

**Přednáška s nezvyklým průběhem, kdy posluchači zkoušeli na parketě to, co paní Carol předváděla.**

**Co hledáme jako porotci?**

Když stojím mnoho hodin (7 kol) nebo celý den jako soudce, je největším problémem se soustředit. Je to otázka postavení, rovnováhy, přenášení váhy z chodidla na chodidlo, poslech hudby, tedy stejné atributy jako u párů. Držet rovnováhu, držet se hudby a soudit. Význam tu má postoj, který nás provází jednotlivými koly, třeba již zmíněných sedm kol. Ve finále by to mělo být nejlepší.

Proto je zapotřebí během výše uvedeného procesu stanovovat **priority**.

V prvním kole si všímáme postoje charakteru a muzikality, rozhodně ještě ne tolik emocí a příběhu. Nepochopí-li to páry, jsou některé schopny samy sebe ze soutěže vyhodit. Samozřejmě, že technika je pro kvalitu velmi důležitá, ale je jen prostředkem k plnění charakteristik a prokázání muzikanty. Partnerství a spolupráce v páru se postupně dostává také ke slovu, stejně jako výraz, emoce a příběh, ale vše má svoje místo.

Jaké páry vybereme, záleží na názoru každého porotce, ale může vzniknout i případ: kolik porotců, tolik různých názorů.

Co se týče výrazu, není to jen obličej, ale třeba také práce rukou, spolupráce partnerů, ale hlavně ovlivnění našeho názoru. I postoj ovlivňuje taneční výraz. Tanec má být přirozený proces. Příliš mnoho síly a energie do vršku škodí. Když se partneři přitahují a postrkují, výraz je ryze fyzického charakteru a to je nedostatečné.

Postoj. Váhu nad chodidlem. Ale u párů poznáme kvalitu díky výrazu. Je možný také výraz bez pohybu. Jak stát, nebo postoj při přenášení váhy? U párů chodidlo stejné nohy a pak kyčle.

Jak při tom stojí porotci, zvláště ti co celý den porotují? Mohou se opírat o židli? Stojím-li takhle, vysílám negativní energii.

Takto zase stojím jako socha a neměla bych ani přežvykovat.

Takto stát sama, se mi nelíbí.

Páry přenášejí váhu, my tabulky nebo elektronické přístroje. Máme s nimi problém a natožpak páry s vahou!

Tedy k problému:

**Paso**

Přenášet váhu v dobrém postoji a centrum to kontroluje. Použijte nohu na krok a Stop! Nadechněte se a přeneste váhu zpět. Uvolnili jsme váhu, abychom se posunuli vzad. Musí se chodit přirozeně. Toto je špatné postavení a vyžaduje změnu postoje. Zvedněte ramena a klesněte s nimi. Postoje, které vídám (s rukama vzadu a vystrčené břicho nebo hrud') nejsou korektní. Předmět před vámi přece neposunujete hrudníkem. Je potřeba rolovat váhu. Jdeme přes patu a přenášíme váhu. Poslat kyčel takhle dozadu. Kyčel nahoru a rotuje směrem dozadu i dolů. Dobrý postoj a pohyb z bodu do bodu vyžaduje rovnou linii a stálé spojení se zadní nohou. Netahat nehty po podlaze. Rozprostřeme-li ruce, je v tom spousta napětí. Je nutno rozprostřít i prsty na nohou. Nyní posouváme váhu nad přední nohu. Ramena jsou uvolněna.

Mám ráda Jive, lze se v něm vrtět. Ale tohle není Jive. To je poklepávání. Můžeme se i pohybovat. Postoj ale vyžaduje lift kyčle. Toto je špatné místo pro rovnováhu. Koordinujeme, kontrolujeme vše a přitahujeme jako v chůzi s prsty roztaženými. Je to, jako byste zavřeli kalhoty a vtáhli břicho. Zavřít hrudník kruhovým pohybem dozadu a pak dopředu. Hlavu dopředu a zpět!

**Jak vytvářet energii a rychlost?**

Máme dlouhé tyto části, když ruce udržíme nahoře. Můžu stát na vhodném místě a jakkoliv se soustředím na páry. Musím vidět celý obraz. Dívám se na oba lidi najednou, nejezdím od jednoho k druhému. Jsou-li ale páry příliš daleko od sebe, nevím kdo s kým tancuje. Také pár otočený stále čelem nemusí dostat křížek (není vidět číslo).

Připravuji chodidla na Hip Twist (ten je v Pasu možný taky). Tady je dobré otočit ramena a podívat se přes rameno. Zpět ale jen na mne. Dopředu! Otočte se a ohlédněte se!

Sleduji ať standard nebo latinu, je to proces ruka před sebe a zpět. Druhou zpět. Otočím tělo, dám ruku jako bych otvírala dveře a projdu.

Češu se zřetelně, ale když si čistím zuby, mám elektrický kartáček. Míra energie.

Vedení není tlačení, aby si partnerka stoupla na nohu. Pohybujeme páteří od podlahy a něco prezentujeme. Rotaci a točení. Oproti rukám se točíme v těle opozičně.

Příklad ukazuje, že Paso je to pochod. Toto je špatný postoj, špatný tvar. Zase jdeme od parketu a otevíráme dveře. Musím být více aktivovaná. Cítit chodidla. Je pochopitelné, že za 12 hodin stání bolí. Takovýto rám není správný, správný je takovýto tah a točit chodidla a vnímat páteř.

Takhle tanečník podvádí a točí rukama zpět na střed a na druhou stranu.

My se pohneme, přeneseme váhu a využijeme jen stojné nohy. Malý kruh kol parketu, ramena směřují do středu. Větší krok pravou nohou a levou nohou napříč. Chodidla k sobě a otočit se ze spodní části těla. Pravou nohou a levou nohou obráceně, kvalita je v udržení postoje. Za nohu už jít nemůžeme. Jít tedy ze stojné nohy na druhou. Ruce před sebe, otočte je dolů a pohybujte pánví dopředu. Ruce dole centrum dopředu. Jestliže ztrácíme rovnováhu, máme krátkou páteř.

Cvik. Sedněme na židli a tlačme páteř směrem dozadu. Pořád se snažíme o velmi, velmi dlouhá záda. Uvolnit dopředu, ruce dozadu. Dozadu, dopředu. Rovnováha, centrum dopředu. Krčíme kolena a měníme tanec na Sambu. Skluz, zved páteře a posunem chodidlo dozadu. Je to jiný typ pohybu, má jinou charakteristiku. Zatlačíme do akce vzhůru, kterou převedeme na pohyb. Udržet linii. Povolená kolena a sambové zhoupnutí. Nejde o akci kyčlí, jde o stlačení v jakémkoliv směru. Energie pochází od stojné nohy, nejde o kolaps. Kvalita postoje rozhoduje o tom, jaká bude akce a jaký bude mít charakter.

Máme dvě ruce a jednu hlavu to je normální. Víme jak vejít a vyjít. Víme, jak jeden přirozený pohyb přechází v druhý a jak se pohybují dvě těla i když vzad to není tak jednoduché. Odtlačit od stojné nohy, nekontrolovat snížení a máme nechtěně Čačača. K Rumbě je to příliš široké postavení. A Paso má široký prostor v různých směrech- Paso je vlastně nejjednodušší tanec. Stlačení v kolenou, nejen pokrčení. Využít celé nohy.

## Jive

Nyní uděláme pár kroků, zastavíme se a zvedáme nohu dovnitř k centru a máme Jive. Stojná noha pracuje s využitím poskoku, druhou jakoby vtahujeme. Teď držíme postavení a „kickáme“ (kopeme) takto. Když v Jive pracuje jen volná noha, páry začínají ztrácet rovnováhu a padat. Stále se jedná o práci nad stojnou nohou v kvalitním postoji.

## Časování.

Slyšíme hudbu jak pán, tak dáma a je to možná jinak vnímaná hudba. Vnímání hudby může být delší a rychlejší. Máme tedy rytmus a tempo. V rámci rytmu děláme krok. Dáma by měla následovat rytmus pána. Pán dává signál, že se bude pohybovat. Ale může to být jinak, na jinou hudbu, než já slyším. Je to také jinak proto, že neproběhla komunikace. Pán musí před tím, než zahájí pohyb, komunikovat. Důležité je komunikovat na tu hudbu se mnou.

## Rumba

Využívat jak stojnou, tak pohybující se nohu a máme tu Rumbu. V Rumbě je důležitá linie a postoj. Rotace kyčle směrem nahoru z kolena! Dejte ruce na ramena a rotujte. Čím víc vpředu je loket, tím víc vzadu je kyčle.. Musíme spojit tu samou stranu s krokem druhou nohou. Udělat krok a nechat rameno vzadu, to nejde. Ale kontrolovat také spojení stojná noha stejná strana. Využijeme chodidla a kontrolujeme nohy. Chci vidět rozvoj pohybu do emocí a příběhu MUŽ a ŽENA. Výraz mezi dvěma lidmi a výraz k okolí. Kvalita je závislá na tom, jak dlouho jsou tu pro mne dva lidi a jak je akce plynulá a propojená. Kdyby si ti dva sedli, energie by měla zůstat. Židle by mi též prospěla, protože potřebuji hodně energie na stání po celý den. Ale berme to raději takto: Více energie do poslouchání a pak můžete cítit předávání a promítání od párů! To jak stojíte vy, když porotujete vám dodává zvláštní výraz a když páry produkují něco, čemu nerozumíte, musíte být vážní. Nemůžete tleskat, nemůžete také soudit bezcharakterně, musíte být osobnost. Aby vaše názory a jak hodnotíte měly vážnost. V tanci nejsou slova, ale tanečník nemá vyjadřovat: nevím o čem mluvím! Rozhodně musí mít jiný výraz. Můžete ho povzbudit, usmějte se! Buďte ale sami sebou. Buďte osobnost, ale chtějte vidět také osobnost. Musíte vědět, co chcete vidět a pochopit, co chce předvést pár. Musíte vědět, jak stát, jak se předvést a co je správně. Dejte najevo: Toto je správně.

Technické věci jsou někdy závislé na kondici. Je to jako u zubaře: Tancování bolí kolo od kola víc! Je stále více napětí v těle, zmizela jednoduchost, přenášení váhy je složité. Tanečník se hrbí, nestojí správně. Nestojí li kvalitně, trpí kvalita pohybu. O kvalitním výrazu (vyjádření) a dalších věcech už ani nemluví.

O čem jsme ještě podrobněji nemluvili je

## Čačača

.Principiálně je to jako v Rumbě. Ale v ní máme 4 doby a 3 kroky, lépe řečeno 2 kroky a 1 akce. Důraz je na prvou. V Čačača je synkopace tam je důležité časování chodidel, protože Čačača má 5 kroků.

V postavení musí být dobře znát, na které noze stojím, ale je tam spojitý pohyb. Tady stojím nad stojnou nohou v dobrém postoji. Musím pokračovat v pohybu tělem před tím než udělám krok.

Dejte si ruce na ramena a chodidla k sobě! Když vytáčíte chodidlo, rotujte jen stehnem. Jen stehna rotují. Při rotaci uvolnit kolena a rotovat stehny. Ruce nechte v klidu! Rotace je tedy jednoduchá akce. Nechte zavřený hrudník a rotace bude jednoduchá.

Nyní zpět k Rumbě! Rotace, krok! Vypadá to přirozeně? Ne, nevypadá to přirozeně, ani spojitě!

Nyní Čačača: Ramena zvednutá nad chodidly a běh parketem. To není Čačača. Stop! Energie šla příliš nahoru. V jakékoliv akci rotujeme a pohybujeme kyčlemi!

Když porotujeme, musíme mít oči všude! Aby se tanečníci a soudci nestřetli. Také tanečníci by neměli do sebe bouchat! To bychom měli také hlídat.

Postavte se vzpřímeně! Nyní protočit na pravém chodidle doprava! Otáčíte se skrze páteř v rámci svého centra. Jak to kontrolujete, když měníte chodidla, na kterých se točíte?

Zatočme se třeba v Ča ča ča

1,2,3,ča,ča. Dělíme na plovinu! Akcent je na 1 a 3. Rotovat, rotovat, rotovat odrazit (ribound)! 2 kyčle, 5 kroků. Nenechávám kyčle vzadu. Kyčle! Kyčle! Kyčle! Kyčle! Kyčle! Volnost kyčlí, jasný rytmus s důrazem na 1. To není ale muzikální.

Merengu umíme stranou dopředu. Kyčlí na každou dobu. To je správný tanec. Merengová akce. Merengovou akcí začneme a změníme na ča-ča. Změna váhy na ča-ča! Někteří tanečníci tančí Merengu a nestojí nad nohou. Stojíme nad nohou a odtlačíme se. Jsme mnohem víc uzemnění! Stojíme na své stejné noze a uděláme krok včas. 4a využít stejnou nohu, abyste se dostali nad novou stejnou nohu. Na tomto parketě se dobře stojí. Využívejte v každém kroku parket tlakem do parketu, ale nezneužívejte ho. Takovéto dupání bolí.

Tak jako zahřívám ruce třením, tak mají být chodidla v kontaktu s parketem. Tedy využívat parketu v každém kroku, ale ne přes patu, tak se v latině, až na výjimky v Pasu, nechodí!

## **Co vidíme na parketě:**

Oblečení, akce, spojení mezi dvěma lidmi, emoce mezi nimi.

Někdy se tanečníci prezentují jedním směrem a bez ohledu na druhého, to není charizmatické.

Toto také není ono, je to příliš opatrné! Tak mohu nejvýše popřát hezké Vánoce!

Tanečníci musí prezentovat energii. Musí prezentovat, že jsou připraveni. Už při nástupu musí být vidět, že se těší, až začnou tancovat! Prezentují, že zapracovali na technice, aby byli připraveni. Vše má vypadat přirozeně. Tanečníci si nesmí počínat, jakoby neměl uši! Nejde jen o hudbu, ale také o to poslouchat jeden druhého. Nesobecky, muzikálně, v dobrém postoji a charakteristicky.

Porotce musí také respektovat, třeba u dalších šesti, jiný názor, třeba podložený jen jednou věcí. Je potřeba o tom hovořit (ne při soutěži). Vysvětlovat kvalitu, hledat společnou cestu.

Pár může být jednou první a pak třeba i pátý. Porovnáváme přece konkrétní výkony ten den, tu dobu a ne předchozí soutěže, či pověst.

V prvních kolech může tancovat třeba 50 párů, o kterých nic nevím. Zda jsou sourozenci, vdaní, ženatí či noví partneři?! Mne zajímá jen pár věcí okolo kvality a nic víc. Hodnotím, co se mi líbí. Někdy mne ignorují, někdy se možná líbím jim, ale někdy mám dojem, že nevnímají. Nevnímají partnera, nevnímají diváky, natož pak porotce.

Ale jste s nimi v jedné místnosti a tak jako by měli oni, tak i vy si užívejte to, co děláte. Porotujte, chápejte, odmítejte, ale mějte vždy vlastní názor. Předpokladem je dobře stát!

**Zapsal Ing. Zdeněk Landsfeld**