

## **Nataliya Urban – ST**

### **Záznam semináře Brno, 17.11.2011.**

Nejprve bych vás chtěla seznámit se souborem opatření, která uplatňuji doma v Moskvě za účelem získání silných kotníků. Je při tom velmi prospěšné měnit partnery. Já si příště rozhodně zkontroluji, zda jste na tom pracovali a věřte, že poznám, kdo cvičil a kdo ne! Nyní si vyhrňte všichni nohavice, aby byly vidět ponožky!

Každý sám: Toto je holení a lýtková kost. Toto je kotník, který obstarává spojení těchto dvou kostí s chodidlem. Když máme chodidlo na podlaze, zvedneme nárt, kosti se ve zmíněném kloubu oddálí a mohou se volně hýbat. Prvním úkolem bude podržet tuto linii nohy tak, aby se váha nedostala na vnější hranu: Zvedneme se na bříška, paty se vzdálí od parketu. Váha se rozdělí na palec a vnitřek kolena, ne k malíku a vnějšku kolena. „1 a 2“. Druhý úkol: Volně položíme chodidla na celou plochu. Narovnané nohy povolíme. Opět se snažíme udržet váhu přes palec a vnitřek kolen. Třetí úkol: Při opětovném zvedu na bříška udržet stejnou úroveň pat nad parketem! A to i v případě, že jsou nohy u sebe nebo vzdáleny. Vše pocít' uji po celém povrchu nohy ne jen v koleni nebo jen v kotníku!

Další cvik se podobá základnímu Sambovému zhupu (Samba Bounce), ale standardně provedenému. Kolena a kotníky zapojit přehnaně! Dopředu na bříško, položit paty, zvednout paty, položit paty (položít paty, kolena, položít paty, kolena). Kontrola jako v Samba zhupu. Nyní dopředu na patu, zdvih a dolů. A teď vše jen na jedné noze! „1, a,2,a“. Totéž dozadu! (hudba Slowfox).

Rozvoj takovýchto cvičení v párech a ve stupních:

1) Vpřed a vzad „1, a,2“ jako Samba Základ. 2x přenést váhu a držet ji uvnitř našich stop. Držte se v pozicích nohou. Páteř rovnou vzpřímenou. Přesně, bez kymáčení. Pata, koleno, zdvih a snížení, nedělejte kles (Drop)! Chodidla paralelně. Vyměňte partnerku! Neopírat se rukama jeden o druhého. Zachovat si prostor, nepomáhat jeden druhému. Nevystřkovat zadek a nevykyčlovat se! Brát to jako cvičení na třetí výšce. Na bříškách se sice cvičí nártý dobře, ale je potřeba více, aby to potom při využití bylo přirozené. Přehánět než se to naučíte! Na tom je založena celá sportovní gymnastika. (hudba Slowfox).

2) Stranou a zpět. Celou nohou k sobě, pěkně paralelní přísun na bříškách chodidel! Nekřčit prsty! Udržovat váhu na vnitřních hranách! Na dvě doby stranou a pak jakoby setřít podlahu! „1,2,3,4“! Tam a zpátky. Jedna úroveň. Ohýbat kolena! (hudba Slowfox).

3) Nyní na místě, ale: Zvednout paty na místě a na 8 dob dolů a na 8 dob nahoru. Plynule „1,2,3,4,5,6,7,8“! Rozložit váhu. Širší postavení chodidel. Uvolnit a ještě jednou! Nohy pracují jako člunek! Nevytáčet nohy! Koleno směřuje ve směru chodidla! Nohy povolit! (hudba Slowfox).

4) Spojit 1)2)3) se zdvihem a snížením. Provádět ve čtverci (malý čtverec)! Vyměnit nohy na místě! Mám ráda cviky na koordinaci těla. Protipohyb (CBM). Spojit zdvihy na místě s rotací! Měnit stojnou nohu a švihající nohu. Měnit i rotaci! Dobrá koordinace! Vpřed, vzad! Snížení a zdvih! Měnit nohy udržovat rovnováhu! (hudba Slowfox).

5) Kroky na bříškách vpřed a vzad. Držet stopu! Váha se přenáší postupně z nohy na nohu! Váhu držet mezi chodidly, aby nešla ani ven, ale ani přehnaně dovnitř! Jedna noha volná, druhá pracuje! Přitahovat váhu, zvláště dozadu! Rovně vpřed bez protipohybu (CBM), s protipohybem (CBM) dozadu! Měnit úroveň v kolenu. Vpřed „1,2,3,4“, vzad „1,2,3,4“.

Vyměnit partnera a dopředu s CBM, dozadu bez CBM! Po další výměně partnera dopředu i dozadu s CBM! „1,2,3,4,1,2,3,4“ (hudba Slowfox). Doufám, že už vás bolí nohy!

6)Nyní to nebude v páru, ale ve dvojicích. Jeden bude dělat dlouhý krok stranou. Druhý mu klade mezi chodidly odpor při přitahování váhy. Držte váhu uvnitř a zvedněte patu pohybující se nohy! U stojné nohy pata na zemi a váhu přitahovat. Také v kroku stranou nejít s vahou hned ale postupně. Pata na zemi, ale pak břicho, břicho! Kolena dopředu! Nejdříve na 4 doby, pak na 8 dob! „1,2,3,4,“, Měnit stranu! S výměnou partnerů vyměnit stranu a zkusit širší krok stranou „1,2,3,4, 5,6,7,8“. Zadek jako houpačka! Pohyb jakoby házet! Měnit rychlost! Jako klokani! Změnit stranu! „1,2,3,4, 5,6,7,8“ (hudba Slowfox).

7)Nyní změna hudby na pomalý Waltz a znovu páry! Tančí se malý waltzový čtverec (dopředu, stranou, přísun dozadu, stranou, přísun). Partneri, neopírat se shora o partnerku a druhý loket nepodpírat! Na 6 dob „1,a,2,3,4, 5,6“. Na „4,5,6“ partneri sbírají váhu paralelně s partnerkou a úroveň pat je stejná. Partnerka si má řádně uvědomit partnera a kopírovat ho. Když se přitahuje přední noha, nesmí být už pata na zemi a váha se rozděluje mezi chodidla. Koleno pracuje dopředu, proto nesmí ten, který jde vzad padat vzad tělem. Vypadáme jako v rámu, ale není to rám, kterým si vzájemně pomáháme. Chodit ploše vpřed a na špičku vzad! Směr se mění v druhé době, ale nemění se celý swing (švih) přesto, že stojíme vzpřímeně! „1,a,2,3,4, 5,6“. Je známo, že než ve škole spojujeme jednotlivá písmena do slov, popíšeme třeba písmenem „A“ celý sešit! Učíme se, jak to dělat přehnaně krasopisně. Tady se musí také přehánět ta pečlivost! Ve stopách, v rychlosti, využití vnitřní hrany. Proč mají i dobří řidiči nehodu. Hraje v tom roli ztráta koncentrace, v únavě nedostatečně kontrolují koordinaci různých faktorů. My musíme získávat sílu nepodléhat únavám ztrátou koordinace. Proto cvičíme extrémně rychle a nebo extrémně pomalu. Z různých příčin je to těžké, zvláště pracujeme – li dlouho na jedné věci. Ale ztráta koncentrace a tím i koordinace by měla být postrachem každého výcviku! „1,a,2,3,4, 5,6“ (hudba Waltz).

8)Nyní zkusíme pokaždé vpřed jít na patu. Podmínky, až na práci chodidel, jsou stejné jako v bodě 7) „1,a,2,3,4, 5,6“ (hudba Waltz). Vyměnit partnery!

9)Tančíme čtverec, ale velký čtverec. Každá strana obsahuje 6 kroků, které už se velmi podobají Otáčce vpravo. Jeden z partnerů obchází, druhý propouští. Vytvářet kroky proporcionálně. Přisunovat chodidla stejně a paralelně, nevzdalujeme se vzájemně, těla blízko sebe. Neotevíráme paty, ale otevíráme špičky (Pointing Step v 4.-6.). První krok může být mírně po obloučku, ale druhý krok přitáhnout co nejkratší cestou. Tento čtverec není žádná nová idea, tak proč chodíte takto? Pokládáte ve druhém kroku patu a pak ji zvedáte. To ne! Pata, Špička, Špička, Špička, Pata! Využívat kolena! „1,a,2,3,4, 5,6“ „(hudba Waltz). Vyměnit partnery!

10)Tančíme po kruhu (nebo po obvodě sálu) Otáčku vpravo, Uzavřenou změnu zprava doleva, Otáčku vlevo, Uzavřenou změnu zleva doprava. Hlídat směry a práci chodidel. Nejprve tréninkové držení, pak bližší. Dobře měňte váhu a využívejte kolen a rolu chodidel. Pozor! Nepadat. Kontrolovat snižování paty dozadu, 2 kolena ohnout, nepřepadávat. „1,a,2,3,4, 5,6,1,2,3, 1,a,2,3,4, 5,6,1,2,3,1,a,2,3,4, 5,6.....“ hudba Waltz). Vyměnit partnerky.

Než začneme pracovat na vršku, podívám se, co vám z dopolední části lekce zůstalo v nohách!

My v Rusku říkáme standardním tancům tance evropské! Vy mi teď připadáte, jako byste do Evropy ani nepatřili. Jak chcete takhle soutěžit? Vždyť vám z té 1 a ½ hodiny nezůstalo vůbec nic!

Nicméně půjdeme dál a řekneme si, jaké je požadováno postavení páru. Je vůbec ta partnerka na stranu, nebo není? Jaké jsou diagonální principy jejího postavení?

Tady jsou 3 základní body doteku. (první spojené ruce, druhé je žebro a třetí L ruka dámy). Zde bych chtěla vysvětlit, proč partnerky a partnerky při výcviku ráda měním! Jsou tanečníci malí, velcí, tlustí, tencí a já nevím jací ještě, ale tvrdím, že partnerka by si měla najít balanc s jakýmkoliv partnerem. Nohy mají každá svojí stopu. Nikdo, kromě momentálního partnera si ale partnerku nepostaví lépe. Janet Gleaveová mne postavila, postavila mně ruce, ale pořád se k tomu vracela. Stále se jí něco na tom nezdálo.

Důležitý je objem páru. Je to záležitost trojrozměrná. Existují 3 podmínky, které spolu úzce souvisí: 1. partner má být vidět 2. mezi partnerem a partnerkou je viditelný rozdíl v postavení 3. partner a partnerka si nesmí v rotacích a točení překážet.

Teď ale protáhne partner P ruku vpřed mezi hlavami shora. Nesmí zvedat P bok a má úkol zachovat paralelní postavení a pospolitost, jako lodička s veslařem, když klouže po vlnách. Úkol partnerky je kopírovat partnera. Ten si ale nemůže pamatovat všechno, proto se partnerka musí snažit mu pomáhat, tak jako v reálném životě. Schovat jeho nedostatky, zahladit jeho průšvihy. „1,2,3,1,2,3“. Tančíme Waltz.

Stop! Protože však existuje ještě 4. základní bod doteku, dá partner P ruku na (nebo pod) lopatku partnerky (to je ten 4. základní bod doteku) a dáma protáhne P ruku dopředu mezi hlavami shora. Doteky č. 5 a 6. Jsou jen cvičné a jsou to právě ty doteky paže shora při protažení rukou mezi hlavami. Je ale teď na trenérovi, aby určil správnou polohu L ruky dámy pod ramenem pána. Obvykle je na tomto svaly. Partnerka s dlouhými rukama se kontaktuje o něco výš. Poloha P ruky partnera se řídí polohou zad partnerky. Našli jste bod 3. a 4. i další body? Dobře, můžeme zase začít tančit Waltz a partnerka bude kopírovat páteř partnera. Touto L rukou si partner teď partnerku upravuje. Kontakt to je vlastně otázka a odpověď. Pocítíte – li váhu partnerky, máte kontakt. Body kontaktu zatím vždy jen 3. „1,2,3,1,2,3“.

Chci – li si popovídat s partnerkou, chytну ji a jdu s ní. Čím větší je plocha kontaktu, tím lépe se partnerka vede. Partner si obvykle stěžuje: „Ona je těžká jako kráva!“ Když však ona zvedne paže je to ještě horší. Chce – li být partnerka lehčí, musí všude kopírovat pohyby partnera a bedlivě sledovat jeho směry. Natočím, otočím – ona se otočí. Do té strany, kam jde partner, tam musí jít i partnerka. Jinak se dostanou vedle sebe, mlátí se a kladou si odpor. Ona může být lehká tady, ale držet kontakt musí tady. Pánev, žebra, hrudník, pod lopatkou, pod ramenem, eventuelně ruka nahoře. Důležitá je i vzdálenost. Více se odklonit mnohdy znamená ztratit partnerku. Naproti tomu ale nesmíme ztrácet objem. Záleží na tom, jak máte silné zádové svaly a jak jste vůči sobě vyvážení. Kolena musí pracovat opozičně a kompenzovat tlak na záda. Tedy váhy k sobě skrze kolena. Je to jako dno loďky, která pluje v divoké vodě (třeba i Niagaře). Pevné dno loďky drží vaši váhu a váhu lodě pohromadě. Neruší tvar. Nejhorší je písek, který všechno mění.

První skupina párů zatančí Waltzovou opakovaně kol sálu Otáčku vpravo, Waltzovou změnu, Waltzovou Otáčku vpravo a Waltzovou Změnu. Chci vidět pár pěkně pohromadě. Ramena rovnoběžná a díky ruce nahoře neměnně mírně přesunutě postavení před sebou.

Druhá skupina tančí totéž. Podotýkám, že ruku nahoře má partnerka. Neměnit, nepumpovat.

Zeď je bílá, ale já tvrdím, že je zelená. Vzniká nedorozumění z rozdílných představ. A tak může také dojít k rozdílným představám o kráse. Někomu se zručnost může jevit jako krása. Některým ženám se například líbí malý plešatý muž úzkých ramen s velkým zadkem. Ideál krásy je však muž se širokými rameny, úzký pas, úzká pánev a s vlasy na hlavě. Tomu odpovídá v tanci velké otevřené držení na vrchu, kontakt v pánvi, klidný pas a partneři u sebe.

První skupina si vymění partnerky a tančí prakticky totéž, co jsme dělali v dopolední přednášce. Partnerka je na svém správném místě. Pozor, toto jsou pády střemhlav a ne rovnováha.

Kolik obratlů má páteř? 7 krčních, 12 hrudních a 5 bederních. Které jsou méně pohyblivé? 3.,4. bederní. Proč? Jsou pod sebou a zapadají více do sebe. Krční a hrudní mají určitý prostor mezi sebou. Chceme ale více rozhybat hrudník, aby se vytvořil taneční prostor a rozhybaly se ruce. Méně pohyblivá páteř hrudníku je ale v tomto místě. Rozhybat se dá speciálním cvičením, protože kolem páteře jsou skupiny svalů, které rozhybat jdou. Když je budete blokovat, zablokujete celou páteř.

Pohybem lopatek se uvolníme do stran a dovnitř. Napětí těchto svalů zmizí. Partnerka uvolní lopatku a odkryje klíční kost na L straně. Klade jí ruku na hrudník a na lopatku. Ruka na hrudníku tlačí dolů, ruka na lopatce nahoru.

Je možno se také postavit ke zdi a lámat se s pocitem žeber na zdi. Tuto část však mít u zdi. Ne-odpadnout v zádech. Lopatky dovnitř a stranou. Partner může partnerku kontrolovat a pomáhat jí.

To samé se může cvičit podlézáním tyče. Teď to bylo ono!

Aby nebylo zde velké napětí, aby nebyly tyto svaly ztuhlé a nelámala se hlava, je nutno těmito dvěma body roztáhnout tento sval. Hlava váží přibližně 6 kilo. Bude – li se partnerka odklánět hlavou, stáhne ji to dolů. Musíte otočit hlavu, aby její zadní část byla nad páteří a v tu chvíli tlačit od sebe lopatky. Zachovat však nejméně 3 body kontaktu. Nejprve hlavou odtud – ale od nohou. Je – li to jenom v zádech, za 2 roky je páteř odepsaná a klade odpor nohám.

Partneři mohou změnit vnitřnosti v břiše. Začíná to dýcháním do bránice. Já jako partnerka pracuji uvnitř partnerovy ruky, ale i uvnitř mě to pracuje. Je to, jako když bublá šampaňské. Ruka partnera ale nesmí odstávat. Musí mít také jakýsi vnitřní dech. Připomíná mi to napětí na startu běhu na 100m, kdy se sprinter nesmí hnout v blocích. Jakoby se zapojovaly vnitřní břišní svaly, vznikal vnitřní dech a vnitřní výplň pohybu. Jestliže se ukazuje jenom forma a nic se uvnitř neděje, je to suché, mrtvé, prázdné.

Dá se docílit krásné dýchající linie vršku, živého břicha a hry s partnerkou. Odpor maximálně 1221 ve stupních.

Extense (protážení partnerky)

V tomto bodě 1 až 3. Otáčky vpravo jsou kolena spolu. Na kterou dobu ale začíná tvarování? Na přípravný krok zvětšíte tvar, uprostřed kroku 1 se vracíte, na 2 začínáte zvětšovat, 3 je maximum. Spinová otáčka vpravo: Uprostřed kroku 4 se vracíte. Když se vracíte, jdete jakoby kolem, od této části jakoby k partnerovi (5), tato část je otevřena (6) a tato část jde znova dopředu a kolem (7). Nejlepší pomoc partnerce uveličovat je pozvání. Pán může změnit úkol na Běh vzad s partnerkou mimo. Partnerka potom zde obchází partnera a rotuje. Partnerka také zve. Chci vidět spirály v těle, jinak se to dostává do křečovitosti. Ale nezkrucovat, držet pohlednou formu. Můžete dát partnerce impuls, ale opačnou stranou než vedoucí. Okolo (Around). Nevychylovat boky. Vyměnit partnerky a znovu.

Stop!

Děkuji vám za pozornost a všechno dobré!

Zapsal: Ing. Zdeněk Landsfeld