

Kód a název kurzu	CS6 Relaxace tancem (2026 – 2028)
Kategorie	Cvičení a sport
Anotace	Inspirování hudbou nejrůznějších rytmů, Žánrů a období budeme hledat vlastní vyjádření pohybem. Vedení spočívá v navození atmosféry, rozproudění energie, navázání kontaktu s hudbou, rytmem, prostorem. Než o výuku krokových variací nám půjde o prožitek a radost z pohybu bez tlaku na zvládnutí zadání. V tanci budeme poznávat sami sebe, své možnosti a zdroje přirozeného projevu. Přes zvolená taneční témata budeme směřovat ke spontánnímu plynutí v tanci v rytmu hudby. Hravou formou se zaměříme na prohlubování základních pohybových dovedností jako je stabilita, obratnost, ladnost, uvolnění, protažení. V rámci kurzu budou využívány relaxační a dechové techniky.
Přehled výuky po semestrech – dvouletý cyklus 2026 - 2028	
2026/2027 Zimní semestr	Pravidelná rozcvička na úvod každé lekce – postupné procvičení kloubů celého těla. Zahřátí a protažení.
2026/2027 Letní semestr	Rozvoj základních pohybových dovedností s doprovodem hudby. Tanec na zvolené téma.
2027/2028 Zimní semestr	Každá lekce je připravována jako unikátní sled a souhra písní tak, aby se střídaly fáze dynamického projevu a zklidnění a uvolnění v různých na sebe navazujících rytmech.
2027/2028 Letní semestr	Občasné zařazení základních kroků a pohybových charakteristik různých tanců (latinskoamerické tance, společenské tance, orientální tance, apod.) jsou spíše nabídkou a inspirací než výukou. Uvolňující cvičení na závěr – vedená relaxace, většinou vleže, k integraci tanečního zážitku. Součástí jsou dechové techniky se zapojením vizualizace a pohybu.
Lektor	Ing. Lenka Semerádová
Den, čas výuky	Čtvrtek 11:00 – 12:45 hodin
Rozvrh	Rozvrh pro zimní semestr je zveřejněn do 15.9. daného roku Rozvrh pro letní semestr je zveřejněn do 15.2. daného roku https://ccv.ujep.cz/seniori-2/rozvrhy/
Počet semestrů	4
Počet hodin	24 (12 setkání x 2 hodiny)/semestr, výuková hodina má 45 minut
Místo výuky	Tělocvična, Dům dětí a mládeže, Ústí nad Labem, Velká Hradební 1025/19
Cena kurzu	1800 Kč/ semestr
Kontakty	Bc. Dana Masopustová – dana.masopustova@ujep.cz Veronika Sládková – veronika.sladkova@ujep.cz Tel. 727 812 381, 475 286 238; Web: ccv.ujep.cz
Přihláška	https://ccv.ujep.cz/seniori-2/prihlaska-na-u3v-ujep/
Termíny pro podání přihlášky	ZS 2026/2027 – do 24.8.2026 LS 2026/2027 – do 25.1.2027 ZS 2027/2028 – do 24.8.2027 LS 2027/2028 – do 25.1.2028
Výuka	nejpozději do 31.8.2028