

SVEN TRAUT KONGRES CSTS 2008 PRAHA

5.1.2008.

Mimo jiné vám musím sdělit, že na demonstraci mých idejí jsem si tentokrát pozval opravdu nejlepší z nejlepších Martina a Zuzanu.

Tématem dnešní přednášky budou:

ROVNOVÁHA A ENERGIE.

Rovnováha

Máme různé typy rovnováhy:

STATICKÝ BALANC

STARTOVNÍ BALANC

POHYBOVÝ BALANC

Někdy je obtížné je všechny rozlišit a cítit.

Speciální image má Statická rovnováha. Ve skutečnosti nikdy nemáme úplnou statickou rovnováhu.

STATICKÝ BALANC

Cvičení 1

Pojďte všichni na parket, zavřete oči a stůjte na místě!

Cítíte, že se uvnitř těla odehrává jakýsi pohyb. Asi po 20 vteřinách bude tento pohyb i vidět.

Poslouchajte hudbu, představujte si třeba vůni květin a víc z vnějšku ne, snažte se příliš nehýbat, ale hledejte vnitřní pocit rovnováhy! Tímto příkladem vám chci dokázat, že nemáme opravdu nikdy fixovanou rovnováhu, ale vždy malý pohyb. Vypadá to tak vždy, když stabilita je uvnitř.

Máme ještě jedno dělení rovnováhy:

BALANC MUŽE

BALANC ŽENY

BALANC PÁRU

V této malebné linii vidíte dobrou práci páru. Z jednotlivých postojů se skládá třeba tato rovnovážná linie. Od chodidla pána, přes koleno, trup, ramena až do hlavy dámy.

Vidíte, že pán je vzpřímenější, dáma zakřivenější. Není to tedy stejné, když si představíme rovnou vertikální linii mezi tanečníky a propojovací linii.

V prostoru máme vždy **trojdimenzní pohyb** a dbáme na pěkný obraz páru. Pán je ve svém postoji vždy mírně vyvážen dopředu a dáma má zakřivenou pozici, ale vyváženou také vpřed. Není vůbec jednoduché už v tomto postoji třeba jen stát.

Co je důležité na **STATICKÉ ROVNOVÁZE**: Z přední části břicha se linie promítá do horní části zad. Vypadá to více **vyvážené dopředu** než to ve skutečnosti je. Přijde dáma a klade jednotlivé části do zakřivené linie. Tady je pak společná linie vyvážení. Je nezbytné uvědomit si mezi oběma 3 rovné vertikální linie vyvážení.

Nyní bude náš pár demonstrovat tančení pouze ve statickém vyvážení.

Co vidíte?

Statický balanc vhodný jen pro nižší třídy C až B. Ty mají na mysli především statickou rovnováhu. Tu u nich porotci rádi vidí, ale pro vyšší třídy je důležitější **dynamická rovnováha** a to bude **most k energii**.

DYNAMICKÝ BALANC

Cvičení 2 a zároveň návod, jak rozpoznat a cítit dobrou DYNAMICKOU ROVNOVÁHU!
Postavte se pevně na jednu nohu a druhé koleno jakoby ven a vzhůru!

Měňte váhu z nohy na nohu. Jakoby cyklisticky. Je to pro vás zvláštní pocit! Ale ostatní to vnímají jinak.

Přeskakujte s vahou z jedné nohy na druhou a vždy má zůstat jedna noha volná. Je to jeden z typů dynamické rovnováhy. Vypadá to divně vidět páteř nad nohou a druhou nohu mít stoprocentně volnou ve velmi otevřené pozici. Ale chce to také stoprocentní zatížení vždy jedné nohy.

Cvičení 3 se odvíjí od 1. – 3. Otáčky vpravo. 1a2a3a..... Sestava (Basic): 1.-3.Otáčky vpravo,4.-6.Otáčky vpravo. Uzavřená změna, 1.-3.Otáčky vlevo, 4.-6.Otáčky vlevo, Zášvih, Přeměna z PP a MP.....To vypadá divně. Ale já chci vidět: teď třeba přenesenou váhu na P chodidlo a jednu nohu opravdu volnou. Mnoho párů má problém s přenášením váhy.

Musíme přenést váhu na 3, později to vypadá divně 1a2a3a.....Teď to byl přirozený pohyb, protože volnou nohu je vždy nutno včas připravit k pohybu. Když budeme plynule pokračovat z pozdního přenesení váhy bude to vždy vypadat divně.

Když obvykle jdou, vždy uvolní koleno. V tanci je tomu taky tak, ale musím stát na noze provádějící snížení.

Chodidlo, noha, centrum. Centrum....., důležitější je **těžiště**, které **připravuje** veškerý **pohyb!** Není to statické místo, pohybuje se! Uvnitř těla, asi v této výšce tady, opravdu ho moc nevidím. Já chci, aby **se spodek břicha vždy jakoby pohyboval k vršku zad**. Ale ne staticky – betonově! Páry se často soustřeďují na předek. Všechny partie trupu spolupracují a chci, aby se rozpochovala k přenosu váhy i horní část zad. Pohyb se tak vlastně promítá do zad a zase zpětně ze zad. Když se noha dynamicky pohybuje a nepracuje takto centrum (těžiště), vypadá pár zablokovaný, nepohyblivý.

Musíme tomu porozumět následovně: Tělo má několik úrovní:

Chodidla

Kolena

Kyčle

Trup

Krk

Hlava.

Všechny tyto partie musí spolupracovat, aby byla linie dohromady prakticky rovná, stabilní ve svém vnitřku. Nyní začínám rozpochovat další a další část až do vršku.

Důležité pohyby jsou jako v autě. Třeba Trabant, ten měl dva válce, z nichž každý dělal něco jiného. Jeden šel dolů, druhý nahoru. Totéž při pohybu v těle při snížení dolů a pohybu nahoru do rotace (jedna část dopředu, druhá dozadu) a opět nahoru a dolů každá část zvlášť.

To platí i pro latinu.

Přirozený pohyb musí vždy takto pracovat!

Vždy je nutno vnímat opozici. Když jdou oběma kolena dopředu, můj předek se vždy promítá dozadu do páteře **protipohybem**. Oproti tělu jde jedna strana jedním směrem, druhá druhým směrem. Spolupracuje centrum a nohy.

Energie je vzadu, linie ramen je nahoře nad kyčlemi.

Ukážem si na Basicu!

Cvičení 4

Opět sestava uvedená výše. Energie jde zepředu dozadu do nitra a odtud do horní části zad.

Energie je v zádech, pracují záda, ve vršku je klid. Pohyb je uvnitř těla. Když si pán navlékne frak, není to vidět, ale výsledek se projeví na dámě.

Poslouchejte hudbu a vnímejte, jak pracuje centrum. Teď, buď skáče a nebo jde s kyčlema. Choreografie je moc tvrdá. To není správná rovnováha. Rovnováha a kontrola hudby = koleno dopředu, centrum dozadu do horních zad, pak i nadále uvnitř. Klouby nohou a chodidel mají úhly, které se mění, záda ne, linie zad se narovná. Takováto dynamika pohybuje **celou vzpřímenou a vyváženou páteří**. V rychlých pasážích je více práce nejen v nohách a chodidlech, ale i v centru.

Když jdeme vzad (zády) vždy také jdeme centrem do zad. Koleno jde dopředu, ale zpočátku jde tělo jen zepředu dovnitř.

Cvičení 5

Pak, když se povolí zadní koleno, pohne se velmi intenzivně celá vzpřímená páteř (záda) vzad.

Spojme obě cvičení dohromady, vpřed i vzad.

Centrum a záda. Práce vzad. Klidní na vrchu a dynamicky vyvážení.

To bylo znovu tuhé. Pořádně. Hlavně onen pohyb uvnitř těla (těžiště vzhůru do vrchu zad). Základem je kontrola rovnováhy. Je to jako na začátku: uvnitř těla se to pohybuje nejdřív. Uvnitř, vně, uvnitř vně, ale vidíte, že to jde dobře z místa.

Pro začátečníky je to příliš obtížné, je to opravdu jen pro vyšší třídy.

Cvičení 6

Cvičení na start choreografie. Nejprve Basic. Žádné veliké tvary. Není tam tolika rychlosti. V rychlých momentech ale uplatníme podstatně více práce než pak v choreografii (program), protože teď je to s klidným statickým centrem. Na špatný příklad to nebylo dost špatné.

Tvrději! Pracněji!

Pro D a C to může fungovat, ale v konkurenci mezinárodní třídy ukažte promítání z vnitřku těla a z nohou.

Můžete zkusit **choreografii (program) slow motion**. V pomalém tempu hlídejte, jak pracují centra a nohy. Centrum jde do zad, partnerka také více dozadu a neztratit pozice. Tato strana bude otevřená a ona se zavírá k němu. To je dynamika. Musíte jít až do perfekce.

Teď spolupracovalo centrum s nohama na pohybu vzad. Toto koleno jde dopředu a druhé dozadu. Tělo jde jakoby dopředu, zevnitř těla jde centrum do zad a pak už se páteř hne velmi vydatně z místa (ohýbá se noha vzadu), ona jde mimo, nebo do něj. V dobré komunikaci se musí ohýbat klouby v různých úhlech, aby mohlo jít koleno dopředu a centrum ve výsledku dozadu a dalo se více využívat muziky. Výsledek je lepší rovnováha, lepší vzhled, **harmonie** a vzpřímená linie zad.

Toto vše nám také skýtá možnost pohybovat se ven z rovnováhy.

Cvičení 7

Začni na mne vzpřímeně padat a já budu držet tvou váhu! Nyní uvolni kolena!

První princip pohybu je tedy: Chci-li se pohybovat, musím PORUŠIT BALANC, ale ne zcela mimo kontrolu. Druhý princip pohybu je VYUŽÍT VÁHY TĚLA.

Cvičení 8

Pracovat pouze na mechanických fyzikálních principech. Více s tuhým tělem a silově. Kdysi to byl germánský styl. Nemám možnost využít hudby. Je to dřina a navíc nemohu použít pění sklony.

Cvičení 9

Nyní bude mojí prvotní věcí princip využití váhy těla. Najdu kontrolu a budu porušovat rovnováhu v páru. Budu pracovat více z chodidel a více uvolňovat. Budu hledat správné pokusy se správným poměrem rovnováhy a uvolnění.

Porušování rovnováhy budu brát jako přípravu a pak beru váhu do snížení, abych se pohyboval. Používám nohou a vnitřku těla, abych mohl využít váhy. Toto bylo úplně mimo balanc a mimo kontrolu. Znova a zvolna. Nohy, kolena, centrum, až cítím **správný moment uvolnění váhy**. Švihnu vahou dolů, odrazí mne nahoru a znovu přenáším váhu přes nohy a

centrum. Zachytím správný moment uvolnění, abych se přenesl do další pozice. Dále kontroly nohy a centrum, abych správně znovu vypadl z rovnováhy.

Vidíte, že se tady **nahore** znovu opakuje ten moment **vnitřního pohybu**, který jsme poznali ve statické rovnováze se zavřenýma očima. Přes statickou rovnováhu uvnitř z jedné tolerance rovnováhy do druhého limitu vyvážení.

Základní princip standardních švihových tanců je tedy toto využití váhy těla.

Koleno dopředu, pomalu (slow motion), koleno uvolnit a uvolnit váhu.

Cvičení 10

Sám. Cyklistický pohyb. Volná noha, nyní koleno dopředu, břicho vzad do zad, tělo vepředu a nyní vzad, uvolnit nohu.

S dámou.

Pivota:

Koleno dopředu záda dozadu, nikdy to není jen jedna pozice, stále se mění, centrum do zad at' může pán převzít váhu a následovat dámu. Z 99% je to kontrola mezi nohama a centrem.

Když měním pozici, pořád se pohybuji uvnitř než ztratím rovnováhu a využiji váhu. Více centrum, pojd'!

Důležité:

Musíte vidět, že to pochází zevnitř těla a jde to ven! Toto je špatně!

Moje chodidla, nohy, centrum a ramena dobře nepropojují a na dámě je vidět nervozita.

Moje lopatky musí jít přes páteř.

Přední část těla jde přes chodidla a teď musím měnit tvar, ale linie ramen zůstává a je volná.

Dolní partie musí být nyní velmi dlouhá.

Jít do centra a pak přes centrum!

Kombinace!

V PP se uplatňuje spolupráce chodidel, těžiště a zad.

Tady zvu dámu, zvu dámu, která pracuje až nahoru, aby posléze také porušila rovnováhu a šla se mnou do další pozice.

Není vhodné užít PP, zastavit a pokračovat. Zastavení vyvolá potřebu příliš použít svaly.

Nutno využít práce paže a centra k dalšímu pohybu s užitím váhy.

Při porotování můžete použít myšlenku **porovnání s představou nějakého velmi dobrého páru**.

Cvičení 11

Použit chodidel, nohou, centra a práce hlavou bez porušování rovnováhy. Vidíte, že bez porušování rovnováhy se prakticky nelze pohybovat. Spolupráce individuální a společné rovnováhy nefunguje. Vše je v opozici. Silné tělo a silná paže. To vše se v honbě za vítězstvím tvrdými lokty může stát. Partneri bojují i spolu. Nevzniká harmonie.

Typ pohybu v tomto cvičení také vylučuje použití energie. Je nutno užít výše uvedená správná cvičení:

Energie.

Jednoduchá forma pohybu: Váha, svaly.

1. pravidlo: Využiji váhu do pohybu!

2. pravidlo: Moje svaly pohybují tělem a kontrolují energii

Váha je motor. Tedy váhu **uvolním** do určitého směru a tam dojde k její **absorpci**.

Tedy uvolnění váhy a absorpce váhy.

Partneri tedy v jistém okamžiku tančí jakoby skrze sebe.

Cvičení 12

Partner uvolní váhu a partnerka absorbuje tuto jeho váhu (energii). Nezačíná. Taková technika není dobrá.

Pokračovat, užít kolena a další část váhy absorbovat.

Když jdu vzad, absorbuji váhu akcí vpřed a pak teprve jdu vzad absorbujíc partnerovu energii.

Tedy: On ji uvolní, ona ji absorbuje a naopak: On dává energii, ona ji absorbuje.

Tento princip má být patrný při posuzování. Je to stejné jako v latinské Rumbě při Hip

Twistu. On dává energii, on ji absorbuje. Teď jdou společně.

Máme tedy probrané rovnováhy a teď ještě další energie:

Tíha a lehkost jsou opoziční energie těla:

Vypadat těžce

Vypadat lehce

Zajímavé pro porotování a zároveň neoddělitelné.

1. Těžce má vypadat snížení.

Svaly nahoru, váha dolů v opozici.

Teď to nevypadalo tak těžce, protože tlačily více.

2. Lehce naopak má vypadat, když se jde nahoru.

Svaly tlačí dolů a váha jde nahoru.

Pouze správná kombinace je korektní:

Tedy:

Těžký, uvolnit kolena, svaly nahoru.

Dolů se tělo jakoby prodlužuje.

Nyní jdu velmi vysoko, ale svaly tlačí dolů.

Neztratit kontakt s podlahou.

Střídat – těžký – lehký

Snížit těžce

Svaly tvrdě pracují

V hlavě lehce!

Užívat si to!

Mnoho párů to musí změnit, protože to dělají opačně.

Cvičení 13

Chybně: Pracovat, uvolnit Zvláště **divně** vypadá to **zatnout dolů!**

Správně: **Uvolnit akci snížení a vypracovat vznos!**

SWAZOVÁNÍ A UVOLŇOVÁNÍ ENERGIE.

Zvedněte ruce a začněte jimi třást. Třepat prsty a rukama bez svalů je **volná energie**.

Zkuste si to i s rameny.

Nyní zvedněte ruce a dejte si je stranou za pomocí svalů.. Jako byste jimi pohybovali ve vodě. To je **vázaná energie**. Svázaná energie je také patrná, tlačíme-li rukama proti sobě v držení.

Cvičení 14

Dejte ruce stranou kontrolovaně svaly a volně s nimi začněte plácet bez svalů. To je příklad kombinace vázané a volné energie, která výrazně napomáhá pohybu. Nyní si vezmeme Tango a na příklad Promenáda: Příprava pohybu v kolenu a centru – vázaná energie. Pohyb promenádou – volná energie. Svazování energie můžeme zkusit v Otáčce vlevo v tangu. Pán tlačí do dámy a tím se energie svazuje. Pak se energie uvolní, ale musí se umět zachycovat.

1.princip vázané energie se objevuje i ve Waltzu: Start Otáčky vpravo, vážu energii.

2.princip volné energie: Pohyb uvolňuji energii: Uvolním svaly, ale energii kontroluji.

1.princip vázané energie: Vznos: Vážu energii.

Podobně Otáčka vlevo!

Nebo Otevřená otáčka vlevo! Svazování energie – něco nás jakoby tlačí proti pohybu.

Ty musíš pracovat do mé ruky. To je princip kontrabalancu. Kontrabalanc ale necítit v rukách, ale zádech.

Pravidlo: Když máme **kontrabalanc** je snadnější energii **zachycovat**. My musíme energii zachycovat, nemůže být stále volná.

Cvičení 15

Stále volná energie jde mimo kontrolu. Tak ani nemohu být opravdu rychlý. Abych mohl připravit rychlý pohyb, musím energii vázat, Střídat vázanou, volnou, vázanou, volnou, (banded, free, banded, free). Kvalita energie se dá rozpoznat, jedině nebudu – li pořád rychlý. To je těžké nějak diferencovat. Vázat a rychlý, ne stále rychlý, rychlý, nevázaný. Nikdy nebudu vypadat rychlý, nebude –li tu srovnání s pomalým.

Je nutno poznat, jak se energie napojují, nepracují – li svaly, nemohu být ani rychlý, ani pomalý. Jen rychle se tančit nedá. Pořád rychlý – to nudí (hrozí ztráta zájmu).

Někdy opravdu vypadá tanec stejně. Nerozeznávám jednotlivé figury. Správně střídat akce je mnohem zajímavější.

Klidná akce má být přípravou na rychlou. Bude – li další zase rychlá, víte co bude dále a zájem se ztrácí.

Pečlivě vybírat náplň, měnit se! Energie volná, vázaná. Všeobecně, použít všechny 4 již zmíněné druhy energie: weighting, preparing, free, banding. Tanečník **bere váhu, připravuje ji** k uvolnění, **uvolní a váže**. Musí být **jasně patrný rozdíl** v těchto činnostech.

Zapsal Ing. Zdeněk Landsfeld