

Taneční držení (sportovní tanec)

Držení těla

Správné držení těla je základ, bez kterého nelze začít tančit. Pokud alespoň jeden z tanečního páru nezvládá vlastní držení těla, své chyby tak převádí i do tanečního držení a dokonce i na svého partnera.

Váhu máme na přední části chodidel, kolena jsou propnutá, pánev je podsazená (toho dosáhneme zpevněním hýždřových svalů a zatažením břišních svalů). Páteř směřuje vzhůru, lopatky tlačíme mírně k sobě, šíje je protažená, týl je tažen mírně vzad. Přední strana krku je volná a brada s ní svírá pravý úhel. Ramena tlačíme dolů. Postoj nesmí působit křečovitě ale lehce s pocitem vytažení vzhůru (Odstrčil, 2004).

Postavení a držení v páru

Standardní tance

Uzavřené postavení (Obr. 1)

Partneři stojí v těsném kontaktu proti sobě, partnerka je posunuta mírně doprava tak, že špička pravé boty směřovala mezi špičky partnera, což vytváří čtyři pohybové stopy. Partneři se navzájem dotýkají pravými stranami spodní části hrudníku, břicha a kyčlí. Ramena i pánev jsou rovnoběžné. Paže jsou v upažení, levá ruka partnera drží pravou ruku partnerky ve výši jejích očí. Pravou paži má muž ohnutou v lokti, ruka je položena pod levým ramenem partnerky. Partnerka pokládá svou levou paži na paži partnera tak, aby kopírovala jeho linii, ruku pokládá pod deltový sval (Obr. 2). Partnerka se nikdy na partnera „nevěší“, nikdy nepokládá levou paži na partnera s váhou. Hlavy jsou vytažené a dívají se přes pravé rameno partnera (Odstrčil, 2004).



Obr. 1 Uzavřené postavení

Obr. 2 Uzavřené postavení detail

Promenádní postavení (Obr. 3)

Vznikne natočením chodidel ze základního postavení o $\frac{1}{4}$ pán vlevo, dáma vpravo, těla se také vytácejí do směru svých chodidel. Hlavy obou partneru se dívají do směru tance. Toto postavení nám umožňuje provádět kroky ve stejném směru.



Obr. 3 Promenádní postavení

Latinskoamerické tance

Uzavřené držení (Obr. 4)

Partneři stojí proti sobě ve vzdálenosti asi 15 cm, partnera je jako při standardní tancích posunuta mírně na pravou stranu partnera. Váhu těla přenášíme vždy jen na jedno chodidlo. Partner pokládá svou pravou ruku na spodní část partnerčiny levé lopatky. Pravá paže partnera je v upažení pokrčmo, partnerka na ni bez váhy pokládá svoji levou paži, ruka spočívá na

pravém rameni partnera. Spojená levá ruka partnera a pravá ruka partnerky jsou ve výši obličeje partnera. Lokty jsou u sebe blíže než při standardních tancích, předloktí směřují vzhůru a svírají s nadloktím téměř pravý úhel (Odstrčil, 2004).



Obr. 4 Uzavřené držení

Otevřené postavení

Partneři stojí proti sobě na přibližnou vzdálenost natažených paží jednoho z páru. Váha těla je na protilehlých chodidlech. Držení rukou může být hned několik:

levá ruka partnera za pravou partnerky (Obr. 6),

pravá ruka partnera za levou partnerky,

pravá ruka partnera za pravou partnerky,

za obě ruce (Obr. 5)

bez držení.



Obr. 5 Otevřené postavení za obě
ruce



Obr. 6 Otevřené držení levá
ruka partnera za pravou
partnerky

Promenádní postavení (Obr. 7)

Vytvoříme ho otočením obou partnerů do stejné strany o $1/8$ v uzavřeném držení (promenádní postavení) nebo o $1/4$ z otevřeného postavení (otevřené promenádní postavení). Vznikne tak zrcadlově symetrická pozice. Promenádní postavení je otevíráno doleva (dle partnera), obrácené promenádní postavení doprava (Odstrčil, 2004).



Obr. 7 Obrácené promenádní postavení