

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**TANEČNÍ FAKULTA**

Taneční umění

Pedagogika tance

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**TRÉNINK KLASICKÉHO TANCE PRO LYRICKÝ TANEC  
A TANEČNÍ SPORT**

**BcA. Sabina Daniela Bažantová**

Vedoucí práce: doc. Mgr. Mahulena Křenková

Oponent práce: MgA. Martin Kolda, Dis.

Datum obhajoby: 7. 6. 2022

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2022

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

**DANCE FACULTY**

Dance Art

Dance Pedagogy

**DIPLOMA THESIS**

CLASSICAL DANCE TRAINING FOR LYRICAL DANCE AND DANCE SPORT

**BcA. Sabina Daniela Bažantová**

Supervisor: doc. Mgr. Mahulena Křenková

Opponent: MgA. Martin Kolda, Dis.

Date of defense: 7. 6. 2022

Awarded degree: MgA.

Prague, 2022

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma

### **Trénink klasického tance pro lyrický tanec a taneční sport**

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.



## **Poděkování**

Tímto bych chtěla poděkovat každému jednotlivému tanečníkovi, který mi poskytl informace důležité k vypracování této diplomové práce. Děkuji také svým studentům – tanečníkům za jejich spolupráci a zpětnou vazbu na trénincích techniky klasického tance.

Zvláštní poděkování patří paní doc. Mgr. Mahuleně Křenkové za odborné vedení, za pomoc a cenné rady při zpracování této práce.

## **Abstrakt**

Diplomová práce nabízí návrh tréninku (jaké prvky zařazovat či způsob vedení tréninku) techniky klasického tance pro tanečnický lyrického tance a tanečního sportu. Poukazuje na důležitost ovládnutí alespoň základů techniky klasického tance u tanečnicků těchto tanečních stylů. Zároveň zdůrazňuje důležitost individuálního přístupu ve výuce techniky klasického tance tanečnicků různých tanečních stylů. Práce stručně popisuje a charakterizuje vybrané taneční styly (klasický tanec, lyrický tanec a taneční sport), poukazuje na jejich podobnosti a shody v technickém provedení. Podobné či dokonce shodné principy a prvky z techniky klasického tance, které se objevují v lyrickém tanci nebo tanečním sportu, jsou definovány na základě mnohaletého pozorování a výuky těchto tanečnicků, rozhovorů a analýzy odpovědí získaných od referenční skupiny respondentů splňující předem definovaná kritéria. Použité metody výzkumu v této práci jsou rešerše dostupné související literatury, pozorování a polostrukturované rozhovory s tanečnickými. Na základě těchto metod práce definuje podobnosti i shody v konkrétních tanečních stylech a stává se návodem pro sestavení struktury tréninku techniky klasického tance pro tanečnický lyrického tance a tanečního sportu.

## **Klíčová slova**

Trénink, technika, klasický tanec, lyrický tanec, taneční sport

## **Abstract**

This diploma thesis offers a demonstration of training (what elements to include or the way of teaching) of the technique of classical dance for lyrical dancers and dance sport dancers. It points out the importance of mastering at least the basics of classical dance technique when you are a dancer of these dance styles. At the same time, it emphasizes the essence of an individual approach in teaching the technique of classical dance to dancers of various dance styles. Diploma thesis briefly describes and characterizes selected dance styles (classical dance, lyrical dance and dance sport), points out their similarities and concordances in the technical execution. Determination of similarities or even identical principles and elements from the classical dance technique that appear in lyrical dance or dance sport are based on my many years of observation and teaching of these dancers, interviews and analysis of answers obtained from a reference group of dancers meeting predefined criteria. Used research methods in this thesis are observations, literature searches on the topic and semi-structured interviews with selected dancers. These methods helped not only to determine similarities and concordances in these specific dance styles, but mainly to compile a training structure for classical dance technique for dancers of lyrical dance and dance sport.

## **Keywords**

Training, Technique, Classical Dance, Lyrical Dance, Dance Sport

# Obsah

ÚVOD.....	11
<b>1. VÝZKUM DIPLOMOVÉ PRÁCE A JEHO METODIKA .....</b>	<b>14</b>
1.1. CÍLE VÝZKUMU DIPLOMOVÉ PRÁCE .....	14
1.2. METODY VÝZKUMU .....	14
<b>2. KLASICKÝ TANEC – BALET .....</b>	<b>17</b>
2.1. OBECNĚ HISTORICKÝ PŘEHLED VÝVOJE KLASICKÉHO TANCE .....	18
2.2. ZÁKLADNÍ PRINCIPY UPLATŇOVANÉ V TECHNICE KLASICKÉHO TANCE .....	22
2.3. VYUŽITÍ TECHNIKY KLASICKÉHO TANCE V JINÝCH TANEČNÍCH STYLECH .....	27
<b>3. LYRICKÝ TANEC.....</b>	<b>30</b>
3.1. OBECNĚ HISTORICKÝ PŘEHLED VÝVOJE LYRICKÉHO TANCE .....	32
3.2. CHARAKTERISTIKA LYRICKÉHO TANCE PODLE VÝPOVĚDÍ RESPONDENTŮ .....	35
<b>4. TANEČNÍ SPORT.....</b>	<b>37</b>
4.1. OBECNÁ CHARAKTERISTIKA DĚLENÍ A DISCIPLÍN TANEČNÍHO SPORTU .....	38
4.2. OBECNĚ HISTORICKÝ PŘEHLED VÝVOJE TANEČNÍHO SPORTU .....	40
4.3. CHARAKTERISTIKA TANEČNÍHO SPORTU PODLE VÝPOVĚDÍ RESPONDENTŮ .....	41
<b>5. VÝUKA KLASICKÉHO TANCE U TANEČNÍKŮ LYRICKÉHO TANCE.....</b>	<b>43</b>
5.1. ZÁKLADNÍ PRINCIPY A POHYBY UPLATŇOVANÉ V LYRICKÉM TANCI A JEJICH SPOJITOST S PRINCIPY UPLATŇOVANÝMI V TECHNICE KLASICKÉHO TANCE .....	45
5.2. VYBRANÉ PRVKY UPLATŇOVANÉ V LYRICKÉM TANCI VYCHÁZEJÍCÍ Z TANCE KLASICKÉHO .....	46
5.3. TRÉNINK TECHNIKY KLASICKÉHO TANCE PRO TANEČNÍKY LYRICKÉHO TANCE.....	52
<b>6. VÝUKA KLASICKÉHO TANCE U TANEČNÍKŮ TANEČNÍHO SPORTU.....</b>	<b>68</b>
6.1. ZÁKLADNÍ PRINCIPY UPLATŇOVANÉ V TANEČNÍM SPORTU A JEJICH SPOJITOST S PRINCIPY UPLATŇOVANÝMI V TECHNICE KLASICKÉHO TANCE .....	71
6.2. VYBRANÉ PRVKY UPLATŇOVANÉ V TANEČNÍM SPORTU VYCHÁZEJÍCÍ Z TANCE KLASICKÉHO .....	74
6.3. TRÉNINK TECHNIKY KLASICKÉHO TANCE TANEČNÍKŮ TANEČNÍHO SPORTU .....	77
<b>7. ZÁVĚR.....</b>	<b>92</b>
<b>SEZNAM LITERATURY .....</b>	<b>94</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>100</b>
<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>101</b>
Příloha č.1: ROZHOVORY S PROFESIONÁLNÍMI TANEČNÍKY LYRICKÉHO TANCE .....	101
<i>Rozhovor s Annou Šitnerovou, profesionální tanečnicí lyrického tance.....</i>	<i>101</i>
<i>Rozhovor s Barborou Onderkovou, profesionální tanečnicí lyrického tance .....</i>	<i>105</i>
<i>Rozhovor s Tomášem Kuťákem, profesionálním tanečníkem lyrického tance .....</i>	<i>109</i>



PŘÍLOHA Č.2: ROZHOVORY S PROFESIONÁLNÍMI TANEČNÍKY TANEČNÍHO SPORTU.....	113
<i>Rozhovor s Lenkou Norou Návorkovou, profesionální tanečnicí tanečního sportu .....</i>	<i>113</i>
<i>Rozhovor s Dominikem Vodičkou, profesionálním tanečníkem tanečního sportu.....</i>	<i>118</i>
<i>Rozhovor s Ondřejem Valentou, profesionálním tanečníkem tanečního sportu .....</i>	<i>122</i>

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: Rozhovory s profesionálními tanečnicemi lyrického tance

Příloha č. 2: Rozhovory s profesionálními tanečnicemi tanečního sportu

# Úvod

Předmětem diplomové práce je vytvoření tréninkové hodiny techniky klasického tance pro pedagogy, kteří vyučují klasický tanec tanečnický lyrického tance a / nebo tanečního sportu.

Tanec byl vždycky mou vášní. Od svých tří až do devatenácti let jsem se věnovala pouze klasickému tanci. S nástupem na studium na HAMU se mi otevřely nejen oči, ale i dveře do tanečního světa s nabídkou nejrůznějších tanečních stylů. Vedle baletu jsem si vyzkoušela mnoho dalších stylů, avšak lyrický tanec a taneční sport mě doslova uchvátily. Těmto dvěma stylům jsem se věnovala nejdříve jen jako interpret a pozorovatel. Nyní již třetím rokem učím klasický tanec tanečnický, kteří se věnují lyrickému tanci nebo tanečnímu sportu na profesionální úrovni. Ovládnutí klasické taneční techniky je pro ně zásadní. Technika klasického tance je ve vzdělávání tanečnicka považována za velmi důležitou a obtížnou techniku. V profesionální dráze tanečnicka představuje nezbytnou náplň jeho života s ohledem na rozsah jeho specializace. V práci čtenáři vysvětlím, proč a v čem je důležitá technika klasického tance u těchto dvou konkrétních stylů. Vycházím hlavně z vlastních interpretačních a pedagogických poznatků a zkušeností, z pozorování tanečnicků a jejich zpětné vazby, ale také z rešerše dostupné literatury a internetových zdrojů.

Hlavním impulzem k výběru tématu mé diplomové práce byl fakt, že již po několika odučených lekcích klasického tance se mi dostalo od tanečnicků velmi kladné zpětné vazby. Přemýšlela jsem, proč si hodiny se mnou tak oblíbili a uvědomila jsem si, že žádný pedagog klasického tance s nimi nepracoval natolik individuálně a nepřizpůsoboval styl výuky techniky klasického tance jejich potřebám. Již od mého nástupu na pozici pedagoga jsem věděla, že budu pracovat s tanečnický lyrického tance a v jiné instituci s tanečnický tanečního sportu, nikoli s tanečnický z tanečních konzervatoří nebo tanečnický, kteří se chtějí volnočasově věnovat hlavně baletu. S touto skutečností jsem tedy od začátku pracovala. Nemohu vést stejným způsobem hodinu klasického tance na konzervatoři, v baletním studiu, lekci přípravky pro gymnasty či v základní umělecké škole. Pedagog i trénink klasického tance by se měli přizpůsobit skupině, se kterou bude pracovat. Nejenže docílí většího rozvoje tanečnicků, ale trénink „ušitý na míru“ je pro každého tanečnicka příjemnější, baví ho, je schopen spojit si souvislosti mezi jednotlivými pohyby různých technik, a tudíž si z hodiny může více odnést.

Musím zde také zmínit, že individuální přístup a přemýšlení nad každým tanečníkem a skupinou mi vstúpilo právě studium na HAMU<sup>1</sup>, a to konkrétně paní profesorka klasického tance doc. Mgr. Mahulena Křenková, která mi ukázala, že každý nemá stejné potřeby a zájmy, ale vyžaduje individuální přístup pro svůj rozvoj.

Zjistila jsem, že není dostupný žádný ucelený materiál k výuce klasického tance pro výše zvolené taneční styly, který by byl nápomocný především pedagogům a lektorům, kteří si prošli profesionálním tanečním vzděláním v oblasti klasického tance a nyní musí pracovat jako pedagogové či lektoři ve školách, studiích nebo tanečních klubech, kde je klasický tanec podpůrnou a esenciální technikou pro jiný taneční styl.

Cílem této diplomové práce je vytvořit návod nebo inspiraci pro tyto pedagogy, lektory a trenéry. Nutno zmínit, že cílovou skupinou tanečníků / studentů, na které se má práce vztahovat, jsou tanečníci věnující se lyrickému tanci na profesionální nebo tanečnímu sportu na soutěžní úrovni ve věku od pubescentů po dospělé, kteří již dokážou uvědoměle zpracovávat pokyny pedagoga a při cvičení je posléze na své vlastní tělo aplikovat.

Obsahem výuky a hlavním cílem hodin klasického tance pro tyto tanečnice je osvojení si základů techniky klasického tance a prvků, jež oni sami ve svém tanečním stylu používají. Nedílnou součástí je vypracování maximální koordinace, rovnováhy, síly dolních končetin, vnitřního stabilizačního systému a pohybové inteligence. Výuka by měla být systematická a prvky by měly být vyučovány v logickém sledu. Nové principy, které si tanečnice mají osvojit, musí vyplývat z předchozích poznatků, které se dále rozvíjejí. Vše by se mělo učit příkladem, pravidlem a praxí.

Práce je rozdělena do dvou částí. V teoretické části představím dané taneční styly, popíšu svůj postup a metody výzkumu pro získání informací pro sestavení hodiny tréninku techniky klasického tance pro tanečnice lyrického tance a tanečnice tanečního sportu. V empirické části se zaměřím na popsání konkrétních principů a prvků, jež jsou užívané v těchto tanečních stylech, vychází z techniky klasického tance a na strukturu tréninku techniky klasického tance pro tyto taneční styly. Rozdělila jsem ji do dvou kapitol:

---

<sup>1</sup> Hudební a taneční fakulta Akademie múzických umění v Praze

- první, kde se zabývám způsobem výuky techniky klasického tance u tanečnicků lyrického tance, specifiky a potřebami (z hlediska klasického tance) této skupiny tanečnicků, které budou vyhodnoceny na základě pozorování, rozhovorů s těmito tanečnickými, několikaletou pedagogickou praxí a vlastní zkušeností s tancem tohoto stylu, vlastními náměty na výuku s odůvodněními a ukázkou struktury tréninku (doporučení na prvky a kombinace pro sestavení hodiny techniky klasického tance u této skupiny tanečnicků);
- druhá, kde se zaměřuji na výuku klasického tance pro tanečnický tanečního sportu, specifika a potřeby této skupiny tanečnicků s odůvodněními, ukázkou struktury tréninku techniky klasického tance a doporučení na individuální práci s konkrétním soutěžním párem, opravováním a zlepšováním technických prvků vycházejících z klasického tance v jejich soutěžních sestavách.

Jelikož je práce určena pro pedagogy, kteří jsou vzděláni v klasickém tanci, nezabývám se v práci vysvětlováním baletní terminologie a principy provedení základních prvků. Polohy a pozice paží jsou popisovány podle A. J. Vaganovové (přípravná poloha, 1., 2., 3. pozice), taktéž pozice nohou (I., II., III., IV., V. a paralelní pozice).

# 1. Výzkum diplomové práce a jeho metodika

## 1.1. Cíle výzkumu diplomové práce

Pro svou diplomovou práci jsem si stanovila následující cíle:

- a) Zjistit podobnosti mezi technikou tance klasického a lyrického a rovněž mezi technikou klasického tance a tanečního sportu a tyto podobnosti použít pro zlepšení tanečního projevu a celkového výkonu tanečníků.
- b) Přizpůsobit trénink techniky klasického tance potřebám tanečníků lyrického tance a tanečního sportu.
- c) Navrhnout plán hodiny klasického tance pro tanečnický lyrického tance a plán hodiny klasického tance pro tanečnický tanečního sportu.

## 1.2. Metody výzkumu

Pro splnění prvního cíle jsem si zvolila metodu zúčastněného pozorování<sup>2</sup> tanečníků vybraných tanečních stylů během jejich tréninků i na soutěžích a vystoupeních v období od září roku 2018, kdy jsem je začínala učit klasickému tanci a poprvé se zamýšlela nad problematikou individuálního přístupu pedagoga klasického tance k dané skupině studentů (tanečníků), dodnes. Svým pozorováním jsem došla ke shledání konkrétních podobností mezi technikami daných tanečních stylů. Abych mohla zpozorované podobnosti přesně určit, nechala jsem si dostatek času – dostatek odučených lekcí. Podobnost ve zmiňovaných tanečních stylech potvrzuje rovněž fakt, že taneční sport i lyrický tanec historicky vycházejí z tance klasického.

Pro zjištění dalších podobností a potvrzení důležitosti osvojení si techniky klasického tance při provádění lyrického tance či tanečního sportu, jsem si zvolila výzkumnou metodu polostrukturovaných rozhovorů.<sup>3</sup> Rozhovory probíhaly od dubna do září roku 2021. Volila jsem konkrétní vzorek respondentů - 3 zástupce lyrického tance a 3 tanečního sportu. Všichni respondenti byli starší 18 let a dodnes se svému tanečnímu stylu (lyrickému tanci či tanečnímu sportu) věnují na profesionální úrovni (tzn. několik let denně trénují, v daném stylu soutěží,

---

<sup>2</sup> Zúčastněné (participativní) pozorování je formou pozorování, kdy se výzkumník pohybuje v prostoru, kde se vyskytují jevy, které zkoumá. Badatel se stává součástí pozorovaných jevů a situací, může docházet k různým interakcím mezi výzkumníkem a pozorovanými. – pozn. autora

<sup>3</sup> Polostrukturovaný rozhovor je metoda kvalitativního sociologického výzkumu. Patří do skupiny výzkumných rozhovorů (neboli interview). Stojí mezi dvěma základními druhy rozhovorů – nestrukturovaným a strukturovaným. Tvůrce rozhovoru má předem připravený návod, nemusí ho ale přesně dodržovat. Tato metoda je často využívaná, protože umožňuje tazateli měnit pořadí otázek a dle situace přidávat další. – pozn. autora

obsazují první místa na celostátních i mezinárodních soutěžích a tanec je pro ně výdělečnou činností). Všichni dotázaní prošli základy techniky klasického tance. Pro respondenty jsem měla připravené otázky:

1. *Základní informace o tanečnickovi*

- *Kolik je Vám / Ti let?*
- *Jak dlouho se věnujete/š lyrickému tanci / tanečnímu sportu?*
- *Jakými dalšími tanečními styly jste si / sis prošel/a*
- *Jaké taneční styly dodnes trénujete/š?*

2. *Jak byste / bys charakterizoval/a lyrický tanec / taneční sport?*

3. *Má dle Vašeho / Tvého názoru lyrický tanec / taneční sport nějaké charakteristické prvky a danou techniku?*

4. *Myslíte / myslíš si, že má lyrický tanec / taneční sport něco společného s tancem klasickým? Pokud ano, co?*

5. *Je pro tanečníka lyrického tance / tanečního sportu dobré projít si alespoň základy techniky tance klasického?*

6. *Pomohlo Vám / Ti pro provádění lyrického tance / tanečního sportu, že jste si / sis prošel/a technikou klasického tance? Jak?*

7. *Může se lyrickému tanci / tanečnímu sportu naučit každý? Jsou k němu potřebné nějaké fyzické dispozice / předpoklady?*

8. *Může se tanečník věnovat lyrickému tanci / tanečnímu sportu, aniž by prošel alespoň základy techniky klasického tance?*

9. *Jaké prvky z techniky klasického tance jsou dle Vašeho / Tvého názoru esenciální v tréninku lyrického tance / tanečního sportu? Proč?*

10. *Napadá Vás / Tě cokoli dalšího k tomuto tématu?*

Celé rozhovory jsou přílohou diplomové práce.

Na základě poznatků nabytých z pozorování tréninků, vystoupení, soutěží, odučených lekcí a rozhovorů jsem došla k závěru, že není nutné vyučit tyto tanečnický perfektně veškeré prvky z techniky klasického tance, nýbrž obstojně je vyučit to, co z techniky klasického tance potřebují ve svém tanečním stylu. Pro splnění druhého cíle se pokusím pojmenovat konkrétní spojitosti mezi pozorovanými tanečními styly a vysvětlit a popsat, jak je možné je modifikovat do techniky klasického tance tak, aby jim osvojení si principu vykonávaném v technice klasického tance následně pomohlo ve výkonu v jejich tanečním stylu.

Abych dosáhla i třetího cíle, podle poznatků z několika desítek (spíše až stovek) odučených lekcí technik klasického tance pro tanečnický lyrického tance či

tanečního sportu a informací získaných z rozhovorů od profesionálních tanečnicků, navrhnu průběh hodiny techniky klasického tance pro tanečnický lyrického tance a následně i pro tanečnický tanečního sportu. Tyto návrhy tanečních hodin pak mohou sloužit jako příručka pro pedagogy / trenéry, kteří budou pracovat se stejnými skupinami tanečnicků jako já.



## 2. Klasický tanec – balet



**Obr. 1** – Klasický balet. Fotografie z inscenace *Labutí jezero*. (Martin Divíšek/narodni-divadlo.cz)

Klasický tanec je pojem, který známe již několik staletí. Technika klasického tance je složena z přesně vypracovaného systému pohybů, které jsou hlavním výrazovým prostředkem baletu. Systém cvičebních prvků techniky klasického tance se rozvíjí od počátku 17. století a podporuje pohyblivost, gracióznost a disciplinovanost tanečnicka. Samotný termín klasický tanec, který odlišuje tento druh scénického tance od ostatních, pochází z poloviny 19. století z Ruska. Název klasický tanec se pravděpodobně poprvé objevil v knize Carla Blasise *Tancy voobščě, baletnyje 38 znamenitosti i narodnyje tancy* a postupně se během několika let spojil s baletem jako ustálený termín.<sup>4</sup>

Při hledání přesné definice pojmu balet se dostaneme k mnoha variantám. Balet je syntetický scénický tanec, který využívá přesně danou choreografii, často je spojen s hudebním dílem a obvykle se prezentuje v divadelním prostředí formou představení. Má dávné a hluboké kořeny v historii a ovlivňuje celou řadu dalších tanečních stylů. Jedná se o jednu z nejobtížnějších forem tance. Balet je náročný pro svoji specifickou a obtížnou techniku („technika klasického tance“ / „klasická taneční technika“). Aby se tanečník mohl věnovat baletu na profesionální úrovni,

---

<sup>4</sup> N. Bazarovová, V. Mejová (1980)

musí mít nejen dobré fyzické a tělesné dispozice, ale také psychickou výdrž, talent a hudební a pohybové cítění.

Klasický tanec lze vyučovat v amatérských institucích, jako jsou např. baletní studia nebo tanečních oborů Základních uměleckých škol. Nadaným jedincům, kteří uvažují o profesionální baletní dráze, jsou pak určeny taneční konzervatoře (např. v Praze, Brně nebo Ostravě). Zde studují po dobu osmi let a po absolvování a úspěšném výběrovém řízení (konkurzu) mohou nastoupit do českých i zahraničních divadel.

## 2.1. Obecně historický přehled vývoje klasického tance

Termín balet má své kořeny v latinském ballo, což znamená tančit. Z latiny se transformovalo do italštiny slovem balletto a byl jím označován tanec, který lze považovat za předchůdce baletu jako takového. V 17. století vzniká pofrancouzštěním slovo ballet, které se odsud rozšiřuje do dalších jazyků.<sup>5</sup>

Balet se začal vyvíjet jako samostatný druh umění na počátku renesance označovaný ballet de cour, kdy byl tanec důležitou složkou syntetické jevištní formy. Významnou roli hrál tanec především v představeních lidového divadla, v cechovních průvodech a na šlechtických slavnostech.<sup>6</sup> Od 16. století balet zaujímal významné postavení na francouzském královském dvoře, kde nový druh tance z Itálie představila Kateřina Medicejská (1519–1589) a zasloužila se o jeho další vývoj.

Velký vliv na rozvoj baletu a klasického tance v 17. století měl francouzský král Ludvík XIV. (1638–1715), který byl nejen nadšeným obdivovatelem tance, ale i dobrým tanečníkem. Již ve svých čtrnácti letech tančil v roli vycházejícího slunce v *Ballet de la nuit* (1653). Právě díky této roli bývá označován jako Král Slunce.<sup>7</sup> Ludvík XIV. v roce 1661 v Paříži založil první akademii tance. Zde se balet dostal na profesionální scénu, kde se po čase oddělil od opery jako samostatný druh umění. Právě tehdy začal vznikat nový druh tance, dnes označovaný jako klasický. Přebíral prvky z dvorských historických tanců a od tanečníků a akrobatů lidového divadla. Klasický tanec se těmito prvky snažil vyjadřovat a vytvářet nálady, myšlenky, city a znázorňovat vztahy mezi lidmi.<sup>8</sup>

---

<sup>5</sup> Word origin. [cit. 2011-12-6]. Dostupné z: <http://www.word-origins.com/definition/ballet.html>

<sup>6</sup> N. Bazarovová, V. Mejová (1980)

<sup>7</sup> B. Brodská (2008)

<sup>8</sup> N. Bazarovová, V. Mejová (1980)

V 18. století se balet začal rozšiřovat i do dalších evropských zemí. V roce 1738 carevna Anna Ivanova založila v Petrohradě baletní školu. V pražském divadle v Kotcích působil první baletní mistr již v roce 1739. Ve druhé polovině 18. století nastupují zároveň dva významní choreografové: Francouz Jean-Georges Noverre, který tvořil v Paříži, Berlíně, Lyonu, Londýně, Stuttgartu, Vídni a Miláně; a Ital Gasparo Angiolini, jenž působil ve Vídni, Petrohradě, Benátkách, Veroně, Turíně a Miláně. Došlo k popularizaci baletu, která vedla k rozpracování a vylepšení baletní techniky. Na vývoj baletu mělo velký vliv vydání Noverrova teoretického spisu o tanci (*Listy o tanci a baletech*, 1760), v němž především žádá, aby v baletu byla pravdivost, citovost a rozmanitost, aby došlo k reformě pohybů a prosazení pantomimy pro zlepšení schopnosti vyjadřovat příběh, což pak sám realizoval.<sup>9</sup> Ke konci 18. století, zejména po Francouzské revoluci, se stává baletní velmocí Londýn. Zde působil Charles Didelot (1767–1837), autor baletů *Zefír a Flora*, *Maďarská chýše*, *Kavkazský zajatec*, pozdější šéf baletu v Petrohradě. Rusko se snažilo dohánět světový vývoj baletního umění. S Noverrovými balety seznámil ruskou carskou scénu Charles Le Picq (1749–1806).<sup>10</sup>

Období 19. století neboli období romantismu přineslo velký rozvoj a přeměnu tanečního umění. Baletní umění vždy reagovalo na změny uměleckých směrů, a tak se romantismus ve třicátých letech dotkl i baletu. V té době byla hlavním centrem baletního dění opět Paříž, a cokoli se v ní odehrávalo, bylo přenášeno na scény Londýna, Milána, Vídně, Berlína a Petrohradu. Balet *Sylfida* v choreografii Filippa Taglioniho (1777–1871) se stal prototypem romantického baletu. Dostal nový obsah i novou formu – špičkovou techniku. Libreta si libovala v postavách víl, čarodějnic, gnómů, rusalek.<sup>11</sup> Balety z období romantismu jsou charakteristické příběhem o střetnutí skutečného a nadpřirozeného světa s tragickým koncem. Typické byly bílé tříčtvrteční mušelínové sukně tanečnic, které daly tomuto období označení *ballet blanc* (bílý balet).<sup>12</sup> Tanec nahradil pantomimu jako hlavní výrazový prostředek. Vedle Taglioniho lze mezi romantické choreografy zahrnout Julese Perrota (1810-1892), který se zasloužil o další rozvoj ruského baletu. Jules Perrot ve svých choreografiích spojoval prvky lidového divadla s romantickým baletem a dokázal vytvořit dialog pouze tancem bez pantomimy.<sup>13</sup> Rovněž se odlišoval

---

<sup>9</sup> Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Balet#cite\\_note-1](https://cs.wikipedia.org/wiki/Balet#cite_note-1)

<sup>10</sup> B. Brodská, V. Vašut (2004)

<sup>11</sup> Tamtéž.

<sup>12</sup> B. Brodská (2007)

<sup>13</sup> B. Brodská (1984, s. 113)

originální kompozicí sborů. Významní choreografové tohoto období byli také Arthur Saint-Léon (1821-1870) a Jean Coralli (1779-1854).

Oproti tomu moskevské divadlo od třicátých let 19. století zůstávalo beze změn. Až v šedesátých letech procházel balet výraznými změnami techniky, čímž se stal pro diváky hodnotnějším. Vylepšovaly se pirouettes, tanec na špičkách, vytvářely se složitější taneční kroky a „zvedačky“. Na petrohradské scéně se od druhé poloviny 19. století taktéž formovaly odvážné „zvedačky“, smělé pirouettes a neobvyklé figury. V roce 1859 přijel do Ruska francouzský baletní mistr Arthur Saint-Léon (1821-1870), jehož balety zde neměly úspěch, jelikož byly jen variacemi z několika základních tanečních prvků. Roku 1861 byl pozván do Moskvy jako baletní mistr Carlo Blasis (1797-1878). Po jeho odchodu v roce 1864 nějakou dobu Moskva postrádala baletního mistra, čímž byl způsoben úpadek moskevského divadla. Koncem roku 1871 byl pozván Václav Reisinger (1818-1893), český baletní mistr, jehož balety byly zprvu ostře kritizovány proto, že nekorespondovala taneční složka se složkou hudební. Mezi významné skladatele baletní hudby 19. století patřil například Petr Iljič Čajkovský (1840–1893), který spolu s Reisingerem inscenovali v roce 1877 úspěšné *Labutí jezero*. Novým baletním mistrem se dále stal Belgičan Joseph Hansen.

Ve druhé polovině 19. století se příběh v baletu stává zcela podřadným, důležité byly dekorace a výkony balerín.<sup>14</sup> Jedná se o etapu Mariuse Petipy (1818-1910) v Rusku. Koncem čtyřicátých let sem přišel jako mladý francouzský tanečník a stal se hlavním představitelem několika celovečerních baletů, z nichž asi nejznámější a nejhranější po celém světě jsou *Spící krasavice*, *Louskáček* a *Labutí jezero*. Za dobu 56 let působení vytvořil 46 původních baletů. Známy byl také pro své španělské tance, například v baletu *Don Quichotte*. V osmdesátých letech, kdy byl na Západě balet v úpadku, přišlo do Moskvy více než 25 italských tanečnic, které předvedly novou techniku a baletní obuv s tvrdou špičkou, na kterých tančily. Velkým přínosem pro ruský balet byla devadesátá léta 19. století. V té době působil v moskevském baletu Alexander Alexeyevich Gorský (1871-1924). Svojí tvorbou docílil návratu k zájmu o balet a obnovil repertoár Velkého divadla v Moskvě. Jeho cílem vždy bylo přiblížit se pravdě. Tanečnický neučil pouze technice a variacím, ale také vysvětloval podstatu jednotlivých představení.

---

<sup>14</sup> B. Brodská, V. Vašut (2004)

Začátkem 20. století byl v Petrohradu postrádán baletní mistr. Po revoluci a velké kritice baletního souboru se mluvilo o „vytvoření nového baletního souboru, osvobozeného od tlaku, ministerstva a dvora, bez baletomanů – divadla dostupného všem, apelující ne na vládnoucí aristokratické diváky, ale na buržoazně demokratické obecnstvo.“<sup>15</sup> S počátkem 20. století je baletní dění spojeno se jménem Sergeje Ďagileva (1872-1929). Byl to ruský umělecký kritik, mecenáš a baletní impresárió, spoluzakladatel časopisu Svět umění.<sup>16</sup> V prvním desetiletí 20. století se značně posílily francouzsko-ruské politické, hospodářské a v důsledku toho také kulturní vztahy obou zemí. V roce 1906 se ruští malíři velmi úspěšně představili na pařížském Jarním salónu a právě jeho organizací byl pověřen Sergej Ďagilev. V roce 1907 Ďagilev zorganizoval sérii tzv. historických koncertů, na nichž byla představena hudba ruských skladatelů. Na rok 1909 Ďagilev naplánoval nový zájezd s předvedením alespoň pěti ruských oper. Jeho přátelé a příznivci ho přesvědčili, aby do Paříže přivezl i ruský balet. Nová ruská sezóna měla vynikající úspěch, a to zejména díky baletní části<sup>17</sup>. V roce 1911 Ďagilev založil Ruské balety Sergeje Ďagileva. Soubor odjel z Ruska a začal působit v Monte Carlu. Hlavním choreografem souboru byl Michail Fokin. Ďagilev se dovedl obklopit významnými spolupracovníky, jako byli Stravinskij, Prokofjev, Debussy, Strauss nebo Picasso. 20. století s sebou přineslo úsilí o reformy baletu ve dvou odlišných směrech. Jeden proud reforem se snažil vytvořit zcela nový samostatný styl moderního tance, zatímco zastánci klasického baletu druhého směru chtěli reformovat v té době již přežitou podobu baletních představení.<sup>18</sup>

Amerika již od 19. století často hostila evropské tanečnice a tanečníky. Velký úspěch tam měla Anna Pavlovová na začátku 20. století a po ní ihned Ďagilevův soubor. Před druhou světovou válkou se v Americe usadil Michail Fokin, Michail Mordkin nebo George Balanchine. Jejich přičiněním pak vznikly dva velké reprezentativní baletní soubory. Prvním z nich byl v roce 1940 American Ballet Theatre, složený ze členů dřívějšího Mordkinova souboru. Druhý soubor, jehož vedoucím byl George Balanchine (1904-1983), vznikl roku 1946 a jmenoval se New York City Ballet. Ďagilevovi tanečníci se zasloužili o rozkvet nejen amerického, ale i evropského baletu. Například v pařížské Opeře se po rozpadu souboru uplatnil jako šéf baletu Serge Lifar, vynikající tanečník Ďagilevova souboru. 20. století bylo

---

<sup>15</sup> B. Brodská (1984)

<sup>16</sup> Dostupné z: [Sergej Ďagilev – Wikipedie \(wikipedia.org\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/Sergej_%C4%8Dagilev)

<sup>17</sup> Dostupné z: [Ruský balet – Wikipedie \(wikipedia.org\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/Rusk%C3%BD_balet)

<sup>18</sup> Dostupné z: <https://www.tanecnimagazin.cz/2009/02/27/historie-baletu/>

ve své dramaturgii velice proměnlivé. Někde se prosazovaly experimenty, jinde se obecenstvo hrnulo na tradiční představení.<sup>19 20</sup>

Kromě výše zmíněných patří mezi nejvýznamnější balety také *Pták Ohnivák*, *Romeo a Julie*, *Popelka* či *Don Quijote*. Mezi skladatele, kteří se zapsali do historie baletu, patřili Petr Iljič Čajkovskij, Jacques Offenbach nebo Claude Debussy.

Na české baletní scéně zazářili například první baletní mistr souboru Národního Divadla Václav Reisinger, choreograf, dramaturg a režisér Saša Machov (1903-1951), choreograf Libor Vaculík (nar. 1957). Z dnešní doby můžeme jmenovat například choreografa a tanečníka Vlastimila Harapese, sólistku souboru Národního divadla Adélu Pollertovou či sólistu Národního divadla Michala Štípu a mnoho dalších.<sup>21</sup>

## **2.2. Základní principy uplatňované v technice klasického tance**

Dnešní podoba klasického tance vychází z pěti tanečních technik, tzv. škol. Každá z nich je ovlivněna jednou výraznou osobností světového baletu a klade důraz na jiné prvky a pozice. Školy se odlišují v provedení, které určuje specifitu daného tanečního projevu. Francouzská škola je jednou z nejpůvodnějších technik, která ovlivnila všechny ostatní. Další základní baletní školy a jejich tvůrci jsou škola dánská (Bournonville), italská (Cecchetti), ruská (Vaganovová), a americká (Balanchine).

### **Francouzská škola**

Francouzská technika se začala vyvíjet již v období baroka díky králi Ludvíku XIV. Ludvík XIV. neboli Král Slunce miloval všechno krásné, a tedy i tanec. Založil taneční akademii, z níž později vznikl nynější balet pařížské Opery a jeho škola. Francouzská technika je považována za původní techniku, ze které se vyvinuly všechny další školy baletu. Mezi typické znaky patří uvolněná a elegantní port de bras, velké skoky a vysoko zdvihané nohy (vyžadující velký rozsah tanečnicků), jejich přesná a precizní práce. Francouzská škola ustanovila základy a principy

---

<sup>19</sup> B. Brodská, V. Vašut (2004)

<sup>20</sup> M. Hanzlíková (2020, s. 20)

<sup>21</sup> Dostupné z: <https://www.tanecnimagazin.cz/2009/02/27/historie-baletu/>

jako jsou například vznešenost, propojení tance s hudbou a pět základních pozic nohou.<sup>22</sup>

### **Dánská škola - August Bournonville**

August Bournonville se vyučil baletnímu umění ve Francii. Do jisté míry je přenesl do Dánska, a tím zachoval původní francouzskou školu baletního tance, která je základem všech pozdějších tradičních technik. Francouzská škola jako taková dnes neexistuje, ale některé její rysy můžeme nalézt právě v dánské škole. Bournonville, stejně jako Petipa v Rusku, Ashton v Anglii a Balanchine v USA, dal konečnou tvář souboru, s nímž pracoval. Vytvořil nezaměnitelný styl, který měl vliv na další rozvoj baletu. Bournonville ovlivnil techniku klasického tance, baletní repertoár, režijní i inscenační postupy, svérázný školní systém a typický choreografický rukopis úzce spjatý s Královským dánským baletem, který provádí tituly vytvořené Bournonvillem v 19. století i nadále. Technika Bournonvillie vychází z jeho choreografií. Již v rámci tréninku dělal menší enchainement. On sám školu neměl, založili ji až jeho studenti. Aby tanečník byl schopen věrné adaptace jeho choreografií, musí absolvovat Bournonvillské tréninky.

Rysy bournonvillského stylu jsou například épaulement (natočení horní části těla a hlavy v harmonii s polohou nohou a chodidel vzhledem k divákům). Tanečník bournonvillského stylu mírně předklání trup, a přitom očima sleduje pohyby chodidel, takže půvabně upoutává pozornost na práci svých nohou, horní končetiny jsou zaoblené a nejčastěji v nízké poloze, pohyby paží jsou přirozené a klidné. Oproti ruské technice klasického tance se choreograficky jedná především o čistou přirozenost, oproštěnou od jakéhokoli viditelného vypětí, bez okázalých prvků a vysokých poloh nohou. Typickým prvkem, kterému se říká filigránský, je zde virtuózní allegro. Jedná se o bryskní práci nohou s malými krůčky a propracovanými detaily vykonávanými dolními končetinami. Tanečník musí cítit a vyjádřit to, čemu Bournonville přikládal největší význam, a to spontánní a ryzí radosti z tance.<sup>23</sup> Pro dánskou školu je rovněž typické velké množství obrátů tzv. pirouettes a mnoho battů.<sup>24</sup>

### **Italská škola – Enrico Cecchetti**

Enrico Cecchetti byl italský tanečník, který tančil i s Carským baletem v Mariinském divadle v 19. století. Po technické stránce byl excelentním tanečníkem. Později učil

---

<sup>22</sup> Dostupné z: [TECHNIKY KLASICKÉHO TANCE PODLE SVĚTOVÝCH ŠKOL: Tanec \(webnode.cz\)](http://www.techniky-klasického-tance-podle-svetovych-skol/)

<sup>23</sup> Dostupné z: [Bournonville, the Ballet Method and the Man \(danceadvantage.net\)](http://www.danceadvantage.net/)

<sup>24</sup> Dostupné z: [Královský dánský balet - Royal Danish Ballet - abcdef.wiki](http://www.abcdef.wiki/)

v Carské baletní škole v St. Peterburgu a nakonec rozvinul svůj vlastní styl a metodu učení. Samotná metoda vznikla ve 20. letech 20. st. Cecchettiho škola byla první komplexní (vše bylo zapsané, měla své publikace, které obsahovaly užívané pózy a polohy během tance). Cecchetti měl ustálené tréninky šest dnů v týdnu s tím, že pro každý den byl speciální trénink), Italský styl lze charakterizovat jako virtuózní, allegrový a silový. Typické znaky pro italskou školu jsou velmi formální port de bras, nepatrně nedotažené překřížení nohou v páté pozici, trochu se liší i pozice paží, má jiné arabesque než Vaganovová, dává důraz na živost v horní části těla a na brilantní práci dolních končetin, včetně přízemních rychlých skoků a grand jeté.<sup>25 26</sup>

### **Ruská škola - Agrippina Vaganovová**

Agrippina Vaganovová byla významnou ruskou baletní tanečnicí, choreografkou a pedagožkou. Stala se primabalerínou Carského baletu v Rusku. Označovala se jako "královna variací" díky svým vysokým skokům a mnoha piruetám. Později se stala pedagožkou v Carské baletní škole v St. Peterburgu, kde rozvíjela svou pedagogickou metodu známou jako metoda Vaganovové.<sup>27</sup> Vytvořila tedy vlastní metodu výuky baletu, metodu, která ovlivnila baletní pedagogiku po celém světě a je nejvíce systematickou. Napsala dílo *Základy klasického tance* (1934), které se stalo velmi hodnotným zdrojem nejen přesného popisu tradic petrohradské školy, kterou prosazovala, ale odkazů na metody francouzské a italské školy, jež byly v pedagogice té doby všudypřítomné. Dílo je dodnes považováno za standard baletní výuky.

Mnoho raných prací Vaganovové se rovněž týkalo využití síly a dýchání při tanci.<sup>28</sup> Vaganovová kladla důraz na držení zad a práci hrudníku a tato orientace v ruském estetickém pojetí přetrvala. Zmíněný styl a obsah se nejjasněji projevují v harmonické plastičnosti a výraznosti paží, v ohebnosti a současně velmi pevné stabilitě trupu s ušlechtilým a jistým držením hlavy. Pro ruské pedagogy hraje stále velmi významnou roli estetika velkých póz a pohybů. Snaží se o dosažení těchto ohromujících a rozsáhlých efektů, které jsou pro současnou ruskou školu

---

<sup>25</sup> M. Jezdinská (2018)

<sup>26</sup> Dostupné z: [Cecchetti Classical Ballet - Imperial Society of Teachers of Dancing \(istd.org\)](http://CecchettiClassicalBallet.com)

<sup>27</sup> Dostupné z: [TECHNIKY KLASICKÉHO TANCE PODLE SVĚTOVÝCH ŠKOL: Tanec \(webnode.cz\)](http://www.technikyklasickehotance.cz)

<sup>28</sup> Dostupné z: [Vaganova Academy - Agrippina Y. Vaganova](http://VaganovaAcademy.com)



charakteristické. Ruská škola se vyznačuje především elegantní prací paží, vysokými skoky a přesným provedením pohybů v nártch a nohách.<sup>29</sup>

### **Americká škola - George Balanchine**

Přímým nástupcem carské ruské školy je klasická škola tance, kterou v USA rozvíjel George Balanchine. Přestože měl osvojená pravidla carské ruské školy, opustil dramatický styl pozdějších sovětských učitelů a zaměřil se na rychlost, intenzitu, energii, nové frázování a přesnost. Tyto vlastnosti jsou charakteristické pro pojetí, které se nazývá americkou školou. Metoda George Balanchina je metoda výuky tanečníků na School of American Ballet. Zaměřuje se na velmi rychlé pohyby spojované s rozsáhlejším pohybem v horní části těla. Setkáváme se zde s intenzivní rychlostí, hlubokým plié, silným důrazem na celkovou formu a délku linií těla, velkým zakřížením do opozičních stran, plynulou a nepřetržitou prací paží, relevé stylem odrolování a mnoha odlišných pozic paží a výraznou a dramatickou choreografií.

Dnešní podoba klasického tance je taktéž ovlivněna prvky moderní taneční techniky a dalšími tanečními styly.<sup>30</sup>

Jelikož je klasický tanec v České republice ovlivněn nejvíce ruskou školou klasického tance, popisují a vycházejí nejvíce z principů uplatňovaných právě vyučovací metodou školy Vaganovové.

Na studijním webovém portálu [www.moodle.amu.cz](http://www.moodle.amu.cz) se píše: „*Za základní stavební jednotku v technice klasického tance můžeme považovat tyto základní principy: postoj, pohyb, rovnováhu, přenášení váhy těla, koordinaci, formu-linie v souvislosti se směry v postavení těla, opozice. Tyto principy napomáhají tanečnickovi docílit požadované techniky a estetiky a jejich správné pochopení umožní provádět ty nejnáročnější prvky.*“<sup>31</sup>

#### **1) Postoj těla – „alignment“**

Správnému postoji neboli správnému držení těla v klasickém tanci říkáme „alignment“. Právě postoj je jedním z hlavních předpokladů pro rozvoj tanečníka a pro zvládnutí nejobtížnějších prvků. Výuce správného postavení musíme věnovat maximální úsilí a nepodcenit žádný detail. Pokud má taneční pedagog znalosti v oblasti anatomie a kineziologie, stává se mu to velkou

---

<sup>29</sup> Dostupné z: <https://tanec030.webnode.cz/balet/techniky-klasickeho-tance-podle-svetovych-skol/>

<sup>30</sup> Jezdinská (2018)

<sup>31</sup> Dostupné z: [107MK: 1.1 Základní principy \(amu.cz\)](#)

výhodou. Také spolupráce s fyzioterapeutem bývá velkou pomocí při hledání správného postoje jednotlivých tanečníků.

## **2) Rovnováha**

Správné držení těla je rovněž základem rovnováhy. Tanečník by si měl svou rovnováhu a držení těla hlídat během celého tréninku. Měl by se snažit co nejméně hledat oporu v tyči, které se v první fázi tréninku přidržuje, a objevovat ji ve svém těle pomocí principu „push and reach“ (odtlačení se od podlahy).

## **3) Přenášení váhy**

Přenášení váhy musí být v baletu prováděno velmi rychle tak, aby byl tanečník vždy co nejdříve připraven k pokračování v dalším pohybu. S tím je opět spojené správné držení těla, kdy je nejdůležitější rovnoměrné rozložení váhy na celých chodidlech. Tanečník musí být schopen co nejrychleji změnit směr a polohu při tanci a zároveň zastavit ve správný okamžik tak, aby neztratil rovnováhu. Schopnost rychlého zahájení a provedení pohybu jako reakce na určitý podnět v co nejkratším časovém úseku má v baletu rozhodující význam.

## **4) Koordinace**

Koordinace pohybu neboli obratnost je pohybová schopnost provádět komplikované a koordinované pohyby ve složité a často neočekávaně měnící se situaci. Jedná se o schopnost vrozenou, spadající mezi základní kritéria pro výběr budoucího tanečníka. Důležité je, aby pedagog tanečnický vyučil správnému načasování u práce paží, hlavy, trupu a nohou, čímž se vstřípí souhra celého těla a s ní celková koordinace pohybu.

## **5) Forma pohybu a linie těla**

Forma pohybu v klasickém tanci je nedílnou součástí jeho techniky. I když technika klasického tance prochází neustálým vývojem a je ovlivňována moderními vlivy, estetické normy a požadavky techniky se nemění a činí ji jedinečnou. Již při výběru budoucích profesionálních tanečníků klasického tance je jedním z určujících kritérií estetický vzhled postavy. Základní směry v postavení těla, které jsou v klasickém tanci jasně určené, zajišťují čistotu linií a splnění přesných kritérií provádění.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> [107MK: 1.1 Základní principy \(amu.cz\)](https://moodle.amu.cz/mod/page/view.php?id=2678&inpopup=1) [online]. Dostupné z: <https://moodle.amu.cz/mod/page/view.php?id=2678&inpopup=1>

## 6) Princip opozice

Každý kvalitně provedený pohyb v sobě obsahuje princip opozice. Jasnými příklady pohybu s opozicí jsou v technice klasického tance např. demi-plié (polo-dřep) nebo battement fondu (současné tažené ohýbání a propínání dolních končetin). Princip opozice je zásadní při hledání stability, kdy se tělo odtlačuje od podlahy a zároveň vytahuje za temenem hlavy ke stropu. Tah těla a energie směřuje do podlahy i opačně směrem vzhůru. Pochopit pravidlo opozice znamená vytvořit si vnitřní oporu a rovnováhu.<sup>33</sup>

Jak se píše na studentském webovém portálu [www.moodle.amu.cz](http://www.moodle.amu.cz) v sekci o základních principech užívaných v technice klasického tance: „*Důležité je chápat techniku a estetiku klasického tance jako všudy přítomný pohyb, který má vždy nějaký směr, vytváří určitou formu a je přítomný i ve statických pózách. Vědomí směru umožňuje správné fungování těla a správnou orientaci v prostoru. V technice klasického tance rozlišujeme sedm druhů pohybu: plier – ohnout, étender – dopnout, relever – pozdvihnout, glisser – sklouznout, sauter – vyskočit, élancer – hodit, tourner – točit.*“<sup>34</sup>

## 2.3. Využití techniky klasického tance v jiných tanečních stylech

V dnešním tanečním světě existuje široká nabídka různých tanečních stylů. Ať už tančíme lyrický tanec, hip-hop, současný tanec, step, jazz nebo jiný styl, ovládnutí základů techniky klasického tance bude vždy velkým pozitivem.

Zaujalo mě tvrzení Helen Kantilaftis v článku „*Ballet And Modern Dance: Using Ballet as the Basis for Other Dance Techniques*“<sup>35</sup>, že technika klasického tance je pro tanečníka něco jako brát vitamíny pro člověka. I když balet není tanečnickým hlavním zaměřením, cvičení tohoto esenciálního stylu jistě obohatí ostatní taneční styly, kterým se můžeme věnovat. Pomůže nám udržet a vylepšit celkovou techniku, koordinaci, uvědomit si si vlastní tělo, muzikalitu, disciplínu a další.

Dále H. Kantilaftis ve stejném článku označuje balet jako matku všech tanečních technik. Pokud bychom zapátrali po kořenech různých tanečních stylů, lze vysledovat, že sahají právě k baletu.

---

<sup>33</sup> 107MK: 1.1 Základní principy (amu.cz) [online]. Dostupné z: <https://moodle.amu.cz/mod/page/view.php?id=2678&inpopup=1>

<sup>34</sup> Tamtéž.

<sup>35</sup> Dostupné z: <https://www.nyfa.edu/student-resources/ballet-and-modern-dance/>

Řada tanečních technik si rovněž vypůjčuje francouzskou terminologii baletu. V mnoha tanečních stylech se používají základní polohy nohou dle klasické taneční techniky (I. pozice, II. pozice ...), dále například pojmy jako plié, tendu, rond, chassé a další. Osvojení si těchto základů na lekcích klasického tance a jejich pravidelné procvičování nám poskytne lepší pochopení jazyka používaného k popisu technických pohybů ve všech druzích tance.

Téměř každý taneční styl bude při zahřívání (rozcvičce) obsahovat několik plié a battement tendu. Jiné techniky, jako je jazz nebo moderní tanec i lyrický tanec, si z klasického tance vypůjčily rovněž pirouettes nebo grand battements. Způsob provedení obrátů a vysokých kopů se však může u různých tanečních stylů lišit.

Klasický tanec poskytuje dobrý základní kámen v celkové stavbě taneční techniky. Technika klasického tance umožňuje tanečnickům trénovat celé tělo zapojením každého jednotlivého svalu.

Přímé propojení mezi klasickým tancem a dalšími tanečními technikami může každý z nás pozorovat například v moderních tanečních technikách jako jsou Horton, Limón nebo Graham, kde zdůrazňujeme formu, pocit prodloužení a lehkost v těle. To jistě se dá dobře promítnout i do lyrického tance a tanečního sportu.

Klasický tanec nejenže naučí správnému držení těla, ale také tomu, jak správně „vytáčet nohy od kyčlí“, což využívají též tanečníci latinskoamerických tanců během mnoha svých pohybů. Pomáhá zlepšit rovnováhu a flexibilitu i fyzickou vytrvalost. Trenéři latinskoamerických tanečnicků ve světě využívají klasických „Adagios“, která tanečnickům prospívají při budování fyzické zdatnosti, posílení dolních končetin i ve vytrvalosti a odolnosti a překonávání sebe sama. Pro tanečnický je pak snazší procházet určitými latinskoamerickými kroky a prvky, jelikož na ně již mají sílu a vybudovaný aktivní rozsah.<sup>36</sup>

Jiné taneční styly, kde je technika na volnější bázi, jako například hip-hop a další, však budou vyžadovat, abyste veškerou baletní techniku vypustili. Znat či umět tyto protichůdné taneční styly a jejich techniky ale na druhou stranu tanečnickům zvýší kvalitu pohybu a umožní stát se univerzálnějším tanečnickem.

Klasický tanec je rovněž skvělý způsob, jak zlepšit tanečnickovu muzikalitu nad rámec pouhého udržování rytmu či fráze. Muzikalita vyjadřuje, jak můžeme odpovídajícím způsobem znázornit hudbu prostřednictvím svého konkrétního

---

<sup>36</sup> Dostupné z: <http://celebritydancestudio.com/new-blog/2019/12/19/cross-training-for-ballroom-dancers>

pohybu. Posiluje schopnost porozumět různým pohybovým kvalitám v těle, které mohou být v jiných tanečních stylech požadovány. Tréninkem vnímání hudby a cvičeními pro zdokonalení muzikálního cítění se zlepšuje smysl pro rytmus i tempo. Díky muzikálnímu vnímání je tanečník schopen určit, zda pohyb provede ostře či plynule.

H. Kantifalis výstižně popsala důležitost ovládnutí techniky klasického tance. Podle ní klasický tanec dláždí cestu úspěchu tanečníka. Je jakousi pomyslnou středovou linií mnoha tanečních technik. Udržuje tělo silné, pružné a pohyblivé. Klasický tanec pomůže ostatním pohybům z jiných disciplín vypadat čistě, jasně a precizně. Obraty, skoky, rozsahy a další pohyby se díky ovládnutí techniky klasického tance zlepší a budou vypadat profesionálně ve finálním tanečním výkonu.<sup>37</sup> Využijme techniku klasického tance jako nástroj, abychom se stali lepším, silnějším a univerzálním tanečníkem.

---

<sup>37</sup> Dostupné z: <https://www.nyfa.edu/student-resources/ballet-and-modern-dance/>

### 3. Lyrický tanec



**Obr. 2** – Lyrický tanec. Ilustrační fotografie. (<https://danceparent101.com/what-to-expect-from-your-childs-first-lyrical-dance-class/>)

Lyrický tanec je taneční styl, který vznikl jako odnož jazzového tance propojením několika tanečních žánrů. Choreografie jsou tvořeny kombinací prvků převážně z klasického tance, scénického tance, jazzu, akrobacie a současného tance<sup>38</sup>, ale mohou se v nich objevit i jiné taneční styly (jako například moderní tanec<sup>39</sup> nebo show dance).

---

<sup>38</sup> Současný tanec neboli Contemporary dance je scénický tanec, který kombinuje prvky moderního tance a baletu. Contemporary dance je velmi nepředvídatelný a zcela odlišný od ostatních tanců. Využívá například i techniky převzaté od japonského současného tance butó nebo prvky z afrického tance. V této formě tance se velmi často objevují nepředvídatelné změny v rytmu, rychlosti a směru. Cíl contemporary spočíval v nalezení nenucenosti pohybu použitím přirozených linií těla a jeho energie. Tato „plynulost“ pohybu zcela odlišovala contemporary dance od tradičních tanečních stylů. V současné době vychází z osobnosti jednotlivého lektora či choreografa. (Dostupné z: [Moderní scénický tanec – Wikipedie \(wikipedia.org\)](#), [CONTEMPORARY DANCE | Tanec navazující na modernu, jazz a balet \(331.cz\)](#))

<sup>39</sup> Moderní tanec se vyvíjel na počátku 20. let 20. století v době, kdy tanečníci vystoupili proti ztuhlosti a omezením klasického baletu. Toto období bylo revolucí v tanci. Průkopníci se chtěli odtrhnout od tradičního baletu, vytvořili své vlastní techniky, kostýmy, boty a věnovali více pozornosti sebevyjádření a individuální tvořivosti než technické odbornosti.

Spojení těchto tanečních technik a tanečních žánrů vytváří nový styl charakteristický svou expresivitou a muzikálností. Lyrický tanec je velmi dynamický. Tanečník dokáže dobře vyjádřit své emocionální rozpoložení či přesně vystihnout charakter přidělené role. Lyrický tanec nejvíce využívá principů z techniky klasického tance, ale ve srovnání s ním je mnohem dynamičtější, energičtější a modernější. Z toho vyplývá, že dobrý tanečník či choreograf lyrického tance ovládá na vysoké úrovni i techniku klasického tance. Tanečníci lyrického tance bývají velice elegantní, neboť tento styl je založen na vnějším estetickém dojmu, pohyby bývají plastické a vzdušné. Charakteristické je rovněž střídání momentu napětí a spontánního uvolnění celého těla.

V lyrickém tanci je nemožné ovládat či vyučovat jen jednu techniku. Jedná se o obsáhlý styl, který vyžaduje permanentní vzdělávání pedagogů, udržování kontaktu s novými styly, ale současně neopouštět ty dřívější.<sup>40 41</sup>

Choreografie v tomto stylu mají tendenci pokrýt velké množství prostoru. Tanečníci cestují přes celý taneční prostor vysokými skoky a ladnými otočkami i vazebnými prvky, chůzí či během. Mezi pohyby tanečníků se většinou nevyskytuje žádná nebo jen drobná pauza. Vše během tance plynule a ladně navazuje.<sup>42</sup>

Pro lyrický tanec se používá mnoho různých druhů hudby. Patří mezi ně pop, rock a blues, stejně tak hip-hop a hudba z kultur celého světa.<sup>43</sup> Hudba používaná pro lyrický tanec je obvykle emocionálně nabitá a expresivní, dává tanečníkům šanci vyjádřit prostřednictvím svého tance řadu silných emocí. To, že texty písní jsou hybnou silou a klíčovou inspirací pro pohyby vysvětluje, že název stylu byl odvozen od „lyrics“ tedy „texty“. Termín „lyrický tanec“ též vychází ze slova „lyrický“ neboli

---

V počátcích byla mezi moderním tancem a klasickým baletem viditelná velká rivalita. Mnoho tanečních technik v tomto tanečním stylu je pojmenováno podle jejich autorů. Patří mezi např. americká tanečnice, choreografka a taneční pedagožka Martha Graham (1894 – 1991), charismatický tanečník a choreograf José Arcadio Limón (1908 – 1972), tanečník, choreograf a taneční lektor Lester Horton (1906 – 1953) nebo americká tanečnice Isadora Duncan (1877 – 1927). Taneční techniky všech výše uvedených tanečníků jsou jedinečné, avšak mají mnoho základních podobností. (Dostupné z: [Taneční styl MODERN DANCE | Oblíbený moderní výrazový tanec \(331.cz\)](#))

<sup>40</sup> Eva Šleisová (2011)

<sup>41</sup> Lyrical Dance History | Our Pastimes. Home | Our Pastimes [online]. Dostupné z: <https://ourpastimes.com/lyrical-dance-history-12340857.html>

<sup>42</sup> Dostupné z: [History of Lyrical Dance | justiceanthony39 \(wordpress.com\)](#)

<sup>43</sup> Dostupné z: [What is Lyrical Dance and Why Is It Becoming So Popular? \(jadeharrisonschoolofdance.co.uk\)](#)

poetický, představující expresivní kvalitu, vyjadřující spontánní pocity a hluboké osobní emoce.<sup>44</sup>

Hudebně choreografie zvýrazňuje a opisuje vrcholy písně, ale také znázorňuje jemnější aspekty. Může zdůraznit ticho v hudbě nebo dech mezi slovy (například jednoduchým gestem). Poté s hudební gradací může následovat složitější pohybová sekvence, např. triple pirouette en cou-de-pied nebo grand jeté či celá řada prvků, po nichž následuje grand jeté en tournant nebo jiný velký skok s dopadem na zem, jen aby tanečník znovu vstal a velmi nenuceně s lehkostí pokračoval v choreografii. Pohyby tanečníků se pokoušejí ukázat smysl dané skladby. Lyrický tanec je často choreografován na písně o svobodě, lásce, uvolnění zoufalých emocí nebo překonávání překážek, ačkoli paleta výběru je neomezená.

### **3.1. Obecně historický přehled vývoje lyrického tance**

Historie lyrického tance nebyla zatím zdokumentována tak jasně, jako jiné taneční styly. Existuje jen málo výzkumů a dokumentace o původu lyrického tance, pravděpodobně kvůli dosavadnímu omezenému použití tohoto stylu mimo soutěžní taneční svět. Vznikající lyrický styl má relativně nedávnou historii a genezi založenou na propojování baletu s popovou / rockovou / folkovou / alternativní hudbou a řadou jazzových tanečních stylů a moderního či současného tance.

Počátky lyrického tance je obtížné určit. Zdá se, že styl vznikl ve světě zábavního průmyslu, kde tanečníci začali kombinovat jazz s baletem. Ačkoli lyrický tanec vychází z baletních a jazzových technik, nevyžaduje tak dokonalé provedení a fyzické predispozice. Méně se soustředí na přesnost a více na individuální styl tanečníka a zvolenou hudbu. Díky tomu se lyrickému tanci může věnovat širší spektrum tanečníků, například lidé s různými typy těla, zkušenostmi a věkem. Při učení lyrického tance je však velmi důležité mít pevné zázemí alespoň v baletu, ne-li také v jazzu nebo jiných stylech moderního a současného tance.<sup>45</sup> Ačkoli taneční studia již nabízí lekce lyrického tance, účastníci by měli vědět, že žádná konkrétní technika lyrického tance zatím neexistuje a že budou pracovat s mísením výše zmíněných technik. Tanečník nemůže zdatně ovládat pohyby a vazby v lyrickém tanci bez znalostí a zvládnutí základní techniky baletu, jazzu a popřípadě moderního a současného tance.<sup>46</sup>

---

<sup>44</sup>Dostupné z: [What is Lyrical Dance, and What is the Meaning Behind it? | OSMD \(omahaschoolofmusicanddance.com\)](https://www.osmd.com/what-is-lyrical-dance-and-what-is-the-meaning-behind-it/)

<sup>45</sup> Dostupné z: [History of Lyrical Dance | justiceanthony39 \(wordpress.com\)](https://www.justiceanthony39.wordpress.com/history-of-lyrical-dance/)

<sup>46</sup> A. A. Weisbrod (2010)



Pro přiblížení „co je to lyrický tanec“ zde popíšu základní taneční styly, ze kterých vychází.

### **Klasický tanec**

Technika lyrického tance má své kořeny v ruské metodě klasického tance (metoda, kterou vyvinula Agrippina Vaganovová v 1. polovině 20. století). Lyrický tanec si vypůjčil plynulé paže „port de bras“ z Vaganovové metody pro ztělesnění emocí nebo příběhu hudebního díla. Tanečníci také využívají stejných principů držení těla a v choreografiích se objevuje mnoho prvků z techniky klasického tance.<sup>47</sup>

### **Jazzový a moderní tanec**

Americký jazz a moderní tanec velice přispěly k formování stylistických prvků lyrického tance. Jazzový tanec je forma tanečního projevu, která se vyvinula v USA. Jejím základem jsou afroamerické tance obohacené o prvky evropských lidových tanců. Tanec se vyvíjel současně s jazzovou hudbou, která je známá svou improvizací, synkopickým rytmem a kontrastem. Hlavní rozdíl mezi africkým a evropským tancem spočívá v tom, že evropský tanec je monocentrický, pohyb vychází z jednoho hybného centra. Africký tanec je polycentrický, pohyb vychází z mnoha pohybových center a důležitá je i tanečnickova schopnost izolovat jednotlivé části těla.

Za místo vzniku jazzového tance je pokládáno New Orleans, které k tomu mělo největší předpoklady. Právě tam se prolínalo mnoho tanečních kultur. Pořádaly se zde měšťanské plesy, tančení afroamerických tanců na Congo Square nebo woodoo ceremoniály. Jazzový tanec tak začal pronikat i do společenských tanců. Na začátku 20. století měl jazzový tanec převahu na jevištích. Za důležitý mezník proniknutí jazzového tance do Evropy je bezpochyby uvedení na scénu známého amerického muzikálu West Side Story v roce 1957.<sup>48</sup> Z tanečních sálů postupně vymizel, ale v divadelním a filmovém umění našel jazzový tanec své uplatnění. V pozdních 30. a 40. letech 20. století se vyvinul ve tři různé typy. První moderní jazzový tanec, který dnes označujeme jako lyrický, byl silně ovlivněn klasickým tancem. Inspirací pro druhý typ jazzového tance se staly africké a latinské tance. Třetí typ jazzového tance se skládal z komické hudby a tanečních elementů stepu.<sup>49</sup>

---

<sup>47</sup> Dostupné z: [Lyrical Dance History \(ourpastimes.com\)](http://ourpastimes.com)

<sup>48</sup> Hedvíka Šolcová (2008)

<sup>49</sup> Ilona Malcharová (2013, s. 60)

V polovině 20. století se rovněž formulovaly nové styly moderního tance. Za průkopnici považujeme Marthu Grahamovou, která jako jedna z hlavních osobností moderního tance začala experimentovat se schopnostmi těla vyjádřit ostrými, hranatými pohyby velkou škálu emocí.

Jazzový i moderní tanec se dostaly ze společenských tanečních parketů na pódium na Broadwayi, kde se staly stejně důležitým nositelem děje a kvality vystoupení, jako dialog či zpěv při vyprávění příběhu. Tento umělecký přístup k tanci pomohl formovat lyrický tanecv pozdějších desetiletích.<sup>50</sup>

Lyrický tanec se ukázal jako nová umělecká forma po kulturních změnách 70. let 20. století. Tanečníci chtěli nové způsoby, jak prostřednictvím pohybu zprostředkovat širokou škálu lidských emocí, místo aby se spoléhali na přesnost klasického baletu nebo abstraktní kvalitu moderního tance. Tanečníci vymýšleli choreografie na populární písně a název „lyrický“ začali používat k popisu praxe vytváření pohybů přímo inspirovaných texty hudební skladby.

Jelikož si lyrický tanec získal v 90. letech oblibu, učitelé tance se potýkali s tím, zda zahrnout nový styl do studijních osnov vedle jazzu, moderního tance a baletu. Někteří argumentovali, že lyrický tanec a choreografie v tomto stylu by se měly učit pouze jako variace baletu a jazzu, nikoli jako samostatná entita. Ostatní učitelé začali vyučovat hodiny lyrického tance odděleně od baletu. Na začátku roku 2000 některá z nejvýznamnějších světových tanečních studií, jako je Broadway Dance Center a Steps on Broadway, nabídly kurzy lyrického tance. Tanečnice, učitelka a choreografka Suzi Taylor, která pravidelně navštěvuje Steps on Broadway v New Yorku, mnohými považována za „matku“ lyrického tance, zdůraznila jedinečnou značku muzikality a expresivity tohoto stylu a ovlivnila mnoho budoucích učitelů a choreografů.

Foxova reality show „*So You Think You Can Dance?*“, která měla premiéru v roce 2005, pravidelně ukazuje tanečnický a choreografy lyrického tance, jako je například Mia Michaels<sup>51</sup>. Vizualně působivé skoky, obraty a akrobacie představené v show pomohly posunout lyrický tanec na novou úroveň fyzické obtížnosti. Celine

---

<sup>50</sup> Dostupné z: [Lyrical Dance History \(ourpastimes.com\)](http://ourpastimes.com)

<sup>51</sup> Mia Michaels je americká tanečnice, choreografka a porotkyně taneční show „So You Think You Can Dance“. Pracovala s osobnostmi jako jsou Tom Cruise, Celine Dion, Gloria Estefan, Madonna, Ricky Martin, Prince a Catherine Zeta-Jones. V roce 2005 choreografovala pro světové turné Cirque du Soleil's zvané Delirium a také show New Day od Celine Dion, za které obdržela nominaci na cenu Emmy. – pozn. autora

Dion<sup>52</sup> také začlenila lyrický tanec do své show „A New Day“, která probíhala v Las Vegas v letech 2003–2007. Díky svému rozšíření na jeviště divadel a do televize si lyrický tanec oblíbili taneční diváci po celém světě.<sup>53</sup>

### **3.2. Charakteristika lyrického tance podle výpovědí respondentů**

Jelikož zdrojů o charakteristice či jakémkoli podrobnějším popisu lyrického tance dnes ještě nenajdeme mnoho, požádala jsem tři profesionální tanečnický lyrického tance, aby se pokusili tento styl charakterizovat a mohla jsem ho čtenářům ještě více přiblížit.

Respondenti Anna Šitnerová, Barbora Onderková a Tomáš Kuťák<sup>54</sup> mi odpovídali na otázku: „*Jak bys charakterizoval/a lyrický tanec? Co si pod tímto pojmem představíš?*“

*„Lyrický tanec je za mě něco úplně jiného než samotný moderní tanec. V lyrickém tanci se v dnešní době používají akrobatické prvky, které jsou převzaty z taneční gymnastiky. Jde především o správné držení těla a postoj, který je zmodernizován do akrobatičtější formy.“* (Anna Šitnerová, 2021)

*„Asi je to vlastně contemporary neboli současný tanec s přidanými baletními, jazzovými a akrobatickými prvky. U lyrického tance se mi vždy hned vybaví tanečník, který má skvělou techniku, rozsahy, umí triky a umí to vše propojit s tancem. Určitě to není jen o nohách nahoře a akrobacii, ale také znát moderní taneční směry a zatančit.“* (Barbora Onderková, 2021)

*„Drama. Když se řekne lyrický tanec, určitě si to nezaměním se současným / contemporary, který je, dle mého názoru, zhroucený do sebe a spíš s menšími pohyby. A izolace. Lyrický tanec pro mě představuje spíše velké pohyby, krásné dlouhé linie těla, práce s klasickou taneční technikou. Zároveň je tu velká výrazovost, skrz kterou se sem dostávají i další prvky než jen technika a tím se to obohacuje.“* (Tomáš Kuťák, 2021)

---

<sup>52</sup> Céline Marie Claudette Dion, zkráceně Céline Dion (\* 30. března 1968, Charlemagne, Québec), je kanadská zpěvačka oceněná mimo jiné cenami Grammy a Juno a příležitostná skladatelka písní. Svou kariéru započala jako francouzská zpěvačka na začátku 80. let 20. století, na mezinárodní hudební scénu prorazila v 90. letech. – pozn. autora

<sup>53</sup> Dostupné z: [Jive Dance History \(ourpastimes.com\)](http://ourpastimes.com)

<sup>54</sup> Viz. Příloha č. 1 (Rozhovory s profesionálními tanečnický lyrického tance)

Ze získaných výpovědí si můžeme pro představu shrnout, že lyrický tanec je plný energických, efektivních, ale i elegantních a emotivních pohybů mísících se s technikou klasického tance a jeho principy. Tanečník v lyrickém tanci bude podávat technicky náročný výkon a zároveň musí umět pracovat s výrazem, ovládat a propojovat výše zmíněné taneční styly v choreografii nesoucí nějakou náladu nebo příběh.

Dále jsem respondentům položila otázku: „Věděl/a bys o jakémkoliv charakteristickém prvku v lyrickém stylu? Co se podle Tebe třeba více používá v choreografiích?“

*„Za mě lyrický tanec je více o prožívání a emocích. (...) Více se věnuje projevu prožití určitého momentu konkrétního tanečníka. Je o mnoho více emoční a vnímá hudbu. V tomto stylu se velmi používají gesta rukou. Rukama můžeme vyjádřit širokou škálu emocí.“* (Anna Šitnerová, 2021)

*„Určitě se tanečník bude pohybovat pořád nahoru a dolů a bude tanec obohacovat o akrobatické prvky. Uvidíme práci s podlahou, velké skoky, švihy. Paže jsou tady podobné jako u klasického tance, a to stejné se týká postavení a držení těla tanečníků lyrického tance, že vychází z klasického.“* (Barbora Onderková, 2021)

*„Vyskytují se tam zdvihy nohou, skoky, obraty, záklony, podobná práce paží jako v klasickém tanci... Plus se tam přidávají prvky ze současného tance ve smyslu práce s tělem, hrudníkem, vlny páteře.... Je to takové živější než klasický balet.“* (Tomáš Kuťák, 2021)

Tanec je univerzální jazyk, pokud jde o předávání zprávy do publika, ale v tanečním světě každý žánr má svůj vlastní, jedinečný dialekt.

Jako charakteristický prvek si u lyrického tance můžeme představit dynamický švih, skok a obraty vycházející z techniky klasického tance, dále pak floorwork<sup>55</sup> či emotivní pohyb paží. Choreografii v tomto stylu rovněž poznáme tím, že tanečník bude silně prožívat hudební doprovod.

---

<sup>55</sup> Tanec na podlaze / práce s podlahou – pozn. autora

## 4. Taneční sport



**Obr. 3** – Taneční sport. Ilustrační fotografie.

(<https://dubaidance.com/blog/ballroom-dances-types-classifications-competitions>)

Tanec je součástí lidského života od počátků a již před tisíci lety byl využíván při rituálech zrození, sňatku, sklizně, války nebo oslavách. V dnešní době můžeme tanec definovat mnoha způsoby. Společenský tanec je druhem společenské zábavy, při níž skupiny nebo taneční páry tančí dobově ustálené taneční figury, které vycházejí především z rytmického charakteru doprovodné hudby. Cílem společenského tance je navození kolektivního pocitu radosti z pohybu a vzájemného kontaktu mezi tanečníky. Pro některé je to umělecká forma nonverbální komunikace, pro jiné odpočinková a zábavná činnost.<sup>56</sup> Taneční sport je disciplína vycházející ze společenského tance, která propojuje výkon a estetickou složku.

Pro diváky je taneční sport krásná podívaná, která reflektuje náladu i charakter konkrétního tance. Pro znalce disciplína, u níž si vychutnává kvalitu a krásu jednodušších prvků a zároveň oceňuje lehkost a jistotu provedení prvků náročných.<sup>57</sup> Nehodnotíme zde výdrž nebo maximální rychlost. Jde spíše o kvalitu provedení pohybu, charakterizaci tance a celkovou atmosféru.

*„Taneční sport řadíme mezi sporty s velkou technickou náročností. Zahrnuje dovednosti cyklického i acyklického charakteru<sup>58</sup>, které se propojují do ucelených*

<sup>56</sup> Z. Prokopová, (s. 10, 2011)

<sup>57</sup> P. Odstrčil (2004)

<sup>58</sup> ACYKLIČKÝ charakter = znamená jednorázové provedení pohybu. Acyklická rychlost je rychlost jednotlivých částí těla, jednotlivých akcí.

sestav" popisují Petr Jansa a Josef Dovalil ve své *Sportovní přípravě* z roku 2009. V relativně stálých soutěžních podmínkách se zaměřujeme na přesnost a správnost provedení tanečních kroků s ohledem na hudbu, estetický dojem i další faktory.

Disciplína oficiálně nazývaná taneční sport se od ostatních sportů liší v několika aspektech. Pro profesionální tanečníky je tento sport často doslova drogou. Poskytuje tanečnickům všechny aspekty jiných sportovních aktivit: fyzickou a psychickou námahu, kondici, poznávání různých lidí, zemí, kultur, pocity vítězství i prohry, týmového ducha, ale i individuální výjimečnost.<sup>59</sup> To, co však taneční sport naprosto odlišuje od většiny jiných sportů, je jeho základní jednotka, kterou tvoří taneční pár. Tedy muž a žena či chlapec a dívka. Takový tým sice figuruje i v řadě jiných sportů, ale pouze v doplňkových soutěžích individuálních sportovních aktivit. V tanečním páru je velmi důležitá součinnost obou tanečnicků. Spolupráce v páru je nejen fyzicky, ale také psychicky velmi náročná, zvláště když se jedná o dvě odlišná pohlaví. Velmi často se mezi tanečníky říká, že jeden rok tanečního partnerství je jako dva roky manželství.

Každý tanečník tanečního sportu by měl být muzikální, mít osvojené hudební cítění a vnímání rytmu. Hudba zde neslouží pouze jako doprovod, ale především jako návod, inspirace. Tanečníci musí reagovat na neznámou hudbu, její rytmus i melodii. Samozřejmostí jsou dokonale technicky zvládnuté taneční kroky jednotlivých tanců. Asi nejzásadnější odlišností od jiných sportů a zároveň charakteristikou tanečního sportu je způsob soutěžení, kdy na parketě soutěží současně více párů zároveň. Profesionální porota nemůže sledovat jeden pár po celou dobu tance. Na každý pár má porotce pouze několik vteřin, ve kterých se musí rozmyslet, zda si zaslouží „křížek“ (čím více křížků pár za tanec dostane, tím lepší), či nikoli, a proto je pro taneční pár důležité porotu okamžitě zaujmout.

Taneční sport lze provozovat v každém věku, od amatérské záliby až po soutěžní výkonostní kategorie.

#### **4.1. Obecná charakteristika dělení a disciplín tanečního sportu**

Taneční sport se dle soutěžních disciplín dělí na standardní tance, latinskoamerické tance nebo kombinace deseti tanců.

---

CYKLIČKÝ charakter = opakuje se pravidelné též struktura pohybu (např. běh, plavání, jízda na kole...) - pozn. autora

<sup>59</sup> P. Odstrčil (2004)

## **Standardní tance (zkratka STT)**

Mezi tance standardní řadíme waltz, tango, valčík, slowfoxtrot a quickstep. Standardní tance nejvíce charakterizuje vnější forma, a to uzavřené držení, ve kterém se taneční páry drží a tancují, dále švihový pohyb, který taneční pár využívá po celém parketě, a v neposlední řadě oblečení, kde u pánů jde hlavně o frak a u dam jsou to dlouhé a hodně zdobené šaty.<sup>60</sup>

Standardní tance jsou historicky starší než latinskoamerické. Vznikly standardizací tanců anglickými profesionály ve 20. letech minulého století, kdy začaly vznikat první popisy figur a technik.<sup>61</sup> Tito učitelé se dohodli, že odstraní z tanců náhodné skoky, vykopávání nohou a podobné prvky, které bránily v plynulém postupu vpřed. V roce 1929 původně do standardních tanců zařadili tyto tance: waltz, foxtrot, quickstep, tango a blues. Pro každý z těchto tanců definovali tempo a základní kroky. Mezi základní prvky standardních tanců patří pevné a uzavřené párové držení, švihový pohyb po celém parketu, ladnost a elegance.

Rozložení hmotnosti na pravé nebo levé noze v základním postavení u standardních tanců záleží spíše na předchozích zkušenostech a osobní preferenci tanečnicků. Párové držení určují pravidla a charakter konkrétního tance a je zásadní pro udržení celistvosti páru (například v rotacích). Při uzavřeném držení, které je typické pro pohyb po parketu u standardních tanců, se pravá strana těla partnera dotýká levé poloviny těla partnerky. Pravá ruka muže spočívá pod levým ramenem ženy a levou paži má mírně pokrčenou tak, že se dlaně obou spojují přibližně ve výši očí partnerky. Muž stojí vzpřímeně, zatímco žena se diagonálně přiklání na pravou stranu partnera. Mírně pokrčené dolní končetiny umožňují větší kontakt partnerů a dopomáhají plynulosti pohybu. Pravé chodidlo jednoho z partnerů, nejčastěji ženy, se nachází mezi chodidly partnera. Pro vyspělejší taneční pár je charakteristický hrudní odklon partnerky, při kterém se dostává více od těla partnera.<sup>62</sup>

## **Latinskoamerické tance (zkratka LAT)**

Z názvu těchto tanců můžeme odvodit, že většina těchto tanců se zrodila ve Střední a Jižní Americe. Mezi latinskoamerické tance řadíme pět tanců: sambu, chachu, rumbu, paso doble a jive. Tance charakterizuje hlavně jejich pestrost, temperament, hravý rytmus, nezkrotnost, smyslnost a obrovský náboj. LAT jsou

---

<sup>60</sup> P. Odstrčil (2004)

<sup>61</sup> Degen (2003)

<sup>62</sup> Lansfeld a Plamínek (2006)

na rozdíl od STT volnější jak ve formě a obsahu, kterým na diváky působí, tak i v tanečním držení. Nabízí se zde mnohem větší prostor pro improvizace a sestavy samotné, tak i oblečení, které dámy a pánové oblékají, je odvážnější, barevnější a rozmanitější. Je pro ně charakteristické volné párové držení, nášlapy přes břicho chodidla, typický pohyb pánve, smyslnost a rytmická pestrost.

I zde najdeme uzavřené taneční držení, ale ne v takové míře jako u STT. Jedná se spíše o přechodové tvary mezi figurami. Na rozdíl od STT se těla partnerů nedotýkají. K vedení slouží paže a váha je vždy jen na jednom chodidle. Výrazným prvkem je oční kontakt partnerů. Při otevřeném postavení je pár od sebe vzdálen asi na délku natažené paže a partneři se dotýkají pouze dlaněmi. Váha leží na protilehlých chodidlech a držení rukou se odvíjí od právě tančené figury.<sup>63</sup>

### **Další dělení v tanečním sportu**

Tanečníci jsou rozděleni do věkových kategorií:

- Děti 1: do 10 let
- Děti 2: 11-12 let
- Junioři 1: 12-13 let
- Junioři 2: 14-15 let
- Mládež: 16-18 let
- Dospělí: nad 18 let
- Senioři: nad 35 let

Taneční sport rozděluje všechny tanečníky do výkonnostních tříd, které jsou:

- TPV (Tanec pro všechny, pouze pro zábavu), E (nejnižší kategorie, tzv. „hobby“)
- D, C, B, A a M (nejvyšší třída, mezinárodní označení)

## **4.2. Obecně historický přehled vývoje tanečního sportu**

Každá kultura zanesla do tance něco nového a tím ovlivnila jeho další vývoj. Společenský tanec, jak ho známe dnes, vznikl v 19. století.<sup>64</sup> Důležitou součástí sociálního života byla účast na tanečních zábavách. Vznikaly taneční sály a orchestry. Mezi nejčastější párové tance této doby patřily kolové tance (např. polka a valčík), při kterých se tančilo po obvodu tanečního sálu. Další formou byl

---

<sup>63</sup> P. Odstrčil (2004)

<sup>64</sup> Wainwright, King (2006)



vojenský twostep, kde se navzájem střídali partneři i celé páry. Příkladem takového tance byla čtverylka.

Ve 20. století přišla revoluce v tanečních stylech. V Evropě se objevily první tance ze Severní a Jižní Ameriky, kde byl hlavním prvkem tělesný kontakt tanečního páru. Vznikaly foxtrotové tance, počátky walzu a tanga. V tanečních školách však došlo k různým interpretacím. Kvůli nejednotnému systému se tanečníci nemohli shodnout, jak tyto tance vyučovat. Změna nastala v Anglii ve 20. letech 20. století, kdy došlo k vytvoření tzv. internacionálního stylu, tedy sjednocení tanečních stylů. To mělo za důsledek zpřístupnění tance většímu množství lidí. Anglie je tedy považována za kolébku tanečního sportu.

V meziválečném období se do Evropy dostala rumba, samba a swingové tance.<sup>65</sup> Tato éra je také charakteristická nástupem amerického hudebního stylu jazz. Po válce se k latinskoamerickým tancům přidala chacha a paso doble. Poté svět ovládl rokenrol, který byl inspirací pro vznik jivu.

První taneční soutěže se začaly pořádat již počátkem 20. století, nicméně k většímu rozmachu došlo až ve 30. letech, kdy vznikla řada mezinárodních soutěží. V roce 1957 byla založena mezinárodní organizace International Council of Amateur Dancers, která byla několikrát přejmenována. Dnes ji známe pod názvem World Dance Sport Federation (WDSF)<sup>66</sup>, která sdružuje národní taneční spolky a je uznaná Mezinárodním olympijským výborem. Český název pro tento sport vznikl až na počátku 90. let 20. století.<sup>67</sup>

### **4.3. Charakteristika tanečního sportu podle výpovědí respondentů**

Stejně jako profesionály v lyrickém tanci, požádala jsem o obecnou charakteristiku i profesionální tanečnický tanečního sportu. Čtenář má díky reálným názorům těchto tanečnicků lepší možnost představit si a správně pochopit daný styl tance.

---

<sup>65</sup> P. Odstrčil (2004)

<sup>66</sup> Světová federace tanečního sportu (WDSF, anglicky World DanceSport Federation), dříve též International DanceSport Federation (IDSF) je mezinárodní nevládní organizace sdružující jednotlivé národní taneční spolky, uznaná mezinárodním olympijským a paralympijským výborem. – pozn. autora

<sup>67</sup> Dostupné z: <https://www.worlddancesport.org/WDSF/History>

Respondenti Lenka Nora Návorková, Dominik Vodička a Ondřej Valenta<sup>68</sup> mi odpovídali na otázku „*Jak bys charakterizoval/a taneční sport? Co si pod tímto pojmem představíš?*“

Lenka Nora Návorková: „(...) „*Pro mě je to životní náplň. Můj koníček, práce a taky smysl života. Tím trávím svůj osobní volný čas, ale i zároveň práci. Podle mě je taneční sport něco trochu od každého druhu tance. Proto je potřeba dělat doplňkově i to ostatní. Je také velmi specifický tím, jak je těžký. Pořád je to hranice umění a sportu, takže svým způsobem hodně trénovat fyzičku, ale zároveň chceme, aby to vypadalo lehce. Má danou techniku. Je plastický, ale zároveň přesný. Problém s tímhle vším mívají i špičkoví tanečníci.*“

Dominik Vodička: „*Taneční sport... Pro mě osobně je tanec spíše umění, ale existuje ta sportovní čára a podle toho to také vypadá. Taneční sport se tančí v páru a v porovnání s klasickým tancem mi tady ta metodika přijde trochu nedotažená, protože většina prvků je tu jen na jednu stranu. (...) Každý tanec (cha-cha-cha, samba, waltz, tango...) má svou techniku. Charakteristické to může být takovou svou výbušností, když vezmeme třeba latinu. Standard je zase jinak, je to specifické tím, že se stále partneři drží v párovém držení a objevují se tam konkrétní variace, které se hodnotí. (...) Vyžaduje se pevné držení těla, ale objevují se tam i trochu jiné principy než v klasickém tanci.*“

Ondřej Valenta: „*Zásadní charakteristikou je určitě, že je to párový taneční styl. Aby mohl být prováděn, musí být tanečníci dva. (...) Tady je vlastně taky taková zásada, že tanečníci nejenže musí skvěle tančit a mít výbornou fyzičku, ale musí i skvěle vypadat.*“

Taneční sport je dle respondentů velmi fyzicky náročný párový taneční styl. Podobně jako v klasickém baletu jsou zde dané držení těla, konkrétní technika a prvky. Tanečníci musí při výkonu zanechávat dojem lehkého pohybu a celkově naplňovat uměleckou estetickou stránku.

---

<sup>68</sup> Viz Příloha č. 2: Rozhovory s profesionálními tanečnicími tanečního sportu)

## 5. Výuka klasického tance u tanečníků lyrického tance

Ovládnutí alespoň základů z techniky klasického tance je téměř nezbytné pro výkon jakéhokoli tanečního stylu. Jelikož lyrický tanec v mnohém vychází z tance klasického, je právě zde znalost techniky klasického tance pro tanečníky opravdu důležitá.

Již třetím rokem vyučuji techniku klasického tance v tanečním souboru Pop Balet<sup>69</sup>. V Pop Baletu mají tanečníci tréninky 4 až 5x týdně a z toho jedna lekce náleží právě technice klasického tance. Jsou si vědomi, že bez ní by se nemohli věnovat lyrickému ani jinému stylu tance na vyšší úrovni. Zprvu jsem tréninky vedla tak, jak jsem byla zvyklá z konzervatoře, HAMU nebo tanečních studií, která se věnují klasickému tanci. Začínali jsme u tyče od rozcvičení po grand battement, následně provedli kombinace na volnosti, obraty po diagonále a na závěr se věnovali allegro. Postupem času jsem si začala uvědomovat, že ztrácíme spoustu času vysvětlováním si principů náročných prvků nebo množstvím či strukturou kombinací, které nejsou pro tanečníky lyrického tance až tak důležité a jsou zároveň nesnadné na provedení. Sama jsem se stala členkou souboru Pop Balet a navštěvovala lekce lyrického tance i v zahraničí. Došla jsem k názoru, že bych měla strukturu jak tréninky, tak jednotlivých kombinací i používané hudby přiblížit individuálním potřebám a zaměření tanečníků. Nejen, že je tréninky okamžitě začaly více bavit, ale byli téměř ihned schopni vidět souvislosti mezi prvky v těchto stylech tance a uvědomili si důležitost, jakou pro ně má zvládnutí techniky tance klasického.

V mém přesvědčení o důležitosti zvládnutí techniky klasického tance pro tanečníky tance lyrického mě utvrdily i výpovědi respondentů.

Podle Anny Šitnerové každý tanec vychází z tance klasického. Lyrický tanec používá mnoho převzatých prvků, které vycházejí z klasické taneční techniky. Anna zastává názor, že bez klasické přípravy se tanečník v lyrickém tanci v pokročilejší fázi neobejde, jelikož není dostatečně technicky připravený na to, aby mohl provádět koordinčně a technicky náročnější prvky, ať už jde

---

<sup>69</sup> Pop Balet je profesionální taneční soubor, jehož tradice se datuje k roku 1971. Tanečníci se věnují převážně těmto tanečním stylům: contemporary, lyrickému tanci, modernímu tanci a mixu tanečních stylů street dance. Aktivně vystupují v divadlech i na komerčních akcích. – pozn. autora

o akrobatickou část nebo například o obraty či skoky. Je si vědoma velké výhody v tom, že si sama prošla několikaletým tréninkem techniky klasického tance na taneční konzervatoři. Konkrétně vnímá dobře vyučenou celkovou koordinaci, udržení základního postavení těla, cítí se stabilně a jistě v obracech a skocích.

Barbora Onderková říká, že projít si základy techniky klasického tance je dobré, ať už se věnujete jakémukoli tanečnímu stylu. Naučí tanečnický držení těla tak, jako žádná jiná technika.

Tomáš Kuťák ví, že klasický tanec je nejstarší taneční styl s nejpromyšlenější metodikou. Proto dokáže tělo tanečnicka připravit a vystavět základy, které může využít v kterémkoli jiném tanečním stylu, v lyrickém tanci obzvlášť. Tomáš, který je i zkušeným tanečním pedagogem, se snaží svým tanečnickům vysvětlit podstatu pro ně nezáživného tendu nebo plié. Ukazuje, na co tyto prvky mohou dále navazovat a proč je důležité je umět provádět správně. Nejenže se díky základním prvkům z techniky klasického tance buduje síla dolních končetin, vnitřních stehien, správné vytočení od kyčle, plasticita chodidla, odtlačení od podlahy, postavení a pohyb pánve, ale i celkové držení těla. Je dobré tanečnický obeznámit s následným metodickým vývojem prováděných základních prvků, abychom je namotivovali.

Abych dokázala důležitost tréninku techniky klasického tance pro tanečnický lyrického tance, zajímal mě názor respondentů, zda se dá lyrickému tanci věnovat bez zvládnutí alespoň základů techniky klasického tance. Podle Anny Šitnerové se lyrickému tanci dá věnovat i bez klasické průpravy, ale nelze očekávat výborných výsledků. Ti, kteří se naučí techniku klasického tance mají větší předpoklad pro zvládnutí tance lyrického. Pokud tanečnický neovládají, alespoň základy z techniky klasického tance, budou mít problémy s provedením určitých prvků. Anna si myslí, že pokud jsou tanečnický lyrického tance ambiciózní a chtějí se tomuto stylu věnovat, nakonec tréninky klasického tance navštíví. Barbora Onderková i Tomáš Kuťák jsou radikálnějšího názoru, a to takového, že *„lyrický tanec bez základů klasické taneční techniky tančit nejde“*.

Není nutné, aby tanečnický lyrického tance ovládal techniku klasického tance na úrovni tanečnicka baletu Národního divadla, ale musí znát její základy - jak správně držet tělo a jak s jeho konkrétními částmi pracovat.

## 5.1. Základní principy a pohyby uplatňované v lyrickém tanci a jejich spojitost s principy uplatňovanými v technice klasického tance

Ačkoli jsou si lyrický a klasický tanec velmi podobné, jedná se o odlišné styly tance. Oba jsou rozdílné ve své finální formě, hudbě, ale stále jsou si pohybově a technikou blízké. Lyrický tanec nevyžaduje perfektní ovládnutí náročné techniky klasického tance. Technická zdatnost tanečníka zde není tak významná jako u profesionálních tanečníků klasického tance. Na rozdíl od něj se lyrický tanec mnohem méně zabývá fyzickými dispozicemi a tělesným vzhledem tanečníka. Běžně si lze všimnout lyrických tanečníků s atletickou, běžnou i silnější siluetou těla. Lyrický tanec však stejně jako tanec klasický vyžaduje vysokou míru flexibility a taktéž je pro jeho zvládnutí vyžadována výborná fyzická kondice. Stejně jako v klasickém tanci se zde provádí plynulé pohyby paží s pocitem protažení do dálky až po konečku prstů. Pomocí port de bras rovněž vypráví divákům příběh.<sup>70</sup>

Z vlastních zkušeností, rešerší literatury, pozorování a z výpovědí dotázaných respondentů se mi podařilo pojmenovat konkrétní principy, uplatňované v technice klasického tance i v tanci lyrickém.

Ačkoli správné anatomické označení jsou horní a dolní končetiny, v tanci o nich mluvíme jako o pažích a nohách. Paží myslíme opravdu celou horní končetinu a nohou končetinu dolní.

### 1. Postoj, držení těla i rovnováha neboli „alignment“ a „aplomb“<sup>71</sup>

Obdobně jako vedení a pohyb paží, i postavení a držení těla tanečníků lyrického tance vychází z tance klasického, jak uvádí v rozhovoru Barbora Onderková.

*„...správně postavené tělo je základem pro všechny taneční kroky. Až přistoupíme dále k popisu rozličných pas, bude třeba mít stále na zřeteli, že jejich správné provedení stojí na tomto základě.“ – A. Vaganovová (Základy klasického tance, s. 23, 1980)*

Platí zde tedy stejné principy pro držení těla, jako v klasickém tanci. Snaha aktivně se odtlačovat od podlahy a zároveň se vytahovat vzhůru (tzv. princip „push and reach“). Chodidla by měla být rozpuštěná na podlaze s vědomým odtlačováním se vzhůru. Klenba chodidel zůstává aktivně zvednutá, nesvažuje

---

<sup>70</sup> [Differences Between Lyrical Dance and Ballet Example | Graduateway](#)

<sup>71</sup> „Aplomb“ znamená rovnováhu v pohybech – pozn. autora

se na palcovou hranu. Boky a ramena se drží nad sebou. Páteř cítí tanečník klasického i lyrického tance v základním postavení dlouhou a rovnou. Posturální svaly v těle jsou během pohybu i ve statických polohách neustále aktivní a prochází jimi neustálý tah směrem do dálky. Žádná část těla by neměla působit strnule či pasivně. Tanečník obou stylů je schopný ihned přenášet rovnováhu z jedné nohy na druhou.

## **2. Port de bras a vedení paží**

Port de bras neboli pohyb a polohy paží a jejich princip pohybu jsou zásadním ukazatelem, o jaký taneční styl se jedná. Stejně jako klasický tanec, i tanec lyrický vyjadřuje emoce pomocí pohybu paží. Právě gestikulace a vedení paží jsou v obou stylech téměř totožné. Všichni respondenti se shodují. *„Veškeré port de bras vychází z techniky klasického tance, ale může být lehce poupravené do více vláčnějších a uvolněnějších pohybů,“* říká Anna Šitnerová.

## **3. „Feeling“ neboli pocit**

Lyrický tanec sám o sobě vyjadřuje upřímné, osobní pocity tanečníka za doprovodu odpovídající hudby. Zdroj inspirace pro tvorbu choreografií v lyrickém tanci vychází z vnitřních pocitů. Rovněž Anna Šitnerová tvrdí, že lyrický tanec je o prožívání a emocích. Věnuje se projevu prožití určitého momentu konkrétního tanečníka. Hudba by měla v tanci ještě více danou náladu a emoci podpořit.

## **5.2. Vybrané prvky uplatňované v lyrickém tanci vycházející z tance klasického**

Tanec je univerzální jazyk pokud se jedná o předávání zprávy do publika, ale v tanečním světě každý styl má svůj vlastní, jedinečný dialekt. Ačkoli lyrický a klasický tanec jsou styly rozdílné, opět si u tanečníků těchto stylů můžeme všimnout několika podobných či stejných prvků.

*„Každý tanec vychází z tance klasického. Lyrický tanec má mnoho převzatých prvků, které vycházejí z techniky klasického tance jako takové. Mohou být lehce upraveny do uvolněnější formy,“* říká Anna Šitnerová.

Na otázku *„Našel / našla bys nějaké konkrétní prvky v lyrickém tanci, které jsou přejeté z klasické taneční techniky?“* respondenti odpověděli následovně:

Anna Šitnerová: *„Skoky, piruety, švihy, tah v dolních končetinách a jejich celkové protažení v adagiu.“*

Barbora Onderková: „*Určitě to budou pohyby paží a držení těla. Podobné principy, odtlačování se od podlahy... Terminologie se používá také baletní, ale kombinuje se s anglickými názvy prvků. Obraty, piruety, vedení nohou, velké skoky, svihy ...*“

Tomáš Kuřák: „*Řekl bych, že lyrický tanec hodně vychází z klasického. Vyskytují se tam vysoké nohy, skoky, obraty, záklony, podobná práce paží...(…) Všechny svihy, základní pozice nohou, i když v lyrickém tanci se může více pracovat s paralelní pozicí. Ale v základu myslím, že všechny klasické prvky se dají nějak přenést do lyrického tance.*“

Díky získaným odpovědím od respondentů a svého pozorování lyrických tanečníků, jsem našla totožnost technického provedení u několika prvků, jako je tomu v technice klasického tance.

### **1) Základní pozice paží a nohou**

Prvky techniky klasického tance vycházejí z několika základních pozic paží a nohou.

Poloha paží má v klasickém tanci zásadní význam. Paže dokreslují veškeré pohyby a pózy, jsou nositelem emocí a komunikačním prostředkem, ale hlavně pomáhají technicky ovládnout dané prvky, zvláště pak při obratech a při skocích. V technice klasického tance podle metody Vaganovové jsou uváděny tři základní pozice paží a pozice přípravná. Samozřejmě jich existuje více, ty však vznikají kombinací pozic základních, které se objevují později dle pokročilosti tanečnicka. Ve scénickém tanci se připouští ještě větší plastická různorodost, podmíněná záměrem choreografa, avšak tři pozice stále zůstávají základem pohybu paží v prostoru. Pozice paží jsou nazývány podle čísel, tedy první, druhá a třetí pozice.<sup>72</sup> Pro provádění pozic paží platí tato pravidla: paže jsou lehce zaoblené v loktech a v zápěstích, drženy před tělem. Ramena se nezvedají, jsou silou tažena směrem dolů. Zašpičatělé lokty, stejně jako napjaté nebo povolené paže jsou nepřípustné. Prsty by měly být volné, bez napětí a seskupeny do pomyslného vějíře; tvoří pokračování zaoblené linky paže. V začátcích výuky pozic paží se palec lehce dotýká prostředníku, ostatní prsty, méně zaoblené, se nepatrně od nich oddalují. Později se poloha prstů postupně mění: prostředník a prsteník se protahují a ruka postupně získává konečnou formu.<sup>73</sup>

---

<sup>72</sup> N.I. Tarasov (Klasický tanec, 1983)

<sup>73</sup> Tamtéž (s. 103. – 104)

Stejně jako paže, i nohy mají své základní pozice, které jsou označovány podle čísel. Pozic nohou v technice klasického tance je pět. Všechny pozice i pohyby nohou vychází z kyčelních kloubů. Kolena i kotníky by v každé pozici měly směřovat nad prsty chodidel. Vytočení nohou většinou závisí na tělesných dispozicích tanečnice, avšak správným tréninkem je možné jej do velké míry nacvičit. Ve všech pěti pozicích jsou nohy vytočené. Chodidla se pevně a stejnoměrně dotýkají podlahy, aniž by přepadala na palcovou či malíkovou hranu chodidla. Váha těla je rozložena rovnoměrně na obě nohy, kolena jsou propnutá.<sup>74</sup>

Ačkoli v lyrickém tanci není striktně daná forma pozic paží a nohou, jako v technice klasického tance, veškeré pohyby paží i nohou z těchto pozic a port de bras vychází. Tanečníci lyrického tance rovněž využívají stejných principů pro pohyb a držení paží i nohou. Všemi končetinami by měl procházet neustálý tah do dálky z těla ven. Paže by neměly být drženy křečovitě, ale zároveň by měly být pevné. Nohy taktéž dotváří pocitově nekonečně dlouhou linii těla. Při zdvihu nohy se nejčastěji propíná špička a výjimečně je chodidlo při opuštění podlahy flexované. Pokud během pohybu dochází k ohýbaní kolen, měla by rovněž vždy směřovat nad prsty chodidel, nejen z estetického hlediska, ale také aby nedošlo ke zranění tanečníka.

S naprosto totožnými polohami paží, jako v technice klasického tance, se v lyrickém tanci setkáváme u obrátů, pirouettes, grand battement a některých prvků z grand allegra.

## **2) Obraty celého těla na obou nohách a pirouettes**

Obrátů a prvků s rotací je v technice klasického tance celá škála. Většina z těchto rotačních prvků a obrátů se objevuje rovněž v tanci lyrickém. Není choreografie, ve které by tanečník či tanečnice lyrického tance neprovedl glissade en tournant, tour piqué, pirouette en dehors nebo en dedans s kročnou nohou v poloze sur le cou de pied, au genou nebo ve velké póze.

Obraty a obecně prvky s rotací se vyvíjejí od těch nejjednodušších až po nejnáročnější. Všechny rotační prvky spojuje, že se v jejich průběhu tělo otáčí

---

<sup>74</sup> N.I. Tarasov (Klasický tanec, s. 61. – 62.)



okolo pomyslné vertikální středové osy a jsou tedy prováděny dvěma směry - en dehors a en dedans<sup>75</sup>.

### **a) Prvky prováděné en tournant**

Do této skupiny řadíme prvky, které obsahují rotační pohyb jako nový element, aniž by byl narušen charakter prvku, který zůstává totožný jako při provádění bez obratu. Spadají sem všechny prvky battements, ronds de jambe par terre, en l'air, pas de bourrés a skoky.

### **b) Pirouettes**

Jedná se o prvky, jež zahrnují obraty na místě na jedné noze na pološpičce (nebo špičce u dívek na pokročilé úrovni v klasickém tanci). Po celou dobu otáčení je kročná noha fixována v konkrétní poloze nebo póze. Tuto skupinu dále dělíme na malé pirouettes, při kterých je kročná noha přiložena do polohy sur le cou de pied (u kotníku) nebo au genou (u kolene) devant či derrière a na velké pirouettes, kdy je fixována v dané póze en l'air (ve vzduchu) na 90°.

### **c) Tour lents**

Tour lents (promenade) je samostatný druh pomalého otáčení v póze, kdy je nadlehčována a posouvána pata stojné nohy do určeného směru (opět en dehors nebo en dedans).

### **d) Fouettés**

Do této skupiny patří obraty, které umožňují přechod z pózy devant (vpřed) přes à la seconde (stranou) do pózy derrière (vzad) a opačně. Kročná noha je fixována do jednoho bodu v prostoru, zatímco stojná noha otáčí tělo. Kročná noha zůstává na místě a samostatný rotační pohyb provádí pouze v kyčelním kloubu.

### **e) Tours**

Pod tímto názvem najdeme prvky, které provádíme zpravidla několikrát za sebou s postupem z místa. Např.: tours chainnés, tours z V. pozice en suite, tours piqués, tours glissades.<sup>76 77</sup>

---

<sup>75</sup> En dehors – směr otáčení vede kročná dolní končetina (obrat směrem „ven“); en dedans – směr otáčení vede stojná dolní končetina (obrat směrem „dovnitř“) – pozn. autora

<sup>76</sup> G. W. Warren (Classical Ballet technique, 1989)

<sup>77</sup> Š. Bočková (Tělo jako funkční nástroj klasického tance, str. 43-49, 2012)

## **f) Renversé**

Renversé není obrat v pravém slova smyslu. Obrat tanečnick provádí až během následného pas de bourré. Dovolila jsem si ho zařadit do této skupiny z důvodu spirálovitého pocitu v tahu těla za nohou vedoucí pohyb a následnému otočení. Renversé je označováno za jeden z obtížných pohybů klasického tance. V choreografiích lyrického tance je hojně používaným prvkem.

## **3) Vedení a zdvih nohou - relevé lent a développé**

Princip vedení a zdvihu nohou do výšky se v lyrickém tanci v choreografiích vyskytuje velmi často a vychází z techniky prvků relevé lent a développé v technice klasického tance. Oba prvky se v této technice tance objevují nejčastěji v tanečních vazbách zvaných adagio.

Adagio je slovo italského původu a znamená „pomalu“ či „ve volném tempu“. V hodině klasického tance zahrnuje široký rejstřík pohybů, které jsou prováděny pomalu a v dané kombinaci vypracovávají pevné držení a kontrolu nad celým tělem tanečnicka, hlavně držení zad a nohou. Tanečnick se během těchto vazeb učí aplombu, stabilitě a smyslu cítění linií vlastního těla i vztah těchto linií směrem k podlaze a ven do prostoru. Proces osvojování si techniky a kvality pohybu v adagiu vytváří snadné zjišťování a dodržování osy. Nejvýznamnějšími pohyby adagia jsou právě développé a battement relevé lent. Provádějí se pomalu, plynule a bez viditelného úsilí zvedáním nohy do různých pozic a poloh se současným odpovídajícím vyrovnáváním těla. Ramena a boky tvoří pomyslný čtverec, který se musí vždy bezpodmínečně zachovávat. Zdůrazňuje se silné držení pasu, od něhož se odtahuje horní a dolní polovina těla.<sup>78</sup>

## **4) Švihy nohou neboli grand battements jeté**

Battement je označení pro zvedání a přinožování kročné nohy a existují pro něj nejrůznější podoby. Battement tendu je základním prvkem techniky klasického tance. Odvíjí se od něj další prvky stejně jako grand battement jeté neboli vysoký švih nohou. Je důležité udržovat váhu na stojné noze, aby kročná noha byla schopna volného pohybu. Dalším kritériem je maximálně protažená kročná noha směrem do dálky a vytočená stojná pata a špička. Při grand battement

---

<sup>78</sup> V. Janeček (s. 60-63, 2013)

jeté se kročná noha zvedá na 90° a více. Je důležité, aby trup těla i paže zůstaly pevné a nerozechvěly se přebytečným úsilím o vysoký švih.<sup>79</sup>

## 5) Skoky

Skoky jsou fyzicky nejnáročnější složkou techniky klasického tance, jejich zvládnutí znamená vrcholné umění tanečníka ve smyslu ovládnutí celého těla k překonávání gravitační síly. Stejně jako z rotačních prvků, převzal si lyrický tanec mnoho skokových prvků z techniky klasického tance. Hlavně ty, které jsou efektní pro oko diváka. V lyrickém tanci se dokonce objevují modifikace na některé prvky grand allegra, aby ještě více ukázaly sílu, rychlost, odraz či akrobatickou schopnost tanečníka.

Ačkoli jsou skokové prvky navzájem velice rozdílné, pro všechny existují všeobecná pravidla. Základem pro zvládnutí jakéhokoli skoku je správně provedené demi-plié před odrazem i po dopadu tak, aby paty zůstaly na zemi, celkový dojem pohybu byl pružný a kolena mířila nad prsty nohou. Při výskoku musí být dostatečně propnutá kolena, nártý a zároveň špičky. Pokud je prováděn výskok na jedné noze, je nutné dbát na sílu, stabilitu a vytočení odrazové nohy. Během všech skokových prvků je potřeba zachovávat základní principy pro držení těla („alignment“).<sup>80</sup>

Při provádění skoku je potřeba dostat tělo do vzduchu, v kulminačním bodě provést požadovanou pózu a následně dopadnout zpět na zem, a to vše s naprostým uvědoměním a kontrolou. Předpoklady pro zvládnutí skoků v jakémkoli tanečním stylu jsou dobrá fyzická kondice, vycvičení odrazového a dopadového demi – plié, vědomí o „alignmentu“ těla, udržení vytočení nohou en dehors, správná pohybová koordinace, schopnost práce s těžištěm těla a smysl pro pohybovou vazebnost (propojování jednotlivých prvků).

Škála prvků se stejně jako rotační prvky vyvíjí od nejjednodušších výskoků - na místě do výšky, až po náročné skoky, které cestují prostorem, otáčejí se ve vzduchu nebo se „batýrují“.<sup>81</sup> Skoky se v technice klasického tance obecně dělí na malé, střední a velké, podle jejich tempa a úrovně výšky, které by tanečník při jejich provádění měl dosáhnout.

---

<sup>79</sup> M. Hanzlíková (s. 27, 2020)

<sup>80</sup> Tamtéž (s. 30-31, 2020)

<sup>81</sup> Š. Bočková (s. 49, 2012)

Podobných pohybů či shodných principů s technikou klasického tance najdeme v lyrickém tanci mnoho. Proto je tolik důležité, aby si tanečník lyrického tance technikou klasického tance procházel a učil se jí. Vybrala jsem a shrnula několik nejdůležitějších či nejzřejmějších prvků, ale je na každém pedagogovi, aby zvážil a vybral takové prvky z techniky klasického tance, které bude vyučovat tanečnice lyrického tance.

### **5.3. Trénink techniky klasického tance pro tanečnice lyrického tance**

Na základě svých zkušeností, pozorování, práce s tanečnicí lyrického tance a výpovědí respondentů jsem zpracovala novou strukturu tréninku techniky klasického tance tak, aby tanečnice lyrického tance technicky zdokonalovala, naučily se vše potřebné pro jejich taneční styl a hodina byla upravená jim na míru, tudíž se pro ně stala rovněž zábavnější.

Trénink techniky klasického tance obvykle trvá devadesát minut a je rozdělen na tři samostatné úseky: cvičení u tyče (*exercice à la barre*), cvičení na volnosti (*exercice au milieu*) a skoky (*allegro*).<sup>82</sup> U tréninků pro tanečnice lyrického tance jsem přidala na začátek jeden samostatný úsek, který jsem nazvala „*Stretch & Strenght Technical Warm Up*“, při kterém se tanečnice zahřejí, posílí posturální svalstvo a protáhnou celé tělo, a na závěr krátký „*Calm down*“, kdy dochází ke zklidnění a uvolnění napětí těla po tréninku. V trénincích techniky klasického tance pro tanečnice lyrických tanců rovněž platí, že je velmi účelné zvolit si téma v podobě jednoho či dvou prvků a vystavět lekci tak, aby se dané prvky objevovaly ve všech úsecích hodiny, a to od základní až po vrcholnou formu provedení. Po celou dobu trvání lekce je potřeba aplikovat popisované principy (držení těla, „*alignment*“, držení a vedení paží, pouze necvičit, ale vtisknout tanci duši a pocity), které je potřeba tanečnice tímto rutinním opakováním vyučit.

Na rozdíl od tance klasického se v lyrickém tanci tančí převážně na popovou hudbu. Proto s tanečnicí preferuji a doporučuji provádět trénink na hudbu jim blízkou. Jako velký rozdíl mezi klasickým tréninkem tanečniců klasického tance a tanečniců lyrického tance považuji právě hudební doprovod. Cvičení a kombinace pro tanečnice lyrického tance připravuji na popovou hudbu či hudbu jiných žánrů.

---

<sup>82</sup> Š. Bočková (s. 54-55, 2012)

Inspiraci hledám na YouTube<sup>83</sup> nebo dnes již velmi rozšířené hudební aplikaci Spotify<sup>84</sup>.

Již během vymýšlení kombinací by měl mít pedagog či trenér tanečnicků lyrického tance na vědomí, že se jedná o průpravná technická cvičení. Důležitá je například od začátku hodiny učí, jak na konci tréninku dostat tělo do vzduchu během skoků atd.

V následujících odstavcích nastíním osnovu a náplň tréninku techniky klasického tance tanečnicků lyrického tance:

### **1) Stretch & Strength Warm Up (10 - 15 minut)**

První část tréninku techniky klasického tance tanečnicků lyrického tance je věnována zpřítomnění a zkoncentrování tanečnicků, zahřátí, posílení a protažení celého těla. Dodržení pravidel správného postavení těla provází celou lekci techniky klasického tance, proto je vhodné koncentrovat se na srovnání těla podle vertikální středové osy již od samého začátku.

### **Zpřítomnění tanečnicků a běh po prostoru**

Pro nalezení správného postavení těla je vhodné dát tanečnickům čas, aby se zkoncentrovali, začali vnímat vlastní tělo a za pomoci principu „push and reach“ a cítění odtlačení od tří bodů na chodidle si uvědomili svůj základní postoj a nechali tělo najít svou pomyslnou středovou osu. Trénink začíná v prostoru, kdy každý tanečník stojí, kde je mu příjemné, s jakýmkoli natočením těla (každý může stát natočen do jiného směru) a s možností zavření očí pro uvědomění si sebe sama. Následuje rozběhání po celém prostoru sálu a po přibližně dvou minutách každý tanečník zaujme již dané místo v řadách na volnosti.

---

<sup>83</sup> YouTube je největší internetový server pro sdílení videosouborů. Založili jej v únoru 2005 zaměstnanci PayPalu Ch. Hurley, S. Chen a J. Karim. YouTube povoluje svým uživatelům nahrát videa, zhlédnout je, hodnotit, sdílet, komentovat a streamovat. Jsou zde dostupné videoklipy, TV klipy, hudební videa, trailery k filmům a další jako například video-blogy, krátká originální videa, nebo vzdělávací videa. (Dostupné z: [YouTube – Wikipedie \(wikipedia.org\)](https://en.wikipedia.org/wiki/YouTube))

<sup>84</sup> Spotify je služba nabízející streamování či podcasting hudby od vybraných vydavatelství jako jsou Sony, EMI, Warner Music Group, Universal a další. Původně vznikla ve Švédsku, odkud se rozšířila do některých zemí Evropy, Severní a Jižní Ameriky a Oceánie. Po dalších expanzích v letech 2020 a 2021 je služba dostupná v téměř 180 zemích světa. V říjnu 2019 měla 248 milionů uživatelů. (Dostupné z: [Spotify – Wikipedie \(wikipedia.org\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Spotify))

## **Posílení svalstva trupu, hýždí i končetin**

U tanečnicků lyrického tance je vyžadována dobrá fyzická kondice a silné svalstvo pro zvládnutí některých technicky i silově obtížných prvků. Zařazením přibližně pěti minutového posilování na začátku hodiny tělo celkově zpevní a posílí potřebné svaly. Posilované partie těla se mohou každý trénink měnit. Dobré je každý trénink posilovat dvě až tři vybrané části těla. Při výběru cviků na posilování lze nalézt inspiraci například z techniky Borise Knyazeva<sup>85</sup> nebo z cvičení Louisy Paterson<sup>86</sup>, jelikož právě tyto systémy cviků vychází z techniky klasického tance a velmi úzce souvisí s přípravou technicky zdatných tanečnicků.

## **Protažení celého těla, příprava nohou na vytočení en dehors**

Po zahřátí a posílení přichází na řadu protažení celého těla. Během protahování je nutné si uvědomit, že tanečníci lyrického tance mají trénink techniky klasického tance pouze jednou (maximálně dvakrát) týdně a je potřeba připravit jejich nohy (hlavně v oblasti kyčlí) na vytočení en dehors. Protahování by mělo rovněž trvat maximálně pět minut. Aby nebyla vynechána žádná část těla, je dobré začínat od hlavy, protahování krční páteře, přes ramena, hrudník, trup, svaly okolo kyčlí a pánve, až po svaly nohou a chodidel. Během protahování je nutné myslet na přípravu svalů a kloubů nohou na vytočení en dehors, které je pro techniku klasického tance základním stavebním kamenem. Je to prvotní princip, od kterého se odvíjí pět základních pozic, ze nichž vycházejí nebo jimiž procházejí všechny prvky techniky klasického tance. Vhodné jsou krouživé pohyby v kyčelním kloubu vleže (při čemž pravidelně střídáme pravou a levou nohu), sed v „motýlku“ (sed na sedacích kostech, nohy jsou pokrčené před tělem, chodidla spojená, kolena padají volně k podlaze)

---

<sup>85</sup> Boris Knyazev byl ruský tanečník a choreograf. Narodil se v roce 1900 v Petrohradě. V letech 1914 až 1917 studoval na Petrohradské divadelní škole. V roce 1937 otevřel vlastní baletní školu v Paříži a v roce 1953 v Lausanne; učil v Aténách a Římě a vedl Mezinárodní akademii tance v Ženevě.

Byl zakladatelem baletních cvičení na podlaze - barre au sol. Jednou z jeho následovnic je Stella Voskovetskaya, absolventka Akademie Vaganova, která vzala to nejlepší z Knyazevovy „barre au sol“ a začlenila to do nejpropracovanějšího systému baletního tréninku, systému Vaganovové. (Dostupné z: [Boris Knyazev - Wikipedia](#))

<sup>86</sup> Louisa Paterson se narodila v Sydney a vystudovala školu Heinz Bosl Stiftung a John Cranko School v Německu. Její kariéra profesionální baleríny ji zavedla na světová pódia, kde tančila sólistky a hlavní role po boku některých z předních světových tanečnicků v Mnichově, Stuttgartu a Berlíně. Zatímco byla Louisa profesionální tanečnicí, vždy měla velkou touhu pomáhat druhým. Louisa, která na vrcholu své kariéry ve 25 letech odešla do důchodu, vystudovala chemii, biologii a výživu a dokončila magisterské studium osobního trénérství. To, co začalo jako láska pomáhat druhým a poslání posílit postavení žen po celém světě, vyústilo v metodu cvičení nazvanou Train Like a Ballerina. (Dostupné z: [TLB \(trainlikeaballerina.com\)](#))

s předklonem, leh na břicho s nohama ve druhé pozici v grand plié (kdy tlačíme paty a pánev k podlaze) s pravidelným zatínáním a uvolňováním hýžďových svalů (pro aktivaci kyčelních rotátorů a uvolnění svalstva v oblasti třísel).

Po zahřátí, posílení a protažení celého těla jsou tanečníci připraveni přejít na cvičení u tyče.

## **2) Cvičení u tyče (30 - 35 minut)**

### **a) Demi-plié**

Společně s battement tendu je demi-plié nejdůležitějším prvkem v technice klasického tance. Jedná se o plynulý, nepřerušovaný, rovnoměrný pohyb, který protahuje a rozvíjí svaly nohou, hlezenní, kolenní i kyčelní klouby. Buduje plasticitu celého těla.<sup>87</sup> Demi-plié je zásadní pro provádění skoků, stejně tak jako pro pirouette a stává se tak nedílnou součástí náplně tréninku také tanečníků lyrického tance.

Hlavním úkolem během provádění demi-plié je sebrat energii, která je vytvářena pocitem protitahu. Směr dolů je potřeba cítit jako pohyb nahoru, snaha temenem hlavy dosáhnout ke stropu, při pohybu zpět zase uplatňovat pocit odtlačování se od podlahy. Při provádění demi-plié je nutné dodržovat vytočení nohou od kyčelního kloubu tak, aby kolena vždy směřovala nad prsty (zejména nad 2. prst) chodidel. Tanečníci si během kombinace uvědomují správné rozložení váhy těla rovnoměrně na obou chodidlech. Neměli by přepadávat na palcovou ani malíkovou hranu chodidla. Po celou dobu zachovávají základní postavení těla, kdy se trup neodklání od vertikální osy, sedací kosti směřují dolů k podlaze a pánev nesmí vysazovat a ani podsazovat.<sup>88</sup>

Kombinace demi-plié je nejčastěji prováděna bokem k tyči (ale pro výuku a pochopení principů je možné začít čelem) v pomalém tempu v  $2/4$  nebo  $3/4$  taktu a může obsahovat tyto prvky:

- Demi-plié v I., II., IV. a v III. či V. pozici (dle dispozic a schopností tanečníků)
- Grand-plié (rovněž ve všech pozicích)
- Port de bras s pohybem trupu (předklon, úklon, odklon, záklon nebo kruhové)

---

<sup>87</sup> Dostupné z: [107MK: 4.1 Základní prvky techniky klasického tance \(amu.cz\)](#)

<sup>88</sup> Dostupné z: [107MK: 4.1 Základní prvky techniky klasického tance \(amu.cz\)](#)

- Battement tendu (vpřed, stranou a vzad)
- Relevé (ve všech pozicích)
- Dále například procvičení chodidel (pološpičky, flexe, špičky), přenášení váhy, dégagé, fouetté, soutenu, demi rond de jambe par terre a další...

### **b) Battement tendu**

Jedná se o základní a jeden z nejdůležitějších prvků techniky klasického tance. Battement tendu je výchozím prvkem či součástí pro metodický vývoj a vyučení mnoha dalších prvků. Během provádění tanečnick dosáhne propnutí celé nohy až do konečků prstů a zároveň tak vypracovává svalstvo obou nohou, trupu, zpevňuje postavení těla a rozvíjí přenos a uvědomění si váhy těla nad stojnou nohu. Učí se uvědomovat si oddělenou práci kročné a stojné nohy.

Pro tanečnický lyrického tance je esenciální provádění mnoha battement tendu během každého tréninku. Z výsunu nohy po podlaze se následně stane švih a právě díky battement tendu si správně vypracují svaly na chodidle tak, aby následně dokázaly provést technicky těžší prvky, ať už se jedná o skok, grand battement, pomalý zdvih nohy, taneční chůzi či jakékoli jiné vedení nohy a její vkládání do jakéhokoli směru během taneční choreografie.

Během battement tendu se kročná noha vysunuje přímo z I. nebo V. pozice do určeného směru a je maximálně vytočená od kyčelního kloubu. Kolena musí být po celou dobu propnutá. Chodidlo kročné nohy klouže po podlaze, postupně se odvíjí od paty až do konečků prstů do postavení piqué a pocitově se protahuje do dálky. Váha těla se přesouvá nad stojnou nohu. Návrat do výchozí pozice probíhá po stejné dráze jako vysunutí. Obě nohy jsou pocitově přitahovány k sobě vnitřními svaly stehien. Závěr do pozice je stejně aktivní a důležitý jako výsun, zejména v rychlejším tempu je potřeba dbát na to, aby tanečnicki závěr do pozice stíhali provádět.<sup>89</sup>

Kombinace battement tendu je nejčastěji prováděna bokem k tyči z I., III. nebo V. pozice (dle zkušeností tanečnicků, možné rovněž provádět čelem k tyči) ve středně rychlém tempu v  $2/4$  taktu. V kombinaci se mohou objevovat tyto prvky:

- Battement tendu
- Další formy battement tendu:

<sup>89</sup> Dostupné z: [107MK: 4.1 Základní prvky techniky klasického tance \(amu.cz\)](https://www.amu.cz/107MK/4.1_Zakladni_prvky_techiky_klasického_tance)



- tendu do demi-plié
- tendu double (bez demi-plié nebo s demi-plié ve II. nebo IV. pozici)
- tendu s flexem v otevřené poloze
- tendu s rotací v kyčelním kloubu v otevřené poloze
- tendu s dégagé přes II. nebo IV. pozici
- tendu pour les batterie, tendu en tournant
- tendu do póz
- Demi-plié
- Relevé
- Preparace a pirouettes z II. nebo V. pozice
- Dále například:
  - prvky na procvičení chodidel (sešlápnutí pouze pološpičky a její zpětné propnutí, přenos váhy přes relevé z jedné nohy na druhou, battement tendu do plié s principem postupného rolování / pokládání chodidla)
  - pas de cheval
  - flic-flac
  - výdrže na relevé, jedné noze s kročnou nohou v poloze sur le cou de pied nebo au genou vpřed i vzad
  - battement soutenu
  - demi rond de jambe par terre
  - port de bras a další ...

### **c) *Battement tendu jeté***

Prvek battement tendu jeté je metodickým pokračováním prvku battement tendu. Kročná noha se ostře vyšvihne (přes postavení piqué) do výšky 25° a stejně aktivně se vrátí (přes postavení piqué) do výchozí pozice. Pohyb se provádí energicky s akcenty na otevření i zavření kročné nohy. Důležité je zachování přesného směru a ostrosti kročné nohy. Při otevírání i zavírání je třeba cítit skluz po podlaze a zejména při zavírání přitahovat vnitřní stehenní svaly k sobě. Battement jeté je základní přípravou pro malé allegro (assemblée, petit jeté, glissade, sissonne ...).<sup>90</sup> U tanečnicků lyrického tance ho začleňujeme do tréninku jako esenciální prvek, jelikož připravuje jak celé tělo, tak hlavně nohy na pevné provádění grand battement a dalších švihových i skokových prvků, kdy se nohy odráží skluzem od podlahy. Rovněž

<sup>90</sup> Dostupné z: [107MK: 4.1 Základní prvky techniky klasického tance \(amu.cz\)](https://www.amu.cz/107MK/4.1_Zakladni_prvky_techiky_klasickeho_tance)

při poctivém provádění vypracovává svaly chodidel a zlepšuje techniku propnutí nártů.

Kombinace battement tendu jeté je nejčastěji prováděna bokem k tyči z I., III. nebo V. pozice (dle zkušeností tanečníků, možné rovněž provádět čelem k tyči) ve středně rychlém až rychlém tempu v  $\frac{2}{4}$  taktu. V kombinaci se mohou objevovat tyto prvky:

- Battement tendu jeté
- Další formy battement tendu jeté:
  - o battement tendu jeté pointé
  - o všechny formy battement tendu mohou být prováděny formou jeté
- Veškeré prvky jako v kombinaci battement tendu, avšak s možností ostřejší dynamiky nebo rychlejšího tempa.

#### **d) Rond de jambe**

Kruhové pohyby celé nohy nebo její části. Provádějí se par terre a en l'air směrem en dehors a en dedans. Rond de jambe je prvek rozvíjející vytočení a pohyblivost kyčelního kloubu. Tanečníci lyrického tance si během provádění rond de jambe nejvíce vědomě osvojují vytáčení nohou od kyčelního kloubu, jeho volnosti a možnostech pohybu. Kombinace rond de jambe provádět nejlépe ve volném tempu v jednoduché formě, aby měli tanečníci dostatek času soustředit se na požadované principy provádění prvku a uvědomili si zasazení kročné nohy a zároveň, že není potřeba měnit polohu roviny boků (což je velmi častou chybou zvláště při přechodu z polohy stranou vzad a obráceně).

Během rond de jambe par terre se kročná noha silně vytáčí a lehce a rovnoměrně klouže špičkou po podlaze přesně přes určené polohy piqué, provádí půl kruh par terre a následně en cloche (passé par terre) přes I. pozici. Po celou dobu provádění kruhů musí tanečník cítit volnost v kyčelním kloubu kročné nohy. Zároveň se nesmí zapomenout na silné vytáčení nohy stojné (aby nedošlo ke stočení stojného jinak boku směrem ke kročné noze). Váha těla je celou dobu nad stojnou nohou.<sup>91</sup>

Kombinace rond de jambe par terre je nejčastěji prováděna bokem k tyči z I. nebo V. pozice (dle zkušeností tanečníků, možné rovněž provádět čelem

---

<sup>91</sup> Dostupné z: [107MK: 4.1 Základní prvky techniky klasického tance \(amu.cz\)](https://www.amu.cz/107MK/4.1_Zakladni_prvky_techiky_klasickeho_tance)

k tyči) v pomalém tempu v  $\frac{3}{4}$  taktu. V kombinaci se mohou objevovat tyto prvky:

- Rond de jambe par terre (en dehors i en dedans)
- Demi a grand rond de jambe v demi-plié (par terre i en l'air)
- Jeté passé na  $45^\circ$  nebo grand jeté passé (na  $90^\circ$ )
- Demi a grand rond de jambe na  $45^\circ$  nebo  $90^\circ$
- Battement relevé lent
- En cloche po podlaze i en l'air
- Grand rond de jambe jeté
- Port de bras (se skluzky, klony těla, ...)
- Výdrž na relevé (na obou i na jedné noze v různých polohách) a další...

### **e) Rychlé jeté / plié – relevé / petit allegro čelem k tyči**

Rychlé battement tendu jeté v kombinaci s plié - relevé či malými skoky je vhodné začleňovat mezi kombinace u tyče v prostředku nebo na konci cvičení v této části hodiny. Cvičení provádíme v rychlém až velmi rychlém tempu. Tanečníci tak získávají schopnost bryskního provádění pohybů nohou a chodidel a zároveň musí kontrolovat horní část těla, která by měla zůstat nehybná. Aktivně zapojují svaly vnitřních stehien, které jsou nezbytné pro vykonávání mnoha prvků nejen v technice klasického tance.

Kombinace rychlé battement tendu jeté je nejčastěji prováděna čelem k tyči z I. nebo V. pozice v rychlém až velmi rychlém tempu v  $\frac{2}{4}$  taktu. V kombinaci se mohou objevovat tyto prvky:

- Rychlé battement tendu jeté (několik opakování)
- Battement tendu jeté pointé
- Rychle battement tendu pour les batterie
- Battement tendu / jeté s dégagé přes II. nebo IV. Pozici
- Demi-plié – relevé ve všech pozicích i na jedné noze s přiložením sur le cou de pied (vpřed i vzad)
- Výdrž na relevé na obou i na jedné noze
- Petit battement
- Pas de cheval en dehors i en dedans
- Petit allegro: sauté, échappé, changement de pied, entrechat quatre...
- Mnoho dalších modifikací battement tendu nebo battement tendu jeté a další...

### **f) Fondu**

Cvik rozvíjející elasticitu, koordinaci a schopnost udržení rovnováhy. Je důležitým pro skoky s dopadem na jednu nohu. Hlavním úkolem fondu je koordinace současného ohýbání a dopínání stojného a kročného kolene, které se provádí plynule a rovnoměrně. Otevření kročné nohy má vždy přesný směr. Pohyb otvírání začíná spodní částí kročné nohy, jejíž koleno je maximálně vytočené. Následně se začíná dopínat noha stojná tak, aby došlo k současnému dopnutí obou nohou. Pocitově je pohyb nekončící, linie nohou stále pokračuje.<sup>92</sup> Fondu rozvíjí elasticitu, koordinaci a schopnost udržení rovnováhy. Je důležitým metodickým prvkem pro skoky s dopadem na jednu nohu. Zásadní je zejména pro posílení svalů nohou pro přípravu budoucího odrazu a dopadu na jednu nohu. Koordinace pohybu nohou i paží je během provádění fondu již komplexní a velmi podstatná. Doporučuji ho proto zařazovat v každém tréninku techniky klasického tance tanečniců lyrického tance.

Kombinace fondu je nejčastěji prováděna bokem k tyči z V. pozice (dle zkušeností tanečniců, možné rovněž provádět čelem k tyči) ve volném tempu v  $\frac{2}{4}$  i  $\frac{3}{4}$  taktu. Možné zvolit hudbu tangového charakteru. V kombinaci se mohou objevovat tyto prvky:

- Fondu vpřed, stranou a vzad (na celé noze i na relevé)
- Double fondu (i na relevé)
- Grand fondu
- Battement soutenu na  $45^\circ$  i  $90^\circ$
- Rond de jambe en l'air (en dehors i en dedans)
- Relevé (na obou i na jedné noze s přiložením kročné nohy na sur le cou de pied nebo au genou vpřed i vzad)
- Porté na  $45^\circ$  či  $90^\circ$
- Výdrž v attitude nebo arabesque či jiných velkých pózách
- Pas de bourré, pas balancé
- Port de bras a další...

### **g) Battement Frappé**

Battement frappé je energický dynamický pohyb, vypracovává sílu, hbitost, plasticitu chodidel a pružnost svalů a šlach v oblasti kolenního kloubu. Hlavním momentem je protažení kročné nohy z polohy sur le cou-de-pied

---

<sup>92</sup> Tamtéž

do polohy piqué nebo do výšky 30° a následný aktivní úder zpět na sur le cou-de-pied. Stehno kročné nohy musí při pohybu zůstat ve stejné výšce ve vytočené poloze, zafixované v kyčelním kloubu. Kolenní kloub kročné nohy je volný. Noha se otvírá do určeného směru a stejně tak se zavírá na sur le cou-de-pied. Během provádění battement frappé s tanečnicí lyrického tance dbáme na plastické provedení celého pohybu, aby tanečnici nohu nevykopávali.

Kombinace battement frappé je prováděna bokem k tyči z V. pozice v rychlém staccatovém tempu v  $\frac{2}{4}$  taktu. V kombinaci se mohou objevovat tyto prvky:

- Battement frappé a jeho modifikace
- Frappé do demi-plié v otevřené poloze
- Frappé double, triple
- Frappé s přiložením do flexované pozice sur le cou de pied a se škrtnutím prsty o podlahu při otvírání
- Petit battement
- Tombé, coupé
- Pas de bourré
- Demi-plié, relevé
- Port de bras
- Výdrže na relevé (na obou nohách, na jedné noze v polohách au genou, velkých pózách...)
- Flic-flac a další...

### ***h) Adagio***

Adagio znamená tanec v pomalém tempu. V technice klasického tance zahrnuje velké množství cvičení, složených v jeden celek, rozvíjející a upevňující technickou dovednost, smysl pro formu jednotlivých prvků klasického tance, stabilitu, uměleckou citlivost a správnou koordinaci pohybu. Adagio u tyče vypracovává sílu, vytočení nohou, může být přípravou pro adagio na volnosti, věnuje se spíše pomocným cvikům, které rozvíjí elasticitu a rozsah. Všeobecně je adagio u tyče důležité pro výuku velkých póz, prvků jako např. développé, porté, fouetté, je důležité k získání síly a hledání stability, koordinaci a dosažení plynulého, vázaného, citlivého pohybu.<sup>93</sup>

---

<sup>93</sup> Dostupné z: [107MK: 4.1 Základní prvky techniky klasického tance \(amu.cz\)](https://www.amu.cz/107MK/4.1_Zakladni_prvky_techiky_klasického_tance)

Úkolem tanečnicků není vytvářet pouze krásné linie a formu, ale také těmto liniím a pohybům „dát život“, roztančit je.

Adagio je prováděno bokem k tyči z V. pozice v pomalém tempu v  $3/4$  taktu. V kombinaci se mohou objevovat tyto prvky:

- Battement relevé lent
- Battement développé
- Grand rond de jambe na  $90^\circ$  a výše
- Port de bras (všechny port de bras dle metody Vaganovové a jejich variace)
- Demi i grand-plié
- Výdrž na relevé v pozicích sur le cou de pied a au genou vpřed a vzad i velkých pózách
- Tombé
- Battement soutenu
- Pas balancé
- Pas de bourré
- Promenade
- Přípravy a pirouette (či grand pirouette) a další...

### ***i) Grand battements***

Grand battement je vysoký švih kročné nohy do určitého směru na  $90^\circ$  a výše. Jedná se o pokračování battement tendu jeté. Prvek vypracovává odražení nohy od podlahy propnutím nártu, získání síly, ale zároveň lehkost nohou. Švih nohy přes battement tendu je velmi energický a aktivně tak připravuje kročnou nohu pro budoucí velké allegro (např. grand sissonne, grand jeté, grand assemblé ...)<sup>94</sup>. U tanečnicků lyrického tance jsou švihy nohou jedním z nejpoužívanějších pohybů v choreografiích, proto je nutné grand battement trénovat u tyče i na volnosti v každé hodině.

Výchozí pozice pro kombinaci je většinou bokem k tyči z V. pozice. Grand battements provádíme na pomalé až středně rychlé tempo (dle kombinace, zadání a požadavků pedagoga) v  $2/4$  i  $3/4$  taktu. Mezi prvky můžeme zařadit:

- Grand battement a jeho varianty
  - o Grand battement jeté pointé (piqué)
  - o Grand battement jeté passé

---

<sup>94</sup> Dostupné z: [107MK: 4.1 Základní prvky techniky klasického tance \(amu.cz\)](https://www.amu.cz/107MK/4.1_Zakladni_prvky_techiky_klasického_tance)

- Grand battement jeté développé (měkký grand battement)
- Grand battement jeté balancoir
- Battement tendu jeté
- Demi-plié, relevé
- Výdrže na retiré či ve velkých pózách
- Changement de pied
- Port de bras
- Pas de bourré
- Různé obraty a další...

### **3) Cvičení na volnosti (20 – 30 minut)**

#### ***a) Enchainements z prvků u tyče***

Enchainements na volnosti je přibližně pětiminutová taneční vazba na volnosti, během které se zopakuje většina procvičených prvků u tyče. Je výhodné enchainements vytvořit na jednu hudební skladbu, která má jasný neměnicí se rytmus, ve středně rychlém tempu. Sled prvků v enchainements by měl kopírovat cvičení u tyče. Začíná tedy demi plié, battement tendu, battement tendu jeté, následně rond de jambe, fondu, frappé a na závěr prvky z adagia (battement relevé lent či développé). Jednotlivé prvky by měly být propojovány prvky vazebnými, port de bras nebo jakýmkoliv ozvláštňením, uvolněním nebo posunem do prostoru a zpět, jako například dégagé s port de bras, tombé, klony trupu, pas balancé, pas de bourré, glissade en tournant, détourné, pirouette z různých pozic v různých pózách a polohách či jiným choreografickým ozvláštňením. Zde mohou pedagogové popustit uzdu své kreativity.

Taneční vazba by měla tanečnický připravit na tanec v prostoru a otestovat, zda rozumí a ovládají prvky probrané u tyče.

#### ***b) Tours & pirouettes po diagonále***

Lyrický tanec je nejen uměleckým projevem tanečnicků, ale také oblíbenou soutěžní kategorií, v jejíchž choreografiích se vyskytuje spousta efektních prvků, mezi které neodmyslitelně patří obraty a pirouettes. „Tour“ označuje v taneční literatuře otáčení těla na jedné noze. V praxi se jedná o pirouette, avšak Vaganovová upřednostňovala název tours. Tours je možné provádět en dehors i en dedans. Jakmile nespolupracují paže a správné postavení nohou, tanečník dosáhne pouze přibližného způsobu provedení, jelikož impuls

při otáčení dávají paže, nikoli trup ani rameno. Jako u všech předešlých cviků nesmí být povolený nárt, nedostatečné vytočení nohou a také nedostačující vytažení celého těla.<sup>95</sup> V choreografiích ve stylu lyrického tance se tanečníci potýkají s pirouettes en dehors ze IV. pozice, s grand pirouettes v pózách arabesque a attitude, tour chainés, tour piqué en dedans, fouettés, tour á la seconde na 90° i pirouette en suite. Všechny vyjmenované a mnoho dalších obrátů i pirouettes tančených tanečnický lyrického tance jsou z techniky klasického tance. Obraty a různé druhy pirouettes je vhodné zařazovat a jejich techniku provedení trénovat v každém tréninku. Procvičujeme je v jednoduchých vazbách po řadách / diagonále, vždy několik opakování.

### **c) Grand battement**

Vazba švihů nohou na volnosti, kterou tanečníci mohou provádět buď v řadách na místě nebo s postupem z místa po diagonále. Během grand battement na volnosti se tanečníci učí stát pevně na stojné noze - aktivně nad ni přenášet svou váhu, hlídat si postavení těla včetně neměnné roviny boků a ramen a kontrolovaně, bez držení tyče, vést pohyb kročné nohy (energicky švihnout směrem nahoru a plynule snášet dolů).

Kombinace grand battement by měla být na energickou hudbu s jasným rytmem ve středně rychlém tempu v  $\frac{2}{4}$  nebo  $\frac{3}{4}$  taktu (tak, aby byl čas na co nejvyšší švih nohy, ale zároveň byli tanečníci nuceni tempo stíhat, neseďet si v kyčli, ale být stále aktivní a maximálně zpevnění). Varírujeme prvky:

- Grand battements do všech směrů (z I., V., IV. pozice nebo z kroku)
- Grand battements na relevé
- Grand battement s chycením kročné nohy
- Grand battement do tiltu
- Grand battement na relevé s chycením kročné nohy s obratem o 360° (prvek z gymnastiky)
- Vazebné prvky (kroky, pas de bourré, détourné...)
- Skoky s rozšvihem

## **4) Skoky (15 – 20 minut)**

Skoky (neboli allegro) v technice klasického tance znamenají poslední část tréninku techniky klasického tance. Jedná se o technicky i fyzicky náročné prvky, a právě v této části hodiny se ukáže technická zdatnost tanečnicků. Pro

---

<sup>95</sup> M. Hanzlíkova (s. 32 – 33, 2020)



správné pochopení provedení skokové kombinace je důležité uvědomit si princip, že dopad je zároveň odraz pro následující skok. Pokud nedojde k pochopení tohoto principu, skoky působí těžkopádně, bez lehkosti a pružnosti.<sup>96</sup> Tanečníci lyrického tance by měli skoky a jejich provedení ovládat perfektně. Společně s obraty a švihy jsou nejčastějším a také velmi efektním prvkem tanečních choreografií. Nejen v zájmu pedagoga techniky klasického tance tedy je, aby tanečníci techniku skoků dobře ovládali. Nejenže se předejde možným úrazům, ale tanečníci budou schopni ohromovat diváky svými výkony.

### **a) Rozeskákání**

Kombinace, která má za úkol připravit tělo a hlavně nohy a chodidla tanečníků na skokovou část hodiny. Do vazby zařazujeme například pérování v paralelních i vytočených pozicích, výskoky o různé výšce (můžeme stupňovat od nejmenšího skoku po vyšší s ohledem na to, jakou u toho sbíráme sílu v odrazu), sauté, changement de pieds, malé échappé do II. i IV. pozice nebo na jednu nohu, pas de bourré, détourné, vypérování, plié, relevé...

### **b) Petit allegro & Batterie**

Malé skoky se vyučují jako první, jsou méně obtížné a tanečník se v nich naučí princip odrazu a dopadu včetně správného držení těla během skoku. Tanečníci lyrického tance si v nich rovněž uvědomí důležitost správného odrazu a dopadu a získají sílu pro následné větší skoky.

Batterie znamená „úder nohy o nohu“. Tanec obohacuje o bravurnost, tudíž se musí dodržovat určitá pravidla. Nohy nesmí být povoleny v celé své délce. Batteries se nesmí zjednodušovat, křížení je rychlé a ostré. Malé batteries jsou například entrechat-royal, en.-trois, en.-quatre nebo en.-cinq. I když je tento prvek obtížnější, dodáme tím pohybu energičnost a celistvost.<sup>97</sup> Batterie zařazujeme v tréninku tanečníků lyrického tance, aby získali kontrolu, sílu, ostrost a přesnost v pohybu nohou v letu.

Do kombinací petit allegro patří prvky:

- Sauté
- Changement de pieds
- Échappé

---

<sup>96</sup> Dostupné z: [107MK: 7.2 Allegro \(amu.cz\)](#)

<sup>97</sup> M. Hanzlíková (s. 32, 2020)

- Assemblé (double, pas battu)
- Glissade
- Pas de basque
- Petit jeté (na místě, s postupem z místa)
- Ballonné
- Pas de chat
- Entrechat
- Brisé a další...

### **c) Sissonnes**

Sissonnes patří do skupiny skoků odrazu z dvou nohou a dopadu na jednu v rámci středního a velkého allegra. U tanečnicků lyrického tance je dobré tyto skoky zařazovat z důvodu vyučení odrazu z obou nohou a pevného dopadu na jednu. Naučí se správné koordinaci paží, aby jim pomohly ve výskoku, získají sílu a při větším opakování také zlepší fyzickou zdatnost nejen pro vykonávání skokových prvků.

Největší význam pro choreografie ve stylu lyrického tance má výuka sissonne simple, sissonne ouverte a sissonne fermée, které je časem možné provádět i ve formě grand sissonne.

V kombinaci mohou být různé skokové i vazebné prvky, ale doporučuji skokové vazby nechávat prosté, obsahující hlavně daný sissonne, který se ve vazbě několikrát zopakuje. K tomu můžeme přidat pár vazebných prvků nebo jiný skok pro zpestření či přesun po prostoru. Je dobré mít na paměti, že tanečníci lyrického tance potřebují nabrat sílu a technickou zdatnost, nikoli předvádět choreograficky bohaté skokové enchainements.

### **d) Grand Allegro**

Velké skoky jsou vrcholnými prvky techniky klasického tance. Jejich správné a precizní provedení ovládají pouze zkušení a dobře vyučení tanečníci. V choreografiích lyrického tance se prvky grand allegra a jejich modifikace objevují díky své efektivitě velmi často. Pedagog by s tím měl být srozuměn a již od prvního demi plié vědomě pracovat s metodickým vývojem kombinací tak, aby na konci hodiny byl z prvotního plié dopad a odraz pro velké skoky. Vyučená tendu, jeté či rond de jambe zajistí perfektně propnuté, silné nohy, které ve vzduchu budou zachovávat své linie i formu.

Prvky grand allegra doporučuji trénovat po řadách či diagonálách s několika opakováními ve strukturálně jednoduchých vazbách, aby tanečníci byli schopni pochopit správnou techniku provádění skoku a byli ho pak schopni správně provést během choreografií.

Z grand allegra se v lyrickém tanci nejčastěji objevuje a nejvíce bychom se v tréninku měli věnovat:

- Temps levé sauté
- Petite cabriole
- Grande sissonne fermé
- Grand jeté do arabesque a attitude derrière
- Assemblé s postupem z místa
- Grand pas de chat
- Grand jeté passé
- Grand fouetté sauté
- Grand jeté renversé
- Pas ciseaux
- Entrelace
- Tour en l'air
- A další skoky a jejich modifikace...

## **5) „Calm down“**

Na závěr hodiny zařazujeme cvičení a prvky na zklidnění a zkoncentrování na sebe sama, jako je tomu na začátku tréninku. Na závěrečné cvičení by se tanečníci měli rozmístit do půlkruhu, kruhu nebo do řad na volnosti tak, aby viděli na pedagoga, který na hudbu v pomalém tempu či do ticha pouze vede svým hlasem a tanečnický zklidní, zkoncentruje a uvolní. Vhodná jsou různá rolování a vlny páteře, port de bras, demi-plié, relevé či jednoduchý stretching.

## 6. Výuka klasického tance u tanečníků tanečního sportu

Taneční sport je umělecko-sportovní disciplína, která historicky vychází ze společenských tanců, jenž mají své kořeny společné s tancem klasickým. Proto i u tanečníků tanečního sportu je žádoucí, aby si prošli alespoň základy techniky klasického tance. Našla jsem během své praxe a v rozhovorech s vybranými profesionály (viz příloha č. 2) v této disciplíně některé důležité zásady, principy a prvky z techniky klasického tance, které jsou pro tanečníka tanečního sportu dobré znát a ovládat.

V tanečním sportu porota hodnotí techniku jako jedno z hlavních kritérií. Technika se hodnotí sama o sobě a je třeba jí věnovat velkou pozornost. I začátečníci se v každém tanci učí jednotlivé pohyby provádět přesně s propracovanými detaily. Jednotlivé taneční prvky se pak spojují v celek. Aby tanečník techniku pochopil a ovládl, je nezbytné provádět velký počet opakování konkrétních prvků nebo zadaných podpůrných technických cvičení. U začátečníků má nácvik techniky největší podíl v tréninku, u vrcholových tanečníků se musí neustále udržovat a propracovávat k dokonalosti. Neustálé posouvání hranic provedení pohybu k pomyslné dokonalosti je dnešním trendem. Říká se, že v tanci není nikdo nejlepším, jelikož každý pohyb lze zatančit vždycky lépe, rychleji, dokonaleji...<sup>98</sup>

Obdobně, jako se aktivně věnuji práci s tanečnicí lyrického tance, pracuji druhým rokem individuálně s páry, které se soutěžně věnují tanečnímu sportu. Tanečníci této disciplíny trénují individuálně podle vážnosti, s jakou tanec vnímají a podle jejich ambicióznosti a soutěžní úrovně. Svoji práci píšu dle vlastní zkušenosti s profesionálními tanečnicí tanečního sportu, kteří mají taneční třídu A nebo M (třídy nejvyšší možné) v latinskoamerických a standardních tancích. Tréninky tanečníků tanečního sportu tříd A a M, se kterými pracuji, probíhají každý všední den po dobu dvou až pěti hodin. O víkendech pak tančí a srovnávají síly na soutěžních parketech po celém Česku i v zahraničí. Není zvykem nebo pravidlem, že by tanečníci měli pravidelně hodinu techniky klasického tance, jako je tomu například u tanečníků lyrického tance nebo gymnastů. S takzvanými „pohybovkami“ se tanečníci tanečního sportu běžně setkávají na tanečních

---

<sup>98</sup> P. Jansa a J. Dovalil (2007),

soustředěních<sup>99</sup> v průběhu roku a o letních prázdninách, a právě tam praktikují základy techniky klasického tance i tance moderního. Pohybová příprava („pohybovka“) a v ní obsažená výuka techniky klasického tance slouží tanečnickovi k získání obratnosti a rozvoji pohybových tanečních schopností. Technika klasického tance přináší tanečnickům základ pro následnou výuku tanečních kroků.

Ti, kteří se tanci věnují na vysoké soutěžní úrovni časem zjistí, že je potřeba pracovat právě na technice, aby byli zase o kus dál před soupeři a mohli se posouvat nejen na ranklistech<sup>100</sup> tuzemských soutěží. V rozhovoru mi na otázku ohledně potřeby alespoň základů techniky klasického tance Lenka Návorková odpovídá: *„Podle mě se tanečnímu sportu do jisté míry dá věnovat bez techniky klasického tance, ale později tam bude něco chybět. Například do určité míry bude stačit talent, ale to vydrží jen do nějaké úrovně a poté se ukáže, že ti, co dřeli a trénovali i jiné styly a zvláště techniku, jsou lepší.“*

Základy techniky klasického tance tanečnickům tanečního sportu mohou předat jejich trenéři standardních či latinskoamerických tanců nebo jim doporučí kontakt. V mnoha případech si tanečníci sami vyhledají někoho, kdo by s nimi techniku klasického tance mohl trénovat.

Práce s tanečnicí tanečního sportu pro mě od začátku byla zcela rozdílnou zkušeností z důvodu nutnosti zaměřením se na individuální potřeby daného páru. Od první lekce, kde jsme si s tanečnicí domluvili postup a strukturu hodin, jsem s nimi pracovala odlišně, než by tomu bylo například na skupinové lekci. Časem jsem měla možnost učit i skupinové lekce základů techniky klasického tance pro tanečnicí tanečního sportu, ale již jsem věděla, na jaké prvky a principy je potřeba se zaměřit.

V mém přesvědčení o důležitosti zvládnutí techniky klasického tance pro tanečnicí tanečního sportu mě opět utvrdily i výpovědi respondentů.

Lenka Návorková říká: *„Všechny taneční styly vychází z baletu a ukazuje se to i na prvcích a pohybech běžně tančených v tanečním sportu. Například pas de bourré je pro taneční sportovce známé jako „opilý námořník“. Myslí si ale, že na ovládnutí techniky klasického tance a preciznosti práce hlavně nohou je kladen větší důraz na dívky, což není úplně dobře. Měl by se klást stejný důraz*

---

<sup>99</sup> Intenzivní taneční trénink, který v blocích probíhá několik dní. Většinou brán jako příprava na mistrovství nebo novou taneční sezónu.- pozn. autora

<sup>100</sup> Ranklist = žebříček postavení, hodnost – pozn. autora

i na chlapce, ale tam se mnohé schová pod dlouhé kalhoty a nohy. Obzvlášť propínání a směr ohýbaní kolen nejsou tolik vidět. Z techniky klasického tance je pro ně zásadní práce chodidel a získávání aktivního rozsahu nejen v kyčelním kloubu. Lenka zastává názor, že trénováním techniky klasického tance se nejlépe nabude síly v nohách. Zpevní se svaly okolo kotníků a podchytí se funkce svalů pro správné postavení chodidla na podlaze. *„Taneční sport má s klasickým tancem rozhodně více společného, než si všichni myslí.“* Dokonce vzpomíná, jak trénovala s trenérkou Carolyn Smith<sup>101</sup> a dostala na každý den dvou až tříhodinové cvičení pouze techniky klasického tance. Nejvíce obsahovalo prvky battement tendu v různých pozicích a různá soutenu u tyče.

Podle Dominika Vodičky je technika klasického tance krásně vyvážená. U tanečníků tanečního sportu je někdy problém s udržením postavení těla, jelikož kvůli tanci v páru provádí dívky i chlapci některé kroky jen do jedné strany (tančí zrcadlově v rámci páru). Dominik doporučuje průpravu klasického tance už jen kvůli kompenzaci jednostranné zátěže. *„Myslím si, že každý by měl mít nějakou průpravu, jelikož je to opravdu základ.“* Sám také přiznává, že díky ovládnutí techniky klasického tance se pak začal od ostatních tanečníků tanečního sportu odlišovat (v dobrém slova smyslu). Na mou otázku, zda se může tanečník tanečnímu sportu věnovat bez znalosti alespoň základů z techniky klasického tance odpověděl: *„To asi může, ale dojde na to. Všechno vychází z klasického tance. Taneční sport se vyvinul z dvorských tanců, a to jsou taktéž předchůdci klasiky. Kořeny jsou stejné. Takže si troufám říct, že aby se z tanečníka stal profesionál, je potřeba alespoň základy techniky klasického tance znát.“*

Do jisté úrovně se tanečnímu sportu bez techniky klasického tance věnovat dá, jak říká Ondřej Valenta, ale rovněž ví, že společenský tanec má své kořeny v tanci klasickém a je více proto vhodné umět základy klasické taneční techniky. Vypráví, že spousta tanečníků tanečního sportu se zkouší dostat i na konzervatoře, ale nespĺňují přísná kritéria pro výběr ke studiu. Jsou pak odkázáni jen na amatérské vzdělání v klasickém tanci prostřednictvím tanečních studií, nebo si tréninky musejí sami jiným způsobem zajišťovat, aby se v technice klasického tance mohli zlepšovat. Ondřej se zmínil také o tom, že k vystudovaným pedagogům techniky

---

<sup>101</sup> Carolyn Smith je jedna z nejuznávanějších a nejcitovanějších trenérek latinskoamerických tanců na světě, mezinárodní taneční porotkyně a předsedkyně poroty „Dancing with the Stars“ – pozn. autora

klasického tance mají tanečníci provozující taneční sport na trénincích větší důvěru. Tito trenéři si u nich pak získávají větší autoritu.

Z výpovědí respondentů, mých pozorování i znalostí a všeobecných zkušeností je vhodné, aby byla s tanečnický tanečního sportu technika klasického tance probírána a trénována. Nejen, že jim pomůže s jejich tanečním růstem, ale obohatí je a zjednoduší jim práci i v jejich tanečním stylu.

## **6.1. Základní principy uplatňované v tanečním sportu a jejich spojitost s principy uplatňovanými v technice klasického tance**

Obdobně jako u výuky lyrického tance, našla jsem během práce s tanečnický tanečního sportu některé principy a pohyby převzaté z techniky klasického tance, které oni sami praktikují při tanci latinskoamerickém a standardním. Rovněž jsem našla podobnosti mezi těmito tanečními styly a pochopila jsem, jak může technika klasického tance pomoci tanečnickům tanečního sportu.

Ani taneční sport nevyžaduje perfektní ovládnutí náročné techniky klasického tance. Tanečníci si díky osvojení základů techniky klasického tance zlepšují základní mechanismy a kroky jednotlivých tanců a principy jednoduchých figur. Dále se tanečníci učí pracovat na správné koordinaci, kloubní pohyblivosti a rozsahu. Technika klasického tance rozvíjí orientaci v prostoru, naučí základům točení, rovnovážným cvičením a základní práci s pažemi.

Z vlastních zkušeností, rešerší literatury a internetových zdrojů, pozorování a z výpovědí dotázaných respondentů se mi podařilo pojmenovat konkrétní principy uplatňované v technice klasického tance i v tanečním sportu.

### **1) Držení těla – „alignment“, opozice a rovnováha**

Držení těla v tanečním sportu vychází z klasického tance. Pro tanečnický tanečního sportu je velmi důležité tělo držet kvůli zvládnutí těžkých tanečních prvků, ale má zde také roli prezentace tanečníka. Čím lépe držený postoj, tím větší dojem profesionality a sebevědomí tanečnická vzbuzuje.

Pro správné držení těla je i zde nutné vysvětlit již zmiňovaný princip „push and reach“ (odtlačení se od podlahy a růst vzhůru), cítění tří bodů na chodidle (stát rovnoměrně na palci, malíku a patě a od těchto bodů vystavět tělo) a vnímání opozice ve statických polohách i v pohybu. Opozici v těle tanečníci vytvoří pomocí představy rozdělení těla středovou osou na pravou a levou polovinu.

Interakce těchto polovin může probíhat principem přitahování i odtahování dvou bodů na konci pomyslného protitahu. Většinou se jich odehrává více najednou. Tento princip a jeho aplikace zaručuje dosažení požadovaného tvaru těla v pózách a správnost „alignment“.<sup>102</sup>

Jelikož tanečníci tanečního sportu trénují ve speciální taneční obuvi na podpatcích, ve které jsou prsty stažené, váha těla nemusí být správně rozložena. Je vhodné učit tanečnický vnímat odtlačení se od podlahy pomocí zakořenění tří bodů na chodidle pouze v ponožkách nebo naboso. Stejný pocit následně musí cítit a využívat v taneční obuvi. Díky správnému vystavení těla od chodidel se tanečník srovná a správně podchytí osu svého těla a může provádět obraty, přenášet váhu, stát jen na jedné dolní končetině atd. Celkový postoj těla by neměl působit ztuhle, ale naopak.

## **2) Práce a vedení paží**

V tanečním sportu platí mnoho stejných pravidel pro vedení a držení paží, jako je tomu v technice klasického tance. Paže tanečníka tanečního sportu by v jakékoli poloze měly mít své odůvodnění a tanečník musí vědět, proč a jak je v dané pozici drží. Měly by dokreslovat celkovou křivku pohybu a rozhodně by pro diváka neměly být rušivým elementem, což se při nedokonalém vyučení vedení pohybu paží může stát. Pohyb paží by měl vycházet od lopatek a měl by být detailně propracován. Práci paží využijeme při každém pohybu, ať už jde o párové držení v tancích standardních nebo o ladné dokreslení pohybu v tancích latinsko-amerických. Správné používání paží je esenciální pro profesionální dojem tanečního projevu.<sup>103</sup>

Paže splňující pravidla:

- jsou drženy zádovým svalstvem s pocitem tvorby dlouhé linie, která pokračuje z konečku prstů dál do prostoru,
- tanečník by své horní končetiny měl vidět periferně, „nezahazovat“ je za sebe,
- jejich pohyby jsou plastické,
- palec je v opozici s ostatními prsty,
- koordinace paží a celého těla.

---

<sup>102</sup> Š. Bočková (s. 34, 2012)

<sup>103</sup> M. Vlček (s. 28, 2009)



### 3) Práce nohou a chodidel

Při svém tanci tanečníci tanečního sportu aktivně pracují chodidly v kontaktu s podlahou stejně, jako je tomu u tanečníků klasického tance. Je důležité využit správnému postavení chodidla (například pomocí odtlačení od tří bodů a roztažení prstů do dálky), od kterého se pak vyvíjí celé postavení těla a zaktivování posturálního svalstva. Při tanci dochází k tzv. „rolování“, tedy využití chodidla již od prvního doteku se zemí až po konečný odraz palce.<sup>104</sup> Tanečníci se musí naučit s chodidlem pracovat také v jejich speciální taneční obuvi, právě díky které může být citlivost chodidla velmi snížena. U dívek i chlapců je taneční obuv měkká, avšak chodidlo a prsty jsou v ní obepnuté látkou. Kontakt s podlahou a správnou prací chodidla může komplikovat i přítomnost podpatků. Vyučení citlivosti chodidla pomůže tanečníkům tanečního sportu ve všech typech chůze, při každém přenosu váhy těla z nohy na nohu i ve všech druzích skoků (hlavně u pánů např. v paso doble). Stejně jako pro tanečnice klasického tance, je tedy i pro tanečnice tanečního sportu důležité svaly chodidel posilovat i protahovat a provádět velké množství battements tendu. Důležité je rovněž udržovat propnutou špičku nejen pro lepší zapojení svalů celé nohy, ale i pro celkový estetický dojem. Jak říká Dominik Vodička: „U nás jsou krásné nártý taky potřeba“ (směje se).

### 4) Tanec s partnerem

Petr Odstrčil tvrdí, že tanec s partnerem je speciální disciplína tanečního vzdělání.<sup>105</sup>

Po důkladném a správném pochopení základů techniky partnerského tance je možné v technice pokračovat jak ve spojení s klasickou taneční technikou, tak ve spojitostech s jinými tanečními technikami.<sup>106</sup>

Taneční sport je jediná sportovní disciplína, ve které je základní jednotkou pár. Ve všech ostatních sportech se jedná o odvozenou disciplínu. Vytvoření páru je tedy základní podmínkou pro výkon této disciplíny. Důležité je určení a odlišení role každého v páru. To se týká vnějšího vzhledu, pohybu i vzájemného vztahu partnerů. Právě odlišnost jedinců pak vytváří pár. Stejní jedinci vytvoří pouze dvojici. Vytvoření páru je tedy vlastně spíše záležitost myšlení a citu než fyzické propojení.<sup>107</sup> Pohybovým principem páru není jen paralelní provádění stejných

---

<sup>104</sup> P. Odstrčil (2004)

<sup>105</sup> N. Serebrennikov (str. 9, 1981)

<sup>106</sup> Z. Šimáková (str. 27, 2021)

<sup>107</sup> Z. Prokopová (str. 16, 2011)

pohybů, ale naopak provádění pohybů vzájemně se doplňujících. Prolnutí pohybů je nejen prostorové, ale i časové. Partner pohyb zahájí a partnerka na něj naváže a dokončí jej nebo obráceně. Vysoké nároky jsou kladeny na statickou a dynamickou rovnováhu, pohybovou kreativitu a schopnost expresivity (vyjádření myšlenky pohybem). Jeden pohyb vyvolává druhý. Pohyby jsou na sebe napojovány jako akce a reakce. Nejsou prováděny paralelně v čase, ale v určité souslednosti.<sup>108</sup>

Některá základní pravidla partnerského tance v tanečním sportu se shodují s pravidly v technice klasického tance. V klasickém tanci existuje několik základních pravidel partnerské techniky, kterým se tanečníci musí naučit. Je to především partnerská spolupráce, pohotovost, přizpůsobivost, obratnost, udržování stejného rytmu a tempa, důvěra a odpovědnost.

Samotný princip vztahu partner - partnerka vypovídá o tom, že každý z nich během společného tance odvádí svůj díl práce, avšak musí důsledně dbát na to, aby tento díl práce byl ve vztahu s adekvátním dílem práce jejich tanečního partnera. Musí během celého průběhu taneční spolupráce velice pečlivě sledovat toho druhého a znát dopředu všechny pohyby. A to nejen pohyby své, ale i partnerovy či partnerčiny tak, aby v případě jakékoliv odchylky mohl kterýkoliv z nich pohotově zareagovat. Tato pohotovost úzce souvisí s dalším pravidlem, a to s rychlým přizpůsobováním se pohybům partnera. V partnerské spolupráci musí tanečníci „naslouchat“ pohybům partnera tak, aby jej mohli rychle pochopit a navzájem se přizpůsobit. Důležité a složité je rovněž udržování společného tempa a rytmu. Každý tanečník může mít drobné nuance ve vnímání tempa a rytmu. Aby působil partnerský tanec opravdu partnersky, musí se taneční partneři naučit vnímat tempo a rytmus společně. Partneři k sobě musí mít vzájemnou důvěru a odpovědnost. Důležitým úkolem pedagoga / trenéra je podporovat vývoj tanečníků tak, aby si navzájem v tanci důvěřovali, nebáli se, mohli se na sebe spolehnout.<sup>109</sup>

## **6.2. Vybrané prvky uplatňované v tanečním sportu vycházející z tance klasického**

Taneční sport přejal do svého tanečního projevu některé konkrétní prvky z techniky klasického tance. Právě těmito prvky se můžeme během tréninku

---

<sup>108</sup> P. Odstrčil (2004)

<sup>109</sup> F. Skála (s. 24, 2011)

s tanečnický tanečního sportu více zabývat a řádně je na hodinách techniky klasického tance či při již výše zmíněné pohybové přípravě vyučít.

### **1) Pas de bourrée**

Jedná se o stylizovaný krok pocházející ze starofrancouzského tance. Vypracovává pružnost a pohyblivost kolen a kotníků, a hlavně aplomb rychlým a jistým přestupováním z nohy na nohu s přenášením osy těla.<sup>110</sup> Pas de bourrée je prvek stávající se z tří kroků, během kterých pravidelně střídáme pravou a levou nohu a přenášíme tak aktivně váhu z jedné nohy na druhou (nikdy nezůstáváme na obou nohách zároveň). Ačkoli stylů provedení pas de bourrée existuje několik, principálně odpovídají prvku v tanečním sportu, který je nazýván „opilý námořník“ a tančí se jako taneční figura v jivu. Svým provedením je mu nejpodobnější pas de bourrée simple en dehors.

### **2) Obraty a pirouettes**

Rotace jsou jedním ze základních prvků, který se v každém latinsko-americkém tanci vyskytuje. Princip provedení odpovídá tomu v technice klasického tance. Proto se nácvik obrátů zařazuje do pohybové přípravy („pohybovky“). V tanečním sportu je nutné věnovat obrátům a jejich nácviku čas během každého tréninku, vyskytují se zde převážně obraty celého těla na obou nohách. Nejčastěji tanečníci ve svých soutěžních tancích tančí glissade en tournant, tour chaîné nebo obraty jim podobné. Mohou se však také v kombinacích objevit pirouettes en dehors i en dedans ze čtvrté pozice.

### **3) Zdvih nohou - relevé lent a développé**

Stejný princip zdvihu nohou, jako je tomu u prvků relevé lent a développé, se objevuje i v tanečním sportu, a to hlavně v rumbě. Tanečníci mohou ukázat své aktivní rozsahy, technickou zdatnost, ladnost a krásu linií propnutých nohou. Pro dívky je nezbytné, aby se naučily, jak správně nohy zvedat a vést je vzduchem do dané polohy. Ve zdvihu je důležitý tah do dálky a správné zasazení nohy v kyčelním kloubu.

Battement relevé lent i battement développé rozvíjí sílu dolních končetin, vytočení kyčelních kloubů a rozsah pohybu. Koleno a stehenní část pracující nohy zůstává vždy v jedné rovině s podlahou (případně se zvedá nad 90°), nikdy však neklesá pod 90°. Tělo se nezaklání, neuklání, nepředklání, přísně zachováváme vertikální i horizontální rovinu. Sklon pánve a mírný náklon trupu

---

<sup>110</sup> V. Válková (s.92-94, 2016)

vpřed se povoluje pouze při zvedání nohy vzad, a to podle anatomických možností každého tanečníka. Důležité je vytahovat se směrem vzhůru z kyčelních kloubů, propínat stojné koleno a aktivně vytáčet i stojnou nohu.<sup>111</sup>

#### **4) Švihy nohou – grand battements**

Tanečníci tanečního sportu používají švih nohou na i nad 90° v latinskoamerických i standardních tancích. Tento velký švihový pohyb vypracovává lehkost a sílu nohou zvětšuje rozsah pohybu. Švih nohy je velmi rychlý a ostrý a nesmí se projevit na pohybu těla či paží. Důležité je mít při švihu uvolněné kyčelní klouby pro maximální rozsah pohybu, ale v nejvyšším bodě švihu je důležité nohy fixovat v kyčelním kloubu a zadržovaně vést směrem dolů k podlaze (nesmí spadnout). Při každém švihu by se i zde měl využívat skluz po zemi ve směru ven i zpět, odrážet se od podlahy až prsty (nazvedat celou nohu pouze stehenním svalem).<sup>112</sup>

#### **5) Rond de jambe**

Prvek, při kterém tanečník „kreslí“ kruh nohou a procvičuje tím pohyblivost a vytočení v kyčelním kloubu. Tanečníci tanečního sportu během tance provádí v sestavách různé typy rond de jambe (par terre, en l'air, v demi plié i grand rond de jambe jeté) v pomalém i rychlém tempu, a proto by ho měli velmi dobře ovládat.

#### **6) Skoky**

Skoky a hlavně prvky z grand allegra, se objevují u mužských tanečníků nejčastěji během tance paso doble. Obvykle je v sestavě zakomponován skok grand jeté entrelace, nejběžněji ukončen do kleku na jedno koleno. Po technické stránce se tanečníci snaží o co nejvyšší výskok. Po stránce estetické je tento styl skoků mužnější, napomáhající více obsáhnout prostor sálu. Pozor ale na častou chybu, aby jeté entrelacé šlo pouze směrem nahoru, nikoliv z místa.

Stejně tak jsou však pro tanečnice tanečního sportu důležité i malé skoky neboli petit allegro a s ním správné pochopení a použití plié jako dopadu i odrazu. Mezi tanečními prvky standardních i latinskoamerických tanců najdeme celou škálu skokových prvků, které ačkoli jsou v provedení jiné, principiálně technicky vychází z techniky stejné jako u klasického tance. Ať už se jedná

---

<sup>111</sup> V. Váľková (s. 90-91, 2016)

<sup>112</sup> Tamtéž (s.60-61)

o cval (chassé), přeskok z nohy na nohu (princip pas jeté, glissade) nebo skoky z obou nohou na obě (sauté, echappé).

Pohybů a principů vycházejících techniky klasického tance se v tanečním sportu vyskytuje velké množství. Ačkoli si to třeba ne všichni tanečníci hned zpočátku uvědomují, je důležité a pro ně velmi nápomocné, aby si technikou klasického tance prošli a základům se naučili. Vybrala jsem a shrnula několik nejdůležitějších či nejzřejmějších prvků, jež vycházejí z techniky klasického tance a v tanečním sportu se s nimi běžně setkáváme. I zde platí, že záleží na pedagogovi / trenérovi, aby zvážil a vybral takové prvky z techniky klasického tance, které budou nejvíce vhodné a bude je vyučovat svěřené tanečnice.

### **6.3. Trénink techniky klasického tance tanečniců tanečního sportu**

Pro tvorbu tréninku techniky klasického tance tanečniců tanečního sportu je dobré se orientovat v jejich celkovém tréninkovém plánu a individuální soutěžní přípravě. Jak říká v rozhovoru Ondřej Valenta: *„Co mě život naučil je, že nemůžeme učit techniku klasického tance stejným stylem, jako se učí na konzervatořích nebo lekcích ve studiích specializovaných na klasický tanec, ale musíme trénink přizpůsobit. Je skvělé, že by se tanečnice naučili rond en l'air nebo dvojitý saut de basque, ale k čemu by jim to bylo? Aby jim trénink dal co nejvíce, musíme ho vést zcela jiným způsobem.“*

Organizovaný trénink ve sportovních klubech probíhá 2 – 3krát týdně. Jedná se o společné lekce párů, kde se nejčastěji řeší technika standardních či latinsko-amerických tanců, vedení v páru, postavení a linie těla nebo rychlost pohybu. Lekce trvá okolo 90 minut. Získané informace tanečnice může využít na individuálním tréninku a ve svém tanci. Každý pár má možnost brát si individuální lekce s trenérem, kterého si vybere. Individuální přístup je nejlepší možnost, jak získat maximální zpětnou vazbu a hlavně je nezbytnou součástí tréninku tanečního sportu. Taneční sportovci mají tedy během týdne individuální lekce (zaměřené na konkrétní tanec či jiné speciální potřeby páru), výše zmíněné společné lekce a doporučené všeobecně rozvíjející tréninky, které využívají pro všestranný rozvoj a kompenzaci páru nebo postavení těla. Tato cvičení jsou důležitá jak pro začátečnice, tak pro vrcholové tanečnice tanečního sportu, kteří

někdy všeobecný rozvoj opomíjejí. Pohybová průprava je nezbytná a měla by být pravidelnou v jejich týdenním plánu.<sup>113</sup>

Pod názvem pohybová průprava se ukrývají různé typy cvičení a technik, které však vycházejí z klasického tance. V tréninku techniky klasického tance (pohybové přípravě) je dobré zařadit techniku chůze, běhů, skoků, obrátů, zdvihu nohou a švihů, které se objevují v choreografiích soutěžních tanců. Vhodné je zaměřit se na posílení svalstva (zejména břišního, zádového, svaly paží a nohou), rozvíjet koordinaci a věnovat se cvičením pro zlepšení flexibility. Trenér či pedagog by si před každým tréninkem měl stanovit princip nebo výsledný prvek, ke kterému trénink povede. Vložit do každého tréninku „hlavní téma“ a podle něj koncipovat cvičení.

Trénink techniky klasického tance tanečnicků tanečního sportu jsem dle potřeb těchto tanečnicků rovněž rozdělila do 5 částí. „Stretch & strenght warm up“, cvičení u tyče, cvičení na volnosti, skoky a závěrečné zklidnění.

### **1) „Stretch & Strenght Warm Up“ (cca 15 minut)**

Na tréninku tanečnicků tanečního sportu je důležité budovat výkon<sup>114</sup>, proto trénink začínáme rozběháním nebo rozeskákáním v prostoru, kdy tělo nejen zahříváme a připravujeme svaly na následnou zátěž, ale také zlepšujeme fyzickou zdatnost v krátkodobé vytrvalosti tanečnicků. Po přibližně třech minutách cardia přichází na řadu posilování. I zde je vhodné každý trénink zvolit dvě (maximálně tři) partie, které posilovat. Posilování může probíhat na hudbu, jako předem připravený sled cviků zadaných pedagogem nebo je možnost s tanečnicí provést kruhový trénink. Po posilovací části je nutné celé tělo protáhnout. Protahování brání poškození svalů, zrychluje pohybové reakce, přispívá ke správnému držení těla, zlepšuje kloubní pohyblivost a celkový sportovní výkon, mělo by být podstatnou součástí nebo alespoň předcházet každému tanečnímu tréninku (nejen technickému). Čím je flexibilita lepší, tím kvalitnější je tanec, jeho plasticita a dynamika. V hodinách techniky klasického tance či pohybové přípravy (záleží, jak hodinu daný sportovní klub nazve) se rozvíjí flexibilita pomocí pasivního i aktivního pohybu. Je to také jeden z prvních požadavků na malé tanečnice.<sup>115</sup> Po zahřátí, posílení a protažení celého těla jsou tanečnice připraveny přejít na cvičení u tyče.

---

<sup>113</sup> Dovalil, Jansa a kol. (2007)

<sup>114</sup> Tamtéž.

<sup>115</sup> L. Smolíková (s. 20, 2012)

## **2) Cvičení u tyče (cca 30 - 40 minut)**

V tanečním sportu je vyžadována a na soutěžích hodnocena technická zdatnost. Porota hodnotí techniku jako jedno z hlavních kritérií. Technika se hodnotí sama o sobě a je třeba jí věnovat velkou pozornost. I začátečníci se učí pohyby v každém tanci provádět přesně, detailně a jednotlivé prvky pak spojují v celek. Nezbytné je provádět velký počet opakování. Právě na zlepšování technického provedení tanečních prvků, pochopení vedení pohybu, držení těla a důležitých principů slouží cvičení u tyče. Tanečníci se zde mohou díky opoře, kterou jim tyč poskytuje, maximálně soustředit na perfektní provádění zadaných prvků. U tance je soustavné provádění jednoho či druhého prvku v přesném tempu právě tím, co tanečnickům pomůže techniku dovést k dokonalosti. Tato cvičení trénuje každý z páru sám, nejlépe před zrcadlem. U začátečníků tvoří technika největší část tréninku, u vrcholových tanečnicků se musí neustále udržovat a propracovávat.<sup>116</sup>

S technikou provádění tanečních pohybů pomohou tanečnickům cvičení u tyče. Během každé kombinace je třeba vštěpovat jim zásady správného postoje, držení těla a plynulý pohyb paží vedený ze zad. Kombinace u tyče by měly být strukturou jednoduché, jasné a obsahovat více opakování konkrétního prvku pro jeho perfektní technické zvládnutí.

### **a) Demi-plié**

V kombinaci demi-plié u tyče se tanečníci učí nejen princip plié, budoucí odraz a dopad skoků, ale také správně vystavět tělo v I., II. IV. a V. pozici. Ve vytočených pozicích během provádění demi-plié i grand-plié se rozvíjí svalstvo pro vytáčení nohou od kyčlí, přes kolena až po kotníky a chodidla. Jakmile princip správného vytáčení nohou tanečníci pochopí, nejenže budou schopni správně ovládat techniku klasického tance, ale také se jimlepší celková rovnováha a stabilita. V průběhu kombinace vyučujeme správné principy provádění jednotlivých užitých prvků, odtlačování od podlahy, správné držení těla a plynulý, pocitově nekonečný pohyb paží vycházející ze zádočných svalů.

Kombinaci demi-plié provádíme nejdříve čelem a později bokem k tyči z I. pozice v pomalém tempu v  $\frac{2}{4}$  nebo  $\frac{3}{4}$  taktu. Zařazujeme prvky:

- Demi-plié ve všech pozicích a jeho modifikace

---

<sup>116</sup> L. Smolíková (s. 29, 2012)

- Grand-plié ve všech pozicích
- Relevé ve všech pozicích
- Port de bras (i s úklony těla)
- Battement tendu a jeho modifikace
- Passé par terre, en cloche
- Procvičení chodidla (pološpička, špička, sešlápnutí, přenos váhy...) a další

### **b) Battement tendu**

Battement tendu je jedním z nejdůležitějších pro tanečnický taneční sport. Učí je práci s chodidlem, přenos váhy nad stojnou nohu a správné cítění podlahy, které jsou následně schopni aplikovat během tance v taneční obuvi. Vedení nohy po podlaze, a hlavně práce chodidla jako takového se hojně objevuje ve standardních, ale i latinsko-amerických tancích, nejvíce v rumbě. Tanečníci princip battement tendu využívají během každého skluzu po podlaze, vkluzu do obrátů, přípravy kročné nohy do následujícího pohybu. Je proto nutné battement tendu věnovat dostatečnou pozornost.

Kombinaci battement tendu provádíme nejdříve čelem a později bokem k tyči z I. pozice a následně z V. pozice ve středně rychlém tempu v 2/4 taktu. Zařazujeme prvky:

- Battement tendu a jeho modifikace (směrem vpřed, stranou a vzad)
- Demi-plié
- Relevé na obou i na jedné noze v poloze sur le cou de pied nebo au genou vpřed i vzad
- Passé par terre, en cloche
- Battement soutenu
- Port de bras
- Pas de cheval (en dehors i en dedans)
- Různá přenášení váhy, protlačování polo špiček, procvičení nártů a další...

### **c) Battement tendu jeté**

Pro vyučení ostrosti a rychlosti pohybu nohou, získání síly vnitřních stehenních svalů a svalů chodidla zařazujeme do tréninku battement tendu jeté. S ostrým výkopem či vedeným nízkým švihem nohy se tanečníci tanečního sportu potýkají například v tangu, quick stepu, jivu, rumbě, paso doble ... Důležité je jim vysvětlit, že ačkoli je pohyb švihového, ostrého rázu, pořád je potřeba, aby byl vědomý a vedený, noha zůstala po celou dobu



propnutá, pevná a tažená do dálky za konečky prstů, ať už v paralelní nebo vytočené pozici.

Kombinaci battement tendu jeté provádíme nejdříve čelem a později bokem k tyči z I. pozice a následně z V. pozice ve středně rychlém tempu až rychlém tempu v 2/4 taktu. Zařazujeme prvky:

- Battement tendu jeté a jeho další varianty (směrem vpřed, stranou a vzad)
- Demi-plié
- Relevé abaissé i výdrž na relevé na obou i na jedné noze
- En cloche
- Port de bras
- Pas de cheval do výšky cca 35° (en dehors i en dedans) a další...

#### **d) Rond de jambe**

Další užívanou skupinou pohybů tanečnicků tanečního sportu vycházející z techniky klasického tance jsou ronds de jambe. Ve standardních i latinsko-amerických tancích se objevují všechny typy rond de jambe – par terre, v demi-plié, en l'air na 45° i grand rond de jambe na 90° a grand rond de jambe jeté. Při provádění rond de jambe se snažíme využit volnost v kyčelním kloubu kročené nohy tanečnicků. Kročná noha musí být dlouhá, maximálně vytočená, propnutá a pevná až po konečky prstů. Prsty chodidla kročné nohy pak opisují pomyslný po podlaze či ve vzduchu. U tanečnicků tanečního sportu není tak nutné dbát na zachování postavení roviny boků během provádění prvku rond de jambe, jelikož práce boků je například v latinsko-amerických tancích zcela odlišná a nedodrhuje se rovina ramen nad boky v přesném postavení, avšak je důležité je s klasickým správným provedením obeznámit. Soustředíme se tedy hlavně na vytočení obou dolních končetin, přenos váhy těla nad stojnou nohu a pocitově nekonečnou, pevnou, do konečku prstů propnutou kročnou nohu.

Kombinaci rond de jambe provádíme nejdříve čelem a později bokem k tyči z I. pozice (možné i z V. pozice) v pomalém tempu v 3/4 taktu. Zařazujeme prvky:

- Rond de jambe par terre (na propnuté noze i v demi-plié)
- Demi a grand rond de jambe na 45° a 90°
- Grand rond de jambe jeté
- Grand battement jeté passé

- Výdrže na jedné noze v poloze retiré či velkých pózách (en avant, attitude vpřed i vzad, arabesque), mohou zkoušet i na relevé
- En cloche na 45°a výš a další...

### **e) Rychlé battement tendu jeté / plié – relevé / petit allegro čelem k tyči**

Rychlé battement tendu jeté v kombinaci s plié – relevé, relevé - abaissé či malými skoky je vhodné začleňovat mezi kombinace u tyče v prostředku nebo na konci v této části hodiny. Díky rychlému tempu tanečníci získávají schopnost bryskního provádění pohybů nohou a chodidel a zároveň musí kontrolovat horní část těla, která by měla zůstat nehybná. Aktivně zapojují svaly vnitřních stehen, které jsou nezbytné pro vykonávání mnoha prvků nejen v technice klasického tance.

Kombinaci rychlé battement tendu jeté provádíme nejčastěji čelem k tyči z I. pozice (možné i z V. pozice) v rychlém až velmi rychlém tempu v  $\frac{2}{4}$  taktu. Zařazujeme prvky:

- Rychlé battement tendu jeté (nejčastěji stranou, ale možné i vpřed a vzad, vždy několik opakování)
- Battement tendu jeté pointé
- Rychle battement tendu / jeté pour les batterie
- Battenent tendu / jeté s dégagé přes II. nebo IV. Pozici
- Demi-plié – relevé / relevé – abaissé ve všech pozicích i na jedné noze s přiložením sur le cou de pied (vpřed i vzad)
- Výdrž na relevé na obou i na jedné noze
- Petit battement
- Pas de cheval en dehors i en dedans
- Petit allegro: sauté, échappé, changement de pied, entrechat quatre...
- Mnoho dalších modifikací battement tendu nebo battement tendu jeté a další...

### **f) Fondu**

Fondu je jedním z nejvhodnějších cviků pro získání síly v nohách pro dopad, odraz i jejich zdvih. Tanečníci si osvojují stabilitu na jedné noze, získávají zkušenost s kombinací, která se cvičí převážně na noze stojné a kročná je ve vzduchu. Důležitý je zde rozvoj koordinace – paže, nohy, poloha hlavy i držení těla – vše se pohybově doplňuje. Ačkoli si to tanečníci nemusí hned uvědomovat, pedagog musí vědět, že již zde se učí koordinaci pro budoucí

obraty, piruety i skoky. Je dobré kombinaci zanechat strukturálně jednoduchou s opakováním jednotlivých prvků, aby byl čas pro uvědomění si společného otevírání i zavírání paží a nohou, propínání a ohýbání kolen a zároveň soustředění se na principy správného provedení prvku.

Kombinaci fondu provádíme nejdříve čelem z I. pozice a později bokem k tyči z V. pozice v pomalém tempu v  $\frac{2}{4}$  nebo  $\frac{3}{4}$  taktu. Hudbu na fondu pro tanečnický tanečního sportu je možné zvolit v tangovém charakteru, kombinace jim je najednou bližší a cvičení zábavnější. Zařazujeme prvky:

- Fondu na celé noze (později mohou zkoušet na relevé; vpřed, stranou a vzad)
- Double fondu (vpřed, stranou a vzad)
- Battement soutenu na 45°
- Relevé (na obou i na jedné noze s kročnou v poloze sur le cou de pied nebo au genou vpřed i vzad)
- Výdrž v attitude (vpřed i vzad), arabesque nebo à la seconde
- Porté na 45° či 90°
- Relevé lent
- En cloche na 45° a 90°
- Pas de bourré, pas balancé
- Port de bras (s klony těla) a další...

### ***g) Frappé***

Frappé vypracovává hbitost, ostrost a pevnost pohybu zvláště kročné nohy. Tanečníci se učí kročnou nohu nevyhazovat, ale aktivně otevírat směrem vpřed, stranou a vzad tak, aby chodidlo zůstalo maximálně propnuté a noha pevná s jasným směrem pohybu. Pro výuku frappé můžeme zvolit i paralelní pozici, jelikož tanečníci tanečního sportu potřebují pochopit hlavně princip otevírání kročné nohy švihem, nikoli velké vytočení. V pozici vytočení trénujeme otevírání stranou a vzad. Frappé je dobré zařazovat například následně nebo před seminářem, kde tanečníci probírají jive, tango, quick step či paso doble, v nichž se výkopy objevují.

Kombinaci frappé provádíme nejdříve čelem a později bokem k tyči z I. pozice nebo z V. pozice (dle zdatnosti tanečnicků) ve staccatovém středně rychlém až rychlém tempu v  $\frac{2}{4}$  taktu. Zařazujeme prvky:

- Battement frappé a jeho modifikace
  - o Frappé double

- Frappé s přiložením do flexované pozice sur le cou de pied a se škrtnutím prsty o podlahu při otvírání
- Petit battement
- Tombé, coupé
- Pas de bourré
- Port de bras
- Demi-plié – relevé, relevé - abaissé
- Výdrže na relevé (na obou nohách, na jedné noze s kročnou nohou v polohách au genou, velkých pózách...) a další...

### ***h) Adagio***

Úkolem adagia u tyče je u tanečnicků tanečního sportu vyučení správného zdvihu a vedení nohou po opuštění podlahy současně s udržením všech principů daného prvku, správného držení těla a plynulého doplňujícího pohybu paží. Hlavně v latinsko-americké rumbě se tanečníci potýkají (převážně tanečnice) s vysokým zdvihem nohou způsobem relevé lent i développé na propnuté stojné noze i v demi-plié. Úkolem pedagoga je vyučit, jak zdvih technicky správně provést, jak si techniku zdvihu zapamatovat, aby byli tanečníci schopni přesně tak nohy zdvihati i v rámci svých soutěžních sestav.

Kombinaci adagio provádíme později bokem k tyči z I. pozice nebo z V. pozice (dle zdatnosti tanečnicků) ve volném tempu v  $\frac{2}{4}$  nebo  $\frac{3}{4}$  taktu. Zařazujeme prvky:

- Battement relevé lent
- Battement développé
- Grand rond de jambe na 90° (a výše)
- Port de bras (všechny port de bras dle metody Vaganovové a jejich variace)
- Demi-plié, grand-plié
- Výdrže na relevé v pozicích sur le cou de pied a au genou vpřed a vzad i velkých pózách
- Tombé a grand tombé
- Battement soutenu
- Pas de bourré, pas balancé
- Promenade a další...

### ***i) Grand battement***

Švihový pohyb nohou je často užívaným prvkem v sestavách tanečníků tanečního sportu. Je důležité mu proto věnovat dostatek pozornosti. Kombinace grand battement vypracovává technicky správné odražení nohy od podlahy propnutím nártu, získání síly i dojem lehkosti nohou pro oko diváka. Švih nohy, procházející přes battement tendu, je velmi energický a aktivně tak připravuje kročnou nohu pro budoucí velké allegro, což využijí hlavně muži v tanci paso doble.

Kombinaci grand battement provádíme bokem k tyči z I. pozice nebo z V. pozice ve staccatovém středně rychlém až rychlém tempu v  $\frac{2}{4}$  taktu. Zařazujeme prvky:

- Grand battement a jeho varianty
  - o Grand battement jeté pointé (piqué)
  - o Grand battement jeté passé
  - o Grand battement jeté développé (měkký grand battement)
- Battement tendu jeté
- Demi-plié, relevé, relevé-abaisé
- Výdrže na retiré či ve velkých pózách (mohou být i na relevé)
- Changement de pied
- Port de bras
- Pas de bourré
- Různé obraty či nácviky na obraty a pirouettes a další...

### **3) Cvičení na volnosti (30 - 40 minut)**

#### ***a) Kombinace na volnosti***

Všechny kombinace prováděné u tyče a následně na volnosti může pedagog/trenér obohacovat prvky ze standardních či latinsko-amerických tanců, které na procvičovaný pohyb, související s technikou klasického tance, mohou následně navazovat. Tanečníci si pohyby budou schopni lépe propojovat a následně technicky správné provedení přenést do vlastní taneční variace.

Například kombinace zaměřená na rond de jambe na volnosti může vypadat následovně: začínáme v I. pozici. Cvičíme pravou nohou, během preparace tedy přenášíme váhu těla nad špičku levé stojné nohy. Po provedení battement tendu vpřed (pravou nohou) začneme opisovat kruh po podlaze

špičkou pravé nohy (rond de jambe par terre). Opakujeme třikrát. Po čtvrté ukončíme rond de jambe par terre do pozice check<sup>117</sup> vzad a točíme spirálu<sup>118</sup>. Celé opakujeme i en dedans a následně levou nohou. Podobným způsobem může pedagog tvořit různé kombinace na volnosti – nejvíce však battement tendu, rond de jambe a grand battement. Kombinaci grand battement je dobré dělat na místě i s postupem z místa po diagonále, aby se tanečníci postupně naučili provést švih z již roztančeného pohybu těla. Kreativitě se zde meze nekladou. Čím více pedagog klasickou taneční techniku propojí tanečníkům s jejich disciplínou / tanečním stylem, tím více je vtáhne do probírané látky / cviku a nejenže je to bude bavit, ale budou také schopni techniku klasického tance lépe aplikovat.

### **b) Chůze po diagonále**

Pro správnou chůzi je podstatné správné našlapování na podlahu. Pro tanečnický je důležité osvojit si chůzi po "dvou kolejnicích". Znamená to, že každá noha má svojí vlastní kolej, po které se pohybuje. Nemělo by docházet k chůzi jen po jedné kolejnici nebo během chůze kolejnice překřížovat přes sebe. Nášlapy se liší podle charakteru tance. Někde se vykonávají přes patu, jinde přes špičku. Podstatná je váha na přední části chodidla, která napomáhá k rychlému přesunu a k posílení těžiště v každém kroku. Pokud má tanečník váhu na jiné části chodidla, dochází k celkovému špatnému držení těla a tím i k nesprávnému pohybu nohou. Mezi chybné postavení chodidel patří nejčastěji váha na malíkové hraně, na zevní části chodidla nebo stočení špiček dovnitř. V každém tanečním kroku by se měli objevovat tzv. linie nohy.

U tanečnic je velmi atraktivní, pokud mají během chůze a vůbec v průběhu celého tance dopnuté nohy až do konečků prstů. I u tanečníků je ale důležité důkladné propínání nártů v každém kroku.<sup>119</sup> Nášlapy a správné kladení nohou na podlahu trénujeme s tanečnický po diagonále nejdříve jednotlivě a následně v páru (volné držení<sup>120</sup>), kdy by měl pedagog již vyžadovat

---

<sup>117</sup> Pozice check („kontrolní“) v latinsko-americkém tance znamená polohu, kdy je výrazně zastaven pohyb. Pozice je vytvořena uzamčením zadní části jednoho kolena do přední části kolena druhého. Váha těla je rozložena na obě nohy. Kontrolní pozice se vytváří v latinsko-amerických tancích jako je rumba a cha-cha-cha, stejně jako ve standardních tancích, např. v quickstepu. – pozn. autora

<sup>118</sup> Spirála je obrat obvykle tančený ženou. Provádí se směrem otáčení vpravo – nakročení na levou nohu a navinutí pravé, nebo směrem vlevo – nakročení na pravou nohu a navinutí levé, kotníky jsou překřížené. Spirálová otočka umožňuje přejítí do následného kroku na navinutou nohu a pokračování v dalším tanečním prvku. – pozn. autora

<sup>119</sup> H. Tegiová (s. 39, 2009-2012)

<sup>120</sup> Partner drží partnerčinu dlaň ve své v předpažení skrčmo před tělem – pozn. autora

i vzájemné partnerské cítění a sjednocení tempa i stylu nášlapů obou partnerů. Během chůze je důležité správné držení zad, mít otevřený hrudník, dlouhý krk, ramena padají volně dolů, tanečníci při příchodu na taneční parket musí působit profesionálně a sebevědomě. Jejich prezentace začíná prvním nášlapem na tanečním parketu.

### **c) Obraty & Pirouettes**

Standardní i latinsko-americké tance jsou plné různých obrátů. Jednoduchá otáčení kolem vlastní osy jsou základem pro další druhy točení (např. spinální otočka, spirálová...). S tanečnický tanečního sportu v rámci pohybové přípravy/ techniky klasického tance začínáme učit techniku obrátů od úplného základu otáčení. Pro ovládnutí techniky obrátů je důležité mít dobře vyučenou výchozí pozici (preparaci). Pokud není základní pozice provedena správně, nemůže nikdy dojít k dobrému provedení nebo správnému načasování odrazu k zahájení většinou rychlého otáčení. Vyučení správné preparace je mnohem důležitější než samotné točení. Otáčení vzniká na základě rotace a napětí, které v těle vzniká během preparace. Pokud se pokročilý tanečník chce točit o více než 1 obrat, je nutné, aby demi-plié a síla nabraná do obratu byla o to větší, o kolik se chce tanečník otočit. V přípravné pozici je nutné, aby měl tanečník váhu nad stojnou (odrazovou) nohou a mohl vykonávat pohyb ze zatížené nohy do parketu. Tanečník následně z výchozí pozice ihned přenáší váhu vpřed nad kročnou nohu, která se stává stojnou, aby obrat či více obrátů stihl včas do hudby. Dále je potřeba, aby se tanečníci dobře naučili technice spottingu. Otočení hlavy pomáhá v orientaci v prostoru a provedení několika otočení těla za sebou. Právě u obrátů tanečnickům dojde důležitost správné koordinace. Pohyb, pevnost a přesnost umístění paží napomůže k přetočení trupu do směru točení. Uvnitř těla vzniká napětí. Pohyb se uskutečňuje v našem centru, kde dochází k rotaci svalů kolem páteře a aktivaci spodního břišního svalstva. Po provedení obratu dochází k přenesení váhy na stojnou nohu do nové polohy, dochází k návratu do původního stavu, tanečník schází z pološpiček zpět na celé chodidlo.<sup>121</sup>

Základní princip obratu učíme tanečnický tanečního sportu pomocí prvku glissade en tournant po diagonále několikrát za sebou. Nejdříve je naučíme správnou výchozí pozici, postavení těla, nohou i paží, následně rychlé spojení obou nohou do I. nebo V. pozice s pohybem z místa za kročnou nohou bez

---

<sup>121</sup> H. Teigová (s. 18-19, 2009-2012)

rotace a plynulé sejítí do jistého demi-plié nebo snesení z relevé bez demi-plié (záleží na druhu obratu, který potřebují do sestavy – je podstatné neustále s tanečnicí pracovat individuálně, dle jejich konkrétních potřeb) a zakončení do výchozí pozice pro možnost navázání dalšího posunu těla z místo nebo vyzkoušení rotace. Nejčastější chyba, kterou u tanečniců tanečního sportu můžeme vidět, je zvedání ramen a ponechávání paže (během obratu vpravo levou, během obratu vlevo pravou) za tělem. Paže příliš „rozšvihnou“ během náběru do obratu. Dbáme také na posun z místa aktivním spojením stojné a kročné nohy do úzké pozice, aby nechodili „pod sebe“, ale opravdu do prostoru. Po zvládnutí glissade en tournant přecházíme k výuce tour chainné a následně pirouette ze IV. pozice ve směru en dehors i en dedans s kročnou nohou nejdříve v poloze au genou a pokud to někteří technicky zdatnější tanečnici mají v sestavě, můžeme vyučit i pirouette ve velké póze.

#### **d) Partnerská průprava**

Součástí cvičení na volnosti by měla být i kombinace rozvíjející práci s partnerem. V technice klasického tance existuje několik základních pravidel práce s partnerem, kterým se tanečnici musí naučit. Je to především partnerská pohotovost, dovednost a obratnost. Stejně, jako se tanečnici učí virtuozitě, patřičné dovednosti a obratnosti v provádění jednotlivých prvků a vazeb v tréninku techniky klasického tance sólově, musí se učit této virtuozitě i v partnerské technice. Už samotný princip vztahu partner – partnerka vypovídá o tom, že každý z nich během společného tance odvádí svůj díl práce, avšak musí důsledně dbát na to, aby tento díl práce byl ve vztahu s adekvátním dílem práce jejich tanečního partnera. Partneři musí znát pohyby toho druhého, jaký bude následovat, i partnerovi možné reakce, které během společného tance budou probíhat, aby v případě jakékoliv drobné odchylky mohl kterýkoliv z nich potřebným způsobem pohotově zareagovat.

Ačkoli v tanečním sportu partnerka nikdy nesmí oběma chodidly naráz opustit podlahu, tudíž tanečnici nemohou provádět vysoké „zvedačky“, principy držení, vedení a jištění partnerky jsou v obou tanečních stylech velmi podobné, ba dokonce i totožné. Na skupinových lekcích tanečnicí seznamujeme se základy partnerského tance v klasické taneční technice. Například základní způsoby držení partnerky v přízemní partnerské práci: oběma rukama v pase, oběma rukama za obě ruce a jednou rukou za ruku



nebo v pase. Jednotlivé způsoby držení postupně pak tanečníci procvičují s použitím již probraných prvků. Daleko více se partnerské práci a úpravě v technickém provedení může pedagog věnovat na individuálních lekcích s konkrétní párem, který mu rovnou předvede jejich párové taneční figury z jejich sestav.

#### **4) Skoky (15 - 20 minut)**

Skoky jsou poslední částí tréninku v technice klasického tance. Jedná se o technicky i fyzicky náročné prvky a právě v této části hodiny se ukáže technická zdatnost tanečníků. Pro správné pochopení provedení skokové kombinace je důležité uvědomit si princip, že dopad je zároveň odraz pro následující skok. Pokud nedojde k pochopení tohoto principu, skoky působí těžkopádně bez lehkosti a pružnosti.<sup>122</sup> U tanečníků tanečního sportu se během skoků zaměřujeme na zvyšování fyzické zdatnosti a na vyučení správného technického provedení odrazu, letu a dopadu a prvků grand allegro, které se mohou v sestavách tanečníků tanečního sportu objevit.

##### **a) Rozeskákání**

Kombinace, která má za úkol připravit tělo, a hlavně nohy a chodidla tanečníků na skokovou část hodiny. Do vazby zařazujeme například pérování v paralelních i vytočených pozicích, výskoky o různé výšce (můžeme stupňovat od nejmenšího skoku po vyšší s ohledem na to, jakou u toho sbíráme sílu v odrazu), sauté, changement de pieds, malé echappé do II. i IV. pozice nebo na jednu nohu, pas de bourré, détourné, vypérování, plié, relevé atd. Rozeskákání nejenže zahřeje a připraví tanečnice na větší skoky, ale také během toho posílí svalové partie nohou, které jim pomohou získat přesnost a mrštnost například pro tance jive nebo cha-cha-cha.

##### **b) Malé skoky (*petit allegro*) po diagonále**

Po rozeskákání přichází na řadu trénink malých skoků po diagonále, se kterými se tanečníci setkávají nejčastěji v tanci quick step nebo v polce. Jedná se o:

- Pas chassé (cval) s natáčením i v otáčení s výměnou nohy přes sur le cou de pied
- Variace temps levé sauté
- Sauté i en tournant

---

<sup>122</sup> Dostupné z: [107MK: 7.2 Allegro \(amu.cz\)](http://107MK:7.2 Allegro (amu.cz))

- Changement de pieds (en tournant)
- Échappé do II. i IV. pozice s pas de bourré nebo ukončené na jednu nohu
- Glissade (vpřed, stranou i vzad)
- Assemblé
- Petit jeté na místě i s postupem z místa (vpřed, stranou a vzad)
- Součástí vazby mohou být jakékoli vazebné prvky – chůze, běh atd.

### **c) Střední skoky po diagonále**

Střední allegro můžeme provádět na volnosti na místě i po diagonále. Pohyb z místa je však pro tanečnický tanečního sportu charakterističtější, a proto skoky jsou skoky a skokové variace s postupem z místa pro ně podstatnější.

Do kombinací na střední skoky je dobré zařazovat:

- Sissonne simple, sissonne fermé, sissonne ouverte, sissonne tombé
- Sissonne pas failli
- Temps levé sauté do I. i II. Arabesque
- Assemblé s postupem z místa
- Petit jeté s postupem z místa
- Pas balloné
- Pas balancé (i en tournant)
- Pas de bourré
- Pas chassé, chůzi, popoběhnutí atd.

### **d) Grand allegro (po diagonále)**

Velké skoky jsou vrcholnými prvky techniky klasického tance. Jejich správné a precizní provedení ovládají pouze zkušení a dobře vyučení tanečníci. V tanečním sportu je grand allegro převážně pánskou záležitostí, a to hlavně v rámci paso doble. I pro dívky je ale dobré se velké skoky naučit. Pomůže jim to se získáním síly, uvědoměním zdvihu a rozšvihu nohou a tréninku koordinace. Prvky grand allegra trénujeme po řadách či diagonálách s několika opakováními ve strukturálně jednoduchých vazbách, aby tanečníci byli schopni pochopit správnou techniku provádění skoku a následně ho provedli ve své soutěžní sestavě.

Z grand allegra se v tanečním sportu nejvíce objevuje a zařazujeme do tréninku:

- Grand jeté entrelace
- Grand jeté (do pózy attitude derrière a I. a II. arabesque)
- Grand jeté passé vpřed

- Tour en l'air z V. pozice o 360° (u pánů s ukončením do kleku na jedné noze)
- Grand sissonne fermé à la seconde

### **5) Calm down**

V závěru tréninku zařazujeme jednoduchou kombinaci obsahující prvky na zklidnění těla po výkonu a zkoncentrování na sebe sama. Na závěrečné cvičení by se tanečníci měli rozmístit do půlkruhu či kruhu nebo do řad na volnosti tak, aby viděli na pedagoga, který na hudbu v pomalém tempu či do ticha pouze vede svým hlasem a tanečnický zklidní, zkoncentruje a uvolní. Vhodná jsou různá rolování a vlny páteře, port de bras, relevé, demi-plié, lehký stretching.

## 7. Závěr

Diplomová práce byla napsána za účelem pomoci s přípravou struktury a náplně tréninku techniky klasického tance pro pedagogy tanečnicků lyrického tance nebo tanečního sportu. Mým cílem bylo ukázat čtenáři podstatu ovládnutí techniky klasického tance u tanečnicků věnujících se lyrickému tanci nebo tanečnímu sportu na profesionální úrovni, zároveň poukázat na důležitost individuálního přístupu k tanečnickům ve výuce a nabídnout ukázkou struktury tréninku techniky klasického tance pro tyto tanečnický.

Pokud chceme být dobrými pedagogy, lektory, trenéry, mělo by nám záležet na tom, aby naši tanečníci byli do tréninku motivovaní, dokázali jednotlivé připomínky zpracovávat a odnášeli si z každé hodiny co nejvíce. Je dobré jim individuálně vysvětlit, proč po nich konkrétní cviky vyžadujeme, proč to s nimi děláme, k čemu jim to následně bude. Tito tanečníci cvičení z techniky klasického tance ve svém tréninku většinou nepraktikují anebo mu nevěnují patřičnou pozornost. Proto s nimi musíme komunikovat. Záleží na tom, aby si uměli principy z techniky klasického tance přenést do svého tanečního stylu a správně je používat. Aby sami pochopili význam a důležitost ovládnutí alespoň základů techniky klasického tance, díky níž budou mít lepší držení těla, větší sílu, vytrvalost, správnou techniku provedení tanečních pohybů, krásnější linie těla, lepší sebezprezentaci, ale zejména jim pomůže v provádění technicky těžších prvků tak, že je budou schopni zvládnout.

Nejen díky rozhovorům s vybranými respondenty, ale i diskusí s dalšími tanečnický jsem dospěla k závěru, že se u nás tanečnickům dostává příliš málo všestranného tanečního rozvoje. Tanečníci jsou většinou úzce profilováni na jeden, maximálně dva příbuzné taneční styly a ostatními se nezabývají. Z konceptu tanečního vzdělání profesionálních tanečnicků například v USA, Rusku, Spojeném království i jinde ale víme, že tanečníci mají od dětství možnosti komplexního tanečního vzdělání, dokonce jsou povinni navštěvovat lekce jiných tanečních stylů. Ke studiu jakéhokoli tanečního stylu patří alespoň do začátku základy techniky klasického tance. Mým přáním je, aby moje práce pomohla poukázat na tento problém u nás. Aby si pedagogové právě zmiňovaných tanečních stylů uvědomili, jak pouhými základy techniky klasického tance mohou svým tanečnickům pomoci v jejich profesionální taneční kariéře. Aby nabídla možnost výuky techniky klasického tance pedagogům tanečnicků lyrického tance nebo tanečního sportu tak, že jejich tanečníci na hodiny budou chodit s jasným cílem a vědomím, proč se techniku

klasického tance chtějí naučit a znali souvislosti mezi oběma tanečními styly. Práce by mohla inspirovat i samotné tanečnice tak, aby o technice klasického tance nepřemýšleli jako o něčem velmi těžkém a nezábavném, ale jako o průpravné technice, která je může posunout v jejich tanečním projevu, i v pochopení fungování vlastního těla v konkrétních pohybech.

Pokud budeme rozvíjet tuto myšlenku a začleňovat výuku techniky klasického tance do dalších tanečních stylů, bude se tím rozvíjet nejen tanečnice, ale sama celková taneční úroveň.

## Seznam literatury

BAZAROVÁ, N. - Mejová, V. (1980): *Abeceda klasického tance*. Z ruského orig. přeložila Olga Pásková. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 120 s.

BOČKOVÁ, Šárka. *Tělo jako funkční nástroj klasického tance*. Praha: 2012. Akademie múzických umění v Praze, Taneční fakulta. Magisterská práce.

BRODSKÁ, Božena (1984): *Dějiny ruského baletu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

BRODSKÁ, Božena (2007): *Romantický balet*. Praha: Akademie múzických umění.

BRODSKÁ, Božena (2008): *Vybrané kapitoly z dějin baletu*. Praha: Nakladatelství AMU. ISBN 978-80-7331-106-3.

BRODSKÁ, Božena, Vašut, V. (2004): *Svět tance a baletu*. Praha: Nakladatelství AMU.

CADDY, Davinia (2012): *The Ballets Russes and Beyond*. Music and Dance in Belle-Époque Paris. Cambridge: Cambridge University Press.

DEGEN, Milan (2003): *Společenský tanec ve dvacátém století*. Praha: Grada. ISBN 80-239-3119-9

FISHER, Jennifer (2014): *When Good Adjectives Go Bad: The Case of So-called Lyrical Dance*. Dance Chronicle.

HANZLÍKOVÁ, Michaela. *Estetika a kritický rámec pro klasický tanec*. Brno: Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Seminář estetiky, 2020, s. 60. Vedoucí diplomové práce doc. Mgr. Rostislav Niederle, Ph.D.

JANEČEK, Václav (2013): *Úvod do taneční pedagogiky*. Praha: Akademie múzických umění v Praze. ISBN 978-80-7331-267-1

JANSA, Petr - Josef Dovalil (2007): *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. [Praha]: Q-art. ISBN 978-80-903280-8-2.

JEZDINSKÁ, Miluše (2018): *Využití kompenzačních cvičení u baletních tanečnicků*. Bakalářská práce. Kladno: České vysoké učení technické v Praze.

LANSFELD, Zdeněk - Jiří Plamínek (2006): *Technika standardních tanců*. 2. Praha. ISBN 80-238-4726-0.

MALCHAROVÁ, Ilona (2013): *Terminologie moderního a jazzového tance a její aplikace v pedagogické praxi pro druhý stupeň tanečního oboru ZUŠ* [online]. Diplomová práce. Brno [cit. 2022-02-10]. Dostupné z: <https://is.jamu.cz/th/qmrbf/> . Janáčkova akademie múzických umění v Brně, Divadelní fakulta. Vedoucí práce Ivana KLOUBKOVÁ.

ODSTRČIL, Petr (2004): *Sportovní tanec: standardní tance: latinskoamerické tance*. Praha: Grada. Sport (Grada). ISBN 80-247-0632-6.

PROKOPOVÁ, Zuzana (2011): *Vztahy mezi tanečními partnery*. Olomouc.. Bakalářská práce . UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Fakulta tělesné kultury.

SEREBRENNIKOV, Nikolaj (1981): *Tanec s partnerem*. Přel. Bohumíra Cveklová, Státní pedagogické nakladatelství, Praha, 96 s. Publikace č. 85-80-26/1.

SKÁLA, Filip (2011): *Tanec s partnerem v 5. a 6.ročníku taneční konzervatoře [The Partnering in 5th and 6th class of academy of dancing]*. Diplomová práce. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, Divadelní fakulta, Ateliér taneční pedagogiky, 129 s. Vedoucí diplomové práce doc. Mgr. Ludvík Kotzian.

SMOLÍKOVÁ, Lenka (2010): *Pohybová aktivita tanečníků a tanečnic, latinskoamerický tanec*. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Centrum kinantropologického výzkumu, Institut aktivního životního stylu. Vedoucí diplomové práce Mgr. Dagmar Sigmundová, Ph.D.

SOUCHOVÁ, Michaela (2015). *Ovlivnění držení těla klasickou baletní technikou*. Diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.

ŠLEISOVÁ, Eva (2011): *Metodika základů současného tance*. Brno: MASARYKOVA UNIVERZITA, Fakulta sportovních studií.

ŠOLCOVÁ, Hedvika (2008): *Metodická příručka základů tance*. Bakalářská práce. Brno: MASARYKOVA UNIVERZITA, Fakulta sportovních studií

TARASOV, N. I. (1983): *Klasický tanec – škola mužské interpretace*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství.

TEIGOVÁ, Hana (2009-2012): *TANEČNÍ PRŮPRAVA PRO ZAČÁTEČNÍKY A MÍRNĚ POKROČILÉ V TANEČNÍM SPORTU*. Bakalářská práce. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, Pedagogická fakulta.

VAGANOVÁ, Agrippina Jakovlevna (1980): *Základy klasického tance*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

VÁLKOVÁ, Vendula. *Aplikace klasické taneční techniky do výuky I. stupně základní umělecké školy* [online]. Brno: 2016. Dostupné z: [https://is.jamu.cz/th/e3fvz/FORMAT\\_vse\\_cislovani.pdf](https://is.jamu.cz/th/e3fvz/FORMAT_vse_cislovani.pdf). Diplomová práce. Janáčkova Akademie Múzických umění, Divadelní fakulta. Vedoucí práce doc. Mgr. Jarmila Vondrová.

VLK, Michal (2009): *Využití moderních tanečních technik ve společenském Tanci* [online]. Praha: Bakalářská práce. Akademie Múzických umění v Praze, Hudební fakulta. Vedoucí práce MgA. Monika Rebcová, Doc. Marliena Halaszová. Dostupné z: <http://hdl.handle.net/10318/4267>

WARREN, G., W. (1989): *Classical Ballet technique*. Tampa: University of South Florida Press.

WEISBROD, A. A. (2010): *Competition Dance: Redefining Dance in the United States*. UC Riverside.

WEISBROD, Alexis (2014): *Defining Dance, Creating Commodity: The Rhetoric of So You Think You Can Dance*. Oxford: The Oxford Handbook of Dance and the Popular Screen.

WAINWRIGHT, Lyndon - Lynda KING (2006): *V rytmu tance*. Vyd. 1. V Praze: Ikar. 256 s. ISBN 80-249-0819-0.



## Internetové zdroje

Akademie múzických umění v Praze. *Metodika klasického tance: Základní principy* [online]. 2013 [cit. 29.4.2018]. Dostupné z: <https://moodle.amu.cz/mod/page/view.php?id=2678&inpopup=1>

Akademie múzických umění v Praze. *Klasický tanec – balet* [online]. 2021 Copyright © [cit. 07.03.2022]. Dostupné z: [https://www.damu.cz/media/studijni\\_opora-SIMAKOVA-Balet.pdf](https://www.damu.cz/media/studijni_opora-SIMAKOVA-Balet.pdf)

Ballet And Modern Dance: Using Ballet as the Basis for Other Dance Techniques. New York Film Academy | Acting, Photography, & Film School [online]. Copyright © 2019 [cit. 12.01.2021]. Dostupné z: <https://www.nyfa.edu/student-resources/ballet-and-modern-dance/>

Bournonville, the Ballet Method and the Man. Dance Advantage – Solutions For All Stages Of Your Dance Life [online]. Dostupné z: <https://www.danceadvantage.net/bournonville-basics/>

Cecchetti Classical Ballet - Imperial Society of Teachers of Dancing. [online]. Copyright © Copyright All Rights Reserved Imperial Society of Teachers of Dancing [cit. 16.02.2022]. Dostupné z: <https://www.istd.org/dance/dance-genres/cecchetti-classical-ballet/>

Cross-Training for Ballroom Dancers [online]. Dostupné z: <http://celebritydancestudio.com/new-blog/2019/12/19/cross-training-for-ballroom-dancers>

Differences Between Lyrical Dance and Ballet Example | Graduateway. Frees and Assignments for College Students | Graduateway [online]. Copyright © 2016 [cit. 19.04.2021]. Dostupné z: <https://graduateway.com/differences-between-lyrical-dance-and-ballet/>

Historie baletu – Taneční magazín. Taneční magazín – Svět tance, pohybu a hudby [online]. Copyright © Taneční magazín [cit. 14.03.2022]. Dostupné z: <https://www.tanecnimagazin.cz/2009/02/27/historie-baletu/>

History of Lyrical Dance | justiceanthony39. justiceanthony39 | This WordPress.com site is the cat's pajamas [online]. Dostupné z: <https://justiceanthony39.wordpress.com/history-of-lyrical-dance/>

Lyrical Dancing. Wayback Machine [online]. Copyright © 2006 [cit. 29.09.2020].  
Dostupné z:  
[https://web.archive.org/web/20150403192724/http://dance.lovetoknow.com/Lyrical\\_Dancing](https://web.archive.org/web/20150403192724/http://dance.lovetoknow.com/Lyrical_Dancing)

Lyrical Dance History | Our Pastimes. Home | Our Pastimes [online]. Dostupné z:  
<https://ourpastimes.com/lyrical-dance-history-12340857.html>

TECHNIKY KLASICKÉHO TANCE PODLE SVĚTOVÝCH ŠKOL: Tanec. Tanec [online].  
Copyright © 2015 Všechna práva vyhrazena. [cit. 16.02.2022]. Dostupné z:  
<https://tanec030.webnode.cz/balet/techniky-klasickeho-tance-podle-svetovych-skol/>

Vaganova Academy - Agrippina Y. Vaganova. Vaganova Academy - Главная Страница [online]. Copyright © 2014 [cit. 16.02.2022]. Dostupné z:  
<https://vaganovaacademy.ru/academy-eng/vaganova-eng.html#:~:text=Agrippina%20Vaganova%20%281879-1951%29%20was%20a%20distinguished%20Russian%20ballet,that%20has%20influenced%20ballet%20pedagogy%20throughout%20the%20world>

What Is Lyrical Dance?. Wayback Machine [online]. Copyright © 2015 About.com [cit. 29.09.2020]. Dostupné z:  
[https://web.archive.org/web/20150617124738/http://dance.about.com/od/types\\_ofdance/f/Lyrical\\_Dance.htm](https://web.archive.org/web/20150617124738/http://dance.about.com/od/types_ofdance/f/Lyrical_Dance.htm)

What is Lyrical Dance, and What is the Meaning Behind it? | OSMD. Omaha School of Music and Dance | Omaha, NE | Discover the Difference [online]. Dostupné z:  
<https://www.omahaschoolofmusicanddance.com/our-blog/lyrical-dance-meaning-lessons/>

What is Lyrical Dance and Why Is It Becoming So Popular?. Home [online]. Dostupné z:  
<https://www.jadeharrisonschoolofdance.co.uk/index.php/about/blog/69-what-is-lyrical-dance-and-why-is-it-becoming-so-popular>

What Is the Lyrical Dance Style?. Fresh Entertainment, Hobbies, Sports and Humor [online]. Dostupné z: <https://www.liveabout.com/what-is-lyrical-dance-1007414>  
[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

World DanceSport Federation. *History* [online]. Lausanne, Švýcarsko, 2020 [cit. 2020-04-17]. Dostupné z: <https://www.worlddancesport.org/WDSF/History>

Word origin. [cit. 2011-12-6]. Dostupný z <http://www.word-origins.com/definition/ballet.html>

## Seznam obrázků

Obr. 1: Divadlo, balet: Labutí jezero - nesmrtelný příběh o lásce prince Siegfrieda a něžné Odetty | Balet | Divadlo | Kultura | Zpravodajství. *Epoch Times* [online]. Copyright © 2019, Epoch Times. [cit. 23.04.2022]. Dostupné z: <https://www2.epochtimes.cz/2012122920562/Divadlo-balet-Labuti-jezero-nesmrtelny-pribeh-o-lasce-prince-Siegfrieda-a-nezne-Odetty.html>

Obr. 2: What To Expect From Your Child's First Lyrical Dance Class. *Home | Dance Parent 101* [online]. Dostupné z: <https://danceparent101.com/what-to-expect-from-your-childs-first-lyrical-dance-class/>

Obr. 3: Ballroom Dances: Types, Classifications, Competitions. *Dance Classes in Dubai | Dance For You Studio Dubai | Best Dance School UAE*[online]. Copyright © 2015 [cit. 24.04.2022]. Dostupné z: <https://dubaidance.com/blog/ballroom-dances-types-classifications-competitions>

## **Přílohy**

### **Příloha č.1: Rozhovory s profesionálními tanečnicími lyrického tance**

#### **Rozhovor s Annou Šitnerovou, profesionální tanečnicí lyrického tance**

T – tazatel

R1 – první respondent (Anna Šitnerová)

T: „Ahoj Aničko, mohla bych tě na úvod poprosit o stručné představení?“

R1: „Ahoj Sabi, jasně. Jmenuji se Anna Šitnerová a je mi 23 let. Lyrickému tanci se věnuji od svých 4 let. Mám vystudovanou pražskou státní konzervatoř a jsem absolventkou moderního tance. Věnuji se tvorbě modernějšího stylu contemporary, převážně lyrickému tanci. Veškerou svoji inspiraci přebírám z amerických tanečních stylů a tanečních studií. Snažím se také o modernizování technické průpravy v České republice pro tanečnicí klasického tance či lyrického.“

T: „Jakými dalšími tanečními styly sis prošla a jaké styly pravidelně dodnes trénuješ?“

R1: „Kdybych nepočítala moderní gymnastiku, partnerinu, klasické, lidové, moderní, historické nebo charakterní tance, kterými jsem si prošla na konzervatoři, tak se věnuji MTV stylu, street dance, popu, tanci na podpatcích, také stepu, contemporary, technickému tanci a hip hopu.“

T: „Když říkáš technický tanec, myslíš právě lyrický tanec?“

R1: „Ano, technický tanec беру jako lyrický tanec.“

T: „Jak by si charakterizovala lyrický tanec?“

R1: „Lyrický tanec je za mě něco úplně jiného než samotný moderní tanec. V lyrickém tanci se v dnešní době používají akrobatické prvky, které jsou převzaty

z taneční gymnastiky. Jde především o správné držení těla a postoj, který je zmodernizován do akrobatičtější sféry.“

T: „Dle tvého názoru, má tedy lyrický tanec nějaké charakteristické prvky nebo techniku?“

R1: „Určitě! Za mě lyrický tanec je více o prožívání a emocích, než máme v dnešních dobách v divadlech. Více se věnuje projevu prožití určitého momentu konkrétního tanečníka.“

T: „Takže je to více o prožívání a znázorňování svých pocitů skrze tanec?“

R1: „Ano! Je o mnoho více emoční a vnímá hudbu.“

T: „Věděla bys o jakémkoliv charakteristickém prvku v lyrickém stylu? Co se podle tebe hodně používá v choreografiích?“

R1: „Vyloženě v tomto stylu se velmi používají gesta rukou. Rukama můžeme vyjádřit širokou škálu emocí, ať už to je impuls k sobě nebo od sebe.“

T: „Myslíš si, že má lyrický tanec něco společného s klasickým tancem?“

R1: „Ano, každý tanec vychází z klasického. Má hodně převzatých prvků, které vycházejí z klasiky jako takové. Veškeré piruety, rozsahy, nohy nahoru, jakékoliv držení „sekundů“, skoky... Vše je samozřejmě z klasického tance, ale jsou lehce upravené do více vláčnějších a uvolněnějších pohybů.“

T: „Je podle tebe pro tanečníka lyrického tance dobré, projít si alespoň základy techniky tance klasického?“

R1: „Na 100 % ano. Bez klasické přípravy se tanečník v lyrickém tanci neobejde, protože nemá dostatečnou techniku na to, aby se mohl věnovat koordinčně a technicky náročnějším prvkům, ať už jde o akrobatickou část nebo o samotnou lyrickou, například točky jako takové.“

T: „Tím že vím, že máš pokročilé zkušenosti v technice klasického tance, můžeš mi prozradit, zda ti to pomohlo v lyrickém tanci?“

R1: „Ano!“

T: „Věděla bys konkrétně v čem?“

R1: „Koordinace těla, udržení určitých partií těla, tam kde se mají držet. Co se týče rotací, určitých skoků a veškerých podobných věcí, tak mi velmi pomohl klasický tanec.“

T: „Myslíš si, že jsi na lyrický tanec více ztuhlá kvůli tomu, že jsi vystudovaná v technice klasického tance?“

R1: „Určitě. Je velmi důležité věnovat se po celý svůj život nejenom technikám tanečních stylů. Například baletu, gymnastice..., ze kterých vše vychází, ale je důležité věnovat se modernějším tancům, a ne tak technicky striktním stylům, jako je právě pop, street dance a hip hop. Takové tance naučí tělo hýbat v jiném slova smyslu, než jsme naučeni ho používat po celý náš život. Ve správném tančení lyrického tance je za mě velmi důležité, mít kromě technické přípravy i moderní přípravu. Projít si například pár hodinami Jazzu, ale právě i třeba street dance.“

T: „Může se podle tebe naučit lyrickému tanci každý? Jsou k němu potřeba nějaké fyzické dispozice?“

R1: „Myslím si, že u lyrického tance nejsou dispozice tolik potřeba jako právě u klasického. Tento styl je více otevřený a toho si všímám i v zahraničí.“

T: „Hraje vzhled v lyrickém tanci stejně velkou roli, jako v klasickém?“

R1: „Určitě ne. V tomto stylu tance se najde mnoho odlišných typů lidí. Muskulturní nebo více při těle. V klasickém tanci musí být člověk hubený, musí být přesně disponován, tak jak má být. Zatímco v lyrickém tanci na to není dáván takový důraz. Je to rozhodně otevřenější.“

T: „Myslíš, že se tanečník může věnovat lyrickému tanci, aniž by prošel základy klasického tance?“

R1: „Asi se lyrickému tanci dá věnovat i bez klasické přípravy, ale nedosáhne se takových výsledků. Ti, kteří si prošli technikou klasického tance mají každopádně větší předpoklad pro zvládnutí lyrického tance. Pokud tanečníci základy neovládají, budou více bojovat s určitými prvky. Myslím si, že nakonec dojde k tomu, že klasickou přípravou stejně projdou.“

T: „Přesně tohle je důležité tanečnickům vysvětlit. Spousta tanečnicků má pocit, že umí všechno a zvládne to, ale člověk, který si tím neprojde to právě kolikrát pak ani nevidí.“

R1: „Ano, určitě. To že to nevidí je na tom to nejhorší. V České republice je to velký kámen úrazu.“

T: „Jaké prvky z techniky klasického tance si myslíš, že jsou esenciální k tréninku lyrického tance? Které z prvků použije tanečník nejvíce?“

R1: „Skoky, piruety, švihy, tah v dolních končetinách a jejich celkové protažení v adagiu.“

T: „A když by sis představovala, že máš vést technickou hodinu, dělala bys se žáky nějaký věci u tyče?“

R1: „Já bych se nevěnovala tolik cvikům u tyče. Mnohem raději bych žáky učila, jak mají pracovat se svým tělem bez ní. Aby vnímali své tělo bez jakéhokoliv držení.“

T: „Kdybys měla svou skupinu tanečnicků a chtěla bys pro ně učitele baletu, tak co bys mu řekla, aby je učil?“

R1: „Řekla bych, ať se zaměří hlavně na preciznost práce nohou. Obecně bych ho prosila o základy, protože bez nich to nejde. Například jeté, tendu, rond de jambe... Ze základů se pak rozvíjejí pokročilejší prvky. Myslím si, že v dnešní době je důležité, aby se lidé, kteří ať studují taneční konzervatoř nebo jsou v různých tanečních skupinách a později se věnují taneční profesi, vydělávají si, jsou zaměstnání v tomto oboru, tak je za mě velmi důležité, aby se všichni vzdělávali ve mnoha směrech. Protože poté mají problémy s jinými styly a nejsou tak dobrými tanečnickými, jak by mohli být. Jak se říká: „kolika jazyky mluvíš, tolikrát jsi člověkem“ u mě zastává „kolik tanců umíš, tolikrát jsi tanečnickem.“

T: „Aničko, mnohokrát ti děkuji.“



## **Rozhovor s Barborou Onderkovou, profesionální tanečnicí lyrického tance**

T – tazatel

R2 – druhý respondent (Barbora Onderková)

T: „Ahoj Baru, na začátek mi prosím řekni něco málo o sobě. Průřez svým tanečním životem, jak jsi začala s tancem a tak dále.“

R2: „Ahoj Sabi! Tak... Je mi 23 let. Nejdříve jsem začala s moderní gymnastikou, které jsem se věnovala asi 8 let a pak jsem šla na taneční konzervatoř do Ostravy, kde jsem se věnovala hlavně klasickému tanci. Po konzervatoři jsem odešla do Prahy na HAMU na pedagogiku tance, ale během studia jsem dostávala velmi dobré nabídky práce, velké taneční role v muzikálech, a tak jsem na začátku druhého ročníku školu opustila. Nyní se živím tancem, učím contemporary dospělé, děti lyrický tanec, akrobacii, gymnastiku a balet a snažím se věnovat různým tanečním stylům, jako třeba stepu, MTV, jazzu, streetdance a tak... Nejlépe se cítím v lyrickém tanci a contemporary a možná MTV, těm se věnuji nejvíce doted“

T: Super! Paráda. Já jsem si tě, Barunko, vybrala jako zástupkyni lyrického tance. Dokázala bys mi říct, jak jsi se k tomuto stylu dostala a jak dlouho se mu věnuješ? Jelikož lyrický tanec je novodobý pojem.“

R2: „Já jsem vždy více směřovala k modernímu tanci a contemporary, i když mým hlavním předmětem ve škole byla klasika, tak moderna mě bavila víc. Díky tomu, že jsem začínala jako gymnastka a posléze se věnovala i akrobacii, tak jsem se snažila to nějak propojit s baletem a modernou. Konkrétně lyrický tanec jsem objevila asi v 19 letech, když jsem letěla do Ameriky a byla jsem tam na lekcích, kde jsem potkala svou vysněnou tanečnici Autumn Muller, která je, společně s její maminkou, velkou průkopnicí lyrického tance. Tady u nás se s lyrickým tancem lidé mohou nejčastěji setkat na lekcích v rámci contemporary. Myslím, že to u nás dost stojí, co se týče vývoje moderních tanečních stylů a určitě by bylo fajn, kdyby existovaly samostatné lekce lyrického tance i u nás.“

T: „Takže myslíš, že u nás zatím není žádné studio, kde by se učil lyrický tanec a že sem zatím teprve přichází?“

R2: „Ano, myslím si, že je lyrický tanec teprve na příchodu. Mám pocit, že tady v Česku tanečníci moc nejsou schopni věnovat se více tanečním stylům. Že jsou buď orientovaní na klasický tanec, nebo na modernu nebo na něco úplně jiného, ale nejsou všestranní... nebo spíš otevření vzdělávat se v ostatních stylech. Mrzí mě, že i když já se o to třeba snažím, tak ta úroveň všestranného tanečního vzdělání tady vůbec není vysoká. V Americe desetileté děti zatančí bravurně baletní variaci, pak si dají hodku stepu, hip hop choreo a při odchodu skočí salto vzad. Tady u nás se zkrátka lidé bohužel věnují většinou jen jedné disciplíně.“

T: „Baru, jak bys mi popsala nebo jak bys charakterizovala lyrický tanec?“

R2: „Asi je to vlastně contemporary neboli současný tanec s přidanými baletními, jazzovými a akrobatickými prvky. U lyrického tance se mi vždy hned vybaví tanečník, který má skvělou techniku, rozsahy, umí akrobatické triky a vše propojit s tancem. Určitě to není jen o zvedání či švihání nohou a akrobacii, ale také znát moderní taneční směry a opravdu zatančit.“

T: „Napadá tě nějaký charakteristický prvek pro lyrický tanec? Nebo kdybys viděla tanečníka tančit lyrický tanec, podle čeho bys poznala, že to je právě tento taneční styl?“

R2: „Určitě se tanečník lyrického tance bude pohybovat pořád nahoru dolů a bude tanec obohacovat o ty akrobatické prvky. Uvidíme práci s podlahou, velké skoky, švihy. Paže třeba jsou tady podobné jako u klasického tance, a to stejné se týká postavení a držení těla tanečníků lyrického tance, že vychází z toho klasického.“

T: „Myslíš si, že má tedy lyrický tanec něco společného s klasickým tancem? Co?“

R2: „Tak určitě to budou ty paže a držení těla. Podobné principy, odtlačování se od podlahy... terminologie se používá taky baletní, ale kombinuje se s anglickými názvy prvků. Obraty, vedení nohou... Určitě se to ale liší v kostýmech a hudbě. Navíc v klasickém tanci se netančí na podlaze, v lyrickém zase hodně.“

T: „Myslíš si, že je pro tanečníka lyrického tance dobré, projít si alespoň základy tance klasického?“

R2: „Stoprocentně! Myslím, že projít si základy klasického tance je dobré, ať už se věnujete jakémukoli tanečnímu stylu. Klasický tanec naučí držení těla tak, jako žádná jiná technika. Lyrical bez základů klasiky tančit nejde.“

T: „Cítíš, že ti při tančení a trénování lyrického tance pomohlo to, že máš dobře ovládnutou klasickou taneční techniku?“

R2: „Určitě. Spoustu lidí, co si prošlo konzervatoří, na ni strašně nadává, ale já rozhodně nedám dopustit na to, jak nás připravili a jaké díky nim mám taneční základy. Bez klasického tance dle mého názoru nemůže být tanečník profesionál.“

T: „A myslíš si, že to u nás tak funguje? Že by si tanečníci ostatních stylů procházeli základy tance klasického?“

R2: „No, myslím si, že ne (smích) ... U nás se buď lidi věnují tomu, co je naučí konzervatoř a jdou pak do divadla, nebo toho nechají. A pak jsou lidi, kteří se také nějak tancem živí, ale je na nich prostě vidět, když tu klasiku neovládají. Vždyť z ní vychází všechno.“

T: „Proč myslíš, že to tady u nás tak je?“

R2: „Protože jsme v Česku. Třeba v Americe se tomu děti prostě fakt věnují od malička a mají tam většinou i dost velkou podporu od rodičů. Tam se celkově sporty a umění vnímá ještě trochu jinak než u nás. Věnují tam tomu spoustu energie, času i peněz a místo školy mají individuální studijní plány. U nás se to u dětí bere více jako jen nějaký kroužek, kde dítě stráví čas a třeba se něco naučí, vydovádí se tam a jde domů. Na konzervatoři jsou ty děti zas často zdeptané a třeba se tanci už pak ani věnovat nechtějí.“

T: „Myslíš si, že je nějaká možnost to změnit?“

R2: „No asi by se musela stát úplná reforma v tanečním vzdělání u nás... Hlavně vyměnit pedagogy... nahradit je novou generací. Dle mého názoru, pokud se dnes chce někdo věnovat lyrickému tanci na vysoké úrovni, nejlepší a nejjednodušší je momentálně asi odjet pryč, do zahraničí.“

T: „Myslíš si, že se lyrickému tanci může naučit každý? Jsou tam potřeba nějaké fyzické dispozice?“

R2: „Myslím si, že asi jo, ale záleží, do jaké úrovně se tomu ten tanečník bude chtít věnovat. Důležité je mít základy a ty se nejlépe učí v dětství. Mám teď na mysli právě klasický tanec, anebo gymnastickou přípravu. Pokud s lyrickým tancem člověk začne bez jiných zkušeností třeba ve dvaceti letech, už to bude asi dost

zdlouhavý proces a těžko říct, jestli si vycvičí rozsahy a bude schopen se dostat ne nějakou vyšší úroveň. Pro lyrický tanec by tanečník měl mít podobné fyzické předpoklady a dispozice jako pro tanec klasický, ale není tak důležité tady být hubený, drobný a dlouhý. Pokud tanečník nebude ovládat alespoň základy z techniky klasického tance, myslím, že nejde dělat lyrický tanec."

T: „Jaké prvky z techniky klasického tance jsou dle tvého názoru důležité v tréninku lyrického tance?“

R2: „Docela dost plié, grand plié, port de bras, základní skoky, jeté, sissonnes, battement tendu, relevé, obraty – glissade en tournant, chainnés, piqués... Myslím, že by měli znát cviky u tyče. Kde si vybudují správné držení těla, sílu a stabilitu... a na volnosti bych se věnovala hlavně skokům a piruetám. Možná švihy.“

T: „Baru a jak bys motivovala tanečnice, kteří se věnují lyrickému tanci, aby se chtěli vzdělávat i v tanci klasickém? Aby na tu klasiku chodili.“

R2: „Myslím, že největší motivací může být, když jim člověk ukáže tanečnice ze západu. Jak jsou geniální technicky. Stačí kouknout na videa a filmy ze světa, a to mě pak namotivuje posouvat se dál a makat, učit se víc.“

T: „Paráda, Baru. Moc ti děkuji.“

## **Rozhovor s Tomášem Kuťákem, profesionálním tanečníkem lyrického tance**

T – tazatel

R3 – třetí respondent (Tomáš Kuťák)

T: „Ahoj Tome, prosím, můžeš se mi ve stručnosti představit?“

R3: „Ahoj Sabi, tak jmenuji se Tomáš Kuťák a je mi 37 let. Ale vypadám na 25 (smích). Věnuji se převážně stylům jazz dance, který souvisí s lyrical dance, muzikálovému tanci a contemporary. A můj taneční život... (přemýšlí) Měl jsem pokusy tančit již v dětství v různých tanečních skupinách, ale většinou to po pár měsících skončilo. Na vážno jsem začal tančit v 18 letech v jednom tanečním studiu, kde jsem začal se stylem disco dance a postupně jsem navštěvoval všechny kurzy, co tam probíhaly – balet, scénický tanec, moderní tanec, jazz, street dance... Posléze jsem se dostal do prvního muzikálu, což byl muzikál Tři mušketýři a současně s tím jsem se ten rok dostal i na JAMU, kde jsem vystudoval pedagogiku tance. Takže pak jsem se několik let pohyboval na muzikálové scéně jako tanečník, začal jsem učit v tanečních studiích, založil jsem taneční skupinu. Pro tu svou taneční skupinu jsem musel dělat choreografie, a to mě přivedlo k choreografii více a propracoval jsem se k muzikálům a momentálně mám na kontě muzikály: Mýdlový princ, Robinson Crusoe, Shrek, Funny Girl a další divadelní či komerční projekty.

T: „Já jsem si tě, Tome, vybrala jako jednoho ze zástupců lyrického tance, tak kdy jsi s tímto tanečním stylem nějak poprvé přišel do kontaktu?“

R3: „Začal jsem vlastně se scénickým tancem, a to bylo něco mezi moderním tancem, lyrickým, contemporary a herectvím. Pak jsem začal chodit na lekce jazzu, kde se střídal lyrical jazz s normálním, a tak se to postupně vytvořilo. Přesný moment, kdy jsem v tomto stylu začal třeba i choreografovat asi nevím. Poslední dobou raději tvořím choreografie pro muzikál, ale lyrický tanec skýtá velké možnosti sebevyjádření, takže mě to samozřejmě také naplňuje a baví.“

T: „Dokázal bys mi říct, s jakými všemi tanečními styly ses ve svém životě setkal?“

R3: „Disco, street dance, house, locking, popin, dance hall, Vogue, balet, moderní tance, současné contemporary, jazz, komerční styl, lidové tance, taneční gymnastiku, muzikálový tanec...“

T: „Dodnes se tedy věnuješ tanci profesionálně?“

R3: „Ano, dodnes se věnuji tanci. A doufám, že na profesionální úrovni. (smích)“

T: „Jak bys charakterizoval lyrický tanec? Co si pod tím pojmem představuješ?“

R3: „Drama. Pro mě, když se řekne lyrický tanec, tak si to určitě nezaměním se současným / contemporary, který je si myslím dost takový zhroucený do sebe a spíš menší pohyby a izolace...Lyrický tanec pro mě představuje spíše velké pohyby, krásné dlouhé linie těla, práce s klasickou taneční technikou, zároveň je tu velká výrazovost, skrz kterou se sem dostávají i další prvky než jen technika a tím se to obohacuje.“

T: „Je podle tebe v lyrickém tanci něco vyloženě typického / charakteristického, co tento styl vystihuje? Třeba typický prvek nebo jak vypadají choreografie v tomto stylu?“

R3: „Řekl bych, že se hodně odkazuje na klasický tanec. Vyskytují se tam vysoké nohy, skoky, obraty, záklony, podobná práce paží...Plus se tam přidávají prvky ze současného tance ve smyslu práce s tělem, hrudníkem, vlny páteře.... Že je to takové živější než klasický balet.“

T: „Co všechno myslíš, že má lyrický tanec společného s tancem klasickým?“

R3: „Já si myslím, že celkově klasická taneční technika se nějak projevuje v lyrickém tanci. Tam pak už jen záleží na schopnostech tanečníka, co je schopen zatančit a co není. Je tam navíc oproti klasickému tanci větší uvolnění těla, izolace. Zároveň si myslím, že je lyrický tanec dostupnější, co se týče možnosti si ho zatančit oproti právě tanci klasickému. Ve smyslu, že v lyrickém tanci se dá uzpůsobit choreografie podle toho, co daný člověk zvládne, kdežto klasika není tolik tolerantní. Základ si myslím, že je prostě stejný a možná je tam jen trochu jiná energie. I když to je taky balet od baletu.... Nedá se to úplně generalizovat. V baletu je vše vznosné a lehké a v lyrice je víc dramatu, živočišnosti.“

T: „Pomohlo ti, že jsi prošel technikou klasického tance a ovládáš jí k výkonu lyrického tance?“

R3: „Určitě. Rozhodně by to bez toho nešlo. Jako určitě tanečník lyrického tance nemusí mít techniku na úrovni tanečníka baletu Národního divadla, ale musí znát základy. Jak držet tělo, jak s ním pracovat, jak zvedat nohy, jak točit, skákat... Aby s tím mohl dál pracovat.“

T: „Kdybys měl tedy dejme tomu nějakou choreografii v muzikálu, která je v lyrickém stylu a přišli ti tam tanečníci bez klasické průpravy, tak co bys řekl tomu pedagogovi, aby je z techniky klasického tance naučil? Co bys jim chtěl z klasiky vštípit pro tyto taneční účely?“

R3: „Určitě držení těla, práci a vedení paží - port de bras, protože ve výsledku nohy jsou důležité, ale je to hlavně vršek těla, který dělá ten největší estetický dojem, takže pro mě osobně je základ držení těla. Já často když učím, tak se soustředím na to, jak lidé stojí a drží či vedou paže a pak až kontroluji, co dělají dole nohama. Samozřejmě to nejde hned, protože u klasického tance je to velmi specifické držení těla. Pak bych je učil, jak vytáčet nohy, základní pozice, švihy, obraty a skoky samozřejmě. Plus nějaká flexibilita.“

T: „Myslíš si, že se lyrickému tanci může naučit každý? Jsou k němu potřeba nějaké speciální fyzické dispozice?“

R3: „Do určité míry se to může naučit nějak každý, ale pokud to má člověk dělat na vyšší nebo až profesionální úrovni, tak k tomu určitě potřebuje fyzické dispozice, které odpovídají fyzickým požadavkům u klasické taneční techniky. Protože i tady flexibilita, měkká záda a vysoké nohy jsou žádané a vypadají dobře. Na druhou stranu potřebuje i nějaké výrazové dispozice, které taky nemá každý.“

T: „Našel bys konkrétní prvky v lyrickém tanci, které jsou přejaté z klasické taneční techniky?“

R3: „Všechny švihy, základní pozice nohou, i když v lyrickém tanci se může více pracovat s paralelní pozicí. Ale v základu myslím, že všechny klasické prvky se dají nějak přenést do lyrického tance.“

T: „Proč je důležité, aby tanečník absolvoval tréninky klasického tance, i když se věnuje jinému tanečnímu stylu? Jak bys tyto tanečníky motivoval?“

R3: „Klasika je nejstarší taneční styl a ví, jak to tělo připravit vystavět a ty základy s epak všude dají využít dál. Většinou se snažím lidem vysvětlit, když děláme pro ně nezáživné tendu nebo plié, tak co na to může pak dál navazovat a proč je to důležité to umět a dělat správně. Jak je důležité budovat právě díky těmto prvkům a cvikům, sílu vnitřních stehen, vytočení od kyčle, plasticitu chodidla, odtlačení od podlahy, držení těla i třeba aby si uvědomili držení pánve. U tendu jim řeknu, že je potom z toho jeté a následně švih grand battement. Když právě pak třeba učím klasickou taneční techniku tanečníky z jiného styku, tak se jim i ty prvky,

když už základní princip cviku znají, snažím nějak ozvláštnit – přidat jim neobvyklé paže nebo náklony těla...”

T: „Skvělé, tak ti mnohokrát děkuji.“



## **Příloha č.2: Rozhovory s profesionálními tanečnicími tanečního sportu**

### **Rozhovor s Lenkou Norou Návorkovou, profesionální tanečnicí tanečního sportu**

T – Tazatel

R4 – čtvrtý respondent (Lenka Nora Návorková)

T: „Ahoj Lenko, prosím, představ se nám ve stručnosti.“

R4: „Ahoj, jmenuji se Lenka Nora Návorková, je mi 30 let a tanci se věnuji od 3 let.“

T: „A od tří let se věnuješ přímo tanečnímu sportu?“

R4: „V podstatě ano. Já jsem chodila ze školky do nějaké přípravky a tam už jsme dělali i základy společenských tanců, ale v zásadě nějaká ta dětská taneční průprava.“

T: „Pamatuješ si, kdy ses začala věnovat vyloženě tanečnímu sportu - latině a standardu?“

R4: „Přibližně rok / dva po té přípravce. No a soutěžně tančit jsem přestala ve 23 letech.“

T: „A doposud jsi vlastně ve Stardance, takže stále se tanečnímu sportu na profesionální úrovni věnuješ?“

R4: „Ano.“

T: „Jakými dalšími tanečními styly sis prošla?“

R4: „Prošla jsem si trochu klasickým tancem, moderním, zkusila jsem i jazz. Chvilí jsem tančila street dance a hip hop a jestli do toho můžeme započítat i acroyogu, tak i tu. To bude z těch základních asi vše.“

T: „Věnuješ se některým z těchto stylů ještě dnes?“

R4: „Věnuji se scénickému / jevištnímu tanci.“

T: „Jak bys charakterizovala taneční sport?“

R4: „No... (přemýšlí). Asi že spousta lidí nevidí tu dřinu a je vidět jen to hezké.“

T: „Co je pro tebe taneční sport?“

R4: „Pro mě je to životní náplň. Můj koníček, práce a taky smysl života. Tím trávím svůj osobní volný čas, ale i zároveň práci.“

T: „Kdybys měla popsat, co je přímou charakteristikou pro taneční sport? Například v klasickém tanci nebo v tom lyrickém je to hodně o emocích. Tancem se snažíme na hudbu vyjádřit emoce, používáme hodně paže. Je to hodně technické. Objevují se otočky, vysoké skoky, akrobatické prvky a švihy nohou. Tak jestli bys dokázala říct podobnou charakteristiku pro taneční sport?“

R4: (přemýšlí) „Mně se teď vybavilo „So You Think You Can Dance“ jak si všichni myslí, jak jsou skvělí a přijde na to, že mají tančit společenský tanec a najednou jsou všichni úplně ztraceni. Podle mě je taneční sport něco trochu od každého druhu tance. Proto je potřeba dělat doplňkově i to ostatní. Je také hrozně specifický tým, jak je těžký. Pořád je to hranice umění a sportu, takže svým způsobem fyziku, ale zároveň chceme, aby to vypadalo lehce. Nějakou techniku. Je to také trochu plastické, ale zároveň přesné. Problém s tímhle vším mívají i špičkoví tanečníci.“

T: „Myslíš si, že má taneční sport něco společného s tancem klasickým?“

R4: „Ano. Všechny taneční styly vychází z baletu. Například pas de bourré je u nás opilý námořník. Myslím si, že se v tomhle ohledu klade větší důraz na dívky, což není úplně dobře. Měl by se klást stejný důraz i na chlapce, ale tam se to tolik neřeší, protože chlapci nosí dlouhé kalhoty a nohy tím pádem nejsou tolik vidět. Co se týče rozsahů nebo práce chodidel, tak bereme inspiraci právě z klasického tance. Jednou, když jsem trénovala s Caroline Smith, jsem dostala na každý den dvou až tříhodinové cvičení jen klasického tance. Například battement tendu v různých pozicích, poté soutenu u tyče. Obecně celé postavení těla v tanečním sportu vychází z klasického tance. Z baletu si myslím, že se může nejlépe získat síla do nohou. Je důležité mít pevné kotníky a správné postavení chodidla na podlaze. Ze své zkušenosti vím, že jsem s tím měla velký problém. Nikdo mě to správně nenaučil a musela jsem se to přeučovat a bylo to hrozné. Najednou se ti zapojují úplně jiné svaly, a když jsem na to nemyslela, tak mi to hned spadlo

na malíčkovou hranu. Začala jsem to trénovat v ponožkách, protože v našich tanečních botách, jsem to neudržela.“

T: „To je další věc... Že vy tančíte na podpatcích, kde vám není umožněna tak pohodlná práce chodidla s podlahou. Je těžší hlídat si správné rozložení váhy na chodidle.“

R4: „Často se stává, že dívky mají v podpatcích úplně stažené prsty, místo aby je co nejvíce roztáhly a protlačovaly nárt. Taneční sport má s klasickým tancem rozhodně více společného, než si všichni myslí.““

T: „Pomohla ti příprava klasického tance v tanečním sportu?“

R4: „Ano. Jak jsme se bavily o těch nohách, tak byl velký rozdíl, když jsem na začátku na to dělala cvičení. Díky tomu jsem začala svá chodidla víc vnímat a poté bylo těžké se to přeučovat a pak stejný pocit přenést do boty. Jako dívka přípravu vnímám nejvíce na nohách, ale také i zachycení středu těla. Dlouho jsem tančila s vyvalenými žebry a neuměla to zatáhnout. Podle mě na nějaký ten cit pro linii je to velmi dobré, ale zase je tam velmi tenká hranice, že to nesmí být ztuhlé.“

T: „Rozumím. Dokázat se uvolnit, ale zároveň být zpevněná.“

R4: „Ano. A to je mimochodem ve společenském tanci nesmírně těžké. Kdybych se vrátila k tomu „So You Think You Can Dance“, tak ty lidi byly strašně tuzí na latinu.“

T: „Jasně. To mám také. Zatuhlý krk z baletu. Neustále v napětí.“

R4: „Je těžké být v napětí, ale zároveň na správných místech v konkrétní moment uvolněný.“

T: „Myslíš si, že se tanečnímu sportu může naučit každý? Jsou například potřeba nějaké fyzické dispozice?“

R4: „Podle toho, do jaké úrovně v tanečním sportu se chceš dostat. Někteří lidé jsou dobře narostlí, tak budou mít výhodu. Například na latinskoamerické tance je velkou nevýhodou být vysoký. Má poté velmi dlouhé paže a nohy. V podstatě to, jaký máš vrozený somatotyp může a nemusí být výhodou.“

T: „Takže primárně si myslíš, že by si to mohl zkusit každý, ale dostat se poté do vyšší úrovně chce dispozice?“

R4: „Ano. Sice vím o top tanečnících, kteří byli moc vysocí, a přesto to byli finalisté mistrovství světa, ale podle mě museli o to více dřít nebo měli upravené sestavy a prvky v nich tak, aby ze svých nedostatků udělali přednost a vyzdvihli své kvality. Například nebyli tak rychlí, ale naopak měli krásné linie. Využívali baletní průpravy. Menší lidé budou zase o něco rychlejší než ti vysocí. Myslím si, že to záleží na tom, jak to člověk pojme, jak dokáže vyzdvihnout svoje přednosti a trochu se zamaskují nedostatky.“

T: „Co třeba rozsahy. Otevření kyčlí a podobně.“

R4: „Otevření kyčlí asi není moc důležité.“

T: „Není požadováno extrémní vytočení, že?“

R4: „Přesně. My to máme jen trochu. Na druhou stranu... rozsahy jsou důležité, protože když ti chybí, tak nemůžeš ten pohyb udělat dobře. Svaly jsou stažené, takže brzdí švih a ten poté nevypadá tak pěkně. Mnoho tanečníků si myslí, že v tomhle stylu netančíme klasický tanec, takže rozsahy tolik nepotřebujeme, tudíž se nemusíme protahovat, a to je špatně. Například u špatné rumbové chůze, rozhodně bude tělo lépe pracovat člověku, který je více protažený, než člověku, co nesáhne ani konečky prstů na zem. Stretchingem tě tělo posouvá dál a překonáváš svoje limity i v některých táhlých prvcích, liniích.“

T: „Myslíš si, že se může tanečník věnovat tanečnímu sportu, aniž by prošel aspoň základy techniky klasického tance?“

R4: „Podle mě do jisté míry ano. Ale poté tam bude něco chybět. Například do určité míry ti bude stačit talent, ale to vydrží jen do nějaké úrovně a poté se ukáže, že ti, co dřeli, jsou lepší. Podobné je to s technikou. Základy máš, ale poté se dostaneš výš a potřebuješ mít zas něco na víc. Když si vybavím některé tanečníky, kteří dělali hodně modernu a izolace a už si vytvořili vlastní styl, byli jiní a originální. To je právě poté odlišovalo.“

T: „Bylo to pro ně plus?“

R4: „Ano. Bylo poznat, že to byli oni. Kdyby to dělal kdokoliv jiný, tak by mu to nesesedělo, jako jim.“

T: „Jaké prvky z techniky klasického tance si myslíš, že jsou esenciální ve vašem tréninku? Například, kdyby sis najala trenéra pro své páry, tak co bys mu doporučila, aby je naučil z techniky klasického tance?“

R4: „Určitě práci s chodidlem. Tendus například. Protlačovat nárt a správné držení kotníků ... Obecné základy klasického tance. Švihy nohou, principy obrátů i práce paží, jak správně je vést. Už jen to, že o té paži víš, nezahazuješ ji za tělo a vidíš si paže vždy periferně – to také vychází z klasického tance. Neříkám, že je to všude stejné. Někdo může být klasice blíže, ale taneční sport to má jinak. Základy stačí. Nemusíme se učit na špičkách nebo batýrované velké skoky.“

T: „Našla bys nějaké prvky, které jsou v latině nebo standardu téměř totožné s těmi v klasickém tanci?“

R4: „Například pas de bourré – opilý námořník. U Paso Doble jsou baletní paže, držení paží tam vychází z baletu. V rumbě rozsahy, zvedání nohou, ronde. Je blbý, že tohle se vyzdvihuje jen holkám, nebo hlavně holkám, ale měli by to umět i kluci. Třeba když děláš ronde nebo nějaký švih, tak by tam ta klasická technická příprava neměla chybět... různé druhy toček, kluci mívají v paso doble i velké skoky...“

T: „Skvělé, mnohokrát děkuji za rozhovor.“

## **Rozhovor s Dominikem Vodičkou, profesionálním tanečníkem tanečního sportu**

T – tazatel

R5 – pátý respondent (Dominik Vodička)

T: „Dobrý den, Dominiku, mohla bych Vás požádat o stručné představené a shrnutí Vašich tanečních zkušeností?“

R5: „Dobrý den, určitě. Začal jsem tančit společenské tance ve svých 6 letech. Ve 14 letech jsem nastoupil na konzervatoř, po které jsem šel tančit do divadla, ukončil taneční sport na soutěžní úrovni. Nyní je mi 25 let věnuji se učení společenských tanců a tančím ve Stardance. To je asi ve zkratce všechno.“

T: „Jakým všem tanečním stylům jste se během svého života věnoval?“

R5: „Na konzervatoři bylo více tanečních stylů. Byl tam jazz, step, folklór, klasika, moderna...tak tam byl větší záprah,ale nejvíc jsem se vždy věnoval latině, standardu, klasice a moderně.“

T: „Takže třeba street dance, MTV, hip-hop a další styly už jste nezkoušel?“ (ptám se zvědavě)

R5: „Nene, vůbec.“ (říká s pousmáním)

T: „Jakým tanečním stylům se věnujete dnes na profesionální úrovni?“

R5: „Momentálně již profesionálně nefunguji... zatím... Dal jsem si takovou interpretační pauzu a věnuji se teď svým klientům a své amatérské taneční skupině a soustředím se na Stardance. To jsou pro mě teď priority.“

T: „Super, děkuji. Jak byste charakterizoval taneční sport?“

R5: „(Směje se a přemýšlí) taneční sport... Pro mě osobně je tanec spíše umění, ale existuje ta sportovní čára a podle toho to také vypadá. Taneční sport se tančí v páru a v porovnání s klasickým tancem mi tady ta metodika přijde trochu nedotažená, protože většina variací je tu jen na jednu stranu.“

T: „Jasně.“

R5: „Klasika je krásně vyvážená. Což pak může být problém pro tanečníky tanečního sportu třeba u držení těla. Myslím, že by měli mít přípravu klasického tance už jen kvůli kompenzaci té jednostranné zátěže.“

T: „Má dle Vašeho názoru taneční sport nějaké charakteristické prvky a danou techniku?“

R5: „To stoprocentně. Každý tanec má svou techniku. Charakteristické to může být takovou svou výbušností. Když vezmeme třeba latinu, standard je zase jinak, je to specifické tím, že je v páru a objevují se tam konkrétní variace, které se hodnotí.“

T: „Když bychom se zaměřili na techniku standardních a latinsko-amerických tanců, co se po vás nejvíce vyžaduje? Co je tam charakteristické?“

R5: „Myslím si, že je to dost podobné technice klasického tance. Vyžaduje se pevné držení těla, ale jsou tam trochu jiné principy. Je dobré zkrátka projít klasickou přípravou a pak už je jedno jaký styl děláte. Nemám rád, když se řekne: „Jsem tanečník tady toho nebo tady toho stylu, ale je fajn ta komplexnost.“

T: „Je pro tanečníka tanečního sportu podle Vás dobré, projít si alespoň základy techniky tance klasického?“

R5: „Myslím si, že každý by měl mít nějakou přípravu, jelikož je to fakt základ.“

T: „A myslíte si, že to u nás v Čechách tak funguje?“

R5: „Ne, vůbec. Já si pamatuji, když jsem tančil jen taneční sport, tak jsem byl strašně zkrácený... Nikdo nás neučil se protahovat. Jak správně se protahovat a že je potřeba tělo mít v nějakém měřítku protažené. Pak člověk nemá omezení. Po příchodu na konzervatoř jsem cítil, jak mé tělo najednou má větší možnost pohybu a otevřelo mi to tam širší obzory“

T: „Proč si myslíte, že tady v Čechách to nefunguje jako třeba na západě nebo v Rusku, kde děti od mala mají přípravu klasického tance a další taneční styly ke svému hlavnímu?“

R5: „Těžko říct... u nás se moc specializují na jeden konkrétní styl. Pořád to nedošlo do té fáze, kdy jste tanečník a neřešíte styl, nedochází tu k tomu komplexnímu tanečnímu vzdělání. Na Broadway tanečník musí ovládat i zpěv a herectví. U nás je to zaostalé.“

T: „Pomohlo Vám, že jste si prošel technikou klasického tance při provádění tanečního sportu?“

R5: „Určitě. Musím přiznat, že jsem se pak začal od ostatních tanečnicků tanečního sportu odlišovat. Trávil jsem na technice klasického i moderního tance více a více času a vlastně jsem pak inklinoval více k divadlu a jevištnímu tanci než k tanečnímu sportu. Nechtěl jsem už sportovat, soutěžit... chtěl jsem tanec brát čistě jako umění. Po absolutoriu jsem dostal angažmá v divadle a byl jsem šťastnej. U soutěžení mě štválo, že se to přece nedá změřit... a i tak jsme podle svých schopností rozřazení do tříd a pak jen jdete a říkáte si: „No jo, ten tančí o dvě třídy líp.“ A já jsem tohle nechtěl. V divadle se to divákovi buď líbí nebo ne a podle toho vám zatleská. Není tam žádné hodnocení.“

T: „Jasně, rozumím. Děkuji. Při provádění nějakých konkrétních prvků v latině nebo standardu, cítil jste, že se Vám po ovládnutí techniky klasického tance dělají lépe?“

R5: „No... klasický tanec pro mě nebyl, jako pro kluka, co nemá úplně kyčle na 180°, úplně příjemný a byl jsem spíše na moderní tanec. Rozhodně bych se nenazval klasikářem. Z latiny mi zůstaly manýry, ale byl jsem srovnaný, stabilní a jistější v technice prvků latiny a standardu.“

T: „Může se dle Vašeho názoru tanečnímu sportu naučit každý? Jsou potřeba nějaké fyzické dispozice?“

R5: „Určitě. Taneční sport je hlavně o technice a tu se může naučit každý, když bude makat a chtít. Muzikalita a uvolnění, to už je pak individuální, ale najdou se dřiči, kteří třeba nejsou tak talentovaní a tím, jak pracují, tak jsou pak lepší než ti s talentem, co třeba tolik nedřou. Určitě to není jen o tom mít talent, ale je fajn, když se skloubí obojí.“

T: „Myslíte si, že se tanečník může věnovat tanečnímu sportu bez toho, aniž by prošel alespoň základy techniky klasického tance?“

R5: „To asi může, ale dojde na to. Všechno to vychází z klasického tance. Taneční sport se vyvinul z dvorských tanců, a to jsou taktéž předchůdci klasiky, Kořeny jsou stejné. Takže si troufám říct, že aby se z tanečníka stal profesionál, je potřeba alespoň základy techniky klasického tance znát.“

T: „Jaké prvky z techniky klasického tance jsou dle Vašeho názoru esenciální i v tanečním sportu? Je tam něco podobného?“



R5: „Určitě port de bras, koordinace paží a zbytku těla, práce chodidel... u nás jsou krásné nártý taky potřeba (směje se). U ženských spíš, jak mají podpatky, tak třeba battement tendu je důležité. Nejhorší je, když přijde tanečnice na parket, zvedne nohu a má pokrčené koleno. Ztrácí se pak estetika pohybu.“

T: „Kdybyste pro své taneční páry, které učíte, chtěl pedagoga klasického tance na taneční přípravu, co byste vyžadoval, aby s nimi dělal / aby je naučil?“

R5: „Hmm... (přemýšlí) Koordinační cvičení, skoky, aby se uměli odrážet, zpevnění a držení trupu, port de bras, aby uměli vést paže. Myslím, že veškerá cvičení u tyče jsou důležitá. V základu samozřejmě. Nepřehánět to s překombinováním, ale aby si tou tyčí prošli všemi prvky, jelikož každý něco vybudovává. Pak mě napadá třeba chainné a glissade en tournant ... i piruety. Princip je stejný jen s rozdílem, že třeba v latině je to trochu ostřejší.“

T: „Napadá Vás k tomuto tématu ještě něco?“

R5: „No... gymnasti mají také klasickou přípravu.“

T: „No a jak byste tedy tanečníky tanečního sportu namotivoval, aby se také věnovali přípravě klasické taneční techniky, když se jim do toho moc nechce nebo je to ani nenapadne?“

R5: „Musím říct, že já jsem byl v klubu, který ty baletní přípravy dělal. Trenéři by se tanečníků neměli ptát. Měli by jim klasickou taneční techniku dát povinně. Že je to v rámci tréninku a nazdar.“

T: „Souhlasím. Mockrát děkuji za rozhovor.“

R5: „Tak jo, paráda. Není vůbec zač.“

## **Rozhovor s Ondřejem Valentou, profesionálním tanečníkem tanečního sportu**

T – tazatel

R6 – šestý respondent (Ondřej Valenta)

T: „Ahoj Ondro, mohu Tě poprosit o krátké představení?“

R6: „Ahoj Sabi, jasně. Když mi bylo 10 let, tak můj spolužák šel s kamarádkou na latinsko-americké tance a já, ačkoli jsem se mu nejdřív vysmál, ale pak jsem se ho zeptal, jestli můžu jít s ním, a tak jsem začal chodit do tanečních. Ve 14 jsem se rozhodl jít na konzervatoř. Jsem z Jižní Moravy, tak jsem šel do Bratislavy. A vlastně až do přijímaček jsem klasiku v životě nedělal, připadal jsem si jak Billy Eliot mezi těma holčičkama u tyče. Rozsahy jsem měl dobré, uměl jsem provaz, rytmus jsem taky měl a choreografie pro mě paradoxně byla to nejlehčí, co mě potkalo na přijímačkách. V latině totiž chlapci musí improvizovat a být rychle schopni měnit choreografii sestavy v závislosti na prostor, abychom se nesrazili třeba s jiným párem nebo se nedostali z dohledu poroty... Na všech dalších školách jsem tedy pak studoval klasický tanec. Taneční sport jsem během studia nedělal, ale vrátil jsem se k němu formou trénování ostatních párů.“

T: „Ondro a jak ještě Ti pomohlo v klasickém tanci to, že ovládáš taneční sport? Krom toho, že jsi tedy byl schopen improvizace a rychlého vymýšlení choreografií.“

R6: „Měl jsem v sobě tanečnost, rytmus, muzikalitu, správný švih a sílu v nohách, mrštnost. Jen jsem potřeboval zpevnit a aby mě naučili držet formu.“

T: „Může se dle Tvého názoru tanečnímu sportu naučit každý? Jsou potřeba nějaké fyzické dispozice?“

R6: „Do nějaké taneční úrovně ho může praktikovat každý. Z fyzické stránky je zde vlastně taková zásada, že tanečníci tanečního sportu nejenže musí skvěle tančit a mít výbornou fyzičku, ale musí i skvěle vypadat. Taky si myslím, že do určitého věku na to, jakému se ti dostane tanečního vzdělání a jakému tanečnímu stylu se budeš věnovat, mají dost velký vliv rodiče spíš než dispozice.“

T: „Myslíš si, že se tanečník může věnovat tanečnímu sportu bez toho, aniž by prošel alespoň základy techniky klasického tance?“

R6: „Myslím, že do jistého stádia ano, ale spoločenský tanec má své kořeny v tanci klasickém, takže je více než vhodné umět klasickou techniku. Víím, že spousta tanečníků tanečního sportu se třeba zkusí dostat i na konzervatoř, ale nesplňují přísná kritéria pro výběr ke studiu, a tak jsou odkázáni vlastně jen na amatérské vzdělání nebo jinak... musejí si sami hledat a zjišťovat, kde by se v technice klasického tance mohli zlepšovat, kde ji trénovat. K vystudovaným tanečníkům mají i taneční trénující taneční sport na trénincích větší důvěru. Tito trenéři si u nich pak získávají větší autoritu.

T: „No a jaké tam tedy vidíš shody v technice klasického tance a tanečního sportu? Co s tanečníky trénuješ, na čem s nimi pracuješ?“

R6: „No... Další věc, co vidím, jako člověk, který se věnoval jak tanečnímu sportu, tak vystudoval konzervatoř, tak u tanečníků, kteří nemají to profesionální vzdělání v klasickém a moderním tanci, není ani zdaleka tak vybudovaná disciplína. Jsou jen světlé výjimky, když někdo jooo hodně chce. Je 90 % tanečníků tanečního sportu, co ti po tom, co jim nabídneš trénink klasické techniky řeknou: „Hele, doteď jsem to nepotřeboval, tak na co mi to bude teď?“ Že se vlastně třeba dostali na mistrovství do finále, a to jim stačí. Nechtějí dělat něco navíc, a ještě k tomu něco tak náročného jako je technika klasického tance. A pak jsou tací, kterých je minimum, kteří prostě vydrží ten čas tomu věnovat a vidí pak výsledky. Takže, abych uzavřel myšlenku... co mě naučil život, tak my nemůžeme učit klasiku stejným stylem, jako se učí na konzervatořích nebo lekcích specializovaných na klasický tanec, ale musíme ten trénink přizpůsobit. Je super, že by se naučili rond en l'air nebo dvojitý saut de basque, ale k čemu by jim to bylo? V tanečním sportu jsou totiž jasná pravidla, že nemůžeš opustit zem oběma chodidly, nemůžeš ležet na zemi a využívat ji. Z klasického tance tedy nejvíc využijí postavení těla, formu sebe prezentace. Měli by se naučit základy toček, piruet, pracovat na tom, jak u tance vypadají a také s nimi pracují na zlepšení partneringu, kde se inspirojí principy z techniky klasické partneriny. Chce jim to individuálně vysvětlit, proč po nich tyhle konkrétní cviky vyžaduješ, proč to s nimi děláš, k čemu jim to bude, protože oni to ve svém tréninku nedělají, anebo tomu říkají úplně jinak a nevěnují tomu takovou pozornost. Takže jim říct: „Já víím, že si myslíš, že to nepotřebuješ, ale udělej to jinak, ... zkus to takhle...“

T: „Myslíš si, že tady vede nějaká cesta, že by se zavedlo, aby klasická technika byla povinně v tréninkovém plánu tanečníků tanečního sportu?“

R6: „Znám se s pár lidmi, co působí na taneční scéně v Rusku a tam existují pedagogové klasického tance, kteří se zaměřují pouze na latináře a standardní tanečníky. Tady v republice je strašně těžké najít baletku, která by byla schopná trénink modifikovat, aby to nebylo jen: „Tanečníci, dnes budete mít balet.“ Ale aby měli tu technickou lekci, taneční přípravu vycházející z klasického tance. V dnešní době je navíc hodně těžké najít lidi, kteří by na sobě dokázali pracovat sami. Já jako malý jsem se viděl s trenérem třeba jednou týdně, pak jsem přes týden makal a na další hodinu jsem mu ukázal, jak jsem to vypracoval, zlepšil a jelo se dál. Dnes už to tak nejde, už to tak nefunguje. Tanečníci dnes sice chtějí individuální péči a tréninky, ale nejsou už tak schopni na sobě pracovat bez trenéra – čistě můj osobní názor, když to porovnám s minulostí.

Ted' se ještě vrátím k tomu, jak mají pocit, že klasickou techniku nepotřebují... Fajn. Ale když se pak člověk podívá na video z nějaké jejich soutěže na top profesionály, jak oni tančí, jak švihnou nohu k hlavě, precizně se zatočí, mají formu a vznosné držení těla, tak je očividné, že tou technikou prošli nebo ji trénují stále. Abych tanečníky přesvědčil, tak když jsem trénoval techniku s nějakým párem, tak když vydrželi třeba čtvrt roku pravidelně, tak pak to začalo být teprve zajímavé a začaly se dostavovat výsledky.“

T: „Pro shrnutí, dle Tvého názoru je pro tanečníky tanečního sportu z techniky klasického tance tedy nejdůležitější...?“

R6: „Postavení těla. Vystavět ho od chodidel, naučit je chodidly vnímat podlahu, i když mají tvrdší obuv, než jsou piškoty. To postavení je pro ně prezentace. Musí ho udržet i během pohybu. Hlavně pak tendu, jeté, ať nemají ploché nohy. Taky vytáčení od kyčlí. Pak samozřejmě princip obrátů, aby uměli držet váhu na jedné noze, protože to se na svých tréninzích moc neučí. U chlapců pak i skoky. Taky čistit partneřinu. Pro dívky je dobré mít aktivní rozsah, takže naučit je, jak zvedat nohy a jak mají cítit ten tah, když například v rumbě dolní končetiny ukazují a vodí vzduchem nejvíc. U dívek se zabývám tím, aby měly pěknou linku, hezké linie těla v pohybu i statictějších pózách.“

T: „Paráda! Moc děkuji za rozhovor.“