

# SLOWFOXTROTT

*Alexandr Savatin*

reprezentační trenér ruské sborné v tanci

Na rozdíl od Waltzu menší změna úrovně a menší změna rychlosti. Waltz je v jistém okamžiku rychlejší, slowfox proti němu vypadá jako by byl tančen stále stejnou rychlostí a stále ve stejné úrovni. Je to však zdánlivé.

Slowfox je pohyb, NON STOP pohyb, velmi hladký pohyb! SQQ v Pérovém kroku, Pérovém zakončení i Pérovém zavření.

Není to jako v Tangu, kdy chodidla opouští parket, ale chodidla hladí parket. Říká se tomu silná kontrola parketu.

Mění se postavení, centrum se valí, důležitá je pozice dlouhé nohy, svaly udržují rovnováhu.

Mimořádně důležitá je dobrá práce chodidel. Snížit, nahoře, nahoře!

Cvičení velmi pomalý Pérový krok, Trojkrok s vrácením chodidla do Colection Pointu před konečným zatížením třetího kroku. Nikdy neopustit podlahu!

Více kontroly nasazení slow-kroku: břicho, plocha, pata. Stále kontrola parketu. Snížit, nahoře, nahoře. Push and pull pohon chodidly! Podporovat zved zadní paty! Partner může zesponu podepřít špičkou paty.

Pérový krok i 3K kontrolovat vertikální linii. Ne jako ve waltzu šikmou. Ani zdvih a snížení není jako ve Waltzu. Zdvih na konci 1. Pomalu a počítat 1,2,3,4,5,6,7,8. Non Stop, stále jakoby stejná rychlost a stejná úroveň!

Nyní využijte více váhy! Start váhy těla před postrkem chodidlem! První tedy metronomická akce od paty ke špičce opěrné nohy. Využít opěrnou nohu. 1,2,3,4,5,6,7,8. Zatlačit do chodidla. Non Stop! Kontrola parketu. Nyní dříve pata od parketu, ale ne u obou kroků. Opěrnou nohu ve slow-kroku nechat co nejdéle ploše. Zde pak nechat chodidlo vzadu dlouhá noha!

Cvičení. Po dlouhé noze se vrátit. 1,2,a,3,4,5,6,a,7,8.

+) Silná kontrola parketu

+) Non Stop

+) tlačte chodidly, protože ze středové rovnováhy se nedá pokračovat.

+) držte opěrnou nohu ploše co nejdéle

+) hladkost

+) zdvih a snížení dobrá energie dobrá mechanika práce chodidel

Nyní Pérový krok, Otáčka vlevo, Trojkrok.

Napřed je nezbytné říci něco o práci chodidel a nohou vzad. Není nezbytné pohybovat váhou těla napřed. Hlavně dáma si musí napřed uvědomit střih chodidly 1,a,2,a3,a,4.

Je to stejné, jako u waltzu a ostatních standardních tanců. Střih chodidlem a postrk do pokračování.

Postup vzad: Tedy 1)Střih chodidlem špičkou dolů 2)metronomický pohyb váhou těla 3) pokračovat pohybem těla z odtlačení! Non Stop!

Ještě jinak: 1)Střih 2)Chodidlo 3)Tělo.

1,2,3,4,5,6,7,8, Valivě, Silná kontrola parketu, Hladce, Neskákat vpřed! Plynulost. Zved zadní paty (pomoc partnera, vzpomeňte na Waltz), Plynulost, Studovat postavení!

Nyní v páru!

Ruce kol krku! Příprava (stranou) a přípravný krok, pokračovat! Když jdete vzad jen tělem, ztrácíte rovnováhu. Dáma vzad musí dát centrum a vytvořit kontrabalanc.

Nyní Patová otáčka dámy:

Tyto dva lokte se musí pohybovat jakoby stále popředu. Netočít na obou chodidlech! Úvodní krok není tak jako v knižní technice, jde se vzad a mírně stranou a dáma se točí na vnitřní hraně paty pravého chodidla. Nikdy tedy necítit pohyb vzad, ale držet pohyb vpřed, pokračovat na špičku vpřed pryč! Dáma jde rychle nahoru.

1)Silná kontrola parketu!

2)správná práce chodidel (střih, postrk)!

3)Plynulost!

Nyní k činnosti těla:

Děláme PROTIPOHYB, PROTIPOHYBOVÉ POSTAVENÍ, VEDENÍ PŘÍSLUŠNÉHO RAMENE a SKLON:

Speciálně mezi Protipohybem a Protipohybovým postavením je veliký rozdíl!

PROTIPOHYB (PRB) je točení těla proti vycházející noze. V dalším kroku pak vzniká VEDENÍ RAMENA VPŘED.

PROTIPOHYBOVÉ POSTAVENÍ je postavení chodila před, nebo přes, chodidlo druhé.

SKLON je vytažení strany těla vzhůru z kotníku není tak šikmý jako ve Waltzu.

Každý krok chodidlem má svojí akci:

1.PRBP!

2.Vedení ramene!

3.PRBP!

Ještě jinak:

1)Rotace!

2)Sklon!

3)Nic!

To platí jak pro Pérový krok, tak pro Trojkrok (odpovídajcně i Otáčku vlevo)

Pokud se to kombinuje, ztrácí se rovnováha.

Zkusíme celé: Pérový krok, Otáčka vlevo, Trojkrok. Otáčka vpravo

1,2,3,4,5,6,7,8,1,2,3,4,5,6,7,8,1,2,3,4,5,6,7,8,1,2,3,4,5,6,7,8

Tady v Pérovém zakončení vzniká 55°úhel. Pokračuje tu zdvih těla. Ramena dolů! Krk nahoru! Stejně tak: Nestopovat zdvih těla ani v Pérovém kroku, ale je to jen podobné v Trojkroku, ne stejné).

Postup:

1)Pérový krok: Non stop zdvih těla s pohybem chodidla do kroku 3 2)1.-3. Otáčky vlevo: Non stop zdvih těla s pohybem chodidla do 3. 3)Pérové zakončení : NON stop zdvih těla s pohybem chodidla do 6. 4)! Trojkrok: Non stop zdvih těla a chodidla, ale se x)zpožděným pohybem chodidla do 3, aby vznikl stejný typ zdvihu up,up, jako v pérovém, i když práce chodidel je pa,špi, pa,špi špi,pa.

Vytvořit si rám držení a zkoušet znovu:

1,2,3,4,5,6,7,8,1,2,3,4,5,6,7,8,1,2,3,4,5,6,7,8,1,2,3,4,5,6,7,8

Neskákat do slow.

DIFERENCIACE RYTMU

Slowfox se dělí většinou na seskupení po 8 taktech. Každý takt má 4 doby. Základně se každý takt vyplňuje 3 kroky - Slow,Quic, Quick. Tyto kroky mají rozdílné fáze a rozdílný akcent podle toho s jakou dobou se pojí.

Třeba 3 kroky Pérového kroku:

1.fáze)přitažení PN k druhé noze v době 1- jakési přibrzdění, 2.fáze) dosažení konečné polohy PN ve slow-kroku s akcentem v době 2 3.fáze)dosažení konečné pozice LN prvního silného Quicku v úderu 3 zrychlením a akcentem 4.fáze) krok PN Quick bez akcentu s mezipolohou přípravy v PRBP. Tedy z kroku 3 vzniká větší rychlost. Ale mizí na dvou spojovacích krocích mezi takty 1,2,3,a,4,a.

Rozdělení taktů se cvičí, že krok na 3 má složku stranou a postavení se ve 4. době stáhne zpět.

1234 2234 3234 4234 1234 2234 3234 4234

Důležitá je kontrola zdvihu, krok z mezipozice nejde jen tak dál, ale musí tam být rovnováha a metronom. Nezkoušet takovouto středovou kontrolu těžiště. Pohyb by se zastavil!

Diference Sl. od Waltzu: Ve Waltzu je rozdílná trajektorie pohybu a rovnováha v jednom bodě.

Zapsal Ing. Zdeněk Landsfeld