

WORKSHOP PRO PÁRY SVEN TRAUT 6.1.08 PRAHA

WALTZ

Pár by měl především vytvořit pěkný obraz. Image pána je byt vzpřímený a silný, image dámy je zakřivená linie. Tedy úplně opoziční strana, ale se svou samostatnou rovnováhou.

Z kotníků jsou záda vyvažována zpředu přesto, že jsou lopatky dámy za chodidly. Je to tzv. velká linie, se kterou si pak musí dát dáma tvrdou kontrolovanou práci, zvláště ve sklonech. Pán má chodidla jakoby za tělesnou linií.

Cvičení 1

Zakopávání chodidly v poskoku.

Cvičení 2

Máme vrchní partii těla a spodní partii těla. Použijeme – li kolene k pohybu páteře, tak než se začne pohybovat centrum (těžiště), snaží se pán vytvořit toto centrum silné a ne břicho vyvalené v měkké křivce příliš vpřed. Takže pán vtahuje předek břicha dovnitř a těžiště vevnitř tak jakoby směřuje šikmo vzhůru do horní části zad. Cvičení s přenášením váhy shodné s cvičením 2 na kongresu.

Cvičení 3

Kompletní OTÁČKA VPRAVO, UZAVŘENÁ ZMĚNA, KOMPLETNÍ OTÁČKA VLEVO, UZAVŘENÁ ZMĚNA.

V tomto cvičení máme v těle cítit pružné spojení mezi kyčlemi a rukama, které vytváření vodící rám do točení s tím, že váhu pak pocítujeme i v rukách (je to jako v latině onen známý push and pull). Na startu opět pocítujeme vtažení břicha a vnitřní pohyb těžiště do vrchní partie zad. Na nejvyšší úrovni standardu pak těžiště jaksí valeno koleno a chodidly jakoby do opozice se směrem dámy, která absorbuje pánovu energii a váhu a pak jde váha dámy stranou (propouštění).

Přípravou je aktivace svalů (nesmí být měkké centrum a silné paže). Dámy váha také nemá být na patách, ale záda se jakoby promítají dopředu a dáma je tak vyvážená vlastně vpřed, jako pán.

Mnoho spin vzad si dáma tímto způsobem usnadní.

V Otáčce vlevo jde tato levá strana pána vepředu, aby vytvořila pevný bod otáčení báze.

Linie ramen má být měkká, aby se mohla otáčet přes kyčle.

V těle neustále pracují jakoby dva válce v protifázi:

Páteř a centrum

Jedna noha, druhá noha

Vytlačovaná váha, volné kilogramy

Chcete – li, aby se pohyboval váš partner, pohybujte sami sebou (pracujte sami se sebou i při mírných pohybech).

To platí i v latině, i když někdy cítěno spíše vnitřně (Samba versus Rumba).

Kyčle v podstatě jakoby visí, ale vzdor tomu musí fungovat silné spojení z kyčlí do hrudního koše, jinak kolabuje centrum.

Proto stále pracujte vnitřkem do vršku zad.

Ln příprava!

Akce snížení, ale tělo se jakoby natahuje (prodlužuje)

Čím hlouběji, tím delší je tělo (gumi efekt).

Bicykl .

Kombinace: Pod postavením tlak vzhůru a práce uvnitř

Mimo postavení uvolnit dolů (není to jen kolaps)

Ramena ale stále visí dolů.

Reakce jak v těle tak v nohách.
Živý image!
Image ve vznosu, jako zahradník, když je hrdý na své květy!
Před tím vytvářím jakousi přípravu nadnesení. Více tvarovat!
Swing nohou oproti stojné noze!
Třeba Spádná vlevo
Jakoby zavírání dveří a napohled delší.
Jít vevnitř a prodlužovat se.
Vyplnit páteř!
Měnit váhu a jít z chodidla na chodidlo.
Na 3 připravovat swing, uvolňovat nohu přenesením váhy.
Využít chodidel a váhy nohy.
Uvolnit koleno!
1 a 2 a 3 a
Energie je kompletována v zádech a projektovaná ze zad!
Oba provádí swing.
Bicykl v nohách (jedno koleno dolů, druhé nahoru)
Uvolnit váhu na místě!
Změna postavení (ne změna váhy, to už by bylo pozdě). Šikmá linie kontraprodukční rotace
vršku. Otevřít systém!
Ohnout koleno.
Nejvíce energie pochází z naší váhy.
Dáma jenom return.
Jako péro.
Váha přichází a uvolňuje se.
Moje linie přichází do L.
Přichází přísun.
Váha jde neustále vpřed.
Nyní беру váhu a jdu s vahou zpět (bring back), linie jde do šikma.
Jeden typ pohybu
Já mohu absorbovat váhu.
Z dlouhého času do dlouhého času!
Uvnitř.
Loket za vnitřní stranou.
Spinu tančit vpřed!
Uvolnit mechanicky těmito svaly.
Přeneste linii ramen dopředu.
Rovnováha v páru se uplatňuje, tančíme – li kompletně spolu.
I ve spině mohu využít váhu.
Využit kotníků, aby váha přišla vpřed, těžiště přichází dopředu.
Já tlačím sebe z těžiště, netahám se s dámou.
Mohu dolů.
Pata s frontou.
Přicházím dopředu, páteř jde přes mé koleno!
Kombinace s nohou - 1. Doba.
Další krok musí být pocíten pohodlně = po příchodu těla – pružně.
Silná, nikoli měkká linie
Obrácení energie nesmí být provedeno s přerušením.
Uvolnit, ale nezhroutit se.
Má být dosaženo letu – ne tahu. Tomuto dojmu napomáhá neustálý twist těla.

Nes svůj krk nad chodidlem, použij kotníku!

Lopatky protáhni do pěkné linie skoro vždy na svých kyčlích (jen v PP RFA NFA a OPP to neplatí. Otevři systém!

Pocítit váhu i na lopatkách.

Pružně spojit lopatky s hrudním košem a vyvinout stejnou rychlost kolenem stojné nohy i v krku přes kotníky.

Start je tedy vlastně v zádech a konec v **kontrabalancu**. Ten nemá být pocíťován v rukou, ale v zádech.

Vzájemná práce má být absorbována.

Start do swingu je vždy uvnitř. Z jednoho limitu rovnováhy do druhého a ztrátou rovnováhy do uvolnění váhy!

Kyvadlový swing.

V promenádních postaveních jsou sice tři směry partií těla, ale nikdy nejsou kyčle zavřeny více než ramena.

SLOWFOX

Cvičení 4

PÉROVÝ KROK, OTÁČKA VLEVO, TROJKROK, OTÁČKA VPRAVO.

Start v chodidlech a v ohýbání mé linie nohy.

Příprava nesmí připomínat Tango, to znamená nebýt vyvážen doprostřed chodidel. Je tu jasné vyvážení na bříška.

PÉROVÝ KROK.

Jedno koleno dolů, druhé nahoru!

Volné paty jdou přes chodidla a tanečník by měl mít pocit jakoby přitahoval podlahu a odstrkoval podlahu.

Stojná noha, pohybující se (volná) noha (švihá okolo kyčle).

Nohy skýtají takto vyváženější pohyb a lepší oporu.

Nesmíme se ztratit svobodu a nesmíme ztratit pohyb.

Nikdy nepřestat pracovat! Rotace sklony z kolen!

Užíváme zase opozičního twistu těla!

Užít rámu!

Uvnitř páru, pojď ke mně!

A nyní uvolňuj linii do malebných tvarů!

Já nesmím ztratit pocit váhy těla nad chodidly.

V těle a linii musí vládnout pohyb, ne jen změna pozic!

Vytvořit a používat rám vycházející z vršku páteře.

Přitahovat a postrkovat parket, ne partnera!

Rytmus udržují chodidla SQQS

Ale hudbu komplet vyjadřuje tělo.

Vršek se pohybuje z chodidel nyní šikmo.

Sklon pochází z nohou (kolen)!

Mimo jen chodidlem!

OTÁČKA VLEVO

Jdeme – li vpřed do Otáčky vlevo jde napřed L strana L chodidlo (tah přes chodidlo a nohu).

Menší pohodlnější.

L kyčle uvnitř točení

Dlouhá linie pána na druhé straně!

Rovnováha – vybalancování

Tažení nohy – změna sklonu!
Nyní dámu jakoby vcucnout!
Tato L kyčle jde nahoru!
Kotníky, váha těla proti – ne krok mimo! Ne chodidlo mimo!
Váha těla teď není mezi chodidly!
Jako v OTÁČCE VPRAVO!
Změna chodidla do přípravy do L, ne přitažení!
Ty přijdeš!
Swing. Vpřed, vpřed. Kyvadlo.
Drž volné (svobodné) nohy! Metronom.
Neopouštět, ale vést dámu!
Pociťuj váhu i v rukách!
Musíš být schopen dát další impuls!
Image!
Cítit plynulost.
Obrácení (Switch), více vzad.
Rychlost za tělem.
Tady v té otáčce v L po startu:
Točit mezi chodidly. Ne až na P chodidle a ne dříve!
Vždy pak parket zadně (behindly).

PÉROVÉ ZAKONČENÍ

Nyní jakoby pohybují parketem vpřed.
Dlouhé Q tento Q příliš rychlý.
Dáma vpřed, ne stát přes paty!
Koleno dopředu (tento úhel v kotníku vyvolá ohyb kolena).
Vpřed: Vznikají dva úhly v koleni, kotníku, a pak třetí mezi podpatkem a podlahou, ale na straně stojné nohy se snažíme úhel mezi tělem a stehnem v pohybu vpřed nevytvořit.
Vzad jdu kolenem nejprve dopředu, a proto pateří přes veškerou snahu jít hned vzad nemohu.
Až teď, kdy mám nohu vzadu (ta před tím kývnout – švihnout svobodně může), ji mohu ohnout a přijmout (absorbovat váhu). Vzad musí jít i krk.
Váha mění naší práci a nyní absorbují váhu.
Energie: Start do točení na konci 1
Dáma: Start váhy vpřed na konci dalšího 1
Pérové zakončení: Start do odejití váhy!
Volný prostor pro Pérový finiš.
Vytváří se volný prostor k pohybu. Drž ruku vpředu!
Měkká kolena a měkké položení paty dámy.
Plochá křivka. Ne plochý- malý sklon!
Užít řádného sklonu, aby vznikla schopnost kontrolovat pohyb.
Pohybuj svojí linií.
Start sklonů a rotací je vždy z kolen: Koleno, kyčel, hrudník – linie komplet tělo.
Více sklonu přes dlouhé tělo.
Ještě jednou tedy k OTÁČCE VLEVO:
Šikmá linie – start!
Absorpce váhy a točení.
Točení těla do dalšího směru, správně.
Točení – pohotová funkce .
Přímo, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{8}$
Potlačit o malé, malinké točení.

Start do točení po těle.
Vést L stranou, netočit ani v chodidlech!
Není to jen krok, ale také přenesení váhy.
Volnost je společná!
Musíš táhnout, aby šla váha.
4 bloky jsou na jedné linii, britský styl!
Omezeně ne rychle! Více energie se rozpustí!
Dáma vlastně tady také vede!
Pomáhá mi!
Se směrem a linií!
Dámy energie se tu partnersky na akci podílí ½ na ½ !
MP jen chodidlem. Šikmo. SKLON z kolen, nikdy ne frontálně! Více!
Linie, váha = nejvyšší kvalita.

OTÁČKA VPRAVO.

Pán dámu vlastně jen zve!!
Kontraproduktivní rotace vršku těla
Akce tažení přes má chodidla!
Páteř je nyní za mými patami!
Já dávám akci prostorovost!
Potažení děvčete, potlačení uvnitř do hození váhy, kterou беру!
Patové stažení – rotace těla trochu předběhne točení chodidel – pull step
Raz,dva,tři, čtyři.

Kyvadlový swing, metronomický swing.

Volné pokračování.

V kyvadlové části váhu a energii uvolňujeme, v metronomické vážeme.

Jdeme zešikma do šikmé linie. Pak nemusíme dělat dlouhé kroky.

Kdysi jsem měl lekci s Richardem Gleavem, který mne vyzval, aby se Basic seskupením pokusil dostat do dalšího rohu. Zkusil jsem to právě natahováním kroku, ale nedokázal jsem to! Teprve později jsem pochopil, že to, zvětšením objemu šikmými pozicemi a rozumným tvarováním, dosíci lze.

Zapsal Ing. Zdeněk Landsfeld