

Jak cvičit na nástroj s úsměvem



PRACOVNÍ SEŠIT KE KURZU

MgA. Martina Komínková



Obsah

LEKCE 1 Motivace a proč to bez ní nejde?.....	3
LEKCE 2 Jak zapojit děti do výuky a vést je k samostatnosti.....	5
LEKCE 3 Vztah učitele a žáka a jak souvisí se cvičením.....	7
LEKCE 4 Z čeho se skládá cvičení na nástroj.....	10
LEKCE 5 Zapojte hravost a tvořivost.....	12
LEKCE 6 Mentální cvičení aneb jak cvičit bez nástroje.....	14
LEKCE 7 Praktické tipy, které podpoří samostatné cvičení.....	16
LEKCE 8 Nejčastější dotazy ke cvičení na nástroj.....	18

LEKCE 1

Motivace a proč to bez ní nejde?

- Důvodem, proč žáci necvičí, je nedostatek vnitřní motivace.
- Vnitřní motivace souvisí s důvody žáka, ne učitele.
- Vnitřní motivaci můžeme zvýšit, když si zodpovíme s žákem otázku proč hraje.

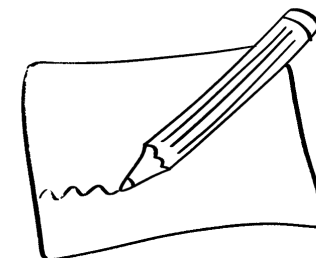
Jak můžeme zvýšit vnitřní motivaci žáků?

- Dát jim možnost kontroly a spoluvytváření procesu.
- Zažívat pocity úspěchu a radosti.
- Nechat žáky vybrat si např. část repertoáru.

Akční kroky

Zamyslete se a zapište si:

1. Co motivuje k pokrokům Vás samotné?



Vyzkoušejte:

2. Zkuste s každým žákem najít alespoň 2 důvody jeho vnitřní motivace.

LEKCE 2

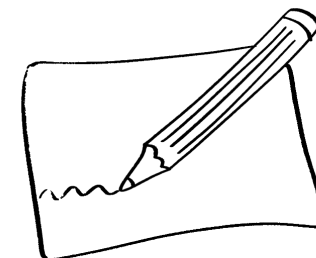
Jak zapojit děti do výuky a vést je k samostatnosti?

- V žácích vzbudíme hlubší zájem, když jim dáme příležitost, aby se podíleli na vlastním procesu učení.
- Zážitky společné radosti na lekci jsou tím, co bude žáky motivovat k dalšímu hraní a cvičení.

Akční kroky

Zamyslete se a zapište si:

1. V jakých oblastech vedete žáky k samostatnosti?



Vyzkoušejte:

2. Prodiskutujte s nimi to, o čem by rádi rozhodovali
(např. volba části repertoáru, kolik koncertů odehrají, s kým by si mohli zahrát v komorní hře...).

LEKCE 3

Vztah učitele a žáka a jak souvisí se cvičením?

- Nastavení hranic je přínosné.
- Bez nich nemusí žáci a rodiče brát výuku (ani Vás samotné) vážně.
- Opravdový zájem o Vaše žáky má pozitivní vliv na výuku.
- Vzájemný respekt a dodržování pravidel ve Vaší třídě podpoří proces učení.

Otázky k zamyšlení:

1. Co by měli žáci umět?

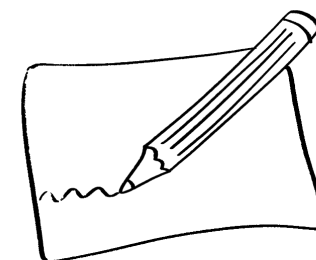
2. Co by měli žáci v hodinách zažít?

3. Je to realistické nebo to hraničí s nemožným?

Akční kroky

Zamyslete se a zapište si:

1. Jaké vztahy máte se svými žáky?



Vyzkoušejte:

2. Pokud nemáte nastavená žádná pravidla ve třídě,
vytvořte si je (můžete začít třeba s několika a vytvořit je společně se žáky).

Pravidla naší třídy:

LEKCE 4

Z čeho se skládá cvičení na nástroj?

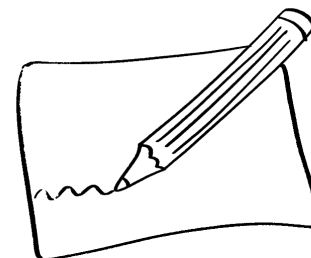
K tomu, aby cvičení bylo komplexní, neměli bychom se zaměřovat pouze na jednu oblast hry.

Vyvážené cvičení zahrnuje všechny 4 oblasti:

- hudebnost,
- technika,
- strategie cvičení,
- hledání informací.

Akční kroky

Zamyslete se a zapište si:



1. Na kterou ze jmenovaných 4 oblastí kladete nejvíc důraz?

2. A jak můžete dosáhnout větší rovnováhy?

Vyzkoušejte:

3. Pořídte si do třídy žlutý a zelený zvýrazňovač.

LEKCE 5

Zapojte hravost a tvořivost

- Aby bylo cvičení pro žáky pestré a lákavé, je moudré zvolit různorodá a nápaditá cvičení.
 - Bonbónové cvičení
 - Hrací kostka
- Skvělým způsobem je také tvořit si vlastní cvičení na míru.
- A procvičovat je často z paměti.

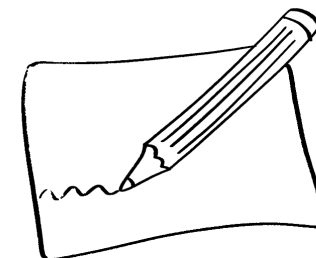
TIP PRO VÁS:

Každý měsíc vymyslete nový způsob cvičení. Díky tomu po čase získáte velké množství různých způsobů, jak cvičit.

Akční kroky

Zamyslete se a zapište si:

1. Jaké hravé cvičení zařadíte v tomto měsíci?



Vyzkoušejte:

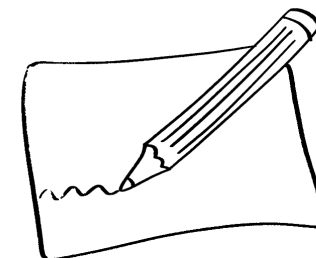
2. Každému žákovi zkuste vytvořit nějaké vlastní “cvičení na míru”.

LEKCE 6

Mentální cvičení aneb jak cvičit bez nástroje

- Mentální cvičení znamená, že si skladbu nebo její části představujeme pouze v naší hlavě.
3 složky:
 - jak to zní,
 - jak vypadá zápis,
 - jak vnímáte prsty nebo další části těla zapojené do hry.
- Provedení:
 - zahrajte kousek skladby,
 - ten samý úsek si pouze představte,
 - poté opět zahrajte
 - a potom znovu představte.
- Je dobré jej učit děti používat na lekcích hned od začátku.

Akční kroky



1. Věnujte sami několik málo minut cvičení pouze ve své mysli.

Vyzkoušejte:

2. Během hodiny vyzkoušejte s žáky zapojit mentální cvičení (začněte od malých úseků např. 1-2 takty).

LEKCE 7

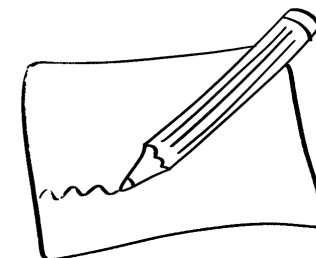
Praktické tipy, které podpoří samostatné cvičení

- Samostatné cvičení žáků podpoří různé pomůcky jako např. deník.
 - Domácí koutek na cvičení
 - Deník cvičení a pokroků
 - Plán
 - Plán přípravy na vystoupení
- Plány je třeba volit individuálně.
- Domácí koutek ke cvičení láká ke cvičení.

Akční kroky

Zamyslete se a zapište si:

1. Promyslete si, jaké pomůcky můžete zapojit s konkrétními žáky právě teď?



Vyzkoušejte:

2. Děti nechte nakreslit návrh jejich domácího koutku ke cvičení. A pak proberte s rodiči možnosti realizace.

LEKCE 8

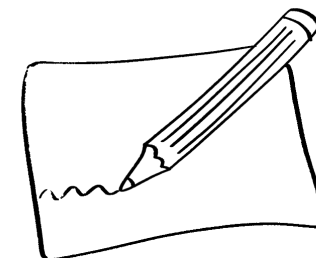
Nejčastější dotazy ke cvičení na nástroj?

- Při cvičení záleží hlavně na kvalitě, ne na kvantitě
 - U malých začínajících dětí se obecně radí cvičit 10-15 minut např. 3x týdně
 - U velkých žáků se čas prodlouží. Záleží také na okolnostech (obtížnost skladeb, zda je před koncertem či soutěží)

Jak se lépe soustředit?

- Krátká procházka rychlou chůzí
 - Prodýchat se u otevřeného okna
 - Proskákat se, vytřepat ruce, rozcvička, protažení svalů
 - Odložit vše co ruší - ztišit mobil, chytré hodinky
-
- Chyby k učení patří a je dobré je brát jako prostředek k růstu

Akční kroky



Zamyslete se a zapište si:

1. V čem Vás kurz nejvíce inspiroval?
(např. že do hodin zařadíte více tvořivosti, hravosti, hru bez not)

2. Zamyslete se, jak reagujete na chyby. Jestli je pouze opravujete nebo dokážete využít při nácviku pozitivním způsobem?

Vyzkoušejte:

3. Pobavte se s žáky o tom, jak chcete pracovat s chybou.

Použitá literatura:

HÁJEK, Michal, 2023. *Jak naučit žáky u nástroje myslet?* [online]. [cit. 2023-12-29]. Dostupné z: <https://klavirniinspiromat.cz/myslet/>

HARNUM, Jonathan, 2014. *The Practice of Practice*. Sol Ut Press. ISBN 978-09707512-1-8.

KOGAN, Grigorij Michajlovič, 2012. *Před branou mistrovství: psychologické předpoklady úspěšnosti hudebníkovy práce*. V Praze: Akademie múzických umění. Hudební pedagogika. ISBN 978-80-7331-227-5.

KUBIŠ, Cyril, 2021. *Hudební hry: Průvodce komunikačními dovednostmi nejenom pro učitele hry na hudební nástroj*. via2art. ISBN 978-80-906913-8-4.

KUBIŠ, Cyril, 2016. *Hudební hry: Průvodce hrou na nástroj pro malé i velké umělce*. Týn nad Vltavou: Nová Forma. ISBN 978-80-7453-737-0.

LANGHEINE, Linda, 2011. *Üben mit Köpfchen: Mentales Training für Musiker*. 5. vydání. Frankfurt am Main: Musikverlag Zimmermann. ISBN 978-3-921729-52-6.

LANGHEINE, Linda, 2020. *Üben? - Und wie!? ...: Die Übefibel mit Tipps und Tricks für ein besseres Üben*. 5. vydání. Musikverlag Zimmermann. ISBN 978-3-921729-70-0.

MÜHLFEIT, Jan a Kateřina KRŮTOVÁ, 2018. *Odemykání dětského potenciálu*. Brno: Management Press. ISBN 978-80-7261-562-9.

SPANHOVE, Bart, 2023. *Practise Practising*. Euprint ed. ISBN 978-90-74253-35-2.

SPANHOVE, Bart, 2016. *The Finishing Touch to Practising*. Celle: Moeck. ISBN 978-3-87549-067-1.