

SPORTOVNÍ CENTRUM MLÁDEŽE – WORKSHOPY STT A LAT

WORKSHOP NATALIA URBAN 21. A 22. KVĚTNA 2012 DANCE HALL PANKRÁC. STANDARDNÍ TANCE.

Lekce I

Téma: 1) EMOCE

Téma: 2) SÍLA V TANCOVÁNÍ

1) Tanec **Tango**: Protože téma emoce se týká hlavně mužské součásti páru (partnerky jsou většinou samy od sebe dosti emotivní). Existuje mechanická složka výkonu páru – technika a emotivní složka – citění. O technice mají v červnu vyjít nové knížky, ale o emocích toho mnoho napsáno nebylo a asi nebude. Já budu v dalším výkladu mluvit a dělat především jako partner muž!

V Tangu existují čtyři základní směry: vpřed, vzad, vpravo, vlevo. Tyto směry si spojíme se čtyřmi charakteristickými liniovými figurami: 1) Protizarážka (vpřed)

2) Výpad vpravo (stranou vpravo)

3) Španělské tažení (stranou vlevo)

4) Zarážka vzad (vzad)

Existují akce, které se musí udělat rychle – intenzivně. Mezi ně patří vibrace na místě – to je vlastně pátý směr. Jako bychom strčili ruku do zásuvky. Zavibruje hlava, ruce a hrud', což je v přípravě na Promenádu obvyklá informace, které partnerka rozumí. Zdůrazněna je především hlava! Hrud' a ruce přijdou na jedno místo. Je to jakoby udeřit bez přípravy. Musí to být kratší a rychlejší. Je to energie získaná zkrácením svalů. Váhu klademe z pravé na levou nohu a pak zase na pravou. Tlak, uvolnit! Držet partnerku během akce a pak uvolnit. Pohyb, zastavím se! Partnerka vlastně reaguje až na tu druhou akci. Silný tlak a uvolnit. Něco jako prásknutí bičem. Měnit vzdálenost mezi hlavami. Partnerka vidí – nevidí. Hlavou spolu. Postrk a uvolnění se tedy odehrává na 4 strany. Nádech a uvolnění. Dýchat – dýchání je příjem kyslíku a tím je ovlivněna i tvorba energie. Silně obejmout partnerku a uvolnit do linie. Linii ne hned na 100%! Nejprve 20 – 80%, pak 80 – 20% váhy. V druhých směrech ale je to naopak 80 – 20% váhy a pak 20 – 80% váhy. Více tlačit, větší vzdálenost mezi hlavami. Nenásledovat partnerku! 1) Rychle – pomalu vpřed a vpravo (tlačit rychle a uvolnit pomalu)

2) Pomalu – rychle vlevo a vzad (tlačit pomalu uvolnit rychle)

Různé směry, různé postupy! Nenechat partnerku spadnout a nedívat se, jak padá. Prezentovat ji a dodržovat určité hranice! Přidržovat ji rukou. Ruka slouží jako jistá pojistka. Není to žádný náhlý úder! V jistém okamžiku již nepoužívat činnost kyčlí. Respektovat svislou linii a nevyvalovat bok.

Je to v podstatě jedna akce, - ne dvě a ne mnoho! Nespojovat s vibracemi. Jedna myšlenka, ale přesná. Tady (zprava nalevo) pomalu a na konci přenosu váhy důraz. Zde obráceně (zleva napravo)! Nenásledovat partnerku a nedělat to přes vrcholek, ale jakýmsi spodním tahem.

V těchto **třech** krocích charakteristického spojení figur Obchvat a Křížení vzad zatlačit (2 kroky) a uvolnit (1 krok). Tedy stlačit a uvolnit! Jako bič, jakoby něco shodit z hlavy! Jako, když vás chce někdo uhodit a vy uhnete! Vtahovat ruce a soustředit se na reakci! Sbíráte energii a pak ji uvolníte, něco jako box nebo jako balon. Partner se pohybuje, zatlačí, zatíží a uvolní.

Ve městě Kursk byla jednou taková atrakce. Skákalo se a bouchlo se hlavou do takového cíle, terče. Musel skákat vždy jen jeden a nesrazit se ostatními. Mohl volit jen jeden jasný směr. My také musíme volit jen jeden směr, nemrskat se. Nevěnujeme pozornost krokům. Ne tolik! V průběhu pohybu můžeme mít jakýkoliv akcent. Tady v tomto Spádném zášvihů vpravo táhnu partnerku – tedy já ji vedu! Ale teď partnerka vlastně vede mne!

Když ji beru, tak ji vedu. Chytrá partnerka ví, co má dělat, ale dělá to, co chce partner. K tomu, abych partnerku vedl potřebuji váhu, ale potřebuji také protiváhu. Teď nebudeme chodit přímo z místa, ale zatočíme se zahákování lokty vždy kol jednoho z partnerů jako centra a budeme tím postupovat. Neděláme to spolu, střídáme se. Je to v pohybu – postupu, nebudeme se jenom točit.

Jak jsme v postupu, cítíme jak narůstá energie. Já– ona, já – ona, já – ona atd. Pracuji a využívám energii. Čím více cítím ruce, tím více energie mám. Mnohdy nám slabé ruce nedovolí využívat – vázat a uvolňovat energii (je to pořád jen jedna energie).

Je zapotřebí mírné rezistence (mírný odpor) a proto neměním úhel ruky. Rám využít tak jak je. Partnerka nemusí být svalnatá, ale já potřebuji a využívám váhu jejího těla. Táhnu, držím, uvolním, z nohy na nohu.

Seskupení:

Spádový zásvih vpravo (Partner se pohybuje, táhne, drží a uvolní – z nohy na nohu, Levá, Pravá, z Pravé na Levou)

Pivoty vpravo

Výpadové valení vpravo

Obchvat

Zpožděné křížení vzad s Výpadovou linií vpravo (Stlačit, uvolnit).

Východ, který známe pod pojmem Cha Cha Cha efekt.

S plnou energií vydržíme tančit tak maximálně 7 vteřin. Je naprosto nereálné vydržet to 1 minutu a 45 vteřin. I při střídavém stlačování a uvolňování, když zatlačení bude úplně z plných sil, budeme za 20 vteřin úplně na dně se silami. Stlačení a uvolnění musí tedy být kombinováno i s ekonomickým pohybem. Partner se může tvářit, jakoby chtěl partnerku zabít, ale porotce rozezná, že vše je lež. Unavený partner může též tancovat už jen obličejem, ale prozradí se. Darmo se neříká, že oči jsou zrcadlem duše. Oči také a spodek obličejů spolu často nekorespondují. Oči hněvivé, ústa spokojená nebo naopak – ústa nasupená, oči laskavé! Také další tělesné partie mohou hovořit o opaku než obličej a oči. Je to jako u herců. Ti se v třeba v pondělí připravují na úterní představení, kde se chtějí líbit lidem a ne vždy se jim to podaří, protože jim lidé nevěří.

Dobrý rozhodčí se nemusí na pár dlouho dívat, stačí mu mnohokrát první dojem, aby zhodnotil, jak pár vypadá a navíc co má v hlavě. Rozhodně neuspěje pár, který vypadá, že by se tanečníci nejraději viděli už zase doma. V Rusku právě ti nejmladší tanečníci (děti) si musejí hodně přivstat a strávit třeba 9 – 10 hodin ve vlaku, který je pro jejich rodiče drahý pomalu jako pro nás cesta do Ameriky, aby se mohli předvést na soutěži. U takových je touha a pohotovost vítězit nejmotivovanější a největší, protože dobře vědí, že když neuspějí, rodiče jim na tu jízdenku příště už nedají. Je nebolí břicho či hlava, je netrápí partner, oni mají jediné – dejte mi křížek, já chci vyhrát, třeba i nad dalšími čtyřmi stovkami párů (i to má svůj psychologicky povzbudivý účinek) a být moloděc. Chtějí zazářit a mnohdy ještě více. Jsou dychtiví a odlišují se od nezaujatých a ustrašených obličejů, které sudí odrazují či nezajímají. A když zajímají: „Necítíte se tu dobře, nejraději byste domů, dobře, pomohu vám k tomu“!

Je třeba také mít i určitou představivost. Třeba Tango je odjakživa spojováno s červenou a černou barvou, rozhodně ne bílou či modrou. Představovat si, že porotce lze přelstít, není také příliš vhodné, i když existují případy klamu. Např. mi jednou jeden žák přinesl velikánskou krabici a já myslela, že v ní je kdovíco. Nakonec jsem našla na dně velice malinkatou knížečku „Jak se naučit vařit“! Je také jasné, že diamant neprodáte, když není vybroušený. Známe také případ města, kde před návštěvou prezidenta barvili trávu, aby vznikl dojem, že je tam všechno v nejlepším pořádku. Každopádně je nutno umět taneční produkt (choreografii) také prodat, aby byl možný postup do dalšího kola nebo se mohlo připravit vítězství. Herci ve svých aktovkách imitují lásku či nesnášenlivost a prodávají tak vlastně iluze. V tanci to má být ještě opravdovější, protože je to ryze nonverbální projev (komunikace).

V Tangu se dobře prodává třeba agrese. Postavte se k zrcadlu a zkuste se tvářit, jako když chcete někoho zabít. Musíte mít opravdu zlé oči a koutky úst nesmí v žádném případě směřovat nahoru. Nebo klid (stop). Klidné paže v těle se nic neděje. Tvář kamenná. Energie je zadržena, ale má být oboustranně vnímána. Zítra mi ukážete, jak byste porazili 400 párů.

Lekce II

1a) OPAKOVÁNÍ

2) SÍLA NOVÉ TECHNIKY

1a) Včera při individuálních lekcích a praktisech jsem si všimla, že velká většina z vás ještě nezvládla základní principy, o kterých jsme hovořili v minuloročních lekcích. Povím vám, co se mi nejvíc nelíbilo a pokusíme se vaše problémy společně vyřešit. Za prvé je to páteř. K čemu jste připraveni, máte-li prolomená záda? Postavte se partneři tady ke zdi. Roztáhněte záda a přilepte je ke zdi tak, aby zde v bederní páteři nebyla obvyklá mezera. Bříško do krychle, aby nebyly po stranách žádné buchtičky. Zatlačit na záda a otevřít ramena. Nejlepší trenažér je tuhý límec z lékárny. Dává se na krk, aby bylo nutno se pro otočení hlavy z límce vytáhnout. Výsledek: Uši co nejdále od ramen. Ramena roztažena do obou stran. Nohy tak, aby byla zajištěna rovnováha ze dvou stran do centra. Lokty roztáhnout do stran, takže tanečnick vlastně nemá ramena. 2 žebra jsou jakoby svázána s lokty, obrysy žebber schovány. U paží je důležitá spodní linie. Nesmí jít od těla do loktů vzhůru. Případné kapky stékají směrem k loktům Toto je ale relax jak v seniorech 5 na vozíčku. Tak ne! Partneři musí tancovat tak, abyste nebyli do sebe zaklíněni. Kde stojí dáma? Zde vpravo a zde jsou 3 body doteku (spojené ruce, nadloktí pána a pod žebrem – ne na něm). Jsou malí a velcí partneři. Jestliže je partner velmi vysoký, nemůže druhý partner vyrůst za ním. To nelze. Jeden z páru musí jít tedy dolů. Je to vyloženě osobní věc.

Široká záda, lopatky do V. Pocit dlouhých roztažených zad vám přinese správnou polohu pánve. V žádném případě partneři nepodsazovat pánev! Tuto cestu od krku do loktů rozžehlit. Rotace cítit v krajích (bocích), ne v páteři! Partner je uvádí s vahou do parketu. Nohy jakoby vrostlé do parketu. Chci vidět, že cítíte používání pánve (svaly spojené s pávní).

Za druhé neumíte chodit dozadu. Nyní zatančíme Vlnu vlevo. Cítíte odpor vepředu? Partner je zády do směru tance. Pohybuje se pomocí zad, ne pomocí zadku v předstihu nebo pomocí vršku! Když sedneme na židli, vidíme, že jedna noha začíná až odtud. Vysouváme tedy nohy pomocí jejich předních částí. Držíme si pocit velkých (dlouhých a širokých) zad. Když někdo vletí do teritoria koček, rozprchnou se na všechny strany. Je to sice instinktivní, ale dělají to za účelem, aby vznikl dojem, že jich bylo hodně. Tedy pocit ohromných zad, které mají dvě strany a objímají i partnerku. Nohy vysouvat na hroty špiček. Natahovat záda. Rotace mezi 1. a 2.krokem, sklon mezi 2. a 3.krokem. Natažení zad. Rotace v zádech. Sami sebe propouštíme. Vtahujeme netlačíme, nestrkáme. Dlouhá záda. U partnerky je také důležitý dlouhý krk a vzdálená linie hlavy.

Ruce na záda, obouř kolem sebe z otevřených zad! Cítit kruh! Dlouhé nohy, vysouváme i prsty. Jdeme po linii tance! – 2 Prodloužené vlny vlevo o Zpětný pérový SQQ SQQ SQQ SQQ. Nyní z toho uděláme následující cvičení, 4xSQQ SQQ SQQ SQQ a vyměnit. Dozadu obalit, tah, ale dopředu tlak! Dozadu jako s křídly Badmana a obalit (ne tak, ale jako nugety ze zlata!). Nášlapy vzad: špička pata, špička, špička pata, špička pata, špička, špička pata, špička pata, špička, špička pata, špička pata, špička, špička pata. Nášlapy vpřed: pata špička, pata špička, špička pata, pata špička, špička,špička pata, pata špička, pata špička, špička pata, pata špička, špička,špička pata.

Ještě 2 tématické body! Zaprvé: Tančíte – li Slowfox snažte se o velká záda (ještě zvětšete záda) a krásnou pozici paží a rukou. Dobré cvičení je s takovouto tyčí. Partner:dlouhé ruce, ve spojení nekrotit rukou, paže a ruka končí až v prstech. Až přijдете domů, zkuste si to s tou tyčí, získejte pocit „bez ramen“. Partnerka kontroluje partnera. Partner se učí používat spodek a vést partnerku. Vedení skrze centrum! Mějte pocit, jakoby se nepohybovalo nic kromě těla! Potom vás musí bolet ramena a záda!

Za druhé: Naučte se přísně rozlišovat, kdo koho obchází a kdo koho propouští! Přestavte si malé dveře, kterými chcete projít dva. Nemůžete je projít společně. Musíte jeden po druhém! Jako v životě – vše má svá pravidla. Tanec má tedy také svá pravidla a kritéria! Nehodnotí se například, že se mi nelíbí šaty partnerky, ale kvalita tancování! Pravidlem je také, že ten, kdo jde vpřed pokračuje v pohybu aktivně a ten, kdo jde vzad, většinou mění směr pohybu (pasivně propouští)! Při postupové přeměně do P: Já propouštím partnera na počátku a propouštím, i když tančím přeměnu a partner propouští. Přemýšlejte nad tím, co kdo dělá. Z toho vyplývá, že nyní jdeme skoro spolu, pak uzavírám chodidla a nyní obcházím.

2)NOVÁ TECHNIKA

Vychází ze zásady, že vše potřebuje náprah! Např. Otáčka vpravo začíná po novu do SMT (do směru tance, ne diagonálně ke zdi)

Otáčka vpravo do Waltzu a Spinová otáčka vpravo (velikosti točení dle Revidované techniky: $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{8}$ – dle Nové techniky: $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{8}$) $\frac{1}{8}$ navíc je vlastně mezi přípravným krokem a prvním krokem a je tak zvaný squeeze – vymáčknutí – roztlačení pohybu na stojné noze (spojeno s rotací ve stojné noze).

Já propouštím, rozevírám nohy, partner obchází kolem, spolu měníme směr, já zavírám nohy, partner zavírá nohy, on propouští, já obcházím a zavírám chodidla přitahem. Kdyby se tančila druhá polovina otáčky vpravo, na 4. krok by otevíral chodidla partner a já bych neobcházela partnera rovně, ale okolo. On by pak měl udělat velmi krátký krok.

Jak vypadá podle Nové techniky SPÁDNÁ OTÁČKA VLEVO, VKLUZNÁ PIVOTA, DVOJSPINA VLEVO, OVERSPINA, OTEVŘENÝ TELEMAR A ODHOZENÝ PŘEKLON. Je to poměrně dlouhé seskupení figur a variací doleva. Dříve napsané knížky vycházely spíše z tak zvané vyvážené choreografie častějšího střídání figur vpravo a figur vlevo. Nové publikace podporují delší točení vlevo, vlevo a vlevo či vpravo, vpravo a vpravo. Dle nové knížky začne partner sice čelem do SMT, ale pohybovat se bude zpočátku diagonálně do středu. Napřažení, abychom pokračovali ŠDS. Když začínám jako partner, dívám se kulatýma očima do SMT. Přejde zmíněný squeeze o $\frac{1}{8}$ (obdoba Protipohybu – PRB oproti pohybující se noze).

Trochu odbočím: Ve Vídeňském valčíku vpravo se díváme na začátku spolu do jiného směru – šds.

Pokračujeme: První akcí je tedy rotace. Rotujeme na stojné noze a vykračujeme šds. Zadní noha se výrazně mění. Krok, krok, prodlužujeme pohyb do leva, roztahujeme centrum od lokte. Otáčíme partnerku stále diagonálně ke středu. Dále se nepřetáčet, ale vracet na směr podél SMT. Rotace a pokračovat vpravo v pohybu podél SMT! Loktem velký kruh, ale ne dovnitř, ale ven. Jako partnerka jdu dovnitř a propouštím partnera. Nyní v pozici Fallawaye (Spádné) ramena uzavřena. Partnerka se drží kyčlí vevnitř, není venku! Teď se otočí a partner se otevře (jakoby uhne v P chodidla a pak propouští). Jako partnerka jdu dopředu a pak se odkryju. Partner jde L stranou vpravo a pak se točí, ne brzo (partnerka jde stranou, ale vzad až, když je to nevyhnutelné). Nelámat se – držet se nahoru (UP). Jako partner se otvírám, propouštím. Squeeze. Roztáhnou se a znova propouštím. Na závěr odhazují LN partnerky v pozici Překlону!

Rekapitulace:

Včera: TANGO: Emoce – Má být silné a aktivní, vibrace, z nohy na nohu tahem, tři kroky (2 a 1), akcenty (důrazy).

Dnes: SLOWFOX, WALTZ: Velká objemná a široká záda partnera (na zádech je číslo), dlouhý krk. Při obcházení a propouštění je důležité, kdo kdy jde a kam. Ne stejně.

Doufám, že až vás příště uvidím, že uvidím velká záda, silné emoce a mezi mnoha páry pouze a jedině vás.

Zapsal Ing. Zdeněk Landsfeld

WORKSHOP ANDREY PROSVIRNIN 21. A 22. KVĚTNA 2012 DANCE HALL PANKRÁC. LATINSKÉ TANCE.

Lekce I

Téma:

- 1) PRÁCE SPODKU V LATINSKOAMERICKÝCH TANCÍCH
- 2) PRÁCE RUKOU A TĚLA V LATINSKOAMERICKÝCH TANCÍCH
- 3) EMOCE V LATINSKOAMERICKÝCH TANCÍCH

Úvodem k následujícím cvičením:

Plastičtější a lépe vypadající linie jsou vždy lépe hodnoceny. Učitel a trenér by měli být dva různí lidé, protože problém vyskytující se při přípravě obvykle není sám a vyžaduje více aspektů. Každý chce dosáhnout úspěchu a obvykle chce vědět jak, ale pokud možno, aby to bylo rychle a jednoduše.

Mnozí tanečníci studovali a osvojovali si herectví, které chtěli využít pro tanec. Herectví však samo o sobě nestačí, protože v tanci je těžší jej uplatnit než na jevišti. Non verbál!

- 1) PRÁCE SPODKU (Chodidla, nohy, kyčle):

POLOŽENÍ CHODIDEL V CHŮZI VPŘED – v jedné linii ale se dvěma stopami se pojí se třemi pozicemi kroku:

1. fáze – Postavení s jednou nohou napřímenou a druhou nohou pokrčenou v kolenu a silně zdviženým podpatkem
2. fáze – Postavení vzniklé nakročením zmíněné druhé nohy bez přenesení váhy. Váha v centru stojného chodidla u vnitřní hrany. Silně tlačit do parketu
3. fáze – Postavení po přenesení váhy na nakročenou druhou nohu. Pokračujícím tlakem jde pata chodidla předávajícího váhu vzhůru od parketu (jakoby heverem vytlačováno přes pozici, kdy je váha uprostřed chodidel s nohama napřímenýma až po plný přenos váhy na napřímenou přední nohu s vytočením druhého chodidla ven).

Spojit plynule fáze 1,2,3. a opakovat fáze 1,2,3 na druhou nohu. Cvičit Každý den 15 až 20 minut. Partnerka může partnerovi postavit židli za napřimující se koleno a židle by měla být výrazně posunuta vzad! Partner to může dělat a partnerka mu může vytvářet větší odpor tím, že si na židli sedá, když jdou partnerova kolena od sebe (tím mu vlastně pomáhá získat silné nohy). Umocňuje se tak použití chodidel a kolien. Pociť jakoby proříznout parket, nohy silně tlačit do podlahy, cítit jakoby se maso na kosti točilo. Koleno, koleno, koleno. Síla v nohách, využití stojné nohy odráží kvalitu. Snažte se držet kyčle a zadek sviseleji. Kolena více od sebe na 2 a na 3, nekřížit chodidla!

1. Do centra 2. První se pohne centrum, ale noha ho pak předežene 3. Centrum malinko předběhne právě stojnou nohu. V Čačača jsou postavení chodidel více akcentována než v Rumbě.

PRÁCE PÁNVÍ

Kyčle by měly zachovávat plochost. V Sambě pracují dopředu – dozadu.

To neznamená, že v Čačača a Rumbě pracují výrazně do stran. Tomu brání rotace v pánvi, ale rotace pánve není rotací v těle, tam se nepřenáší. Chyba je též rotovat pánvi jen dozadu (1.dopředu 2., 3.,dozadu).

Dochází též ke zvedání kyčlí! Když jde kyčle vzhůru, jde lopatka proti kyčli dolů. Moje kyčle udělá 150 zdvihů s poměrně větší amplitudou. Izoluji to však lopatkou, aby se tělo neměnilo. Váha těla jde vždy nejprve na přední část chodidla.

Fáze v práci kyčlí 1) ZVED

2) OTOČENÍ

3) POZICE JAKO PŘED TÍM

Kyvadlovým pohybem měníme pánev. Tady sbírám, tady pohybují pánví dopředu. Používám jak nohu, tak tělo. Partner neztrácí práci chodidla, pánví pracuje na maximum tak, aby však neztrácel mužnost. To je klíč k úspěchu. Nejtěžší je přechod zdola nahoru. Musí to však být zkoordinováno s další činností (Chodidla, nohy ruce). Řídící bod (místo spojení) je v zádech. Aby byl řídicí bod aktivován je nutno roztáhnout svaly okolo páteře jak vertikálně, tak horizontálně. Zdá se cítit jako desku. Tlak a tah má působit na tu desku. Někdy to bolí při roztahování a uvolnění napětí. Více cítit jakési ždímání (stretching 30x až 50x). Kyčle nesmějí jít dozadu (půlky staženy), pánev pod sebou, nahoru se má sbírat. Váhu dát dopředu, žebra visí nad břichem. Pánev zdvihat centrem (tlačím židli dozadu). Aby nešla pánev dozadu, cítím stretching páteře. Nyní nahoru, nyní dolů. Kolena od sebe 1. 2. 3. Každý ve své přirozené velikosti. Ta odpovídá délce normální nohy. Jak to výjde!

2) PRÁCE VRCHNÍ ČÁSTÍ (RUCE, TĚLO)

RUCE

Trajektorii pracující ruky ovlivňuje stavba kostry. Ukážeme si cvičení, jak ruce řídit svaly!

Ruce nikdy nepracují samy od sebe. Vše vzniká v těle a práce rukou vzniká v tak zvaném vrchním centru! Na štěstí máme 2 ruce. Když jde jedna dopředu, jde druhá dozadu. Kompenzují se!

Zatančíme Kukaraču a dáme vše do paží (zvedání, rotace, odcházení vzad). Pozor! Bez zvedání pat! Rotace, přenos váhy, rameno proti kyčli. Otáčení hrudníku. Ruce uvolnit! Tělem zahazují a vyhazují ruce: Tělo se otáčí – nejdříve zatáhne za ruku vzadu lopatka a rameno, potom loket, pak zápěstí a nakonec prsty. Tělo a ruka se zastaví a ruka po této odstředivé práci je vepředu. Tělem jsem tedy vyhodil ruku a pak ji stáhuji k sobě. Čím větší amplituda, tím objemnější musí být pohyb těla. Rotujeme napravo a pohybujeme pravou rukou. Páteř musí být rovně.

Nyní tedy ruku stáhuji k sobě a obracím ji dlaní vzhůru. Podél těla ji vracím zpátky dozadu a znovu pak ji vyhazují rotací před tělo uvedeným postupem. Cvičení!

Je však nutno vytvořit souslednost (koordinaci) chodidel, kyčlí vršku a rukou. Cvičení, ve kterém se nesmím nikdy zastavit. Nic z masy, kterou procvičujeme si nesmí dělat co chce, nebo co si nepřejeme. Vše vzniká v těle, ale nesmíme mít uvolněné zápěstí, v ruce musí být určitá síla (tonus). Dejte ruku v pěst a uchopte dvěma prsty tuto skleničku. Dlaň nemá být plochá, ale objemná. Dno dolů za tělem, dno nahoru před tělem. Cítit sílu (ne vždy v napětí). Je to tonus ve kterém máte stále zásobu energie. Kontrolujeme, co při tom dělají chodidla, kyčle*, tělo a druhá ruka. Přirozená a správná práce je spolupráce kostry a těchto složek těla* s oběma rukama a to je základem úspěchu. Zatímco jedna ruka pracuje rotací těla dopředu, druhá ruka podtrhuje žebro dlaní vzhůru dozadu. Sebekontrola, přenášení váhy. Loket, rotuji, připravuji ruku, přímá linie, diagonála, roztahuji vzdálenost mezi palcem a ukazováčkem (maximálně 10 až 12 cm. Tělo a zase tělo, pohybují lopatkou ne zápěstím.

Cvičení práce rukou v Chůzi Rumba. Kyčle nahoru, rameno dolů! Lopatkou rotuji. Ruka dopředu, roztáhnou prsty, co nejnataženější ruka, pak ji stáhuji. Kontrola hlavního pohybu nohou 1.fáze, 2.fáze 3.fáze až po pohyb rukou. Rukama pohybují mezi pozicemi.

Nyní cvičení v Základním pohybu se zaražením. Kontrolujeme chodidla, kyčle, tělo, ruce a hlavně centrum! Protože práce rukou je z těla (z centra). Vyhodit ruce od těla impulzně (bez impulsu je to strojené). Znovu opakují! Nejprve lokty, pak zápěstí a v těle se zvedám do horního patra. Impulz, ruce letí svobodně, ale na konci je zapnu (ve třetím patře). Zápěstí cítím. Pravá ruka jde nahoru, levá stranou. Je to silné. Nesvírám prsty, roztáhnu je a vytočím dlaň. Roztažení, není přehnané napětí. K sobě a ven. Výdech a roztáhnout. Lyricky, jemně. Z těla, pak ruka, ruka bezkonečná. Maximálně roztahuji všechny svaly. Objem.

Další cvičení: Výpad a Posuvné dveře, Výpad a Posuvné dveře. Dolu nahoru, dolu, nahoru. Sbíráám ruce ze sebe. Zkoušíme dále, třeba 3 minuty.

3) EMOCE

RUMBA

Láska, city. Nelze to říci, musí se to ukázat. Podobně jako pantomima, beze slov. Ukázat lze vztahy anebo emocionální stavy. Něžnost, strach, agresivita, pozornost, lhostejnost, vášeň, arogance. Jak ale s těmito pojmy v tanci pracovat? Jsou plusové a minusové pojmy, které mohou tvořit srozumitelný příběh. Láska, peníze, sláva, potěšení. Můžeme to pociťovat, prožívat a tělem a obličejem ukázat.

Co se toho týče, měli by se tanečníci zajímat o herectví. V Itálii žije herečka, která občas letí do Anglie učit. Ta učí anglické herce plakat doopravdy s opravdovým prožitkem. Ta zčervená, rty se jí chvějí a slzy se jen hrnou. To dokáže kdykoliv a kdekoliv za pár vteřin. Mnoho věcí ale není lehké ukázat navenek a na hudbu. Vyprávět příběh pomocí těla, gest a mimiky, když neovládáme takovou techniku, o které jsem dnes mluvil, je nemožné.

Za domácí úkol si do zítřka připravte přehled emocionálních stavů, které souvisí s tématem láska! Co obsahuje láska. Citové stavy, které prožíváme, když milujeme!

Lekce II

Téma: 2) EMOCE

Citové stavy vztahující se k LÁSCE:

Pozitiva: Sex, touha, obětavost (pro tebe i umřu), žertování, úcta, citlivost, vtažení do vztahu(každý to cítí jinak), porozumění, důvěra, vnímání druhého, potěšení, zaujetí.

Negativa: Agrese, stud, žárlivost, namyšlenost, pohrdání, ignorace, dominance, podřízenost, nadřazenost, přání střílet.

Co cítíte, máte ukázat na základě určitých vlastních zkušeností (Co já cítil, co to dělalo s mým tělem, situaci znovu prožít, jak se v kterém stavu pohybovat). Příběh – děj je absolutně prostý (Láska nebo: Tajemná záhadná ženská, musím se k ní za každou cenu dostat!) Nelze slovy (non verbální projev)!

Tanec: Basic, Posuvné dveře, Laso, Alemana, Hokejka, Otevření ven, Švih kyčlí nebo takové pohyby, aby bylo jasno, kdo je dominantní a kdo submisivní a co je to za příběh!

Předvedte změny emocionálních stavů: potěšení,
agrese,
ignorace,
něha!

Aby to bylo jednoduché, jasné a čitelné.

Ne ve stálém páru, vyměňte se! Můžete se dotýkat. Libovolný timing (rytmus)!

Nikdy nepřestávat, nesmí v některých částech nastat prázdno!

Hodnocení: První pár: Lepší přechody, o agresivitě jsem nebyl vůbec přesvědčen. Málo hněvivé oči!

Druhý pár: obličeje ukazovaly tak 10% všech stavů, nevěřím! Nebát se také napětí uvnitř!

V Blackpoolu jednou jeden profesionální tanečník 20 vteřin jenom stál a nic nedělal (ani se nepohnul). Jeho vyzařující energie však přivedla diváky do varu, takže, když se konečně pohnul, sklidil obrovský aplaus. Bylo to v roce 2009 a byl to Slavik Kryklyvyy, kdo tam byl?

Vyměňte se!

Nyní zkuste další zadání: Zájem – projevíte o někoho zájem a on k vám přijde

Bezhlavá vášeň – až vyvolá vlhkost

Smutek – Hoře – končí v slzách

Pozornost – druh druhu – věnovat pozornost části těla

Přání – Touha – Chtíč

Přísnost – Morálka

Výborně, Bravo, Formika!

Také tleskám! Skvělé! Smutek super!

Všeobecně: Partner musí být chlap, partnerka žena sexy, neměnit si role! Nemělo by to být špinavé (nevkusné objíždění, nebo chování na zavolání policie).

Některé stavy vyžadují, aby oči neuhnuly jinam (nespustit z očí). Někdy je zapotřebí přesný přechod stavů. Rozdíly a důrazy by měly vyvolat jasnou očekávanou reakci anebo překvapení. I držení by mělo něco znamenat (udělat z ničeho něco), nestačí jenom vzbudit pozornost.

Nyní každý se svým partnerem.

Libovolnou část své sestavy variací. Ukázat příběh a změnu stavů!

Ještě k poloze hlavy:1) Normální

2) Dívat se do jednoho bodu nahoru – Namyšlenost, chlad.

3) Dívat se do jednoho bodu dolů – žhavá touha nebo stud

Tančit spolu a v rovnováze, aby technická báze neničila příběh!

Na kolena padat měkčeji!

Příběh nemusí být vždy pozitivní, avšak takováto skladba - + - + - + je určitě špatně!

Více si věřit: Díváš – li se, tak se dívej, vedeš – li, tak ved'. Nerozmazávat to, co bylo v počátku, když opakovat, tak opakuj přesně a srozumitelně. Někdy se vyplatí tvrdší agresivnější konec.

Více trénujte, ať jsou partneři výborní a partnerky k tomu ještě dominantní.