

## *Fritz Graf von Bothmer*

### **Bothmerova gymnastika**

*(text: Peter van der Heyden; překlad: Jana Stránská)*

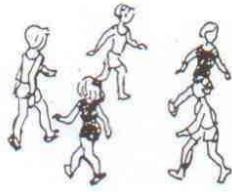
#### ***Ke vzniku gymnastické výchovy***

Když přišel hrabě Bothmer v roce 1922 do waldorfské školy ve Stuttgartu, byl jako bývalý důstojník postaven před zcela nový úkol. Měl vyvinout taková tělesná cvičení pro tělesnou výchovu, která by se harmonicky vpravila do ostatního vyučování a nepůsobila v učebním plánu jako cizí prvek. Nové vyučovací odvětví muselo být přiměřené obrazu člověka, který byl základem této školy. Hrabě Bothmer si byl této odpovědnosti plně vědom. Bylo mu 40 let a znal antroposofii a od 20 let i Rudolfa Steinera z mnichova. Zeptal se ho, jak by se měl připravit na tento jemu přidělený úkol. Steinerova odpověď zněla: "Těšte se na to!" - Ačkoli to možná znělo nejasně, v tomto sdělení zapůsobilo jeho slovo na Bothmera tvůrčím způsobem.

Vztah mezi Já a tělem, padáním a narovnávaním se, radost z pohybu a jeho muzikálního tajemství jsou motivy, které znovu objevujeme u hraběte Bothmera. Pomocí sportovně ukázněného těla nastal zázrak omlazení, který připomíná dobu, kdy radost a veselá mysl byly pro tělesné pohybování motivem a proudem síly. Hrabě Bothmer dokázal vývojové kroky mladého těla provázet smysluplnými polohami a utvářet je gymnasticky v dynamickém proudu pohybu. Na tom byl založen jeho originální pedagogicko-hygienický výkon, ukazující cestu do budoucna. To dokládá, že antroposofie nedodává pravdivý lidský základ jen pro duchovní část výchovy, ale také pro fyzické tělo.

#### ***1. kolový tanec pro 3.třídou (9.rok života)***

- obsahuje téměř všechny základní prvky pro cvičení ve vyšších třídách
- je plně řízen rytmizovaným slovem učitele
- všechno se odehrává ve formě "my" a je podpořeno důrazným tvarem kruhu



1

„My přicházíme...“



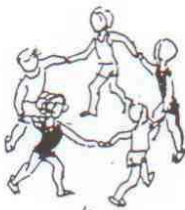
2

skáčičce.



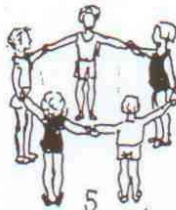
3

Tu starí se...



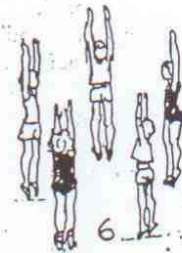
4

Pojď a nech nás...



5

Vypněte kruh...



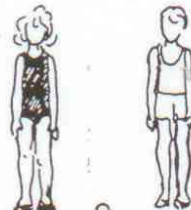
6

Sloupy tak vysoké,



7

okna tak široká.



8

Pevně teď stůj.



9

Podej mi ruce,



10

otevři okno -



11

dál do světa.



12

Otevři a ještě... co nebe  
ryso, vysoko,



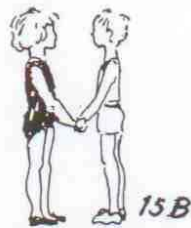
13



14



15A

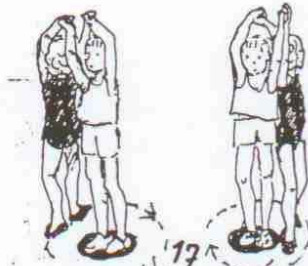


15B

co křídla široko. Pevně teď stůj, okno zavři - klid.



16



17



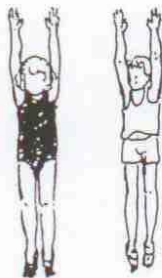
18

Ty a já... hledáme se, najdeme se...

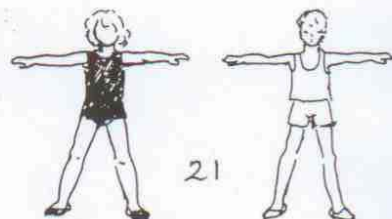
já a ty...



19



20



21

Postavili jsme si... Sloupy tak vysoké, okna tak široká.

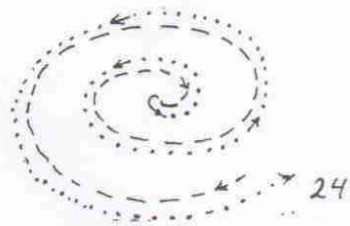


22

Stojí pevně.



23



24

Tam - ta - ra - ra ...  
(šnek dovnitř, první vede celou řadu  
tou samou cestou ven.)

**1. My přicházíme z daleka**

*/Děti udělají kruh a běží dokola./*

**2. Běžíce a skáčíce,**

**kalop, kalop a krok, krok, krok,**

**kalop, kalop a krok, krok, krok,**

**běžíce a skáčíce.**

*/Výskok na "ská-čí-ce"/*

*/Výskok na "kalop"/*

*/Rytmizovat chůzi při "krok, krok, krok"/*

**3. Hle staví se tu pro nás dům, jak pěkně vypadá,**

*/Udělají kruh a chytanou se za ruce.*

*Lehce rytmickým krokem jsou dovnitř kruhu k domu/*

**4. Pojd' a nech nás podívat se, jakpak /nebo jestli/ se nám líbí.**

*/a zpátky v obráceném směru/*

**5. Vypněte kruh!**

**Nádhernou pevnost náš kruh teď má,**

**teď napni ho, nepouštěj, jeho síla se pozná.**

*/Stojí v kruhu, pevně se drží za ruce a kruh vypínají./*

**6. Sloupy tak vysoké,**

*/Ve stojí čelem do kruhu zvednou paže nad hlavu a stojí na špičkách/*

**7. Okna tak široká,**

*/Ve stojí rozkročném upaží/*

**8. Pevně teď stůj.**

*/Ve stojí spatném připaží a stojí v klidu/*

**9. Obrat' se ke mně čelem, podej mi obě ruce.**

*/Děti si utvoří dvojice a otočí se proti sobě, chytanou se za ruce/*

**10. Otevři okno,**

*/Obličejem natočení do kruhu "otevřou okno" (zvedá se paže blíže ke středu kruhu)/*

**11. pohlédni dál do světa,**

*/Obličejem natočení ven z kruhu "otevřou okno" (zvedá se paže dále od středu)/*

**12. Otevři okno dokořán.**

*/Znovu "otevřou okno" , ale vytažení na špičkách se bez přešlápnutí na místě točí, až jsou zády k sobě/*

**13. Co nebe vysoko,**

*/Vzpaží (vertikálně) (stojí na špičkách a vypínají se k nebi)/*

**14. Co křídla široko,**

*/upaží (horizontálně) (stále na špičkách)/*

15. **A - Pevně ted' stůj.**

/připáží/

**B - okno zavři.....klid.**

/otočí se zpátky/

16. **Ty a Já, Já a Ty, hledáme se, najdeme se.**

/Ve dvojici čelem k sobě ukáží pravou rukou ke druhému (ty) a potom ukáží na sebe (já)  
Chytanou se za ruce, jeden stojí a ve vzpažení otáčí okolo sebe druhého/

17. **Hledáme se, najdeme se,**

/Teď se role vymění a ten co se otáčel, tak stojí a otáčí okolo sebe druhého ze dvojice/

18. **Já a Ty, Ty a Já.**

/Ve dvojici čelem k sobě ukáží pravou rukou k sobě (já) a potom ukáží na druhého (ty)/

19. **Postavili jsme si dům  
a dobře prohlédli.**

/Za rytmického pochodu a tleskání jdou čelem ke středu kruhu a kruh zmenšují/

**Je pevně v zemi zapuštěn  
a střechou k nebi míří.**

/Za tleskání pochodují pozadu a kruh zvětšují/

20. **Sloupy tak vysoké**

21. **Okna tak široká**

22. **Stojí pevně**

23. **Tam - ta - ra - ra**

/Za rytmicky členěných slabik a držíce se za ruce pochodují v zavíjející se spirále za vedoucí osobou (dovnitř do "šnečího" domečku).

24. ...

Nakonec se cesta uvnitř obrací zase ven formou rozvíjející se spirály (z domečku ven) a skončí uzavřením kruhu (držením za ruce, čelem ven z kruhu)

## ***2. kolový tanec pro 4.třídu***

- důraz je kladen na to učinit důsledně a velmi přesně individualizované "Já stojím"

- učitel je svými pohyby vzorem pro děti: když se dolů pohybující paže spojí s rytmem dechu, vznikne správné držení těla - ne příliš napjaté, ne příliš uvolněné, ne křivé apod.

- U "Já jdu" se dá počítat jako ve 4/4 taktu. Tedy: Já jdu, 3, 4. To se opakuje stále rychleji, až vznikne přechod k běhu.

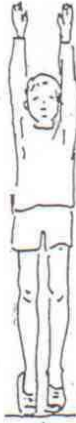
- U zvedání a klesání paží je možné cvičit správný nádech a výdech.

- U "skáču na stěnu" se projevuje rozdíl mezi napětím a uvolněním v pohybu zároveň jako působení gravitační síly a kmitání, které vedou k překonání tíže. Napětí se vytvoří u "skáču na stěnu", zároveň s nádechem.

- U "zhoupnu se k věži" dojde k uvolnění v kmitu a k vydechnutí.

- Když opět stojíme na špičkách, dojde k nádechu a napětí. U "znějí zvony" k uvolnění.

Kresby ke 2. kolovému tanci pro 4. třídu



1



2



3



4

„ Já stojím. “

„ Já jdu. “



5



6



7



8

„ Běžíme svou dráhu. “

„ A skáčeme. “

„ Skáčeme na stěnu. “

„ Zhoupnu se



9

k věži. “



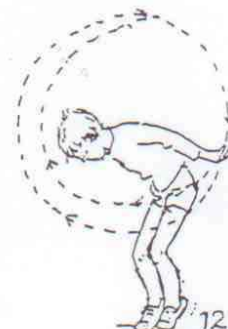
10

„ Zrony



11

zněji



12

ve větru.



13

„a v bouři.“



14

„A“



15

stojím



16

„tíse.“



17

„Daleko“



18

a široko,

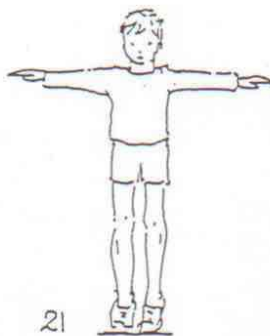


19

daleko a vysoko, jeste dale.“



20



21

„Ja“



22

stojím.“

1. ...  
/Ve stoji na špičkách zvedneme paže/
2. **Já stojím.**  
/na "Já stojím" jdou paže a paty dolů/
3. ...
4. **Já jdu, já jdu...**  
/všichni jdou v kruhu stále rychleji/
5. **Běžím svoji dráhu**  
/Všichni běhají v kruhu/
6. **A skáču, a skáču a skáču**  
/rytmicky skákat oo-,oo-,oo-  
**a stojím tiše.**  
Děti se zastaví, obrátí se ke čelem středu a stojí/
7. **Skáču na stěnu**  
/Vyskočit roznoženě na obě nohy s rozpažením/
8. **Zhoupnu se k věži**  
/Pažemi širokým kyvadlovým pohybem jednou kmitnout před hrud', při zpátečním pohybu kyvadla vzhůru do stoje na špičkách./
9. ...
10. **A zvony znějí, ve větru a bouři.**  
/Zvony znějí hlubokým švihem paží a trupu do předklonu. Pak 1a1/2krát kmitnout pažemi ve výskoku.
11. ...
12. ...
13. ...
14. **A stojím tiše.**  
/Do stoje spatného/
15. ...
16. ...
17. **Daleko a široko**  
/Na "daleko" předpažíme, na "široko" upažíme./
18. ...
19. **Daleko a vysoko**  
/Paže vzpažit ve stoji na špičkách.



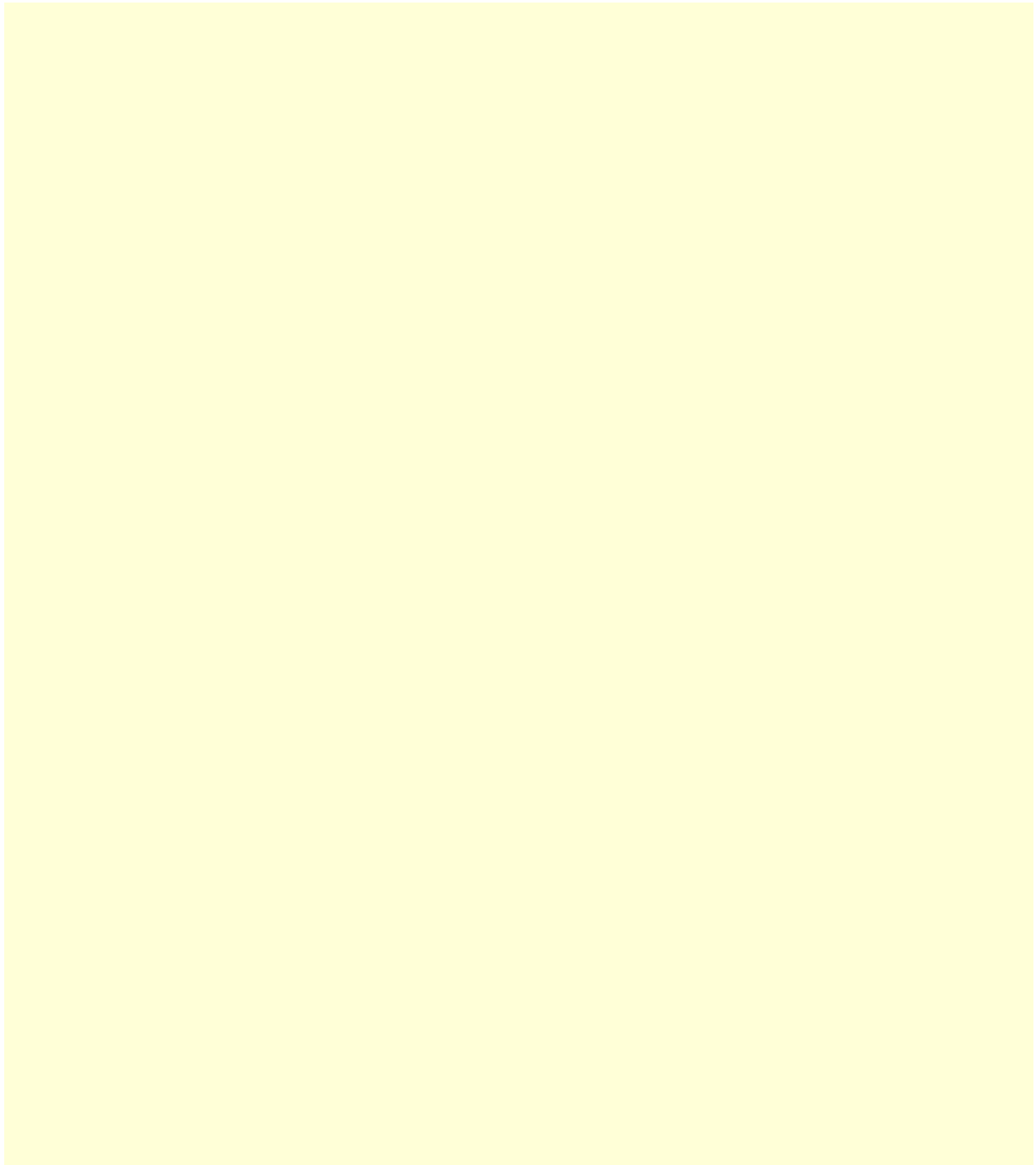
20. **Ještě dále**

/Upažit ve výponu na špičkách./

21. **Já stojím**

/Stojíme v klidu/

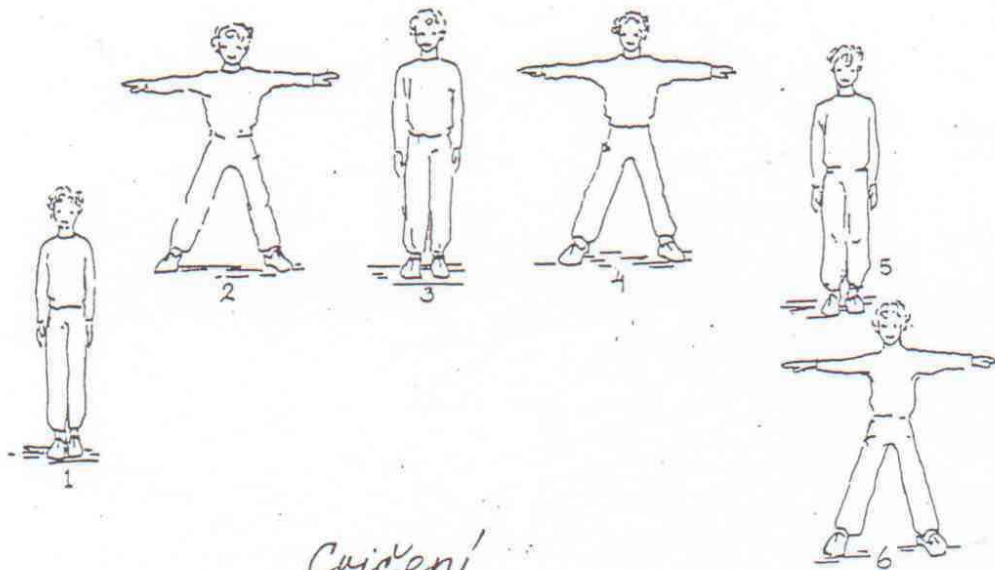
22. ...



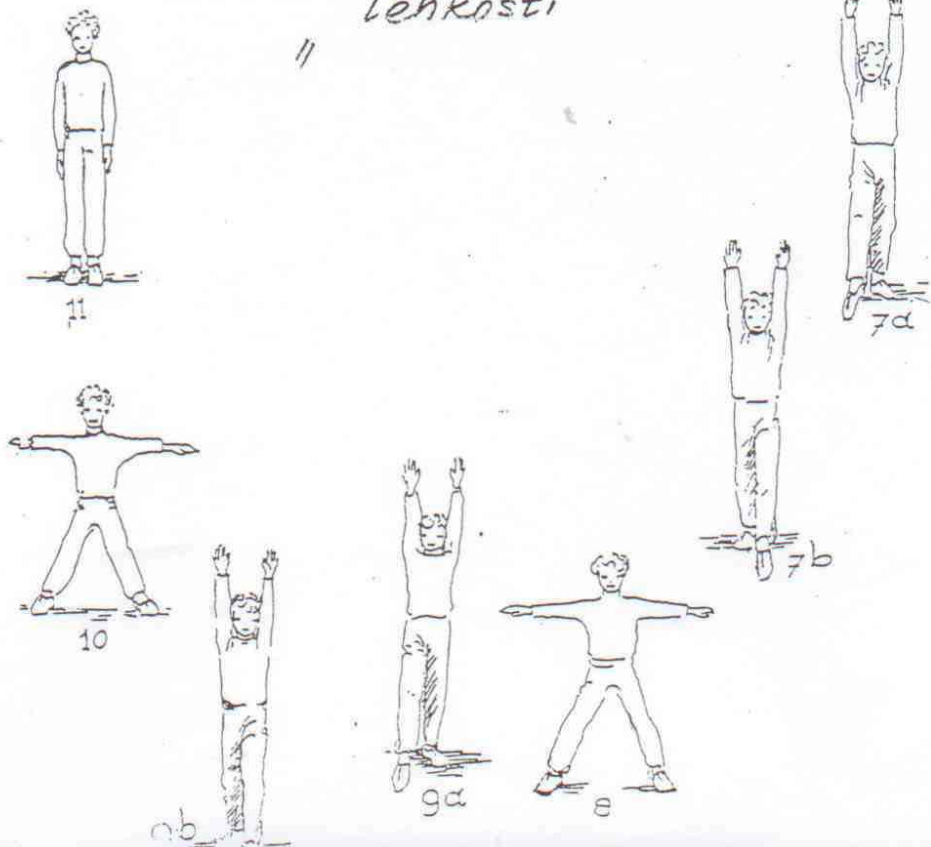
**Hra mezi tíží a lehkostí**

**Lehkost (vážka)**

Hra mezi tíží a lehkostí



Cvičení  
"lehkosti"



**Tíže (chrobák)**

Hra mezi tíží a lehkostí

