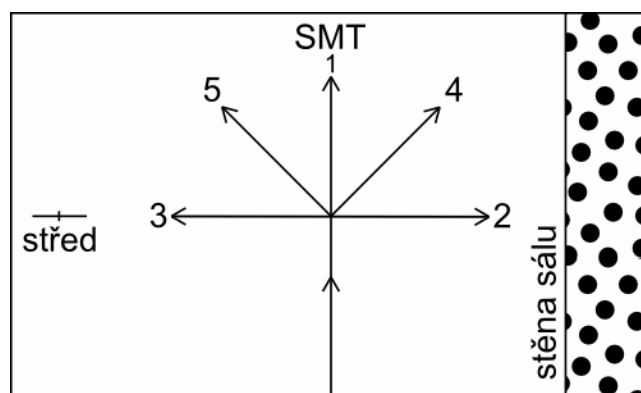


# Taneční kroky vybraných tanců pro praktickou část

## 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
šzk	- 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	- proménádní postavení
PRBP	- protipohybové postavení
špi	- špička
„a“	- polovina rychlé doby (1/8 ve 4/4 taktu)

## **Lidové tance**

### Čardáš

Takt: 2/4

Tempo: 60-80 taktů/min

Postavení: šachovitě po sále

Držení: základní čelné čardášové postavení - M má ruce v pase nebo nad pasem D, D má ruce na ramenu M

Základní principy:

- Postupné zrychlování hudby.
- Ve figurách v čelném postavení se tanečníci navzájem dívají do očí.
- Zkušenější tanečníci se mohou pustit, pro pána jsou typické sólové kroky zvané „čapáše“, dáma se točí na místě.

### **jednokročka**

Pn nepatrný úkrok s mírným natočením trupu vlevo,  
špi Pn směřuje také mírně vlevo  
raz

Ln přisun k Pn

a

Ln nepatrný úkrok s mírným natočením trupu vpravo,

špi Ln směřuje mírně vpravo

dva

Pn      přísun k Ln      a

### **dvojkročka**

Pn      úkrok stranou

raz

Ln      přísun k Pn      a

Pn      úkrok stranou s mírným vytočením těla i špi vlevo

dva

Ln      Přísun k Pn      a

Ln      úkrok stranou

raz

Pn      přísun k Ln      a

Ln      úkrok stranou s mírným vytočením těla i špi vpravo dva

Pn      Přísun k Ln      a

Tyto kroky platí jak pro pána tak pro dámu a při tanci se stále opakují, je důležité dbát na natáčení těla na opačnou stranu – jako např. při úkroku levou vpravo (Kos, 1973).

### **Točená čelná pravonož (slov. krútená)**

Vycházíme ze základního čardášového čelného postavení ve stoji přednožném pravou. Špičky přednožných nohou obou tanečníků jsou položeny těsně vedle sebe, ale z vnější strany chodidel. Otáčení páru napravo nebo nalevo provádíme přenesením váhy těla na přednožnou nohu s mírným pokrčením v kolení na každou lichou dobu taktu. Na každou druhou dobu se odráží oba dva druhou nohou, což umožňuje stále rychlejší otáčení. Čím rychleji se tancující točí, tím lépe se jim čelná točená tancuje, neboť jim pomáhá odstředivá síla.

Změnu směru v otáčení provedeme rázným přidupnutím vnější nohy, čímž zastavíme pohyb a vyměníme nohy (takže je nyní levá vpřed), a odrazem vnější nohy se otáčíme na druhou stranu (Kos, 1973).