

# WORK SHOP PRO PÁRY VIKTORIA FRAŇOVA 4.1.08 PRAHA

## PARTNERING

### Vedení dotekem.

Pánové, postavte se vedle partnerky po její L straně a nabídněte partnerce P ruku!

Vod'te ji po sále.

Ona nyní zavře oči a bude se spoléhat na vaše vedení.

Chod'te neuspořádaně křížem krážem sálem !

Posléze začněte společně běhat.

Vidíte, že k tomu, aby vedení bylo bezpečné a zodpovědné, musíte ruku dámy do své dlaně uchopit zespodu.

Nejlépe bez nějakých vzduchových mezer (maso na maso).

Zespodu ruku byste také pánové měli jaksí vytlačovat dlaň směrem vzhůru proti její dlani.

Jakési nesení.

Nyní si vyměňte úlohy!

Dáma bude vodit pána stejným způsobem.

A zavřít oči (pánové) a pokusit se spolu běhat!

Vidíte, že to vypadá ve většině případů již méně bezpečně.

Toto je jeden z principů a prostředků vedení dotekem.

### Vedení bez doteku

Prvním prostředkem je fokus (spojení očima).

Co se dá pomocí tohoto prostředku určovat, popřípadě měnit.?

Směr, vzdálenost, orientace, úroveň (výška postavení).

Vidíte, že partnerka má vždy malý skluz (zpoždění), ale nikdy není pozdě.

Jak to dělá (nebo jak to dělám)?

Já vám to prozradím!

Já sleduji po očku (jaksí periferně) „přípravu“ na pohyb a proto onen pohyb nezmeškám.

Chce ale velkou zkušenost a mnoho výcviku.

Procvičte si tento princip, než půjdeme dál!

Začněte v Otevřeném čelním postavení bez držení.

Snažte se o co největší změny a odpovídající reakce.

Zkuste si také vyměnit úlohy (dáma povede pána)!

### Timing v páru.

Vraťme se k dotekovému vedení.

Vytvořte si Otevřené čelní postavení s vedením levou rukou za pravou ruku.

Zatančete Basic!

Já, když si vyberu třeba tohoto partnera, netančím v normální opozici přesně s ním.

Vidíte, že teď se partner ke mně přibližuje (4,1) a teď se vzdálenost mezi námi zase prodlužuje (2a3a).

V rukách vzniká push and pul (postrk a tah).

2a3a41, 2a3a41,2a3a41,2a3a41.

To správný timing v páru!

Zaražený krok vpřed.

2a3a

Pán vykročí vpřed jen tak, aby polovina váhy těla šla dopředu a polovina váhy zůstala na zadní noze (chodidle).

Partnerka (dáma) však přenesla váhu řádně až nad zadní chodidlo.

Partner (pán) nesmí v žádném případě přenést plnou váhu na přední nohu (chodidlo).

Naopak, nyní uvolní (ohne) zadní nohu v kolenu a váhu odtlačí dozadu.

## Seskupení

BASIC, VĚJÍŘ DO VĚJÍŘOVÉHO POSTAVENÍ, ALEMANA, OTEVŘENÍ VPRAVO, HIP TWIST DO VEJÍŘOVÉHO POSTAVENÍ HOKEJKA.

Na tomto jednoduchém seskupení si ověřte všechny dosud vzpomínané principy vedení a následování.

Tančete dynamicky (měňte rychlost – rychle, pomalu)!

Tančete pružně (klikatě) i přímo!

Využívejte času i váhy těla!

Tyto veličiny mohou usnadnit svalovou práci.

Dejte tanci linie!

K akcím využívejte prostoru, dejte jim objem!

Koordinace nejen vlastních pohybů, ale i koordinace pohybových procesů muže a ženy.

Nezapomínejte na techniku (ta neslouží jen k odstraňování chyb)!

Neverbální komunikaci v páru (poutavý vztah mezi mužem a ženou - ne jen spolehlivé vedení)!

Neverbální komunikaci s okolím (kritikou – diváci, porotci - dobrý vzhled, dojem až po krásu)!

Emocionální působnost projevu.

Spolupráce na charakteristikách tanců a společném příběhu.

Harmonie v páru a harmonie s hudbou.

Výsledek všech těchto snah by měl být **dobrý**:

PARTNERING!

**Zapsal Ing. Zdeněk Landsfeld**