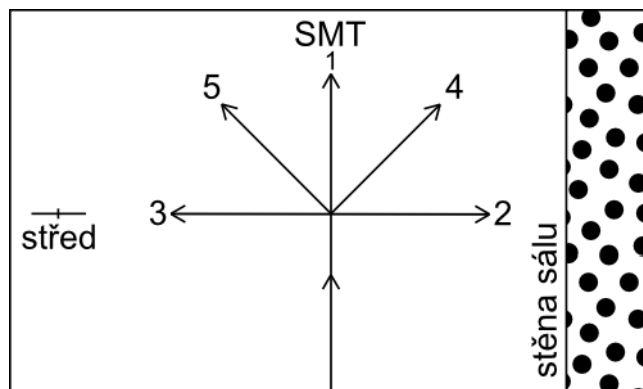


Taneční kroky vybraných tanců pro praktickou část

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)

New style hip hop

Takt: 4/4

Tempo:různé

Základní principy:

- Charakteristické jsou pro něj náhlé změny dynamiky tance, tedy zrychlování a zpomalování pohybu, ostré pohyby i uvolněné vlny a další.
- Snahou je co nejlépe vyjádřit hudbu, melodii a slova hudby.
- Každý tanec se liší podle druhu hudby.

Podřep snožný – Pn dlouhý, nízký krok vpřed, levé rameno vpřed dovnitř (proti noze) raz

Přinožit Ln, předpažit pokrčmo pravou, předloktí vodorovně, ruka v pěst, připažit skrčmo levou, dlaň se dotýká pěsti Pr a

rozkročit, levou dlaní prudce zatlačit do Pr – vodorovný posun dva

podřep, předpažit dolů levou, levý loket volně uchopit pravou tři

mírné hmyty podřepmo, zvednout levé rameno nahoru a zpět, pravá ruka se nehýbe (dojem opačný, jakoby pravá ruka klouzala po levé paži) a, čtyři

přinožit Pn do stoje snožného, čelným kruhem zevnitř levým předloktím připažit (pravá ruka stále nad levým loktem) pět, šest

hlavu otočit vlevo a zpět a, sedm

stoj na patách, rotace dolních končetin vpravo a zpět, paže do protipohybu (stále Pr drží levou paži) a, osm

Úkrok pravou, vysoko zvednout pravé koleno, levé předloktí opíše čelný kruh dovnitř do předpažení dolů levou zkřížmo před tělem raz

úkrok vlevo, vysoko zvednout levé koleno, levé předloktí opíše

čelný kruh zevnitř do upažení dolů	dva
mírný podřep, záklonem trupu opsat půlkruh zprava doleva, paže: z připažení opsat kruh vpravo do předpažení dolů mírně vpravo, paže jsou stále vodorovně, při pohybu se mohou mírně pokrčit v loktech	tři, čtyři
přednožit zkřížmo pravou	pět
otočka vlevo do dřepu zkřížného levou (hmit podřepmo, kolena od sebe)	šest, sedm a, osm