

Olga Basenkova – LA

Záznam semináře Brno, 17.11.2011.

V latině, stejně jako ve standardu vše závisí na práci stojné a volné nohy. Charakteristické by mělo být ostré rychlé nohy a měkká, rychlá a volná partnerka. Není – li partnerka volná rozvíjí se stres, ne tanec. Nášlapy jsou v podstatě tvrdé, není tu měkká stopa a timing jako ve standardu. Vše také závisí na odvedení partnerky partnerem.

Důležité jsou krásné linie nohy, kvalitní pohyb pánví. Priorita rychlých nohou však musí být podtržena doděláváním příslušných akcí. Noha však nejde nikdy rychle bez předchozího uvolnění. Partner uplatňuje k vedení dlaň uvolněné ruky. Více uvolnění, aby bylo možno zpevněním vyvinout větší proměnlivou sílu a tím získat lepší výsledek. Když jde partnerka pozadu takto, její tělo blokuje pohyb. Partner říká, že je partnerka těžká a točí se pomalu. To je tím, že partnerka přišla k partnerovi tvrdá, ten se téměř lekl a také ztvrdl. Partnerka se musí uvolnit.

Jaké jsou důležité svaly, aby bylo možno tančit měkce. Svaly jsou sice vnější výbava, ale musíte vše cítit uvnitř. Pokud se necítíte uvnitř těla aktivní, nemůže to působit emocionálně.

Od žebra dolů vedou šikmé břišní svaly. Můžete si je chytit, abyste je našli. Ty zvedají bok, abych mohla ovládat nohy a spolupracovat s vrškem. Uvolněně pracuje jen tento sval – jen jedna kyčle se zvedá. Otočte pak pánev a zvedněte patu! Spusťte ji! Ramena uvolněně dolů! Isolujte vršek od spodku a najděte onen břišní sval, jak je uvolněný a roztažený! Hledáme bod přitažení spodku k vršku! Cítit celý povrch zadní nohy, až sem! Pohyb zvedání paty od země zařizuje tento boční sval! Musím přijít do šikmého směru. Sbírám nohy, protože se otáčí pánev a zase zvedám patu do tohoto šikmého svalu. Váha ale působí svisle a je- li tento sval slabý, je slabým motorem – slabou mašinou pro krok. Na vnitřní linii musíte cítit, že zadržujete krok do poslední chvíle a musíte cítit tento sval. Když půjdete krokem ihned, budete sbírat nohy, a tak není možno vytvořit žádnou rychlost. Tedy hned nedosáhnete rychlosti. Uděláte – li to správně, dosáhnete rychlosti. Z toho je vidět, že potřebujete určitý odpor, aby bylo dosaženo rychlosti. „Slow, and, Slow a stranou“. Vyjít cestou pravé strany, ale napřed musíte otevřít cestu a potom teprve můžete jít! Nemůžete napřed silně vrazit do dveří a pak do toho ještě silně jít. Abych odešla, musí se dveře jaksi samy otevřít. Vlastně děláte na chvíli sami sobě překážku. Funguje tu i isolace: 1.hlava, 2.ramena a žebra, 3.doplnění pohybu. New York bude uvolněný neudřený! Hlava, ramena, žebra, přenáším váhu, hlava, ramena, New York, otočit na „a1“. Na jakou dobu zrychluje otáčka? Na „a“ zrychlujeme, na „4“ přenášíme váhu. Když nepřenášíte řádně váhu, nemáte šanci zrychlit. Uvolňujeme a otvíráme se „1,a,2,a,3,a,e, 4“. Vycházejte co nejpozději, ale přijďte včas, nepřenášíte – li ale váhu, ve vašich otáčkách nebude rychlost. Pomalá žena není na parketě vítána. Isolace a následnost pohybu. Tělo je jako Rubikova kostka. Můžete ji rozebrat a těšit se na její složení. I v páru má každá strana jinou barvu. Když jsou všechny strany pohromadě, je hračka je rozebrat. Stejná je situace nastává, pouštíte – li váhu přes rameno do společného pohybu vertikály, těla k sobě, vyvinout dostatečný tlak, reagujeme dotykem, pravý bok pootočít. Hlava, ramena a partnerka cítí váhu dolů v rukách, až se partner rozhodne – partnerka reaguje otevřeně a dlouze, aby partner pochopil, že ona se chce ukázat. Požádat, že chce tohle a nebo rychlou možnost, co nejrychleji až se partner rozhodne. Kontakt tak vzniká co nejpozději, ale v New Yorku jsou včas. Partner si přeje, partnerka se přizpůsobí. Partnerka je někdy opožděna. První bod otočení je tedy hlava, pak ramena a pak přichází impulz od partnera. Velkou roli v kráse pohybu hraje vzepnutí nárt.

PP, Kubánské přerušení (Cuban Break) v Newyorku, otočit a stranou, Kubánské přerušení v obráceném PP.

Otevření „1,2,3“ ne dohromady – ale napřed hlava pak ramena a pak pánev – na obě strany. Procvičí každý pár sám! Počítání „1,a,2,a,3,a,4.....“

Mechanika kroků: Jsou vyvolány protažením přímých zádových svalů. Tak mají šanci být rychlími. Jako auto na kolech. Práce kotníku vede chodidla k nášlapům **bříško pata**. Uplatňuje se prezentace nártu kaničkami vzhůru a vpřed. Achilovka drží stopu. Nemáte správně váhu. Nohu mírně dopředu. Stlačit bok a nazad. Brzo tělo, tak ne nazad! Nad nohu a pak dál! Pracujeme kolenem vpřed, strana, noha. Budete držet jedno osminovou stopu a stopu po SMT (směru tance). Nyní dojde ke křížení PN za LN. Vnitřkem zavřít, kolenem a nártem vzhůru a vpřed. V sále při výcviku nutnou pracovat na 1000 až 1100%!

Latinské páry mají latinská chodidla, která se vytáčejí. Ve standardních tancích páry nevytáčejí chodidla, což jim umožňuje být blíže a jít na špičku nebo na patu. Kroky se rozdělují v obou případech na Slow a Quick, i když se počítá číselně!

Rozhoduje linie nohy a konečná poloha chodidla (křížení). Třeba o prvním místě nebo o postupu do finále.

To, co teď předvádíte jsou těžké a nesvobodné nohy! Musíte nohy uvolnit! Partner je lepší než partnerka. Ta chce všechno dělat moc otevřeně!

„and,e,Slow,and,e,Slow,a,Q,a,Q,a,Q,a,Q“ a nyní na druhou nohu!

„and,e,Slow,and,e,Slow,a,Q,a,Q,a,Q,a,Q“!

CHOREOGRAFIE – v jejím rámci vám umožní toto krokové Křížení dostat se na místo, kde můžete tančit.

Nevyplácí se tančit moc v rohu. Můžete se ztratit z výhledu porotců a nebudete vnímáni. Pak je na místě třeba se přesunout po diagonále z rohu na střed!

Základ a Otevření vpravo. Zde je relace neměnná, že partner vede. Ale když jde partnerka vpřed, i když ji partner pozadu ovládá, může se chytrá partnerka ujmout vedení a partnera zavede do volného prostoru především pro sebe. Je to pohodlné, ale nesmíte se s partnerkou tahat nebo strkat, to nevypadá dobře. Od partnera je to taková zpětná vazba.

Nyní vazba na jiném místě. Pravá strana partnera a levá strana partnerky souhlasí. Partner nechává trochu váhy na Pn a jakoby říká partnerce tak pojď, něco ti ukážu! Vzniká tak příběh, nejen prostá kroková figura. Partnerka se mírně překlóní propne nohy, pak se otočí a tančí Základ. Nyní přijde Stínové postavení a v ní linie. Nyní je strašně dlouhá cesta k tomu, aby mohli jít partneři zase k sobě a od sebe. Možná, že se cítíte líp, než to vypadá, ale, kde je více objemu a více vztahu? Může to být déle natažené, ale partnerka musí partnerovi věřit. Odstup a skrze prostor partnera ho intimně hladit. Možná, že je to jen pro dospělé, ale děti už se dostávají psychologicky na jinou úroveň. Pokud partnerka spadne, musí věřit, že ji partner zachrání.

Rumba

Seskupení na prezentaci partnerky. Výpad vpravo, Výpad vlevo, proměnlivé vztahy. Kde vede partner a kde vede partnerka? Převést partnerku vlevo a připravit k točení. Partner jakoby shledává partnerku hezkou a provádí gesto: „Jak se vám líbí moje partnerka?“ Partner zvedá ruku a až potom otáčí partnerku. Otáčka vzniká nad hlavou partnerky. Ukončení otáčky: Nestrhávat partnerku, partnerka ukončí otáčku sama, pak teprve dojde partner. Partnerka musí ukázat, že měla dostatek energie, aby se otáčela sama.

Ča ča ča

Totéž je možno i v Čače. „a,2,a,3,a,4,a,1,2,3,4,a,1, Pak několik Ča ča ča Křížení (možná 3), až vyjde PN!

TECHNIKA TOČENÍ:

Nalevo, napravo

Z místa trojkrokově, z místa spirálově, na místě spirálově.

Do točení v Ča ča ča se připraví jen spodek „1,2,a,3,a,4,a,1,2,3“.

Následují 2 otočky tříkrokové z místa nalevo, napravo. Vysunout L chodidlo a spirálově točení vlevo. Musí nás vést jen jedna myšlenka, co chceme trénovat. Vyžaduje to trpělivost partnera, ale je to pro jeho dobro!

Po trojkrokových otáčkách zakončit obrat krokem chodidla a tančit Spirálu doleva. Potom zatančit Spirálovou otáčku na druhou stranu a na druhou nohu, jakoby překračovat alemanově P chodidlo. Konec s nohou napřed na 3 „1,a,2,a,3,a,4,a,1,a,2,a,3,a,4,a,1,a,2,a,3“. Ruce při točkách přibližují k sobě.

Nyní je možno přidat Spirálovou násobenou otáčku na místě vlevo.

V odpolední části si něco řekneme o mechanice, kontaktu a dynamice.

Lehněte si na zem, odpočiňte si a uvolněte se! Nyní si sedněte ve dvojicích zády k sobě a snažte se na startu dotýkat po co největší ploše od zadku až po vrchol zad! Toto cvičení vede k napojení jak ve standardu, tak v latině. Pán by pak měl být pohyblivý, svobodný, měkký, ale reaktivní, ne jen nějaká „kulisa“ k výborné partnerce. Vytvářejte takto různé pohyby. Partnerka by měla zavřít oči a vnímat partnera. Vpřed se naklánět, vzad se naklánět, stranou se uklánět, na druhou stranu se uklánět! Natačet se jen mírně.

Častá situace, že partner svým tělem pohybuje. Partnerka odpovídá do jaké míry jí dovolí partner. Jestliže ale partnerka přebere iniciativu, je to špatně. Ona může jen nabízet partnerovi, aby jí poskytl to, co potřebuje ona.

RUMBA. Nejen poslouchat, ale vnitřně „chytit“ hudbu, nejen cítit hudbu, ale i přemýšlet a rozumět jí. To je další stupeň, kterému mladší zatím nerozumí. Naše tělo musí být tak přesvědčivé, že přihlížejícím jde mráz po zádech. Vzpomínám si, jak mne jednou v Blackpoolu fascinoval Kiril Bělorukov, když bojoval o první místo v mládeži. Podtočil partnerku a otočil se k ní zády. Měla jsem pocit, že v tu chvíli tancuje speciálně jenom pro mne. Zastavil se, podíval se na mne a já hleděla na něj. Měla jsem najednou ohromnou chuť tančit s ním. Ještě když se otočil a odešel zpět ke své partnerce, šel mi mráz po zádech a já věděla, že na tento okamžik po celý život nezapomenu. Jak se tak postavil, šla z něj obrovská energie, která mne očarovala. To byl vrchol umění pracovat s energií. Všichni mají energii, ale ne všichni s ní umějí zacházet. Někteří nejsou nic – jiní jsou osobnostmi, kterých si všichni váží. Chce to pracovat také s psychologií a poznat nejprve sám sebe. Avšak zacházení s energií je 80% úspěchu. U úspěšných tanečníků sudí právě toto rádi vidí. Perfektní Basic je rozhodně nepřesvědčí. Pozitivní energie působí na rozhodčí.

Otočte se nyní oba a mezi kolena nechte vzdálenost – udělejte strečink rukou. Vzdálenost ve dvojici bude na natažené ruce. Můžete sedět i klečet. Důležité je, abyste měli pevnou bázi.

Partner udělá rukama libovolný pohyb oběma rukama nebo jednou, který bude partnerka zrcadlově opakovat. Měli byste mít oční kontakt, na který bude partnerka také reagovat. Nakloňte se k sobě a dotkněte se levou rukou pravé ruky. Cítíte společný dech vašeho páru?

PŘES RUCI: 1. trénujeme fantazii podle cítění

2. trénujeme vnímání jeden druhého

3. trénujeme svobodné napojení dalšího průběhu

4. trénujeme citové spojení, jak si partneři rozumí, jak se shodují

5. trénujeme předávání energie

Dobře, teď vstaňte a budeme znovu tančit! I mládeži je nutno vysvětlovat, přenášení váhy, reakce rukou na kroky a pánev atd. Od toho je trenér, který vám řekne, co je pro vás lepší, co horší, na co máte energii, na co nemáte, co se k vám hodí a co ne. Nejdůležitější je však váš pocit, jak vy to budete dělat!

Nejprve použijeme ruce z úrovně loktů. Tedy tanec pouze vrchní částí těla. Můžete rozpojit ruce, ale pro tento výcvik musíte udržovat alespoň jeden ruční kontakt. Dejte do toho hodně citu! Vynikající!

Proč jsou v latině důležité takové ruce? Carmen, Zagoručenko, Leunis hýbou rukama spirálně, tím nejlépe prožívají partnering a třeba i klid (klid=vyzařující klid).

SAMBA – VOLTY

Využívají zdvižený bok. Aby kyčle vykonávaly správný pohyb, je nutný větší krok stranou. Využívají se břišní a zádové svaly. Tělo se pohybuje v diagonální linii. Pánev mi dovolí našlap na špičku, ale pak jdu patou dolů, v tom momentě se uvolní váha dolů. „4,a,1,a,e2,a,3,a,4.....“ Stranové kroky do P, pak na druhou stranu. Chyba: Pohne se pánev, ale páteř zůstane na místě. Musí se hýbat celá páteř. „4,a,1,a,e2,a,3,a,4,a,1,a,e2,a,3,a,4...“ Když ale pánev nemá co dělat, nemůžete pohnout nohou. Proto se mírně zvedněte v koleni a nártu a twistujte pánví! Zvednout a spustit! Víte jak byly výtahy ve starých domech (nové potichu vyběhnou)? Jeden jel nahoru, druhý současně dolů, tak to je podobné. Cítit ruce. Na jednu a na druhou stranu.

RUMBA – KUKARAČA

Ukažte kKukaraču Nelíbí se mi, že nevidím hlavní myšlenku. Nejen našlápnout, ale vydržet a zatlačit. Ne energie dolů, ale jako byste bojovali se svým tělem, které chce něco rozmáčknout. A na dva už musí tancovat bok. Tři nohy k sobě! Ukázat plastiku a všechny možnosti! Čtyři, jedna jste ve vertikále a teď pouštíte váhu dolů přes jednu propnutou nohu (druhá noha povolena skrze kotník a nárt). Jako byste vymáčkli pastu (vyleze pasta – zmáčknete víc a máte po pastě).

KOLENA

Volné koleno není ohnuté ani svázané. Je uvolněné a reaguje. Nohou zavřete. Nepovolují koleno, ale spojím nohy. Pocit twistu a 2 kroky vzad. Poslouchat a cítit hudbu jako dospělí (líp se dohodneme a rozhodneme)! Můžete dát jednu ruku na bok.

RUMBA – CHŮZE A OTÁČKA

Start: 70% váhy na přední noze, zbytek na druhé noze 1. a váhu hned na nohu 2. nechat pánev nad nohou 3. pánev otevřená 4,1. A bude Spirála.

Nyní na druhou stranu!

Problém! Otáčka by měla být vedena pánví, ale zase musí fungovat izolace, tedy hlava, ramena, zbytek těla. „a,2,a,3,a,4,1“. Partner obrat na 3,4, ne nohy napřed, to by způsobilo ztrátu doby. Potom noha vpřed! Nyní další úkol pro partnera. Partner by měl měkčit a vylepšit ten pohyb. Když partner nerozpočítal při tom svou sílu, tak partnerka spadne a nebo bude partnerovi překážet. Partner musí vyvážit její pohyb do korektní pozice. Výměna partnerek. Musíte přesvědčit partnerku, aby vám důvěřovala, že ji nepřekvapíte a bude schopna na vás reagovat. Zkrátka poznáte se! Můžete si vyměnit role a partnerka povede.

Zatančete takto svojí choreografii. Více se vnímat!

JEŠTĚ JEDNO CVIČENÍ NA NOHY:

Navazuje na dopolední část: Pohyb vzad, ale páteř ještě není rotovaná. V tu chvíli zavřete linii pánve! Pro děvčata je to snadné – pro chlapce obtížnější. Tedy ještě pře výměnou se pánev ještě více zavře. Následuje tříkroková otáčka o půl obratu a změna chodidla. Na konci je pohyb těžký, ale pěkný. Změna krok vzad. Spirála na druhou nohu, ne vnitřní. Otáčka na místě (3 točky spirálou). 1,2 – kroky, další na místě. V párech měkké, pěkné plynulé.

Nyní jako choreografiechoreografie!

Stop!

Děkuji vám za pozornost. Jsem ráda, že jsem vám mohla předat moje myšlenky, moje vnitřní vidění. Doufám, že vám to pomůže v dalším stupni vašeho tancování. Dík a nashledanou.

Zapsal: Ing. Zdeněk Landsfeld