

Kód a název kurzu	UK15 Ukulele pro klid a relaxaci (2026 – 2028)		
Kategorie	Umění a kultura		
Anotace			
Cílem je seznámit posluchače s ukulele jako nástrojem podporujícím relaxaci, soustředění a radost z hudby . Kurz vede k základním dovednostem ve hře doprovodu nebo melodie, k jednoduchým písňím a využívání hudby jako prostředku k uklidnění mysli a zlepšení nálady. Není nutná žádná předchozí hudební zkušenost. Doporučuje se mít doma vlastní ukulele (sopránové, koncertní nebo tenorové) – nástroj v učebně je možné si půjčit. Otevřenost k učení, trpělivost a chuť objevova hudbu v klidném tempu.			
Po absolvování kurzu bude posluchač schopen:			
• Správně držet ukulele, naladit jej a orientovat se na hmatníku. • Hrát základní akordy podle značek a jednoduché rytmy či melodie. • Doprovodit vlastní či skupinový zpěv. • Využívat hru na ukulele jako relaxační techniku.			
Vnímat hudbu jako prostředek k uvolnění, soustředění a radosti.			
Přehled výuky po semestrech – dvouletý cyklus 2026 - 2028			
2026/2027 Zimní semestr	• Úvod do ukulele: výběr nástroje, typy nástrojů, ladění, držení. • Základní akordy (C, ami, F, G, G7, dmi...) – hmatové diagramy.		
2026/2027 Letní semestr	• Čtení tabulatury a jiných způsobů zápisu. • Střídání akordů.		
2027/2028 Zimní semestr	• Jednoduché rytmy a techniky pravé ruky. • Rytmická příznávka.		
2027/2028 Letní semestr	• Vybrnkávání. • Hraní známých písni v pomalém, klidném tempu. • Hudba jako relaxace: dech, rytmus, pozornost. • Skupinová hra a společné muzicírování. • Základy péče o nástroj. • Závěrečné společné vystoupení (nepovinné, přátelské). • Praktická výuka formou workshopu. • Postupné předvedení a opakování. • Skupinová hra podporující sociální kontakt a radost z hudby. • Relaxační techniky propojené s hudbou (dech, rytmus, soustředění).		
Individuální podpora podle potřeb posluchačů.			
Lektor	PhDr. Petr Zeman, Ph.D.		
Den, čas výuky	Bude určeno a zveřejněno nejpozději do 15.9. pro ZS Bude určeno a zveřejněno nejpozději do 15.2. pro LS		
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	12 (6 setkání x 2 hodiny)/semestr, výuková hodina má 45 minut		
Místo výuky	Pedagogická fakulta UJEP, České mládeže 8, Ústí nad Labem, bude určeno a zveřejněno nejpozději do 15.9. pro ZS Pedagogická fakulta UJEP, České mládeže 8, Ústí nad Labem, bude určeno a zveřejněno nejpozději do 15.2. pro LS		
Cena kurzu	480 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 příhlášky	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