

**Na základě smlouvy o spolupráci mezi ČSTS a Ing. Zdeňkem Landsfeldem Vám
předkládáme:**

**WORKSHOP MICHAEL MALITOWSKI - JOANNA LEUNIS 29.11.2005
PRAHA – SPOLKOVÝ DŮM STODŮLKY – LATINSKÉ TANCE.**

OBSAH

Naše přednáška bude mít 3 části:

- I. Mechanika a technika latinského tančení (já)
- II. Točení (Joanna, protože je na to dobrá)
- III. Dynamika a praktické využití typů pohybu (já)

I. MECHANIKA A TECHNIKA LATINSKÉHO TANČENÍ

Největší problém našeho oboru je, že plno tanečníků si myslí, že jejich umění pochází zvenku. Ale opak je pravdou. Důležité je, co se děje **uvnitř těla (inside of body)** a že veškerá mechanika i technika je odvozena právě z toho. Znam poměrně dost českých tanečníků. Nejsou sice excelentní, ale myslím si, že smysl pro expresi, vášně a objem pohybu mají, takže předpoklady pro vynikající tančení by tu byly.

Pohyb je vytvářen prostřednictvím svalů, ve své podstatě je to mechanika přenášení váhy z nohy na nohu a z toho vyvinuté reakce ve v kyčlích a vršku.

Chtěl bych ale ještě předestlat, že to co tu budeme probírat není nějaké učení, jak to má nekompromisně vypadat. Je to velmi, velmi personální, není to nějaká úplná idea techniky nebo mechaniky, jak má jediné správně probíhat. Od nás uslyšíte jen **naše zkušenosti**, které se nám ale, myslím si, vyplatily.

Tedy dále:

Ve většině latiny není pohyb z nohy na nohu bazálně swing, tak jak ho chápeme ve standardu nebo v Jive. Je to akce, následovaná reakcí, tak, že logicky původ pohybů vršku těla je v nohách. Odspoda také pochází základní **impuls**.

Rumba.

Postavme se do rovnováhy nejprve tak, abychom byli oběma patami v kontaktu s parketem. Pociťujme více chodidla než celé nohy. Snažíme se uvést svaly chodidla do rovnováhy, ale nedělejte to, spíše už **tančete**. Nyní vypíchněte třeba LN **stranou** a představte si, že tato nyní již **opěrná noha (supportig leg)** bude kontrolovat rytmus a rychlost hudby (timing). Krom **stojné nohy (standing leg)**, na které je převážná část váhy, budete tedy cítit i druhou nohu silnou v opoře jako **hnací (drive)** i **opozitní sílu (opposite force)**. Nepodílí se na tom svalstvo celé nohy, ale když budete myslet na **přenášení celé váhy pomocí opěrného** chodidla, zjistíte, že jsou to především svaly na **vnitřní straně** nohy a chodidla, které zabírají.

I v dalších možnostech, které později zkusíme (vpřed, vzad – opora od předu) je vždy **opěrná noha zodpovědná** korektní přenos váhy na **stojné chodidlo**.

Ted' udělejte krok **stranou vlevo** jako další možnost, PN bude vypíchnuta jako opěrná a přenášejte plnou váhu na stojnou nohu stejně.

Obdobně funguje i tento pohyb **vpřed**, nebo **vzad**!

Podotýkám, **nedělejte** příliš **dlouhé kroky** ve vztahu k vašim pohybovým i tělesným možnostem!

Ve vztahu k druhé noze si **objevte (discover) optimální** délku kroku a zapojujte neustále **vnitřní svaly** nohou, i když se vám zpočátku zdá, že vnější svaly se využívají lépe a snadněji!

Pohněte se **vpřed** a položte si ruce zevnitř na stehna, zmačkněte silně svaly a budete mít pocit, že se nohy jakoby otvírají odzadu dopředu.

Nebo pro další procvičení tlačte nohy vzájemně k sobě!

Dobře.

Nyní zaujměte tento pokrčený leh opření o lokty!

Napínejte vnitřní svaly nohou tak, aby zadní svaly nebyly povolené. Tento pocit napětí cestuje nahoru tak, že jde vlastně celá pánev nahoru. To provozujte až do pocitu chvění svalů, eventuelně až do křeče!

Chůze vzad

Vztyk a pohneme se **vzad**!

Ne přílišné napětí, skrze organický rytmus k sobě a zpět. Není možné mít zapnuté vnější svaly nohou. Aktivita, která kontroluje pohyb, hudbu a stabilitu pochází **zevnitř**. Není to jen pouhé zatnutí svalů, ale pohyb jako s gumou mezi kolena a má to dech. Uvolnit, ale držet kolena spolu silou uvnitř svalů.

Když toto nastává, svaly rostou (isometrie) a vyvíjí se svaly nezbytné pro tanec.

Užijte chodidla protažená odzadu dovnitř až po orgán a pak v těle až nahoru, konče v centru.

Nyní stáhnout zpět.

Svaly pracují vzájemně dovnitř!

Mačkají se (squeeze), ač se pohybují vzad!

Aktivovat zadek chodidla!

Ted' přijde **míjení**.

V míjení cítit svaly k sobě, pak dojde k protažení a změně citění.

Otázka zní: Kdy jdou nohy k sobě a kdy strečujete? Tak abych se dostal řádně nad stojnou nohu!

V této pozici nejsou nohy spojeny vizuálně, ale vnitřně ano, jinak, žel, nejde **kontrolovat** pohyb.

Další otázka, která se vyskytuje:

Chodidla paralelně nebo otevřeně?

Jsem toho názoru, že by se neměla znásilňovat přirozenost a pro oba případy pořád platí základní informace, jen by neměly být špičky dovnitř!

Chůze vpřed

Přenášet váhu **vpřed** se silným pocitem dovnitř!

V **míjení** funguje **pohybující se noha (moving leg)** vnitřkem k vnitřku druhé nohy. ***Uvolnit (Relaise) a zachytit (catch)** váhu!

Nikdy ne do dlouhého kroku!

Krok je tak dlouhý, aby umožňoval hlídání vnitřků nohou k sobě. Je to zdánlivě malý detail, ale výsledek je velký!

Krok stranou

Zase, skrze vnitřní svaly PN (rozumí se pravé chodidlo) stranou! Je to Krok stranou z Chůze vpřed. Vnitřní stranou těsně okolo druhé nohy? Ne! Skrze středovou pozici. Můj krok vypadá takhle, ale cítím vnitřní svaly, zvláště, když tato noha nemá kontakt! Tady provádím jen přenesení váhy! **Zaražení** a spojeny jsou nyní jen chodidla a vnitřní svaly nohou.

Co se děje uvnitř svalů?

Zkuste si to nyní analyzovat na krátké Základní Choreografii.

S partnerem, ale zatím kontrolujte jen vlastní tělo! Nevadí, že partner je rychlejší a ztrácí balanc, vy musíte v tu chvíli důvěřovat jen sami sobě.

Přesně a v každý okamžik:

- 1) získávejte rovnováhu a vědomí svého těla*
- 2) získajte rychlost odkud jinud než z opěrné nohy a vnitřních svalů! Míjení je ten okamžik získání rychlosti! Jak? V první řadě determinací snahy jít rychle. Největší rychlost je mezi krajními body, když jdu z A do B. Proto zrychlení není na konci dráhy A,B!

Zkuste Poosuvné dveře (Sleeding Doors)!

Skrze vnitřní svaly (inter muscles) rychlost roste, ale ne v každém kroku! Musíme cítit centrum a to nejde, když jsme neustále a vždy rychlí!

- 3) Neseperujte se od centra. Spodní část aktivovat níže, ne ten prázdný pohyb (empty motion) tady v břiše! Jít až pod pohlaví! V tomto „Špagety“ pohybu je obtížné cítit centrum. Neoddělovat ale centrum a vnitřní svaly tady níže! Spodní partie se aktivuje o něco rychleji než akce těla. Jestliže to hned nefunguje, je to pochopitelné, protože pro vaše tělo to není zatím logické.

Latinská činnost (latin action)

Vpřed

Nejprve aktivovat centrum, protože centrum nese váhu kyčlí nad stojnou nohu! Aktivita v břišku opěrného chodidla! Na břiško stojné nohy neseme kyčli! Kyčle se pak hýbe směrem k patě zpět! To mačká tělo na straně (squeeze) a je to vlastně opozice (v tomto případě L) chodidla, které se pohne vpřed a zachytí váhu.

Centrum nese kyčli vpřed nad břiško stojné nohy. Zmačknutí. Jedna strana těla je oproti kyčli protažena vpřed (stretched). Pod tuto protaženou stranu položíme P chodidlo.

Můj mechanismus je v tomto:

Pohyb, Krok, Pohyb, Krok

Noha spadá pod vedoucí stranu!

Budují se tu akce do **pružnosti** nebo **rychlosti** (stoupající).

Akce kyčlí a pak se jde!

Nebat zadní nohu s tělem. Když se stane tato strana přední, zadní noha kontroluje celý pohyb. Rozhodně by měla být opěrná noha delší dobu spojena s parketem, jinak tato podpora nepracuje dostatečně efektivně.

V okamžiku tvorby flexibility (oné uvedené pružnosti) není myslitelné neuvědomovat si, kde se vlastně v prostoru tělem nacházím*.

Vzad

Ten samý mechanismus:

Centrum nese kyčle, stranu protáhnout, zmačknutí této strany těla, chodidlo pod zbývající protaženou stranu těla.

*Prosté uvolňování v těchto akcích přináší pohyb velmi nekvalitní (přerušovaný). Je to jen okamžik jakési reakce na balanční poměry, které se vytvořily. Pak je nutno chodidlo položit a okamžitě iniciovat další akci v řadě.

Najít logické spojení, protože nastane krok a centrum musí **okamžitě pokračovat** dál aktivací opěrného chodidla a nohy. Ne Stop! Ale centrum pořád dál! Opakuje se to zcela zákonitě v každém kroku! Centrum – kyčle, zmačknutí strany, krok pod protaženou stranu a pokračovat!

Pečlivě kontrolovat, jak to zpracovává vaše vlastní tělo! Myslete na to, jak vypadat dobře a najděte si systém nácvičku přijatelný pro vaše tělo. Instituci hodnocení nepřesvědčíte, když budete napodobovat někoho jiného. Ač dosud probíraná teorie vypadá dost specializovaně (**Rumba**), můžete ji dobře a snadno převést na ostatní latinskoamerické tance, hlavně tedy na **Ča-Ča-Ča a Sambu**.

II. TOČENÍ

Točení prosté

1. Zatížení stojné nohy zdola
2. Vytažení nahoru
3. Přípravná pozice (uvolnit ruce a zkontrolovat jejich pozice i opoziční pohyb, aby vše zůstalo nad stojnou nohou, může se i mírně dolů)
4. Akce je rotace z předepnutého postavení (nahore)
5. Vlastní točení (zmačknutí dohromady pomocí vnitřních svalů)
6. Eventuelní přenesení
7. Návrat do původního stavu (dolů)

Znovu smrstit uvnitř těla a odtud tónováním těla silně kontrolovat žádané napětí. To musí být větší při plné točce než při točce poloviční. Uvolnění jenom rukou, chybou je uvolňovat torzo dolů. Torzo musí jít vzhůru. Důležitý je pohled: **fixuji** ho jak nejdéle možno a hlava se pak **vrátí** do polohy startu.

Příprava musí být větší, chceme – li se točit třeba o půl více, nežli 1 točka (až do opozičního směru).

Dolů

Nahoru

Uvědomit si velikost točení

Připravit

Točit

Kontrolovat návrat (Recover)

Točení na místě (Spot Turn) do P

Spirálové točení (Spiral Turn), Spirála do L

1. Chůze vpřed, Chůze vpřed
2. Příprava z LN
3. Dolů a nahoru
4. Smršťování vnitřních svalů
5. Návrat

Rychlé spiny z místa (Spins) do P

Mohu tančit i „Krok. Na místě, Krok, Na místě“!

Točení pod rukou (paží) partnera (Under Arms Turns) do P

Mohu tančit i Piruety (Pirouettes) do P

Postup je vždy stejný.

Jak tvořím rychlost?

Plné Otáčky do P

Průběžnou přípravou, nebo na poslední chvíli!

2,a,3,a,4,a, 1,a, 2,a,3,a,4,a, 1,a, 2,a,3,a,4,a, 1,a, 2,a,3,a,4,a, 1!

Ted' jsem příliš švihala celým tělem. Velmi důležité je švihat točivě tak, abychom zůstali nad stojnou nohou a zatnutí svalů v konci na PN! Příprava je uvnitř těla, start do rotace rovněž vevnitř a vnitřním napětím ukončit!

Ted' se zkusíme točit na **druhou stranu z PN tj. do L**

1. Příprava má nastat na „a“
2. Užít zad
3. Nohou nahoru (více času na přípravu, tělo si pomůže samo, když je příprava až do palce opěrné nohy, takhle to ale nelze stihnout)
4. Fokus, neztratit zaměření očí (známo jako **fixované točky**)
5. Uvolnění do rotace a točení
6. Návrat

II.DYNAMIKA A PRAKTICKÉ VYUŽITÍ TYPŮ POHYBU

DYNAMIKA:

Co je **dynamika**?:

1. Změna rychlosti (S,Q)
2. Akcent (důrazné a nedůrazné pohyby)
3. Lehkost a těžkost pohybu
4. Silný a slabý pohyb (Silně tónované svaly, slabě tónované svaly)
5. Energie (Svázaná energie, uvolněná energie)
6. Směry (Přímé, flexibilní)
7. Kontrakce a protažení (SQQ, Down, Pick Up, Up v těle)
8. Světlo a stín (nápadná a nenápadná činnost , výrazné a nevýrazné akce)

Něco provádíme **přímo** (jednoznačně), něco zahnutě, v točivém objemu, okruhy, kombinace okruhů atd. (prostě lze to **pružně** obměňovat).

Svázanou energii (Band Energie) můžeme přeměnit na **volnou energii (Free Energie)** a naopak. Tedy z vázané energie do volné a z volné energie do vázané.

Jako třeba v této vazbičce:

KROK LN, KROK „a“, 4 PŘEMĚNNÉ KROKY, KROK – STOP, PŘÍPRAVA „a“ (PREPARE), PRŮBĚŽNÉ TOČENÍ Z MÍSTA (CONTINUAL SPINNING), OBNOVENÍ (RECOVER).

Vyžaduje to jisté zkušenost s uvolněním velkého tlaku uvnitř těla.

Energie dovnitř!

Svázat tělo a krok.

Uvolnit s výsledkem Stop!

Příprava dolů.

Uvolnit nahoru.

Návrat do původního stavu (Recover).

Vše se odehrává uvnitř těla, pracují vnitřní svaly, nejsou to jen takovéto kontrakce (stahování, smršťování), ale získání nového napětí. Svázat, aniž bych zatnutím zastavil na „a“! Přeměny, Stop, Příprava těla, Točení a Stop. V točení je postup: Torzo, hlava; Torzo, hlava; Torzo, hlava;... .. Ne jako jeden blok, ale **hlava poslední**. Důležitý je ještě pokyn: Příprava těla **dolů** do točení **nahore** vlastně **tříkrokovými otáčkami** a zastavení **obnovením** původního energetického stavu.

Z opozičního směru kontrahovat svaly a při rotaci kol páteře **uvolnit ruce**, točit a poté kontrahovat svaly do **přistání (landing)** nad nohou!

Další příklad:

Zkombinovat Schene-vázaná energie do Spinning- volná energie! Pracují vnitřní svaly z opěrné nohy na stojnou nohu. Ta příprava není moc veliká, jdeme vpřed bez Stopingu a vázaná vnitřní energie se přemění na volnou točením!

Zatančete si program třeba Čači a zkuste si v něm najít obdobné příklady!

Ted' se vraťte k BASICU Rumby nebo Ča Ča Ča a v rytmu se snažte uplatnit nabyté zkušenosti skrze tělo.

Když vezmete nějaký jiný latinskoamerický tanec vložte svojí praxi i do dalších tanců!

Hlavně využívejte dobře **rytmu**.

Vložte do rytmu **akcent!** Vložte do rytmu plynulost, ale **ne monotónní** – třeba úder srdce, moře (když se díváte na vlny tak se převracejí, padají, pleskají...!)!

Užívejte rytmu vědomě!

Já tvořím rytmus, nic jiného a nikdo jiný!

Celé tělo pak tvoří partikulární rytmy mnohdy nevědomky.

Jak ale tvořit i tyto rytmy vědomě?

Ča Ča Ča.

Vidíte, že tento striktní rytmus se stává vyloženě mechanickým a to není dobře.

Musíte si najít **svůj rytmus** instinktivně s využitím všech možností **vašeho těla**.

V rytmu si musíme **objevit (discover)** jak nejlépe spojíme tělo s pohybem a tyto spoje vyzbrojíme **konkrétními důrazy a změnami**.

Nejzajímavější změnou je **změna nahromaděné energie!**

Tělo má krev a dech, tyto elementy se **neoddělitelně** podílejí na tvorbě rytmu, ale můžeme svým způsobem **oddělit** (separovat) třeba **kyčle**.

Každý takto chápáný **parciální pohyb** má svůj **rytmus**, který však musí být **maximálně IN!!!**

Hovoříme o **jasných akcích**, což může být jakýkoliv **pohyb**, který však má **myšlenku a rytmus!**

Z tohoto hlediska rozeznáváme **7 typů pohybů**:

1. impuls

Akumulace a rozpuštění tenze **na počátku. Důrazný start** do později se vyprazdňujícího pohybu. Má ruka začne důrazně opisovat kruh až do rytmického doznění.

Tento pohyb může stejně tak začínat i z druhého konce nebo může být dokonce s přípravou.

Uplatňuje se tu jakýsi váš dech, čili takový organický rytmus. Je obtížné ho separovat od těla. Také je nutno si uvědomit, že **tempo je něco jiného než rytmus**.

Vlastní tělo má schopnost **parciální separace** a v tom je právě zahrnuto **taneční cítění techniky**.

Příklad pohybu, kde je každá fáze s **impulzem**!

Jakékoliv části těla mohou mít **odlišné** třeba **impulsy** (akumulace a rozpuštění energie na začátku), výsledkem je ale využití **celého těla**!

Nalézejte v tom procesu svoje **vlastní tělo**!

Ještě jednou momenty spojení, které jsou nakonec **spojením do plynulosti**!

Když vás pozoruji z druhé strany, zdá se mi, že na ten pohyb příliš myslíte. Uvědomte si **pocit uvnitř těla**.

Partner se na vás může uvnitř páru i expresivně dívat, ale jeho tělo skrze vnitřní uvědomění pracuje automaticky.

Tak vzniká okamžik **plné exprese (Whole Expression Point)**.

Je to místo, kde začnete tančit, jako by vás nikdo nesledoval. Zde můžete být svobodni, nikým neovlivnění, ale výkon potřebné esence má. Nejste blokováni technickou stránkou věci (knižní technikou) a můžete být **kreativní** (tvořiví).

Spousta krásných pohybů vzniká mimo techniku!

Třeba v **pohybu rukou** nebo v **akrobacii**, která se začíná do LAT vkrádat.

2. impakt

Začátek volný a **náraz** naakumulované energie **na konci**. Tento pohyb si můžeme představit když vdechneme a vydechneme s **výraznými konci** tohoto procesu.

Na konci je jaké si zmrazení. Konec světa. Koule, která se po nárazu ani nepohne.

Tento typ pohybu můžeme jednoduše provádět různými částmi těla.

Třeba vypíchnout nohu.

Ale jaký bude rytmus, jaká bude mohutnost akce, to určuje start a někdy i poměry před ním.

Na impaktu se může podílet Torzo, kyčle, ruka, hlava... Vše je organicky v pořádku!

Důležitý je tedy **start do finišu**.

Může dojít také k přechodu do dalšího pokračování a tečka bude ještě jinde.

Nemusí také existovat jenom impuls, či jen impakt, ale je možné **obé**.

Třeba:

Třeba Výpich nohy, Lift a tento finiš!

Tento hloupý pohyb svázaný s konkrétním rytmem má myšlenku!

3. konstantní pohyb

Pohyb. Který nemá **žádný důraz**. Energie se akumuluje a **trvání** jejího potenciálu se **prodlouží** do dalšího pohybu. Není tu **žádná změna rychlosti**. Je to někdy dost rychlé, ale stále musíte mít možnost vědomého rozhodnutí o pohybové změně nebo o tom, jak pokračovat.

V pohybu je možné spojení různých parciálních rytmů do celku.

Zatím si zkusíme 3 dosud probrané druhy:

Ramena	1
LN	2
Hlava	3

Ne, nedělejte to, **tančete**!

Tak a teď něco jiného. Můžete uvedené pohyby spojit v jiném pořádku **konstantní pohyb, impakt, impuls** a bude to mít celkově **jiný efekt, jiný smysl**.

Mluvení na vás má smysl (aspoň doufám). Volím typické fráze, abyste mi rozuměli. Když ale řeknu „Já mám rád Prahu“, je smysl jasný. Ale řeknu – li „Pohyb“ nebo „Rytmus“. Jedni rozumějí typ pohybu jedna, druzí typ pohybu 2, nebo SQQ či QQS a zcela jasné to není.

Čili, jak můžeme jasně mluvit, tak jasně se musíme i pohybově vyjádřit. Cítit co pohybem říkáme!

Dva další typy pohybů mají vysoké praktické uplatnění v Ča Ča Ča“.

4. Perkusivní (bubenický)

Důraz se v každém pohybu **opakuje**. Třeba „Ča ča ča“ Přeměna a nebo to může být i improvizace (jakýkoliv pohyb jakoukoliv částí těla). Pochopitelně ne celé 2 minuty, to už by ztrácelo efekt, ale třeba „Swing rytmus“ ve kterém se na pár vteřin odevzdáme gravitaci (akcent dole a akumulace energie nahoře).

5. Vibrace

Impuls a impakt v rychlém sledu pohromadě. V tomto provedení se to dá dělat téměř neregulovaně. Je nutno ale **objevit** v těchto vibracích **příjemný** fyziologicko ekonomický **pocit**.

Nebát se při procvičování „naložit mozek“. Vždy nejméně minutku a používat při tomto učení tanečního citění!

Nyní se naučíme malé **seskupení** kroků do **Ča Ča Ča**, na kterém si ukážeme zbývající dva typy pohybů a pak procvičíme uplatnění všech pohybových druhů /popíšu kroky pána, dáma pak tančí v páru normální opozici/:

1. **Stranová kukarača vlevo**
2. **Ča – ča – ča akce křížmo zadem**
3. **Stranová kukarača vpravo**
4. **Ča – ča – ča akce křížmo zadem**
5. **Krok, Otočit (Točený krok vpřed)**
6. **Ča – ča – ča křížení vpřed**
7. **Zaražený krok**
8. **3 kroková otáčka**
9. **Kubánské přerušení**
10. **Změna směru točkou o ½ do P , Přisun**
11. **RondeChasse , Krok, přenesení váhy zpět a můžeme opakovat znova**

Zatím bez dalších pokynů zatančíme **individuálně** všichni stejně.

Uvědomit si jen přítomnost příslušného rytmu a že toto je jen příklad kombinací rytmů.

Prozatím máme jakési konstantní citění (nedrobit). Odevzdat se rytmu, který cítíte.

Dobře, a nyní ještě jednou a zde už se pokusíme diferencovat druhy pohybů v souvislosti s jistými pasážemi:

Ča – ča – ča akce křížmo zadem bude **perkusivní**.

Ča – ča – ča křížení vpřed **impulsivní**

Kroky **konstantní**

Zaražený krok **impaktní**

3 kroková otáčka **perkusivní**

Musí za tím stát jasný výběr a včasné rozhodnutí, ne takové „nic poměry“!

Jestliže má být Ča – ča – ča křížení vpřed **impulsivní (což je krom perkuse také možno)**, má impuls z chodidel proplynout do dalších částí těla.

Točení je v druhé části.

Jestliže má být krok **konstantní korektně** musí pocházet impulsivně z vršku těla! Ale ne z těla zkolabovaného, nýbrž protaženého.

Akcent by neměl tlumit působnost impulsu.

Synkopovat podle **vlastních** tělesných zkušeností, nic **nenapodobovat**.

Znova od začátku:

Impakt do Zaražení a následuje Perkuse!

A ještě jednou a o kousek dál! Nechte plynout:

Konstant, konstant

Perkuse,

Konstant, konstant,

Perkuse

Impuls, Impuls

Impakt,

Perkuse

*Odrazy

Konstant, Konstant

Impakt

Jak vidíte, přistoupil nový termín a to je další typ pohybu:

6. Odraz (Rebound)*

Vzniká **spojením impaktu a impulsu**. Uplatňuje se výrazně v **Jive**, kde se vykytuje i poslední typ pohybu:

7. Swing

Zhoupnutí. Byla o něm již řeč!

V našem seskupení se využívá **odrazů** v **Kubánském přerušení (Kuban Break)** spojeném s otočením do P.
Dále:

Konstantní, Konstantní

Připravit se na Ronde, a po Ronde **swingem** Krokem LN šikmo vpřed do **Impaktu**! A to je v podstatě konec!

Kontrola činnosti částí těla.

Ještě existuje možnost **diferencovat** z hlediska uvedených druhů **pohybu** jednotlivé **partie těla**.

Ale vždy je dobré mít na paměti, že jedna partie těla je vždy **dominantní**.

Třeba v konstalaci hrudník, paže, hlava to může být hlava, která se třeba výrazným pohybem odkloní

impulsivně nebo **impaktivně**. Tělo bude v **konstatním** pohybu a loket zase impulzivně nebo **impaktivně**.

Záleží na **rozhodnutí**, kterého se ale musíme držet, kdy i kde **uvolnit energii**, kdy i kde **nabrat energii**, a kdy je třeba vydechnout.

Dominantní může být i jiná partie těla, ale musíte respektovat **organické spojení**.

Účelem je tvořit rytmus, a ten nemusí být stále stejný. Máte vytvořit **svůj** rytmus podle vlastního cítění.

Ted' bych ale po vás chtěl, abyste instinktivně vytvořili **totální opozici** dosavadnímu přístupu v daném seskupení z hlediska uplatnění různých typů pohybu. Každý, každým způsobem!

Ale pozor, ted' je promne důležité, abyste neměnili rytmus (samozřejmě to platí jen pro tento konkrétní výcvik):
2,3,4a1,2,3,4a1,2,3,4a1,2a,3a,4a1, 2,3,4a1,2,3,4a1,2,3,4a1,2,3,4a1 a dál hned znova!

Rozdělte se na dvě skupiny proti sobě!

Výborně a ted' se posaďte sem dolů pode mne.

1. Chtěli jsme vám ukázat, jak vypadá osvojování vlastní techniky a mechaniky. Mnohým z vás jsme jistě jen oživilí staré znalosti. Učit vás můžeme třeba až později, ale v každém případě uplatňujte vaše zkušenosti a vytvořte z nich systém používání vlastní stavby.
2. Chtěli jsme také podpořit vaši tvořivost a váš názor na to, jako dobře vypadat, jak efektivně využívat energii, jak tvořit rytmus a výraz, tedy dobrou kvalitu tance. Byl to mix věcí, které mají volnost i pravidla. Hodně úspěchů!

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