



Gymnastika I.

13. – 14. lekce

Tématický plán: Vybrané kroky společenských tanců a tanců jiných národů. Taneční improvizace.

Studijní cíle

- seznámení se vznikem a historií společenských tanců
- znalost základních kroků a základních společenských tanců

Text ke studiu

SPOLEČENSKÝ TANEC

Společenské tance mají svůj prapůvod v řadových tancích pravěkých primitivních lidí, od nichž převzaly svou formu. Vznik světských tanců se datuje do 6. století. Ve 12. století získaly charakter jakýchsi slavnostních průvodů, skládají se na ně umělé hudební skladby, a tak vznikají společenské tance vládnoucí třídy. Ve společenských dvorských tancích nejstarší vrstvy se projevuje vliv italskošpanělský, později veselejší francouzský a počátkem 18. století i vliv anglický. Některé z těchto tanců měly vliv i na tvorbu vážné instrumentální hudby v době baroka a rokoka.

Mezi nejrozšířenější společenské tance té doby patřila pavana, později se k ní přiřadila veselejší gagliarda, skočného rázu a později ji nahradily saltarello nebo tarantella. Německý tanec allemande nahradil pavanu a s ním byl často spojován francouzský tanec lidového původu courante. Další oblíbený španělský tanec sarabanda byl spojován s živou gigou ze Skotska. Tance se spojovaly do tanečních suit, ve kterých se střídaly pomalejší tance s rychlými, mezi tyto tance byly později vkládány i jiné taneční části, čímž vznikaly rozsáhlejší orchestrální skladby. Patří mezi ně například původně lidový tanec francouzského původu volta, gavota a po roce 1653 přibyl k těmto tancům ještě menuet.

Osud všech těchto tanců zpečetila Velká francouzská revoluce (1847). Vládnoucí společenská



vrstva – šlechta – byla nahrazena měšťanstvem. Tanec sdružoval již všechny, kteří si chtěli zatančit.

O společenském tanci v dnešním slova smyslu hovoříme od konce 18. století, kdy se z prvků lidových tanců rodí první “moderní“ společenský tanec – valčík, jeho speciální variantou byl vídeňský valčík. K jeho oblibě přispěla celá řada vynikajících skladatelů – Weber, Schubert, Mozart, Beethoven, bratři Strausové, Nedbal a další. Po roce 1830 vzniká v Čechách druhý nejznámější tanec – polka, které komponují neméně slavní skladatelé – Smetana, Hilmar a další.. Jednoduchým pohybem a výrazným hudebním doprovodem si nachází cestu do celého světa. Kromě polky a valčíku se v Čechách tančily různé polonézy, kvapík, rejdovák, mazurka, furiant, později čardáš a další (některé dnes již zapomenuté) tance. Kombinací různých lidových tanců vznikají umělé společenské tance – Česká Beseda (1863), Moravská Beseda (1892), Slovenská Beseda (1912). V Polsku se tančil tanec mazur, polonéza a krakowiak; v Rusku maloruský kozáček, gopak a lesginka; u jižních Slovanů kolo; v Maďarsku čardáš (csárda – krčma). Konec 19. a začátek 20. století zachvátila jazzová hudba a s ní jazzové tance se složitými krokovými variacemi, umožňujícími uplatnit taneční improvizaci. Základní složkou nové hudby je rytmus, jehož hlavním znakem je synkopa. Tančí se onestep (jednokročka), twostep (dvoukročka) a nejznámější foxtrot. V roce 1910 se objevuje argentinské tango a kubánská habanéra. Ve dvacátých letech shimmy a charleston. Tyto tance dovolují tanečnickům uplatnit tvůrčí myšlení, každý pár si volí směr i figury nezávisle na jiných párech. Z tanců, které se zachovaly dodnes je blues – tanec vláčných pohybů a melancholického hudebního doprovodu. Z tanců ve 3/4 taktu přetrval walz, a také foxtrot. Před 2. světovou válkou se tančí swingové tance – boogie-woogie. V roce 1936 vznikl v Anglii quickstep, ze střední Ameriky pochází kubánská rumba – charakteristická pohybem v bocích a zdvihem v kyčlích, z Brazílie samba a jediným tanec španělského původu, paso doble. Po 2. světové válce se objevují rock and roll, počátkem šedesátých let opět ožívuje charleston a objevuje se twist a jive navazující na dřívější swing, kubánská cha cha cha (ča ča). Některé nové tance, při nichž dochází ke skloubení jihoamerických melodií s jazzovým rytmem neměly dlouhého trvání.

Na rozdíl od lidových tanců, kterými lid vyjadřoval svou náladu, radost ze života a své city – měl společenský tanec zpočátku zcela jiný účel, teprve po Velké francouzské revoluci se stal zábavou širokých lidových vrstev a postupem času získal svou dnešní podobu.

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hlavního města Prahy.



Tanec prováděný závodní formou (sportovní tanec) je organizován Českým svazem tanečního sportu (ČSTS).

Některé společenské tance byly standardizovány. Jsou to tance, které mají dokonale propracovanou techniku, vnitřní řád, výrazný charakter, které jsou vybaveny osobitým hudebním rytmem a výběrem dobrých hudebních skladeb.

Standardizace společenských tanců byla prováděna po roce 1929 mezinárodním sdružením tanečních odborníků, které pro každý tanec určilo přesné taneční tempo (to je počet taktů v minutě), určilo jeho hlavní charakteristické kroky a variace. Očistilo tance od nevhodných prvků a připravilo je jak pro tančení ve společnosti, tak i ke sportovnímu závodnímu soutěžení (Kos, B. 1980).

“Společenský tanec je druh užitého umění, které je součástí i prostředkem společenské zábavy. (Chrastil 1968)

Soutěžní tance jsou rozděleny na :

- b) tance standardní – waltz, tango, valčík, slowfox, foxtrot, polka, quickstep
- c) tance latinskoamerické – samba, cha-cha, rumba, tango, passo doble, jive

Pro standardní tance:

Stojíme těsně u sebe, CH posunut mírně vlevo, pravá špička P nohy je mezi špičkami partnerky. Oba tanečníci dbají, aby v takzvaném uzavřeném postavení měli ramena a boky rovnoběžné, hlavy mírně otočené vlevo. Pravá ruka CH je položena na zádech D tak, aby dlaň jeho ruky byla těsně pod levou lopatkou D. Pravý loket drží od těla, levá paže D je položena na pravé paži CH, konce prstů jsou těsně pod ramenem. Ramena obou partnerů jsou zpevněna. Spojené ruce tanečníků jsou ve výši očí D, prsty uzavřeny, palce překříženy, zápěstí rovná, nikoli lomená. Oba lokty CH jsou zdviženy od těla a jsou ve stejné výši.

V proměnném postavení ramena tvoří písmeno V, oba partneři se dívají do směru tance.

V latinskoamerických tancích je žádoucí určitá vzdálenost mezi tanečníky (odlišnost taneční techniky, průběh pohybu, práce kyčlí, kolen i kotníků).



Partneři stojí proti sobě na vzdálenost mírně protažené paže. Levá paže D je položena na paži CH. Spojené ruce jsou zdviženy výše než u standardních tanců, předloktí směřuje vzhůru, nikoli stranou (hovoříme o takzvaném úzkém držení). Estetický vzhled páru dokresluje vzpřímené držení těla, „zasazená ramena“, pohled vpřed.

Pro potřeby výuky uvádíme popis jen vybraných společenských tanců.

Polka

Je tanec českého původu, který se začal tančit v české společnosti v okolí Hradce Králové v roce 1835, byl předveden pražským tanečním mistrem Janem Raabem v Paříži, kde zaujal francouzskou společnost a odtud se rozšířil do celého světa. Polka je živý veselý tanec ve 2/4 taktu. Pro polku je typické otáčení dvojice kolem společné osy se současným postupem po kruhové dráze. Základním krokem jsou otáčky přeměnným krokem vpravo a vlevo.

Základní krok:

ZP.: Uzavřené tanečním držení, držení „na pase“

Chlapec: I.	1. doba	1./8 L krok stranou
		2./8 přisunem P obrat o 90° vpravo
	2. doba	krokem L vzad obrat o 90°
II.	1. doba	1./8 P krok stranou
		2./8 přisunem L obrat o 90° vpravo
	2. doba	krokem P vpřed obrat o 90°

Dívka: totéž, ale opačně, vykročí P stranou (po přísunu L, P vpřed)

Tanečníci se dvěma polkovými kroky (dva takty 2/4) otočí o 360°, na 1. dobu vykračuje noha do směru tance, ve 2. době se provádí točení.

Taneční figury:

a) otáčky vpravo, otáčky vlevo

b) promenádní kroky vpřed, promenádní kroky vpřed a otáčka vpravo



c) obkročáky, promenádní kroky vpřed a obkročáky

Valčík

Nejkrásnější a nejelegantnější tanec, který se stal průkopníkem společenského tance dvacátého století. Svůj původ má v německých točivých tancích "Lendler" z 15. století. Největší období jeho rozkvětu je rok 1914 a Vídeň se svými společenskými plesy. Hudební doprovody skládali významní vídeňští skladatelé – bratři Straussové, Lanner a další.

Valčík je poměrně obtížný tanec ve 3/4 taktu, neboť dochází ke spojení dvou pohybů – pravidelnému točení kolem společné osy a stálému výraznému postupu ve směru tance. Točení se provádí o 360° dvěma valčíkovými kroky. Vykročení vpřed (vzad) na 1. dobu je provedeno s důrazem, ale nejdelší krok je na 2. dobu taktu.

Základní krok:

ZP.: Páry v uzavřeném držení, CH čelem, D zády do směru tance (po obvodu kruhu)

- Chlapec: I. 1. doba krok P vpřed přes patu (do kroku D) s otočením vpravo
2. doba krok L stranou a mírně vpřed s otáčením vpravo a mírným výponem na pološpičky (zdvihem)
3. doba přinožením P dotočit vpravo zády do směru tance a mírný podřep na celých chodidlech (snížení)
- II. 1. doba krok L vzad zevnitř s otočením vpravo
2. doba krok P stranou s otáčením a mírným zdvihem
3. doba přinožením L dotočit vpravo, čelem do směru tance a snížením

Dívka: totéž, ale opačně, vykročí L vzad zevnitř (zády do směru tance)

Taneční figury:

- otáčky vpravo, otáčky vlevo
- 2 otáčky vpravo a 6 kroků vpřed, 2 otáčky vlevo a 6 kroků vpřed
- 2 otáčky vpravo a CH 6 kroků vpřed, D 2 otáčky vpravo "pod ruku" (D se podtáčí)



pod levou rukou CH)



Blues

přišel z Ameriky do Evropy až koncem první světové války. Z původní podoby blues se v tanci zachoval pouze princip balance tj. kyvadlový pohyb s vychylováním těla do stran v podřepu – což nemá již nic společného s vyjadřováním obsahu (hudebně i textově) smutné pracovní písně černých otroků, kteří ztratili vlast. Blues tančí dnes mladí lidé vesele jako jeden nejoblíbenějších společenských tanců. Základní krok se tančí na 6 dob ve 4/4 taktu.

Základní krok:

ZP.: úzké taneční držení (popis viz. výše), bokem do tanečního směru (po obvodu kruhu)

Chlapec: I.	1. doba	L krok stranou
	2. doba	P přísun k L bez přenesení váhy těla (ve 2./8 podřep na L)
	3. doba	P krok stranou (vrátit ji na původní místo a přenést na ni váhu)
	4. doba	L přísun bez přenesení váhy těla (ve 2./8 podřep na P)
II.	1. doba	L krok stranou
	2. doba	P krok vlevo stranou zkřížmo přes P

Dívka: totéž, ale opačně

Poznámka: Pro taneční výraz tohoto tance je typické vychylování těžiště těla do stran (jako kyvadla) s podřepem na stejné noze. Kroky na 1. a 2. dobu II. taktu se tančí v proměnném postavení, osy ramen tanečníků svírají asi 90° úhel.

Taneční figury:

- na 1. a 2. dobu II. taktu podtáčka D pod rukou CH vpravo
- na 1. a 2. dobu II. taktu se CH a D pustí a provedou dvojný obrat (360°) – D vpravo, CH vlevo (od sebe)
- na 1. a 2. dobu II. taktu otočka páru v uzavřeném držení dvěma spinovými kroky (o 360°)

Cha- Cha



se objevila jako módní novinka v padesátých letech, je zařazena do soutěžních tanců latinsko americké řady. Technika pohybů vychází z pohybu v kyčlích. Horní část těla je poměrně v klidu až na mírné souhyby ramen vpřed a vzad. Základní krok se tančí bez zdvihů, s váhou těla na polochodilech, ve 4/4 taktu. Hudebně se jedná o specifický druh mamba. V Evropě se tančí obvykle na počítání 1-2-3-cha-cha, správnější je původní kubánská rytmizace se začátkem kroku na 2. dobu taktu a počítání 2-3-cha-cha-cha.

Základní krok:

ZP.: úzké taneční držení, H váha na L, P odlehčena, D opačně

- Chlapec: I.
- | | |
|---------|--|
| 1. doba | P krátký krok vpřed |
| 2. doba | L krok vpřed s protipohybem pravého ramene (pata P nohy se odpoutá od země a uvolní se P koleno) |
| 3. doba | přenést váhu těla vzad na P, levé rameno vzad |
| 4. doba | 1./8 L krátký krok vzad a mírně stranou
2./8 přisun P asi do poloviny vzdálenosti k L |
- II.
- | | |
|---------|---|
| 1. doba | L krátký krok vzad a mírně stranou |
| 2. doba | P krok vzad s protipohybem pravého ramene |
| 3. doba | přenést váhu těla vpřed na L, levé rameno vpřed |
| 4. doba | 1./8 P krátký krok vpřed a mírně stranou
2./8 přisun L asi do poloviny vzdálenosti k P |

Dívka: tančí totéž, ale opačně, začíná L krátký krok vzad

Taneční figury:

- obměna základního kroku: krok na 2. dobu děláme v I. a II. taktu šikmo vpřed zevnitř (tanečník s tanečnicí se přitom pustí z uzavřeného držení a dotýkají se pouze vnitřními rukama)
- obměna základního kroku: tanečník s tanečnicí se pustí z uzavřeného držení a provádějí na 2. dobu krok stranou s dvojným obratem zevnitř (360°)
- obměna základního kroku: ve II. taktu se na 1., 2. a 3. dobu tanečnice podtáčí vně (vpravo pod levou rukou chlapce)



Jive

navazuje na swing. Po druhé světové válce se objevil znovu jako "americký swing" a pro svůj synkopický rytmus získal oblibu mezi mládeží. Po něm přišel jive pro nějž je charakteristické propínání a povolování kolen a kotníků ("šlapání"). Rytmus hudby je vyjádřen doprovodnými pohyby hlavy, ramen a paží. Základní krok se tančí na 6 dob ve 4/4 taktu.

Základní krok:

ZP.: úzké taneční držení (popis viz. výše)

Chlapec: I.	1. doba	L malý krok za P nohu na celé chodidlo, propnout v kolenu (s odvrácením CH a D od sebe do promenádního postoje)
	2. doba	P nakročí mírně vpřed v promenádním postoji, přenést na ni s důrazem váhu těla (přešlap)
	3. doba	1./8 L malý krok vlevo stranou 2./8 P přísun k L
	4. doba	L malý krok vlevo stranou
II.	1. doba	1./8 P malý krok vpravo stranou 2./8 L noha přísun k P noze
	2. doba	P malý krok vpravo stranou

Dívka: totéž, ale opačně

Poznámka: Tak, jak se zrychluje tempo doprovodné hudby, zkracuje se i rozsah pohybu nohou a přeměnné kroky se mění v rychlé přešlapy.

Taneční figury:

- Tanečník s tanečnicí se oddálí od sebe z uzavřeného držení (CH drží levou rukou D pravou ruku). Základním krokem si pak vyměňují místo (převážně přeměnným krokem) a podtáčkou D vpravo – při výměně míst se míjejí vlevo.
- Podtáčka obou tanečníků pod spojenýma rukama (přeměnným krokem) CH vlevo, D vpravo.
- Výměna míst jako v a), ale CH se při výměně místa s D točí vpravo (míjejí vlevo, CH zády)



k D), předává si přitom její pravou ruku za svými zády do svojí pravé ruky a potom do levé.