

Tanec vsedě

Původně německý tanec se přes Švédsko a Dánsko dostal do Norska. Organizace SENIORDANS NORGE vznikla v roce 1994 jako malá taneční skupina – v současnosti má více než 10 000 členů v 500 skupinách po celém Norsku (sdružení rostlo jen metodou „word of mouth“). Sdružení zorganizovalo už šest národních sjezdů se soutěžní přehlídkou skupin, vydává vlastní členský časopis „Gladringen“, získala dotaci dva milióny NOK na další rozšíření center seniorského tance v obcích.

Tanec vsedě není tancem na kolečkových křeslech ani gymnastickým cvičením na židli, při kterém se člověk soustředí na pohyby v kloubech, svalech a na dýchání. Primárním záměrem je tanec jako sociální aktivita, kdy každý tančí s každým. Tak je umožněno ve společnosti ostatních znovu objevovat radost z tance, který povzbudí tělo, a hudby, která potěší ducha. Jde o možnost tančit i přes různé zdravotní či psychické obtíže.

Seznámení pedagogů a studentů zdravotnických škol s touto aktivitou je úkolem projektu odborného vzdělávání a přípravy v rámci programu Vzdělávání financovaného z fondů EHP 2014-2021 – **Zvýšení odborných znalostí a kompetencí v oblasti norských aktivizačních technik Seniordans a Sittedans (EHP-CZ-VETP-1_001)**

Lektorka tanců vsedě **Mgr. Vendula Plačková** se na studijní cestě v Lillehammeru v roce 2006 seznámila s taneční instruktorkou Bente Aechen. V letech 2008 a 2010 pak v Norsku absolvovala kurzy SITTEDANS I. a SITTEDANS II. Od roku 2014 nabízí kromě lekcí tance vsedě také výcvik lektorů této aktivity v ČR v **akreditovaných kurzech TANEC VSEDĚ**.

Vyškolený lektor Tanců vsedě má k dispozici 24 připravených tanců, a to ve formě CD s hudebním doprovodem a tištěné metodiky tanců s podrobným popisem pohybů v češtině. Samozřejmě se nemusí omezovat jen na naučené choreografie. Může je obohatit využitím pomůcek, jako jsou hedvábné šátky, lano, lžičky na vytukávání rytmu, atd. Může také, a to i s pomocí účastníků lekce, vytvořit vlastní choreografii třeba na známou českou lidovou píseň. Hudebním doprovodem tance pak může být v nejlepším případě zpěv účastníků. Ukázku této varianty ve formě zápisu choreografie najdete na pracovním listě.

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Pracovní list

Tanec vsedě na písničku Kalamajka

[Text a choreografie písničky]

Kalamajka | mik, mik, mik,

1. takt – podupávání nohama a plácání rukama o stehna,

2. takt – podupávání nohama a tleskání rukama

oženil se | kominík.

3. a 4. takt – stejně jako 1. a 2. takt

Vzal si ženu | Elišku,

5. takt – zhoupnutí vlevo s mírným nadzvednutím pravé hýždě,

6. takt – zhoupnutí vpravo s mírným nadzvednutím levé hýždě

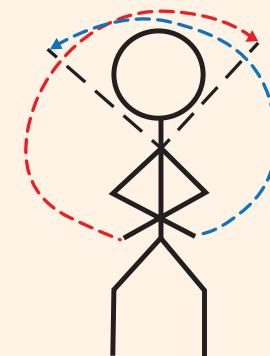
v roztrhaném kožíšku.

7. a 8. takt – ruce překřížíme a před tělem opišeme oběma půlkruh až do vzpažení s protažením

Ve druhé sloce se pohyby opakují.

**Kalamajka pěkná věc,
když je zima šup na pec.
Když je teplo šup dolů,
kalamajku tancuju.**

Projekt Zvýšení odborných znalostí a kompetencí v oblasti norských aktivizačních technik Seniordans a Sittedans (EHP-CZ-VETP-1_001)



Obrázek: Pohyb rukama v 7. a 8. taktu