

UPLATNĚNÍ SOPRÁNOVÉ ZOBICOVÉ FLÉTNY V HUDEBNÍ VÝCHOVĚ NA 1.ST. ZŠ

THE USE OF THE DESANT RECORDER DURING MUSIC LESSONS AT PRIMARY SCHOOL

Ilona Pilecká

Resumé

Tento příspěvek pojednává o možnostech uplatnění zobcové flétny v hudební výchově na prvním stupni základní školy. Seznamuje se základními metodickými aspekty, které se týkají hry na flétnu a přehledem současných nejpoužívanějších škol hry na zobcovou flétnu.

Klíčová slova: zobcová flétna, základní škola, metodika, dýchání, artikulace, postoj, hudební výchova

Abstract

This contribution concerns the possibilities of the fipple flute application used during the Music lessons in the elementary school. There are also outlined basic methodological aspects of the flute play. And moreover there is a summary of the recent most common textbooks of the fipple flute play.

Key words: fipple flute, primary school, methodology, breathing, articulation, posture, music lesson

1. ÚVOD

Pro tento příspěvek jsem si zvolila téma „Uplatnění sopránové zobcové flétny v hudební výchově na 1. stupni základní školy“ především z toho důvodu, že je mi hudba velmi blízká, obzvláště výuka hry na zobcovou flétnu.

Po dokončení studia Konzervatoře v Plzni, jsem působila jako učitelka v ZUŠ, kde jsem vyučovala hru na zobcovou flétnu a v posledních letech vedla kroužky hry na flétnu v mateřské škole, i zájmové kroužky na 1. stupni základní školy, kde vyučuji.

V tomto příspěvku bych se chtěla zabývat především možností využití hry na zobcovou flétnu v zájmovém kroužku při základní škole, ale také možnost uplatnění zobcové flétny při hodině hudební výchovy na 1. stupni ZŠ a zhodnotit výhody a nevýhody, které z tohoto zamyšlení vyplynou.

2. HISTORIE FLÉTNY

Podle archeologických výzkumů patří flétna mezi nejstarší hudební dechové nástroje. Byla známa již u starých Egyptanů, Řeků a Římanů. Do Evropy se dostala pravděpodobně z Asie, při stěhování národů a později křižáckými taženími jako jednoduchá dřevěná trubice s 6 dírkami. K výrobě fléten se nejčastěji používaly různé duté dřeviny, bambus, rákos, ale také kosti a rohy zvířete. V historii tohoto hudebního nástroje rozlišujeme starší, později z praxe vymizelou podélnou (zobcovou) flétnu a mladší – dnes používanou příčnou flétnu. Nejstarší dobová vyobrazení zobcových fléten jsou známá z 11. století. Původně byla z jednoho kusu dřeva, později se rozdělila na tři části (a to na hlavici, střední díl a spodní nálevkovitý díl). V 15. – 18. století (tzn. v období renesance a baroka) došlo velkému zdokonalení a rozšíření zobcové flétny (především flétna altová). Oproti flétně renesanční má flétna barokní řadu technických vylepšení (byl změněn prstoklad a přidány další chromatické tóny). Do poloviny 18. století byly flétny v této podobě pro svůj sametový zvuk velmi ceněny. Nejběžnějšími hudebními formami psanými pro zobcové flétny byly sonáty, triové sonáty a sonáty pro flétnu a basso continuo, které se hrálo na cembalo, varhany nebo loutnu. Zobcová flétna se tedy ocitla na vrcholu hudební epochy, ale po tomto období došlo k vymizení flétny na více jak 150 let.

Podélnou flétnu nahradila flétna příčná, a to především pro svůj masivnější tón a větší možnosti dynamiky, které se uplatňovaly v orchestru. Návrat flétny do hudebního světa přišel na počátku 20. století. Průkopníkem zobcové flétny byl Angličan Edgard Hunt se svojí knihou *Zobcová flétna a její hudba*, také však založil první Školu hry na zobcovou flétnu v r. 1935. O dva roky později Carl Dolmetch a Edgar Hunt založili Společnost hráčů na flétnu, která funguje dodnes a díky ní se návrat zobcové flétny rozšířil do celého světa.¹

Záslouhou Carla Orffa se zobcová flétna začala uplatňovat také jako ideální nástroj k rozvoji dětské hudebnosti. Zobcová flétna se začala uplatňovat také ve výuce při hudební výchově na

¹ MODR, Antonín. *Hudební nástroje*. Praha: Editio Barenreiter, 2002. ISBN 80-86385-12-4.

základní škole, kdy v roce 1976 vešly v platnost hudební osnovy. Na jejich rozvoji se zasloužil především Ladislav Daniel a Václav Žilka, který propagoval hru na flétnu v projektu Léčivá píšťalka, zabýval se dechovou gymnastikou pro léčbu dětí s dechovými potížemi a léčbu astmatu. Mezi české propagátory současné doby považujeme také profesionálního flétnistu Jiřího Stivína, který usiloval o zavedení zobcové flétny jako samostatného oboru na konzervatořích, což se mu nepodařilo, tak sám začal koncertovat a pořádat kurzy na zobcovou flétnu a tím vyzdvihl úroveň flétny na profesionální úroveň. V současnosti se zobcová flétna kromě využití ve školní hudební výchově využívá nejen v hudbě klasické, ale také v jazzu i popu.

3. ZOBCOVÁ FLÉTNA

Zobcová flétna patří do velké skupiny dřevěných dechových nástrojů. Svůj název získaly podle tvaru hlavice, který připomíná ptáčí zobáček. Jedná se o nástroj, u kterého hráč rozechvívá vzduchový sloupec bez pomoci nátrubku. Hráč fouká do náustku, vzduch se dělí na dva proudy, z nichž jeden flétnu opouští štěrbinou a druhý prochází tělem. Ve flétně se tak tvoří vibrující vzduchový sloupec a vzniká tón.

Na skutečném materiálu, ze kterého je nástroj vyroben, příliš nezáleží. V dnešní době používáme flétny dřevěné i plastové. Vhodným materiálem byla také slonovina. V moderní době přibýly i plastické hmoty, které se rozšířily nejvíce – především díky využití zobcové flétny při hudební výchově. Nejrozšířenější jsou YAMAHA a AULOS. U dřevěných fléten nejvíce ovlivňují konečnou barvu tónu dva faktory – kvalita, druh dřeva a samotný postup výrobce. Tak jako pro ostatní dřevěné nástroje, tak i pro zobcové flétny platí pravidlo: „čím tvrdší dřevo, tím průraznější zvuk“. Protože i to nejtvrďší dřevo je měkčí než plast, mají dřevěné flétny příjemnější a pro zobcové flétny typičtější zvuk.

4. DRUHY ZOBCOVÝCH FLÉTEN

Při výuce žáků se nejčastěji využívá těchto pět typů:

Sopraninová zobcová flétna – je z celé flétnové rodiny nejpoužívanější flétnou ve vysokém ladění. Je dlouhá 22 cm a široká asi 5 cm. Díky těmto parametrům vzniká v korpusu flétny vysoká frekvence vzduchového válce, která určuje rozsah flétny od f^2 až g^4 . Většinou je tato flétna dvoudílná (hlavice a tělo). V období baroka byla také často využívána jako sólový nástroj.



Obrázek 1: druhy zobcových fléten (sopraninová, sopránová, altová, tenorová, basová)
Zroj: <http://www.fletny.estranky.cz/>

Sopránová zobcová flétna - je dnes nejčastěji využívanou flétnou. Hodí se jak pro přípravu nováčků pro hru na jiný nástroj, ale slouží také jako plnohodnotný nástroj např. ve flétnovém kvartetu nebo souboru či jako sólová flétna ve středověké nebo soudobé hudbě. Její délka je 33cm a šířka u většího hrdla je asi 7cm. Většinou je tato flétna třídílná (hlavice, tělo a patka) a je laděna in C.

Altová zobcová flétna - je asi flétnou nejznámější. Svého vrcholu dosáhla v baroku, kdy byla nejvíce využívána jako sólový nástroj. A to především díky svému sladkému a medovému hlasu. Jsou pro ni napsány nádherné barokní skladby od věhlasných skladatelů jako jsou A.Vivaldi či J.S.Bach. Její délka je 47cm a šířka u většího hrdla je asi 10cm. Většinou je tato flétna třídílná (hlavice, tělo a patka) a někdy je opatřena klapkou či dvojklapkou pro nejnižší tóny F a F#.

Tenorová zobcová flétna - je o oktávu níž než flétna sopránová. Velmi často se používá jako druhý hlas k flétně altové v barokní a renesanční hudbě, dnes je upřednostňována jako flétna sólová. Její délka je 65cm a šířka u většího hrdla je asi 12cm. Většinou je tato flétna třídílná (hlavice, tělo a patka) a vždy je opatřena dvojklapkou pro C a C#.

Basová zobcová flétna - je poslední nejčastěji užívanou flétnou. Flétny s hlubším laděním se u nás používají velmi málo. Její délka je zhruba 100cm a více, šířka u většího hrdla je asi 18cm. Flétna je často třídílná nebo čtyřdílná (hlavice, 2x tělo a patka). Pro její značnou velikost je opatřena klapkami nejen na posledních dvou tónech, ale i na těle. Hlavice je buď tvořena tzv."knick" nebo má flétna "esíčko" což je pro hráče mnohem pohodlnější. Basové flétny všeobecně mají krásně zvučné hloubky, avšak těžko znějící výšky.²

5. VYUŽITÍ ZOBCOVÉ FLÉTNY V HUDEBNÍ VÝCHOVĚ

Do nedávné doby byla zobcová flétna pojmána především jako přípravný hudební dechový nástroj, ze kterého následovala výuka hry např. na klarinet, hoboj, saxofon, příčnou flétnu apod. V posledních letech je již flétna vnímána jako nástroj plnohodnotný a byla zavedena jako hlavní obor i na některých konzervatořích.

V současné době se flétna využívá také v hudební výchově na základní škole.

Výhody:

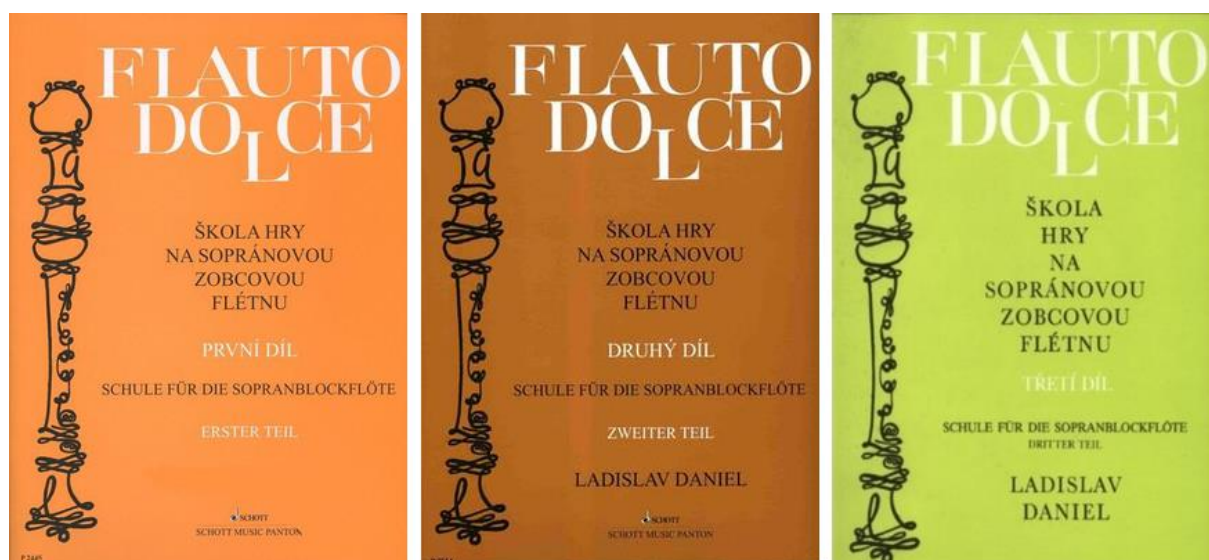
- nízká pořizovací cena nástroje
- možnost kolektivní hry
- možnost hry dětí již v předškolním věku
- její zvuk se dobře pojí s dětským hlasem
- hra na hudební nástroje prohlubuje u dětí zájem o hudbu a je motivačním zdrojem dalších hudebních aktivit

² <http://flauto-dolce.wz.cz/druhy.htm> [online]. [cit.dne 2016-10-8]

Tato učebnice je spíše návod jak se naučit hrát na zobcovou flétnu. Je určena především dětem, které nechodí do ZUŠ, ani do žádného jiného kroužku výuky na flétnu, a přesto se chtějí naučit hrát na tento nástroj. Nalezneme zde rady a pokyny pro správné rytmické cítění, techniku hry (správné držení nástroje, nasazení tónu). Tato publikace se liší od ostatních především tím, že nabízí velké množství cvičení dechové gymnastiky. Po té následuje 10 kapitol. Každá kapitola obsahuje několik dechových cviků, nový tón a hmat, cvičení na procvičení daného problému a také české lidové písničky, tyto písničky jsou napsány buď pro jednu, nebo pro dvě flétny, které je možné doprovodit Orffovými nástroji (např. tamburína, dřívka, případně vytleskáváním).

Ladislav Daniel: Škola hry na sopránovou zobcovou flétnu

Vystudoval angličtinu a hudební výchovu na filozofické fakultě. Tyto obory vyučoval na středních a vysokých školách na Moravě, ale díky svým jazykovým schopnostem i na různých evropských školách. Byl pedagogem, ale také hudebníkem. Působil jako trumpetista Orchestru Gustava Brom a člen Moravské filharmonie, kde hrál na lesní roh.



Obrázek 3: Škola hry na sopránovou zobcovou flétnu (1. Až 3. Díl)

Navrhl a uvedl do praxe projekt rozšířené hudební výuky na základních školách. Věnoval se problematice základní nástrojové výuky, napsal řadu škol pro různé nástroje, jako např. zobcovou flétnu, trubku, klarinet, cimbál, dudy, kontrabas). Patří mezi propagátory Orffovy pedagogické metody. Prosazoval hru na hudební nástroje v základních školách.⁴

Škola hry na sopránovou zobcovou flétnu patří mezi nejznámější a nejpopulárnější školy na našem trhu. Celá řada se skládá ze tří dílů. Každý díl je rozdělen do 30. lekcí. V prvním dílu v každé lekci, která je vždy na jedné straně se žáci naučí jeden tón a jeden rytmický útvar.

⁴ [http://kultura.zpravy.idnes.cz/zemrel-ladislav-daniel-0b7-/hudba.aspx?c=A150224_145242_hudba_ob\[online\].](http://kultura.zpravy.idnes.cz/zemrel-ladislav-daniel-0b7-/hudba.aspx?c=A150224_145242_hudba_ob[online].) [cit.dne 2016-10-8]

Základní znalosti z hudební nauky zvládá postupně při studiu hry. Žáci zvládnou rozsah $c^1 - g^2$.⁵

Cílem druhého dílu je zvládnutí rozsahu od c^1 chromaticky do b^2 . Vyskytují se dvojhlasý i trojhlasý. Žák se učí čist dvojhlas v jedné osnově. Dvojhlasá hra je nepostradatelnou přípravou pro pozdější komorní hru, proto by měl každý učitel dvojhlasý se žákem hrát. Kromě písní, které byly základem repertoáru prvního dílu, přistupují ve druhém dílu snadné skladbičky, dueta a menuety.⁶

Jan a Eva Kvapilovi: Flautoškola 1⁷ a Flautoškola 2 (Učebnice hry na sopránovou zobcovou flétnu)⁸

Ke každému dílu této řady učebnic autoři napsali také metodický sešit pro učitele, který slouží jako pomůcka při práci s učebnicí a nabízí další myšlenky a návrhy pro obohacení výuky.



Obrázek 4: Flautoškola 1 a 2

První díl je strukturovaný do 7 kapitol a je určen především pro začátečníky a přípravné ročníky. Seznamuje žáky s nástrojem, hravou formou se základy techniky hry a obsahuje také dechové cvičení, mnoho her a úkolů, které rozvíjí fantazii a schopnost hudebního vyjádření. Cílem výuky autoři považují rozvoj sluchové představy žáka, velká pozornost je věnována také artikulaci. Obsahuje lidové písničky s akordovými značkami, skladby s doprovodem pro klavír nebo cembalo a staré tance s doprovodem altové flétny. Žáci zvládnou tónový rozsah $c^1 - d^2$.

⁵ DANIEL, Ladislav. *Škola hry na sopránovou zobcovou flétnu - 1. díl*. Praha: Schott Music Panton s.r.o., 1991.. ISMN M- 2050-0480-4.

⁶ DANIEL, Ladislav. *Škola hry na sopránovou zobcovou flétnu - 2.díl*. Praha: Schott Music Panton s.r.o., 1994. ISMN-M-2050-0610-5.

⁷ KVAPIL, Jan, KVAPILOVÁ Eva. *Flautoškola 1. Učebnice hry na sopránovou zobcovou flétnu*. Praha: WinGra s.r.o., 2003. ISMN: M- 706526-02-7.

⁸ KVAPIL, Jan, KVAPILOVÁ Eva. *Flautoškola 2. Učebnice hry na sopránovou zobcovou flétnu*. Praha: WinGra s.r.o., 2004. ISMN: M-706526-04-1.

Druhý díl navazuje na Flautoškolu 1. Obsahuje národní písničky, skladby s doprovodem pro cembalo nebo klavír, středověké, renesanční a barokní skladby. Pracuje s tónovým rozsahem $c^1 - a^2$ (včetně tónu fis^1, b^1, cis^2, fis^2).

Walter van Hauwe – Technika hry na zobcovou flétnu 1. a 2. díl⁹

Většina učebnic hry na zobcovou flétnu je založena na principu rychlého dosažení výsledků, což rodiče očekávají. Tato učebnice je zaměřena na techniku a členěna do čtyř oddílů. Jak držet zobcovou flétnu, jak hýbat prsty, jak dýchat a jak artikulovat.



Obrázek 5: Technika hry na zobcovou flétnu 1. díl

Ve druhém díle autor popisuje další technické složky flétnové hry, především techniku cvičení stupnic, vibrata a melodických ozdob.

6. ZÁKLADNÍ METODICKÉ ASPEKTY VÝUKY NA ZOBCOVOU FLÉTNU

6.1. DRŽENÍ NÁSTROJE, POSTOJ

Již od samého počátku je potřeba dbát na správný postoj, který významně ovlivňuje hru. Upřednostňujeme stání před sezením. Pokud stání žákovi činí potíže, lze hrát i vsedě.

Ve stoje žák stojí vyváženě (nenaklání se ani dopředu, ani dozadu), nohy mírně rozkročené, hlava a záda vzpřímeně. Obě ruce drží flétnu, lokty od těla.

Vsedě musí žák sedět na kraji židle, neopírat se, napřímít záda. Lokty nechá v přirozené poloze a chodidla se musí dotýkat země.

K zakrytí otvorů zobcové flétny je potřeba osm prstů, čtyři na každé ruce. Pravý palec nese váhu nástroje, zatímco levý malík nedělá nic. Levá ruka je umístěna nahoře, pravá dole. Dírky flétny se překrývají bříškem prstů, nikoli špičkou prstů. Lokty držíme mírně od sebe, aby nespíraly hrudní koš. Flétna tvoří s osou těla přibližně 45 stupňů. Prsty které právě nehrají, jsou volně asi 1cm nad svými dírkami.

Zobec flétny položíme mezi rty, ne však příliš hluboko do úst. Vždy se nadechujeme ústy. Do flétny vzduch vdechujeme plynule.

Vlastní postřehy

Správné držení ovlivňuje kvalitu hry, a proto dbáme, aby žáci měli vyvážený postoj. Problémem v držení flétny, se kterým jsem se ve své pedagogické praxi setkala je, že děti velmi často zakrývají dírky špičkou prstů, což je špatně. Správné zakrývání dírek je bříškem posledního článku prstu.

⁹ HAUWE, Walter van. Technika hry na zobcovou flétnu. Praha: WinGra s.r.o., 1999.

Další chybou je zavírání nehrajících prstů do dlaně, tím se značně stíží technika hry. Tento problém je možné odstranit některými osvědčenými cviky, jako např. :

- Předklonit a vyvést volně paže, ruce musí být úplně uvolněné, narovnat se, zvednout předloktí tak, aby ruce byly před tělem, jako by držely flétnu – levá výš, pravá níž (zatím bez nástroje)
- Udělat si z prstů tvar „kukátka - dalekohled“, při kterém se dotkne palec s ukazováčkem

Častými chybami jsou také napnuté vztyčené prsty, prsty schované pod flétnou a obrácené držení flétny (pravá ruka nahoře a levá dole).

Tyto chyby se objevují především u začátečníků, proto od samého začátku dbáme na správné držení flétny, neboť odvykání těchto chyb nám může způsobit další zbytečné problémy.

6.2. DÝCHÁNÍ

Správné dýchání a hospodaření s dechem patří k důležitým složkám hry na dechové nástroje. Dýchání provádíme ústy. Při hře používáme spodní dech, vznikající uvolněním bránice. Pro hru na zobcovou flétnu je základem spodní (brániční) dýchání, při němž je nejvíce aktivní bránice a břišní svalstvo a vzduch směřuje především do spodní části plic („do břicha“). Tomuto způsobu dýchání se děti musí naučit, dechová cvičení vedou k posílení dýchacího svalstva, které je po určité době cvičení schopno docílit požadovaného ovládnutí proudění vzduchu.

Profesor Václav Žilka se proslavil svým cyklem „Léčivá píšťalka“. Dechová cvičení u něj mají velký zdravotní význam. Otázku správného dýchání při hře na zobcovou flétnu považuje za nejpodstatnější. Cviky, které jsou uvedeny v jeho učebnici lze brát jako průpravné cvičení, hlavně pro malé děti, které jsou náchylné k častému onemocnění dýchacích cest, protože velmi pomáhají k lepšímu rytmickému dýchání. Hra na flétnu a výběr dechových cviků upevňuje v dětech správný způsob dýchání a zlepšuje činnost celého dýchacího ústrojí.

Příklady některých dechových cviků pro výuku hry na zobcovou flétnu uvádím v Příloze č. 1.

Krátká dechová cvičení mají zahajovat každou výuku. Je samozřejmé, že celou skladbu nelze hrát jedním dechem bez přerušení. Poněvadž každý nádech působí při interpretaci rušivě, když je proveden co nejlépe, musíme se při nadechování řídit určitými pravidly. Nadechování provádíme především na každé pomlce bez ohledu na to, máme-li ještě dostatek vzduchu, či nikoliv. Nadechujeme se ústy, přičemž flétna zůstává ležet na spodním rtu. Každý nádech provedeme co možná nejrychleji. Dalším pravidlem je nádech na konci melodické fráze. Je-li nutné se nadechnout uprostřed melodické fráze, je potřeba to udělat zejména po dlouhých notách, kdy není nádech moc nápadný. Nádech ale nesmí ovlivnit včasný nástup následujícího tónu, proto dýcháme vždy na úkor předcházejícího dlouhého tónu.

Velmi častou chybou je, zejména v začátcích, nafukování tváří a dýchání nosem, proto je nutné tyto chyby neustále opravovat, aby nedošlo k nesprávnému návyku.

6.3. ARTIKULACE

Artikulace (vyslovování) představuje základní výrazový prostředek při hře na zobcové flétny. Metodika výuky artikulace vychází z řeči, důsledně uplatňuje princip přirozenosti. Stejně jako má každá řeč pravidla výslovnosti, zobcová flétna potřebuje jazyk, artikulaci, v mnohem větší míře než ostatní dechové nástroje.

Problematika artikulace se v některých učebnicích liší. Jan a Eva Kvapilovi ve své Flautoškole doporučují nejprve základní zvládnutí polohy jazyka v ústech, a poté přichází na řadu artikulační slabiky TÝ a DÝ. Po zvládnutí základních artikulačních slabik se přidává legato – hra bez nasazení.¹⁰

Hravou formou se tímto problémem zabývá Kateřina Koutníková v knize „Hrajeme na zobcovou flétnu“, která je věnována malým dětem v mateřské školce. Při výdech ťukat špičkou jazyka na horní zuby se slabikou dú-dú-dú nejprve nahlas bez flétny, potom bezhlasně a nakonec na flétnu – stéle ťukat a k tomu napomáhá říkadlo „Dudek“

Du du dud u dudku,

Kde máš svoji budku.

Dudek dudá du du du,

Já už tady nebudu.¹¹

Ladislav Daniel a Václav Žilka doporučují pro správné nasazení tónu vyslovovat „du“. Je vhodné nejprve procvičovat na jednom tónu rytmus známých písní, pro lepší zapamatování správného nasazení tónu.¹²

7. ZÁVĚR

Vzhledem k nízké pořizovací ceně nástroje a také rostoucí popularitě zobcové flétny fungují rozličné kroužky působící v mateřských školkách, hudební kroužky na základní škole, při domech dětí a mládeže. Zobcová flétna patří mezi snáze ovladatelné nástroje, proto se s její výukou, při správném metodickém vedení dá začít již u dětí předškolního věku.

Současně je hra na zobcovou flétnu velkým přínosem ze zdravotního hlediska. Hluboké brániční dýchání a posilování dýchacích svalů je prevencí pro děti s dechovými potížemi a je doporučována jako prevence proti vzniku respiračních onemocnění.

¹⁰ KVAPIL, Jan, KVAPILOVÁ Eva. *Flautoškola 1. Učebnice hry na sopránovou zobcovou flétnu*. Praha: WinGra s.r.o., 2003. ISMN: M- 706526-02-7

¹¹ KOUTNÍKOVÁ, Kateřina. *Hrajeme na zobcovou flétnu. Metodika výuky hry na zobcovou flétnu bez not*. Praha: Portál, 2003.

¹² DANIEL, Ladislav. *Škola hry na sopránovou zobcovou flétnu- 1.díl*. Praha: Schott Music Panton s.r.o., 1991. ISMN M- 2050-0480-4

LITERATURA

DANIEL, Ladislav. *Škola hry na sopránovou zobcovou flétnu - 1. díl*. Praha: Schott Music Panton, s.r.o. 1991. ISMN M- 2050-0480-4.

HAUWE, Walter van. *Technika hry na zobcovou flétnu*. Praha: WinGra s.r.o., 1999.

KOUTNÍKOVÁ, Kateřina. *Hrajeme na zobcovou flétnu. Metodika výuky hry na zobcovou flétnu bez not*. Praha: Portál, 2003.

KVAPIL, Jan, KVAPILOVÁ Eva. *Flautoškola 1. Učebnice hry na sopránovou zobcovou flétnu*. Praha: WinGra s.r.o., 2003. ISMN: M- 706526-02-7.

MODR, Antonín. *Hudební nástroje*. Praha: Editio Barenreiter, 2002. ISBN 80-86385-12-4.

ŽILKA, Václav. *Veselé pískání – zdravé dýchání*. Praha: Panton International, 2002. ISMN M-2050-0540-5.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE:

<http://flauto-dolce.wz.cz/druhy.htm> [online]. [cit.dne 2016-10-8]

http://kultura.zpravy.idnes.cz/zemrel-ladislav-daniel-0b7-/hudba.aspx?c=A150224_145242_hudba_ob[online]. [cit.dne 2016-10-8]

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA Č. 1: UKÁZKA VYBRANÝCH DECHOVÝCH CVIKŮ

Základem dechových cvičení je správný způsob dýchání. Je to: vdech nosem (ústa jsou zavřená) a výdech ústy, hlasitý, syčivý (jako mašinka).

Cvik „Balónek do břicha“

Leh na zádech, nohy pokrčeny, jedna ruka v týl, druhá ruka lehce položena na bříšku.

Vdech – nosem do bříška.

Výdech – ústy „mašinka“ z bříška a ruka lehce dotlačí bříško dolů k podložce.



Cvik „mašinka zvedá mústek“

Leh na zádech, nohy pokrčeny, obě ruce v týl.

Vdech nosem do bříška.

Výdech ústy „mašinka“ a současně podsazujeme pánev a postupně ji zvedáme.

Musíme nejdříve stáhnout obě půlky zadečku k sobě a teprve potom zvedat pánev.

Zvedáme pouze pánev, neodlepujeme od podložky celá záda!

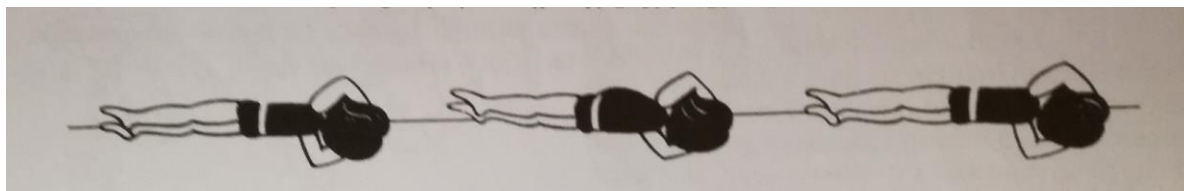


Cvik „mašinka ve stanici“

Leh na bříšku, hlava opřena o čelo, ruce položeny na sobě a pod čelem, nos musíme mít volný.

Vdech – nosem do bříška, balónek tlačí do podložky.

Výdech ústy „mašinka“



Cvik „pokřik Apačů“

Sed se zkříženýma nohama, záda jsou napřímená. Oddělíme hlavici flétny od středního dílu. Hluboký nádech do břicha. Na hlavici zahrajeme dlouhý tón, který přerušujeme rychlým přikládáním a odtahováním dlaně ke konci hlavice.



Cvik „Sanitka houká“

Leh na zádech. Nohy jsou pokrčeny v kolenou. Hluboký nádech do břicha. Na hlavici flétny hrajeme nejdelší tón a přitom ukazováčkem klouzavě zasouváme a vysouváme do konce hlavice.



Cvik „foukání do odkvetlé pampelišky“

Sed na patách. Flétničku, představující odkvetlou pampelišku, držíme v natažené paži. Hluboký nádech do břicha. Chmýří rozfoukáváme na jeden nádech co nejdéle.¹³



¹³ ŽILKA, Václav. *Veselé pískání – zdravé dýchání*. Praha: Panton International, 2002. ISMN M-2050-0540-5