

Západočeská univerzita v Plzni

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**TANEČNÍ PRŮPRAVA PRO ZAČÁTEČNÍKY A  
MÍRNĚ POKROČILÉ V TANEČNÍM SPORTU**

Hana Tegiová

Tělesná výchova a sport, obor TVV

2009-2012

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Kaznějov, 2.dubna 2012

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Kaznějov, 2.dubna 2012

---

vlastnoruční podpis

Děkuji vedoucí práce Mgr. Petře Kalistové za odborné konzultace, za velkou pomoc a ochotu, za cené rady a poznatky, které mi pomohly při tvorbě praktické části. Veliké poděkování patří všem tanečnickům, kteří ochotně spolupracovali při tvorbě fotodokumentace a při natáčení potřebného materiálu. Poděkování patří i mé rodině za podporu při psaní bakalářské práce.

## Obsah

1	ÚVOD .....	7
2	CÍL A ÚKOLY .....	8
2.1	Cíl .....	8
2.2	Úkoly .....	8
3	TEORETICKÁ ČÁST .....	9
3.1	Taneční sport .....	9
3.2	Charakteristika Latinsko-amerických tanců .....	11
3.2.1	Samba .....	11
3.2.2	Chacha .....	12
3.2.3	Rumba .....	12
3.2.4	Paso doble .....	12
3.2.5	Jive .....	13
3.3	Taneční příprava .....	14
3.3.1	Rozvoj koordinačních schopností v taneční přípravě .....	14
3.3.1.1	Rozvoj rytmických schopností v taneční přípravě .....	16
3.3.1.1.1	Rytmus .....	16
3.3.1.1.2	Hudba .....	16
3.3.1.1.3	Tempo .....	17
3.3.1.1.4	Důraz .....	17
3.3.1.2	Rozvoj pohyblivost. a obratnostních schopností v taneční přípravě ....	18
3.3.1.2.1	Gymnastická příprava .....	18
3.3.1.2.2	Základy rotací .....	19
3.3.1.3	Rozvoj rovnováhových schopností v taneční přípravě .....	19
3.3.1.4	Rozvoj orientačních schopností v taneční přípravě .....	20
3.3.2	Taneční příprava pro správné držení těla .....	21
3.3.2.1	Mechanika základního pohybu .....	21
3.3.3	Využití kompenzačních cvičení v tanečním sportu .....	22
3.3.3.1	Uvolňovací cvičení .....	23
3.3.3.2	Protahovací cvičení .....	23
3.3.3.3	Posilovací cvičení .....	24
3.3.3.4	Relaxační cvičení .....	24
3.3.4	Emoční prožitky tanečníků .....	25

3.3.4.1	Komunikace, partnerství.....	25
3.3.4.2	Výraz, emoce.....	25
3.3.4.3	Energie v tanečním páru.....	25
3.4	Kategorie začátečníků a mírně pokročilých v tanečním sportu.....	26
4	PRAKTICKÁ ČÁST .....	27
4.1	Rozvoj rytmických schopností v taneční přípravě .....	27
4.2	Rozvoj pohyblivostních a obratnostních schopností v taneční přípravě .....	28
4.2.1	Gymnastická příprava .....	28
4.2.2	Základy rotací.....	30
4.3	Rozvoj rovnováhových schopností v taneční přípravě.....	30
4.4	Rozvoj orientačních schopností v taneční přípravě.....	32
4.5	Taneční příprava pro správné držení těla .....	34
4.6	Využití kompenzačních cvičení v tanečním sportu.....	42
4.6.1	Uvolňovací cvičení.....	42
4.6.2	Protahovací cvičení .....	43
4.6.3	Posilovací cvičení.....	44
4.6.4	Relaxační cvičení .....	44
4.7	Emoční prožitky tanečníků.....	45
4.7.1	Komunikace .....	45
4.7.2	Výraz, emoce .....	47
4.7.3	Energie v tanečním páru .....	48
5	DISKUSE.....	49
6	ZÁVĚR.....	50
7	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	51
8	RESUME .....	53
9	PŘÍLOHY .....	54
1	Seznam obrázků	
2	Seznam tabulek	
3	Videozáznam	

# 1 ÚVOD

V dnešní době se stává tanec a různé formy tanečních stylů velmi populárními a přitahují velké množství lidí. Vychází mnoho nových publikací o tanečních stylech a nových tanečních formách. Tanec je dostupný jak v médiích, na internetu, tak i v mnoha tanečních studiích, tanečních školách, fitcentrech a dalších sportovních centrech, která nabízejí nepřehledné množství pestrých tanečních forem, než před pár lety. Většina začínajících tanečnicků se snaží dosáhnout jen soutěžní, finální, stránky tance. Tanečníci se účastní velkého množství soutěží, chtějí dosahovat lepších výsledků, ale nesoustředí moc pozornosti na základ každého tanečního stylu, na taneční přípravu. Taneční příprava je v tomto směru velmi opomíjena, může docházet k fixování špatných vazeb a u tanečnicků nemusí docházet k vytvoření správného pohybového stereotypu.

Taneční sport už má dlouholetou tradici, nyní se objevují nové pohledy na taneční techniku, nové trendy v oblékání a trenéři přicházejí s novými nápady a získanými zkušenostmi nejen od zahraničních trenérů, ale i od tanečních párů. Sama se tanečnímu sportu věnuji a po získání zkušeností od mnohých českých trenérů, kteří mě obohatili o nové a zajímavé poznatky, jsem se rozhodla zaměřit svoji práci na taneční přípravu pro tance latinsko-americké.

Tato práce je věnovaná především začátečníkům a amatérským tanečnickům, které je nutné, domnívám se, informovat o důležitosti, nezbytnosti a vlivu taneční přípravy na zmíněnou finální stránku tance. Mírně pokročilé tanečnice by tato práce mohla inspirovat a přinést jim nové a zajímavé poznatky z taneční přípravy. Myslím si, že je vliv taneční přípravy velmi důležitý a tanečnice by neměla zajímat jen soutěžní stránka tance a výsledek jejich úsilí.

Byla bych ráda, aby byla práce přínosem pro školní vyučovací jednotky, pro taneční hodiny, pro domy mládeže a sportovní centra, pro tanečnice, kteří s tanečním sportem začínají. Mírně pokročilé tanečnice by tato práce mohla obohatit o nové taneční cviky a přípravná cvičení a přiblížit jim důležitost a nezbytnost taneční přípravy pro stálé zlepšování a dosahování lepších výsledků v rámci tanečních sportů.

## **2 CÍL A ÚKOLY**

### **2.1 Cíl**

Cílem bakalářské práce je vytvoření metodického materiálu obsahujícího průpravná cvičení v taneční přípravě začátečníků a mírně pokročilých v rámci tanečních sportů.

### **2.2 Úkoly**

1. Výběr a příprava průpravných pohybových cvičení v rámci zvolených tanců.
2. Zhotovení fotodokumentace a videozáznamu k jednotlivým cvičením taneční průpravy.
3. Zpracování metodického materiálu pro začátečníky a mírně pokročilé.

### 3 TEORETICKÁ ČÁST

#### 3.1 Taneční sport

Taneční sport je sportovní disciplína, která vychází ze společenského tance, kde tančí pár, žena a muž, na typickou hudbu jednotlivé tance. Tance obsahují taneční figury, které jsou vázány pravidly, a které jsou sepsány v katalogu figur a dále taneční kroky, pózy a taneční pohyby. Každý tanec má odlišnou strukturu hudby, jiný rytmus a jinou melodii. Úkolem tanečnicka je vyjádřit pohybem charakteristiku jednotlivých tanců.

Taneční sport se dělí na dvě skupiny. Nazýváme je standardní a latinsko-americké tance. Latinsko-amerických tanců je pět – samba, chacha, rumba, paso doble, jive a standardních tanců je také pět – waltz, tango, valčík, slowfox, quickstep. Existuje také kombinace dvou zmíněných skupin, kterým se říká deset tanců (v tanečním slangu „desítka“). Taneční sport se rozděluje dále dle věkových kategorií a podle výkonnostních tanečních tříd.

Věkové kategorie (podle mezinárodních pravidel ČR) viz Tabulka 1

Tabulka 1

Věková kategorie	Věk	Taneční třída
Děti I. (Juveniles I.)	do 10 let	D
Děti II. (Juveniles II.)	11-12 let	D C
Junioři I. (Juniors I.)	12-13 let	D C B
Junioři II. (Juniors II.)	14-15 let	D C B
Mládež (Youth)	16-18 let	D C B A M
Dospělí (Adults)	18-35 let	D C B A M
Senioři (Seniors)	nad 35 let	D C B A M

Do věkové kategorie se páry řadí podle věku staršího z páru. Výjimkou jsou senioři, kde se tanečníci zařazují do kategorie podle mladšího v páru.

Výkonnostní taneční třídy se dělí na hobby (nejnižší výkonnost), D, C, B, A, M (nejvyšší). Páry se řadí do tříd podle aktuální třídy vitančené partnerem. Taneční



partner je nositel počtu bodů a „F“ (započítané místo ve finále), které rozhodují o výkonnostní třídě. V případě změny tanečníků v páru, zůstává tanečnickovi získaná výkonnostní třída, počet bodů, počet „F“. Partnerce zůstává její nejvyšší vytančená třída. Pokud partnerka začne tančit s partnerem s nižší výkonnostní třídou, přebírá jeho výkonnostní třídu, počet bodů i počet „F“.

### **Soutěžní systém**

Páry se účastní postupových soutěží a získávají postupové body, které jsou potřebné k získání vyšší výkonnostní třídy. Páry získávají body za počet poražených párů a za postupy do dalších kol. Za první tři místa páry získávají tzv. bonifikaci. Za 1. místo 15 bodů, za 2. místo 10 bodů a za 3. místo 5 bodů. K postupu do další výkonnostní kategorie je potřeba 200 bodů a 5 započítaných finálových umístění. Finálové umístění je dáno počtem párů na soutěžích (Tabulka 2). Čím více tanečních párů se účastní soutěží, tím je více finálových umístění („F“).

Tabulka 2

Počet párů v soutěži	Započítávaná místa ve finále (F)
2-5	žádné
6-10	1.-2.
11-15	1.-3.
16-20	1.-4.
21-25	1.-5.
více než 25	všechny finálové páry

Na soutěžích porotci hodnotí taneční páry křížky (X) pro postup do dalších kol. Páry postupují do dalších kol dle získaného počtu křížků (X). Do finále postupuje 4- 6 párů s nejvyšším počtem křížků. Ve finále porotci hodnotí páry známkou, 1-6 dle počtu párů ve finále. Páry s nejnižším součtem známek vyhrávají.

### **Druhy soutěží**

a) Postupové soutěže – tanečníci zde získávají body a započítaná místa ve finále („F“). Po získání 200 bodů a 5 „F“, získávají páry vyšší výkonnostní třídu.

b) Pohárové soutěže – tanečníci jsou zde většinou s různými tanečními třídami od třídy B do třídy M a soutěží v rámci ukázky pro veřejnost. Žádné body zde nezískávají, soutěží se o hodnotné ceny. Příklad: Plzeňský Blackpool v Plzeňské Besedě.

c) Taneční liga – je to soutěž pro tanečníky třídy M. V České republice se koná za rok 10 soutěží pro kategorii dospělých a 8 soutěží pro ostatní kategorie. Páry zde bojují o nasazení do 2. kola na mistrovství ČR. Prvních 24 párů v žebříčku taneční ligy v kategorii dospělých a 6 párů v kategorii mládež je nasazeno přímo do 2. kola na MČR.

d) Mistrovství ČR – v naší zemi se tanečníci mohou účastnit mistrovství v latinsko-amerických tancích, mistrovství ve standardních tancích, mistrovství v 10 tancích a mistrovství družstev. Tyto soutěže pořádá Český svaz tanečního sportu (ČSTS). Dále jsou i mistrovství v české polce a v plesových formacích a ve společenském tanci, které pořádají jiné organizace, například Svaz učitelů tance, Českomoravská taneční organizace (ČMTO).

e) Světové soutěže – tyto soutěže jsou pro tanečníky třídy M. Příklad: soutěží World Open, International Open, Grand Slam, Prag Open, Asian Open a další.

V tanečním sportu jsou stanovena pravidla na jednotlivé soutěže, taneční figury, soutěžní oblečení a další. Tato pravidla jsou k nastudování na stránkách Českého svazu tanečního sportu v sekci legislativa ([www.csts.cz/cs/legislativa](http://www.csts.cz/cs/legislativa)).

## **3.2 Charakteristika Latinsko-amerických tanců**

Latinsko-amerických tanců je pět a mají přesně dané soutěžní pořadí. Jako první je samba, poté chacha, rumba, paso doble a na závěr jive. Na blackpoolových soutěžích se pořadí tanců mění. Začíná se chachou, poté samba, rumba, paso doble a jive. Jejich doba trvání je minuta a půl. Tento čas je daný a neměnný, výjimkou jsou soutěže světové, kde jeden tanec trvá dvě minuty.

### **3.2.1 Samba**

Samba pochází z Brazílie, do Evropy se dostala až v první polovině dvacátých let. Tento tanec, je velmi hravý, vyznačuje se svojí lehkostí, smyslností a elegancí. Základním pohybem v tomto tanci je pohyb kyčlí na poloviční doby mezi kroky, váha

na bříškách chodidla a vzpřímené držení těla, které je základem u všech latinsko-amerických tanců. Pro tento tanec je typický tzv. bouncing-což je zhoupnutí v kolenou doprovázené pohybem kyčlí směrem vpřed a vzad. V tomto tanci nacházíme postupové kroky, výrazné pohyby v kyčlích, valení, kolébky, otáčky a bota-foga. Samba je pohybově a rytmicky nejpestřejší tanec. Samba má 2/4 nebo 4/4 rytmus a v minutě je 50-52 taktů. Jeden takt má 8 dob. Samba je jeden z postupových tanců, tzn. sestavy a kroky jsou stavěné do pohybu a pohybují se do prostoru, po kruhu, stále dál, proti směru hodinových ručiček.

### **3.2.2 Chacha**

Chacha pochází z Kuby a je nejmladším latinsko-americkým tancem, její kořeny vychází z rumbly. Má jasně daný rytmus, ve kterém se střídá postupová přeměna-tři spojené kroky. V jednom taktu jsou dva volné kroky a přeměny. Přeměna se vytváří pomocí křížení. Velmi důležité jsou zde předozadní rotace, které tělo napruží a poté kroky vystřelí velmi rychle vpřed nebo vzad. Hudba chachy má 4/4 rytmus a v za jednu minutu se odehraje 30-32 taktů. U začátečníků a mírně pokročilých se v základních sestavách chachy vyskytují kroky a figury, které se vykonávají na jednom prostoru, tzn. tanečníci začínají na určitém místě a většinou na podobném místě končí. Nepohybují se až tak do prostoru nebo po kruhu.

### **3.2.3 Rumba**

Rumba vznikla též na Kubě a odtud se do Evropy dostala přes New York. Základním pohybem je pohyb v kyčlích- Cucaracha, je to pohyb, který připomíná „zašlapávání švába do země“. Přenášení váhy z jedné nohy na druhou a pomalá plynulost dává rumbě její charakteristický znak. Doba jedna je nejvýraznější dobou, ale pohyb je vykonávám pouze kyčlemi. Nášlapy jsou přes bříška chodidel, stejně jako u ostatních latinsko-amerických tanců, kromě pasa doble. Hudba má velmi pomalý charakter, 25-27 taktů za minutu.

### **3.2.4 Paso doble**

Původní zemí tohoto výrazného tance je Španělsko. Paso doble se velmi odlišuje od ostatních tanců. Vyjadřuje býčí zápasy, muž představuje toreadora a jeho partnerka

šátek-muletu. Hudba je spíše pochodová a má určitý děj, který obsahuje tři „koruny“. V první části přichází toreador do arény, začíná bojovat s býkem a zraní jej. V druhé části býka zabijí. V třetí části vzdává čest svému králi nebo královně, poté následuje konec. Nášlapy v tomto tanci se vykonávají přes patu. Pánev je značně protlačená směrem vpřed a vede výrazně pohyb tanečnicka. Hrudník je otevřený a vypjatý. Počet taktů a délka v jednotlivých částech je jasně daná, neměnná a sestavy jsou na tomto principu založeny ( počet dob v jednotlivých taktech 8-8-8-4-8-8-8-8-8-8-3-8-10-8-6-8-8-8-8-4). Sestavy na tanec paso doble jsou nacvičené přesně do hudby a hudba je přesně daná jak pro trénink, tak pro soutěže. Rytmus pasa doble je 2/4 a taktů 60-62. Paso doble je pochodový tanec, který stále plyne po parketu, po pomyslném kruhu. Tanec paso doble se odlišuje od ostatních tanců svojí obtížností, proto se tančí až od výkonnostní třídy C.

### **3.2.5 Jive**

Jive je rychlý, svižný, temperamentní, rytmický swingový tanec. Objevují se v něm prvky rock-and-rollu, boogie-woogie a černošských tanců. V základním kroku jivu je nejvýraznější jivová přeměna. Tato přeměna obsahuje kolébku, zášlap, krok-přísun-krok na jednu stranu a krok-přísun-krok na druhou stranu. Rytmus je 4/4 a jive má 42-44 taktů za minutu. Jive je u mírně pokročilých hobby párů nebo párů skupiny D spíše tancem na místě, oproti vyšším výkonnostním třídám, které tančí jive v prostoru (Odstrčil, 2004).

### 3.3 Taneční příprava

„Taneční příprava směřuje především k získání správného držení a pohybu těla vzhledem k anatomickým a fyziologickým možnostem každého tanečníka“ (Jeřábková, 1979). V taneční přípravě začátečníků a mírně pokročilých rozvíjíme převážně:

- koordinační schopnosti
- základní principy správného držení těla
- využití kompenzačních cvičení v tanečním sportu
- emoční prožitky tanečníků

Koordinační schopnosti jsou základem pro taneční techniku a napomáhají ke zdokonalování pohybů tanečníka. Taneční příprava se zaměřuje také na správné taneční vznosné držení těla, které zahrnuje mechaniku jednotlivých pohybů a na zapojování správných svalových skupin do pohybu. V kompenzačních cvičeních v tanečním sportu řadíme cviky na uvolňování, protahování a posilování potřebných svalových skupin v tanci, dále i relaxační cvičení pro urychlení regeneračních procesů (procesy obnovy sil).

Na závěr taneční přípravy řadíme i komunikaci v tanečním páru, výraz, emoce a energii.

Všechna přípravná cvičení napomáhají ke zlepšování tanečních figur, kroků, postavení a ovlivňují tak finální stránku tanečního sportu. Taneční příprava je základem pro každého tanečníka a mělo by jí být věnováno více času než samotným tréninkovým jednotkám.

#### 3.3.1 Rozvoj koordinačních schopností v taneční přípravě

Koordinační schopnosti jsou podle Měkoty (1982) třídou motorických schopností, které jsou primárně podmíněny koordinačně a spjaty s procesy regulace a řízení pohybové činnosti. Při nácviku koordinačních schopností postupujeme od jednoduchých cvičení ke složitějším, od stálých podmínek k proměnlivým podmínkám, cviky provádíme v různých obměnách, dbáme na vysoký objem opakování s přiměřenou intenzitou a nejdůležitější je pracovat na vysoké kvalitativní úrovni a dbát na přesnost provedení pohybu. Meinel a Schnabel rozdělili motorické schopnosti na

kondiční, rychlostní a koordinační. Do koordinačních schopností zařadili schopnosti obratnostní, rytmické, rovnováhové, pohyblivostní, orientační a další.

V taneční přípravě v rámci tanečních sportů rozvíjíme převážně koordinačních schopnosti, mezi které patří:

- rytmické schopnosti
- pohyblivostní a obratnostní schopnosti
- rovnováhové schopnosti
- orientační schopnosti

Rytmické schopnosti rozvíjíme v tanečním sportu pomocí rytmické přípravy. Rytmická příprava se zabývá spojením hudby a pohybu, rytmickými cvičeními pro rozvoj hudebního cítění, změnou tempa, počtem taktů a důrazy v hudbě. Pohyblivostní a obratnostní schopnosti rozvíjíme pomocí gymnastické přípravy a pomocí základních principů rotací. K rozvoji rovnováhových schopností slouží tanečnickům cviky na balancování a cviky na udržování nestabilní polohy. Rozvoj orientačních schopností slouží tanečnickům ke zlepšení orientace a k snadnění pohybu v tanečním prostoru (Kohoutek, 2005).

### **3.3.1.1 Rozvoj rytmických schopností v taneční přípravě**

Rytmické schopnost je definována jako „schopnost vnímání, uložení a předvedení předem zadané, popřípadě v pohybovém ději obsažené, časově-dynamické struktury“ (Hirtz, 1985). Rozvoj rytmických schopností slouží k osvojení vnímání a prožívání pohybu prostřednictvím hudby. Tanečník se na tanečním parketu pohybuje do akustické předlohy, která má stále se opakující rytmus a je typická pro daný tanec. Do rytmické taneční přípravy řadíme:

- rytmus
- hudbu
- tempo
- důraz

#### **3.3.1.1.1 Rytmus**

„Rytmus je nejvýznamnější složkou v hudbě i v pohybu“ (Jeřábková, 1986). Rytmus je určitá jednotka, která organizuje časový průběh hudby, rozděluje hudbu na dané úseky. Rytmus je vnímatelný smysly a napomáhá k pohybu tanečníka. Je to jak časový, tak prostorový řád hudby. Hudební rytmus vyvolává určitou pohybovou reakci v těle tanečníka a tanečník na ni reaguje svými pohyby. Rytmus slouží někdy k doprovodu pohybu, někdy je pohybem vyjádřen, někdy se výrazné momenty v hudebním rytmu zvýrazňují určitou figurou či krokem. V hudbě je časový řád, který rozděluje délky tónů do taktů. Takt je rozdělení hudební skladby na stejnoměrné díly, které mají předepsanou dobu trvání dle druhu tance. Je to síť metrických celků, které tvoří noty pro daný hudební doprovod. Takty dělíme dle druhu na sudé ( $2/4$ ,  $4/4$ ) a liché ( $3/4$ ). Základem je, aby se tanečníci pohybovali a tančili neustále v taktu, do hudby. Pokud tomu tak není, dostávají od rozhodčích nejhorší hodnocení. Takt organizuje hudbu časově navenek, rytmus hudbu člení uvnitř. Rytmus v tanečním sportu rozděluje kroky do taktů s různou délkou trvání. Kroky dělíme dle délky trvání na: velmi pomalé kroky, pomalé kroky, rychlé kroky a velmi rychlé kroky (Kröschlová, 1975).

#### **3.3.1.1.2 Hudba**

Hudba napomáhá k vyjádření pohybu těla tanečníka. Tanečník reaguje na hudební doprovod akcemi vycházejícími z centra jeho těla. V hudbě se objevují výrazné

momenty, akcenty, které poukazují na výrazné doby (důrazy v taktu), výdrže, které doprovází pohyb. Celou hudbou probíhá určitá dynamická vlna. Dynamické vlny se liší dle druhu každého tance. Každý tanec má určitou charakteristickou hudbu, která má jasně dané dynamické vlny a má dané důrazné doby. Většina tanců si svůj charakteristický rytmus přináší ze země svého původu. Každá změna v hudbě, ať rytmická či melodická, mění a ovlivňuje pohyb tanečníka. U začátečníků procvičuje především schopnost orientovat se v hudbě, rozpoznávat změny v rytmu, poznávat a reagovat na výrazné začátky frází a jednotlivých taktů, které rozčleňují hudbu pro lepší orientaci

### 3.3.1.1.3 Tempo

Tempo v hudbě určuje počet taktů (metrických celků) v jedné minutě hudby. Tempo je odlišné u každého tance a určuje tak rychlost provedení pohybu v daném tanci. Souvisí neoddělitelně s rytmem. Rytmus v hudbě má funkci organizační, tempo udává specifický ráz každého tance. Tempo tanců se liší, u každého tance je jiné, u některých je pomalé, mírné, rychlé, u některých velmi rychlé.

### 3.3.1.1.4 Důraz

V každém tanci je tzv. důrazná doba (tabulka 3). Je to doba, která je v tanci výrazná, a na kterou je kladen důraz v taktu. V každém tanci je tato doba jiná. Tanečnickům tyto doby slouží k orientaci v hudebním doprovodu. Každý tanec má určité množství dob v taktu a určité tempo a dynamiku.

Tabulka 3

Tanec	Takt	Důraz v taktu	Tempo(takt/min)
Samba	2/4	2	50-52
Chacha	4/4	1	30-32
Rumba	4/4	4	25-27
Paso Doble	2/4	1	60-62
Jive	4/4	2 a 4	42-44



### **3.3.1.2 Rozvoj pohyblivostních a obratnostních schopností v taneční přípravě**

Pohyblivostní a obratnostní schopnosti rozvíjíme pomocí pohybové taneční přípravy. Pohybová příprava přináší tanečnickům základ pro taneční kroky, je důležitá při nácvičení základních tanečních dovedností. Pohybovou přípravou si tanečník osvojuje a zlepšuje základní mechanismy jednotlivých tanců, základní kroky jednotlivých tanců a základní kroky jednoduchých figur. Do pohybové přípravy řadíme gymnastickou přípravu, která nám pomáhá zlepšovat koordinace náročnější pohyby a zlepšuje kloubní pohyblivost a rozsah tanečníka. Do pohybové přípravy dále řadíme i orientaci v prostoru, základy točení, rovnovážná cvičení a základní práci s pažemi.

#### **3.3.1.2.1 Gymnastická příprava**

V gymnastické přípravě je velmi důležité, aby se v přípravných cvičeních zapojovaly všechny svalové skupiny a byly rovnoměrně zatěžovány. Proto na začátek tréninkové jednotky zařazujeme cviky na uvolnění kloubního spojení a na zvětšení kloubní pohyblivosti ve všech kloubech. Cviky na začátku tréninkové jednotky nám slouží také k uvolnění napětí ve svalech. Tím dochází k lepšímu protažení a k zapojování správných svalových skupiny do protahování daného svalu. Dbáme na správné držení těla (dále jen SDT) v pohybech na místě i z místa. Gymnastické cviky nám slouží ke zlepšení rovnovážných figur a kroků, používáme je pro zvětšení kloubního rozsahu, což potřebují pokročilí tanečníci v náročnějších figurách. Gymnastické cvičení také napomáhá k posílení svalového korzetu kolem páteře a tím ke zlepšení celkového správného držení těla. Do gymnastické přípravy zařazujeme švihové pohyby, které se v tanečním sportu často objevují. Švihová cvičení zařazujeme od tréninkové jednotky až po důkladném úvodním protažení, aby nedocházelo k obranným reflexům. V gymnastické přípravě se zaměřujeme i na práci paží. Pohyb paží je neodmyslitelnou součástí tanečnickova pohybu. Paže mohou mít mnoho funkcí. Mohou pohyb doprovázet, napojovat, dávat mu akcenty zvýrazňovat důrazné doby. Jejich pohyb často jen dokončuje pohyb těla a dává tělu správnou linii. Pohyb paží je u začátečníků velmi odlišný a bývá pro ně velkým problémem skloubit pohyb těla a paží. Paže nám mnohokrát pohyb dotváří, doplňují a vyplňují, někdy nám slouží k udržení rovnováhy a jejich nejvýznamnější funkcí je spojení dvou tanečníků do páru.

### **3.3.1.2.2 Základy rotací**

Rotace (točení) já jedním ze základních prvků, který se v každém latinsko-americkém tanci vyskytuje. Proto nácvik točení zařazujeme do pohybové přípravy. V tanečním sportu je v tréninku nutné se točení a jednoduchým nácvikům točení věnovat na začátku každé tréninkové jednotky. Točení prosté je základem pro jiné druhy točení (např. spinální toč., atd,...). Před každým točením musí dojít k základní a výchozí poloze, ze které se točení vykonává. Pokud není základní poloha správně vykonána, nemůže nikdy dojít k provedení správně načasované a rychle točky. Jako první je důležité zatížení stojné nohy zdola a vytažení celého těla nahoru. Pokud tanečník nemá váhu vpřed nad nohou, nemůže se nikdy včas a do hudby správně otočit. Přípravná pozice začíná přetočením celého trupu do směru pohybu, tím dochází v centru k mohutné rotaci, která dává impuls pro vykonání točky. Hlava začíná rotační pohyb a je první, která zajišťuje následnou polohu. Otočení hlavy nám pomáhá v orientaci v prostoru. Pohled tanečníka fixuje novou polohu co nejdéle, poté se na stojnou nohu dostává i celé tělo. Pohyb paží nám napomůže k přetočení trupu do směru točení. Samotná akce točení vzniká na základě rotace předepnutého postavení. Uvnitř těla vzniká napětí. Pohyb se uskutečňuje v našem centru, kde dochází k rotaci svalů kolem páteře a aktivaci spodního břicha. Samotné točení po výchozí poloze je založené na zmačknutí všech vnitřních svalů dohromady. Poté dochází k přenesení váhy na stojnou nohu do nové polohy, dochází k návratu do původního stavu, směrem dolů, usazení nad stojnou nohou k parketu. Přípravná fáze je mnohem důležitější než samotné točení, protože samotné točení vzniká na základě rotace a napětí, které v těle způsobuje přípravná fáze. Pokud se pokročilý tanečník chce točit o více než 1 točku, je nutné, aby přípravná fáze byla o to větší, o kolik se chce tanečník otočit. V přípravné pozici je nutné, aby měl tanečník váhu nad nohou a mohl vykonávat pohyb ze zatížené nohy do parketu.

### **3.3.1.3 Rozvoj rovnováhových schopností v taneční přípravě**

„Rovnováha je schopnost udržovat celé tělo ve stavu rovnováhy, respektive rovnovážný stav obnovovat i při napjatých rovnováhových poměrech a proměnlivých podmínkách prostředí“ (Měkota, 2005). Pro získání rovnováhy nám v tanečním sportu slouží balanční cvičení. Tento druh cvičení nám slouží k posílení svalového korzetu kolem páteře, k posílení hlubokých svalů zad a tím ke zlepšení rovnováhy v rovnovážných cvičích a figurách. Základem těchto cvičení je správné držení těla a

správné zapojování svalových skupin v klidových polohách a pohybech. Je důležité dokázat SDT udržet i v polohách, které vychází ze základních pozic (např. udržení polohy po základním kroku). Proto je důležité zvládat základy SDT v klidových polohách ve vzpřímených polohách bez balancování. Tato cvičení jsou založena na základě vybalancování nestabilní polohy, kterou jsme si sami zvolili. K těmto cvičením slouží tanečnickům různé balanční pomůcky, overbally, plné míče, bossu, gymbally. V každém tanečním kroku se tanečník snaží získat okamžitou rovnováhu, aby nevybočil z kroku či neupadl ve figuře či kroku. Sem spadají rovnovážné cviky na jedné noze, s různým unožováním, klony, přednožováním, atd. Řadíme sem také cviky ve výponu, které zároveň posilují svalové skupiny dolních končetin, vzepření, prudké změny směru a zastavení a další. Celé tělo, od chodidel, přes kolena, kyčle, trup, krk a hlavu, musí společně spolupracovat, aby docházelo ke stabilní poloze uvnitř našeho těla a to se projevilo navenek stabilní polohou těla tanečníka.

#### **3.3.1.4 Rozvoj orientačních schopností v taneční přípravě**

Orientace v prostoru je neoddělitelnou součástí taneční přípravy. Tanečníci se většinou pohybují v určitém tanečním prostoru, který má velmi podobný tvar a je nutné, aby se v něm dokázali správně pohybovat a orientovat. Většina tanečních prostorů je ohraničena 4 stěnami, stropem a podlahou. Jedna ze stěn bývá často pokryta zrcadly, pro sebekontrolu pohybů. Jeden z orientačních bodů je tzv. otevřená neboli hlavní stěna. Bývá to stěna se zrcadly, s okny, stěna, kam taneční pohyb orientujeme směrem k „divákovi“. Je důležité umět se orientovat v tanečním prostoru, správná orientace tanečnickům velmi usnadňuje další pohyb v prostoru. Pro zvládnutí základní orientace je nezbytné znát a uvědomovat si střed místnosti, přední stěnu, zadní, boční stěnu a rohy místnosti a diagonály. Další důležitou znalostí je nutnost orientovat se v pohybu na místě směry vzhůru, dolů, vpřed, vzad a do stran vpravo a vlevo. Při pohybu v prostoru je nutné se do něj vcítit, mít určitý cíl, dokázat se v prostoru volně hýbat, nebloudit, netápat. Každý tanečník musí vědět, kam se jeho pohyb bude ubírat a jaký má cíl a na jakou stranu se bude jeho pohyb konat.

### **3.3.2 Taneční průprava pro správné držení těla**

Správné držení těla (dále jen SDT) obecně slouží k optimálnímu zapojování svalových skupin do pohybu, ke správnému fungování vnitřních orgánů, a tím k dosahování určité úrovně sportovního výkonu. Individuální držení těla je velmi podobné SDT v tanečním sportu. Je založeno na základních principech správné práce svalových skupin a k fungování těla jako celku. U začátečníků je důležité, aby si osvojili vzpřímené držení těla již v útlém dětství a dále na něm mohli vědomě pracovat a rozvíjet ho (Bursová, 2005).

Správné držení těla je základem a nejdůležitějším faktorem pro správné provedení každého tanečního pohybu, figury, kroku. Je nezbytné, aby taneční držení vycházelo ze správného držení těla obecně. U začátečníků je velmi důležité dbát na držení těla, posilovat svaly ochablé a protahovat svaly zkrácené, aby nedocházelo ke svalovým dysbalancím, které by negativně ovlivňovaly průběh tanečního pohybu, jednotlivé kroky, nášlapy, postavení a vedení v páru. Každý vykonaný pohyb musí být uvědomělý a ne jen náhodný. Nejprve je u tanečníků důležité nacvičit SDT v klidové poloze, poté v jednoduchých základních tanečních pohybech. Postupně dochází k uvědomování si vlastního těla a tanečníci mohou přecházet na složitější pohyby, kroky a kombinovat dané pohyby.

Pokud je v tanečním držení určitá rovnováha mezi svaly a postavením kloubů, na venek se projevuje správné sebevědomí, síla a jistota. Všechny tyto složky projevu jsou velmi podstatné pro úspěšné prezentování párů nejen na soutěžích. Tanečník pociťuje vznosné, vyvážené postavení těla, ve kterém může vykonávat volně jakékoli pohyby, trupem, hlavou, horními a dolními končetinami. Správné držení těla a uvolněné dýchání způsobuje u tanečníků přirozenou krásu. Důležitá je harmonická spolupráce všech svalových skupin v jeden celek. V opačném případě pozorujeme u tanečníků strnulost, násilnost, ztuhlost, sepjatost, přepětí nebo i ochablé a pokřivené držení těla (Kröschlová, 1956).

#### **3.3.2.1 Mechanika základního pohybu**

Veškeré svalové skupiny musí pracovat koordinovaně, tzn. postupně, tak jak mají. Pro správnou mechaniku pohybu je důležité, aby části těla pracovaly, pohybovaly se ve správném čase a ve správném pořadí. V každém tanečním kroku dochází k určité opozici, jedna strana pracuje, pohybuje se, proti druhé. Jednotlivé protichůdné svalové

skupiny pracují proti sobě a vyváří určitý pohyb. Svaly v celém těle jsou aktivní a správně zapojené do správného vznosného držení těla. V tanečním sportu se snažíme o dosažení co největšího napětí ve svalech, které nám napomůže k vykonání dalšího pohybu mnohem rychleji a správně do hudby. Velmi důležitou věcí je určitá fyzikální práce, což znamená, být vždy a hned váhou a těžištěm nad stojnou nohou. Podstatná je i práce směrem dolů do parketu, která nám napomůže ke stabilnější poloze těla. Tam, kde máme těžiště, tam jsme stabilní. Pokud nad stojnou nohou nemáme přenesené celé těžiště, nikdy tanečník nemůže docílit stability a vykonat včasné další pohyb do hudebního doprovodu. Pohyb z jednoho místa vychází z aktivovaným centrem (těžištěm). Aktivace centra se začíná dít ve chvíli pohybu nad stojnou nohou. Následně odchází k aktivaci celého těla a také k odtlačení nohy od chodidla z parketu. Pohyb se přelévá z jedné nohy na druhou, proto je nezbytné, aby v každém kroku docházelo k aktivaci celého našeho těla a k včasnému přenosu těžiště nad stojnou nohu. Přenášení váhy začíná odtlačením od stojné nohy, poté dochází k určitému tlaku, kdy celé tělo rotuje, dostává se do opozice a celá záda se pohybují směrem za centrem.

### **3.3.3 Využití kompenzačních cvičení v tanečním sportu**

„Kompenzační neboli vyrovnávací cvičení pozitivně ovlivňují podpurně pohybový systém a současně ovlivňují i funkční stav vnitřních orgánů“ (Bursová, 2005). Jejich úkolem je odstranit nebo se pokusit zlepšit pohybové nedostatky a pohybové vady. Kompenzační cvičení slouží k vyvážení stavu organismu a vyvážení funkce pohybového aparátu. Do této skupiny cvičení patří cviky, které slouží k protažení, uvolnění a posílení svalů. V tanečním sportu a nejen v něm jsou tato cvičení základem pro udržení správného držení těla a pro odstranění svalových dysbalancí. V tanečním sportu velmi často dochází ke svalovým nerovnováhám, proto je důležité do každé tréninkové jednotky tato cvičení zařadit. Svalové skupiny, které mají tendenci ochabovat, je nutné správně posilovat a vrátit jim tak fyziologické napětí. U svalů s tendencí ke zkrácení je důležité jejich protažení a návrat fyziologické délky svalu. Kompenzační cvičení dělíme dle Bursové (2005) na :

- uvolňovací cvičení
- protahovací cvičení
- posilovací cvičení

Do kompenzačních cvičení jsem zařadila i relaxační cvičení, které napomáhají k urychlení regeneračních procesů v tanečním sportu.

„Podmínkou efektivního výsledku je dodržování posloupnosti jednotlivých cvičení, kdy na prvním místě zařazujeme cvičení protahovací po důsledném uvolnění a teprve na místě druhém posilování svalových skupin s opačnou funkcí“ (Bursová 2005).

### **3.3.3.1 Uvolňovací cvičení**

Uvolňovací cvičení řadíme na začátek tréninkové jednotky, poté až přecházíme k protažení již uvolněných svalových struktur. Tento druh cvičení slouží tanečnickům k uvolnění svalů kolem kloubních spojení a k uvolnění svalových spasmů (křečí) ve svalech. Uvolňovací cvičení je zaměřeno na ztuhlé, málo pohyblivé kloubní spojení s cílem uvolnit svaly v okolí kloubu a tím uvolnit celý kloub, zvětšit jeho rozsah pohyblivosti. Tato cvičení provádíme vedeným a pomalým pohybem ve všech směrech a osách do krajních poloh s minimálním svalovým napětím. Nevyskytuje se žádný švihový pohyb. Krajní polohu prodýcháváme, pracujeme spíše se silou gravitace a tíhou vlastního těla.

### **3.3.3.2 Protahovací cvičení**

„Protahovacím cvičením cíleně ovlivňujeme délku svalu zejména tonických svalových skupin, které mají tendenci ke zkrácení. Zkrácení svalu způsobuje zvýšené klidové napětí svalu a k hyperaktivnímu (nefyziologickému) zapojování do pohybových programů“ (Bursová 2005). Protahovací cvičení pomáhají ovlivnit a obnovit fyziologickou funkci a délku. Tato cvičení zvyšují kloubní pohyblivost a rozsah a předchází natržení svalu. V tanečním sportu dochází často ke špatnému zapojování a zkrácení určitých svalových skupin. Mezi svaly tonické řadíme :šijové svaly, zdvihač hlavy, spodní část širokého svalu zádového, vzpřimovač trupu v oblasti krční, horní část trapézového svalu, zdvihač lopatky, sval podlopatkový, prsní svaly, čtyřhranný sval bederní, flexory kyčelního kloubu (bedrokyčlostehenní sval, napínač povázky stehenní, přímý sval stehenní, krejčovský sval), adduktory stehna, hamstringy (dvojhlavý sval stehenní, sval poloblanitý a pološlašitý), trojhlavý sval lýtkový a další.

Protahovací cvičení řadíme do tréninkové jednotky na začátku tréninkové jednotky, kdy slouží jako příprava hybného systému na zátěž a na konci každého celku, ke zklidnění organismu, k odstranění bolesti posilovaných svalových skupin a

k celkovému uvolnění organismu. Na začátku tréninkové jednotky v tanečním sportu uvolníme kloubní spojení, svaly zahřejeme a pak je ve stabilních polohách vědomě protahujeme do krajních poloh a příjemné bolesti. Důležité je zachování a udržení základní polohy, která je stabilní. V této stabilní poloze dokáže tanečník udržet správné držení těla a poté vykonávat protahovací cvičení. Vše probíhá za stálého, uvolněného a plynulého dýchání v dlouhých výdržích v krajních polohách. Největší chybou se u tanečníků stává hmitání a švihové pohyby v krajních polohách, svaly se bojí natržení, proto dochází k jejich kontrakci (stažení) a ne k protažení svalu. V tanečním sportu se snažíme těmto obranným reflexním kontrakcím předcházet a vyhýbat se jim. V těchto případech dochází k tzv. napínacímu reflexu. V napínacím reflexu dochází k rychlému podráždění svalových vřetének, které automaticky způsobí stažení (kontrakci) svalu, který protahujeme. Je to obranná funkce organismu, která vzniká při možnosti natržení nebo natažení svalu (Bursová, 2005).

### **3.3.3.3 Posilovací cvičení**

Slouží ke zvýšení svalového napětí u svalů s tendencí ochabovat a zvyšují funkčnost oslabených svalových skupin. Při posilování oslabených svalů je důležité protáhnout svaly protihráčské, antagonisty. Protažením antagonisty odtlumíme oslabený sval, což je velmi důležité pro vlastní posílení oslabené svalové skupiny. Posilovací cvičení zvyšují klidové svalové napětí. V tanečním sportu tato cvičení řadíme na konec tréninkové jednotky, kdy už jsou svaly zahřáté a dostatečně protažené. Do této skupiny zařazujeme převážně cviky s vlastní zátěží, kterou vytváří tíha posilovaného segmentu. Mezi největší svalové skupiny, které je nutné posilovat v tanečním sportu patří: hluboké svaly kolem páteře, mezilopatkové svaly, dolní fixátory lopatek, rotátory páteře, břišní svaly, hýžděové svaly, přední sval holenní, vnitřní a zevní hlava čtyřhranného stehenního svalu.

### **3.3.3.4 Relaxační cvičení**

Tato cvičení slouží ke snížení nadměrného svalového napětí. Slouží také k uvolnění psychického napětí a napomáhají k harmonizaci vnitřního prostředí organismu. Relaxační cvičení jsou vědomá cvičení, kdy tanečník vědomě pracuje se svým tělem. Relaxace v tréninkové jednotce tanečního sportu urychluje přirozený způsob regenerace (obnova sil) ve svalových tkáních. Tento druh cvičení je založen na

uvědomování si vlastního těla, správného držení těla, svalů, kloubních spojení a na uvolňování celého těla. Relaxační cvičení jsou pro tanečníky nejvhodnější po dlouhých a náročných soutěžních víkendech, po více denních soustředěních, po náročných tréninkových jednotkách (Bursová, 2005).

### **3.3.4 Emoční prožitky tanečníků**

#### **3.3.4.1 Komunikace, partnerství**

Tanec je určitou formou dorozumívání, určitou formou komunikace. V tanečním sportu jsou určité prostředky, které nám ke komunikaci slouží. Řadíme sem dotyk, feeling, oční kontakt, design tanečního páru a další. Feeling je určitý způsob vnímání. Znamená to vnímat pohyb, dotek, pocítit výsledek dotyku v páru. Dotek je jediná komunikace v páru, která rozhoduje o změně směru, rychlosti pohybu, i načasování. Oční kontakt je určitým způsobem soustředění a dorozumívání se v páru, v různých polohách a vzdálenostech. Design, prezentace každého páru, krása, výraz, emoce, taneční linie, hra s tanečním prostorem, emoce mezi partnery, venkovní projev, hra s publikem, to vše řadíme do neverbální komunikace v tanečním páru

#### **3.3.4.2 Výraz, emoce**

Výraz tanečníka je odraz jeho duševního stavu pomocí pohybu. Pohybem a výrazem tanečník vyjadřuje svoje myšlenky, pocity a stavy, které aktuálně prožívá. V tanečním sportu se často setkáváme s umělými výrazy, přesně naučenými výrazy. Ne vždy jsou tyto grimasy příjemné pro publikum. Diváci na soutěžích ocení spíše přirozená gesta a výraz v obličeji, ze kterého je patrná radost a užívání si daného pohybu (Bláhová, 1949).

Emoce jsou psychologické procesy, které probíhají v těle. Emoce, které se v tanečnickovi aktuálně dějí, nemusí být vždy v souladu s jeho výrazem obličeje. I přesto, že v některých chvílích tanečnickům „není do smíchu“ (zranění, pád, atd.) musejí stále vypadat profesionálně a na venek působit sebevědomě a jistě na tanečním parketě.

#### **3.3.4.3 Energie v tanečním páru**

Energie je fyzikální veličina, která bývá charakterizována jako schopnost hmoty konat práci. Je nezbytnou součástí každého tanečníka a tanečního páru. Je to jakási síla,



jak vnitřní tak vnější. Síla, kterou se tanečník projevuje navenek. Pro vykonání pohybu používáme svaly, které pohybují tělem a kontrolují energii nebo vlastní váhu, kterou používáme pro vykonání pohybu. Váhu můžeme využívat v případě, že chceme vypadat těžce nebo naopak lehce. Pokud chce tanečník vypadat těžce, dochází ke snížení váhy dolů a do opozice se dostávají svaly vahou směrem nahoru. Naopak pokud chce tanečník dosáhnout efektu vypadat lehce dostává váhu nahoru a proti tomu svaly směrem dolů. U mnohých tanečníků se tyto směry váhy objevují opačně, tzn. tlak váhy dolů a svalů také dolů. Za správné se považuje uvolnění snížení a vytahování se směrem vzhůru, do vznosu. Energie je velmi důležitá, tanečním párům dělá energie dynamický tanec, tanec, který na soutěžích na první pohled upoutá oči porotců a diváků. Jsou to výrazné změny v rychlosti pohybů, změny směrů a horizontální změny.

### **3.4 Kategorie začátečníků a mírně pokročilých v tanečním sportu**

Mezi začátečníky (dále jen Z) řadíme tanečníky, kteří s tanečním sportem začínají a také tanečníky, kteří prošli tanečními kurzy v různých tanečních školách. Mírně pokročilí (dále jen MP) jsou tanečníci, již s určitou taneční praxí, tančí v páru základní kroky a sestavy a účastní se prvních soutěží v kategorii hobby a kategorii D, C.

## 4 PRAKTICKÁ ČÁST

### 4.1 Rozvoj rytmických schopností v taneční přípravě

Rytmická příprava vede ke vzniku hudebního citění a rozvíjí schopnost orientace v hudbě. Rytmická cvičení slouží k vytvoření určitého vztahu k hudbě, k vnímání pohybu prostřednictvím hudby. Tato cvičení napomáhají ke zlepšení hudebního sluchu jedince a utvoření představy o pohybu jednotlivých tanců. Mírně pokročilí tanečníci by měli po určité době být schopni si s hudbou hrát, pohybem vyjadřovat výrazné doby, vědět, kdy je dobré zpomalit a naopak urychlit pohyb, a tím vytvořit krásný plynulý taneční pohyb.

#### 1. Tleskání do hudby (Z) – viz. Příloha č.3 – videozáznam č.1

Tanečníci sedí v kruhu a společně vytleskávají rytmus každého tance s pomocí hudebního doprovodu. Při prvních pokusech nemají jednotlivé tance soutěžní hudební tempo. U začátečníků volíme pomalejší skladby, aby měli čas na vytleskání každé doby v hudbě.

#### 2. Vytleskání rytmu tance (Z)

Tanečníci sedí v kruhu a vylosují si kartičku s názvem tance. Jen oni vědí, jaký tanec mají. Po chvíli předstoupí před skupinu a tleskáním (dupáním) předvedou rytmus tance. Ostatní hádají o jaký tanec se jedná.

#### 3. Rozpoznání rytmu tance (Z)

Začátečníci sedí volně v prostoru. Účastníkům je postupně pouštěn hudební doprovod a jejich úkolem je rozpoznat druh tance. Pokud vědí, co je to za druh tance, postaví se a začnou vytleskávat s hudebním doprovodem rytmus tance. Tím vedoucí pozná, kdo tanec uhádl správně.

#### 4. Počítání (Z+MP)

Tanečníci sedí v kruhu a za pomoci hudebního doprovodu počítají správně do hudby. Samba- raz, dva, tři, čtyři, pět, šest, sedm, osm, Chacha-raz, dva, tři, chacha, raz, dva, tři, chacha, Rumba-dva, tři, čtyři-jedna, dva, tři, čtyři-jedna, Jive- raz, dva, tři, čtyři, pět, šest, sedm, osm.

## 5. Důrazné doby (Z)

Tanečníci se snaží výrazným tlesknutím nebo dupnutím zvýraznit důraznou dobu v každém tanci. Vedoucí pouští jednotlivé tance cca 1 min a tanečníci se snaží v celé skladbě hledat a zdůrazňovat hlavní (výrazné) doby každého tance.

## 6. Chůze do rytmu (MP)

Tanečníci mají osvojené základní kroky do 4 tanců (samba, chacha, rumba, jive). Na hudební doprovod se pohybují jednotlivě, volně po prostoru základními kroky vpřed. Kroky vykonávají podle rytmu každého tance. Např. Hraje samba-tanečníci se kroky vpřed, s mírně pokrčenými koleny a pohupováním, pohybují volně vpřed, po kruhu, od stěny ke stěně, ale do hudby.

## 7. Začít správně do hudby (MP) – viz. Příloha č. 3 – videozáznam č. 2

Tanečníci tančí v páru, základní kroky (basic) do každého tance. Vedoucí vypne po chvíli hudbu a znovu ji pustí. Tanečníci si napočítají rytmus a začínají znovu tančit basic. Pokud se taneční pár nechytí správně do hudby, vedoucí začne nahlas počítat, aby je upozornil na chybu a oni ji opravili a začali tančit tak, jak vedoucí počítá-správně do hudby.

## **4.2 Rozvoj pohyblivostních a obratnostních schopností v taneční přípravě**

### **4.2.1 Gymnastická příprava**

#### 1. Zvětšování kloubního rozsahu pomocí unožování (Z+MP)

Základní poloha (dále jen ZP): Stoj-upažit. Chůzí vpřed (vzad), unožit poníž P/L (do 45 stupňů) vedeným pohybem každý třetí krok.

Modifikace: Unožovat více než 45 stupňů a zvětšovat kloubní rozsah švihovým pohybem. U švihových cvičení důležité dbát na předchozí správné protažení (viz. uvolňovací a protahovací cvičení), aby nedocházelo k napínacímu reflexu a pohyb mohl být vykonán do krajní polohy.

## 2. Zvětšování kloubního rozsahu pomocí přednožování (Z+MP)

ZP: Stoj-upažit. Chůzí vpřed, přednožit střídavě P/L do 90 stupňů a výponem stejné nohy každý třetí krok, dodržovat správné držení těla v pohybu.

## 3. Základní pohyby paží (Z)

ZP: Stoj. Vedené pohyby ve všech směrech-upažit, předpažit, vzpažit, kruhy pažemi, atd. v chůzi vpřed, vzad a stranou.

## 4. Pohyby paží (Z+MP)

ZP: Stoj mírně rozkročný. Návčik pohybu paží, napřed jednotlivě, každá paže zvlášť. Tanečníci při návčiku dbají na správné držení těla, nezvedat ramena, naopak se snažit ramena zatahovat dolů a doširoka, pohyb paží vykonávat pod úrovní ramen a pohyb vést hřbetem ruky (obr. 1). Průběh pohybu: z připázení od těla, pohyb veden hřbetem ruky, upažit, poté předpažit. Dojít do fáze přetočení zápěstí, pokrčít paži, přitáhnout k tělu do připázení a znovu opakovat celý pohyb.



Obr. 1: Rozfázovaný pohyb paží

## 5. Pohyb paží obouruč (MP)

ZP: Stoj rozkročný. Tanečníci nacvičují pohyb paží nejprve odděleně, poté až současně. Pokud zvládají pohyb obou paží současně, přecházejí do rozfázovaného pohybu střídavě pravá a levá. Po zvládnutí návčiku střídavě, přechází k plynulému vedenému pohybu.

## 6. Paže v různých tancích (MP)

Při návčiku paží v každém tanci tanečníci dbají na dodržování dopnutých horních končetin. Prsty na ruce jsou v pozici, kdy je mírně zdvihnut ukazováček a prsteníček současně směrem nahoru. V základních sestavách každého tance začátečníci nacvičují pohyby paží nejprve odděleně od dolních končetin, poté pohyby spojují do plynulých vedených pohybů.

## 4.2.2 Základy rotací

### 1. Základní poskoky (Z)

ZP: Stoj spatný, připažit. Poskoky na místě s točením o půl obrat, jeden obrat, dvojný obrat. Uvědomování si polohy vlastního těla. Pohyb je veden jako první rotací hlavy ve směru rotace.

### 2. Jednoduché rotace (Z)

ZP: Stoj skřížný P/L přes, upažit poníž. Paže vykonávají pohyb čelným kruhem a tělo se otáčí o jednoduchý obrat.

### 3. Rotační pohyb (MP)

ZP: Stoj-unožný, paže v základní pozici pro rotaci (obr. 2). Nácvik základní rotace dvojným obratem.



Obr. 2

## 4.3 Rozvoj rovnováhových schopností v taneční přípravě

### 1. Uvědomování si vlastního těla (Z)

ZP: Stoj rozkročný-upažit. Tanečník zavře oči a uvědomuje si základní polohu těla a snaží se ji udržet v rovnovážné poloze po dobu 20 vteřin.

### 2. Nestabilní polohy (Z+MP)

ZP: Stoj na P, L skrčit přednožmo poníž (obr.3a). Tanečník zaujme základní polohu a snaží se v poloze setrvat po určitou dobu. Pro ztížení cviku je možné mít zavřené oči a snažit se udržet základní polohu. Modifikace cviku: ZP: stoj na P, L přednožit (obr. 3b). Cvik provádíme stejně jako cvik č. 2.

### 3. Nestabilní polohy 2 (Z+MP)

ZP: Výpon, připažit. Výdrž ve výponu po dobu 10 vteřin. (obr. 3c).

### 4. Využití bosu (Z+MP)

ZP: Stoj na bosu - upažit. Cvičení slouží k vyvažování a hledání rovnovážné polohy na vratké plošině. Při udržení správného zdržení těla dochází k posilování vnitřních svalových skupin a svalů okolo páteře, dochází ke zpevnování svalového korzetu.

### 5. Nestabilní polohy v páru (MP)

ZP: Stoj rozkročný-pokrčit předpažmo. Tanečnicí se opírají o dlaně proti sobě a vyvažují nestabilní polohu. Proti sobě nepůsobí pažemi, ale svými centry, která směřují k sobě.



Obr. 3a



Obr.3b



Obr. 3c



Obr. 3d

## 4.4 Rozvoj orientačních schopností v taneční průpravě

Orientace v prostoru pomáhá tanečnickům udržovat určitý směr tance, směr kroků a poloha těla v pohybu. Tanečníci si v pohybové průpravě lépe uvědomují své taneční pohybové možnosti v prostoru. Uvědomují si prostor kolem sebe a poznávají prostorové směry. Lépe si automatizují jednotlivé pohyby a kroky, při nichž se soustředí na směr, kterým se v prostoru pohybují. Rozvíjí se schopnost orientovat se v prostoru, vyhýbat se ostatním párům, sledovat okolí, schopnost otočit sestavu k publiku, netančit k nim zády, rozvíjí se celková orientace v prostoru i periferní vidění páru. Tato cvičení zařazujeme pro nácvik zautomatizování tanečních kroků a pro rozvoj vnímání okolí při tanečním výkonu.

### 1. Vnímání prostoru (Z)

Tanečníci se pohybují po tanečním prostoru různými směry-po stěnách, diagonálách, po kruhu (proti směru hodinových ručiček), atd. Uvědomují si základní směry.

Modifikace: Vedoucí pustí hudbu, pomalejší tempo než soutěžní, a tanečníci se jednotlivými základními kroky pohybují po kruhu, diagonále, k jedné stěně, do středu kruhu, kde se setkají s dalšími tanečnickými atd. a na změnu hudebního doprovodu mění taneční kroky, jejich rychlost a charakteristiku pohybu každého tance.

### 2. Sledování okolí (Z+MP)

Tanečníci v páru tančí základní kroky v jednoduchých sestavách na hudbu. Okolo nich, na stranách stojí ostatní tanečníci s kartami (cca A4), na kterých jsou napsány čísla nebo písmena. Úkolem tanečnicků je vnímat prostor kolem sebe a reagovat na jednotlivé karty vyslovením čísla nebo písmena na zvednuté kartě.

### 3. Určený střed parketu (MP)

Vedoucí určí střed parketu a vyznačí ho nějakou značkou (obruč, destička, ...). Tanečníci se v páru pohybují po parketu (samba, paso doble-po kruhu, viz. Charakteristika Latinsko-amerických tanců) na povel se snaží dostat kroky v sestavě co nejbližší k určenému středu. Vedoucí během tanců středy místnosti mění.

#### 4. Tanec pro publikum (MP) – viz. Příloha č.3 – videozáznam č.3

Toto cvičení slouží již jako příprava na první soutěže. Je důležité umět orientačně správně tanec začít a pokračovat v něm ve směru tance a k publiku. Velké množství tanečních kroků a figur (např. New York v chacha) je postavená na principu představení, ukázání se publiku. Tanečníci si určí (vylosují) pořadí a druh tance, který předvedou ostatním. Ostatní tanečníci se postaví okolo tanečního parketu na dvě stěny a tvoří diváky. Úkolem tanečního páru, který předvádí tanec, je směřovat tanec na diváky a tančit pro ně.

#### 5. Vymezený taneční prostor (MP) – viz. Příloha č.3 – videozáznam č.4

Tanečnickům je určen na parketě jejich vlastní prostor destičkami, kužely. Jejich úkolem je přizpůsobit délku kroků vymezenému prostoru a dokázat tančit jen v jejich prostoru a netančit mimo něj. Tato cvičení slouží k rozvoji dovednosti prodloužit či zkrátit délku kroku, které pak využívají na soutěžích, kde se pohybují kolem další taneční páry.

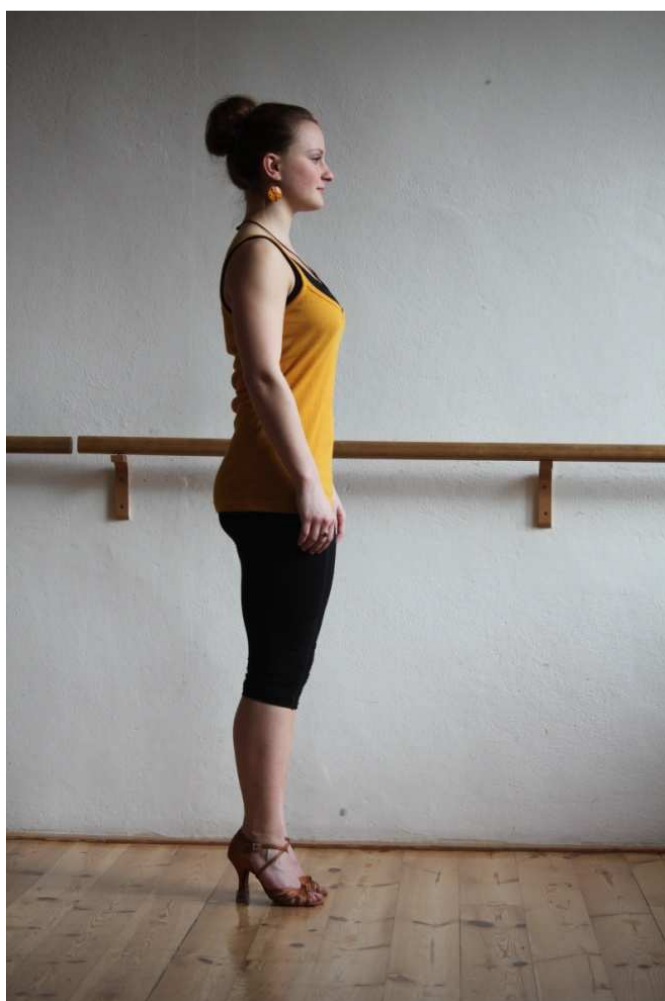
#### 6. Vyhýbání se párů (MP)

Tanečníci se v tanečním prostoru pohybují základní sestavou se základními kroky v páru. Jejich úkolem je vyhýbat se ostatním tancujícím párům, zkracovat kroky nebo naopak prodlužovat při pohybu vpřed nebo do jiného místa. Pokud se páry střetnou a dojde k zastavení, každý pár si znovu napočítá hudbu a začne znovu tančit danou sestavu.



## 4.5 Taneční průprava pro správné držení těla

Základem správného držení těla (dale jen SDT) je vytažení celé osy těla vzhůru od plosky nohy až do temene hlavy (obr. 4). Váha těla je mírně vpřed na přední části chodidla, kolena jsou mírně propnutá. Osa vede naším tělem od temene hlavy, přes kosti křížové až do středu stoje spojného. Takto postavená osa nezatěžuje svaly a klouby, svaly nejsou v nepřírozeném napětí a tělo se může přirozeně hýbat. Svaly nesmějí být v tanečním postoji ve velkém napětí, ale v klidové a vyrovnané poloze. Nesmí ale docházet k moc velkému uvolnění, aby nevznikalo ochablé držení těla.



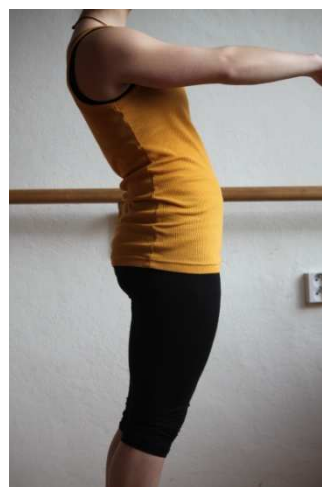
Obr. 4

Základem celého postoje je pánev ve správné poloze, což je velmi důležité nejen u tanečnicků (obr 5a). Pánev je středem těla a těžištěm, ze kterého vychází každý taneční pohyb. Základem každého tanečního kroku je posun těžiště. Centrum našeho těla, těžiště, je určitý pohybující se bod, který připravuje veškerý pohyb. Je to jakýsi neurčitý

bod ve středu našeho těla. Zaktivováním svalstva spodního břicha dochází k přirozenému podsazení pánve a k aktivaci hýžd'ových svalů. Tím dochází k „podsazení“ pánve, uvedení pánve do správné polohy a zapojení správných svalových skupin do pohybu. V latinsko-amerických tancích je toto postavení nezbytné, protože každý krok začíná tímto pohybem a aktivací břišních a hýžd'ových svalů. Pokud tomu tak není, těžiště se v kroku nepřesouvá tak rychle a energicky nad stojnou nohu při pohybových změnách. Nedochozí k přenesení a usazení váhy nad stojnou nohou a tím nedochází ani k vykonání dalšího správného pohybu.



Obr. 5a: Správné postavení pánve



Obr. 5b: Chybné postavení pánve

Pokud se pánev nachází v optimální poloze, dochází k zatažení žebních oblouků mírně vzad a tím se zvýrazní úzký pas tanečnicka (obr. 5c). Zaktivování se přesouvá do části zad a způsobuje vytažení hrudní části těla vzhůru. V těžišti se objevují dvě protichůdné síly. Jedna síla táhne váhu těla k zemi, do parketu, usazuje nohu vyvinutou silou do země a tím dodává noze aktivní napětí k vykonání dalšího kroku. Druhá síla vytahuje hrudní část těla a hlavu směrem vzhůru. Po zapojení zádočných svalů do správného postavení, dochází k aktivaci dolních fixátorů lopatek (dale jen DFL), které způsobí zatažení ramen do široka a dolů. Lopatky klesají dolů a ramena jsou volně rozložena do šířky (obr. 5d).

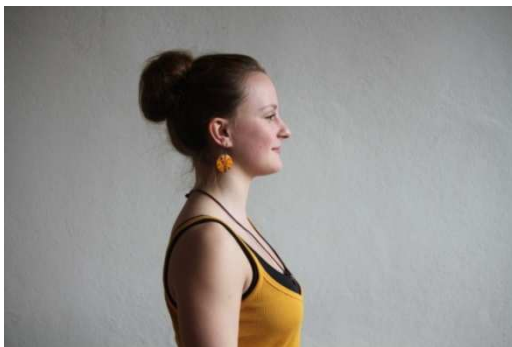


Obr. 5c

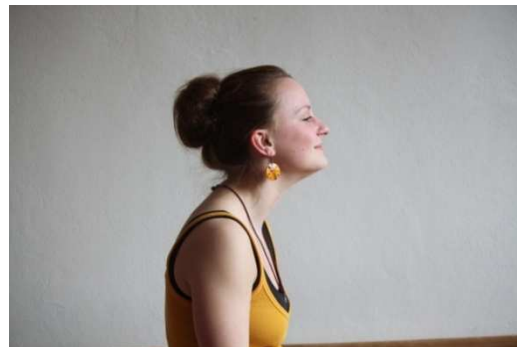


Obr. 5d

Vzpřímené držení hlavy začíná zatažením hlavy do „šuplíku“. Brada svírá s hrudní kostí pravý úhel. Je přitažena k hrudníku a v týlu je cítit lehký tlak vzad (obr. 6a). Hlava se v této správné poloze vytahuje vzhůru a vzniká tak prodloužení krku a zvýraznění horní část hrudníku, kterou se tanečnicka prezentuje. Pokud hlava není ve správné poloze, dochází k předsunutí brady vpřed, tím ke zkrácení části krční páteře a dochází také k ochabnutí ramen a zakulacení zad (obr. 6b).



Obr. 6a



Obr. 6b

Nohy jsou volně ukotvené k parketu a chodidla mírně vytočená směrem ven. Kolena jsou ve správné poloze, mírně pokrčená, i přesto je v nohách potřebné napětí (obr. 7a). Mezi časté chyby patří pokrčená kolena (obr. 7b) a uzamknutá kolena (obr. 7c). Pokud je pokrčení kolen výrazné nevypadá tanečnicka v žádném kroku dobře, hlavně u partnerek je pokrčení kolen velmi viditelné a nehezké. Pokud jsou kolena uzamčená, až moc propnutá, nedochází tak k aktivnímu a včasnému vykonání pohybu vpřed.



Obr. 7a



Obr. 7b



Obr. 7c

V každém pohybu tanečnicka, v každém jeho kroku, je nutné, aby docházelo k udržování SDT nejen v klidové poloze, ale i v pohybu. Každým krokem se přesouvá těžiště vpřed, vzad, stranou, záleží, jakým směrem vykonáváme pohyb (obr. 8a-8b). Velmi potřebné je zaktivování celého těla do správného držení a usazení. Usazení znamená přenesení váhy na nohu, která zůstává v pohybu stojnou nohou. Druhá noha se při kroku stává též aktivní, je v ní napětí, které umožní pohyb a přesun těžiště z jednoho bodu do druhého. Aktivní noha chrání tělo před nárazy a otřesy. Proto je důležité správně našlapovat s aktivní nohou ve správním postavení a umisťovat váhu nad nohu. Jednou z častých chyb je nedokončený posun těžiště nad stojnou nohou (obr. 8c). Velmi častou chybou nejen u začátečníků, ale i mírně pokročilých, je posun těla vpřed, ale těžiště zůstává stále vzadu a postupuje se vpřed až po pohybu těla (obr. 8d). Poté dochází k povolání břišní stěny vpřed, k prohnutí v bederní části páteře, tím ke špatnému postavení pánve a k předsunutí hlavy. Předsouvání hlavy je další velmi častá chyba. Tanečnick se pohybuje hlavou vpřed poté až těžištěm. V těchto situacích tanečnick nemůže být nikdy včas a na přesnou dobu váhou nad stojnou nohou. Nedochozí k přesunu těžiště nad nohu, ani k usazení váhy těla a tím ani k přesnému, správnému a včasnému dalšímu kroku nebo pohybu. Tanečnick musí pociťovat jakýsi posun těžiště vpřed, ale tělo do pohybu nechce jít a čeká na impuls od těžiště. Mnoho trenérů tento pocit nazývá: „ Ty tam nechceš jít, pošli tam jen své těžiště.“



Obr. 8a: Správně umístěné těžiště nad stojnou nohou



Obr.8b



Obr. 8c: Těžiště mezi



Obr.8d: Pohyb veden hrudí a hlavou (těžiště vzad)



Obr. 8e: Správně umístěné těžiště a usazení nad stojnou nohou v páru v základním kroku rumby

Pro správnou chůzi je velmi podstatné správné našlapování na parket. U začátečníků je důležité naučit je chůzi po “dvou kolejnicích”. Znamená to, že každá noha má svojí vlastní kolej, po které se pohybuje (obr. 9a). Nesmí docházet k chůzi jen po jedné kolejnici (obr. 9c) nebo ještě hůře překřížovat kolejnice přes sebe (obr. 9d).



Obr. 9a



Obr. 9b



Obr. 9c



Obr. 9d

Nášlapy se liší podle charakteru tance. Někde se vykonávají přes patu, jinde přes špičku. Důležitá je váha na přední části chodidla (obr. 9b). Ta nám napomáhá k rychlé přeměně a k posílání těžiště v každém kroku. Pokud má tanečník váhu na jiné části chodidla (obr. 9e-9f), než na přední a vnitřní, nedochází k celkovému správnému držení těla a tím nedochází ke správnému pohybu končetin. Mezi chybné postavení chodidel patří nejčastěji váha na malíkové hraně, na venkovní části chodidla nebo stočení špiček dovnitř. V každém tanečním kroku by se měli objevovat tzv. linie nohy. U tanečnic je velmi atraktivní pokud mají krásně dopnuté nohy až do konečků prstů (obr. 9g). I u tanečníků je důležité důkladné propínání nártů v každém kroku, což vytvoří krásné linie dolních končetin (obr. 9h).



Obr. 9e: Chybné postavení chodidla



Obr. 9f: Chybné postavení chodidla



Obr. 9g



Obr. 9h: Linie nohou v základním kroku

V latinsko-americkém tanci nám k udržení SDT slouží 3 základní osy pohybů. Jsou to osy, které probíhají tělem každého tanečníka a slouží k udržení těla ve správné klidové i pohyblivé poloze. Tyto osy udržují potřebné svalové napětí v těle tanečníků. Je to osa vertikální, horizontální a předozadní, opoziční. Všechny tři osy a pohyby v nich musejí být v souladu a jedna se bez druhé neobejde. Je nutné stále tyto pohyby vytvářet a dodržovat osy před každým krokem, při každém pohybu, každé změně. Vertikální osa vytahuje tělo od plosky nohy až do temene hlavy (obr. 10a). Vytváří napětí v celém našem těle, jak uvnitř u vzpřimovačů páteře, tak vně, i přesto jsou svaly uvolněné, ale aktivní a mohou vykonávat plynulý pohyb. Druhou osu nazýváme horizontální (obr 10b). Při nácviu horizontální osy tanečníkům poslouží stoj s upažením a vytahování se za prostředníčky prstů ruky. Dodržování této osy nám slouží k rozložení ramen do šířky a zatažení lopatek směrem dolů. Vzniklé napětí je nutné dodržovat v každém kroku. Poslední osou je osa předozadní, předozadní pohyb, opoziční pohyb. Je to pohyb, který slouží k vykonání pohybu dalšího. Je to určitá opozice jedné strany, jakýsi protipohyb (obr. 10c). Je to rotace jedné strany, která nám pomáhá k vykonání dalšího pohybu. Tento pohyb se uskutečňuje uvnitř našeho těla a

můžeme si ho představit jako jaké si obtáčení svalů okolo páteře. Je to předozadní rotace, kdy se jedna strana těla dostává do opozice s druhou. Vedoucí strana pohybu se dostává do popředí. Tento pohyb se uskutečňuje v naší pánvi, která na sebe navazují část hrudníku. Ramena stále směřují vpřed, nestáčí se celé tělo. Druhá strana těla je v opozici oproti první. Tento pohyb se neuskutečňuje rotováním jedné strany vpřed, druhé vzad a stočením ramen. Je to pohyb, který pociťuje uvnitř těla, jako by tanečník chtěl svaly břicha zatočit kolem páteře. Tím se vyvolá opozice vpřed a těžiště se přesouvá do popředí. Tak vzniká druhá opozice, která zůstává na místě, jen vnitřně pociťově stáčí svaly kolem páteře směrem vpřed, k břišní stěně.



Obr. 10a



Obr. 10b



Obr. 10c



Obr. 10c



## 4.6 Využití kompenzačních cvičení v tanečním sportu

Kompenzační cvičení řadíme do tréninkové jednotky jak pro začátečníky, tak pro mírně pokročilé. Dbáme na udržování správného držení těla během prováděných cvičení, kam řadíme: vytažení podélné osy, brada přitažená k hrudní kosti, ramena doširoka rozložena, lopatky přitažené dolů, podsazená pánev, bedra na podložce, aktivace břišních svalů a volné končetiny.

### 4.6.1 Uvolňovací cvičení

#### 1. Uvolnění celého těla

ZP:Leh, vzpažit-uvědomit si správné držení těla v ZP. Vytažení páteře do dálky. Vytažení se za temenem hlavy a špičkami dolních končetin do dálky.

Modifikace: ZP: Leh pokrčmo-upažit, dlaně vzhůru. Vytažení se do stran za prostředníčky do dálky.

#### 2. Uvolnění svalových skupin kolem páteře

ZP: Leh pokrčmo,upažit. Pomalým vedeným pohybem položit kolena na jednu stranu, hlava mírně na druhou stranu. V krajní poloze výdrž s pravidelným dýcháním.

Modifikace: ZP:Leh- pokrčmo P, skrčit přednožmo L, chodidlo se opírá o koleno-upažit. Rotace kolen na jednu stranu, hlava rotace do opoziční strany.

#### 3. Uvolnění kyčelního kloubu

ZP:Leh, skrčit přednožmo P/L. Skrčit P, přitahovat k hrudníku, poté vlastní vahou nechat pokrčit únožmo, opoziční bok stále na zemi, nezvedat hýždě ani bedra ze země. Pokrčenou nohu pomalu přitahovat dolů do lehu a poté cvik opakovat na druhou nohu.

#### 4. Uvolnění ramenního kloubu a protažení krčních vzpřimovačů a svalů krku a hlavy

ZP: Sed skřižný skrčmo. Kroužit v ramenních kloubech vpřed a vzad současně, poté střídavě P/L, následně úklon hlavy vpravo, vlevo do krajní polohy, prodýchat.

## 4.6.2 Protahovací cvičení

### 1. Protážení zadní strany dolních končetin (hamstringy)

ZP: Leh pokrčmo, L přednožit, flexe v hlezenním kloubu. Skrčit L, přitahovat k hrudníku, následně v maximální rozsahu dopnout P.

Význam: V tanečním sportu dochází často k maximálnímu propínání dolních končetin, ať už vedeným nebo švihovým pohybem. Důležité protážení zadní strany dolních končetin, aby nedošlo k natažení či přetržení jednotlivých svalových skupin.

### 2. Protážení flexorů kyčelního kloubu

ZP: Leh na L boku, P zanožit pokrčmo. V ZP dolní ruka natažená pod hlavou, spodní noha pokrčená, pro lepší stabilitu. Zanoženou nohou tlačit proti ruce cca 10 s, poté povolit a patu přitahnout blíže k hýždím a zvětšit maximální rozsah.

Význam: Při přenášení váhy v základním kroku (např. rumbly) je nutné docházet těžištěm přímo nad nohu, tzn. používat maximálně flexory kyčelního kloubu k dosažení maximálního přenosu váhy nad stojnou nohu.

### 3. Protážení prsních svalů, nártů a chodidel

ZP: Klek, hluboký ohnutý předklon, paže ve vzpažení. Protlačovat hrudní část k podložce. Sed na patách, prsty kolmo k zemi. Protáhnout svaly chodidla, poté vzpor a propnout kolena-protážení nártních svalů.

Význam: V latinsko-amerických tancích se objevují u tanečních partnerek často velmi vysoké odpatky. Váha je maximálně na dolních končetinách, pro je nutné zařadit cviky na protážení chodidel a nártů. Protážení nártů je vhodné i pro zvětšování pohyblivosti nártů, pro zlepšení linií dolních končetin (obr. 9g)

### 4. Protážení vnitřní strany steha a třísel

ZP: Vzpor zánožný pravou. Tupý úhel u předního kolene. Páneve nechat klesat vlastní vahou k zemi.

Význam: U mírně pokročilých tanečnicků se již objevují taneční firigy s většími kloubními rozsahy ve fugurách a také dochází k prudkým změnám v polohách. Proto je nutné zařadit do protážení i cvičení na protážení vnitřní strany steha a třísel.

#### 5. Protážení hýžd'ových svalů

ZP: Leh pokrčmo, P pata opřená o L koleno. Pažemi přitahovat L směrem k hrudníku.

Po přitažení přednožit L, doprotahnout hýžd'ové svaly.

Význam: Protážení hýžd'ových svalů je potřebné pro dokončení extrémních pohybů v rotaci pánve.

### 4.6.3 Posilovací cvičení

#### 1. Posílení dolních končetin

ZP: Stoj spatný. Výpon na obou končetinách současně s výdrží po dobu 3 s. Výpon střídavě P/L.

Modifikace: P výpon, L přednožit, poté unožit, zanožit, výdrž v každé poloze po dobu 5s, upažit. Poté výměna stojné nohy.

#### 2. Posílení břišních svalů

ZP: Sed pokrčmo, mírně roznožný, paže volně u těla. Postupný, pozvolný leh s udržením hlavy v šuplíku (tzn. brada přitažená ke kosti hrudní) s výdechem. Nádech, postupný a pozvolný předklon hlavy a trupu do ZP.

#### 3. Posílení dolních fixátorů lopatek

ZP: Leh na břicho, pokrčit upažmo. Zatahovat lokty k tělu s výdechem, s nádech zpět od ZP.

### 4.6.4 Relaxační cvičení

#### 1. Uvolnění jednotlivých svalových skupin

ZP: Leh. Vědomě napínat a uvolňovat jednotlivé svalové skupiny s hlubokým dýcháním. Postupovat od dolních končetin, před trup, k horním končetinám, hlava na závěr.

#### 2. Uvolnění celého těla ve dvojicích

ZP: Leh. Jeden z dvojice uvolněný leh, druhý pohybuje s citem jednotlivými částmi jeho těla (končetinami, hlavou) v různých směrech (vpravo, vlevo, do maximální kloubní pohyblivosti) pomalým vedeným pohybem.

## 4.7 Emoční prožitky tanečníků

- komunikace
- výraz a emoce
- energie v tanečním páru

### 4.7.1 Komunikace

- základní držení, dotyk
- oční kontakt

#### Základní držení

Držení v páru je jeden ze základních prostředků dorozumívání a komunikace v páru. Pomocí vedení určuje partner směr a pohyb partnerky. Dochází ke střetu dvou energií, které vychází z každého z tanečníka (obr. 11). V držení je určité napětí, které napomáhá k vedení. Vedení se nevykonává pouze rukou, ale základem vedení je pohyb těžiště tanečníka. Pohyb těžiště se přes ruku předává do těžiště tanečnice, která vykonává pohyb dle pohybu těžiště tanečníka. Pokud tanečník správně rozpohybuje vpřed, stranou, vzad své těžiště, partnerka dostává impuls k pohybu do směru tanečníka. Příklady držení v latinsko-amerických tancích u začátečníků a mírně pokročilých viz. obr. 12a a obr. 12b.



Obr. 11



Obr. 12a: Základní krok v rumbé

Obr.12b: Odvalení z paže, samba

### 1. Výměna partnerů (MP)

Tanečníci tančí základní krok (basic) např. do rumbly. Na daný povel se zastaví a tanečnice přejdou k jinému tanečnickovi, s kterým začínají tančit základní krok do daného tance. Takto se vystřídají na taneční hodině s každým partnerem a vyzkouší si tak rozdílné vedení s jinými partnery.

### 2. Zavřené oči při vedení (MP)

Taneční pár tančí základní sestavu do určeného tance, např. rumba-pomalá. Tanečnice zavře oči a nechá se vést pohybem tanečnicka. Tanečnick svým pohybem těžiště a vedením ruky pohybuje s partnerkou do základních figur, které střídá, aby partnerka nemohla předvídat vykonaný pohyb a figuru.

### 3. Výměna rolí (MP)

Tanečnice přebírá vedení v tanečním páru a stává se vedoucím ve vedení pohybu. Tanečnick se nechává vést pohybem tanečnice a do směrů, které určuje tanečnice.

## Oční kontakt

Oční kontakt udržuje komunikaci v páru a dorozumívání v různých vzdálenostech a figurách (obr. 13). Slouží k dorozumívání se v páru a na soutěžích i k navázání kontaktu s publikem. Často se vyskytuje pohled očí směrem k parketu. Je to základní chyba nejen u začátečníků. Pohled očí by měl směřovat k tanečnímu partnerovi, popřípadě do okolí, na soutěžích do publika. Pokud oči směřují k parketu, dochází k ochablému držení těla a nehezckému prezentování páru.



Obr. 13

## 1. Udržení očního kontaktu (MP)

Tanečníci tančí v páru základní krok do rumbly, soustředí se na udržení očního kontaktu s partnerem. Poté se zaměří na část obličeje partnera, kterou pozorují místo pohledu do očí. Poté znovu přechází k soustředěnému pohledu do očí partnera. Tanečníci si po chvíli vymění partnery a snaží se oční kontakt navázat a udržet i s jiným z tanečních partnerů.

### 4.7.2 Výraz, emoce

Pocitové vyjádření pohybu a procítěné pohyby tanečníků (obr. 14c), to vše je neoddělitelnou součástí při komunikaci v páru i pohybu tanečníka, ať v páru nebo sólově. Pohyb tanečníků a emoce tanečníků musí vyjadřovat charakteristiku daného tance. V pomalé rumbě jsou pohyby procítěné do konečků prstů a velká partnerská komunikace (obr. 14a), naopak v paso doble jsou pohyby tanečníků přesné, výrazné a mezi partnery pozorujeme velké napětí (obr. 14b).



Obr. 14a



Obr. 14b



Obr. 14c

### 1. Odraz pohybů (MP)

Tanečníci jsou proti sobě bez držení. Jeden z tanečníků vykonává pohyb, kroky, pohyb paží, tělem a druhý jeho pohyb napodobuje a vytváří mu zrcadlo jeho pohybů. U začátečníků začínáme bez hudby, poté s hudebním doprovodem, spíše pomalým-rumba, aby docházelo k procítění jednotlivých pohybů.

### 2. Následování pohybu tanečníka (Z+MP)

Jeden z tanečníků vykonává náhodné pohyby, druhý se snaží jeho pohyby následovat a dotvářet. Cvičení je více pro pokročilé tanečníky, kteří dokážou komunikovat více společně s partnerem a rychle reagovat na pohyby partnera. Pohled očí může být přímý- tanečníci se dívají stále do očí nebo nepřímý- tanečníci koukají kolem, ne do očí tanečníka.

## **4.7.3 Energie v tanečním páru**

Porotci na soutěžích rádi vidí páry, z kterých vychází velké množství energie a jejich pohyb vypadá mocně, dynamicky a energicky.

### 1. Energie (MP)

Tanečníci tančí v páru základní sestavy do 4 tanců. Tančí tance postupně, společně, všichni na parketu, dle soutěžního pořadí. Začínají sambou, kterou zatančí tak jak ji tančí běžně, po 1 minutě je hudba zastavena a po chvíli znovu puštěna a tanečníci tančí dále, ale výrazněji energicky, aby byl viditelný rozdíl mezi prvním tancem a druhým tancem. Tuto změnu posuzuje trenér, který v případě potřeby poradí a pomůže tanečníkům ke zvýraznění dynamiky a energie v tanci.

## 5 DISKUSE

Jedním z úkolů bakalářské práce bylo sehnat potřebnou literaturu, což nebyl jednoduchý úkol. V dnešní době není mnoho nových publikací o tanečních průpravách pro sportovní tanec. Je množství publikací z dřívější doby, které se tímto problémem zabývají. Přesto tato literatura dává správný základ pro taneční sport. Chybí zde ale nové poznatky v tanečním sportu od novějších a mladších trenérů. Literatura mně přinesla mnoho zajímavých poznatků z taneční průpravy. Při hledání literatury jsem našla i několik publikací s novějším tanečním námětem, které mě obohatily o různá cvičení, která se dají využít a zařadit v průpravných cvičeních v tanečním sportu.

Pro začátečníky jsou určeny semináře s trenéry a individuální lekce, kde trenér předává své poznatky v mluvné podobě svým svěřencům a pomáhá jim při řešení tanečních problémů. Trenéři nevydávají publikace o tanečních průpravách, každý má svůj individuální přístup a své metody, které vyučuje a předává je na seminářích a individuálních lekcích. Na základě svých vlastních zkušeností s tanečním sportem a po zkušenostech s mnoha trenéry jsem vypracovala tuto práci s pomocí základní literatury s tímto tématem. Metodicky a názvoslovně jsem popsala jednotlivé cviky v každé kategorii taneční průpravy.

K vytvoření fotodokumentace, která má usnadnit představu začínajícím tanečnickům, mi pomohl taneční pár z tanečního klubu z Plzně. Vytvoření fotodokumentace proběhlo v tanečním sálku na 1. základní škole v Plzni na Bolevci, v lednu 2012. K několika tanečním průpravám bylo vhodnější a lepší vytvořit videozáznam, na kterém je cvičení zaznamenáno pro lepší představu a usnadnění pochopení jednotlivých cvičení. K vytvoření videozáznamu mi pomohli tanečníci z tanečního klubu Koloseum Dance Team Plzeň.

Zpracování metodického material proběhlo na základě mých vlastních zkušeností s taneční průpravou, na základě odborné literatury a ze získaných poznatků z dosavadního studia na vysoké škole. Velikou inspirací pro mě byli moji trenéři, kteří mě obohatili množstvím cvičení, které se dají využít v taneční průpravě začátečníků a mírně pokročilých. Náš nový trenér, Zdeněk Rezler, mě inspiroval v mnohém, přinesl nové pohledy na taneční techniku, na taneční styl. Přivedl mě na myšlenku o důležitosti taneční průpravy a důležitosti všech vedlejších cvičení, která k tanečnímu sportu patří, a která napomáhají ke zlepšování a usnadnění tanečních kroků, figur a ke zlepšení celkového pohybu tanečníka.



## 6 ZÁVĚR

Tato práce je věnovaná začátečníkům a mírně pokročilým tanečníkům, kde si myslím, že je vliv taneční přípravy velmi důležitý. Bakalářská práce by mohla přinést mnoho nových cvičení a příprav pro tance latinsko-americké. Na práci by se mohlo dále navazovat v přípravách pro pokročilé a vrcholové tanečnice, práce by se dala více obohatit o modifikovaná cvičení v každé části taneční přípravy. Více by se daly rozvíjet koordinační schopnosti, aby docházelo ke zautomatizování těchto schopností v rámci tanečních sportů.

Cílem bylo vytvořit metodický materiál s přípravnými cvičeními pro taneční přípravu začátečníků a mírně pokročilých. Práce by se mohla stát pomocným zdrojem a pomůckou nejen pro začínající páry a páry mírně pokročilé, ale mohla by obohatit také začínající trenéry o základní principy taneční přípravy.

Byla bych ráda, aby byla práce přínosem pro různé taneční hodiny v tanečních centrech a školách, pro tanečnice, kteří s tanečním sportem začínají nebo pro tanečnice, kteří se chtějí více zabývat taneční přípravou. Práce by mohla inspirovat i mírně pokročilé tanečnice a přinést jim potřebné informace a vhodná cvičení pro taneční přípravu v tanečním sportu.

## 7 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. APPELT, K. a kol. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia, 1989. 244 s. ISBN 80-7033-011-2.
2. BLÁHOVÁ, E. *Pohyb, rytmus, výraz: Příručka pro učitele rytmiky*. 3. vydání. Praha: Státní úřad pro tělesnou výchovu a sport, 1949. 181 s.
3. BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení: uvolňovací- posilovací- protahovací*. 1. vydání. Praha : Grada Publishing a.s., 2005. 196 s. ISBN 80-247-0948-1.
4. HAVEL, Z. a HNÍZDIL, J. *Rozvoj a diagnostika koordinačních pohyblivostních schopností*. Bánská Bystrica: BRATIA SABOVCI, s.r.o., Zvolen, 2010. ISBN 978-80-8083-950-5.
5. JEŘÁBKOVÁ, J. *Taneční průprava*. 2. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979. 156 s.
5. KOHOUTEK, M. *Koordinační schopnosti dětí: výsledky čtyřletého longitudinálního sledování vývoje vybraných somatických a motorických předpokladů dětí ve věku 8-11 let*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2005. ISBN 80-86317-34-X.
6. KRÖSCHLOVÁ, J. *Nauka o pohybu*. 1. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975. 143 s.
7. KRÖSCHLOVÁ, J. *Základy pohybové přípravy tanečnicka a herce*. 1. vydání. Praha: Orbis, 1956. 225 s.
8. LANDSFLELD, Z. *Technika latinsko-amerických tanců*. 2. vydání. Praha: Plamínek Production, 2000. 221 s. ISBN 80-238-4727-9.
9. MĚKOTA, K. a BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. 1. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. ISBN 14-467-83
10. ODSTRČIL, P. *Sportovní tanec: standardní tance, latinskoamerické tance*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 115 s. ISBN 80-247-0632-6.

11. PAYNE, H. *Kreativní pohyb a tanec*. 2. vydání. Praha: Portál, s.r.o., 2011. 240 s.  
ISBN 978-80-7367-887-6

12. STEWARTOVÁ, K. *Pilates pro začátečníky*. 1. vydání. Praha: Ikar, 2005. 95 s.  
ISBN 80-249-0570-1.

**Webové stránky:**

Dostupné z: <http://www.csts.cz/cs/Legislativa>

## **8 RESUME**

This thesis is mainly focused on dance training for beginners and intermediates in the dance sport. The work is specialized on dance training for Latin-American dances.

The main purpose of this text is to create methodical material with training exercises for beginners and intermediates in Latin-American dances.

The thesis is divided into theoretical and practical part. The theoretical part contains explanation of keywords (dance training, dance sport, beginners and intermediates) and basic theoretical knowledge of each category of dance training. The practical part contains various exercises, which are specialized on development of coordination skills, including training rhythm, motion, gymnastics, training for better orientation in space, development of compensatory exercises in dance and describes the correct posture in dance sport. There is also information about emotional experiences of dance.

## **9 PŘÍLOHY**

- 1 Seznam obrázků
- 2 Seznam tabulek
- 3 Videozáznam

## 1 Seznam obrázků

- Obr. 1: Rozfázovaný pohyb paží
- Obr. 2: Rozfázovaný rotační pohyb
- Obr. 3a: Stoj na P, skrčit předpažmo
- Obr. 3b: Stoj na L, předpažit
- Obr. 3c: Výpon
- Obr. 3d: Nestabilní polohy v páru
- Obr. 4: Celkové správné držení těla
- Obr. 5a: Správné postavení pánve
- Obr. 5b: Chybné postavení pánve
- Obr. 5c: Aktivace spodní části břišních svalů
- Obr. 5d: Správné držení trupu
- Obr. 6a: Správné držení hlavy
- Obr. 6b: Chybné držení hlavy
- Obr. 7a: Správné napětí v dolních končetinách
- Obr. 7b: Pokrčená kolena
- Obr. 7c: Uzamknutá kolena
- Obr. 8a: Správné umístění těžiště
- Obr. 8b: Správné umístění těžiště
- Obr. 8c: Těžiště mezi
- Obr. 8d: Těžiště vzad
- Obr. 8e: Správné umístění těžiště v páru
- Obr. 9a: Chůze po dvou kolejnicích
- Obr. 9b: Správné rozložení váhy
- Obr. 9c: Chůze po jedné kolejnici
- Obr. 9d: Chůze přes kolejnice
- Obr. 9e: Chybné postavení chodidel
- Obr. 9f: Chybné postavení chodidel
- Obr. 9g: Linie nohy
- Obr. 9h: Linie dolních končetin v páru
- Obr. 10a: Horizontální osa
- Obr. 10b: Vertikální osa
- Obr. 10c: Předozadní pohyb, opoziční pohyb
- Obr. 10c: Předozadní pohyb, opoziční pohyb
- Obr. 11: Správné držení v páru
- Obr. 12a: Základní krok v rumbě
- Obr. 12b: Odvalení z paže
- Obr. 13: Oční kontakt
- Obr. 14a: Rumba
- Obr. 14b: Paso doble
- Obr. 14c: Procítěný pohyb tanečníků

## **2 Seznam tabulek**

Tabulka 1: Věkové kategorie

Tabulka 2: Započítávání místa ve finále

Tabulka 3: Takt, důraz, tempo

### **3 Videozáznam**

- č. 1 Tleskání do hudby
- č. 2 Začít správně do hudby
- č. 3 Tanec pro publikum
- č. 4 Vymezený taneční prostor



## Evidenční list

Souhlasím s tím, aby moje závěrečná práce byla půjčována k prezenčnímu studiu v Univerzitní knihovně ZČU v Plzni.

Datum:

Podpis:

Uživatel stvrzuje svým čitelným podpisem, že tuto závěrečnou práci použil ke studijním účelům a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno	Fakulta/katedra	Datum	Podpis