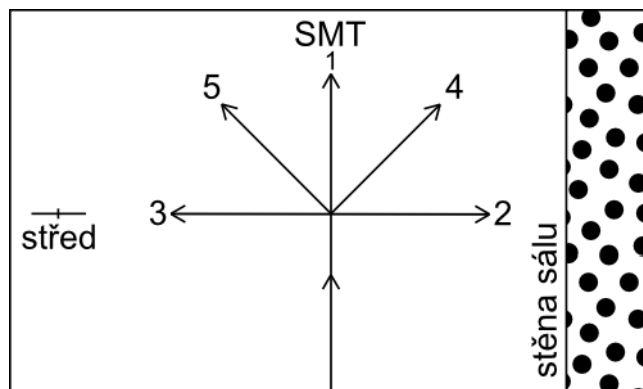


Taneční kroky vybraných tanců pro praktickou část

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)

Latinskoamerické tance

Cha-cha

Takt:4/4

Tempo:30-34 taktů za minutu

Postavení: šachovitě po sále, pánové čelem k pódiu

Držení: otevřené

Základní principy:

- Charakteristická je pro ni triola zpívaná slabikami cha-cha-cha.
- Technika pohybu je založena primárně na práci kyčlí teprve poté na práci chodidel.
- Nášlapy jsou na bříškách chodidel.

Průpravné cvičení:

Kroky provádět na místě s důsledným přenášením váhy těla. Nášlapy jsou na bříškách chodidel s napřimováním kolen, nikoli jejich propínáním.

Těmito kroky vyjádříme první 3 doby v taktu na čtvrtou dobu je výdrž (Martin, 1991).

Nácvik postupové přeměny –Pn stranou, Ln malý posun k Pn a znovu Pn stranou. Totéž vlevo, tedy Ln stranou, Pn posun k Ln a ještě malý úkrok Ln.

Na tato kroky můžeme v počítání použít slabiky cha-cha-cha. Pozor, tyto kroky neprovádět poskokem (Martin, 1991).

Základní krok

PÁN

Pn	krok stranou	raz (cha)
Ln	krok vpřed (Pn zůstává na místě, pouze pata se odpoutá	

	od podlahy, uvolní se pravé koleno)	dva
Pn	přenést na ni váhu těla vzad (Ln zůstává na místě, pouze pata se odpoutá od podlahy, uvolní se levé koleno)	tři
Ln	krok stranou	čty-(cha)
Pn	přísun k Ln	ři (cha)
Ln	krok stranou	raz (cha)
Pn	krok vzad (Ln zůstává na místě, pouze pata se odpoutá od podlahy, uvolní se pravé koleno)	dva
Ln	- přenést na ni váhu těla vpřed (Pn zůstává na místě, pouze pata se odpoutá od podlahy, uvolní se levé koleno)	tři
Pn	krok stranou	čty-(cha)
Pn	přísun k Ln	ři (cha)

DÁMA

Totéž ale opačně (vycházíme Ln krok stranou).

(Krapková, Šopková, 1998).

New York - vpravo

PÁN

Pn	úkrok stranou vpravo kez, natočit asi o 1/8 vpravo	raz (cha)
Ln	přes Pn vpřed čelem kez, špi Ln je mírně vytočena	dva
Pn	vrátit na ni váhu těla, odlehčit Ln, začít točit zpět o 1/8 vlevo	tři
Ln	krok stranou	čty-(cha)
Pn	přísun k Ln	ři (cha)

DÁMA

Totéž ale opačně (začínáme Ln úkrok stranou)

Při New Yorku vlevo provádět vše stejně, jen opačně.

Postavení páru a držení paží při New Yorku:

Při provádění této figury je třeba se uchopit za obě ruce.

Uvolnit držení M Pr, D Lr při natočení těla o 1/8	raz
Točit se dál o 1/8 tj. čelem kez. Pár stojí bok po boku vlevo (D vlevo od M), spojené ruce (M Lr, D Pr držet přirozeně ve výši ramen, volné ruce jsou v prostoru, nikoliv bezvládně svěšené)	dva
Začít točit M vlevo, D vpravo	tři
Cha-cha na původní místo, pár stojí čelem proti sobě, podat si opět obě ruce	čty-ři

Na druhou stranu to samé jen opačně (uvolnit držení M Lr, D Pr).

(Martin, 1991)

Otáčka na místě vpravo

PÁN

Pn	úkrok stranou vpravo kez	raz (cha)
Ln	přes Pn zkřížmo na špičku, pánví jsou partneři stále natočeni k sobě, pouští se pán Pr a dáma Lr	dva
Pn	obratem vpravo na ni přenést váhu, odlehčit Ln, obě ruce se pouští, paže držet u těla, obrat zakončit zády kez, bokem k sobě	tři
Ln	krok stranou dos, čelem k sobě	čty-(cha)
Pn	přísun k Ln	ři (cha)

DÁMA

Totéž ale opačně (začít Ln úkrok stranou)