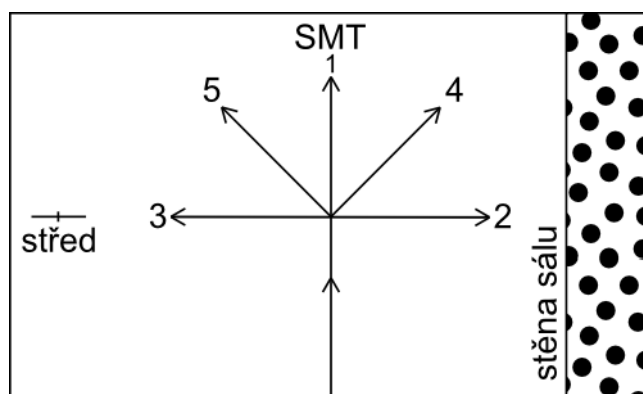


Taneční kroky vybraných tanců pro praktickou část

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)

Společenské tance

Standardní tance

Waltz

Takt:3/4

Tempo:28-32 taktů za minutu

Postavení: čelem po směru tance

Držení: uzavřené postavení

Základní principy:

- Od valčíku se liší především svým pomalejším tempem a houpavým charakterem pohybu.
- Na konci třetí doby jde tanečník do snížení, z kterého vychází vpřed (dáma vzad) a provádí zdvih, který vrcholí v druhé době.
- Tančí se po obvodu sálu.

Základní krok: Uzavřené změny vpřed (trojkroky)

PÁN

- | | | |
|----|---|-----|
| Pn | krok vpřed přes patu (do kroku dívky) se snížením
čelem po SMT | raz |
| Ln | krok stranou se zdvihem (který začíná již
na konci 1. doby) | dva |
| Pn | přísun k Ln do vysokého zdvihu (na konci
této doby začíná snížení) | tři |

Druhý takt je totéž na druhou stranu (pán vychází Ln vpřed)

DÁMA

Totéž, ale opačně a vzad (vychází Ln vzad zády po SMT)
(Martin, 1991), (Kos, 1973).

Otáčka vpravo

PÁN

Pn	krok vpřed přes patu (do kroku dívky) se snížením čelem šzk, začít točit do P	raz
Ln	krok stranou se zdvihem (který začíná již na konci 1. doby) zády šds, mezi 1-2 dobou točit o $\frac{1}{4}$	dva
Pn	přísun k Ln ve vysokém zdvihu (na konci této doby začíná snížení) zády do SMT, mezi 2-3 dobou točit o $\frac{1}{8}$	tři
Ln	krok vzad se snížením zády do SMT, začít točit do P	raz
Pn	krok stranou se zdvihem (který začíná již na konci 1. doby) čelem šds, mezi 1-2 dobou točit o $\frac{3}{8}$, tělo se točí méně	dva
Ln	přísun k Pn ve vysokém zdvihu (na konci této doby začíná snížení) čelem šds, tělo dokončí obrat	tři

DÁMA

Ln	krok vzad se snížením zády šzk, začít točit do P	raz
Pn	krok stranou se zdvihem (který začíná již na konci 1. doby), směřuje do SMT mezi 1-2 dobou točit o $\frac{3}{8}$, tělo se točí méně	dva
Ln	přísun k Pn ve vysokém zdvihu (na konci této doby začíná snížení), čelem do SMT, tělo dokončí obrat	tři
Pn	krok vpřed přes patu (do kroku pána) se snížením, čelem do SMT, začít točit do P	raz
Ln	krok stranou se zdvihem (který začíná již na konci 1. doby) zády dos, mezi 1-2 dobou točit o $\frac{1}{4}$	dva
Pn	přísun k Ln ve vysokém zdvihu (na konci této doby začíná snížení), zády šds mezi 2-3 dobou točit o $\frac{1}{8}$	tři

(Společenský tanec - waltz, 1988)

Otáčka vlevo

PÁN

Ln	krok vpřed se snížením čelem škz, začít točit do L	raz
Pn	krok stranou se zdvihem (který začíná již na konci 1. doby), zády škz, mezi 1-2 dobou točit o $\frac{1}{4}$	dva
Ln	přísun k Pn ve vysokém zdvihu (na konci této doby začíná snížení), zády do SMT, mezi 2-3 dobou točit o $\frac{1}{8}$	tři
Pn	krok vzad se snížením, zády do SMT začít točit do L	raz
Ln	krok stranou se zdvihem (který začíná již na konci 1. doby) směruje škz, mezi 1-2 dobou točit o $\frac{3}{8}$, tělo se točí méně	dva
Pn	přísun k Ln ve vysokém zdvihu (na konci této doby začíná snížení), čelem škz, tělo dokončí obrat	tři

DÁMA

Pn	krok vzad se snížením zády šks, začít točit do L	raz
Ln	krok stranou se zdvihem (který začíná již na konci 1. doby) směruje SMT, mezi 1-2 dobou točit o $\frac{3}{8}$, tělo se točí méně	dva
Pn	Přísun k Ln ve vysokém zdvihu (na konci této doby začíná snížení), čelem ve SMT, tělo dokončí obrat	tři
Ln	krok vpřed se snížením čelem ve SMT začít točit do L	raz
Pn	krok stranou se zdvihem (který začíná již na konci 1. doby), zády kez, mezi 1-2 dobou točit o $\frac{1}{4}$	dva
Ln	přísun k Pn ve vysokém zdvihu (na konci této doby začíná snížení), zády škz mezi 2-3 dobou točit o $\frac{1}{8}$	tři

(Společenský tanec - waltz, 1988)

Poznámka: Waltz je tanec lyrický, v kterém jednotlivé figury na sebe souvisle navazují. Účelem je tedy vytvořit ladný plynulý pohyb, v kterém pomocí zdvihů, snížení a přenášení váhy těla dochází k pocitu „plutí“ po parketu.

Při výuce základního kroku, tedy uzavřených změnách, pár tančí po SMT. V soutěžním tanci se tohoto kroku ale příliš nevyužívá, vychází se spíše s otáčky vpravo nebo vlevo, které mají směřování čelem šks a čelem šks. Proto je třeba při výuce otáček dohlížet na správné směřování tanečníků. Doporučujeme využívat otáček v rozích sálu.