

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE
HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

MAGISTERSKÁ PRÁCE

Praha 2016

Barbora Králová

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

Taneční umění

Pedagogika tance

MAGISTERSKÁ PRÁCE

**Prvky allegro střední etapy výuky osmileté
taneční konzervatoře**

Barbora Králová

Vedoucí práce: Mgr. Mahulena Křenková

Oponent práce: doc. Mgr. Václav Janeček Ph.D.

Datum obhajoby: 31. 5. 2016

Přidělovaný akademický titul: MgA

Praha 2016

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

MUSIC AND DANCE DEPARTMENT

Dance art

Dance Pedagogy

Master's Thesis

**Central phase of education at Dance academy with
eight years attendance**

Barbora Králová

Supervisor: Mgr. Mahulena Křenková

Opponent: doc. Mgr. Václav Janeček Ph.D.

Date of defence: 31. 5. 2016

Awarded degree: MgA

Prague 2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem magisterskou práci s názvem

Prvky allegro střední etapy výuky osmileté taneční konzervatoře

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

Praha dne

.....

podpis studenta

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.

Evidenční list

Souhlasím s tím, aby moje magisterská práce byla půjčována k prezenčnímu studiu v Knihovně Akademie múzických umění v Praze.

Datum:

.....

podpis studenta

Uživatel stvrzuje svým podpisem, že tuto práci použil pouze ke studijním účelům a prohlašuje, že ji vždy řádně uvede mezi použitými prameny.

[illegible]

Abstrakt

Svou magisterskou prací bych chtěla zprostředkovat podrobný popis a metodický přehled hlavních prvků allegro střední etapy výuky osmileté taneční konzervatoře. Veškeré informace vycházejí z nejznámějších metodických knih uznávaných pedagogů klasického tance. Tato etapa výuky zahrnuje rozvoj a obohacení o prvky battu, batteries, obraty a nové skoky. Práce by tedy měla sloužit jako pomocná brožura k metodické posloupnosti výuky.

Abstract

In my masters thesis I would like to discuss all of Allegro's elements by providing detailed descriptions and methodical knowledge, which is an integral theory of education during 8 years within a dance academy. All information gathered is from the most known methodical books of recognized classical dance teachers. This phase of education includes development and enrichment of battu, batteries and turn about's elements a new jumps. This dissertation should therefore be used as remedial brochure for methodical teaching instruction.

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Mahuleně Křenkové za její čas, který mi při konzultacích k práci věnovala, za její trpělivost a oporu. Také děkuji za cenné rady, které mi pomohly k úspěšnému vytvoření této magisterské práce a na ni navazujícímu státnicovému tréninku.

OBSAH:

Úvod	10
1. Charakteristika prvků allegra střední etapy výuky osmileté taneční konzervatoře	12
2. Pas echappé	15
2. 1. Pas échappé battu "složitější"	15
2. 2. Pas échappé battu s ukončením na jednu nohu	18
2. 3. Pas echappé en tournant	18
2. 4. Grand échappé en tournant	19
3. Pas assemblé	21
3. 1. Pas assemblé battu	21
3. 2. Pas assemblé double, pas assemblé double battu	22
3. 3. Pas assemblé do výše 45° z místa	24
3. 4. Grand assemblé z místa stranou a vpřed	25
4. Pas jeté	27
4. 1. Pas jeté battu	27
4. 2. Pas jeté fermé na 45°	29
4. 3. Grand jeté	31
4. 4. Pas jetés z místa stranou en tournant po 1/2 obratech	34
5. Entrechats	36
5. 1. Royal	36
5. 2. Entrechat – trois	36
5. 3. Entrechat – quatre	37
5. 4. Entrechat – cinq	38
6. Sissonnes	39
6. 1. Sissonne simple en tournant	39
6. 2. Sissonne ouverte stranou na 45° en tournant	39
6. 3. Grande sissonne ouverte	40
7. Rond de jambe en l'air sauté simple	45
8. Pas brisé	48
9. Pas failli	52
10. Pas chassé	54
11. Pas emboîté	56

12. Pas ballonné	59
13. Pas ballotté	61
14. Tour en l'air	65
Závěr	67
Přílohy	68
Literatura	71

Úvod

Hlavním cílem této práce je snaha o jistý souhrn metodického popisu prvků allegra střední etapy výuky osmileté taneční konzervatoře (4. a 5. ročník). Opírám se o knihy celosvětově známých a uznávaných pedagogů klasického tance, ve kterých můžeme nalézt velice podobné nebo naopak mírně odlišné popisy a rozborů provedení jednotlivých prvků. Pro svou práci jsem si zvolila podobnou strukturu zápisu, jako je uváděná v daných knižních předlohách. Snažila jsem se místy text obohatit o své vlastní poznatky a tomu jsem přizpůsobila i grafickou úpravu práce. Hlavní předlohou a inspirací mi byla kniha *Klasický tanec* od Nikolaje Ivanoviče Tarasova, který se zabývá mužskou interpretací, tudíž jeho rozbor skoků je více než detailní. Velmi podnětnou k tvorbě práce mi byla kniha od Gretchen Ward Warrenové, která je svými obrazovými předlohami poučnou literaturou a mělo by být nezbytnou nutností každého pedagoga ji zařadit do své knižní sbírky. Podle mého názoru všechny její fotografie dokládají precizní popis jednotlivých prvků, jsou spolehlivým pedagogickým návodem a právě proto jsem se rozhodla obohatit svou práci těmito fotografiemi.

Struktura řazení prvků je závislá na osnovách klasického tance, u kterých je těžké dohledat konkrétního autora. Jednotlivé osnovy každé taneční konzervatoře se nepatrně liší. V práci popisují obecné skoky, které by měly být v této etapě zahrnuty a následně precizně vyučeny.

Stručný popis charakteru výuky:

Ve střední etapě výuky bychom měli věnovat skokům dostatečné množství času. Na již vyučených základech a principech skoků z nižších ročníků rozvíjíme o prvky battu, batteries a obraty. Výuka se obohacuje také o nové prvky v základní výukové formě, které zdokonalují koordinaci tanečních pohybů, pružnost a lehkost provedení. Všechny skoky jsou určené k pečlivému vyučení všech studentů - odlišnost mezi mužským a ženským tancem ještě stále není tak markantní. U nerozdělených tříd na dívky a chlapce, se v době přezouvání dívek do tanečních špiček zaměřujeme na chlapce a zvyšujeme náročnost kombinací pro získání nepostradatelné síly nohou. V této chvíli se může projevit nepatrný rozdíl v náročnosti a seskupení prvků do kombinací ve srovnání s kombinacemi, které provádějí i dívky v průběhu tréninku. Pedagog vkládá metodickou linku do

každé hodiny klasického tance, která vrcholí v části skoků, proto se skokům snažíme ve výsledku věnovat cca 20min. V této části můžeme nejrychleji vyučit samotnou koordinaci potřebnou pro práci celého těla.

Tato magisterská práce by měla sloužit jako pomocná brožura k metodické posloupnosti výuky allegra. K výběru tohoto tématu mě vedl osobní, pozitivní vztah ke skokům klasického tance.

1. Charakteristika prvků allegra střední etapy výuky osmileté taneční konzervatoře

Skoky jsou nejtěžšími a technicky nejnáročnějšími prvky klasického tance. Z toho důvodu by jim měla být ve výuce věnována velká pozornost a dostatečně dlouhý čas. Součástí skoků jsou prvky z *exercice à la barre* a *exercice au milieu*, u kterých se vyžaduje důkladné vyučení a precizní provedení než budou použity ve skocích. Allegro střední etapy výuky je charakteristické zvyšováním náročnosti jednotlivých prvků, které jsou vyučeny a technicky zvládnuté z nižších ročníků. Ve výuce nových prvků allegra postupujeme podle předepsaných osnov s přihlédnutím k individuálním schopnostem studentů.

Je velmi důležité znát posloupnost a metodickou návaznost jednotlivých prvků tak, abychom vybudovali souměrnou sílu nohou a chodidel. Nové skoky se učí nejprve v základní formě s mezi vypérováním a nekombinujeme je s prvky dalšími. V počáteční výuce můžeme studenty postavit čelem k tyči, aby se zlehka přidržovali a měli jistotu v provedení nového prvku ve vzduchu. V tu chvíli se mohou plně soustředit na správné pozice nohou a plasticitu chodidel. Výukou chceme dosáhnout důkladného vypracování techniky odrazu, letu a závěrečného dopadu do *demi – plié*. Po převedení na volnost a osvojení si daného prvku lze přejít ke spojování dvou až tří skoků. Pohybové fáze skoku musí být provedeny přesně a plynule na sebe navazovat. Skoky zařazené do kombinací provádíme s natočením *épaulement*, ovšem vlastní skok provádíme vždy *en face*. Samotné natočení *épaulement* provádí trup a mírné natočení ramen spolu s hlavou. Při skoku dbáme na vytočení *en dehors* v závislosti na fyzických dispozicích jednotlivců, na pevném, ale pružném *demi – plié* provedeném tahem je závislá rovnováha skoku. Skoky nevyžadují jenom svalovou sílu nohou, ale i správné držení trupu a přesné pohyby paží, tedy celkovou koordinaci těla. Hlavní dominantou skoku je odraz a dopad. Odraz má svou preparační formu - důkladný protitah pat do země s opozicí trupu. Dopad musí být měkký a pružný. Za důležité musíme považovat i hudební rozložení a preparace. Já osobně bych ve své praxi využívala vždy dlouhých preparací, ovšem závisí na pravidlech taneční konzervatoře. Ty používají krátké preparace ve vyšších ročnících.

Technika skoků má však současně i svoje zvláštní interpretační pravidla. Jedno z nich se nazývá *elevace*. Umožňuje tanečníkovi skákat pružně, měkce, vysoko,

lehce a přesně. Tanečník musí umět v některých vysokých skocích zadržet tělo v kulminačním bodě, proto je pro taneční elevaci nutné připojit ke skoku i ballon. Pod výrazem ballon rozumíme schopnost tanečníka udržet se ve vzduchu v určité póze. Tanečník zůstane ve vzduchu jakoby nehybně stát. Právě prvky allegra střední etapy jsou přípravnými skoky pro vytvoření elevace, kterou rozvíjíme přidáním náročnějších prvků ve vyšších ročnících.

Při stavbě kombinací je nezbytné, aby interpretační zátěž byla maximální. Malý počet skoků zařazovaných do kombinací nemůže upevnit dobrou elevaci a ballon. Zachováváme přitom rozumnou míru náročnosti řazených prvků a nezvyšujeme zátěž nad vrozené možnosti studenta.

Batteries, battus

„Batteries jsou rychlé a přesné úderý jedné dolní končetiny o druhou, jimiž se ztěžují některé skoky. Získávají tím filigránskou vybroušenost a virtuozitu. Batteries se provádějí vytočenými a propnutými dolními končetinami energickým pohybem od stehů, kdy o sebe udeří pružná lýtka s následným lehkým odrazem do zkrácené II. pozice (na šířku chodidla).

Jestliže se vnášejí do skoků, jako je temps sauté, changement de pied a sissonne simple, nazývají se entrechats. Jestliže se vnášejí do jiných skoků, kterých se dolní končetiny před výskokem nebo po výskoku zvedají, přidává se k názvu skoku battu, např. échappé battu, assemblé battu, jeté battu, sissonne ouverte battu atd.” (Tarasov, 1983, str. 188 – 189)

Entrechats

„Název entrechat je vždy doprovázen číslovkou (entrechat quatre (4), entrechat cinq (5) atd.) a podle toho se entrechats dělí na sudá a lichá. Číslovka přitom neoznačuje počet úderů v tom kterém entrechat, ale počet oddálení a spojení dolních končetin v něm. Součet těchto pohybů tvoří číselné označení entrechat. Sudé batteries vyplňují celý skok, liché končí převedením jedné dolní končetiny sur le cou – de – pied vpřed nebo vzad, což tvoří právě tu doplňující jedničku v číselném označení.

Do skupiny entrechats patří také batterie nazvané royal. Tato batterie nemá číselné označení, avšak patří do uvedené skupiny skoků.” (Tarasov, 1983, str. 189)

Obraty a nové prvky

Většina skoků, které už máme vyučené, nám dále stěžují obraty – o $1/4$, $1/2$ nebo o celý obrat. Obraty jsou závislé na správné koordinaci paží, které napomáhají výšce skoku. Základem osnov je přispět do výuky prvky novými, které dále posouvají celkovou koordinaci těla. Prvky allegra střední etapy výuky jsou náročné, ale dají se lehce vyučit za předpokladu, že studenti mají zvládnutou látku z nižších ročníků.

2. Pas échappé

Pas échappé se řadí do skupiny malých skoků. Slouží k posílení nohou, které ve výskoku otvíráme z V. pozice do II. nebo IV. pozice (croisé, effacé) současně spolu s pažemi do snížené 2. pozice nebo do póz. Tento prvek následně obohacujeme o obraty (o půl a celý obrat), ukončení na jednu nohu, battu nebo grand échappé, které se liší delším zadržením nohou v V. pozici ve výskoku.

2. 1. Pas échappé battu "složitější"

Pas échappé battu rozdělujeme na dvě části. V první části skoku provádíme battu na začátku, tedy v V. pozici s ukončením dopadu do II. pozice; v druhé provádíme battu se zavíráním do V. pozice. Výuku batteries začínáme nejprve druhou částí skoku - z II. pozice do V. pozice, potom z V. do II., která je těžší a nakonec je spojíme.

Vzhledem k tomu, že se batteries začínají učit právě pomocí pas échappé, je nutno každou výše uvedenou část dobře zvládnout nejprve v postavení čelem k tyči, poté na volnosti v provedení en face, kde koordinčně se skokem propojíme otevření paží do 2. pozice. Nakonec spojíme v konečnou formu s épaulement croisé a přidáme obraty hlavy. Při provedení musíme především usilovat o plynulost, přesnost a správnou koordinaci paží.

Příklady provedení pas échappé battu:

1. Varianta:

Výchozí postavení: V. pozice, épaulement croisé, pravá noha vpředu (bod 8), hlava vpravo

2/4 takt

1 T předehra:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy
 "i" – výskok s otevřením nohou do II. pozice, paže otvíráme přes 1. pozici do snížené 2. pozice

První 1/4 **"raz"** - dopad do II. pozice demi – plié en face

"i" - výskok se zavřením nohou do V. pozice a provedením battu (pravá noha provede výměnu v V. pozici - vpřed, vzad)

Druhá 1/4 **"dva"**- dopad do V. pozice, épaulement croisé, levá noha vpředu (bod 2), paže se zavírají do přípravné polohy, hlava vlevo

Pro srovnání těla proložíme mezi vypérováním v V. pozici. Po zvládnutí přesnosti technického provedení můžeme opakovat za sebou bez mezi vypérování.

2. Varianta:

Výchozí postavení: V. pozice, épaulement croisé, pravá noha vpředu (bod 8), hlava vpravo

2/4 takt

1 T předehra:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy
"i" – výskok v V. pozici a provedení battu (pravá noha se vymění vzad), paže otvíráme přes 1. pozici do snížené 2. pozice

První 1/4 **"raz"** - dopad do II. pozice demi – plié en face

"i" - výskok se zavřením nohou do V. pozice

Druhá 1/4 **"dva"** - dopad do V. pozice, épaulement croisé, levá noha vpředu (bod 2), paže se zavírají do přípravné polohy, hlava vlevo

Proložíme mezi vypérováním. Po technickém zvládnutí obou variant se obě části spojují v konečnou formu pas échappé battu "složitější".

3. Varianta:

Výchozí postavení: V. pozice, épaulement croisé, pravá noha vpředu (bod 8), hlava vpravo

2/4 takt

1 T předehra:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy
"i" – výskok v V. pozici a provedení battu (pravá noha se vymění vzad), paže otvíráme přes 1. pozici do snížené 2. pozice

První 1/4 **"raz"** - dopad do II. pozice demi – plié en face

"i" - výskok se zavřením nohou do V. pozice a provedením battu (pravá noha provede výměnu v V. pozici - vpřed, vzad)

Druhá 1/4 **"dva i"** - dopad do V. pozice, épaulement croisé, levá noha vpředu (bod 2), paže se zavírají do přípravné polohy, hlava vlevo

Proložíme mezi vypérováním.

Principy provedení a připomínky

- Dodržujeme základní principy pas échappé a battu.
- Pas échappé je charakteristické silným odrazem, kterého dosáhneme vytvořením opozice neboli tahu v těle k podlaze a „zapuštěním“ chodidel do země. Nejčastější chyba nastává ve druhé fázi skoku, při odrazu z II. do V. pozice. Hrozí vtočení kolen, které závisí na pevných a vysokých vnitřních klenbách obou chodidel a zároveň současným otevíráním kyčelních kloubů do stran a směřováním kolen nad špičky. Snažíme se tedy o zachování maximálního vytočení vnitřních stehenních svalů, pružné demi – plié a vznosné držení trupu.
- Paže vždy předcházejí samotný výskok a koordinace je sladěná s odrazem.
- Použití formy nácvičku - mezi vypérování ve II. pozici - bych v tomto případě ve své praxi neaplikovala. Energie použitá při odrazu je tímto mezi vypérováním pozastavena a lehkost provedení skoku se tak vytrácí.



2. 2. Pas échappé battu s ukončením na jednu nohu

Skok provádíme stejně jako pas échappé battu, mění se pouze dopad. Dolní končetiny se nevracejí do V. pozice, ale jedna zaujme polohu sur le cou – de – pied vpřed nebo vzad se zachováním všech pravidel této polohy (polohy paží a hlavy).

Principy provedení a připomínky

- Upozornit studenty, že nepřenášíme váhu těla z jedné nohy na druhou, nýbrž dopad musí být směřován do osy, tedy do středu II. pozice (pod sebe). Dopad musí být usměrněn pevným kotníkem stojné nohy, na kterém spočívá veškerá váha těla, pružným demi – plié, které je potřeba k navazujícímu odrazu a oproti tomu silným tahem trupu od třísel. Nemůže tak dojít k propadu stojného boku a vyosení těla.
- K výskoku napomáhají paže, které vedeme s předstihem. Při nácviku můžeme zachovat přípravnou polohu paží, po vyučení všech pravidel skoku, souhlasná paže se stojnou nohou zaujímá 1. pozici, druhá je otevřená ve 2. pozici.
- Tento skok při závěru můžeme propojit s několika prvky: pas de bourrée, pas assemblé a s pas coupé jako spojovacím prvkem, na který můžeme kombinačně navazovat.

2. 3. Pas échappé en tournant

Tento skok provádíme do II. a IV. pozice (croisé, effacé). Nejprve vyučujeme o 1/4, 1/2 a po důkladném vyučení o celý obrat. Hudební rozložení je vždy stejné.

Příklad provedení pas échappé do II. pozice o 1/2 obratu:

Výchozí postavení: V. pozice, épaulement croisé, pravá noha vpřed (bod 8), hlava vpravo

2/4 takt

1 T předehra:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy
"i" - výskok v V. pozici s obratem o půl kruhu en dehors en face, paže otvíráme přes 1. pozici do snížené 2. pozice

- První 1/4 **"raz"** - dopad do II. pozice demi – plié
 "i" - výskok do V. pozice bez obratu s výměnou nohou
- Druhá 1/4 **"dva"** - dopad do V. pozice, épaulement croisé, levá noha vpředu (bod 6), paže se zavírají do přípravné polohy, hlava vlevo

Principy provedení a připomínky

- Pro nácvik můžeme proložit battement tendu nebo mezi vypérování.
- Stejné provedení je i u pas échappé do IV. pozice croisé nebo effacé o 1/2 obratu, paže malá póza (levá paže v 1. pozici, pravá ve 2. pozici).
- Zpočátku provádíme v pomalejším tempu na jeden 2/4 takt, následně tempo zrychlujeme. V rychlejším tempu dbáme neustále na podstatu skoku, což je pružnost a lehkost. Nejsilnější impuls do rotace nám dávají paže, které pozdržíme v 1. pozici před dopadem. Důležitý je intenzivní tah lopatek do šířky, který podporuje vzpřímení trupu a silné zadržení nohou v V. pozici ve výskoku. Toto zadržení pak striktně vyžadujeme u celého obratu. Po vyučení provádíme v kombinacích.

2. 4. Grand échappé en tournant

Nejprve vyučujeme o 1/4, 1/2 a po důkladném vyučení o celý obrat. Hudební rozložení je vždy stejné.

Příklad provedení grand échappé do II. pozice en tournant o celý kruh:

Výchozí postavení: V. pozice, épaulement croisé, pravá noha vpřed (bod 8), hlava vpravo

2/4 takt

1 T předehra:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy
 "i" - výskok a obrat v V. pozici en dehors o celý kruh, paže v 1. pozici

První 1/4 **"raz"** – dopad do II. pozice en face, paže otevřeme do snížené 2. pozice

"i" - výskok do V. pozice bez obratu s výměnou nohou

Druhá 1/4 **"dva"** - dopad do V. pozice, épaulement croisé, levá noha vpředu, paže se zavírají do přípravné polohy, hlava vlevo

Proložíme mezi vypérováním, opakujeme 4x.

Principy provedení a připomínky

- Při odrazu dbáme na hluboké demi – plié a co nejvyšší skok se zadržením nohou v V. pozici během celého obratu a aktivní otevření nohou těsně před dopadem do II. nebo IV. pozice.
- Obrat provádíme na místě. Nezapomínáme na silný a vysoký odraz, který udrží osu těla a tím zabrání pohybu z místa.
- V momentě odrazu paže silně udržují 1. pozici a pomáhají v nabrání forsu a celkové koordinaci rotace.

3. Pas assemblé

Stejně jako pas échappé se pas assemblé řadí do skupiny malých skoků, tedy mezi elementární skoky výuky rozvíjející sílu nohou a techniku odrazu. Hlavním principem pas assemblé je výsun kročné nohy na 45°, která se v kulminačním bodě skoku, tedy **před dopadem, aktivně spojí** se silnou odrazovou nohou v V. pozici; obě nohy se současně vracejí do demi – plié v V. pozici.

3. 1. Pas assemblé battu

Pas assemblé battu vyučujeme až po zvládnutí základního pas assemblé, od kterého se liší vyšším skokem a rychlým, zdvojeným úderem kročné nohy. Nácvik provádíme nejprve u tyče, po přenesení prvku na volnost vyučujeme zprvu en face, poté přidáme natočení épaulement.

Příklad provedení pas assemblé battu s postupem vpřed:

Výchozí postavení: V. pozice, épaulement croisé, levá noha vpřed (bod 2), hlava vlevo

2/4 takt

1 T předeht:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy
 "i" – výsun pravou nohou à la seconde s výskokem, en face, provedení battu (vzad, vpřed)

První 1/4 **"raz"** – dopad do V. pozice, épaulement croisé, pravá noha vpředu, hlava vpravo
 "i" - mezi vypérování

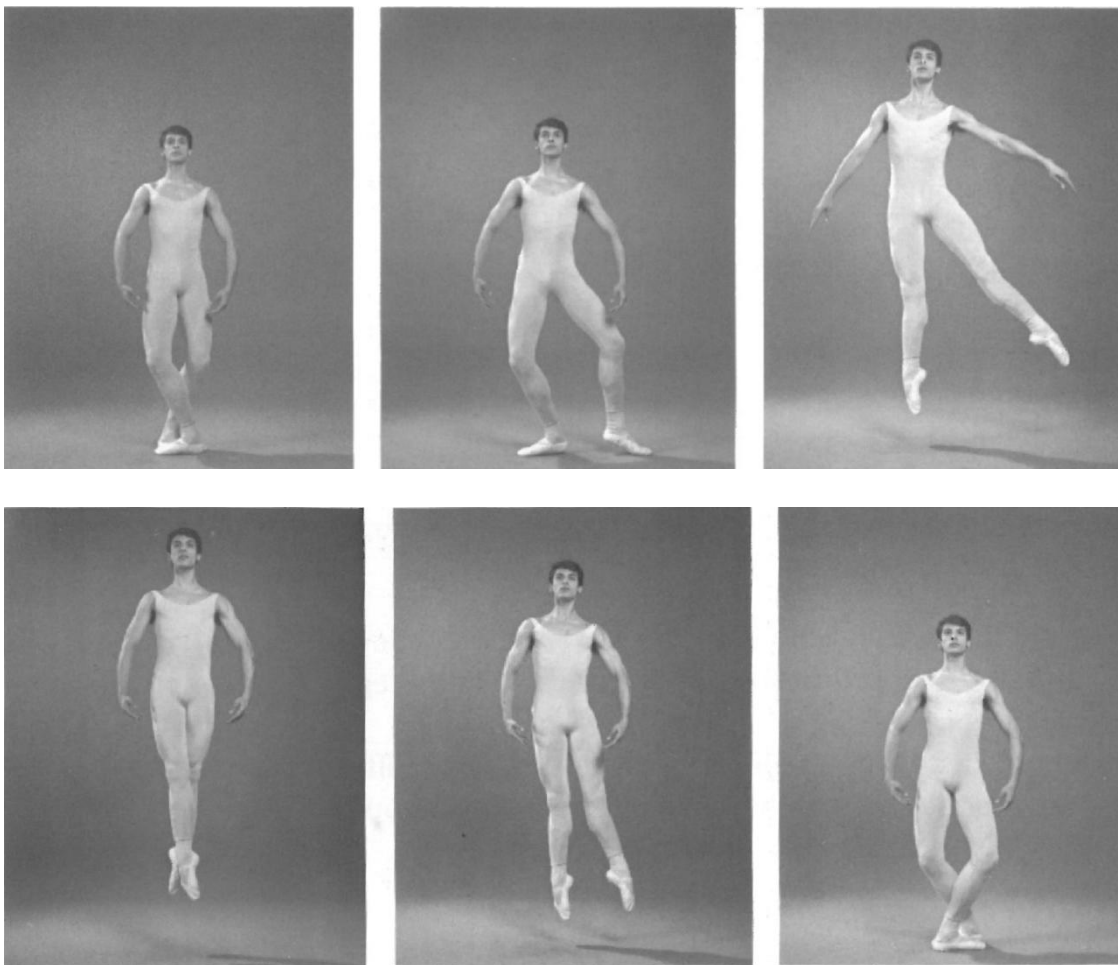
Druhá 1/4 **"dva"** – demi – plié pro pas assemblé levou nohou

Principy provedení a připomínky

- Dodržujeme základní principy pas assemblé a battu.
- Proložíme mezi vypérováním, následně provádíme s postupem vzad.
- Soustředíme se na čistotu skoku – přesný směr kročné nohy à la seconde, aktivní propnutí chodidla odrazové nohy a měkký dopad do demi – plié.

Skok je charakteristický silným skluzem do podlahy, kdy nám vznikne „pružina“ potřebná k odrazu.

- Samotný úder – battu musí být energický a nesmí ovlivnit pohyb celého těla.
- Paže se nesmí dostat nad úroveň ramen, striktně dodržují sníženou 2. pozici.



3. 2. Pas assemblé double, pas assemblé double battu

Příklad provedení pas assemblé double:

Výchozí postavení: V. pozice, épaulement croisé, levá noha vpřed (bod 2), hlava vlevo

2/4 takt

1 T předehra:

- První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi
- Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy
"i" – výsun pravou nohou à la seconde s výskokem, en face
- První 1/4 **"raz"** – dopad do V. pozice demi – plié, en face, pravá noha vzad
"i" – výsun pravou nohou à la seconde s výskokem, en face
- Druhá 1/4 **"dva"** – dopad do V. pozice, épaulement croisé, pravá noha vpředu, hlava vpravo

Příklad provedení pas assemblé double battu:

Výchozí postavení: V. pozice, épaulement croisé, levá noha vpřed (bod 2), hlava vpravo

2/4 takt

1 T předehra:

- První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi
- Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy
"i" – výsun pravou nohou à la seconde s výskokem, en face, provedení battu (vpřed, vzad)
- První 1/4 **"raz"** – dopad do V. pozice demi – plié, en face, pravá noha vzad
"i" - výsun pravou nohou à la seconde s výskokem, en face, provedení battu (vzad, vpřed)
- Druhá 1/4 **"dva"** - dopad do V. pozice demi - plié, épaulement croisé, pravá noha vpředu, hlava vpravo

Principy provedení a připomínky

- Proložíme mezi vypérováním. Stejně provádíme s postupem vzad.
- U pas assemblé double je 1. assemblé vždy menší – je trampolinového charakteru a je to „příprava“ pro odraz navazujícího assemblé.
- Dbáme na hbité provedení battu vnitřní stranou stehů podmíněné dostatečně vysokým odrazem stojné nohy.
- V obou případech můžeme použít přípravnou polohu paží, abychom byli schopni se plně soustředit pouze na nohy. Další možnost je použití malé pózy - při výsunu pravé nohy s postupem vpřed, zaujímá pravá paže 1. pozici, levá sníženou 2. pozici, při výsunu levé nohy naopak. Při postupu

vzad se paže nemění. Trup se mírně naklání nad kročnou nohu („přes výšku“).

3. 3. Pas assemblé do výše 45° z místa

Příklad provedení pas assemblé stranou z kroku - coupé :

Výchozí postavení: V. pozice, épaulement croisé, levá noha vpřed (bod 2), hlava vlevo

2/4 takt

1 T předehra:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy
"i" - sur le cou – de – pied vpřed levou nohou, paže v 1. pozici

První 1/4 **"raz"** – pas coupé přes V. pozici, výsun pravou nohou à la seconde s výskokem z místa, en face, paže se otevírají do velké pózy allongé (pravá paže 3. pozice allongé, levá paže snižená 2. pozice allongé)
"i" – „let“ V. pozici

Druhá 1/4 **"dva"** – dopad do V. pozice épaulement croisé, pravá noha vpředu, paže zůstávají ve velké póze allongé, pohled směřuje za pravou rukou

Proložíme mezi vypérováním. Pas assemblé z místa vpřed a vzad provádíme se stejným nácvikem a hudebním rozložením.

Příklad provedení pas assemblé z pas glissade stranou:

Výchozí postavení: V. pozice, épaulement croisé, levá noha vpřed (bod 2), hlava vlevo

2/4 takt

1 T předehra:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy
"i" – pas glissade pravou nohou stranou bez výměny, paže přecházejí do 1. pozice

První 1/4 **"raz"** - výsun pravou nohou à la seconde, výskok z místa, en face, paže se otevírají do velké pózy allongé
"i" – „let“ V. pozici

Druhá 1/4 **"dva"** – dopad do V. pozice *épalement croisé*, pravá noha vpředu, paže zůstávají ve velké póze *allongé*, pohled směřuje za pravou rukou

Proložíme mezi vypérováním.

Principy provedení a připomínky

- Pas *assemblé* z místa provádíme po zvládnutí pas *assemblé* z V. pozice.
- V obou případech při nácviku proložíme na třetí a čtvrtý takt mezi vypérováním, paže se zavírají do přípravné polohy. Varianta postupu vzad se nepoužívá příliš často, ovšem studenti by s ní měli být obeznámeni a zvládnout její koordinaci.
- Hlavním principem pas *assemblé* z místa je přenesení těla do dálky, vzdušnost skoku a samotný „let“, kterého dosáhneme aktivním spojením nohou v V. pozici ve vzduchu. Síla odrazové nohy nám zajistí dostatečně dlouhý „let“ směrem ke špičce kročné nohy.
- Přidáním vazebného prvku dosáhneme prostorové nezávislosti, zvětší se energie odrazu a lehkost samotného skoku.

3. 4. Grand assemblé z místa stranou a vpřed

Grand *assemblé* se liší od pas *assemblé* z místa v tom, že nohu šviháme do vyšší polohy. N. I. Tarasov uvádí výšku nohy na 70°¹ a Agrippina Jakovlevna Vaganovová na 90°². Já bych se ve výuce přikláněla k názoru N. I. Tarasova, jelikož nám výška nohy ovlivňuje postavení trupu ve skoku a snižuje aktivitu rychlého připojení druhé nohy do V. pozice. Různé typy příprav rozvíjí sílu nohou, ale hlavně metodickou linku pro *tours*. Zde je popis druhů příprav, které lze propojit s grand *assemblé* a které musíme v této etapě vyučit.

a) stranou z kroku – *coupé*

b) stranou i vpřed z pas *glissade*

¹ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec: učebnice pro taneční obory konzervatoří a hudebně taneční školy*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. Učebnice pro střední školy (Státní pedagogické nakladatelství). **Str. 154**

² VAGANOVOVA, Agrippina Jakovlevna. *Základy klasického tance*. 1. vyd. Praha: SPN, 1980. Učebnice pro střední školy. **Str. 53**

Nácvik grand assemblé z kroku – coupé stranou a z pas glissade provádíme stejně jako pas assemblé z místa s tím rozdílem, že švih kročné nohy musí být vyšší. Paže se nemění.

c) stranou ze *sissonne tombée* – *coupé*

Výchozí postavení: V. pozice, épaulement croisé, pravá noha vpřed (bod 8), hlava vpravo

2/4 takt

1 T předehra:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy
"i" – výskok v V. pozici, en face, paže přecházejí do 1. pozice

První 1/4 **"raz"** – pravou nohu otvíráme přes sur le cou – de – pied vpřed de côté na 45° paže se otevírají do 2. pozice, pravou nohou skluz do bodu 3

"i" – levou nohu přikládáme na sur le cou – de – pie vzad, coupé, assemblé pravou nohou stranou, en face, paže se otevírají do 2. pozice allongé

Druhá 1/4 **"dva"** – dopad do V. pozice, demi - pliém épaulement croisé, levá noha vpředu, paže se zavírají do přípravné polohy, hlava vlevo

Na druhý takt provádíme mezi vypérování.

Principy provedení a připomínky

- Sissonne tombée – coupé je vazebný prvek, který dodá celému skoku prostor a dynamiku. Proto se musíme při provedení tohoto skoku snažit o dosažení maximální výšky skoku, která závisí na aktivitě odrazové nohy. Pro přesnost je nutné přenést váhu těla při sissonne tombée - zachovat náklon trupu ke kročné noze a následně provést grand assemblé.

4. Pas jeté

Pas jeté je navazujícím prvkem na pas assemblé. Je charakteristické aktivním skluzem kročné nohy po podlaze a vytvořením úzké II. pozice („stříšky“) ve vzduchu před dopadem do demi – plié na sur le cou – de – pied (nejprve vyučujeme pas jeté stranou, následně vpřed a vzad). Vedoucí je kročná noha, která z II. pozice aktivně zatahuje špičku do podlahy (pod sebe), takže nemůže dojít k pohybu z místa, odrazová noha zaujímá po dopadu přesnou polohu scénického sur le – cou – pied (vpřed, vzad). Po výuce metodicky navazuje pas jeté z místa – zde je hlavním a nejdůležitějším rozdílem odraz a samotné přesunutí váhy těla – „let“ za špičku kročné nohy. Pas jeté z místa provádíme vpřed, vzad, s battu a obraty.

4. 1. Pas jeté battu

U tohoto skoku se zaměřujeme na výšku skoku, která zajistí dostatečný čas na provedení ostrého battu oběma nohama a propnutí stojné nohy i chodidla – tím vytváříme měkký a plastický dopad. Stejný postup výuky jak u pas assemblé battu (tyč, volnost – en face, natočení épaulement).

Příklad provedení pas jeté battu:

Výchozí postavení: V. pozice, épaulement croisé, levá noha vpřed (bod 2), hlava vlevo

2/4 takt

1 T předehra:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** – demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy

"i" – výsun pravou nohou à la seconde s výskokem, en face, paže se otevírají přes allongé a zavírají do malé pózy (pravá do 1. pozice, levá do snížené 2. pozice), provedení battu (vzad, vpřed)

První 1/4 **"raz"** – dopad do demi – plié, pravá noha vpřed, levá noha sur le cou – de – pied vzad, épaulement croisé, pravá noha vpředu, paže malá póza croisé

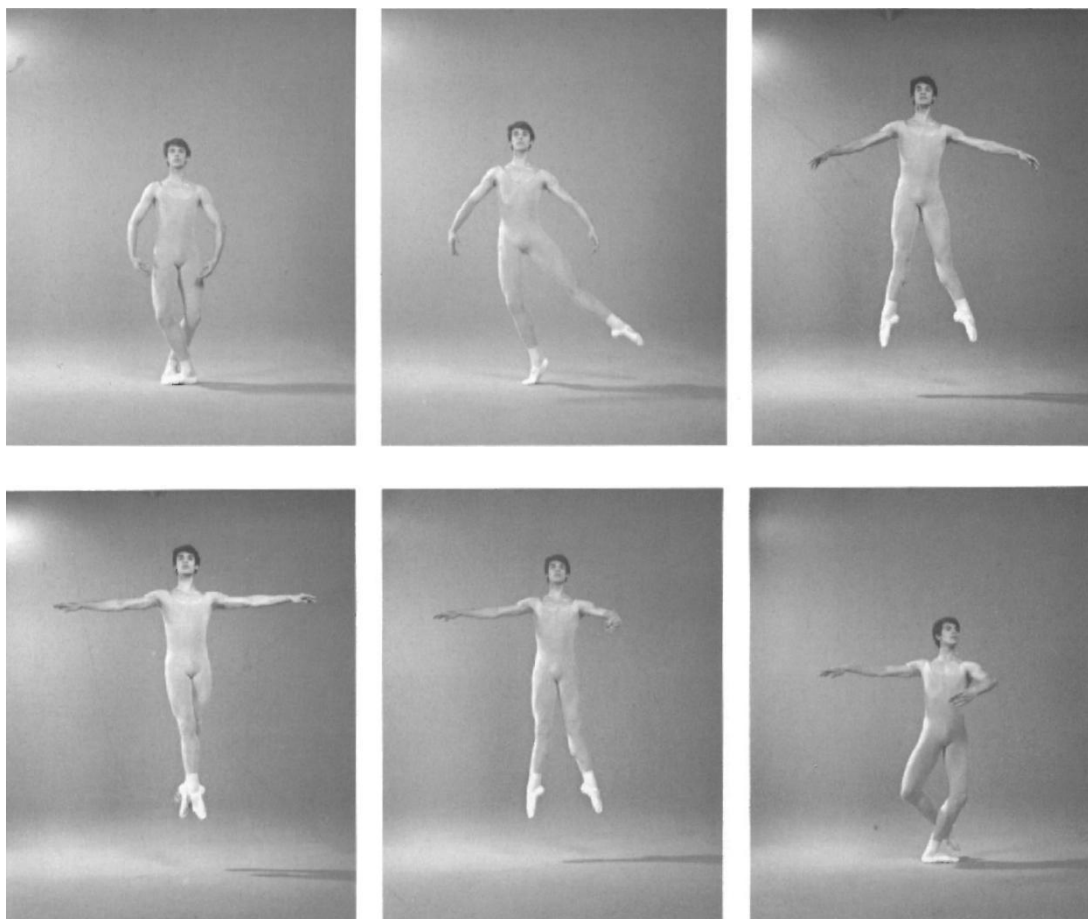
"i" – výdrž v póze

Druhá 1/4 **"dva"** – prohlubování plié

Na druhý takt propínáme nohu ze sur le cou – de – pied na pointé derrière nebo zavřeme do V. pozice a provedeme mezi vypérování, paže klesají do přípravné polohy. Tento prvek provádíme i s postupem vzad.

Principy provedení a připomínky

- Pro přesnost provedení je nutná koordinace paží, které mírně předbíhají nohy, tak aby byl vyšší skok a čas na provedení battu.
- Battu provádí kročná noha, ale myslíme na to, že pohyb pomyslně provádí obě nohy zároveň, abychom zachovali aktivitu vnitřních stehenních svalů obou nohou.



4. 2. Pas jeté fermé na 45°

Pas jeté fermé je nácvikem koordinace sklonu trupu společně s hlavou, kde přenášíme váhu těla nad špičku kročné nohy, která nám určuje směr letu. Skok vyučujeme nejprve stranou bez výměny nohou en face s mezi vypérováním, po osvojení s výměnou, která nám umožní skoky plynule navazovat druhou nohou a koordinačně posouvat technické provedení prvku. V závěru jej vyučujeme do malých póz croissée, efaccée, 1., 2., a 3. arabesque.

Příklad provedení pas jeté fermé s výměnou:

Výchozí postavení: V. pozice, épaulement croisé, pravá noha vpředu (bod 8), paže v přípravné poloze, hlava vpravo

4/4 takt

2 doby předehra:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy

"i" – výsun pravou nohou à la seconde na 45°, en face, odraz od levé nohy (vytvoření II. pozice ve vzduchu), paže otvíráme do snížené 2. pozice allongé, přenášíme váhu těla, sklon trupu a hlavy nad pravou nohu

První 1/4 **"raz i"** – dopad do demi - plié na pravé noze, levou nohu aktivně přitahujeme do V. pozice vpřed – způsobem fermé, épaulement croisé, paže se zavírají do přípravné polohy, pohled do levé dlaně

Druhá 1/4 **"dva i"** – nohy propínáme, trup narovnááváme, hlavu obracíme vlevo

Třetí 1/4 **"tři i"** – výdrž

Čtvrtá 1/4 **"čtyři"** – demi – plié pro výsun levou nohou, pohled do levé dlaně

Principy provedení a připomínky

- Jeté fermé proložíme mezi vypérováním, následně skoky řadíme za sebou, aby vznikla hbitější koordinace provedení. Prvek provádíme nejdříve s postupem vzad, poté vpřed.
- Na tento skok metodicky navazuje **jeté fondu**, které provádíme na 45° a 90°. Hlavním rozdílem je pomalejší zavírání odrazové nohy do V. pozice. Dodržujeme stejná pravidla provedení.

Poznámka: Naděžda Pavlovna Bazarovová³ a A. J. Vaganovová⁴ popisuje při nácviu jeté fermé en face bez výměny nohou, výsun z V. pozice nohou, která je vzadu – s postupem vpřed. Tento začátek provedení jistě navazuje na pas jeté, ovšem já bych se osobně v tomto případě přikláněla na začátku výuky k výsunu nohy, která je vpředu – s postupem vzad (viz. příklad provedení). Stejný popis uvádí G. W. Warrenová⁵. Toto provedení vede k aktivnějšímu vytáčení nohou od kyčlí en dehors.



³ BAZAROVÁ, Nadežda Pavlovna. *Klasický tanec: učebnice pro 4. a 5. roč. HTŠ a 3. a 4. roč. konzervatoří a met. příručka pro 2. a 3. roč. taneční pedagogiky AMU*. 1. vyd. Překlad Olga Pásková. Ilustrace Petr Rob. Praha: SPN, 1985. Učebnice pro střední školy. **Str. 110**

⁴ VAGANOVÁ, Agrippina Jakovlevna. *Základy klasického tance*. 1. vyd. Praha: SPN, 1980. Učebnice pro střední školy. **Str. 55**

⁵ GRETCHEN WARD WARREN, PHOTOGRAPHS BY SUSAN COOK a FOREWORD BY ROBERT JOFFREY. *Classical ballet technique*. Tampa: University of South Florida Press, 1989. ISBN 9780813009452. **Str. 268**

4. 3. Grand jeté

Tomuto prvku musíme zvláště věnovat velkou pozornost, jedná se totiž o jeden z nejtěžších koordinačních prvků střední etapy výuky. Záměrem je vysoký skok z místa, kdy provádíme švih kročnou nohu na 90°, zároveň se stojná noha odráží do výskoku, v kulminačním bodě jsou obě nohy roznoženy a spolu s trupem a pažemi tělo zaujímá určenou pózu, dopad směřuje za šíčkou kročné nohy. Nejprve vyučujeme grand jeté do attitude croisée derrière, do 3. arabesque a attitude effacée derrière, Jako další pózy vyučujeme grand jeté do 1., 2. a 4. arabesque. Grand jeté by se mělo vyučovat i v opačném směru, tedy do póz croisée a effacée devant, příliš často se nepoužívá, jelikož při tomto provedení ztrácí skok aktivitu, výšku a postup z místa. Metodická posloupnost těchto póz slouží k dokonalé výstavbě koordinace celého těla a technickému provedení skoku do dané pózy. Zachováním této posloupnosti předcházíme chybám. Grand jeté se zpravidla vyučuje z přípravného kroku, přípravy, která umožňuje silný odraz, upevnění dané pózy v letu a měkký, pevný dopad do demi – plié. Zde jsou uvedeny dvě nejdůležitější základní výukové formy – z V. pozice a z pas coupé - kroku.

a) z V. poz.

Příklad provedení grand jeté do attitude croisé derrière:

Výchozí postavení: V. pozice, épaulement croisé, pravá noha vpředu (bod 8), paže v přípravné poloze, hlava vpravo

4/4 takt

2 doby předehra:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy

"i" – skluzem chodidla po podlaze šviháme grand battement do croisé pravou nohou na 90°, paže se postupně přes 1. pozici otevírají do velké pózy (pravá paže do 3. pozice, levá paže do 2. pozice) současně se levá noha odráží, následuje velký skok do dálky za prsty pravé nohy, přenášíme váhu trupu vpřed nad kročnou nohu, levá noha attitude croisé derrière, nohy se ve výskoku silně otevírají do roznožení

První 1/4 **"raz"** – dopad do demi - plié na pravé noze, levá noha attitude croisée derrière na 90°, paže stále ve velké póze (váha trupu je přenesená nad stojnou nohu – nesmí zůstat vzadu)

Druhá 1/4 **"i dva "** – výdrž v póze, prohlubování demi plié

Třetí 1/4 **"i tři"** – pas assemblé vzad levou nohou do V. pozice, paže se kruhem zavírají do přípravné polohy

Čtvrtá 1/4 **"i čtyři"** – mezi vypérování + demi – plié pro zopakování pravou nohou

Prvek opakujeme 4x za sebou. Nakonec odstraníme mezi vypérování a propojíme za sebou – každý skok na jednu dobu. Stejný nácvik platí i pro 3. arabesque.

Principy provedení a připomínky

- Pozornost musíme věnovat dopadu – chodidlo stavíme na podlahu postupně a plasticky, veškerá váha těla se v tomto momentu přenáší na kročnou nohu do pružného demi – plié, tudíž musíme fixovat maximální vytočení stojného chodidla (nejen paty, ale i kolene, které musí směřovat nad špičku). Je to nejtěžší okamžik celého skoku. Dbáme na vytažený trup, který vytváří opozici levou stranou hrudníku a paží a formuje přesnou pózu. Tělo je vytažené od třísel s protitahem nohou do země.
- Paže vždy vedeme do pózy podchvatem a s předstihem. Pomáhají dosáhnout co největší výšky skoku. Pro výuku můžeme použít otevření paží do snížené 2. pozici, které přispěje ke stabilitě pózy, paže striktně držíme před sebou.
- Grand jeté z V. pozice slouží pouze jako základní výuková forma pro vybudování správné koordinace.

b) z pas coupé – kroku

Příklad provedení grand jeté do attitude croisé derrière:

Výchozí postavení: épaulement croisé, pravá noha pointé derrière, paže jsou ve snížené 2. pozici allongé, hlava vlevo, (diagonála z bodu 6 do bodu 2)

4/4 takt

2 doby předehra:

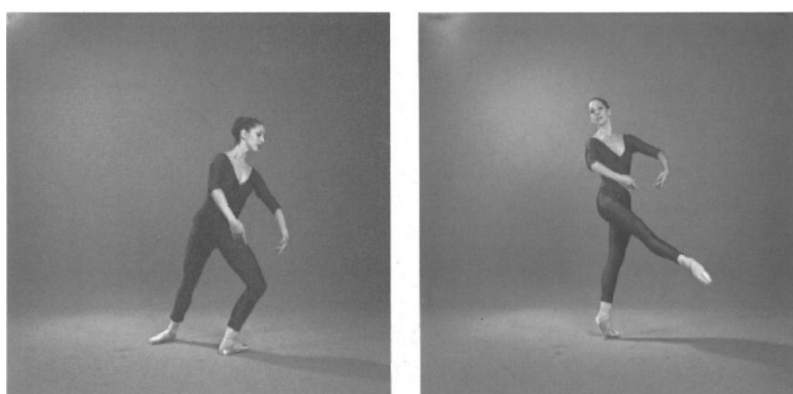
První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy

"i" – krok pravou nohou do effacé vpřed (bod 2), kročná noha přechází přes 1. pozici, levá noha provádí grand battement croisé na 90°, paže se postupně přes 1. pozici otevírají do velké pózy (pravá paže do 3. pozice, levá paže do 2. pozice), současně se pravá noha odráží, následuje velký skok do dálky za prsty levé nohy, přenášíme

váhu trupu vpřed nad kročnou nohu, pravá noha attitude croisée derrière, nohy se ve výskoku silně otevírají do „roznožení“

- První 1/4 **"raz"** – dopad do demi - plié na levé noze, pravá noha attitude croisé derrière na 90°, paže ve velké póze (váha trupu je přenesená nad stojnou nohu – nesmí zůstat vzadu)
- Druhá 1/4 **"i dva "** – výdrž v póze, prohlubování demi plié
- Třetí 1/4 **"i tři"** – pas assemblé vzad pravou nohou do V. pozice, paže se zavírají do přípravné polohy
- Čtvrtá 1/4 **"i čtyři"** – mezi vypérování + demi – plié pro zopakování pravou nohou



Principy provedení a připomínky

- Veškeré pravidla jsou souhlasné s grand jeté z V. pozice. Jediným rozdílem je kladení důrazu na koordinaci trupu v závislosti na prvním kroku. Při pas coupé se trup více naklání nad odrazovou nohu, aby vzniklo větší nabrání forsu k samotnému odrazu, protože celkovou koordinací odrazu, švihů

kročné nohy a podchvatem paží dosáhneme dostatečné výšky skoku pro rychlé vytvoření dané pózy.

- Konečná forma tohoto skoku se propojuje s dalšími přípravami - pas tombé, pas glissade, pas faili, pas de bourrée, sissonne tombée aj., které uvážlivě vkládáme do kombinací. Musí se totiž provést rázně, aby podpořili odraz a „let“ celého skoku. Naší snahou je dosáhnout silného odrazu, vysokého skoku, ale zároveň dlouhého „letu“.

Poznámka: „*Snahu žáka o zvětšování roznožení v kulminačním bodě skoku na 180° i více se nedoporučuje podporovat, neboť tento „efekt“ působí akrobaticky a excentricky. Kromě toho velké roznožení v podobě „provazu“ brání letu celého těla za špičkou dopadové dolní končetiny.*“ (N. I. Tarasov, 1983, str. 159)

Klasický tanec prochází vývojem, tudíž i jeho výuka se v určitých směrech mění. Podle mého názoru se dnes už jedná o zastaralý a dogmatický postoj k určitému skoku. V chlapeckých třídách se jistě snažíme u takovýchto druhů skoků využit výšku a délku skoku pro vytvoření co nejdelšího dojmu „letu“. V dnešní době je už jiný pohled na výkon a individuální dispozice každého studenta posilují jeho provedení. Ráda bych proto ve své výuce nebránila disponovaným studentům vyšperkovat dispozicemi provedení skoku.

4. 4. Pas jeté z místa stranou en tournant po 1/2 obrazech

Příklad provedení pas jeté z místa o 1/2 obrat:

Výchozí postavení: V. pozice, en face, pravá noha vpřed (bod 1), směr po přímce z bodu 7 do bodu 3

2/4 takt

1 T předehra:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, pravá paže v 1. pozici, levá paže ve 2. pozici, hlava vpravo

"i" – pas jeté pravou nohou do dálky o 1/2 obratu en dedans, paže se otevírají do 2. pozice allongé

První 1/4 **"raz"** – dopad na pravou nohu, levá noha sur le cou – de- pied vzad, pravá paže v 2. pozici, levá paže v 1. pozici, hlava vlevo

"i" – opakujeme stejné pas jeté s obratem en dehors o polovinu kruhu do postavení en face

Druhá 1/4 **"dva"** – dopad na levou nohu, pravá noha sur le cou – de – pied vpřed pravá paže v 1. pozici, levá paže ve 2. pozici, hlava vpravo

Prvek můžeme provádět v obráceném postupu, ovšem jeho využití není velmi časté.

Principy provedení a připomínky

- Nohy striktně kopírují pomyslnou linku – dráhu pohybu. Silný odraz nám zaručí pohyb do dálky - za špičkou kročné nohy, musíme udržet vytažený trup, pevně zasazené paže, které nám pomáhají do obratu. Důraz klademe na koordinaci pohybu, tělo by mělo při rotaci fungovat jako celek. V momentě „letu“ se snažíme ve vzduchu vytvořit oběma nohama „stříšku“, která nám nedovolí jakkoli rotovat nebo svažovat rovinu boků.
- Po technickém zvládnutí můžeme provádět po diagonále a zařazujeme do kombinací.

5. Entrechats

Entrechats je samostatná skupina skoků patřící do batteries (rychlé a ostré údery nohou o sebe), rozlišujeme je číslovkou, ta určuje počet oddálení a spojení nohou v konkrétním skoku. Tyto skoky vypracovávají sílu vnitřních stehenních svalů. Skok je obtížnější, mnohem energičtější a kompaktnější. Silné vytažení trupu od třísel vytvoří pevnou oporu pro „samostatnou“ práci nohou.

5. 1. Royal

Příklad provedení royal:

Taktéž changement de pieds battu.

Výchozí postavení: V. pozice, épaulement croisé, pravá noha vpředu (bod 8), hlava vpravo

2/4 takt

1 T předejhra:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy
 "i" – výskok en face s nepatrným otevřením nohou směrem do II. pozice, provedení úderu zpět do V. pozice (pravá noha vpředu), provedeme výměnu nohou

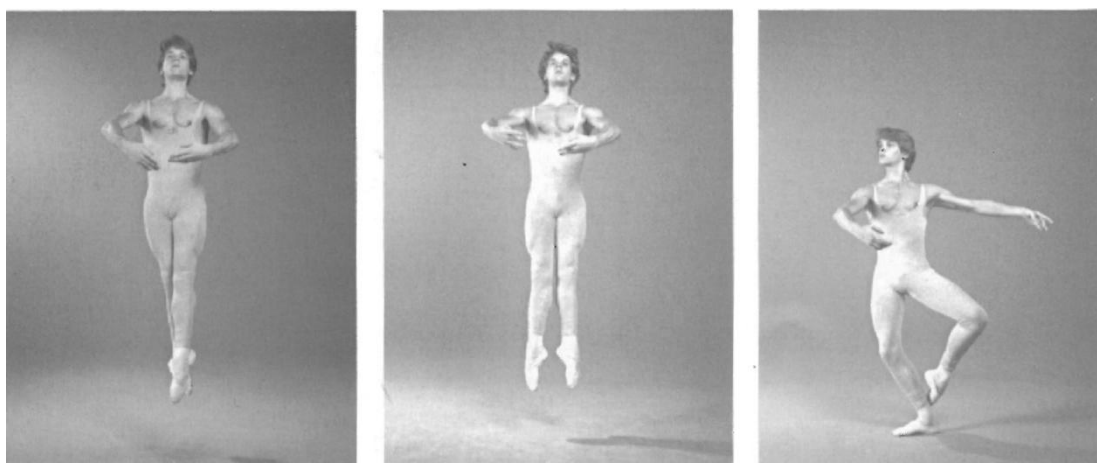
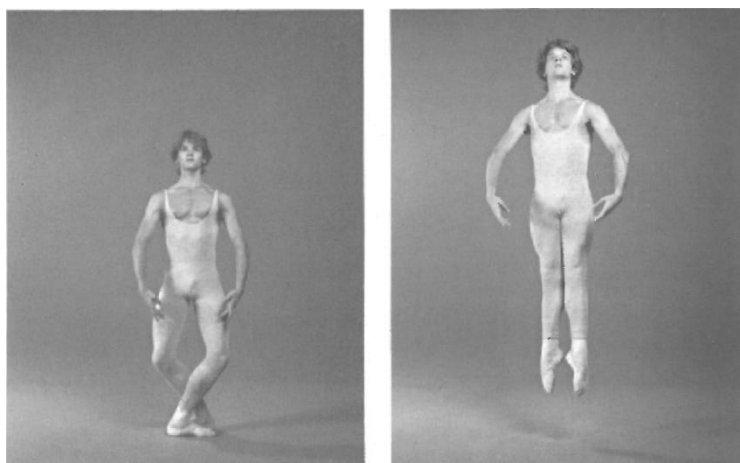
První 1/4 **"raz"** – dopad do V. pozice, demi – plié, épaulement croisé (levá noha vpřed), hlava vlevo

"i" – mezi vypérování

Druhá 1/4 **"dva"** – demi – plié pro další odraz

5. 2. Entrechat - trois

Entrechat - trois vyučujeme po royal, jelikož jsou si tyto skoky podobné. Rozdíl mezi nimi je ten, že entrechat – trois ukončujeme na jedné noze s přiložením sur le cou – de – pied vzad nebo vpřed. Počet batteries se nemění. Paže zaujmou malou pózu effacé a to v obou případech provedení – en dehors i en dedans.



5. 3. Entrechat – quatre

Příklad provedení entrechat – quatre:

Výchozí postavení: V. pozice, épaulement croisé, pravá noha vpředu (bod 8), hlava vpravo

2/4 takt

1 T předehra:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy

"i" – výskok s nepatrným otevřením nohou směrem do II. pozice, provedení úderu (pravou nohou vzad), pravá noha se vrací zpět dopředu

První 1/4 **"raz"** – dopad do demi – plié v V. pozici, épaulement croisé

"i" – mezi vypérování

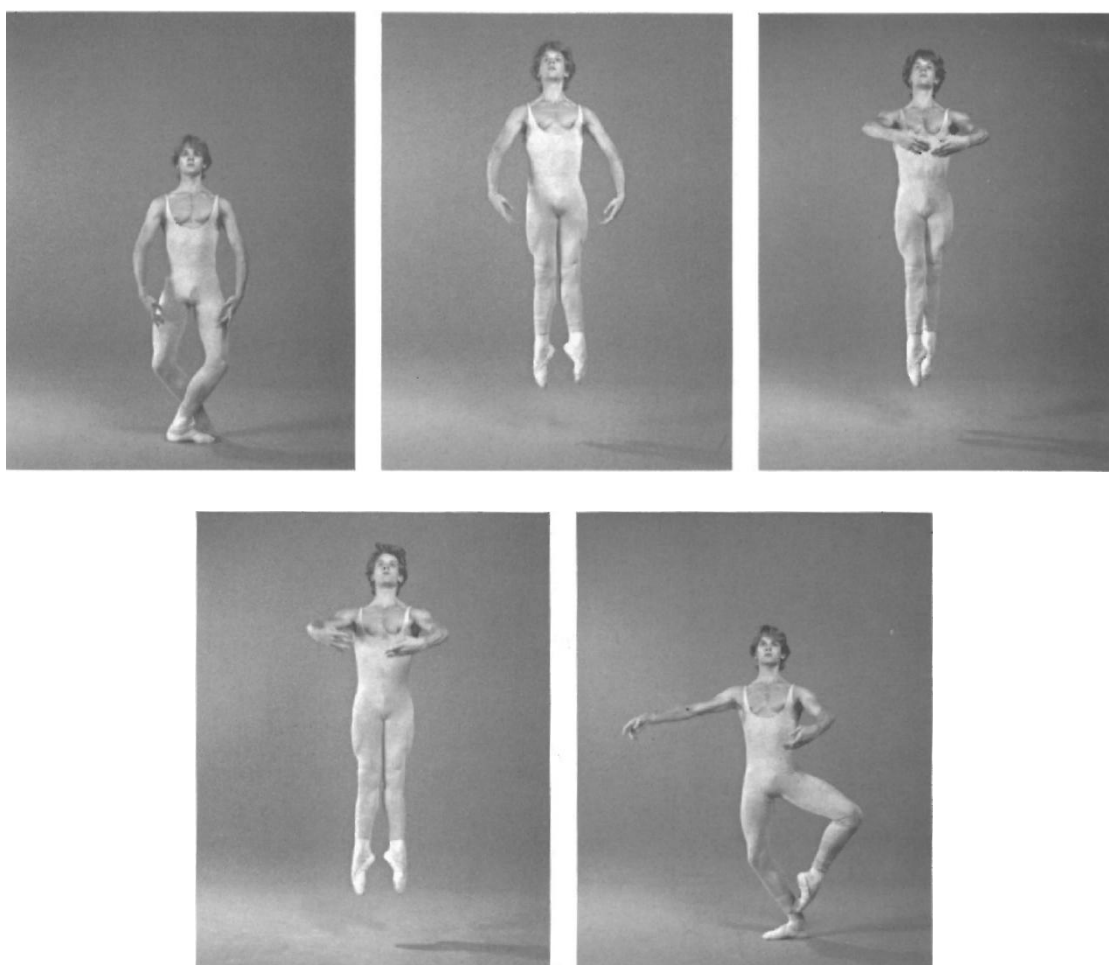
Druhá 1/4 **"dva"** – demi – plié pro další odraz

Principy provedení a připomínky

- Jak entrechat – royal, tak entrechat – quatre vyučujeme nejdříve na místě, následně přidáváme pohyb z místa (vpřed a vzad). K tomu nám dopomůže maximální zpevnění celého těla tak, aby posun z místa byl nepatrný a nebyl viditelný v celkovém provedení skoku.

5. 4. Entrechat – cinq

Toto entrechat se vyučuje po osvojení si entrechat – quatre, provádí se stejně, avšak s dopadem na sur le cou – de – pied vzad nebo vpřed. Kvalita skoku závisí na precizním provedení batteries. Jako u všech skoků začínáme s nácvikem u tyče, poté přejdeme na volnost, kde jej provádíme en face a až po vyučení přidáváme natočení épaulement.



6. Sissonnes

Sissonnes se řadí do skupiny skoků z obou nohou na jednu. Řadíme zde sissonne simple (nejjednodušší forma výuky), sissonne ouverte, sissonne fermée, sissonne fondue, sissonne tombée a další. Ve střední etapě výuky se však zabýváme přidáváním en tournant, grand sissonnes a začleňováním jednotlivých prvků do kombinací.

6. 1. Sissonne simple en tournant

Sissonne simple en tournant řadíme do středních skoků. Nácvik obratu provádíme o 1/4, 1/2 a celý kruh en dehors a en dedans. Z počátku vyučujeme obrat en dehors o 1/4 kruhu, s mezi vypérováním po každém skoku, následně vázaně. Skok můžeme ukončit zavřením kročné nohy z polohy sur le cou – de – pied do V. pozice s prohloubením demi – plié nebo spojením s pas assemblé.

Principy provedení a připomínky

- Sissonne simple s obratem vyučujeme po osvojení sissonne simple. Dodržujeme všechny jeho principy. Samotný skok provádíme vertikálně, silným odrazem z obou nohou, paže se spolu s výskokem zvedají do 1. pozice - pevným nadloktím a zasazenými lopatkami vytváří oporu a vzpřímení celého těla. Paže se při dopadu otevírají do malé pózy (paže souhlasná se stojnou nohou zaujímá 1. pozici, paže s kročnou nohou se otevírá do snížené 2. pozice).
- Z úzké V. pozice při výskoku provádíme následně kročnou nohou přiložení sur le cou – de – pied vpřed nebo vzad s dopadem. Chodidlo stojné nohy musí při dopadu plasticky přilnout k podlaze a udržet silně vytažený vnitřní kotník a klenbu.

6. 2. Sissonne ouverte na 45° en tournant

Sissonne ouverte s obratem vyučujeme po osvojení sissonne ouverte simple. Nácvik obratu provádíme o 1/4, 1/2 a celý kruh en dehors i en dedans. 1. nácvik

tohoto skoku je stranou - kročná noha se otvírá přes scénickou polohu sur le cou – de – pied na à la seconde na 45°, po vyučení základní formy ukončujeme do póz. Samotný skok se provádí na místě, bez postupu. Hlavním cílem je zadržení úzké V. pozice při obratu ve výskoku a vytvoření dané pózy s dopadem.

Principy provedení a připomínky

- Odraz je důležité směřovat kolmo nahoru, samotný obrat musí být kompaktní. Toho dosáhneme zpevněním centra těla a silného odrazu z čisté V. pozice. Nejtěžším momentem je dopad, který nám pomůže ustát silná vnitřní klenba stojného chodidla a udržení tahu z těla ven. Po dopadu do pružného demi – plié musíme udržet danou pózu a věnujeme pozornost kolenu, které by mělo směřovat nad prsty stojné nohy. Závěr ukončíme pas assemblé se zavřením do V. pozice vzad. Můžeme proložit mezi vypérováním, výměnou battement tendu pro návaznost jedné strany nebo spojením s royal.
- Zadržením pevných paží v 1. pozici docílíme potřebného forsu k celému obratu.

6. 3. Grande sissonne ouverte

U tohoto skoku rozlišujeme dva způsoby provedení:

1. grande sissonne ouverte na místě (způsobem développée) – základem je vysoký skok, kročná noha se při dopadu otevírá způsobem développée přes průchozí polohu au genou do dané pózy na 90°. Toto provedení – vytvoření pózy s dopadem uvádí N. I. Tarasov⁶ i A. J. Vaganovová⁷. U G. W. Warrenové⁸ se setkáme s otevřením kročné nohy způsobem développée hned po odrazu a

⁶ TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec: učebnice pro taneční obory konzervatoří a hudebně taneční školy*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. Učebnice pro střední školy (Státní pedagogické nakladatelství). **Str. 147**

⁷ VAGANOVA, Agrippina Jakovlevna. *Základy klasického tance*. 1. vyd. Praha: SPN, 1980. Učebnice pro střední školy. **Str. 60**

⁸ GRETCHEN WARD WARREN, PHOTOGRAPHS BY SUSAN COOK a FOREWORD BY ROBERT JOFFREY. *Classical ballet technique*. Tampa: University of South Florida Press, 1989. ISBN 9780813009452. **Str. 280-281**

vytvořením pózy ve výskoku (viz. foto). Já osobně se přikláním k tomuto způsobu. Jedná se o malou nuanci, která však pomůže využít silného odrazu k otevření kročné nohy, získání pocitu elevace a zachycení pózy ve vzduchu.

Nácvik grande sissone ouverte způsobem developpé začínáme en face pro osvojení si koordinace skoku, udržení dané pózy na 90° a upevnění stability stojné nohy. Po probrání základního provedení de côté, en avant a en arrière en face začínáme vyučovat grande sissone ouverte do póz. Dodržujeme všechny základní principy dané pózy a koordinaci skoku závislou na souhře nohou, paží a trupu.

Příklad provedení grande sissone ouverte de côté způsobem developpé en face:

Výchozí postavení: V. pozice, en face, pravá noha vpředu (bod 1), paže v přípravné poloze

4/4 takt

2 doby předehra:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy
"i" – výskok v V. pozici, en face, paže v 1. pozici

První 1/4 **"raz"** – pravá noha se otvírá způsobem developpé na à la seconde na 90°, dopad na levou nohu do demi – plié, paže otvíráme do 2. pozice, hlava en face (nebo vlevo, od kročné nohy)
"i" – odraz levou nohou do výšky, pravá noha provede pas assemblé vzad do V. pozice

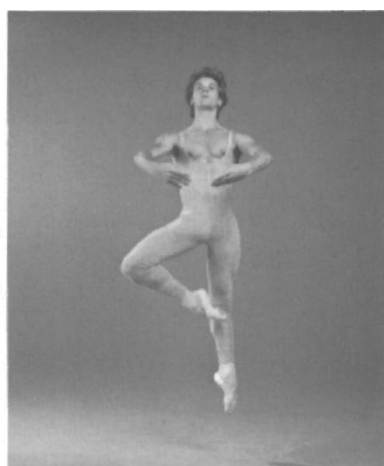
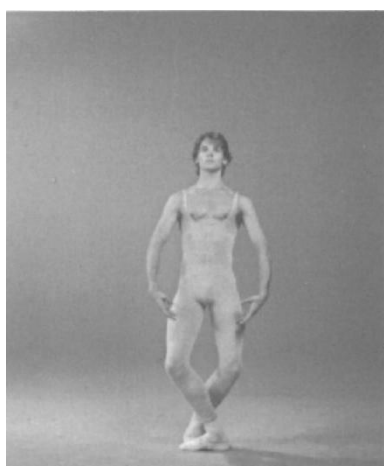
Druhá 1/4 **"dva"** – dopad do V. pozice, en face, levá noha vpředu, paže se zavírají do přípravné polohy
"i" – prohlubování demi - plié

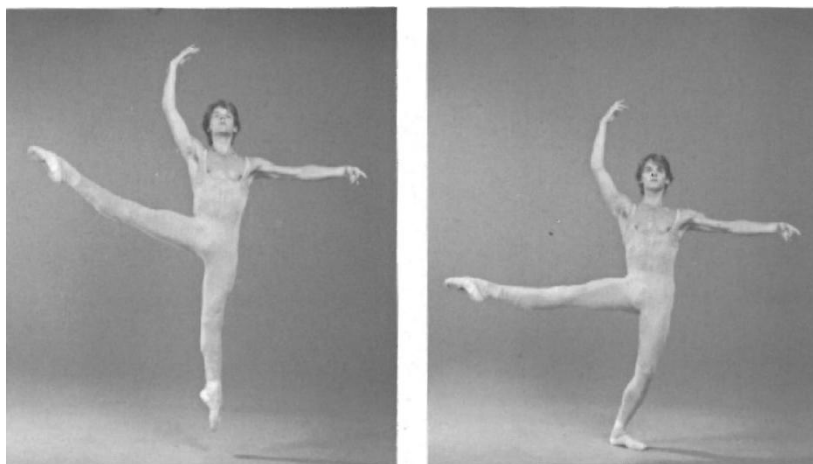
Třetí 1/4 **"tři i"** – mezi vypérování

Čtvrtá 1/4 **"čtyři"** – demi – plié pro odraz levou nohou

Principy provedení a připomínky

- U tohoto cviku se už zvyšuje technická náročnost provedení, proto je potřebná síla nohou pro vysoký odraz. Studenti se musí řídit zásadami provedení *sissonne ouverte simple* a být řádně koordinačně připravení.
- Ve výskoku se snažíme co nejdříve otevřít kročnou nohu na 90° pro vytvoření dané pózy. Paže se s mírným předstihem otevírají z 1. pozice do pózy ještě před dopadem. Pružné *demi – plié* po dopadu nám usnadní opakování skoku.
- Stejný nácvik a hudební rozložení použijeme i pro *grande sissonne ouverte en avant* a *en arrière*. U provedení *en avant* se zaměřujeme na boky, které se při dopadu nesmí vychýlit z roviny (hrozí podsazení pánve, vystrčení kročného boku). Po dopadu a vytvoření dané pózy se v těle pocitově utváří tah, který společně s pažemi a trupem tvoří opozici směrem k noze. Póza je pevná a stabilní. Trup se aktivně podílí na stabilitě, u *grande sissonne ouverte en avant* se pomyslně opírá o lopatky. U *grande sissonne ouverte en arrière* se vytahujeme ze stojného boku a táhneme trup diagonálně vzhůru, nad prsty stojné nohy.
- Použití směru hlavy může být individuální – při provedení *grande sissonne ouverte de côté* nejčastěji používáme směr hlavy *en face*, ovšem možná je i varianta od kročné nohy, která metodicky navazuje na provedení *grande sissonne ouverte ecartée derrière*.





Grande sissonne ouverte provádíme do póz:

- **croisé devant, effacé devant**
- **croisé derrière, effacé derrière**
- **ecarté devant, ecarté derrière**
- **attitude croisé devant, effacé devant**
- **attitude croisé derrière, effacé derrière**
- **arabesque 1., 2., 3. a 4.**

2. grande sissonne ouverte z místa (způsob provedení - švihem propnuté kročné nohy do pózy). Tento způsob provedení je mnohem využívanější. Je zde důležitý rovnoměrný odraz z obou nohou a „let“ výšky i do dálky. Tělo při výskoku míří po dráze, vytváří pózu, kterou zachovává i při dopadu. Grande sissonne ouverte provádíme vytočenýma nohama a při dopadu nesmí zdvižená noha ztratit výšku. Paže přechází do pózy jako první, hlava se při odrazu otáčí do směru skoku.

Poznámka: Tarasov uvádí grande sissonne ouverte z místa s názvem **par jeté:** „Je to druh sissonne ouverte prováděný způsobem jeté, tj. dolní končetina se nezvedá způsobem developpé, ale odhazuje se z V. pozice na 45° nebo 90° současně s výskokem. Druhá dolní končetina míří ve směru postupu, který musím být dostatečně energický a dlouhý, avšak nikoli přehnaně. Tímto způsobem se póza udrží jak v letu, tak i při dopadu. Sissonne ouverte par jeté se provádí ve všech malých i velkých pózách.“ (Tarasov, 1983, str. 148)

Příklad provedení grande sissonne ouverte do pózy attitude croisé derrière z místa:

Výchozí postavení: V. pozice, épaulement croisé, pravá noha vpředu (bod 8), paže v přípravné poloze, hlava vpravo

2/4 takt

1 T předeht:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy, pohled do pravé dlaně

"i" – velký odraz z V. pozici, vytvoření pózy attitude croisé derrière ve vzduchu, paže se přes 1. pozici otevírají do velké pózy (levá do 3. pozice, pravá do 2. pozice), hlava se přetáčí vpravo, „let“ do výšky i do dálky

První 1/4 **"raz"** – dopad do demi - plié na pravou nohu, zachování pózy attitude croisé derrière

"i" – odraz pravou nohou kolmo do výšky, levá noha provede pas assemblé vzad do V. pozice, paže se přetáčí do allongé a kruhem se zavírají do přípravné polohy

Druhá 1/4 **"dva"** – dopad do demi – plié v V. pozici, épaulement croisé (bod 8)

Principy provedení a připomínky

- U tohoto skoku je důležitá síla nohou pro vysoký odraz. Dodržujeme všechny principy dané pózy.
- Při provedení grande sissonne ouverte z místa hrozí, povolení pózy ve vzduchu. Důležitý je trup, který vytváří opozici nohám (v těle se vytváří pomyslná rotaci s maximálním vytažením). Paže vždy vytváří pózu jako první, hlava se po odraze přetáčí do směru skoku.

7. Rond de jambe en l'air sauté simple

Je prvek, který rozvíjí koordinaci nohou, sílu odrazové nohy a vznosné držení trupu. Musíme se zde zaměřit na čistotu provedení, kterou nám zaručí vysoký skok a aktivní jednoduchý nebo dvojitý rond de jambe en l'air pocitově provedený ve vzduchu, oproti tomu silné chodidlo odrazové nohy, které směřuje špičkou do podlahy. Nesmíme zapomínat ani na paže, otevřené s předstihem nám umožňují maximální výšku skoku a oporu nohou. U tohoto skoku existují 3 způsoby provedení:

- způsob: **ze sissone ouverte** - jedná se o jednodušší variantu, která metodicky navazuje na sissonne ouverte de côté. Ten je nezbytně nutné mít technicky zvládnutý z nižších ročníků – otevření vytočené kročné nohy současně s dopadem do demi – plié na stojné noze.
- způsob: **assemblé / „brush“** (podle G. W. Warren) - Hlavním principem je skluz kročné nohy po podlaze do výšky 45°. Tento způsob provádíme silným zatlačením paty kročné nohy do podlahy, kterým vytvoříme vertikální opozici těla a „stlačením“ vytvoříme dojem pružiny – pro odraz je tento princip nanejvýš důležitý.
- způsob: **z V. pozice** – tento způsob vyučujeme jako třetí, jelikož technika odrazu je koordinačně náročnější. Ovšem co se týče využití v praxi, tak je mnohem častější, efektivnější a zároveň prospěšná dalším, metodicky navazujícím prvkům. Tento způsob dodává samotnému skoku maximální hbitost a rovnoměrně rozloženou aktivitu celého těla.

1. způsob - ze sissone ouverte

Výchozí postavení: V. pozice, épaulement croisé, pravá noha vpředu (bod 8), paže v přípravné poloze, hlava vpravo

4/4 takt

2 doby předehra:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy
 "i" – výskok v V. pozici, en face, paže v 1. pozici

- První 1/4 **"raz"** – pravá noha se otvírá přes sur le cou – de – pied na à la seconde na 45°, dopad na levou nohu do demi – pilé, paže ve snížené 2. pozici, hlava en face
- "i"** – odraz levou nohou do výšky, pravá noha provádí rond de jambe en l'air an dehors
- Druhá 1/4 **"dva"** – dopad do demi – plié na levé noze
- "i"** – pas assemblé pravou nohou vzad
- Třetí 1/4 **"tři"** – dopad do V. pozice, épaulement croisé, levá noha vpředu, paže se zavírají do přípravné polohy, hlava vlevo
- "i"** – provádíme mezi vypérování
- Čtvrtá 1/4 **"čtyři"** – demi – plié pro odraz levou nohou

Principy provedení a připomínky

- Dodržujeme základní principy sissonne ouverte a ronde de jambe en l'air an dehors a en dedans (jediná změna je v natočení hlavy směrem ke kročné noze).
- Při provedení tohoto skoku se snažíme o maximální výšku skoku z V. pozice, soustředíme se na aktivní otevření obou nohou zároveň, ovšem kročnou nohu maximálně vytáčíme patou dopředu. Dbáme na udržení horizontální roviny boků, kterou udržuje neustálý tah kročné nohy do šířky. Trup je silně vytažený z třísel a široké paže, s pocitem lopatek do šířky nám zajistí stabilitu. Paže vždy mírně předbíhají činnost nohou, díky nim dosáhneme potřebné koordinace.
- Nejdůležitějším úkolem je **provést** pomyslně rond de jambe en l'air **ve výskoku/vzduchu**, těsně před dopadem. Jen tak zaručíme hbitost provedení rond de jambe en l'air a docílíme účinného výsledku.

Poznámka: V metodice N. I. Tarasova (str. 151) je natočení hlavy s dopadem popsáno od kročné nohy – tento způsob nejlépe navazuje na následné natáčení épaulement a je výhodnější pro provedení grand rond de jambe en l'air sauté a v pózách écartée d'arrière. Můžeme ovšem také použít hlavu en face , závisí na individuální výuce.

Pro 2. a 3. způsob použijeme stejný charakter nácviku a hudebního rozložení.

2. způsob - assemblé / „brush“

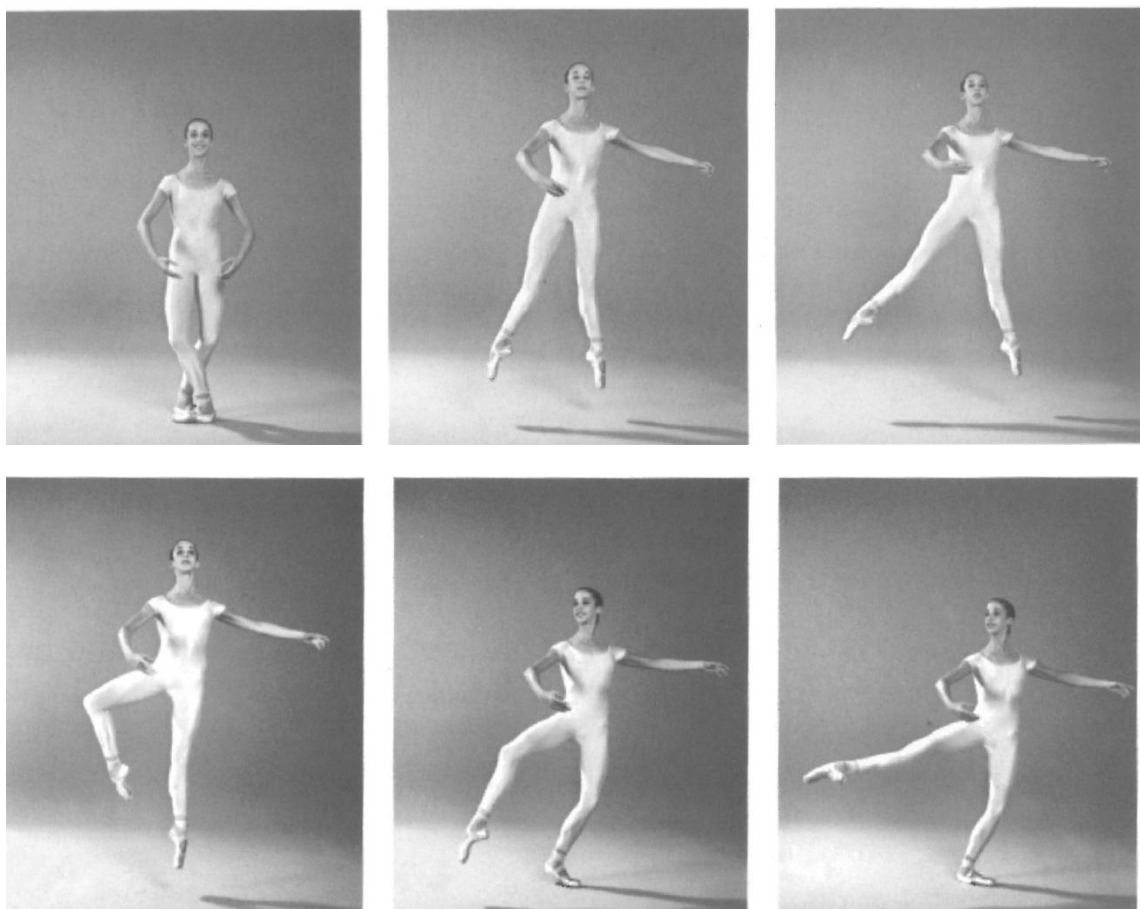
Principy provedení a připomínky

- Tento způsob provedení je studentům velice blízký, protože vychází ze známého pas assemblé. V popisu je již zmíněno, že hlavním principem je snaha o vytvoření opozice, která vytvoří silný tah v těle a dodá odrazu a samotnému rond de jambe en l'air hbitost.

3. způsob - z V. pozice

Principy provedení a připomínky

- Hlavním záměrem tohoto nácviku je otevřít současně nohy i paže a ihned s odrazem a dosažením maximální výšky provést rond de jambe en l'air ve vzduchu. Dopad z výšky svádí ke kolapsu boků, takže se snažíme po dopadu udržet tělo vytažené a kročná noha společně s pažemi udržují neustálý tah z těla ven. Paže vedeme s předstihem rychlým podchvatem.



8. Pas brisé

Pas brisé má dvě formy ukončení – dopad do **V. pozice** nebo s ukončením na jednu nohu s přiložením sur le cou – de – pied. Podle ruské metodiky se tento způsob nazývá **dessus – dessous**, ale např. u G. W. Warren se u stejného prvku setkáme s názvem brisé volé⁹.

Pas brisé do V. pozice:

- tento skok můžeme principiálně přirovnat k první polovině skoku pas assemblé battu (viz str. 6), ovšem s tím rozdílem, že švih nohy se zde provádí ve směru **effacé vpřed** na 45°. Pas brisé je charakteristické postupem z místa za špičkou kročné nohy. Postup provádí aktivní odrazová noha. Obě nohy vytváří ve vzduchu V. pozici a kročná provádí batterie vytočenými vnitřními stehenními svaly. Pro posun z místa je také nezbytné vznosné držení trupu, který se mírně předklání nebo zaklání podle směru skoku. Souhlasná paže s kročnou nohou zaujímá sníženou 1. pozici, druhou paži otevíráme do snížené 2. pozice (scénická forma – póza allongé), hlava ve směru postupu. Pas brisé vyučujeme nejdříve s postupem vpřed, po následném zvládnutí s postupem vzad. Při nácviku vždy vkládáme mezi vypérování, následně spojíme vpřed a vzad rovněž s pauzami, nakonec skoky spojíme a vkládáme do kombinací spolu s jinými skoky.

Příklad provedení pas brisé do V. pozice:

Výchozí postavení: V. pozice, épaulement croisé, levá noha vpřed (bod 2), hlava vlevo

2/4 takt

1 T předehra:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy

⁹GRETCHEN WARD WARREN, PHOTOGRAPHS BY SUSAN COOK a FOREWORD BY ROBERT JOFFREY. *Classical ballet technique*. Tampa: University of South Florida Press, 1989. ISBN 9780813009452. Str. 336

"i" – skluzem po podlaze výsun pravou nohou vpřed přes I. pozici, na effacé na 45° s výskokem, „let“ celého těla za špičkou kročné nohy, sklon trupu k pravé noze, pravá paže snižená 1. pozice, levá paže snižená 2. pozice, provedení battu (vpřed, vzad)

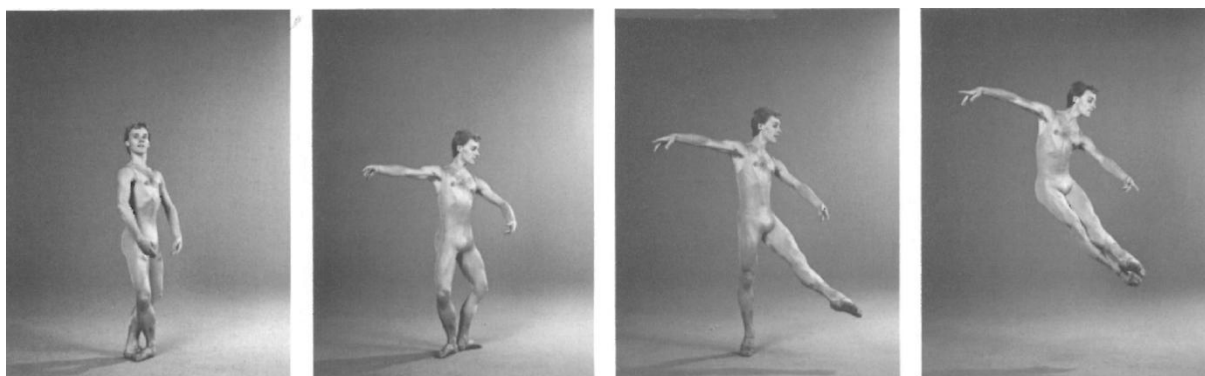
První 1/4 **"raz"** – dopad do V. pozice demi – plié, épaulement croisé, pravá noha vzad, vyrovnání těla do osy nad obě dvě nohy

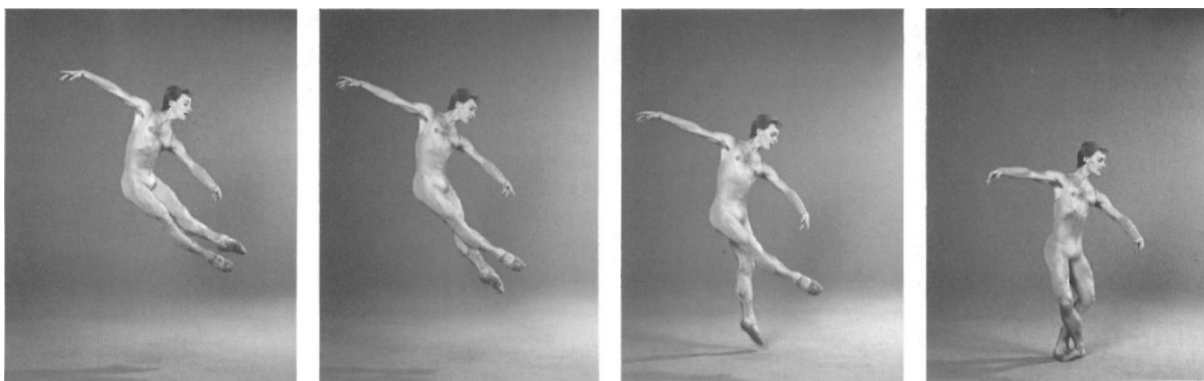
"i" - mezi vypérování, narovnááváme trup, paže spouštíme do přípravné polohy

Druhá 1/4 **"dva"** – demi – plié pro další pas brisé

Principy provedení a připomínky

- Skok provádíme i s postupem vzad, i když se v praxi s ním setkáme velmi zřídka. Je ale nezbytně nutné jej vyučit, aby studenti byli připraveni k následnému provedení dessus – dessous.
- Velkou úlohu při odrazu hraje stojná noha, která se musí ve vzduchu co nejrychleji spojit s kročnou nohou jež provádí batterie a táhne celý skok po směru za špičkou. Paže napomáhají svým předstihem dosáhnout požadované výšky skoku a elevace. Trup a hlava jsou maximálně vytažené ve směru letu i při dopadu do V. pozice.
- Při nácviku je nutný dopad do čisté V. pozice. U tohoto skoku se často inklinuje k průchozímu dopadu do neurčité IV. pozice, která celý skok nanejdvůh rozhodí a skok nepůsobí celistvě a brisně (ve scénické praxi se však s tímto provedením občas můžeme setkat, ale to jen z důvodu netradičně rychlého tempa nebo přesunu po jevišti).





Pas brisé dessus – dessous:

- pas brisé dessus – skok provádíme z V. pozice s ukončením na jednu nohu a přiložením scénického sur le cou – de – pied, pas brisé dessous – provádíme odrazem z jedné nohy a dopadem na druhou s přiložením scénického sur le cou – de – pied. Principy provedení jsou však stejné jako u pas brisé do V. pozice. Naší snahou je docílit postupu z místa do obou směrů.

Příklad provedení pas brisé dessus – dessous:

Výchozí postavení: V. pozice, épaulement croisé, levá noha vpřed (bod 2), hlava vlevo

2/4 takt

1 T předehra:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy

"i" – skluzem po podlaze výsun pravou nohou přes I. pozici vpřed, na effacé na 45° s odrazem od levé nohy, pravá paže se zvedá do snížené 1. pozice, levá paže se otvírá do snížené 2. pozice, provedení battu pravou nohou (vpřed, vzad), trup provádí náklon ke kročné noze, váha těla se přenáší vpřed k pravé straně

První 1/4 **"raz"** – dopad do demi – plié na pravé noze, levá noha v poloze sur le cou – de – pied vpřed, trup silně vytažený, zaujímá mírný úklon nad pravou nohu

"i " – švih levou nohou vzad, na effacé na 45° s odrazem od pravé nohy, trup se vzpřimuje a s pocitem opory se mírně zaklání, silný tah mezi lopatkami, levá paže se zvedá do snížené 1. pozice, pravá paže se otvírá do snížené 2. pozice, provedení battu levou nohou (vzad, vpřed)

Druhá 1/4 **"dva"** – dopad do demi – plié na levé noze, pravá noha v poloze sur le cou – de – pied vzad, trup silně vytažený, váha těla je přenesená nad levou nohu, trup v mírném záklonu

Principy provedení a připomínky

- Pas brisé dessus – dessous se doporučuje z počátku učit s pauzami po každém skoku, poté spojíme za sebou. Není nutné vypracovávat pas brisé dessus nebo dessous zvlášť, studenti by měli z dřívější techniky již procvičeného batteries rychle pochytit propojení a koordinaci závisující na sklonu a váze těla.
- Dodržujeme přesnou polohu scénického přiložení sur le cou – de – pied častá chyba je povolení nártu v této poloze. Setkáme se i s pohybem kročné nohy, neboli že nám chodidlo po noze „cestuje“ a tím můžeme ztratit celkovou stabilitu. Vnitřní stehenní svaly jsou silně spojeny v batterie, které by však mělo působit plynule a lehce.
- V konečné formě skoku se snažíme dosáhnout dojmu neustálého „letu“, který nám zajistí práce trupu a paží. Ty se snažíme elegantně, přesto koordinovaně spojit s ladně působícím trupem. Udržujeme rovinu ramen s mírným náklonem ke stojné noze.



9. Pas failli

Pas failli je skok specifický svou koordinací, která musí být plynulá a pohyb těla vázaný. Provádí se obvykle s malým skokem s ukončením do IV. pozice. Pas failli provádíme vpřed, málokdy vzad, avšak provedení obou směrů skoku by mělo být ve výuce zahrnuto.

Příklad provedení pas failli en avant s pas assemblé:

Výchozí postavení: V. pozice, épaulement croisé, pravá noha vpředu (bod 8), paže v přípravné poloze, hlava vpravo

2/4 takt

1 T předehra:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se přes přípravnou polohu mírně zvedají, pohled do pravé dlaně

"i" – odraz z obou nohou, „rozšvih“ - pravou nohou vpřed na effacé (bod 2), levá noha švih na 45° en arrière, váha těla se přenáší nad pravou nohu, paže se otevírají do snížené 2. pozice allongé, hlava se přetáčí doleva – pozdržení těla ve vzduchu („let“)

První 1/4 **"raz"** – dopad na pravou nohu do demi – plié, levá noha se snižuje a prochází přes I. pozici v demi – plié, výsun levou nohou po podlaze z **průchozí** I. pozice vpřed přes dégagé do IV. pozice, přenesení váhy těla nad levou nohu, pravá noha se propíná vzad špičkou do podlahy, levá paže prochází přes přípravnou polohu vpřed do IV. arabesque

"i" – vysoký odraz od levé nohy, pravou nohu silně přitahujeme k levé noze do V. pozice (pas assemblé pravou nohou vzad do V. pozice)

Druhá 1/4 **"dva"** – mírný posun vpřed z místa odrazu, dopad do demi – plié v V. pozici croisé, levá noha vpředu, paže ve IV. arabesque

Po každém skoku ze začátku výuky vždy vložíme mezi vypérování. Můžeme rovnou navazovat levou nohou. Po důsledném vyučení pas failli en avant přecházíme k výuce en arrière. Nácvik, charakter skoku a hudební rozložení jsou stejné, jediným rozdílem je mírnější pohyb z místa.

Principy provedení a připomínky

- Charakteristickým prvkem tohoto skoku je ladný „let“ s nadnesenými pažemi a plynulý přechod přes IV. pozici degagé. Jedná se o několik pohybů za sebou, které musíme spojit v jeden celek.
- Paže mohou zaujmout malou pózu (paže souhlasná s nohou v degagé zaujímá 1. pozici, druhá paže sníženou 2. pozici), pózu III. nebo IV. arabesque. Správná koordinace paží vytváří charakter skoku – ten je hbitý, přesto plynulý. Nejčastější ukončení bývá s pas assemblé vzad nebo vpřed (podle směru skoku), s přechodem na preparaci à la pirouette nebo se používá jako spojovací prvek, který dodává ladnost. Ve střední etapě jej vyučujeme jako samostatný skok. Ve vyšších ročnících začleňujeme do kombinací jako vazebný prvek před velkými skoky. Slouží také jako spojovací prvek, který nám obohatí vazbu o pohyb z místa, tanečnost a vyučuje návaznost kroků za sebou – dodává dojem celistvosti kombinace.

10. Pas chassé

Nácviku pas chassé předchází výuka temps levé sauté v V. pozici, která vypracovává silný odraz a fixuje V. pozici ve výskoku. Tento skok vyučujeme ze sissonne tombée a z développé tombé. Vyučujeme obě varianty, jak pas chassé v épaulement croisé, tak v épaulement effacé - častější varianta vkládaná do kombinací. Pro nácvik spojíme pas chassé 4x až 8x za sebou.

Příklad provedení pas chassé po diagonále vpřed na effacé:

Výchozí postavení: V. pozice, épaulement croisé, pravá noha vpředu, paže v přípravné poloze, hlava vpravo, diagonála z bodu 6 do bodu 2

2/4 takt

1 T předehra:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy
 "i" – odraz z obou nohou, V. pozice ve výskoku, épaulement effacé, paže zvedáme do 1. pozice

První 1/4 **"raz"** – dopad na levou nohu do demi – plié, zároveň se pravá noha otvírá přes scénické sur le cou – de - pied vpřed směrem do bodu 2, skluzem špičky po podlaze přecházíme do demi – plié ve IV. pozici, paže se otevírají do velké pózy (levá paže ve 3. pozici, pravá ve 2. pozici)

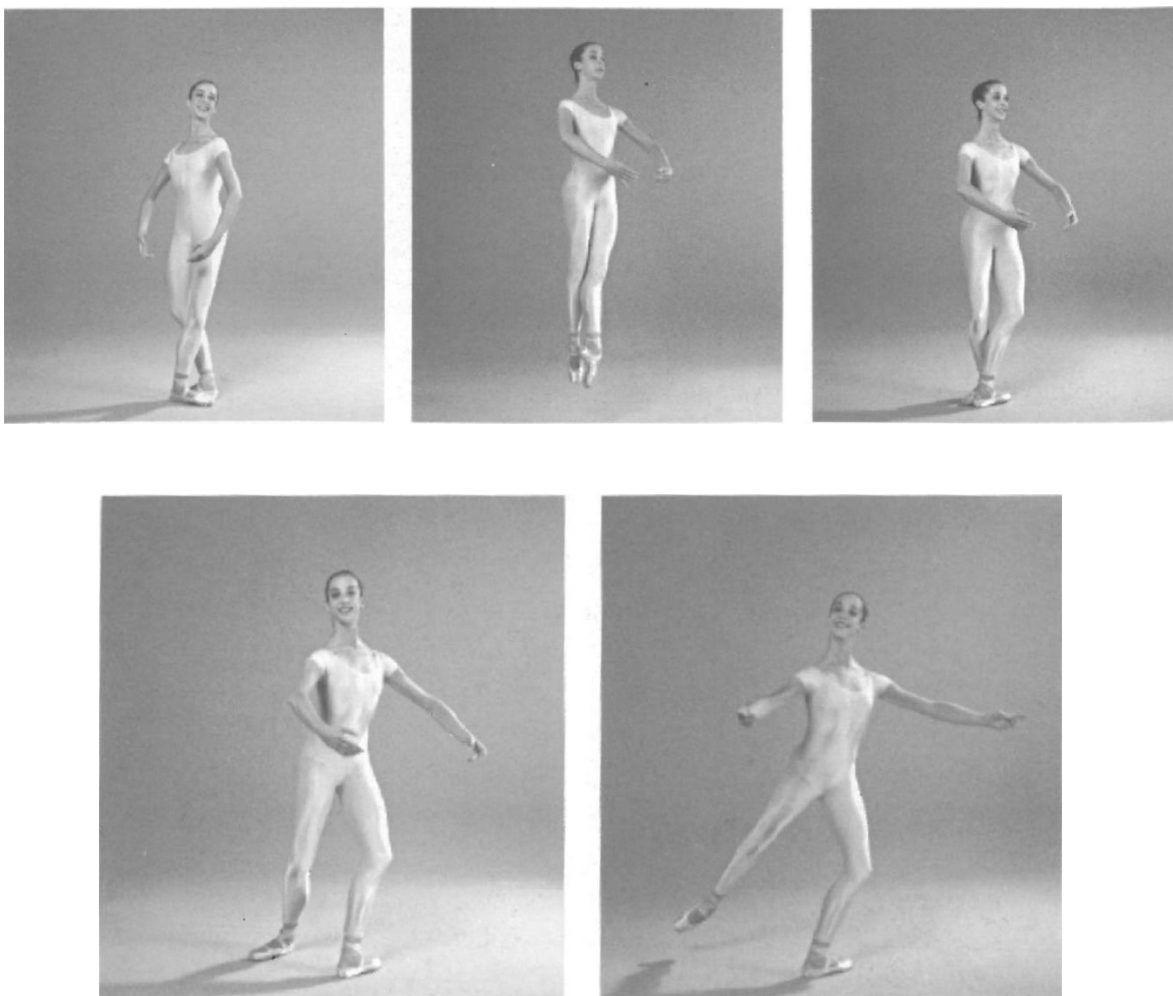
"i" - odraz z obou nohou, V. pozice ve výskoku, levou nohu aktivně přitahujeme do V. pozice

Druhá 1/4 **"dva"** – opakujeme skluz pravé špičky a pokračujeme pas chassé

Principy provedení a připomínky

- Koleno odrazové nohy má tendenci se vtáčet, kotník svažovat na vnitřní klenbu chodidla a proto dbáme na správné vytočení obou nohou od kyčlí nejen ve výskoku, ale převážně při dopadu do IV. pozice. V tomto případě striktně dbáme na silné vytáčení vnitřních stehenních svalů, které udrží směr kolena nad špičku chodidla, abychom dosáhli aktivního odrazu a přitažení odrazové nohy zpět do V. pozice.

- Paže se otevírají do malých nebo velkých póz. Při nácviku mohou paže zaujmout danou pózu již při preparaci, aby se studenti mohli plně soustředit na vytáčení nohou a správné provedení skoku. Postupem času můžeme využít zmíněný proces postupného otevírání paží do malé nebo velké pózy, pevným nadloktím napomáhají rozvíjet pózu a přispět k odrazu.
- Pas chassé vzad se v praxi moc nevyskytuje, každopádně jako koordinační „oříšek“ bychom ho ve výuce občas zařadit měli.



11. Pas emboîté

U tohoto skoku máme více variant provedení. Jako první vyučujeme pas emboîté en face s přiložením na sur le cou – de – pied, které vychází ze sissonne simple. Dále tento prvek provádíme s attitude devant nebo derrière na 45° později na 90°, který následně vyučujeme z místa po diagonále a nakonec provádíme pas emboîté en tournant o 1/2 obratu.

Příklad provedení pas emboîté se sur le cou – de – pied:

Výchozí postavení: V. pozice, en face, pravá noha vpředu (bod 1), paže v přípravné poloze

2/4 takt

1 T předehra:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy
 "i" – provedení sissonne simple vpřed, paže zůstávají v přípravné poloze

První 1/4 **"raz"** – dopad na pravou nohu do demi – plié, levá noha přiložení na sur le cou – de – pied vpřed
 "i" - odraz pravou nohou do výskoku v I. pozici

Druhá 1/4 **"dva"** – dopad na pravou nohu do demi – plié, levá noha přiložení na sur le cou – de – pied vpřed

Principy provedení a připomínky

- Stejným způsobem provádíme i pas emboîté vzad a pas emboîté v V. pozici se střídáním předního a zadního přiložení sur le cou – de – pied. Striktně zde dodržujeme úzkou V. pozici.
- Hlavním cílem při nácviku tohoto prvku je vysoký odraz z jedné nohy, kterou pocitově upevňuje silný tah do země, pevný kotník s vytaženou vnitřní klenbou chodidla. Dále rychlá výměna propnutých nohou u sebe ve výskoku, měkký a pružný dopad na druhou nohu do demi - plié. Striktně dodržujeme přiložení scénického sur le cou – de – pied.
- Z počátku zadáváme malý počet skoků za sebou, aby nedošlo k přetížení nohou. Často se stává, že při vyšším počtu skoků vzniká přebytná tenze

v těle, která se přenáší do trupu. Avšak pevné držení nadloktí a široký tah lopatek od sebe zaručí vznosný a vzpřímený trup.

- Hudební doprovod nesmí být příliš pomalý, jinak by skok působil sedavě, chceme naopak docílit pocitu lehkosti trampolinového odrazu.
- Stejný nácvik a hudební rozložení platí i pro pas emboîté s attitude devant a derrière na 45° a 90°. Při nácviku en face, který není nutné dlouho protahovat se paže převádí do 2. pozice. Při postupu z místa po diagonále se postupně otevírají do velké pózy croisé nebo effacé.

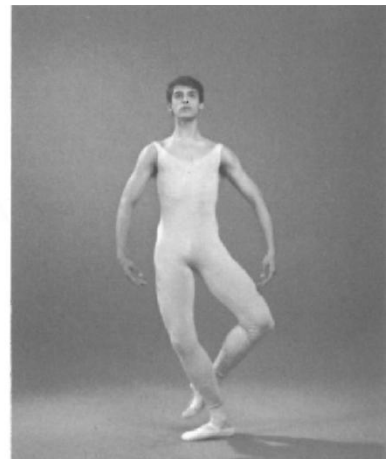
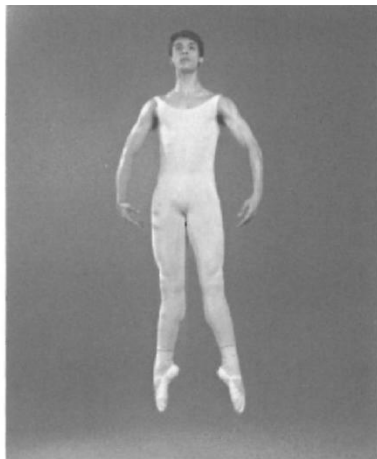
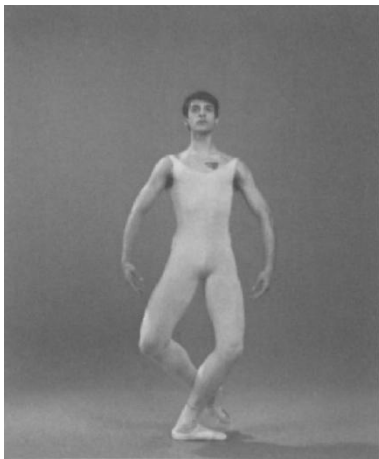
Z výše uvedeného nácviku vychází i konečná forma pas emboîté en tournant. Nejprve jej provádíme po přímce z bodu 7 do bodu 3. Po technickém zvládnutí můžeme provádět i po diagonále a zakomponovat do složitějších kombinací. Pas emboîté en tournant se většinou řadí do vyšší etapy výuky (6. ročník)¹⁰.

Principy provedení a připomínky

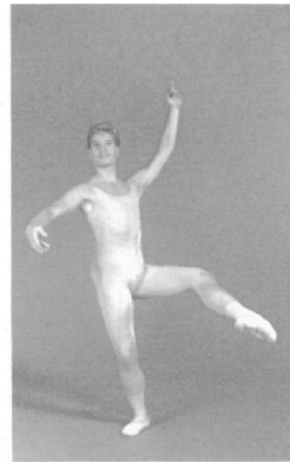
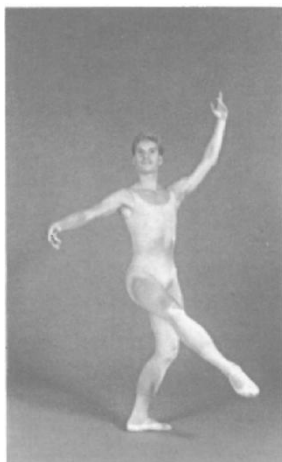
- Hlavním rozdílem jsou paže – souhlasná paže s nohou přiloženou na sur le cou – de – pied zaujímá 1. pozici, druhá paže je otevřená do 2. pozice. Do této pózy se dostáváme již při preparaci. Nejdůležitější je malý, ale silný podchvat nadloktím a aktivní rotace vycházející od lopatky stejné strany těla. Aby nedošlo k izolovanému pohybu trupu nebo nohou, tělo musí být maximálně zpevněné a fungovat jako jeden celek.
- Hlava sleduje jeden bod, aby nedocházelo k desorientaci.

¹⁰ŠTÚROVÁ, Astrid. *Didaktika klasického tance pro 6. ročník hudební a taneční školy*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. **Str. 57**

Pas emboîté se sur le cou – de - pied



Pas emboîté na 45° do attitude devant



12. Pas ballonné

Pas ballonné se provádí se švihem a následným přiložením kročné nohy do polohy sur le cou – de – pied. Tento prvek se ve střední etapě výuky začíná nejen vyučovat, ale následně rozvíjet. Skok provádíme na 45°, následně na 90° a jako poslední vyučujeme pas ballonné battu. Jakožto u většiny skoků, i u pas ballonné začínáme s výukou u tyče, pro osvojení si opakovaného odrazu a dopadu na stejnou nohu, což vede k posílení a získání síly odrazového chodidla. Po osvojení si prvku u tyče, přenášíme skok na volnost.

Příklad provedení pas balonné en face:

Výchozí postavení: V. pozice, en face, levá noha vpředu (bod 1), paže v přípravné poloze

2/4 takt

1 T předehra:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy

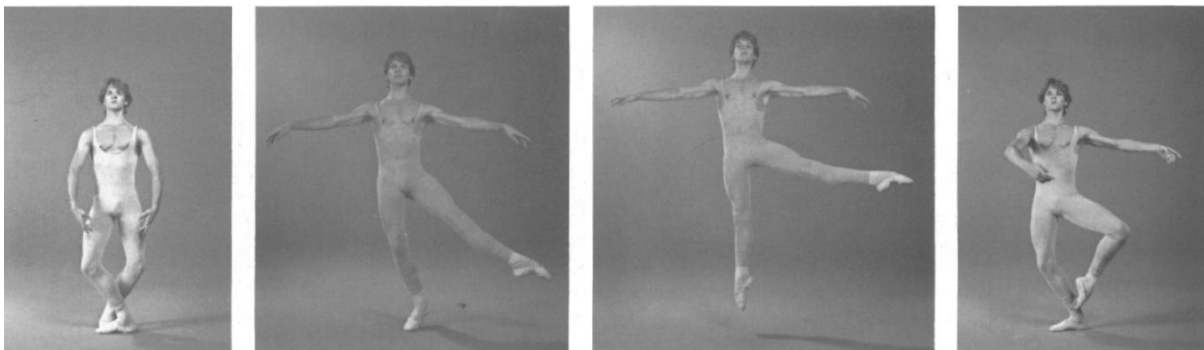
"i" – skluzem po podlaze výsun a švih pravé nohy en face na à la seconde na 45°, levá noha se odráží a propíná kolmo do podlahy, paže se otevírají přímo z 1. pozice do snížené 2. pozice

První 1/4 **"raz"** – dopad na levou nohu do demi – plié, pravá noha s dopadem zaujímá scénickou polohu sur le cou – de - pied vpřed, paže malá póza (levá paže v 1. pozici, pravá ve 2. pozici)

"i" – švih pravé nohy en face na à la seconde na 45°, levá noha se odráží kolmo do podlahy, paže se otevírají do snížené 2. pozice (pas assemblé pravou nohou vzad do V. pozice)

Druhá 1/4 **"dva"** – dopad do V. pozice en face, paže se zavírají zpět do přípravné polohy

Každý skok nejdříve prokládáme mezi vypérováním, poté navazujeme za sebe a násobíme počet skoků za sebou na místě. Následně přecházíme k výuce z místa do směrů: effacé, croisé – zahrnujeme vpřed i vzad, přičemž ballonné vzad je v praxi ojedinělé. Paže kombinujeme v závislosti na malých a velkých pózách, které máme vyučené. Tento nácvik a hudební rozložení využijeme pro všechny tři typy pas ballonné – petit, grand i battu jak u tyče, tak následně i na volnosti, kde se provádí na místě. Samozřejmě prvky **nevyučujeme** zároveň, ale návazně.



Principy provedení a připomínky

- Nácvik skoku na místě vypracovává sílu odrazové nohy, té věnujeme velkou pozornost – nesmí dojít k vtočení kolena, které hrozí právě při posunu z místa. Silně tlačíme stojnou patu do podlahy abychom vytvořili opozici vnitřním rotátorům. Nadále může dojít ke kolapsu v bocích, kterému předejdeme silným vytažením z třísel, od pasu nahoru a vzpřímeným trupem. Tím se pomyslně opíráme o lopatky, abychom rovnoměrně rozložili váhu těla.
- Koordinací energického pohybu celého těla z místa za kročnou nohou, pevnými, ale přitom ladnými pažemi docílíme dojmu levitace.
- **Grand pas ballonné** – hlavním rozdílem u tohoto skoku je výška nohy, která se zvedá na 90°, přiložení scénického sur le cou – de – pied zůstává a provádí se s větším odrazem do velkých póz. Jinak všechny principy provedení zůstávají stejné jak u pas ballonné na 45°. Tento skok vyučujeme až po zvládnutí malé formy pas ballonné zařazené v kombinacích.
- **Ballonné battu** – prvek vyučujeme až po osvojení pas jeté battu. Provádí se pouze de côté. Procvičujeme nejdříve u tyče, následně rozloženě na volnosti později za sebou. Pravidelně střídáme přiložení sur le cou – de – pied vpřed a vzad a po osvojení provádíme s postupem z místa ve směru kročné nohy. Důležitý je vysoký skok odrazové nohy, která se ve výskoku silně dopíná spolu s chodidlem a prsty směřují do podlahy. V kulminačním bodě tak můžeme provést hbité battu, rovnoměrně oběma nohama a lehce dopadnout zpět do pružného demi – plié. Vzpřímený trup napomáhá silnému odrazu a lадnému vzletu.

13. Pas ballotté

U pas ballotté je dominantním pohybem odklon trupu od střídavě se zvedající nohy vpřed a vzad. Pas ballotté znamená „hodit“ – při výměně nohou v V. pozici dochází k posunu z místa, dopad musí být lehký a měkký. Naší snahou je docílit kolébajícího se dojmu, což je hlavním principem skoku. Je velice těžké dosáhnout tohoto principu s výjimkou pas ballotté par terre.

Příklad provedení pas ballotté par terre:

Výchozí postavení: V. pozice, épaulement croisé, pravá noha vpředu (bod 8), paže v přípravné poloze, hlava vpravo

2/4 takt

1 T předehra:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se zavírají do přípravné polohy
"i" – výskok v V. pozici, obrat o 1/4 na effacé (bod2) s postupem z místa - vpřed, paže se zvedají do 1. pozice, hlava se obrací vlevo

První 1/4 **"raz"** – dopad na levou nohu do demi – plié, pravá noha se otevře na pointé devant, levá paže v 1. pozici, pravá paže se otevírá do snížené 2. pozice, hlava vlevo, trup je v mírném záklonu (s pocitem „opření se“ o lopatky)

"i" – vysoký odraz od levé nohy – obě propnuté nohy se ve výskoku spojí v V. pozici s postupem z místa – vzad, paže se podchvatem zavírají do 1. pozice, hlava se přetáčí dopředu (bod 2)

Druhá 1/4 **"dva"** – dopad na pravou nohu do demi – plié, levá noha se otevře na pointé derrière, pravá paže v 1. pozici, levá paže se otevírá do snížené 2. pozice, pohled směřuje do dlaně pravé paže, trup se mírně předklání (s pocitem „přes výšku“)

Skok provádíme nejlépe 4x za sebou, v téže formě se provádí i pas ballotté vzad.

Principy provedení a připomínky

- Naším cílem je vizuálně dosáhnout houpavého pohybu, který závisí na práci trupu. Trup se mírně zaklání a předklání, ovšem míru náklonu nesmíme přehnat. Je zde poměrně těžká koordinace celého těla závisející na měkkém dopadu a posunu z místa.
- Paže se ve výskoku mění přes 1. pozici, při otevření kročné nohy vpřed je opoziční paže v 1. pozici a hlava směřuje do bodu 1, druhá paže je otevřená do snížené 2. pozici. Při otevření nohy se paže vymění, hlava

směřuje do dlaně paže v 1. pozici. U tohoto skoku se velké pózy paží **nepoužívají**.

- Podle G. W. Warrenové rozlišujeme několik způsobů provedení pas ballotté¹¹:

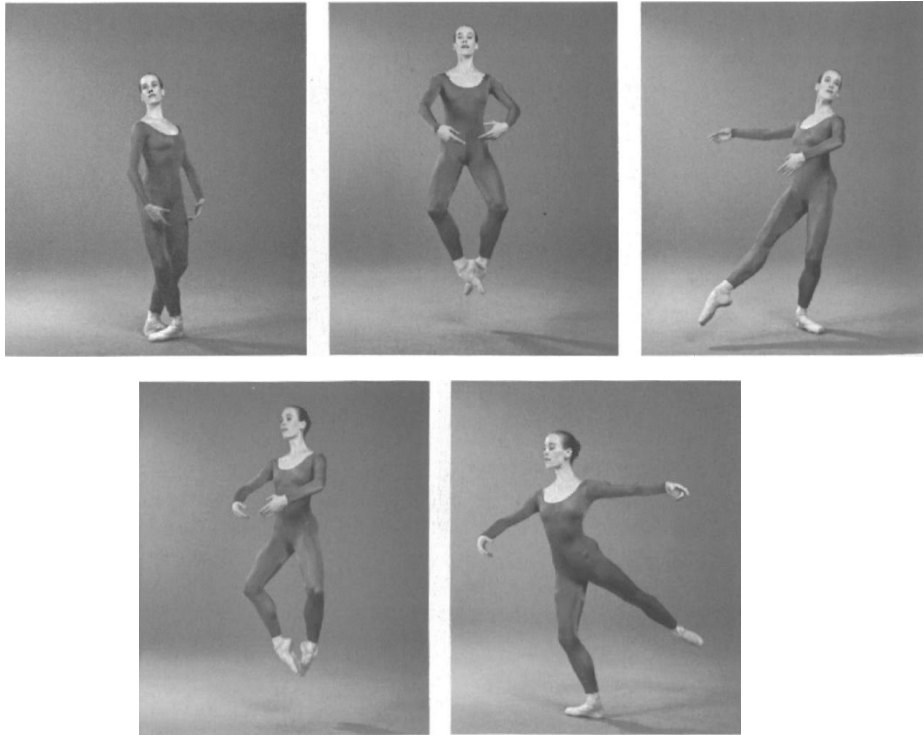
a) pas ballotté par terre



b) pas ballotté na 45°

- můžeme provádět s oběma propnutýma nohama, stejně jako u par terre
- nejpoužívanější forma je se sur le cou – de – pied. Jedná se o provedení malého developpé na 45° vpřed i vzad a zadržením obou pokrčených nohou při přechodu ve vzduchu.

¹¹ GRETCHEN WARD WARREN, PHOTOGRAPHS BY SUSAN COOK a FOREWORD BY ROBERT JOFFREY. *Classical ballet technique*. Tampa: University of South Florida Press, 1989. ISBN 9780813009452. **Str. 284-287**



c) *pas ballotté na 90°*

- při tomto nácviku se propnuté nohy již nepoužívají, přecházíme k provedení developpé vpřed nebo vzad jednou nebo oběma nohama. Rozdíl je v přechodu – při pas ballotté s developpé jednou nohou přecházíme přes úzkou V. pozici, kdežto u pas ballotté s developpé oběma nohama procházíme stejně jako u pas ballotté na 45° přes zadržení obou nohou ve vzduchu.
- Stejně jako u pas ballotté par terre se snažíme dosáhnout již zmíněného houpavého pohybu, který však nelze provést tak markantně. Použití paží a hlavy zůstává pro všechny formy stejné.

Pas ballotté na 90° jednou nohou



Pas ballotté na 90° oběma nohama



14. Tour en l'air

Tours en l'air se provádí způsobem changement de pied en tournant o 1/4, 1/2 a následně po vyučení o 360°.

Příklad provedení tours en l'air z V. pozice do V. o 360°:

Výchozí postavení: V. pozice, en face, pravá noha vpředu (bod 1), paže v přípravné poloze

4/4 takt

2 doby předehty:

První 1/4 **"raz i"** – nádech pažemi

Druhá 1/4 **"dva"** - demi – plié v V. pozici, paže se přes první pozici otevírají do malé pózy (pravá paže do 1. pozice, levá do snížené 2. pozice)

"i" – rovnoměrný tlak obou pat do podlahy, levá paže se silou zavírá do 1. pozice, silný odraz z obou nohou do rotace o 360° – kolmo do výšky, při odrazu se obě paže spojí do snížené 1. pozice, nohy se ve výskoku hned po odrazu vymění v úzké V. pozici (silné sevření vnitřních stehenních svalů až do dopadu)

První 1/4 **"raz"** – měkký a stabilní dopad do čisté V. pozice en face, levá noha vpředu, tlak obou pat do podlahy, trup je maximálně vytažený, silně zasazené ramena a lopatky s tahem do šířky, paže stále ve snížené 1. pozici

"i" – prohlubování demi - plié

Druhá 1/4 **"dva i"** – dopnutí obou nohu, levá noha vpředu

Třetí 1/4 **"tři i"** – battement tendu à la seconde (pro výměnu a provedení tour en l'air stejnou znovu pravou nohou)

Čtvrtá 1/4 **"čtyři"** – preparační demi – plié pro zopakování skoku

Po osvojení si základního nácviku přecházíme k provedení tours en l'air za sebou bez vloženého mezi vypérování nebo battement tendu. Tento nácvik skoku se dá různě kombinovat - například ve spojení se čtyřmi changements de pied (čtvrtý do hlubokého, preparačního demi – plié) a provedení tours en l'air o 360°, s proložením uváděného battement tendu nebo preparačním krokem vpřed.

Principy provedení a připomínky

- Pozornost musíme věnovat odrazu, zde hrozí: dvojité demi – plié, posun pat a vtočení kolen v V. pozici, povolení trupu a nedostatečné podchycení

paží. Těmto chybám se snažíme předejít správným vybudováním postavení těla a vytvořením opozice tahu těla do výšky se zapuštěním pat do podlahy.

- Paže pomáhají dosáhnout maximální výšky skoku a silným tahem lopatek do šířky vytvoří při odrazu potřebný fors k rotaci o celý obrat. Paže vedeme s mírným předstihem, avšak nesmí dojít k „předběhnutí“ zbytku těla ve skoku a jejich nadměrnému přepětí, které by vedlo ke strnulosti a zablokování odrazu. Trup fixuje vertikální rovinu, nesmí dojít k vychýlení z osy – jedna z častých chyb je strnulé přetížení trupu a vytvoření mírného záklonu. Tomu se snažíme předejít udržením ramen nad boky, mírným, pocitovým náklonem žeber přes výšku - vydechnutím a udržením silného tahu žeber směrem dolů. Hlava se na začátku obratu lehce zpožďuje, při rotaci trup předbíhá a jako první dochází do výchozí polohy.
- Dopad je nutné provést do pružného, ale prohlubujícího se demi – plié. Pro následný rozvoj a ztížení členíme do kombinací:
 - a) *odraz bez přípravy (z místa), avšak ještě se zastavením po točení*
 - b) *odraz bez přípravy, ale s navázáním malých skoků*
 - c) *odraz z petits assemblés (ve II. i IV. pozici) se zastavením po točení*
 - d) *odraz z pas glissade z V. do V. pozice (ve II. a IV. pozici) a s přechodem do něho*
 - e) *odraz z pas de bourée simple bez obratu a s obratem*
 - f) *odraz s přechodem do velkých skoků, jako sissonne ouverte do velkých póz atd. (Tarasov 1983, str. 307)*

Zde je návod posloupnosti navazujícího provedení příprav pro tours en l'air. Kombinací jde sestavit nesčetné množství, ovšem prvky na sebe musí metodicky navazovat, aby si student osvojil preciznost a dynamiku točení ve skoku. Tours en l'air nejčastěji zařazujeme v závěru kombinace u velkých skoků. Tento skok je specifický pro mužskou techniku.



Závěr

Diplomová práce se zabývá podrobným rozбором jednotlivých prvků allegra střední etapy výuky osmileté taneční konzervatoře. V této etapě se soustředíme na striktní technické provedení skoků, které můžeme ve vyšších ročnících obohatit o tanečnost pro scénickou stylizaci.

Osnovy tanečních konzervatoří jsou mnohdy odlišné, pro pedagoga je často nemožné zahrnout veškeré požadované učivo do výuky a mnoho prvků se studenti často doučují na hodinách repertoáru klasického tance. Z toho důvodu jsem v práci zahrnula pro mě důležité, výchozí prvky allegra. Podrobná analýza jednotlivých prvků mě metodicky obohatila o nové poznatky vlastního pedagogického přístupu, který se rozvinul o vysvětlení přesných detailů předcházejících špatné koordinaci těla.

V dnešní době hrají velkou úlohu ve výuce pedagoga jeho znalosti. Je velmi důležité, aby se pedagog stále vzdělával a v jeho vlastním zájmu by měl mít kladný a otevřený postoj k novým invencím a metodám. Nynější tanec očekává od tanečníka „univerzálnost“, která musí v první řadě pramenit z výchovy a výuky. Současný taneční svět je velmi otevřený novým metodickým směrům vycházejících z fyziologie člověka a záleží pouze na individuálním přístupu pedagoga se o nové metody zajímat. Pedagog by měl přistupovat ke studentům, jejich osobě a dispozicím jednotlivě a věnovat velkou pozornost individuálním chybám.

Podle prvků této etapy se bude odvíjet můj státnicový trénink aplikovaný na pánské třídě, studentech taneční konzervatoře hlavního města Prahy.

Přílohy

Osnovy prvků Allegra pro 4. a 5. ročník taneční konzervatoře

4. ročník

Allegro

1. Pas échappé battu "složitější".
2. Pas échappé battu s ukončením na jednu nohu.
3. Pas assemblé battu.
4. Entrechat – trois.
5. Entrechat – cinq.
6. Pas brisé vpřed a vzad.
7. Temps levé sauté s kročnou nohou v otevřené poloze ve výši 45° vpřed, vzad a stranou a v pózách.
8. Pas assemblé do výše 45°s pohybem z místa do všech tří směrů. Vyučuje se z kroku – coupé a z pas glissade (příprava ke grand assemblé).
9. Grande sissonne ouverte do všech směrů en face a do póz na místě. Po osvojení s pohybem z místa.
10. Sissonne simple en tournant o 1/2 obratu (dívky), celý obrat (chlapci) en dehors a en dedans.
11. Pas emboité do výše 45° en face s pohybem z místa vpřed a vzad po přímce a po diagonále. Zprvu se vyučuje na místě.
12. Grand emboité vpřed a vzad. Zprvu se vyučuje vpřed a vzad.
13. Rond de jambe en l'air sauté simple en dehors e en dedans. Vyučuje se ze sissonne ouverte a z V. poz.
14. Tour en l'air (chlapci) – 1 obrat 2x za sebou.
15. Grand assemblé z kroku – coupé stranou a ze sissonne tombée – coupé stranou, vpřed a vzad.
16. Pas echappé do II. a IV. poz. entourant o 1/2 obratu, pas echappé do II. poz. koncem roku celý obrat (chlapci).
17. Pas chassé vpřed, vzad, stranou. Vyučuje se ze sissonne tombée a z développé tombé.

5. ročník

Allegro

1. Pas assemblé double.
 - a) vyučuje se na 1/4, tj. každé assemblé na osminu.

- b) battu.
2. Pas jetté battu.
 3. Entrechat – quatre a royal s postupem z místa.
 4. Pas ballonné stranou battu na místě, koncem roku s postupem z místa.
 5. Pas ballotté vpřed a vzad špičkou na zem, koncem roku do 45°.
 6. Sissonne simple entournant en dehors i en dedans (celý obrat).
 7. Sissonne ouverte stranou do 45° entournant en dehors i en dedans (celý obrat) – chlapci, dívky (fakultativně).
 8. Grand temps levé ve všech velkých pózách (mimo póz écartées).
 9. Grande sissonne fondue do všech tří směrů en face a ve všech velkých pózách.
 10. Pas failli vpřed a vzad.
 11. Pas jeté fermé v 45° stranou a do všech póz.
 12. Grande sissonne tombée do tří směrů en face a do póz croisées, effacées, écartées.
 13. Grand temps lié sauté vpřed a vzad.
 14. Grande sissonne tombée stranou ve spojení s pas de bourrée s postupem z místa po přímce a po diagonále.
 15. Pas jeté fondu do 45° i do 90°.
 16. Pas cabriole ve výši 45° vpřed a vzad z příprav – chlapci, dívky (fakultativně):
 - a) coupé – krok
 - b) sissonne ouverte
 - c) pas glissade
 - d) sissonne tombée
 17. Grand pas de chat se švihem nohou vpřed a vzad.
 18. Grand jeté do attitude croisée, do 3. arabesque, do attitude effacée, do 1. a 2. arabesque z příprav:
 - a) z V. poz.
 - b) z coupé – kroku
 - c) z pas glissade
 19. Grand assemblé stranou a vpřed z příprav:
 - a) z V. poz.
 - b) stranou z kroku – coupé
 - c) stranou i vpřed z pas glissade

d) stranou ze *sissonne tombée* – *coupé*

e) vpřed z *développé tombé*

20. *Pas emboité* (*sur le cou – de – pied*) *entournant* z místa stranou o $\frac{1}{2}$ obratu po přímkce i po diagonále (4 skoky).

21. *Pas ballonné* stranou z kroku *coupé entournant* o $\frac{1}{2}$ obratu po přímkce i diagonále.

22. *Pas jetés* z místa stranou *entournant* po $\frac{1}{2}$ obratech po přímkce i po diagonále.

23. *Temps glissés* („skluz“ z místa vpřed i vzad v *demi – plié*) po diagonále v 1., 2. a 3. *arabesque*.

24. *Grand fouetté sauté* z kroku vpřed do *épaulement croisé* do póz: *attitude effacée*, do 1. a 2. *arabesque* a opačně z kroku vzad do pózy *effacée* vpřed.

25. *Grand échappé* do II. poz. *entournant* o celý obrat – i dívky.

26. *Tour en l'air* za sebou po 1 obratu (2 – 3x) – chlapci.

27. *Tour en l'air* (2 obraty) – chlapci (fakultativně).

Literatura

- TARASOV, Nikolaj Ivanovič. *Klasický tanec: učebnice pro taneční obory konzervatoří a hudebně taneční školu*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. Učebnice pro střední školy (Státní pedagogické nakladatelství).
- GRETCHEN WARD WARREN, PHOTOGRAPHS BY SUSAN COOK a FOREWORD BY ROBERT JOFFREY. *Classical ballet technique*. Tampa: University of South Florida Press, 1989. ISBN 9780813009452.
- VAGANOVA, Agrippina Jakovlevna. *Základy klasického tance*. 1. vyd. Praha: SPN, 1980. Učebnice pro střední školy.
- BAZAROVA, Nadežda Pavlovna. *Klasický tanec: učebnice pro 4. a 5. roč. HTŠ a 3. a 4. roč. konzervatoří a met. příručka pro 2. a 3. roč. taneční pedagogiky AMU*. 1. vyd. Překlad Olga Pásková. Ilustrace Petr Rob. Praha: SPN, 1985. Učebnice pro střední školy.
- GRANT, Gail. *Technical manual and dictionary of classical ballet*. 3. rev. ed. New York: Dover, 1982. ISBN 0486218430.
- ŠTÚROVÁ, Astrid. *Didaktika klasického tance pro 6. ročník hudební a taneční školy*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.
- PÁSKOVÁ, Olga a Věra ŽDICHYNCOVÁ. *Základy klasického tance: odb. příručka pro učitele tanečních oborů lid. škol umění*. 1. vyd. Praha: SPN, 1978. Odborná literatura pro učitele.
- osnovy prvků Allegra pro 4. a 5. ročník taneční konzervatoře (Strojopis, neznámý vydavatel a rok vydání – osobní archiv Barbory Králové)