

KT:

Před začátkem cvičení protáhnout a uvolnit záda (stoleček, hluboký předklon, úklony stranou s protažením paží, mírný úklon – hlava, hrudník), prošlápnout nártu, rozhýbat kolena a kyčle.

Zopakovat postavení ve všech pozicích (krom 4.p.)

Postavení v 1.pozici:



Postavení v 5.pozici:



Z 1. a 5. pozice procvičujte: plié, relevé, grand plié,

Battement tendu, jeté

Arabesky

Plié a relevé

PORÁDÍ CVIKŮ, které provádíte na hodinách baletu, se vyvíjelo po celé generace, aby vám poskytlo tělesnou i duševní přípravu na tanec. Ze začátku budou cvičení poměrně pomalá a jednoduchá, ale to neznamená, že by měla být prováděna mechanicky a bezmyšlenkovitě. I jednoduché kroky lze provádět s výrazem a v souladu s hudbou. Každý krok má rysy, které mu umožňují žít vlastním životem. *Plié* (pliér znamená uklonit se nebo podřepnout) a *relevé* (relevé znamená pozvednout) patří k prvním pohybům, které se naučíte. Tvoří základ téměř všech pohybů v klasickém tanci.

Příprava paží

Vnější paži položte lehce na tyč před tělem.



1 Po zvládnutí pohybů čelem k tyči se otoč k tyči bokem s vnější paží v přípravné pozici. Pozici paže uprav během hudební přede hry před zahájením cvičení. Když se ozve hudba, nadechni se a tělo vytáhni vzhůru. Současně s nádechem pomalu upaž vnější paži. Pohyb začíná od prstů.

Plié v první pozici



Držení tyče
Paže drž před rameny s lokty směřujícími dolů.



Zlepšuj se cvičením
Nedílnou součástí tanečnickovy práce je neustálé opakování jednotlivých kroků, které vede k jejich vylepšování.

Při demi-plié musí mít paty vždy na zemi.



Nepovoluj záda.

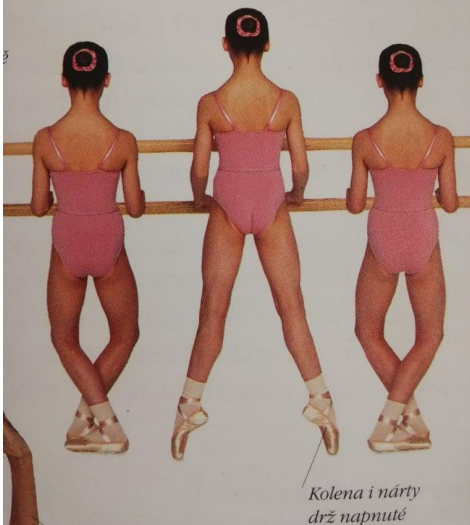
1 Plié je ideální na rozcvičení na začátku hodiny. Stojíš čelem k tyči, nohy máš natažené, ramena a boky v jedné rovině a tělo vytahuj směrem vzhůru.

2 Pokrč kolena a snaž se vytočit nohy v kyčlích. S patami na podlaze se snaž co nejvíce pokrčit kolena.

3 Při pokračování ke *grand plié* zvedni paty. Kolena pokrč tak, aby stehna byla rovnoběžná s podlahou. Při zvedání se snaž paty vrátit co nejdříve na podlahu.

vyšvihni na špičky. Přelétni na špičkách do roznožení.

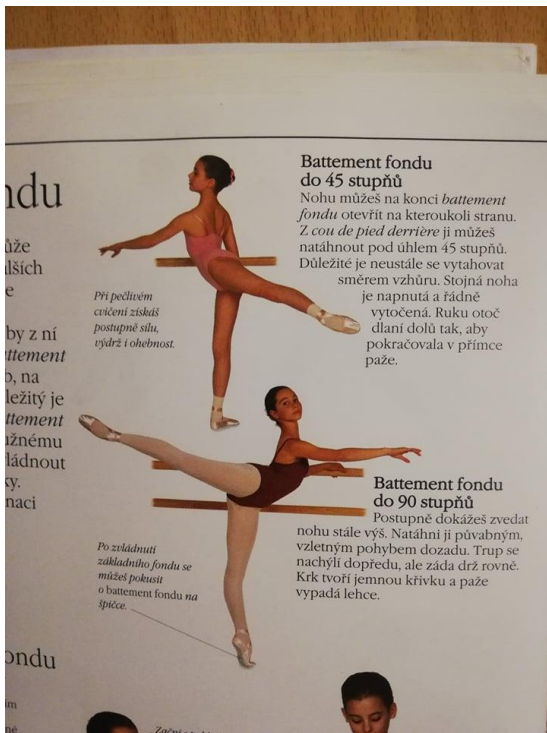
zpátky a vrať se do *demi-plié* v páté pozici.



Kolena i nártý drž napnuté



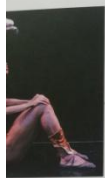
Grand plié



Úklony stranou a základy:

...dnout koch...
...a snadno vyskočit z vytočené nohy. Se
požadavky na psychiku hrají při
...ležitou úlohu zvláštní cvičení.
na paměti, že balet je především
...iku úklonů a jiných zvláštních cvičení
...stavujte, jak vám pomohou při
...e učíte.

Toto cvičení ti pomůže ovládat svaly hýždí
a zadní strany stehů. Posilují se při něm
i zadové svaly. V lehu na podlaze je vhodné
kontrolovat při zvedání nohy pohyb ramene
a boků. Pedivě odstraň chyby, abys byla
připravena na arabsky.



...ví pružnosti
Toto je póza
...leni Dance

...a
...čteš
...da.



*Colonný dotčen
dohraje hlava
a dlaně. I při
uklonech dvej na
jých gestu
umístění a eleganci.
Hlava a trup
zůstávají v jedné
linii.*

Natahování v sedu

V sedu můžeš provádět množství
protahovacích cvičení. Pomohou ti
při rozvoji ohebnosti a hledání míst,
která by mohla být trochu zuhlá. Při
úklonech do stran protáhneš na
stranu, od které se ukláníš. Měla bys
cítil jemné, nebolestivé napětí.

Buďte opatrní
Je velký rozdíl mezi
soustředěnou
snahou a silou!
Nenutíte se do
pohybů, které
nevládnete.

22

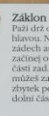


Nezadržuj dech
Při každém cvičení dýchaj přirozeně
v souladu s pohybem. Břichové
dýchání napomáhá zvládnout rozsah
pohybů a rozvoji ohebnosti.

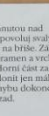
Rozvíčka
Jako profesorka tanečnice každý den zkontroluji
a řadu cvičení mám představení. Mám řídit
měnit tempo pohybu a vše musí být na práci
perfektně provedeno. Proto pokládám na
rozvídku důležitou rozvíčku.

Rozstěpy
Rozstěpy můžeš provádět až po cvičení
u rýce nebo na konci hodiny. Svaly musí být už docela
zahřáté, jinak by sis je mohla natáhnout. Získat
dostatečnou pružnost a ohebnost na provádění
rozstěpů ti zabere několik měsíců cvičení, možná
i víc. Někteří tato cvičení neraději nikdy
nevytvoří boky a nemají se do pohybu silou.

Předklon
V hodinách se budeš učit
uklínit dopředu i dozadu
a balancovat pohyby paží.
Skláněj se postupně,
plynule a nohy drž napnuté
a vytočené. Při sklánění
spusť paži přirozeně
dolů a snaž se udržet boky
v klidu.



Záklon
Paži drž ohnutou nad
hlavou. Nepovoluj svaly na
zádech ani na břiše. Záklon
začínáš od ramene a vnitřní
části zad. Horní část zad
můžeš zaklonit jen málo,
zbytek pohybu dokončíš
dolní částí zad.



Hluboký záklon
Při hlubokém
záklonu davej pozor
na křivku hlavy
a paží. Měly by
zůstat ve stejné
povazi. Záklon se co
nejdříve, aniž by ses
musela k pohybu
nutit, ale davej pozor,
aby se boky
neposunuly dopředu. Při záklonu
vydechuj. Nádech ti pomůže při
návratu do původní pozice.



Využití všech svalů
Cvičení musí být řádně vyvážené.
Nejlepší je jednu skupinu svalů na úkor
ostatních. Po protáhnutí do stran bys
měla cvičit předklony a základy. Obě
dlaně máš položené na kolenou.

*Při záklonu se
vyskláněj. Měla bys
mít pocit, jako by
žebra vystupovala
směrem ven.*

*Před zahájením
každého pohybu si
uvolni obruš delší
pažerky a její
vyváženou polohu.*

*Hlavu obkloď ke kolenům.
Pohyb vychází z krku
a pohybuje záda. Při
vzpřímenosti probíhá pohyb
obrácení, začíná záda.*



23