

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

SEMINÁŘ LYNDSEY HILLIER 25.11.05 SPOLKOVÝ DŮM STODŮLKY

V noci jsem přemýšlela a připravila si jistý program **Workshopu**. Sešlo se vás však příliš málo, a tak jsem nucena svoje plány operativně změnit.

Nejprve bych ráda řekla něco o sobě, někteří mne možná znají, ale myslím si, že se to sluší. Začínala jsem s tancem již v dětském věku. Začínala jsem baletem, scénickým tancem a řadovými tanci. Později se ale pořádaly tak zvané mix soutěže ve 4 tancích, kde se kromě v tancích vyjmenovaných tří oborů soutěžilo ještě v jednom společenském tanci, na které mne jeden z učitelů přihlásil. A právě tam mne zaujal společenský tanec natolik, že jsem se rozhodla mu věnovat. Speciálně se mi líbily latinskoamerické tance a tak jsem hledala partnera. Přihlásil se mi Stephen (můj pozdější manžel), který říkal, že je na latinu dobrý, ale ukázalo se, že lhal. Nicméně právě s ním jsme se stali amatérskými mistry světa ve standardních tancích a v rozmezí 7 let jsme ještě získali dalších 5 světových titulů ve standardu profesionálů.

Jak tedy jistě dobře už víte, budem mluvit o standardních tancích.
Aby byla lepší komunikace, sedněte si všichni sem na tuto stranu.

Nejprve něco o **MECHANICE TANCE**:

Je to podobné jako v autě. Chcete – li se dostat z bodu A do bodu B, musíte mít potřebné zajištění. Musíte mít auto, které je technicky v pořádku a mechanicky správně funguje. Musíte mít benzín, nezbytnou výbavu a musíte umět řídit.

Stejně tak výkon na tanečním parketě je problematický, když nemáte potřebné mechanické a technické dovednosti či znalosti.

WALTZ

Nejcharakterističtější rysem Waltzu je SWING.

Ten začíná startem do snížení. Uvolňujeme při něm energii, které nás později požene vzhůru. Nedržet tedy energii, ale uvolnit. Mobilní postavení těla je vyvážené přes břiška chodidel.

Velmi dobré je si uvědomit, že při iniciaci pohybu žádná noha nejde do strany, ale **jedno koleno jde dolů a druhé nahoru**, tak jako když se chceme rozjet na kole.

Dále koleno lze ohnout jediné vpřed a ne dozadu, takže, když startujeme dozadu jde jedno koleno vřed a druhé vzad. Vzad se musíme opět snížit uvolněním jednoho kolene dolů a v druhém pocítujeme spíše lifting. Pohybujeme se při tom vzad, vzad a ne na místě a vzad. To bychom strkali nohy za sebe tak, že by nás zastavovaly.

Stejně tak nesmíme vystrkovat nohy dopředu, protože by se zastavovala váha těla, která se musí řádně rozjet.

Při využití **stojné nohy** se **uvolní** jak její koleno, tak její chodidlo (lift paty). Jakmile je ale tento nezbytný pohon **postrkem** příliš aktivní, „zapomínáme na stojnou nohu“! Proto je dobré toto cvičit na velmi pomalou hudbu. Tak si osvojíme rovnováhu a optimální dávku **postrku** a **přítahu** váhy.

Zved kolena je jednoduchý, když se v tuto chvíli pohybuje vlastně rychleji než váha těla.

Ale, zvláště tančíme – li s partnerem, je veškerá tato mechanika a aktivita jakoby vnitřní, i linie jsou jak se říká „in“.

Nejdůležitějšími součástkami nohy jsou: -kotník
-holeň
-koleno

V rozhodujících polohách nejsou nikdy mimo tělo, spolupracují velmi komplexně a zákonitě. Teprve v siluete přisunu se „úplně napnou“ pěkně pod tělem. Ne dříve, protože by vzniknul „štaif“ efekt, který brzdí tělo. Nyní si vše procvičíme na 2 x 9 krocích, které tvoří základní BASIC SESTAVU:

Kompletní Otáčka vpravo 123 223

Uzavřená změna zprava doleva 323
Kompletní otáčka vlevo 423 523
Uzavřená změna zleva doprava 623
Nedělat hluk!
Váhu těla uvolnit před krokem!
Nenapínat předčasně nohy!

Nejdůležitější ve WALTZU je idea **Kyvadlového swingu**
a Přisunu chodidel!

Aktivnější z partnerů musí vždy minout svého partnera, netančit na něj! To platí většinou pro toho, kdo jde dopředu!

Začínáme se tedy míjet a tím tančit svobodněji.

Když jeden z partnerů tančí **vzad**, je to obvykle na vnitřní straně (otáčení), jako třeba já zde jako dáma v **1. – 3.**

Otáčky vpravo, musí svému partnerovi **dovolit minout!**

Tady to se sebou nese **Výpich špičky do směru (ukázání špičkou do směru tance)** a následující snadný přísun chodidel bez výkrutu! Aby byl zmíněný výpich možný, vyžaduje to točení okolo **nové stojné nohy**, která tvoří dobrou **oporu** pro toto točení.

Tedy od začátku: Toto je využití stojné nohy a toto je využití nové stojné nohy (vzad). Je nutno točit i novým stojným chodidlem napříč druhého chodidla „v botě“.

Dáma tu má takové zaměření, jakoby si vytvářela příležitost nalakovat si ještě nehty, než půjde podle partnera dál.

Ve **Změně** jdeme vlastně oba. Zde je důležitá akce – uvolnit a přidat se!

Krok 2 není nikdy nahore, teprve **swing kyčlemi** mne přivede do **maximálního zdvihu!**

Předčasné napnutí nohy a klouzání se má velmi zhoubný vliv na kvalitu pohybu!

Pokud na konci 1 při pohybu vpřed není váha nad chodidly, poskakujete také!

Toto jsme se naučili se Stehenem ctít na dobrých parketech. Jednou jsme však přijeli do Německa a tam dobrý parket byl. Vyzkoušeli jsme ho při roztančení a byli jsme spokojeni. Jaké však bylo naše překvapení, když ho pořadatelé těsně před soutěží posypali voskem. Já vím, bylo to kvůli jednomu domácímu tanečníkovi, který se jmenoval Werner Fuehrer, ale nebylo to fér.

Tedy na 1 umístějte váhu do chodidla, při tom vzniká takováto dlouhá linie, pak švihejte kyčlí než postavíte chodidlo. Nezdvíhat se uměle, využívejte postupně chodidla a jejich energie, nejde jen o špičky. Vše vytváříte z právě stojné nohy a ne pohybující se nohou.

Tedy si postavíme složitější, i když zase jednoduchou vazbu:

*1.-3. Otáčky vpravo	123
Spinová otáčka vpravo	123
Točené křížení vpravo do PP	1a23
Tkáň z PP do PP	123, 123
Přeměna z PP	12a3
1.-3. Otáčky vpravo	123

Zkuste si!

Dobře!

Moje kabelka dělá tento swing! Vidíte, že se odehrává neustále jen v jednom směru dozadu a dopředu! Tady má swing vrcholy a tady dole má rychlost!

Je tedy nutné si vždy napřed vybrat směr švihu a pak teprve točit! Swing je tedy – **vpřed, vpřed a točit až, když stojíme nad novou stojnou nohou!**

Dáma, ale nesmí tento cyklus blokovat, jinak se pár stává těžký a nepohyblivý!

Tedy jednoduše vpřed, vpřed a točit!

Směr musí být vybrán **jasně** (asi jako když na PC hledáte myši složky CD pro vypálení) a i dáma se musí točit nad novou stojnou nohou:

Do L ve spodní části těla

Do P ve vrchní části těla

Dámu si navést tak, aby pokračovala jakoby v opačném směru! Dát ale dámě čas a včas ji informovat!

Raz, dvěááááá, tři; čtyři, pěěěěě, šest; Raz, a, dvěááááá, tři; čtyři, pěěěěě, šest; Raz, dvěááááá, tři; čtyři, pěěěě, a, šest; Raz, dvěááááá, tři;

Na konci každého taktu nezastavit, ale jít ještě vzhůru a měnit pohyb do dalšího směru! Vpřed, vpřed a točit!

Na 2 ještě nezastavovat, nahoru a být včas nahoře.

Tady mne zve partner k minutě a točení, nyní je to vlastně změna mimo. Pán se otočí pávní jen v limitu držení a zatáhne zády v centru, příprava na krok s partnerkou mimo, pohnout tělem co nejdříve, pravý bok dělá místo do opory. Pak, u dámy, musí váha těla být schopna točit centrem nad chodidlem a za nohu pána. Dámy by se neměly točit dříve, dále ukazovat a uvolnit.

Pokud se týče přenášení váhy, tak třeba při kroku 1 vpřed (tady je v PP) jde váha kompletně od vnější hrany paty do vnitřní hrany špičky (palec). Obecně, většinou jde tedy délkou chodidla diagonálně, v závislosti na tom, co tancujeme. Noha má 4 hrany: Vnější hrana paty, vnitřní hrana paty, vnější hrana špičky a vnitřní hrana špičky! Z jedné hrany na druhou může jít i nediagonálně, jako když případně jdeme napříč ve zdvihu, tak stavíme chodidlo na vnější hranu špičky a jdeme na druhou hranu špičky napříč tělem.

Když jde pán vpřed (třeba i v PP, jako tady po Změně mimo), umísťuje váhu správně tak, že kolena se musí dostávat před chodidla. **Uvolňování nohou k parketu** zajišťuje **nepřetržitost** pohybu napříč parketem.

Dámy: Zkuste na příklad v této **dlouhé linii** přidržet partnera tak, aby, než udělá krok, posunul váhu co nejvíce vpřed.

Pán jako gentleman se tu samozřejmě spoléhá na dámu a stejně tak dáma důvěřuje pánovi, že ji nestrhne.

Když tančíme Přeměnu z PP, tančíme ji vlastně jako levotočivou figuru. Když se tedy točí tanečník do L, netočí vrškem, ale spodní částí (to co jsme si říkali u dam platí i pro pány: Otáčení vlevo – spodek, otáčení vpravo vrškem). Dáma otáčí chodidla i nos, ne jenom chodidla. Mechanika je vpřed v PP vzad MP (PM). Když jde dáma vzad, nikdy nepropíná nohu, to blokuje váhu. Kotník, hleň a koleno, stále jakoby „spadají“ pod tělo.

Abyste dobře připravili PRBP (protipohybové postavení), zkuste si **Postupovou přeměnu vpravo a Změnu mimo do PP:**

Přeměnou vpravo do snížení a pohybujte P kyčlí intenzivně vzad, abyste zachovali tělo k dámě, v tu chvíli to není pohyb, protože LN zaostane, ale gesto. Zrovna tak, jako není pohyb, ale gesto, zcela opoziční poloha, kdy jde noha příliš za tělo (mimo tělo) v následující fázi pohybu s PM (partnerem mimo). Ale ta není naším cílem, protože by znova přerušila pohyb.

Záleží na tom, jak se mění uhly mezi horní a dolní částí těla. P část zad a L část zadku jdou do opozice. Musíte si nechat dlouhý čas na snížení s pozdržením LN vpředu, protáhnout celou P stranu a odrazit se od chodidla. Streč strany si musíte připravit už v Přeměně doprava. Koleno dopředu ve směru špičky a nad špičku.

Tělo je jako semafor zavěšený v oblasti kyčlí.

Obecně je známo, že se někdy točí rameny, někdy kyčlemi a tělo tedy není jeden fixní blok spojený páteří.

Pánové zde dělají jakýsi twist a točí ramena a ne tolik kyčle, Váha je na vnější straně L chodidla. Pak přichází změna krokem pod tělo. Už netočte vpravo.

Jeden z páru vytváří prostor a druhý ho musí vyplnit. Ten je jakoby vcucnut do volného prostoru vzniklého pohybem kyčlí. Dochází při tom k protažení P strany.

Zkuste nyní na Postupové přeměně vpravo a Změně mimo do PP a pak se vraťte k původní sestavě!

Před startem LN liftuje pánové L koleno (do jakéhosi čapiho postoje). Pak tento postoj uvolníte do kroku. Váha těla je stále nesena vpřed a přenášena do **dlouhého postoje** v němž vznikne tlak do parketu, který se reaktivně projeví **odrazem** (míčový efekt). Když se nohy míjejí nebo scházejí, vznikají tak zvané **sběrné body** váhy nad právě stojnou nohu a váha je pak vržena kompletně do další fáze švihového procesu. **Chodidla rolují** k parketu a od parketu, což také zajišťuje (podporuje) **plynulost pohybu a swing těla**.

Uvedené principy platí pro všechny švihové tance.

TANGO

Co je charakteristické pro Tango?

Nemá swing!

Držení je jiné!

Je to kráčený tanec (Váha těla roluje napříč parketem pomocí kroků)!

Kroky jsou zahnuté!

Říká se, že je to tanec lásky, ale jeho původ z Buenos Aires je opředen pověstí, že muži tu nejprve tančili okolo sebe sólově. Plížili se a různě se okopávali či podráždili vzájemně proto, aby zaujali přihlížející dámy a získali tím jejich přízeň.

Romantickou lásku ve dvojicích dali Tangu teprve cikáni. Cikán tančil s cikánkou okolo ohně a ona měla jen malý šátek okolo prsou. Aby jim nebyla zima, otáčeli se stále k ohni a on měl paže okolo ní, aby si co nejvíce užil jejího téměř obnaženého těla. Pokládali opatrně nohy na vnější a vnitřní hranu chodidla, aby nerozstříkovali všudypřítomný trus dobytka.

Z toho vyplývá i dnešní podoba Tanga, kdy má pán P paži více okolo dámy, **držení kompaktnější** a ostrý ohyb levého lokte (jímž původní tanečníci zaháněli ostatní dotěrné muže).

Krok LN je v **PRBP(protipohybovém postavení)** a PN s **vedením P ramene**. Základní **nášlapy** jsou na **vnější hranu paty** a na **vnitřní hranu paty**.

Start:

Před PRBP (protipohybovým postavením) je **PRB** (protipohyb), protože nestartujeme z postavení s vedením P strany, ale spíše opačně.

(Protipohyb je rotace těla proti vykračující noze, protipohybové postavení je postavení chodidla napříč těla nebo napříč druhého chodidla).

V úvodu jste říkali, že v Tangu není zdvih. To není pravda. V tangu zdvih existuje. V základních procesech je to sice jen zdvih těla bez zdvihu v chodidlech, ale ve vrcholných formách jsou i elevace do špiček.

Chůze:

Vpřed.

Nepoužívá se tu výrazné postrkové akce ale především přitahování váhy těla! Je to jenom takový kontinuální rol (valení váhy těla) Váha se tedy nezastavuje.

Musí se však umět **kdykoli zastavit** a to je možné jedině, jsou-li kolena u sebe. Proto **jedno koleno stále následuje druhé** a nezbytná je tu i tendence **koleny dovnitř**.

Protipohyb exponuje vnější stranu, protipohybové postavení stranu vnitřní.

Neustále se tu střídá sevřené postavení a otevřené postavení.

Sa Sa Sa Sa Sa Sa Sa Sa.

Vzad.

Principy jsou stejné jako vpřed. Nohy se rovněž **nevystřkují**, tak aby zastavovaly váhu těla a energie do každého kroku se také získává **mírným snížením**. Velmi důležitý je tu **zved centra** na konci každého kroku s jakýmsi **vtažením břicha na „a“**.

Sa Sa Sa Sa S bum S bum, S bum S bum.

Chodidla se nešoupou po parketě, ale **vždy zvedají a umísťují** (pokládají). V tom zase funguje příslušné **koleno**. Uvědomte si to i v chůzi vpřed.

Sa Sa Sa Sa Sa Sa Sa Sa

Při plnění tohoto pokynu jste vypadali i v chůzi vpřed trochu panicky.

Postupová spojka:

Důležitý je postup dámy:

Krok, Zved, Točení, Položení

Nyní dáme postupně dohromady SESTAVU:

Krok, Krok, Čtyřkrok:

Vše musí být nachystané a včas hotové. Vždy nejprve pohnout váhou těla se **zvedem** chodidla **kolenem** (zved kolena se vyskytoval už ve waltzu). Váha těla musí být udržována vpřed, i když jdeme vzad, abychom stihli okamžitou Promenádu (hlavní rozdíl od Pětikroku).

Jednoduchá Zášvihová akce:

Na konci Čtyřkroku změňme zaměření do Promenády. Já se otočím v L a udělám krok do Zášvihu vzad

Převedení:

Ved'te dámu na svou levou stranu a držte své centrum k partnerce! Protáhnou P stranu jakoby vpřed! Ne L jako třeba ve W.

Pivota vlevo:

Držet kyčle tak, aby během točení byla stehna sevřená a tvarovalo se tělo: Protáhnout P stranu ven a L k partnerce, aby L kyčle nebyla výš.

Dáma vklouzne do vyrovnání a otevřeme kyčle do přípravy na

Obchvat:

Protážení P strany, stejné jako v Převedení, ale jakoby vzad. Účelem je nabídnout prostor protějšku. V Obchvatu jdeme Tedy zase z PRB do PRBP v kyčlích, ale vzápětí jdeme do **opoziční akce** v následující figurě a tou je

Spina mimo:

Partner jde vpřed a dáma také vpřed. Dáma: Krok vpřed, krok vpřed, Výkrutový přísun s chodidly dobře u sebe a pak PN mezi chodidla pána! Pán se jakoby zpozdí, protože nejdříve jde vzad a pak vpřed do Spiny. I když je to točení vpravo iniciuje ho spodní partie těla (tady to zase není stejné jako uvedené pokyny ve W, či na jiných místech), aby měl dostatek energie ještě na jedno dotočení).

High Linie:

Je to postavení jakéhosi **vysokého výpadu vpravo**. Říká se tomu také Gravitační linie protože rameno spadá do kyčle a ta do P nohy. Opřít se trochu jakoby bokem. Stehna k partnerce. Linie pohybu v těchto postaveních a podobných výpadových postaveních (i nižších vpravo či vlevo) je vždy diagonálně k chodidlům. Úhly jsou tvořeny tělem vůči nohám. Pohyby jsou vždy diagonálně vpřed, nebo diagonálně vzad. Ne výhradně stranou. Cení se velký tvar i objem, ale ne zkracování stran a neplnění uvedených technických požadavků. Nezapomenout na prezentaci dámy. Takto chápané linie jsou velmi pružné i když v této nejsou úhel a diagonála tolik patrné.

Příprava na promenádu:

Změna tvaru nohou a chodidel do směru dalšího pohybu

Počítání:

SS1234SSQaQQQaQQQSSSaS

Může to být samozřejmě spočítáno úplně jinak v závislosti na typu hudby. Na počátku pomaleji a ke konci rychle i když jsou to v podstatě Základní figury.

SLOWFOX:

Nejcharakterističtější rysem je **Metronomický swing**.

Když se těla pohybují, promítáme horní část těl do dálky přes chodidla a pohybem boků diagonálně přes chodidla zachytíme váhu.

Zdvih na konci slowkroku, i když není velký použijeme na pohyb do dálky.

Chodidla nepracují **nikdy vzhůru a míjejí se**. Proto se musíme pro případnou změnu směru vždy rychle rozhodnout.

Mechanika je švihová a počítá se: Raz dva tříííííííí, čtyři. Doba **3** je **akcentovaná a protažená letem těla**.

Rytmizace je: Slow krok na 2 doby, Quick krok na 1 dobu, Quick krok na 1 dobu.

Kdy a jak provádíme Slow? Třeba do Pérového kroku.

Myslím si, že nasadit Slow do konečné polohy až na 2 je s ohledem na 3 pozdě. Je to těžké a toporné.

Volný krok si vždy představuji jako 1a. na „a“ tu vznikne jakési stlačení do odrazu. Energie se odrazí od podlahy a přes 2 se promítá do chodidel na 3. Při zachycování v diagonálním postavení MP nejde celé tělo mimo.

Vzájemně mají jakoby kapsy zůstat na sobě. Partner protahuje své tělo a jeho tělo startuje do **rotace** ještě před krokem mimo. V **Pérové zakončení** také startujeme, ale do **točení**, před krokem PN vpřed MP, protože, kdyby to bylo v něm, dostali bychom se zcela mimo. Točení vypadá asi takto a je prováděno okolo pravé stojné nohy

dříve než se švihá do směru dalšího tance. Tančí-li se Pérové zakončení po 1. – 3. **Otáčky vlevo**, nestartujeme do něj přímo vzad nebo s levou stranou doleva od partnerky, ale, s centry k sobě, P stranou k její L straně. Já tančím k němu diagonálně.

Kdy snížit?

Jsem přesvědčena, že na 4a do **sběrného bodu váhy!**

Jak je to s otočením hlavy dámy **do L?**

Hlava se neotáčí. Je to spíše pohled přímo a polohy hlavy mírně vlevo dosáhneme **pootočením těla pod hlavou** do diagonální pozice.

Pro Slowfox je charakteristické **míjení** podél, ne okolo!

Tyto svaly na dolních okrajích zad neustále pracují! Třeba při zatančení Telemarku jako pán to vypadá spirálově.

Tady je jako volný prostor pro velký balon. Vždy míjet partnera netančit na něj, zvláště dámy se budou bránit, abyste se nedostali k nim.

Tedy tělesnou vahou kolem partnera, aby vás **neblokoval!**

Trojkrok:

Zahýbat, ne jako ve W! Moc netočit, spíše dbát na to, které **rameno má vést!** Ale pozor, příliš přehnané vedení ramenem by vás mohlo vést úplně někam jinam. Vždy musí jít obě strany dopředu. Stále posouvat váhu kyčlí přes chodidlo. Trojkrok je tedy jako Tangová chůze, ale ve swingu.

Impetus:

Dáma musí provádět **swing vpřed, vpřed** do tohoto bodu. Pán dělá patovou otáčku a musí rotovat rameny směrem k dámě i po nalezení dalšího směru chodidly. Pohybuje L stranou vpřed a P stranou vzad s opozicí vah. Tedy P strana konformně vzad a L strana vpřed. Nakonec i váha těla narotuje do směru dalšího tance. Dáma pak uvede váhu hlavy do onoho směru. Spina s rotací do přitahu a protažení. Ramena dokončí točení. Tedy ještě jednou: S otáčením dámy udělá pán patovou otáčku. Dáma švihá vpřed, vpřed a vzhůru, kde nasadí rotaci a točení těla. Hlavu otáčí až **na poslední chvíli**, ne před tím.

Nejprve chodidlo před kyčle, ale vzápětí kyčle přes chodidlo. To je správná akce nohou v souvislosti s rotací těla. **Ruce a paže** musí zůstat **uvolněny**.

QUICKSTEP

Charakteristická je jeho **polystylovost**.

Hladký styl, běhový styl, poskočný styl, Pozice atd.

90 % dnes tvoří Poskoky stranovými přeměnami. Zde pouštíme váhu dolů, nevyskakujeme a spoléháme na reakci z pohybu dolů, která nás povede nahoru do **Step Hop a Stranových Skip Chasse**. Uvolňujeme tedy energii dolů a chodidla poskytují tělu pohon vpřed, vpřed a ne nahoru.

Když přijdou Jumpingy (třeba **Pendulum Points** na místě) využívejte kontrakce břicha, ne jeho protažení a nehrňte se! **Splity** (rozdvajování) pociťujte uvnitř těla, ne ven.

V hladkém stylu je důležité, že když přijdou dva Q za sebou (SQQS), zastavovat tím prvním. V QaQ býti velmi opatrný na postavení těla a jíti pak S mimo.

Přejdeme –li znova do stranových poskočných přeměn, nekrčit strany! Nesmíme povolit P stranu musíme být u dámy. Držet vzájemně centra k sobě **Během přeměn netočit**, až při **hopsech**. Žádné zkratky, kolena krčit a propínat! Neunavovat se držením rukama k sobě!

Využívat vlastních choreografií, ne kopií mistrovských. Rozumět principům, umět operativně měnit sestavy a choreografie a technika by pro vás být pořád nové učivo, jinak se nemůžete zlepšovat a vyvíjet.

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