

XV. VŠESOKOLSKÝ SLET PRAHA 2012

SBÍRKA SLETOVÝCH SKLADEB 2

ČLOVĚČE NEZLOB SE

SKLADBA PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

DANA A FILIP UZLOVI

HUDBA STŘIHOVÁ - ÚPRAVA MIROSLAV VYDLÁK
PÍSEŇ ČLOVĚČE, NEZLOB SE ZDENĚK BARTÁKA, PETR MARKOV
ZPĚV VÁCLAV UPÍR KREJČÍ
KÜHNŮV DĚTSKÝ SBOR - SBORMISTR SVĚTLANA TVRZNICKÁ

**ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ
2011**

Skladba pro předškolní děti ČLOVĚČE, NEZLOB SE

Autoři: Dana a Filip Uzlovi

Hudba: střihová – úprava Miroslav Vydlák, Daniel Barták

Píseň: Člověče nezlob se Zdeněk Barták, Petr Markov

Zpěv: Václav Upír Krejčí, Kühnův dětský sbor sbormistr Světlana Tvrzická

Charakteristika skladby

Skladba je určena pro předškolní děti ve věku od 4 do 6 let. Je inspirována známou hrou Člověče, nezlob se. Celá skladba je v rychlejším tempu, je středně pohybově náročná. Využívá touhu dětí po přirozeném pohybu a po hře.

Má 5 oddílů, celkem je dlouhá 6 min. Základní celek tvoří 16 dětí a jeden cvičitel. Možno nacvičovat i se čtyřmi nebo osmi dětmi.

Skladba obsahuje přirozená cvičení bez náčiní i s náčiním. Děti náčiní nazývají domeček. Je to kulatá deska ve čtyřech barvách (červená, modrá, žlutá a zelená). Vždy čtyři děti mají stejnou barvu domečku a kšiltovky.

Cvičební úbor je pro všechny děti modré barvy. Jsou to delší kraťasy a tričko s krátkým rukávem. Tričko má na bříše kapsu. Úbor je doplněný kšiltovkou, kterou mají zpočátku schovanou v kapse na bříše.

Hudební doprovod je vybrán ze známých dětských filmů a písniček v úpravě Zdeňka Bartáka, který složil i závěrečnou píseň. Text písně je na konci popisu. Naučte ji děti zpívat.

Struktura skladby

Celá skladba je ve 4/4 taktu.

Předehra		3 takty
I. oddíl	Na hřišti	22 taktu
Příprava na hru – mluvené slovo		
II. oddíl	Rozsvíčka	30 taktu
Předehra		
Věta A		6 taktu
Věta B		12 taktu
Hod kostkou - přesun		
III. oddíl	Závody	32 taktu
Předehra		4 takty
Věta A		12 taktu
Mezihra		6 taktu
Věta B		10 taktu
Hod kostkou – přesun		
IV. oddíl	Taneček	12 taktu
Hod kostkou - přesun		
V. oddíl	Člověče, nezlob se	36 taktu
Předehra		2 takty
Věta A		16 taktu
Věta B		18 taktu

Úvod

Základní postavení na ploše:

Děti stojí v řadě – cvičenci č.1, 6, 11, 16 jsou na značkách, další cvičenci stojí libovolně ve značkové mezeře. Cvičitel stojí mimo značku po pravé straně prvního cvičence. **P1**

Předehra

3 takty 4/4

I. oddíl

Na hřišti

22 taktů 4/4

Volné pobíhání dětí v prostoru 4 x 4 značky – improvizace. Cvičitel volnou chůzí do středu čtverce 4 x 4 značky, postaví komín z D v pořadí žlutá, modrá, zelená a červená barva a sleduje děti.



Cvičitel svolává děti a navrhuje jim hru.

Příprava na hru – mluvené slovo. „Tak děti, teď jsme se proběhli a mohli bychom si na něco zahrát. Co třeba Člověče, nezlob se ? Kdo bude červená barva, kdo zelená, kdo bude modrá barva a kdo žlutá? Tak jedeme !“

Děti postupují podle mluveného slova a postupně si berou domečky své barvy a přemísťují se do ZP ve skladbě. **P2**

Po doběhnutí na svou značku položí děti D na značku, provedou dřep na D a nasazují si kštítovku, kterou do té doby mají schovanou v kapse na bříše. Po nasazení vzpor dřepmo.

Cvičitel přejde chůzí do pravého rohu čtverce a provede vzpor dřepmo. **P2**



II. oddíl

Rozcvička

30 taktů 4/4

Předehra

6 taktů 4/

ZP: výdrž ve vzporu dřepmo na domečku - předklon hlavy

Věta A

12 taktů 4/4

I. 1. vzpřím hlavy - stoj spatný – připažit

2. - 4. výdrž

II. 1. – 2. skokem stoj rozkročný – upažením vzpažit dovnitř, dlaně k sobě

3. – 4. výdrž.



výdrž

II. 1. – 2.

3. – 4.

III. 1. - 2. zvolna předklon hlavy

3. - 4. záklon hlavy



III. 1. - 2. 3. - 4.

IV. 1. - 2. předklon hlavy

3. – 4. záklon hlavy



V. – VI. 1. - 8. v 1. době skokem stoj spatný – upažením připažit – výdrž

V. – VI.

VII. 1. - 2. skokem stoj rozkročný

3. – 4. výdrž

VIII. 1. - 4. předklon, uchopit D – vzpřím – vzpažit



VII.



VIII. 1. – 2.



3. – 4.

IX. 1. - 2. úklon vlevo



3. – 4. úklon vpravo



IX. 1. – 2.

3. – 4.

X. 1. - 2. úklon vlevo



3. – 4. úklon vpravo

XI. 1. - 2. předklon, položit D na značku – vzpřim



3. - 4. skokem stoj spatný – připažit

XII. 1. - 4. výdrž

3. - 4.

XI. 1. – 2.

Věta B

12 taktů 4/4

I. 1. skokem stoj rozkročný – upažit



I. 1.
3.

2. skokem stoj spatný – připažit



2.

3. skokem stoj rozkročný - upažit



II. 1. – 4.

4. skokem stoj spatný - připažit



II. 1. - 4. skrčit připažmo, 4x tlesk před tělem



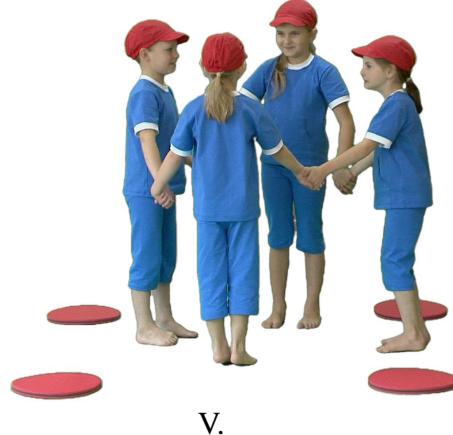
3.

III.– IV. 1. – 8. = I. – II.



II. 1. – 4.

V. – VIII. 1. – 16. čtveřice vytvoří vázaný kruh mezi D a běh proti směru hodinových ručiček **P3**



- IX. 1. – 4. pustit se z držení a běh do svého D - stoj spatný čelem k HT
- X. 1. – 2. pokrčit předpažmo, předloktí dovnitř - „motáme klubíčko“
3. – 4. dřep
- XI. 1. – 2. stoj spatný – upažením vzpažit dovnitř, dlaně k sobě
3. – 4. výdrž.
- XII. 1. – 4. = X.



- X. 1. – 2. 3. – 4.
- XI. 1. – 2. 3. – 4.
- XII. 1. – 2. 3. – 4.

Hod kostkou

Děti během přenesou D do nového postavení do dvojřadu.

Děti č. 1 a 2 prvního pásu se zařazují šikmo vzad mezi děti č. 3 a 4 prvního pásu a končí čelem k HT.

Děti č. 3 a 4 druhého pásu se zařazují šikmo vpřed mezi děti č. 1 a 2 druhého pásu a končí zády k HT. **P4**

Cvičitel proběhne mezi pásy - stoj spatný levým bokem k HT. **P4**

III. oddíl

32 taktů 4/4

Závody

Předehra

4 takty 4/4

ZP: vzpor vzadu sedmo na D – 1. pás čelem k HT, 2. pás zády k HT

Věta A

12 taktů 4/4

I. 1. vzporu vzadu sedmo skrčmo

2. výdrž

3. – 4. napnout nohy

II. 1. – 4. = I.



výdrž

2.

III.- IV. 1. – 8. hluboký předklon – předpažit vzhůru, uchopit špičky - výdrž



III. – IV.

V. – VI. 1. – 8. pustit špičky - celý obrat vlevo do vzporu klečmo

VII. 1. – 2. zanožit pravou

3. – 4. přinožit pravou

VIII. 1. – 4. = VII., ale levou

IX. 1. – 4. klek sedmo – hluboký předklon – předpažit vzhůru, opřít ruce o D

X. – XII. 1. – 12. výdrž



přinožit



přinožit

VII. 1. – 2.

3. – 4.

VIII. 1. – 2.

3. – 4.

IX. 1. – 4.



Mezihra

6 taktů 4/4

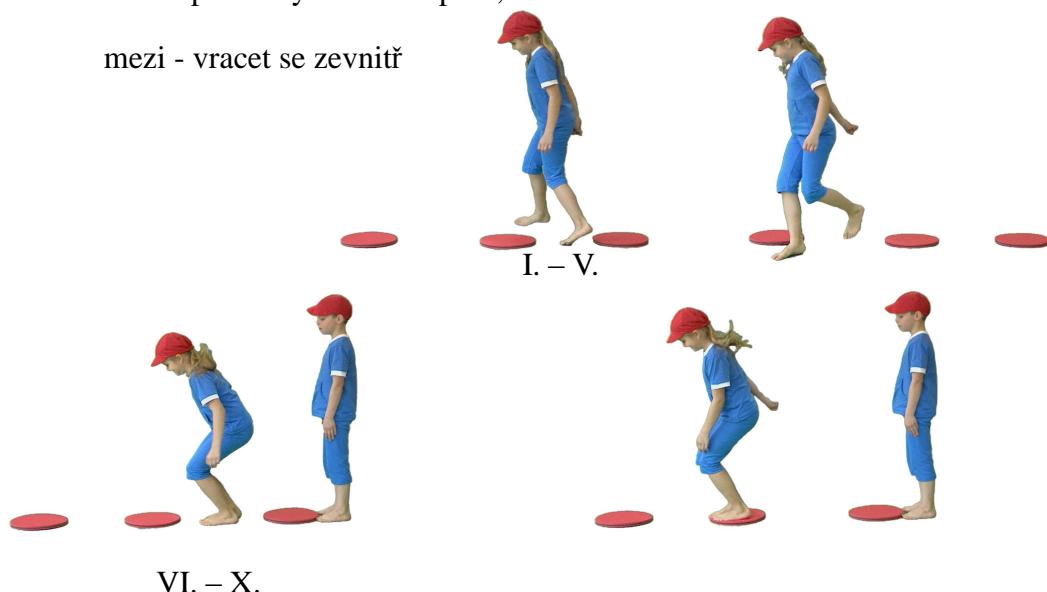
I. – VI. 1. – 24. vztyk - D zůstávají na místě - volným během vytvořit dva zástupy levým bokem k HT – hmity podrepmo – pokrčit předpažmo dolů, opakované bočné kroužky dolů (mašinka) **P5**

Věta B

10 taktů 4/4

I. – V. 1. – 20. v zástupu slalom během mezi D - zástup A začít vpravo, zástup B vlevo a vracet se zevnitř.

VI. – X. 1. – 20. v zástupu skoky snožmo vpřed, střídavě s doskokem na D a mezi - vracet se zevnitř



Hod kostkou

Děti běh ke svému D - uchopit ho a vzpažit.

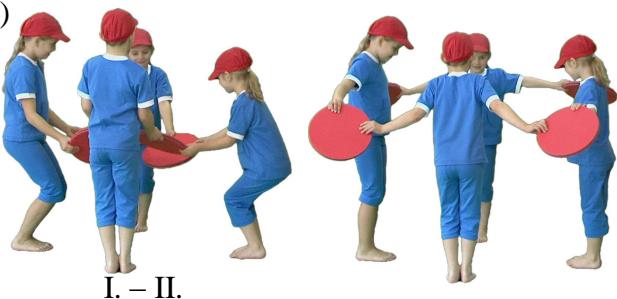
IV. oddíl

Taneček 14 taktů 4/4

Předehra 2 takty 4/4

Děti utvoří s cvičitelem vázaný kruh - upažit dolů poníž, v pravé ruce svůj D, v levé sousedův. **P6**

I. – II. 1. - 8. opakované mírné hmity podrepmo - střídavě předpažit dolů a zapažit dolů (podle pokynů cvičitele)



- III. – IV. 1. – 8. běh po kruhu proti směru hodinových ručiček **P6**
- V. 1. – 4. uvolnit z držení - běh do středu kruhu - vzpažit, D obouruč nad hlavu svisle
- VI. 1. – 2. celý obrat vlevo (zády do středu kruhu) - položit D na zem
3. – 4. přeskok D odrazem snožmo - cvičitel chůze do středu kruhu



V.



VI. 1. – 2.



3. – 4.

- VII. 1. úkrokem levé stoj rozkročný - připažit
2. – 4. přísunem pravé podřep – úklon vlevo – upažit
3. – 4. výdrž
- VIII. 1. vzpřím – úkrokem pravé stoj rozkročný - připažit
2. přísunem levé podřep – úklon vpravo - upažit
3. – 4. výdrž
- IX. – X. = VII. – VIII.



VII. 1.



2.

výdrž

3. – 4.

- XI. 1. – 4. vpřim - zkřížením pravé přes levou celý obrat vlevo – uchopit D obouruč
- XII. 1 – 4 . drobnými klusovými skoky seběh do středu kruhu (ke cvičiteli)
předpažením předpažit vzhůru (stříška nad hlavou cvičitele) -
cvičitel vzpor dřepmo

Hod kostkou

Stoj - návrat na své značky – stoj spatný čelem k HT - děti prvního a třetího značkového sloupce přendají D do pravé ruky - děti druhého a čtvrtého značkového sloupce do levé ruky. Cvičitel přejde chůzí do pravého rohu čtverce a provede vzpor dřepmo (cvičitel **P2**).

V. oddíl

Člověče, nezlob se 38 taktů 4/4

Předehra 2 takty 4/4

Výdrž

Věta A 16 taktů 4/4

I. – II. 1. – 8. děti 2. značkového sloupce eval vpravo - děti III. značkového sloupce eval vlevo **P7**. Ostatní děti zůstávají na místě a poskakují snožmo
Děti vytvoří dvojice čelem k HT. **P8**

III. – IV. 1. – 8. ve dvojicích se uchopit za vnitřní ruce – v 1. době III. taktu vnější paže upažením vzpažit dovnitř, D se dotýkají - výdrž



V. – VI. 1. – 8. uvolnit z držení a rychlými krátkými kroky na místě dvojný a půlobrat (450°), začít dovnitř – vnější paže upažením připažit **P8**.

VII. 1. – 2. položit D na zem
 3. – 4. klek sedmo (dvojice čelem k sobě)

VIII. 1. – 4. výdrž

IX. – X. 1. – 8. skrčit připažmo, předloktí dovnitř, dlaně na sebe – mírné úklony trupu a hlavy vlevo a vpravo - „prosím, prosím“

XI. – XII. 1. – 8. vzpříml - skrčit připažmo, dlaně vpřed - děti ukazují šestku na prstech



IX. – X.

XI. – XII.

XIII. – XIV. 1. – 8. zvolna stoj - rukama napodobovat vylézání až do vzpažení

XV. – XVI. 1. – 8. osmkrát tlesknout nad hlavou



XIII. – XIV.



XV. – XVI.

Mezihra

2 takty 4/4

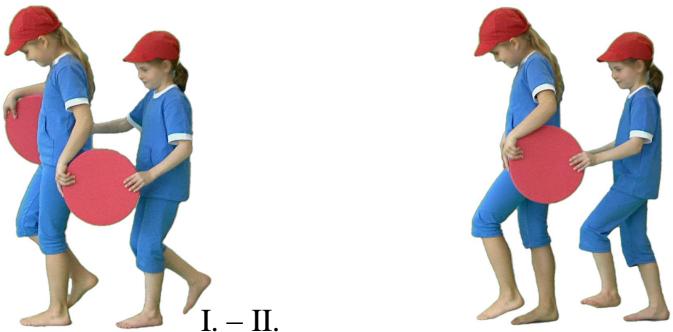
Děti zvednou D.

Vnitřní děti ve dvojicích celý obrat - dvojice stojí těsně za sebou bokem k HT, spojí se za domečky v připažení. **P9**

Věta B

18 taktů 4/4

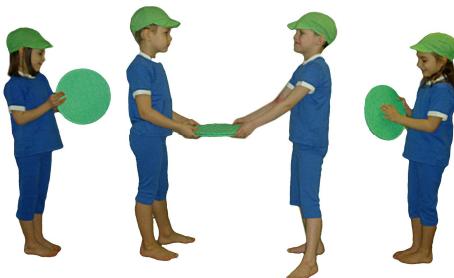
- I. – II. 1. – 8. krátkými klusovými skoky se dvojice posune o jednu ZM do středu -
(vláček) **P9**



- III.. – IV. 1. – 8. uvolnit z držení a vnitřní děti č. 2 a 4 druhého sloupce a vnitřní děti č.
1 a 3 třetího sloupce předpažit vzhůru obouruč s domečkem - „brána“ –
vnější děti podbíhají svou bránu, začínají směrem od HT



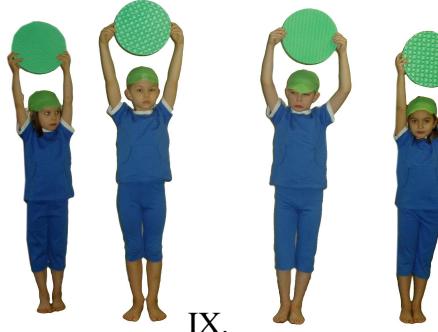
- V. – VI. 1. – 8. děti, které tvořily bránu, připažit – D na sebe – cval po kruhu vpravo,
vnější děti poskoky snožmo na místě a vyťukávají rytmus na D (8x)



- VII. 1. – 4. návrat do ZP **P2**
VIII. 1. – 4. stoj – vyťukávání rytmu na D (4x)

IX.

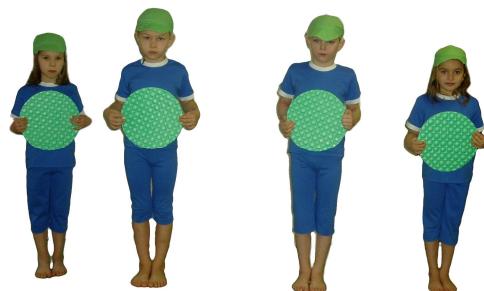
1. – 4. čtyři kroky vpřed o 1 ZM – předpažením vzpažit



X.

1. odrazem jednonož poskok vpřed do stojí zpatného na značku – D na břicho

2. - 4. výdrž



X.

XI.

1. – 4. poskoky ve stoji rozkročném bočním střídavě pravou a levou vpřed (4x) - paže volně, D v pravé ruce

XII.

1. – 2. poskoky ve stoji rozkročném bočním střídavě pravou, levou vpřed (2x)

3. – 4. skokem celý obrat zády k HT



XIII.

1.- 4. čtyři kroky vpřed o 1 ZM – předpažením vzpažit

XI. – XII.

XIV.

1. odrazem jednonož poskok vpřed do stojí spatného

1. – 2.

– D na břicho

2. – 4. výdrž

XV.- XVIII.

1. – 16. krátkými klusovými skoky se děti přemístí do kříže podle barev

P10. Po doběhnutí na určené místo položí D na zem a vzpor dřepmo

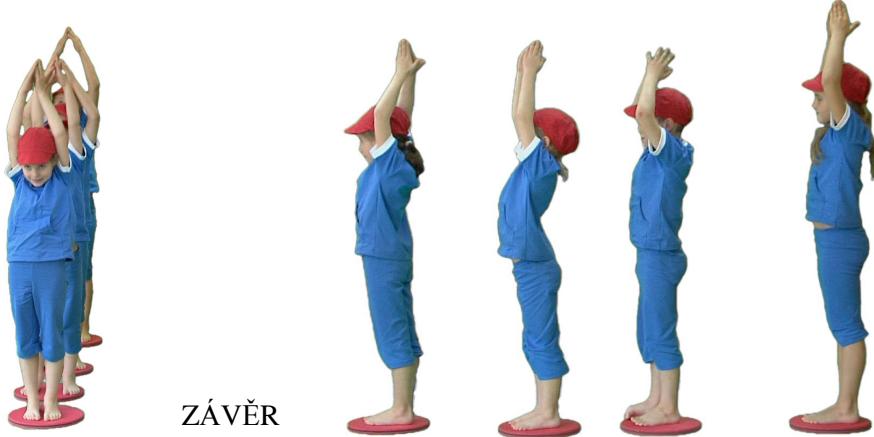
na D, zády do středu kříže (zády ke cvičiteli).



XVII. – XVIII.



Na zvolání „Konečně šestka!“ stoj spatný – vzpažit dovnitř, prsty se dotýkají - cvičitel vzpor dřepmo – výdrž.



Vysvětlivky k nákresům

ZP = základní postavení HT = hlavní tribuna P_1, P_2 = půdorys 1,2,

= cvičitel

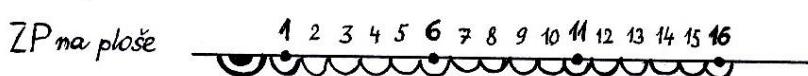
= domeček = D

Barva: = červená

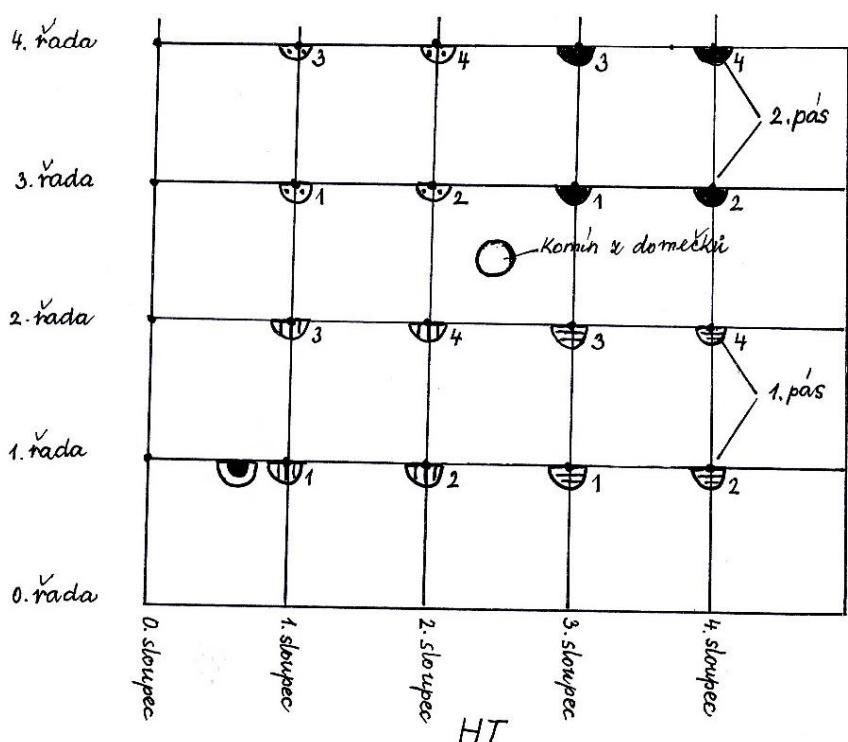
= modrá

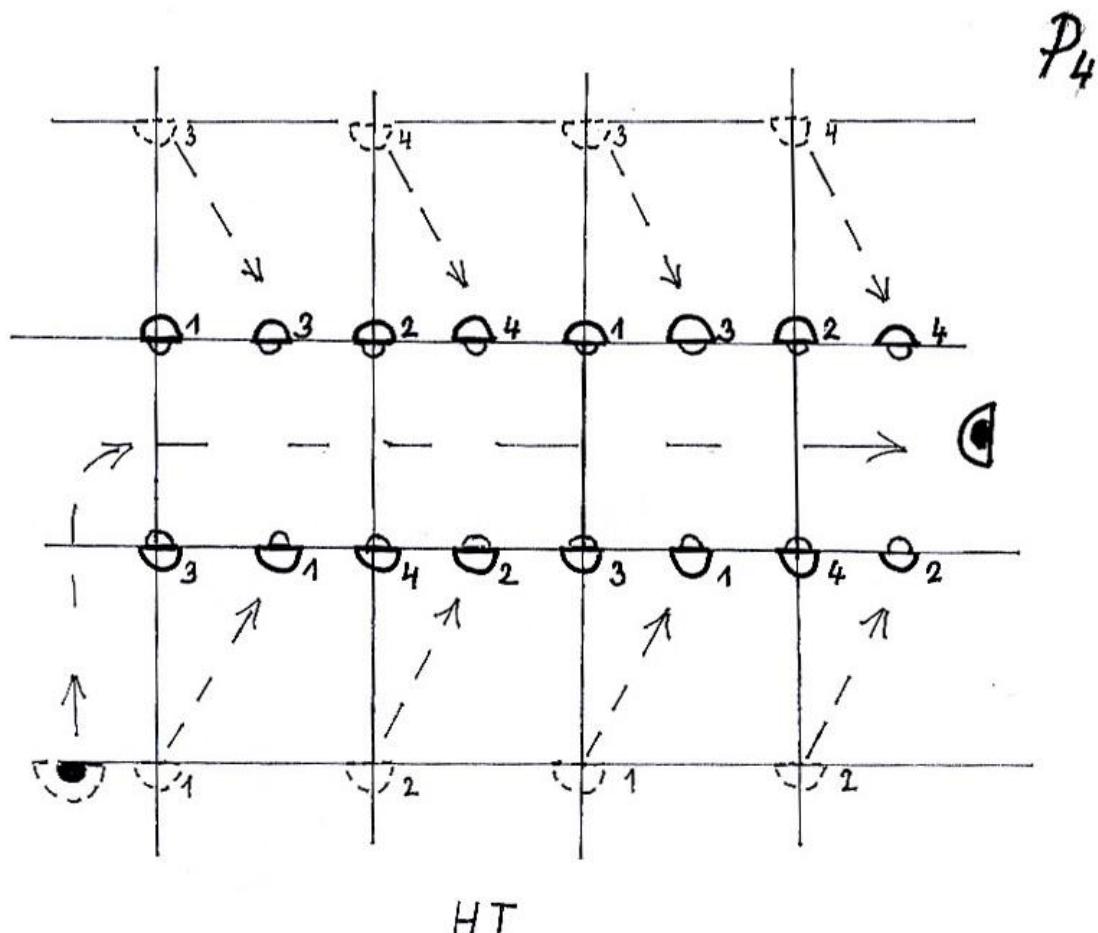
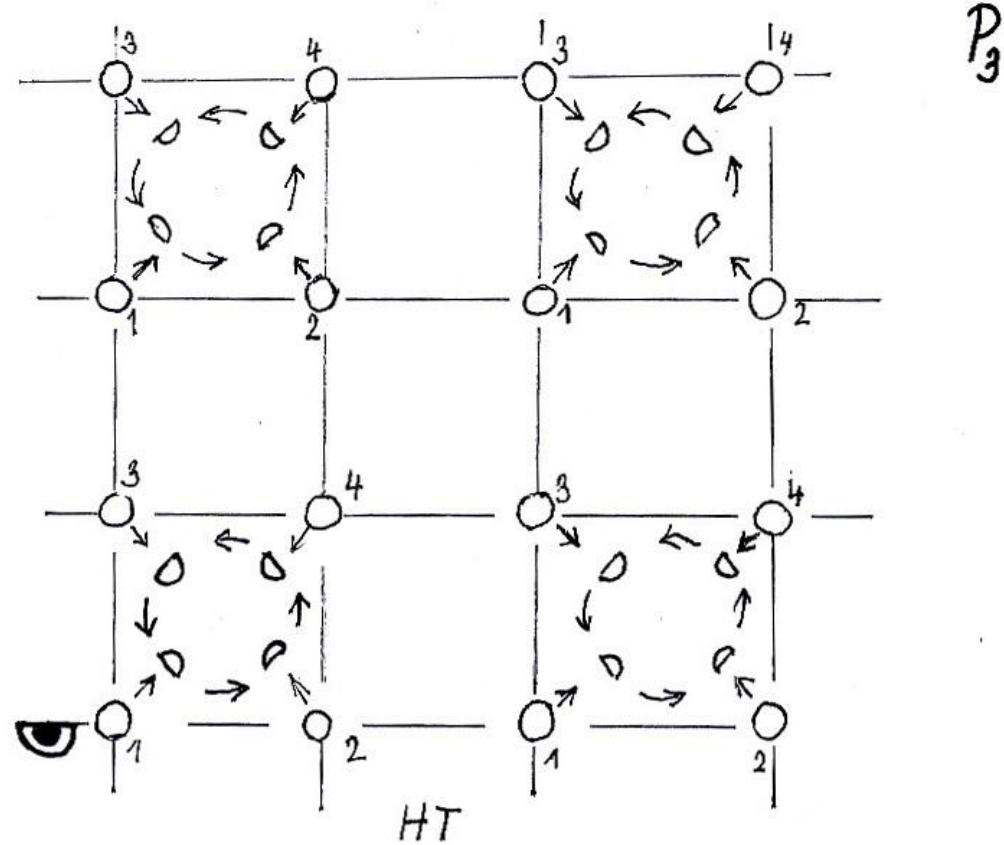
= zelená

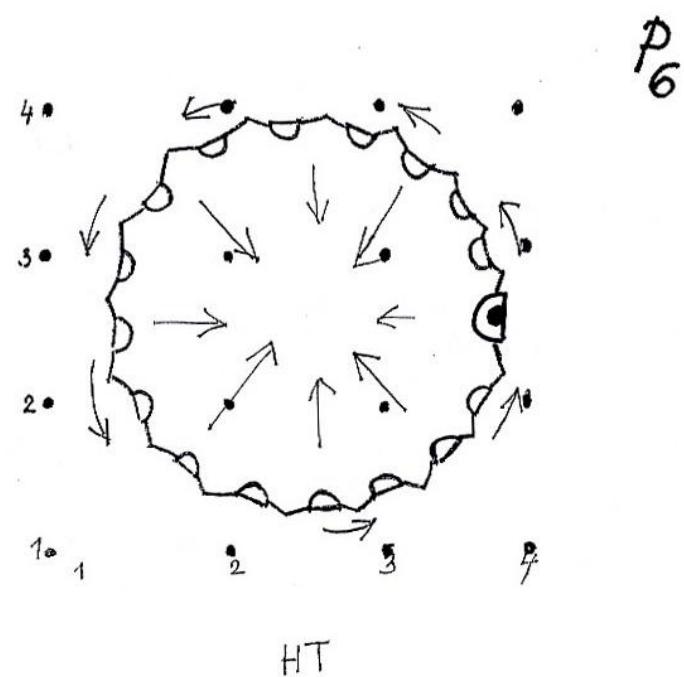
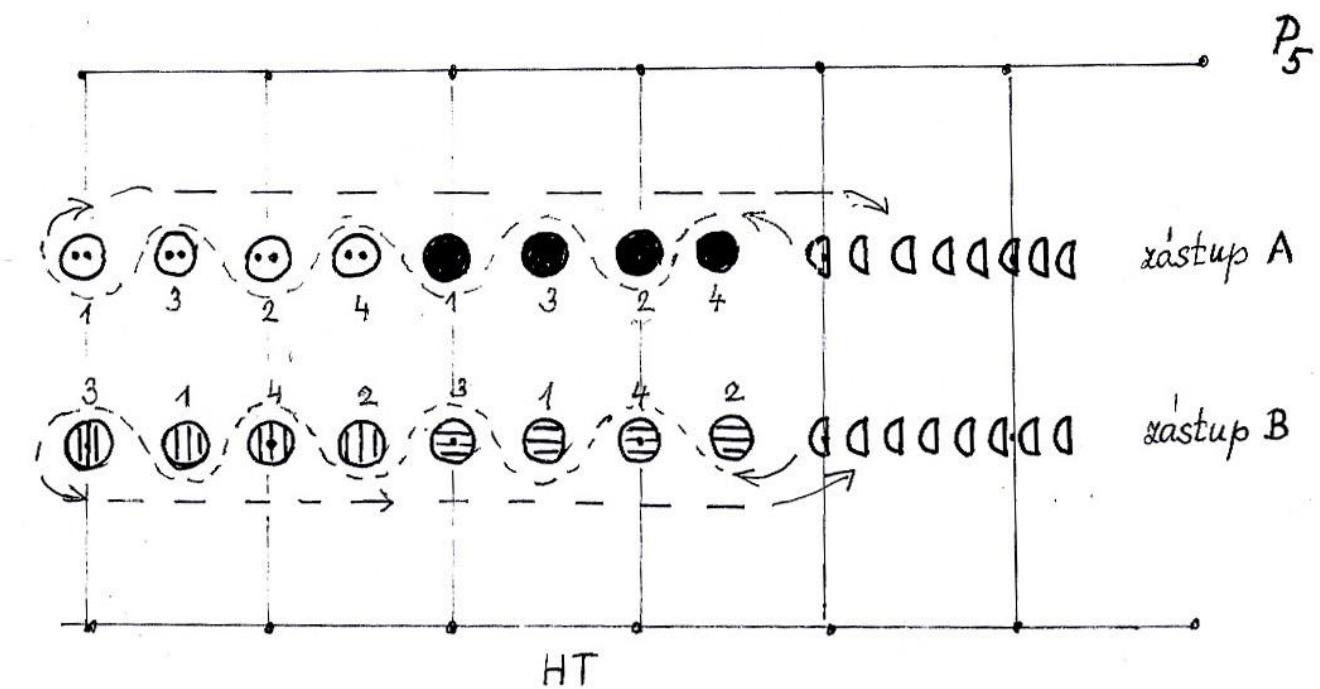
= žlutá



ZP ve skladbě

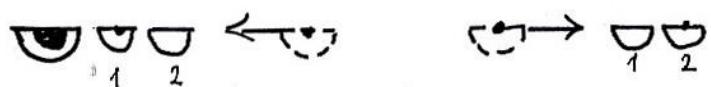
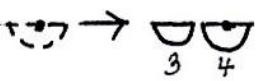
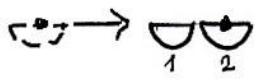
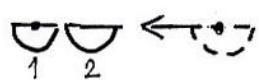
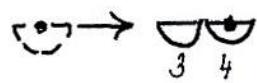
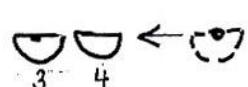






I. - II. takt

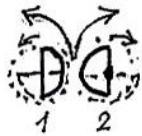
P₇



HT

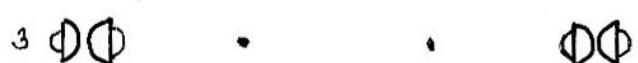
V.-VI. takt obrat o 450°, zacít dovnitř

P_{8 a)}



VII. 1.-2. položit domečky na zem

P_{8 b)}



HT

Mezihra I.-II. takt vnitřní děti celý obrat

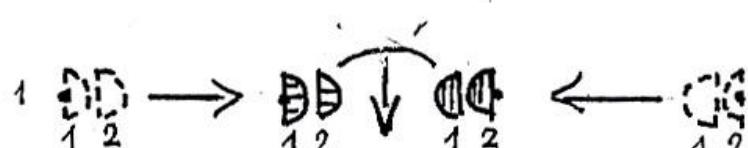


Pg a)

VĚTA B: I.-IV. takt „vláček“



Pg b)



HT

Hudba: Zdeněk Barták

Text: Petr Markov

Člověče, nezlob se

Už máš jen dva hráče v poli
Domeček je blízko
Vyhodí tě au to bolí
Kdo má větší štítko

Prosím prosím kéž by padla
Vytoužená šestka
Vodník leze z umyvadla
Kdo to vidí tleská

Hrajeme si
S mamčou s tatínkem
I je baví házet
Kostkou tam a sem
Hrajeme si
Nic nás nebolí
Vždyť máme hotové
Všechny úkoly

Hrajeme si
Nudo čelem vzad
I kdo nevyhrává
Je náš kamarád
Hrajeme si
Rádi každý den
Člověče nezlob se
Člověče nezlob se
Půjdeš z kola ven

Konečně šestka !

Poznámky:

XV. všesokolský slet Praha 2012
Sbírka sletových skladeb 2

ČLOVĚČE, NEZLOB SE

skladba pro předškolní děti

Dana a Filip Uzlovi

Hudba stříhová - úprava Miroslav Vydlák

Píseň Člověče nezlob se Zdeněk Barták, Petr Markov

Zpěv Václav Upír Krejčí, Kühnův dětský sbor – sbormistr Světlana Tvrznická

Fotografie a grafické zpracování popisu skladby Miroslav Šneberger

Půdorysy choreografie Věra Pařízková

Za redakci odpovídá Petr Svoboda

Publikace vyšla pro vnitřní potřebu České obce sokolské v roce 2011

Vytiskla Blesková tiskárna s.r.o., www.bleskovatiskarna.cz

Počet výtisků 100