

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA**

Taneční umění

Pedagogika tance

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**NOVÉ PŘÍSTUPY V TVORBĚ TRÉNINKU**

**KLASICKÉHO TANCE**

**Zdeněk Mládek**

Vedoucí práce: doc. Mgr. Mahulena Křenková

Oponent práce: prof. Mgr. Václav Janeček, Ph.D.

Datum obhajoby: 6.6.2019

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, 2019

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

**MUSIC AND DANCE FACULTY**

Dance Art

Dance Pedagogy

**BACHELOR THESIS**

**NEW ATTITUDES TOWARD CREATION OF  
CLASSICAL DANCE TRAINING**

**Zdeněk Mládek**

Supervisor: doc. Mgr. Mahulena Křenková

Opponent: prof. Mgr. Václav Janeček, Ph.D.

Date of defence: 6.6.2019

Awarded degree: BcA.

Prague 2019

## **P r o h l á š e n í**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma

**Nové přístupy v tvorbě tréninku klasického tance**

vypracoval samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne .....

.....  
podpis diplomanta

## **Upozornění**

Využití a společenské uplatnění výsledků diplomové práce, nebo jakékoliv nakládání s nimi je možné pouze na základě licenční smlouvy, tj. souhlasu autora a AMU v Praze.



**ABSTRAKT:**

Tato bakalářská práce se zaměřuje na nové přístupy v tvorbě tréninku klasického tance v profesionální sféře. Jedná se o náhled na vyvíjející se taneční pedagogiku v dnešní době. Různé úhly pohledu vybraných pedagogických osobností jsou porovnávány s mými vlastními zkušenostmi v této oblasti. Nejedná se o vědeckou studii, ale o přehled myšlenek a názorů.

**KLÍČOVÁ SLOVA:**

Tanec, klasický tanec, trénink, pedagogika tance, nové přístupy, tvorba, struktura.

**ABSTRACT:**

This bachelor thesis focuses on new attitudes toward creation of classical dance training in the professional sphere. It is a view of developing dance pedagogy nowadays. Different perspectives of selected pedagogical personalities are compared with my own experience in this field. It is not a scientific study, but an overview of ideas and opinions.

**KEY WORDS:**

Dance, classical dance, training, dance pedagogy, new attitudes, creation, structure.

## OBSAH

Úvod.....	9
1. Metody klasického tance.....	11
1.1 Ruská technika podle Vaganové.....	12
1.2 Italská škola.....	14
1.3 Bournoville metoda (Dánsko).....	15
2. Cíle tréninku klasického tance.....	18
2.1 Rozcvičení a technické zdokonalení.....	18
2.2 Zapojení prvků z repertoáru.....	19
3. Tvorba a struktura tréninku klasického tance.....	23
3.1 Tvorba tréninku.....	24
3.2 Struktura tréninku.....	27
3.2.1 Cvičení u tyče (Á la barre).....	31
3.2.2 Cvičení na volnosti (Au milieu).....	36
3.2.3 Skoky (Allegro).....	38
3.2.4 Vztah mezi cvičením u tyče a na volnosti, včetně skoků.....	40
3.3 Možnosti nových přístupů.....	43
3.4 Nejčastější chyby při tvorbě a vedení tréninku.....	49
4. Příprava pedagoga na výuku.....	51
4.1 Sebevzdělávání.....	51
4.2 Notace hodiny.....	54
4.3 Zpětná vazba.....	56
Závěr.....	60
Seznam použitých pramenů.....	62
Přílohová část.....	63

*„Konec jednoho pohybu musí být začátkem dalšího.“<sup>1</sup>*

David Howard



*foto: Derek Friday*

---

<sup>1</sup> WARREN, Gretchen Ward. *The art of teaching ballet: Ten twentieth-century masters*. University Press of Florida, 1996, ISBN 978-0-8130-1711-2, s. 111



## ÚVOD

Vzpomínám si na svůj první trénink klasického tance v souboru baletu profesionálního divadla, který jsem jako externí pedagog vedl. Je to jako by to bylo teprve včera, a přitom v počtech roků to už bude víc, než kolik je prstů na jedné ruce. Ze začátku jsem měl možnost pedagogicky působit na své kolegy jen párkrát do měsíce a ihned jsem si říkal, že touto cestou bych se rád jednou vydal. Byl jsem si dobře vědom toho, jak klikatá ta cesta je, a že ne vždy vede z kopce dolů. Vzápětí se totiž logicky objevily první nedostatky a chyby, kterým jsem se samozřejmě nevyhnul ani já. Byl jsem překvapen, s jakou rychlostí a energií se projevovala moje touha je napravit, nebo je dokonce odstranit úplně. Opřít jsem se zpočátku mohl „jen“ o své taneční zkušenosti. Záhy jsem znovu objevil zálibu v trénincích, čistě po taneční stránce jsem se pomalu zdokonaloval. Začal jsem se plně soustředit na kvalitu provedení skrze pochopení principů a tento průběh jsem chtěl předávat dál. Vpřed mě posouvalo pedagogické vedení baletních mistrů, hostujících pedagogů i samotných šéfů baletu. Nasával jsem jejich individuální přístup k výuce, všímal si jejich dovednosti komunikace s tanečnicí a korepeticí. Vstřebával jsem jejich kladný přístup a postupem času dokázal identifikovat také záporné vlastnosti. Přesně jsem věděl, jak nechci, aby trénink, který povedu, vypadal. Chuť se zdokonalovat rostla společně s pocitem odpovědnosti.

Trénink klasického tance, jak jej známe dnes by měl zahrnovat logicky propracovaný a časem prověřený pohybový slovník vycházející z různých technik a stylů klasického tance. Tyto techniky se, až na výjimky, neustále vyvíjí. Tempo tohoto procesu sice není tak progresivní, jako je tomu třeba u současných tanečních technik, nicméně tento vývoj nelze dle mého názoru ignorovat. Domnívám se, že mnohem lepší než ho přehlížet, je tento vývoj sledovat a pomoci ho pedagogům a následně také tanečnicím, co nejlépe zvládnout.

Proto bych se chtěl ve své diplomové práci zaměřit na inovaci profesionálního tréninku klasického tance v dnešní době, na moje vlastní zkušenosti spojené s touto technikou nejen ze strany profesionálního tanečnicka, ale převážně z „druhého břehu“, a to ze strany pedagoga.

Mým dalším záměrem byl náhled na přínos pedagogických osobností působících v profesionálním tanečním umění, kterých si nesmírně vážím za jejich neotřelý způsob vedení tréninků klasického tance a za možnost provedení určité sondy do jejich tvorby. Nejedná se o vědeckou studii, nýbrž o určité resumé konkrétních myšlenek a názorů.

Skrze svoji práci se pokusím, alespoň ve stručnosti poukázat na důležitost vnímat trénink klasického tance jako živoucí hmotu, kterou jako pedagog v profesionální sféře mohu svým přístupem formovat. V tomto směru je důležité neustrnout na místě a posouvat se vpřed...zkrátka aktivně reagovat na „tady a teď“.

Záleží na každém pedagogovi, na individuální schopnosti a chuti předávat a rozvíjet své zkušenosti dál...kvůli sobě, tanečnickům i dalším pedagogům.

## 1. METODY KLASICKÉHO TANCE

*„Dnes nejčastěji charakterizujeme školu klasického tance evropské tradice jako prolínání mezinárodních stylů, neboť v minulosti i současnosti vždy docházelo k značnému pohybu výrazných mistrovských osobností a tento trend nadále trvá. Rozšiřují se tak znalosti o různých stylech, které pomáhají zachovávat některé detaily a odlišnosti právě stylotvorného a historického významu. Tento bohatý záběr znalostí také umožňuje rozvoj schopností tanečníků a zvyšuje nároky na pedagogické vedení.“<sup>2</sup>*

Pro výuku techniky klasického tance existuje několik různých tanečních metod a škol. Každá z nich je jedinečná svým stylem a vzhledem a všechny jsou schopny produkovat vynikající tanečníky. Při seznámení s technikami klasického tance je pravděpodobné, že se setkáte s pedagogem, který kombinuje způsob výuky ze dvou, nebo dokonce více škol. Někteří renomovaní učitelé tak používají jednu metodu jako pomyslnou základnu a přidávají stylové prvky dalších pro vytvoření jedinečného celku. Záleží na individuálním přístupu každého z nich. Obzvláště v profesionálních baletních souborech, které jsou často v mezinárodním složení, volně cirkulují tyto techniky, pokud se jich neujme pedagog a nesjednotí je.

*„Při hledání technických rozdílů je nejvhodnější vycházet z dnešního pojetí, v němž jsou tři nejčastější výukové metody nazvány podle pedagogů, kteří je zavedli. Jsou to Agrippina Vaganovová, Enrico Cecchetti a Auguste Bournonville.“<sup>3</sup>*

---

<sup>2</sup> JANEČEK, Václav. *Úvod do taneční pedagogiky*. Praha: HAMU, 2013, ISBN 978-80-7331-267-1, s. 29-30

<sup>3</sup> Tamtéž, s. 21



*Agrippina J. Vaganonová při výuce v Akademii*

## 1.1 RUSKÁ ŠKOLA PODLE VAGANOVOVÉ

Vaganonova metoda je výuka a technika klasického baletu, která byla vyvinuta **Agrippinou Jakovlevnou Vaganonovou** (1879-1951). Tato metoda je spojena s romantickým stylem francouzského baletu, dramatickou oduševnělostí ruského temperamentu a virtuozitou, která charakterizuje školu italskou. Vznikla, aby reformovala a sjednotila značně roztržštěný starý imperiální styl výuky baletu v tehdejším Rusku.

Zdůrazňovala zejména pevné držení těla a práci hrudníku, které jsou pro tuto metodu typické dodnes. Velká pozornost je také věnována harmoničnosti pohybu, hlavně plasticitě, lehkosti a výraznosti paží v poslušné ohebnosti a současně ocelové stabilitě trupu, dále pak v ušlechtilém a jistém držení hlavy.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> VAGANONOVÁ, Agrippina Jakovlevna. *Základy klasického tance*. Praha: SPN Praha, 1980, s. 10

Důležitost během výuky Vaganovové (a také Cecchettiho) bylo správné držení paží, neboť paže mají nejen dovršovat umělecký zjev, ale mají být výraznými a lehkými, mají nejen „zpívat“, ale i aktivně pomáhat pohybu ve velkých skocích, a zvláště v točení.<sup>5</sup>

*„Na Vaganovovou navázali další významní pedagogové, například Mejová, Bazarovová, Tarasov, Messerer nebo Kostrovická. Ve svých dílech a člancích tvrdí, že je třeba rozlišovat mezi malými a velkými pózami či pohyby. Pro ruské učitele hraje stále velmi významnou roli estetika velkých póz a pohybů, takže často uvádějí specifické pokyny k dosažení těchto ohromujících a rozsáhlých efektů, které jsou pro současnou ruskou školu charakteristické. Tato metoda se stala známou po celém světě jako Vaganovova metoda.“<sup>6</sup>*

Ruská škola ovlivnila celou řadu významných tanečníků, jsou jimi například Anna Pavlovová, Natalie Makarovová, Rudolf Nurejev, Michail Baryšnikov. Přímým nástupcem carské ruské školy byl také legendární choreograf George Balanchine. Klasickou školu tance rozvíjel v USA, kde své nové taneční pojetí zaměřil především na rychlost, intenzitu, energii, inovativní frázování a přesnost. Tyto znaky jsou charakteristické pro styl, kterému se říká americká škola.<sup>7</sup>

*„V Anglii nebyla ruská škola jedinou školou ovlivňující baletní techniku. V roce 1920 založilo Královskou akademii tance (RAD – Royal Academy of Dancing) pět učitelů, každý z jiné školy: Tamara Karsavinová reprezentovala ruskou školu, Adeline Genéeová dánskou, Lucia Cormaniová italskou, Edouard Espinosa francouzskou a Phyllis Bedellová anglickou. Tato instituce je však zaměřena hlavně na výuku a zkoušení. Příkladem estetického standardu anglické školy je spíše Královský balet a Královská baletní škola (Ninette de Valois).“<sup>8</sup>*

---

<sup>5</sup> VAGANOVOVÁ, Agrippina Jakovlevna. *Základy klasického tance*. Praha: SPN Praha, 1980, s. 10

<sup>6</sup> JANEČEK, Václav. *Úvod do taneční pedagogiky*. Praha: HAMU, 2013, ISBN 978-80-7331-267-1, s. 22

<sup>7</sup> Tamtéž, s. 22

<sup>8</sup> Tamtéž, s. 22-23



*Enrico Cecchetti s Annou Pavlovovou*

## 1.2 ITALSKÁ ŠKOLA

*„**Enrico Cecchetti** (1850–1928) je považován za přímého nástupce G. Lepriho a C. Blasisa. Působil jako pedagog a baletní mistr v Rusku, Polsku a vytvořil vlastní výukovou metodu. Po několika letech strávených v Les Ballets Russes u Ďagileva se usadil v Londýně v roce 1918 a otevřel si vlastní Taneční akademii, v níž vyučoval do roku 1923. Cecchettiho společnost, jež byla založena v roce 1922 s cílem zachovat jeho systém výuky, se začlenila do Imperial Society of Teachers of Dancing v roce 1924, v USA byla v roce 1939 vytvořena Cecchettiho americká rada. Cecchettiho výuková metoda, široce rozšířená díky vydání technických příruček, měla v Anglii pronikavý vliv. Frederick Ashton, představitel prvních let existence Královského baletu, byl Cecchettiho estetikou přímo ovlivněn prostřednictvím svého učitele Léonida Massina, který s Cecchettim pravidelně studoval. Důraz na živost v horní části těla a na skvělou práci nohou, včetně trampolinových skoků a grandes jetés, zavedl do anglické školy právě Ashton, který při tom vycházel z Cecchettiho techniky. Vzhledem k tomu, že neexistoval žádný silný italský soubor, který by ilustroval tradice vytvořené Blasisem, se dá říci, že nejlepším dokladem Cecchettiho italské školy je Frederick Ashton a jeho anglická škola.“<sup>9</sup>*

---

<sup>9</sup> JANEČEK, Václav. *Úvod do taneční pedagogiky*. Praha: HAMU, 2013, ISBN 978-80-7331-267-1, s. 23

Tato metoda zahrnuje komplexní pohybový slovník pro rozvoj a udržování tanečních schopností. A ačkoli Cecchetti striktně trval na každodenním dodržování svého systému, poukazoval na fakt, že by pedagog měl lekce obohacovat o nové kroky, aby rozvíjel tanečnickovy schopnosti.<sup>10</sup>

Sám Cecchetti zdůrazňoval význam širšího rozvoje pedagoga, upozorňoval na důležitost vnímání a vstřebávání umění a na použití těchto aspektů v samotné výuce klasického tance. Tento komplexní záběr má spoluvytvářet osobnost v umění zvaném pedagogika tance.

*„Navštěvujte slavné umělecké galerie světa...Snažte se objevit proč vám tyto výtvary poskytují potěšení. Tím se naučíte, co znamená půvab a krása. Usilujte o uplatnění stejných principů ve svém vlastním umění.“<sup>11</sup>*

### 1.3 BOURNOVILLE METODA

*„**Auguste Bournonville** (1805–1879) se vyučil baletnímu umění ve Francii, do jisté míry je přenesl do Dánska, a tím zachoval původní francouzskou školu baletního tance, která byla základem všech pozdějších tradičních technik, ale která jako taková již neexistuje. Některé její rysy můžeme nalézt právě v dánské škole. Podobně jako Petipa v Rusku, Ashton v Anglii a Balanchine v USA dal také Bournonville konečnou tvář souboru, s nímž pracoval. Bournonville také přímo ovlivnil Cecchettiho pedagogickou práci. Cecchetti přejal Bournonvillovy pózy těla (a přidal vlastní) a přeformuloval Bournonvillovu teorii používání paží a jejich pozic. Dánský královský balet provádí i nadále tituly vytvořené Bournonvillem v 19. století.“<sup>12</sup>*

---

<sup>10</sup> *Ballet methods* [online]. [cit. 2018-11-20]. Dostupné na Ottawa Ballet School: <http://www.ottawaballetschool.com/Ballet-Methods.html>

<sup>11</sup> BEAUMONT, Cyril W (Cyril William). *A manual of the theory and practice of classical theatrical dancing*. 2. vydání. London: C. W. Beaumont, 1932, s. 20

<sup>12</sup> JANEČEK, Václav. *Úvod do taneční pedagogiky*. Praha: HAMU, 2013, ISBN 978-80-7331-267-1, s. 23-24

Bournonville – to především znamená nezaměnitelný styl, který měl vliv na další rozvoj baletu. Ovlivnil především techniku klasického tance, baletní repertoár – režijní i inscenační postupy, svérázný školní systém a typický choreografický rukopis; to vše úzce spjata s historií i současností souboru Královského dánského baletu.<sup>13</sup>

*„Jedním ze stěžejních rysů bournonvillského stylu je tzv. épaulement – natočení (diagonální) horní části těla a hlavy v harmonii s polohou nohou a chodidel vzhledem k divákům (rameno = épaule). Tanečník bournonvillského stylu mírně předklání trup, a přitom očima sleduje pohyby chodidel, takže půvabně upoutává pozornost na práci svých nohou. Ruce jsou zaoblené a nejčastěji v nízké poloze, pohyby paží jsou přirozené a klidné.“<sup>14</sup>*

Oproti ruské technice klasického tance se choreograficky jedná především o čistou přirozenost, oproštěnou od jakéhokoli viditelného vypětí, bez okázalých prvků a vysokých poloh nohou. Jedná se o směsici půvabu, lehkosti a harmonie. Typickým prvkem pro styl Augusta Bournovilla, kterému se taktéž říká filigránský, je virtuózní allegro: bryskní práce nohou s malými krůčky a propracovanými detaily. Provedení těchto vazeb, právě pro jejich přirozené zvládnutí, vyžaduje dokonalou koordinaci celého těla.<sup>15</sup>



*Scéno z baletu Napoli / Královský dánský balet / foto: Tristram Kenton*

<sup>13</sup> JANEČEK, Václav. *Úvod do taneční pedagogiky*. Praha: HAMU, 2013, ISBN 978-80-7331-267-1, s. 24

<sup>14</sup> Tamtéž, s. 25

<sup>15</sup> Tamtéž, s. 24





*Balet Sylfida / Královský dánský balet / foto: Bettina Strenske*

*„Bournonvillský styl klade na tanečníky mnoho dalších zvláštních nároků: přirozený půvab, nenucenost, rychlé nohy, muzikálnost, vysoce vyvinutý herecký talent a znalost pantomimy. Kromě toho však musí tanečník cítit a vyjádřit to, čemu Bournonville přikládá největší význam: spontánní a ryzí radost z tance.*

*Během svého padesátiletého působení na pozici baletního mistra měl Bournonville na starosti také vzdělávání několika generací tanečníků. Podařilo se mu technicky pozvednout Královský dánský balet na tehdejší mezinárodní úroveň a vychoval velké množství tanečníků pozoruhodné kvality.“<sup>16</sup>*

Klasický tanec evropské tradice v dnešní době obsahuje především vzájemné prolínání mezinárodních stylů, v minulosti i současnosti připisovaného značnému pohybu výrazných mistrovských osobností. Znalost různých stylů a zachovávání detailů je pomáhají navzájem odlišit. Zároveň umožňují rozvoj schopností tanečníků a zvyšují nároky na pedagogické vedení.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> JANEČEK, Václav. *Úvod do taneční pedagogiky*. Praha: HAMU, 2013, ISBN 978-80-7331-267-1, s. 25

<sup>17</sup> Tamtéž, s. 29-30

## 2. CÍLE TRÉNINKU KLASICKÉHO TANCE

Mezi cíle tréninku klasického tance v profesionálním baletním souboru patří především prohlubování zkušeností získaných buď z dřívějšího angažmá nebo z různých tanečních škol a jejich následné používání v praxi, tedy na jevišti. Děje se tak za pomoci baletní hodiny.

*„V našich krajích jsme si navykli běžně užívat pojmu trénink pro označení nejdůležitější části přípravy, která je nezbytným nástrojem i břemenem pro následný vrcholný taneční výkon.“<sup>18</sup>*

### 2.1 ROZCVIČENÍ A TECHNICKÉ ZDOKONALENÍ

Ať se bude jednat o rozcvičení nebo celý trénink klasického tance v profesionálním souboru, odpovědnost za ně bude mít na svých bedrech divadelní pedagog – často působící jako baletní mistr v jedné osobě – který svým pedagogickým rukopisem pomáhá formovat taneční tvář souboru.

*„Divadelní pedagog je odpovědný za udržování, výchovu a rozvoj zejména technické úrovně souboru a jeho výkon má rozhodující přínos na charakter (styl a profesionalitu) souboru, jeho dramaturgii a umělecké vedení.“<sup>19</sup>*

Rozcvičení se, v profesionálním baletním souboru, bude týkat zejména těch dnů, kdy je potřeba, aby si tanečníci sice pod vedením zacvičili, ale příliš se jak psychicky, tak fyzicky nevyčerpali. Jedná se především o období před premiérou, kdy je potřeba, aby trénink rozehrál a připravil tanečníka na následný výkon.<sup>20</sup>

Pedagog musí být v tomto směru osobnost, která dokáže zodpovědně vychovávat tanečníky, pomáhat jim udržovat, do té doby získané správné návyky, odbourávat zlovyky a pracovat na dalším zdokonalování jejich technické virtuozity. *„Na základě školských (vyučovacích) metod pokračuje ve výchově tanečníků po celou dobu jejich profesionálního působení.“<sup>21</sup>*

---

<sup>18</sup> JANEČEK, Václav. *Úvod do taneční pedagogiky*. Praha: HAMU, 2013, ISBN 978-80-7331-267-1, s. 34

<sup>19</sup> Tamtéž, s. 33

<sup>20</sup> Viz. příloha č. 5 – emailová korespondence s Máriem Radačovským

<sup>21</sup> JANEČEK, Václav. *Úvod do taneční pedagogiky*. Praha: HAMU, 2013, ISBN 978-80-7331-267-1, s. 33

Právě profesionální podoba jednotlivých prvků v náročných kombinacích s důrazem na dynamiku, provázanost a zároveň přirozenost pohybu, je pro tanečnický, ruku v ruce s individuálním tanečním projevem, velmi důležitá.

## 2.2 ZAPOJENÍ PRVKŮ Z REPERTOÁRU

Vývoj v prolínání různých stylů a metod je také v technice klasického tance nezvratný. Jedná se o proces, který je díky stále se zvyšujícím požadavkům na profesionální taneční umělce, úzce spjat s choreografy a jejich požadavky. Tyto stále rostoucí potřeby jsou pak také kladeny na baletní pedagogy.

Už když se formoval systém ruské školy – systém Vaganovové – byl v těsném spojení s divadelní praxí.<sup>22</sup> Také dnes, když se změnila doba a s ní také logicky požadavky, které jdou ruku v ruce s choreografy, je touha po výsledku stejná. Jedná se o maximálně provedenou jevištní praxi. Problém však nastává, když svoji pozornost obrátíme k současným choreografiím a jejím potřebám. Mnoho souborů na světě se pyšní ve svém repertoáru zvučnými choreografickými jmény. Vedle sebe tak tanečníci musí zvládnout například díla, které vytvořili William Forsythe, Ohad Naharin oproti neoklasickým titulům např. od Jeroma Robbinsa a Georgre Balanchina. Jak tedy co nejlépe trénovat tanečnický, aby to vše zvládli?

Edwaard Liang, umělecký vedoucí amerického souboru BalletMet, tyto požadavky registruje a podporuje invence baletních mistrů brát v potaz choreografie, které mají na repertoáru a začleňovat některé neobvyklé prvky či vazby do tréninku klasického tance. Pokud se jim blíží např. klasický balet *Giselle*, zapojují pedagogové delší *adagio* na výdrž pro dámy a více kombinací s *petit allegro* pro pány.<sup>23</sup>

Pokud ale mají na programu *Minus 16*, dílo od izraelského choreografa Ohada Naharina, příprava je poněkud komplikovanější. Žádné přirozené spojení s technikou klasického tance zde není, proto tanečníci absolvují po ranním

---

<sup>22</sup> VAGANOVÁ, Agrippina Jakovlevna. *Základy klasického tance*. Praha: SPN Praha, 1980, s. 9

<sup>23</sup> SANDALL, Emma. *Is it time to completely rethink ballet class?* [online]. 2018-02 [cit. 2019-04-15]. Dostupné na Dance Magazine: <https://www.dancemagazine.com/ballet-class-2534954449.html>

tréninku třikrát týdně ještě lekce *Gaga*, specifického pohybového jazyka vytvořeného přímo Naharinem.<sup>24</sup>

David Howard konstantně aktualizoval své tréninky v souvislosti s tím, co se choreograficky dělo na taneční scéně. Například jedno z jeho cvičení na volnosti často obsahovalo změnu tempa s minimálním časem mezi pohyby, bylo nutné aktivně použít nahromaděnou energii k dalšímu kroku. Jednalo se o jistý druh výzvy blízké tomu, co se v praxi dělo na jevišti.<sup>25</sup> Aktivně v této spojitosti také rád měnil charakter pohybu a pocit z něj v rámci jedné kombinace. Často například vkládal *relevé* nebo *piqué attitude* doprostřed skokových vazeb. Chtěl tím záměrně tanečnický přimět ke změně kvality pohybu.<sup>26</sup>

Ze své taneční i pedagogické praxe vnímám zapojení prvků z repertoáru velmi kladně. Jako pedagog se tedy snažím o jejich začlenění do tréninku. Na těchto dvou úrovních spolupracuji se stejným profesionálním souborem, je pro mě tedy snazší udělat si představu o tom, na co je potřeba se zrovna zaměřit. Vždy se také během tréninku, zejména na volnosti, soustředím na propojení jednotlivých kombinací s přirozeným projevem.

*„Ze všech svých studií získáme jen to, co užijeme v praxi.“*

J. W. Goethe

Přirozený pohyb velmi souvisí s uvolněným dechem a krevním oběhem. Cirkulace obou znamená zapojovat k vnějšímu pohybu také pohyb vnitřní. Dýchání můžeme řídit vědomě, ale i nevědomě a pokud se s dechem naučíme pracovat, bude naše tělo dobře prokrvené a prodýchané. Ocitne se pak v rovnováze mezi vnějším a vnitřním světem.<sup>27</sup>

---

<sup>24</sup> SANDALL, Emma. *Is it time to completely rethink ballet class?* [online]. 2018-02 [cit. 2019-04-15]. Dostupné na Dance Magazine: <https://www.dancemagazine.com/ballet-class-2534954449.html>

<sup>25</sup> WARREN, Gretchen Ward. *The art of teaching ballet: Ten twentieth-century masters*. University Press of Florida, 1996, ISBN 978-0-8130-1711-2, s. 124

<sup>26</sup> Tamtéž, s. 128

<sup>27</sup> KRÖSCHLOVÁ, Eva. *Jevištní pohyb*. Praha: Akademie múzických umění v Praze (nakladatelství AMU), 2015, ISBN 978-80-7331-343-2, s. 10

*„Chceme-li tedy vyvinout dobrou pohybovou techniku, je správné nejdřív podnítit vnitřní aktivitu, aby pohyb vedla, a teprve potom ho začít řídit i zvenčí; ovšem tak, aby vnitřní funkce i nadále spolupracovali.“<sup>28</sup>*



*Zkouška repertoáru / Australský balet / foto: Kate Longley*

Technika musí být natolik zautomatizována, ale přesto zatančena jako poprvé v životě. Ze svého hlediska to vnímám jako neustále se pohybující protipól, který se snažím udržet v rovnováze. Vyváženost je v tomto směru žádoucí.

Snaha o zdokonalení tanečnicků – jejich rychlost, plynulost, sílu, aby více točili, nebo aby se umělecky vyvíjeli je i přes důležitost techniky u Howarda podstatnější. Rozvoj lásky k pohybu, to je oč tu běží.<sup>29</sup>

Barbora Kohoutková se při tvorbě tréninku zajímá o to jaká zkouška z repertoáru bude v souboru po hodině následovat a také v jakém stylu. K získaným informacím pak přihlíží a trénink se tomu snaží přizpůsobit.<sup>30</sup>

Podobný názor zastává Mário Radačovský, který rád zapojuje do hodiny prvky z variací, kde si mohou nanečisto tanečníci vyzkoušet svoje možnosti.<sup>31</sup>

---

<sup>28</sup> KRÖSCHLOVÁ, Eva. *Jevištní pohyb*. Praha: Akademie múzických umění v Praze (nakladatelství AMU), 2015, ISBN 978-80-7331-343-2, s. 10

<sup>29</sup> WARREN, Gretchen Ward. *The art of teaching ballet: Ten twentieth-century masters*. University Press of Florida, 1996, ISBN 978-0-8130-1711-2, s. 132

<sup>30</sup> Viz. příloha č. 2 – emailová korespondence s Barborou Kohoutkovou

<sup>31</sup> Viz. příloha č. 5 – emailová korespondence s Máriem Radačovským

Naopak Jeanne Solan a ani Yannick Boquin nepoužívají během svého vedení žádné prvky z repertoáru či jiných tanečních technik. Solan pak dodává:

*„Nepotřebuji se rozcházet s krásou, silou a inteligencí techniky klasického tance, spíše jsem si vědoma dechu v harmonii pohybu. Sílu páteře a trupu vnímám jako základní centrum a motivaci pohybu. Vyvinula jsem malá cvičení k podpoře smyslu pro organiku a zdravou mechaniku, abych se vyhnula statickému postupu v klasickém baletu.“<sup>32</sup>*



*Choreograf Akram Khan při tvorbě vlastní verze Giselle pro Anglický národní balet / zdroj: Anglický národní balet*

---

<sup>32</sup> Viz. příloha č. 7 – emailová korespondence s Jeanne Solan

### 3. TVORBA A STRUKTURA TRÉNINKU KLASICKÉHO TANCE

V tréninku klasického tance existuje určitá univerzálnost. Proto abych si zacvičil v jiném souboru kdekoliv na světě nemusím ovládat tamní jazyk, ale potřebuji znát zákonitosti v posloupnosti hodiny a dozajista se neobejdu bez schopnosti rozumět ustálené francouzské terminologii. Jako součást baletního tréninku lze očekávat nejprve cvičení u tyče a poté na volnosti.

Jakým způsobem budou jednotlivé cviky řazeny po sobě pak záleží na každém pedagogovi. V samotné tvorbě tréninku budou dozajista patrné určité nuance, každý přístup bude trochu odlišný. Tyto rozdíly ve struktuře a tvorbě tréninku však mají vymezeny svoje mantinely tím, že pevná konstrukce uvnitř zůstává neměnná. Při plánování tréninku by měl pedagog dbát na logiku v návaznosti a posloupnosti hodiny. Měla by zde být zřetelná pomyslná linka, jakési citlivé neviditelné propojení.<sup>33</sup>

Tento postup považuji za jeden z důležitých bodů pedagogické výuky klasického tance. Pokud pedagog zakomponuje do struktury určitý princip, je velmi pravděpodobné, že tanečníkovi tato spojnice pomůže „krok po kroku“ nejen ke zdokonalení probíraného prvku, ale také k jeho uvědomělému a mnohdy také zdravějšímu způsobu provedení. Tato přítomnost imaginárního průvodce funguje pro tanečnický jako pomyslná hůl, stává se prostředkem k zvládnutí a zdokonalení složitějších prvků a vazeb. Na konci tréninku si pak dobrý pedagog může všimnout určitého zlepšení v daném principu. Záměrně dodávám může, jelikož vždy bude hodně záležet na samotném tanečníkovi, podobně jak míru zodpovědnosti výstižně pojmenovala bývalá tanečnice a významná pedagožka baletu Marika Besobrasova:

*„Jsem tvoje učitelka, ale ty jsi učitel svého těla.“*<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> FOSTER, Rory. *Ballet Pedagogy: The Art of Teaching*. Florida: University Press of Florida, 2010, ISBN-13: 978-0813034591, s. 34-35

<sup>34</sup> WARREN, Gretchen Ward. *The art of teaching ballet: Ten twentieth-century masters*. University Press of Florida, 1996, ISBN 978-0-8130-1711-2, s. 41

### 3.1 TVORBA TRÉNINKU

Vytvořit jednotlivé cviky, ať už u tyče nebo na volnosti nebude pro většinu zkušenějších tanečníků až tak velký problém. Nicméně vystavit trénink tak, aby měl smysl, logickou návaznost a kompaktnost celku už tak jednoduché není. To již vyžaduje určité umění.

Při tvorbě tréninku pro profesionální tanečníky je třeba vzít v úvahu hned několik faktorů. Bude se jednat o každodenní vedení nebo o jednorázovou záležitost? Přístupy se pak pochopitelně liší.

Jedná-li se o výuku trvalejší, je užitečné vybrané taneční sekvence opakovat, více se jimi zabývat. Tanečník a pedagog Rory Foster uvádí zásadní důvod této myšlenky: *„Jakkoli jsou kombinace pro tanečníky známé, nemusí vynakládat čas a energii učením se je nazpaměť; mají příležitost se plně soustředit na zdokonalování svého provedení a během skoků to zpětně zúročit.“*<sup>35</sup>

Opět se zde také vracíme k důležitosti inteligentního provázání celé hodiny a tím pádem k jeho samotné přípravě. Právě proto, abychom mohli zpětně najít pojítko, a aby mohlo dojít ke zhodnocení a smysluplnosti celé výuky, považují tento princip návaznosti za nedílnou součást jeho tvorby.

Stálé vedení hodin jedním pedagogem považují za velmi náročné. Ať už z pohledu tanečníků, tak také ze strany vyučujícího. Pro obě zúčastněné strany je důležité, aby se čas od času objevil někdo, kdo se bude svým vedením a přístupem odlišovat od zavedené normy, a zároveň kdo přinese do této neoddělitelné součásti přípravy baletního souboru nový impuls. Nakolik bude přístup odlišný nebo inovativní, pak záleží na samotném hostujícím pedagogovi. Vhodnost výběru tohoto pedagoga je plně v kompetenci vedení souboru. Je třeba také zodpovědně přihlídnout k dramaturgickému plánu a optimálnímu načasování působení. V neposlední řadě je nutné přihlídnout k finančním možnostem, které význam hostování samozřejmě silně ovlivňují. Jako smysluplnou dobu pozvání vidím časový horizont nejméně jednoho týdne. Pokud ale okolnosti umožní pozvat jedinečnou osobnost baletního světa, tak i pouhá krátkodobá návštěva (1-2 dny) či hostování může znamenat nevšední zážitek a nový impuls.

---

<sup>35</sup> FOSTER, Rory. *Ballet Pedagogy: The Art of Teaching*. Florida: University Press of Florida, 2010, ISBN-13: 978-0813034591, s. 36



Sám již několikátým rokem působím jako externí pedagog v profesionálním souboru baletu a mohu potvrdit, že jsem tím pádem odproštěn od určité monotónnosti každodenního vedení hodin, kterou z největší části nese na svých bedrech baletní mistr souboru.

Osobně se k samotné přípravě tréninku klasického tance snažím přistupovat zodpovědně. Jsem si vědom faktu, že paralelně působím v souboru jako tanečník, tudíž chci před svoje kolegy předstupovat co nejlépe připraven. Nechci v tu chvíli působit jako tanečník, který vyučuje, nýbrž jako pedagog, který tančí. Domnívám se, že jen tak mohu od nich očekávat zvláštní spojení důvěry a zdravého respektu. Konkrétně to znamená, že si každou vazbu předem vymyslím a poznamenám. Nejedná se o nahodilý proces, ale jak jsem již poukázal, důraz při této tvorbě kladu na jeho celkovou provázanost. Jako logický mi pak přijde postup Gretchen Ward Warrenové, která uvádí jako nejlepší přístup k přípravě tréninku začít ho budovat pozpátku, tedy od skoků.<sup>36</sup>

Nejdříve si zvolím cíl, konkrétní podobu toho, čeho chci ve výsledku dosáhnout. Pak až se vracím při tvorbě zpět na začátek. Vlastní zkušenosti mi při tomto postupu potvrdily, že se jedná o proces časově velmi úsporný. Výsledek logičnosti nejen ze strany pedagoga je zajištěn.

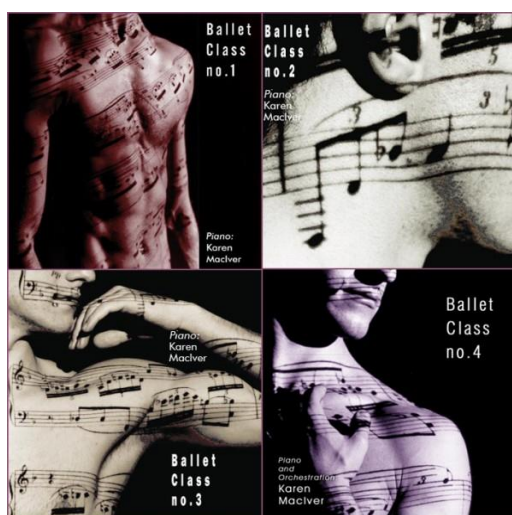
Takový postup při tvoření konstrukce tréninku má na tanečníka výborný vliv. Častěji používaná pohybová koordinace v různých formách daného principu či pohybu zajišťuje smysluplnější pochopení samotného provedení a pomáhá udržovat a rozvíjet také okolní svalový aparát. Vedle soustředění se na koordinaci spojenou s vybraným skokem je dobré přidat ještě jeden koncept- umístění těla v jedné z arabesque nebo ve směrové póze- vytvoříme tím důrazy dva. Jeden se zaměřením na koordinaci pohybu a druhý na upevnění formy.<sup>37</sup> Zvláště pro profesionální tanečnický vnímám zapojení dvou odlišných leitmotivů jako žádoucí.

---

<sup>36</sup> WARREN, Gretchen Ward. *Classical ballet technique*. University Press of Florida, 1989, ISBN 13: 9780813009452, s. 80

<sup>37</sup> Tamtéž, s. 80

Jako další krok při tvorbě považuji hledání zdroje inspirace. V tomto případě mi často pomáhá poslech hudby určené pro trénink klasického tance a zapojení vlastní představitivosti na základě vlastních zkušeností. S pomocí zvoleného principu či hlavního prvku si zkuším vhodnou vazbu vystavět přímo na vyhovující tempo. Pak stačí již vše zapsat vhodným způsobem a několikrát si vazby zopakovat, aby se upevnily v pohybové paměti. Při potřebě výuky bez klavírního doprovodu jsem pak navíc o krok napřed, jelikož mi tato orientace v hudbě vytváří jakýsi přehled o mém vlastním seznamu vhodných skladeb. Tento seznam čas od času aktualizuji, abych zabránil případnému problému s jeho monotónností.



CD Sada / Ballet class vol.1-4 / Pianistka Karen Maclver



CD / Music for ballet class – Sammatti dance vol. 1 / Pianista Martin Åkerwall

## 3.2 STRUKTURA TRÉNINKU

Struktura tréninku je velice důležitá pro zachování a rozvoj fyzického zdraví každého tanečníka. Tanečník se musí nejdříve správným způsobem rozehrát a naladit na styl tréninku, který má před sebou, aby mohl s žádoucí přesností provádět konkrétní prvky a udržovat a prohlubovat jejich správné provedení. Trénink techniky klasického tance je rozdělen na dvě části: cvičení u tyče a v prostoru, z toho cvičení v prostoru se může dále dělit na cvičení na volnosti a skoky.

Než se však budu věnovat jednotlivým skupinám, považuji za důležité uvést určité body, nad kterými by se měl pedagog předem zamyslet.

1. Kvůli rozvoji správných svalových návyků je dobré se každému cviku dostatečně věnovat. Aby nebylo několikanásobné opakování nezáživné, je třeba ho obohatit např. změnou dynamiky pohybu, zapojením pohybů paží...
2. Každý cvik by měl respektovat hudební doprovod a vytvořit tak dle pokynů pedagoga určitou symbiózu celku. Zároveň by měl pedagog jasně a stručně při zadání cviku upozornit na případné hudební změny. Základním předpokladem je zde nutnost hudební gramotnosti samotného vyučujícího.
3. Téma hodiny by se mělo promítnout do celého tréninku. Na tento promyšlený princip výuky upozorňuje většina významných, včetně mnou dotázaných pedagogů.<sup>38</sup>
4. Přiměřenost délky jednotlivých vazeb každého cvičení vnímám jako další bod. Pokud bude cvičení příliš dlouhé, pozornost z důkladného provedení prvku se přesune na paměť, kterou nadmíru zaměstná. Kvalita vykonání se často logicky odsune na druhou kolej. Další negativní stránkou zadání přespříliš dlouhé kombinace je nebezpečí únavy, ztráty svalové kontroly až v konečné fázi pravděpodobnost následného úrazu. Zde je opatrnost opravdu na místě!

Naopak v případě zadání moc krátké vazby hrozí „pouze“ nedostatečné procvičení prvku a nevyhovující zatížení paměti ucelenějších vazeb.

---

<sup>38</sup> Viz. přílohy č. 1-7 - emailová korespondence

5. Jednotlivé vazby by neměly být překombinované. Pedagog by si měl uvědomit, že není choreograf. Příliš mnoho látky má negativní dopad na její zpracování. Profesionální tanečníci si často musí pamatovat velké množství pohybového materiálu, ale zároveň trénovat pohybovou paměť. Domnívám se, že je dobré brát ohled na obě zmíněné „strany mince“ a tím pádem zvolit jakýsi pomyslný střed.

Mozek a s ním spojenou pohybovou paměť, je třeba trénovat stejně jako tělo.<sup>39</sup>

6. Přístupově citlivě k nastavení úrovně hodiny je dalším poznatkem, který zde nesmí chybět. I když by to mohlo znít jakkoli školně, také u profesionálů je třeba se tímto faktorem zabývat. Dle mého názoru je vhodné znát aktuální vytíženost daného souboru a tím pádem i vhodně zvolit jeho přiměřenou zátěž během tréninku.
7. Cvičení by měly být za sebou uspořádány v logické posloupnosti, kdy je vhodné začínat spíše pomaleji, s menšími pohyby a postupně pokračovat rychleji, k pohybům větším. Dalo by se zde s nadsázkou říci, že musím nejdříve přenést váhu, rozejít se a pak až běžet, abych zachoval určitou kontinuitu postupu. Od menšího k většímu, od pomalého k rychlému a od jednoduchého k složitějšímu.<sup>40</sup>
8. Dalším neopomenutelným bodem je délka tréninku a jeho časové rozvržení. V souboru baletu Jihočeského divadla v Českých Budějovicích, kde působím, je standardně zavedena délka na hodinu a čtvrt. Z vlastní zkušenosti ale mohu potvrdit, že by bylo vhodnější tento časový úsek prodloužit na hodinu a půl, tak jak tento postoj k optimální délce tréninku zaujímají ve svých publikacích pedagogové Rory Foster a Gretchen Ward Warren.

---

<sup>39</sup> MALÝ, Jakub. *Nenechte mozek zakrňt! Je to sval a potřebuje posilovat* [online]. 2017-10 [cit. 17.02.2019]. Dostupné na Český rozhlas: <https://pardubice.rozhlas.cz/nenechte-mozek-zakrnet-je-sval-a-potrebuje-posilovat-6028098>

<sup>40</sup> WARREN, Gretchen Ward. *Classical ballet technique*. University Press of Florida, 1989, ISBN 13: 9780813009452, s. 76-77

Rory Foster uvádí jako ideální rozdělení výuky následující schéma: 30-40 minut u tyče, 25-30 minut pro cviky na volnosti a na skoky zbylých 25-30 minut.<sup>41</sup> Gretchen Ward Warren pomyslně ideální hodinu dělí na: 35 minut cvičení u tyče, 35 minut na volnosti, po které následují skoky, v rozmezí 20 minut.<sup>42</sup> Toto rozdělení hodiny považují za ideální.

Cvičení u tyče během tréninku anglického tanečníka a pedagoga Davida Howarda trvaly přibližně stejně dlouhou dobu, tedy 35-40 minut. Jeho kombinace byly obvykle kratší, zato se prováděly dohromady, bez přerušení z obou stran<sup>43</sup>, což se kladně projevilo na celkové úspoře času. Cvičení z pohledu tanečníka pak sice nepůsobí tak „školně“, má to ale i svá úskalí. Pedagog by měl vzít v podtaz, že nebude mít tolik prostoru k opravování chyb, jak je tomu při rozdělení stran.

9. Opakování stejného tréninku např. dva dny za sebou shledávám z obou úhlů pohledu za správné a velmi užitečné rozhodnutí. Jako pedagog se mohu ve svém projevu ještě více pokusit „předat“ ono pochopení principu dané hodiny a dozajista ušetřím čas, jinak potřebný k vysvětlování úplně nové látky. Jako tanečník se mohu více soustředit na kvalitu provedení určitého principu či prvku. V obou případech pak jako jeden z nejlepších zdrojů zkušeností mohu použít právě předešlý den. Snažím se z něj vycházet a udělat pomyslný krok vpřed ve svém vývoji.
10. Pomoci analyzovat postavení těla tanečníka, kontrolovat a upozornit na případné nedostatky již v průběhu tréninku a umožnit tak jejich okamžitou nápravu. Je vhodnější sledovat nastavení těla odspodu nahoru, jelikož problémy v horní části těla jsou často důsledkem toho, co se děje v části dolní.

---

<sup>41</sup> FOSTER, Rory. *Ballet Pedagogy: The Art of Teaching*. Florida: University Press of Florida, 2010, ISBN-13: 978-0813034591, s. 36

<sup>42</sup> WARREN, Gretchen Ward. *Classical ballet technique*. University Press of Florida, 1989, ISBN 13: 9780813009452, s. 79

<sup>43</sup> WARREN, Gretchen Ward. *The art of teaching ballet: Ten twentieth-century masters*. University Press of Florida, 1996, ISBN 978-0-8130-1711-2, s. 121

11. Snažit se pozorovat tanečnický každý den novým pohledem, jelikož postupem času může dojít ke zlepšení, nebo také ke zhoršení. Existuje zde také nebezpečí, že si vyučující po čase zvykne na tanečnickovy nedostatky. Tomuto problému lze předejít adekvátním střídáním pedagogů ve vedení tréninku klasického tance. Velkou roli zde hraje také sebevzdělávání a celkový rozvoj osobnosti pedagoga.



*Baletní mistr Yannick Boquin při tréninku klasického tance / West Australian Ballet*

### 3.2.1 CVIČENÍ U TYČE (Á LA BARRE)

Mezi hlavní cíle cvičení u tyče patří:

- postupné zahřátí celého těla a jeho rozhybání-důraz na zapojení hlavních svalových skupin nohou, zad a pánve zejména zahrnující prohnutí svalů s důrazem na oblast kyčelního kloubu
- zafixování správného umístění těla-jeho přesné vyrovnaní podél vertikální osy těla nebo těžiště
- budování síly a flexibility-pohybová izolace, posílení a procvičování základních pozic v souvislosti na pohybovou koordinaci mezi horní a spodní částí těla
- důkladné procvičení prvků později použitých na volnosti<sup>44</sup>

*„Nebudu uvádět přísná schémata ani strohé předpisy pro stavbu vyučovacích hodin. Je to oblast, v níž rozhodující úlohu má zkušenost a citlivost učitele.“<sup>45</sup>*

Následující uspořádání cviků u tyče se opírá o moje vlastní znalosti a v žádném případě není neměnné. Je to pouze jakási inspirace pro jednu z mnoha možných cest.

1. *Warm-up čelem k tyči*
2. *Plié*
3. *Battement tendu z I. pozice*
4. *Battement tendu z V. pozice*
5. *Battement tendu jeté*
6. *Battement tendu jeté v rychlejším tempu*
7. *Rond de jambe par terre*
8. *Battement fondu s rond de jambe en l'air*

---

<sup>44</sup> FOSTER, Rory. *Ballet Pedagogy: The Art of Teaching*. Florida: University Press of Florida, 2010, ISBN-13: 978-0813034591, s. 37

<sup>45</sup> VAGANOVÁ, Agrippina Jakovlevna. *Základy klasického tance*. Praha: SPN Praha, 1980, s. 15

9. *Battement frappé s petit battement sur le cou-de-pied*

10. *Adagio s možností zařadit strečink*

11. *Grand battement jeté*

12. *Relevé v kombinaci s dégagé čelem k tyči*

I přesto, že je možné z pedagogického hlediska k posloupnosti cvičení přistupovat individuálně, je více než vhodné zařazovat *plié* ze začátku výuky, oproti tomu *adagio* a *grand battement* ke konci této části hodiny. Logicky se totiž jedná o nejnáročnější prvky, které se budou provádět až ke konci cvičení u tyče. *Battement fondu* by nikdy nemělo v seznamu cviků u tyče chybět. Jeho význam je ukotven ve všech skocích, konkrétně těch, které začínají v odrazech nebo končí v dopadech na jednu nohu.<sup>46</sup>

Při podrobnějším náhledu na jednotlivé cviky jsem shledal za důležité se zde zmínit o určitých, z mého pohledu zajímavých názorech a pocitech. Tanečníci by si měli být vědomi faktu, že by měli přijít na trénink v tak dostatečném předstihu, aby se stihli sami zahřát. Měli by vědět, že sebetepější oblečení je nezahřeje tolik, jako když se prohřeje jejich vlastní tělo. Tedy zevnitř ven, ne naopak.<sup>47</sup>

*Warm-up*, pod tímto pojmem se skrývá nejen komplexní zahřátí celého těla, ale taktéž myslí. Vedle pocitu držení těla a jeho vědomého umístění středu těžiště v prostoru se dle mého názoru jedná v rámci kompaktního celku také o přípravu duševní. Zklidnění a uvědomění si síly samotného bytí a možnosti pohybu mi pomáhají „nastavit“ své tělo optimálním způsobem. K tomu mi samozřejmě napomáhají pohyby kotníků, kolen, kyčelních kloubů, uvolnění a vytáčení nohou, vyrovnání trupu nad nohy a chodidla, zahřátí, stimulace a protažení páteře.<sup>48</sup>

Jediné uskalí tohoto cvičení vidím v jeho časové náročnosti, které jde, alespoň z části vyřešit tím, že pedagog, pokud se tedy jedná o delší časový horizont jeho/jejího působení, bude zadávat neměnnou kombinaci, a tím pádem je

---

<sup>46</sup> WARREN, Gretchen Ward. *Classical ballet technique*. University Press of Florida, 1989, ISBN 13: 9780813009452, s. 77

<sup>47</sup> FOSTER, Rory. *Ballet Pedagogy: The Art of Teaching*. Florida: University Press of Florida, 2010, ISBN-13: 978-0813034591, s. 41

<sup>48</sup> Tamtéž, s. 40



odproštěn od každodenního vysvětlování pořadí cviků. Poprvé jsem se s touto variantou setkal během výuky významné americké tanečnice a pedagožky Jeanne Solan. Její ustálený *warm-up* byl časově delší, bezmála 10 minut, ale jako tanečník jsem ho miloval a zpětně ho shledávám užitečným.

S touto možností jsem se též setkal při svém rozhovoru s českou primabalerínou, pedagožkou, zakladatelkou a ředitelkou Baletní akademie Adélou Pollertovou. Během své taneční kariéry se také setkala s tím, že baletní mistři zadávali čelem k tyči každý svou neměnnou kombinaci. Tanečníci tak dle pedagoga již dopředu toto cvičení znali a časově to trénink tolik nezatížilo.<sup>49</sup>

*Plié* patří mezi nejdůležitější pohyby, které v tréninku klasického tance používáme. Ačkoli se jeho provedení může zdát velmi jednoduché, opak je pravdou. Pro pochopení tohoto principu je podstatné si uvědomit, že se jedná o pohyb, nikoli o statickou pozici.<sup>50</sup> Rory Foster, stejně tak jako David Howard doporučují začínat ve II. pozici a ne v I., jak to bývá obvyklé. Howard považuje II. pozici pro *grand plié* jako nejméně stresující a dodává, že *plié* není jenom ohýbání v kolenou, nýbrž že se jedná o pohyb celého těla.<sup>51</sup> Rory Foster preferuje začínat tento cvik ve II. pozici kvůli většímu pocitu maximálního vytočení s pevným tahem pat do podlahy a představou uzemnění již během prvního *grand plié*.<sup>52</sup>

Agrippina Jakovlevna Vaganovová o tomto postupu sice tvrdí, že je stabilnější, přesto ho však nedoporučuje. Důvodem je právě tato stabilita díky níž je ohroženo správné držení trupu tanečníka. Při méně stabilní I. pozici se musí vyvíjet větší úsilí o udržení vertikální osy. I když se jedná o doporučení zejména

---

<sup>49</sup> Viz. příloha č. 4 - emailová korespondence s Adélou Pollertovou

<sup>50</sup> FOSTER, Rory. *Ballet Pedagogy: The Art of Teaching*. Florida: University Press of Florida, 2010, ISBN-13: 978-0813034591, s. 40

<sup>51</sup> WARREN, Gretchen Ward. *The art of teaching ballet: Ten twentieth-century masters*. University Press of Florida, 1996, ISBN 978-0-8130-1711-2, s. 121

<sup>52</sup> FOSTER, Rory. *Ballet Pedagogy: The Art of Teaching*. Florida: University Press of Florida, 2010, ISBN-13: 978-0813034591, s. 40

pro studium, v technice ruské školy je obvyklé provádět *plié* za sebou v pořadí od I. do V. pozice.<sup>53</sup>

I když zvyk začínat kombinaci *plié* v I. pozici je ve mě hluboko zakořeněn, z pohledu profesionálního tanečníka musím uznat, že začínat ve II. pozici je pro mě daleko příjemnější a na základě výše uvedených informací zcela logický postup. Rozhodnutí takto začínat shledávám jako pedagogicky přínosné zejména po víkendu nebo delším volna, kdy je vhodné znovu tanečnickům připomenout princip samotného pohybu se všemi správnými pocity.

David Howard má velmi specifický pohled na provádění *battement*:

*„Uvědomil jsem si, že všechna battement, které jsem dělal-tendus, dégagés, grand battement-byly ty, které jsem nazýval-pod a ven [under and out] kroky v jejich tahu kruhového pohybu. Pas de cheval je opačného charakteru-přes a ven [over and out]. Pracující nohu v tendu popisuje jako pocit dvou protikladných sil: "přes" (vrchol oblouku) a "pod" (vnitřek nohy).“<sup>54</sup>*

Nové cítění při provádění *battement* tvoří jen část celkové mozaiky. Je potřeba přihlídnout také k plasticitě chodidla a dále je nutné dbát na rozložení váhy při vnímání stojné a kročné nohy. V souvislosti s názorem Howarda zní i moje nejčastější korekce při provádění *battement*. Jako pedagog velmi často tanečnickům připomínám, že jejich tělo má ovládat jejich kročnou nohu, nikoli naopak.

Dalším důležitým faktem, který jsem během tréninků u baletních pedagogů zaznamenal je zvyšující se důraz na hybnost trupu tanečníků. Častější používání předklonů, úklonů a záklonů s *port de bras* je důsledkem narůstajícího se zájmu o flexibilní tanečnický v dnešním profesionálním souboru. Současně při koordinovaném zapojení dechu pomáhá ve výsledku každému pohybu vytvořit taneční formu.<sup>55</sup>

---

<sup>53</sup> VAGANOVÁ, Agrippina Jakovlevna. *Základy klasického tance*. Praha: SPN Praha, 1980, s. 16

<sup>54</sup> WARREN, Gretchen Ward. *The art of teaching ballet: Ten twentieth-century masters*. University Press of Florida, 1996, ISBN 978-0-8130-1711-2, s. 122

<sup>55</sup> Tamtéž, s. 122

Na důležitost ohebnosti v klasickém tanci poukazoval již významný ruský pedagog Nikolaj Ivanovič Tarasov, který ve své publikaci uvádí: "*Ohebnost v klasickém tanci je prostředkem výrazu, umožňuje dát tanečnímu pohybu potřebné odstíny a barvitost.*"<sup>56</sup> Z vlastní taneční praxe vnímám tento důraz veskrze pozitivně a jako jakési vedené uvolnění, následné podchycení a znovu vybudování držení středu těla.

V poslední době jsem jako tanečník zaregistroval a jako pedagog zařadil na konci cvičení u tyče svého tréninku jednoduchý cvik *relevé* (čelem k tyči) v různých kombinacích s *plié*, *dégagé* nebo *piqué*. Záměrem je vědomá změna těžiště a důkladné procvičení hlezenního kloubu ve spojitosti s odrazem a dopadem každého skoku.

David Howard přidává zajímavou poznámku ohledně kolen při sejítí z *relevé*. Tanečníky nabádá, aby uvolnili napětí v kolenou jakmile se paty začnou dotýkat země. Důvod je jednoduchý, při doskoku také nikdo nenechává svá kolena v přepětí.<sup>57</sup> K opětovnému zavedení cviku na propracování *relevé* na konci cvičení u tyče jsem v dnešní době zaznamenal u zvyšujícího se počtu pedagogů, např. ve struktuře tréninku Jeanne Solan nebo také u Olgy Evreinoff, hostující baletní mistryně londýnského souboru The Royal Ballet.<sup>58</sup>

Smyslem celého cvičení u tyče je příprava tanečníka pro práci na volnosti. Osvojení a zdokonalení provedení jednotlivých cviků s oporou tyče je důležitým stavebním článkem celého systému. Cvičení na volnosti pak má kde logicky navázat a v neposlední řadě má možnost dále posouvat a rozvíjet myšlenku zadanou pedagogem. Každá stavba zkrátka musí mít pevné základy, aby odolala okolním vlivům, jedině tak je možné se posunout vpřed, byť jen o jediný krok.

---

<sup>56</sup> TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec: škola mužské interpretace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, s. 26

<sup>57</sup> WARREN, Gretchen Ward. *The art of teaching ballet: Ten twentieth-century masters*. University Press of Florida, 1996, ISBN 978-0-8130-1711-2, s. 123

<sup>58</sup> ROYAL OPERA HOUSE. *The Royal Ballet morning class in full – World Ballet Day 2018* [online]. 2018-10 [cit. 02.03.2019]. Dostupné na YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=FySuVhmb-OY&index=47&list=PLXP3PurIqECcUhJh6IIK6qDluzPI5p-F>

### 3.2.2 CVIČENÍ NA VOLNOSTI (AU MILIEU)

Mezi hlavní cíle cvičení na volnosti patří:

- procvičení a rozvoj prvků a principů použitých u tyče
- zafixování a následná práce se správným umístěním těla v prostoru bez opory
- rovoj síly a flexibility ve spojitosti s pohybovou koordinací mezi horní a dolní částí těla
- snaha o provázanost pohybu a přirozenost tanečního projevu
- upevnění a rozvoj prostorové orientace

V samotné posloupnosti cvičení na volnosti se již mohou objevit větší rozdíly, než je tomu během cvičení u tyče. Záleží zde opět na samotném pedagogovi a často také na časových možnostech daného tréninku. Pro inspiraci přikládám svoje vlastní uspořádání cviků na volnosti. Tak jak tomu bylo u tyče, se i zde tento seznam opírá o moje vlastní zkušenosti a v žádném případě není neměnný. Jedná se pouze o jednu možnost ze širokého spektra případných cest.

1. *Battement tendu enchaînement se simple pirouettes*
2. *Rond de jambe en l'air s battement fondu*
3. *Adagio*
4. *Waltz-enchaînement s pirouettes po diagonále – různé obměny*
5. *Grand battement enchaînement s grand pirouettes*

V ruské metodě klasického tance se provádí jako první cvičení na volnosti tzv. malé *adagio*, později se přidává ještě jedno, zvané velké. Zatímco první jmenované je zaměřené na ovládnutí rovnováhy, druhé již slouží k celkové tělesné pohyblivosti a obratnosti.<sup>59</sup>

Rory Foster oproti tomu doporučuje začínat na volnosti jednodušším cvičením na rovnováhu a vědomé umístění v prostoru bez opory tyče. Obvykle se zde provádí prvky v podobných kombinacích jako u tyče.<sup>60</sup> Jak je patrné ze schématu

---

<sup>59</sup> VAGANOVÁ, Agrippina Jakovlevna. *Základy klasického tance*. Praha: SPN Praha, 1980, s. 14

<sup>60</sup> FOSTER, Rory. *Ballet Pedagogy: The Art of Teaching*. Florida: University Press of Florida, 2010, ISBN-13: 978-0813034591, s. 46

uvedeného výše, upřednostňuji tuto druhou variantu. Vycházím opět ze svých tanečních zkušeností, kdy vnímám procvičování kombinace s *battement tendu* jako přirozenější proces přechodu od tyče k volnosti. Svoji roli při zařazení jednoho *adagia* pak samozřejmě hraje také úspora času.

David Howard vnímá kombinaci s *battement tendu* na volnosti jako procvičování změny váhy tanečníka přes 5. pozici. Tuto pozici nepociťuje jako statickou, nýbrž jako přechodovou. Dle Howarda se také jedná o pozici, během které je nejlépe cítit přirozená opozice v těle. Tolik potřebná ve vytočení, tedy pro práci v technice klasického tance.<sup>61</sup>

Pokud přejdeme k *adagiu*, prakticky všechno, co obsahuje lze posléze použít v točení nebo skoku. Vezmeme-li např. vývoj pózy *první arabesque – promenade – grand pirouette v první arabesque – doskok po grand jeté – doskok po grand jeté en tournant*.<sup>62</sup> Opět je zde patrná důkladná příprava tréninku s jeho logickým výsledkem.

Jako velmi důležitou skutečnost při točení všech druhů *pirouettes*, považuji tělesnou protiváhu. Je to dáno tím, že pro tělo každého tanečníka existuje při odrazu před samotným točením mnoho cest vzhůru. David Howard pro mě opět našel jeden z klíčů, kterými se posouvám stále hlouběji ve svém pochopení a kvalitnějším zvládnutí této techniky. Tvrdí, že *pirouette* není žádná statická pozice, ale že ji máme provádět s pocitem neustálého pohybu kolem páteře, kdy se umísťuje levá strana těla kolem pravé a naopak.

Ohledně použití paží těsně před *pirouettes* mi dala neocenitelnou radu Adéla Pollertová. Aby došlo co možná k nejmenším odchylkám ve správném nastavení před rotací, použití paží přirovnává k pohybu po vodní hladině.<sup>63</sup> Pro imaginaci je to jednoduchý, ale v praxi velmi účinný způsob udržení správného nastavení paží a páteře během rotace. Sám jsem ho již ve svých hodinách zavedl a je vidět, nakolik se osvědčil.

---

<sup>61</sup> WARREN, Gretchen Ward. *The art of teaching ballet: Ten twentieth-century masters*. University Press of Florida, 1996, ISBN 978-0-8130-1711-2, s. 124

<sup>62</sup> FOSTER, Rory. *Ballet Pedagogy: The Art of Teaching*. Florida: University Press of Florida, 2010, ISBN-13: 978-0813034591, s. 47

<sup>63</sup> Viz. příloha č. 4 – emailová korespondence s Adélou Pollertovou

V pedagogické praxi se na volnosti snažím o výraznější rozpohybování tanečníků. Změny směrů či tempa, živější zapojení paží nebo obsáhnutí celého prostoru baletního sálu jsou příklady, jak toho dosáhnout. Na volnosti kladu také důrazněji na základní prvky, ale stejnou měrou se věnuji také tzv. vazebným krokům. Celé cvičení u tyče vnímám jako pomyslnou „školu“, kdy si co nejsprávněji a nejpřesněji zafixuji a připravím pohybový materiál, který s přidáním svého osobního projevu pak mohu naplno zúročit a rozvinout právě na volnosti. Je to určitá výzva, v praxi podobná právě té na jevišti.

### 3.2.3 SKOKY (ALLEGRO)

Mezi hlavní cíle cvičení skoků patří:

- procvičení a technické zdokonalování různých kategorií skoků
- zúročení vypracovaných prvků a principů použitých u tyče a na volnosti
- zafixování a následná práce se správným umístěním těla ve vzduchu
- rovoj síly a flexibility ve spojitosti s pohybovou koordinací mezi horní a dolní částí těla, zejména pak zvládnutí elevace a *ballonu* (umění zadržet tělo v kulminačním bodě)
- trvání snahy o provázanost pohybu a přirozenost tanečního projevu
- završení upevnění a rozvoje prostorové orientace

*„Nejsložitějšími a technicky nejobtížnějšími prvky klasického tance jsou skoky.“<sup>64</sup>*

*„U allegra bych se ráda zastavila a zdůraznila jeho zcela zvláštní význam. Právě v něm spočívá celá taneční věda, všechna její složitost a záruka budoucí dokonalosti. Celý tanec stojí na allegru.“<sup>65</sup>*

Tento význam skoků by si měli uvědomit hlavně ti pedagogové, kteří se jimi málo zabývají a obvykle z časových důvodů tuto, dle mého názoru, plnohodnotnou část hodiny zanedbávají či ji dokonce úplně vynechají!

---

<sup>64</sup> TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec: škola mužské interpretace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, s. 138

<sup>65</sup> VAGANOVÁ, Agrippina Jakovlevna. *Základy klasického tance*. Praha: SPN Praha, 1980, s. 14

Po takovém tréninku jsem se poté jako tanečník cítil jako jakýsi „polotovar“, jako něco nedodělaného...

Z pedagogického hlediska se dle mého názoru jedná o špatné naplánování hodiny a odpovědnost v tomto případě nese jen a jen pedagog. Je to on(a), kdo má otěže v rukou a může tím pádem ovlivnit tempo hodiny. Víím, že je občas, zvláště jedná-li se jen o vedení rozcvičení, z časového hlediska obtížné dostat všem potřebným skokům. Věnovat se alespoň pár kombinacím však není, dle mého názoru, nemožné. Vše je otázkou důkladného naplánování.

Následující seznam skoků je opět jen jednou ukázkou z mnoha možných variant, časově se jedná o trénink trvající hodinu a půl. Připomínám, že jsou zde uvedeny pouze dominantní prvky kombinací skoků pro profesionální tanečníky.

1. *Petit allegro enchaînement, petit pas échappé*
2. *Petit pas assemblé*
3. *Petit pas jeté, pas balloné*
4. *Sissonne fermée, pas failli, grand pas assemblé*
5. *Tour en l'air pro pány / pas emboîté s obratem pro dámy*
6. *Grand allegro enchaînement*
7. *Batterie enchaînement /pro tzv. „warm down“*



*Skoky / ilustrační foto / foto: Delaney Daly*

Alfou a omegou samotných skoků je, dle mého názoru, jedno z nejzákladnějších a také z prvních prováděných cvičení u tyče. Jedná se o *demi-plié*. Vnímám ho jako jakýsi odrazový můstek k následujícímu samotnému výskoku a posléze také dopadu. Hodnota tohoto prvku zde hraje obrovskou roli. Dopad se totiž rovná odrazu a pokud bude kvalitní, podepíše se to také na celkovém provedení skoku. Je to jako na trampolíně, kdy energie posílaná směrem do podlahy je následně přeměněna na energii pulsující z ní ven. Záleží pak na našem vybavení, to znamená našich fyziologických možnostech, a také na pochopení tohoto jednoduchého, ale efektního principu, nakolik dokážeme tuto energii zúročit.

*„Je to vždy energie obsažená v kroku, co mě zajímá víc než krok samotný.“*<sup>66</sup>

Důraz hodiny techniky klasického tance by měl být směřován právě k volnosti, kde by tanečníci měli skutečně tančit<sup>67</sup>, a ne jenom zadané kombinace odcvičit. Záleží to nejen na individuálních znalostech a zkušenostech každého z nich, ale také na dovednostech pedagoga, který by měl být schopen je navést co nejbližší k tomuto cíli.

### 3.2.4 VZTAH MEZI CVIČENÍM U TYČE A NA VOLNOSTI, VČETNĚ SKOKŮ

V této práci jsem již několikrát poukázal na důležité provázání tréninku, jeho návaznost a smysluplnost. Abych tento význam ještě umocnil, níže jsem uvedl alespoň několik příkladů této názorné logiky:

*Plié – začátek a konec všech skoků*

*Battement tendu; b. dégagé – assemblé*

*Battement jeté pointé – cabriole*

*Pas de cheval – ballotté*

*Rond de jambe par terre – pas de basque*

*Battement fondu – všechny skoky s dopadem na jednu nohu*

---

<sup>66</sup> WARREN, Gretchen Ward. *The art of teaching ballet: Ten twentieth-century masters*. University Press of Florida, 1996, ISBN 978-0-8130-1711-2, s. 124

<sup>67</sup> FOSTER, Rory. *Ballet Pedagogy: The Art of Teaching*. Florida: University Press of Florida, 2010, ISBN-13: 978-0813034591, s. 36



*Passé relevé – pirouette in retiré position*

*Rond de jambe en l'air - rond de jambe en l'air sauté; gargouillade*

*Battement frappé – všechny malé, rychlé skoky*

*Développé; relevé lent – podobné pohyby v adagiu na volnosti*

*Développé ballotté – ballotté na 90°*

*Petit battement – batterie*

*Grand battement – všechny skoky grand allegro; všechny grand pirouettes*

*Grand battement développé – všechny velké skoky obsahující pohyb développé*

*Grand battement fouetté – grand jeté entrelacé, grand fouetté sauté*

*Grand battement tombé – dopad ze všech velkých skoků končících na jedné noze*

*Relevé – allegro a špičky*

*Piqué tour en dehors – saut de basque<sup>68</sup>*

V tréninku klasického tance pro profesionální tanečnický se klade důraz nejen na udržení a zvýšení technické kvality pohybu, ale také na provázanost a přirozenost tanečního projevu. Jedna z mnoha pedagogických poznámek z výuky Davida Howarda zní právě v kontextu pohybové provázanosti:

*„Konec jednoho pohybu musí být začátkem dalšího.“<sup>69</sup>*

Je tedy, dle mého názoru, potřeba aktivně zapojit „hlavu“. A to tím způsobem, že při provádění určitého pohybu musím myslet dopředu, na konkrétní pohyb, který bude následovat, abych byl dostatečně včas mentálně připravený na případné změny v samotném těle. Pokud mám dobře vytrénovanou pohybovou paměť, tak zvládnutí změny tempa, směru nebo dynamiky pohybu pro mě po taneční stránce bude snáze proveditelné. Je to jakási výzva, kterou přede mě předkládá pedagog.

---

<sup>68</sup> WARREN, Gretchen Ward. *Classical ballet technique*. University Press of Florida, 1989, ISBN 13: 9780813009452, s. 78-79

<sup>69</sup> WARREN, Gretchen Ward. *The art of teaching ballet: Ten twentieth-century masters*. University Press of Florida, 1996, ISBN 978-0-8130-1711-2, s. 111

Ten by měl tyto atributy používat a nakládat s nimi jako kuchař nakládá s kořením při vaření. Jistě je potřeba to nepřehánět, ale bez „ochucení“ to zkrátka nebude ono. Trénink pak nebude bavit ani jednu ze zúčastněných stran a bude jen těžko stravitelný.



*Royal Ballet / foto: Charlotte MacMillan*

### 3.3 MOŽNOSTI NOVÝCH PŘÍSTUPŮ

Na jednom břehu se nachází tradiční a osvědčené postupy, přesně daný metodický řád, který se opírá o několikasetleté pilíře. Na břehu protilehlém pak hledání nových pohledů, inovativního pojetí, na souši daleko od tohoto břehu v poslední době, ale také jisté pochybnosti a volání po reorganizaci výuky techniky samotného klasického tance.

Jak velmi výstižně označila tanečnice, pedagožka a absolventka taneční pedagogiky HAMU Markéta Roth-Elblová, vedení tréninků klasického tance je potřeba inovovat. Je to výzva<sup>70</sup>, která leží před každým pedagogem. Záleží pak na každém z nás, jak se jí chopíme, pokud vůbec, a jak s ní budeme zacházet.

Kreativita, představitivost a fantazie jsou esencemi, které z vyučovací hodiny nedělají rutinní záležitost. Aby byl trénink, který vedeme „svěží“, nestačí si vzít do ruky odbornou metodickou publikaci a řídit se jen jejími pokyny. To je totiž pouze čistý základ a v dnešní době je, dle mého názoru, potřeba udělat mnohem víc. V této souvislosti zdůraňuje Tarasov, že *„žádná, ani ta nejužitečnější kniha nemůže nahradit praxi.“* Upozorňuje, že kniha může teoreticky obohatit a prohloubit vědomosti a podpořit tak rozvoj pedagoga.<sup>71</sup>

*„Nové pracovní metody a prolínání stylů představují tlak na flexibilitu a dovednosti tanečních umělců, stejně jako na výuku, která má připravit soudobého tanečníka na všestranné a měnící se taneční prostředí. Tradiční výuka, která se zaměřuje více na vylepšení techniky než na vysvětlení umění a jeho měnící se metody, nepřechází od reprodukce k potřebným dovednostem pro interpretaci, improvizaci a spoluautorství.“<sup>72</sup>*

Profesionální taneční umělci stojí často před velkým očekáváním, jejich univerzálnost je čím dál tím vyšší a nároky na ně neustále rostou. Někdy si říkám, kam až musí tanečník zajít a kolik tanečních stylů nebo dokonce profesí musí znát, aby v dnešní době na prknech, co znamenají svět, obstál.

---

<sup>70</sup> Viz. příloha č. 6 – emailová korespondence s Markétou Roth-Elblovou

<sup>71</sup> TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec: škola mužské interpretace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, s. 14

<sup>72</sup> JANEČEK, Václav. *Úvod do taneční pedagogiky*. Praha: HAMU, 2013, ISBN 978-80-7331-267-1, s. 80-81

Požadavky a s nimi úzce spojená estetika se změnily, mělo by se tedy změnit také trénování tanečníků? Domnívám se, že rozhodně ano. Je potřeba reagovat na nároky a dobu, ve které žijeme. Stejně jako Adéla Pollertová si ani já nemyslím, že je možné to, co udělala Vaganovová.<sup>73</sup> Tedy reformu výuky klasického tance. Hledání nových cest, nemusí hned vypadat tak, že zbouráme celou strukturu. Jak tedy postupovat abychom zachovali to pravé, a kam až dojít ve svých invencích? Domnívám se, že je lepší postupovat pomaleji, počínat si citlivě a rozhodně brát ohled na to, co funguje. Je potřeba vycházet z tradic, které nám pomohou kompaktně udržet, za použití logicky nastavených principů, pevnou kostru.

*„Sama Vaganovová vůbec nepovažovala svůj pedagogický systém za jednu provždy stanovený a neměnný.“<sup>74</sup>*

Jde o nové informace, poznatky a fakta, které nám pomáhají obohatit, rozšířit nebo korigovat vlastní dosavadní zkušenosti. Je potřeba mít na paměti, že jeden úhel pohledu nikdy nestačí. Jde zkrátka vždy o individuální přístup v širším slova smyslu. Inspiraci můžeme čerpat nejen z četby odborné literatury a návštěvy tanečních představení, mohou nám pomoci také jiné umělecké obory. Působení na profesi pedagoga je pak celistvější a mohu ho z vlastní zkušenosti jen doporučit; ovlivnit nás tím pádem může např. poslech hudby nebo návštěva galerie. Pedagog zde velmi často stojí jen a jen sám před sebou, kdy ty největší překážky, které najde pod svými nohama, jsou z jeho vlastní dílny. Jako omezující prvky zde pak hrají svoji roli pohodlnost, nízká vůle, postrádání smysluplnosti vlastního počínání, neschopnost absorbce nových poznatků a samozřejmě strach – z chyby, z jinakosti, z něčeho, co neznám...

Právě posledně jmenovaný, vlastní strach, vnímám jako největší z těchto omezení. Je často nesmírně obtížné udělat první krok, sebrat veškerou odvahu a vyrazit svou vlastní cestou. Je potřeba postupovat obezřetně a citlivě vnímat podstatné reakce tanečníků. Velmi brzy poznáte, zda můžete pokračovat v daném směru, či je potřeba zpomalit nebo směřování dokonce změnit.

---

<sup>73</sup> Viz. příloha č. 4 – emailová korespondence s Adélou Pollertovou

<sup>74</sup> VAGANOVOVÁ, Agrippina Jakovlevna. *Základy klasického tance*. Praha: SPN Praha, 1980, s. 11

Dost dobře vás také nemusí následovat všichni tanečníci, někteří mohou negovat vaše úmysly. Bude se jednat o ty, kteří budou mít často také problém se eliminovat do čehokoli nového. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že těch byla vždy naštěstí menšina. Zde pokládám za velmi důležité se jim věnovat stejnou měrou, jako těm, kteří vaše tréninky doslova „hltají“. Vemte to jako výzvu, kdy svým přístupem, entuziasmem a připomínkami budete usilovat také o jejich pozornost.

David Howard se nikdy nebránil novým cestám, nicméně za předpokladu, že tím ve výsledku pomůže samotným tanečnickům. Některé z nich byly ty pravé a použil je k výstavbě svého vlastního stylu, jiné odložil stranou. Jednalo se o prozkoumávání jeho získaného akademického učení, stejně tak jako experimentování. Analýza jednotlivých kroků a koncentrace na dynamiku pohybu, koordinaci a přirozenost projevu hráli v jeho zkoumání techniky podstatnou roli. Soustředil se také rytmicky a kinesteticky na mezikroky, tak, aby vynaložené úsilí bylo co nejvíce ekonomické. Z kinestetického hlediska Howard našel na veškeré akce, které v pohybech klasického tance existují, jejich protilehlé reakce. Definoval všechny pohyby z hlediska kruhových principů a protichůdných sil opozice. Jedná se o pochopení daného pohybového slovníku klasického tance z jiného úhlu pohledu, o jakési nastavení filosofie, která ze svého úkrytu podpírá unikátní kinestetický přístup výuky.<sup>75</sup> Takovýto postup považuji za zcela unikátní a hodný obdivu.

*„Vývoj nelze zastavit a bylo by škoda to dělat právě u baletu.“<sup>76</sup>*

Toto tvrzení, které zaujímá česká tanečnice, choreografka, lektorka, spoluzakladatelka souboru 420PEOPLE a zakladatelka Kyliánova nadačního fondu v Praze Nataša Novotná, vychází z faktu, kdy má pedagog techniky klasického tance stále sledovat vývoj v tomto oboru a posléze zužitkovat nově získané znalosti. Pro Novotnou je používání těchto informací, společně s respektem k dané klasické formě a postavení těla, důležité.

Sama Novotná pak shrnuje svoje vedení tréninků následovně:

*„Pracuji ráda s protiklady, metaforou, s energií dne, dbám zásadně na postavení chodidel a uvědomění si dlaně a vše co je mezitím tak, aby tanečník chápal své*

---

<sup>75</sup> WARREN, Gretchen Ward. *The art of teaching ballet: Ten twentieth-century masters*. University Press of Florida, 1996, ISBN 978-0-8130-1711-2, s. 112-113

<sup>76</sup> Viz. příloha č. 3 – emailová korespondence s Natašou Novotnou

*tělo jako komplexní instrument a tvůrčí prvek s různými omezeními a možnostmi zároveň.“<sup>77</sup>*

Také nynější umělecký šéf baletu Národního divadla v Brně a choreograf Mário Radačovský poukazuje na proces vývoje této taneční techniky. Trénink má být, dle jeho slov komplexní, aby co nejlépe připravil baletní soubor pro kvalitní výkon. Vedle zdokonalování technického provedení se tanečník dnešní doby musí připravit zejména na vyšší rychlost a přesnost způsobu cvičení. Sám Radačovský se vedle obtížnosti tréninku soustřeďuje především na dynamiku pohybu. Správné používání dynamiky považuje za jednu z přirozených schopností soudobého tanečníka.<sup>78</sup>

Pomoci tanečníkovi vnímat své tělo komplexně, jako jeden celek, považuji ve výuce klasického tance za velmi přínosné. Domnívám se, že jde u profesionálních tanečníků o velmi důležitý proces, kdy skrze svou pohybovou paměť zafixují, nikoli však energeticky zablokují, určitý pohyb či jeho sekvenci, na které pak mohou stavět dál. Z vlastní praxe vím, že se sice jedná o velký nápor na šedou mozkovou kůru, nicméně to je proces, který se každému dříve či později vždy vyplatí. Pedagog by pak měl k tomuto postupu být otevřený a schopný ho dále rozvíjet.

Pro Jeanne Solan je v této oblasti výstižné následující tvrzení:

*„Důvěřuji v sílu techniky klasického tance a pouze zkouším nacházet cesty zlepšující její použití a výsledek.“<sup>79</sup>*

Krásu, sílu a inteligenci vnímá Solan pro tuto techniku jako danou. Zároveň se ale chce vyhnout statickému přístupu, který je v ní obsažen. Vnímá důležitost dechu v harmonii s pohybem, síly v páteři a torzu trupu nebo motivaci samotného pohybu.<sup>80</sup> Tyto pomyslné detaily, na které je nahlíženo novým způsobem, osobnost pedagoga a umění předání tanečníkům jsou u Jeanne Solan zřetelné. Záleží na každém pedagogovi a jeho přístupu k dané věci.

---

<sup>77</sup> Viz. příloha č. 3 – emailová korespondence s Natašou Novotnou

<sup>78</sup> Viz. příloha č. 5 – emailová korespondence s Máriem Radačovským

<sup>79</sup> Viz. příloha č. 7 – emailová korespondence s Jeanne Solan

<sup>80</sup> Tamtéž

Jako velmi obohacující vnímám postoj ke struktuře tréninku u Markéty Roth-Elblové, která i přesto, že udržuje tradiční výstavbu hodiny, zařazuje v ní propojení s Franklinovou metodou a taneční medicínou. Výsledkem takové hodiny je pak promyšlený pohyb, který používá jen nezbytně nutné svaly k dosažení pohybu.<sup>81</sup>

Napadá mě souvislost s Davidem Howardem, který ve své výuce uplatňoval následující názor:

*"Musíte pracovat s minimem úsilí pro maximální výsledek – ne naopak."*<sup>82</sup>

Stejně tak vidím souvislost také s rumunskou pedagožkou Gabrielou Taub-Darvash, která považuje za koordinovaný tanec ten, jenž v daném pohybu používá jen potřebné části těla, kdy ostatní jsou v izolaci.<sup>83</sup> Znalost anatomie a kineziologie ze strany pedagoga je dle mého názoru v těchto případech více než na místě.

Ruku v ruce s vysokými nároky na profesionální tanečnický se od nich očekává také určitá svoboda projevu. Tanec by měl vypadat hlavně přirozeně. Klasický nevyjímá. A kde s tím nejlépe začít, než v samotné hodině, kde je nejvíce tento vývoj znát právě při cvičení na volnosti, kde se může také naplno projevit osobní vklad každého jedince.

Z pedagogického hlediska je potřeba k tanečnickům přistupovat jako k uměleckým individualitám, se svými přednostmi, ale i limity. Osobně vidím v této přirozenosti určitý rozkol. Nevnímám totiž klasický tanec jako přirozený, přesto vypadá dobře jen tehdy, když je s přirozeností zatančen.

Co se týká narušení struktury tréninku u Yannicka Boquina, hostujícího baletního mistra ve velkých profesionálních souborech po celém světě, je pro něj daleko podstatnější, jakým způsobem pedagog kombinuje prvky obsažené ve cvičeních a jak zachází s energií během hodiny.

Výstižně pak dodává: *"Je to jako při večeři, můžete mít předkrm, hlavní jídlo a desert, ale pokud je to studené...jídlo si nakonec nevychutnáte."*

---

<sup>81</sup> Viz. příloha č. 6 – emailová korespondence s Markétou Roth-Elblovou

<sup>82</sup> WARREN, Gretchen Ward. *The art of teaching ballet: Ten twentieth-century masters*. University Press of Florida, 1996, ISBN 978-0-8130-1711-2, s. 137

<sup>83</sup> Tamtéž, s. 107

Pro tohoto francouzského pedagoga je tedy důležitější jakým způsobem hodinu uchopíme a kudy ji následně povedeme. Jeho vlastní recept na "chutné jídlo" pak musí obsahovat zejména neobvyklé použití koordinace, a to především paží, dále pak větší používání dynamiky a muzikality ke zvýšení kvality cvičení a zapojení "hlavy", respektive toho, co je uvnitř.<sup>84</sup>



*Pedagožka Olga Evreinoff při tréninku klasického tance / The Royal Ballet / foto: Charlotte MacMillan*

Všichni mnou dotázaní pedagogové se opírají ve své tvorbě tréninku o osvědčené metody. Jejich vklad však vychází z nového pohledu na ustálené postupy, ze zapojení neobvyklých pohybových prvků a principů. Jejich kreativní vedení se opírá o jejich zkušenosti z oblasti profesionálního tanečního světa. Jako energii pro svůj hnací motor v oblasti pedagogiky klasického tance pak používají vlastní zájem o tuto oblast, kdy hledání všeho nového do sebe naplno vstřebávají, používají ke svému sebevzdělávání a následně zúročují ve svém vedení tréninků. V kombinaci s jejich pozitivním přístupem je u nich patrný vliv na vlastní tvorbu a ovlivnění následující generace tanečníků a pedagogů.

---

<sup>84</sup> Viz. příloha č. 1 – emailová korespondence s Yannickem Boquinem



### 3.4 NEJČASTĚJŠÍ CHYBY PŘI TVORBĚ A VEDENÍ TRÉNINKU

Mezi největší překážky při tvorbě a vedení tréninku považují:

1. Výstavbu kombinací, které jsou zatíženy přílišnou komplikovaností, obsahující velké množství kroků a jsou tím pádem těžko zapamatovatelné. Tanečníci jsou pak nad míru „zaměstnání“ tím, co mají dělat a v mysli jim nezbyvá téměř žádný prostor na tolik potřebnou kvalitu provedení pohybu.<sup>85</sup>
2. Časové rozložení hodiny bývá velmi často problémem, který reflektuje buď příliš pomalé tempo vedení nebo naopak přespříliš vysokou rychlost. V prvním případě v tréninku chybí dynamika a adekvátní spád, velmi často tím pádem dochází k absenci potřebného množství skokových vazeb ke konci hodiny. V druhém případě pak obvykle ze strany pedagoga nedochází k dostatečnému zadání vazeb či vysvětlení potřebných principů.<sup>86</sup>
3. Opravování tanečníků-vyučovací proces by měl být komplexním zážitkem s adekvátností korekcí a zpětných vazeb. Samozřejmostí by měla být následná možnost si chyby opravit, a tím pádem více vstřebat.
4. Při provedení cvičení je dobré začínat také někdy druhou nohou, než je obvyklé. Zpravidla se začíná z pravé strany a levá noha je tak automaticky odsouvána jako „ta druhá“, se všemi svými negativními aspekty. Nevyvážené zatížení může vést až k určité ztrátě univerzálnosti použití nohou. V nevýhodě se pak mohou ocitnout zejména ti jedinci, kteří preferují stranu levou.
5. Pedagog klasického tance by neměl vychovávat svoji vlastní kopii. Měl by respektovat a rozvíjet taneční individualitu každého jedince.<sup>87</sup> Tato jedinečnost dále úzce souvisí s přirozeností tanečního projevu.
6. Důležitost v podněcování iniciativy a zájmu o taneční dění v samotných tanečnících vytváří přátelskou atmosféru. Tato podpora před a po výuce

---

<sup>85</sup> FOSTER, Rory. *Ballet Pedagogy: The Art of Teaching*. Florida: University Press of Florida, 2010, ISBN-13: 978-0813034591, s. 35

<sup>86</sup> Tamtéž, s. 35

<sup>87</sup> TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec: škola mužské interpretace*. Praha: Státní pedagogické nakl adatelství, 1983, s. 41

prohlubuje vazby s pedagogem, kdy se ladí na stejnou vlnu. Pozornost je tak v baletním sále kulminována na přítomné soustředění, na „tady a teď“. Pokud se bude sám pedagog zajímat o to, co dělá, jiskra snadno přeskočí také na tanečnický.

7. Poznávání a prohlubování tanečnickových limitů je spojeno s vnímavostí a respektováním jejich možností. Opět je zde velmi důležitý individuální přístup ke každému z nich. Uvědomění si, že jejich tělo je to, které dostali, s nímž se musí naučit pracovat.<sup>88</sup> Nejen oni sami, ale také pedagog.
8. Velmi důležitým bodem je umění pedagoga efektivně poradit, v žádném případě neponižovat, neshazovat tanečnický, ale poskytnout jim informaci, která by je dovedla ke zlepšení.
9. S výše uvedeným úzce souvisí rovný přístup ke všem tanečnickům. Ze svého hlediska, kdy jsem stále v souboru jako tanečník a občasný pedagog, považuji tento bod sice za obtížný, ale určitě reálný. Role se mi střídají, ale moje chování po pedagogické stránce musí zůstat profesionální a nezaujaté. Svůj entuziasmus, korekce a celkový přístup musím mít nastaven pro všechny stejnou měrou. Kolik si toho ve výsledku z hodiny odnesou, pakliže vůbec něco, pak záleží samozřejmě také na nich samotných.
10. Umění naplánovat inteligentní návaznost a vývoj v tréninku a pomyslně tím propojit cvičení u tyče a na volnosti.
11. A v neposlední řadě zde uvádím jednu z nejzákladnějších instrukcí pro pedagogy: „*Trénink není jen rozcvičením, pracovní dobou nebo „nalejvárou“, nýbrž zvláštní spoluprací založenou na vzájemné reflexi.*“<sup>89</sup>

---

<sup>88</sup> Viz. příloha č. 4 – emailová korespondence s Adélou Pollertovou

<sup>89</sup> JANEČEK, Václav. *Úvod do taneční pedagogiky*. Praha: HAMU, 2013, ISBN 978-80-7331-267-1, s. 34

## 4. PŘÍPRAVA PEDAGOGA NA VÝUKU

V rámci přípravy pedagoga na samotnou výuku techniky klasického tance jsem se soustředil především na sebevzdělávání, notaci hodiny a zpětnou vazbu. K této přípravě se staví každý z pedagogů jinak, jedná se o zcela individuální přístup.

### 4.1 SEBEVZDĚLÁVÁNÍ

*„Pro všechny učitele, bez ohledu na stupeň jejich zkušeností, proces hledání nových zdrojů inspirace a znalostí by neměl nikdy skončit.“<sup>90</sup>*

Pro někoho to může být nikdy nekončící běh na dlouhé trati, mnohdy velmi vyčerpávající, ale pokud se pedagog zvládne dívat na svůj obor, potažmo svoji výuku občas také z jiného úhlu pohledu, například sledováním vedení hodin jiných pedagogů<sup>91</sup>, neustrne na místě.

Jako hnací motor pak, ze své vlastní zkušenosti, vnímám vnitřní potřebu látky porozumět, zdokonalovat se v ní a objevovat nové cesty. Považuji to za nevyhnutelný proces, kterým reaguji na neustále se měnící okolní svět. Svět, který se stále pohybuje, rezonuje a dýchá... Jelikož stejně jako jde vpřed doba, mění se i pohled na svět a přibývají nové znalosti, které je nezbytné vstřebávat<sup>92</sup> a následně zužitkovávat.

Dalším podstatným faktorem je skutečnost, kdy člověk musí dělat to, co ho baví.<sup>93</sup> Jedná se o zvláštní propojení vlastních, mnohdy celoživotních zájmů a motivace.

---

<sup>90</sup> WARREN, Gretchen Ward. *Classical ballet technique*. University Press of Florida, 1989, ISBN 13: 9780813009452, s. 72

<sup>91</sup> Tamtéž, s. 71-72

<sup>92</sup> *Učitel* [online]. [online 26.03.2019]. Dostupné na Wikipedia: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Učitel>

<sup>93</sup> KVAPIL, Michal. „Člověk musí dělat to, co jej baví, peníze jsou až sekundární věci,“ říká P. Kalas [online]. 2016-02 [online 26.03.2019]. Dostupné na Youradio talk: <https://news.youradio.cz/tema/clovek-musi-delat-to-co-jej-bavi-penize-jsou-az-sekundarni-veci-rika-p-kalas-7695>

Každá pedagogická osobnost, kterou jsem ve svých rozhovorech oslovil vychází v oblasti sebevzdělávání z vlastní praxe a prostředí. Jejich následující pozornost směřuje právě tam, kam je navedl jejich zájem.

Jako způsob sebevzdělávání uvádí česká balerína a taneční pedagožka Barbora Kohoutková nejen osobní praxi. Dále je pak formována četbou knih, internetem, návštěvami tanečních představení, semináři a konzultacemi s jinými pedagogy. Nejvíce ji však ovlivnily metody Gyrotonic a Gyrokinesis, stala se jejich instruktorkou u nás.<sup>94</sup>

Také Markéta Roth-Elblová se snaží mít oči stále otevřené a své zkušenosti obohacovat. Její pozornost se v posledních letech obrátila směrem k taneční medicíně a Franklinově metodě. Přes odborné kurzy této metody, setkávání se s fyzioterapeuty a vstřebávání nových poznatků se zpětně obohacuje také vedení jejich tréninků klasického tance.<sup>95</sup> Zde je názorně vidět, jak se pomyslný kruh uzavírá a získané zkušenosti v něm cirkulují zpět. Propojení zájmů pozitivně ovlivňuje a obohacuje možnosti využití právě při vedení hodiny.

Nataša Novotná se snaží skrze sebevzdělávání více vnořit do jednotlivých aspektů lekce. Mezi její zorné úhly spadají struktura lekce a její vývoj, dynamika, rytmus, muzikalita, prostředí, psychologie a zájem o dění před a po lekci. Samotná pedagogika je pro Novotnou hlavně o sebevzdělávání.<sup>96</sup>

Mário Radačovský se v rámci sebevzdělávání chodí dívat, jak vedou trénink nejen hostující pedagogové, kteří zavítají do brněnského souboru baletu, ale vstřebává, čemu věnují pozornost a jaké dávají tanečnickům připomínky také jinde po světě. Jeden fakt vnímá jako podstatný: *„Bez disciplíny to nejde, demokracie v baletu neexistuje, bohužel. Sebedisciplína je základním předpokladem skvělého interpreta.“*<sup>97</sup>

Zde bych rád dodal, že vnímám sebedisciplínu jako důležitý nástroj osobního rozvoje také pro pedagogy. Pokud se navíc spojí s vášní, skrze pedagogickou činnost můžeme v tom nejlepším slova smyslu „nakazit“ také tanečnický.

---

<sup>94</sup> Viz. příloha č. 2 – emailová korespondence s Barborou Kohotkovou

<sup>95</sup> Viz. příloha č. 6 – emailová korespondence s Markétou Roth-Elblovou

<sup>96</sup> Viz. příloha č. 3 – emailová korespondence s Natašou Novotnou

<sup>97</sup> Viz. příloha č. 5 – emailová korespondence s Máriem Radačovským

Vytváření těchto impulsů se může stát neocenitelným pomocníkem jejich osobního rozvoje.<sup>98</sup>

Pedagožka Jeanne Solan je v oblasti sebevzdělávání „otevřenou duší“, která je připravena vstřebávat vše, co by mohlo obohatit její osobnost. Jak sama poeticky uvádí: „*Jsem živa mnoha věcmi...čímkoli, co pohladí můj smysl pro krásu. Vždy čekám, až se mě něco dotkne.*“<sup>99</sup>

Schopnost absorbovat zkušenosti při vedení tréninků hostujících pedagogů nebo svých baletních mistrů pociťuji jako nedílnou součást svého vzdělávání v této oblasti. Z pozice tanečníka profesionálního baletního souboru se snažím vnímat způsoby jakými jsou kombinace zadávány, jak pedagogové dokáží upoutat moji pozornost a jakou atmosféru umí vytvořit. Samozřejmě se někdy ve své taneční praxi setkávám také s druhou stranou mince. Také tímto způsobem je možné se sebevzdělávat; snažím se poučit z chyb druhých a vyvarovat se jejich opakování ve vlastním pedagogickém působení.

Na závěr této kapitoly bych rád dodal ještě jednu důležitou věc. Nebojte se chybovat! Chyby jsou nedílnou součástí našich životů, jsou přirozené a dělá je úplně každý. Podstatné je se z nich poučit, něco si z nich vzít a začít hledat jinou cestu. Je důležité pochopit, že chyby mohou mít na vývoj vzdělávání u každého z nás pozitivní dopad. Stačí, když se z nich něco naučíme.<sup>100</sup>

*„Člověka nemůžete naučit nic; můžete mu pouze pomoci najít to v sobě.“<sup>101</sup>*

Galileo Galilei

---

<sup>98</sup> DREAM. *Disciplína: Zázračný, avšak nevyužitý nástroj* [online]. 2011-10, [online 03.04.2019]. Dostupné z Dream Life: <https://dreamlife.cz/disciplina-zazracny-avsak-nevyuzity-nastroj/>

<sup>99</sup> Viz. příloha č. 7 – emailová korespondence s Jeanne Solan

<sup>100</sup> MARIANČÍK, Tomáš. *Sebevzdělávání – nejužitečnější schopnost, kterou můžeme mít* [online]. 2013-4, [online 25.03.2019]. Dostupné na: Svoboda učení: <https://www.svobodauceni.cz/clanek/sebevzdelavani/>

<sup>101</sup> Tamtéž, [online 25.03.2019]

## 4.2 NOTACE HODINY

Někteří pedagogové si během přípravy svého tréninku vše řádně zapisují, aby kombinace nezapomněli a následně nosí tyto poznámky také na hodinu, právě z toho samého důvodu. Další si také trénink připravují, ale udrží vše v hlavě a zápisky tudíž nepotřebují. Zatímco v první skupině se jedná převážně o začínající pedagogy, druhou tvoří zpravidla zkušenější z nich.

I zde se však najdou vyjímky, jak uvádí Yannick Boquin, který vychází ze svých vlastních zápisů. Jedná se o dvě ohromné složky se stovkami cvičení, dále pak pracuje s ucelenými tréninky. U těch uvádí číslovku 36, a které jako hostující pedagog vozí vždy s sebou. Zároveň si průběžně nezapomíná dělat zápisky ke svým novým nápadům, ze kterých čerpá při tvorbě dalších tréninků.<sup>102</sup>

Je zde tedy více než patrné, že dělat si poznámky se vyplatí hlavně v tom případě, kdy pedagog pracuje na vlastním ucelenějším systému. Kdy vytváří svůj osobitý pedagogický rukopis, opírající se o postupy a principy, které považuje ve vedení tréninku za podstatné.

Jak poukazovala již Vaganovová, zápisy jednotlivých kombinací, ke kterým vedla své žákyně, rozvíjí pochopení pro správnou koordinaci pohybů.<sup>103</sup> Domnívám se, že toto pochopení je stejně důležité také pro stranu vyučujícího. Během zápisu je možné lépe proniknout do principů tvorby tréninku a možnost přijít na nové nápady a podněty.

V této souvislosti si vlastní notaci tréninků vždy vytvářím a také s sebou nosím na hodinu. S přibívajícím praxí to dělám spíše z psychologického hlediska. I když si kombinace dokonale pamatuji, uklidňuje mě pocit mít v záloze určitou jistotu. Domnívám se, že zejména pro začínající pedagogy se může jednat o nenahraditelnou oporu jejich pedagogického působení.

---

<sup>102</sup> Viz. příloha č. 1 – emailová korespondence s Yannickem Boquinem

<sup>103</sup> VAGANOVÁ, Agrippina Jakovlevna. *Základy klasického tance*. Praha: SPN Praha, 1980, s. 10

Dále doporučuji dělat si ještě jednoduché poznámky nebo zkratky přímo do notace tréninků, které mi ulehčují další práci se zápisem. Pro představu uvádím několik příkladů, které používám:

- ! – vykřičník znamená => musím se ke cvičení vrátit, něco nefungovalo ze strany tanečníka
- ? – otazník pak znamená => opět se musím ke cvičení vrátit, něco nefungovalo ze strany pedagoga, tedy z mojí strany. Nedošlo například k pochopení kombinace nebo principu z důvodu nedostatečného vysvětlení, neúplné navázání souhry s hudebním doprovodem...
- zelená svislá čára po straně zapsaného cvičení => zde jsem vytvořil něco hodnotného (dle mého názoru) k čemu bych se rád vrátil, znovu to zařadil do tréninku nebo to obohatil a posunul dál...
- červená svislá čára po straně => zde je potřeba cvičení předělat
- vlnovka => s úsekem pod kterým se nachází jsem spokojen "jen" napůl

V každém případě si do své notace vždy uvádím zaměření cvičení. Ať už se jedná o procvičení konkrétního prvku nebo principu, považuji to za nejdůležitější poznámku.

Nechat své poznámky na chvíli „odpočinout“ a pak se k nim vrátit, vnímám jako jednu z cest, jak svoji zapsanou formu znovu použít, jak se na ni dokázat podívat i z jiného úhlu pohledu, jak se ji pokusit zúročit.

Celkově považuji notaci tréniku za velmi dobrou oporu pro všechny pedagogy, nicméně může s sebou přinášet také záporné stránky. Jednou z nich je způsob jejich zápisu. Měl by být natolik srozumitelný, aby se dal „rozluštit“ také po uplynutí delšího času.

Jako další, podstatný problém, pak vnímám způsob používání zápisků během samotného tréninku. Pokud potřebujete v průběhu vedení hodiny do svých poznámek nahlédnout, je dobré to udělat svižně a ke konci právě probíhající kombinace.<sup>104</sup> Jen tak je možné předejít trapnému (nepříjemnému) tichu a následnému čekání, které v těchto situacích často nastává.

---

<sup>104</sup> FOSTER, Rory. *Ballet Pedagogy: The Art of Teaching*. Florida: University Press of Florida, 2010, ISBN-13: 978-0813034591, s. 103

Stejný názor zastává Adéla Pollertová, která považuje „zírání do papíru“ za neprofesionální. Sama si vždy trénink pro profesionální tanečnice připravuje v hlavě tím, že si dopředu promyslí jakousi hrubou kostru. Zralý věk a dlouholeté zkušenosti se postarají o zbytek. Jak sama dodává, hodinu zapsanou na papíře by si stejně nepamatovala.<sup>105</sup>

Každý pedagog, který si dělá notaci, postupuje individuálně. Jakým způsobem pak bude výsledná forma vypadat záleží jen na něm/ní. Notace je také skvělá příležitost, jak si prohloubit znalost francouzského názvosloví jednotlivých prvků.<sup>106</sup>

#### 4.3 ZPĚTNÁ VAZBA

Zpětné vazbě, často označované anglickým názvem „feedback“, se v dnešní době přikládá čím dál tím větší význam<sup>107</sup>. Jedná se o vzájemnou komunikaci, v tomto případě mezi pedagogem a tanečníkem, pedagogy samotnými nebo po hudební stránce mezi vyučujícím a korepeticí. Tato komunikace může vést k většímu porozumění nebo dokonce k reformě stavu. To je dle mého názoru právě ten důležitý faktor, který zde hraje významnou roli a vlastně také cíl celé zpětné vazby; a tím je zlepšení.

K tomuto zlepšení se můžeme dobrat také sami, a to pomocí „autofeedbacku“. Jedná se o metodu, která má korektivní charakter, umožňuje tedy změnu.<sup>108</sup>

Jako užitečnou pomůcku sebereflexe pedagoga považuje David Howard nahrávání videí svých tréninků. Jedná se mu ve výsledku o to, aby pomohl tanečnicím, aby u nich došlo ke zlepšení.<sup>109</sup> V tomto směru se domnívám, že je přínosné se podívat na nahrávku nejen v dohledné době od jejího pořízení, ale

---

<sup>105</sup> Viz. příloha č. 4 – emailová korespondence s Adélou Pollertovou

<sup>106</sup> FOSTER, Rory. *Ballet Pedagogy: The Art of Teaching*. Florida: University Press of Florida, 2010, ISBN-13: 978-0813034591, s. 51

<sup>107</sup> JANEČKOVÁ, Pavla. *Zpětná vazba aneb Řekni, jak to vidíš ty* [online]. 2009-10, [online 07.04.2019]. Dostupné na SUPERKARIERA.CZ: <https://www.superkariera.cz/poradna/osobni-rozvoj/zpetna-vazba-aneb-rekni-jak-to-vidis-ty.html>

<sup>108</sup> HRONÍK, František. *Rozvoj a vzdělávání pracovníků*. Grada, 2007, ISBN 978-80-247-1457-8, s. 137

<sup>109</sup> WARREN, Gretchen Ward. *The art of teaching ballet: Ten twentieth-century masters*. University Press of Florida, 1996, ISBN 978-0-8130-1711-2, s. 121



také si záznam pustit zhruba s půlročním odstupem. Je pak možné daleko více rozpoznat kladné i záporné stránky vedení hodiny a zároveň sledovat osobitý vývoj ve vedení tréninků. Jde o vlastní zdvojený rozbor zpětné vazby.

Nataša Novotná nahlíží na zpětnou vazbu týkající se vedení svých tréninků následujícím způsobem: *„Zpětnou vazbu vnímám z více směrů. V čase sledováním toho, jaký vliv má mé vedení na pohyb a cítění tanečníka. V prostoru – podle toho kdo, kam a proč mě zve. V pocitu – v minimální míře se mi dostává verbální hodnocení pozorovatele nebo účastníka lekce.“*<sup>110</sup>

Zatímco u Novotné hraje hodnocení diváka či aktivního účastníka její lekce minimální roli, Markéta Roth-Elblová jde v tomto případě zpětné vazbě naproti. Sama se zajímá a aktivně komunikuje se studenty a tanečníky. Dostává od nich nové připomínky a impulsy, které vstřebává a přeměňuje v energii potřebnou ke své další pedagogické činnosti.<sup>111</sup>

Jako alfu a omegu pro získání zpětné vazby od samotných tanečníků vnímám jejich vztah s pedagogem. Jedna z častých pochybení, kterých se dopouští zejména začínající pedagogové je jakési „zahledění se“ do sebe sama při vedení tréninků a absolutní upozadění vyučovaného a jejich vzájemného vztahu.<sup>112</sup> Mnohdy až po získání větší pedagogické praxe a určitého nadhledu lze přistoupit k postupnému vnímání vztahu a smyslu celé výuky.

Jako inspirující považuji názor Davida Howarda, který přistupuje k tanečníkům s otevřeností a velkou pokorou:

*„Myslím, že jsem se od nich naučil víc než oni ode mě.“*<sup>113</sup>

V tomto výroku cítím také určitou skromnost a snahu být ve vztahu s tanečníky spíše vyrovnanými partnery než autoritou na jedné straně, a tím kdo poslouchá na straně druhé.

---

<sup>110</sup> Viz. příloha č. 3 – emailová korespondence s Natašou Novotnou

<sup>111</sup> Viz. příloha č. 6 – emailová korespondence s Markétou Roth-Elblovou

<sup>112</sup> FOSTER, Rory. *Ballet Pedagogy: The Art of Teaching*. Florida: University Press of Florida, 2010, ISBN-13: 978-0813034591, s. 92

<sup>113</sup> WARREN, Gretchen Ward. *The art of teaching ballet: Ten twentieth-century masters*. University Press of Florida, 1996, ISBN 978-0-8130-1711-2, s. 120

Z vlastní zkušenosti, jako tanečník na konci své kariéry a začínající pedagog, si stále více uvědomuji, že technika klasického tance je jen polovina celku, jako pedagogové však musíme udělat mnohem víc než jen naučit kroky.<sup>114</sup>

Je potřeba probouzet a zdokonalovat ve své osobnosti pocit být upřímný, ale zároveň empatický, důsledný a zároveň laskavý a trpělivý. V této atmosféře je možné s tanečníky navázat vyvážený vztah a získat od nich potřebnou zpětnou vazbu a zároveň jim být přirozenou autoritou.

Možná jako větší „kámen úrazu“ vnímám feedback mezi pedagogy v oboru. Problém vidím z několika směrů pohledu. Pedagogové techniky klasického tance v profesionální sféře především nemají, až na ojedinělé výjimky, příležitost se profesně potkávat, navzájem se ovlivňovat a možnost posouvat se dál. Otázkou samozřejmě zůstává, nakolik by byli jednotliví pedagogové ochotni spolupracovat, nakolik by nechali nahlédnout ostatní do „své kuchyně“ a v neposlední řadě také jak by se nechali případně ovlivnit novými pohledy a nápady někoho jiného.

V této oblasti mohu jediné vyzdvihnout názor Markéty Roth-Elblové, která se vždy ráda vrací ke svým pedagogickým vzorům. Ať už to byl Mathias Deckert, baletní mistr divadla v Karlsruhe, kterého měla možnost poznat během své profesionální taneční kariéry nebo pedagožka katedry tance Mahulena Křenková, v průběhu svého studia na Hudební Akademii Múzických Umění v Praze.<sup>115</sup>

Zajímavá zpětná vazba se může také objevit mezi pedagogem a korepeditorem.

*„Rytmus je jeden z klíčových ingrediencí vyučování.“<sup>116</sup>*

David Howard

David Howard patřil mezi velmi muzikální pedagogy, pro něhož hudba používaná v hodinách klasického tance patřila také mezi její hybatele. Howard si cení zvláště svojí dlouholeté spolupráce s vynikajícím americkým baletním korepeditorem, Lynnem Stanfordem. Do svých tanečních vazeb začal vkládat

---

<sup>114</sup> WARREN, Gretchen Ward. *The art of teaching ballet: Ten twentieth-century masters*. University Press of Florida, 1996, ISBN 978-0-8130-1711-2, s. 91

<sup>115</sup> Viz. příloha č. 6 – emailová korespondence s Markétou Roth-Elblou

<sup>116</sup> WARREN, Gretchen Ward. *The art of teaching ballet: Ten twentieth-century masters*. University Press of Florida, 1996, ISBN 978-0-8130-1711-2, s. 130

rytmiku s akcenty a synkopami. Vzájemně spolupracovali úctyhodných 12 let<sup>117</sup>, mnohdy samozřejmě i mimo taneční hodinu. Takové výjimečné spojení však nebývá běžné. V divadelním prostředí výraznější zpětnou vazbu mezi korepitemorem a pedagogem téměř nevnímám. Jde spíše o vzájemnou komunikaci, přístup a porozumění nežli o hlubší bádání. A to je podle mého názoru škoda, každý pedagog by si zasloužil mít „svého“ Lynna Standforda a samozřejmě naopak. Kvalitní hudební doprovod během tréninku klasického tance je totiž velice důležitý a v profesionálních divadlech se mnohdy podceňuje.

*„Zřící se ve vyučování přesného a jasného osvojování hudební myšlenky nelze, znamenalo by to dopustit se profesionálního omylu.“<sup>118</sup>*

Jako ideální spojení v tomto směru považuji skutečnost, kdy zastával korepitemor během svého působení v profesionálním baletním souboru také pozici dirigenta baletních představení. Tato symbióza poskytuje velké možnosti využití během tréninku a následné maximální uplatnění na jevišti. Tuto praxi jsem u nás zaznamenal pouze během tréninků v baletním souboru Národního divadla v Praze.



*Royal Ballet / trénink během Světového dne tance 2017 / foto: Charlotte MacMillan*

---

<sup>117</sup> Tamtéž, s. 130

<sup>118</sup> TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec: škola mužské interpretace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, s. 23

## ZÁVĚR

Na závěr své práce bych rád uvedl, že jsem si vědom faktu, že jsem v dané práci mohl dojít ještě dál, a ještě o něco hlouběji se tímto tématem zabývat.

Z kapacitních důvodů se mi bohužel do práce nevešla jedna významná kapitola, ve které jsem se chtěl zabývat dnešním vývojem a podporou v oblasti zdraví a anatomie u profesionálních tanečníků a pedagogů.

U této bakalářské práce se jedná o jakousi sondu do světa pedagogiky klasického tance v profesionální sféře a jejího dnešního vývoje. Každá ze stávajících kapitol by mohla být samostatnou prací, mým záměrem ale bylo vytvořit především pro nastávající pedagogy této techniky jakousi podpůrnou strukturu. Vzhledem k výběru tématu, kde se jedná o stále živé umění, které živě reaguje, je důležité neztrácet přehled, jeho posun zaznamenávat a aktivně hledat další možné přístupy.

Možnost zpracovat toto téma mi umožnilo se dozvědět o pedagogice tance mnoho zajímavého a pro mě překvapivého. Nové souvislosti, které mi práce během tvorby odhalila, a nad kterými jsem se nejdříve musel pozastavit a vstřebat je, ve mně ještě zvýšily zájem o možnosti přístupu k pedagogické činnosti klasického tance. Utrzuje mě to, že jsem se vydal správnou, a ne příliš zmapovanou cestou a mohu jen doufat, že se mi podařilo podchytit některé, z mého hlediska důležité složky tohoto vývoje.

Bylo mi velkou ctí, že jsem mohl nahlédnout do světa skupiny vybraných pedagogů, kteří svým přístupem a svou osobností ovlivňují pohled na tvorbu tréninku klasického tance v profesionálních souborech. Někteří z nich jsou blíže tomu, co se v této oblasti děje u nás, jiní po světě. Snažil jsem se vytipovat pestré složení kapacit v tomto oboru, kteří jsou v úzké souvislosti s tanečním děním a jeho vývojem. Vážím si jejich času a ochoty se mým dotazům věnovat, více či méně poodkrýt „svoji kuchyni“ a obohatit tak moji práci o zkušenosti, nové postřehy a postoje. Tyto prameny pro mě zůstávají neocenitelným zdrojem informací a inspirací pro další možný vývoj. Některé mé pedagogické zkušenosti se potvrdily, jiné mi ukázaly možnost odlišného pohledu, jiné možnosti postupu vpřed.

Nevšední a zajímavé přístupy, které se opírají o logiku ustálených metodik klasického tance, nejsou v profesionálním prostředí ovlivněné jen současným trendem různorodosti repertoáru, nýbrž také tím, čím si jednotliví pedagogové prošli, co je ovlivnilo a kam směřuje jejich další pohled.

Velmi oceňuji otevřenost a vstřícnost, které jsem pociťoval při tvorbě této práce, a to doslova na každém kroku. Pevně věřím v její smysluplnost a doufám, že se stane oporou a zdrojem dalšího vývoje nastávajících pedagogů ve tvorbě tréninku klasického tance a formování své vlastní pedagogické osobnosti.

V samotném závěru bych rád poděkoval své vedoucí práce, doc. Mgr. Mahuleně Křenkové. Nejen za její svědomité vedení, cenné rady a čas, který mi věnovala při konzultacích k této práci, ale především za její nadšení a nepolevující optimismus.

Dále bych zde chtěl poděkovat těm pedagogům, kteří byli ochotni mi poslat odpovědi na otázky vztahujících se k této práci. Jmenovitě to jsou Yannick Boquin, Barbora Kohoutková, Nataša Novotná, Adéla Pollertová, Mário Radačovský, Markéta Roth-Elblová a Jeanne Solan. Vážím si toho.

V neposlední řadě děkuji také za pomoc, trpělivost a podporu své rodině.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Knihy:

- ❖ BEAUMONT, Cyril W (Cyril William). *A manual of the theory and practice of classical theatrical dancing*. 2. vydání. London: C. W. Beaumont, 1932
- ❖ FOSTER, Rory. *Ballet Pedagogy: The Art of Teaching*. Florida: University Press of Florida, 2010, ISBN-13: 978-0813034591
- ❖ HRONÍK, František. *Rozvoj a vzdělávání pracovníků*. Grada, 2007, ISBN 978-80-247-1457-8
- ❖ JANEČEK, Václav. *Úvod do taneční pedagogiky*. Praha: HAMU, 2013, ISBN 978-80-7331-267-1
- ❖ KRÖSCHLOVÁ, Eva. *Jevištní pohyb*. Praha: Akademie múzických umění v Praze (nakladatelství AMU), 2015
- ❖ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec: škola mužské interpretace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983
- ❖ VAGANOVOVÁ, Agrippina Jakovlevna. *Základy klasického tance*. Praha: SPN Praha, 1980
- ❖ WARREN, Gretchen Ward. *Classical ballet technique*. University Press of Florida, 1989, ISBN 13: 9780813009452
- ❖ WARREN, Gretchen Ward. *The art of teaching ballet: Ten twentieth-century masters*. University Press of Florida, 1996, ISBN 978-0-8130-1711-2

### Internet:

- ❖ *Ballet methods* [online]. [cit. 2018-11-20]. Dostupné na Ottawa Ballet School: <http://www.ottawaballetschool.com/Ballet-Methods.html>
- ❖ JANEČKOVÁ, Pavla. *Zpětná vazba aneb Řekni, jak to vidíš ty* [online]. 2009-10, [online 07.04.2019]. Dostupné na SUPERKARIERA.CZ: <https://www.superkariera.cz/poradna/osobni-rozvoj/zpetna-vazba-aneb-rekni-jak-to-vidis-ty.html>
- ❖ KVAPIL, Michal. „Člověk musí dělat to, co jej baví, peníze jsou až sekundární věci," říká P. Kalaš [online]. 2016-02 [online 26.03.2019]. Dostupné na Youradio talk: <https://talk.youradio.cz/tema/clovek-musi-delat-to-co-jej-bavi-penize-jsou-az-sekundarni-veci-rika-p-kalas-7695>
- ❖ MALÝ, Jakub. *Nenechte mozek zakrňt! Je to sval a potřebuje posilovat* [online]. 2017-10 [cit. 17.02.2019]. Dostupné na Český rozhlas: <https://pardubice.rozhlas.cz/nenechte-mozek-zakrnet-je-sval-a-potrebuje-posilovat-6028098>
- ❖ ROYAL OPERA HOUSE. *The Royal Ballet morning class in full – World Ballet Day 2018* [online]. 2018-10 [cit. 02.03.2019]. Dostupné na YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=FySuVhmb-OY&index=47&list=PLXP3PurIqECcUhJh6IK6qDlumzPI5p-F>
- ❖ SANDALL, Emma. *Is it time to completely rethink ballet class?* [online]. 2018-02 [cit. 2019-04-15]. Dostupné na Dance Magazine: <https://www.dancemagazine.com/ballet-class-2534954449.html>
- ❖ *Učitel* [online]. [online 26.03.2019]. Dostupné na Wikipedia: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Učitel>

## PŘÍLOHOVÁ ČÁST

Seznam příloh:

1. <b>Yannick BOQUIN</b> .....	64
- emailová korespondence ze dne 30.12. 2018	
2. <b>Barbora KOHOUTKOVÁ</b> .....	67
- emailová korespondence ze dne 22.01. 2019	
3. <b>Nataša NOVOTNÁ</b> .....	69
- emailová korespondence ze dne 19.01. 2019	
4. <b>Adéla POLLERTOVÁ</b> .....	71
- emailová korespondence ze dne 24.01. 2019	
5. <b>Mário RADAČOVSKÝ</b> .....	74
- emailová korespondence ze dne 15.01. 2019	
6. <b>Markéta ROTH-ELBLOVÁ</b> .....	77
- emailová korespondence ze dne 13.01. 2019	
7. <b>Jeanne SOLAN</b> .....	80
- emailová korespondence ze dne 20.01. 2019	

## **Příloha č. 1 - YANNICK BOQUIN**

### **1. Which style [technique] is for you nearest? [Russian / Italian / French / American school...] And why?**

*French, because it is the school I know and around it I added some elements that I liked and experienced working with different teachers +during my professional career.*

### **2. What do you think, there is necessary to upgrade ballet classes in these days?**

*You can upgrade it in different ways. For example adding exercises and other disciplines before the class like what the article you attached to your email. Now regarding the class itself, I believe that the coordination with the use of the arms isn't used enough, like reversing arms in the exercises at the barre and not to leave it simply in the second position and to use more dynamic and musicality to boost the exercises and the brain.*

#### **If so, please indicate why?**

*The why is very simple, according to my barre I will use the same coordination in the center and will have the dancers ready to move their arms fast in the small allegro where there is no time to think and where the arms and the epaulements will be leading the movement in the different direction. It also wakes up the mind and the dancer will be more alert and ready for the rehearsal.*

### **3. Do you prepare your class before?**

*Yes.*

#### **If so, please indicate what is your preparation about?**

*I always follow the same structure for a 1 hour and 15 class but will adapt also to a shorter or longer class. I love the 1 hour and 30 min class, more exercises, long petite batterie exercises etc.*

#### **Do you have any topic, specific line you hold or you form it in the studio?**

*Yes, I just try my best to put everything I can working on the musicality, dynamic, foot work, petite batterie and I focus on arms a lot, dancers usually tell me that they never thought of their arms that much after taking classes with me.*

#### **Do you notice your class before?**

*I have two huge files at home with hundreds of exercises then I have 36 classes (6 weeks) written that I always take with me plus a note book in which I always write new exercises.*



**4. How looks the structure of ballet class you lead? It is rather traditional or otherwise conceived?**

*What is traditional? You can follow a traditional structure but for me the point is how you combine your elements in your exercises and how you phrase your class with energy.*

*It is like having a dinner, you can have a starter, the meal and the desert, but if it is cold, waiting too long or not enough in between your food etc.... at the end you won't enjoy your meal.*

**5. Are you using in class elements of other dance techniques or from the repertoire of the company?**

*No.*

**6. What do you see your "innovation" or "fresh view" in leadership ballet classes? What is for you important in this case?**

*It is my method but I would like to add that reversing arms and preparing them to move fast at the barre to not be surprised in the center for the small allegro and the petite batterie shouldn't be my method but a universal method. I didn't invent the "reversing arms", they exist, it is just that they are not used, specially in the faster exercises. at the barre, I just used my arms in the faster exercises (3rd tendus, 2nd battements jetés, petits battements) using already the coordination that I will require in the small jumps and the petite batterie and like this I can also remind them as the combination when they face the combination in the center "do you remember at the barre...." Many teachers focus on the foot work keeping their arms a la 2nd or moving it slowly in the slow exercises but foot work works together with arm work. When we know that the back leads the "en dehors" by placing the arms and then the legs then the teachers should work equally arms and legs in fast exercises at the barre if they don't want to have dancers lost with their arms and doing different arms to the right or to the left with no thought whatsoever of what they are doing.*

**7. What influence you during your pedagogy experience or in these days?**

*Listening to the comments of the dancers and see if I can apply their needs in my class.*

**8. Do you have some feedback of your leading ballet classes?**

*Yes, some dancers like it, others no. For some dancers the class should be simple, no thinking and not changing their habits.*

**9. In which way are you self-educating?**

*My School and some of the teachers I met in my career helped me to start. Now if I look at my classes 20 years ago with the ones I give now, obviously many things have changed but I had to go through that to get where I am now. I built my classes on what I needed as a dancer and listening to the complains of my colleagues but above all, specially on all the injuries I had, knee, foot and my back. In my time we had to come back alone from an injury with a minor help*

*from the physio, not like today where you have a team of physio and machines around you.*

*I also give here and there teacher courses which forces me to dig more and find exercises to help dancers with their pirouettes, the coordination etc....*

**10. Do you put emphasis on health during teaching? If so, please indicate how?**

*Yes, by using the coordination and the breathing to give a flow in their dancing. That is a way I use health by dancing in an organic and healthy way and using the plié a lot at the barre to warm up the joins.*

## Příloha č. 2 - BARBORA KOHOUTKOVÁ

### **1. Ke kterému stylu (technice) klasického tance máte nejbližší? (ruská / italská / francouzská / americká škola...)**

*Asi nejbližší mám k ruské škole, technice Vaganova, ale ne v její původní podobě. Jako vše i tato metoda, a hlavně způsob učení této metody a baletních prvků se vyvíjí. Z francouzské školy se velmi inspiroji k práci „foot work“ a dynamice v tréninku. Americká škola je fajn na roztančení, uvolnění a též velmi hezky a inovativně pracuje s propojením hudby a baletních kroků a podporuje tanečnost a uvolnění přísných pravidel té či oné dané techniky. Každý styl má své specifikum a dají se v něm najít dobré prvky. Já se při učení držím Vaganova systému a doplňuji ho technikami z jiných stylů. Ale samozřejmě jinak učím studenty a jinak profesionální tanečnický. Trénink v souboru se velmi liší od tréninku školního.*

### **2. Myslíte si, že je nutné klasický trénink v dnešní době nějak inovovat? Pokud ano, uveďte prosím proč?**

*Inovace tréninku je velmi osobní přístup pedagoga. Každý dobrý pedagog si praxí vytvoří svůj vlastní styl. Každý je zaměřen trochu na něco jiného, nejde kopírovat práci jiného pedagoga. Inspirovat se ano. Inovace přichází přes osobní zkušenosti. V této profesi nejde naučit se styl teoreticky, nebo lépe řečeno jde, ale v praxi to pak nefunguje. Jak jsem již zmiňovala, nejdůležitější inovaci vidím v tom, jak se prvky učí. Vaganova systém pro studenty ano, ale s upravenými osnovami, doplněnými o vliv jiných škol, s jiným přístupem k výuce prvků doplněný znalostmi z oboru fyzioterapie, doplňkových kompenzačních metod...*

### **3. Připravujete si trénink dopředu? Pokud ano, v čem konkrétně spočívá Vaše příprava? Máte nějaké téma, konkrétní linku kterou držíte nebo „tvoříte“ na místě?**

*Tréninky si připravuji, právě proto, aby měli strukturu. Vycházím z konkrétní situace. Když učím studenty, tak se snažím trénink přizpůsobit jejich věku a osnovám a vložit do učení moje osobní zkušenosti se zvládnutím techniky dané jejich věku a úrovni. Když učím trénink v souboru, vycházím z jejich potřeb. Jaký v ten daný moment zkouší repertoár, jestli mají v ten den představení a v jakém stylu....a tomu se snažím trénink uzpůsobit.*

### **4. Jak vypadá struktura Vámi vedeného tréninku? Je spíše tradiční nebo jinak koncipovaná?**

*Dalo by se říci, že zachovávám tradiční strukturu. V souboru dávám důraz na to, aby se tanečníci dobře rozcvičili, takže přidávám více tendu, jeté, foot work, pirouette, malých skoků...*

### **5. Zapojujete do tréninku prvky z jiných tanečních technik nebo z repertoáru daného souboru?**

*Ano.*

### **6. V čem vidíte své „novátorství“ ve vedení tréninků? Co je pro Vás v této oblasti důležité.**

*V této oblasti je pro mne důležité se stále učit a prohlubovat celkové zkušenosti o těle a duši. Ve své praxi hlavně čerpám z osobních zkušeností práce s pedagogy a choreografy z celého světa. Hodně mě též ovlivnily metody Gyrotonic a Gyrokinesis, které učí základním principům a pohybovým vzorcům, respektují individualitu těla s jeho možnostmi i omezeními a jsou velmi blízké tanci. Proto jsou ve světě tak široce využívány tanečníky a sportovci jako kompenzační doplňková cvičební nebo rehabilitační metoda.*

**7. Co Vás ve Vašich pedagogických zkušenostech doposud ovlivnilo, popřípadě ovlivňuje?**

*Ovlivnila mě má mezinárodní kariéra, práce s pedagogy a choreografy, Gyrotonic... Snažím se využít každé příležitosti, která by mě mohla obohatit. V rámci možností se účastním kurzů zaměřených na rozvoj těla, osobního růstu, psychologie, jezdím do zahraničních škol a souborů vyučovat...*

**8. Máte nějakou zpětnou vazbu na vedení Vašich tréninků?**

*Zpětnou vazbu dostávám nebo si o ni říkám. Sebereflexe je důležitá.*

**9. Jakým způsobem se jako pedagog sebevzděláváte?**

*Osobní praxe, Gyrotonic a Gyrokinesis kurzy, knihy, internet, představení, konzultace s jinými pedagogy, semináře...*

**10. Kladete při výuce důraz na zdraví? Pokud ano, uveďte prosím, jakým způsobem?**

*Kladu důraz na zdraví. Snažím se i přes čím dál větší nároky na techniku a výkon respektovat individualitu těla a vést ho ke zvládnutí techniky klasického tance s respektem ke svému tělu. Snažím se, aby studenti věděli, jak se rozvíjet, jak pečovat o své tělo, aby předcházely úrazům. Aby měli znalost fungování vnitřního stabilizačního systému, koordinace těla, postavení „alignment“...Snažím se ve své pedagogické praxi aplikovat vždy pozitivní přístup a nastolit prostředí důvěry. To je pro mne důležité kritérium, aby se v mé přítomnosti mohli i studenti a tanečníci cítit dobře a pozitivně rozvíjet.*

## Příloha č. 3 - NATAŠA NOVOTNÁ

### **1. Ke kterému stylu (technice) klasického tance máte nejbližší? (ruská / italská / francouzská / americká škola...)**

*Osobně se nepovažuji za klasického tanečníka, tedy nemám preferenci. Vystudovala jsem v ČR, tedy pod vlivem ruské školy. V profesním tréninku jsem se setkala s řadou pedagogů rozdílných škol. Jako tanečnici mě zajímalo především vždy to, jaká osobnost přede mnou stojí a až potom to, odkud je.*

### **2. Myslíte si, že je nutné klasický trénink v dnešní době nějak inovovat? Pokud ano, uveďte prosím proč?**

*Vývoj nelze zastavit a bylo by škoda to dělat právě u baletu. Jelikož je klasická technika ve své podstatě jasně daná, jde možná především o to, jakým způsobem přistoupíme k cestě za jejím co možná nejlepším zvládnutím a ideálně posunutím o kousek dál nebo výše? Osobně mám ten pocit, že klasický trénink svou inovací prochází vlastně neustále. Především díky používání základní klasické terminologie v mnoha dalších technikách, vzniká svým způsobem prostor pro srovnání a vývoj. Jedno obohacuje druhé. Trénink baletu, komplet zakonzervovaný, bude skvělý pro prezentaci v muzeu, a to bez ironie! Uvážíme-li, že trénink je příprava tanečníka k interpretaci choreografie, pak je na místě se ptát je-li potřeba inovovat choreografii. Má-li klasický trénink plnit svou funkci, lektor se nevyhne potřebě sledovat vývoj v oboru a jemu spřízněných a aplikovat pak nové vědomosti na daný základ.*

### **3. Připravujete si trénink dopředu? Pokud ano, v čem konkrétně spočívá Vaše příprava? Máte nějaké téma, konkrétní linku, kterou držíte nebo „tvoříte“ na místě?**

*Trénink pro profesionály si vždy připravuji, pro milovníky tance tvořím na místě, většinou derivuji jednu z prve připravených verzí dané kombinace. Podotýkám, že připravený trénink se mi vede hůře, jelikož mám nad sebou vlastní bič a jen jednu hlavu na tu spoustu možností. Připravuji si vždy první tendus tyč i volnost, odtud se pak ráda odvíjím v dané linii dále, někdy se to daří lépe jindy hůře. Např. použiji-li v tendus envelopé a k tomu změnu v rytmu, pak se to bude prolínat celou lekcí v různých variantách. Dále mám vždy připravený grand battement a adagio / tyč a volnost a všechny skoky. Snažím se brát také v úvahu to co mají tanečníci právě na repertoáru anebo jaké je venku počasí.*

### **4. Jak vypadá struktura Vámi vedeného tréninku? Je spíše tradiční nebo jinak koncipovaná?**

*Postupuji tradičně s tím, že úvodní kombinace dává tanečnickovi protáhnout celé tělo po základních liniích. Dále systematicky přes danou řadu cvičení u tyče, na volnosti pak preferuji zacílit u rond de jambe na verzi en l'air. Jinakost možná přichází ve způsobu a vyznění mých instrukcí. Snažím se během lekce rozvíjet také logické myšlení a fantazii.*

**5. Zapojujete do tréninku prvky z jiných tanečních technik nebo z repertoáru daného souboru?**

*Vychází z odpovědí výše. Obojí aplikuji.*

**6. V čem vidíte své „novátorství“ ve vedení tréninků? Co je pro Vás v této oblasti důležité.**

*V tréninku využívám relevantní informace a zkušenosti odjinud, zároveň respektuji danou klasickou formu a postavení. Pracuji ráda s protiklady, metaforou, s energií dne, dbám zásadně na postavení chodidel a uvědomění si dlaně a vše co je mezitím tak, aby tanečník chápal své tělo jako komplexní instrument a tvůrčí prvek s různými omezeními a možnostmi zároveň.*

**7. Co Vás ve Vašich pedagogických zkušenostech doposud ovlivnilo, popřípadě ovlivňuje?**

*Zkušenosti samotné jsou pro mě absolutním vodítkem. Na různé vlivy mám docela štěstí, také díky své aktivní profesní dráze, velmi oceňuji možnost srovnání. Observace procesu a pak vývoje finálního výsledku je zásadní a u tance vždy pravdivou výpovědí. Dosud největší vliv, jako na pedagoga, na mě mělo a má studium pohybového jazyka Gaga. Proces nabízí strukturu a směřování, zároveň vyžaduje update a prostor k sebe/reflexi.*

**8. Máte nějakou zpětnou vazbu na vedení Vašich tréninků?**

*Zpětnou vazbu vnímám z více směrů. V čase - při sledování toho jaký vliv má mé vedení na pohyb a cítění tanečníka. V prostoru - podle toho kdo, kam a proč mě zve. V pocitu - v minimální míře se mi dostane verbální hodnocení pozorovatele nebo účastníka lekce.*

**9. Jakým způsobem se jako pedagog sebevzděláváte?**

*Pedagogika je pro mě především o sebevzdělávání, pakliže nechcete časem nudit sebe nebo své studenty. Konkrétně, snažím se postupně nahlížet hlouběji do jednotlivých aspektů lekce - struktura a její vývoj, dynamika, rytmus, muzikalita, psychologie (jednotlivec a skupina), prostředí, co lekci předchází a co je po ní.*

**10. Kladete při výuce důraz na zdraví? Pokud ano, uveďte prosím, jakým způsobem?**

*Možná paradoxně, vnímám zdraví a tanec z podstaty jako spojené světy. Nemocnému ať už fyzicky nebo psychicky do tance není! Tělo tanečníka je jeho instrument, nabízí se jej důkladně poznat a čím dříve tím lépe, jelikož se v čase mění. Existují mnohé skvělé léčebné techniky, umíme vidět do těla člověka, aniž bychom jej museli řezat. Umět navést studenta tak aby sledoval a poslouchal to co se děje kolem něj a zároveň sebe sama, považuji za velký úspěch.*

## Příloha č. 4 – ADÉLA POLLERTOVÁ

### **1. Ke kterému stylu (technice) klasického tance máte nejbližší? (ruská / italská / francouzská / americká škola...)**

*Mám samozřejmě nejbliž k tomu, co jsem vystudovala, tedy k Vaganovově ruské technice, ale tím, že jsem byla dlouho v zahraničí, tak jsem „šmrncnutá“ i tím zahraničím. Oproti ruské technice, kde se pracuje až militantně jen jednou nohou en croix (do kříže), tak já úplně miluji Cecchettiho metodu, kde se nohy často střídají (jedna vpřed, druhá vzad a opět první stranou) a člověk se tolik neunaví. Ale upřímně řečeno, poznej v dnešní době určitou techniku, to prodtě nejde. Je to tak moc promixované, že už nejde jednoznačně říci, tohle je přesně ruská, tohle je francouzská technika...můžeme to vzít z historie, ale dnes už podle mě ne.*

### **2. Myslíte si, že je nutné klasický trénink v dnešní době nějak inovovat? Pokud ano, uveďte prosím proč?**

*Myslím si, že určitě. Ale není možné vytvořit novou techniku, jako např. Vaganovová. Vycházejme z tradic, protože samozřejmě ta technika je tady déle, než žijeme a je prostě dobrá, ale i tím, že se změnila technické podmínky nejen jeviště, ale i kostýmů a taneční obuvi, tím že šly dál, tak i naše technické možnosti můžou jít samozřejmě dál. Je to jako ve sportu, Neustále se překonávají rekordy. Proč? Protože člověk chce neustále překonávat svoje hranice. Myslím si, že je to i v baletu. Například s pirouetami, dnes už tanečnice normálně točí minimálně tři a tanečníci klidně okolo osmi. Takže dle mého názoru by se ten trénink inovovat měl i neměl. Měl by zůstat ten základ techniky, kterou se učí, udržet správně její principy, protože battement tendu se vysouvá v každé technice stejně, akorát s jiným akcentem. Ale vysouvá se patou dopředu a neexistuje, aby byla noha vtočená nebo nezasazená. Takže ten princip je stejný. Myslím si, že jakmile člověk tu techniku dodržuje podle knížek, je to špatně. V dnešní době by se měla technika dodržovat podle tanečníka – jeho fyziologických možností a dodržení správnosti pohybu. Takže technika do maxima, ale zdravě.*

### **3. Připravujete si trénink dopředu? Pokud ano, v čem konkrétně spočívá Vaše příprava? Máte nějaké téma, konkrétní linku, kterou držíte nebo „tvoříte“ na místě?**

*Dřív jsem si tréninky připravovala dopředu, ale nyní, s větší praxí, už to nedělám. Ale vždy má ten trénink nějakou linku, vždy v tréninku nějaký prvek procvičujeme. Příprava principu probíhá v hlavě předem, a také battement tendu z 5. pozice, z čehož pak vycházím během tréninku. Myslím si, že mám určitý dar na vyvinutou pohybovou paměť, vyvinutý hudební sluch a zkušenosti, z kterých čerpám. Někaké zápisky si nedělám, nepamatovala bych si je...přijde mi neprofesionální jít k tomu papíru během hodiny a zírat do něj.*

### **4. Jak vypadá struktura Vámi vedeného tréninku? Je spíše tradiční nebo jinak koncipovaná?**

*Kostra je tradiční a na ní nabaluji princip, to, co potřebuji procvičit. Snažím se udržovat tanečníky v určitém napětí, aby se z tréninku nestala rutina.*

## **5. Zapojujete do tréninku prvky z jiných tanečních technik nebo z repertoáru daného souboru?**

*Záleží na zadání, co od mého tréninku očekává vedení profesionálního souboru.*

## **6. V čem vidíte své „novátorství“ ve vedení tréninků? Co je pro Vás v této oblasti důležité.**

*Necítím se býti inovátorem, ale „moje“ tréninky tanečnický mohou zaujmout z několika důvodů...za prvé to může být v naprosto pohodové atmosféře, za druhé tanečnickům dostatečně dopředu napovídám cvičení, aby si ho nemuseli příliš pamatovat, a ještě jim dávám k tomu připomínky. Pedagog by měl být dostatečně dobrým dirigentem, aby si vždycky připravil ty nástroje, které se musí nadechnout a začít hrát. Kolikrát když je dobrý dirigent, tak se ani ti hudebníci v orchestru nemusí dívat do not a hrají. Stejný by měl být pedagog, takový průvodce. Nemá exhibovat, nemá převyšovat ostatní, ale má být dostatečně svižný v zadávání.*

## **7. Co Vás ve Vašich pedagogických zkušenostech doposud ovlivnilo, popřípadě ovlivňuje?**

*Fakt, že učím amatéry. Vysvětlit jim nějaký prvek a být na ně milý, to je hrozně dobrá škola. Zde je potřeba skloubit tu neskutečnou dřinu s pocitem, že je to vlastně všechno prima. Amatéri, ale i tanečníci jsou hodně motivovaní a baví je to. Myslím si, že tento přístup chybí např. na tanečních konzervatořích. Srážení dolů mnoha lidem nepomohlo, sama jsem také raději, když mě někdo pochválí a povzbudí. Jsem pak schopna daleko více pracovat, vyburcuje mě k tomu.*

*Dále mě hodně ovlivnili pedagogové, které jsem potkala v Hamburském baletu, Kevin Haigen, Giselle Roberge nebo Irina Jacobson, žena ruského choreografa Leonida Jacobsona. Zejména Irina Jakobson dávala neskutečně dobré připomínky, ze kterých čerpám dodnes.*

*Pochopení, jak vysvětlit důležité věci, by mělo být blízké zejména pedagogům na konzervatořích, pro ty nejmladší. Být polopatičtější by zde neuškodilo, právě naopak.*

*Sama jsem zavedla výbornou věc – během přípravy na pirouettes vkládám tanečnickům představu, že jdou pažemi po hladině vody. To jsem si vymyslela a jsem šťastná, že to někomu pomůže.*

## **8. Máte nějakou zpětnou vazbu na vedení Vašich tréninků?**

*Zpětná vazba je ta, že se mi do akademie lidi vrací, často i profesionálové na soukromé hodiny. A samozřejmě pozvání do souborů, abych jim vedla tréninky či konkurz je pozitivní.*

## **9. Jakým způsobem se jako pedagog sebevzděláváte?**

*Nikdy člověk nemá tolik zkušeností, aby se už neměl co naučit. Mám jich hodně, čerpám hlavně z pedagogů, které jsem během své taneční kariéry měla možnost potkat. Vyzobla jsem si od nich takové „bonbónky“ a přidala sama sebe. Také ráda sleduji tréninky a baletní představení na internetu, abych měla přehled o moderních trendech a dalo mi to inspiraci. A vidět jak učí ostatní pedagogové.*



**10. Kladete při výuce důraz na zdraví? Pokud ano, uveďte prosím, jakým způsobem?**

*Každý prvek by se měl dělat dle osobních dispozic, ne podle knížky, jak jsem již uvedla. Vytočenost kyčlí, kolen, kotníků...individuální přístup. Balet je tak strašně individuální, protože ty pohyby vychází z těla, našeho nástroje, který ale nevytvořil jeden a ten samý řezbář, není to sériová výroba, všichni jsme originál...a každý nástroj zní jinak, vypadá jinak, každý má jiné možnosti a je potřeba k němu takto přistupovat.*

*Další výhodou dnešní doby jsou kompenzační cvičení, jako např. Gyrokinesis, co v Praze učí Barbora Kohoutková nebo pilates, kde se naučíš aktivovat svaly, o kterých jsi ani nevěděl.*

## **Příloha č. 5 - MÁRIO RADAČOVSKÝ**

### **1. Ke kterému stylu (technice) klasického tance máte nejbližší? (ruská / italská / francouzská / americká škola...)**

*No tu sa mi tazko odpoveda pretoze si myslim kazda technika ma svoje dobre a zle stranky takze pre mna sa snazim vybrat co najviac toho najlepsieho co kazda jedna poskytuje. Napriklad jednoduchost ruskej techniky pri tyci mam osobne velmi rad a potom francuzi robia o mnoho viac so spodkami a respektuju placement viac ako rusi a dravost americanov a rychlost no naozaj tazka otazka a velmi individualne sa na nu odpoveda myslim ze kazdy to vidi trochu inak.*

### **2. Myslíte si, že je nutné klasický trénink v dnešní době nějak inovovat? Pokud ano, uveďte prosím proč?**

*Zalezi co znamena inovovat je jasne ze dnes sa tancuje inak ako pred desiatimi tridsiatimi a neviem kolkými rokmi ....treba trenink neustale prisposobovat tomu co sa od neho ockava a to je komplexna priprava pre tanecnika aby bol schopný po viacerych strankach myslim si ze treba sa zdokonalovat a trenink nevynimajuc vela pedagogov bohuzial nevyuziva tuto moznost a ucia stale iba to co ich ucili osobne rozdiel je teraz v rychlosti a exaktnosti exekucie ale jednym dychom hovorim ze urcite veci su skvele urcite postupnost cvikov je presne urobena uz storocia ako aj system kedy sa konci skokmi co si tiez myslim ze je spravne pretoze skoky su zaklad a bez skokov nema tanecnik kondiciu*

### **3. Připravujete si trénink dopředu? Pokud ano, v čem konkrétně spočívá Vaše příprava? Máte nějaké téma, konkrétní linku kterou držíte nebo „tvoríte“ na místě?**

*Obcas pripravim trenink dopredu pretoze je dobre ak pedagog vie co chce pocas treninku dosiahnut ak je pred premierou napriklad tak to tvorim namieste pretoze tento trenink ma ulohu rozohriat a pripravit tanecnika k vykonu ale pocas tyzdna alebo casoveho obdobia bez predstaveni sa snazim pripravit ci budeme sa koncentrovat viac na skoky alebo priorita su piruety etc alebo ak je nejaky zasadny problem a musime sa nieco preucat zalezi aj ci je to panský alebo damsky trenink pretoze spicky su osobita kapitola etc....*

### **4. Jak vypadá struktura Vámi vedeného tréninku? Je spíše tradiční nebo jinak koncipovaná?**

*Snazim sa o tradicny trenink ale s dorazom na obtiaznost a hlavne zmenu dynamiky pretoze zmena dynamiky je zaklad alebo mala by byt jednou s prirodzenych schopnosti tanecnika 21 storocia  
Schopnost reagovat a spravne exekuvovat jednotlivé casti treninku.  
Battement tandu jeho rychlost a preciznost alebo jete exaknost a jasne ciste prevedenie naproti tomu rond de jambe parter velmi legato a jemne dlhe nikdy nekonecne alebo fondu ako roztapajuci sa syr ale potrebne pre silu pre dopady vsetky cviku maju nejaku ulohu je dolezite ich spravne si*

*ich osvojit to napomaha tanecnikovi velmi predlzit karieru ale aj spravne dynamicky narabat so svojim telom*

**5. Zapojujete do tréningu prvky z jiných tanečních technik nebo z repertoáru daného souboru?**

*Rad zapajam ine prvky a hlavne je super ked sa pocas treninku objavia prvky variácii z repertoáru kde mozeme bez publika skusat možnosti a hlavne mozeme robit chyby co je predpoklad ze ak ich odstranime posunieme sa dalej*

**6. V čem vidíte své „novátorství“ ve vedení tréningů? Co je pro Vás v této oblasti důležité.**

*Nemyslim si ze som novator skor mi ide o to, aby tanecnik rozmyslal pri treninku aby neexukoval len kroky pre kroky a pre mna je dolezite aby si pocas trenink osvojil zaklad a to je, ze je tanecnik a ze aj trenink treba tancit pretancovat svojim sposobom nielen odcvicit bez duse muzikalnost preciznost dynamika jasna konverzacia pohybom bez koktania inak neviem tanecnici si musia uvedomit trenink je pre nich nie pre ucitela*

**7. Co Vás ve Vašich pedagogických zkušenostech doposud ovlivnilo, popřípadě ovlivňuje?**

*Vzdy ked niekto pride snazim sa naucit alebo nieco aplikovat do toho ako ucim sam alebo minimalne sa presvedcit ci ucim dobre a zaujimavo ono niekedy profesori ucia skvele inokedy velmi komplikovane niekedy velmi vela komplikovanych cvikov nikam nevedie a inokedy prilis lahke veci su otravne a tanecnikov nudia je dobre ak pedagog pochopi s akym materialom pracuje niekedy prilis tazke je frustrujuce je to velmi dolezity aspekt ucitel by mal vediet namiesat ten spravne koteijl obtiaznosti tak aby sme sa kazdym dnom niekam posuvali*

**8. Máte nějakou zpětnou vazbu na vedení Vašich tréningů?**

*Spatna vazba je zatiaľ pozitivna teda aspon som pocul vela dobrego inokedy pocujem aha trenink je s Mariom tak to budu Olympijske hry hlavne muzi to ze vraj tvrdia neviem no dufam ze ludia maju radi moj sposob ucenia*

**9. Jakým způsobem se jako pedagog sebevzděláváte?**

*Pozeram videa a ak pridu pedagogovia hostia chodim sa pozerat na ich sposob ich kombinacie ich muzikalnost na com im zalezi co hovoria ake pripomienky davaju ci uz u nas v subore alebo ked som v zahranici momentalne som videl trenink v Japonsku narodneho baletu a teraz na Novom Zealande a je vela veci podobnych odlisnych Jednu vec si uvedomujem bez discipliny to nejde demokracia v balete neexistuje bohuzial a sebadisciplina je zakladny predpoklad skveleho interpreta*

**10. Kladete při výuce důraz na zdraví? Pokud ano, uveďte prosím, jakým způsobem?**

*Zdravie je základ, určite kladiem doraz na placement a akceptáciu toho, že nie všetci máme rovnaké telo že sme individualne osobnosti s rozličnými možnosťami ktoré nám telo poskytuje a tu si myslím že naše školstvo ako ho zatiaľ vnímam robí najväčšiu chybu s mladými študentami na škole vôbec nerespektujú boky a základné postavenie tela čo je bohužiaľ škoda a hlavne to predurčuje veľké riziko zranení a skorej ukončenia kariery*

## Příloha č. 6 - MARKÉTA ROTH-ELBLOVÁ

### **1. Ke kterému stylu (technice) klasického tance máte nejbližší? (ruská / italská / francouzská / americká škola...)**

*Touto otázkou se sama pro sebe zabývám už delší dobu. Jelikož se mé taneční začátky i studia opíraly o klasickou ruskou metodu - (Vaganova) cítím, že i dnes je pro mě tento systém velmi logicky a smysluplně vystavěn a sama se o něho opírám. Je pro mě jakousi „kostrou“ nebo „lešením“, na které nabaluji své osobní poznatky a zkušenosti (jako tanečnice i pedagog). Snažím se na tuto kostru nabalit jiné techniky a metody (ať už taneční, či alternativní/fyzioterapeutické/obor taneční medicíny atd.), které zmíněný systém neničí nebo nedegradují, ale podle mého názoru ho naopak obohacují a posouvají mnohem dál. Takže jistě vycházím z ruské metody, ale jsem ovlivněna mnoha pedagogy a osobnostmi, které jsem měla možnost během svého tanečního i pedagogického působení poznat (americká, francouzská škola, Franklinova Metoda, taneční medicína, Feldenkreis...).*

*Všichni tito pedagogové značně ovlivnili styl a způsob mého myšlení a způsob mojích výuky.*

### **2. Myslíte si, že je nutné klasický trénink v dnešní době nějak inovovat? Pokud ano, uveďte prosím proč?**

*Svoji odpověď na první otázku jsem tak trochu odpověděla už i na otázku druhou.*

*Myslím si, že doba rozhodně vyžaduje inovaci klasického tréninku. Je to velmi aktuální téma.*

*Předpokládám, že nikdo nechce kompletně rozbourat a pošlapat nějaký osvědčený, fungující systém a pokoušet se místo toho ‚vybudovat‘ něco úplně nového... Ale věda, technika, lidské znalosti i výkony jsou na úplně jiné úrovni než před sto lety.*

*A jestliže je možné dosáhnout stejných nebo lepších výkonů, dosáhnout věrohodnějšího výrazu, eliminovat zranění a být schopni více ‚ekonomicky‘ pracovat! Tak si myslím, že je to výzva!*

*Alespoň pro mě ano.*

### **3. Připravujete si trénink dopředu? Pokud ano, v čem konkrétně spočívá Vaše příprava? Máte nějaké téma, konkrétní linku kterou držíte nebo „tvoríte“ na místě?**

*Ano, na tréninky se připravuji dopředu.*

*Určitě je rozdíl, jdu-li učit profesionální tanečnice nebo amatéry. U amatérů si vždy navrhuji určitý koncept, ale kombinace musím asi ze 30% skoro vždy upravit na místě, podle toho, kdo zrovna do hodiny přijde.*

*Takže kombinace mám teoreticky navrhnuté, ale spontánně je upravuji podle úrovně lidí v hodině.*

*U profesionálních tanečnic mám vždy jakýsi plán, co chci v dané hodině dosáhnout, co je cílem daného tréninku a na to pak zaměřím kombinace u tyče i na volnosti. Takže si myslím, že ‚pozorovatel profesionál‘ si všimne*

určité , červené linky' táhnoucí se mým tréninkem od plié až po skokové vazby.

Pro mě osobně má taková konstrukce smysl a většinou vidím na konci hodiny u studentů velký posun.

#### **4. Jak vypadá struktura Vámi vedeného tréninku? Je spíše tradiční nebo jinak koncipovaná?**

Struktura mého tréninku je myslím dost tradiční, co se týká výstavby (pořadí kombinací u tyče a na volnosti).

Jen si myslím, že takovým poznáváním ,znamením' mých tréninků (ať už profesionálů nebo amatérů) je kombinace klasického tréninku s Franklinovou metodou a taneční medicínou. Franklinova metoda se zabývá v první řadě anatomií lidského těla a vizualizací-představami, obrazy, které oslovují nervový systém tak, aby pohybový aparát pracoval snadněji/lehčeji, bez bolesti ale efektivněji. Cílem je, aby tanečník provedl určitý pohyb tak jak má technicky a opticky ,správně' vypadat, ale aby při tom šetřil síly, energii, aby uvolnil přílišně přepjaté a stažené svaly, tím eliminoval úraz...Zde se možná nabízí zmínit přísloví ,Méně je více = vynaložit méně vypjetí/přepjetí za to ale využít délky/prostoru a dosáhnout stejného výsledku. A další motto by mohlo být: ,nejprve myslet, pak tančit'...promyslet, kde je zdroj pohybu, jak pohyb funguje, co si eventuálně představit (Franklin) a čeho dosáhnout...Pak teprve pohyb provést.

#### **5. Zapojujete do tréninku prvky z jiných tanečních technik nebo z repertoáru daného souboru?**

Ano jednoznačně Franklin a taneční medicína=znalosti umístění a funkce svalů, kostí, vnitřních orgánů atd. + alternativní cvičení na podporu jejich funkce a jejich zapojení do klasického tréninku.

#### **6. V čem vidíte své „novátorství“ ve vedení tréninků? Co je pro Vás v této oblasti důležité.**

Nevím, jestli můžu svůj trénink nazývat novátorským, ale rozhodně je pro mě osobně důležité zprostředkovat studentům/žákům/tanečníkům, že je důležité začít hledat ,uvnitř' a hledat nejprve podstatu a kvalitu pohybu a ne nejprve ,kopírovat' formu a pak možná někde hledat podstatu. Stejně Tak důležité je pohyb vnímat a cítit a umět pracovat s dynamikou a energií a vhodně ji využívat.

Důležitým bodem, který je pro mě také velmi důležitý, je vyučovat a jednat s žáky a studenty v pozitivní atmosféře, s respektem, nikoho neponižovat, jiného přespříliš nevyzdvihovat, být spravedlivá a věcná...pozitivní atmosféra a nadšení pro věc, pro tanec, radost z pohybu...jsou pro mě osobně neopomenutelným faktorem!

#### **7. Co Vás ve Vašich pedagogických zkušenostech doposud ovlivnilo, popřípadě ovlivňuje?**

Do určité míry mě ovlivnili všichni pedagogové, které jsem měla možnost potkat nebo s nimi pracovat. Někteří tak, že mi bylo jasné, že takto nikdy pracovat/ vyučovat nechci a mnozí ve mně zapálili jiskru zájmu, zaujetí,

*hledání, víry a hladu po vzdělávání a zlepšování sebe sama jako např. paní pedagožka Křenková, Mathias Deckert, Monique Janotta a další.*

## **8. Máte nějakou zpětnou vazbu na vedení Vašich tréninků?**

*Vždy se stále ráda setkávám a diskutuji s již zmiňovanou paní prof. Křenkovou. Ta pro mě byla prvním impulzem a vzorem toho, že se dá trénovat a myslet v tréninku trochu „jinak“. Doted' se k ní ráda vracím a vážím si ji jak pedagoga, tak jako člověka.*

*Podobně smýšlejícím pedagogem byl pro mě baletní mistr divadle v Karlsruhe, také výše zmiňovaný M. Deckert.*

*Další důležitou zpětnou vazbou jsou moji žáci a studenti. Nikdy se jich nepřestávám ptát, jestli rozumí o čem mluvím, co po nich chci, jestli cítí to, co se jim snažím sdělit...ať už skrze rozhovor mimo baletní sál nebo bezprostředně krátce mezi cvičeními...Jejich reakce, odpovědi a postřehy mě také jako pedagoga posouvají dál.*

## **9. Jakým způsobem se jako pedagog sebevzděláváte?**

*Samozřejmě se snažím mít oči stále otevřené'.*

*Velmi ráda čtu odbornou literaturu zabývající se taneční medicínou, Franklinovou metodou apod.*

*Sama pravidelně navštěvuji kurzy Franklinovy metody, stýkám se s fyzioterapeuty a lidmi zabývající se taneční či sportovní medicínou. Ráda s nimi diskutuji a ptám se na jejich odborné názory a samozřejmě probírám tematiku klasického tréninku se svými bývalými kolegy či pedagogy.*

*Čas od času navštěvuji semináře a vzdělávací kurzy pro taneční pedagogy (převážně v Německu).*

## **10. Kladete při výuce důraz na zdraví? Pokud ano, uveďte prosím, jakým způsobem?**

*U této otázky už jen stručně, jelikož jsem se v předchozích odpovědích k tomuto tématu dost zeširoka rozepsala:)...Ano, kladu velký důraz na zdraví!! Porozumění a pochopení funkce pohybu, vědomá a „inteligentní“ práce s vlastním tělem a taneční technikou. Umět pracovat, ale zároveň se uvolnit.*

*Nezapomínat na odpočinek, dobrou životosprávu...Balance je důležitý pro dosažení optimálního výsledku.*

## **Příloha č. 7 - JEANNE SOLAN**

### **1. Which style [technique] is for you nearest? [Russian / Italian / French / American school...] And why?**

*I have been teaching for about 30 years and followed the Russian and the English schools.*

### **2. What do you think, there is necessary to upgrade ballet classes in these days?**

*In my dance experience and the time in which it took place was when the once isolated techniques of Classical and Modern began to merge as a new dance language called "Contemporary". Fortunately at this time I was beginning my career and danced in companies where these possibilities were being explored. There was an exciting metamorphosis taking place. It was a time of great discovery for me and from this beginning my ideas about the openness and the inclusiveness of dance, All dance! This has stayed with me and colored and deepened the ideas I carry into my teaching.*

### **3. Do you prepare your class before?**

*I have a basic format for how a barre and a center should progress.*

### **4. How looks the structure of ballet class you lead? It is rather traditional or otherwise conceived?**

*Bez odpovědi.*

### **5. Are you using in class elements of other dance techniques or from the repertoire of the company?**

*No, I don't need to diverge from the beauty, power and intelligence of classical technique rather I am conscious of the breath in harmony with movement. The power of the spine and torso as the essential center and motivator of movement. I have developed small exercises to encourage this sense of organics and healthy mechanics to avoid a static approach in classical ballet.*

### **6. What do you see your "innovation" or "fresh view" in leadership ballet classes? What is for you important in this case?**

*I don't consider my work Innovative. I trust the power of classical technique and simply try to find ways of enhancing it's application and result.*

### **7. What influence you during your pedagogy experience or in these days?**

*Observing and guiding dancers is a great joy in my life.*



**8. Do you have some feedback of your leading ballet classes?**

*Use your eyes and experience and patience and trust your instincts. Work on finding clear, precise correction language.*

**9. In which way are you self-educating?**

*I consider perfection as being perfectly present and with a clear heart and mind doing the very best you can. I am nourished by many things: books,nature ,people anything that carresses my sense of beauty.I am always waiting to be touched by something.*

**10. Do you put emphasis on health during teaching? If so, please indicate how?**

*Yes, a healthy mind-body connection.*