

## Waltz

Všechny tance mezinárodního soutěžního programu jsou rozděleny do dvou disciplín – standardní a latinskoamerické tance. Toto rozdělení vychází z původu a charakteru tanců.

**Standardní tance** – jsou charakterizovány především uzavřeným párovým držením, převážně švihovým pohybem po celém parketu a specifickým oblečením partnerek a partnerů (dlouhé šaty s bohatší sukní u dívek, frak u mužů). Šaty mají dokreslovat efekt plujícího pohybu a frak má odkazovat na původní anglický styl, který se vyznačoval především elegancí. Mezi jednotlivé standardní tance patří **waltz, tango, valčík, slowfox, quickstep.**

Waltz je tanec v tříčtvrtovém taktu, jeho současná verze vznikla na počátku 20. století v Anglii z amerického tance boston a evropského ländleru (předchůdce valčíku). Waltz - charakterizuje ho hudební doprovod ve  $\frac{3}{4}$  taktu, soutěžní rychlost waltzu se pohybuje v rozpětí 28 – 30 taktů/min (pro srovnání tempo valčíku je zhruba dvojnásobné, 60 taktů za minutu), hlavní důraz je kladen na první dobu. Většina krokových variací je tedy počítána třemi dobami 1 – 2 – 3 (RÁZ – DVA – TŘI) s důrazem na první dobu.

### 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

šzk - šikmo ke stěně (zdi), tzn. od SMT o  $\frac{1}{8}$  vpravo

šds - šikmo do středu, tzn. od SMT o  $\frac{1}{8}$  vlevo

dos - do středu

kez - ke zdi (stěně)

PP - proménádní postavení

PRBP - protipohybové postavení

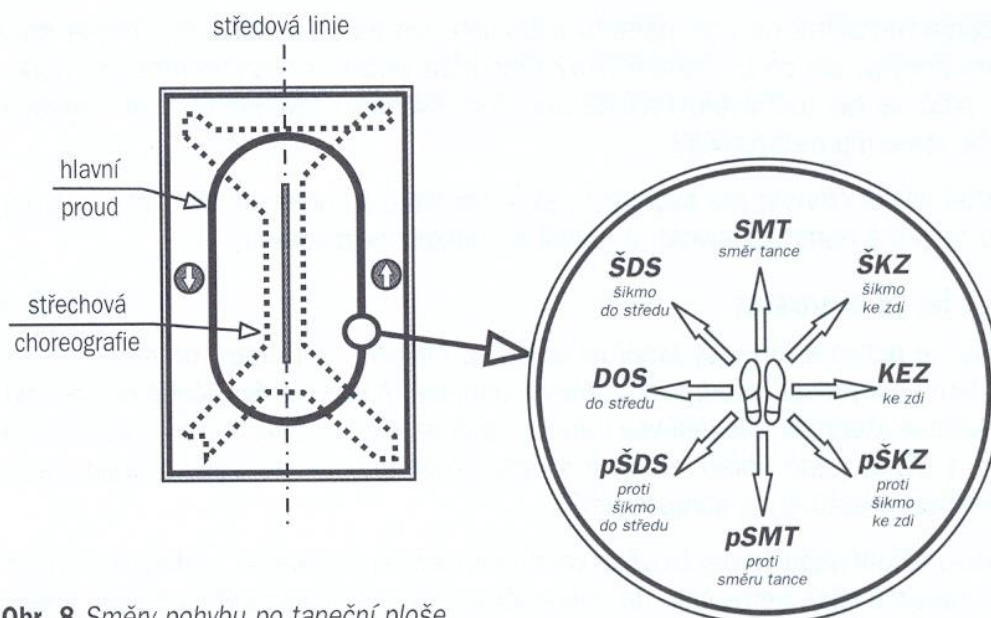
špi - špička

„a“ - polovina rychlé doby (1/8 ve 4/4 taktu)

### Základní principy:

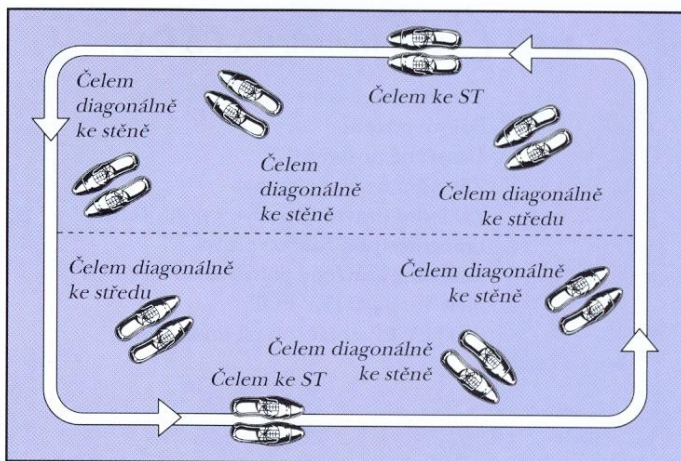
- Od valčíku se liší především svým pomalejším tempem a houpavým charakterem pohybu.
- Na konci třetí doby jde tanečník do snížení, z kterého vychází vpřed (dáma vzad) a provádí zdvih, který vrcholí v druhé době.
- Tančí se po obvodu sálu. Taneční pár se pohybuje po parketu po tzv. tanečním směru – tedy proti směru pohybu hodinových ručiček.
- Partner a partnerka tančí v tzv. standardním držení.

Jak vypadá "taneční směr" a "standardní taneční držení" uvidíte na následujících obrázcích:



Obr. 8 Směry pohybu po taneční ploše

Obrázek 1. Základní směry pohybu a postavení. SMT – směr tance (čelem po SMT), ŠKZ – šikmo ke zdi, KEZ – ke zdi, pŠKZ – proti šikmo ke zdi, pSMT – proti směru tance, pŠDS – proti šikmo do středu, DOS – do středu, ŠDS šikmo do středu.



Obrázek 2. Základní směry pohybu po tanečním parketě vyjádřené pozicí chodidel.



Obrázek 3. Držení a postavení tanečního páru ve standardních tancích.

## Základní krok: Uzavřené změny vpřed (trojkroky)

### **PÁN**

- Pn      krok vpřed přes patu (do kroku dívky) se snížením čelem po SMT      raz  
Ln      krok stranou se zdvihem (který začíná již na konci 1. doby)      dva  
Pn      přísun k Ln do vysokého zdvihu (na konci této doby začíná snížení)      tři  
Druhý takt je totéž na druhou stranu (pán vychází Ln vpřed)

### **DÁMA**

Totéž, ale opačně a vzad (vychází Ln vzad zády po SMT)



**Obrázek 4. Waltz - základní krok – MUŽ – doby 1-2-3**



**Obrázek 5. Waltz - základní krok – ŽENA – doby 1-2-3**

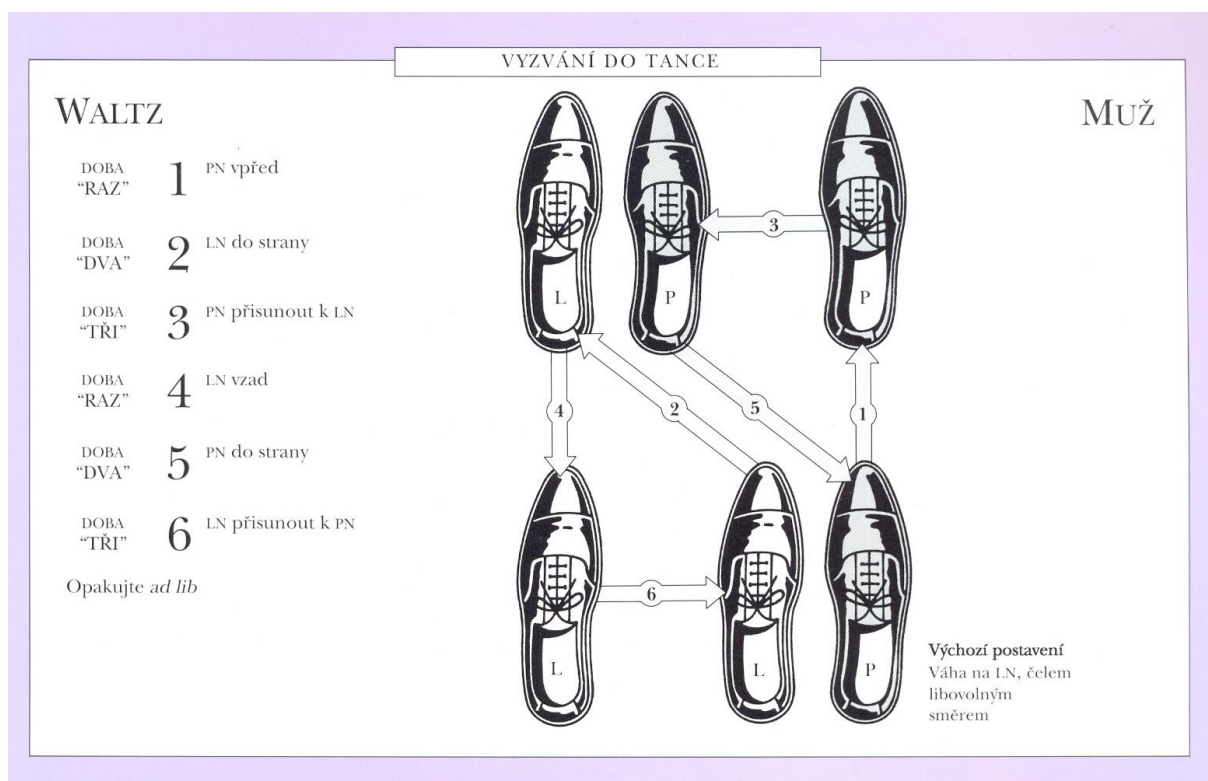




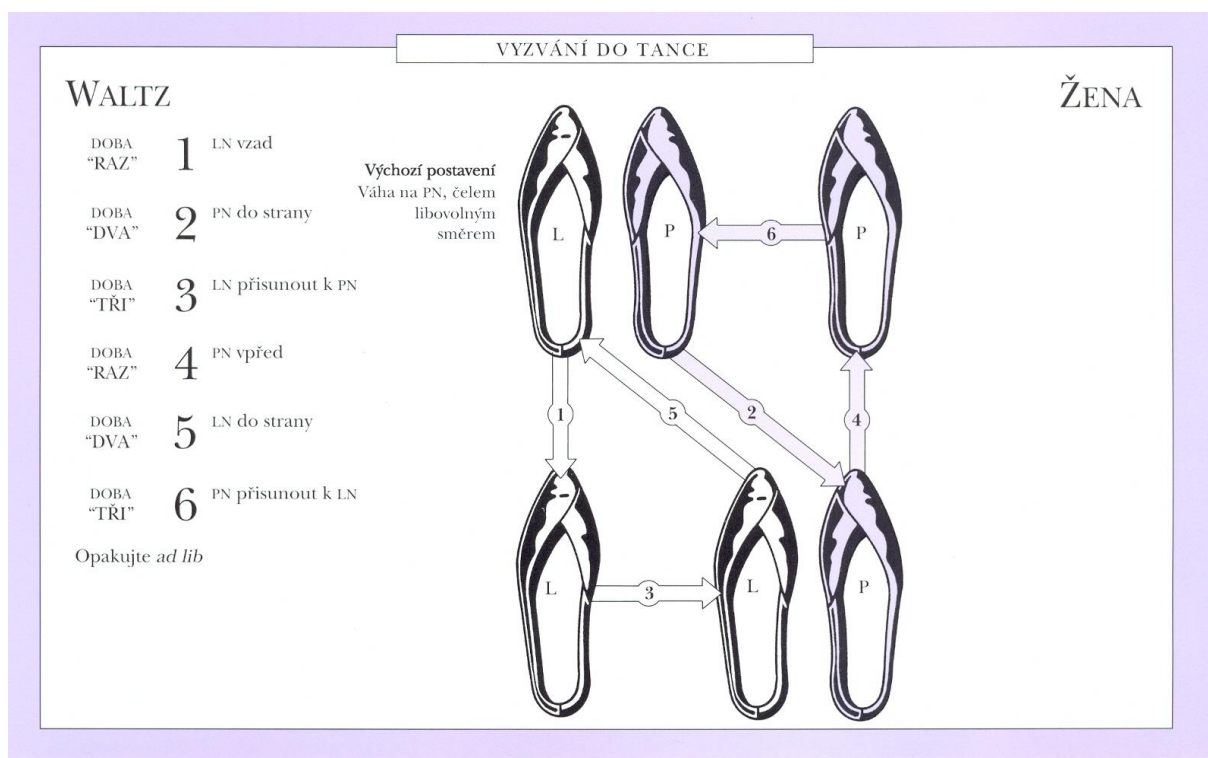
**Obrázek 6. Waltz - základní krok – MUŽ – doby 4-5-6**



**Obrázek 7. Waltz - základní krok – ŽENA – doby 4-5-6**



**Obrázek 8. Waltz - základní krok – MUŽ – pozice chodidel - doby 1-2-3, 4-5-6**



**Obrázek 9. Waltz - základní krok – ŽENA – pozice chodidel - doby 1-2-3, 4-5-6**

## Otáčka vpravo

### **PÁN**

|    |                                                                                 |     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Pn | krok vpřed přes patu (do kroku dívky) se snížením čelem škz, začít točit do P   | raz |
| Ln | krok stranou se zdvihem zády šds, mezi 1-2 dobou točit o $\frac{1}{4}$          | dva |
| Pn | přísun k Ln ve vysokém zdvihu zády do SMT, mezi 2-3 dobou točit o $\frac{1}{8}$ | tři |
| Ln | krok vzad se snížením zády do SMT, začít točit do P                             | raz |
| Pn | krok stranou se zdvihem čelem šds, mezi 1-2 dobou točit o $\frac{3}{8}$         | dva |
| Ln | přísun k Pn ve vysokém zdvihu čelem šds, tělo dokončí obrat                     | tři |

### **DÁMA**

|    |                                                                              |     |
|----|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Ln | krok vzad se snížením zády škz, začít točit do P                             | raz |
| Pn | krok stranou se zdvihem, směřuje do SMT mezi 1-2 dobou točit o $\frac{3}{8}$ | dva |
| Ln | přísun k Pn ve vysokém zdvihu, čelem do SMT, tělo dokončí obrat              | tři |
| Pn | krok vpřed přes patu (do kroku pána) se snížením, čelem do SMT               | raz |
| Ln | krok stranou se zdvihem zády dos, mezi 1-2 dobou točit o $\frac{1}{4}$       | dva |
| Pn | přísun k Ln ve vysokém zdvihu, zády šds mezi 2-3 dobou točit o $\frac{1}{8}$ | tři |

## Otáčka vlevo

### **PÁN**

|    |                                                                                  |     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Ln | krok vpřed se snížením čelem škz, začít točit do L                               | raz |
| Pn | krok stranou se zdvihem, zády škz, mezi 1-2 dobou točit o $\frac{1}{4}$          | dva |
| Ln | přísun k Pn ve vysokém zdvihu, zády do SMT, mezi 2-3 dobou točit o $\frac{1}{8}$ | tři |
| Pn | krok vzad se snížením, zády do SMT začít točit do L                              | raz |
| Ln | krok stranou se zdvihem směřuje škz, mezi 1-2 dobou točit o $\frac{3}{8}$        | dva |
| Pn | přísun k Ln ve vysokém zdvihu, čelem škz, tělo dokončí obrat                     | tři |

### **DÁMA**

|    |                                                                              |     |
|----|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Pn | krok vzad se snížením zády šks, začít točit do L                             | raz |
| Ln | krok stranou se zdvihem směřuje SMT, mezi 1-2 dobou točit o $\frac{3}{8}$    | dva |
| Pn | Přísun k Ln ve vysokém zdvihu, čelem ve SMT, tělo dokončí obrat              | tři |
| Ln | krok vpřed se snížením čelem ve SMT začít točit do L                         | raz |
| Pn | krok stranou se zdvihem, zády kez, mezi 1-2 dobou točit o $\frac{1}{4}$      | dva |
| Ln | přísun k Pn ve vysokém zdvihu, zády škz mezi 2-3 dobou točit o $\frac{1}{8}$ | tři |



Obrázek 10. Waltz – otáčka vpravo

## ZMĚNA VPŘED (PLP)

Začnete v TĚSNÉM DRŽENÍ, váha je na LN (žena na PN), čelem diagonálně ke stěně.



Obrázek 11. Waltz – změna zprava doleva. Následuje po otáčce vpravo a předchází otáčce vlevo.



## ZMĚNA VPŘED (LPL)

DOBA "RAZ"



1 M ~ LN vpřed  
Ž ~ PN vzad

DOBA "DVA"



2 M ~ PN do strany  
Ž ~ LN do strany

DOBA "TŘI"



3 M ~ LN přisunout k PN  
Ž ~ PN přisunout k LN

Pokračujte:

- 1) OTÁČKOU  
VPRAVO
- 2) ČTVRT  
OTÁČKOU

Začněte v TĚSNÉM DRŽENÍ, váha je na PN (žena na LN), čelem diagonálně ke stěně.

**Obrázek 12. Obrázek 13. Waltz – změna zleva doprava. Následuje po otáčce vlevo a předchází otáčce vpravo.**

Poznámka: Waltz je tanec lyrický, v kterém jednotlivé figury na sebe souvisle navazují. Účelem je tedy vytvořit ladný plynulý pohyb, v kterém pomocí zdvihů, snížení a přenášení váhy těla dochází k pocitu „plutí“ po parketu. Při výuce základního kroku, tedy uzavřených změnách, pár tančí po SMT. V soutěžním tanci se tohoto kroku ale příliš nevyužívá, vychází se spíše s otáčky vpravo nebo vlevo, které mají směřování čelem šzk a čelem šks. Proto je třeba při výuce otáček dohlížet na správné směřování tanečníků. Doporučujeme využívat otáček v rozích sálu.

### Zdroje:

Balaš, R. (2005). Malé taneční moudrosti. Brno.

Balaš, R. (2002). Tance 20. století. Brno.

Balaš, R. (2003). Tance 20. století. Olomouc: Hanex.

Martin, I. (1991). Do společnosti a na taneční parket. Praha: ÚKDŽ.

Odstrčil, P. (2004). Sportovní tanec. Praha: Grada.