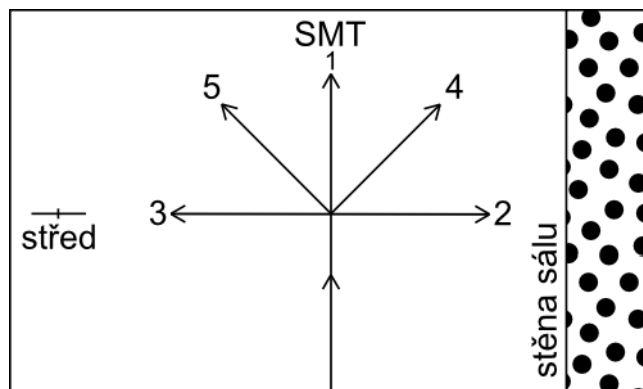


Taneční kroky vybraných tanců pro praktickou část

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)

House dance

Takt: 4/4

Tempo: rychlé

Základní principy:

- Důraz se tančí na každou půlenou dobu, tedy ne na „raz“, ale na „a“.
- Základním prvkem je tzv. „jack“, drobné vlny těla prováděné na každou dobu.
- Hlavní důraz je kladen na pohyb nohou, paže jsou přirozené a uvolněné.

První krok

Stoj rozkročný, připažit skrčmo pravou, předloktí směřuje
 vzhůru dovnitř raz
 hmit podřepmo, čelný půlkruh dovnitř pravou přes napnutou paži,
 trup mírný úklon vlevo (následuje paži) a
 totéž na druhou stranu (levá paže půlkruh dovnitř) dva, a
 totéž na původní stranu tři, a
 stoj rozkročný, připažit skrčmo, předloktí vzhůru, dlaně
 směřují k sobě (příprava na tlesknutí před tělem) čtyři
 hmit podřepmo, tlesknutí a
 celé čtyři doby se ještě třikrát opakují, u čelných půlkruhů se pravidelně
 střídá levá a pravá paže

druhý krok

podřep na pravé, levá přednožit pokrčmo raz
 levou nohou opsat půlkruh po zemi a
 podřep na levé, pravá pokrčit přednožmo dva

pravou nohou opsat půlkruh po zemi a
totéž ještě jednou tři, a, čtyři, a

třetí krok

poskokem půlobrat vpravo na pravou, podřep přednožný
pokrčmo levou, připažit pokrčmo levou, předloktí vpřed raz
t'uknutím špičkou levé nohy mírný odraz do výskoku,
kterým se posuneme mírně vlevo, připažit a
podřep přednožný pokrčmo levou, připažit pokrčmo levou,
předloktí vpřed dva
t'uknutím špičkou levé nohy mírný odraz do výskoku,
kterým se posuneme mírně vlevo, připažit a
totéž ještě dvakrát tři, a, čtyři, a

čtvrtý krok

půlobrat vlevo, podřep, upažit skrčmo, předloktí
vodorovně, ruce v pěst raz
unožit levou, hrudník vpřed, upažit skrčmo vzad a
přinožit levou, paže zpět do upažení, hrudník vzad dva
unožit pravou, hrudník vpřed, upažit skrčmo vzad? a
přinožit pravou, hrudník vzad, upažit skrčmo tři
unožit levou, hrudník vpřed, upažit skrčmo vzad a
přinožit levou, hrudník vzad, upažit skrčmo dovnitř čtyři
znovu unožit levou, hrudník vpřed, upažit skrčmo vzad a
celé čtyři doby ještě jednou na druhou stranu bez úvodního půlobratu
(přinožit levou, unožit pravou,...)

Pátý krok

podřep rozkročný, kolena u sebe, připažit skrčmo, předloktí
vzhůru dovnitř, ruce v pěst, raz
hlubší podřep, kolena od sebe, upažit skrčmo (pouze lokty
jdou vzhůru) a
krok opakovat ještě třikrát