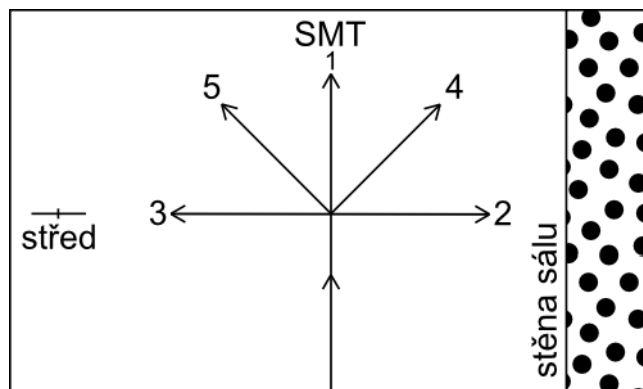


## Taneční kroky vybraných tanců pro praktickou část

### Základní směry pohybu po sále



Obr. 8 Základní směry pohybu a postavení. SMT - směr tance, 1 - čelem nebo zády po SMT, 2 - čelem nebo zády ke stěně, 3 - čelem nebo zády do středu, 4 - čelem nebo zády šikmo ke stěně, 5 - čelem nebo zády šikmo ke středu (Martin, 1991)

### Používané zkratky

Pokud není uvedeno jinak, popisky týkající se směřování páru líčí postavení partnera.

K písemnému zápisu tance se používají některé zažité značky sloužící ke zjednodušení textu. Zde se setkáme s těmito:

- M - muž, pán, tanečník
- D - dáma
- L - levý, vlevo
- P - vpravo
- Pn - pravá noha
- Ln - levá noha
- Pr - pravá ruka
- Lr - levá ruka
- SMT - směr tance
- škz - šikmo ke stěně (zdi), tzn. od SMT o 1/8 vpravo
- šds - šikmo do středu, tzn. od SMT o 1/8 vlevo
- dos - do středu

kez	- ke zdi(stěně)
PP	- promenádní postavení
PRBP	- protipohybové postavení
špi	- špička
„a“	- polovina rychlé doby (1/8 ve 4/4 taktu)

## Jive

Takt: 4/4

Tempo: rozdílné – od 30 taktů/min tréninkového tempa po soutěžních  
46 taktů/min

Postavení: šachovitě po sále

Držení: otevřené postavení

Základní principy:

- Typické pro něj je propínání a povolování kolenního a hlezenního kloubu.
- Důraz na druhou dobu.
- Nášlapy jsou na bříškách chodidel
- V přeměně jsou nášlapy vedeny na vnitřní stranu chodidel.

Průpravná cvičení:

Kroky na místě připomínající chůzi do schodů.

Pohyb spočívá ve zvedání nohu (jako na schod), nakročení na bříško chodidla, přenesení váhy a zatlačení kolene do propnutí. Tím dochází k nadnesení těla na každou dobu (Martin, 1991).

Nácvik tzv. spojky nebo přešlapu

Ln položit bříškem chodidla za stojnou Pn (Ln je vytočena špičkou vlevo) a propnout koleno, přenést váhu těla. Pn zdvihnout od kolena vzhůru a znovu na ni nakročit. Opakovat stále na místě, následně vyzkoušet na druhou stranu (Martin, 1991).

Nácvik přeměny

Ln vlevo stranou, Pn posun k Ln a znovu na Ln se zatlačeným kolenem.  
 Totéž vpravo: Pn stranou, Ln posun k Pn a znovu Pn s vahou těla (Martin, 1991).

### **Základní krok**

#### **PÁN**

Ln	malý krok vzad, přenést váhu těla na Ln (Ln je vytočena špičkou vlevo)	raz
Pn	Malý krok vpřed, přenést váhu těla na Pn	dva
Ln	malý krok vlevo stranou, přenést váhu těla	tři
Pn	přísun k Ln, lehce zatížit Pn	a
Ln	malý krok vlevo stranou, přenést váhu těla	čtyři
Pn	malý krok vpravo stranou, přenést váhu těla	pět
Ln	přísun k Pn, lehce zatížit	a
Pn	malý krok vpravo stranou, přenést váhu těla	šest

#### **DÁMA**

Pn	malý krok vzad, přenést váhu těla na Pn (Pn je vytočena špičkou vlevo)	raz
Ln	Malý krok vpřed, přenést váhu těla na Ln	dva
Pn	malý krok vpravo stranou, přenést váhu těla	tři
Ln	přísun k Pn, lehce zatížit Ln	a
Pn	malý krok vpravo stranou, přenést váhu těla	čtyři
Ln	malý krok vlevo stranou, přenést váhu těla	pět
Pn	přísun k Ln, lehce zatížit	a
Pn	malý krok vlevo stranou, přenést váhu těla	šest

(Krapková, Šopková, 1998), (Martin, 1991)

### **Výměna rukou za zády**

#### **PÁN**

Ln, Pn	kroky spojky Ln krok vzad, Pn krok před	raz, dva
Ln, Pn, Ln	kroky přeměny před, před tím si položit P ruku	

	přes ruku Ž a uvolnit držení L rukou, při přeměně	
	vést Ž vpřed na P stranu začít točit do L	tři a čtyři
Pn, Ln, Pn	kroky přeměny s točením do L, Pr D dát	
	do své Lr za zády, ½ obratu provést v průběhu	
	obou přeměn	pět a šest
DÁMA		
Pn, Ln	kroky spojky Pn krok vzad, Ln krok před	raz, dva
Pn, Ln, Pn	kroky přeměny vpřed po pravé straně M,	
	začít točit do P	tři a čtyři
Ln, Pn, Ln	kroky přeměny s točením do P, ½ obratu	
	provést v průběhu obou přeměn	pět a šest

Skončíme v otevřeném postavení čelem k sobě

(Společenský tanec – jive, 1988)