



Gymnastika I.

Tématický plán: Základní taneční kroky. Kontratance (Country tance - výběr).

Studijní cíle:

- Osvojení si základních pojmů
- Znalost základních kroků a tanečních figur

Text ke studiu

Pojem kontratanec v současné době zahrnuje širokou škálu lidových a společenských tanců z celého světa, nejrůznějšího původu a stáří. „Team – work“ (spolupráce v kolektivu) je základním společenským principem jejich tanečního provedení.

Country Dances byly v Anglii rozšířeny již na začátku 16. stol. První sbírku s podrobnými popisy a hudbou vydal anglický hudebník a taneční mistr John Playford v roce 1650. Toto vydání obsahovalo 104 tanců v sedmi různých choreografických formách: The Round, Square for eight or four four, Longs for six or eight, Longway for as many as will (Longways pro libovolný počet tanečníků), Dargason (v jedné řadě). Vydání z roku 1728 obsahovalo již 918 tanců ve třech svazcích. Playfordova sbírka nám tak podává taneční i hudební obraz o vývoji Country Dances v Anglii a celé západní Evropě.

Lze se domnívat, že francouzští taneční mistři přeložili název Country Dance doslovně – „venkovský tanec“, tento termín je všeobecně známý ale poněkud zavádějící. Francouzský termín Contredanse – tančený proti sobě (v řadách, v kruhu, ve čtverylce) – je název mnohem výstižnější a obsahuje podstatu dění v „Country“ tancích.

Český název kontratanec – skupinový figurový tanec, ve kterém se jednotlivé páry ze základního postavení proti sobě – v řadách, v kruhu, ve čtveřici – střídavě setkávají v různých tanečních formacích. (Kröschlová 1980).

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



Na další vývoj Country Dance, jak po stránce hudební, tak po stránce taneční, měly vliv taneční tradice jednotlivých národů, proto lze hovořit o anglických „Country-Dances“, francouzských „Contredanses“, amerických „Square-Dances“, v neposlední řadě o českých „Kontraktacích“, jakými jsou čtverylky z doby národního obrození „Česká Beseda, Moravská Beseda“.

Kontratance většinou nejsou na učení náročné, obsahují jednoduché taneční kroky a figury, které mohou zvládnout i tanečníci bez větší taneční přípravy. Jsou vhodné pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu.

Dělení kontratanců: Párové (někdy i trojice – CH a 2 D)

Kruhové („circle“)

Řadové („longways“)

Čtverylky („square“), tančené 2 nebo 4 páry

Použitá literatura:

Bonuš, Jasan: Country tance 1 a 2, agentura Dvorana, Praha 1991

Bonuš, František: Metodické listy pro seminář o tancích historických a kontratancích, Ostrava 1982

Krapková, Hana; Šopková, Jana: Tance lidové, kontratance, společenské, Olomouc 1998

Poznámky k popisu a grafickému záznamu

CH – chlapec

D – dívka

I., II. – první, druhý takt

1., 2., 3. – první, druhá...doba taktu

L noha – levá noha

P noha – pravá noha

šipka – ve směru pohybu

Při číslování párů je jako první zpravidla označován pár stojící z pohledu diváka vlevo nebo vpředu (ve čtverylkových a řadových tancích).

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



Kontratance může tančit libovolný počet CH a D nebo skupiny jen CH či D.

Tanečníci se dělí na **partnery** = členové téhož páru

sousedy = členové sousední dvojice

Hudební doprovod

většinou ve 2/4 a 4/4 taktu (3/4 takt se objevuje zřídka) – čtvrt'ová nota znamená počítací dobu v hudbě i pohybu (1 doba = jeden krok). Taneční figury se obvykle střídají po dvou (čtyřech) taktech = 1. – 8. doba a zpravidla je opakujeme opačně (např. „dosido“ vlevo a opakujeme jej vpravo).

Důležité je zvolit správné tempo hudební skladby, které je důležité pro dobré provedení tance. Pracujeme-li s dětmi, je třeba tempo přizpůsobit jejich věku a schopnostem (zrychlit či zpomalit). Pro nácvik nového tance je vhodnější volnější tempo.

KROKY

Nejčastěji používané kroky:

Chůze – taneční, pérovaná. Našlapujeme na patu, krok provedeme zhoupnutím přes chodidlo (nohy v kolenou mírně pokrčeny, těžiště těla umístěno mírně vzad).

Jednokrok (jednokročka) – krok stranou a přísun druhé nohy. Přísun lze provést též lehkým přídupem.

Cvalový krok (kvapík, cval) – Kvapík vychází z přísunného kroku, je v rychlejším tempu, přísun vzniká hmitem výponem až skokem, je důležitým průpravným prvkem pro polku. Provádět jej můžeme všemi směry, nejprve však stranou s důrazem na spojení obou končetin ve výskoku.

Poskočný krok – Skládá se z vypérování kroku a poskoku na téže noze. Někdy je proveden pružně vypérováním skokem a poskokem, volná noha je v pokrčení přednožmo poníž (asi 20 cm



od země, pata se téměř dotýká kotníku).

Baskický krok (padebask, valašský krok)

- I.
- | | |
|---------|--|
| 1. doba | 1./8 nízký skok na P vpravo stranou |
| | 2./8 přinožení L k P s vypérováním do výponu (váha zůstává na P) |
| 2. doba | přešlap na P do podřepu (vypérování) |

II. = I., ale L vlevo

Poznámka: ve 2./8 je možno nohu přisunout před stojnou nebo za stojnou nohu (špička se opírá o zem před špičkou stojné nohy)

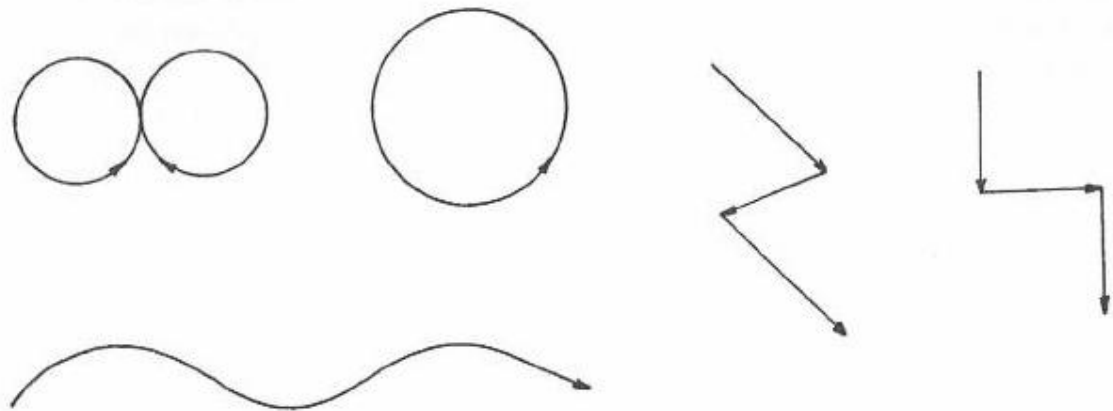
FIGURY

Figura je menší ucelená část tance, ve které se dva nebo více tanečníků sdružuje do společného prostorově výrazného útvaru v určitém způsobu držení nebo obtančí ucelenou tvarově výraznou dráhu v tanečním prostoru.

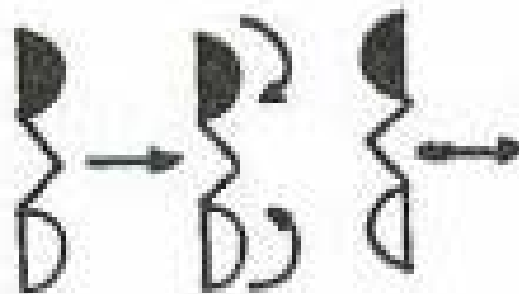
Promenáda

- 1) páry v některém z držení postupují v různých směrech po tanečním prostoru (kruh, osma, vlnovka)

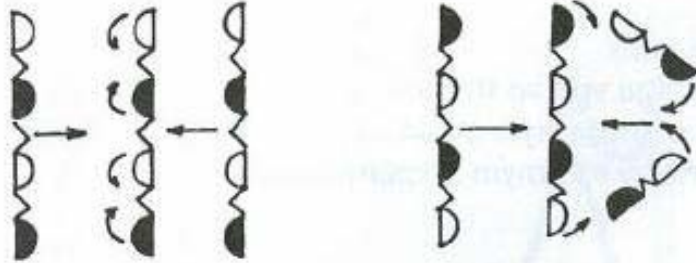
2) Pár v držení za vnitřní ruce



- 2) pár v držení za vnitřní ruce postupuje čtyřmi kroky ve směru tance, vykročí vnitřní nohou, čtvrtým krokem provedou tanečníci celý obrat (čelem k sobě) D vlevo, CH vpravo a plynule postupují čtyřmi kroky zády do směru tance. Totéž zpět, vykročí vnější nohou.



- 3) čtveřice v držení za vnitřní ruce postupuje tanečním prostorem. Jednotliví tanečníci mohou provést celý obrat (vpravo, vlevo) a opět v držení za vnitřní ruce postupovat zády do směru nebo v protisměru tance. Mohou se vytáčet i celé páry ve čtveřici – viz nákres.



4) promenáda po obvodu čtverylky v různém držení páru (vždy čtyřmi kroky o 1/4 kruhu)



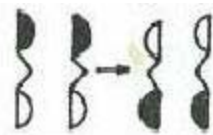
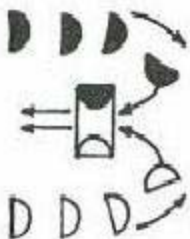
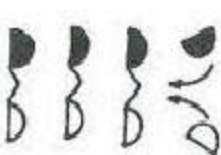
Dosido

Obcházení partnerů po čelném kroužku „záda na záda“. Partneři z postavení čelem k sobě se obejdou osmi kroky, vykročí oba stejnou nohou, aniž se otáčejí (osa ramenní se nemění). Při míjení zády se mírně nakloní vzad, stále se sledují pohledem. Dosido provádíme pérovanou chůzí nebo poskočným krokem.



Brány

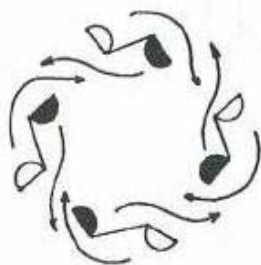
Dvojice v postavení vedle sebe vzpaží vnitřní ruce a postaví „bránu“, nebo v postavení proti sobě vzpaží a opět postaví „bránu“. Ostatní páry postupují pod bránou. Brána „svlékání či oblékání hada“ – všechny páry v postavení proti sobě vzpaží a postaví „bránu“, první pár provede obrat čelem k sobě a postupuje pod bránami až na konec, kde postaví opět „bránu“ = „oblékání hada“. Nebo poslední pár prochází pod branami vpřed, kde postaví „bránu“ = „svlékání hada“, procházení trvá tak dlouho, dokud neprojdou všechny páry.



Kruhový průplet (velký řetěz)

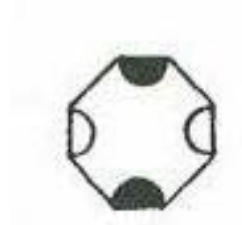
Partneři čelem proti sobě v postavení bokem do kruhu (D pravým, CH levým bokem).

Průplet začíná podáním pravé ruky partnerovi, po výměně míst dvěma kroky následuje podání levé ruky dalšímu příchozímu. Na každou výměnu většinou případnou dva kroky nebo dva poskočné kroky. Tančí-li se přeměnnými kroky (polkou), pak se vymění jedním (dvěma) polkovými kroky.



Kroužek (kolečko)

Dva nebo čtyři páry uzavrou kolečko v držení za ruce a postupují po jeho obvodu. cvalovým krokem v postavení čelem do jeho středu. Chůzí po obvodu kroužku, polkovým krokem nebo poskočným krokem v postavení pravým nebo levým bokem do středu kroužku.



Mlýnek

Dvě dvojice nebo páry krouží kolem společného středu pérovanou chůzí, přeměnným krokem nebo poskočným krokem. Spojené ruce tanečníků ve středu jsou ve výši boků, ramen nebo ve výši hlavy.



Swingování

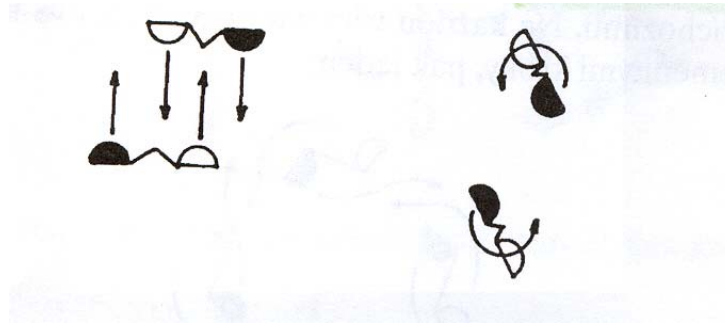
Partneři v zavřeném držení nebo v polkovém držení, natočení pravými boky k sobě se točí na místě („swingování“) obyčejnými kroky. Točíme-li vpravo vykročíme P, vlevo L. Je třeba v trupu docílit odstředivý tah (nohy jsou blíže středu otáčení).

Zátočky

Dvojice se zavěsí za lokty nebo si podá ruce (oba pravé nebo levé) a otáčí se kolem společného středu. Zpravidla obyčejnou chůzí, pérovanou chůzí nebo poskočným krokem.

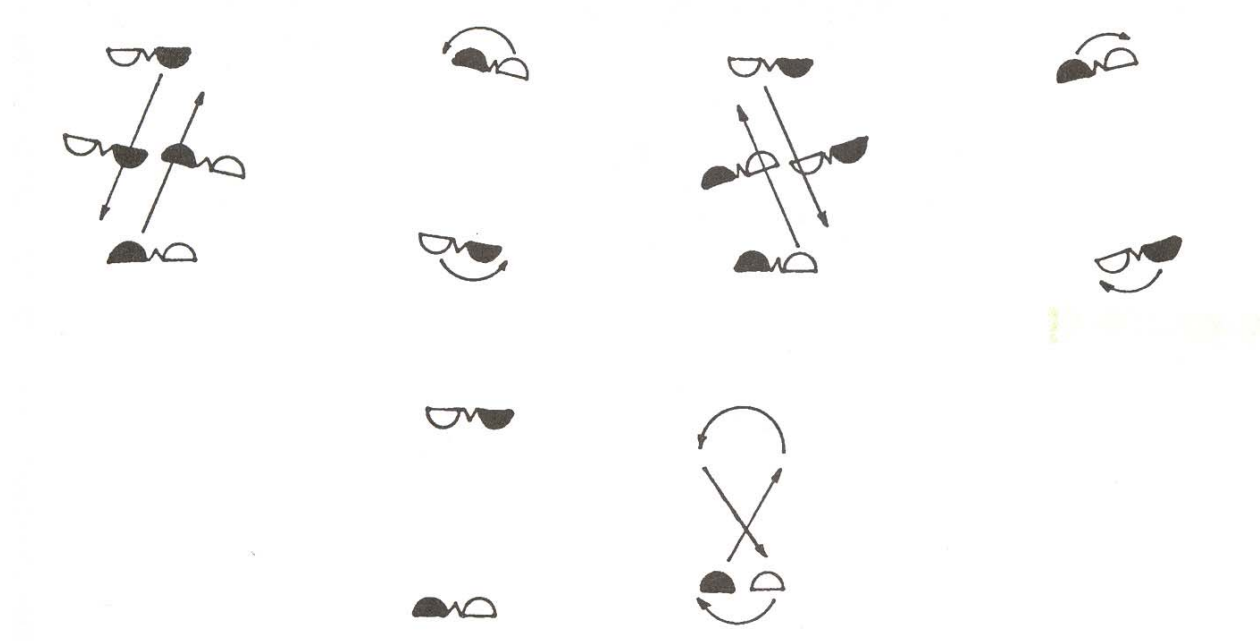
Průstup

Dva proti sobě stojící páry si čtyřmi kroky vymění místa (při setkání se pustí) tak, že D procházejí středem, CH vně párů. Pak se partneři opět vezmou za ruce a provedou zátočku čtyřmi kroky na místě (180°), plynule přecházejí do výchozího postavení. Po průchodu mohou páry bez obratu pokračovat k dalšímu páru, potkají novou dvojici.



Promenáda párů

Dva proti sobě stojící páry si čtyřmi kroky vzájemně vymění místa v držení za vnitřní ruce, CH se mívají levými rameny (při tom se zdraví), na protilehlých místech provedou zátočku vlevo (180°) a plynule se vrací zpět (D se mívají pravými rameny), na původním místě provedou zátočku vpravo do původního postavení.

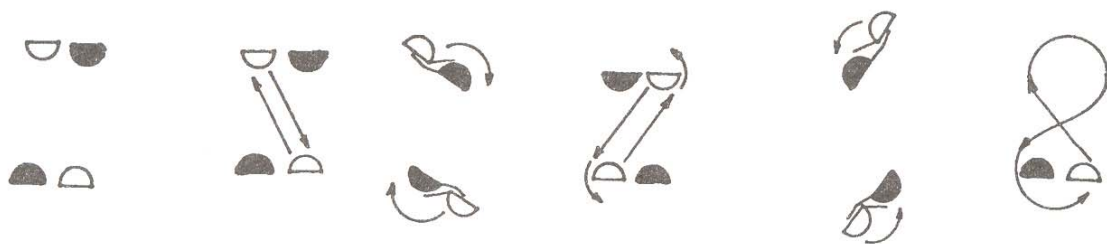


Promenáda dívek

D z párů stojících proti sobě si čtyřmi kroky vymění místa (vykročí L, podají si pravé ruce a mívají se pravými rameny), pak plynule čtyřmi kroky provedou zátočku se sousedem vpravo. Plynule se čtyřmi kroky vrací (podají si levé ruce a mívají se levými rameny), s partnerem provedou čtyřmi



kroky zátočku vlevo. D vlastně prochází po osmě.



Zuzana

Patří mezi tance v kruzích ve kterých nezáleží na počtu tanečních párů. V Severní Americe jsou tyto tance velmi populární, především proto, že všem přítomným dávají možnost zapojit se do tance. Většinou to jsou tance jednoduché ve kterých se pravidelně střídají partneři v tanečních párech.

Popis tance: hudební doprovod ve 2/4 taktu

ZP.: Taneční páry se v kruhu postaví čelem do středu a všichni si podají ruce v upažení poníž.

I. – IV. 8 kroků vpravo po kruhu - začít L, posledním krokem s přísunem se všichni otočí o 180°

V. – VIII. = I. – IV., ale vlevo

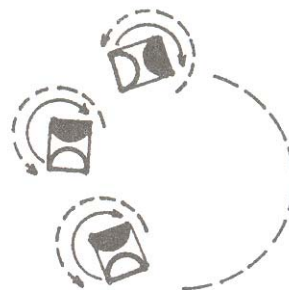
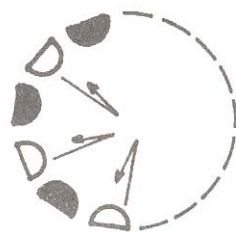
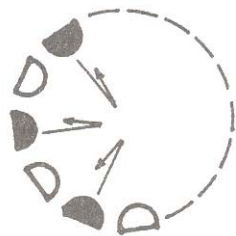
IX. – XVI. = I. – VIII.

XVII. – XXIV. CH jdou 8 kroky vpřed do středu kruhu, kde se pozdraví a pak se vrátí 8 kroky vzad na svá místa

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



XXIV. – XXXII. D jdou do středu a zpět jako CH v taktech XVII. – XXIV, CH tleskají páry se postaví čelem k sobě (CH levým, D pravým bokem do středu kruhu) a tančí řetěz (průplet), začínají podáním pravé ruky se svým partnerem, na každý takt (dva kroky) minou jednoho tanečníka a s dalším si podají druhou ruku, po 16 taktech se dostanou k 17. tanečníkovi
I. – XVI.
XVII. – XXXII. noví partneři spolu swingují, v posledních dvoutaktech točení ukončí, všichni se postaví čelem do kruhu, podají si ruce a celý tanec se opakuje od začátku



All my roads

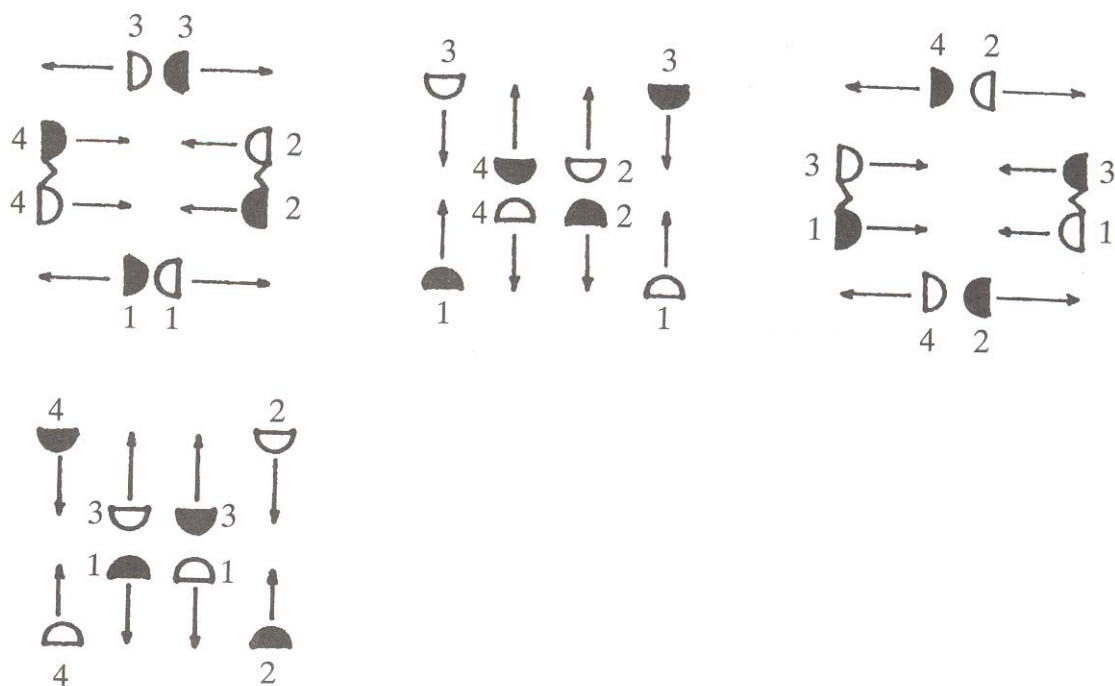
V Amerických Squares (čtverylkách) je důležité znát základní rozdělení tanečních párů ve čtverylce. Pár stojící zády k hudbě je pár č. 1, čelem k hudbě stojí pár č. 3. Pravým bokem k hudbě stojí pár č. 4 a levým bokem pár č. 2. Každý CH má po své pravé ruce svou partnerku (partner), po své levici svou sousedku (corner), proti sobě tanečnici, která se nazývá „opposite“ a D stojící šikmo vpravo od CH se nazývá „right hand lady“.

Popis tance: hudební doprovod ve 2/4 taktu

ZP.: viz. popis výše



- I. – II. Pár č. 1 a č. 3 jdou čtyřmi kroky do středu čtverylky. Páry č. 2 a č. 4 se otočí čelem k sobě, tlesknou do dlaní svého partnera a jdou čtyři kroky pozadu na vrchol čtverylky. Čtvrtým krokem všichni provedou přísun s obratem o 90° (vlevo, vpravo) tak, že stojí čelem k sousedovi.
- III. – IV. Páry 1 a 3 tlesknou do dlaní svého partnera a jdou pozadu se sousedem na místa párů 2 a 4.
Pár 2 a 4 jdou čtyři kroky k protějším tanečnickům, na místa párů 1 a 3.
Všichni provedou opět čtvrtým krokem přísun a obrat o 90° (vlevo, vpravo)
- V. – VI. Páry 1 a 3 tlesknou do dlaní svému sousedovi a jdou pozadu na vrchol čtverylky. Páry 2 a 4 jdou vpřed ke středu čtverylky. Čtvrtým krokem opět přísun s obratem.
- VII. – VIII. Páry 1 a 3 jdou čtyři kroky ke svému partnerovi na svá výchozí místa.
Páry 2 a 4 tlesknou do dlaní svému sousedovi a jdou čtyři kroky pozadu na svá výchozí místa. Čtvrtým krokem opět všichni provedou přísun s obratem o 90°.
- IX. – XVI. = I. – VIII. (celá variace se opakuje)
- XVII. – XX. Všechny D se postaví pravým bokem do středu čtverylky a uprostřed si podají pravé ruce s protějsími tanečnicemi. Takto točí hvězdu čtyřmi kroky k protějsím tanečnickům se kterými provedou zátočku za levé lokty čtyřmi kroky.
- XXI. – XXIV. = XVII. – XX. D se tak dostanou na svá místa.
- XXV. – XXXII. Všechny páry se drží křížem před tělem a tančí promenádu kolem celé čtverylky až na svá místa, kde se postaví čelem do středu čtverylky a připraví se na začátek tance.



Virginia Reel

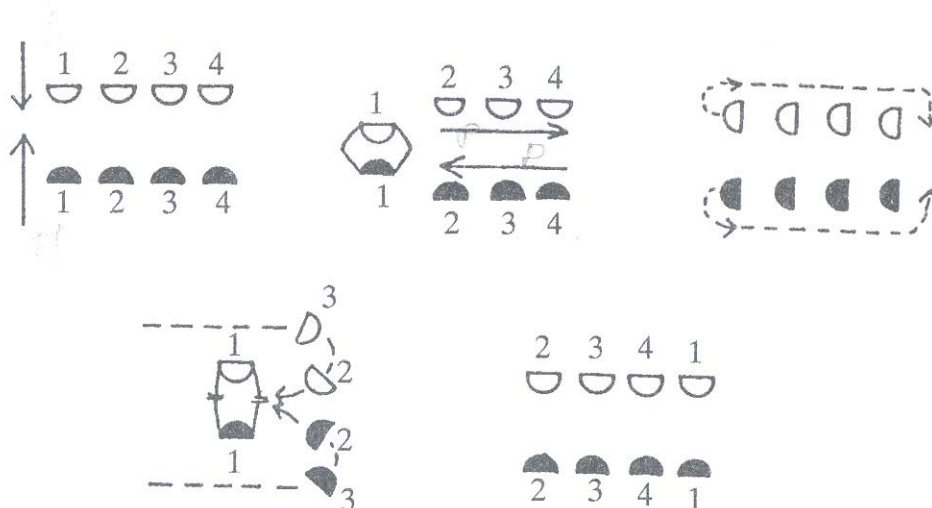
Současný americký tanec (tanec v řadách), který má ve světě mnoho podob především proto, že se vyvinul z nejoblíbenějších anglických tanců „Sir Roger de Covely“. Základní formaci vytvářejí čtyři taneční páry postavené za sebou. CH v řadě vedle sebe, levým bokem k hudbě. D proti svým partnerům na vzdálenost tří kroků. Páry počítáme směrem od hudby, 1 – 4. pár, první pár stojí tedy nejbliže k hudbě.

Popis tance: hudební doprovod ve 2/4 taktu

ZP.: viz popis výše



- I. – II. všichni si v řadách podají ruce a jdou tři kroky vpřed a přísun, na poslední dobu (přísun) se všichni pozdraví úklonem hlavy
- III. – IV. všichni jdou tři kroky vzad a přísun, při přísunu se všichni pustí
- V. – VIII. CH se svými partnerkami provedou zátočku za pravé lokty, osmi kroky (dokončí ji na svých místech)
- IX. – XII. = V. – VIII., ale za levé lokty
- XIII. – XVI. CH se obchází se svou D kolem sebe, aniž by se otáčeli „dosido“, míjí se pravými rameny
- XVII. – XX. CH a D prvního páru si v postavení proti sobě podají obě ruce v upažení poníž a tančí směrem od hudby osm cvalových kroků mezi řadami tanečníků
- XXI. – XXIV. = XVII. – XX., ale zpět na svá místa
- XXV. – XXVIII. všichni se otočí čelem k hudbě (vytvoří tak zástup), CH jdou vlevo za prvním CH a D vpravo za první D vně formace na místo 4. páru, kde první pár v postavení proti sobě vytvoří bránu
- XXIX. – XXXII. druhý až čtvrtý pár postupně procházejí bránou, páry se za sebou řadí tak, že druhý pár zaujme místo prvního páru a původní první pár zůstává na čtvrtém místě



The good man of Ballingigh

Popis tance: hudební doprovod ve 4/4 taktu

ZP.: Páry v postavení proti sobě vytvoří „ulici“, jsou rozděleny na liché (první) a sudé (druhé).

- I. – II. liché páry obejdou sudé páry tak, že CH obchází CH a D obchází D, začnou uvnitř sudých párů a obejdou je až na svá původní místa, končí v řadách proti sobě
- III. – IV. CH obejdou své partnerky, lichý CH vlevo a sudý CH vpravo, opět končí v řadách proti sobě. (viz nákres)
- V. – VI. = I. – II., ale sudé páry obejdou páry liché
- VII. – VIII. = III. – IV., ale D obcházejí své partnerky, končí v řadách proti sobě
- IX. lichý CH a sudá D se natočí čelem k sobě a provedou dva padebasky (baskický krok) vpravo a vlevo
- XI. lichý CH a sudá D si čtyřmi kroky vymění místa, míjejí se pravými rameny, na protějším místě provedou obrat (180°).
- XI. – XII. = IX. – X., ale padebask a výměnu provede sudý CH a lichá D



- XIII. – XIV. vždy dva páry za sebou v řadě (lichý a sudý) vytvoří kroužek v držení za ruce a obejdou kroužek osmi kroky vlevo (jednou do kola)
- XV. všichni se pustí, partneři se v páru otočí čelem k sobě (vytvoří opět řady) a provedou baskický krok vlevo a vpravo
- XVI. = X., ale výměnu provedou CH se svými D

Poznámka: V průběhu tance se změnilo postavení párů tak, že liché páry postoupily na místa sudých párů a opačně. Při opakování tance jsou tedy liché páry sudými a opačně.

