

Specializace III Technika a metodika prvků sportovních dvojic, tanečních párů a synchronizovaného bruslení

Definice krasobruslení

Krasobruslení rozvíjí kromě síly, obratnosti, rychlosti, vytrvalosti a ostatních složek běžných u jiných sportů i smysl pro rytmus a hudebnost. Houževnatost a píle, pro krasobruslení tolik důležité, se zároveň uplatňují i v ostatním životě krasobruslaře. Velký výchovný význam krasobruslení spočívá v tom, že rozvíjí nejen tělesné vlastnosti, ale současně i vlastnosti psychické (Dědič, 1981).

Krasobruslení se řadí mezi esteticko-koordinační sporty. V této sportovní disciplíně jde o přesné zvládnutí složitých pohybových struktur s dominantním zaměřením na jejich estetický výraz. Pohyby jsou spojovány do vyšších celků, sestav doprovázených hudbou. Kvalita estetického výrazu je s spolu s obtížností prvků předmětem hodnocení výkonnosti. Z hlediska psychologického jsou významné tvůrčí a interpretační schopnosti, cit pro rytmus a hudební předpoklady. Důležité jsou také výrazné koordinační schopnosti. Složitost motoriky v krasobruslení klade zvýšené nároky na přesné zvládnutí dovedností a vyžaduje dlouhou dobu učení. Z toho vyplývá i požadavek na rozvoj volných vlastností v přípravě. Významná je i odolnost vůči neúspěchu (Vaněk, 1989).

Krasobruslení je sport vyžadující vysokou míru přesnosti a pečlivosti. Vzhledem k tomu, že se sportovci – do slova a do písmene – pohybují na ostří nože a navíc skáčou, musí své svaly důkladně ovládat. Jedná se o jemnou motoriku, tedy o přesné pohyby. Pro krasobruslení jsou typické uzavřené dovednosti, protože se konají v dobře předvídatelném prostředí a pozornost je orientována především na prezentaci dovedností jako takových. Zatímco fotbal nebo lední hokej jsou příklady otevřených dovedností, protože není jasné, která dovednost bude v tom či onom okamžiku rozhodující, což je dáno jednak protihráči a ostatními členy sportovního týmu, jednak konkrétní situací (Beránková, 2006).

1. Sportovní dvojice

Charakteristika kategorie sportovních dvojic

Jízda sportovních dvojic je společné bruslení dvou partnerů – muže a ženy, kteří provádějí všechny pohyby v takovém souladu, aby vznikl dojem skutečné dvojice na rozdíl od bruslení jednotlivců. Jízda sportovních dvojic se skládá z dobře vyváženého programu složeného a provedeného na hudbu po určenou dobu podle výběru závodníků. Dobrý program obsahuje prvky sólového bruslení, prováděné buď symetricky (zrcadlové bruslení), nebo souběžně (stínové bruslení) a zejména typické párové prvky, jako jsou párové piruety, spirály, zvedané figury, vyhazované a odhazované skoky s pomocí partnera apod., spojené harmonicky kroky nebo jinými pohyby. Oba partneři nemusí vždy provádět tytéž pohyby. Mohou se občas od sebe oddělit, ale přitom musí být zachován dojem jednotnosti a harmonie skladby, obsahu a provedení. Pohyby prováděné na obou nohou musí být omezeny na minimum (Pravidla krasobruslení, 1984).

Kategorie sportovních dvojic obsahuje krátký program a volnou jízdu, která však zdaleka není jen jízdou dvou sólových bruslařů. Právě vyváženost typických párových prvků (spirály, zvedané figury, společné piruety, vyhazované a odhazované skoky s pomocí partnera) a prvků sólového bruslení (skoky, piruety) a důrazem na vysokou sportovní hodnotu i dokonalé vyjádření charakteru hudebního doprovodu je příznačné pro moderní sportovní dvojici. Snaha o originalitu a přinášení nových, zejména párových prvků tuto základní charakteristiku dokresluje (Rezek, 1976).

Historie sportovních dvojic

Párová jízda vznikla postupným oddělováním se od tance na ledě (tančili původně páry složené ze dvou mužů nebo žen). První smíšená soutěž se uskutečnila v roce 1891 ve Vídni. Náznaky oddělení párové jízdy od tance se objevují v popisu figur jízdy dvou krasobruslařů v knize Dr. Karola Körpera „Spuren auf dem Eise“ z roku 1892. Jezdily se prvky z povinné jízdy (trojky, vlnovky ..) v držení za ruce i v překřížení. Hlavní náplní jízdy dvojice jsou tedy v období vzniku této kategorie tance na ledě a jejich různé variace.

Vývoj párové jízdy probíhal paralelně s vývojem volné jízdy v sólových disciplínách. Do jízd párů se postupně dostávaly typické párové prvky – kružítka, měsíce, spirály, i prvky sólových kategorií, jako krokové variace a postupně i skoky a piruety. Jízda mistrů světa mnichovského páru Hüblerová – Burger, kterou zajeli na MS v Berlíně v roce 1910, ještě neobsahovala ani skoky, ani piruety, byla složena pouze z kroků, dlouhých oblouků, spirál, kružítek a prvků v té době se jezdících tanců.

S první zvedanou figurou přišla na MS 1913 ve Stockholmu rakouská dvojice Egelmannová – Mejstřík. Zvedané figury v tomto období měly jen minimální letové fáze, zajímavé je, že partner musel stát na jedné noze. Nacvičené volné jízdy doprovázely na závodech vojenská, nebo poštovní hudba. Už v době vzniku párové jízdy byla jako základní vlastnost dobrého párového bruslaře vyzdvihována přizpůsobivost, důraz byl kladen na jednotu, výraznost, a stejnost pohybů (Rezek, 1976).

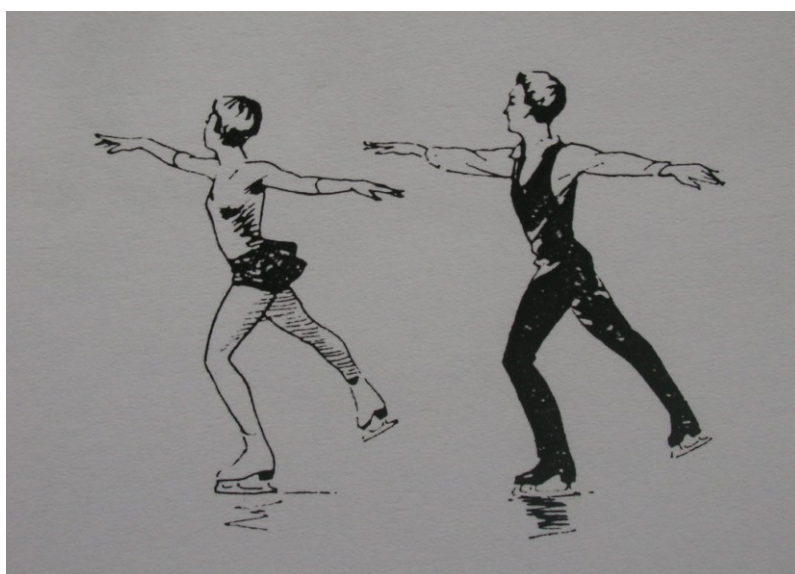
Technika a metodika sportovních dvojic

Bruslení v páru

- obr. 1: Paralelní bruslení
- obr. 2: Bruslení za sebou
- obr. 3: Zrcadlové bruslení
- obr. 4: Pozice „ruka v ruce“
- obr. 5: Pozice za rameno
- obr. 6: Pozice „Kilián“



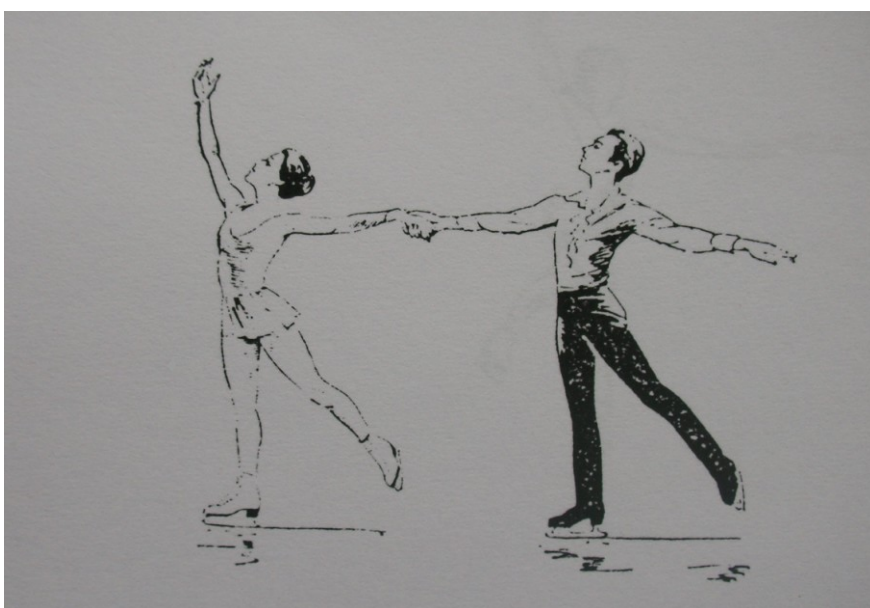
obr. 1 Paralelní bruslení



obr. 2 Bruslení za sebou



obr. 3 Zrcadlové bruslení



obr. 4 Pozice „ruka v ruce“



obr. 5 Pozice za rameno



obr. 6 Pozice „Kilián“

Společné piruety

obr. 1: Vysoká pirueta

obr. 2: Pirueta v přisedu bez držení partnerky

obr. 3: Pirueta v přisedu s držením „pas-šíje“

obr. 4: Libela v tangovém držení

obr. 5: Libela s držením partnerů v pase



obr.1 Vysoká pirueta



obr.2 Pirueta v přisedu bez držení partnerky



obr. 3 Pirueta v přisedu s držením „pas-šije“



obr. 4 Libela v tangovém držení



obr. 5 Libela s držení partnerů v pase

Párové váhové spirály

Váhové spirály představují bruslení partnerů v různých pózách na různých obloucích, které provádějí společně i odděleně. Jejich délka je podmíněna kompozicí programu. Ve spirálách se cení krása a originalita póz, dynamika předvedení, hloubka oblouků, stupeň náklonu trupu bruslařů k ledu, originalita vstupu a výstupu z figury. Poloha partnerů a směr bruslení mohou zůstat stejné nebo se měnit
obr. 1, 2, 3, 4. (Beránková, 2006)



obr.1 Párové váhové spirály



obr.2 Párové váhové spirály



obr. 3 Párové váhové spirály



obr.4 Párové váhové spirály

Kružítko

Společný prvek, při kterém partner, který je v pozici „kružítko“ vede okolo sebe partnerku, která může jet v libovolné pozici na jednom ze čtyř možných oblouků. Správné provedení kružítko se odlišuje harmoničností, krásou póz, čistotou a rovnoměrnou rychlostí skluzu partnerky na hraně brusle, obr. 1 a 2. (Beránková, 2006)



obr.1 Kružitko



obr.2 Kružítko

Spirály smrti

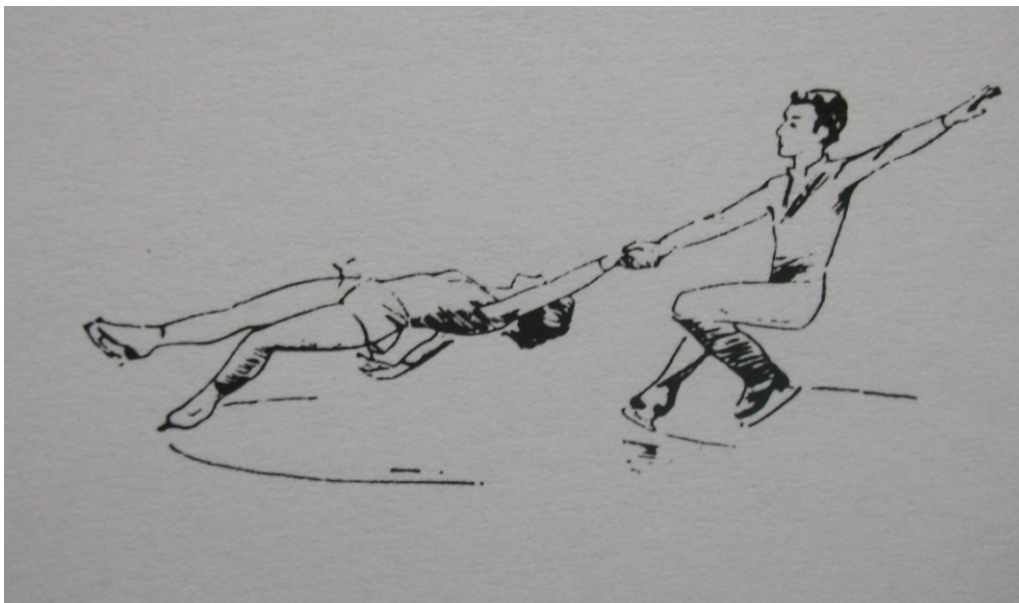
Partnerka jede na jedné noze skoro v horizontální poloze a partner provádí kružítko vzad – ven. Existují čtyři varianty spirál.

obr. 1: Přední vnější spirála smrti

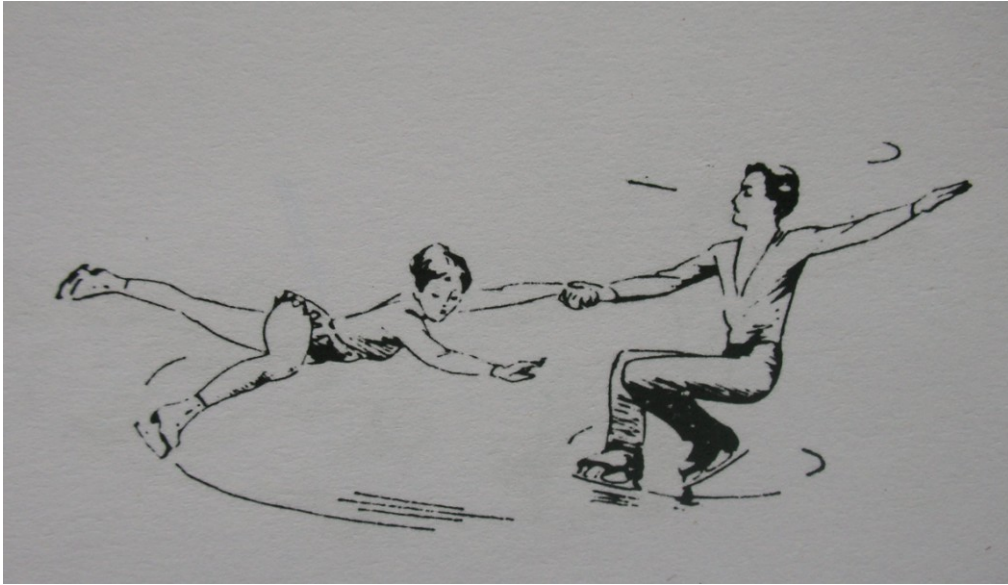
obr. 2: Přední vnitřní spirála smrti

obr. 3: Zadní vnější spirála smrti

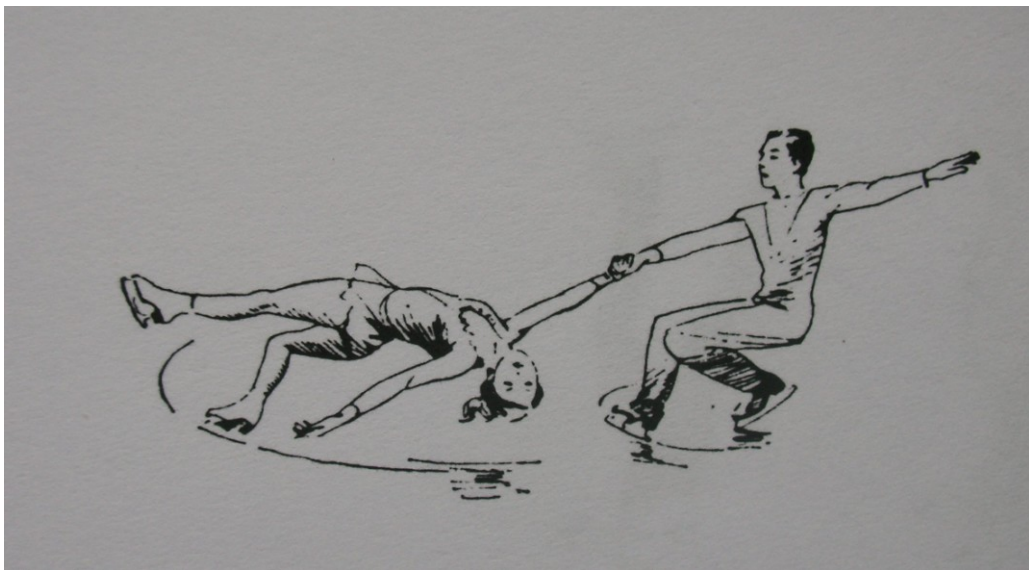
obr. 4: Zadní vnitřní spirála smrti



obr. 1 Přední vnější spirála smrti



obr. 2 Přední vnitřní spirála smrti



obr. 3 Zadní vnější spirála smrti



obr. 4 Zadní vnitřní spirála smrti

Zvedané figury „zvedačky“

Zvedanou figurou se nazývá takový společný pohyb, při kterém partner pomocí partnerčina náskoku vyzvedne partnerku nad úroveň ramen za ruku, rameno, pod paži, pas nebo záda. Ostatní zvedané figury jsou zakázány (Beránková, 2006).

Není povolena horizontální poloha partnerky – „stoj na rukou“.

Základní postavení před zvedanou figurou: obr. 1, 2, 3.

obr. 4: Zvedaná figura za pas „Nošený rittberger“

obr. 5: Zvedaná figura pod paži

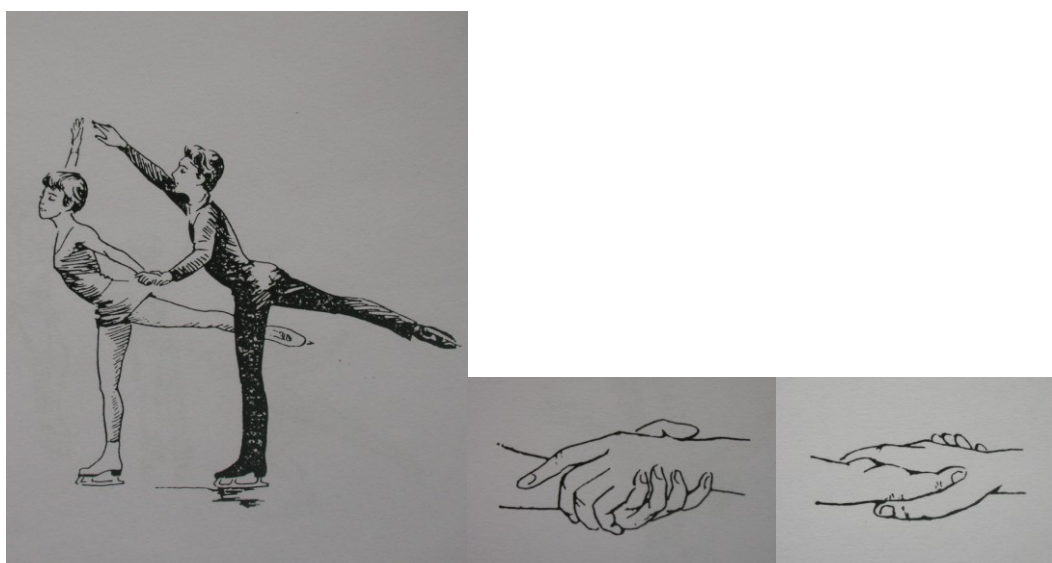
obr. 6: Zvedaná figura „Laso“

obr. 7: Zvedaná figura „Laso na jedné ruce“

obr. 8: Zvedaná figura za pas „Hvězda“



obr.1 Základní postavení před zvedanou figurou pravá ruka levá ruka



obr.2 Základní postavení před zvedanou figurou levá ruka pravá ruka



obr. 3 Základní postavení před zvedanou figurou



obr. 4 Zvedaná figura za pas „Nošený rittberger“



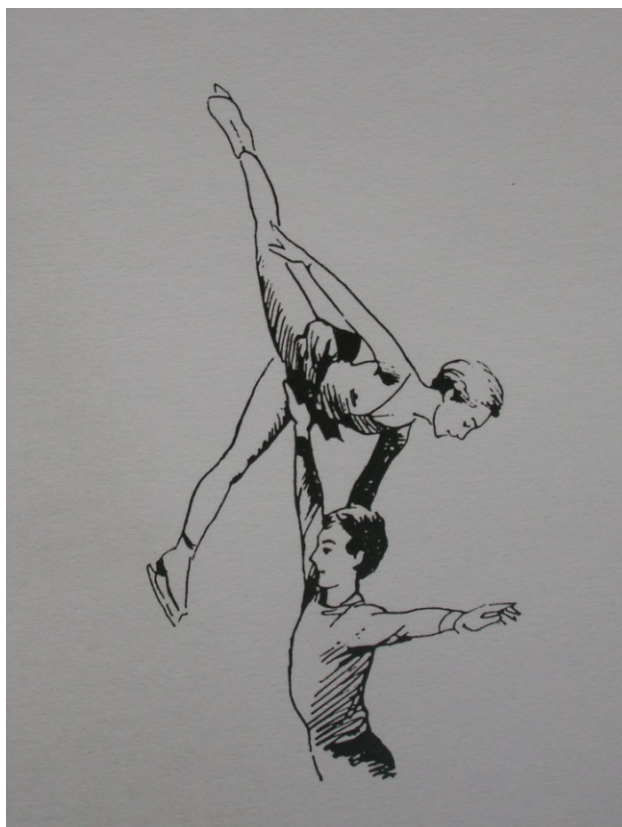
obr. 5 Zvedaná figura pod paži



obr.6 Zvedaná figura „Laso“



obr.7 Zvedaná figura „Laso na jedné ruce“

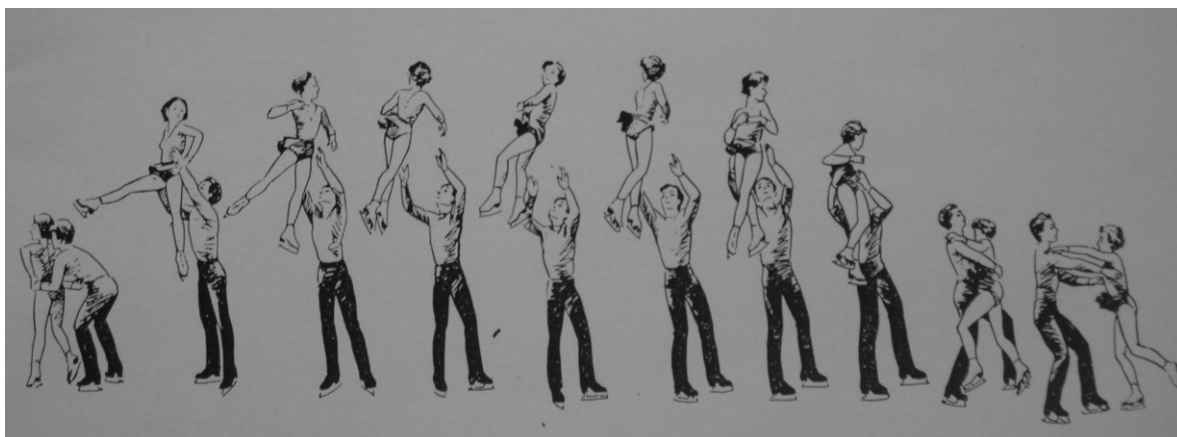


obr. 8 Zvedaná figura za pas „Hvězda“

Twistované a odhazované prvky

obr.1: Twistovaný Lutz

obr.2: Odhazovaný Axel



obr. 1__Twistovaný Lutz



obr. 2 Odhazovaný Axel

ob

Hlavním ukazatelem kvality provedení obou prvků je jeho výška, délka, rychlost a lehkost provedení u obou partnerů.

2. Synchronizované bruslení

Historie synchronizovaného bruslení

Synchronizované bruslení je krasobruslařská disciplína s krátkou historií, která ještě nebyla dostatečně zdokumentována a popsána. Neexistuje tedy bohaté množství literatury a obrazových záznamů, které by vznik a vývoj synchronizovaného bruslení popisovaly.

Vznik a vývoj synchronizovaného bruslení ve světě

První zmínku o jakémisi skupinovém bruslení nalezneme již v roce 1883, kdy anglická bruslařská společnost spojila do formace asi 12 bruslařů. Bližší informace a detaily o vystoupení této skupiny však dále nemáme.

Synchronizované bruslení, do roku 1998 známé jako „precision skating“ a tedy překládáno jako „přesné bruslení“, v podobě jak jej známe dnes, se začalo formovat v 50. letech 20. století v severní Americe, kdy skupina mladých bruslařů, známá pod názvem Hockettes, nacvičila v americkém klubu v Ann Arbor v Michiganu program, se kterým vystupovali nejprve o přestávkách hokejových utkání na Univerzitě Michigan. Jízda byla koncipována na hudební doprovod a zaměřena zejména na „práci nohou“ a vytváření obrazců a formací. Pod vedením dr. Richarda Portera zde byl roku 1956 založen první tým synchronizovaného bruslení. Tehdy ještě neexistovala pravidla, ani se nepořádaly soutěže. Tento tým pod stejným názvem existuje a závodí i v dnešní době (Slováčková, 1998).

V šedesátých letech během krátké doby začaly vznikat další týmy v Illinois, Wisconsinu, Indianě, Ohio, Ontariu a kanadském Quebecu. První závody, při kterých soupeřily týmy z USA a Kanady se uskutečnily v roce 1976 v Ann Arbor v Michiganu.

Synchronizované bruslení se stávalo stále více populární, vznikaly nové týmy, a proto bylo potřeba vytvořit a schválit jednotná pravidla platná pro všechny. V roce 1977 se v Londýně sešli trenéři, rozhodčí a manažeři a začali vytvářet nejen tato pravidla a pokyny pro rozhodčí, ale na praktických ukázkách také řešili techniku a nácvik jednotlivých prvků a formací (Kvarčáková, 2010).

V roce 1983 bylo poprvé uspořádáno tzv. oddělené mistrovství Spojených států (Sectional Championship USFSA) a první národní mistrovství v Kanadě, o rok později se konalo v Bowling Green ve státě Ohio první národní mistrovství Spojených států (National Championship USFSA) za účasti 38 amerických týmů.

Mimo území severní Ameriky pronikalo nové krasobruslařské odvětví pomaleji, přesněji v 80. letech. Bylo to zejména do Japonska, Austrálie a o něco později do Skandinávie. V dalších Evropských státech se začalo skupinové bruslení rozvíjet na přelomu let osmdesátých a devadesátých. A to především v Rusku, Německu, Francii a Itálii. V roce 1987 se v severní Americe pořádaly první mezinárodní závody, kterých se účastnily mimo amerických a kanadských týmů také skupiny z Japonska a Austrálie. Na konci osmdesátých let, roku 1989, uspořádalo Švédsko první mezinárodní soutěž v Evropě s účastí sedmi různých států světa včetně týmů zámořských (Slováčková, 1998).

Na rostoucí popularitu i počet skupin synchronizovaného bruslení musela reagovat Mezinárodní bruslařská unie (ISU), která roku 1992 na kongresu v Davosu ustanovila výbor, jehož hlavním úkolem bylo vytvořit ucelené normy a pravidla pro synchronizované bruslení. O dva roky později, v roce 1994 na kongresu ISU v Bostonu, bylo oficiálně synchronizované bruslení uznáno jako další krasobruslařská disciplína, vedle krasobruslení jednotlivců, sportovních dvojic a tanců na ledě, a zároveň byla schválena závazná mezinárodní pravidla pro synchronizované bruslení pro kategorii juniorů a seniorů.

Po přijetí synchronizovaného bruslení, jako dalšího krasobruslařského odvětví, se pořádalo stále více národních i mezinárodních soutěží v Evropě i ve světě. Prvního světového šampionátu v synchronizovaném bruslení pod patronací Mezinárodní bruslařské unie, tehdy zvaného „The Challenge Cup“, který se uskutečnil v roce 1996 v Bostonu, se účastnily týmy 13 zemí světa. Toto neoficiální mistrovství světa se konalo pravidelně každý rok až do roku 1999. V roce 2000 na základě rozhodnutí Mezinárodní bruslařské unie proběhlo první oficiální mistrovství světa v synchronizovaném bruslení v americkém Minneapolis. Mezinárodní bruslařská unie tak rozhodla na základě rostoucí úrovně synchronizovaného bruslení jako sportovního odvětví. Tohoto prvního mistrovství se zúčastnilo 21 týmů z 16 zemí světa, nechyběla na něm ani Česká republika. Od tohoto roku se Mistrovství světa uskutečňuje každoročně (Porter, 2000).

V roce 2007 bylo synchronizované bruslení představeno jako ukázkový sport na zimní univerziádě v italském Turíně a na následující zimní univerziádě v čínském Harbinu v roce 2009 již mělo svou oficiální soutěž. Zatímco na zimních olympijských hrách se

synchronizované bruslení doposud mezi oficiálními sporty neobjevilo. Světové špičky na všech mistrovských soutěžích kralují skandinávské země, USA a Kanada (History, ISU Communication 2009 online).

2.3 Technika a metodika v synchronizovaném bruslení

Formace je tvar, ve kterém skupina provádí manévr a vytváří tak na ledě obrazec. V synchronizovaném bruslení rozlišujeme pět základních formací, které jsou předváděny v nejrůznějších variantách a kombinacích. Patří k nim řada, kruh, blok, větrník a prolínání (Paulusová, 2004).

Řada

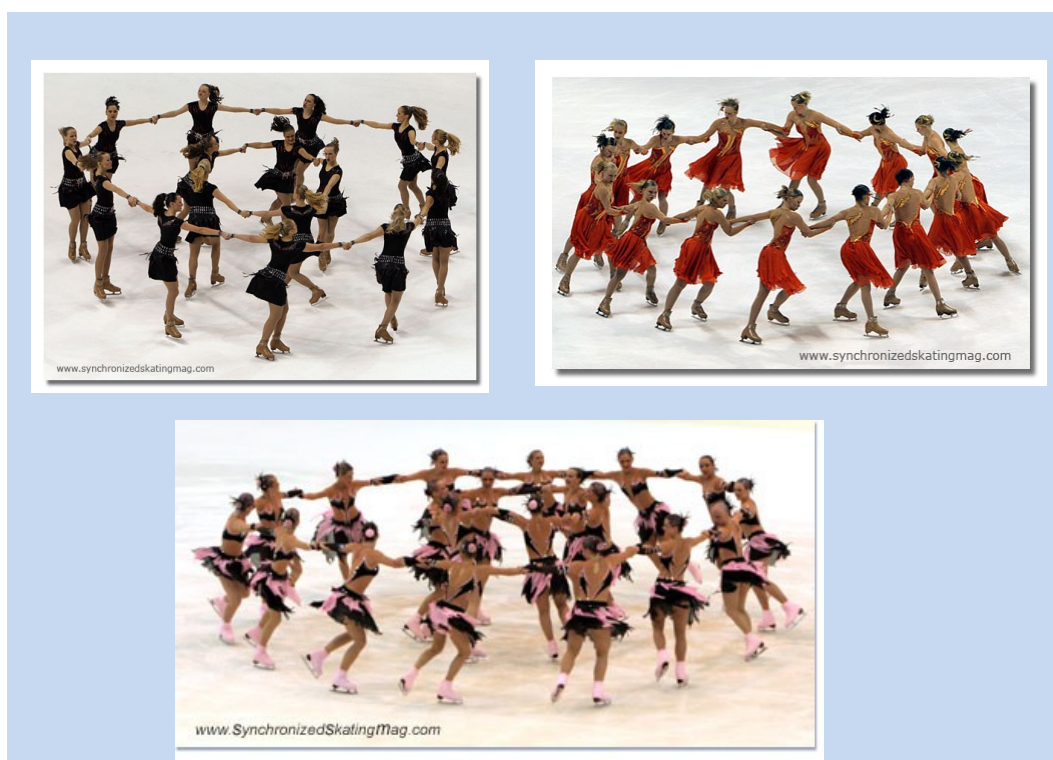
Při této základní skupinové formaci jsou bruslaři seřazeni v přímé linii, provádějí stejné kroky a pohybují se po ledové ploše. Řada může být zajata různými způsoby. Liší se počtem jednotlivých řad, směrem jízdy a ve vzájemném postavení jednotlivých bruslařů. K udržení bruslařů mezi sebou se využívá některé z variant držení. Zařadit lze také formaci o dvou a více paralelních či neparalelních řadách. Během pohybu formace bruslaři mohou provádět nejrůznější krokové prvky, změny směru a rychlosti jízdy, změny způsobu držení, pivotování neboli natáčení a další (obr.1) (Slováčková, 1998).



obr.1: Formace řada [15].

Kruh

Při této formaci se bruslaři pohybují kolem společného středu a to po směru nebo proti směru hodinových ručiček. Formace kruh může mít různou podobu. Rozlišujeme počet kruhů, vzájemnou polohu kruhů, směr otáčení, posouvání kruhu po ledové ploše při zachování otáčení kruhu. Kruh může být prováděn v držení nebo obtížnějším způsobem bez držení či se změnou držení. Obtížnost formace dále zvyšuje zařazení prvků volné jízdy, krokových pasáží, pohybů těla, paží a hlavy (obr.2) (Slováčková, 1998).



obr.2: Formace kruh [15].

Blok

Blok je tvořen z několika současně se pohybujících řad bruslařů. Může být proveden v různých tvarech, např. čtverci, obdélníku či trojúhelníku. Pohyb bloku po ledové ploše je možný rovnoběžně s osami kluziště, po diagonále nebo v kombinaci pohybů po ploše. Obtížnost formace lze opět zvyšovat zařazením různých krokových sekvencí, prvků volné jízdy, způsobů držení či zařazení bloku bez držení, změn směru jízdy, přechodů do formace a z formace, tedy změnou tvaru bloku, pivotováním (obr.3) (Hrázská, 2006).



obr.3: Blok

Větrník

Větrník je tvořen řadami bruslařů, které mohou mít stejný či rozdílný počet bruslařů na každém rameni. Tyto řady se otáčející kolem společné osy, bod otáčení může být různý. Formace má několik možných tvarů. V základní variantě je tato formace podobná špicím u kola od vozu, které se otáčejí kolem společného středu. Tuto formaci však může skupina provádět v nejrůznějších variantách, využívat různých držení při jízdě vzad, vpřed, se zařazením krokových pasáží či sunutí formace po ledové ploše za současného otáčení. Skupiny synchronizovaného bruslení vymýšlejí neustále nové a ojedinělé formace a kombinace (obr.4). Větrník je pro diváky velmi atraktivní a efektní formací, za kterou jsou skupiny mnohdy oceňovány mohutným potleskem (Hrázská, 2006).



obr.4: Formace větrník [15].

Prolínání

Prolínání je manévr, při kterém se prolínají dvě nebo více formací jednoho týmu. Během prolínání je povolena jízda bez držení. Po prolnutí musí skupina zachovat původní tvar formací. Všechny varianty prvku mohou být provedeny v různých formacích, a to buď postupně, nebo současně. Zařadit lze opět prvky zvyšující obtížnost jako krokové pasáže, prvky volné jízdy, sunutí formace. Obtížnost také zvyšuje směr prolínání, rychlost, originalita, zařazení krokového prvku, obratu, tanečního skoku nebo pohybu volné jízdy v okamžiku prolínání, způsoby držení a další (obr.5) (Typoltová, 2005).



obr.5: Formace prolínání [15].

Skupiny, jejich trenéři a choreografové vymýšlejí stále nové a originální formace a kombinace. Choreografie soutěžních jízd se tak skládá z variací na tyto základní formace a z takzvaných „transitions“ neboli přechodů mezi jednotlivými formacemi, které spojují všechny prvky v uspořádaný estetický celek.

2.4 Prvky a pojmy v synchronizovaném bruslení

Definice jednotlivých prvků a pojmů vychází z Pravidel synchronizovaného bruslení.

Krokové pasáže

Jednotlivé krokové pasáže v synchronizovaném bruslení jsou kombinace či série různých obrátů jako jsou trojky, protitrojky, protizvraty, zvraty, mohawky, choctaw, twizzly a spojovacích kroků. Překládání musí být během jízdy užíváno minimálně, kroková pasáž může obsahovat pouze jedno přeložení. Pro různé formace jako kruh, blok, řada jsou definována kritéria délky trvání a tvaru krokové pasáže (Kvarčáková, 2010).

Spojovací kroky

Mezi spojovací kroky patří posuny, přísuny, cross roly, změny hran, pohybující se špičkové kroky a poskoky prováděné na jedné noze. Jsou využívány v krokových pasážích jako spojovací prvky mezi obraty či v prvku neodržený blok.

Změna rotace v krokových pasážích

Volitelná přídavná doplňková charakteristika pro krokovou pasáž, která může být provedena obraty a/nebo spojovacími kroky.

Změna směru jízdy

Týká se směru jízdy buď vpřed, nebo vzad (např. váhy vpřed a váhy vzad).

Změna směru otáčení

Týká se změny z „po směru hodinových ručiček“ do „proti směru hodinových ručiček“ u formací větrník a kruh.

Otočka (Twizzle)

Obrat s posunem na jedné noze s jednou nebo více otáčkami. Otáčení je rychlé a plynulé (nepřerušované). Pokud je narušen proces sunutí stává se z twizzlu sólová pirueta.

Konfigurace (uspořádání/tvar)

Sestavení neboli konfigurace znamená postavení a/nebo tvar daného prvku. Postavením se rozumí, že bruslaři musí během programu měnit člena bruslicího vedle. Tvarem se rozumí počet řad v prvku (např. blok).

Přechody

Pasáže mezi prvky.

Pohyby volné jízdy

Jedná se o pohyby jako výpady, váhy, Ina Bauer, měsíce, přenášení váhy ve vozičku, vozičky. V pohybu musí tým setrvat nejméně 3 sekundy, aby byl uznán.

Prvky volné jízdy

Skoky, skokové sekvence, asistované skoky, odhozené skoky, piruety, zvedané figury, spirály smrti.

Prvky v izolaci

Jsou prvky, kdy jsou někteří bruslaři izolováni od zbytku skupiny a provádí pohyby volné jízdy a/nebo prvky volné jízdy. Tyto prvky nesmí odporovat celkovému vyjádření hudebního doprovodu a musí navazovat na ostatní prvky. Prvky v izolaci jsou povoleny pouze ve volné jízdě. Skupinové zvedané figury jsou vždy považovány za prvky v izolaci (Kvarčáková, 2010).

Vyvyšování (Highlighting)

Prvky, kdy jeden nebo více bruslařů provádí prvky v izolaci a odvrací tak pozornost od zbytku skupiny. Tyto prvky nejsou povoleny.

Tvoření podskupinek

Rozdělení týmu do několika menších skupinek.

Pohyby po ploše

Sekvence prvků, která musí obsahovat pohyby volné jízdy a ostatních prvků v hlubokých hranách, které mohou být napojeny spojovacími kroky a krokovými sekvencemi.

Taneční skoky

Rotační typ pohybu s ne více než půl obratem po dobu, kdy obě brusle opustily ledovou plochu.

Sólové skoky

Rotační pohyb s nejméně jedním obratem po dobu kdy obě brusle opustily ledovou plochu. Skoky obsahující roznožku a valčikové skoky (kadet) jsou povoleny pouze v prvcích v izolaci ve volné jízdě. Odhazované skoky nejsou povoleny.

Asistované skoky

Skok s ne více než jedním obratem, ve kterém bruslař(i) provádějí pasivní asistenci jinému bruslaři či bruslařům, ale nejsou podpírání. Ruce bruslaře provádějící pasivní asistenci nesmí být zvednuty nad ramena. Tyto prvky jsou povoleny pouze ve volné jízdě.

Zvedané figury

Pohyb, při kterém bruslař(i) jsou zvedáni do jakékoli výšky a položení na zem zvedajícím bruslařem(i) nebo pohyb při kterém se bruslař(i) zvedají do jakékoli výšky sami za pomoci těla jiného bruslaře(ů). Jsou povoleny rotace a/nebo změny pozice v průběhu zvedané figury. Zvedající bruslaři se mohou otočit max. o dvě a půl otáčky. Zakázány jsou nedůstojné pozice a prvky akrobacie. Zvedané figury jsou povoleny pouze v seniorské volné jízdě. V synchronizovaném bruslení se objevují párové zvedané figury a skupinové zvedané figury.

Váhy

Váha je dlouhá jízda vpřed nebo vzad ve vnitřních nebo vnějších hranách v arabesce, ve které je volná noha zvednuta do úrovně nebo nad úroveň boků.

Piruety

Točivý prvek s nejméně třemi otáčkami, který je prováděný na jedné noze a na jednom místě. V synchronizovaném bruslení se objevují sólové piruety a párové piruety.

Párová spirála

Pohyb, kdy je jeden z bruslařů v pozici pivota a druhý bruslař se otáčí okolo (obvykle ve váze nebo v arabesce) minimálně o 360°.

Párové prvky

Jsou prvky, kdy všichni bruslaři v osmi párech provádějí stejné krokové pasáže, pohyby volné jízdy a/nebo prvky volné jízdy.

Párový pohyb

Jde o pohyb volné jízdy, při kterém jsou dva bruslaři spojeni držením za ruce nebo drží jeden druhého jednou nebo oběma rukama.

Spirála smrti

Jeden z bruslařů je v pozici pivota (kružítka), druhý bruslař jede na čisté hraně se svým tělem a hlavou těsně nad ledovou plochou, ale nesmí se ledové plochy dotknout. Oba bruslaři musí provést ve finální poloze nejméně jednu otáčku. Jsou možné různé varianty držení a pozice pivota.

Mírné pohyby těla

Mírný pohyb těla je viditelné užití částí těla (paží, nohou, hlavy, trupu) do rytmu hudby v průběhu provádění obrátů a kroků. Rovina v prostoru je rozdělena do vysoké, střední a nízké úrovně.

Pád

Pád je definován jako bruslařova ztráta kontroly, která má za následek, že většina váhy těla je na ledové ploše podporována některou další částí těla, jinou než nože bruslí např. ruka(ce), koleno(a), záda, hýždě nebo některá z částí paže (Kvarčáková, 2010).

3. Taneční páry

3.1 Charakteristika kategorie tanečních párů

Taneční pár musí být složen z jedné ženy a jednoho muže. Soutěž tanců na ledě se skládá z povinného, originálního a volného tance, případně interpretačního tance, který však není zařazen na mistrovských soutěžích v rámci Mezinárodní bruslařské unie.

Závodní programy od druhé poloviny roku 2010

Po dlouholetém formování pravidel nového systému hodnocení se mezinárodní bruslařské unie rozhodla sloučit povinný tanec s originálním tancem. Byla totiž pod tlakem od televizních společností, že závod tanečních párů je svými třemi částmi zdouhavý, a tak se po dlouhých jednáních rozhodlo sloučit první dvě části závodu do jedné.

Mnozí odborníci s tímto názorem nesouhlasili. Prosazovali názory, že z povinných tanců vzniká technika párového bruslení a úplné zrušení povinných tanců by mohlo poznamenat vývoj výkonnosti mladých tanečnicků. Proto se od sezóny 2010/2011 začaly jezdit taneční závody na dvě části. Začíná se krátkým tancem a končí volnou jízdou.

Krátký tanec

Nově vzniklý krátký tanec platí pro kategorii juniorů a seniorů. Celé to působí, jako kdyby kroky povinných tanců byly zakomponované do originálního tance. Pro každou sezónu se vylosuje jiný povinný tanec, který musí závodníci předvést ve svém krátkém programu. Dál musí předvést povinné prvky jako zvedané figury, piruety, krokové a twizlové sekvence, předepsané na určitou sezónu. Ze začátku byli všichni proti změnám pravidel, ale časem si

krátký program najde své diváky. Přece jenom bylo potřeba nahradit divácky nezajímavé povinné tance.

Volný tanec

Volný tanec je tvůrčím způsobem sestavený program z tanečních prvků pohybů vyjadřujících charakter hudby, který si taneční pár zvolil. Povolena je rovněž vokální hudba, musí však mít zřetelné doby rytmu a melodii nebo samotné rytmické doby, ne však samotnou melodii.

Délka seniorského volného tance je čtyři minuty, včetně povolené časové odchylky plus nebo minus deset sekund. Do programu volného tance je dovoleno zařadit nejrůznější kroky a obraty, zvedané figury, taneční piruety a další prvky a pohyby, ovšem za předpokladu, že jsou v souladu s definicemi v pravidlech (Hrázská, 2006).

Povinné taneční elementy v originálním tanci a volné jízdě

Taneční zvedaná figura

Jedná se o figuru, při níž je jeden z partnerů vyzvednut do výšky a následně postaven na led. Během zvedané figury jsou povoleny jakékoli rotační pohyby, polohy nebo jejich změny, přičemž ruce zvedajícího partnera nesmí být výš než je jeho hlava. Zvedané figury by měly zvýraznit vybranou hudbu a vyjádřit její charakter, avšak neměly by působit příliš akrobaticky či nedůstojně. Povoleny nejsou figury, při nichž zvedaný partner sedí nebo leží na hlavě zvedajícího partnera, dále je zakázáno sezení nebo stání na partnerových ramenech, zádech nebo botách. Jako akrobatické zvedané figury jsou definovány i pohyby, při nichž je jeden z partnerů držen za jednu či obě brusle, paže nebo nohy, a je otáčen kolem osy. Délka trvání jednotlivé zvedané figury nesmí přesáhnout šest sekund. U figur spirálových, rotačních se změnou otáčení a figur kombinovaných je délka trvání prodloužena na deset sekund.

Taneční pirueta

Taneční piruetu provádí společně oba partneři v libovolné variantě držení, přičemž pirueta by měla být provedena na místě kolem společné osy a každý z partnerů by se měl otáčet

pouze na jedné noze spočívající na ledě. Oba partneři musí současně provést minimálně jednu celou otočku, aby byl prvek považován za taneční piruetu. K velmi často zařazovaným prvkům patří rovněž kombinované piruety, při nichž oba partneři rotují nejprve na jedné noze, poté ji oba ve stejný moment vymění a rotují na noze druhé. Obtížnost piruet je dána především počtem současně provedených otoček u obou partnerů a obtížností zaujatých poloh během rotování včetně jejich změn.

Sestava synchronizovaných otoček (twizzlů)

V sestavě synchronizovaných otoček musí oba taneční partneři provést dvě sady twizzlů s nejméně jednou otočkou, přičemž mezi jednotlivými sadami mohou provést maximálně tři kroky ve volné jízdě a jeden krok v originálním programu. Otočka musí být uskutečněna za jízdy, na jedné noze a oběma partnery provedena současně včetně stejného počtu otoček. Taneční pár může tuto sestavu synchronizovaných otoček provést souběžně (bok po boku), zrcadlově (bok po boku v opačném směru) nebo v jízdě za sebou. Rozlišujeme čtyři typy vjezdů do twizzlů – vpřed ven, vpřed dovnitř, vzad ven a vzad dovnitř.

Krokové sekvence

Kroková sekvence je souborem nejrůznějších krokových prvků, které provádí oba partneři buď ve vybraném tanečním držení nebo odděleně. Sekvence může být provedena v následujících kresebných typech – po přímce středem kluziště, po diagonále, po kruhu nebo po serpentíně (vlnovka). K zařazovaným krokovým prvkům patří zejména trojkové a protitrojkové obraty, zvraty, protizvraty, twizzly, mohawky a choctaw (Hrázská, 2006).

Základní taneční držení

Držení ruku v ruce

Držení, při kterém mají oba partneři paže volně propnuté a drží se za ruce. Partnerka je obvykle v postavení po pravé straně od svého partnera.

Valčíkové držení

Partneři stojí přesně proti sobě, jeden směřuje vpřed a druhý vzad. Partnerova pravá ruka je pevně přitisknuta na lopatce partnerky, paže je ohnutá a loket zvednut tak, aby partneři byli těsně u sebe. Levou ruku partnerka pohodlně položí na partnerovu pravou paži, loktem na jeho loket. Partnerova levá a partnerčina pravá paže je volně napjatá přibližně ve výši ramen. Osy ramen obou partnerů by měly být rovnoběžné.

Foxtrotové držení

Držení rukou a paží je podobné jako u valčíkového držení, pouze s tím rozdílem, že se oba partneři mírně pootočí, a to takovým způsobem, aby směřovali obličejem do stejného směru.

Tangové držení

Při tangovém držení stojí oba partneři (podobně jako u valčíkového držení) proti sobě, jeden směrem vpřed a druhý vzad. Na rozdíl od valčíkového držení však stojí oba partneři mírně stranou, a to tak, aby přední část boku partnera byla v jedné linii s přední částí příslušného boku partnerky. Držení boku těsně na boku druhého partnera je nežádoucí, neboť brání skluzu.

Kiliánové držení

Partneři jsou obráceni stejným směrem, přičemž partnerka je po pravé straně od partnera. Při klasickém kiliánovém držení je partnerovo pravé rameno za levým ramenem partnerky. Levou paži má partnerka napjatou před partnerem a drží se za jeho levou ruku. Partner uchopí svou pravou rukou rovněž pravou ruku partnerky a obě ruce položí na její bok ve výši pasu (Vincour, 2007).

tab. 3 - Přehled typů zvedaných figur

<i>Typ zvedané figury</i>	<i>Popis zvedané figury</i>
1. Statická	NA MÍSTĚ, BEZ ROTOVÁNÍ ZVEDAJÍCÍHO

	PARTNERA.
2. V přímém směru	Zvedající partner se pohybuje po přímce na obou nebo jedné noze.
3. Po oblouku	Pohyb na jedné nebo obou nohách po kresbě oblouku.
4. Rotační	Zvedající partner se během jízdy otáčí v jednom směru.
5. Rotační se změnou otáčení	Během jízdy se zvedající partner otáčí nejprve jednom potom v druhém směru.
6. Spirálová	Zvedající partner se pohybuje po dvou různých obloucích, přičemž mezi oblouky může provést obrat maximálně půl otočky.
7. Kombinovaná	Figura kombinující dva typy z výše uvedených - první, druhý, třetí nebo čtvrtý.