

Massimo Giorgiani – Workshop 7.1. v ND Praha

Pohyb tvoří mnoho věcí, které je však nutno řádně analyzovat.

Taneční **akce** je fyzický pohyb jistého druhu (**co či jak?**), který musí být proveden v daném časovém úseku (**kdy?**) na určitém místě nebo na určité místo-do **prostoru** - (**kde či kam?**)

Další otázka - **proč?** - již má velmi osobní charakter. Víte vy proč se pohybujete?

Můj způsob odpovědi je, že chci **cítit a vnímat co jsem a cítit a vnímat, co sdílím** s ostatními nebo co sdělím ostatním.

V tanci existuje mnoho druhů pohybových akcí. Hodně pojmů. Jde jen o to, výstižně si je **rozdělit, uvědomit si je a rozhodovat o nich**.

Ve standardu i latině jde o pohyb, pohyb ve své podstatě stejný. Je to jedno, zda jde o tu nebo tu disciplínu. Nutno však vědět, co dělat, proč to dělat takhle a co se děje **uvnitř těla**. Tedy nejen se pohybovat ve vnějších stavech a vlivech

Známe pro to mnoho slov a termínů, ale ty nejzákladnější **technologické* akce** jsou:

Ohnutí (Bend)

Každému je dobře známo, že se dá ohýbat koleno (ale jen dopředu), dá se jednoduše ohnout loket, dá se ohnout zápěstí i tělo mezi trupem a nohama.

Protážení (Stretch)

Protáhnout se dá tělo na jedné či druhé straně nebo vprostředku, může se protáhnout i ruka či noha (až do konečku prstů. Ruku můžeme ohnout v lokti, napnout a protáhnout.

Krut (Twist)

Je to většinou rotace ostatního těla vůči chodidlům.

Točení (Turn)

Otáčí li se i chodidla, jedná se o točení.

Přenesení váhy (Transfer the Weight)

Někdy se tomu také říká změna váhy (Change of weight) a je to přenesení váhy na druhou nohu nebo jednorázově na jiné místo.

Limitování rovnováhy (Overbalance)

Zjistit kam můžete v rovnováze zajít, než začnete padat. Vpřed, vzad, do stran a podobně.

Přemístění (Traveling)

Chůzí, během, skluzem, skoky a pod.

Gesto (Gesture)

Můžeme vědomě vyjmout pohyb a vrátit ho na své místo v nezmatené jasné podobě:

Výpich, Poklep datlem, Výpad, Tažení, Twist v ohnutí, Twist v protažení.

Výpad je velké gesto s přenesením váhy. Výpich je gestem bez přenesení váhy.

Akce je nutno poznat a cítit co nejzřetelněji, uvědomovat si je a umět se pro některou správně a včas rozhodnout, protože vše souvisí s hudbou a časem.

Kdy?

Vjem času není číslo. To můžete zapomenout a hledat vlastní rozměry času.

Znáte **Stop Time**?

Rychlost mých pohybů (Velocity) se náhle mění.

Chci-li získat cit pro přirozené pohyby, musím poznat i jejich nepřirozenou stránku.

Pohyb je **rychlý, pomalý a něco mezi** (medium). Mnohdy je nejdůležitější přechod z pomalého do rychlého.

Použijete – li pomalý pohyb, musíte si uvědomit, jak pomalý má být, jak dlouho má trvat a v tu chvíli vytváříte vlastní čas. **Otáčka vpravo** do waltzu může trvat třeba 5 minut, ale musí se počítat s tím, že se nikdy nesmí zastavit.

Ani v konci přísunu není silueta „mrtvá“. Do přísunu se dostáváme takovým šroubovým twistem těla. Neustálý pohyb může být i středně rychlý pokud si vytvoříme vlastní stupnici rychlostí 1 až 10.

5,..8,9,10. středně. ..takhle rychle, rychleji, nejrychleji.

Můžu se ale pohybovat nejen rychlostí 1, ale také rychlostí 0,5. Mohu zrychlit a zpomalit (akcelerace, decelerace).

Mohu se pohybovat na dobové fráze, uvědomit si dobu 1, ale hned ji zapomenout, jinak se pohybují drilem vojáka, což mně se zdá nelidské a nepřirozené.

Je – li hudba příliš rychlá, lze ji odmítnout, nepřizpůsobit se, můžu pohyb změnit, zvolnit.

3 různí lidé mají různé vnímání, ale v páru je nutné si poradit s vnímáním času druhého, nenásledovat jen vlastní čas vlastními pohyby.

*Pozn.: Termín *technologické* jsem tomuto místu zápisu přisoudil já, nikoli pan Giorgiani! Došlo k tomu z toho důvodu, že druhý den přednášek přibyly ještě *specifické akce rytmické* a bylo by těžké je odlišit!

Třeba **Promenáda**:

Uvědomit si, kde je dáma a její čas. Ona si musí uvědomit čas partnera a cítit svůj čas. Rozhodně zde neplatí, čím rychleji tím lépe! Jestliže rychlost je zajímavá, nutno si uvědomit, že pomalu je také zajímavá a střední rychlost rovněž. Jestliže si však **myslíte**, že toto **není dobré**, tak to ve **skutečnosti opravdu dobré není!** Uvědomíme – li si to, vybereme jinak, ale pokud možno ze **zažitého!**

I když **čas** určuje rychlost, zrychlení a zpomalení, rozhodujeme se **my**, jak moc, v jakém čase trvání provedeme třeba toto ohnutí. Rychle, středně nebo pomalu?

Máme **choreografii** – určitý časový plán, který nám v jistém smyslu skýtá jakési bezpečí. Je to na nějakou dobu program našeho těla – kdy, kde a jak s partnerem. Musíme však pochopitelně umět tento program kdykoliv změnit. Zatančujte nyní na hudbu **Otevření Promenády, Uzavřenou proménadu přísunem a opakujte!** V tomto předepsaném ZÁKLADNÍM procesu ale nerozhodujete tolik vy, jako hudba. Můžete nejvýš přemýšlet, jak rychle uděláte přísun.

Nečekejte na okraji promenády – to nejste připraveni! Nezahazujte pohyby! Abyste se mohli rozhodnou opravdu podle hudby, musíte jí porozumět.

Tak i tak tu však více či méně stále funguje vaše rozhodnutí a bez **rozhodnutí není pohybu!**

Můžete měnit a vložit **Kroky a Postupovou spojku**.

Kroky děláte po určitý fixní čas, pak se rozhodnete vypadat jinak. Jakkoli se rozhodnete, budete rozvíjet svůj umělecký instinkt, muzikalitu.

Musíte si uvědomovat časování, rychlost, akce, co potom a rozhodovat se.

Když předvádíme, nemyslíme, že to někdo, nebo něco, udělá za nás, zvládneme to, když si uvědomíme co děláme, kde to děláme, jak to děláme a kdy to uděláme.

Když trénujeme, snažíme se především **zažít nezažité** ve vztahu k času. Jestli se to líbí nebo nelíbí zatím nevíte! Následovat **hudbu** – jen to co zní kolem nás – není naším cílem. Musíme hudbu vztáhnout k tomu co děláme a rozhodnout se následovat nebo nenásledovat, jen když bude znít i v nás.

Stop – a start – Zvykat si na takové silné změny. Zkoušet, objevovat naše možnosti – něco, co jsme ještě nikdy nedělali.

Kam se pohybovat?

To je o PROSTORU (SPACE). Pohybujeme se tedy do **prostoru**.

Co byste řekli o prostoru?

Dobrá, je nekonečný, je trojrozměrný atd. Ale především je to **vše okolo nás**.

Vše co je před námi, stranou od nás, nad námi, pod námi, za námi (bývá zpočátku dost obtížné uvědomovat si, co máme za zády).

Můžete si také uvědomovat, nebo i neuvědomovat, odkud se díváte, kam se díváte, že vás sledují jiní lidé, že nejste v prostoru sami.

Existuje tedy **okolní prostor pro váš pohyb**
a **váš personální prostor+**.

+To znamená, že si uvědomujete obrys těla, tvar a polohu ramen, polohu nohy, váhu těla či přitažlivost ve vztahu k prostoru kolem atd.

Mohu třeba uvést ruku do prostoru a různě ji tvarovat: ohnout protáhnout, dát dozadu a obracet dlaní vzhůru či pod. Když se díváte na standardní tanec, chcete vidět ramena dole, páteř protaženou vzhůru. Tanečník si to musí uvědomovat, stejně jako např. korektní polohu zápěstí ve sklonu, horizontální i vertikální polohy tělesných partií, nohu zde ohnutou, jinde napřímenou. Vy jako **rozhodčí to vidíte** ve vztahu k okolnímu prostoru **zřetelně**, ale **tanečník se nevidí**, musí se proto orientovat a kontrolovat obrys a tvar dle prostoru kolem **uvědoměním a citem**. Je to vždy jiné.

PROSTOR PRO POHYB V TANCI:

Dolů

Nahoru

Vpřed

Vzad

Doleva

Doprava

Je vám jistě dobře známo, že dolů, nahoru a do stran není v běžném životě obvyklé. Málokoho napadne jít po rovině způsobem nahoru dolů a do stran se uhýbá jen v nouzových případech. Někdy je možno se vyhnout diagonálními kroky, ale to je zase jen výjimka.

Z toho vidíme, že v tanci se vlastně **přehání**.

Nebo také by se dalo říci, že tu **vytváříme iluze**.

Říká se že děláme třeba, v běžném životě většinou nevidané, okruhy nebo kruhy. Ale ve skutečnosti je neděláme, protože po nás, když prožíváme pohyb po křivce, žádný konkrétní kruh jako výrobek nezůstane. Je to jenom iluze kruhu nebo okruhu. Nevidíme žádný materiál, vidíme jen jisté pomíjející spojení kroků.

Ale konkrétní prostor, velký, diagonální tu je!

Jsou tu také určitým způsobem konkrétní kroky:

Malé

Střední

Velké

Mohu, také konkrétně, být:

Zde

Tam

Podle toho, jak se rozhodnu a nebo podle toho, kam jsem pohyb naplánoval.

Mohu si uvědoměle volit pohyb:

Dovnitř

Ven

Otevřený

Zavřený

Vlevo nakloněný (Inclinated)

Vpravo nakloněný

Zůstat **vzpřímeně uprostřed**

Můžeme vytvářet i vertikální a horizontální iluze a ty vypadají zase jinak než iluze **kruhu**.

Páteř není ve skutečnosti vertikální, ale díky svalům můžeme vytvořit **iluzi**, že **vertikálně vzpřímena** původně je.

Znáte pojmy společný a blízký?

Můžeme vytvořit předěl v těle a dělat spirálu nad a tlak pod předělem.

Vertikální a horizontální linie se pohybují při tom nahoru, dolů.

Musíme být přesní, protože prostor souvisí s naší myslí a musíme vědět, že jdeme diagonálně, vertikálně vzad, celým tělem vpřed.

Jdu pryč z tohoto místa na jiné.

Opustím jistý, dalo by se říci přívětivý prostor a jdu do prostoru, který vnímám jako nepřátelský, to je běžný pocit.

Můžeme se rozhodnout, zda budeme dělat standardní nebo latinské pohyby, ale důležitá je jejich vertikální složka.

Mění se to ale vevnitř. Pracujete svaly a vypadáte hrdě. Přináší to smysl.

Samozřejmě byste neměli vypadat nadutě jako Musollini. Máte být dominantní a mít hrdý pocit, že vypadáte dobře.

Má to být zábava a potěšení.

Prostor může být i:

Otevřený

Uzavřený

Můžete být takto vpravo a takto vlevo

Teprve dole se ukáže, co opouštíte, jaký prostor opouštíte.

Pohyb může být:

Prudší

Delší

Změní se časování.

Nyní něco o pohybu **vzad!** Ten bývá u tanečnicků málokdy jasný, ale je důležitější než před. Já chodím o něco opatrněji, jemněji, vpřed, protože přede mnou je partnerka, ale vzad mohu jít agresivněji, protože za mnou nikdo není. Vzad se pohne celé moje tělo, celá páteř z jednoho místa na druhé a jak velký prostor tím obsáhnu, o tom rozhodne overbalance (jaký volím limit rovnováhy než pohyb uvolním). Mělo by to být **maximální**.

Je nutno mít pocit, jako bych měl oči vzadu (obr.1).

Existuje tedy **mnoho akcí** a možností, **kam** se v prostoru pohybovat a **kdy** (souvislost s časem). Na otázku **proč** odpovídám, že moje idea je proto, abych vnímal, tedy:

Viděl

Slyšel

Dotýkal se

Cítil (pohyb svalů, kostí, kostry)

Znáte, co to je mít štěstí na dispozice?

Vždycky, když to vypadá, že se nesnažíme, je to tím, že si dosti a dosti neuvědomujeme, co děláme.

Když se díváme do přítomnosti, můžeme být „vtaženi“. Musíme ale změnit pohled, „projevit zájem“.

Mnozí tanečníci nemají přítomný pohled (jako že tam jsou), vypadají „zřetovaně“.

Existují 3 stavy:

Minulost

Přítomnost

Budoucnost

Přítomnost se vyjádří pohledem i když výraz **spojit** se neplatí jenom pro oči (**spojit se očima**). Třeba v PP partnerku nevidím, ale vnímám a cítím její přítomnost.

Samozřejmě mohu se na ni obrátit měkkým vlídným pohledem třeba ve Slow., ale Tanga mívají velmi odlišná **zaměření (focus)**, včetně ohlédnutí do minulosti. Quickstep vyjadřuje jen přítomnost a budoucnost.

Slowfox pro mne je barva modrá, která symbolizuje romantiku a hladkost.

Velmi jednoduše si uvědomíme, kam jdeme a zaměříme pohled na nějaké místo, ale na plánované místo, nemělo by to být pro vás překvapivé. Pouze pro kritiku by to mohlo být překvapení, ale já jsem tady a projektuji zaměření jinam. Nahnú tělo do jistého směru, uvolním tělo (bude zase jiné). Třeba tím zaměřením těla získám spoustu energie.

Najděte si třeba určitý objekt a rychle se otočte a zastavte! Hledejte bod konce zastavení bez pohybu! 1. bod musí být vtažen dovnitř, ne ven. Důležité je, že to je normální a zvláštní uvnitř očí. To vše v životě existuje, ale jen v tanci si to umíme navíc uvědomit!

Již Leonardo Da Vinci říkal, že všechny vědomosti jsou dosaženy skrze smysly. Taneční znalosti jsou také smyslové.

Dotek

V tanci není možná verbální komunikace.

Nejjednodušší je spojení dotyky. Těmi je možno **změnit** především **rychlost pohybu** a **směr pohybu**. Také tonus, časování a hodně věcí.

Když se díváte na tyto dva dobrovolníky, vidíte, že bez doteku se nic nemění. Je tedy nutno se připojit a následovat doteky. Bez doteku je třeba toto nemožné. **Doteky rukou** lze změnit **tvár partnera**. Vpravo, na pravou stranu, nejen dolů, nahoru. Ruce mohou formovat záda, ve standardních tancích dotek vytváří krásu a něco nám říká (další stránka této komunikace – sdělování). Michelagelo takhle mohl vytvářet i detaily.

Jako tanečník jsem zodpovědný za tvar jiného těla.

TYPY DOTEKŮ:

Pohybový dotek (Motion Touch)

Pohyb z mého pohybu. Změna směru a rychlosti, stop, točení atd.

Tvořivý dotek (Creative Touch)

Skrze dotek hledám více a více. A i ve standardu mohu dát dámě další tvořivý pocit pomocí svých svalů tak, aby se necítila limitována v liniích a postaveních.

Příjemný dotek (Pleasure Touch)

Dotek pro příjemný pocit. Vlastní nebo partnera. Ve standardu, na rozdíl od latiny, to vypadá jakoby se dal využívat nepřilíživě. Ale je – li v něm, kromě iluzí, něco opravdového, může být velmi působivý. Mohu například dávat dámě promenádní pozici a ona mi dává zpět důvěru a posiluje mé hrdé postavení. Není v tom ale fyzická síla (Fysical Power) ale emocionální síla (Emotions).

Jemný dotek (Gentle Touch or Precaute Touch)

Jsou to slova, která vyžadují přemýšlení. V podstatě je to opatrný dotyk, který dotvoří přesný tvar. Třeba trochu více doprava, aby tato diagonální forma byla akorát.

Vzrušující dotek (Exciting Touch)

Chci se tě dotknout, protože jsem tebou nadšený, roztřesený, vřú.

Všechny doteky jsou závislé na síle úchopu. Když se chopím skleničky vody, nereaguje. Lidská bytost ano a tím se to také řídí.

Ano, změna místa jako **reakce** na to, co mé ruce dělají. Mé ruce mohou zařídít přemístění a tvar partnera. Dotýkáme se i koleny, nejen rukama. Uvědomujeme si a cítíme jeden druhého.

Používáme **Svaly**

Kosti

Chodte dokola a poslouchajte hudbu a pociťujte a vnímate jen kosti kostry, ne svaly! Používejte klouby – je těžké držet zpevnění, rychle se otočit, odhodit hlavu.

Teď vnímate jen svaly, ne kostru. Je to mnohem pevnější a více nahoře.

Teď praktické využití:

Odhozený překlón (Throwaway Oversway)

Protahujte nejprve svaly a nyní kosti. Vidíte, ale, že je nutné vnímat **vše – klouby i svaly**.

Když **chodím**, umístím kosti a protáhnú svaly. Kostra i svaly musí jít dohromady.

Můžu protáhnout kosti? To zrovna moc nejde. Protahujte tedy svaly a užijte si to!

Tělo tvoří skrze kosti i svaly.

Ve standardu je příjemný postup, v latině je to stejné, ale není to tak velké.

Využíváme rozdílných partií těla. Toto je příliš vpředu, i zadní části musejí mít dotek – měkké pevné svaly vzadu. Jemně a vnímat zadní svaly.

V latině méně pohybu a více vnitřně, ve standardu může být víc pohybu, ale jemnějšího.
Když tančíme **Waltz** cítíme tlak chodidel do podlahy v ohýbání, když jdeme na špičky tlačíme rovněž do podlahy.
Vypadá to schopněji, když do přísunu twistujeme, jak jsme si již říkali.

Je toho mnoho, ale jsme super, jen když si to všechno nutně uvědomujeme a stává se to automaticky pravdou.

Championa ještě nedělají jen **správné kroky a přesné počítání**.

Někdo se lépe orientuje v prostoru, někdo má výbornou muzikální stránku, někdo je hodně zajímavý..... Zkrátka, každý má něco jiného a každý je jiný. O nikom se nedá jednoznačně říci, ten je dobrý a ten je špatný!

V tancování také nejde jen o **tvar**. Je důležitý, ale není to všechno.

Velice důležité je také, co **slyšíme**:

Slyšíme nejen **hudbu (rytmus, melodii)**

ale i **zvuk šatů**

dech

hluk chodidel

reakce diváků

Čím je huk plnější, tím se někteří tanečníci cítí lépe, někteří hůře, ale bezhlučné tancování neexistuje, i když se o něj někdy pokoušíme.

Zkuste udělat tento pohyb rukou co nejrychleji. Můžete si ověřit, že se to tímto doprovodným hlasu zvukem ještě zrychlí.

Tedy otevřít pusu, dýchat a poslouchat. Tancujte pro rozvoj své osobnosti, abyste byli se svou partnerkou, vnímali ji a přenášeli na ni své emoce abyste je spolu poslali dále.

Když se partnerky dotýkáte mírně, tak si to raději uvědomí, lépe to vnímá. Poznávejte to a objevujte optimální neverbální **komunikaci**.

Bez komunikace není tance!

Když partner nereaguje, nebo reaguje za špatným účelem, je třeba se vrátit.

Tedy nejen rozvíjet, ale i ničit!

Všchno je správně, dá – li se to dobře spojit!

Je potřebí ale pracovat hlouběji.

Nehledat chyby.

Dvě hodiny týdně můžeme věnovat PROSTORU.

Musíme cítit a vnímat.

Dvě hodiny můžeme věnovat TIMINGU, dvě AKCÍM atd.

Jde o různé členy jedné rodiny, ale stejné principy výcviku. Specializovat se.

Zkoušet – obecně si zvykat.

Cílem treningu je naučit se uvědoměle používat tělo třeba okružním způsobem.

Massimo Giorgiani – Workshop 8.1. v ND Praha

Chcete – li soutěžit, musíte být připraveni k výjimečnému pohybu.

Je veliký rozdíl mezi společenským tancem (Social Dancing) a soutěžním tancem (Competition Dancing).

Všeobecně je to trochu nejasné, ale společenský tanec jsou pouze kroky, kdežto kvalitní soutěžní tanec vyžaduje i opravdové ohnutí, opravdový zdvih, opravdový pohyb či opravdu rychlé točení.

Můžeme to shrnout pod hlavičku **fyzické AKCE = CO DÉLAT** pro kvalitní tělesný výkon:

Ohýbat (Bending)

Protahovat (Stretching)

Zkrucovat (Twisting)

Sklánět se (Incline)

Přenášet váhu (Change of Weight)

Vytvářet gesta (Gesture)

Využívat limitu rovnováhy (Overbalance)

Točit se (Turning)

Přemisťovat se (Travelling) – chůzí, během, skluzem či skokem

Na startu soutěžního tance stojíte nejen zpřímá, ale některé svaly jsou viditelně protaženy. Protahují se především svaly krku, nohy tělo zvedají, paže jdou vzhůru a protahují se do stran.

Toto napínání (Stretch) se v limitu rovnováhy (Overbalance) mění na ohýbání (Bend), záleží na tom kolik. Vzápětí se vytváří fixní bod okolo kterého dochází ke krutu (Twist). Speciálně v této **Otáčce vpravo** do waltzu je to vršek vůči chodidlům. Tento krut jde dohromady s napínáním těla (Stretch) a usnadňuje přenášení váhy (Change of Weight) přes novou balanční polohu (Overbalance). Sklon vlevo a vpravo (Incline) vychází ze vzpřímené polohy.

Nyní **energie** proudí vzhůru. Hlava následuje páteř. Tady je pocit jako předávání váhy točením (Turn) do horizontální polohy a krut (Twist) v těle s protažením vnější strany (Stretch) těla.

Na sklonu se podílí celá strana. Objevte si to na tomto cvičení (obr. 2): Vpravo, Doprostřed, Vlevo Musí to být jasný výběr, nesmí to být zmatené!

Na změně váhy se podílejí všechny svaly, důležitý je postrk chodidlem. Při skoku (Jump) je to odraz (Rebound).

Zkuste si plnou změnu váhy vzad, stranou, vpřed. Podílí se na tom všechny vaše dovednosti. Musíte i riskovat!

Zkuste si **Pivoty!** Je to změna váhy vzad, vpřed přes balance a overbalance. Kolébka chodidel a měkká kolena.

Pohyb do limitu rovnováhy (Overbalance) si zkuste s tendencí bránit se přitažlivosti až do přepadnutí. Vpřed, vzad, stranou a nyní mírně diagonálně (vpřed + stranou, vzad + stranou) mp nebo pm (mimo partnera, s partnerem mimo).

Točení se týká i chodidel. V **Otáčce vpravo (1-3)** má žena točení chodidel. **Pivoty** jsou točení. **Impetus** – twist!

Přeprava **chůzí, během, skokem, poskokem** je přemístění. Zkuste se přemístit **skluzem** do přísunu. Stop! A nyní

start (Také of) do poskoků (Jumps). Jedna noha přísun a otevřít, poskoky s poklepem (Datel – Woopecker) a

Kyvadlové poskoky (Pendulum Points). Že je to podstatný rozdíl od chůze?

Nyní máte 2 minuty na to, abyste si dali dohromady 3 akce z výše vyjmenovaných, ale zapomeňte na Standard.

Nezapomeňte ale při tom, že to, co se děje uvnitř těla musí jít ven jako reakce! Snažte se udržet určitý timing! To je důležité!

Můžete využít i opravdový overbalance. Nemluvit! Komunikace je beze slov. Zkuste to pro potěšení! Neměl by v tom ale chybět oheh kloubu.

Ted' se vraťme zase k **Otáčce vpravo:**

Bending, Twisting, Stretching, Change of Weight a reakce.

Ne tedy generálně 3 nespecifické kroky, ale **specificky!**

Po 1. – 3. **Otáčky vpravo** zkuste **Pivoty!**

Při zatížení vpředu bylo nejasné přenesení váhy. Jsou to jakési kolébky kolem.

Po 1. – 3. **Otáčky vpravo** zkuste **Impetus!**

Krok vzad více intenzivně, zkuste to přes overbalance. Mírně diagonálně, ne přímo vzad, je to volný pohyb, ne kles (Drop).

Toto je příliš spolu, **Svobodněji** do PP přes overbalance a silný postoj do twistu tří bloků těla. Na 3 není velký krok a ten nesmí být nasazen příliš pozdě.

Je v tom fyzika a specifika. Brát jednotlivé akce a rozvíjet je! Můžete kompletně změnit tělo, ale musíte vědět, jak!

Rytmus (Rhythm)

Rytmus určuje, **kde je ve spojení důraz (Accent)** nebo také rytmus tvoří akcent!

Podle toho rozeznáváme následující **RYTMICKÉ AKCE:**

Podnět (Impuls)

Dopad (Impact)

Rovnoměrný pohyb (Konstant)

Švih (Swing)

Vibrace (Vibration)

Odras (Rebound)

Nadnesení (Suspending)

Bubnování (Percussion)

Vodorovný švih (Horizontal Swing)

Ještě názornější představu těchto akcí podává obrázek č. 3 v PŘÍLOZE.

Impulz k pohybu může vzniknout v různých částech těla a je tedy výrazný na počátku pohybu.

Impakt je pravý opak impulzu, důrazný, jasný a přesný stop je na konci pohybu.

Konstantní pohyb může být rychlý, středně rychlý (medium) a pomalý. Zvolená rychlost se ale nemění.

Swing – dole je akcelerace, v obou horních bodech decelerace kyvadlového švihů.

Vibrace je vlastně třesení.

Rebound si lze představit jako krok a odstartování vzhůru, nebo ještě lépe jako krok a poskok (Step Hop).

Suspending je něco jako vidět Madonu vznášet se!

Perkuse je vlastně poklepávání.

Horizontální swing je točivý swing třeba v tangu, ale točení nebo rotace nemají konstantní rychlost.

Máte 3 minuty na přípravu a spojte si 3 nahoře uvedené rytmické akce!

Můžete užít těla a nebo třeba jen hlasu!

Nyní se rozdělíme na 4 skupiny.

Jedna skupina spojí:

Perkuse, vibrace, rebound a suspending

Druhá skupina spojí:

Swing, impakt, rebound a vibrace

Třetí skupina:

Bude spojitě reprodukovat konstantní akci

Čtvrtá skupina spojí:

Vibrace, perkuse, vibrace, impakt

Viz obrázek 4!

Máte 5 minut na přípravu. Rytmus si připravujte ve svých mozcích. Není to improvizace, ale zákonité spojení. Je tu spolupráce, musíte si to pamatovat. Vznikají určité vztahy. Musíte respektovat rytmus druhých.

Ale Tančení je neverbální komunikace. Tak nemluvte!

Nyní 4 skupiny promícháme tak, aby všechny party obsahovaly všechny 4 spojení. Na přípravu máte 6 minut.

Co je tedy rytmus? **Rytmus je spojení pohybů nebo hlasů s příslušnými akcenty.**

Nyní zredukujme skupiny jen na 2 lidi a pokusme se rozmyslet jaké rytmické akce bychom spojili třeba ve **Standardních tancích (Ballroom):**

WALTZ:

Impulz, Swing, Suspending

TANGO:

Impact, Rebound, Perkuse, Vibrace, Konstantní pohyb

SLOWFOX:

Konstantní pohyb, Rebound, Suspending, Impulz

QUICKSTEP:

Perkuse, Rebound, Swing, Konstantní pohyb

VÍDEŇSKÝ VALČÍK:

Impulz, Swing, Konstant

Viz obrázek 5!

Není to pochopitelně vyčerpávající, ale některé akce mají také svůj dezén: Např. Swing ve Quickstepu je mělčí než swing ve Waltzu (Viz obrázek 6)! Konstantní pohyb je pohyb bez zastavení (Never Stop!) Impulz musí být jasný. Swing ve waltzu není konstantní pohyb, má změnu rychlosti! To vše je nutné si neustále uvědomovat a objevovat rytmy, osvojovat si je a nasazovat překvapivě, ne překvapivě pro sebe nebo partnera, ale pro diváky a porotce, tak jako kouzelník na scéně ohromí přihlížející.

Tango můžete začít Chůzí (konstant), pak Fallaway Reverse a Slip pivot (perkuse), Telemark (impulz), Oversway (impakt).

Věnujte pozornost tomu, abyste se nerozešli s partnerem a abyste vypadali více otevřeně. Hlavu do opozice.

Pokud se týče hlav, měly by při otevření vykonat jakýsi dvojité rozdělovací pohyb.

Soustředit se na střed těla partnera, aby se podílel na rozhodnutí, a pracovat profesionálně. Umět jaksi převinout zpět (rewiew) a vybrat si podle praxe.

Slowfox začít Pérovým, pak Otáčka vlevo, Trojkrok, Otáčka vpravo (konstant i točení hlavy). Nyní zkuste akcentovat každý druhý krok! Změnit to ale můžete jen uvnitř těla. Dělejte abstrakci akcí sami pro sebe, aby hlavně vaše mysl řídila, co děláte! Vše si musíte uvědomit. Hudbu poslouchat a následovat. Hudba se musí podílet na vašem akcentu a spojení hudby s pohybem bude mnohem jasnější.

Vše musíte trénovat každý den, třeba i doma v rodině a rozvíjet určitou závislost na tanci. Jinak visí úspěch příliš vysoko!

Zapsal Ing. Zdeněk Landsfeld

Upozornění, autorské práva jsou vyhrazena autorovi. ČSTS má výhradní právo ke zveřejnění tohoto díla. Zneužití obsahu je trestné.

Zveřejněno: 31.1.2006

Petr Barnat – vicepresident ČSTS

