

# Společné přednášky na soustředění SPORTOVNÍHO CENTRA MLÁDEŽE v Praze (Dance Hall) ve dnech 8. a 9. října 2012.

## Stanislav Bekmametov – Standardní tance:

### Téma: Analýza pohybu

#### 1. den:

Nepříjemnou brzdou rozvoje **standardní techniky** páru jsou dlouhé kroky. Chceme – li udržet formu (rám) i při velkých krocích, ztrácí se svoboda (volnost) pohybu. Přirozený pohyb zkrátka tuhne.

Máme dvě části těla:

1) Vršek

2) Spodek

Pohyb tedy vyžaduje koordinaci vršku s nohama. Když půjdeme takto okolo sálu, využíváme ke kompenzaci ztráty rovnováhy záda, mírné rotace ramen proti vykračující noze, ale ruce kmitají více (mávání rukama je nejzřetelnější). Když to uskutečňujeme jen nohama, záda jsou mrtvá.

Viděl jsem jednou děvčátko, které se ve škole pohybovalo velmi přirozeně. Když však šla domů, měla na zádech ruksáček a bylo vidět, že jí přestaly pracovat záda. Viděl jsem, že děti, které měly jen taštičky, více pracovaly v zádech.

Ztuhlá záda postrádají moment **vyplnění pohybu** prací zad.

My se dnes budeme zabývat především prací **spodku**.

Prací spodku tak, abychom neztráceli volnost vršku. Jak jsme již říkali, volnost i pevnost vršku ztrácíme dlouhými kroky. Moc pohybujeme nohama na úkor pohybu těla.

Aby mohl být pohyb i pár kompaktní, musí partner držet partnerku na pravé straně. Tomu musíme uzpůsobit i úhel kolen. Jedna noha je, při pohledu zepředu jakoby přímá (ne ovšem propnuté toto L koleno), druhá ohnuta kolenem dovnitř. Nyní vykročíme pravým chodidlem do směru tance. Levým chodidlem kontrolujeme úhel kontaktu s partnerem. Tak vzniká správný pohyb. Kolena jdou tak trochu do P strany. Jedině tak kontrolují úhel kontaktu. Kolena tedy musí tento úhel neustále kontrolovat. Příslušnou nohu a směr využíváme, tlačíme – li tam, nebo tam! Body kontaktu jsou od kolen až po žebra! Kolena vytváří **úhel kontaktu**.

Partner řídí pár. Přestavme si veliký kruh (volant ve svislé poloze). Jednou rukou, kterou ho držím, jdu dolů, druhou rukou nahoru a mašina zatáčí. Dělán li to jen rukama a ztrácím volnost vršku, je velikost zatočení velice omezena. Proto já obsluhuji svůj volant koleny. Kontrolujeme tedy úhel kontaktu a koleno rotujeme (v pohledu zepředu) **opozitně** (jedno koleno jakoby dolů, druhé jakoby nahoru). Úhel kontaktu kontrolujeme koleno.

Základní pravidlo korektní techniky je: Pravá strana v zóně kontaktu, levá strana (když formujeme kolena) musí také k partnerovi (L rameno je v předstihu). Tuto tendenci si můžeme namodelovat rukama: Pravá ruka je na pravé kyčli dlaní zepředu a levá ruka hřbetem za L kyčlí. Kolena vpřed. Při pohybu dopředu jdou vždy kolena vpřed.

Při pohybu vzad, vždy natáčet nakračující nohu **dovnitř**. Levá noha k P kyčli, L strana k P kyčli. Chodidlo na vnější hranu.

Proč to tak probíhá? Když vtočíme špičku, záda se točí do P. Jestliže se vytočí chodidlo takhle ven do jiné strany, bude partner splývat s partnerkou. Takhle ale může partnerka zvětšovat celkovou diagonální linii. Ale pozor vtočit jen levé chodidlo!

Nyní pojďme do páru. Partner půjde vpřed, partnerka vzad okolo sálu!

Tohle nevypadá dobře! Pohybujete se jako námořník po palubě zmítané bouří! Navíc, děláte velké kroky a partnerka se musí partnera přímo držet. Vršek je malý a nohy (kroky) se pohybují do stran.

Kroky jdou vpřed a záda je prodlužují do stran. P kyčel partnera stále drží kontakt pravých stran! Jsou to chodidla, která formují kontakt: Chodidla tlačí kyčle vpřed. Hlavně ten, kdo jde vzad, dává chodidla a hlavu na stejné místo. Když rotuje chodidlo, nesnažíme se rotovat kyčlemi! Tato báze se neotáčí, ale drží kontakt. Pravou kyčlí partner k partnerce! Kolena zachovávají úhel kontaktu. Ke které noze kontakt? Kontakt k pravé noze partnerky! Partnerka kontroluje vnitřní část své nohy partnerovo koleno. Při kroku partnera P nohou, vnitřní částí L nohy partnerky kontroluje vnější část jeho P nohy. Spojení je ale jaksi uvnitř. **Dole** možno pociťovat **kompakt** ve spodku a nahoře **volnost** ve **vršku**. Nyní vnitřní část levé nohy kontroluje vnější část protější pravé nohy. Ten kdo vede dopředu (partner) jde pravým chodidlem kolem pravé nohy (partnerky). Ten kdo jde vzad (partnerka) jde v tu chvíli levým chodidlem kolem své pravé nohy. Dále jde (partnerka) levou kolem mé pravé nohy. Partner udržuje úhel kontaktu. Jinak mu bude partnerka odpadávat a kývat se!

Vnitřní část pravé nohy kolem partnerky dopředu! Partnerka nevytáčet L koleno, držet ho pod tělem. Hlava a noha v jedné linii. Pravá noha k pravé noze!

Chyba: Levá lopatka se stahuje dolů a pravý loket padá dolů k podlaze.

Levá strana páneve kontroluje správnou pozici L chodidla. Koleno L nohy se pohybuje dovnitř páru, nevytáčet ho ven! Partnerku vlastně vedou nohy partnera směřující dovnitř páru. Směr chodidel a pravý kyčel pána dobře posunuje pánev vpřed. L chodidlo klademe spíše dovnitř než ven. Partner tančí s partnerkou, když chodidla kontaktují centra! V postavení na vzdálenost není dost místa pro změnu míst. Kompakt kontrolovat kyčlemi!

Znovu do párů a chodit nejprve na vzdálenost od sebe a pak se přiblížit a zkusit se otočit, aby šel partner vzad a partnerka vpřed!

Do L točit:

Partnerky chodidlo se musí nacházet mezi vašimi liniemi. P kyčli zvedat od levé nohy. P kyčle zavřená k P kyčli partnera. L strana před vámi. Partnerka udržuje balanc systémem hlava, noha! Rukama točit, chodidly je to špatně. Cítit ale kompaktní spodní část, ne vrchní! Ruce svobodné, pohybujte P kyčlí dopředu.

Když jde partnerka dozadu, jde hlava nad nohu ale **centrum k partnerovi**! Partner vzad: hlava i chodidlo dozadu, centrum dopředu!

Partnerka tedy: hlava i chodidlo vzad, hrud' k partnerovi! Noha se vytahuje chodidlem. P strana a kyčle k partnerovi!

Když pohybují centrem, hlava zůstane nad centrem. Když partnerka vytahuje hlavu dozadu **do solaru**, celou dobu bude tahat partnera na sebe a bude křivá!

Partnerka má tedy 2 problémy:

1)Psychologický – vytáhnout hlavu **do solaru**. **Neukázat prsa!** Skromně, zlomit záda a roztáhnout to. Vytáhnout ramena z nízké polohy.

2)Technický – vytáhnout se **od solaru**. **Ukázat prsa**, ale jakoby na místě, bez pohybu hrudníku k partnerovi. Vytáhnout se ze středu těla – hlava vzad od solaru vrškem. Správně je to s pohybem hrudníku k partnerovi, avšak iniciativa **spodkem**, ne vrškem!

Partnerova vnější část P nohy cítí vnější část L nohy partnerky. Pohyb okolo P nohy dámy vpřed, ale nevedeme ji k levé noze, ale k její P noze. V momentu uvolnění se břicho kontaktuje s P kolenem! Když pohybujeme P nohou, centrum jde k druhé noze a kolem P nohy partnerky. Centrum dojde tak, aby každý chodil pod svoje tělo, pod svoje centrum! Centrum jednoho k centru druhého a pod centrum! Někteří se pohybují jen nohama! Pohybující se noha teď jde k P noze partnerky!

4 cm pod pupkem je centrum gravitace (**těžiště**)! Odtud jde váha těla do chodidla a reakční síla pak zase zpět od podlahy do centra. Tam se tedy tyto dvě složky síly potkávají. Jak silně zatlačím do podlahy, taková je reakce. Tyto síly však nevznikají jenom pouhým uvolněním, je potřeba ještě **zatlačit** do podlahy rameny. Od bodu, kam padá váha, vzniká síla reakce, která žene tanečnicka zase nahoru. Silná energie a síla reakce vyvolají rychlost a pozdější vznos. Přejde – li reakce pozdě, pouze zvedáme ramena. S tlakem do podlahy se musí **reakční** síla potkávat. Na tom je založen statický balanc (statická rovnováha). Partnerova pozice je závislá tlaku dolů, na síle reakce a také na třetí složce síly – **síly vpřed**. Tato složka spolu s dvěma výše uvedenými složkami tlakové a reakční síly udržují naše centrum v **pohybové rovnováze**. I když je to za bodem pádu ve směru gravitace, tělo se snaží tento bod neustále udržovat. Jestliže pohneme tělem za bod pádu naší váhy, vytěžíme pohyb centra vpřed v jedné úrovni, ale nejdříve z toho vzniká kontakt. Nedržíme tedy kontakt rukama. Je to vlastně aktivace svalů k pohybu v reakci na podlahu za bod pádu váhy. Je to síla v jedné úrovni, kterou potkávám zde. Hýbu tedy nejprve centrem a ne nejprve nohama. Zpočátku jdeme jeden k druhému. P kyčel k partnerovi za chodidlo. Dynamický balanc je přestavován nohama za chodidla, coby body pádu váhy. Dle našeho chápání je **za chodidla** vlastně = **před chodidla**, jestliže se jedná o pohyb **pána vpřed**. P kyčle k druhému.

V latinsko – amerických tancích je to stejné: Za chodidlo a zvedat patu!

Partnerka odpovídajícím reaguje. Nohy pána musí jít jakoby **pod** ní. Ale centrum musí jít za chodidlo. Tak je potřeba formovat kroky. P kyčle je jakoby před vámi!

Pokud jde o pohyb **pána vzad**, jde centrum před bod pádu váhy. Od solaru jde hlava a chodidlo vzad a centrum vpřed k dámě! Chodidla musí pracovat **pěkně**! Partnerka napomáhá partnerovi ve vedení, aby mohl centrum řídit nohama. Většina dobrých partnerek, místo statického modelování, pohybuje centrem a používá záda, aby pomáhala partnerovi s kroky.

Tedy centrum gravitace za chodidla a udržovat styk gravitace, reakce a síly vpřed neustále v pohotovosti. Pro tento proces vyžívá tanečník hlavně tyto **silné svaly vzadu na noze**. Rozdíl mezi STT a LAT.

## 2.den:

Co jsme probírali prvý den (včera):

Nedělat velké kroky! Kolena řídit (točit a naklánět) vršek! Jako na velkém volantu – jedna ruka dolu, druhá nahoru. Totéž kolena! Točit pár jinam a jinak vyžaduje jiné věci! Kolena dopředu, nohy paralelně brání objemu a formování úhlu kontaktu. Kolena do sebe (hlavně u volné nohy)! Pospolitost, začínat dolů, dole kolena doprava. Otvíráme (vykračujeme) nohu! Vpřed a rotaci doleva, nevytáčet nohu! Jinak jde centrum na druhou stranu než chceme. P nohu máme pod tělem a levou nohou jdeme vpřed. Směr kontaktu, kolena trochu do P.

Vzad stejně! **Nohu pod centrum** a nekroutit pánví, rotovat v zádech, jak začnu kroutit (točit) kyčlemi, pár je malý a křivý. Já chci opačnou reakci, ne tedy kyčlemi. Chceme být kompaktní dole a širící nahoře! Čím užší dole, tím širší nahoře! Tedy ještě jednou: Kompaktní dole, svobodní nahoře!

Většinou tančíme ve skupinách. To vyžaduje chápat **směry** dvojím způsobem:

1)směr páru v sále – musí být dobře orientováno na parketě (floorcraft)

2)směrování uvnitř páru – vede ke kompaktnosti a plnosti pohybu, jestliže není dobré, pár vypadá tuhý nemuzikální. Rytmem nohou přepravují svá těla jen ti, kteří nemají vnitřní směrování.

V těle provádíme 3 činnosti:

1)**rotace**

2)**sklony**

3)**roztahování** (Extension)

Důležitá je rovina **rotace**. Na vašich praktisech jsem neviděl **osu** rotace! Rotace se odehrává od ramen až po bedra (kyčle). Kolena jsou výsledek (rezultát)! Partner má jakýsi rám kyčlí končící v kolenou. Rotace zad a hrudi se odehrává ve **svislé** ose (vertikální ose). Důležité tedy je rotovat ve svislé ose!

Základní pravidlo je: Být v hudbě a dobře se **minout**, protože si vlastně měníme místo s partnerkou. Nesmíme ji však tahat (jen zvát), aby mohla uplatnit svůj vlastní způsob a čistý styl! Z baletu víme, že tělo rotuje a točí se ve vertikální ose. Můžeme tu mít kontakt a můžeme mít partnerku i za zády. V standardních tancích však jsme jen kontaktu a proto se tělo počítá jen od kyčlí výš (zádové svaly a ramena)! Rotovat ale od kříže výš – i zádovými svaly, ne jen rameny a vůbec ne kyčlemi (bedry). Partneři použijí k tvarování či změně míst kolena a svaly tady vzadu. Partnerka dle nich shapuje (tvaruje) a při tom rotuje svými rameny více než partner.

V **sagitální** rovině se odehrávají **náklony**. Dejte si ruku na šev kalhot (lampas) a sjeďte rukou dolů. Vidíte, že se nakláníte kolem sagitální osy (předozadní osa). Existuje tu nebezpečí, že partneři to budou dělat jen rameny!

V tanci pociťujeme i **extenze** (protahování – roztahování kol osy extenze). Položíme zařatou pěst na bok hrudníku a krutem si vyznačíme **osu extenze**. Používáme při tom krk v koordinaci s dalšími svaly trupu. Spodek pod hlavou. Vše spolu! Včera na praktisu jsem viděl extenze těla z pasu a kyčlí, dobré jen k zatížení ruky partnera (nedostatečné použití kolen)!

Jak **propustit** partnerku? Jak partnerka obejde partnera?

Je nutno dosáhnout swingu. Aby mohl vzniknout **swing**, je třeba přípravy na pohyb! Výsledkem je pak **zrychlení**. **Největší** zrychlení (**rychlost**) je ve **spodní části swingové dráhy**. Je třeba formovat tělo do volného (svobodného) pohybu – zrychlení a zpomalení (ne však nohama). Držím váhu, uvolním váhu těla. Nesmí to vypadat obtížně, ale komfortně. Jsem – li tuhý, nedostanu z toho dobrý výsledek. Funguje tu rotace a kontraktace!

WALTZ

**Otáčka vpravo**

**Vpřed:**

Před krokem 1 bude **příprava**. Začneme tedy **kontrarotací** v L, která připravuje další pohyb!

Zrcadlově koordinováno s partnerkou do 1 ve směru vpřed a dolů! Partner rotace do P! Spojeno s koleny!

Přenášení váhy a swing 2.

Stopnu to koleny na 3 (rotace uvnitř vašeho těla). Pohyb ve směru vertikální osy, **kolena** se úplně **nenapnou**. Kontrarotace v L!

Zpočátku tančíme jakýsi čtverec, později **Otáčku vpravo** (nejen popsanou 1. až 3. ale také **vzad 4. až 6.**)!

Kolen používáme pro začátek rychlosti. Váhu do kolena a rotace! Když chceme ve 3 přitáhnout chodidlo přesně, začneme **přitahovat vrchní částí těla** a pak využít kolena na vrch. Do 2 nezrychlujeme nohu ale tělo. Jakoby naplňují přední nohu a zadní noha vlastně jaksi brzdí!

### **Otáčka vlevo**

#### **Vpřed:**

Důležité je spojení centra s koleny! Kyčle dopředu, centrum nad nohu ze šikma. Na úder 1 krok (nesmí být veliký). Nyní do 2 centrum kolem, rotace těla v L! Kontrarotace v P (příprava na další pohyb v 3, výsledkem je pak pohyb shora dolů, v němž chodidlo vzadu zase **zpomaluje**. Důležité je, že, už i u dětí, jde váha z centra do nohy (1) a vrchní část se pak stará o rovnováhu (balanc) hlavně na 3. Nezrychlovat nohy! Postavit nohu na 2 a pracovat vrškem na přípravě. Výsledkem musí být rovnováha a přesnost. Výsledkem rotace není krok, ale swing (úvodní krok nesmí být velký).

Příprava: kývat koleny dopředu **pod partnerku**. Tedy přes koleno levé nohy pod partnerku! Prodloužení rotace!

Převažující aktivita: 1.vrchní část 2.spodní část 3.vrchní část

**Nádech** a pohyb s **výdechem** (ne kolaps – zhroucení)!

#### **Vzad:**

Centrum jde s chodidlem – rovnováha je závislá na kolenu. Chodidlo musí pod centrum. Není – li pevné ve spojení s kolenem, je rovnováha vyloučena! **Nerotovat pánví!** Nesmím položit rovnou patu! (1). Centrum se směřuje do tak dlouhého kroku stranou, aby se neprojevil případný výškový rozdíl mezi partnerem a partnerkou (2). Na 3 se noha **tělem přesně přisune!** Odtud se pracuje tělem (**pozvání** partnerky) a odtud centrem gravitace (těžištěm)! Rozsah **přípravy kontrarotací** musí být takový, aby další pohyb byl ve správném směru.

V první části brzdíme nohu zapomínáním chodidla. Na 2 položíme nohu. Na 3 ji vrškem přitáhneme a vytáhneme vzhůru. Vrchní část nahoru a tím brzdí pohyb!

Koleno dolů! Koleno otáčím pomyslný volant a balanc vrchního centra závisí na kolenu. Nekompensovat chodidly a hlavou!

Rotace umožňují změnu místa:

Vlevo – otáčky využívají sílu chodidel, ne sílu těla!

Vpravo – otáčky využívají sílu swingu těla! Normálně rotovat a připravit kontraktací další krok! Musí to být pohodlné a v rovnováze! Nesmí to vypadat těžce! Cílem je zaplnění uvnitř páru a vyplněný pohyb! Kompakt dole, svoboda nahoře (P kyčel k P straně partnerky, L strana k P kyčli).

Start – PN vzad, roztažení páru a pak vpřed! Doděláme tělem – zaplňujeme pohyb a připravujeme se. Vrchní část roztahovat a náklon nám pomáhá brzdit pohyb z místa. Nesmí to mít stejný objem jako předtím! Moment

roztažení (extenze) a zaplnění má mít větší objem (ne však takový, aby způsobil rozvrat páru)! Rotace umožňuje obejití dámy, kontraktace přípravu! Dále další náklon a roztažení!

Postavit nohu (1), pohyb, rotace, náklon, roztažení.

**Roztažení** se u **partnera** odehrává **uvnitř** žeber, u **partnerky vně** žeber! Centrum musí zůstat spojeno s koleny! Čím pružnější kolena tím lépe. Tuhá kolena = křivé linie! Pohyb ale nevyplňujeme nohama! Jdeme jenom pod partnerku!

Partnerka, když začíná roztažení (extenzi), využívá partnera. Ale protože je dnes doba jiná, partnerky jsou aktivnější, využije na kompenzaci partner partnerku zase víc v konci. Chodidla a záda má kontrolovat ona a dát partnerovi možnost, aby ho využila a nechala ho, aby jí využil na objem a stabilitu.

Je nutno využívat také **hlavu**. Hlava váží 6 až 8 kg a může způsobit, že pohyb je obtížný a vypadá těžce.

Když děláme krok (třeba 1 nebo slow), hlava jde po vašem kruhu!

Pak hlavu měníme!

Když tančíme přísun(3), hledí hlava směrem k hlavě partnerky!

Když tančíme pérový (Q,Q), hledí hlava směrem k hlavě partnerky!

Hlava pomáhá tvarování a pohybu, protože využíváme **váhu hlavy!**

Využitím váhy hlavy můžeme prodlužovat rotace nebo točení! Třeba Double Reverse Spin může hlava napomoci L loktu točit se o ½.

Hlava zůstává nad chodidly! **Vzad** jde s **chodidlem!**

Špatně pracovat hlavou v příslušné rovině může vést ke ztrátě rovnováhy a tvaru.

Hlava může vytvářet kontrabalanc, záda jí mohou napomoci!

Uchopte partnerku za ramena! Partnerka roztažení v kontrabalancu. Nyní hlava nad chodidly, záda podporují pohon. Hlava v rovnováze. Partnerka roztaženě v siluete přísunu! Problém může způsobit roztažení v kontrabalancu od břicha partnerky. Ta je pak těžká! Musí jít centrem k partnerovi! Partner pak jde do kontrabalancu z kolen! Včera jsem to u nikoho neviděl! Nekroutit hlavami!

Nyní schémata základního pohybu se vším všudy. Otáčka vpravo 1.-6., Uzavřená změna z P do L, Otáčka vlevo 1.-6., Uzavřená změna z L do P atd., 1,2,3,1,2,3,1,2,3,1,2,3,1,2,3,1,2,3,1,2,3,1,2,3,1,2,3.....

Nyní na hudbu!

Nezapomenout: Kontrarotace. Rotace. Kontrarotace! Postavím nohu 2, seberu nohu vrškem 3! V páru sbíráme nohu **vnitřními svaly**. Nohu partnerky sbírá partner, partnerka to jen zavírá. Kdy? Když budu aktivizovat své tělo, partnerka roztahuje od solaru, přísun v rovnováze vybylancované hlavou! Máte málo pohybu, protože nejdete spolu nohama.

Teď už je to mnohem lepší, jsem s vámi spokojen! Molod'ci!

**Zapsal Ing. Zdeněk Landsfeld**

# Olga Basenko

## Téma: Mechanika - Energie

### 1.den:

Ve svalech máme různý potenciál, takže hledáme své cesty.

Někdo je citlivější a hledá **více emocí** v projevu.

Někdo je silnější a hledá v projevu **více formy** a energie.

Postupně však je možno vše spojit (prostor, energii, příběh.....) a vzniká CHAMPION, jako třeba Bryan Watson!

Všechny uvedené stránky je možno postupně **rozvíjet!**

V prostoru lze vysledovat: vzájemnost, příběh, výjimečnost, dynamiku (zrychlení, zpomalení), technickou kvalitu apod. Vždycky však něco **převažuje**. Asi tak jako na obrazu.

**Příběh** a jeho **nuance**: Role: Muž a žena, Flirt, Ignorance, Hra, Smyslnost, Hoře, Chlad, Věrohodnost, Nevěrohodnost, Lež, Zaměření na svojí partnerku, Zaměření na jinou ženu, Nevěra.....

**Prostor**: Objem, Prostranství páru, Sociální prostor, Linie vnitřní, Mimika.....

**Energie**: Něco co cítím, ale nemohu se toho dotknout, **Přitažlivost** už z dálky.....

Nejlépe se z tohoto hlediska přistupuje k PASODOBLE!

Tam jsou vidět Linie, Energie, Objem, Ruce jako pozadí, Tělo dopředu, Váha, Paty, Cesta, Vnitřní energie, Emoce založené na speciální **technice**.

Můžete vykřiknout a padnout. Stačí jen to v sobě najít! Vevnitř to je!

6.pozice – Počátek. Technika latiny, Ukončení, Linie nohy vzadu.

### VÝZVA A PROMENÁDNÍ SPOJKA

Objem, Prostor

Jenom kyčle, Kroky

Tvořit příběh!

Roztažení páru, Koncentrace do zorniček. Vytváříme formu, objem – to je vidět. Váha vidět není!

V této pozici (spojené ruce **nahoře**), „Pojď ke mně a mimo, teď tě nepustím!“

Má to objem, energii i příběh! Energie ve standardních tancích je jaksí volnější a v latině vázanější!

Nejste připraveni? V každém případě je nutno si pozici připravit! Když nejste připraveni, podkopáváte si autoritu! Jakmile někdo k vám přijde a zeptá se, co to tancujete, je to špatně!

Energie rukou níže! jako byste **táhli!**

Zvyk je blokáda pokroku! Hledáte se již druhý rok? Příčina je v tom!

Co převádíte! Energie obou vpřed!

Nedupat ve výzvě! Mohou nejvýše zašustit kalhoty!

Tady vytváříte překážku pro partnerku, ale ta si musí říkat „stejně jsem ho chytla (dohonila)“!

Centrum směřuje na partnerku!

## 1.TWISTOVÁ OTÁČKA

do kroku mimo partnerku

„Tudy nepůjdeš!“ a vedu partnerku na sebe.

Ona ale rychle proběhne **mimo** dokola. „Jdi tedy!“ Partner tvoří objem!

Agresivní energie proti partnerce! Pak můžeme řídit partnerku dovnitř nebo ven!

„Jdi!“ s mým krokem šikmo ke zdi.

Jak se počítá tato Twistová otáčka? „1,2,3,,4, 5,a,6 = Twist 7,8

1 je Výzva

4,a,5 není správný timing pro Twistovku! 8,1 je důležitý přechod rekrutem. 2 je krok mimo partnerku! P strana v kontaktu s partnerkou!

## 2.TWISTOVÁ OTÁČKA

Do kroku před partnerku, partnerka před partnerem. (3,4,1)!

Pet lahvemi plnými vody naznačím **formu**, která určuje i polohy paží a rukou!

Nejprve dolů, na 4 nahoru tady je T pozice, tady jdeme kolem sebe a zase nahoru!

Toto cvičení samo o sobě posiluje vnitřní svaly rukou a paží.

Start Twistu **Latinské křížení**. Jako ve standardních tancích, neděláme v Twistu kroky (nesbíráme nohy do kroků), ale jenom **krut chodidly**, podpatky L nohy a špička P nohy. Partnerku vede za svoje P žebro. Konec Twistu – získá formu!

Kolikrát ohýbáš kolena? 1x! Pouze v této konečné pozici. Konečná pozice dole, kolena dopředu.

Jde o souhru, kdy jde partnerka a kdy jde partner. Tady je ono písmeno T v držení!

Krok stranou a streč (natažení).

Krok, krok! 1,2,3,4=vyrovnaně, 5,a,6=twist, kol partnera, 7,8,1,2=krok mimo partnerku, 3,4=druhý twist, 1 Tlaková T linie (lahve).

Příběh, forma energie. Tvary a svaly!

Dělám překážku (ruce nahoře , pak dolů a táhnu). Je to jako duha spojená s tělem partnerky.

Cítit formu spirály duhy!



Je to jako malířská technika. Impresionisti jako umělci měli snahu hlavně prodávat. I my musíme cítit obraz, který můžeme **prodat!**

Nedělejte ale žádný prázdný hluk. Energií není míněno dupání. Výzva může být pohyb ztlumený podlahou. Zvuk zadušený do podlahy. Z twistu mimo na 2 a další twist.

Důležitý je přechod z posledního kroku do 1. **Posledním** krokem vytváříme **energii** do 1!

Partnerka je rychlejší a je vidět! Konec kroku předcházejícího již vykazuje akci příští! Počátek napřimujete, ale nejste ještě spolu. Partnerka jakoby mně pomáhala. Poslední krok – cítě se **připraveni!** Pozor na koleno partnera! Partnerka musí mít před druhým twistem **patovou otáčku!** Je tam jen jedno natažení, ne dvě! Jednou tedy ne (měkčí zápěstí). Kopírujeme partnerku (**zrcadlení** – protější nohy jedna vepředu, jedna vzadu na obou stranách), ale musíme také vědět, co partnerka dělá **paralelně** (protější noha noze vepředu bude umístěna vzadu) .

Jako v synchronizovaném plavání, musí mít **nohy stejný rytmus**. Náklony musí být stejné, výška rukou stejná. Na fintu rukou partnera musí partnerka zareagovat.

Tady je držení na L straně. Nepouštět, netlačit partnerku! Poklek, ruka pomaleji. Opřít se pravou rukou za hrudníkem! Bokem k partnerce. I linie – paralelně!

Nyní Botafoego. Co vyjadřovat tímto pohybem? Partnerka provokuje partnera, aby se pohyboval rychleji.

Kdy vzít partnerovi energii a donutit ho, aby se pohyboval rychleji? Je to, jako by ses o ni „rozbil“ a pak tě provokovala.

Proč a kdy neprovokovat? Když partnerka ví, že máš stále více energie.

Proč a kdy následovat? Když je partner příliš uzavřený a energie „zakryta“! Když jdete domů, tak napřed otevřete dveře. Otevřete, otevřete, otevřete se! **Pochopte** jeden druhého. Provokujte! Vykašlete se na porotce, na pocit soutěžení. Hrajte si! Nebudete unaveni a budete se určitě zlepšovat. Konec je teprve v dokonalosti. Pamatuji Carmen v 17 letech a Carmen nyní! Já také chci uvnitř sebe rozvíjet emoce. S tím i hudbu propouštět celým tělem a **předávat ji obohacenou**. Můžete jít od pocitů do akcí. Necítíte – li, že jsou brambory nedovařené, tak je nedovaříte! Když nedovedeš přečíst energii, tak nevíš, co máš tancovat. Akce jen kvůli výsledkům vás odhalí, že ještě nejste připraveni. Přes celou noc možná vymyslím, co s tím!

## 2.den:

Viděla jsem vás včera tancovat a napadla mne jedna **Idea**: Když se vám narodí dítě, učí se chodit, chytá se vás, obdivuje vás a snaží se vás napodobit. Zkopíruje vás často jako člověka se vším všudy a nevzdaluje se od vás nijak rychle. Proto v procesu zlepšování vašeho tance nelze **kopírování** jednoduše odmítnout. Jsou muži, kteří byli kopírováni s velkou oblibou, třeba Michael Jackson nebo Bryan Watson. Neverbální gesta, mimika, oblékání. Je velice romantické zkusit brát od velkých lidí, co se líbí. Nebojte se toho! Samozřejmě, jaký pocit ve vás vyvolá, když se chytne 3 palce dole tady za krkem, je otázka, dokud to nezkusíte. Pro vás to má asi jiný smysl, nevíte, zda vám je to vlastní a pravděpodobně to nepřijmete jako **vaše**.

Obraťme se však dnes k JIVE!

Řekněme si něco o **rozdílných rytmech** v tomto tanci! V mluvnických větách nacházíme často čárky, tečky, vykřičníky a třeba 3 nebo více teček. Přemýšlíte, že třeba 3 tečky jsou prodloužením věty, jaký smysl má více teček, jedna tečka nebo vykřičník jsou pokles nebo důraz, čárka pauza atd. Musíte znát dobře jazyk, ve kterém jsou věty psány. Abyste mohli vyjádřit dobře rytmy v Jive, rukama nohama tělem, musíte zrovna tak hodně dobře znát jeho **techniku**.

Samozřejmě není to o přesnosti, takže když je v Technice (knize) otočení třeba o 1/8, nemusí to být zcela přesné, jako když se obrábí třeba čep, který má na milimetr někam zapadnout. Ani v mládežnických kategoriích nemusíme vyžadovat takovou striktní přesnost. Spíše vyžadujeme **vnitřní vyjádření**. Co chci ukázat? Když některý chlapec ví, jak na pěkné děvče, aby mu dalo na sebe telefon, má to lehké! Když umělec namaluje obrázek duší, je to obvykle skvělá cenná věc, která vyvolává husí kůži a krásou zastavuje dech. Když někdo ví, jak funguje energetická pošta, ne fotografie, pozná lidi daleko líp na první pohled!

Musíte se tedy naučit myslet třemi způsoby, a pak vám bude tanec lépe „chutnat“. Odpovězte si na 3 otázky:

**Proč? Pro koho, s kým, k čemu?**

**Kdy?**

**Kde?**

Pochopitelně využijete i **fyzického maxima**.

JIVE

Počítáme: „1,e,2,e,3,4,pauza 1,e,2,e,3,4,pauza 1,e,2,e,3,4,pauza“..... Lift kolenem a na 2 akcent L nohou. Prodloužit 3 držení nohy ve fixované fázi svalu. Chodidla ustupují, překonávají tlak „1,e,2,e,3,4,pauza“. Vzniká rychlost, **swing** dopředu a do strany obstarávají kolena. Tělo je mírně nahnuto nad polštářky chodidel (na je takto svise a nad je trochu více přes špičky). Nemlátíme podlahu, i když snímáme chodidla z parketu! Pata je pod tělem. Moment fixované pozice vytvářet rychleji. Je nutné vypracovat na to svaly. To vám ale žádný trenér neudělá. Musíte si je vypracovat **sami!** Hýbat kyčlemi, aby také vytvářely swing. Kyčle dolů a nad. Dodržovat rozdíl mezi dvoukročnými a trojkročnými figurami (Kolébka a Přeměna) „Krok, krok,¾, ¼, celá“!

Posunete konec druhé doby. Jakoby ji „polknout“! Polykání (pohlcování) druhých dob nesmí vést ke spěchu ve dvou krocích. Jestliže vyvíjíte do podlahy **tlak**, vzniká zpátky **odpor**. Měkčit! Vaše nohy se jaksi propadají do parketu. Jakoby vás podlaha praštila, když jdete dolů. Úkol nenechávat stát propnutou nohu s druhou liftovanou a ohnutou. Vytvořit jakési „podhození“. Kop – jako bič, koleno se napřimuje a pohazuje chodidlo (kalhoty se vlní - Bryan). Amplituda kyčle závisí na hyžďových svalech, tam je hodně masa. Kolena dopředu. „¼“ musíte zachycovat na vrchu! Podržet, položit! Kop (Kick), 2 kroky a Botafogo jakoby ze zášvihů „1,e,2,e,3, noha vepředu je vzepjata a pak kles“ – rozdělená práce chodidla (tak jako v Tangovém Obchvatu – Chase – je práce chodidla dvojité – vzepjetí a kles za účelem získání rychlosti). Tělem pružně. Propínání a křížení kolen v momentě největšího odporu. Pomalu a zrychlit! Odbočení od pohybu – swing. Konekce, která není v Technice (knížka). Kopy synkopované s odpočinkem (to už v knížce je). Zášvih a otočit se, zášvih a otočit se! Floorcraft! Spojka, Kolébka, vpřed a zadem přes úroveň partnera. Rozhýbají se kolena a záleží na **vnitřní geometrii páru**. Toto je chybná geometrie v páru! Knížka se uzavře (nohy u sebe)! Neposlouchá vás to? Neposloucháte sebe! Harmonie je ta tam a nevypadá to!

Já dovedu být nepřijemná. Mohu vás bít, mohu na vás řvát, rvát se s vámi, mohu to pak uvolnit a motivovat vás. Sama jsem měla motiv pro to být velice dobrá, chtěla jsem, moc jsem chtěla, ale ne mojí vinou to nevyšlo! Původně jsem tančila standard, ale nakonec se ze mne stala latinská trenérka a myslím si, že jsem dobrá trenérka! Od vás bych chtěla vyžadovat více latinské **odvahy!**

Na příklad v tomto vlastně jakoby Vějíři (odstředivě do vějířového postavení), geometrie mezi těly neodpovídá nikomu a ničemu. Uzavřít osmičku! Nyní Spádné odhození. Místo přeměny Botafogo. Ukázat cestu 1,2 (pozvat partnerku), Kuřecí chůze. Nekroutím se, nikdo tu není, komu by se to líbilo! „3,4,5a6, a7,a 8 „– Výpich L noha, P noha!

Držení je **dlaní vzhůru** linie hřbetu ruky do ní zapadá. Tlak, tah, ne tvrdé ruce. S vámi děvčata v podstatě nemohu tančit! Raději vodím chlapce! Reakcí na ruce je jakýsi **rol** v těle a **dynamika!**

Pro trenéry: Děvčata rolují dopředu, dozadu, otočí se a dopředu! Rozlišovat, kde je rychlost a kde volnější akce. Číst jako písmena a přesně vidět kroky! Dáma: Botafogo, Spirála, 3 kroky vpřed. Dokončit 3 kroky! Na dětských lekcích představa, že vrškem hodím puk na brankáře, a pak běžím objímat brankáře, který ho pustil! Tělo je jako prak, tímto směrem hodím puk, ale nikdo s nikým neškube! Přesně směřovat tělo! S menší námahou to vypadá rychle! Katapult!

Cvik. Vazba – 2x Kick Ball Change, 1x Kick Ball Change (jinak) (3.), 2x Botafogo, Zášvih, Příprava (otočení), Výpich. Trénovat mozek k zapamatování činnosti různých svalů. Nemusíte být vázáni variacemi, můžete volit spojení **pružně**! Můžete pružně volit i způsob okopírování. Všichni tancujeme. Partner 2 kopy! Partnerka „překračovanou otáčku“. Otočit! Výpich.

Katastrofa! Na UK 2011 zachytil kameraman ten samý pohyb u třech párů. U dvou párů to nebylo pěkné. Bylo to neúplné. Obě partnerky měly mezeru mezi nohama a otevřená chodidla. Jen Leunis to měla bezchybné. Měla dlouhé nohy, jakoby nebylo místo pro jinou pozici.

Udělejte menší rotaci a dodržujte směr a fokus (zaměření)! Tělo, P noha, Kolébka blíž (třít o kalhoty partnera)! 2 špičky a uzavření! Lift koleny, otočit s nohou vepředu (Check pozice pro **pohodlí**), směřování a na osm důraz! Check (Zaražení), kroužím kyčlemi, Výpich, 2 kroky! Ruka na místě! Využít natažené ruky! Partnerka nohy pod sebou! Jeden opěrný bod pevný, druhý kroutit! „3,e,4“!

Jeden po druhém chlapci napodobí Michaela Jacksona! Napodobit charakteristické a přidat nějaké své typické gesto. Nebát se elementu kopírování! Hravě s **vnitřním klidem**.

Děkuji za pozornost a těším se znovu nasledanou!

**Zaznamenal Ing. Zdeněk Landsfeld**