

# VIKTORIA FRAŇOVÁ KONGES ČSTS 2008 PRAHA

## 5.1.2008

Přednáška byla vedena spíše heslovitým způsobem, nádherné na ni byly příkladné demonstrace moderního trendu latiny Viktorie s Jánem Klimentem. Ze svých poznámek připomínám některá témata, ale myslím si, že pokud si to nedovedete spojit se vzpomínkou na některé předváděné taneční fáze, nemůžete dospět ke správnému názoru, co se ve světě, který se snažíme úsilovně dohnat, „nosí“.

Téma:

### **OSOBNÍ STYL A PARTNERING V LATINSKOAMERICKÝCH TANCÍCH.**

Osobní styl:

Ovlivňují ho: Věk, trénovanost, stavba těla (silné partie), vzhled (výška), hudební cítění, národnost, psychika. Je buď daný nebo vytvořený.

Další ovlivnění: introvert, extrovert (ukazování se).

Elementy tance:

#### DYNAMIKA

1) Pomalu, Rychle, kontrast změnou rychlosti. Třeba: Rychle, Rychle, Rychle, Pomalu (ukázat pocit pomalosti)

2) Přímo a Flexibilně (klikatě)

3) Volně (výdech), Vázaně (nadechovat a zadržovat dech)

#### TECHNIKA

Akceptovaná technika se vyvíjí

Co, jak prezentujeme = Expertýza (pocit expertýzy).

Špička, pata, břicho

Směr partnerky

Přenos

Provedení, půl váhy

Vedení

Stupeň točení

#### KOMUNIKACE

Tanec je forma komunikace.

Prostředky:

Dotyk – pomocný dotyk – bez doteku.

Sensing – Feeling (vnímat třeba dotek – pocítit výsledek doteku).

Fokus (soustředění na způsob vedení očima) – záleží na orientaci těla a vzdálenost partnerů

Zda vznikne jasný příběh bez dalšího divadla, závisí na jednoduchosti signálů.

Design, prezentace, krása, výraz tváře, linie, prostor, venkovní tvar, vzduch mezi partnery, to vše je komunikace NEVERBÁLNÍ.

#### **Rozhodnutí.**

Jak chci prezentovat krok, ruku, nohu, tvar kolena a pod., se musím rozhodnout.

**Dotyk či fokus** je první signál, první věc pro kterou se rozhodnu a soustředěním se nejprve a ponejvíce na něj.

Pak teprve rozhoduji o **dynamice!**

Páry pracují na chybách: lepší, dobrý, nevíme – nesoustředění = negativní kruh.

Dobře je pracovat na něčem, k čemu máme talent – příp. instinktivně je nám nejbližší, ruce – úsměv – vášeň – tančení spolu.

Dané rozhodnutí může přinést extra způsob, který ještě nikdo neviděl, ne negativní kruh, ale něco vlastního!

Podobat se je škoda.

Následovat svojí vášeň= docílit víc, žádná oprava chyb.

Neverbální komunikace – vzdálenost a orientace těla:

Jasný signál, skrytý signál, jiný signál – já k němu  
on ke mně

Pozřít přes rameno, otočit tělo!

## MECHANIKA

Svaly musí pracovat koordinovaně.

Koordinace je to, co přijde první, co druhé a co třetí.....

Práce části těla ve správném čase a správném pořadí.

Jedna strana těla se pohybuje proti druhé.

Ten sval a ten sval se pohybuje proti tomuto svalu.

Aktivita v nohách, aktivita v těle.

Tlak jedné skupiny svalů proti druhé skupině svalů.

Noha, záda, ruce, noha proti straně.

Maximální rozsah kolen, nejde o pozici, ale o svalovou aktivitu.

Jak se noha natahuje, tak pracuje špička.

Tlak (komprese), tělo rotuje, záda se pohybuje.

Fyzikálnost, latina má oproti stylům odlišnou techniku.

Maximální zveličování napnutí.

Přenášet váhu, odtlačovat se, napětí těla.

Svaly pracují oproti druhým, rotace, flexibilita.

Aktivita – činnost v akci – konečný produkt.

Plavná technika ne jen vypracovaná.

Šance být v hudbě, jít na hudbu = mnoho nejistoty

Bod bezpečí není stále v letu-pohybu.

Fyzikální práce, vždy a opět nad stojnou nohou.

Nikdy neletět celým tělem do prostoru, ale zapracovat dolů do parketu.

Strana aktivuje svaly na chodidlech, každý sval aktivovaný – okolo páteře, odtlačovat nohu od chodidla.

Nejde o pozici, ale o akci, kterou byla dosažena

Aktivita již před pohybem nad stojnou nohou.

Z nohy na nohu, aktivovat všechny svaly v těle = aktivita těla.

## DESIGN

Akceptovanou technikou, bez aktivity nelze dosáhnout linie, krásy a obsáhnout prostor.

Rozvíjet možnosti, co chceme ukázat, v každém kroku rozhodnout jinak.

Flexibilně nebo přímo, pokaždé jiný timing.

Máme práci kloubů, máme tok tance – rozhodnout se pro příslušnou prioritní aktivitu.

Výsledkem je **Krása, linie, prostor**:

## PARTNERING

Instinktivní mechanika = nejlepší vztahovost.

### **Vedení bez držení** (příprava).

Čte se řeč těla. Přípravou na pohyb je tlak do parketu – snížení. Pak sleduji a následuji:

Směr, rychlost, rotaci, úroveň, pohyb páteře a okončetin.

Rumba Basic.

Timing mezi partnerem a partnerkou: oba tančí v různém čase.

1. i 2.ve stejném čase je nesprávný nepružný rytmus.

Choreografie.

Přiblížení páteří k sobě v začátku pohybu. 1

Úloha pána: Check – zarazit a změnit směr z předu dozadu.

50% váhy je na předním chodidle 50% váhy je na zadním chodidle.

Váha mezi chodidly, nepohybovat páteří dál, partnerka dále až nad svojí zadní stojnou nohu= elasticita 2.

Pokrčit zadní koleno a otláčit zpět z předního chodidla a!

Páteří partnerky k partnerovi partneri tančí k sobě 3a.

Partneri spolu a přestanem spolu. 4,1.

Žádaného směru, času, úrovně i otevření, včetně správného timingu mezi námi lze, se 100% úspěšností, dosáhnout i vedením bez doteku.

### **Dotyk**

Žena většinou více než muž vyžaduje jistotu, bezpečí.

Takto pracuje ruka přespříliš.

Fix point = Bezpečí jistota.

Ruka téměř na místě = při zaražení jen mírně přitlačit palcem.

Je to jako převést někoho přes cestu, kde je životu nebezpečno = zodpovědně.

Za ruku, žádné mezery, trochu tlak palcem.

Maso na maso, kolik to má být? Správný tlak je vevnitř v nás, analyzovat instinkt.

Starostlivě, autoritativně, optimálně. Pohyb ruky co nejmenší.

## PARTNERING NA FYZICKÉ ÚROVNI

Nástroje komunikace:

1)čas na 1.vou a na 2.hou (kontrola)

2)váha – k sobě

3)akce před pohybem do prostoru (příprava)

První pán, dáma se dívá a pak jakoby ji tlačil, a nyní dáma, pán.

Nyní jsem já poklesla (kdo dělá co komu a proč).

Skupinka kroků ožije – ne stejném čase jako společný aerobik.

Zábava, reaktivnost, dialog ale ne vyložené divadlo.

Snažte se do tance prosadit svojí vášeň, to je nejlepší cesta k úspěšnosti

Ne odstraňovat chyby, ale najít přednosti.

Kouzlo je většinou ovšem v mixu.

Jak jsem již uvedl, za všechny komentáře hovoří zmíněné ukázky Viktorie s Jánem v průběhu lekce, které zdá se nebyly nacvičené, ale spontánně vyvolané spíše náhodou.

Přidávám ještě přehlednou tabulku, kterou Viki nakreslila na tabuli během výkladu:

# OSOBNÍ STYL

Elementy tance

<u>Dynamika</u>	<u>Technika</u>	<u>Neverbální komunikace</u>	<u>Design</u>	<u>Mechanika</u>	<u>Partnering</u>
Rychle/Pomalu	Pata/Špička	Fokus (oči)	Krása	Sval.aktivita	Váha
Pružně/Přímo	Stupeň točení	Dotek	Linie	Koordinace	Čas
Volně/Zadržene		Vzdálenost	Prostor	Typická lat. činnost	Akce
		Orientace			

Zapsal Ing. Zdeněk Landsfeld