

**Základní škola, Riegrova 4
568 02 Svitavy**

Třída: 9.A

Linda Dočkalová
Kristýna Szeredová

Absolventská práce

Břišní tance

Poradce práce: Mgr. Iva Hladíková

Svitavy, 2007/2008

Obsah

1. Historie

2.Zdravotní účinky

3. Informace

4. Šátky

5. *Kostýmy*

6. Kalhoty a sukně

7.Botky

8. Šperky

9. Příloha

10. Zdroje

1.Něco z historie

Kořený orientálního tance sahají až do dob několik tisíc let před naším letopočtem a dodnes se neví, kde je jeho kolébka, zda v dávných kulturách Afriky, Indie nebo Blízkého východu. Dávné kultury pojímaly tanec různě. Některé ho tančily jako součást svých náboženských obřadů, jiné ho tančily pro jeho léčivé účinky, některé jako přípravu na porod (tzv. tanec rodiček), jiné jako součást namlouvacího rituálu.

Býl stvořen pro ženské tělo a tančí se se zvláštním důrazem na břicho a pánevní oblast, která je symbolem plodnosti. Kuld plodnosti existoval v mnoha starých civilizacích. Spouštěť žen rovněž slouží k vyjádření jejich hlubokých pocitů, jejich ženskosti. Základem orientálního tance jsou jemné krouživé a vlnivé pohyby doplňované rytmickým potíráním boku a ramen. Dle tradice se pro větší kontakt s matkou zemí tančí naboso.

Tanečnice při tanci využívají i rozmanité rytmické nástroje jako např. činely nebo rekvizity jako jsou svíčky, závoje, šavle, někdy dokonce i hady apod. Doprovodná hudba je tradiční, orientální, v poslední době i moderně zpracovaná, ale vždy se zachováním základních rytů. Vnímání těchto rytů může zpočátku ženám naší kultury činit trochu problémy, ale časem dokáže s těmito rytmy splynout a hudba ji sama začne vybízet k tanci.

2.Zdravotní účinky

Orientální tanec nabízí ženám při dobrém provádění a zachování určitých pravidel velkou léčebnou sílu. Má velmi příznivé účinky na celkové zdraví ženy a na její psychiku.

Krouživé a vlnivé pohyby těla uvolňují zatuhlé svalstvo, blokády páteře a tím zmírňují a odstraňují bolesti zad.

Zároveň se pohybem svalstvo zpevňuje a zapojují se a procvičují i svalové skupiny, které při běžném pohybu nepoužíváme.

Krouživým a třesavým pohybem se uvolňuje napětí v pánevní oblasti, upravují se menstruační a klimakterické potíže.

Tanec též přispívá k léčbě neplodnosti, má příznivý vliv na trávicí ústrojí.

Šetří klouby a zároveň zlepšuje jejich pohyblivost.

Posiluje pánevní dno.

3. Informace

Břišní tanec je jedinečným nástrojem pro formování ženského těla, s důrazem na břišní svalstvo, hrudník a paže. Tanec se vyznačuje svými ladnými, vlnivými i třesavými pohyby. Je určen všem ženám bez ohledu na věk, vzhled, či pohybové nadání.

4. Šátky

Nosíme šátky různé barvy na kterých jsou přivazané penízky, korálky nebo jiné ozdoby

Když se tanečnice vlní je slyšet cinkání, které znamená důraz na jejich pohyb



5. Kostýmy

Tanečnice se mohou oblékat podle nálady, a na jaký styl orientálního tance tančí



6. Kalhoty a sukně

Kalhoty mohou být dlouhé a polodlouhé, které jsou u kotníků sepnuté gumičkou a na bocích mají rozparky

Sukně mohou být dlouhé až na zem, nebo po kolena

Přes kalhoty a sukně mohou být uvázané šátky a pásky

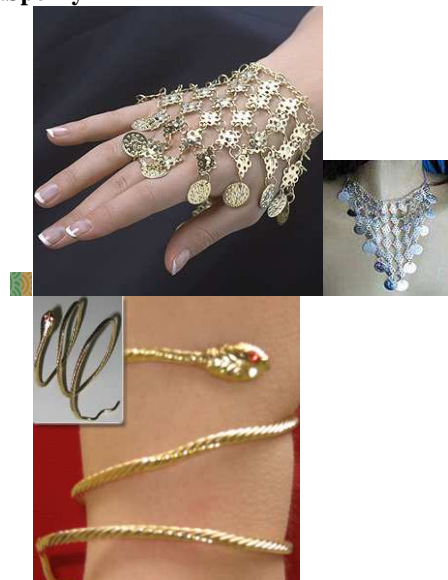


7.Botky

Tančí se bez bot, nebo v plátěných botkách.
Pokročilé tanečnice na podpatkách.

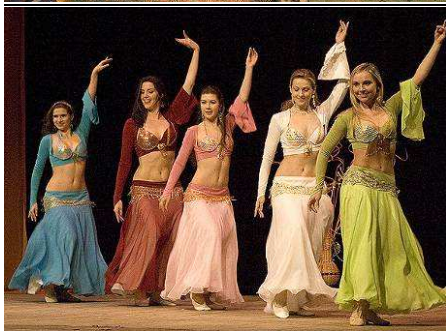


8.Šperky



Šperky zkrášlují tanečnice
Jsou tvořeny z korálek, penízků atd...
Mohou se dávat na krk, ruce, nohy, dekorace na obličej a břicho, nalepovací
kamínky

9.Příloha: Obrázky



10.Zdroje:

www.google.cz
www.wikipedia.cz
www.orientalniTanec.cz
vlastní zkušenosti