

GIORDANO VANONNE STANDARDNÍ TANCE – DOŠKOLOVACÍ SEMINÁŘ ČSTS 6.9.08 KD VLTAVSKÁ

Když jsem přijal pozvání na toto setkání, musím se s vámi podělit o jistá tajemství. Vysvětlit vám, a vy byste mohli pochopit, tajemství úspěchu italských párů. Italové soupeří ve světě s páry z Anglie, východu, střední Evropy atd. Všichni mají, dalo by se říci, svůj charakteristický styl. Není vůbec jednoduché rozhodnout, který styl je lepší. Angličané jsou takoví diplomatičtí, lpí na tradicích, jsou dosti konzervativní. Italové si naproti tomu často řeknou: Nic nebude tak jak má být! My Italové se snažíme především cítit hudbu. Když jsme mezi svými, máme dojem, že všichni kol nás mají stejné cítění. V tom není žádný rozdíl. Máme všichni stejný charakter. Zpíváme si, užíváme si život, a na ty co pracují se raději díváme. Šetříme energií, ale nebojíme se jí i nešetřit.

Budeme mluvit o technice, o hudbě, o kvalitě! Jak naplnit **kvalitu**, aby byla dobře hodnocena! Co zkoušet uplatnit v **postavení, v pohybu, a emocích**.

Technika je vlastně vyjádřením toho co cítím. Samozřejmě kniha je základem tohoto vyjadřování. Ale není to zas tak pevný zákon. I v zákonech a paragrafech dovedou právníci znamenitě kličkovat. Do jisté míry to děláme i my.

WALTZ

Tedy o **Otáčce vpravo**:

Start je šikmo ke zdi. A otevírají se před námi dvě možnosti:

1)Kniha praví: vpřed, stranou. Ale dáma stojí před námi, takže to co stojí před námi dáme stranou? Centra však musí být u sebe. To nějak nejde dohromady.

2)Půjdu vpřed, vpřed a k postavení stranou využiji rotace a točení. To se mi zdá lepší!

Ale vše závisí na tom, co **děláme na stojné noze**. Jakou možnost vlastně hledáme! Jak si načasujeme a naplánujeme aktivitu ještě před tím, než uděláme první krok. Co děláme v přípravě!

Vpřed v přípravě a **stojné koleno** nyní pracuje **dolů dovnitř**. Vznikne první krok vpřed volnou nohou, za který je zodpovědná stojná noha. Nyní přichází **valení váhy** na novou stojnou nohu. Od vnější hrany paty na vnitřní hranu přední části chodidla, protože koleno pohybující se nohy šlo ven. Koleno se při pohybu musí dostat nad přední část chodidla. To odlehčuje patu a je to chvíle, kdy využiji k pohybu dopředu **svaly**. Nyní i koleno nové stojné nohy jde na vnitřní stranu a volná noha se pohne vlastně stranou. Nesmím ovšem L ramenem přilížit mimo P chodidlo a mimo L kyčel. To dáma neví, co má dělat.

Tedy: to co je započato, následuje. Jinými slovy je to reakce nohou. **Pohybující se noha reaguje na akci stojné**, která je za to zodpovědná a dáma ví co má dělat.

U méně zkušených párů je tu rozdíl, který si později ukážeme!

3)Je tu tedy ještě třetí možnost, že **koleno stojné nohy** jde **ven** a v takovém případě se objevuje promenádní postavení (PP),protipohyb (PRB) nebo protipohybové postavení (PRBP). Na příklad **Přeměna z PP a Rychlá otevřená otáčka vlevo** Nyní dámu následuji a ze všech sil vedu na stojnou nohu. Pak ovšem dámu vedu jiným směrem. Její vrchní část těla se točí, já točím P stranu. Energie dámy jde tímto směrem, celá. Když jen část, pán spadne. Točíme vrchní partii těla a já držím dámu tak, že jí nedovolím postavit se mi do cesty. Dělán druhý krok, pracuji směrem ven a moje L strana jde rychleji než P. Podívejte se na směr kyčlí dámy – kolenem a kyčlí jde stejným směrem. Teď jsem na vnitřní straně točení a je důležité, co budu dělat na stojné noze. Teď je to pozitivně. Teď je to chyba! Takhle ne.

Někteří porotci, jistým způsobem zainteresovaní, mají mnohdy škodolibou radost, když některé páry chybují. Buďte pozorní a spíše směřujte svůj kritický pohled na to, co by mohl pár ještě zlepšit.

Je nutné, aby tanečníci **synchronizovali centrum, stojnou nohu, volnou nohu** aby jako finálový produkt vzniknul jiný projev technicky kvalitnější, ale je také nezbytné si všimnout, co se pár snaží říci, jaké chce vzbudit **emoce**.

Já vím, že je snazší pochopit **rytmus, linie, tvarování** apod. než **výraz**.

1. a 2. krok **Otáčky vlevo** je v podstatě stejný jako v **Otáčce vpravo**. Takže stále stejné to může být i ve spoustě **obtížnějších** a nebo i **velmi obtížných** figur. Zvláště v začátcích a koncích. To je potřeba vysledovat.

Ještě k prvnímu kroku Otáčky vpravo! Existuje tak zvaný **přípravný krok**. Každý ho dělá jinak. To co vyhovuje mně, nemusí vyhovovat jinému páru. Některé páry se snaží o jiné předvedení a může to být dobře. Některí dávají přednost větší rychlosti, jiní vedou pohyb trochu jiným směrem. Je tedy více způsobů a já jako porotce je musím umět spravedlivě posoudit, i když mám své priority. Já vždy pracuji na stejné noze, roluji váhou (poháním váhu). **Točím se** již při **přípravném kroku**. Koleno dovnitř a moje strana vytváří silné točení, sleduje tuto akci. Když snižují nekrátím strany. Pracuji koleno a tady vytvářím tvar jen **vrchní částí těla**. Takhle se vzdálenost kyčle a lokte zkracuje, to je špatně. Já se snažím držet **trojúhelník rameno, loket, kyčle**. Koleno pak krásně pracuje do báječného tvaru. Tady je správné soustředit se na **swing**.

Nyní k té Otáčce vlevo. Mírně zešikma startuji do prvního kroku. Nyní se zase soustředuji na swing. Čím déle položím P chodidlo tím delší a větší bude swing. Budu se točit nad P chodidlem. Přenesu váhu nad P chodidlo a postavím rameno nad chodidlo. Jakmile udělá pán toto naklonění, dáma je vyřazena. Je to jako láhev s vodou. Voda se přelévá tak, že následuje lahev. Když nic neudělám a nechám ji tak (to je ten sklon), tak tekutinu nepřemluví, aby se přelila. Přenáším váhu, ale přemístím i tělo – hrudník, hlavu (váha hlavy je důležitá). Dáma stojí do P (z mého pohledu) a následuje činnost mého těla. Pohyb je iniciován z mého těla. Ona odpovídá na můj „otázku“ Nemyslet na sebe. Dáma následuje mne, ale je zmatena, děje-li se toto.

Trenér, učitel a pán by si měli uvědomit, že dáma, která následuje pohyby pána, by neměla být matena pohyby, kterým nerozumí.

Dáma by také neměla mít hlavu nakloněnou vpravo. To způsobuje dělení energie a problémy s krkem hlavně ve Vídeňském valčíku. V Tango dobré, ale ve Vídeňském valčíku se linie krku v relaci k rameni zkracuje.

Dáma již při **snižování na stojné noze** si musí uvědomit, že pak musí **uhnout s maximem váhy** a dostat rameno nad chodidlo. Centrum projde skrze chodidlo a já mohu přitáhnout nohu a dokončit otáčku.

Tedy ještě jednou! Ze stojné nohy, ven na stojné noze a teď se váha těla (nejníže) pohne. Ekonomicky je to nejlepší. **Pohon a swing** tam kam směřuje **špička**, ale ne na dámu, aby pohlcovala jakoukoliv energii. Tak to nejde. Sklon a P chodidlo pod centrum. Centrum se pohybuje jen na **jeden vrchol**. Nechci dámu vést do takového tvaru. Chci od ní reaktivní práci koleno, kotníky na vnitřní straně točení. Já jsem teď dáma na vnitřní straně točení. Položím chodidlo po švih. Jdu na místo před pánem (to si určí ona, vlastně ten, co je na vnitřní straně točení ať je to pán nebo dáma).

A nyní já jako pán. Moje kotníky a kolena pracují, zvedám se a přitahuji. Můj tvar vzniká jako reakce na kolena a tvar dámy. Nikdy takto dovnitř nebo takto ven.

Hodím krok, D roluje tělo, teď bere točení. Udržím postavení a dávám dámě prostor. **Tvar se vytváří**, až když je **chodidlo pod tělem**.

Koleno směrem dovnitř, pracujeme nad špičkou dovnitř. Práce nad stojnou nohou. Rameno dolů a rameno skrze chodidlo reaguje směrem nahoru. P rameno nesmí v druhém kroku příliš vzad.

Jestliže v prvním hnacím kroku nestojí rameno nad kyčlí, pán se přetočí. Správné je mít v siluetě přísunu toto **rameno mírně vepředu**. Pakliže je rameno tak, že je pán zády, musí tento rychle přehodit váhu z chodidla na chodidlo a to není dobré.

Nyní o snížení **po první části Otáčky vpravo**. Jak se pár snižuje? Zvláště jedna partie těla by měla vykonat přirozený pohyb do prostoru. Je to obtížné zpracovat. Hledám chodidlem místo vzadu na které budu transportovat váhu. Můj pohyb dozadu není přirozený. Zaměřím se na koleno a kyčel. Půjdu – li jen kolenem, jde koleno dopředu. Kyčle jsou v kontrabalancu. Váha těla zůstává v centru. Půjdu – li ovšem stejně i kyčlem, využiji energie ve svalech a pohnu se posléze z paty. Dojde k dobrému přenášení váhy nad chodidly. Pro pohyb chodidlem využiji **váhy** nohy. Když jde **dáma vzad**, odchází z **paty**. To je stejný princip valení váhy. Otláčit se z paty, abychom se dostali z místa. Zvyk z chůze vpřed nám v tom trochu brání. V chůzi vpřed není tak dlouho váha nad patami. Třeba boxeři nikdy nemají váhu nad patami. To by bylo nebezpečné.

Pán položí patu stojné nohy na podlahu. Pak se dále snižuje a nachystává volné chodidlo k položení vzad. To není správný postup. Tyto uvedené akce mají být provedeny současně. Valení váhy tedy vyžaduje: Koleno se začíná ohýbat a začínají rotovat kyčle, pata je ještě nahoře. Jestliže je potřebná informace dámě jen ve vršku těla, není to korektní PRB. Já musím **prostor pro tančení dámy vymezovat v kyčlích** a vršek následuje. Při přenosu váhy musí moje ruka a loket být před tělem a centrum reaguje na kyčel. Pak váha přenesou váhu v rovnováze. Když tančím, sleduji P rukou záda dámy, když soudcuji, sleduji záda dámy a její kyčle. Když je její P kyčel nahoře, zhroutila se její L strana (pánova P) a k nápravě je nutná nadbytečná svalová síla. Koleno dámy by mělo jít nad špičkou, pak může dáma udělat dobře vyvážený krok. Já tedy sleduju její P kyčel a ten nesmí být nahoře. Balanc. Při přenosu váhy z L chodidla na P musí být vzdálenost žebra – kyčel konstantní a co nejdlejší.

Neexistuje samostatná relace mezi „podsadit pohyby tělem“ a krokem vpřed. Za pohyb vpřed je zodpovědný ten, kdo jde vzad. Jaký vytváří **prostor**, který má ten, kdo jde **dopředu zaplnit**. Nejprve v kyčlích a pak následuje trup. Energetickým bodem je L strana toho, kdo jde vzad. Jestli funguje? Kdy přenášíme váhu? Jak pracuje koleno a celá strana? Točíme se nad chodidlem. Když je P strana překroucena, může za to L strana. Sledujeme tedy priority L strany. Když se přenáší váha z P chodidla na L, přijímá L koleno energii a pracuje dovnitř. Pata se dotkne parketu, až se otočíme. Záleží na tom, jak se chceme točit: ¼, ½ - nepřehánět! Stojná noha skončí tím směrem, kam směřuje pohyb. Špičky by neměly být od sebe. Dochází k dělení energie a dáma je zmatena. Není totiž co následovat.

Všímat si chodidel, ale kolena jsou také důležitá. Je v tom skryta **koordinace** všech tělesných partií. Dobří tanečníci disponují **koordinací ve všech tělesných kloubech**. Championi ale také nejsou dokonalí! Stejně jako ostatní dělají chyby, ale dokážou reagovat a rychle je napravit. U nich si považujeme toho, jak zakládají koordinaci. Je těžké je rozsoudit. Často o vítězi rozhoduje třeba jen velikost točení, nebo velikost **objemu** prostoru apod.

U dam často vzniká problém jak přesunout **váhu hlavy** z chodidla na chodidlo. Při veškerém otáčení vpravo je hlava vedena nad špičku L chodidla kruhovým pohybem nalevo. Dáma se tu nemá pohybovat přímočaře, protože by se zhroutila v centru. Tady má vzniknou strečink a pán centrem proti dámě ji skýtá oporu. Déle, déle na noze, z které dáma odchází.

SLOWFOX

Obsahuje speciální swing. Je technicky náročný zvláště pro dámu.

Když zatančíme Pérový krok. Pán SQQ, dáma také SQQ. Ale proč pán vlastně končí nad P chodidlem a dáma uprostřed rozkročení? D tedy musí ještě přenést váhu nad L chodidlo! Musí tedy jedinečně snížit před dalším krokem! To nějak nejde dohromady!? Ve Slowfoxu je **rovnováha uprostřed kroku**. Je to vlastně **příprava na další krok** do další figury. Neprobíhá tedy vždy se 100% vahou nad chodidly. V přípravě není centrum ve stoprocentní rovnováze. Já vlastně předbímám, připravuji si pohyby dopředu.

Pánův zdvih využívá stojné nohy na další krok. Další krok musí začít nad stojnou nohou. Když mám váhu nad špičkou, musím snížit, ale reakce je vystrčený zadek, snížení na jednom místě. To známe, když ztrácíme rovnováhu. Takže v tomto momentě uprostřed koleno vytváří další pohyb. Teď to koleno rozhodne o tom, kam nad chodidlem půjdeme, nebo kam se otočíme. Při přechodu z prvního Q do druhého Q rozhodne linie ve vrchní části, protože pán položí nohu ve směru paže. Vytváří **protipohybem protipohybové postavení** (CBM to CBMP). Otázka: Dáváme první chodidlo nebo paži? Středem je L chodidlo a P volná noha jde opačným směrem. Záleží na figuře! Je v tom velikost rotace, míra **energie a tvar!**

Otáčka vlevo – Start:

Důležité je připravit dámu na točení vlevo. Dáma přijme informaci v **rovnováze**. Když je váha nad chodidlem (patou), je už na informaci pozdě. Dáma nestačí informaci přijmout, natož ji zpracovat. Když je váha těla nad špičkou, je možné ještě dál něco provést. Dáma musí být připravena startovat do rotace a točení. Když dáma absorbuje pohyb pána stojí nad špičkou. Musí se buď reaktivně točit už na špičce nebo jen rotovat vrchní částí. **Protahuje L stranu.**

Pán nejprve protahuje L stranu. Když přenesou váhu, začne se pohybovat P kyčel a P strana směrem nahoru. Když děláme Otáčku vlevo nefunguje, když oba dělají totéž. Nesouvisí to s valením váhy.

Otáčka vlevo – Patová otáčka:

Je mnoho patových produktů. Tady stojí za to říci si, co dáma udělá přesně! Dáma se otočí o 1/16, maximálně 1/8 rotací. Tato rotace je jen jakousi diagonální akcí, protože dáma začíná v postavení L chodidla tímto směrem. Aby se druhé chodidlo pohybovalo pod tělem, musí dáma v prvním kroku protáhnout L stranu, dokud se váha nedostane nad chodidlo. Nyní tedy přichází váha nad P chodidlo. Dáma protahuje stále L stranu tak dlouho až se přenesou na P patu. Nyní protáhne P stranu a otáčí se na P patě. Přenáší váhu na L chodidlo a na konci cítí váhu na L chodidle. P uvolní vpřed. Často se stává, že se dáma točí na obou patách. Ale nesouvisí to s prací pána. Některé dámy přenesou váhu a točí se samy. Pán se jen zvedá v chodidlech, ale ne na maximum. Musí se uvolnit. Jeho L kotník a **P strana se zvedají (protahují)**. Nejprve do rovnovážné pozice, když P chodidlem předháním směřování L chodidla dámy. Stále protahují. Nyní zatlačím na P chodidlo, na kterém se točím dokud neumístím L chodidlo. Ještě protahují P stranu. Neklesám do směru tance. To nechci jako rozhodčí vidět! Nechci také vidět, aby se dáma dostala L ramenem mimo paty, za linii kyčlí. První věc tedy dáma L ramenem nad paty, druhá věc strečink L strany a hlava dámy vytváří takovýto krásný tvar a pracuje po kruhovém pohybu skrze přenášení váhy nad chodidlo. Velký tvar hlava – centrum těla, v konci nad chodidlem. Tedy **velký tvar a recover** (návrat) do neutrální pozice. Dáma přenáší váhu velmi pružně skrze práci kolen. Nezajímá ji zdvih v chodidlech ale přenos váhy. Přenáší tedy váhu pomocí činnosti kolen a **kontrabalancu hlavy**. V konci je v **rovnováze**.

Otáčka vlevo – Pérové zakončení:

Pérové zakončení – Jeho technika nás vede dopředu skrze Swing a Sway(sklon). Sklon je kontrolou Swingu. Někdy se to plete. Swing je pohyb kol pevného bodu. **Sklon** je kontrola rovnováhy. **Sklon je vždy spojen se švihem**. Nesmí být prováděn jen vrchní částí těla. Je nelogické, když se plete do malého swingu velký sklon. Tedy ani pán ani dáma v Pérovém zakončení nemůžou dělat sklon bez švihu. To by bylo stejně nelogické jako švih bez sklonu.

Tvar – Sklon a Tvar – zmatek! Co je Sklon a co je tvar.

Takže: Pán: Pohon (drive – driving), Napřed musí vzniknout nepostrkovaný švih volnou nohou dozadu, pak jde pohon centra, **švih kontrolovaný sklonem** a pak **tvar**.

Dáma: Pohon, Švih – to nemůže být z hlediska energie správně. Je v tom **příprava** (začátek z prostředku), **pohon a švih**: Kolenem stojné nohy dopředu. Švih volnou nohou dopředu. Položí L pohybující se nohu. Nyní je spojena

s parketem patou a jak se váha valí, vznikne vzadu **linie dlouhé nohy** (hnací chodidlo se vzepne, až už jakoby neposkytuje pohon). Linie dlouhé nohy vzadu je rozhodující pro dobrý swing z konce pohonu. Energie pohonu zapůsobí ale dále až přes L nohu do swingu. Energie prvního kroku je rozhodující pro krok dva. Důležité jsou kyčle, které udělují energii nohám společně s chodidly. Je nutno dobře načasovat chodidlo a nohu. Vznikne – li však opravdový konec pohonu, dáma nešvihá správně. Pro otočení pána je důležitý směr energie. Ta jde kolem a mimo. Dáma nemůže jít, nemůže se hnout, když jí pán leze do cesty. Rozhodující je nejen směr, ale i síla swingu. Když položíme špičky brzo, nepřijde žádný swing. Swing ale začíná na L noze. Ne nic v kyčlích. Tvarovat kyčle! Přizpůsobit je nohám! Pán se pak může jakoby podívat za odcházející nohou. Nepoložit plochá chodidla, protože moje kolena se točí stále a dáma následuje směr energie. Dáma se točí ve spodní části, vrchní zůstává s pánem. Chodidlo zachytí váhu, vrchní část pokračuje s pánem. Spodní část se otáčí ve směru lokte. Využijeme pohyb kyčlí a odtlačujeme se. Vše jde ve směru kyčle a lokte. Nepřetočit ve třetím kroku!

Troj krok:

Vidíte, že se tady pohybově „hádáme“. Ale Je to stejné jako Rychlá otevřená vlevo do Waltzu (2 kroky za sebou přes patu – pata, pata, špička). Využíváme gravitaci. Žáda dámy jdou přes práci jakoby „koly napřed“. Já využiji koleno jako v tangu, když klesám tímto způsobem. Nedostávám tady koleno přes špičku, dostávám koleno směrem ven a váha kyčlí je nad chodidlem. A nyní koleno nad chodidlo. Ne ještě kyčle. Když koleno jde ven nad špičku, mohu pohlcovat váhu. Tedy koleno přes špičku, sklon v rovnováze než se začnu zvedat, odtlačím se a udělám první krok. První krok je příprava. Druhý krok je pohon, odtlačujeme se, protože teprve teď následuje swing. Jde tu o přežití energie, aby nehrozil kolaps. Energie nesmí vést do velkého zdvihu, protože poslední krok je vlastně i přípravou na další pohon (třeba do Otáčky vpravo, nebo Vznosného křížení). Pán nesmí dopustit kolaps L strany.

Dáma: Druhý krok rychle nahoře (ve zdvihu BEZ), využívá této nohy. Nepřetočit se ve třetím kroku, protože dáma stojí přímo před pánem a přetočil by se i pán. Oba by šli jaksi dokola vlevo a pokračovat rotací vpravo by bylo obtížné. Jedině výkrutem, podle toho, co následuje.

Timing:

Pro mnohé tanečnický je změna rytmizace pohromou. Pohonný krok na 1,2 či 3,4? Z toho vyplývá rozdílná interpretace. Ne každý tanečník dobře cítí akcent na 3,4! Lépe se cítí v akcentu a drivu na 1,2.

To samé je i u Quickstepu. Páry by měly vědět, co chtějí!

Užití prvního kroku na 1,2. Kdy dospět chodidlem do konečné polohy? Na 1 nebo na 2? Slowkrok je pomalu založen: Připravit na 1 a čekat s tím na 2. To je neštěstí! Slowkrok je rychle založen: 1 konečná poloha 2 pohon. To také není zcela správně.

Pravda je někde mezi. Důležité je cítit hudbu i v chodidlech i v těle. Rytmika je v chodidlech a tělo to vyplňuje. Cít pro hudbu tedy vyžaduje chodidla na doby a tělo pohyb mezi dobami. Využít váhy těla! **1,2,1,2**.

Obraťme se na chvíli k Tangu.

Říká se, že Tango je tanec pro nás Italy jako dělaný.

Tedy: Stakato slowkrok – krok, pohyb. Příprava na 1, na 2 pohyb. Důležité je být na konci doby 2 nad chodidly.

Ve slowfoxu je to stejné.

Pohyb a rotace:

Napřed rotace a pak pohyb. S,Q,**Q**,S, poslední krok předchází figury příprava na další. Využití gravitace, abychom se zrychlili a pak šli nahoru. Může být i časování QQS. První krok do Otáčky v L musí být hnací. Tady není rovnováha., v Pérovém zakončení může tu být i časování QQS dozadu. Trojkrok – přípravný rychlejší jako S,S,a. První krok další figury musí být ale Slow. Swing směrem dolů nám pomůže se zrychlit. Práce na této stejné noze co nejdelší, ale QSQ je mimo rytmus. Q,Q,S v rytmu, a,S,S je ignorací rytmu. Různé interpretace hudby. Počítá se jen přesně opozičně, různé způsoby. Může být i jiné umístění Slow vzhledem k taktu.

Opět Tango: Massimo, William (více vyplňuje). Podpora chodidla. Jak se pohybuje tělo, tak zachycují chodidla tento pohyb. Chodidla však indikují doby. Rytmičtý způsob pohybu těla v Tangu – staccato. Nevyplněně.

Spádná. Zatlačíme a udržujeme pohyb. V Tangu je nutno se posadit, ale směrem nahoru. Využívat kolena. Musí být volná – ven rovně dovnitř. **1**, a, 2. Pata, plocha chodidla. Když použijí patu, pohybují se kolena vpřed a mohou využít tělo. Mohou se točit, mohou si hrát s energií (tonus), mohou tvarovat napravo, nalevo stále kontrolovaně, ale rameno musí být nad chodidlem. Jinak je pohyb chaotický a nevychází ze stejné nohy. Může mít také různé počítání. Prostě potíže.

Vidíme tedy, že když chceme odejít, musí jít L rameno nad L chodidlem. Kompletně. Pohon a P kyčle nad P chodidlo rameno nad kyčlí. Nikdy se nepohybujeme squer (srovnání frontálně)! Ze šikma do šikma.

VÍDEŇSKÝ VALČÍK:

Otáčka vpravo:

Co máme vidět při pohybu vpřed?! Nevyznačovat a nedržet výrazný nášlap na patu v prvním kroku, protože kolena jdou trochu stranou a rameno se musí dostat před špičku. Vzad musí dojít k **pointingu (Ukazování)** špičky. Prsty chodidla směřují tam, kam mají pak tanečníci jít. Přitáhnout chodidlo a otočit tam obličej.

Když jsem byl v Japonsku dělat lekce, bydlel jsem v jednom hotelu. Na pokoji byla toaleta s různými tlačítky. Jedno bylo pro vibrace toalety, jedno pro studenou vodu, jedno pro vařící vodu v bidetu. Vždy při zmačknutí jakéhokoliv knoflíku jsem byl v šoku, zmražen a nebo opařen. V těch chvílích mi došlo, jak se opravdu úplně zastavit.

Při přitahovat k noze na 3 až 1 může vzniknout problém, protože velmi krátká stejná doba mezi údery nezaručuje dostatečnou přípravu na 1. Zapojit proto všech dvacet prstů do 1,2,3 Otáčky vpravo (vpřed)

4,5,6 Otáčky vpravo (vzad): Když pokládáme P chodidlo a vzápětí jde nad něj i rameno, nesmíme se vyvážit na patu, aby se nezvedla špička L chodidla. Chodidla se přitahují **ploše**.

Vpřed, nohy k sobě, vpřed, přitah s výkrutem, vzad, stranou, přitah ploše bez výkrutu

Otáčka vlevo:

Začít točit kolena. 1.krok dopředu, 2.krok dopředu, ramena takto, točit spodní část těla z kyčlí a L noha zastavuje pohyb. Spojení pohybu a točení vytvoří křížení, ve kterém se tanečník ještě málo přemístí. Balanc na špičce L nohy. Použít koleno, dolů a pak položit P chodidlo, L rameno nad chodidlo. Když snižujeme na P chodidlo vzadu, je to špatně. Snižujeme na L chodidlo vpředu. Tedy 1 , swing, točíme spodní část, předkřížíme a snižujeme s vykročením.

Líbí se vám toto, když jde pán vzad? Já točím svoje kyčle odtud, skrze toto točení pološím P chodidlo, stále váha na P chodidlo točím a L chodidlo se dostane dopředu. To není dobře. Já chci přenést váhu z jedné špičky na druhou a přitáhnout. **Váha** se **nesmí** dostat na **patu**. Snižit položit. Když chci spojení, táhnu zezadu. Nyní mám

sice P chodidlo pod centrem, ale postup byl špatný. Správně: Při snížení mám mít L ruku nad špičkou, švihnout L nohou stranou a přenášet váhu tak dlouho, až je celá váha pod centrem.

QUICKSTEP:

Něco z Quickstepu. Poskoky a přeměny. Co znamená být těžký (heavy)? Více času v pohybu dolů než nahoru! Zachycujeme váhu při pohybu dolů. Myslíme při tom na hlavu dámy a přední část ženského těla. Jako bychom chtěli, aby se moc neházely a nevytvářely se úsměvné situace pro porotce. Kolena dovnitř, váha těla mezi špičky. Nemáme jít dolů, když špičky přijímají váhu, využíváme klouby tak, abychom se **odstrčili nahoru**, nesnažíme se pohlit váhu, snažíme se odrazit. Kolena dopředu, ne nad špičky, ale ještě před špičky. Ne tuto vertikální linii, protože, když jsou kolena nad chodidly, vystrčíme zadek. Tedy ne akce pod kolena, ale za kolena. Často vidáme v PP při Step Hop přes patu a špičku start v kolenech a noha dopředu. To už vůbec ne! Tělo musí být hned nad chodidlem, chodidlo pod tělem a vzápětí za tělem. Akce je ve směru, kam ukazuje chodidlo a je to hop dopředu, nevyskakujeme nahoru. Při poskoku pryč od parketu a pak položit na parket ještě před postavením tohoto chodidla. **Dopředu**, ne na stejném místě. Já se pohybuji, **pohybují a pohybují**. Nepohybovat ale příliš hrudníkem, aby nedošlo k přepadávání. To samé z druhé stejné nohy a ukazovat špičkou.

TANGO:

Znova se vracím k uvedené japonské toaletě. Protože některá zastavení v Tango by mohly připomínat uvedený šok. Ale vraťme se k podstatě Tangového pohybu. Základem je **komprese** nebo **klesná** akce. Akce stlačení svaly. V akci je kontrována váha těla i chodidla delší dobu. Při klesu podchytí váhu těla chodidla dříve. Tedy snižují a pohybují chodidlem svým centrem. Za malou chvíli ale nebudeme takto spojovat váhu těla s parketem a uděláme experiment: Využijí celou váhu těla a chodidly zastavím pohyb vyvolaný gravitací. Obě akce jsou správné!

$\frac{1}{4}$ je jedna doba. Máme ještě půlky a čtvrtky jednotlivých dob. Důležité je to slyšet a udělat správnou akci.

Slyšet $\frac{1}{4}$ a udělat $\frac{1}{4}$. Když startujeme, $\frac{1}{2}$, oproti $\frac{1}{4}$ - stát na dobu mnohem déle nad chodidlem.

Postupová spojka, **and,S**, ne QQ, mimo sociální program, vyšší třídy přijaly **eS**. Akce je rychlejší a na místě se nehýbeme déle. Má to větší výsledný efekt. Využije se hlavy. Velký = rychlý, takže akce hlavy z jedné strany na druhou. Ne takto. To bolí krk a může to způsobit pozdější kolaps dámy. Je to extrémní pohyb, vždy připravit do jiného směru a otočit do dalšího směru. Více energie vnímat přes pohyb páteře a ne tváře. Páteř doprava, ale už nejde tím směrem, když hlavu otočíme správným směrem. Z tohoto postavení vychází P kyčle vzadu. Ale kyčel nepracuje dozadu, pokud neprobíhá akce vzad. Koleno se pohybuje vpřed. Necháme kyčel. Toto je X postavení, kolena k sobě. Vždy, když pracují kyčle dozadu, vytváří koleno X postavení. Každá pozice L nohou jde ven a tím pak jde kyčle dozadu, ale postoupíme i když postavení chodidla je stranou mírně zad (ale vzhledem k druhému chodidlu). Toto X postavení je však přípravou na jediné vzad, ne vpřed. Dopředu akce na stejné noze, kyčle na stejném místě. Kontrola energie na stejné noze. Zatlačit na stejné noze. Když zvednu L chodidlo z parketu, vznikne staccato. Když bude tango 30 T/min začnu usínat. Kontrola energie na stejné noze. Z X volnou nohou jedním směrem. Když jdu do Promenády, první krok je vpřed a stranou, aby dáma nemusela překřížovat kroky. Druhý krok budu delší dobu na P chodidle, ale nebudou spojená chodidla. V tangu je **konec kroku v maximálním rozkročení**, což je nejlépe vidět na základní Chůzi.

Na dámě je vidět, jak jde správně požadovaným směrem. V Promenádě vždy dáma později. Netlačit dámu před sebou a také ne příliš vzadu. Paže. Promenáda hodně energie. Využijeme akci kolena pána. P ruka je spojena v s P nohou dámy a ta se pohybuje dopředu. V tu chvíli bude pán dělat ve správném okamžiku postrk a přitah (push and pull). Neshodit dámu ze stejné nohy. Dáma nahoru jakoby ji voda padala na hlavu. Pomáhat jí při svihu dolů, shrnout naši energii, když odcházíme od nohy. Funguje tu P ruka společně s P chodidlem dámy.

V promenádě na krok 3 vidíme patu L chodidla, to není dobře, ani spolu. Není dobře také jít vlastně do křížení vpřed.

Jsme zodpovědní za 1.vnitřní 2.vnější dráhu v pohybu těl.

Vpřed a stranou. Promenádní postavení in. Těžké křížit nohy. Pán by měl vést maximálně v jedné linii. Nekřížit a tím dává dámě signál budu se točit do L.

V druhém kroku delší dobu nad P chodidlem. Položíme chodidlo. Scating. P chodidlo je spojeno s L chodidlem. Energetická akce. Pata se dotkne podlahy, nepřenášet váhu. Užít točení a pata políbí podlahu.

Možno užít křížení nebo přísun (rotace je menší).

Velkou rotaci si nechat až na křížený krok. Ve **Scatingu vést dámu do uzavření až na and.**

V prvním kroku Spádné vlevo s kluznou pivotou je vždy rotace. Nemůžu změnit směr bez rotace vršku. Otočit kyčle a jít tam, kam směřuje pata L chodidla. Pata stojné nohy a kyčle do směru dámy dovnitř mezi chodidla, 3. Krok. Nyní končí rotace vlevo a je nasazena rotace na druhou stranu. Rotací dámy vlevo pak pokračuji v točení. Pokud chodidlo nezachytí váhu, dojde ke kolapsu P strany. P chodidlo jde pod L rameno a D se lehce otočí. L chodidlo pod loket a lehce dotočit. Rovnováha. Jasně!

Jaká je diference mezi Spádnou vlevo a Otáčkou vlevo do Výkrutu mimo?

Ted' je dáma v takovém postavení, že může vpřed i vzad. Dáma se točí nad P chodidlem až když přenesla váhu. Když končíme rotaci, využije plochy nohy a jde kolenem dozadu. Ale může využívat stojnou nohu, tak že může jít vzad i vpřed. Nejčastěji ji však využije jen jedním způsobem.

Dáma odchází a my ji vedeme do diagonální akce. Dáma cítí rotaci a dámě je jasné, že jiná možnost neexistuje, protože půjdu ve stejném směru. To je vlastně častý případ, kdy kroky pána a dámy jdou stejným směrem.

3.krok pána je vzad v PRBP a pak jde pán diagonálně vpřed.

Někteří zkušení tanečníci nejdou diagonálním směrem, ale ještě dál vpřed. To však po 1.,2.,3. může způsobit kolaps ven.

Dáma jde vpřed mimo a pak do výkrutu. V tom druhém kroku (akci) je pointing (ukazovací výpich). Tělo se točí bez hlavy (pod hlavou) V souvislosti s výpichem levým vedoucím chodidlem rovně zůstane po určitý čas P rameno nad pravým chodidlem a pak teprve doprovodí 4.krok pána. Ve druhém kroku váha co nejdéle nad špičkou, aktivita P kolena, aby se mohla otočit, protože L chodidlo jde do silného PRBP. P strana pána půjde úplně dozadu. Točit dole P loket následuje akci chodidla a může následovat Big Top. Dáma vychází z výkrutu na P chodidle. Kyčel musí být spojen(a) s P ramenem. Pohyb vrškem nesmí způsobit kolaps této strany.

Tady pán neudělal dostatečný vlastně spád okolo dámy. Dáma pocítí obavy a zachytí se brzo. Je nutno vytvořit dámě prostor a ona pak neztratí rovnováhu na P noze.

Z čeho se vlastně skládá Big Top?

1.způsob: PRB není správně – nemohl jsem dokončit točení.

2.způsob: PRBP, mohu ohnout koleno správným směrem, neblokuji dámu, točí mne.

Zatlačit dámu, aby provedla akci kolena, to je vlastně typ Spádného postavení (Fallaway), přenášet váhu, křížená pozice, neutrální pozice, pán kol dámy, koleno dopředu!

Dáma: 1.krok vpřed, 2.krok okolo, P strana kolem. Dáma se pak točí na P chodidle. Otočí se a může udělat krok vpřed po přitahovém (kartáčovém kroku – Brush Step).

Pohyb netočít vrchní částí, Tou spodní vedeme a připravujeme prostor dámě na vnější straně točení.

Teď vás podrobím zkoušce.

Budu asi hodně ošklivý!

Pokuste se rozpoznat podle prvních dvou kroků, zda jdu do Spádné vlevo nebo do Otáčky vlevo a Výkrutu mimo.

Správně! Když se začnu **dříve točit**, půjdu do **Otáčky vlevo a Výkrutu mimo** točeného na L chodidle. Když se začnu **točit později** jdu do **Spádné vlevo a Vkluzné** pivoty točené na P chodidle

Když půjdu do Spádné vlevo přetočené bude v tom opravdu velmi malý rozdíl. Záleží na velikosti točení na každém chodidle. Každé to točení mohu o 1/8 zvětšit, ale na konci vznikne stejné postavení. Tyto momenty musí být jasné. Spádná vlevo a Vkluzná pivota také nemusí být QQQQ!

Rozhodčí by si měl všímat postavení chodidel pána v relaci k postavení ramen a chodidel dámy v relaci k postavení ramen a ocenit zvyšující se rychlost.

V závěru bych chtěl zdůraznit, že tanečníci by neměli kopírovat jeden styl, ale vytvářet **vlastní styl**, aby byli **sami sebou** nejen na parketě, ale i mimo něj!

Zapsal Ing. Zdeněk Landsfeld