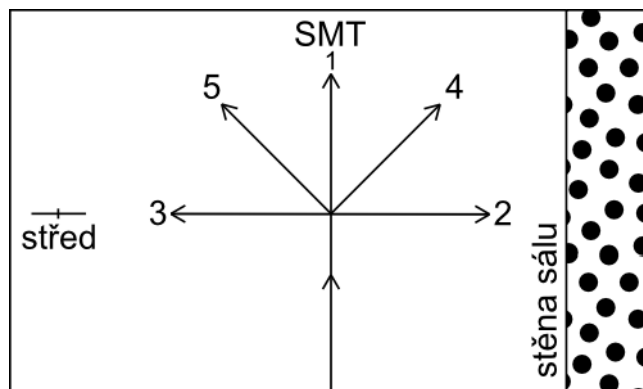


Taneční kroky vybraných tanců pro praktickou část

Základní směry pohybu po sále



Obr. 8 Základní směry pohybu a postavení. SMT - směr tance, 1 - čelem nebo zády po SMT, 2 - čelem nebo zády ke stěně, 3 - čelem nebo zády do středu, 4 - čelem nebo zády šikmo ke stěně, 5 - čelem nebo zády šikmo ke středu (Martin, 1991)

Používané zkratky

Pokud není uvedeno jinak, popisky týkající se směřování páru líčí postavení partnera.

K písemnému zápisu tance se používají některé zažité značky sloužící ke zjednodušení textu. Zde se setkáme s těmito:

- M - muž, pán, tanečník
- D - dáma
- L - levý, vlevo
- P - vpravo
- Pn - pravá noha
- Ln - levá noha
- Pr - pravá ruka
- Lr - levá ruka
- SMT - směr tance
- škz - šikmo ke stěně (zdi), tzn. od SMT o 1/8 vpravo
- šds - šikmo do středu, tzn. od SMT o 1/8 vlevo
- dos - do středu

- kez - ke zdi(stěně)
 PP - promenádní postavení
 PRBP - protipohybové postavení
 špi - špička
 „a“ - polovina rychlé doby (1/8 ve 4/4 taktu)

Kolové tance

Polka

Takt: 2/4

Tempo: 50 – 60 taktů za minutu

Postavení: čelem ke stěně (zády do středu)

Držení: uzavřené postavení nebo promenádní postavení

Základní principy:

- a) Přeměnný krok provádíme poskokem.
- b) Pohyb tanečnicků je po obvodu sálu ve směru tance.

základní krok: polková otáčka vpravo

PÁN

<u>Kroky</u>	<u>rytmizace</u>
Ln krok stranou, čelem ke stěně (bočně po SMT)	raz
Pn přísun s obratem o ¼ vpravo	a
Ln krok vzad s obratem o ¼ vpravo (zády do SMT)	dva
Pn krok stranou, zády ke stěně	raz
Ln přísun s obratem o ¼ vpravo	a
Pn krok vpřed s obratem o ¼ vpravo (čelem do SMT)	dva

DÁMA

- Totéž ale opačně (vykročí nejdříve Pn)

Poznámka: Dvěma takty (dvěma polkovými kroky viz výše) se taneční pár otočí o 360°. Točení se děje hlavně v 2. době, na 1. dobu vykračuje noha stranou, do SMT (Kos, 1973).

Polka v polootevřeném postavení – promenáda

PÁN

Ln	krok stranou, bočně po SMT (zády dos)	raz
Pn	přísun k Ln	a
Ln	krok stranou a mírně vpřed po SMT	dva
Pn	krok vpřed napříč v PRBP po SMT	raz
Ln	přísun k Pn, stále po SMT	a
Pn	krok vpřed, napříč v PRBP po SMT	dva

Spojené ruce páru směřují po celou dobu do SMT.

Poznámka: Pro nácvik polky je vhodné spojit tyto dvě polkové figury dohromady, pokud chceme pár udržet na obvodu sálu. Důvodem je časté nedotáčení polkové otáčky vpravo (Martin, 1991).