

## **Tance - základní taneční kroky: LIDOVÉ A COUNTRY TANCE**

Učební text pro obory: 1.st.ZŠ, Vychovatelství, PVC, SPA, 2.st.ZŠ a SŠ, MŠ, TV a sport na PF UJEP Ústí nad Labem

### **1. CHŮZE**

- Je nejjednodušším tanečním krokem, je přirozeně pérovaná, váha těla přechází plynule z nohy na nohu, našlapujeme měkce na celé chodidlo, trup držíme ve vzpřímené poloze. Obměny chůze spočívají v různých způsobech našlapování a „pérování“.
- Hladká – je přirozená, chodidla se lehce odvíjejí od země, špičky se před došlápnutím nepropínají, tempo bývá pochodové nebo pomalejší, rytmus čtvrtových tónů.
- Natřásaná – každý krok je provázen mírným hmitem podřepmo (nátřes) – vypérování, rytmus osminek – krok hmit.

### **2. BĚH**

- Taneční běh vychází ze základní taneční chůze, nášlap je však většinou přes polochodidlo. Je tvořen následnými kratšími skoky (přeskoky z nohy na nohu). Každý běhový krok tlumíme dopadem do podřepu (pérování v kotnících a v kolenou), kroky jsou drobné, stejně dlouhé, pohyb je plynulý. Provádí se v rytmu osminek, často se vyskytuje běh na 3/8, první doba je akcentovaná.

### **3. PŘÍSUNNÝ KROK**

- Skládá se z kroku a přísunu do stoje spojného, provádíme jej stranou, vpřed, vzad i do šikmých směrů, vykračujeme stejnou nohou (přisunný krok pravou či levou vpřed, neboli krok přisunný jednostranný), tančíme ve 2/4 nebo 3/4 taktu, tempo bývá různé. V pomalém tempu se někdy provádí při přísunu mírný podřep.
- Střídnostranný – střídáme nohu, která vykračuje, přísun provádíme bez přenesení váhy.
- Kvapík (cval) – přisunný krok provedený nadnesením (hladký kvapík) nebo až skokem (skočný kvapík) v rychlém tempu

### **4. POSKOČNÝ KROK**

- Spojení kroku a poskoku na kročné noze (krok pravou, poskok na pravé, pokrčit přednožmo dolů levou, bez propínání špiček), švihová noha provádí jen malý pohyb, spíše jako přípravu na další krok. Provádí se na polochodidlech. Tančí se ve 2/4 i 3/4 taktu, v tempu rychlé i pomalém. Čím je tempo pomalejší, tím více zdůrazňujeme přípravu na odraz (podřep).
- Houpavý – tančí se v pomalém tempu, většinou ve 3/4 taktu: krok a poskok
- Dvojposkočný – rychlé tempo, v rytmu krok a odraz dopad

### **5. POSKOKY**

- Řezankový poskok – je změna bočního stoje rozkročného, provedena výskokem, dopad vždy měkce do podřepu, někdy je tento poskok vypérován hmitem. Obě nohy jsou na plných chodidlech, která jsou rovnoběžná. Tančuje se nejčastěji ve 2/4 taktu, pokud jej tančíme ve 3/4 taktu, provádíme poskoky s pohupem, který provedeme před další výměnou nohou a nazýváme jej dvojřezankový poskok („dvojřezanka“). Obvykle jsou tyto poskoky doprovázeny pohybem paží, které

napodobují řezání dříví. Dvojice čelem k sobě se drží za zkřížené paže, které se střídavě krčí a napínají.

- Trojdup – vykročit pravou (levou) přes celé chodidlo, měkce došlápnout a 2x dupavě poskočit na pravé (levé). Nahradíme-li dupavé poskoky nátlasy nebo pohupy, vznikne trojnatrásák. Volná noha neprovádí žádné doprovodné pohyby, je mírně pokrčena, chodidlo uvolněné.
- Čtyřdup – vykročit pravou (levou), měkce došlápnout a 3x poskočit na pravé (levé)
- Rytmus trojdupu ve 2/4 taktu krok poskok poskok  
ve 3/4 taktu krok poskok poskok

## 6. PŘEMĚNNÝ KROK

- Je základem polky. Vzniká spojením tří pohybů – stoj výkročný levou (pravou), přísun pravou (levou), stoj výkročný levou (pravou), tzv. krok – sun – krok. Je to krok lichý, to znamená, že každý další krok začíná druhá noha. Tančíme jej v různém taktu i rytmu, směr vpřed, vzad i stranou. Provádíme-li ho ve 2/4 taktu s charakteristickým rytmem, vzniká krok polkový
- Hladký – přeměnný krok bez jakýchkoli doprovodných pohybů s akcentováním na 1. dobu (přeměna kroku je provedena mírným nadhoupnutím), v rušném tempu s ostrým přísunem v rytmu krok sun krok
- Poskočný – provedení je s nahoupnutím až mírným nadskočením ve 2. době, v tempu středním, k poslednímu kroku přidáváme malý poskok, v rytmu krok sun krok-poskok
- Natřasaný – v tempu pomalém, všechny pohyby jsou provázány „vypérováním“ (nátlasy), v rytmu krok sun krok-hmit
- Dvojpolka – je spojení polkového kroku a poskoků. Při poskoku provádí obvykle švihová noha pohyb do přednožení zevnitř a dovnitř („pata, špička“), někdy i jiný pohyb (např. Kalamajka – přednožit, zanožit)
- Polka s otáčením – s nácvikem začínáme vždy z postavení bokem do směru pohybu, vykračujeme stranou a otáčení provádíme během přísunu a kroku. Důležitá je přesná orientace v prostoru, otáčení se provádí vždy o 180°

## 7. SOUSEDKÁ, VALČÍK

- Základem je třídobě rytmicizovaný chůze, obměny vznikají začleněním přísunných kroků.
- Přísunná – přísunný krok střídnostranný, prováděný s mírným natočením trupu ve směru vykračující nohy, tančí se ve 3/4 taktu. Raz: krok pravou (levou) přes patu s měkkým vypérováním (mírným podřepem). Dva: Přísun levou (pravou) s měkkým nadhoupnutím do nízkého výponu. Tři: Stoj spojný, mírný podřep.
- Hladká – Raz: krok pravou (levou) přes patu s měkkým „vypérováním“ (mírným podřepem) vpřed s mírným natočením vpravo (vlevo). Dva: krok levou (pravou) s měkkým nadhoupnutím do nízkého výponu vpřed, ale kratší. Tři: přísun pravou (levou) do stoje spojného, mírný podřep. Všechny tři kroky jsou v pravidelném rytmu čtvrtí
- Vyšlapávaná – charakter natáčení je stejný, ale všechny tři kroky jsou doprovázeny vypérováním směrem dolů (měkký došlap), tempo je pomalé

## 8. MAZURKA

- Základem jsou tři kroky, z nichž některý může být obměněn poskokem (přeskokem).
- Mazurka na jeden krok – krok přísunný a poskok. Raz: krok Pravou (levou) vpřed s mírným podupem. Dva: cvalový přísun levou (pravou), pravá mírně pokrčena, chodidlo volně. Tři: poskok na levé (pravé) na místě, pravá výdrž ve stejné poloze jako ve druhé době.
- Mazurka na dva kroky – dva kroky a poskok, je to nejčastější provedení. Raz: krok pravou (levou) s lehkým přídupem. Dva: krok levou k pravé noze. Tři: poskok na levé. Chceme-li změnit nohu, provedeme 3 podupy nebo běhové kroky (případně trojdup).  
Rytmus      krok      krok      poskok
- Mazurka na tři kroky – tři drobnější kroky na plných chodidlech, z nichž první je vypérován (mírným podřepem). Je to chůze s akcentováním první doby.

## 9. OBKROČÁK

- Základem je taneční chůze našlapovaná přes patu, v níž na každý krok připadá otočení o půl otáčky. Tančí se ve 2/4, 3/4 i v 6/8 taktu. Podle provedení tančíme obkročák hladký – vychází z přirozené chůze, poskočný – vychází z poskočného kroku a natřásaný – vychází z natřásané chůze.