

STOJNÁ A HRAJÍCÍ NOHA VE SPORTU A TANEČNÍM SPORTU

Pokud se tohoto tématu týče, předpokládám, že původ výše uvedených pojmů je obecně spíše ve sportu a do sportu tanečního přišly tyto výrazy možná jinou cestou, než prošel originální vývoj popisu spolupráce nohou na ryze tanečním procesu. Ať už standardním nebo latinském. Já se specializuji na standardní procesy!

Hrající noha

Dala by se v pravém smyslu slova nalézt jedině v kopané, minikopané či nohejbalu (i když se v poslední době se může beztestně hrát i ve volejbalu). Jedna noha hraje s míčem, druhá ji dělá potřebnou oporu.

Že by hrající noha vytvářela nebo reprodukovala nějakou hudbu, je zdánlivě směšná a absurdní představa (ale, protože jsem jednou viděl ve filmu hrát nějakého bezrukého člověka na klavír nohama a jeden hudební klaun si na svůj polyfonní výstup přizýval i - hlavně perkusní - nohy, tak si to již tak nemyslím, nehledě na skutečnost, že **stepaři** se vlastně stávají nedílnou součástí hudební produkce).

Je samozřejmé, že když si fouknu to nohy, tak mi nikdy nebude hrát jako trumpeta.

Stojná noha

Možná stojná, možná opěrná, možná podpurná noha. V každém případě je nutná **specializovaná souhra** mezi právě stojnou a právě hrající nohou.

Já se teď pustím do historie vývoje podobných pojmů v tanci společenském - později soutěžním, či tansportu, protože např. v roce 1997 v druhém čísle časopisu TANZPIEGEL vyšel článek **Zwei Beine hat der Mensch: Standbein und Spielbein.**

Byly to poznámky Christtiny Lenz ze 16. školení spolkových porotců v Bad Harzburgu, kde, údajně pro ujednocení měřítek tanečního výkonu bylo vyhlášeno ono zhora uvedené tematické heslo **Člověk má dvě nohy: Stojnou a hrající nohu.**

Ve standardních tancích přednášel spolkový trenér Wolfgang Opitz a anglický světový exmistr Antony Hurley, jehož myšlenky demonstrovali opravdu nejpopovlanější - Luca Barrichi a Lorraine Barry.

Co říkali v duchu zadaného mota?

Wolfgang Opitz: „Stojná noha uvádí hrající nohu pod napětí, které je nezbytné k tomu, aby se tanečník mohl pohybovat vědomě rychle nebo pomalu. Díky uvedené kontrole takto dobře roztažené báze, mohou vršek těla a paže reagovat i na ty nejmenší rytmické a pohybové detaily jednotlivých tanců“

Antony Hurley pravil: „Stojná noha má mnoho velice důležitých úloh: 1. podporuje rovnováhu těla 2. vytváří energii pro postupový pohyb 3. podporuje swing a pohyb těla 4. kontroluje akce snížení a zdvihu 5. zprostředkovává transformaci hudby v pohyb 6. vytváří rotační energii.

Druhá noha (hrající) má jenom jeden neméně důležitý úkol: 1. reagovat tak, aby se tělo pohybovalo vláčně a objemně.“

Pak, spíše v žertu dodal: „Je pochopitelné, že výše uvedenou spoluprací nohou **nemůžete** uplatnit stoprocentně pro korektní a kvalitní Tango. Tančete Tango tak, jako by vám

v každém kroku padala pence mezi kolena! Ale teprve v konci ji zachyťte, vytáhněte a jděte s ní domů!“

Snažil jsem se podobné pokyny vysledovat i ve SPOLEČENSKÉM TANCI ať už **Victora Silvestra** nebo **Alexe Moora**. Vyskytují se tam pojmy jako **snížení, zdvih, rozložení váhy v rozkročení, pohybující se chodidlo, druhé chodidlo, zadní chodidlo, zvedání paty, detailní nášlapy jako práce chodidel, míjení chodidel** ale podobné pokyny jako z Bad Harzburgu určitě ne! Také nic o kolenech a proto nic jasného!

Ani REVIDOVANÁ TECHNIKA **Alexe Moora** a pozdější přepis STANDARDNÍ TECHNIKA ISTD neobsahuje termíny stojná noha nebo pohybující se noha (natožpak hrající noha). Pouze pojmy **snížení, zdvih, swing nohy, zadní chodidlo, zadní pata, přední chodidlo, přední pata, zadní špička, přední špička, rozkročení, rozložení váhy, práce chodidel, zadní koleno mírně ohnuto, přední koleno napřímeno, atd.** Říká to mnohé, ale ne všechno!

Teprve **Hovardova** TECHNIKA STANDARDU, krom výše rozepsaného, uvádí **stojné a pohybující se chodidlo, plné rozkročení a další slova k lepšímu pochopení spolupráce nohou**. Ale zase nic tak moc k plnému porozumění problému.

V podstatě nejnovější učebnice UKA STANDARDNÍ KNIHA je v tomto směru ještě skoupější než „Howard“.

Z TECHNIKY POKROČILÝCH FIGUR **Geofrey Hearn**a je možno dobře vysledovat **spolupráci stojné a pohybující se nohy**, i když tyto pojmy tam takto přesně specifikovány nejsou vůbec. Odstavce o **Swingu** v kapitole **Pohyb** však hovoří nad slunce jasně. A dobrá představa je na světě.

Dnes trochu nedostupnou avšak analyticky velmi obsažnou se mi jeví knížka Len Scrivenera **PŘÁVĚ JEN JEDNA MYŠLENKA**. Pan Holuša a já jsme přeložili nejednu z kapitol tohoto rozsáhlého díla. Nevím, zda si ještě někdo vzpomene speciálně na kapitolu **Step Swing**. Tam je totiž o spolupráci nohou všechno a navíc o **spolupráci nohou s tělem** také vše potřebné.

Řeč je tam o **kroku následovaném švihem těla**.

Citují: Tanečníci mohou mluvit o **Swingu těla** a o **swingu nohy** a jejich nedílnosti. Nicméně obvykle se používá slovo **swing** ve spojení s pohybem těla, protože swing těla je cílem a swing nohy je reakcí jež, ale přirozeně tíhne k řízení sebe sama (samoregulaci).

Co je míněno slovem swing?

Nejvíce lidí pojí slovo swing s kyvadlem. Jasně, oni poznali že opěrný bod zavěšené váhy jim umožní činnost švihání.

Slovník praví: Objekt mající pevný bod (nebo pevné body), ale jinak volný, například dveře švihají okolo svých pantů.

Obě tyto ilustrace mají přímou vědeckou souvislost a vztah k pohybu tanečníka, třebaže **švih nohy má podobnost s kyvadlovým principem, kde kyčle reprezentuje opěrný (závěsný) bod**. V kontrastu je **tělo vždy kotveno s parketem stojnou nohou**, ale snad v širším smyslu **tento otočný bod síly** může být ztotožněn s uvedeným visacím principem – coby **prostředkem produkce swingu těla**. Skrže nedostatek technických znalostí, nejsem schopen podat lepší vědecké vysvětlení swingu.....Protože se hýbou **hmoty**, má mít swing nohy, nebo těla, svou **volnost a setrvačnost** a mysl tanečníka by měla být soustředěna na důležitost pocitu **rytmického pulzu**. Svalově je tato činnost podporována tak zvaným **postrkem a**

přítahováním váhy těla.Tato media jsou aplikována následovně: Počáteční fáze kroku vyžaduje postrkovou akci ze stojné nohy. To popožene tělo do pohybu a ono pozve do **pohybu volnou nohu (pohybující se nohu)**. Ohyb kolene musí být proveden na **stojné noze**, závěr kroku je dosažen přitahovou akcí z **nové stojné nohy**, která pak ještě zapříčiní pohyb těla do zdvihu.

Na závěr mého článku se pokusím z citovaných pojmů a dojmu vytvořit nějaký vlastní závěr o **spolupráci stojné a pohybující se nohy**.

Tedy:

Není podle mne důležité, **jak se které noze říká**:

Stojná noha, stará stojná noha, nová stojná noha, právě stojná noha, opěrná noha, podpůrná noha, noha skýtající oporu, opřená noha, noha s vahou, noha bez váhy, noha s částečnou vahou.....(vše lze užít, pokud je to správně pochopeno)

Důležité je však v dalším vysvětlit, co příslušná noha právě dělá. Také popsat, s kterou partií nebo jak spolupracuje a na čem se podílí..

Hrající noha, pohybující se noha, volná noha, švihající noha, zvedaná noha, kmitající noha, vypichující se noha, kroužící noha..... (vše lze užít, pokud je to správně pochopeno)

Důležité je však v dalším vysvětlit způsob práce nohy na které nestojíme a která je svobodná. Vysvětlit její podíl na pohybu a tvaru a popsat spolupráci s jinou partií.

Ing. Zdeněk Landsfeld