

# SOUSTŘEDĚNÍ REPREZENTACE ČSTS

## ZÁZNAMY Z WORKSHOPŮ

10. a 11. 9. 2012 DANCEHALL PRAHA

### WORKSHOP - STANDARDNÍ TANCE - LASSE ODEGAARD

WALTZ – DLOUHÁ OTÁČKA VPRAVO:

Nohy vlastně začínají v tomto bodě v zádech nad pasem. Zde na hlavě je bod zvaný Supervisor (dozorčí bod). Abychom mohli přitáhnout těžiště v přípravném kroku chodidly je nutno napřed pohnout těmito dvěma body vpřed. Pak přichází práce na stojné noze (co nejdéle udržet váhu na této noze – tím vznikne komprese - stlačení). Projít bodem centrální rovnováhy a přetáhnout váhu do dlouhé linie zadní nohy (odvalování váhy ze zadní nohy na přední až do téměř napřímené zadní nohy). Pohyb udržovat na vnitřních svalech nohou tady vepředu na stehnech (otevření pánve). Délku staré stojné nohy změřit, když se váha nachází na nové stojné noze. Drive jako speciální akce (pohon) pokračuje i při swingu do kroku stranou odtud až sem. Opět změřit. V siluetě přísunu těla vytváří opoziční rotaci a otvírá se z klíčních kostí. Dáma provede krok vzad napřed vyvážená mírně vpřed a pak vzad (svaly mezi stehny zdvíhají nejprve pohybující se nohu, aby přetáhla váhu. Pak se otvírá v pánvi i v nohách. Oba skutečně využijí co největší délky 1. Otáčky vpravo, ale v dobrém vyvážení (balancu) a pak standardního swingu. Proč měnit jméno na Dlouhá Otáčka vpravo? Uvolnění svalů ve swingu nám pak umožní jít mnohem výše vzhůru ve 2. – 3. Otáčky vpravo. Když pán tančí druhou část Otáčky vpravo (4.-6. nebo Spinovou otáčku vpravo), startuje z plného chodidla stojné nohy a svaly mezi stehny zdvíhají pohybující se nohu. Její umístění závisí na práci stojné nohy. Měl by to být dlouhý krok. Stop pohybující noze mohou vystavit pouze svaly stojné nohy a supervizor (dozorčí bod na hlavě). To vypadá velmi pěkně a expresivně (působivě), protože tvorba prostoru vršku je závislá na bázi (základně). To je maximum prostoru, který tomu mohou dát. Točím tělo napřed, abych mohl otevřít postavení, nebo provádět pivotu. Mohu také Impetusem dosíci Promenádního postavení a zatančit Přeměnu z PP. V Přeměně jsme širocí a pružní. Důležitý je drive ze středové rovnováhy do dlouhé linie s převážnou částí váhy na přední noze i v průchodu PP. Ve Vídeňském valčíku však takto nepostupujeme. Když jde váha dolů, moje kolena jdou vpřed, aby nechaly minout chodidla dříve. To je swing nohy. Váha vytváří rolování a dáma mine pána vpřed, když ho pochopí. Po minutí vytvářím otevření a to je obrana proti poskočení. Báze vytváří prostor a rychlost. Pán nechává dámu jít kolem...a jde kolem. Tak logicky je to tedy i v kroku vpřed, kde záleží na relaci kyčle a noha. Teď táhnu a cítím akci před otevřením. Pohon, vztah mezi nohama, nech jít dál.

Bod vzadu na hlavě (supervizor) a plátek sedmého obratle (Big Point) vytváří velkou dlouhou linii a jsou nesené spolu. Ramena mají ale být otevřená a volná. Speciálně aktivita dámy je závislá na této krční linii (u pána samozřejmě také). Není – li tato krční linie pružná, blokuje se hrudní koš a tím dochází i k blokadě osobnosti (personality). Hrudník musí být v kyvu. Linie krku pracuje – hrudník je

svobodný. Když jdeme k parketu kolenem z jedné nohy ploché v chodidle, závisí šance švihů na krční linii. V těle působí gravitace jen dolů do nohy. Já jdu do nohy, a krok vpřed pak závisí na aktivitě hrudníku, ale ta je závislá na aktivitě krční linie. Když popisuji pohyb a energii: První jde hrudník vpřed a supervizor jde společně s ním. Pata se drží co nejdéle na podlaze. Nepostrkovat ještě. Váha hlavy není užitá. Když piju kafe skláním hlavu dolů. Krk je pak jakoby padalo kamení. Když jdu dolů, jdu jakoby skrze tělo do parketu. Ve snížení mají být paže drženy vpředu. Těžiště (Centrum Gravity) je dle Labana zde. Aby šel hrudník první, musí jít linie krku vpřed. Sedneme – li na židli. Linie krku uvolněným pohybem vpřed vyvolá swing ramenních kostí pružně vzad. Linie krku může vyvolat otevření klíčních kostí, pokles lopatek dolů (netáhnout k sobě), swingový pohyb v oblasti hrudníku a otevření svalů. Paže se stávají delšími. Když se zvedneme, díváme se na dámu, jak díky krku otevře svá chodidla. Z klíčních kostí jde vpřed otevřeně. Tedy jdeme vpřed otevřeně z klíčních kostí, swingem do stranového kroku a přísunu. V něm usazujeme tělo tak, abychom cítili energii na to jít vzad. Točit hrudník opozičně. Já mohu tvarovat z hrudníku, nikdy jen z ramen. Konec Otáčky vpravo – točit a tvarovat. Mohu to změnit na Spinovou otáčku a Točené křížení vpravo do PP a změnit na Přeměnu z PP během Waltzové choreografie. Polomentální trénink. Hrudník si při tom hraje s mojí partnerkou. Já jdu vpřed, točím se a tvaruji, abychom mol jít dál. Netočí se těžiště. Když si znova sedneme na židli, můžeme se točit v hrudníku, ale těžiště se netočí! To je princip generálně dále užitý: Netoč těžiště (Centrum Gravity)! Já točím jenom hrudník a netočím nohu! Hrudník nevede, ten jenom umísťuje. Já umísťuji dámu aktivitou mého hrudníku a tou otáčím i její hlavu (sklonem).

#### TELESPIN:

Jak užít hrudníku v Barrel Rollu Telespiny? Můj hrudní koš se točí, tvaruje, švihá (Swinging), umísťuje nohy dámy (měkké převedení) a bere její tělo do Odhozeného překlonu. Pak je přísun v chodidlech při kterém jde dáma dozadu za partnera (poznámka zapisovatele: Jistě si všichni všimli, jak Lasse po Telemarku nedělal žádný Telespin Action Point, ale šel vahou rovnou na Ln a odtud převáděl dámu do teletiny hned točením vlevo a pak teprve tvaroval sudové valení). Já mám dostatek prostoru a dáma také.

#### SPINOVÁ OTÁČKA VPRAVO:

Po 1. – 3. Otáčky vpravo zvedání pohybující se nohy (Leg Up) je práce stojné nohy. Tím se vytváří prostor pro umístění nohy vzadu. Pán vytváří prostor pro dámu točením hrudníku. Dáma mu zároveň vytváří příležitost pro to, aby tvořil její prostor, a tím je prostor lépe využit tak zvanou projekcí (promítáním tvarů). Toto je její oblast – velmi nová oblast. A začíná zakončení: krok, hrudník umísťuje nohu, točit, tvarovat, umísťovat ven, užít nohou, ale ne přeměnou! Třeba Hoverem!

#### HOVER (Vznos):

Pán a dáma. Vznos dámy jsou 3 z nejtěžších kroků. Tím, že se tu rozdílně tvaruje hrudník a chodidla. Já jdu diagonálně vzad. Dáma se v tu chvíli nikdy netočí. Jsou tu rozdílné možnosti tvarování. Hrudník ovlivňuje přitah dámy (cítím svůj hrudník, točím svůj hrudník). Připravuji si pokračování do Spiny mimo. Točím se Spinou mimo a tvaruji svým hrudníkem 1. – 3. Otáčky vpravo. Točím, točím, tvaruju a jdu do Spiny mimo. Vytváří se energie – síla, která ještě může být umocněna reakcí publika.

#### ODHOZENÝ PŘEKLON:

Pokračování!

Byl zmíněn už výše! Moje těžiště jde dolů, ne stranou. Točím, tvaruji, umísťuji dámu vlevo. Supervizor napíná linii. Moje hlava a hlava dámy se tvarují zcela rozdílně.

VÝPAD (Lunge):

Točím, tvaruji, točím, tvaruji. Nyní provádím swing nohy, točím hrudník do Vkluzné pivoty a startuju do ní už z LN. Ještě jednou teď takto: Hover, Turn, protáhnout šikmo vzhůru, dekorativně. Informuji dámu točením. Nikdy nesmí být váha mezi chodidly. Zved nohy mne umísťuje. Vše děláme hrudníky společně.

RONDE:

Jak to děláme, když mají lidé po Telespině nebo po Tumble turn Ronde (kruží) Jak to mechanicky tvarujeme, abychom udělali Swing nohy. Jak uvolnit rychlost v tomto pohybu vzad? Když poklesne pata PN gravitací, uvolní se (ohne) koleno a hrudník se točí, jakoby chtěl pokračovat popředu. Mělo by být předmětem objevu (discover), kdy toto uvolnit do rychlosti nohy. „Vpřed má drahá!“ a nechat se dámou minout. V tomto pohybu má dáma více aktivity, i když je to vlastně pohyb reaktivní. Dáma se dostává do Wing position (Pozice Převedení) formou opozičně a ven. Je to jako otevření dveří a dáma mne následuje. Existují 2 alternativy zakončení: Vzad (jako po Promenádní pivotě pána) a Ne vzad. Podle toho, kdy pán položí nohu. Kolena by měla být měkčí, platí zvláště pro dámu. Ona jde vlastně mimo bod spojení, rozdílně nohama. Chodidla jsou ale pod těžištěm. Centrum jednoho se otvírá do centra druhého. Prochází se bloknutými kyčlemi do točení hrudníku. Tvarování hrudníku: Vy pracujete, dáma následuje váš G bod (těžiště). Točit, tvarovat. Speciální bod je bod vašeho prvního spojení. Ten vytváří perfektní rozmach – je to jenom spojení rukou. Držte tento bod. Je to takový styk, aby dáma zůstala dámou. Ona to cítí jako diagonální linii. Dotýká se, ale také vás tlačí. Wipping Point (bod, který jakoby stírá dráhu vašeho pohybu). Přináší do tance volnost (svobodu) i hladkost. Využívá vašeho pozvání, měkčí a zaobluje pohyb a činí ho každopádně hravým. Zkrátka podporuje perfektní pohyb.

Takovýto bod vytváří vnější spojení a kontrolu v PP, Překlону nebo Spině mimo. Také ve Spinové otáčce a Točeném křížení cítí dáma moje Křížení vně. Její svaly připouští spojení kost na kost. Je to něco jako elektrický impulz. Když se dlaně vytočí ven při rychlé aktivitě, může to narušit třeba výpadovou aktivitu. Já pracuji vrškem a „Následuj mne!“ Držení vede do natočení. Ne kostým anebo „Následuj můj kostým“! Musíte ale být schopni dělat i přesně to samé! Není tedy žádoucí perfektní spojení, ale musíte být schopni někdy se oddělit z harmonie.

Dlaně začínají swing ramen a start společně. V ostří loktů paží to končí! Svaly pracují od otevření do otevření! Zabezpečují i swing vašimi pažemi do stran. Musíte být uvolnění (svobodni), což dovoluje stranové zakončení v PP. Poslední krok z točení a pak energie v rukách do stran. Pán perfektní uzavření točením hrudníku. Start energie do PP může být narušen blokováním svobody paží a tím narušen i svobodný pohyb otevření.

SLOWFOX:

To samé platí pro Pérový krok do \*kroku MP! Rotace hrudníku, \*tvarování – start z rukou. Otáčku vlevo! Točení, tvarování – start z rukou!

QUICKSTEP:

Totéž pro 1.-3.Otáčky vpravo, Valení, točení centra, Spina mimo, kde se objevuje nabírání (Scooping).

TANGO:

Ta samá představa: Já točím svůj hrudník. Točím, tvaruji, točím, tvaruji (Chůze)

Tatáž představa se změní. V tangu může být točení sekundární akcí! Točím, točím, točím 2 Chodné kroky + první krok spojky, kde provedu točení hrudníku do L. Druhý krok spojky točím hrudníkem do P. Moje tíže jde do parketu. Točit, tvarovat? Netvarovat! Točení je podle toho jedinou akcí?

A přece: Točit, \*tvarovat! 2 Chodné kroky. Tady jsou ruce a centrum energie je někde tady výš v hrudníku. Je to energie na \*umístování chodidel v závislosti na směrech tančení. Moje umístování závisí na délce paží. Můj hrudník, moje ruce, moje paže v loktech tedy tvarují umístování chodidel. Také umístování dámy! Uplatňuje se tu i hrudník! Tak to dělají lidé, kteří dobře využívají hranou hudbu. Je to dlouhá historie, jak se vyvíjel rytmus Tanga. Na štěstí ho neovlivnilo Disco!

Mírné točení do L, každopádně já točím do L. Vytvářím jakýsi Overline (spojnici) z lokte do lokte. Více prostoru nemám! Uděláme tedy krok muzikálním. Nemáme na výběr. Poslouchejte hudbu tak, abyste mohli jít před ní.

PROMENÁDOU DO SPÁDNÉHO ZÁŠVIHU VPRAVO, OBCHVAT, POSTUPOVÁ PŘEMĚNA VPRAVO, POSTUPOVÁ SPOJKA.

Toto se doporučuje pro nácvik timingu (rytmus a tempo), ne jako choreografie! Zase můžeme rozebrat na: Točit a tvarovat. Nesmí to být ovšem monotónní. Jak to nemá dynamiku (přinejmenším změny rychlosti), nemá to atmosféru. Pohyb není v tom, že jdu neustále pryč. Tango má mnoho společného s Pasodoble! Tango vyžaduje jednoduchost spojení, impresi a expresi, hodně klidu, výbušnosti a bedlivé poslouchání i pochopení hudby.

Mějte na paměti uvedené Tango komplementy (dodatky k úplnému pochopení) stejně jako komplementy pro švihové tance!

## **WORKSHOP – LATINSKÉ TANCE - HOLGER NITSCHÉ**

Latinské tance zahrnují mj. náročný úkol, cítit investovanou energii, využít spojení těl a pracovat na pochopení výhod. To vyžaduje vysvětlení mnoha věcí podstatných i kosmetických a mnohem více opakování, než jsme zvyklí. Existuje relace: Mysl myslí a pak Tělo maká. To ovšem platí jen pro trénink, protože při soutěži je to opačně: Tělo maká a teprve potom Mysl myslí (a k tomu na něco jiného než je práce těla).

Vzmeme – li centrum, tak je jedno. Ale vlastní ho různí lidé a na to centrum působí mnoho okolností z různých stran.

## **Schopnosti tanečníka:**

1)Schopnost spojovat, charakterizovat a kontrolovat přesvědčivé pohyby. Pro tanečníka je tedy nejdůležitější mít schopnost zpracovat a zkoordinovat mnoho věcí k dobré logické funkci různých částí svého těla a do spolupráce celého těla .

2)Schopnost tančit s partnerem. Dále tedy zkoordinovat vzájemnou činnost partnerů. To značí, jednotlivé stojné nohy musí spolupracovat. Volné nohy partnera a partnerky musí spolupracovat, páteře musí spolupracovat, paže partnera a partnerky musí být zkoordinovány, drobnosti musí být sladěny, aby spojení mohlo zaznamenávat zlepšování prostřednictvím těla. Podstatou tohoto zlepšování je tedy schopnost koordinace.

3)Schopnost být viděn. Jedna kontrola je vymezena v kteroukoliv dobu, přesně je to kontrola směrová jako systém pohybu nespojených nebo spojených těl, rukou nebo paží s vymezení tlaku, aby to, co děláme, bylo vidět.

4)Schopnost udržovat tělo v rovnováze. Tedy schopnost být v rovnováze na místě i v pohybu, tedy statické a dynamické jednotlivce či statické a dynamické ve spojení páru.

5)Schopnost orientace v prostoru i čase. Schopnost orientovat své tělo v prostoru i rytmu. Zvládnout to i v případě, že se rozhodnu jít do jednoho směru a musím jít do jiného! Floorcraft! Vědět co dělat! Znat figury! Cítit, kdy jdu paralelně s hledištěm a kdy diagonálně! Cítit impakt uvnitř těla! Orientovat se mnoha způsoby na různých cestách. Vyhýbat se a dosáhnout cíle!

6)Schopnost slyšet, cítit a mít smysl pro rytmus. I když máme mnoho různých druhů sportu, v každém má každý pohyb svůj rytmus. Pro taneční sport je to zvláště důležité!

7)Schopnost reakce na dané signály. Tedy schopnost reagovat na to, co se děje na taneční ploše. Umět se rychle rozmyslet a rychle reagovat ve svalech. Často to znamená změnu myslí podle aktuálního rytmu. Vědět, co kdy a kde dělat. Třeba v Blackpoolu se plně koncentruji na melodii! Jinde nechám paměť, aby se soustředila na rytmus. V tom se také skrývá zlepšování. Čím vyšší patro (úroveň), tím více věcí!

Nyní obraťme pozornost k čtyřem páskům, které máte k dispozici na cvičení (Exercises).

Soustřeďte se na to, aby vaše tělo cítilo svaly, parket, kyčle pod tělem, spodek i vršek a okruhy energie. Prezentujte práci chodidel, práci kotníků, jasnou stranu těla. My budeme pracovat ve fyzické oblasti. Dějte si jeden pásek do pasu a dva odtud na něj pověste vzadu! Zujte si boty! Budeme cvičit v ponožkách!

První cvičení: Kotníky, nohy! Spojení nohou a kyčlí by se mělo zlepšovat. Pásky v N a G svázat nohy. Na vršku vzadu, na spodku nohou zvenku dovnitř a přes chodidla. Svaly pracují: 1 noha do chodidla, 1 noha vpřed, abyste se naučili používat stojnou nohu k pohybu volné nohy. Méně a méně spojovací síly. Brzděná noha se rozvíjí. Já mám zde napětí vzhůru, kotník se připravuje, kotník pracuje! Konec jeho práce = plné chodidlo (chodidlo ploše). Nyní zase břicho chodidla. A dál rozsah a spojení chodidel. Pomalu, jak nejvýše možno! Využívat váhy chodidla, těla a ramene. Zvláště cvičit opouštění podlahy patou chodidla, z kterého odchází váha. Vedení, umístění, propnutí nohy. Je to rolování (valení) chodidla. Přenášení váhy. Správný timing. Ti – tom.

K dosažení správného timingu se učíme jít nohou dolů. Nejprve ji vedeme přes, přes, přes a ve vhodném okamžiku ji necháme přistát. Pán rovnou, pociťujíc střed! Nezvedat, abyste zcela opustili parket! Dáma reaktivně! Vy zvete, dáma zodpovědně následuje. Vypadá to velmi uzavřeně a pak vzdáleně. Délka kroku se řídí podle délky dívčích nohou. Vedení, postoj, cíl, spojení. Dáma svědomitě následuje, jak ji vedete. Ohnout, točit, využívat svých nohou. Chceme odstartovat volnou nohu dopředu: Stojná noha, volná noha, volná noha. Základna je velice choulostivá, protože z ní musí vycházet mé velmi silné tělo. Postrk pryč vychází ze zad a stále inicializuje stylizaci mých nohou! Konec pohybu vpřed je přípravou na pohyb vzad. Síla vzad odstrčením se zvednutou patou. Konec kroku vzad je na plném chodidle. Je to velmi pěkná část pohybu pána. Rumba je vlastně o práci kyčlí.

Otevřený krut kyčlí (Open Hip Twist), rovnováha, partner je sám sobě pérem.

### **Kvalita = Býti pevný a kontrolovaný v pohybu. Cítit spolehlivost kubánského pohybu:**

- 1) Kontrolou svých chodidel, kotníků a vzájemnou kontrolou nohou
- 2) Kontrolou chodidel ve vztahu k parketu
- 3) Kontrolou oblasti žaludku přes kyčle
- 4) kontrolou kyčlí ve vztahu k nohám
- 5) Kontrolou pánve pod tělem
- 6) Kontrolou stehen
- 7) Kontrolou vršku těla snižovacím okruhem
- 8) Kontrolou stran těla ve vztahu ke kyčlím
- 9) Kontrolou paží ve vztahu k zádům a páteři
- 10) Kontrolou páteře ve vztahu k oblasti žaludku
- 11) Kontrolou pat ve vztahu ke stranám těla
- 12) Kontrolou různých tělesných partií
- 13) Kontrolou kyčelních kloubů
- 14) Kontrolou přirozeného tlaku do parketu
- 15) Kontrolou estetiky pohybu

Nyní pásky chycené za pas vzadu upevníme tak, že jsou zezadu dopředu po vnějších svalech stehen.

Uvnitř pánve nad kyčelními klouby se nachází vějíře, které se rozvírají, když jdeme dolů a zavírají, když jdeme nahoru. Vějíř vepředu a vějíř vzadu.

Otevřená záda skýtají dostatek flexibility. Použito v Paso doble: otevřeně vepředu, slim (štíhlost) vzadu.

Otevírání a zavírání zad přináší více délky pohybu, zvláště pak diagonálně. Více rytmicky pracuje vnitřek těla přes chodidla. V tom je také kvalita! Přes vnitřek jdou nohy vpřed. Je to při užití pásků jednoduchá práce. Pata se nadzvedává a vytáčí. Váha jde přes podtáčení. Držet krok a sílu. Spojení venkem. Vše se děje uvnitř, klouby jsou ve velmi jemném pohybu. Přenášení váhy trochu nahoru. Mírný pocit uvnitř do jednoho bodu (Samba). Kompaktně!

Opět změňme pásky. Nyní je fronta připojena dozadu vnitřkem stehenních svalů.

Kyčle jsou kontrolovány vpředu a jsou pod tělem. Uděláme jednoduchou akci Posuvných dveří (Sliding Door Action) a Kukaraču kubánské Rumbly. Tanečník nesmí kolabovat (hroutit se)! Vpřed přes spojení vpředu, klíčky pokračují v pohybu. Pásek je pod tělem, dlouhá noha, snížení dolů. Točení z kotníku. Spojení s předkem, kyčle vpřed. Být aktivní v chodidlech a v nohách.

### **Kvalita prezentace = být vnímán a být vidět (viděn):**

- 1) Prezentace chodidel a kotníků
- 2) Prezentace kolen
- 3) Prezentace délky nohou
- 4) Prezentace kompaktnosti kyčlí
- 5) Prezentace dlouhé a krátké strany těla
- 6) Prezentace délky páteře
- 7) Prezentace pohybu paží ze zad
- 8) Prezentace dotváření (finishing) paží a rukou
- 9) Prezentace kvality cítění
- 10) Prezentovat dýchání pohybu a jeho dynamické změny . nápadný pohyb . tlakový pohyb . ždímový pohyb . břitký pohyb . stírávý pohyb atd.

Měli byste mít disciplínu v těle a právě tyto pásky jsou na to, abyste cítili tónus ve svém těle. Musíte být super pružní a uče se kvalitně zpracovávat změnu energie. Nesmíte být těžcí! Vytvořte si systém tréninku těla! Nejspíše porozumět jeho mechanice (jako doktoři) a moci si zapamatovat, co se v těle děje nebo stane. Jak se změní rytmus, jak se transformuje přenášení váhy na sílu nohou. Cítit se silní a měkcí, silní a měkcí.....krásní.....cítit se vzrušující!

Jedno cvičení k tomu vede. Nemějte obavy! Kombinace pohybu nohou a chodidel spojená s vašimi kyčlemi, přináší jejich jinou (další) pozici.

Nyní pásky zezadu dopředu vnitřkem (stehna) za kotníky.

Vedme nohu po parketě. Velmi solidní pocit kompaktnosti. Udržujte tento pocit mnohem pozorněji! Více odporu, více síly. Udržovat usazování (settling)!

Nyní výpich nohou do Jive!

V pasodoble jde pán z dlouhé linie rukou do dlouhé nohy. Pásek na krku a pod rameny. Aktivně tlačít proti němu. Pán se zaměří na krásnou linii paží. Stejně pracuji v pohybu dvojdimenzním – odpor, kontrola mé rychlosti, opozice! Já chci na dámě, aby svůj prostor vyplnila hlavou. To jsou požadavky na všechny španělské tance. Páteř se pohybuje pryč (Away). Je to velmi viditelná forma tvorby prostoru. Tvar pána je mnohem větší a tvoří formu. Paže jsou dokonale španělské. Držet paže vepředu proti zvedání (Pick Up) dámy. Dáma dominuje. Paže v opozici. V očekávání opozice se dáma pohybuje pryč. Ona jde vnitřkem a vnějškem. Pán v opozici umísťuje dámu. Dáma reaguje v rámu. Je to velmi široké (rozsáhlé) tvarování mimo pánovu stranu pohybem do rámu. Ale matador, který si je sám sebou jist má kapu velmi, velmi blízko svého těla. Skoro se ho dotýká. Je to sice uzavřené, ale mnohem větší a viditelnější postavení kolem dámy. Pak jde v pocitu kolem děvče a má velký prostor ve vršku. Využijte své váhy a váhy její!

Botafogo má dva momenty: jít, jít a jít do strany. Tělesné partie jsou propojeny, nadýcháváme se a ony jdou společně. Výdech – kosti hrudního koše poklesnou. V Botafogu se tedy spojují s velmi živým pocitem a více plynule. Měním paže s výdechem a nádechem. Hrudník je otevřen a spojen s dýcháním. To by se mělo kontrolovat!

Další využití pásku: Ven a dovnitř na rukách.

Snižte záda a zvedněte ruce. Ruce využívají paží k velkému tvarování. Velmi dlouhá cesta paží a konec je v zápěstí. Vaše paže jdou stranou, vaše lokty jdou vzad, pak vpřed. Paže se nacházejí v maximu nahoře, v maximální výšce stranou a pak jdou před břicho. Vaše nohy při tom dosahují zdvihu a snížení pohybem vějířů ven a dovnitř ze zad. Je obtížné cítit paže ve správné obrazotvornosti. Ale berte paže vzhůru dříve, než se napnou a zvednou nohy i chodidla (paže, nohy, paže, nohy). Páteř dovnitř a ven. Paže nahoře, stranou, svisle paže, paže před břicho. Páteř následuje paže. Točit do krajnosti, drž točení, točené ruce, zdvižení loktů. Španělské pohyby mají tady také horizontální pohyb. Speciální pohyb, to je také základ této vazby. Jdete dolů z vysokých špiček, ale pak zase musí dojít ke snížení pro výšku. Já myslím dolů, když jdu nahoru. Tlak proti parketu. Nahoru ze snížení. Myslím-li nahoru, je to až druhotná opoziční síla. Pán je více vzpřímen. Změna energie. Změna velmi rychle, pomalu, rychle, pomalu! Ne rychle, rychle, rychle, rychle. Chyba kvality. Správně fyzicky, je mentální subjekt. Dělal to ale silně, chtít to dělat silně!

**Zapsal Ing. Zdeněk Landsfeld**