

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE
HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Praha 2019

Eva Zápotocká

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE
HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

Taneční umění
Pedagogika tance

DIPLOMOVÁ PRÁCE
METODIKA KLASICKÉHO TANCE
STŘEDNÍ ETAPA VÝUKY
Eva Zápotocká

Vedoucí práce: MgA. Tereza Krupičková

Oponent práce: MgA. Adéla Pollertová

Datum obhajoby: 7. června, 2019

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2019

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE
MUSIC AND DANCE FACULTY

Dance Art
Pedagogy of Dance

DIPLOMA THESIS
CLASSICAL DANCE METHODOLOGY
MIDDLE STAGE OF EDUCATION
Eva Zápotocká

Thesis advisor: MgA. Tereza Krupičková

Examiner: MgA. Adéla Pollertová

Date of thesis defence: 7th June, 2019

Academic title granted: MgA.

Prague, 2019

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma

Metodika klasického tance – střední etapa výuky

vypracovala 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

Diplomová práce se zabývá rozbořem prvků klasické baletní techniky vyučovaných ve střední etapě osmiletého studia taneční konzervatoře. Shromažďuje informace a porovává odlišnosti z jednotlivých metodických příruček. První část práce je věnována *exercices à la barre*, druhá část *exercices au milieu*. V jednotlivých kapitolách je popsán rozbor a význam cvičení, postup výuky, hudební rozdělení, příklad provedení a připomínky k provedení. Cílem diplomové práce je vytvoření metodické příručky pro pedagogy a studenty oboru pedagogika tance.

Summary

The diploma thesis deals with analysing elements of classical ballet technique taught in the middle stage of eight years study dance conservatory. It collects information and compares differences in the individual methodical manuals. The work is divided into two parts, *exercices à la barre* and *exercices au milieu*. Each chapter contains analysis and importance of the exercise, procedure of teaching, musical divide, example of practice and comments to practice. The aim of the diploma thesis is to create a methodical manual for pedagogues and students of the section of dance pedagogy.

Poděkování

Velké poděkování patří MgA. Tereze Krupičkové za trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování mé diplomové práce věnovala. Dále je mé poděkování věnováno doc. Mgr. Mahuleně Křenkové pro její oddanost tanečnímu umění a za vedení po celou dobu studia, které mi bylo inspirací nejen pro tvorbu diplomové práce. Dále děkuji Danielu Hanákovi za kresbu a stávajícím členům Laterny magiky za podporu a pomoc.

Obsah

Seznam zkratek a vysvětlivek.....	10
Úvod.....	12
1. Exercices à la barre.....	14
1.1. Flic-flac.....	15
1.1.1. Flic-flac en tournant.....	18
1.2. Tombé z místa.....	23
1.2.1. Tombé s ukončením kročné nohy v poloze s.l.c.d.p., pointé, ve výšce 45° a 90°.....	23
1.2.2. Tombé s půlobratem.....	25
1.3. Grand fondu.....	29
1.3.1. Grand fondu způsobem développé.....	29
1.3.2. Grand fondu přes polohu attitude.....	31
1.4. Temps relevé.....	33
1.4.1. Temps relevé par terre.....	34
1.4.2. Petit temps relevé.....	35
1.4.3. Grand temps relevé.....	37
1.4.4. Temps relevé s pirouettes.....	38
1.5. Půlobrat způsobem fouetté.....	41
1.6. Grand rond de jambe jeté.....	45
1.7. Battement développé ballotté.....	51
1.8. Grand battement développé.....	54
1.9. Pirouettes z V. a IV. pozice s ukončením v pózách.....	56
2. Exercices au milieu.....	61
2.1. Základní prvky en tournant.....	62
2.1.1. Battement tendu en tournant.....	63
2.1.2. Battement tendu jeté en tournant.....	65
2.1.3. Rond de jambe par terre en tournant.....	67
2.1.4. Rond de jambe en l'air en tournant.....	70
2.1.5. Battement fondu en tournant.....	72
2.1.6. Battement frappé en tournant.....	75
2.1.7. Battement développé en tournant.....	77
2.2. Tour lent.....	79
2.2.1. Tour lent ukončený způsobem demi-rond de jambe.....	81
2.2.2. Tour lent ukončený způsobem fouetté.....	83
2.3. Šesté port de bras.....	85

2.4. Preparační port de bras pro grand pirouettes.....	90
2.4.1. Preparační port de bras způsobem šestého port de bras.....	90
2.4.2. Preparační port de bras způsobem grand port de bras.....	93
2.5. Grand pirouettes.....	97
2.5.1. Grand pirouettes s přímým vynesením kročné nohy do výšky 90°. .	99
2.5.2. Grand pirouettes s vynesením kročné nohy přes demi-rond de jambe	101
2.5.3. Grand pirouettes ukončené způsobem demi-rond de jambe.....	103
2.5.4. Grand pirouettes ukončené způsobem fouetté.....	105
2.5.5. Grand pirouettes ukončené s pirouette v poloze retiré.....	107
2.6. Pas de bourrée en tournant.....	109
2.6.1. Pas de bourrée simple en tournant.....	110
2.6.2. Pas de bourrée ballotté en tournant.....	112
2.6.3. Pas de bourrée dessus-dessous en tournant.....	114
2.7. Grand fouetté effacé en face.....	116
2.8. Battement divisé en quarts.....	119
2.8.1. Battement divisé en quarts způsobem demi-rond de jambe.....	120
2.8.2. Battement divisé en quarts způsobem fouetté.....	122
Závěr	124
Použitá literatura	125

Seznam zkratek a vysvětlivek

ad. - a dále

atd. - a tak dále

č. - číslo

g.b.d. - grand battement développé

g.p. - grand pirouette

g.r.d.j.j. - grand rond de jambe jeté

KN – kročná noha

L – levá

LN – levá noha

LP – levá paže

obr. - obrázek

P – pravá

PN – pravá noha

PP – pravá paže

r.d.j. - rond de jambe

r.d.j.p.t. - rond de jambe par terre

s.l.c.d.p. - sur le cou-de-pied

SN – stojná noha

T – takt

tj. - to je

t.l. - tour lent

VP – výchozí poloha

nádech – allongé – paže se z přípravné polohy protáhne do allongé a zpět, pohyb paže je od lokte maximálně do výše boků a je prováděn lehkým tahem s pohledem na hřbet ruky

pocit nekonečně prodlužujícího se kříže - stojná noha, která nese váhu celého těla neustále vrůstá do podlahy jako silný kořen stromu. Oproti tomu se temeno hlavy zvyšuje směrem ke stropu, bederní část zad se neustále prodlužuje, aby zamezila propadnutí, následnému sesunutí a nesprávnému postavení pánve. To vše je jedna pevná svislá opěrná plocha. Ze zad, v místě mezi lopatkami, prochází druhá opěrná plocha, která se jako provaz natahuje do stran. Tento pocit je součástí každé polohy paží. Vytvoří se tak jeden silný

kompaktní celek.

podhled – postavení hlavy, při otočení hlavy do sálu se hlava nakloní vpřed a dívá se například do dlaně (paže ve 2. pozici)

pohled do sálu – otočení hlavy do sálu s pomyslným pohledem do první lóže v divadle. Hlava se neotáčí násilnou cestou až nad rameno, důraz je kladen na prvotní protitah v těle a až poté se hlava otočí do strany pouze tam, kam jsou její fyziologické možnosti. Hlava se při otočení nikam neuklání, ale opisuje vertikální linii. Z mé pedagogické praxe nedoporučuji v jakémkoliv prvku u tyče a na volnosti otáčet hlavu striktně nad rameno. Častým důvodem je následná strnulost šíje a při snaze přetočit hlavu co nejvíce se přidává i trup, který se dále stočí.

podchvat – paže se ze 2. pozice vede spodním půlobloukem do 1. pozice, pohyb je svižný a energický

správné postavení těla – správné postavení těla přirovnávám k principu nekonečně prodlužujícího se kříže

vnitřní rotátory – hlavice kosti stehenní je zasazena v jamce kyčelního kloubu a neustále aktivně rotuje směrem en de hors. Kostrč směřuje k zemi, nikam se neposouvá, nevysazuje se, nepodsazuje se. To má za následek vytočení obou dolních končetin od kyčlí po chodidla. Pokud jsou vnitřní rotátory v tomto pohybu aktivní, chrání se tím kolenní kloub, vazy a úpony kolem něj a předchází se možnému poranění.

Úvod

Předmětem diplomové práce je vytvoření metodické příručky k výuce prvků klasického tance u tyče a na volnosti pro střední etapu v systému výuky osmileté taneční konzervatoře.

Hlavním impulzem ke vzniku tohoto tématu mi byl chybějící ucelený materiál k výukovému systému pro danou věkovou skupinu studentů, který by byl nápomocný především studentům katedry tance Hudební a taneční akademie múzických umění a pedagogům klasického tance.

Současný vývoj klasické baletní techniky je dynamický a rozmanitý. Mé osobní přesvědčení je, že veškeré prvky je potřeba vyučovat a vysvětlovat v symbióze s vícero technikami. Nejčastěji se v popisu cviků opírám o poznatky Agrippiny Jakovlevny Vaganovové, ale také využívám poznatky z metodiky Nikolaje Ivanoviče Tarasova, z techniky klasického tance podle Gretchen Ward Warren, z Balanchine Technique podle Suki Schöerer, ze Školy klasického tance Věry Kostrovické a Alexeje Pisareva, z německé metodiky klasického tance podle György Lörinc a Zsuzsa Merényi a z vlastních nabitých poznatků.

Cílovou skupinou studentů střední etapy jsou pubescenti. Období dospívání je procesem hormonálních změn, které mohou vést k většímu psychickému vypětí. Pedagog by se měl zamyslet nad citlivostí a zároveň přesností při předávání vědomostí a dovedností. V potaz by se měly brát fyzické schopnosti, psychická stránka a vývojové změny každého studenta.

Obsahem výuky a hlavním cílem střední etapy je osvojení si techniky prvků en tournant a grand pirouettes. Nedílnou součástí je vypracování maximální koordinace, rovnováhy, síly dolních končetin, vnitřního stabilizačního systému a pohybové inteligence. Výuka by měla být systematická a prvky vyučované v logickém systému. Nové principy, které si studenti mají osvojit, musí vyplývat z předchozích poznatků, které se dále rozvíjejí. Vše by se mělo učit příkladem, pravidlem a praxí. Postupovat se má od snadnějšího k nesnadnějšímu, od jednoduchého ke složitějšímu a od známého k neznámému.

Práce je rozdělena do dvou částí *exercices à la barre* a *exercices au milieu*. Struktura popisovaných prvků se v jednotlivých kapitolách skládá z názvu prvku, vysvětlení principu, metody výuky, hudebního rozdělení, konkrétního příkladu provedení a souhrnu nejdůležitějších připomínek. Polohy a pozice paží jsou popisovány podle A. J. Vaganovové. Přípravná poloha, 1., 2., 3. pozice a 4., 5., 6. poloha.

Ve střední etapě výuky je předpokladem, že studenti mají již perfektně vystavěné postavení těla. Znají všechny základní prvky klasického tance, u kterých se postupně zvyšuje náročnost zadávaných kombinací. *Exercices* prováděná na *relevé* by se měla stávat samozřejmostí nejen u tyče, ale i na volnosti.

U tyče se zaměřujeme na preciznost provedení a samozřejmě i tanečnost, aby převedení cviků na volnost a vytváření tanečních variací působilo lehce a přirozeně.

1. Exercices à la barre

Střední etapa výuky rozvíjí získané schopnosti a dovednosti z nižších ročníků. Všechny prvky se provádějí na vysoké pološpičce s častou kontrolou osy těla formou odlehčení paže na tyči.

Jednotlivá cvičení se z obou stran propojují krátkou mezihrou nebo přetočením s použitím vazebného prvku. Tím může být pas de bourrée, détourné, pirouette o 1/2 obratu, přetočení způsobem fotté ad.

Cvičení u tyče zahrnují i výuku principů nových prvků, které se později provádějí na volnosti. Jsou jimi zejména základní prvky en tournant, battement divisé en quarts, příprava pro grand pirouette ad.

Pro vytvoření jednotlivých kombinací pedagog zapojuje vlastní fantazii a kreativitu. Vychází z individuality každého studenta, rozvíjí tanečnost, koordinaci, smysl pro dynamiku a výrazovost pohybu. Vazba by měla vypracovat potřebnou sílu v dolních končetinách, pevnost trupu, stojné strany a aktivní protitahy v celém těle, které jsou důležité zejména pro výuku grand pirouettes.

Pokud v kapitolách není uvedeno jinak, popisy a příklady jednotlivých prvků uvádím s výchozím postavením těla levým bokem k tyči z V. pozice s pravou nohou v postavení vpředu.

1.1. Flic-flac

Flic-flac je energický vazebný prvek rozvíjející celkovou koordinaci. Skládá se ze dvou ve výsledku propojených částí působící jako jeden celek.

Flic – kročná noha se švihem z otevřené polohy vede pološpičkou přes V. pozici do polohy s.l.c.d.p. Podle A. J. Vaganovové je možné zakřížít s.l.c.d.p. více.¹

Flac – mírné otevření kročné nohy od kolene směrem à la seconde, následné přiložení kročné nohy do polohy s.l.c.d.p. a ostré otevření do určeného směru a polohy.

Princip zdvihu na pološpičku se při flic-flac podle metodických příruček liší. V metodice A. J. Vaganovové se v první výukové formě en face pološpička zcela vynechává. Po zvládnutí této základní formy se zdvih na pološpičku provádí společně s flac (en face i en tournant). Autorka G. W. Warren² popisuje zdvih na pološpičku jinak pro provedení en face a en tournant. Při flic-flac en face se pološpička provádí v druhé části flacu společně s otevřením kročné nohy do otevřené polohy. Při flic-flac en tournant je zdvih na pološpičku v počáteční fázi flac, kdy se kročná noha mírně otevírá ze s.l.c.d.p. do polohy à la seconde. V metodice V. Kostrovické a A. Pisareva³ je pološpička popsána společně s flic (en face i en tournant).

Počáteční výuka flic-flac je čelem nebo bokem k tyči en face en dehors a en dedans z polohy à la seconde pointé, poté ve výšce 45° a 90°, en tournant o 1/2 a celý obrat en dehors, en dedans a na volnosti. Konečná forma flic-flac je rychlá, plynulá s důrazem na otevření kročné nohy do daného směru a polohy.

Po důkladném procvičení základních forem flic-flacu je možné cvik začít a ukončit v jakékoliv malé nebo velké póze či arabesque.

¹ VAGANOVÁ, A. J. *Základy klasického tance*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1980, 47 s.

² WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 118 s.

³ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 118 s.

Flic-flac je nejčastěji užívaný v kombinacích s battement tendu, battement tendu jeté, battement fondu, battement frappé, rond de jambe en l'air⁴ nebo v adagiu.⁵

Provedení en face EN DEHORS

FLIC - z polohy à la seconde ve výšce 45° na relevé, P paže ve 2. pozici allongé, pohled do sálu na paži, se kročná noha ohýbá v koleni směrem ke stojné noze do více překřížené polohy s.l.c.d.p. vzad (pro lepší pochopení můžeme použít představu kročné nohy jako štětce, který natírá podlahu, prsty něco seberou z podlahy, sirka škrtno o podlahu atd.), současně stojná noha provádí abaisé. Celé tělo je ve zvýšeném protitahu, které udrží požadovanou energii pro pohyb a udržení vertikální osy.

FLAC – mírné otevření kročné nohy od kolene směr à la seconde a přiložení do polohy s.l.c.d.p. vpřed. Současně se provádí aktivní relevé na stojné noze. Následuje ostré otevření kročné nohy do polohy à la seconde do výšky 45°, relevé se zvyšuje, pohled stále en face.

Provedení en face EN DEDANS

Provedení flic-flac en dedans je obdobné jako při en dehors. Změna je v přiložení s.l.c.d.p., kdy je první přiložení vpřed a druhé vzad.

V první výuce en face zůstávají paže ve 2. pozici, hlava en face.⁶ Po vyučení správné koordinace dolních končetin se na předtaktí přidává pohled do sálu a paže se ve 2. pozici protáhne do allongé. S flic se paže zavře do 1. pozice společně s pohledem vpřed. Při otevření kročné nohy do polohy à la seconde se paže otevře zpět do 2. pozice s hlavou en face nebo do sálu.

⁴ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 118 s.

⁵ VAGANOVÁ, A. J. *Základy klasického tance*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1980, 47 s.

⁶ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 118 s.

Hudební rozdělení:

1. 2 takty 2/4 – flic na „raz“, flac na „a“ mírné otevření KN, na „dva“ s.l.c.d.p., otevření KN na první dobu druhého taktu, jedna doba výdrž
2. 2 takty 2/4 – flic na „raz“, flac na „a“, otevření KN na „dva“, dvě doby výdrž
3. 1 takt 2/4 - flic na „raz“, flac na „a“, otevření KN na „dva“
4. 1 takt 2/4 – flic-flac na „a“, otevření KN na „raz“, jedna doba výdrž
5. 1 doba 2/4 taktu - flic-flac na „a“, otevření KN na „raz“

Příklad provedení flic-flac en dehors en face

T – 2/4

VP – V. pozice, paže v přípravné poloze, pohled do sálu

Preparace – 1T:

první ¼: **„a“** - paže nádech, pohled na paži

„raz“ - paže podchvatem do 1. pozice, pohled do dlaně

druhá ¼: **„dva“** - energické otevření PN do polohy à la seconde do výšky 45°, LN pološpička, paže do 2. pozice, pohled do sálu

1.T:

první ¼: **„a“** - zvýšení relevé na stojné noze, paže alongé, pohled en face

„raz“ - flic – SN abaissé

druhá ¼: **„a“** - flac - LN se svižně vyzdvihne na vysoké relevé

„dva“ - ostré otevření P nohy do polohy à la seconde do výšky 45°

2.T.:

první a druhá ¼: zvýšení relevé a protitahu v těle

Paže zůstává ve 2. pozici, hlava en face. Abychom se přiblížili nácviku následného flic-flac en tournant můžeme při flic zavřít paži do 1. pozice a s otevřením kročné nohy do polohy à la seconde do výšky 45° ji otevřít zpět do 2. pozice. Hlava doprovází paži.

1.1.1. Flic-flac en tournant

Flic-flac en tournant je obrat na jedné noze z otevřené do otevřené polohy s dodržením základních principů flic-flac bez obratu. Fors pro otočení je udáván stejnou stranou těla a pažemi, které obrat pomyslně předcházejí.⁷

První výuková forma bokem k tyči může být o 1/2 obratu s ukončením kročné nohy v poloze sur le cou-de-pied. Zdůrazňujeme, že při následné výuce o celý obrat je akcent s otevřením kročné nohy do otevřené polohy.

Výuka flic-flac o celý obrat u tyče:

- z polohy à la seconde pointé ukončený v poloze à la seconde ve výšce 45°, en dehors a en dedans
- po zvládnutí této formy je možné flic-flac začínat a končit v jakékoliv otevřené póze a směru s kročnou nohou ve výšce 45°, 90°, v malých a velkých pózách⁸
- flic-flac en tournant z velké pózy do velké pózy en dehors a en dedans začínáme z polohy kročné nohy ve výšce 90° à la seconde o 1/8, 1/2 obratu a o celý obrat (například z polohy en avant ve výšce 90° - flic en face, flac se současným otočením o 1/8 obratu en dedans s ukončením do 1. nebo 2. arabesque, attitude nebo ecarté devant)

Po dokonalém zvládnutí koordinace flic-flacu u tyče přistoupíme k výuce na volnosti. V provedení flic-flac en tournant je důležité dbát na hbité provedení zvláště v závěrečné fázi otevření kročné nohy. Dále upevňujeme perfektní koordinaci paží, celého těla, čistotu provedení a přesnost závěrečných póz.

Hlava doprovází pohyb po celou dobu obratu. V metodických příručkách je opomenutý popis, kdy se dodržuje princip jednoho bodu jako při pirouette a s konečným otevřením kročné nohy se hlava otáčí dle zvolené pózy.

Z mé pedagogické praxe mohu doporučit princip hlavy do jednoho bodu z důvodu udržení stability a osy těla nad stojnou nohou.

⁷ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 154 s.

⁸ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 154 s.

Doba provedení obratu se v jednotlivých metodikách liší. A. J. Vaganovová⁹, G. W. Warren¹⁰ a N. I. Tarasov¹¹ popisují začátek en tournant s flac. V. Kostrovická¹² provádí en tournant s flic.

Následující vysvětlení flic-flac en tournant budu popisovat s obratem podle A. J. Vaganovové.

Flic-flac en dehors o 1/2 obratu z polohy à la seconde pointé ukončený v poloze devant ve výšce 45°

VP – kročná noha v poloze à la seconde pointé, paže ve 2. pozici, pohled en face, bokem k tyči

FLIC – kročná noha provede flic en face do polohy s.l.c.d.p. vzad, stojná noha na celém chodidle, paže podchvatem do 1. pozice

FLAC – půl obrat od tyče současně s flac, kročná noha se mírně otevře a přiloží do polohy s.l.c.d.p. vpřed, stojná noha současně provede relevé. Následuje otevření kročné nohy do polohy devant ve výšce 45°, hlava doprovází pohyb, s otevřením kročné nohy do směru se paže otevřou do 2. pozice a hlava se otočí do sálu.

Flic-flac en dedans o 1/2 obratu z polohy à la seconde pointé ukončený v poloze derrière ve výšce 45°

Výchozí poloha a provedení je stejné jako při en dehors, ale první přiložení KN je do polohy s.l.c.d.p. vpřed, flac s půlobratem se provádí směrem k tyči s přiložením s.l.c.d.p. vzad. Paže se převádí přes 1. pozici, s otevřením KN do polohy derrière do výšky 45° se LP otevře do 2. pozice, PP se položí na tyč. Hlava končí s pohledem do sálu.

⁹ VAGANOVÁ, A. J. *Základy klasického tance*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1980, 48 s.

¹⁰ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 154 s.

¹¹ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 202 s.

¹² KOSTROVICKÁ, Věra a Alexej PISAREV. *Škola klasického tance*. 2. vyd. Leningrad, Vydavatelství Umění, 1976, 98, 97 s.

Flic-flac en dehors o celý obrat z polohy à la seconde ve výšce 45° na relevé ukončený do polohy à la seconde ve výšce 45°

VP - kročná noha v poloze à la seconde ve výšce 45°, paže ve 2. pozici, pohled en face, bokem k tyči

FLIC – kročná noha provede flic en face do polohy s.l.c.d.p. vzad, paže se zavřou do 1. pozice

FLAC – celý obrat od tyče současně s flac, kročná noha se mírně otevře a přiloží do polohy s.l.c.d.p. vpřed, stojná noha současně provede relevé. Následuje otevření kročné nohy do polohy à la seconde do výšky 45°, pohled en face, paže se otevřou do 2. pozice.

Flic-flac en dedans o celý obrat z polohy à la seconde ve výšce 45° na relevé ukončený do polohy à la seconde ve výšce 45°

Výchozí poloha a provedení je stejné jako při en dehors, ale první přiložení KN je do polohy s.l.c.d.p. vpřed, flac s celým obratem se provádí směrem k tyči s přiložením s.l.c.d.p. vzad. Paže se převádí přes 1. pozici, s otevřením KN do polohy à la seconde do výšky 45° se PP otevře do 2. pozice, LP se položí na tyč. Hlava končí s pohledem en face.

Flic-flac en dedans o celý obrat z polohy à la seconde ukončený v poloze derrière na 45° - obr. č. 1 – 7.



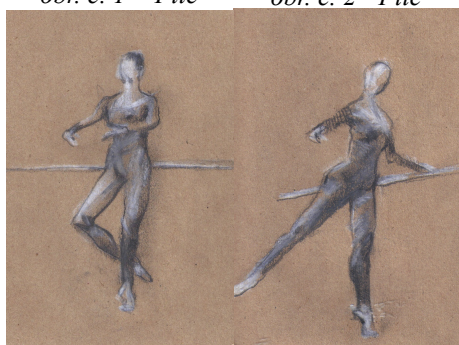
obr. č. 1 - Flic

obr. č. 2 - Flic

obr. č. 3 - Flic

obr. č. 4 - flac

obr. č. 5 - flac



obr. č. 6 - flac

obr. č. 7 - flac

Hudební rozdělení:

1. 2 takty 2/4 – flic en face na „raz“, flac en tournant na „a“ mírné otevření KN, na „dva“ s.l.c.d.p., otevření KN na první dobu druhého taktu, jedna doba výdrž
2. 2 takty 2/4 – flic en face na „raz“, flac en tournant na „a“, otevření KN na „dva“, dvě doby výdrž
3. 1 takt 2/4 - flic en face na „raz“, flac en tournant na „a“, otevření KN na „dva“
4. 1 takt 2/4 – flic-flac na „a“, otevření KN na „raz“, jedna doba výdrž
5. 1 doba 2/4 taktu - flic-flac na „a“, otevření KN na „raz“

Příklad provedení flic-flac entourant en dehors z velké pózy écarté derrière do velké pózy attitude devant o celý obrat

T – 2/4

VP – V. pozice épaulement croisé, paže v přípravné poloze

Preparace – 1T:

první a druhá ¼: **„raz a dva“** - développé do velké pózy écarté derrière na relevé

1.T:

první ¼: **„a“** - zvýšení relevé na SN a protitahu v celém těle, zvětšení extenze P nohy do dálky, pomyslný růst na stojné noze

„raz“ - pravá noha provádí flic do polohy sur le cou-de-pied vzad, stojná noha abaissé, P paže prochází přes 2. do 1. pozice, obrat o 1/8 směr en dehors

druhá ¼: **„a“** - P noha se mírně otevírá stranou a provádí flac en tournant do polohy sur le cou-de-pied devant, stojná noha se vyzdvihne na relevé, tělo pokračuje v obratu

„dva“ - otevření kročné nohy a paže do velké pózy attitude croisé devant na relevé

Závěr – 1T: závěr do V. pozice

Připomínky k provedení

- FLIC – kročná noha se z otevřené polohy vede do více překříženého s.l.c.d.p. přes pološpičku – představa, že prsty něco chtějí smést z podlahy. Stehno a koleno jsou v této chvíli co nejvíce en dehors, nebezpečí ztráty dostatečné rotace v kyčelním kloubu, koordinace kročná noha a paže – přiložení na s.l.c.d.p. současně s podchvatem paže do 1. pozice, výměna s.l.c.d.p. - koleno kročné nohy je stále na jednom místě, noha se otevře do polohy à la seconde jen do té míry aby mohla s.l.c.d.p. vyměnit.

- FLAC – ostré přiložení přesného s.l.c.d.p. devant nebo derrière, otevření kročné nohy do směru je akcentované a výrazné, chodidlo je pevné, kotník se nepovoluje

- flic-flac tvoří jeden celek, pohyb je ostrý, ale zároveň plynulý, relevé se po celou dobu provedení cviku zvyšuje, a tím se koncentruje protitah v celém těle, kotník je pevný

- na pološpičku se tělo dostává zvýšením protitahu v těle bez předchozího demi-plié, fors do rotace dávají paže, stojná strana a kročná noha přikládající se na s.l.c.d.p.

- váha těla je po celou dobu nad stojnou nohou, důraz na tuto připomínku klademe zejména v závěrečné fázi flic-flac, kdy je potřeba kontrolovat osu těla nad SN

- při provedení en tournant dodržujeme přesnost otočení a klademe důraz na závěrečnou polohu po otevření kročné nohy zároveň se zvyšujícím se protitahem v celém těle

- paže se aktivně zavírají a otevírají, jsou v koordinaci s dolními končetinami

1.2. Tombé z místa

Tombé je v překladu pád. Pohyb je třeba vnímat jako podchycený přesun váhy těla z jedné nohy na druhou do hlubokého demi-plié.¹³ Přejít z jedné pózy do druhé se většinou provádí z relevé na stojné noze.¹⁴ Při tombé se boky posouvají do směru pádu. V anglickém jazyce se tento pohyb nazývá „off balance“. Posun boků krok prodlouží a dodá pohybu dynamiku.¹⁵

Užívá se jako vazebný prvek například s battement tendu, battement fondu, battement développé, battement relevé lent, grand battement atd.

Tombé vyučujeme nejdříve z otevřené polohy se stojnou nohou na celém chodidle, poté na pološpičce.¹⁶ Kročná noha je zprvu na zemi, následně ve výšce 45°. Poté tombé provádíme z výšky 90° a ve velkých pózách v daném směru v závislosti na druhu zadané kombinace. V tom případě jej nazýváme grand tombé.

Ukončeno může být v poloze sur le cou-de-pied, pointé, ve výšce 45°, 90°, ve velkých pózách, půlobratem nebo způsobem fouetté.

Vyučujeme ho čelem k tyči z polohy à la seconde, bokem k tyči do všech směrů a na volnosti. Později je možné začít nebo skončit tombé v épaulement croisé nebo effacé. Konečnou formou tombé je jeho využití ve skoku pas jeté a grand jeté. Proto je důležité dbát přesného vyučení základní formy.

1.2.1. Tombé s ukončením kročné nohy v poloze s.l.c.d.p., pointé, ve výšce 45° a 90°

Tombé s ukončením v poloze s.l.c.d.p.

Preparační výsun do polohy devant, paže se otevře do 2. pozice. Pohyb začíná zvýšeným protitahem v celém těle, kročná noha se prodlužuje do dálky, růst na stojné noze. Tombé en avant – velký krok, přenesení váhy těla

¹³ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 231 s.

¹⁴ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 126 s.

¹⁵ Tombé je výrazným prvkem Balanchine technique. George Balanchine ho často používal ve svých choreografiích, chtěl tanečnice povznést ještě o kus výš.

SCHORER, Suki. *Balanchine Technique*. New York, Alferd A. Knopf, Inc., 1999, 240 s.

¹⁶ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 231 s.

z LN na PN přes výšku, boky v tuto chvíli obkreslují pomyslný půloblouk (obr. č. 8), do hlubokého demi-plié, chodidlo LN se odtlačí od země, a tím se dráha pádu prodlouží. Při dopadu PN do hlubokého demi-plié se ve stejný moment LN přiloží co nejrychleji a nejkratší cestou do polohy s.l.c.d.p. derrière.¹⁷



obr. č. 8 - Tombé

Tombé s ukončením v poloze pointé

První fáze je stejná jako při provedení tombé s ukončením v poloze s.l.c.d.p., ale při dopadu PN do hlubokého demi-plié je LN protažená na pointé derrière.¹⁸

Tombé s ukončením ve výšce 45° a 90°

Průběh tombé je stejný jako při provedení s ukončením na pointé. Změna je v závěru, kdy se při dopadu PN do demi-plié LN vyšvihne způsobem grand battement do polohy 45° nebo 90°.¹⁹ U této varianty může být výchozí poloha PN na zemi nebo ve výšce 45° a 90°.

V počátcích výuky je paže ponechána ve 2. pozici. Později se podchvatem přenesse z 2. do 1. pozice (využívá se při ukončení na s.l.c.d.p.), z 2. nebo 3. pozice do 1. arabesque. Pohled je en face²⁰ nebo do sálu.

Při tombé en arrière je postup vedení paže podobný. Ze začátku se ponechá ve 2. pozici nebo se podchvatem převede do 1. pozice. Později může končit ve 3. pozici s pohledem do lokte.

¹⁷ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 110 s.

¹⁸ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 126 s.

¹⁹ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 126 s.

²⁰ Z vlastní pedagogické praxe usuzuji, že první výuka tombé s hlavou en face je pro studenty efektivnější. Lépe si hlídají správné postavení těla v konečné fázi tombé a osu těla nad stojnou nohou.

Při provedení tombé de côté bokem k tyči se opět nechává pohled en face, paže ve 2. pozici, později se hlava otáčí do sálu s pocitem pohledu přes výšku do dále, levá paže se přenesse do 3. pozice.

Hudební rozdělení:

1. 1 takt 2/4 – výsun KN na „raz“, tombé na „dva“
2. 1 takt 2/4 – výsun KN na „a“, tombé na „raz“, dvě doby výdrž
3. 1 doba 2/4 – výsun KN na „a“, tombé na „raz“
4. předtaktí 2/4 taktu – výsun a tombé na „a“

Příklad provedení grand tombé z velké pózy croisé devant do 1. arabesque

T – 2/4

VP – V. pozice, PN vpředu, paže v přípravné poloze, pohled do sálu

Preparace – 1T:

první a druhá ¼: développé devant do výšky 90°, PP do 3. pozice, pohled do sálu

1.T.:

první ¼: „a“ - zvýšení protitahu na stojné noze

„raz“ - tombé - pád přes výšku do 1. arabesque, paže se nejkratší cestou převádí přes střed těla do 1. arabesque, pohled za paží

druhá ¼: „dva“ - prohloubení demi-plié na stojné noze

Závěr – 1T: závěr do V. pozice, paže do přípravné polohy

1.2.2. Tombé s půlobratem

Po zvládnutí základní formy můžeme k tombé přidat půlobrat způsobem přes s.l.c.d.p. en dehors a en dedans nebo fouetté en dehors a en dedans. K tomuto prvku je zapotřebí mít dokonale zvládnutou základní formu tombé do všech směrů a poloh, fouetté en dehors i en dedans a brilantně osvojené polohy s.l.c.d.p.

Ačkoli je prvek složen ze dvou jednotlivých částí, měl by ve výsledku působit jako jeden celek.²¹

²¹ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 110 s.

Tombé s půlobratem způsobem sur le cou-de-pied

Při provedení tombé s půlobratem tímto způsobem jsem v metodických příručkách dohledala dva odlišné způsoby přechodu na relevé.

G. W. Warren popisuje půlobrat následujícím způsobem:

Provedení EN DEHORS

VP může být battement fondu do polohy devant ve výšce 45° na relevé, ze kterého tombé začíná, paže se otevírá do 2. pozice, pohled do sálu.

PN provede tombé en avant, LN se ihned po pádu co nejkratší a nejrychlejší cestou přiloží do polohy s.l.c.d.p. derrière. PP se současně převede do 1. pozice, pohled do dlaně. Následuje otočení na PN o 1/2 obratu k tyči, demi-plié se na PN prohlubuje, LN se současně převádí těsně kolem kotníku do polohy s.l.c.d.p. devant, paže jsou vedeny přes 1. pozici. Při dotočení půlobratu se PP položí na tyč, LP v 1. pozici, pohled do dlaně. Pokračuje relevé na PN, LN současně provede aktivní développée devant nebo à la seconde do výšky 45°.

Provedení EN DEDANS

Provedení je podobné jako při en dehors. Z otevřené polohy derrière ve výšce 45° PN provede tombé en arrière. LN se ihned po pádu co nejkratší a nejrychlejší cestou přiloží do polohy s.l.c.d.p. devant (poloha pro battement fondu). PP se současně ze 2. pozice převede do 1. pozice, hlava a pohled jsou přes loket do sálu jako příprava na následující obrat od tyče. Půlobrat se provádí od tyče, LN se převádí těsně kolem kotníku do polohy s.l.c.d.p. derrière. Při dotočení půlobratu se PP položí na tyč, LP v 1. pozici, pohled do dlaně.

Následuje relevé na PN, LN současně provede aktivní développée derrière nebo à la seconde do výšky 45°.

N. Bazarová a V. Mejová²² popisují přechod na vysokou pološpičku již v začátku obratu.

²² BAZAROVÁ, Nina a VĚRA MEJOVÁ. *Abeceda klasického tance*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1980, 94 s.

Hudební rozdělení:

1. 2 takty 2/4 – výsun KN na „raz“, tombé na „dva“, půlobrat na „raz“, otevření KN na „dva“,
2. 2 takty 2/4 – výsun KN na „a“, tombé na „raz“, půlobrat na „a“, otevření KN na „dva“, 1T výdrž
3. 1 takt 2/4 – výsun KN na „a“, tombé na „raz“, půlobrat na „a“, otevření KN na „dva“
4. 1 takt 2/4 – výsun KN, tombé a půl obrat na „a“, otevření KN na „raz“, jedna doba výdrž
5. 2 doby 2/4 – výsun KN, tombé a půl obrat na „a“, otevření KN na „raz“

Příklad provedení tombé s půlobratem en dehors do polohy devant ve výšce 90° způsobem přes s.l.c.d.p.

T – 2/4

VP – V. pozice, PN vpředu, paže v přípravné poloze, pohled do sálu

Preparace – 1T:

první a druhá ¼: développé devant do výšky 90°, PP do 2. pozice, pohled do sálu

1.T.:

první ¼: „a“ - zvýšení protitahu na stojné noze

„raz“ - tombé vpřed do hlubokého demi-plié, LN se co nejdříve přiloží na s.l.c.d.p. derrière, PP podchvatem do 1. pozice, pohled zůstává do sálu

druhá ¼: „a“ - půlobrat k tyči na PN, demi-plié se prohlubuje, LN se převádí těsně kolem kotníku od polohy s.l.c.d.p. devant, paže přechází z tyče přes 1. pozici, v závěru půlobratu se vrací na tyč

„dva“ - dynamické otevření LN do polohy devant do výšky 45°, současně PN aktivní relevé, LP se otevře do 2. pozice, pohled do sálu

Závěr – 1T: závěr do V. pozice, paže se spustí do přípravné polohy

Tombé s půlobratem způsobem fouetté

Půlobrat se provádí při dopadu na kročnou nohu, stejně jako při půlobratu způsobem s.l.c.d.p. Obrat se provádí o 1/4 nebo 1/2 kruhu en dehors a en dedans.²³

Hudební rozdělení je stejné jako při tombé s půlobratem způsobem s.l.c.d.p..

Připomínky k provedení

- před samotným tombé je žádaný protitah v celém těle tedy odtlačení se od stojné nohy, zároveň růst temene do výšky. To má za úkol protáhnout linii těla směrem nahoru. Pokud je kročná noha nad zemí, tak se v tuto chvíli mírně zvyšuje a zároveň se prodlužuje do dálky z těla ven. Pološpička stojné nohy dochází do maximální tenze. Kombinace těchto aspektů připravuje tělo k většímu a delšímu pádu.

- tombé – pád se provádí přes výšku. Z mé pedagogické praxe se osvědčilo zdůrazňování tzv. pravidla třech vodorovných a dvou svislých rovin.

Vodorovná rovina = ramena, žebra, boky se udržují přesně nad sebou, neexistuje výchylna jakékoliv roviny vpřed, vzad, do strany, nahoru ani dolů. Svislá rovina = začíná u kloubního spojení ramene, končí na boku u pánevní kosti, levá a pravá strana těla. Tyto strany se opět nikam neposouvají, mají stejnou délku a protínají se s vodorovnými rovinami.

- trup, pánev a těžiště se postupně přenáší nad dopadovou nohu, jejíž krok je co nejdelší, nikoliv pod sebe

- kročná a stojná noha jsou v maximálním protažení, poté následuje přivnutí chodidla – hluboké demi-plié, váha těla se hned přesune nad prsty stojné nohy

- při provedení tombé u tyče se paže na tyči posouvá současně s tombé

- tombé s obratem je plynulé, nikde se nezastavuje, obrat nastává při dopadu na kročnou nohu

- při obratu způsobem s.l.c.d.p. se kročná noha přesouvá z jedné polohy do druhé těsně kolem kotníku, stojná noha, dle zvolené varianty, se vyzdvihne na vysoké relevé nebo prohlubuje demi-plié, akcent je s otevřením kročné nohy do směru

- při obratu způsobem fouetté – aktivní protažení nohy do dálky

²³ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 212 s.

1.3. Grand fondu

Po dokonalém vypracování battement fondu ve výšce 45° přecházíme k výuce battement fondu do výšky 90° a výš. V tomto případě jej nazýváme grand fondu.

Grand fondu je možné vyučovat dvěma způsoby:

1. způsobem développé²⁴
2. přes polohu attitude²⁵

Grand fondu je koordinačně náročnější, než battement fondu. Oproti battement fondu do výšky 45° se liší v časovém rozložení současného pohybu dolních končetin. Při provedení grand fondu se u obou variant kročná noha spouští dřív, než se začne ohýbat koleno stojné nohy. Propnutá noha se tedy sníží do výšky 45° a poté se začne přikládát do polohy s.l.c.d.p.²⁶ Pohyb je plynulý, provádí se tahem a dodržuje pravidla poloh s.l.c.d.p. devant a derrière jako při battement fondu.

Tento prvek se začíná vyučovat do polohy à la seconde, devant a derrière, následně do velkých póz a v natočení épaulement u tyče a na volnosti na celé noze a na pološpičce. Později en tournant o 1/4, 1/2 kruhu na celé noze nebo na pološpičce.

Grand fondu se nejčastěji využívá v adagiu nebo v kombinaci s battement fondu a battement soutenu.

1.3.1. Grand fondu způsobem développé

Kročná noha se z polohy s.l.c.d.p. zvedá přes passé současně s dopínám stojné nohy. Ve chvíli, kdy je stojná noha propnutá a kročná v úrovni stojného kolene následuje otevření kročné nohy od kolene do otevřené polohy způsobem développé.²⁷ Následně se kročná noha spouští do výše 45° a až poté se obě nohy současně ohýbají - kročná noha do polohy s.l.c.d.p., stojná do hlubokého demi-plié.

²⁴ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 87 s.

²⁵ Tato varianta se v metodikách nezmiňuje, ale v praxi je hojně užívána.

²⁶ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 88 s.

²⁷ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 88 s.

Při provedení u tyče paže může zůstat ve 2. pozici nebo se při demi-plié převede do přípravné polohy. Se zvedáním kročné nohy se zvyšuje do 1. pozice a při otevírání kročné nohy se paže otevírá do 2. nebo 3. pozice podle zvolené výsledné pózy. Na volnosti se pohyb paží řídí podle výchozí a závěrečné pózy.

Hudební rozdělení:

1. 2 takty 2/4 – s.l.c.d.p. na „raz“, otevírání KN na „a“, póza na „dva“, 1T výdrž
2. 1 takt 2/4 – s.l.c.d.p. na „raz“, otevírání KN na „a“, póza na „dva“
3. 1 takt 2/4 – s.l.c.d.p. a otevírání KN na „a“, póza na „raz“, jedna doba výdrž
4. 1 doba 2/4 taktu - s.l.c.d.p. a otevírání KN na „a“, póza na „raz“

Příklad provedení grand fondu do polohy devant způsobem développé

T 2/4

VP – V. pozice bokem k tyči, paže v přípravné poloze, pohled do sálu

Preparace - 1T: paže nádech

1.T.

první ¼: **„raz“** - PN přiloží s.l.c.d.p. devant, LN současně přejde do hlubokého demi-plié jako při battement fondu, paže v přípravné poloze

druhá ¼: **„a“** - PN se zvýší do polohy passé devant současně s dopínám levého kolene, paže se zvedá do 1. pozice, pohled do dlaně

„dva“ - développé do polohy en avant do výšky 90°, LN propnutá, paže se odvádí do 3. pozice, pohled do sálu

2.T.

první ¼: **„a“** - PN se spouští do výše 45°, paže se převádí do 2. pozice

„raz“ - PN s.l.c.d.p. devant, LN přechází do hlubokého demi-plié, paže podchvatem do přípravné polohy

druhá ¼: **„dva“** - pokračuje druhé grand fondu

Závěr – 1T: závěr do V. pozice

1.3.2. Grand fondu přes polohu attitude

Způsob provedení je podobný jako u grand fondu způsobem přes développé. Současné dopínání obou dolních končetin se více podobá základní formě battement fondu. Kročná noha se z polohy s.l.c.d.p. zvedá přes polohou attitude do požadované pózy. Stojná noha se zároveň dopíná. S výslednou pózou se tedy ve stejnou dobu dopnou obě dolní končetiny. Paže a hlava se opět řídí podle výchozí a cílové pózy.

Hudební rozdělení je stejné jako při provedení grand fondu způsobem développé.

Příklad provedení grand fondu do polohy devant způsobem přes attitude

T 2/4

VP – V. pozice bokem k tyči, paže v přípravné poloze, pohled do sálu

Preparace – 1T: paže nádech

1.T.:

první ¼: **„raz“** - PN přiloží s.l.c.d.p. devant, LN současně přejde do hlubokého demi-plié jako při battement fondu, paže v přípravné poloze

druhá ¼: **„dva“** - PN se současně s dopínáním LN převádí přes attitude devant do polohy en avant do výšky 90°, paže plynule přechází přes 1. do 3. pozice, pohled do sálu

2.T.:

první ¼: **„a“** - PN se spouští do výše 45°, paže do 2. pozice

„raz“ - PN s.l.c.d.p. devant, LN se současně ohýbá do hlubokého demi-plié, paže podchvatem do přípravné polohy

druhá ¼: **„dva“** - pokračuje druhé grand fondu

Závěr – 1T: závěr do V. pozice

Připomínky k provedení

- správné dodržení časového rozložení dopínání dolních končetin
- při zvedání kročné nohy do dané pózy je stojná noha velice aktivní, nejprve se propne v koleni a poté se tahem může zdvihnout na pološpičku, zároveň se obě dolní končetiny vytáčí směrem en dehors
- kročná noha se zvedá a spouští v centrální linii těla
- správné provedení poloh s.l.c.d.p.
- pohyb se provádí plynule, tahem. Nesmí se v průběhu cviku zastavit, končí v maximální tenzi.
 - velmi dbáme na správný tah těla zejména v 1. fázi grand fondu, kterou můžeme vnímat jako simulaci doskoku
 - osa těla je stále nad stojnou nohou
 - pokud není paže ve 2. pozici, tak je v koordinaci s kročnou nohou, zvedá se ve stejný moment, stejně tak i klesá
 - přesné provedení konečné pózy, maximální protitah v těle před spouštěním kročné nohy
 - domnívám se, že způsob provedení grand fondu způsobem přes développé je efektivnější z hlediska vyššího počtu aktivního svalstva dolních končetin, aktivnějšího zapojení kyčelních kloubů v rotaci en dehors nebo docílení vyšších otevřených poloh

1.4. Temps relevé

Slovní spojení temps relevé pochází z francouzského slova „se relever“.²⁸ V překladu znamená zvednout se. Pohyb je ostrý, hbitý a obdobně koordinačně náročný jako grand fondu. Jedná se především o dopínání stojné nohy a současné práce kročné nohy, která v první výukové formě opisuje půloblouk na zemi. Nazývá se **temps relevé par terre**. Slouží jako preparace pro rond de jambe par terre en dehors a en dedans²⁹ a je poněkud odlišná od následujících forem temps relevé, pohyb je plynulý a vázaný.

Ve formě **petit temps relevé** kročná noha z polohy sur le cou-de-pied opisuje půloblouk směrem écarté devant nebo derrière do polohy à la seconde do výšky 45°. Pohyb KN je podobný jako druhá fáze rond de jambe en l'air. Půloblouk se provádí se zafixovaným kolem, které zůstává na jednom místě. Petit temps relevé slouží jako preparace pro rond de jambe en l'air a může se spojovat například s battement fondu, battement frappé, rond de jambe en l'air³⁰ ad.

Rozdíl mezi petit temps relevé a **grand temps relevé** je ve výšce kročné nohy. Začátek je stejný, ale kročná noha bez zastavení pokračuje z polohy sur le cou-de-pied až ke koleni a následně opisuje půloblouk ve výši 90°. Grand temps relevé se užívá v kombinacích například s battement développé.³¹

Další formou je **temps relevé s pirouette** v poloze retiré devant i derrière nebo v kombinaci grand temps relevé s grand pirouette například v poloze à la seconde ve výšce 90°.

Při provedení temps relevé do výšky 45° a 90° získává kročná noha novou formu pohybu, kterou doposud neznala. Jde o půloblouk kročné nohy vpřed a vzad z polohy s.l.c.d.p. nebo vysoko na koleni do polohy à la seconde do výšky 45° nebo 90°.³² Pohyb slouží jako příprava pro pirouettes.

²⁸ VAGANOVOVÁ, A. J. *Základy klasického tance*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1980, 49 s.

²⁹ BAZAROVÁ, Nina a Věra MEJOVÁ. *Abeceda klasického tance*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1980, 32 s.

³⁰ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 100 s.

³¹ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 102 s.

³² VAGANOVOVÁ, A. J. *Základy klasického tance*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1980, 49 s.

Temps relevé vyučujeme nejprve jako samostatný pohyb. Na celé noze, na relevé en dehors a en dedans bokem k tyči a na volnosti v pořadí temps relevé par terre, petit temps relevé, grand temps relevé a temps relevé s pirouette. Na volnosti s obratem o 1/4, 1/2 a o celý obrat s přiložením na retiré devant a derrière, v poloze à la seconde ve výšce 90° en dehors a en dedans.

1.4.1. Temps relevé par terre

Temps relevé par terre je jedinou formou temps relevé, která se provádí na zemi. Jak jsem výše zmínila slouží jako preparace pro rond de jambe par terre en dehors a en dedans. Pohyb je plynulý. Výchozí poloha může být z I. nebo z V. pozice.

Provedení EN DEHORS

Z výchozí 1. pozice bokem k tyči a paží v přípravné poloze se provede demi-plié, pohled do sálu. Následně se skluzem vysune KN devant, SN prohlubuje demi-plié, paže se zdvihne do 1. pozice, pohled do dlaně. Poté kročná noha opisuje plynulým pohybem oblouk až do polohy à la seconde. Současně se kročná noha propíná, paže se otevírá do 2. pozice s pohledem do sálu.³³

Provedení EN DEDANS

Princip provedení je stejný jako en dehors, ale výsun KN je do polohy derrière

Hudební rozdělení:

1. 2 takty 2/4 – demi-plié na „raz a dva“, výsun KN na „raz“, odvedení KN do polohy à la seconde na „dva“, odvedení KN do polohy devant nebo derrière na „a“
2. 1 takt 2/4 – demi-plié na „raz“, otevření KN na „a“, odvedení KN do polohy à la seconde na „dva“, odvedení KN do polohy devant nebo derrière na „a“

³³ BAZAROVÁ, Nina a Věra MEJOVÁ. *Abeceda klasického tance*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1980, 32 s.

Příklad provedení temps relevé par terre en dehors jako preparace

T – 2/4

VP – I. pozice bokem k tyči, paže v přípravné poloze, pohled do sálu

1.T.

první ¼: „a“ - nádech paže

„raz“ - demi-plié, paže v přípravné poloze

druhá ¼: „a“ - výsun KN do polohy pointé devnat, SN prohloubí demi-plié, paže zdvih do 1. pozice, pohled do dlaně

„dva“ - odvedení KN na à la seconde, SN se propne, paže se současně s KN odvede do 2. pozice, pohled se převádí do sálu

závěrečné „a“ - odvedení KN do polohy derrière, hlava zůstává s pohledem do sálu

1.4.2. Petit temps relevé

Pro porovnání rozdílů mezi jednotlivými formami jsem způsob provedení popsala v úvodu podkapitoly.

Petit temps relevé je základní a tzv. „malou“³⁴ výukovou formou s kročnou nohou ve výšce 45°. Vyučuje se bokem k tyči z V. pozice en dehors a en dedans na celé noze a na pološpičce.

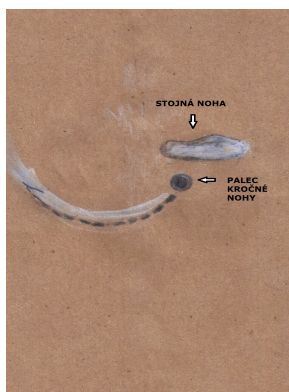
Provedení EN DEHORS

Z V. pozice (KN vpředu) provedeme ostré sebrání chodila KN do polohy s.l.c.d.p. devant (poloha pro battement fondu). Následně se spodní část KN (od kolene ke špičce) otevírá diagonálně vpřed - směr effacé devant, noha je od kyčle ke kolenu zafixovaná bez pohybu na jednom místě a boky jsou zároveň pevně ukotvené v jedné rovině. KN pokračuje obloukem do polohy à la seconde do výšky 45°, nárt je silně propnutý, stojná noha se zároveň prohlubuje v demi-plié, ale s konečným odvedením KN se SN též silně propne a dostane na vysokou pološpičku. Paže doprovází pohyb KN. S polohou s.l.c.d.p. je paže v 1. pozici, když KN provádí půloblouk paže se současně otevírá do 2. pozice. Pohled doprovází paži.

³⁴ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 100 s.

Provedení EN DEDANS

Princip provedení je stejný jako en dehors, ale KN se otevírá z polohy s.l.c.d.p. derrière směrem effacé derrière. Chodidlo KN se nesmí dostat více vzad, než je zafixované koleno a stehno KN. Stojná noha, paže a trup pracují stejně jako při provedení en dehors.



obr. č. 9
Temps relevé en dedans
- dráha kročné nohy

V metodických příručkách³⁵ se uvádí první výuka petit temps relevé s ukončením na relevé. G. W. Warren³⁶ zmiňuje první výuku na celé noze, poté až na relevé. Je tedy na zvážení pedagoga jakou si vybere metodu výuky například dle aktuálních schopností a dovedností vyučovaných studentů.

Z mé pedagogické praxe je pro žáky výhodnější první výuka s ukončením SN na celé noze. Student si osvojí pevné současné dopnutí obou dolních končetin. Ve druhém případě hrozí nedostatečná tenze v koleni SN při relevé.

Hudební rozdělení:

1. 2 takty 2/4 – s.l.c.d.p. na „raz“, otevírání KN na „dva“, poloha à la seconde na „raz“, výdrž na „dva“
2. 2 takty 2/4 – s.l.c.d.p. na „raz“, otevírání KN na „a“, poloha à la seconde na „dva“, 1 takt výdrž
3. 1 doba 2/4 taktu - s.l.c.d.p. na „raz“, otevírání KN na „a“, poloha à la seconde na „dva“

³⁵ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 100 s.

VAGANOVÁ, A. J. *Základy klasického tance*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1980, 49 s.

³⁶ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 118-119 s.

4. 1 takt 2/4 – s.l.c.d.p. a otevírání KN na „a“, poloha à la seconde na „raz“, jedna doba výdrž

5. 1 doba 2/4 taktu - s.l.c.d.p. a otevírání KN na „a“, poloha à la seconde na „raz“

Příklad provedení petit temps relevé en dehors

T 2/4

VP – V. pozice, bokem k tyči, paže v přípravné poloze, pohled do sálu

1.T.

první ¼: „a“ - nádech paže

„raz“ - KN s.l.c.d.p. devant, SN noha současně demi-plié, paže podchvatem do 1. pozice, pohled do dlaně

druhá ¼: „a“ - spodní část KN (od kolene ke špičce) se půlobloukem otevírá do polohy à la seconde, SN prohlubuje demi-plié, paže se otevírá současně s KN, pohled následuje paži

„dva“ - ostré dopnutí SN a KN ve výšce 45°, paže ve 2. pozici, pohled do sálu

Závěr – 1T:

první ¼: „raz“ - allongé, zvýšení protitahu v těle

druhá ¼: „dva“ - závěr do V. pozice, paže do přípravné polohy

1.4.3. Grand temps relevé

Provádí se podle téhož schématu jako petit temps relevé. Kročná noha se vede přes polohu sur le cou-de-pied, passé devant nebo derrière a obloukem přechází do polohy à la seconde ve výšce 90°. Stehno a koleno KN jsou stejně upevněné jako při petit temps relevé. Trup, hlava i paže zůstávají stejné jako v malé formě.

Grand temps relevé se může vyučovat v kombinaci s battement développé. Slouží i jako preparace pro pirouette, proto je důležité jeho důkladné vyučení.

Hudební rozdělení je stejné jako v petit temps relevé.

Příklad provedení grand temps relevé en dehors

T 2/4

VP – V. pozice, bokem k tyči, paže v přípravné poloze, pohled do sálu

Preparace – 1T: otevření KN do polohy à la seconde na relevé způsobem développé, paže se vyvedou do 2. pozice, pohled en face

1.T.:

první ¼: „a“ - zvýšení relevé na SN, paže allongé, pohled za paží do sálu

„raz“ - přiložení KN na retiré devant, SN do demi-plié, paže podchvatem do 1. pozice, pohled do dlaně

druhá ¼: „a“ - KN provádí půloblouk přes écarté devant do polohy à la seconde ve výšce 90°, demi-plié na SN se prohlubuje, paže doprovází pohyb KN

„dva“ - KN se silně dopne v poloze à la seconde ve výšce 90°, SN se zároveň silně dopne a hbitě se zvedne na vysoké relevé, paže doprovází pohyb KN do 2. pozice, pohled vpřed

2.T.: dvě doby výdrž na relevé

Závěr – 1T: závěr do V. pozice

1.4.4. Temps relevé s pirouettes

Po důkladném osvojení temps relevé přecházíme k výuce temps relevé s pirouettes. Začátek pohybu a dynamika provedení jsou stejné, rozdíl je v závěru temps relevé. V momentě, kdy kročná noha přechází obloukem do polohy à la seconde, stojná noha se prohloubí v demi-plié, poté se kročná noha přiloží do polohy retiré devant, stojná noha se vyzdvihne na relevé a provede se tour o 1/2 nebo o celý obrat en dehors nebo en dedans. Paže se v pirouettes zavírají do 1. pozice.

Později se může temps relevé s pirouettes en dehors ukončit například v póze arabasque, attitude derrière nebo écarté derrière. Temps relevé s pirouettes en dedans v póze devant ve výšce 90°, attitude devant nebo écarté devant.

Hudební rozdělení:

1. 4 takty 2/4 – s.l.c.d.p. na „raz“, otevírání KN na „dva“, dvě doby pirouette, jedna doba otevření KN do polohy à la seconde, tři doby výdrž
2. 2 takty 2/4 – s.l.c.d.p. na „raz“, otevírání KN na „a“, pirouette na „dva“, jedna doba otevření KN do polohy à la seconde, jedna doba výdrž
3. 1 takt 2/4 – s.l.c.d.p. a otevírání KN na „a“, pirouette na „raz a“, otevření KN do polohy à la seconde na „dva“

Příklad provedení temps relevé s pirouette en dehors

T 2/4

VP – V. pozice, bokem k tyči, paže v přípravné poloze

1.T.

první ¼: „a“ - nádech paže

„raz“ - KN ostré s.l.c.d.p. vpřed, SN zároveň demi-plié, paže se současně dostane podchvatem do 1. pozice, pohled do dlaně

druhá ¼: „a“ - spodní část KN se přes effacé devant odvádí do polohy à la seconde ve výšce 90°, SN se prohlubuje v demi-plié, paže se otevírá do 2. pozice ve stejnou chvíli, kdy se otevírá KN, pohled en face

„dva“ - KN se přiloží na vysoké retiré devant – pirouette en dehors, paže v 1. pozici, hlava dodržuje princip jednoho bodu

2.T.

první ¼: „raz“ - výdrž v poloze retiré (popřípadě pokračuje pirouette)

druhá ¼: „a“ - výdrž v poloze retiré (popřípadě pokračuje pirouette)

„dva“ - závěr do V. pozice, KN vpředu, paže se spustí do přípravné polohy

Připomínky k provedení

- demi-plié na stojné noze se provádí ve stejnou chvíli, kdy se kročná noha přikládá do polohy s.l.c.d.p. nebo retiré
- polohu s.l.c.d.p. nebo retiré vždy přikládáme prsty kročné nohy
- pohyb kročné nohy se provádí pouze od kolene, stehno je zafixované a zpevněné na jednom místě stále s vědomím neustálého vytočení en dehors
- při provedení en dehors začíná kročná noha půlkruh patou směr effacé devant, při en dedans začíná kročná noha půlkruh směr effacé derrière
- chodidlo kročné nohy je maximálně propnuté
- při provedení bez pirouettes se kročná a stojná noha dopínají současně
- při provedení s pirouettes se v jednu chvíli dostane současně stojná noha tahem (ne vskokem) na vysoké relevé a kročná noha na vysoké retiré, paže se zároveň zavře do 1. pozice, hlava dodržuje princip jednoho bodu
- paže doprovází pohyb kročné nohy
- v poloze à la seconde se zvyšuje protitah v těle
- záda, trup a boky jsou v jedné rovině, při pohybu se udržuje vertikální rovina v bederní části, kostrč směřuje k zemi
- osa těla je stále nad prsty stojné nohy
- v případě provedení temps relevé par terre jako preparace pro rond de jambe par terre se při závěrečném „a“ odvede KN z polohy à la seconde do polohy pointé derrière (en dehors) nebo devant (en dedans)

1.5. Půlobrat způsobem fouetté

Půlobrat způsobem fouetté patří mezi koordinačně náročnější prvky střední etapy. Je třeba mu klást zvláštní pozornost, protože jeho konečná forma je ve skoku temps-levé fouetté.³⁷ Způsob obratu slouží například jako spojování různých póz.³⁸ Je často užívaným vazebným prvkem střední etapy.

Vyučujeme s kročnou nohou na zemi, ve výšce 45°, 90° a výše směrem en dehors a en dedans nebo přes passé.

Začít může z jakékoliv otevřené polohy a výšky nebo způsobem krok fouetté. Zdvih kročné nohy do výchozí polohy před obratem může být proveden různými způsoby například přes relevé lent, développé, tombé, battement fondu ad. Ukončen může být na celé noze, v demi-plié nebo na relevé.

Způsob provedení půlobratu může být pomalý nebo rychlý. V pomalém tempu se provádí na celé noze jako při tour lent, v rychlém tempu na vysoké pološpičce. Osa těla je v obou případech nad prsty stojné nohy.

S kročnou nohou z polohy devant se obrat provádí směrem en dedans. Naopak z polohy derrière se tělo otáčí směrem en dehors. Pokud je výchozí poloha kročné nohy v poloze à la seconde, je možné provést obrat en dehors i en dedans.

Půlobrat způsobem fouetté en dedans z polohy devant do polohy derrière

Výchozí pohyb např. battment fondu devant do výšky 45°, paže se vynese do 2. pozice, pohled do sálu.

Provedeme demi-plié na stojné noze, kdy se kročná noha pevně zachytí v jednom bodě, ve kterém zůstane po celou dobu obratu (ke konci se může mírně zvýšit ne naopak). Následuje půlobrat přes à la seconde do polohy derrière na celé noze směrem k tyči. Kročná noha se neustále protahuje do jednoho zafixovaného bodu ve výšce 45° a udržuje vytočení en dehors, stojná noha je v maximální tenzi. Pohyb je veden stojnou patou a zvláštní důraz je kladen na kročnou nohu při přechodu z polohy à la seconde do polohy derrière. V poloze derrière dbáme na správné zakřížení kročné nohy.

³⁷ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 281 s.

³⁸ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 205 s.

Při nedostatečném vytočení kyčelních kloubů v této fázi obratu může vzniknout tzv. „závěs“ (KN se sníží k zemi a v samotném závěru se zvýší).

Paže se ze 2. pozice aktivně převádí přes 1. pozici do arabesque nebo do 2. pozice. Hlava se zároveň s pažemi převádí ze sálu do sálu.

Půlobrat způsobem fouetté en dehors z polohy derrière do polohy devant

Princip provedení je stejný jako při en dedans. Z polohy derrière ve výšce 45° se provede obrat od tyče do polohy devant ve výšce 45°. Paže na tyči se aktivně podebere do 2. pozice, ve které provádí půlobrat. Maximálně aktivní je též stejná strana, jež obrat pomyslně předchází. Pohled zůstává po celou dobu do sálu.

Hudební rozdělení:

1. 2 takty 2/4 – demi-plié na „raz“, fouetté na „dva“, dvě doby výdrž
2. 1 takt 2/4 - demi-plié na „raz“, fouetté na „dva“
3. 1 takt 2/4 – demi-plié na „raz“, fouetté na „a“, výdrž na „dva“
4. 1 takt 2/4 – demi-plié na „a“, fouetté na „raz“, výdrž na „dva“
5. 1 doba 2/4 taktu - demi-plié na „a“, fouetté na „raz“

Příklad provedení půlobratu způsobem fouetté en dedans z polohy devant ve výšce 45° do polohy derrière ve výšce 45°

T 4/4

VP – V. pozice, bokem k tyči, paže v přípravné poloze, pohled do sálu

1.T.

první a druhá ¼: **„raz a dva“** - developpé devant do výšky 45°, paže se současně otevírá do 2. pozice, pohled do sálu

třetí ¼: **„a“** - demi-plié na stojné noze
„tři“ - fouetté en dedans (k tyči) do polohy derrière ve výšce 45° na relevé, P paže prochází ze 2. pozice přes 1. pozici na tyč, L paže se z tyče převádí přes 1. do 2. pozice, pohled se převádí současně s pažemi, končí do sálu

čtvrtá ¼: **„čtyř“** - zvyšování protitahu v celém těle

Závěr – 1T:

první a druhá ¼: **„raz a dva“** - závěr do V. pozice do demi-plié, paže se zavírá do přípravné polohy

třetí a čtvrtá ¼: **„tři a čtyř“** - dopínání obou dolních končetin, pohled do sálu

Připomínky k provedení

- při fouetté se KN udrží v jednom bodě, ve kterém skončí, s výjimkou toho, že se mírně zvýší, v žádném případě neklesá
- stojná noha je v maximální tenzi, protitah v těle se v průběhu přetočení přes polohu à la seconde zvýší, relevé se zvedá na nejvyšší pološpičku
- jakmile kročná noha opustí podlahu, aktivuje se achilovka, propíná se celá noha až do konečku prstů
- po celou dobu provádění cviku se dodržuje pravidlo třech rovin (ramena, žebra, boky nad sebou), nikam neuhýbají, tělo se nezaklání ani nepředklání
- kročná i stojná noha jsou po celou dobu aktivní v kyčelních kloubech, vnitřní rotátory pracují a stejně tak se stojná pata rotuje vpřed
- kročná noha vždy přechází přes polohu à la seconde, která se drží co nejdéle
- paže jsou před tělem a pomáhají tělu do rotace, nabírají fors
- výchozí a konečné polohy jsou přesně provedené
- při provedení půlobratu neustále roste napětí na stojné noze. Z mé pedagogické praxe se osvědčilo připomenutí „*otočení se kolem středové osy těla*“. Ta prochází ze středu chodidla stojné nohy přes lýtkovou kost, koleno, kyčelní kloub, žebra, rameno, ucho a vychází z prostředka temene hlavy.

1.6. Grand rond de jambe jeté

Grand rond de jambe jeté patří mezi nejobtížnější prvky střední etapy.

A. J. Vaganovová³⁹ píše o grand rond de jambe jeté následující:

„Dobrá tanečnice si může dovolit jím někdy začít svůj trénink, protože ihned zapojuje své tělo do intenzivní práce. Žákyně se však musí na grand rond de jambe jeté připravit, protože zatížení vazů a svalů kyčelního kloubu je při něm značně veliké.“

Pro správné provedení prvku je důležité brilantně zvládat princip švihů – grand battement, rond de jambe par terre a grand rond de jambe en l'air en dehors i en dedans.⁴⁰

Grand rond de jambe jeté může být definován jako závěrečná forma, kdy se grand rond de jambe en l'air a grand battement spojí v jeden celek.⁴¹

V metodických příručkách není uvedeno rozdělení cviku do třech částí, které jsou propojené, ale dynamicky odlišné. Domnívám se, že následující rozdělení je vhodné zmínit při první výuce grand rond de jambe jeté:

1. podchycení kročné nohy
2. švih
3. spuštění kročné nohy

Prvek se vyučuje z I., V. pozice a z polohy kročné nohy pointé devant a derrière bokem k tyči. Většinou mu předchází rond de jambe par terre, který obsahuje impuls pro velký švih v grand rond de jambe jeté. Provádí se en dehors a en dedans s paží ve 2. pozici, později se se švihem dostává podchvatem přes 1. do 3. pozice a se spuštěním kročné nohy na zem se otevírá do 2. pozice nebo ve 3. pozici zůstává.

První výuka se provádí s postavením hlavy en face, poté se pohled může převést společně se švihem do sálu a se spuštěním kročné nohy na zem se odvede en face nebo zůstane s pohledem do sálu.

³⁹ VAGANOVOVÁ, A. J. *Základy klasického tance*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1980, 33 s.

⁴⁰ SCHORER Suki. *Balanchine Technique*. 1. vyd. New York, Alfred A. Knopf, Inc., 1999, 115 s.

⁴¹ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 99 s.

Provedení EN DEHORS

1. podchycení kročné nohy – KN se z I. pozice aktivně podebere do polohy attitude devant těsně nad zemí viz. obrázek č. 17, 18
2. švih – KN se propíná diagonálně směr effacé devant do výšky 30° a velice aktivně provádí švih do polohy écarté derrière. Prsty obkreslují oblouk, pohyb je veden patou, SN se aktivně odtlačuje od země, KN je maximálně propnutá s pocitem neustálého růstu z těla ven, boky jsou v jedné rovině, stojná strana je v maximálním protitahu viz. obrázek č. 19.
3. spuštění kročné nohy – KN pokračuje po směru oblouku k zemi přes effacé derrière a končí v poloze pointé derrière viz. obrázek č. 20. V této fázi se KN stlačuje k podlaze a neopouští pocit neustálého protažení z těla ven. SN je zároveň na vrcholu aktivního protitahu.



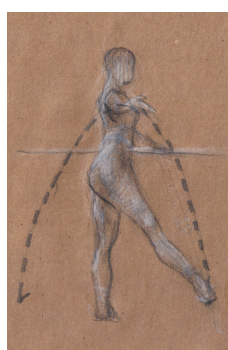
obr. č. 17

obr. č. 18

obr. č. 19

obr. č. 20

obr. č. 21



obr. č. 22

dráha KN en dehors

Metodické příručky uvádějí nejvyšší bod švihu polohu à la seconde. Z mé pedagogické praxe usuzuji, že vhodnější je provedení s nejvyšším bodem v poloze écarté. Předcházíme tím předčasnému vypuštění aktivity vnitřních rotátorů a vtočením obou dolních končetin.

První výuka se provádí s paží ve 2. pozici, kročná noha se vyšvihne do nejvyššího bodu za paži. Pohled je vpřed nebo se začátkem švihů do sálu a se spuštěním kročné nohy na zem se převede do dlaně, hlava se mírně nakloní vpřed.

Další variantou je převedení paže do 1. pozice s pohledem do dlaně současně s podchycením kročné nohy. Následně se paže společně se švihem vynese do 3. pozice s pohledem do lokte, kde zůstává při spuštění kročné nohy na zem.

Dále je možné vynést paži do 3. pozice současně s podchycením kročné nohy. Pohled je do lokte.

Provedení EN DEDANS

Provedení je podobné jako při en dehors, ale kročná noha se podchytí do polohy attitude derrière – obr. č. 23, vyšvihne se do polohy écarté devant a spouští se na pointé devant. V provedení s paží ve 2. pozici se KN vyšvihne do nejvyššího bodu před paži – obr. č. 24, 25.



obr. č. 22

obr. č. 23

obr. č. 24

obr. č. 25

obr. č. 26



obr. č. 28
dráha KN en dedans

Popis grand rond de jambe jeté se v jednotlivých metodikách liší.

A. J. Vaganovová⁴² a N. I. Tarasov⁴³ popisují polohu attitude ve výšce 45° a následné vyšvihnutí KN pouze do výšky 90°. G. W. Warren⁴⁴ udává polohu attitude ve výšce 30° a vyšvihnutí do nejvyššího možného bodu. Domnívám se, že je výhodnější poloha attitude ve výšce 30° z důvodu kratší dráhy podchycení KN ze země. Tím je KN aktivnější a také se následně vyšvihne výš. Samozřejmě je na zvážení pedagoga, kterou z variant si vybere.

Grand rond de jambe jeté je výjimečný svou dynamikou díky níž se vypracovává síla v obou dolních končetinách a ve vytočení en dehors. Pohyb je prováděn pouze kročnou nohou, bez pohybu trupu a za přítomnosti neustálého protitahu v těle. Neméně pozornosti věnujeme stojné noze, ve které se nachází důležitý opěrný bod a osa celého těla.

Pro dokonalé vytvoření jednotlivých poloh přes které KN prochází se z počátku vyučuje g.r.d.j.j. s pauzami v jednotlivých polohách. Již na začátku výuky je však důležitá zmínka o tom, že ve výsledné formě se žádné pauzy nedělají, pohyb je plynulý s dodržáním výše popsané dynamiky.

Hudební rozdělení:

1. 1 takt 4/4 – podchycení KN na „raz“, švih na „dva“, dvě doby spuštění KN
2. 1 takt 4/4 – podchycení KN na „raz“, švih na „a“, spuštění KN na „dva“, dvě doby výdrž v poloze pointé
3. 2 doby 4/4 taktu - podchycení KN na „raz“, švih na „a“, spuštění KN na „dva“
4. 2 doby 4/4 taktu – podchycení a švih KN na „a“, spuštění KN na „raz“, jedna doba výdrž v poloze pointé

⁴² VAGANOVOVÁ, A. J. *Základy klasického tance*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1980, 33 s.

⁴³ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 99 s.

⁴⁴ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 104 s.

Příklad provedení grand rond de jambe jeté en dehors

T 4/4

VP – výsun battement tendu derrière, paže ve 2. pozici, pohled vpřed

1.T.

první ¼: **„raz“** - en cloche přes I. pozici do polohy attitude devant, paže podchvatem do 1. pozice, pohled vpřed

„a“ - švih do nejvyššího bodu écarté derrière, paže se společně s KN aktivně převede do 3. pozice, pohled do lokte

druhá ¼: **„dva“** - spuštění (stlačení půloblouku k zemi) KN do polohy battement tendu derrière

třetí a čtvrtá ¼: zvětšování protitahu v těle, kontrola osy těla nad stojnou nohou

Závěr – 2 doby: závěr do I. pozice

Připomínky k provedení

- neustálá aktivita protitahu v těle, protitah stojné nohy do podlahy a temena hlavy ke stropu. Pokud je paže ve 2. pozici, tak je aktivně držena od lopatky s pocitem pomyslného odtlačování se od stolu, paže na tyči je lehce položena s představou prodloužení do 2. pozice.

- dodržení třech rovin nad sebou – ramena, žebra, boky

- ve fázi švihů a odtlačení se zvyšuje protitah v těle, bederní páteř nepropadá

- ve chvíli, kdy chodidlo KN opustí podlahu do polohy attitude, je ihned aktivní s vytočenou patou en dehors

- jedná se o izolovaný pohyb. Grand rond de jambe jeté provádí dolní končetina pouze od kyčelního kloubu, zbytek těla je v aktivním protitahu.

- pohyb je veden obloukem

- osa těla je po celou dobu nad stojnou nohou, hlídáme rozložení celého chodidla do podlahy

- poloha attitude devant a derrière je přesně před patou stojné nohy ve výšce 30°, nepřekřičuje se ani naopak

- častou chybou je přílišné překřičování polohy attitude, které jsem definovala jako pomocný element pro následný švih. Studentům zdůrazňujeme přesné vystavění této polohy, aktivnost švihů s pomocí protitahu stojné strany, chodidla a stehna kročné nohy.

- provedení en dehors – pohyb z effacé devant je veden do nejvyššího bodu za rameno vytočenou patou, v této fázi je trup v pohybu pouze směrem nahoru, z nejvyššího bodu do polohy pointé derrière hlídáme vytočení obou kyčelních kloubů en dehors, zvýšení protitahu a růstu v těle

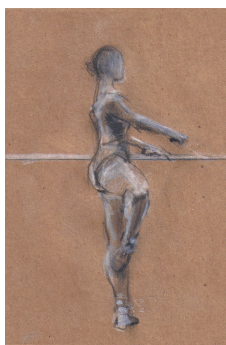
- provedení en dedans – pohyb z effacé derrière je veden taktéž patou. Trup se aktivně vede směrem nahoru bez jakéhokoliv jiného pohybu, když noha klesá hlídá vytočení v kyčelním kloubu a aktivní chodidlo

1.7. Battement développé ballotté

Pro vyučení tohoto prvku je důležité mít perfektně zvládnuté battement développé do demi-plié, battement développé s následným záklonem trupu a pas de bourrée ballotté.

Battement développé ballotté⁴⁵ je battement développé do hlubokého demi-plié se současným položením trupu vzad - záklon s kročnou nohou devant v minimální výšce 90° viz. obrázek č. 10, 11. Paže se při otevírání développé vede z 1. do 2. pozice, pohled se stáčí do sálu a hlava se též mírně zaklání. Následně kročná noha přechází přes passé ze strany kolene, trup se dostane do osy nad stojnou nohu a paže se zavře do 1. pozice s pohledem do dlaně. Pokračuje se položením trupu vpřed - rovný předklon s kročnou nohou do polohy derrière do minimální výšky 90°. Paže se opět otevírá do 2. pozice s pohledem do dlaně viz. obrázek č. 12, 13. Paže na tyči je lehce položená a posouvá se vpřed a vzad.

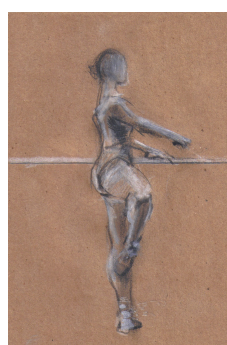
Pohyb připomíná princip váhy. Do jaké výše se vyvede kročná noha, o tolik se musí položit trup. Osa těla se však po celou dobu drží nad prsty stojné nohy a jen nepatrně se přenáší vzad (battement développé devant) a vpřed (battement développé derrière).



obr. č. 10



obr. č. 11



obr. č. 12



obr. č. 13

Pohyb je plynulý, provádí se tahem a dbá na koordinaci celého těla. Přidává se do adagia v kombinaci s relevé lent nebo battement développé.

Výuka se provádí bokem k tyči en face nejprve na celé noze. Později se při passé přidává relevé. Následně battement développé ballotté provádíme do épaulement croisé a effacé.

⁴⁵ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 126 s.

Jelikož je prvek náročný na stabilitu je nutné ho perfektně zvládnout u tyče. poté se přenáší na volnost.

Hudební rozdělení:

1. 2 takty 4/4 – passé na „raz dva“, otevření KN devant na „tři čtyři“, passé na „raz dva“, otevření KN derrière na „tři čtyři“
2. 1 takt 4/4 – passé na „raz“, otevření KN devant na „dva“, passé na „tři“, otevření KN derrière na „čtyři“
3. 2 doby 4/4 taktu – passé na „a“, otevření KN devant na „raz“, passé na „a“, otevření KN derrière na „dva“

Příklad provedení battement développé ballotté

T – 4/4

VP – V. pozice, paže v přípravné poloze, pohled do sálu

1.T.:

první ¼: „a“ - nádech paže, pohled na paži

„raz“ - KN retiré devant, paže se zvedá do 1. pozice, pohled do dlaně

druhá ¼: „a“ - výdrž v protitahu

„dva“ - développé devant s demi-plié na SN se současným záklonem těla vzad, paže se otevře do 2. pozice, pohled do sálu

třetí ¼: „a“ - výdrž

„tři“ - KN passé, tělo se vrací do osy, SN se propíná, paže se zavře do 1. pozice, pohled en face

čtvrtá ¼: „a“ - výdrž

„čtyři“ - plié développé derrière s penché, paže se otevírá do 2. pozice, pohled do dlaně

2.T.:

první ¼: „a“ - výdrž

„raz“ - KN passé, SN se současně propne, paže se zavře do 1. pozice, pohled en face

druhá ¼: „a“ - výdrž

„dva“ - KN se spustí do V. pozice vpřed, paže se snese do přípravné pozice, pohled do sálu

třetí a čtvrtá ¼: výdrž v V. pozici

Připomínky k provedení

- při otevírání kročné nohy do směru se pohyb provádí koordinovaně, tj. současně s demi-plié na SN, náklonem trupu a otevíráním paže
- v demi-plié je koleno SN striktně nad prsty SN, kyčelní kloub je pevně zasazen a neustále rotuje směrem en dehors
- častou chybou je v poloze devant nedostatečný záklon a stáčení ramen od tyče viz. obr. č. 14, v poloze derrière se paže dostávají za tělo, trup se málo předkloní a kročná noha není v požadované výšce viz. obr. č. 15



obr. č. 14



obr. č. 15

- KN je při otevření do směru maximálně propnutá do dálky do konečku prstů, zasazená v kyčelním kloubu. Je důležité neustále toto zasazení v kyčelním kloubu připomínat, protože jednou z nejčastějších chyb je právě vysazení boku KN vpřed nebo vzad.
- v předklonu i záklonu jsou ramena, žebra a boky v jedné rovině nad sebou, nikam se neuklání, je to pouze čistý předklon a záklon
- pánev se nepodsazuje, nikam se nevychyluje, je v ose nad stojnou nohou
- otevření KN je přesně do směru vpřed nebo vzad jako při battement développé
- celé tělo je v neustálém protitahu

1.8. Grand battement développé

Může být též nazýván „měkký“ grand battement nebo grand battement s rychlým développé. Nejčastěji se užívá v kombinaci s grand battement.

Grand battement développé dodržuje všechny základní principy battement développé⁴⁶ s rozdílem, že se provádí švihem.

Je to rychlé vyšvihnutí kročné nohy do nejvyššího bodu způsobem développé bez pomoci horní části těla, paží, ramen a trupu. Koleno kročné nohy se při něm zvedá do nejvyššího možného místa určeného směru. Švih je aktivní, rychlý a nikde se nezastavuje. Kročná noha přechází přes všechny polohy jako při battement développé. Paže, postavení trupu a hlavy je určeno směrem a pózou, do které je švih proveden.

Prvek se vyučuje z V. pozice do polohy à la seconde, devant, derrière na celé noze. Poté na relevé u tyče a na volnosti. Následně je možné provádět grand battement développé do všech velkých póz.

Hudební rozdělení:

1. 1 takt 2/4 – g.b.d. na „raz“, spuštění KN na „dva“
2. 1 takt 2/4 – g.b.d. na „a raz“, spuštění KN na „dva“
3. 1 takt 2/4 – g.b.d. na „a“, spuštění KN na „raz“, dvě doby výdrž v V. pozici
4. 1 doba 2/4 taktu – g.b.d. na „a“, spuštění KN na „raz“

Příklad provedení grand battement développé do polohy à la seconde

T 2/4

VP – V. pozice, bokem k tyči, paže v přípravné poloze

Preparace – 1T: paže se vynesou do 2. pozice, pohled en face

1.T.

první ¼: **„a“** - grand battement développé do polohy à la seconde

„raz“ - aktivní závěr do V. pozice vzad

druhá ¼: **„a dva“** - výdrž v V. pozici

⁴⁶ SCHORER, Suki. *Balanchine Technique*. 1. vyd. New York, Alfred A. Knopf, Inc., 1999, 94 s.

Připomínky k provedení

- dodržení základních principů battement développé – přechod přes sur le cou-de-pied a passé do otevřené polohy, pata vytočená, chodidlo je aktivní ihned po opuštění podlahy. V poloze au genou je koleno vytočené a zvedá se do nejvyššího bodu, poté se noha dopíná.

- dodržení dynamiky grand battement – aktivní švih kročné nohy, v nejvyšším bodě se maximálně propne a protáhne do dálky, pohyb je rychlý

- po celou dobu provedení cviku je váha těla nad stojnou nohou

- stojná noha je v maximální tenzi – nese váhu celého těla, tlak do podlahy, oproti tomu se temeno hlavy zvyšuje směrem ke stropu, paže do strany s pocitem neustálého prodlužování se

- ve fázi závěru kročné nohy do V. pozice tělo roste, bederní páteř je v aktivním protažení, nepropadá se, udržení vnitřní vertikální osy těla, aktivní závěr dolní končetiny do V. pozice

- grand battement développé je prováděn pouze dolní končetinou od kyčelního kloubu, celé tělo je nápomocno dostatečným aktivním protitahem

1.9. Pirouettes z V. a IV. pozice s ukončením v pózách

Pirouettes do póz u tyče se vyučují z V. a ze IV. pozice⁴⁷ s ukončením do všech směrů s kročnou nohou ve výši minimálně 90° a do všech velkých póz.

Pirouettes z V. pozice se liší pouze přípravnou polohou dolních končetin. V provedení en dehors a en dedans jsou obě kolena stejně pokrčená na rozdíl od IV. pozice, kde se v preparační pozici en dedans kročná noha propíná a váha těla je přenesena více nad stojnou nohu.

Pro výuku je nutné mít brilantně zvládnuté pirouettes z V. a ze IV. pozice v poloze retiré en dehors a en dedans a développé do všech směrů a póz. Pirouettes do póz zařazujeme nejčastěji v kombinaci s grand fondu, rond de jambe par terre, rond de jambe en l'air, grand battement, v adagiu atd.

Pirouettes se provádí: 1. **o 1/2 obratu** – pirouettes en dehors nejčastěji ukončujeme v arabesque, attitude croisé derrière. En dedans v poloze croisé a effacé devant.

2. **o celý obrat** – pirouettes en dehors nejčastěji ukončujeme v arabesque, attitude effacé derrière, v poloze croisé devant a attitude devant en face a effacé, à la seconde a écarté derrière. Pirouettes en dedans o celý obrat jsou nejčastěji zakončené v poloze attitude devant en face a croisé, écarté devant nebo v poloze à la seconde. Po zvládnutí jedné pirouette přidáváme více obrátů.

V pirouettes jsou aktivní obě dolní končetiny. Kročná noha dodržuje princip vytočení en dehors, který se umocňuje při otevírání KN do daného směru. Samotné otevření kročné nohy je hbité a ostré. Noha se dopíná do konečků prstů s pocitem nekonečného růstu z kyčelního kloubu. Důraz je kladen i na stojnou nohu. Při pirouettes je pološpička co nejvyšší. Při otevírání kročné nohy se protáh na stojné noze navýší do maximální možné tenze a celé tělo povyroste směrem ke stropu. Osa těla se po celou dobu drží nad prsty stojné nohy, nikam se nepřenáší.

⁴⁷ VAGANOVÁ, A. J. *Základy klasického tance*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1980, 79 s.

Paže na tyči se při pirouettes aktivně a včas zavírá do 1. pozice, aby nedošlo k pokřivení trupu a vyvrácení ramene z ramenního kloubu. Hlava dodržuje princip jednoho bodu a končí podle závěrečné pózy. Paže kročné strany se zavírá do 1. pozice, později se může vynést do 3. pozice. Otevírá se podle zvolené závěrečné pózy.

Provedení EN DEHORS

Příprava z V. (P noha vpředu) nebo IV. pozice (L noha vpředu) v hlubokém demi-plié, paže kročné strany je v 1. pozici, druhá paže je lehce položena na tyči. Aktivní pirouette en de hors od tyče o 360°, kročná noha se přiloží do polohy vysokého retiré devant, obě paže jsou v 1. pozici. Následně se KN aktivně otevře do požadované polohy současně s paží, hlavou a zvýšeným protitahem na SN.

Provedení EN DEDANS

Příprava z širší IV. pozice (P noha vzadu), SN v demi-plié, KN noha dopnutá, váha těla přenesena více nad SN nebo z V. pozice (P noha vzadu). Paže kročné strany je ve 2. pozici, druhá paže je lehce položena na tyči nebo může být v 1. pozici. Pokud je na tyči, studentky se lépe připraví na pirouette s partnerem. Aktivní pirouette en dedans směrem k tyči o 360°, paže v 1. pozici. Následuje otevření KN do požadované polohy.

Hudební rozdělení:

1. 2 takty 2/4 – „raz“ pirouette, „dva“ otevření KN, dvě doby výdrž v póze
2. 1 takt 2/4 - „raz“ pirouette, „dva“ otevření KN
3. 2 doby 4/4 taktu – pirouette na „a“, „raz“ otevření KN, jedna doba výdrž v póze
4. 1 doba 2/4 taktu - pirouette na „a“, „raz“ otevření KN

Příklad provedení pirouette z V. pozice en dehors ukončené do polohy attitude derrière en face

T 2/4

VP – V. pozice, bokem k tyči, paže v přípravné poloze, pohled do sálu

Preparace – 1T:

první ¼: **„a“** - paže allongé
„raz“ - vynesení paže do 1. pozice

druhá ¼: **„dva“** - demi-plié v V. pozici

1.T.

první ¼: **„a“** - prohloubení demi-plié v V. pozici, P paže se odvádí směrem do 2. pozice – nabírá fors, L paže na tyči

„raz“ - pirouette en dehors v poloze retiré devant, paže podchvatem do 1. pozice

druhá ¼: **„a“** - otevření kročné nohy do polohy attitude derrière en face, odvedení paže do 3. pozice pohled do sálu

„dva“ - zvětšování protitahu v těle, kontrola osy těla nad stojnou nohou, zvýšení relevé

2.T.

první ¼: **„raz“** - zvýšení KN, paže allongé

druhá ¼: **„dva“** - závěr do výchozí pozice, kročná noha se vede nejkratší cestou přes I. do V. pozice vpřed na rovné nohy, paže se spouští do přípravné polohy

Příklad provedení pirouette z V. pozice en dedans ukončené do velké pózy écarté devant

T 2/4

VP – V. pozice, KN noha v postavení vzadu, bokem k tyči, paže v přípravné poloze, pohled do sálu

Preparace - 1T:

první ¼: **„a“** - allongé paže
„raz“ - vynesení paží do 1. pozice

druhá ¼: **„dva“** - demi-plié v V. pozici, odvedení P paže do 2. pozice

1.T.

první ¼: „a“ - prohloubení demi-plié v V. pozici
„raz“ - pirouette en dedans v poloze retiré devant, paže v 1. pozici
druhá ¼: „a“ - otevření kročné nohy do polohy écarté devant, odvedení
P paže do 3. pozice, pohled do dlaně
„dva“ - zvětšování protitahu v těle, kontrola osy těla nad stojnou
nohou, zvýšení relevé

2.T.

první ¼: „raz“ - paže allongé, kročná noha se mírně zvýší
druhá ¼: „dva“ - závěr do výchozí pozice, paže se spouští zároveň s KN
nohou

Provedení pirouette ze IV. pozice en dedans ukončené do polohy attitude
devant

T 2/4

VP – V. pozice, LN vpředu, bokem k tyči, paže v přípravné poloze, pohled do sálu

Preparace – 1T:

první ¼: „a“ - nádech paže
„raz“ - LN battement tendu vpřed do dégagé, P paže
podchvatem do 1. pozice, pohled do dlaně
druhá ¼: „dva“ - IV. pozice, LN v demi-plié, PN dopnutá na celém
chodidle, P paže ve 2. pozici, pohled vpřed

1.T.

první ¼: „a“ - prohloubení demi-plié na L noze
„raz“ - pirouette en dedans směrem k tyči v poloze retiré devant,
paže v 1. pozici
druhá ¼: „a“ - attitude devant, paže do 3. pozice, pohled do sálu
„dva“ - zvětšování protitahu v těle, kontrola osy těla nad stojnou
nohou, zvýšení relevé

Závěr – 1.T.:

první ¼: „raz“ - dotažení kolene – paže allongé, kročná noha se mírně
zvýší
druhá ¼: „dva“ - závěr do výchozí pozice, paže a KN se zavírá současně

Připomínky k provedení

- dodržení základního principu pirouettes en dehors, en dedans
- prohlubování jednoho demi-plié před pirouette – obě chodidla jsou rozložena celou plochou na zemi
- zvýšení protitahu v těle při otevření kročné nohy do požadované polohy
- aktivní otevření kročné nohy ihned po dotočení pirouette
- maximální tenze obou dolních končetin v dané póze
- osa těla po celou dobu nad stojnou nohou. Častou chybou je přenesení osy těla za kročnou nohu v době, kdy se KN otevírá do požadované pózy.
- stojná noha nese váhu celého těla, tlak do podlahy, oproti tomu se temeno hlavy zvyšuje směrem ke stropu, bederní část zad v rovině, paže s pocitem neustálého prodlužování se
- otevření kročné nohy do polohy devant – koleno se drží stále stranou, pohyb je veden patou
- otevření kročné nohy derrière – pohyb je veden kolenem a stehnem
- otevření kročné nohy à la seconde – koleno se zvedne co nejvýše k rameni, poté se dopíná noha
- koordinace noha, paže, hlava – v jeden moment se vytvoří póza
- dodržení správného postavení těla
- při pirouette se dodržují základní principy koordinace, ostrosti a svižnosti pohybu, hlubokého odrazového demi-plié a vytočení v obou kyčelních kloubech směrem en dehors
- hlava ctí princip jednoho bodu s ukončením do dané pózy
- kročná noha se do dané polohy a výše otevírá ihned po dotočení pirouette velice ostrým dotažením až do konce prstů

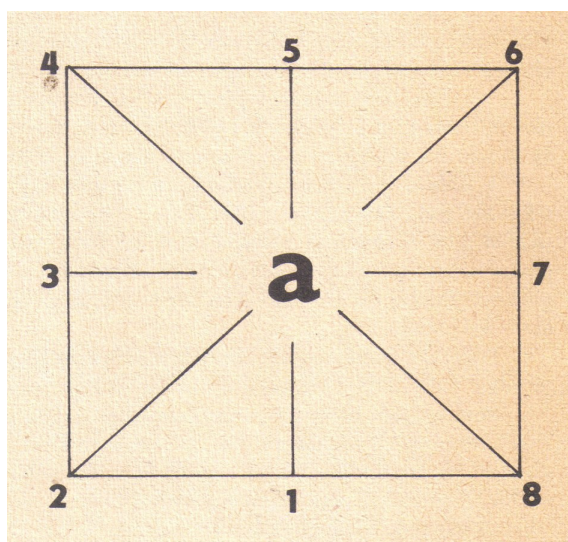
2. Exercices au milieu

Kvalitně vyučená cvičení u tyče studenty připravují k práci na volnosti. Nové prvky vypracovávají orientaci v prostoru, koordinaci horních a dolních končetin, pevnost trupu a hlavně potřebnou sílu. To vše je důležité pro hlavní cíl střední etapy, kterým je výuka grand pirouettes.

Podobně jako u tyče pedagog vytváří kombinace i s cílem rozvíjet výrazovou stránku každého studenta. Adagio může být taneční variací podobně jako rond de jambe par terre nebo vazba s pirouettes. Z vlastní pedagogické praxe doporučuji v hodině krátkou improvizaci nebo domácí přípravu studentů v podobě vlastní taneční vazby s probranými prvky. Pedagog má tímto způsobem možnost lépe poznat vyjadřovací schopnosti jednotlivců.

Pokud v jednotlivých kapitolách není uvedeno jinak, v popisech a příkladech cvičení uvádím pravou nohu jako kročnou z výchozího postavení z V. nebo z I. pozice při provedení en dehors i en dedans.

Orientace v prostoru je popisována podle A. J. Vaganovové viz. obrázek č. 16. Bodu 1 se rovná postavení en face. Body 3, 5, 7 jsou orientovány do stěn, body 2, 4, 6, 8 do rohů sálu.



obr. č. 16 - rozdělení prostoru

2.1. Základní prvky en tournant

Ve střední etapě se všechny prvky na volnosti vyučené en face začínají provádět en tournant. En tournant je obrat na stojné noze s kročnou nohou na místě nebo v pohybu. Základem je dokonalé provedení daného cviku na místě, aby se mohl začít otáčet o 1/8, 1/4, 1/2 a celý obrat. Provedení prvků en tournant je nejen náročné, ale také hodnotné jako přípravné cvičení pro všechny druhy pirouettes. Studenti se naučí stát pevně nad stojnou nohou, posílí trup a svaly dolních končetin, vypracují kompaktnost těla při otáčení – ramena, žebra a boky jsou v jedné rovině nad sebou, vytočení v kyčelních kloubech en dehors, silnou kročnou nohu a orientaci v prostoru.

Battement tendu, battement tendu jeté a rond de jambe par terre jsou prováděny na celé noze, ostatní prvky lze později provádět na relevé. Točení je možné provádět s kročnou nohou na zemi - battement tendu, rond de jambe par terre nebo s kročnou nohou en l'air - battement tendu jeté, rond de jambe en l'air, battement frappé, battement développé ad⁴⁸.

Při provedení jakéhokoliv prvku en tournant je důležité dbát na správné postavení stojné nohy, která je základem pro stabilitu a udržení těla v jedné ose. Stejnou pozornost věnujeme práci paží, trupu a kročné noze. Aby byl daný pohyb en tournant správně proveden, je zapotřebí zapojit aktivní protitah v těle. Stojná noha se odtlačuje od země, v opozici je temeno hlavy, které neustále stoupá ke stropu.

Při vysvětlování daných prvků by měla vždy zaznít důležitost správného postavení těla a to konkrétně osy těla, která je při provedení cviku en tournant po celou dobu striktně nad prsty stojné nohy.

Dalším neopomenutelným bodem je hudební rozdělení. Zpočátku se vyučované prvky provádí v pomalém tempu, aby si studenti osvojili daný cvik en tournant a dostatečně posílili vnitřní stabilizační systém pro následné zrychlení.

⁴⁸ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 196 s.

Základní prvky, které se provádějí en tournant en dehors a en dedans jsou:

- battement tendu
- battement tendu jeté
- rond de jambe par terre
- rond de jambe en l'air
- battement fondu
- battement frappé
- battement développé

2.1.1. Battement tendu en tournant

Prvním vyučovaným prvkem en tournant na volnosti je battement tendu. Pohyb en tournant do požadovaného bodu probíhá v V. pozici nad prsty stojné nohy, v posledním momentu se kročná noha otevírá do daného směru. Tělo se přetáčí jako celek s představou aktivního zmrazení. Pohyb provádí jen kročná noha od kyčle do konečku prstů, tělo je neustále v aktivním protitahu zafixované v dané poloze. Základní principy battement tendu se nemění.

Battement tendu en tournant se vyučuje s postavením těla en face do obou směrů a ve velkých a malých pózách.

Battement tendu en tournant en dehors a en dedans se provádí:

1. **o 1/8 obratu** - à la seconde, devant a derrière s pažemi ve 2. pozici en dehors a en dedans, obrat začíná z výchozího postavení těla en face
2. **o 1/4 obratu** - obrat se nejprve provádí směrem en dehors z výchozího postavení těla en face do bodů 3, 5, 7, 1 à la seconde, devant a derrière s pažemi ve 2. pozici. Po vypracování této formy se výchozí postavení těla změní do épaulement. V tu chvíli jsou 1/4 obraty otáčeny do bodů 2, 4, 6, 8. Při provedení battement tendu do rohů se tělo otáčí v poloze effacé směrem en dehors nebo v poloze croisé směrem en dehors (battement tendu en avant) i en dedans (battement tendu en arrière).
3. **o 1/2 obratu** - à la seconde, devant a derrière pažemi ve 2. pozici, obrat se provádí do stěn. Méně časté je provedení v polohách croisé, effacé a écarté, kdy se tělo otáčí do rohů.
4. **o celý obrat** - à la seconde, devant a derrière s pažemi ve 2. pozici a pohledem vpřed. Tento způsob obratu je náročný pro kontrolu protitahů

a zpevnění celého těla. Provádí se en face.

Hudební rozdělení:

1. 2 takty 2/4 – výsun KN s obratem na „raz“, závěr do V. pozice na „dva“, výsun KN na místě na „raz“, závěr do V. pozice na „dva“
2. 1 takt 2/4 - výsun KN s obratem na „raz“, závěr do V. pozice na „dva“
3. 1 takt 2/4 – výsun KN s obratem na „a“, závěr do V. pozice na „raz“, výsun KN na místě na „a“, závěr KN do V. pozice na „dva“
4. 1 doba 2/4 taktu - výsun KN s obratem na „a“, závěr do V. pozice na „raz“

Příklad provedení battement tendu en tournant à la seconde en dehors o 1/4 obratu

T 2/4

VP – V. pozice en face, paže ve 2. pozici, pohled vpřed

1.T.:

první ¼: „a“ - výsun battement tendu à la seconde do bodu 3

„raz“ - závěr do V. pozice, P noha vzad

druhá ¼: „a“ - battement tendu à la seconde bez en tournant

„dva“ - závěr do V. pozice, P noha vpřed

2.T.:

první ¼: „a“ - výsun battement tendu à la seconde en tournant do bodu 5

„raz“ - závěr do V. pozice, P noha vzad

druhá ¼: „a“ - battement tendu à la seconde bez en tournant

„dva“ - závěr do V. pozice, P noha vpřed

3.T.:

první ¼: „a“ - výsun battement tendu à la seconde en tournant do bodu 7

„raz“ - závěr do V. pozice, P noha vzad

druhá ¼: „a“ - battement tendu à la seconde bez en tournant

„dva“ - závěr do V. pozice, P noha vpřed

4.T.:

první ¼: „a“ - výsun battement tendu à la seconde en tournant do bodu 1

„raz“ - závěr do V. pozice, P noha vzad

druhá ¼: „a“ - battement tendu à la seconde bez en tournant, paže allongé

„dva“ - závěr do V. pozice, P noha vpřed, paže závěr do přípravné polohy

Připomínky k provedení

- z důvodu náročné koordinace a stability při provádění tohoto cviku doporučuji při první výuce battement tendu en tournant následující postup - jeden battement tendu en tournant a jeden nebo více battement tendu na místě
- dodržení základního principu battement tendu
- obrat do daného bodu probíhá v V. pozici nad prsty stojné nohy (nikoliv na patě), v poslední chvíli se kročná noha otevře do určené polohy
- častou chybou je při výsunu KN přenesení váhy těla směrem ke kročné noze, proto dbáme zvýšené pozornosti na výše uvedenou připomínku
 - tělo je po celou dobu provedení battement tendu kompaktní – paže ve 2. pozici jsou pevně zafixované od lopatek, přetáčí se společně s celým tělem z bodu do bodu, ramena, žebra a boky jsou neustále nad sebou v jedné rovině
 - obrat začíná protilehlá strana pomyslně dříve, stojná strana a hlavně paže je více aktivní
 - stojná noha nese váhu celého těla - tlak do podlahy, oproti tomu se temeno hlavy zvyšuje směrem ke stropu, bederní část zad v rovině, paže s pocitem neustálého prodlužování se a to už od lopatek, tělo je aktivní s pocitem nekonečně prodlužujícího se kříže
 - při provedení en dedans věnujeme zvýšenou pozornost aktivitě stojné nohy a vytočení obou dolních končetin směrem en dehors

2.1.2. Battement tendu jeté en tournant

Battement tendu jeté je prvním prvkem en tournant, kdy se kročná noha zvedá nad zem. Proto je důležité mít dobře vypracované battement tendu en tournant z důvodu koordinace kročné nohy, rotace těla a pevnou osu těla nad stojnou nohou.

Hudební rozdělení, princip provedení a připomínky jsou stejné jako u battement tendu en tournant.⁴⁹

⁴⁹ MERÉNYI, Zsuzsa L. *Methodik des klassischen Tanzes*. 3. vyd. Berlin, Henschelverlag Kunst und Gesellschaft, 1964, 368 s.

Příklad provedení battement tendu jeté en tournant o 1/4 obratu do velké pózy effacé devant

T 2/4

VP – V. pozice croisé épaulement – bod 8, paže v přípravné poloze

Preparace – 1T:

první ¼: „a” - allongé

„raz” - paže podchvatem do 1. pozice, pohled do P dlaně

druhá ¼: „dva” - P paže do 2. pozice, L paže do 3. pozice, pohled do bodu 2

1.T.:

první ¼: „a” - výsun battement tendu jeté do velké pózy effacé devant do bodu 2

„raz” - závěr V. pozice, trup ve velké póze effacé

druhá ¼: „a” - battement tendu jeté ve velké póze effacé devant

„dva” - závěr do V. pozice, trup ve velké póze effacé

2.T.:

první ¼: „a” - výsun battement tendu jeté do velké pózy effacé devant do bodu 4

„raz” - závěr V. pozice, trup ve velké póze effacé

druhá ¼: „a” - battement tendu jeté ve velké póze effacé devant

„dva” - závěr do V. pozice, trup ve velké póze effacé

3.T.:

první ¼:

„a” - výsun battement tendu jeté do velké pózy effacé devant do bodu 6

„raz” - závěr V. pozice, trup ve velké póze effacé

druhá ¼: „a” - battement tendu jeté ve velké póze effacé devant

„dva” - závěr do V. pozice, trup ve velké póze effacé

4.T.:

první ¼: „a” - výsun battement tendu jeté do velké pózy croisé devant do bodu 8

„raz” - závěr V. pozice, trup ve velké póze croisé

druhá ¼: „a” - battement tendu jeté ve velké póze croisé devant

„dva” - závěr do V. pozice croisé, trup ve velké póze croisé

Závěr - 1T: paže se otevřou do 2. pozice allongé a spustí se do přípravné polohy

Připomínky k provedení

- princip provedení battement tendu jeté je stejný jako při výše uvedeném battement tendu en tournant s dodržáním dynamiky a základních principů battement tendu jeté, kročná noha vyvíjí značnou aktivitu, aby se co nejrychleji vyšvihla do výšky 30°
- battement tendu jeté je prvním prvkem en tournant na volnosti, ve kterém kročná noha opustí podlahu. Dbáme zvýšené pozornosti na osu těla nad stojnou nohou.

2.1.3. Rond de jambe par terre en tournant

V předešlých dvou cvičeních si tělo tanečnicka osvojilo dostatečnou stabilitu a sílu protitahu v celém těle natolik, aby bylo připraveno na výuku rond de jambe par terre en tournant en dehors a en dedans.

Tento prvek je již obtížnější ve své koordinaci. Kročná noha má delší dráhu než při battement tendu nebo při battement tendu jeté. Tělo by mělo být po celou dobu zpevněné a v dostatečném protitahu, aby zvládlo obrat na stojné noze. Obrat se provádí nadlehčením stojné paty. Kročná noha provádí rond de jambe par terre, špička lehce klouže po podlaze a nezkracuje svou dráhu půlkruhu. Pohyb je plynulý a odpovídá základním pravidlům rond de jambe par terre en dehors a en dedans.

Metodické příručky uvádějí provedení obratu dvěma způsoby. Je na zvážení pedagoga který z nich si vybere.

1. způsob podle V. Kostrovické⁵⁰

Provedení EN DEHORS

VP výsun KN na battement tendu derrière nebo temps relevé par terre en dehors en face, paže ve 2. pozici, pohled en face
Kročná noha provede en cloche vpřed a následně vede rond de jambe par terre en dehors. En tournant provádíme ve chvíli, kdy se kročná noha dostane do polohy à la seconde. Současně s obratem kročná noha dochází do polohy pointé derrière. Paže jsou neustále zafixované ve 2. pozici.

⁵⁰ KOSTROVICKÁ, Věra a Alexej PISAREV. *Škola klasického tance*. 2. vyd. Leningrad, Vydavatelství Umění, 1976, 98, 64 s.

Provedení EN DEDANS

Princip provedení je stejný jako en dehors, ale s r.d.j.p.t. en dedans

2. způsob podle G. W. Warren⁵¹ a N. I. Tarasova⁵²

Provedení EN DEHORS

VP stejná jako v předešlém způsobu

Kročná noha přechází přes I. pozici do polohy pointé devant. Následně začíná en tournant společně s kročnou nohou, která dělá půlkruh ve směru en dehors.

Provedení EN DEDANS

Princip provedení je stejný, ale s rond de jambe par terre en dedans.

Při porovnání těchto dvou variant provedení jsem došla k závěru, že způsob podle A. J. Vaganovové lépe vypracovává vytočení a sílu v kyčelních kloubech. Zamezuje předčasnému vtočení obou dolních končetin a vyžaduje větší sílu a protitah v celém těle.

Ve druhém způsobu provedení je větší riziko, zvláště při en dedans, že se stojná noha včas neposune směrem en dehors a dojde tak k vypuštění aktivity v oblasti pánve (vysazení pánevní kosti směrem vzad) a kyčelních kloubů.

Rond de jambe par terre en tournant může začínat z I. a V. pozice nebo z temps relevé par terre nejprve en face a později z postavení épaulement croisé.

Provádí se na celé noze, v demi-plié, z demi-plié na dopnutou nohu a z demi-plié do demi-plié.

Vyučuje se o **1/8 obratu** en dehors a en dedans, o **1/4 obratu** nejprve z postavení en face do bodů 3, 5, 7, 1, později z natočení épaulement croisé do bodů 2, 4, 6, 8 en dehors a en dedans, později o **1/2 obratu** en dehors a en dedans z postavení en face. Nejnáročnější variantou je rond de jambe par terre en tournant o **celý obrat**, který se do kombinace zařazuje až po dokonalém osvojení předešlých obrátů. Vyžaduje maximální aktivitu stojné strany, sílu v dolních končetinách a koordinaci celého těla.

⁵¹ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 172 s.

⁵² TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 198 s.

Hudební rozdělení:

1. 4 takty 3/4 - „raz, dva, tři“ - výsun KN na pointé, „dva, dva, tři“ - půloblouk KN en tournant, „tři, dva, tři“ - en cloche KN na pointé, „čtyři, dva, tři“ - půloblouk KN na místě

2. 2 takty 3/4 - „raz, dva, tři“ - výsun KN na pointé, „dva, dva, tři“ - půloblouk KN en tournant

3. 2 takty 3/4 - výsun KN na pointé na „raz“, půloblouk KN en tournant na „dva, tři“, KN en cloche na pointé na „raz“, půloblouk KN na místě na „dva, tři“

4. 1 takt 3/4 - výsun KN na pointé na „raz“, půloblouk KN en tournant na „dva, tři“

Příklad provedení rond de jambe par terre en dehors o 1/4 obratu z croisé

T 3/4

VP – V. pozice épaulement – bod 8, pohled do bodu 2, paže v přípravné poloze

1.T.:

první ¼: **„raz“** - battement tendu croisé devant, paže se současně vynesou do 2. pozice, pohled en face

druhá ¼: **„dva“** - rond de jambe par terre en dehors do polohy à la seconde

třetí ¼: **„tři“** - kročná noha pokračuje rond do polohy croisé derrière společně s en tournant na stejné noze do bodu 2

2.T.:

první ¼: **„dva“** - en cloche vpřed přes I. pozici (effacé)

druhá a třetí ¼: rond de jambe par terre en dehors na místě

Připomínky k provedení

- dodržení přesného hudebního rozdělení en tournant podle prvního nebo druhého způsobu provedení
- kročná noha provádí rond de jambe par terre plynule bez zastávek
- při provedení en dehors a en dedans je kladen větší důraz na aktivitu stejné nohy – maximální vytočení en dehors, tlak do podlahy, váha nad prsty stejné nohy, která se nepřenáší na kročnou nohu
- dodržení základních principů rond de jambe par terre
- tělo je v maximálním protitahu, aby zamezilo tomu, že jdou do rotace první paže a trup, poté se stáčí noha. Celé tělo se otáčí jako kompaktní celek a dodržuje princip nekonečně prodlužujícího se kříže viz. vysvětlivky
- hlídáme zakřížení KN v poloze devant a derrière způsobem pata proti patě

2.1.4. Rond de jambe en l'air en tournant

Rond de jambe en l'air en tournant je významným prvkem pro posílení svalů dolních končetin. Vypracovává sílu v oblasti kyčelních kloubů a jejich vytočení, pevné zasazení kročné nohy v jamce kyčelního kloubu, pevnost trupu, celkovou koordinaci a přispívá ke zlepšení stability stojné nohy.

En tournant se provádí s první částí rond de jambe,⁵³ tedy s příkládáním kročné nohy do polohy u lýtka. Druhá část rond de jambe je na místě.

Rond de jambe en l'air en tournant se učí podle stejného schématu jako rond de jambe par terre en tournant. Nejprve na celé noze, poté na relevé, o **1/8 obratu** en dehors a en dedans, o **1/4 obratu** nejprve z postavení en face do bodů 3, 5, 7, 1 a později z natočení épaulement croisé do bodů 2, 4, 6, 8 en dehors a en dedans. Po dokonalém vyučení těchto obrátů může pedagog dle vlastního zvážení přistoupit k výuce o **1/2 obratu** en dehors a en dedans z postavení en face. Tuto variantu bych doporučila vyučit po dokonalém zvládnutí 1/4 obratu z důvodu získání dostatečné síly a kompaktnosti celého těla.

Tento cvik se vyučuje s kročnou nohou pevně zafixovanou v poloze à la seconde ve výšce 45° nebo 90° en dehors a en dedans. Paže jsou ve 2. pozici, pohled vpřed.

Hudební rozdělení:

1. 4 takty 2/4 – 1T přiložení KN ke SN en tournant, 1T otevření KN, 1T přiložení KN ke SN na místě, 1T otevření KN
2. 2 takty 2/4 - 1T přiložení KN ke SN en tournant, 1T otevření KN,
3. 2 takty 2/4 – přiložení KN ke SN en tournant na „raz“, otevření KN na „dva“, přiložení KN ke SN na místě na „raz“, otevření KN na „dva“
4. 1 takt 2/4 - přiložení KN ke SN en tournant na „raz“, otevření KN na „dva“
5. 1 takt 2/4 – přiložení KN ke SN en tournant na „a“, otevření KN na „raz“, „a dva“ póza
6. 1 doba 2/4 taktu - přiložení KN ke SN en tournant na „a“, otevření KN na „raz“, pokračuje jeden r.d.j. en l'air na místě, u pokročilejších en tournant

⁵³ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 198 s.

Příklad provedení rond de jambe en l'air en dehors o 1/4 obratu

T 2/4

VP – V. pozice en face, paže v přípravné poloze, pohled en face

Preparace – 1T:

první ¼: **„a“** - paže nádech

„raz“ - paže do 1. pozice, pohled do P dlaně

druhá ¼: **„dva“** - otevření P nohy do polohy à la seconde do výšky 45°, paže do 2. pozice, pohled en face

1.T.:

první ¼: **„raz“** - 1. fáze r.d.j. en l'air – přiložení kročné nohy ke kolenu stojné nohy, současně otočení těla do bodu 3

druhá ¼: **„dva“** - 2. fáze r.d.j. en l'air – vykroužení kročné nohy do polohy à la seconde do výšky 45°

2.T.:

první ¼: **„raz“** - 1. fáze r.d.j. en l'air – přiložení kročné nohy ke kolenu stojné nohy

druhá ¼: **„dva“** - 2. fáze r.d.j. en l'air – vykroužení kročné nohy do polohy à la seconde do výšky 45°

3.T.:

první ¼: **„raz“** - 1. fáze r.d.j. en l'air – přiložení kročné nohy ke kolenu stojné nohy, současně otočení těla do bodu 5

druhá ¼: **„dva“** - 2. fáze r.d.j. en l'air – vykroužení kročné nohy do polohy à la seconde do výšky 45°

4.T.:

první ¼: **„raz“** - 1. fáze r.d.j. en l'air – přiložení kročné nohy ke kolenu stojné nohy

druhá ¼: **„dva“** - 2. fáze r.d.j. en l'air – vykroužení kročné nohy do polohy à la seconde do výšky 45°

Pokračujeme po kruhu o 1/4 obrat do bodu 7, konec v bodu 1.

Závěr – 1T: závěr do V. pozice vzad

Připomínky k provedení

- dodržují se základní principy provedení rond de jambe en l'air en dehors a en dedans
- obě dolní končetiny jsou při provedení en tournant maximálně vytočené en dehors. Důraz je kladen na zasazený bok kročné nohy, který má tendenci se zvedat. Zvláště při provedení en dedans připomínáme aktivitu vnitřních rotátorů z důvodu možné ztráty vytočení dolních končetin en dehors.
- při rotaci se věnuje zvýšená pozornost aktivitě stojné strany, která pomyslně en tournant začíná
- pohyb je plynulý, provádí se tahem, KN se zastaví až v otevřené poloze à la seconde. Dolní končetina se propne s pocitem nekonečného prodlužování se z těla ven. Stojná strana těla je v opozici, osa prochází ze středu chodidla a vychází temen do výše.
- kostrč po celou dobu směřuje rovně k zemi, pánev se nepodsazuje či naopak

2.1.5. Battement fondu en tournant

Battement fondu je významným prvkem, který posiluje stojnou nohu, vyučuje správné koordinaci a intenzivněji zpevňuje celé tělo. Slouží i jako příprava pro výuku skoků s dopadem na jednu nohu.

En tournant se provádí o **1/8**, o **1/4 obratu**⁵⁴ (do stěn – bod 3, 5, 7, 1, do rohů – bod 2, 4, 6, 8) a o **1/2**⁵⁵ obratu en dehors a en dedans ve chvíli, kdy se kročná noha přikládá do polohy sur le cou-de-pied.

N. I. Tarasov doporučuje pro lepší stabilitu a koordinaci první výuku battement fondu en tournant u tyče⁵⁶ nejprve o 1/8 obratu poté o 1/4 obratu.

Prvek vyučujeme do všech směrů na celé noze, později na relevé, do velkých a malých póz s kročnou nohou na zemi nebo ve výšce 45°.

⁵⁴ KOSTROVICKÁ, Věra a Alexej PISAREV. *Škola klasického tance*. 2. vyd. Leningrad, Vydavatelství Umění, 1976, 98, 50 s.

⁵⁵ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 201 s.

⁵⁶ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 201 s.

Po dokonalém vypracování základní formy battement fondu en tournant můžeme v kombinaci pro změnu směru přidat tombé z místa nebo battement double fondu.

Hudební rozdělení:

1. 4 takty 2/4 – 1T přiložení s.l.c.d.p. en tournant, 1T otevření KN, 1T přiložení s.l.c.d.p. na místě, 1T otevření KN
2. 2 takty 2/4 - 1T přiložení s.l.c.d.p. en tournant, 1T otevření KN
3. 2 takty 2/4 – přiložení s.l.c.d.p. en tournant na „raz“, otevření KN na „dva“, přiložení s.l.c.d.p. na místě na „raz“, otevření KN na „dva“
4. 1 takt 2/4 - přiložení s.l.c.d.p. en tournant na „raz“, otevření KN na „dva“
5. 1 takt 2/4 – přiložení s.l.c.d.p. en tournant na „a“, otevření KN na „raz“, přiložení s.l.c.d.p. na „a“, otevření KN na „dva“, 1T výdrž v otevřené póze
6. 1 doba 2/4 taktu – přiložení s.l.c.d.p. en tournant na „a“, otevření KN na „raz“ (simulace balloné)

Příklad provedení battement fondu en tournant en dehors o 1/4 obratu v malé póze effacé devant

T 4/4

VP – V. pozice épaulement croisé – bod 8, pohled do bodu 2, paže v přípravné poloze

Preparace – 2 doby: první a druhá ¼: paže nádech

1.T.:

první ¼: **„raz“** - 1. fáze battement fondu – demi-plié na L noze, P noha přiložení s.l.c.d.p. vpřed, paže v 1. pozici, současné přetočení en dehors do bodu 2

druhá ¼: **„dva“** - 2. fáze battement fondu – současné dopínání obou dolních končetin do malé pózy effacé devant do výšky 45°, paže a trup se současně převádějí do malé pózy effacé devant

2.T.:

první ¼: **„tři“** - 1. fáze battement fondu – demi-plié na L noze, P noha přiložení s.l.c.d.p. vpřed, paže a trup zůstávají v malé póze effacé

druhá ¼: „čtyř“ - 2. fáze battement fondu – současné dopínání obou dolních končetin do malé pózy effacé devant

Pokračujeme battement fondu en tournant do bodu 4, 6 a 8. 1/4 obrat do bodu 8 probíhá do malé pózy croisé devant.

Závěr – 2 doby: závěr do V. pozice croisé.

Připomínky k provedení

- dbáme na včasné provedení en tournant
- 1. fáze battement fondu se provádí ihned při stočení do požadovaného bodu
- provedení en dehors – změna směru je vedena kolenem a stehnem kročné nohy
- provedení en dedans – změna směru je vedena stojnou nohou, aktivní pata
- dodržují se základní principy battment fondu, principy en tournant viz. battement tendu nebo battement tendu jeté en tournant
- při provedení en dedans věnujeme značnou pozornost včasnému vytočení stojné nohy. To závisí na aktivitě vnitřních rotátorů, které jsou celou dobu maximálně zapojené, a na pocitu nekonečně protahujícího se kříže – viz. vysvětlivky.
- pohyb je prováděn tahem, vázaně a nikde nekončí
- při odvedení KN do otevřené polohy se vyvarujeme přenesení osy těla za KN - po celou dobu je váha nad SN. Výraznou pozornost věnujeme aktivitě stojné strany, která pomyslně vede en tournant.

2.1.6. Battement frappé en tournant

Principy výuky a připomínky jsou stejné jako při battement fondu en tournant. En tournant se tedy provádí s přiložením kročné nohy do polohy s.l.c.d.p. Rozdíl je v dynamice provedení, které je různé, úderné a ostré. Princip battement frappé se zachovává.

Battement frappé en tournant lze po výuce na celé noze a na relevé provádět i s kombinací abaissé. V momentě en tournant je SN na relevé a s otevřením KN do požadovaného směru schází na celé chodidlo nebo do demi-plié.⁵⁷ Tento způsob provedení velmi přispívá k posílení SN.

Hudební rozdělení:

1. 4 takty 2/4 – přiložení KN en tournant na „raz“, otevření KN na „dva“, dvakrát přiložení KN na místě na „raz“, otevření na „dva“, 1T výdrž v otevřené poloze
2. 1 takt 2/4 - přiložení KN en tournant na „raz“, otevření KN na „dva“
3. 2 takty 2/4 – přiložení KN en tournant na „a“, otevření KN na „raz“, přiložení KN na místě na „a“, otevření KN na „dva“, přiložení KN na místě na „a“, otevření KN na „raz“, jedna doba výdrž v otevřené poloze
4. 1 doba 2/4 taktu - přiložení KN en tournant na „a“, otevření KN na „raz“

Příklad provedení battement frappé en tournant en dedans o 1/4 obratu do polohy à la seconde

T 2/4

VP – V. pozice épaulement croisé, bod 2, P noha vzad, paže v přípravné poloze

Preparace – 1T:

první ¼: **„a“** - paže nádech

„raz“ - stočení en face do bodu 1, paže do 1. pozice, pohled do P dlaně

druhá ¼: **„dva“** - otevření P nohy do polohy à la seconde, současně se paže otevřou do 2. pozice, pohled ne face

1.T.:

první ¼: **„a“** - přiložení kročné nohy do polohy s.l.c.d.p. vzad, obrat o 1/4

⁵⁷ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 200 s.

směr en dedans do bodu 7

druhá ¼: „**raz**“ - ostré otevření kročné nohy do polohy à la seconde do výšky 30°

2.T.:

první ¼: „**a**“ - přiložení kročné nohy do polohy s.l.c.d.p. vpřed

druhá ¼: „**dva**“ - ostré otevření kročné nohy do polohy à la seconde do výšky 30°

3.T.:

první ¼: „**a**“ - přiložení kročné nohy do polohy s.l.c.d.p. vzad, obrat o 1/4 směr en dedans do bodu 5

druhá ¼: „**raz**“ - ostré otevření kročné nohy do polohy à la seconde do výšky 30°

4.T.:

první ¼: „**a**“ - přiložení kročné nohy do polohy s.l.c.d.p. vpřed

druhá ¼: „**dva**“ - ostré otevření kročné nohy do polohy à la seconde do výšky 30°

Pokračujeme battement frappé en tournant do bodu 3, 1.

Závěr – 2 doby: závěr do V. pozice, PN vpředu.

Připomínky k provedení

- dodržení aktivního přiložení KN do polohy s.l.c.d.p.
- změna směru se provádí současně s přiložením KN do polohy s.l.c.d.p.
- zachování správného držení těla, principu battement frappé – rázné a aktivní přiložení a otevření KN, principu nekonečně prodlužujícího se kříže a principu en tournant
- provedení en dehors – změna směru je vedena kolenem a stehnem kročné nohy
- provedení en dedans – změna směru je vedena stojnou nohou, aktivní pata, váha nad prsty
- při provedení battement frappé en tournant do demi-plié se vyvarujeme přenesení váhy těla na kročnou nohu což se může stát zejména s otevřením KN na zem. Koleno stojné nohy je v jedné vertikální ose s prsty SN, boky v rovině.

2.1.7. Battement développé en tournant

Tento prvek se užívá jako součást adagia na volnosti. Zachovávají se u něj všechny základní principy provedení battement développé. Pohyby paží, trupu a hlavy jsou plynulé a vedené v přesné souhře s přechodem z développé do dané pózy.

Změna směru se při provedení développé en tournant provádí ve chvíli, kdy se kročná noha přikládá do polohy retiré z V. pozice nebo z otevřené polohy.

Pro vypracování dostatečné stability a síly na stojné noze doporučuje N. I. Tarasov⁵⁸ první výuku en tournant se zvedáním kročné nohy nejprve do polohy sur le cou-de-pied, následně do polohy retiré a až nakonec s dopínáním dolní končetiny. Tento postup může být pro studenty přínosný, protože si dostatečně osvojí jednotlivé body přechodu, ve kterých zvyšují kvalitu provedení.

Battement développé en tournant se provádí do polohy à la seconde, devant a derrière a do velkých póz, arabesque nebo attitude devant a derrière, o **1/4 obratu** en dehors a en dedans. Pro získání stability a kontrolu pevného postavení se battement développé en tournant vyučuje nejprve s propnutou dolní končetinou, následně do demi-plié a na konec na relevé.

Hudební rozdělení:

1. 1 takt 4/4 – retiré en tournant na „raz“, otevření KN na „dva“, zvýšení KN na „tři“, závěr do V. pozice na „čtyř“
2. 1 takt 4/4 – retiré en tournant na „a“, otevření KN na „raz“, výdrž na „dva“, závěr do V. pozice na „tři a čtyř“
3. 2 doby 4/4 taktu - retiré en tournant na „a“, otevření KN na „raz“, zvýšení KN na „a“, závěr do V. pozice na „dva“

⁵⁸ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 198 s.

Provedení battement développé en tournant en dehors do polohy
à la seconde o 1/4 obratu

T 4/4

VP – V. pozice en face, paže v přípravné poloze

1.T.:

první ¼: **„raz“** - KN se zvedá do polohy retiré devant, paže do 1. pozice, pohled do P dlaně, současně se tělo přetočí do bodu 3

druhá ¼: **„dva“** - otevření KN do polohy à la seconde na 90°, pohled vpřed, paže se současně otevřou do 2. pozice

třetí ¼: **„tři“** - paže allongé, zvýšení kročné nohy

čtvrtá ¼: **„čtyř“** - závěr do V. pozice bod 3, paže se spustí do přípravné pozice

Připomínky k provedení

- přetočení do směru se provádí přesně s prvním pohybem KN z V. pozice nebo z otevřené polohy
- dodržení správných principů développé a póz, do kterých je développé provedeno
- koordinace obratu, dynamiky pohybu, paží, kročné nohy, trupu a hudebního rozdělení
- důraz je kladen na zvýšený protitah v celém těle

2.2. Tour lent

Tour lent neboli promenade patří mezi nejobtížnější prvky střední etapy. Studenti již musí mít dostatečně vypracovanou stabilitu na jedné noze, sílu v dolních končetinách, kyčelních kloubech a pevný trup. Nejčastěji se používá ve velkém adagiu na volnosti jako prostředek k vypracování potřebné síly pro následnou výuku grand pirouettes.

Základní myšlenkou tour lent pro S. Schorer⁵⁹ je dokonalé vytvoření pózy, ve které se tanečník pomalu točí a prezentuje se z každého úhlu tváří v tvář každému bodu v kruhu. Kruh může být popisován s představou kruhového obecnstva v divadle. Póza by tedy měla být dokonale vystavěna po celou dobu a z každého úhlu, aby ji mohl spatřit každý divák jak v přízemí tak v lóži. Domnívám se, že by tato myšlenka mohla být studentům nápomocná v jejich sebezdokonalování.

Přípravným prvkem pro tour lent je relevé lent nebo battment développé. Jedná se o pomalé otáčení na jedné noze. Pata se plynule posouvá po zemi ve směru en dehors nebo en dedans. Kročná noha je v tu chvíli přiložená v poloze retiré nebo držena v minimální výšce 90°. ⁶⁰

Provádí se o **1/8, 1/4, 1/2** a o **celý obrat** nejprve v poloze retiré, à la seconde, devant a derrière na celé noze en dehors a en dedans.

Pohyb hlavy se liší podle póz. Nedodrhuje však princip jednoho bodu jako při pirouette. Při tour lent v jakékoliv arabesque je hlava vždy zafixována v jedné poloze podle dané arabesque. Pokud provedení tour lent začíná v poloze croisé devant nebo derrière, hlava se zdrží do průchozí polohy effacé, ve které zůstává do konce obratu. Ten samý princip platí i při tour lent en dehors v póze écarté devant a při tour lent en dedans v póze écarté derrière.

Provedení tour lent v poloze à la seconde en dehors a en dedans je s pohledem vpřed.

⁵⁹ SCHORER, Suki. *Balanchine Technique*. 1. vyd. New York, Alfred A. Knopf, Inc., 1999, 203 s.

⁶⁰ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 174 s.

Základní a nejjednodušší výukou promenade je tour lent, který začíná a končí ve stejné póze s kročnou nohou v poloze retiré nebo v minimální výšce 90° v poloze à la seconde, devant, derrière, ve velkých pózách, arabesque nebo attitude.

Tour lent může být ukončený:

- v póze, ve které je tour lent prováděn
- způsobem demi-rond de jambe, grand rond de jambe
- způsobem fouetté
- na celé noze, v demi-plié, na relevé

Značnou součástí promenade je silný protitah, který tělo v průběhu tour lent vytváří. V mé pedagogické praxi se osvědčilo přirovnání tohoto protitahu jako „*pocit nekonečně prodlužujícího se kříže*“, jehož význam a vysvětlení je popsáno ve vysvětlivkách.

Hudební rozdělení pro tour lent o celý obrat:

1. 2 takty 4/4 - zastavení v každém bodě na jednu dobu
2. 1 takt 4/4 – bez zastavení

Příklad provedení tour lent v poloze à la seconde en dehors o 1/2 obratu

T 4/4

VP – V. pozice ne face, paže v přípravné poloze, pohled vpřed

Preparace – 2 doby: développé do polohy à la seconde do výšky 90° en face, paže se vynesou do 2. pozice, pohled vpřed

1.T.:

první ¼: **„raz“** - tour lent en dehors do bodu 2

druhá ¼: **„dva“** - t.l. do bodu 3

třetí ¼: **„tři“** - t.l. do bodu 4

čtvrtá ¼: **„čtyř“** - t.l. do bodu 5

2.T.:

dvě doby: zvýšení KN, paže allongé bod 5

dvě doby: závěr KN do V. pozice vzad, paže se spustí do přípravné pozice

Připomínky k provedení

- kročná noha je po celou dobu tour lent pevně zasazená v kyčelním kloubu, v otevřené poloze se prodlužuje do dálky a je propnutá do konečku prstů
- dbáme na to, aby KN v otevřené poloze v průběhu promenade neklesala. Naopak se stále pomyslně přizvedává.
- osa těla je nad stojnou nohou. Tělo je v aktivním protitahu viz. princip nekonečně prodlužujícího se kříže, aby se předešlo povolení tenze v bederní páteři.
- stojná noha roste s pocitem prodlužování se do země a od kyčelního kloubu výš, koleno je maximálně propnuté
- ramena, žebra a boky jsou v jedné ose nad sebou
- pohyb je plynulý, v konečné formě se nezastavuje v žádném bodě
- směr en dehors vede kročná noha a pomyslně i stojná strana
- směr en dedans stojná pata
- v poloze à la seconde věnujeme zvýšenou pozornost kročné noze. Nesmí se dostat před tělo. To se stane při vypuštění aktivity vnitřních rotátorů a porušení správného držení těla.
- u dívek se později přesune výuka tour lent na špičkách při tanci s partnerem. Pro zvláště nadané studenty je později možné přidat relevé.

2.2.1. Tour lent ukončený způsobem demi-rond de jambe

Tento způsob ukončení je poněkud náročnější pro stabilitu a koordinaci v průběhu demi-rond de jambe. Důraz je kladen na zvýšený protitah v těle při akademickém provedení demi-rond de jambe do dané pózy, na aktivitu stojné strany, na maximální propnutí kročné nohy a osu těla, která se v závěrečné fázi nepřenáší za kročnou nohou, nýbrž je stále nad prsty stojné nohy.

Provádí se s kročnou nohou v poloze à la seconde, devant, derrière a ve všech velkých pózách s kročnou nohou ve výšce 90° a výše en dehors a en dedans. Demi-rond de jambe může být ukončen na celé noze, v demi-plié nebo na relevé.

Nejčastější formou je tour lent v poloze à la seconde nebo ve velké póze écarté derrière en dehors ukončený do IV. a III. arabesque.

Hudební rozdělení pro tour lent o celý obrat:

1. 2 takty 4/4 v pomalém tempu – 1T tour lent, 2 doby demi-rond de jambe, dvě doby závěr
2. po důkladném vypracování se tempo zrychlí

Příklad provedení tour lent en dehors ve velké póze écarté derrière ukončený způsobem demi-rond de jambe do IV. arabesque

T 4/4

VP – V. pozice épaulement croisé, paže v přípravné poloze

Preparace – 2 doby: développé do velké pózy écarté derrière, bod 2

1.T.:

první ¼: **„raz“** - tour lent en dehors do bodu 3

„a“ - t.l. do bodu 4

druhá ¼: **„dva“** - t.l. do bodu 5

„a“ - t.l. do bodu 6

třetí ¼: **„tři“** - t.l. do bodu 7

„a“ - t.l. bod 8

čtvrtá ¼: **„čtyř“** - t.l. do bodu 1

2.T.:

první ¼: **„raz“** - zvýšení protitahu na SN – demi-rond de jambe do IV. arabesque do bodu 2, paže, trup a hlava současně plynule přechází do IV. arabesque

druhá ¼: **„dva“** - výdrž

třetí ¼: **„tři“** - mírné zvýšení KN, zvýšení protitahu na SN

čtvrtá ¼: **„čtyř“** - závěr do V. pozice épaulement croisé, PN vzadu, bod 2

Připomínky k provedení

- dodržení základních principů en tournant
- v momentě provedení demi-rond de jambe se více zaktivuje stojná strana a míří protitahem ke kročné noze. KN udržuje vytočení v kyčelním kloubu směrem en dehors, vnitřní rotátory jsou maximálně aktivní. Stojná noha zvyšuje tlak chodidlem do země a růst temenem do výše. Tím se předchází propadu bederní páteře a povolení SN v kolenním kloubu.
- po celou dobu tour lent se noha pomyslně přizvedává. Nejvyšší bod je v závěrečné póze po provedení demi-rond de jambe. Na tuto připomínku je kladen větší důraz z důvodu možného poklesu KN v závěru demi-rond de jambe.
- paže, trup a hlava jsou vedeny podle zadané pózy, ve které se tour lent provádí
- převedení paží, trupu a hlavy závisí na závěrečné póze
- nejdříve se tour lent dotočí do určeného bodu, poté se zvýší protitah v celém těle a až následně se provádí demi-rond de jambe

2.2.2. Tour lent ukončený způsobem fouetté

Tento způsob ukončení vyžaduje správné vyučení tour lent a fouetté en dehors a en dedans. Důraz je kladen na dokončení tour lent do daného bodu a až poté tělo začne provádět fouetté. V této fázi je nutné zvýšit protitah v celém těle, aby se předešlo pádu trupu směrem vpřed a vypuštění aktivity stojné a kročné nohy pro následnou výuku grand pirouettes.

Základní formou je tour lent v poloze à la seconde en dedans ukončený do 1. arabesque. Paže jsou po dobu tour lent ve 2. pozici a současně s fouetté se plynule převedou do 1. arabesque. Později se tour lent provádí s pažemi ve 3. pozici. Dále se může tour lent provádět například v póze à la seconde en dehors do velké pózy effacé devant.

Hudební rozdělení je stejné jako při provedení tour lent s ukončením demi-rond de jambe.

Příklad provedení tour lent en dedans v poloze à la seconde do 1. arabesque

T 4/4

VP – V. pozice en face, paže v přípravné poloze, PN v postavení vzadu

Preparace – 2 doby: développé do polohy à la seconde en face, paže se vynesou do 2. pozice, pohled vpřed

1.T.:

první ¼: „raz“ - tour lent en dedans do bodu 8

„a“ - t.l. do bodu 7

druhá ¼: „dva“ - t.l. do bodu 6

„a“ - t.l. do bodu 5

třetí ¼: „tři“ - t.l. do bodu 4

„a“ - t.l. bod 3

čtvrtá ¼: „čtyř“ - t.l. do bodu 2

2.T.:

první ¼: „a“ - t.l. do bodu 1, zvýšení protitahu na SN

„raz“ - fouetté do 1. arabesque do bodu 7, hlava rovně

druhá ¼: „dva“ - výdrž

třetí ¼: „tři“ - mírné zvýšení KN, zvýšení protitahu na SN

čtvrtá ¼: „čtyř“ - závěr do V. pozice épaulement croisé, bod 8, PN vpředu

Připomínky k provedení

- dodržení správného provedení tour lent, správného postavení těla viz. nekonečně prodlužující se kříž
- v momentě provedení fouetté dochází ke zvýšení protitahu v těle, kročná noha se co nejdéle udržuje zafixována v jednom bodě směr en dehors, vnitřní rotátory jsou aktivní
- tour lent se musí dotočit do požadovaného bodu a až poté začíná fouetté. Tuto připomínku zdůrazňujeme, abychom předešli dřívějšímu provedení fouetté ve chvíli, kdy tour lent ještě není dokončen.
- pózy, ve kterých je tour lent proveden a závěrečná póza jsou vystavěné podle svých jednotlivých principů

2.3. Šesté port de bras

Je to komplex pohybů celého těla, které jsou vzájemně propojené a ve výsledku pohlcují více prostoru než grand port de bras, které je popsáno v následující kapitole. Z obou forem vychází preparační port de bras pro grand pirouette.

Šesté port de bras se může zakomponovat jako samostatný prvek do adagia nebo jako již zmiňované preparační port de bras pro grand pirouettes. V tu chvíli se však mění závěr provedení.

Před šestým port de bras se provádí příprava. Z V. pozice demi-plié v postavení épaulement croisé (PN vpředu, paže v přípravné poloze) se vysune PN vpřed, paže se zdvihnou do 1. pozice, pohled do P dlaně. Následuje přechod na PN způsobem dégagé do velké pózy croisé derrière.

Pro lepší přehlednost následující popisy rozdělím do třech částí A, B, C, D, které mohou vést odlišnosti podle jednotlivých metodických provedení. Jedná se především o rozdílné vedení paží.

Šesté port de bras:

A) 1. varianta - popis podle G. W. Warren⁶¹ – VP – velká póza croisé derrière s LN pointé. Z velké pózy croisé derrière se s nádechem protáhnou prsty LP do dálky s pohledem do dlaně, PP zůstává ve 2. pozici. Následně maximálně propnutá LN provede dlouhý skluz po podlaze směrem croisé derrière. PN současně přechází do demi-plié. Trup se nakloní vpřed nad stojnou nohu a udržuje rovnou přímkou v zádech od kostrče po temeno hlavy, obě paže se zároveň zavřou do 1. pozice, pohled rovně vpřed do dlaní.

2. varianta - variantu popisuje N. I. Tarasov,⁶² A. J. Vaganovová⁶³ i N. Bazarovová.⁶⁴ Změna je pouze v pažích. Ty se při skluzu nepřevádí do 1. pozice, ale zůstávají v 5. poloze viz. obrázek č. 30. Z důvodu protažené

⁶¹ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 58 s.

⁶² TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 113 s.

⁶³ VAGANOVOVÁ, A.J. *Základy klasického tance*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1980, 38 s.

⁶⁴ BAZAROVÁ, Nina a Věra MEJOVÁ. *Abeceda klasického tance*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1980, 96 s.

paže nad hlavou a LN vzad student cítí výraznější protitah v celém těle a nedochází k častému vyhrbení páteře.

Z vlastních poznatků mohu tento způsob provedení doporučit z hlediska lepší koordinace paží a dolních končetin při přechodu z jedné nohy na druhou. Paže dodá tělu impuls ke zdvihu trupu, přenesení váhy těla z jedné nohy na druhou.

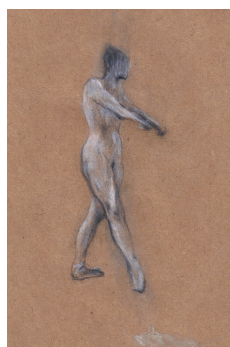


obr. č. 29
východní poloha



obr. č. 30 skluz

B) 1. varianta⁶⁵ - těžiště protaženého těla se přenáší na LN do polohy croisé devant tím způsobem, že LN udělá pomyslný krok vzad, aby předešla krátkému kroku a podstavení nohy vpřed. PN zůstává v otevřené poloze, paže se současně převedou do 1. pozice mimo střed těla. Trup se současně se zdvihem stáčí pouze od pasu k levé straně, kde začíná kruhový záklon. Levé rameno je nepatrně vzad, hlava se uklání vlevo s pohledem do pravé dlaně. Tělo je od pasu dolů v poloze croisé devant viz. obrázek č. 31.



obr.č. 31

2. varianta⁶⁶ - rozdíl v provedení podle metodiky N. I. Tarasova je v konečné fázi zdvihu. Trup a hlava se nestáčí ke straně, kde začíná kruhový záklon, ale zůstává rovně. Paže se z 5. polohy zavírají do 1. pozice, pohled je vpřed do dlaní

⁶⁵ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 58 s.

⁶⁶ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 113 s.

viz. obrázek č. 32.

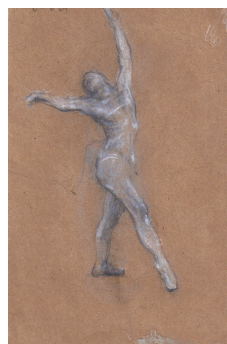


obr. č. 32

C) Následuje kruhové port de bras. Paže vedou z 1. pozice kruhový záklon. Ve chvíli, kdy dojdou do 5. polohy viz. obrázek č. 33 (PP ve 3. pozici, LP ve 2. pozici) – tělo v záklonu, se paže přenesou do druhé 5. polohy, tělo se vzpřímí s pohledem do bodu 2 – obrázek č. 34. Váha těla je nad stojnou nohou, dolní končetiny po celou dobu zaujímají pózu croisé devant. Kruhové port de bras končí ve velké póze croisé devant.



obr. č. 33



obr. č. 34

D) Dégagé přes IV. pozici do velké pózy croisé derrière – obr. č. 35



obr. č. 35

Hudební rozdělení:

1. 2 takty 4/4 – „raz, dva“ - A, „tři, čtyř“ - B, „raz, dva“ - C, „tři, čtyř“ - D

2. 1 takt 4/4 – „raz“ - A, „dva“ - B, „tři“ - C, „čtyř“ - D

Příklad provedení šestého port de bras

T 4/4

VP – V. pozice épaulement croisé, bod 8

Preparace – 2 doby:

první ¼: **„a“** - nádech, pohled na PP

„raz“ - demi-plié, paže v přípravné poloze, pohled do bodu 2

druhá ¼: **„a“** - výsun PN croisé devant, LN demi-plié, paže do 1. pozice, pohled do P dlaně

„dva“ - dégagé do velké pózy croisé derrière

1.T.:

první ¼: **„a“** - s nádechem protažení prstů LP vzhůru do dálky, pohled do L dlaně

„raz“ - LN hluboký skluz směrem croisé derrière, paže jsou v protažené 5. poloze, pohled vpřed do dálky

druhá ¼: **„dva“** - krok vzad, přenesení váhy těla na LN, trup se vrací do vertikální osy s mírným otočením trupu doleva, paže do 1. pozice, pohled do P dlaně

třetí ¼: **„tři“** - kruhový záklon ukončený ve velké póze croisé devant

čtvrtá ¼: **„a“** - přenesení váhy těla do IV. pozice, paže a trup ve velké póze croisé

„čtyř“ - přenesení váhy těla na PN do velké pózy croisé derrière

Připomínky k provedení

- skluz se provádí s maximálně propnutou špičkou co nejhlouběji společně s rovně nakloněným trupem
- v náklonu trupu proudí tělem maximální protitah od protažené špičky KN, přes celá záda a vychází temen hlavy
- při přenášení váhy těla vzad se provádí velký krok vzad, aktivní je noha v demi-plié, která se odrazí dostatečnou silou, aby se tělo dostalo do osy v jedné rovině. Zvýšená pozornost je věnována střední části trupu. Ta je pevná, boky se nevypouští směrem vzad, aby nedošlo ke kulatému předklonu.
- při kruhovém port de bras jsou boky striktně drženy v jedné rovině, KN je pevně zasazena v kyčelním kloubu

2.4. Preparační port de bras pro grand pirouettes

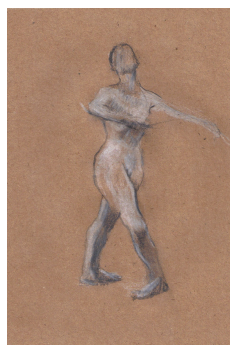
Přípravou pro grand pirouette může být šesté port de bras⁶⁷ nebo grand port de bras en rond,⁶⁸ které A. J. Vaganovová nazývá grand port de bras.⁶⁹

Správné provedení preparačního port de bras je základem pro dobře vystavěnou grand pirouette. Přejechy mezi jednotlivými pózami jsou plynulé, nikde se nezastavují a vytvářejí jeden souvislý pohyb.

V jednotlivých metodikách existují určité rozdíly nejen provedení, ale i v názvech a to může vést ke zmatení čtenáře. Pro větší přehlednost používám název grand port de bras pro variantu, při které jsou v kruhovém záklonu obě dolní končetiny ve IV. pozici na celém chodidle. Ve druhém případě, provedení s jednou nohou na pointé, se v mém popisu jedná o šesté port de bras.

2.4.1. Preparační port de bras způsobem šestého port de bras

Pokud šesté port de bras slouží jako **preparace pro grand pirouette EN DEDANS**, provádí se obdobně s malými změnami v závěru. Ve chvíli, kdy trup provádí kruhový záklon, paže jsou v 5. poloze (PP ve 3. pozici, LP ve 2. pozici) PP pokračuje a otevírá se do 2. pozice. Trup se v tuto chvíli napřímí. Poté PN provede tombé na croisé devant do hlubokého demi-plié (PN v demi-plié, LN propnutá na celém chodidle) a PP se převede do 1. pozice. Váha těla je v široké IV. pozici nad pravou nohou viz. obrázek č. 36.



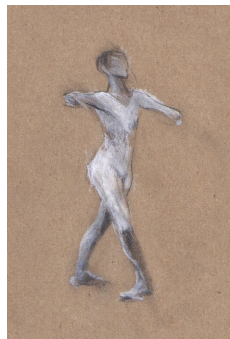
obr. č. 36

⁶⁷ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 58 s.

⁶⁸ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 58 s.

⁶⁹ VAGANOVOVÁ, A.J. *Základy klasického tance*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1980, 38 s.

Šesté port de bras jako **preparace pro grand pirouette EN DEHORS** se liší pouze tím, že se po dokončení celého šestého port de bras v základním provedení přidá sešlápnutí do IV. pozice. paže se plynule převádějí do 6. polohy současně se sešlápnutím do IV. Pozice. Váha těla je ve IV. pozici mezi chodidly viz. obrázek č. 37.



obr. č. 37

Hudební rozdělení:

1. 2 takty 4/4 – dvě doby skluz, dvě doby přenesení váhy těla vzad, dvě doby kruhové port de bras, dvě doby přenesení váhy těla a paží do preparační IV. pozice
2. 1 takt 4/4 – jedna doba skluz, jedna doba přenesení váhy těla vzad, jedna doba kruhové port de bras, jedna doba přenesení váhy těla (preparace způsobem šestého port de bras) a paží do preparační IV. pozice

Příklad provedení preparačního port de bras pro grand pirouette en dedans způsobem šestého port de bras

T 4/4

VP – V. pozice épaulement croisé, bod 8

Preparace – 2 doby:

- první ¼: **„a“** - nádech, pohled na PP
 „raz“ - demi-plié, paže v přípravné poloze, pohled do bodu 2
- druhá ¼: **„a“** - výsun PN croisé devant, LN demi-plié, paže do 1. pozice, pohled do P dlaně
 „dva“ - dégagé do velké pózy croisé derrière

1.T.:

- první ¼: **„a“** - s nádechem protažení prstů LP vzhůru do dálky, pohled do L dlaně

- „raz“** - LN hluboký skluz směrem croisé derrière, paže jsou v protažené 5. poloze, pohled vpřed do dálky
- druhá¼: **„dva“** - krok vzad, přenesení váhy těla na LN, trup se vrací do vertikální osy s mírným otočením trupu doleva, paže do 1. pozice, pohled do P dlaně
- třetí a ¼: **„tři“** - kruhový záklon s KN pointé devant, PP provádí kruhové port de bras, končí ve 2. pozici, LP ve 2. pozici
- čtvrtá ¼: **„čtyř“** - PN tombé do IV. pozice do bodu 8, obě chodidla na podlaze, paže se současně podchvatem převede do 1. pozice, pohled do bodu 1

Připomínky k provedení:

- dodržují se základní principy šestého port de bras, pohyb je plynulý
- při provedení pro grand pirouette en dehors se paže převedou do malé pózy croisé současně se sešlápnutím do IV. pozice do šířky jednoho a půl chodidla. Dodržuje se princip přípravy ze IV. pozice pro pirouette en dehors s přiložením na retiré. Pohled je v závěru do bodu 1.
- při provedení pro grand pirouette en dedans se paže převedou do malé pózy effacé současně s tombé do široké IV. pozice. Ve IV. pozici je váha nad KN, která je v demi-plié, druhá noha je v koleni maximálně propnutá. Dodržuje se princip pro přípravu pirouette en dedans ze IV. pozice s přiložením na retiré. Pohled je v závěru rovně.

2.4.2. Preparační port de bras způsobem grand port de bras

Preparační port de bras se provádí dvěma způsoby. Pro grand pirouette en dehors a pro grand pirouette en dedans.

Pro lepší přehlednost jsem následující popisy provedení rozdělila do dvou částí, které na sebe navazují a jsou vzájemně plynule propojené. Důvodem rozdělení jsou také odlišnosti v jednotlivých částech, které zmíním v každé fázi provedení.

1. Grand port de bras **pro grand pirouette EN DEDANS**

A) 1. varianta⁷⁰ - VP – velká póza croisé derrière s LN pointé. Z velké pózy croisé derrière se s nádechem protáhnou prsty LP do dálky s pohledem do dlaně, PP zůstává ve 2. pozici. Následně provede LN skluz po podlaze směrem croisé derrière a postaví se na celé chodidlo. PN současně přechází do demi-plié – široká IV. pozice. Trup se nakloní vpřed nad stojnou nohu a udržuje rovnou přímkou v zádech od kostrče po temeno hlavy, obě paže se zavřou do 1. pozice, pohled rovně vpřed do dlaní.

2. varianta⁷¹ – VP – velká póza croisé devant s PN pointé. Z velké pózy croisé devant se s nádechem protáhnou prsty LP do dálky s pohledem do dlaně, PP zůstává ve 2. pozici. Následně provede PN tombé směrem croisé devant (obě chodidla jsou na podlaze, PN demi-plié, LN propnutá v koleni), paže se zavřou do 1. pozice, pohled rovně do dlaní. Trup je nakloněn rovně vpřed nad stojnou nohou a udržuje rovnou přímkou v zádech jako u první varianty provedení.

B) PP a trup vedou hluboký kruhový záklon, který začíná bodem 7. LP zůstává ve 2. pozici – obrázek č. 38. Poté co se PP přenese přes 5. polohou otevírá se do 2. pozice – obrázek č. 39, trup se napřimuje – obrázek č. 40, a PP pokračuje do 1. pozice – obrázek č. 41. Pohled sleduje P paži, končí en face. Boky jsou po celou dobu v jedné rovině, váha těla je striktně nad PN. Chodidla vyvíjejí tlak do podlahy s pocitem pomyslného vrůstání do země. Aktivní je L strana, konkrétně paže ve 2. pozici (pevně zasazená v lopatce, roste z těla ven, bez pohybu vpřed nebo vzad).

⁷⁰ V mé pedagogické praxi jsem se setkala více s provedením grand port de bras z velké pózy croisé derrière. Tato varianta se v metodických příručkách uvádí pouze v provedení šestého port de bras.

⁷¹ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 58 s.



obr. č. 38

obr. č. 39

obr. č. 41

obr. č. 41

2. Grand port de bras **pro grand pirouette EN DEHORS**

A) Grand port de bras en dehors a en dedans se liší v převedení paží při kruhovém port de bras a v konečné fázi přenesení váhy těla mezi chodidla. Změna v první části je pouze ve IV. pozici, která je užší pro lepší stabilitu a odraz pirouette.

B) Z postavení tombé vpřed s pažemi v 1. pozici – paže vede kruhový záklon stejně jako při provedení en dednas. Ve chvíli, kdy dojde do 5. polohy (trup v záklonu) – obrázek č. 42, se paže převedou do druhé 5. polohy – obrázek č. 43, 44, tělo se vzpřímí s pohledem do bodu 2 – obrázek č. 45. Poté se LP spustí středem těla do 1. pozice, hlava se otočí do bodu 8 a váha těla se přeneseme mezi chodidla – obrázek č. 46.



obr. č. 42

obr. č. 43

obr. č. 44

obr. č. 45

obr. č. 46

Hudební rozdělení:

1. 2 takty 4/4 – dvě doby skluz, dvě doby sešlápnutí, 4 doby kruhové port de bras
2. 1 takt 4/4 – jedna doba skluz, jedna doba sešlápnutí, dvě doby kruhové port de bras

Příklad provedení grand port de bras pro grand pirouette en dedans

T 4/4

VP – V. pozice épaulement croisé, bod 8

Preparace – 2 doby:

první ¼: „a“ - nádech, pohled na PP

„raz“ - demi-plié, paže v přípravné poloze, pohled do bodu 2

druhá ¼: „a“ - výsun PN croisé devant, LN demi-plié, paže do 1. pozice, pohled do P dlaně

„dva“ - dégagé do velké pózy croisé derrière

1.T.:

první ¼: „a“ - s nádechem protažení prstů LP vzhůru do dálky, pohled do L dlaně

„raz“ - LN hluboký skluz směrem croisé derrière, paže jsou v protažené 5. poloze, pohled vpřed do dálky

druhá ¼: „dva“ - sešlápnutí LN na celé chodidlo do IV. pozice, váha na PN, trup se vrací do vertikální osy s mírným otočením trupu doleva, paže do 1. pozice, pohled do P dlaně

třetí a čtvrtá ¼: dvě doby kruhový záklon ukončený s PP v 1. pozici a LP ve 2. pozici, váha těla stále nad PN, která v poslední chvíli prohloubí demi-plié

Připomínky k provedení

- port de bras se provádí plynule a přechází přes všechny výše popsané body
- boky se při kruhovém záklonu nehýbou, jsou po celou dobu na jednom místě, kolena jsou striktně nad prsty stojné nohy, aby ochránila kolenní kloub a vazy kolem něj
- ramena a žebra začínají i končí nad boky, záklon je však co nejhlubší, ramena jsou při něm zasazena již od lopatek, hlava se drží v podchycení
- dodržení hudebního rozdělení
- při provedení port de bras pro pirouette en dedans je IV. pozice co nejširší, pro en dehors je naopak užší
- před provedením kruhového záklonu je trup nakloněn rovně vpřed. Tělo se neprohýbá, neuklání, nezaobluje. V tomto momentu proudí celým tělem maximální protitah od kročné nohy přes temeno hlavy.

2.5. Grand pirouettes

Grand pirouettes jsou vyvrcholením střední etapy v systému výuky klasického tance v konzervatořích. Dokonalé vypracování prvků en tournant a tour lents jsou součástí přípravy pro správnou koordinaci, dokonalou stabilitu, sílu a pevnost celého těla pro zvládnutí grand pirouettes.

Grande pirouettes se provádí ve všech velkých pózách, arabesque, attitude devant, derrière oběma směry en dehors a en dedans s jedním a více obraty na vysokých pološpičkách.⁷² Tento druh pirouettes se nejčastěji používá ve velkém adagiu. Obraty jsou pomalejší, než u malých pirouettes a provádějí se v menším počtu.

Způsobů provedení, preparací a ukončení grand pirouettes je mnoho, proto se z důvodu rozsahu diplomové práce budu detailněji věnovat jen vybraným grand pirouettes.

Značnou pozornost věnujeme poloze, ze které je grand pirouette prováděna. Obě chodidla jsou rozložena do třech opěrných bodů, tlak obou dolních končetin směřuje do podlahy. Oproti tomu temeno roste do výšky s pocitem neustálého protažení celého těla do dvou protilehlých stran.

Stojná noha je při odrazu do grand pirouette aktivní. Při grand pirouette nese váhu celého těla, tudíž musí po celou dobu vyvíjet značnou aktivitu. Kotník je pevný, pološpička se neustále zvyšuje a koleno je maximálně propnuté. Bederní část zad se neustále prodlužuje, aby zamezila propadnutí a následnému sesunutí a nesprávnému postavení pánve. Paže jsou od lopatek zafixované v poloze, ve které se pirouette provádí.

Kročná noha se v momentu odrazu způsobem grand battement dostává co nejrychleji a nejkratší cestou do určené polohy (současně relevé, kročná noha v poloze 90°, paže, osa těla nad stojnou nohou), je v maximální tenzi, pevně zasazená ve výši 90° po celou dobu pirouette.

Spojením výše uvedeným principů vzniká jeden silný kompaktní celek, který je důležitý pro správné provedení grand pirouette na pološpičce, u dívek

⁷² TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 233 s.

později na špičkách.

Výuce grand pirouettes předchází přípravné cvičení bez rotace, kdy se kročná noha dostane způsobem grand battement do dané polohy, současně stojná noha aktivně přejde na relevé a paže se přidávají dle zvolené pózy. Osa těla se ihned přenáší nad stojnou nohu, což je důležité pro vypracování koordinace. Celé tělo se aktivuje v jeden společný moment.

Velice podstatný je závěr, který je kontrolovaný s dostatečným protitahem v celém těle. Mistrovství pirouettes není v počtu otáček, ale v provedení a závěru, který by měl být s výdrží a bez poskoku.

Přípravou pro grand pirouettes je preparační port de bras pro grand pirouettes, které je popsáno v předešlé kapitole. Dále se grand pirouettes může provádět ze II. pozice s výsunem battement tendu à la seconde, z dégagé, z tombé nebo grand temps relevé.⁷³

Podle náročnosti provedení je možné rozdělit grand pirouettes do několika následujících skupin:

1) kročná noha se zvedá přímo do výše 90°:

- grand pirouette en dehors a en dedans v poloze à la seconde ze II. pozice
- grand pirouette en dehors a en dedans v 1. arabesque ze II. pozice
- grand pirouette en dehors ve 3., 4. arabesque ze II. pozice
- grand pirouette en dehors a en dedans v poloze attitude derrière ze IV. pozice
- grand pirouette en dedans v poloze à la seconde ze IV. pozice
- grand pirouette en dedans v 1. arabesque ze IV. pozice
- grand pirouette en dehors ve 3. arabesque ze IV. pozice
- grand pirouette en dehors ve velké póze effacé devant ze IV. pozice

2) kročná noha se zvedá přes demi-rond de jambe ze IV. pozice:

- grand pirouette en dedans ve velké póze croisé devant
- grand pirouette en dedans v poloze attitude devant

⁷³ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 241 s.

3) grand pirouettes ukončené způsobem demi-rond de jambe ze IV. pozice:

- grand pirouette en dedans v poloze à la seconde ukončená ve velké póze croisé devant
- grand pirouette en dehors v poloze à la seconde ukončená ve 3. arabesque

4) grand pirouettes ukončené způsobem fouetté ze IV. pozice:

- grand pirouette en dedans v poloze à la seconde ukončená v 1. arabesque
- grand pirouette en dehors v poloze à la seconde ukončená ve velké póze effacé devant

5) grand pirouettes ukončené s pirouette v poloze retiré:

- grand pirouette en dedans v poloze à la seconde ukončená s pirouette v poloze retiré
- grand pirouette en dedans v 1. arabesque ukončená s pirouette v poloze retiré

2.5.1. Grand pirouettes s přímým vynesemím kročné nohy do výšky 90°

Tento způsob provedení je nejjednodušší, proto s ním výuku začínáme. Kročná noha je nejkratší cestou vedena do dané polohy způsobem grand battement. V počátcích výuky studentům zdůrazňujeme aktivnost rychlého vystavění pózy, ve které se grand pirouette provádí.

Nejčastěji se provádí v poloze à la seconde, 1., 3. arabesque, ve velké póze attitude devant, derrière en dehors a en dedans. Složitější formou je grand pirouette ve velké póze écarté, jejíž výuku může pedagog zvážit s ohledem na fyzické schopnosti studentů.

Hudební rozdělení:

1. s grand port de bras na 4 takty 4/4 – 2 takty grand port de bras, 1 takt grand pirouette, 1 takt závěr
2. s grand port de bras na 2 takty 4/4 – 1 takt grand port de bras, 2 doby grand pirouette, 2 doby závěr
3. s preparací ze II. pozice na 2 takty 4/4 – na „a“ demi-plié v V. pozici, „raz a dva“ - relevé v V. pozici, „tři a čtyři“ - KN do polohy à la seconde do výšky 90°, na „a“ demi-plié ve II. pozici, dvě doby grand pirouette, 2 doby závěr
4. s preparací ze II. pozice na 2 takty 4/4 – na „a“ demi-plié v V. pozici, „raz“

relevé v V. pozici, „dva“ - otevření KN do polohy à la seconde do výšky 90°, „a“ demi-plié ve II. pozici, „tři a čtyř“ - grand pirouette, 1 takt závěr

Příklad provedení grand pirouette en dehors v poloze à la seconde ze II. pozice

T 4/4

VP – V. pozice en face, paže v přípravné poloze, pohled en face

1.T.:

první ¼: **„a“** - demi-plié v V. pozici, paže allongé
„raz“ - relevé v V. pozici, paže současně do 1. pozice, pohled en face

druhá ¼: **„dva“** - aktivní výsun P nohy do polohy à la seconde do výšky 90° způsobem grand battement, paže přes 1. do 2. pozice, relevé na SN se zvýší
„a“ - demi-plié ve II. pozici, P paže podchvatem do 1. pozice

třetí ¼: **„tři“** - grand pirouette en dehors v poloze à la seconde, paže ve 2. pozici

čtvrtá ¼: **„čtyř“** - grand pirouette pokračuje

2.T.:

první a druhá ¼: **„raz a dva“** - výdrž v poloze à la seconde ve výšce 90° na relevé, en face

třetí a čtvrtá ¼: **„tři a čtyř“** - závěr do V. pozice en face, P noha vzad, paže do přípravné polohy

Připomínky k provedení

- kročná noha se ze země dostane nejkratší cestou a co nejrychleji do polohy, ve které je g.p. provedena. Po celou dobu provedení grand pirouette je v maximální tenzi, propnutá do konečků prstů. Zároveň je pevně zasazená v kyčelním kloubu a pomyslně se přizvedává jako při provedení tour lent.
- stojná strana těla je v aktivním protitahu, aby se trup neuklonil a zůstal v ose nad stojnou nohou
- tour se provádí na neustále zvyšujícím se relevé
- osa těla je nad stojnou nohou, vyvarujeme se jejího přenesení za kročnou nohou v závěru pirouette
- využití principu nekonečně prodlužujícího se kříže viz. vysvětlivky
- před pirouette se demi-plié prohlubuje
- zvyšování protitahu v celém těle v průběhu pirouette zvláště při její konečné fázi. Předejdeme tím ztrátě stability a napětí.
- paže jsou pevně zafixované v dané poloze od lopatek a vždy před tělem
- vnitřní rotátory jsou aktivní

2.5.2. Grand pirouettes s vynesemím kročné nohy přes demi-rond de jambe

Nejužívanější formou je grand pirouette en dedans ve velké póze croisé devant ze IV. pozice a grand pirouette v poloze attitude devant – croisé ze IV. pozice en dedans.

Z hlubokého demi-plié v široké IV. pozici croisé se kročná noha vyšvihne do polohy à la seconde společně s relevé na stojné noze, paže jsou ve 2. pozici. Pokračuje demi-rond de jambe en dedans do polohy attitude devant croisé, paže se převedou do 5. polohy. Grand pirouette se provádí s ukončením stojné nohy do demi-plié. Po dokonalém zvládnutí je možno v závěru zůstat na relevé.

Pozornost věnujeme dostatečnému zakřížení kročné nohy ve výši 90°.

Hudební rozdělení je stejné jako v grand pirouettes s přímým vynesemím kročné nohy do výšky 90°.

Příklad provedení grand pirouette en dedans ve velké póze croisé devant

T 4/4

VP – velká póza croisé derrière, bod 8

Preparace - 2 takty: preparační port de bras pro grand pirouette en dedans

první a druhá 1/4: „a“ - stočení en face – relevé na PN, KN demi-rond

de jambe do polohy à la seconde, paže do 2. pozice, pohled en face

„raz a dva“ - LN se z à la seconde převede společně s pažemi do velké pózy croisé devant - grand pirouette

třetí ¼: „a“ - výdrž ve velké póze croisé devant na relevé, bod 2

„tři“ - spuštění KN do V. pozice do demi-plié épaulement croisé bod 2, paže do přípravné polohy

čtvrtá ¼: „čtyř“ - dotažení kolen, V. pozice épaulement croisé bod 2

Připomínky k provedení

- demi-rond de jambe se provádí přes polohu à la seconde, vede se s maximálně protaženou kročnou nohou. Demi-rond de jambe je aktivní pohyb, který je možno přirovnat k odrazu do skoku.

- celé tělo je v koordinaci – stojná pata se včas posune po podlaze vpřed při provedení en dedans, paže a stojná strana jsou ve zvýšené aktivitě, aby dodaly pirouette dostatečný fors

- při grand pirouette en dedans ve velké póze croisé devant přechází SN na relevé ve chvíli, kdy se KN převádí z à la seconde do velké pózy croisé devant. Současně se paže převádějí do velké pózy a nabírají fors pro pirouette.

- v průběhu pirouette je KN zakřížená. Dbáme na to, aby se zbytečně nepřekřížovala nebo naopak. Je důležité přesné vystavění velké pózy.

- relevé na SN se v průběhu pirouette zvyšuje

- v konečné fázi pirouette se zvýší protitah v celém těle, aby se předešlo poskočení na SN. Závěr do V. pozice je lehký, bez poskoku s přímým zavřením KN a paží.

- ukončení pirouette může být na relevé nebo do demi-plié

2.5.3. Grand pirouettes ukončené způsobem demi-rond de jambe

Tento druh grand pirouette je spojení grand pirouette ve velké póze a demi-rond de jambe, který končí:

- 1) na relevé - nedílnou součástí v konečné fázi grand pirouette je zvýšený protitah na relevé. Předchází se tím poskočení na stojné noze, ztrátě osy nad stojnou nohou a povolení aktivity stojné nohy, která je pro závěr pirouette velice důležitá. Tento protitah můžeme přirovnat k pocitu vzletu.
- 2) v demi-plié – hluboké stlačené demi-plié s pocitem růstu temene vzhůru. V tuto chvíli připomínáme důležitost správného postavení těla zejména v bederní páteři.

Grand pirouettes ukončené způsobem demi-rond de jambe jsou v závěru poněkud náročnější pro stabilitu a koordinaci. Důraz je nejvíce kladen na zvýšený protitah v těle při akademickém provedení demi-rond de jambe do dané pózy.

Nejčastější formou je grand pirouette en dehors v poloze à la seconde nebo ve velké póze écarté derrière ukončená do IV. a III. arabesque, grand pirouette en dedans v poloze à la seconde ukončená ve velké póze corisé devant.

Paže jsou během pirouette ve 2. nebo 3. pozici.

Hudební rozdělení:

1. s grand port de bras na 2 takty 4/4 – 1T grand port de bras, 2 doby grand pirouette, 2 doby demi-rond de jambe
2. s preparací ze II. pozice na 2 takty 4/4 – na „a“ demi-plié v V. pozici, „raz“ relevé v V. pozici, „dva“ - otevření KN do polohy à la seconde do výšky 90°, „a“ demi-plié ve 2. pozici, „tři a čtyř“ - grand pirouette, 2 doby demi-rond de jambe, 2 doby závěr
3. 1T preparace, 2 doby pirouette, 2 doby demi-rond de jambe

Příklad provedení grand pirouette en dehors v poloze à la seconde ukončené do 3. arabesque

T 4/4

VP – V. pozice en face, paže v přípravné poloze, pohled en face

1.T.:

- první ¼: **„a“** - demi-plié v V. pozici
 „raz“ - relevé v V. pozici, paže současně do 1. pozice, pohled en face
- druhá ¼: **„dva“** - aktivní výsun P nohy do polohy à la seconde do výšky 90° způsobem grand battement, paže přes 1. do 2.pozice, relevé na LN se zvýší
 „a“ - demi-plié ve II. pozici, P paže podchvatem do 1. pozice
- třetí ¼: **„tři“** - grand pirouette en dehors v poloze à la seconde, paže ve 2. pozici
- čtvrtá ¼: **„čtyř“** - grand pirouette pokračuje
- 2.T.:
- první a druhá ¼: **„raz a dva“** - demi-rond de jambe z polohy à la seconde en face do 3. arabesque do demi-plié, bod 2, paže se současně převádějí nejkratší cestou do 3. arabesque
- třetí a čtvrtá ¼: **„tři a čtyř“** - závěr do V. pozice épaulement croisé, P noha vzad, paže do přípravné polohy

Připomínky k provedení

- dodržení základních principů grand pirouette a správného postavení těla ve velkých pózách
- v momentě provedení demi-rond de jambe dochází ke zvýšení protitahu v těle, kročná noha se co nejdéle udržuje ve směru en dehors, aktivní vnitřní rotátory. Před demi-rond de jambe se zvýší relevé na SN. V průběhu demi-rond se KN pomyslně zvyšuje.
- paže přechází nejkratší cestou z jedné polohy do druhé
- důraz klademe na dotočení grand pirouette en face, až poté se provádí demi-rond de jambe
- v demi-plié směřuje koleno nad prsty stojné nohy, scházení do demi-plié je tahem. Vyvarujeme se vypuštění aktivního protažení vertikální osy těla. Předejdeme tak nesprávnému držení zad a postavení těla. Pánev je nad stojnou nohou.

2.5.4. Grand pirouettes ukončené způsobem fouetté

Toto provedení grand pirouette vyžaduje brilantně zvládnuté fouetté na volnosti, které bylo dále vypracováno při tour lent ukončené způsobem fouetté.

Způsob ukončení může být na relevé, do demi-plié s pažemi ve 3. pozici⁷⁴ nebo do určené závěrečné pózy.

Důraz je kladen na dokončení pirouette do daného bodu, až poté se tělo začne přetáčet formou fouetté. V této fázi je nutné zvýšit protitah v těle, zvýšit pološpičku a držet kročnou nohou v jednom bodě, ve kterém se pomyslně zvyšuje. Nejčastější formou je grand pirouette v poloze à la seconde en dedans ukončená do 1. arabesque.

Hudební rozdělení je stejné jako v grand pirouettes ukončené způsobem demi-rond de jambe.

⁷⁴ Z mé pedagogické praxe studenti lépe drží protitah v těle s ukončenými pažemi ve 3. pozici. Obdobně je tomu tak s relevé, na kterém je grand pirouette způsobem fouetté ukončeno. Tělo nemá tendenci se předklánět a udrží protaženou vertikální osu bez povolení zádového svalstva.

Příklad provedení grand pirouette en dedans v poloze à la seconde ukončené v 1. arabesque

T 4/4

VP – velká póza croisé derrière, bod 8

Preparace - 2 takty: preparační port de bras pro grand pirouette en dedans

1.T.:

první a druhá 1/4: „a“ - prohloubení demi-plié na PN

„raz a dva“ - grand pirouette en dedans v poloze à la seconde s pažemi ve 3. pozici

třetí ¼: „a“ - zvýšení protitahu a pološpičky PN v poloze à la seconde en face, počátek fouetté

„tři“ - fouetté do 1. arabesque do demi-plié, bod 3

čtvrtá ¼: „čtyř“ - prohloubení demi-plié

Závěr – 2 doby: závěr do V. pozice épaulement croisé bod 2

Připomínky k provedení

- dodržení základních principů grand pirouettes a správného postavení těla ve velkých pózách
- v momentě provedení fouetté dochází ke zvýšení protitahu v těle, zvýšení relevé na SN, KN se co nejdéle udržuje zafixována v jednom bodě směrem en dehors s pomyslným zvyšováním se, vnitřní rotátory jsou aktivní
- paže přechází nejkratší cestou z jedné pózy do druhé
- dbáme na udržení osy těla nad stojnou nohou. Zejména při fouetté je nebezpečí přenesení váhy za KN.

2.5.5. Grand pirouettes ukončené s pirouette v poloze retiré

Tento druh pirouette vypracovává sílu kročné nohy. Pirouette v poloze retiré se provádí po grand pirouette z demi-plié. Lýtko, chodidlo a celá stojná noha získává novou možnost k posílení. Stojná noha schází v dané póze z relevé (z grand pirouette) do demi-plié – příprava pro tour s kročnou nohou v poloze retiré a následně provádí dva a více obrátů.

Nejčastější formou je grand pirouette v 1. arabesque en dedans ukončená s pirouette en dedans a grand pirouette v poloze à la seconde en dedans ukončená s pirouette en dedans. Závěr pirouette v poloze retiré může být do V. pozice, do otevřené pózy nebo do demi-plié v póze s následným relevé.

Hudební rozdělení:

1. s grand port de bras na 4 takty 4/4 – 2T grand port de bras, 2 doby grand pirouette, 2 doby demi-plié na SN, 2 doby pirouette v poloze retiré, 2 doby závěr. Vše se provádí na těžkou dobu.

2. s grand port de bras na 2 takty 4/4 – 1T grand port de bras, grand pirouette na „raz“, demi-plié na SN na „a“, pirouette v poloze retiré na „dva“, závěr na „tři a čtyř“

Příklad provedení grand pirouette en dedans v 1. arabesque ukončené s pirouette en dedans v poloze retiré

T 4/4

VP - V. pozice épaulement, bod 8, paže v přípravné poloze

Preparace – 2 doby:

první ¼: **„a“** - paže nádech
 „raz“ - paže 1. pozice, pohled do P dlaně, výsun P nohy vpřed

druhá ¼: **„dva“** - tombé do široké IV. pozice směr croisé devat, PN v demi-plié, LN dopnutá v kolenu, chodidlo na podlaze, LP 2. pozice, pohled en face, váha nad P nohou

1.T.:

první ¼: **„a“** - prohloubení demi-plié na P noze

druhá ¼:	„raz“ - grand pirouette en dedans v 1. arabesque „a“ - demi-plié v 1. arabesque bod 2 – příprava pro následnou pirouette „dva“ - aktivní přiložení L nohy do polohy retiré derrière, double pirouette en dedans, paže ve 3. pozici
třetí ¼:	„a“ - pokračuje pirouette en dedans „tři“ - zavření LN do V. pozice vpřed, bod 2
čtvrtá ¼:	„čtyř“ - dopnutí kolen, postavení épaulement bod 2

Připomínky k provedení

- grand pirouette je v souladu se základními principy provedení
- demi-plié se vždy provádí nad stojnou nohou, kročná noha se v arabesque zvyšuje, zádové svalstvo se nepovolí. Naopak temeno hlavy se zvyšuje do stropu a celé tělo je v protitahu.
- kročná noha se do polohy retiré ostře přiloží ve chvíli, kdy stojná noha přechází na relevé
- paže, kročná noha do polohy retiré, stojná noha relevé – vše se koordinovaně v jednu chvíli dostane do daných poloh
- odrazové demi-plié je vždy hluboké a váha je striktně nad prsty stojné nohy
- pirouette v poloze retiré – en dehors vede stehno a koleno kročné nohy, en dedans je aktivní stojná pata

2.6. Pas de bourrée en tournant

Pas de bourrée patří mezi vazebné prvky. Umožňuje plynulý přechod mezi jednotlivými pohyby a v provedení en tournant může sloužit jako preparace k pirouettes⁷⁵ nebo skokům. Všechny pas de bourrée je možno provádět en tournant a existuje mnoho variant. Z důvodu rozsahu diplomové práce se budu věnovat pouze třem základním formám, které se provádějí en tournant - pas de bourrée simple, pas de bourrée ballotté a pas de bourrée dessus-dessous.⁷⁶

Pro pas de bourrée en tournant platí stejná pravidla jako při pas de bourrée na místě. Přecházení z jedné nohy na druhou je plynulé s aktivním a přesným přiřkládáním do poloh s.l.c.d.p., relevé je co nejvyšší. Dolní končetiny se nikdy nepotkají ve stejnou chvíli na podlaze. Paže jsou v koordinaci s dolními končetinami podle toho, o jaký druh pas de bourrée se jedná.

Pas de bourrée en tournant se provádí kolem své osy, hlava zůstává co nejdéle obrácena do bodu 1, pak se svižně otáčí s trupem bez jakéhokoliv úklonu. Je důležité věnovat pozornost dostatečnému vytočení v kyčelních kloubech a v chodidle jež přiřkládá s.l.c.d.p. Dále zdůrazňujeme aktivitu paží, které jsou stále pevně zasazené v lopatkách a ctí středovou linii těla.

Jako u každého nového prvku je důležité nejdříve pas de bourrée en tournant vyučit zvlášť pro získání dostatečné stability a koordinace. Až poté je možno ho přidat do kombinace například v adagiu, battement tendu nebo v kombinaci s pirouettes a skoky.

Odlišnosti v jednotlivých metodikách se týkají především provedení první části pas de bourrée. A. J. Vaganovová⁷⁷ využívá jako výchozí polohu polohu sur le cou-de-pied nebo otevřenou polohu, ze které dolní končetina nastupuje nejkratší cestou na s.l.c.d.p.. Autorka Suki Schorer⁷⁸ začíná pas de bourrée

⁷⁵ VAGANOVOVÁ, A.J. *Základy klasického tance*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1980, 46 s.

⁷⁶ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 212-213

⁷⁷ VAGANOVOVÁ, A.J. *Základy klasického tance*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1980, 46 s.

⁷⁸ SCHORER, Suki. *Balanchine Technique*. 1. vyd. New York, Alfred A. Knopf, Inc., 1999, 275 s.

en tournant en dedans způsobem rond de jambe z polohy dégagé à la seconde, který končí přechodem přes V. pozici do polohy s.l.c.d.p. a následuje pas de bourrée en tournant.

2.6.1. Pas de bourrée simple en tournant

Pas de bourrée simple se též nazývá pas de bourrée s výměnou dolních končetin⁷⁹ nebo pas de bourrée de côté.⁸⁰

Pro snadnější orientaci v prostoru se nejprve vyučuje pas de bourrée simple en tournant z bodu 1 do bodu 5 en dehors a en dedans. Hlava se v tuto chvíli otáčí současně s tělem, tudíž vede směr.

Poté se provádí pas de bourrée en tournant s otočením o celý obrat en dehors a en dedans. Zprvu se začíná a končí en face, následně je přípravná a závěrečná poloha v natočení épaulement croisé.

Důležitým bodem při provedení pas de bourrée simple en tournant je, že s druhou výměnou sur le cou-de-pied je tělo dotočené do směru, ve kterém následuje poslední coupé.

Princip otočení hlavy se v jednotlivých metodikách liší. N. I. Tarasov⁸¹ zadržuje pohled co nejdéle do bodu 1 a následně se plynule, avšak svižně, přetočí po směru provedení en tournant zpět do bodu 1 nebo ctí závěrečné postavení těla v épaulement. V provedení G. W. Warren⁸² pohled vede směr en tournant, nectí pomyslný princip otočení hlavy do jednoho bodu jako při pirouettes.

Rozdíly v jednotlivých metodických příručkách nejsou pouze v principu otáčení hlavy, ale i v celkovém provedení. N. I. Tarasov uvádí přetočení při druhém a třetím s.l.c.d.p. o polovinu kruhu. G. W. Warren však popisuje

⁷⁹ VAGANOVOVÁ, A.J. *Základy klasického tance*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1980, 44 s.

⁸⁰ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 220-221 s.

⁸¹ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 212 s.

⁸² WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 222-223 s.

otočení o 1/4 kruhu při každém s.l.c.d.p. v provedení, kdy je počáteční a závěrečná poloha v natočení épaulement s konečnou polohou dolních končetin v V. pozici.

Podle N. I. Tarasova se při třetím přechodu na s.l.c.d.p. tělo dostává do závěrečného postavení těla épaulement, ve kterém provádí poslední výměnu s.l.c.d.p. Příkladím se k této variantě z hlediska aktivity dolní končetiny, která musí být ve třetí fázi s.l.c.d.p. v kyčelním kloubu maximálně vedena směrem en dehors, a tím vypracovává vytočení a sílu v kyčelních kloubech.

Varianta pas de bourrée simple en tournant určena dívkám na špičkách se nazývá pas de bourrée piqué.⁸³ Jedná se o pas de bourrée simple s druhým a třetím přiložením do polohy retiré devant nebo derrière.

Hudební rozdělení:

1. 2 takty 2/4 – preparace z V. pozice do polohy s.l.c.d.p. do demi-plié. Přiložení do polohy s.l.c.d.p. na relevé na „raz“, druhé s.l.c.d.p. na relevé na „dva“, tombé do polohy s.l.c.d.p. na „raz“, výdrž v demi-plié na „dva“

2. 1 takt 2/4 – přiložení nohy do polohy s.l.c.d.p. do demi-plié na „a“, „raz“ výměna s.l.c.d.p. na relevé, „a“ výměna s.l.c.d.p. na relevé, „dva“ výměna s.l.c.d.p. do demi-plié

Příklad provedení pas de bourrée simple en tournant en dehors

T 2/4

VP – V. pozice épaulement croisé, paže v přípravné poloze, pohled en face

Preparace – 1 takt:

první ¼: „raz“ - výsun LN vzad, paže do 1. pozice, pohled do P dlaně

druhá ¼: „dva“ - LN přiložení s.l.c.d.p. vzad, současně hluboké demi-plié na PN, LP se otevře do 2. pozice, PP v 1. pozici, pohled en face

1.T.:

první ¼: „a“ - prohloubení demi-plié na stojné noze

„raz“ - coupé na relevé (P noha s.l.c.d.p. vpřed) s 1/4 obratem

⁸³ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 222-223 s.

do bodu 6 – obrat en dehors, L paže podchvatem do 1. pozice, pohled se co nejdéle zadržuje en face

druhá ¼: „a“ - coupé s 1/2 obratem do bodu 2 (L noha s.l.c.d.p. vpřed)
„dva“ - coupé do demi-plié na místě (P noha s.l.c.d.p. vzad),
otevření P paže do 2. pozice, pohled do bodu 1

Závěr – 1T: závěr do V. pozice

Připomínky k provedení

- výměna s.l.c.d.p. se provádí přes úzkou V. pozici
- dodržení provedení druhého s.l.c.d.p. společně s en tournant
- tělo je pevné a kompaktní
- dodržení hudebního rozdělení a základních principů pas de bourrée simple
- vnitřní rotátory jsou aktivní po celou dobu provedení zvláště v závěru pas de bourrée
- váha těla se pravidelně přenáší z nohy na nohu
- paže se při prvním s.l.c.d.p. na relevé z 6. polohy aktivně zavírají do 1. pozice, ve které probíhá en tournant

2.6.2. Pas de bourrée ballotté en tournant

Pas de bourrée ballotté, též nazýváno pas de bourrée en avant a en arrière,⁸⁴ je přípravou pro skok pas ballotté, proto je výuka jeho správného principu velice důležitá. V provedení en tournant se zachovávají všechny základní principy pas de bourrée ballotté. Nejčastější formou je otočení o 1/4 obratu do bodu 4, 6, 8, 2 en dehors. Dále se provádí s obratem o 1/2 s kročnou nohou na zemi, ve výšce 45° a 90°.

Hudební rozdělení je stejné jako při pas de bourrée simple en tournant.

⁸⁴ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 220 s.

Příklad provedení pas de bourrée ballotté en tournant

T 2/4

VP – V. pozice épaulement croisé, bod 8, P noha vpředu, paže v přípravné poloze

Preparace – 1 takt:

první ¼: **„raz“** - výsun L nohy vzad, paže do 1. pozice, pohled do P dlaně

druhá ¼: **„dva“** - L noha přiložení s.l.c.d.p. vzad, současně hluboké demi-plié na stojné noze, L paže se otevře do 2. pozice, pohled přes P rameno

1.T.:

první ¼: **„a“** - prohloubení demi-plié na stojné noze

„raz“ - pas de bourrée do polohy en avant - coupé přes úzkou V. pozici na relevé (P noha s.l.c.d.p. vpřed) s 1/4 obratu do bodu 2, L paže podchvatem do 1. pozice

druhá ¼: **„a“** - přechod na P nohu na relevé, L noha ostré s.l.c.d.p. vzad

„dva“ - přechod přes přes úzkou V. pozici na L nohu do demi-plié, P noha se přes développé otevře do polohy effacé devant do výšky 45° - malá póza effacé devant v demi-plié, P paže do 2. pozice, pohled přes levé rameno, bod 8

2.T.:

první ¼: **„a“** - prohloubení demi-plié na stojné noze

„raz“ - pas de bourrée do polohy en arrière - P noha k L do V. pozice na relevé coupé – L noha s.l.c.d.p. vzad s 1/4 obratu do bodu 4, P paže podchvatem do 1. pozice

druhá ¼: **„a“** - přechod na L nohu na relevé, P noha ostré s.l.c.d.p. vpřed

„dva“ - přechod přes přes úzkou V. pozici na nohu do demi-plié, L noha se přes développé otevře do polohy effacé derrière v demi-plié do výšky 45°, P paže v 1. pozici, L ve 2. pozici, pohled přes výšku přes P paži diagonálně dolů

S tímto hudebním rozložením pokračujeme pas de bourrée ballotté do bodu 6, 8, 2.

Závěr – 1T: závěr do V. pozice

Připomínky k provedení

- dodržení základních principů pas de bourrée ballotté včetně postavení hlavy a paží
- výměna s.l.c.d.p. přes IV. pozici je vedena po přímce
- pas de bourrée en avant se provádí s hrudním záklonem a pohledem přes paži stojné nohy, pas de bourrée en arrière s trupem v protažení s pohledem rovně přes výšku.
- obrat se provádí současně s první výměnou s.l.c.d.p
- spuštění do demi-plié je vždy měkké, plynulé

2.6.3. Pas de bourrée dessus-dessous en tournant

Pas de bourrée dessus-dessous en tournant⁸⁵ slouží často jako preparace k pirouettes. Dále se používá v náročnějších kombinacích s renversé nebo s grand pirouettes. Například pas de bourrée dessus en tournant s grand pirouette en dehors v poloze attitude derrière nebo pas de bourrée dessous en tournant s grand pirouette en dedans v poloze attitude devant.

Pas de bourrée dessus-dessous en tournant se provádí o 1/2 obratu nebo o celý obrat. Paže dodržují základní principy provedení jako při pas de bourrée dessus-dessous. Hlava je při první výuce vpřed, poté se otáčí za pažemi.

Hudební rozdělení je stejné jako při pas de bourrée simple en tournant.

Příklad provedení pas de bourrée dessus-dessous o celý obrat

T 2/4

VP - V. pozice épaulement croisé, bod 8, P noha vpředu, paže v přípravné poloze

Preparace – 1 takt:

první ¼: **„raz“** - výsun LN do polohy pointé derrière, paže do 1. pozice, pohled do P dlaně

druhá ¼: **„dva“** - přetočení en face - LN přechází do polohy à la seconde do výšky 45° přes s.l.c.d.p. vzad, demi-plié na stojné noze, paže

⁸⁵ VAGANOVÁ, A.J. *Základy klasického tance*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1980, 46 s.

2. pozice allongé, pohled za LP

1.T.:

první ¼: **„raz“** - coupé přes úzkou V. pozici, LN relevé (PN s.l.c.d.p. vzad) bod 4, paže podchvatem do 1. pozice

„a“ - přechod na PN na relevé, LN ostré s.l.c.d.p. vzad, bod 6

druhá ¼: **„dva“** - přechod přes úzkou V. pozici na LN do demi-plié, PN se přes développée otevře do polohy à la seconde do výšky 45° en face, paže 2. pozice, pohled do P dlaně

2.T.:

první ¼: **„raz“** - PN do V. pozice vzad – relevé, LN coupé na s.l.c.d.p. vpřed, paže se zavřou do 1. pozice, bod 4

„a“ - přechod na LN na relevé, PN ostré s.l.c.d.p. vpřed, bod 6

druhá ¼: **„dva“** - přechod přes úzkou V. pozici na P nohu do demi-plié, LN se přes développée otevře do polohy à la seconde do výšky 45° en face, paže 2. pozice allongé

Závěr – 1T: závěr do V. pozice

Připomínky k provedení

- dodržení základních principů pas de bourrée dessus-dessous
- dodržení hudebního rozdělení
- en tournant se provádí kolem své osy, ne z místa
- přetočení probíhá současně s prvním s.l.c.d.p., s relevé na stojné noze a s převedením paží do 1. pozice
- obrat je plynulý, nikde se nezastavuje

2.7. Grand fouetté effacé en face

Grand fouetté effacé en face⁸⁶ je náročný prvek z hlediska koordinace. Vyžaduje dokonale vyučené grand fouetté en dehors a en dedans na volnosti, sílu a pružnost dolních končetin, pevnost v kyčelních kloubech při jejich rotaci a vypracovanou stabilitu na jedné noze.

Přípravná poloha pro grand fouetté effacé en face se provádí z V. pozice épaulement, ze založené kročné nohy croisé vzad. Následná poloha effacé se provádí přes V. pozici, z kroku, nebo přes coupé.

Provádíme směrem en dehors a en dedans, který se určuje podle pohybu kročné nohy.

Provedení EN DEHORS

Provádí se z demi-plié s kročnou nohou v poloze attitude effacé devant ve výšce 45°. Paže jsou v malé póze effacé, pohled je do dlaně paže, která je v 1. pozici, trup je nakloněn mírně vpřed směrem ke zdvižené noze. Kročná noha pokračuje přes polohu à la seconde en face ve výšce 90° a výše na celé noze nebo na relevé. Paže se současně vynese z 1. do 3. pozice s pohledem vpřed. Následuje plynulé přetočení trupu, kročná noha je vedena přes écarté derrière do polohy arabesque nebo attitude effacé derrière na celé noze, do demi-plié nebo na relevé. Paže se plynule převádějí do velké pózy effacé.

Provedení EN DEDANS

Provádí se z polohy attitude effacé derrière ve výšce 45° v demi-plié. Paže jsou v malé póze effacé, trup se mírně zaklání ke zdvižené noze, pohled do strany přes paži, která je v 1. pozici. Kročná noha dále pokračuje přes polohu à la seconde en face ve výšce 90° a výše na celé noze nebo na relevé do velké pózy effacé devant na celé noze, do demi-plié nebo na relevé. Paže, která byla v 1. pozici se současně s převáděním KN do polohy à la seconde,

⁸⁶ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 210 s.

spouští do přípravné polohy a vynáší se do 2. pozice, ve které zůstává. Druhá paže se převádí do velké pózy effacé devant v momentě přetáčení trupu a KN z polohy à la seconde do velké pózy effacé devant.

Hudební rozdělení:

1. 2 takty 4/4 - „raz“ poloha effacé, „dva“ poloha à la seconde, „raz“ poloha effacé, „dva“ výdrž
2. 1 takt 4/4 - „raz“ poloha effacé, „a“ poloha à la seconde, „dva“ poloha effacé, „dva“ výdrž
3. 2 doby 4/4/ - „a“ grand fouetté effacé en face, „raz“ závěrečná póza effacé

Příklad provedení grand fouetté effacé en face en dehors

T 4/4

VP – P noha založená v poloze croisé derrière, paže ve snížené 2. pozici, bod 2

1.T.:

- první ¼: **„raz“** - PN krok do strany do demi-plié, L noha se zdvihne do polohy effacé devant do výšky 45°, paže v malé póze effacé, tělo se současně mírně nakloní dopředu ke zdvižené noze
- druhá ¼: **„a“** - L noha se dopíná směrem effacé devant na 45°, plié se prohlubuje, následně je kročná noha vedena do polohy à la seconde ve výšce 90° en face současně s L paží, která se z 1. pozice zvedá do 3. pozice, PN se zvedá na vysoké relevé, následuje rotace těla přes velkou pózu effacé derrière na relevé,
- „dva“** - velká póza attitude derrière v demi-plié

Závěr – 2 doby: závěr do V pozice, croisé

Připomínky k provedení

- po celou dobu provedení prvku se obě nohy vytáčejí v kyčelních kloubech en dehors. Zvláštní důraz klademe na aktivitu stojného chodidla a na jeho včasné vytočení.
- v poloze effacé jsou boky v jedné rovině pod rameny
- ve fázi zdvihu kročné nohy do polohy à la seconde je paže propojena neviditelným provazem – paže zdvihá nohu
- scházení do demi-plié se provádí tahem
- paže plynule přechází z jedné polohy do druhé
- provedení grand fouetté effacé en face je plynulé, tahem a bez zastavení

2.8. Battement divisé en quarts

Battement divisé en quarts je ustálenou formou v metodice klasického tance.⁸⁷ Je to soubor pohybů, které vypracovávají stabilitu, sílu kročné nohy, koordinaci, orientaci v prostoru a kontrolu nad vlastním tělem.

Před výukou tohoto prvku musí mít studenti na volnosti zvládnuté battement développé do demi-plié a na relevé na volnosti.

Battement divisé en quarts se zařazuje do adagia jako jeden z prvních prvků na volnosti,⁸⁸ ale pro jeho technickou náročnost mohou být základní principy vysvětleny u tyče.

Před první výukou battement divisé en quarts s kročnou nohou en l'air doporučuji formu s kročnou nohou na zemi. Studenti si osvojí koordinaci celého těla, pocítí důležitost protitahů a váhy těla nad stojnou nohou. Poté přejdeme k výuce s kročnou nohou ve výšce 45° a v minimální výši 90°.

Battement divisé en quarts je vyučován s obraty na stojné noze **o 1/4** obratu do stěn, poté do rohů, **o 1/2** obratu do stěn, poté do rohů. Vrcholným provedením je battement divisé en quarts **o celý obrat**, který může být nazýván grand pirouette. Provádí se na celé noze en dehors a en dedans. Po důkladném vyučení se přidává relevé.

Battement divisé en quarts se provádí dvěma způsoby:

- 1) způsobem demi-rond de jambe en dehors a en dedans⁸⁹
- 2) způsobem fouetté en dehors a en dedans⁹⁰

⁸⁷ VAGANOVOVÁ, A.J. *Základy klasického tance*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1980, 31 s.

⁸⁸ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 203 s.

⁸⁹ VAGANOVOVÁ, A.J. *Základy klasického tance*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1980, 31 s.

⁹⁰ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 202 s.

2.8.1. Battement divisé en quarts způsobem demi-rond de jambe

Provedení EN DEHORS

VP - V. pozice en face, PN vpředu, paže v přípravné poloze, pohled en face. KN provede développé do polohy devant do výšky 90°, paže se současně vynesou do 1. pozice s pohledem do P dlaně. Développé může být ukončené na dopnutou stojnou⁹¹ nohu nebo do demi-plié.⁹² Pokud je ukončení na dopnuté koleno následuje demi-plié na SN.

Poté se SN dopíná současně s otočením těla o 1/4 obratu en dehors do bodu 3. Kročná noha se zároveň odvede do polohy à la seconde, paže se otevírají do 2. pozice. Hlava je s pohledem vpřed. Následuje přiložení kročné nohy na retiré do polohy ze strany kolene, paže se zavřou do 1. pozice a pokračuje druhé battement divisé en quarts o 1/4 obratu do bodu 5, 7, 1. Ukončení je do V. pozice s kročnou nohou vzadu, postavení en face.

Pohyb paží, kročné a stojné nohy se provádí současně. Ve chvíli, kdy se kročná noha odvede do polohy à la seconde, paže jsou ve 2. pozici, stojná noha je maximálně propnutá v koleni. Váha těla je po celou dobu nad prsty stojné nohy. V průběhu demi-rond de jambe věnujeme zvýšenou pozornost středové linii těla, kolem které se battement divisé en quarts provádí.

Provedení EN DEDANS

Princip provedení je stejný jako v průběhu battement divisé en quarts en dehors. Kročná noha se z V. pozice vzadu vynesou způsobem développé do polohy derrière do výšky 90°. Následný obrat o 1/4 do polohy à la seconde je ve směru en dedans. Pokud je LN kročná, první obrat se z postavení en face provede do bodu 3. Závěr se provádí do V. pozice s kročnou nohou vpředu, postavení en face.

Hudební rozdělení:

1. 2 takty 4/4 – 3 doby battement développé, 1 doba demi-plié na SN, 2 doby demi-rond de jambe, 2 doby výdrž v poloze à la seconde
2. 1 takt 4/4 – 2 doby développé, „a“ demi-plié na SN, 1 doba demi-rond de jambe, 1 doba výdrž v poloze à la seconde

⁹¹ WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. 2. vyd. Florida: University Press of Florida, 1989, 172 s.

⁹² TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 203 s.

Příklad provedení battement divisé en quarts en dehors způsobem demi-rond de jambe

T 4/4

VP – V. pozice en face, P noha vpředu, paže v přípravné poloze

1.T.:

první, druhá, třetí ¼: **„raz, dva, tři“** - PN développé devant do výšky 90°, paže se vynesou do 1. pozice, pohled vpřed do dlaní

čtvrtá ¼: **„čtyř“** - demi- plié na LN

2.T.:

první, druhá ¼: **„raz, dva“** - odvedení PN do polohy à la seconde, LN se současně dopíná, tělo se přetočí do bodu 3, paže se převedou do 2. pozice, pohled vpřed

třetí, čtvrtá ¼: **„tři, čtyř“** - výdrž

3.T.

první, druhá ¼: **„raz, dva“** - PN se přiloží do polohy retiré, paže se zavírají do 1. pozice

třetí ¼: **„tři“** - otevření PN do polohy devant na 90° do bodu 3

čtvrtá ¼: **„čtyř“** - demi-plié na LN

4.T.

první, druhá ¼: **„raz, dva“** - odvedení kročné nohy do polohy à la seconde, stojná se dopíná, tělo se současně přetočí do bodu 5, paže do 2. pozice

třetí, čtvrtá ¼: **„tři, čtyř“** - výdrž

Pokračujeme dále do bodu 7, 1.

Závěr – 2 doby: závěr PN do V. pozice vzad

Připomínky k provedení

- dopínání kročné nohy, odvedení demi-rond de jambe, obrat a otevření paží probíhá současně
- v průběhu demi-rond de jambe dbáme zvýšené pozornosti na stojnou stranu. Je pevná, v aktivním protitahu, paže jsou pevně zasazeny v lopatkách, chodidlo se odtlačuje od země, temeno se zvyšuje ke stropu.
- kročná noha je v poloze à la seconde zasazena v kyčelním kloubu, v maximální tenzi
- váha těla je po celou dobu nad stojnou nohou
- ramena, žebra, boky jsou v jedné rovině nad sebou
- pohled a hlava je vpřed nebo do dlaně, nikam se neodvádí
- při provedení en dedans dbáme na zvýšenou aktivitu stojné nohy v průběhu demi-rond de jambe. Pata se posouvá vpřed ihned s počátkem demi-rond de jambe
- KN se v demi-rond de jambe vede v jedné výšce

2.8.2. Battement divisé en quarts způsobem fouetté

Provedení EN DEHORS

V. pozice en face, L noha vpředu, PN provede développé do polohy derrière do výšky 90° do demi-plié nebo na dopnutou stojnou nohu, paže se vynesou do 1. pozice. Následuje dopnutí stojné nohy společně s přetočením těla do bodu 3. Pravá noha rotuje v kyčelním kloubu směrem en dehors, špičkou je zafixována v bodě 5 (fouetté), do polohy à la seconde, paže se převádějí do 2. pozice. Dále se kročná noha přiloží do polohy retiré do polohy ze strany kolene, paže se zavřou do 1. pozice. Následuje développé do polohy derrière do výšky 90°. Kročná noha směřuje do bodu 7. Takto pokračujeme s otevřením kročné nohy do bodu 1 a 3. V závěru se kročná noha zavře do V. pozice vpřed v postavení en face.

Provedení EN DEDANS

Princip provedení je stejný jako v en dehors. Kročná noha se z V. pozice vpředu vynesou do polohy devant. Následuje fouetté en dedans do polohy à la seconde. Pokud je PN kročná, první obrat se provádí z en face do bodu 7. V závěru se kročná noha zavře do V. pozice vpřed.

Hudební rozdělení je stejné jako v battement divisé en quarts způsobem demi-rond de jambe.

Příklad provedení battement divisé en quarts en dehors způsobem fouetté

T 4/4

VP – V. pozice en face, L noha vpředu, paže v přípravné poloze

1.T.:

první, druhá, třetí ¼: **„raz, dva, tři“** - PN développé derrière do výšky 90°, paže se vynesou do 1. pozice, pohled vpřed do dlaní

čtvrtá ¼: **„čtyř“** - demi- plié na LN

2.T.:

první, druhá ¼: **„raz, dva“** - fouetté en dehors, trup do bodu 3, P bod 5, paže se otevřou do 2. pozice

třetí, čtvrtá ¼: **„tři, čtyř“** - výdrž

3.T.

první, druhá ¼: **„raz, dva“** - PN se přiloží do polohy retiré, paže se zavírají do 1. pozice

třetí ¼: **„tři“** - otevření PN do polohy derrière do výšky 90° do bodu 7,

čtvrtá ¼: **„čtyř“** - demi-plié na LN

4.T.

první, druhá ¼: **„raz, dva“** - fouetté en dehors, trup do bodu 5, PN bod 7

třetí, čtvrtá ¼: **„tři, čtyř“** - výdrž

Dále pokračuje battement divisé en quarts s otevřením KN do bodu 1 a 3.

Závěr – 2 doby: závěr PN do V. pozice vpřed

Připomínky k provedení

- fouetté se provádí současně s otevřením paží z 1. do 2. pozice
 - v průběhu fouetté se KN drží s propnutou špičkou v jednom bodě, dbáme na to, aby se nesnižovala a řádně se zasadila do kyčelního kloubu
 - zvýšenou pozornost věnujeme stojné straně. Je pevná v aktivním protitahu.
- Fouetté pomyslně začíná pohyb.
- váha těla je stále nad prsty stojné nohy
 - paže ve 2. pozici hlídáme pevně zasazené v lopatkách

Závěr

V diplomové práci jsem se věnovala rozboru nových prvků à la barre a au milieu vyučovaných ve střední etapě studia osmileté taneční konzervatoře. Tato etapa je pro studenty velice náročná z hlediska obtížnosti nových prvků. Vypracovává dokonalou koordinaci, pevnost vnitřního stabilizačního systému, který dává oporu při tour lent a grand pirouettes, sílu v dolních končetinách, ale také pohybovou inteligenci a preciznost provedení.

Hlavním cílem výuky střední etapy je připravit studenty k poslední fázi studia před nástupem na profesionální dráhu. Důraz je kladen nejen na osobité provedení daného prvku, ale také na rozvoj tanečnosti, ladnosti a estetiky.

Analýza jednotlivých prvků pedagoga obohacuje o podrobnou metodickou znalost. Samotný pedagog musí o pohybu přemýšlet a sám na sobě aplikovat správné principy provedení. Velmi často pročtení metodických příruček nestačí, je zapotřebí vyzkoušet principy každého prvku na vlastním těle. Zároveň je úkolem pedagoga ve studentech podněcovat motivaci k vlastnímu sebezdokonalování. K dosažení tohoto cíle může pedagog využít pochvalu nebo jinou formu pozitivní motivace, video ukázkou a fotografie.

V závěru bych ráda citovala slova A. J. Vaganovové:⁹³ „*Žákyně, které mě dlouho neviděly, shledávají v mém vyučování pokrok a vývoj. Čím je to způsobeno? Neustálým sledováním představení nového typu. Vždyť život kolem nás neustále roste, stále se pohybuje vpřed. Proto radím sledovat život a sledovat umění*“.

⁹³ VAGANOVOVÁ, A. J. *Základy klasického tance*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1980, 11 s.

Použitá literatura

BAZAROVÁ, Nina a Věra MEJOVÁ. *Abeceda klasického tance*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980.

KOSTROVICKÁ, Věra a Alexej PISAREV. *Škola klasického tance*. Leningrad: Vydavatelství Umění, 1976.

LÖRINC, György a Zsuzsa MERÉNYI. *Metodika klasického tance*. Berlín: Henschelverlag Kunst und Gessellschaft, 1964.

PÁSKOVÁ Olga a Věra ŽDICHYNCOVÁ. *Základy klasického tance*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1978.

REY, Jan. *Baletní slovníček*. Praha: Ústřední dům lidové umělecké tvořivosti, 1969.

SCHORER, Suki. *Balanchine Technique*. New York: Alferd A. Knopf, Inc., 1999. ISBN 0-679-45060-2

TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.

VAGANOVÁ, Agrippina Jakovlevna. *Základy klasického tance*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980.

WARREN WARD, Gretchen. *Classical Ballet Technique*. Florida: University Press of Florida, 1989. ISBN 978-0-8130-0985-0