

# FLOORCRAFT

## Vzpomínka na jednoho z velikánů tanečního sportu

12. května letošního roku zemřel Geoffrey Hearn. Že to byl velice chytrý pán, o tom svědčí řada učebnic a knih, které sepsal (učí se podle některých na universitách s trenérskými studiiemi Tanečního sportu i u nás). Jeho pojednání o Floorcraftu a Přírodních silách mne zaujalo natolik, že jsem se rozhodl pro volnější interpretaci těchto kapitol z Hearnovi překrásné knížky „EVOLUTION OF BODY RHYTHM & DYNAMIC SHAPING“:

**Floorcraft** je schopnost udržet **krásu, muzikantu, kvalitu pohybu a přitažlivý tvar i výraz** po celou dobu tanečního **výkonu**.

Je to **kombinace schopností**:

- a) změnit choreografickou rutinu – změnit naučený sled figur na vhodnější pro velikost sálu a pro vyhnout se jiným párům na taneční ploše;
- b) je velice důležité, aby choreografie nepřekročila centrální linii sálu a aby páry, blížící se k rohu, před ním nekřížily cestu párům pohybujícím se na další straně z rohu;
- c) vykreslovat potřebné délky a objemy pohybu k pokračování plynulého tělesného rytmu a muzikanty během pohybu napříč parketem;
- d) ovládnout setrvačnost, která se může vyskytnout ve formě volné energie a způsobit srážku s ostatními a tím i stres;
- e) udržet tanec ve vědomém všeobecném směru po linii tance – zabránit nedostatku pohybu okolo sálu;
- f) řízení tance podél směru tance nebo po diagonále ve všeobecném postupu vytváří pěkný floorcraft, zatímco pohyby směřované proti směru tance, do středu nebo ke zdi podporují špatný floorcraft.

*Bohužel, s tím, jak se náš tanec stával mohutnějším, a s některými páry vskutku nevychovanými, agresivními, floorcraft upadal a je na trenérech, a jejich zodpovědnosti, aby se tento úpadek zastavil - tréninkem porozumění floorcraftu a z něj vyplývajících požadavků na tanec v přeplněném sále. Top páry dneška však mohou být hrdy na kvalitu floorcraftu, kterou léta rozvíjejí na parketech po celém světě.*

*Je to **nezbytná součást umění tance** a vyžaduje hodně cvičení (tréninku, praxe) k udržení kroku s dnešními světovými nejlepšími páry.*

Jak **dosáhnout dobrého floorcraftu** (následující pokyny mají být součástí každého společného tréninku):

1. Je nezbytné, aby oba partneři ovládli dokonalé znalosti a dovednosti technických principů všech jednotlivých základních figur sylabu a dokázali je využít k plynulosti i změně směru pohybu.
2. Dáma nemá nikdy předvídat následující figuru, ale má být připravena na výjimku ze sledu normálně tančených figur, nebo minimálně na změnu obvyklého směru, jestliže pán je schopen pokračovat původní rutinou, ale v jiném směřování.
3. Věnovat se na tréninku improvizacím ze základů, floorcraft figur a komplikovaných figur.
4. Učit se poutavě počkat ve statických figurách nebo liniových figurách na uvolnění místa k pokračování pohybem.
5. Naučit se obratně používat checkových (zaražených figur).
6. Ve všech fázích nácvičku floorcraftu neztrácet živý výraz, soutěžní vzhled a dobrý tvar.
7. Naučit se využívat 5 přirozených sil: gravitace, setrvačnost, odstředivá síla, dostředivá síla a svalová síla. Ne se stát jejich obětí!
8. Učit se zachovat ve floorcraftu krásu a energetický výkon a tok (vždy tančit do prostoru, kde je možno pohyb rozvíjet, ne ho blokovat, brzdit, či jinak komolit).

### **Praktické rady:**

- A. Jestliže chcete ve swingových tancích pokračovat do figury točené vlevo v normálním směřování (třeba Telemark do PP) a přímo před vámi se ocitne pár, rozmyslete si zatančit silné točení vlevo do úvodního kroku. Toho je dosaženo delším setrváním na předcházející stojné patě a využitím techniky časnějšího protipohybu jako v Tangu. Je to způsob, jak se pohybovat „za párem“ a potom pokračovat normálně ve své rutině.
- B. Jestliže se točíte v takové figuře, jako je třeba Otáčka vpravo, doprava šikmo ke zdi, je možno zatančit Zahnutý pérový až do ukončení čelem proti směru tance. To sice omezí váš pohyb podél směru tance, ale vyhnete se ostatním párům, protože je možný krok vzad do pokračování dolů po směru tance, nebo jiná figura (či její část) začínající proti směru tance (i šikmo).
- C. V Tangu často zaznamenávají porotci statický styl tance. Páry po dlouhou periodu času čekají, až jim ostatní páry uhnou z cesty. To není dobrá idea. Ať jste v normální Zavřené pozici nebo v Promenádě, je možno použít synkopovaného rytmu chodidel (jako ve Čtvrtúderech nebo Střizích a Poklepech) či Klesu do jedné z Liniových figur (pak je možná změna z jedné z Liniových figur do druhé s využitím legato a staccato rytmu na místě).
- D. Během tréninku vždy zasvěťte nějaký nemalý čas improvizacím tak, že pán si uvědomuje všechny možnosti floorcraftu a dáma je vždy připravena akceptovat alternativní figury nebo změny směru v sále.
- E. Uvědomovat si při tom všem, jak se tvoří opravdová kvalita pohybu a excelentní rytmus těla.
- F. Nebojujte s gravitací při zahájení snížení. Let těla je sice kompletně proti ní, ale snížení ji využívá. Gravitace také dovoluje rychlé akce, které jsou kontrolovány chodidly, kotníky a nakonec koleny, což vám pomůže v excelentním tělesném rytmu.
- G. Odstředivá síla funguje vždy v každé točivé akci, pochopte tedy využití sklonů. Ty použijete ke kontrole pocitu těla, že se nedostáváte z rovnováhy a ony vám pomohou udržet pěkný tělesný tvar i partnerství založené na counterbalancu. Dostředivé síly pak zabrání roztržení páru.
- H. Setrvačnost (Momentum nebo také Inertia). Její působení na tanečníka je značné. Je to volná energie, která může ale být využita efektivně. Pak by měla poskytovat pohyb s menší investicí tělesných sil. Úhly vymezené technikou poskytují maximální svobodu a nejvyšší využití síly chodidel.
- I. Nezapomeňte ani na správné dýchání. Snížení – výdech, Zdvih – nádech! To zabezpečí správné okysličování unavených svalů.

*V budoucnu bude sice stále více posilována **emocionální složka** tanečního výkonu. Ale o to více bude nutno dbát na mechanické složky včetně Floorcraftu, protože špatný Floorcraft vylučuje zářivý výkon.*

**Podle Geoffrey Hearna  
zpracoval Ing. Zdeněk Landsfeld**