

MATURITNÍ OTÁZKY THO 2025/2026

1. **Tělesné osy a roviny z pohledu tanečníka.** Základní anatomické postavení (osy, roviny, směry).
2. **Správné statické držení těla.** Hluboký stabilizační systém páteře.
3. **Tělesná těžiště, principy práce.** Hodnocení stabilizace trupu v praxi.
4. **Chyby a vady správného držení těla a způsob jejich nápravy.** Poruchy stabilizace trupu.
5. **Pohyb a prostor, čas, dynamika.** Atituda, postura a lokomoce jako složky pohybu v praxi.
6. **Jednotlivé části těla, obsah, funkce, způsob pohybu.** Kloub (pohyby v kloubu, neutrální pozice, rozsah pohybu, joint play).
7. **Pomocné body na těle pro správné držení těla.** Opora o nohu. Opora o ruku.
8. **Jóga (historie, principy).** Centrální nervový systém (úroveň řízení pohybu, anatomické struktury).
9. **Základní i složené pohyby trupu, šíje a hlavy možnosti, proces.** Osový orgán.
10. **Pohyb HK, možnosti, proces.** Ramenní pletenec (funkční anatomie HK v praxi).
11. **Pohyb DK, možnosti, proces.** Kyčelní kloub (funkční anatomie DK v praxi).
12. **Zákonitosti (organického) přirozeného pohybu.** Biomechanika dýchání.
13. **Rozložení síly v těle, představa energetických toků.** Svalové napětí (jeho hodnocení a ovlivnění v praxi).
14. **Řízenost a návaznost pohybu.** Kolenní kloub (funkční anatomie).
15. **Druhy pohybu, dynamika pohybu.** Motorika a senzomotorika.
16. **Pilates (srovnání, historie, principy).** Pánevní dno jako druhá bránice lidského těla.
17. **Současné taneční techniky (historie, principy, srovnání).** Bránice jako dýchací a posturální sval.
18. **Klasická taneční technika (historie, principy, estetika).** Vybraný pohybový prvek (přínos a rizika v praxi).
19. **Současná metoda Duncan (historie, principy, filozofický základ).** Vybraný pohybový prvek (přínos a rizika v praxi).
20. **Moderní taneční techniky (historie, principy, srovnání).** Vybraný pohybový prvek (přínos a rizika v praxi).
21. **Pohyb a hudba, čas, dynamika.** Pravidla hodnocení pohybového projevu v praxi.
22. **Charakteristika a východiska DTT.** Posturální vývoj.
23. **Příprava na taneční výkon.** Poranění měkkých tkání.
24. **Regenerace po tanečním výkonu. Péče o sebe.** Základy první pomoci.

Vypracovaly: Zuzana Sýkorová, Dipl. um., Mgr. Romana Pochylá, Marie Gaertnerová