Co-funded by the European Union

Metodická příručka – Tance radosti

(izraelské lidové tance v inkluzivní skupině)

Úvod

Izraelské lidové tance přinášejí do života radost, propojení a rytmus. Jsou založeny na **kruhovém tanci**, symbolech spolupráce, rovnováhy a společného prožitku. V mnoha kulturách sloužil tanec nejen k oslavě, ale i k posílení **společenství a identity**.

Tento program je koncipován tak, aby umožnil společný zážitek **běžné populace i lidí se znevýhodněním**, a to v prostředí, kde je respekt, podpora a radost z pohybu nadřazena výkonu a dokonalosti.

Specifika práce s mladými lidmi v inkluzivní skupině

- **Obecně:** práce s hudbou a tancem přirozeně vytváří prostor pro radost, sdílení a vzájemné propojení. Důraz je na **prožitek, nikoli výkon**.
- **Pro inkluzi:** je třeba více **zjednodušovat a strukturovat** výuku kroků, využívat vizuální značky (šipky, obrázky kroků), jasná gesta a rytmické počítání. U lidí s PAS je důležitá **předvídatelnost** a možnost opakování, u lidí s Downovým syndromem a mentálním postižením je vhodné využít **tempo zpomalené a rytmicky podpořené** (počítání, tleskání, bubínek).

Cíle programu

- **Obecně:**
    - Zažít jinakost izraelských tanců oproti evropským společenským tancům.
    - Naučit se základní kroky (sun-krok, majim, yemenid, cherkesia).
    - Porozumět symbolice gest a významu kroků v izraelské tradici.
    - Rozvíjet koncentraci na rytmus, koordinaci pohybu a radost z hudby.
- **Pro inkluzi:**
    - Poskytnout **zážitek z úspěchu** každému bez ohledu na dovednost.
    - Nabídnout **alternativní způsoby zapojení** (držení se za ruce, volné pohyby v kruhu, možnost sedět a pohybovat pouze horní částí těla).
    - Zdůraznit **společný rytmus a spolupráci** místo dokonalosti kroků.

Struktura programu

1. Příprava

- **Obecně:**
  - Vyberte vhodný prostor – sál nebo tělocvičnu, kde lze vytvořit kruh.
  - Připravte hudbu k jednotlivým tancům: **Chai, Mitzva gedola, Od lo Ahavty dai, Od Yshama, Ma Navu**.
  - Ujasněte si postup: zahřátí – výuka kroků – tanec – reflexe.
- **Pro inkluzi:**
  - Na podlahu je možné vyznačit **šipky pro směr pohybu**.
  - Připravte kartičky s piktogramy: **pravá, levá, krok, dotyk, úchop ruky**.
  - V případě potřeby zajistěte asistenty nebo „taneční partnery“.

---

2. Vysvětlení kroků a gest

- **Obecně:**
  - Ukázat pomalu, vysvětlit, několikrát zopakovat.
  - Kroky vysvětlovat se zapojením rytmického počítání („raz–dva–tři“).
  - Upozornit na symboliku – např. kruh jako symbol jednoty, krok „majim“ jako připomínka vody a života.
- **Pro inkluzi:**
  - Každý krok rozdělit na **mini-kroky** a učit ho postupně.
  - U PAS využívat jasné rytmické značky (bubínek, tleskání).
  - U Downova syndromu opakovat ve stejném rytmu, podporovat motivačně: „Výborně, to je ono!“
  - U mentálního postižení využít **imitaci – pracovník tančí v kruhu a ostatní opakují**.

---

3. Průběh tance

- **Obecně:**
  - Začíná se jednoduchými kruhovými tanci (např. **Chai**), poté přejít k složitějším.
  - Vysvětlit různé úchopy rukou: volně spuštěné, za ramena, držení za ruce.
  - Střídat intenzivnější tance s klidnějšími, aby skupina měla prostor na odpočinek.
- **Pro inkluzi:**
  - Nabídnout možnost **volnějšího zapojení** (pohupování, tleskání, mávání rukou místo kroků).
  - Pokud je obtížné držení v kruhu, stačí stát vedle sebe a tančit bez kontaktu.
  - Dát více času na přechod mezi tanci, využít vizuální symboly „začínáme – končíme“.

---

4. Reflexe

- **Obecně:**
  - Krátce sdílet dojmy: „Který tanec se ti líbil nejvíce? Co jsi cítil/a v kruhu?“
  - Můžete propojit s významem: „Tento tanec symbolizuje radost, spojení – zažili jste to také?“
- **Pro inkluzi:**
  - Nabídnout obrázky emocí (radost, klid, únava, energie), aby se každý mohl vyjádřit.
  - Umožnit neverbální reflexi: ukázat gestem, barvou, pohybem.
  - Ocenit zapojení všech – i těch, kdo třeba jen seděli a sledovali.

Nejčastější chyby a prevence

- **Obecně:**
  - Záměna pravé a levé nohy → používat vizuální značky (šipky, barevné ponožky).
  - Ztráta koordinace ruka/noha → učit pomalu, po částech.
  - Přílišná snaha o dokonalost → připomínat, že cílem je radost, ne výkon.
- **Pro inkluzi:**
  - U PAS: hlídat přetížení smyslů (hluk, chaos) → umožnit pauzu.
  - U Downova syndromu: podporovat soustředění krátkými jasnými pokyny.
  - U mentálního postižení: vyhnout se rychlým změnám, dát jasnou strukturu.

Přínosy (dovednosti)

- **Obecně:**
  - Osvojení nových kroků a tanců.
  - Zlepšení koordinace, rytmu a koncentrace.
  - Radost, uvolnění a pocit vnitřní harmonie.
  - Porozumění židovské symbolice v tanci.
- **Pro inkluzi:**
  - Zažívání **pocitu sounáležitosti** – každý je součástí kruhu.
  - Rozvoj **sociálních dovedností** – držení se za ruce, spolupráce.
  - Podpora **sebevědomí a sebehodnocení** skrze prožitek úspěchu.
  - Posílení **emoční regulace** skrze rytmus a opakování.

Závěr příručky: Klíčové zásady

1. **Radost před výkonem** – důležité je zapojení, ne správnost kroků.
2. **Struktura a opakování** – pomáhají všem, nejen lidem se znevýhodněním.
3. **Vizuální podpora** – šipky, kartičky, gesta.
4. **Respekt k individuálním možnostem** – někdo tančí plně, jiný jen pohybuje rukama nebo sedí a tleská.
5. **Společný kruh** – symbol rovnosti, propojení a inkluze.
6. **Bezpečné prostředí** – žádný tlak na výkon, možnost odpočinku.
7. **Reflexe** – prostor pro vyjádření pocitů i jinými než verbálními formami.

Děkujeme za vaši práci a nasazení.

Tým Akropolis, z.s., a Udruga Perle