároveň profesionální lektorky tance v renomované škole Dance Academy of Prague by Yemi A.D., kde učí dětské i dospělé tanečnický.

Tanec patří mezi pohybové aktivity, o kterou má v posledních letech zájem stále více lidí všech věkových kategorií. Zejména mladší generace, díky televizi a sociálním sítím, vyhledává tanec čím dál častěji. Vzniká obrovské množství audiovizuálních děl, a tak můžeme tanec vidět už nejen v divadle, ale také ve filmech, televizních show, videoklipech nebo na sociálních sítích, jako jsou Instagram, Facebook nebo TikTok, který zájem mladé generace o tanec výrazně zvyšuje. Po celém světě vzniká velké množství tanečních škol a ani v České republice tomu není jinak. Díky „coronavirové“ situaci, která nastala, byly všechny taneční školy nuceny svá studia zavřít. Některé školy, kroužky, studia čekaly na zlepšení situace a jiné se snažily okamžitě reagovat a vymyslet způsob, jak v tanci či jiné pohybové aktivitě a výuce pokračovat dál. Situace v tanečním ale i sportovním prostředí byla leckde vyřešena online výukou, na kterou však nikdo nebyl připraven, a tak byli všichni nuceni rychle vymyslet efektivní způsob výuky nebo tréninku prostřednictvím obrazovky.

Struktura taneční hodiny odpovídá stavbě tréninkových lekcí všech pohybových aktivit. Tvoří ji úvodní, hlavní a závěrečná část. Délka lekcí se pohybuje v rozmezí 60 až 90 minut [1].

Úvodní část připravuje tanečnický po stránce tělesné i psychické na hlavní část hodiny a vytváří předpoklady pro splnění zadaných cílů. Cílem je připravit pohybový systém na následující zátěž tak, aby mohl plnit náročné úkoly v další části lekce a zabránit možnému zranění z nedostatečného nebo nadměrného zatížení.

Cílem hlavní části hodiny je splnění stanovených záměrů a úkolů hodiny tance, kdy žák dosahuje nejvyšší efektivity. Struktura hlavní části vychází z posloupnosti pohybových činností, jejichž pořadí se může měnit na základě záměru lektora [2].

Mezi tyto pohybové činnosti patří koordinační cvičení, která spočívají ve vysvětlení a nácviku nových tanečních prvků. Tato část hodiny je náročná na udržení pozornosti a délka zatížení by tento fakt měla zohledňovat. Po nácviku nového prvku následuje spojení pohybu s hudbou a zdokonalování technického základu pohybu. Rychlé části tance se silovými nároky jsou střídány s činnostmi mírnější intenzity. V závěru hlavní části se zařazuje opakování pohybových dovedností, ale i různé variace již nacvičených pohybových vazeb včetně tanečních sestav. Mohou být zařazeny i aerobní činnosti, různé hry, cvičení s hudebním doprovodem nebo kruhový trénink.

V závěrečné části lekce je postupně snižována intenzita zatížení, obvykle se zařazují strečinková cvičení zaměřená na nejvíce zatížené svalové skupiny a kompenzační cvičení, která odstraňují projevy celkové únavy hybného ústrojí tanečnicků.

Všichni lektori tanečních lekcí se snaží respektovat osvědčené autory a fakt, že zejména tanečnickům street dance je třeba poskytnout svobodu, ale zároveň i řád k rozvoji své tvořivosti, aby všichni členové skupiny pracovali co nejefektivněji, ale zároveň, aby si nikdo nepřipadal omezován [3].

Lektor motivuje tanečnický jak ke spolupráci, tak k samostatnosti, aby byli schopni pracovat individuálně i skupinově. Zároveň by měl ostatní členy motivovat především vlastní disciplinovaností [4]. Žáci by měli dostávat přiměřené úkoly, které je motivují a posouvají dále. Lektor by je měl motivovat oceňováním jejich výsledků, ale i za snahu. Při konstruktivní kritice by měla chvála vždy převažovat nad napomínáním [3].

## **1 Cíl výzkumu**

Cílem studie bylo zjistit a zhodnotit možnosti online výuky tance zejména pro děti školního věku. K dosažení cíle jsme si položili několik výzkumných otázek, se kterými korespondují dílčí problémové otázky z rozhovorů s respondenty výzkumného šetření.

1. Jaké softwarové platformy lektori nejvíce využívali při online výuce?
2. Jaké výhody a nevýhody online výuky tance lektori spatřují pro sebe i pro svoje žáky?
3. Využívali lektori při online výuce zpětnou vazbu a sebereflexi?
4. Pomohla lektorům online výuka v profesním a osobním rozvoji?
5. Shodují se názory lektorů na online výuku s názory jejich žáků?

Další otázky se týkaly efektivity, motivace, zpětné vazby, sebereflexe a profesního i osobního rozvoje lektorů.

## **2 Metoda výzkumu**

Studie je založena na kvalitativním výzkumu.

### **2.1 Sledovaný soubor**

Pro sběr dat v předkládané studii byla použita metoda polostrukturovaného rozhovoru s lektory ( $n_{\text{žena}} = 9$ ;  $n_{\text{muž}} = 4$ ) street dance a 10 žáky ( $n_{\text{žák}} = 10$ ) v rozmezí 3 měsíců. Věk lektorů byl  $25,3 \pm 1,18$  let, věk žáků byl  $13,7 \pm 2,02$ .

## 2.2 Dotazníkové šetření

Dotazníkového šetření se zúčastnili všichni žáci i lektori a návratnost dotazníku byla 100 %. V rozhovorech byly zjišťovány odpovědi na 12 dílčích otázek. Zapsané rozhovory byly analyzovány a poté kódovány. Podle Hendla [5, s. 198] se kódováním rozumí stálé srovnávání fenoménů, případů, pojmů atd. a formulací otázek ohledně textu (proces nepřetržitého srovnávání). Přitom se k částem empirického materiálu přiřazují označení neboli kódy, které jsou nejdříve pojmově velmi blízké textu a později se stávají stále abstraktnější.

K jednotlivým problémovým otázkám byly přiřazeny kategorie, které se vztahují k hlavnímu výzkumnému šetření (Tabulka 1). V rámci těchto kategorií byly stanoveny podkategorie, které sloužily k rozkódování výpovědí respondentů, lektorů i žáků, a k jejich analýze.

**Tab. 1:** Výsledky odpovědí lektorů street dance

Dílčí otázka	Kategorie	Podkategorie	Absolutní četnost
1. Jaké programy lektori zvolili k online výuce?	Programy	Zoom Teams Skype Jiné	93 % 7 % 7 % 7 %
2. Jaké podmínky měli lektori pro online výuku?	Podmínky	<b>Technika</b> vyhovující špatná horší <b>Prostor</b> vyhovující špatný horší	60 % 20 % 27 % 47 % 33 % 27 %
3. V čem lektori spatřují výhody a nevýhody online výuky?	Výhody x Nevýhody	<b>Výhody</b> žádné úspora času méně stresu svoboda projevu lepší komunikace kreativita záznam <b>Nevýhody</b> ztráta pozornosti neovládá PC ztráta motivace prostorové omezení 0 fyzický kontakt 0 kontrola absence žáků nefunkčnost PC	33 % 20 % 13 % 27 % 13 % 27 % 13 % 27 % 7 % 47 % 20 % 40 % 20 % 20 % 60 %
4. Je online výuka stejně efektivní jako výuka „na živo“?	Efektivita	Nižší efektivita Vyšší efektivita	100 % 13 %

Dílčí otázka	Kategorie	Podkategorie	Absolutní četnost
5. V čem se lišily online lekce od lekcí „na živo“?	Online x Offline	<b>Online – lektor</b>	
		kreativnější	20 %
		tolerantnější	20 %
		zpomalení tempa	40 %
		více povídání	27 %
		0 energie	7 %
		problém s PC	20 %
		0 fyz. kontakt	7 %
		jiná struktura	20 %
		příprava	20 %
<b>Offline – nelišila se</b>	33 %		
6. Jaká struktura lekce při online výuce se lektorům nejvíce osvědčila?	Struktura lekce	Stejná	40 %
		Odlíšná	60 %
7. Jakým způsobem lektori hodnotili kvalitu práce?	Hodnocení kvality	Vlastní rozbor lekce	66 %
		Hodnocení od žáků	27 %
		Hodnocení od rodičů	7 %
		Jiné	13 %
8. Jakým způsobem probíhala zpětná vazba?	Zpětná vazba	Slovní	60 %
		Videa	40 %
		Písemná	33 %
		Jiná	20 %
9. Prováděli lektori sebereflexi?	Sebereflexe	Vlastní	27 %
		Od žáků	40 %
		Od známých	7 %
		Od rodičů	33 %
		Od majitelů studií	13 %
		Jiná	13 %
10. Jak byli žáci a lektori motivováni při online výuce?	Motivace	Radost z tance	13 %
		Vlastní energie	7 %
		Nové nápady	33 %
		Taneční výzvy	20 %
		Hudba od dětí	7 %
		Bodový systém	13 %
		Ztráta motivace	7 %
11. Pomohla lektorům online výuka v profesním i osobním rozvoji?	Profesní a osobní růst	Trpělivost	33 %
		Komunikace	20 %
		Zdokonalení v technice	20 %
		Žádný	33 %
12. Budou lektori pokračovat v online výuce i nadále?	Pokračování online výuky	Probíhá	7 %
		Neprobíhá	27 %
		Někdy	13 %
		Nikdy	53 %

Zdroj: Vlastní

### 3 Výsledky výzkumu a diskuse

#### 3.1 Výsledky dotazníkového šetření

Na základě provedeného dotazníkového šetření jsme sestavili tabulky, které demonstrují odpovědi na problémové otázky včetně přiřazených kategorií. V Tabulce 1 jsou uvedeny odpovědi na předem definované problémové otázky ze strany lektorů.

V Tabulce 2 jsou uvedeny odpovědi na předem definované problémové otázky ze strany žáků.

**Tab. 2:** Výsledky odpovědí žáků street dance

Dílčí otázka	Kategorie	Podkategorie	Absolutní četnost
1. Jak jsi byla spokojená s online výukou?	Spokojenost	Spokojená	20 %
		Téměř spokojená	40 %
		Nespokojená	40 %
2. Jaká pozitiva jsi viděla na online výuce?	Výhody	Úspora času	60 %
		Soustředění	20 %
		Jiné styly	20 %
		Zdokonalení práce s PC	10 %
3. Jaké zápory jsi viděla na online výuce?	Nevýhody	Nedostatek soukromí	20 %
		Prostor	40 %
		Technika	50 %
		Zrcadlové tancování	30 %
		Osobní přístup	10 %
		Ztráta motivace	10 %
		Zpětná vazba	20 %
4. Jaké jsi měla podmínky?	Podmínky	Špatné	70 %
		Dobré	20 %
		Výborné	10 %
5. Chtěla bys ještě něco sama říci?	Reflexe	Náročnost	10 %
		Spokojenost	20 %
		Zkušenost	20 %
		Taneční růst	30 %
		Konec s tancem	10 %
		Modřiny	10 %
		Osobní kontakty	0 %

Zdroj: Vlastní, 2021

Výzkumem bylo zjištěno, že 93 % respondentů z řad lektorů používalo k online výuce street dance program Zoom. Obdobně i většina žáků 90 % byla s aplikací Zoom spokojena. Ostatní programy např. Teams, Skype a jiné se příliš neosvědčily.

Z hlediska výhod a nevýhod online výuky bylo zjištěno, že 33 % respondentů z řad lektorů nespátují v online výuce žádné výhody. V průměru 19 % lektorů uvedlo šest výhod, které online výuka přinášela. Mezi uvedené výhody patřila větší vlastní kreativita při přípravě i během lekce a svoboda projevu (27 %), úspora času bez cestování (20 %), méně stresu při nácviku, zlepšení komunikace a možnost využití záznamu (13 %). Naopak v průměru 43 % respondentů z řad žáků uvedlo čtyři výhody, které online výuka přinášela pro ně. Mezi uvedené výhody patřila především úspora času, poněvadž nemuseli na lekce dojíždět (60 %), větší soustředění a poznání nových stylů street dance (20 %) a zdokonalení svých schopností v práci s počítačem (10 %). Výzkumem bylo rovněž zjištěno, že v průměru 30 % lektorů uvedlo osm nevýhod, které online výuka street dance přinášela jim. Mezi uvedené nevýhody

patřila nefunkčnost připojení (60 %), ztráta motivace u lektorů i žáků (47 %), nedostatek osobního kontaktu (40 %), ztráta pozornosti u žáků (27 %), prostorové omezení u žáků i lektorů, špatná kontrola provedených cviků a zvýšená absence žáků (20 %) a neznalost ovládání počítače ze strany žáků (7 %).

Celkově 63 % respondentů z řad lektorů nevidělo žádné výhody v online výuce nebo spatřovalo více nevýhod než výhod. V průměru 26 % žáků uvedlo sedm nevýhod, které online výuka pro ně přinášela. Mezi uvedené nevýhody patřil nedostatečný prostor (40 %), zrcadlový trénink (30 %), nedostatek soukromí doma, nedostatečná zpětná vazba od lektorů (20 %) a chybějící osobní přístup i ztráta motivace (10 %).

Všichni lektori využívali zpětnou vazbu. 60 % respondentů předávalo svým žákům zpětnou vazbu pravidelně slovně, 40 % posílalo videa, 33 % hodnotilo žáky písemně pomocí SMS nebo chatů v aplikaci Zoom a 20 % uvedlo i jiné možnosti, např. zadávání různých úkolů. 66 % lektorů uvedlo, že provádělo vlastní rozbor jednotlivých online hodin, 27 % využívalo zpětné vazby od žáků, 7 % od rodičů žáků a 13 % uvedlo i jiné možnosti, např. zpětnou vazbu od přátel, majitelů tanečních škol a vlastních rodinných příslušníků. Výzkumem bylo dále zjištěno, že 93 % lektorů provádělo sebereflexi. 47 % respondentů provádělo sebereflexi na základě vlastního hodnocení lekce, 34 % vycházelo při sebereflexi z hodnocení žáků, 20 % využívalo hodnocení od rodičů žáků a 13 % od majitelů studií nebo od známých.

Na základě výsledků výzkumu můžeme konstatovat, že většina (67 %) respondentů z řad lektorů uvedlo, že jim online výuka pomohla v profesním růstu, a to hlavně ve zlepšení komunikačních dovedností a v ovládnutí techniky, ale i v osobním růstu, zejména v získání větší trpělivosti.

Výzkumem bylo zjištěno, že respondenti z řad lektorů (20 %) a z řad žáků (60 %) se shodli, že online výuka přinesla úsporu času, 27 % lektorů a 20 % žáků se shodlo na nedostatečné pozornosti ze strany žáků hlavně z důvodu nedodržování soukromí ze strany rodiny, v nefunkčnosti techniky (32 % lektorů a 50 % žáků), ve ztrátě motivace (47 % lektorů a 10 % žáků), v prostorovém omezení (20 % lektorů a 40 % žáků), v chybějícím osobním kontaktu (40 % lektorů a 50 % žáků), v nedostatečné zpětné vazbě 70 (20 % lektorů a 20 % žáků), v absenci žáků (20 % lektorů a 10 % žáků), v náročnosti nácviu (40 % lektorů a 40 % žáků) a v tanečním růstu (27 % lektorů a 30 % žáků).

Na základě výsledků výzkumu můžeme konstatovat, že shoda na online výuku mezi respondenty z řad lektorů a žáků byla v kategorii výhody a nevýhody online výuky a v problematice motivace. Lektori a žáci se však neshodli v podmínkách online výuky. 54 % lektorů mělo vyhovující podmínky, ale u žáků to bylo jen 10 %.

### **3.2 Diskuse a doporučení pro praxi**

Výsledky výzkumu, a hlavně ověřování online výuky tance v praxi, ukázaly, jak je důležité mít pečlivě promyšlenou přípravu online lekce a rozpoznat své silné i slabé stránky.

Pro kvalitní online lekci v aplikaci Zoom je potřeba dodržovat základní pravidla:

Vždy si před lekcí zkontrolujte svoji kameru, sluchátka, telefon. Vše by mělo být nabitě, aby se při lekci nic nevypanulo.

Vyklidte si prostor kvůli eliminaci úrazu, ale také estetice celé lekce. Vyklizený prostor uzpůsobený přímo pro lekci působí na účastníky lekce lépe a příjemněji.

Pokud nemáte kvalitní kameru (například GoPro), je lepší streamovat z telefonu přes zadní kameru než z počítače. Telefony mají v dnešní době lepší kamery než počítače, notebooky.

Kameru si dávejte vždy po směru světla, nikdy ne proti světlu. Kvalita obrazu je pak lepší. Lektorovi je dobře vidět do obličeje. Pokud by byla kamera proti světlu, bude vidět pouze obrys, kontura. Kamera se snaží automaticky vyrovnávat světlo a obraz „bliká“ a je rozostřený.

Na začátku každé lekce požádejte účastníky, aby si zapnuli kameru a ukázali se vám. Eliminujete tak možnost toho, že se na lekci nachází nepovolané osoby.

Je vhodné použít funkci „Spotlight“, která zajistí, že ať bude mluvit kdokoliv, obraz zůstane vždy na vás a budete přes celou obrazovku. Zároveň se dá funkce použít i jinak. Například když chcete tanečnický rozdělit na skupinky, aby se na sebe žáci vzájemně podívali. „Spotlight“ může mít i více lidí najednou a jejich okna se pak ukazují větší.

Vždy požádejte účastníky lekce, aby si vypnuli své mikrofony. Jakýkoliv zvuk, bez použité již zmíněné funkce „spotlight“, bude všem účastníkům přehazovat obraz na obraz toho, kdo mluví nebo má v pokoji výrazné zvuky. Zároveň se vyhnete ozvěně zvuku, který bývá vždy trochu opožděný. Tanečníci mohou při dotazech nebo v pauzách mluvit snadno zrušením ztišení mikrofonu (mute/unmute), nebo stačí podržet mezerník během toho, co chce daný žák mluvit.

Pravidelně komunikujte s účastníky lekce. Je důležité dát každému najevo, že o něm víte, zjišťovat, co žáci chtějí a zároveň je také důležité si stále udržovat jejich pozornost. Je možné si s žáky vytvořit znakovou řeč, pomocí které lze komunikovat. Palec nahoru, dolů a jiné způsoby, jak si dát rychle vědět, zda chtějí tanečníci choreografii zopakovat na počítání, kdy na hudbu, jestli chtějí pomalejší nebo rychlejší tempo, jestli všemu rozumí, zda mají dotazy apod. Žáci si znakovou řeč rychle zapamatují a komunikace je pak mnohem rychlejší a lekce je tak efektivnější.

Pokud učíte z počítače, tak je na Zoomu možnost sdílet audio přímo z počítače přes tlačítko „share screen“, které je uprostřed spodní lišty, „Advanced – Computer sounds only“. Studentům pak půjde hudba přímo z vašeho do jejich přístroje a nebude přenášena přes mikrofon. Kvalita zvuku tak bude celkově lepší.

V případě, že streamujete z telefonu, je lepší mít sluchátka s mikrofonem, aby vám bylo lépe rozumět i ve chvíli, kdy vysvětlujete kroky z dálky.

### **3.3 Návrh metodiky, jak učit tanec přes aplikaci Zoom**

Na základě výsledků výzkumu a vlastních více než ročních zkušeností autorek s výukou tance online byl sestaven návrh metodiky, jak učit tanec online.

Délka lekcí je kratší, ale intenzivnější, odpadají prostoje, ke kterým dochází při běžné výuce „na živo“. Ideální délka se pohybuje v rozmezí 60-75 minut.

Struktura lekce by měla mít vždy stejné části, jak již bylo řečeno v úvodu článku, a to část úvodní, hlavní a závěrečnou.

**V úvodní části** je vždy důležité se pozdravit s tanečnický a seznámit je s tím, jak bude lekce probíhat, zda je potřeba si připravit nějaké speciální pomůcky aj. Je dobré si s žáky rychle říct, zda vás dobře vidí, slyší a zkontrolovat, zda nemají kolem sebe nic, o co by se mohli zranit.

**Do hlavní části** je třeba zařadit zejména:

- důkladné rozcvičení (zahřívací, mobilizační a protahovací cvičení),
- různé druhy poskoků, běhů na místě, zahřátí pomocí improvizace, základních kroků nebo roztančení pomocí choreografie, kterou žáci znají,

- společné nebo individuální protahování (strečink) – Při individuálním protahování je nutné kontrolovat správnost prováděných cvičení.
- případně děti upozornit, že je vidíte. Pozornost během online hodin snadno upadá, a proto je potřeba neustále žáky vhodně a zejména pozitivně motivovat.
- výuka choreografií, taneční improvizace nebo taneční battle, viz kapitoly 3.3.1 až 3.3.3.

**V závěrečné části** lekce by nemělo chybět protažení namáhaných svalových skupin. Lektor také může zadat úkoly nebo výzvy do další hodiny. Je vhodné žáky požádat o natočení a zaslání videa, díky kterému je možné zpětně vyhodnotit úspěšnost žáků případně vyhodnotit i úspěšnost lektora. Díky videozáznamu se dává žákům zpětná vazba lépe, protože se lektor na video může podívat víckrát a bez jakéhokoliv zrnění, sekání obrazu nebo posunutí hudby. Zpětnou vazbu pak může lektor podat každému individuálně buď hlasovou zprávou nebo videem, aby byla zpráva osobnější a pro žáka motivující.

### 3.3.1 Výuka choreografií

Co je při výuce choreografií online důležité?

- Učíme pomalu na počítání a poté s hudbou.
- Poskytneme pečlivý slovní popis.
- Učíme čelem k žákům nebo zády ke kameře a čelem k zrcadlu.
- Při učení čelem ke kameře je nutné zrcadlové předvádění jednotlivých pohybů.

Aplikace Zoom disponuje funkcí zrcadlení, která umí obraz automaticky otočit tak, aby pohyb lektora byl prováděn stejnostranně jako pohyb žáků. Je několik možností, jak pojmout lekci, kde se tvoří choreografie. Žáci se buď učí choreografii přímo od lektora, vymýšlí si vlastní choreografii na zadanou hudbu nebo hudbu, kterou si sami vyberou, nebo se naučí choreografii z internetu. Pokud si žáci tvoří svoji choreografii, tak je možné je rozdělit na skupiny a „vedoucí“ skupiny vytvoří vlastní Zoom místnost, kde společně s ostatními tvoří. Je dobré kontrolovat práci všech skupin např. přes notebook, telefon nebo tablet, aby měl lektor jistotu, že všichni žáci pracují. Pokud tuto možnost lektor nemá, tak je dobré se přepojovat do všech místností. Žáci při společné práci většinou opravdu pracují, protože vědí, že se následně bude společný výstup ukazovat ostatním. Na konci lekce se všichni vrátí do jedné místnosti a lektor dává skupinám prostor přes „spotlight“, aby ukázaly ostatním, co společně vytvořily a nacvičily. Je nutné počítat se zpožděním zvuku a obrazu, proto je vhodné nechat žáky choreografii natočit a poslat video.

### 3.3.2 Taneční improvizace

Žáci se často při „živém“ projevu stydí improvizovat. Díky online výuce se přestala řada tanečníků bát improvizace. Při improvizaci je vhodné nechat tanečnický nejdříve tančit cokoliv. Lektor pouze pustí a vypíná hudbu. Později je možné improvizaci trénovat a rozvíjet pomocí nejrůznějších konceptů. Konceptem může být například improvizace v jednom konkrétním tanečním kroku. Tanečník tančí zadaný taneční krok a snaží se pracovat s dynamikou pohybu, rytmikou, prostorem. Dalším konceptem může být například tančení jednotlivými částmi těla, pouze nohama, rukama, hlavou, hrudníkem. Různá omezení jsou skvělým cvičením, jak zdokonalit svou improvizaci, kvalitu pohybu i osobitý styl jednotlivce. Může se jednat o omezení rytmu („Tanči pouze na bass line v hudbě“), prostoru („Smíš šlapat jen do trojúhelníku.“), pohybového slovníku („Tanči pouze krok Smurf.“ „Nesmíš zvednout nohy ze země.“), dynamiky („Tanči 8 dob zpomaleně ve slow motiton a dalších 8 dob rychleji, na půl doby.“, „Střídej intenzitu pohybu podle toho, jak hlasitá je hudba, pokud se



ztiší, tančí na 5 %, pokud bude hlasitá, tančí na 100 %.”). Dalším skvělým konceptem je tančení s rekvizitou. Lektor může vymýšlet nejrůznější koncepty, záleží pouze na jeho kreativitě.

Zadání úkolů je možné psát do chatu, aby si ho mohli žáci kdykoliv znovu přečíst.

### 3.3.3 Taneční battle

Taneční battle je bezkontaktní taneční souboj, v němž se střídá jedna strana s druhou – jednotlivci nebo skupiny. V tanečním battlu se jedna strana snaží předčít druhou tím, že lépe vyjádří danou hudební předlohu prostřednictvím tanečních pohybů a svého srdce. Taneční battle online lze udělat tak, že se žáci rozdělí do dvojic. Lektor je vždy uvaděč, komentátor a DJ zároveň. Vždy dvěma žákům dá „spotlight“ a ostatní jsou porota. Nejprve zatančí jeden z dvojice a potom ten druhý. Následně si porota ukáže vítěze, spočítají se hlasy. Jeden z tanečnicků postoupí do dalšího kola a druhý vypadává a stává se porotcem.

#### Závěr

Nynější doba přináší nové možnosti a také situace, ve kterých se ukázalo, že online výuka tance je možnou alternativou běžné výuky, ale není ideální. Částečně nahrazuje „živou“ výuku, ale atmosféra i výsledná efektivita je jiná. Tanec je sociální záležitost a naprostá většina lidí tančí nejen kvůli tomu, že má ráda tanec jako takový, ale má ráda také komunitu, která je kolem něj, a proto se ukazuje, že online podobou nelze taneční lekce zcela nahradit. Tanečníci v dnešní době nemají rádi stereotyp, vyžadují stále nové činnosti a podněty, proto i online výuka tance by měla v žácích probouzet radost z pohybu a lektorům v online praxi přinést dostatečnou inspiraci. Po zkušenostech s online výukou i rozhovorech, které byly vedeny s různými tanečníky i žáky během „covidové“ krize, jsme našli jednoznačnou shodu.

**Online výuka pro tanečníky ani pro jiné účastníky pohybových aktivit není vhodná a bylo by ideální, kdyby se tato forma výuky stala pouze nezbytným doplňkem „živé“ výuky. V případě, že bychom se k ní ale museli vrátit, budeme mnohem lépe připraveni a kvalita výuky se bude už jen zlepšovat.**

#### Literatura

- [1] LEHNERT a kol.: *Základy sportovního tréninku I*. Hanex, Olomouc, 2001. ISBN 80-85783-33-9.
- [2] LEPOLDOVÁ, J.: *Metodika taneční gymnastiky*. JAMU, Brno, 2009. ISBN 978-80-86928-53-1.
- [3] EINONOVÁ, D.: *Naše dítě: Rozvoj tvořivosti*. Fragment, Praha, 2002. ISBN 80-7200-614-2.
- [4] LÖSL, J.: *Rytmická pohybová a taneční výchova mladšího žactva*. Národní informační a poradenské středisko pro kulturu – Artama., Praha, 2012. ISBN 978-80-7068-266-1.
- [5] HENDL, J.: *Kvalitativní výzkum*. Portál, Praha, 2010. ISBN: 80-736-7040-2.

---

Mgr. Aneta Prchalová; PaedDr. Jana Hájková; Mgr. Šárka Panská, Ph.D.;  
prof. PhDr. Soňa Jandová, Ph.D.

## HOW TO TEACH DANCE ONLINE?

This article discusses an alternative way of teaching movement that has been necessitated by coronavirus restrictions. The authors try to introduce online teaching to other teachers, trainers, lecturers, coaches, etc., using the example of teaching dance techniques. The aim of the research was to find out whether dance instructors had used online teaching during the coronavirus epidemic and, if so, which applications had worked best for them. The qualitative research was based on a questionnaire survey conducted with a group of 13 instructors and 10 students during the coronavirus restrictions and subsequent analysis of the responses. Of the available apps, dance instructors used the Zoom app the most. Based on the results, a methodology was further developed to teach general movement online via the Zoom app, which had been validated by more than a year of practical online teaching.

## WIE MAN ONLINE TANZSTUNDEN ERTEILT?

Dieser Artikel befasst sich mit einer alternativen Art und Weise des Unterrichts von Bewegung, wie sie auf Grund der Corona-Restriktionen erforderlich wurde. Die Autorinnen bemühen sich, Lehrern, Trainern und anderen den Online-Training am Beispiel des Unterrichts von Tanztechniken nahezubringen. Das Ziel dieser Untersuchung besteht in der Feststellung, ob die Tanztrainer während der Corona-Pandemie online arbeiteten, und wenn ja, welche Applikationen sich dabei am meisten bewährten. Die qualitative Untersuchung wurde auf der Grundlage einer Fragebogenumfrage durchgeführt. Zielgruppe war eine Gruppe von 13 Trainern und 10 Schülern in der Zeit der Corona-Restriktionen. Anschließend wurden die Antworten ausgewertet. Von den zugänglichen Applikationen griffen die Tanztrainer am meisten auf die Applikation Zoom zurück. Auf der Grundlage der Ergebnisse wurde eine Methodik erarbeitet, wie man allgemein Bewegung über die Applikation Zoom unterrichten kann. Diese wurde durch einen mehr als ein Jahr andauernden praktischen Online-Unterricht überprüft.

## JAK UCZYĆ TAŃCA ONLINE?

W artykule przedstawiono alternatywny sposób prowadzenia zajęć ruchowych, który został wymuszony przez restrykcje związane z koronawirusem. Autorzy starają się na przykładzie nauczania technik tańca przybliżyć zajęcia online innym nauczycielom, instruktorom, lektorom, trenerom i in. Celem prowadzonych badań było ustalenie, czy instruktorzy tańca korzystali z nauczania online w czasie epidemii koronawirusa, a jeśli tak, to jakie aplikacje najlepiej się u nich sprawdziły. Badania jakościowe opierały się na badaniach ankietowych przeprowadzonych w grupie 13 instruktorów i 10 uczniów w czasie restrykcji koronawirusowych oraz późniejszej analizie odpowiedzi. Spośród dostępnych aplikacji instruktorzy tańca najczęściej korzystali z aplikacji Zoom. Następnie na podstawie wyników opracowano metodykę prowadzenia zajęć ruchowych online przy wykorzystaniu aplikacji Zoom, która została sprawdzona w ramach ponad rok prowadzonych praktycznych zajęć online.