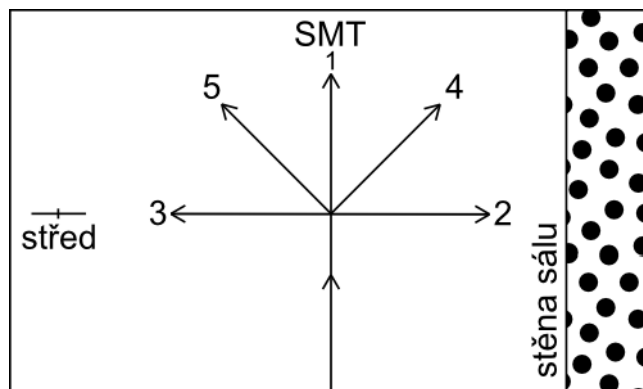


Taneční kroky vybraných tanců pro praktickou část

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)

Rock and roll

Takt: 4/4

Tempo:40-50 taktů/min

Postavení: šachovitě po sále

Držení: otevřené postavení

Základní principy:

- „Kick“ – malý výkop provedený propnutím kolenního a hlezenního kloubu.
- Tančí se na špičkách.
- Na každou dobu se provádí zhup nebo poskok na stojné noze.

Základní krok

PÁN

Ln	přešlap	dva, tři
Ln	kick vlevo zevnitř(vně nohy partnerky)	čtyři
Ln	přinožit	pět
Pn	kick vpravo zevnitř (vně nohy partnerky)	šest
Pn	přinožit	raz

DÁMA

To samé na druhou stranu, kick provádí mezi chodidla partnera.

Podtáčení partnerky do bočního postavení

PÁN

Ln	přešlap, začít zvedat levou paži (příprava na podtáčení partnerky)	dva, tři
----	--	----------

Ln	kick vpřed (mimo tělo partnerky)	čtyři
Ln	přinožit	pět
Pn	kick vpřed	šest
Pn	přinožit	raz
Ln	přešlap	dva, tři
Ln	kick vpřed	čtyři
Ln	přinožit	pět
Pn	kick vpřed	šest
Pn	přinožit	raz
Ln	přešlap, začít zvedat levou paži (příprava na podtáčení partnerky)	dva, tři
Ln	kick vpřed	čtyři
Ln	přinožit	pět
Pn	kick vpravo zevnitř (vně nohy partnerky)	šest
Pn	přinožit	raz

DÁMA

Pn	přešlap	dva, tři
Pn	kick vlevo dovnitř mimo pravou stranu partnera	čtyři
Pn	přinožit a provést obrat vlevo pod rukou (pár stojí bok po boku, čelem do stejného směru)	pět
Ln	kick vpřed	šest
Ln	přinožit	raz
Pn	přešlap	dva, tři
Pn	kick vpřed	čtyři
Pn	přinožit	pět
Ln	kick vpřed	šest
Ln	přinožit	raz
Pn	přešlap	dva, tři
Pn	kick vpřed	čtyři
Pn	přinožit a provést obrat vpravo pod rukou, pár stojí čelem k sobě	pět
Ln	kick vpřed (mezi chodidla partnera)	šest

Ln	přinožit	raz
Výměna míst v bočním postavení		
PÁN		
Ln	přešlap, Lr D uchopit do Lr M a Pr D uchopit vrchem do Pr M, začít zvedat pravé paže (příprava na podtáčení partnerky)	dva, tři
Ln	kick vpřed (mimo tělo partnerky)	čtyři
Ln	přinožit	pět
Pn	kick vpřed, pravou paži vedeme za záda D, spojené ruce jsou na úrovni ramen D, Lr na levé straně, Pr na pravé straně	šest
Pn	přinožit	raz
Ln	přešlap	dva, tři
Ln	kick vpřed, D začít vést před tělem doleva	čtyři
Ln	přinožit	pět
Pn	kick vpravo zevnitř (vně nohy partnerky)	šest
Pn	přinožit	raz
Ln	přešlap	dva, tři
Ln	kick vpřed, D začít vést před tělem doprava	čtyři
Ln	přinožit	pět
Pn	kick vpravo zevnitř (vně nohy partnerky)	šest
Pn	přinožit	raz
Ln	přešlap, začít zvedat pravé paže (příprava na podtáčení partnerky)	dva, tři
Ln	kick vpřed	čtyři
Ln	přinožit	pět
Pn	kick vpravo zevnitř (vně nohy partnerky)	šest
Pn	přinožit	raz

DÁMA

Pn přešlap, D vkládá svou Lr do Lr M, a Pr vrchem

	do Pr M	dva, tři
Pn	kick vlevo dovnitř (mimo pravou stranu partnera)	čtyři
Pn	přinožit a provést obrat vpravo pod rukou (pár stojí bok po boku, čelem do stejného směru), ruce spojené po stranách dámy na úrovni ramen	pět
Ln	kick vpřed	šest
Ln	přinožit	raz
Pn	přešlap	dva, tři
Pn	kick vlevo dovnitř, začít partnera obcházet před tělem doleva	čtyři
Pn	přinožit zkřížmo pravá před levou	pět
Ln	kick vpřed	šest
Ln	krok vzad	raz
Pn	přešlap	dva, tři
Pn	kick vpravo zevnitř, začít partnera obcházet před tělem doprava	čtyři
Pn	krok stranou	pět
Ln	kick vpřed	šest
Ln	krok vzad	raz
Pn	přešlap	dva, tři
Pn	kick vpřed	čtyři
Pn	přinožit a provést obrat vlevo pod rukou, pár stojí čelem k sobě	pět
Ln	kick vpřed (mezi chodidla partnera)	šest
Ln	přinožit	raz

(http://youtube.com/watch?v=_Hn9GoUJke8)