

Školení porotců ČSAR

Hodnocení tance

Základní krok (MAX. 20 BODŮ)

Technická složka: pár má na začátku maximum bodů.

Tanečník a tanečnice jsou hodnoceni odděleně. Jedná se o objektivní hodnocení na základě technických očekávání a pravidel.

Taneční figury (MAX. 25 BODŮ)

Umělecké složka. Zahrnují přesnost a estetiku předvedených tanečních figur.

Choreografie (MAX. 20 BODŮ)

Umělecké složka. Je však potřeba brát v úvahu technická očekávání / pravidla pro choreografii.

Školení porotců ČSAR

Základní krok – počáteční stav je 10+10 bodů (tanečník + tanečnice)

Chyby

Nohy

Srážky	5%	10%	25%	50%	75%	100%
Možné chyby	x	x	x	x		
Chyby nohou mohou být:	<ol style="list-style-type: none">1. Nesprávný pohup („bounce“)2. Nesprávné linie nohou3. Nedostatečná výška kopů, dynamiky, ostrosti nebo pružnosti					

Rytmus

Srážky	5%	10%	25%	50%	75%	100%
Možné chyby	x	x	x	x	x	
Typy rytmických chyb mohou být:	<ol style="list-style-type: none">1. Nesprávný pohup („bounce“)2. Pohyby mimo rytmus3. Zpomalování					

Tělo

Srážky	5%	10%	25%	50%	75%	100%
Možné chyby	x	x	x			
Typy chyb těla mohou být:	<ol style="list-style-type: none">1. Nesprávná poloha těla nebo pánve2. Ztráta rovnováhy3. Nedostatek estetiky pohybu					

Paže

Srážky	5%	10%	25%	50%	75%	100%
Možné chyby	x	x	x			
Typy chyb paží mohou být:	<ol style="list-style-type: none">1. Nesoulad se základním krokem2. Nekontrolované pohyby3. Nesprávná pozice paží4. Nedostatečné propnutí, dynamika, estetika					

Linie tance

Srážky	5%	10%	25%	50%	75%	100%
Možné chyby	x	x	x			
Typy chyb linie tance mohou být:	<ol style="list-style-type: none">1. Nesprávný směr kopů, nohou nebo boků2. Tělo, ramena, linie s partnerem					

Školení porotců ČSAR

Načítání chyb

	5%	10%	25%	50%	75%	Celková srážka
Načítání chyb základního kroku	1					5%
	2					10%
	3 a >					25%
		1				10%
		2				25%
		3 a >				50%
			1			25%
			2			50%
			3 a >			75%
				1		50%
				2		75%
				3 a >		100%
					1	75%

Školení porotců ČSAR

Držení těla

Správné postavení je důležité nejen z estetického hlediska, ale i vzhledem ke zdraví tanečníků. Protože základní krok akrobatického rokenrolu je postaven na jistém houpavém pohybu, je zásadně důležitá ochrana páteře a kloubů. Špatný postoj a nesprávné postavení nohou může vyústit k trvalým zdravotním potížím a zraněním. Proto pokud školíme tanečníky a porotce, je nutno poukazovat na nesprávné techniky tance.



Taneční postoj je velmi rozdílný od normálního nedbalého postoje. Ve správném postavení je vertikální osa těla přesně svislá. Správný postoj vyžaduje postavení na celých chodidlech → Těžiště leží mezi bříšky chodidel.

Zkontrolovat správný postoj můžeme jednoduše tak, že se postavíme zády ke stěně tak, abychom se jí dotýkali zátylkem, lopatkami, hýžděmi, lýtky a patami (krk a spodní část páteře je pouze kousek od stěny). Narovnění páteře je možné následujícím způsobem: ohnutí krku může být narovnáno zvednutím zátylku (bez toho, aby se brada hnula dolů) a zatlačením ramen a lopatek dolů. Záda mohou být narovnána zvednutím hrudníku a bederní oblast zatnutím břišních svalů a hýždí spolu se zatlačením křížové kosti dolů.

Toto vše by nemělo vést v příliš strnulý a napjatý postoj, který nemá nic společného s volným a elegantním tanečním držením těla.

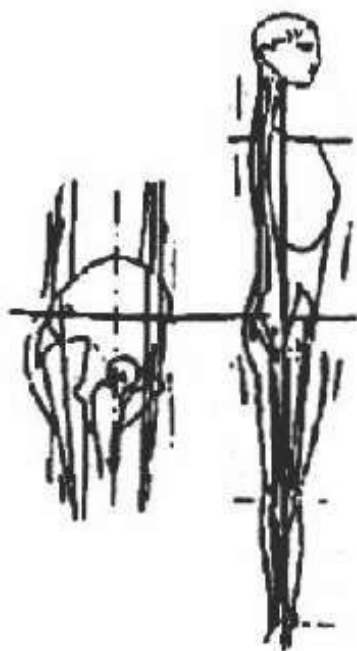
Vše by mělo být v souladu se správnou technikou dýchání. Kontrolované a intenzivní nadechování a vydechování zesiluje periodické zatínání a uvolňování svalů, uvolňuje strnulost svalů, uvolňuje napětí těla a pomáhá se zbavit vnitřního pocitu napětí.

Obrázek 1- Správné držení těla, pokud jsou svaly správně použity.

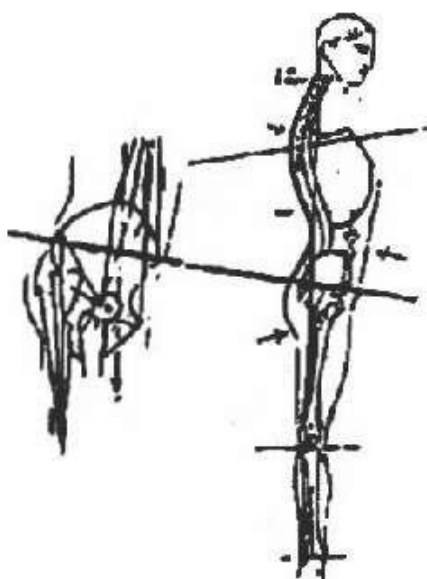
Školení porotců ČSAR

Obrázek 2 ukazuje špatné držení těla a napovídá jak postoj opravit. Šipky naznačují, které svaly a jak je potřeba použít, aby bylo dosaženo správného postoje. Obrázek také ukazuje, jak poloha pánve ovlivňuje prohnutí páteře.

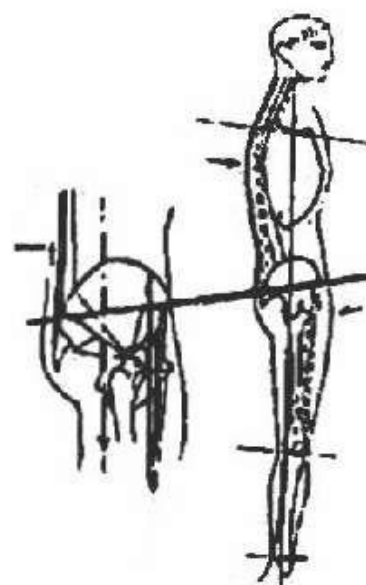
Obrázek 2



a. Pánev v normální pozici



b. Pánev otočená dopředu

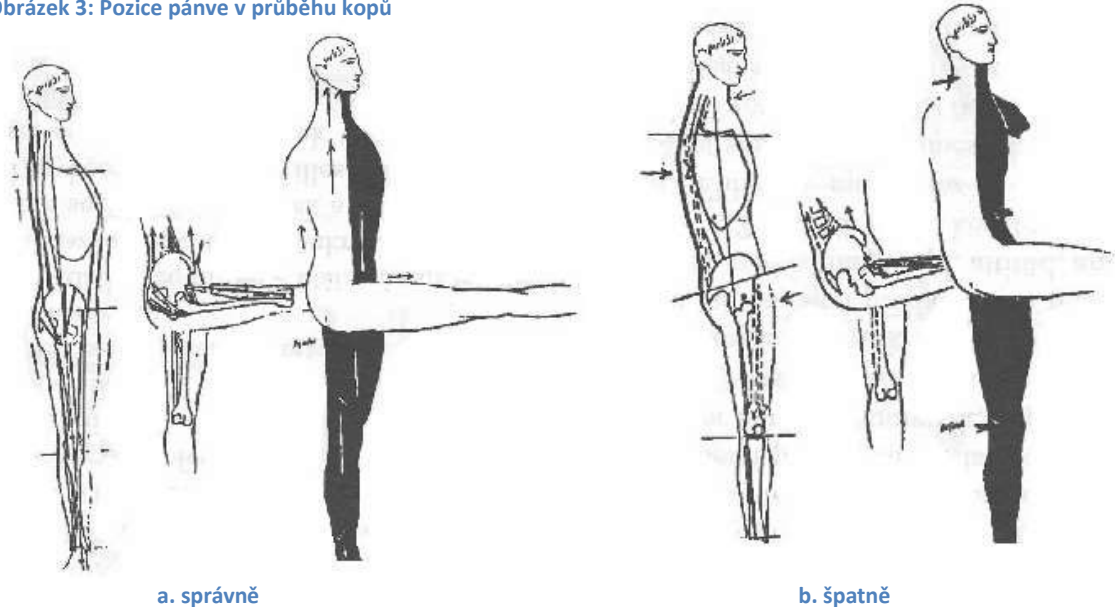


c. Pánev otočená dopředu

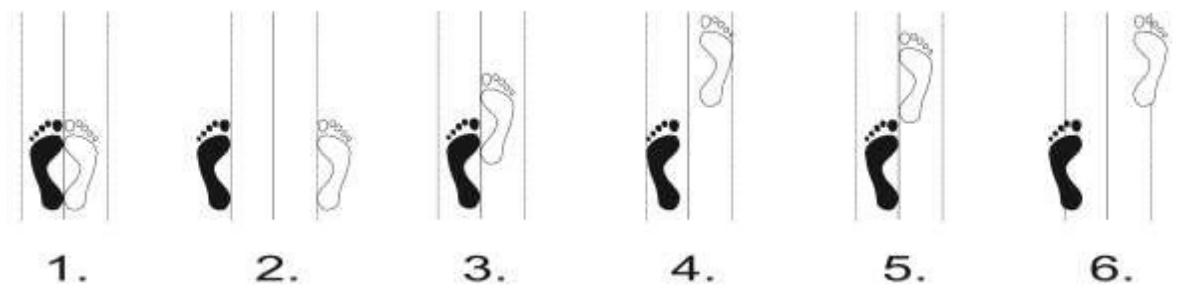
Školení porotců ČSAR

Správná poloha pánve při provádění kopu je na obrázku 3a. Nejběžnější špatná poloha pánve je zobrazena na obrázku 3b. Zvednutí nohy a kop je prováděn pouze ve směru, ve kterém výška nohy není limitována žádným anatomickým faktorem. K provedení tohoto pohybu jsou ke zvednutí nohy nutné silné stehenní svaly. Silné břišní a zádové svaly jsou nutné k udržení pevného a stabilního postoje.

Obrázek 3: Pozice pánve v průběhu kopů



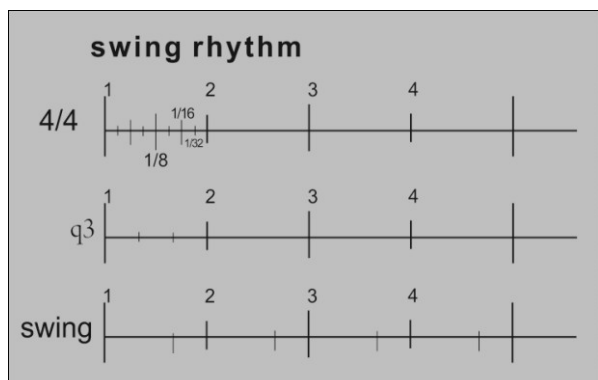
Základní krok v akrobatickém rokenrolu vychází z paralelního postavení chodidel. To znamená, že chodidla jsou vůči sobě vždy rovnoběžně. Kolena vždy sledují směr chodidel.



Obrázek 4: Paralelní postavení chodidel

Školení porotců ČSAR

Základní krok

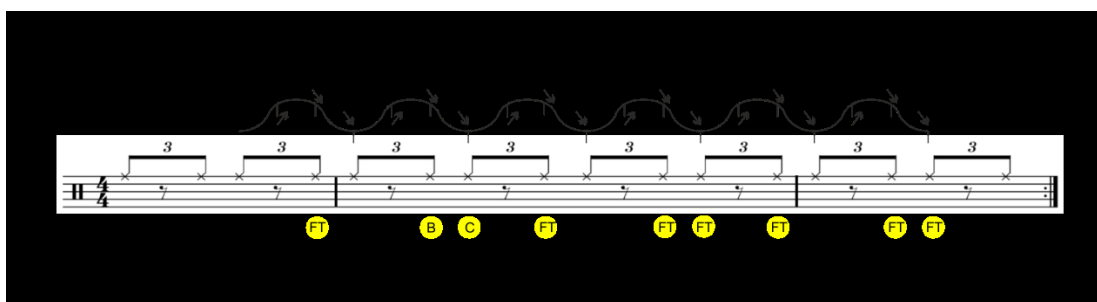


Rokenrol je původně inspirovaný swingem a jeho dnešní podoba je odvozena od této původní velmi staré disciplíny. A byl to typický swingový rytmus, který definoval naši základní techniku.

Správně zvládnuté základy se při správné technice a rytmu mohou přesně tancovat prakticky na jakýkoliv hudební doprovod, ačkoliv jeho rytmus třeba není na swingu postaven.

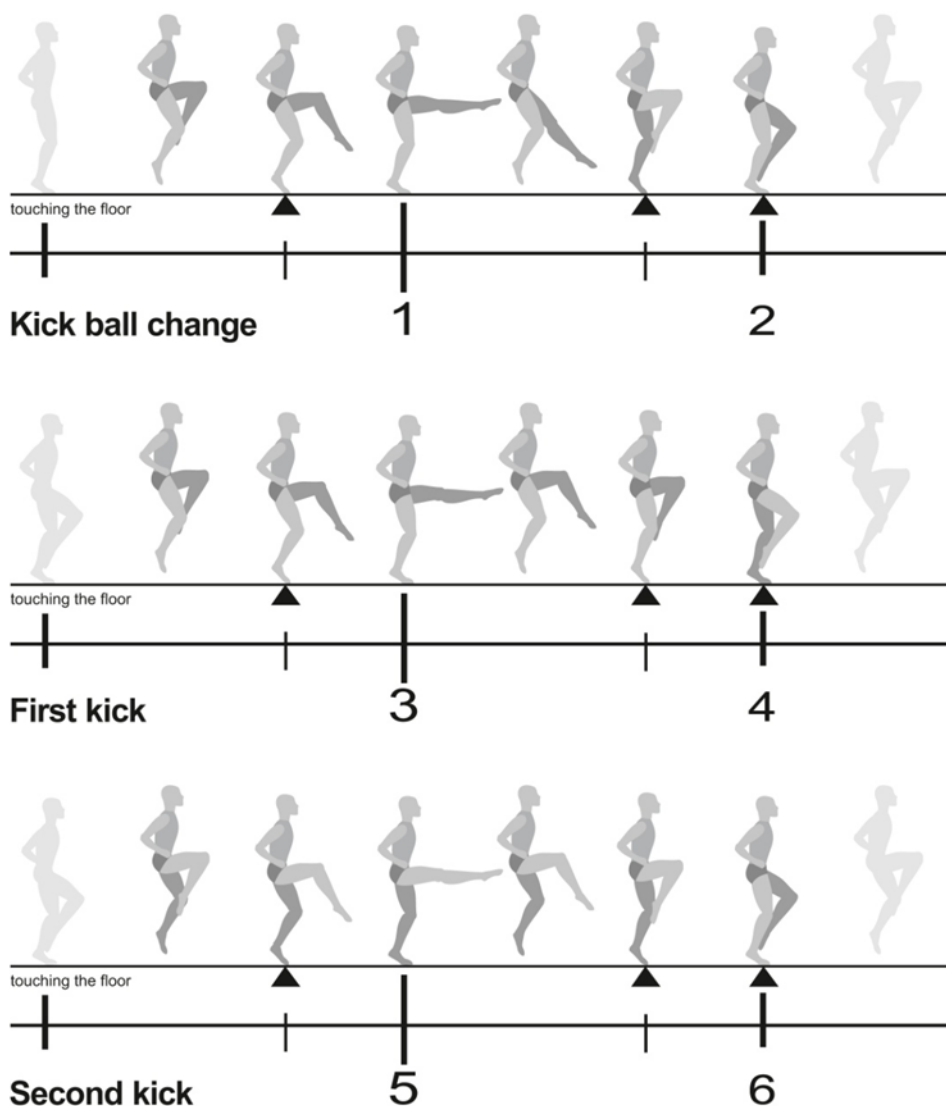
Je to právě rytmus, který charakterizuje základy a to ne proto, že jinak by neseděl k muzice, ale proto, že definuje správné kroky a dává celé technice smysl.

Hudební základ rokenrolového základního kroku



Počítání	Pohyb těžiště	Tanečník	Kontakt s podlahou		Tanečnice
			Tanečník	Tanečnice	
a	↑	LN zvednout koleno (HOP)			PN zvednout koleno (HOP)
	↓	PN položit na podlahu	P	L	LN položit na podlahu
1	↓	LN vykopnut dopředu			PN vykopnut dopředu
	↑	LN stažení (skrčení kolene) PN zvednout koleno (HOP)			PN stažení (skrčení kolene) LN zvednout koleno (HOP)
a	↓	skočit na LN	L	P	skočit na PN
2	↓	PN krok na místě	P	L	LN krok na místě
a	↑	LN zvednout koleno (HOP)	P	L	PN zvednout koleno (HOP)
	↓	PN položit na podlahu			LN položit na podlahu
3	↓	LN vykopnut dopředu			PN vykopnut dopředu
	↑	LN zatažení kolene zpět (HOP)			PN zatažení kolene zpět (HOP)
a	↓	PN položit na podlahu	P	L	LN položit na podlahu
4	↓	LN krok na místě	L	P	PN krok na místě
a	↑	PN zvednout koleno (HOP)			LN zvednout koleno (HOP)
	↓	LN položit na podlahu	L	P	PN položit na podlahu
5	↓	PN vykopnut dopředu			LN vykopnut dopředu
	↑	PN zatažení kolene zpět (HOP)			LN zatažení kolene zpět (HOP)
a	↓	LN položit na podlahu	L	P	PN položit na podlahu
		PN krok na místě			LN krok na místě

Školení porotců ČSAR



Tanečník i tanečnice vždy kopou kolmo ke směru svých boků. Tanečník se vyhýbá nohám tanečnice tím, že kope lehce vně. To je velmi důležité, protože protilehlá noha kope ve stejnou dobu. Při provádění základní výměny (kick-ball-change) je třeba dbát na to, aby přešlapový kop byl proveden obdobnou technikou jako dva následující kopy.

Všechny tyto pohyby musí být prováděny tak, že noha energicky „vyskočí“ do narovnané pozice (při výkopu), protože tak je tanečník nucen použít svaly pouze ke zvednutí kolena a k napnutí nohy. Další pohyb je pak vykonáván za pomoci tohoto impulsu bez zbytečného použití svalů.

Školení porotců ČSAR

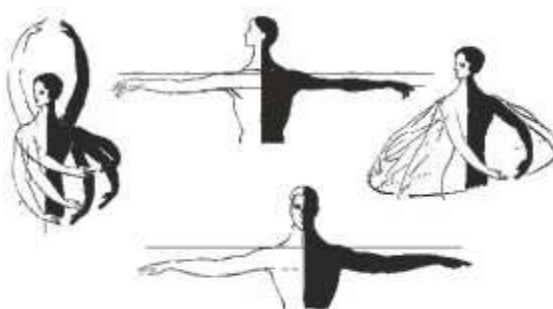
Základní principy – možnosti ke srážkám

- ❖ Špička musí být propnutá. Z jedné strany z estetických důvodů, z druhé strany pak proto, že pohyb s uvolněným kotníkem může vést k podvrtnutí při přenášení váhy.
- ❖ Provedení kopu a vrácení nohy do původní polohy musí být provedeno po stejné dráze.
- ❖ Postoj musí být kontrolovaný. Tanečník se nesmí při kopu naklánět (je to únavné, ošklivé a navíc ještě škodlivé pro páteř).
- ❖ Je potřeba dávat pozor na zachování správného pohupu (bounce).
- ❖ Tempo a výška pohupů/poskoků musí být stejná v každém opakování.
- ❖ Výška kopů musí být přesně vodorovná.
- ❖ Koleny na stojné noze není nikdy úplně propnuté, ale jeho propnutí je na úvaze tanečníka.
- ❖ Při provádění kopů nesmí docházet k pohybu pánve (boků).

Pohyby paží – linie paží

V pravidlech rokenrolu nejsou určeny povinné linie paží. Při tancování figur zahrnujících základní krok musí paže provádět kontrolované pohyby. Pohyby paží, jejich rytmus, dynamika, estetika a propnutí musí být v souladu s prováděním základního kroku. Estetická musí být také pozice paží v kontaktu s partnerem.

Polohy paží používané v rokenrolu jsou ekvivalenty s „*allongé*“ a „*arabesque*“, které jsou známé hlavně z baletu (ale také z jazzového tance). Paralelní pozice paží jsou převzaté z gymnastiky.



Obrázek 5: Pozice paží z baletu



Obrázek 6: Pozice paží z jazzu

Školení porotců ČSAR

Pohyby paží v rokenrolu

Pohyby paží v rokenrolu jsou prováděny, podobně jako v gymnastice, s úplně dopnutými a propnutými dlaněmi a prsty – na rozdíl od jazzu – protože to lépe vystihuje a zvýrazňuje energii a dynamiku základního kroku. Mimo to však mohou být v choreografii použité pohyby a pózy převzaté z jazzu nebo baletu, které samozřejmě musí být provedeny v souladu s jejich technickými požadavky (v těchto případech zjevně není chybou nedostatečné propnutí paží).

V různých pohybech paží však musí být dodržena některá základní taneční pravidla:

- ❖ Při pohybech směrem nahoru (HP), do stran (LJA) nebo do diagonálních pozic, paže nikdy nesmí být za rovinou těla! Nadto, natažená paže musí být na vzdálenost jedné dlaně před rovinou těla (pokud tomu tak není, dochází k pohybu lopatek a není možné udržet správný taneční postoj!) – *V průběhu choreografie to samozřejmě není chyba při provádění nějakých specifických pohybů!*
- ❖ V průběhu provádění pohybů paží (kdykoliv v průběhu tance) musí být ramena držena v nejnižší možné poloze!
- ❖ Držíme-li paže stranou (LJA) nebo držíme-li je v poloze před hrudníkem (RRCES), paže nesmí být výše než je linie ramen. Navíc musí být pod touto linií (opět vzhledem k poloze lopatek). Zatímco není esteticky nebo technicky správně držet paže před hrudníkem ve výšce ramen (nebo výše), při upažení nemohou paže skončit výše než je jejich požadovaná výchozí pozice.

Zkratky

Pozice paží: AP

Chest Position (CES) – Pozice paží na hrudníku – dlaň míří k hrudníku

Rock'n'Roll Chest Position (RRCES) – Rokenrolová pozice paží na hrudníku (RRCES) – dlaň otočena směrem dolů

Hand Parallel (HP) – Rovnoběžná pozice paží – vzpažená poloha

Long Jazz Arm Position (LJA) – Dlouhá jazzová pozice – paže v upažení (dlaň otočené dolů)

Inverted Long Jazz Arm (ILJA) – Obrácená dlouhá jazzová pozice – paže vzpažené poníž, dlaň otočené nahoru

Diagonal Arms (DIAG A) – Diagonální poloha paží

V Arm Positions (VAP) – Pozice do V:

- V Arm Position Overhead (VAPO) – V pozici nad hlavou
- V Arm Position Forward (VAPF) – V pozici dopředu
- V Arm Position Down (VAPD) – V pozici dolů

Fist (FI) – Pěst

Hand (HND) - Dlaň

Jazz Hand (JHND) – Jazzová dlaň – Propnutá, otevřená dlaň, prsty od sebe

Školení porotců ČSAR

Taneční figury – maximálně 25 bodů

Taneční figury jsou samostatné, plánované pohyby v průběhu tance.

Pro dosažení nejvyšší známky, musí taneční figury splňovat následující body:

obtížnost, přesné provedení, rozmanitost, synchron a estetičnost provedení tanečních figur.

Obtížnost

- Různé typy rotací spolu s násobnými současně probíhajícími změnami tanečních pozic
- Otočky a další taneční prvky, výměny s rokenrolovým základním krokem (obsahujících kopy nikoliv jen zvednutí kolene)
- Pohyby vyžadující vysokou úroveň koordinace a izolace
- Pohyby vyžadující vysokou úroveň flexibility těla (roštěpy, provazy a podobně)
-

Přesnost

- Synchron pohybu obou tanečníků v průběhu tanečních prvků
- Má být jasně rozpoznatelné, kdy taneční prvek začíná a kdy končí
-

Rozmanitost

- Spiny, otočky s dopomocí partnera
- Jazzové figury, Hip-Hop a podobné
- Prvky na zemi i ve vzduchu (skoky apod.)
- Otevřené figury s/bez kontaktu tanečníků
- Střídání linií v prostoru
- Figury s rozdílnou dynamikou pohybu
-

Školení porotců ČSAR

Choreografie – maximálně 25 bodů



Dobrá choreografie není postavena pouze tak, aby pohyby přesně odpovídaly dobám, pauzám a akcentům v muzice. Proto není nezbytně nutné upravovat její základ tak, aby odpovídal 8 dobám tak, jak je to obvyklé u 4/4 rytmu.

Strhující choreografii dělá zejména to, že jednotlivé části postupně budují napětí a postupně gradují v závěru sestavy. Kromě toho, pokud poskládáme několik tanečních figur po sobě, je možné, že se jednoduše vrátíme zpět k upřednostňovaným 8 dobám a stále máme šanci dosáhnout zesílení rokenrolového pocitu z choreografie.

Při hodnocení choreografie musíme brát v úvahu, že kombinace různých tanečních figur musí být logické, harmonické a estetické. Tanečníci musí být od sebe na vzdálenost úplně napnutých a držících se rukou.

Při hodnocení choreografie je preference porotců velmi důležitým faktorem, důležitou roli ale hraje i to, jak rozmanitý program je. Aby tanečníci, kteří používají širší škálu pohybů, byli náležitě ohodnoceni, musí být tento aspekt také nějak zahrnut do hodnotícího systému.

Máme 4 skupiny tanečních figur:

Skupina:		Doba trvání	Množství	Značka
1.	Párové taneční figury prováděné s rokenrolovým základním krokem (základní krok, výměny místa, atd.)	1,5 taktu	min. 6 x POVINNÝ	
2.	Typické rokenrolové variace (kopy, přešlapy, zvedání kolen prováděné různými směry, atd.)	4 takty doporučeno	min. 2 x	
3.	Kontaktní taneční figury bez rokenrolového základního kroku (taneční figury prováděné výhradně s dopomocí v páru)	2 takty	min. 2x doporučeno	
4.	Ostatní (otočky, figury z jiných tanců, synchronizované pohyby, atd.)	-	-	

Z těchto skupin musí tanečníci využít alespoň dvě skupiny: většina choreografií je poskládaná z prvků ve skupinách 1 a 4 nebo 3 a 4.

Pokud je v choreografii využito tanečních prvků ze všech skupin, tak pár začíná s vyšším bodovým přidělem za choreografii.

Při využití této techniky hodnocení by pro nás mělo být možné (s maximálně 2 páry na tanečním parketu) se vyhnout situacím, kdy je hodnocení choreografie opravdu pouze na chuti a preferencích porotců. Nadto by to mělo pomoci párům s přípravou, protože je vidět, co by choreografie měla obsahovat a co porotci očekávají.

Školení porotců ČSAR

Skupiny tanečních figur

Skupina 1: Párové taneční figury (v kontaktu) prováděné s úplným rokenrolovým základním krokem

Výměny místa, základní kroky

Nezbytné povinné množství: **minimálně 6 úplných rokenrolových základních kroků** (v taneční sestavě kategorie B a A 4 úplné rokenrolové základní kroky).

Páry musí předvést figury ze skupiny 1, jinak obdrží žlutou nebo červenou kartu (bodovou srážku). Páry musí vždy provést figury ze skupiny 1 se 6 základními kroky.

Základní krok je přešlap+kop+kop (pouze v tomto pořadí)

Klasická výměna míst je prováděna s rokenrolovým základním krokem. V průběhu provádění choreografie se páry nesmí pohybovat ze svého výchozího postavení na parketu (to by mohlo být nebezpečné, kdyby se páry dostaly příliš blízko k sobě při provádění akrobatických figur).

Při provádění výměny míst musí být dodrženy následující principy:

- ❖ Pohyb tanečníků je prováděn přešlapem následovaným dvěma kopy
- ❖ Změna směru je vždy prováděna na dobu „a“ před nebo po kopu se zvednutím kolene místo provedení kopu
- ❖ Kopy a zvednutí kolene je prováděno kolmo k pánvi, změna směru je prováděna otočením boků a stojné nohy – ramena mohou nezávisle směřovat jiným směrem
- ❖ Pokud kop vážně překáží změně směru, může být nahrazen zvednutím kolene nebo paty – **TOTO VŠAK NELZE POČÍTAT JAKO ZÁKLADNÍ KROK!**
- ❖ Tanečníci musí v páru provádět kopy ve stejné rovině
- ❖ Složitější taneční figury nejsou důvodem ke zhoršení kvality základního kroku
- ❖ Praktické jsou čistě uspořádané taneční prvky
- ❖ Tanečníci musí dbát na udržování taneční linie: rokenrol se tancuje na půdorysu ve tvaru + (tanečním křížem) a tanečníci by se měli snažit tento tvar nenarušovat
- ❖ V případě symetrických změn míst se tanečníci musí snažit zachovat synchron se svým tanečním partnerem (taneční pohyby, rytmus, dynamika, ...)
- ❖ Při skládání choreografie je z estetických důvodů nutné brát do úvahy fyzickou dispozici tanečníků

Při každé výměně míst musí být určeno:

- ❖ v jaké části pohybu se má provést změna směru
- ❖ kde začínají otočky (zdola či shora)
- ❖ jaká je dynamika otočky (stálá, zrychlující se, zpomalující...)

Školení porotců ČSAR

Skupina 2: typické rokenrolové variace

Typické rokenrolové variace prováděné bez úplného základního kroku. Otevřené rokenrolové figury.

Množství: 4 takty (doporučeno) – minimálně 2 opakování

Typické rokenrolové variace jsou synchronní kopy s držetím za ramena či ruce. Mohou být prováděny vedle sebe nebo naproti sobě.

Možnosti pohybu:

- ❖ přešlap
- ❖ kop
- ❖ kopy prováděné diagonálně nebo stranou
- ❖ zvedání kolen nebo pat
- ❖ skoky

Základní principy

- ❖ Kopy a zvednutí kolene je prováděno kolmo k pánvi, změna směru je prováděna otočením boků a stojné nohy – ramena mohou nezávisle směřovat jiným směrem
- ❖ Tanečníci se musí snažit zachovat synchron se svým tanečním partnerem (taneční pohyby, rytmus, dynamika, ...)
- ❖ Tanečníci musí provádět kopy ve stejné rovině nebo zrcadlově
- ❖ Musí se zachovávat taneční linie

Skupina 3: Taneční figury v kontaktu

Taneční figury v kontaktu prováděné bez rokenrolového základního kroku, změny míst

Doporučené množství: 2 takty – 2 opakování

Taneční figury, které páry provádějí v kontaktu a vyžadují partnerovu asistenci. Prováděné samostatně nemají tyto pohyby smysl. Kontakt zůstává zachován až do konce taneční figury nebo do změny formy kontaktu.

Školení porotců ČSAR

Skupina 4: Ostatní

Ostatní taneční figury

Všechny taneční figury, které nespádají ani do jedné z předchozích 3 skupin.

Například: samostatné otočky, taneční prvky z jiných tanců (jazz, hip-hop, atd.), které mohou být prováděny samostatně nebo synchronně s partnerem.

Běžné taneční figury a jejich zkratky (v AJ):

Bounce (BOU) – springing

Flex (FLX) – bending – primarily at the ankle

Hop (HOP) – hopping, jumping

Jump (J) – jumping up from two legs, landing on two legs

Leap – Jumping from one leg to the other

Knee Dip (KN DR) – kneeling, getting on the knee

Knee Drop (KN DR) – fall on the knee

Knee Raise (KN RA) – lifting the knee

Lunge (LU) – accidental step outside balanced position, intended step outside balanced position Passe Position (PSP) – lifting the knee up to horizontal position, toe at the knee of the other leg Release (REL): Hed, Rib cage,

Pelvis – lengthen, release

Rib Cage (RC) – chest

Rib Cage Contraction (RC CON) – shortening of chest

Rib Cage Release (RC REL) – opposite of contraction, lifting the chest

Rib Cage Side (RC SI) – chest sideward Shake (SHK) – shake the body or a part of it Shoulder (SHL)

Shoulder Circle (SHLCIR) Shoulder Shake (SHL SHK) Skip (SK) – step with a jump

Snake Hips (SNHIP) – movement with the hip similar to the movement of snakes

Školení porotců ČSAR

Spojení tanečních a akrobatických figur

Spojení akrobatických figur a tance je velmi důležité, aby mohl být vytvořen celek. Jedná se o napojení akrobatické figury a tance (tanec do nástupu a ze zakončení).

Může záležet na konkrétní akrobatické figuře, který taneční krok je vhodné použít na začátku této figury, ale nejčastěji používaným je (ačkoliv to není v žádném pravidle stanovené) přešlap. Tanečník a tanečnice ho mohou provádět synchronně, ale před opravdu složitou akrobacií může tanečník přešlap vynechat a připravit se k hodů či zdvihnutí partnerky (zpravidla snížením svého těžiště).

Možnosti chyb

- ❖ Špatná technika nebo estetika pohybu (základní technika nohou, pohyby paží nebo těla)
- ❖ Špatný rytmus nebo rychlost provedení (nevhodné, rychlejší, pomalejší)
- ❖ Nedostatek synchronu
- ❖ Příliš velká/malá vzdálenost mezi partnery
- ❖ Zbytečné, neestetické pohyby mezi ukončením akrobatické figury a první taneční figurou

Často bývá před akrobatickou figurou tančen základní krok, který snižuje hodnotu choreografie a dělá začátek akrobatické figury méně „virtuózní“.

Pro napojení z akrobatické figury je možné použít jakoukoliv taneční figuru, ale nejčastěji se používá po akrobatické figuře kop. Kop je jednoduchý na zatančení do rytmu, ale nakonec je to i celkem elegantní řešení.

Statická póza tančená hned po akrobatické figuře může zastavit švih akrobatické figury a může to vypadat, že pár potřebuje více koncentrace k návratu k tanci (zejména pokud toto řešení používá pár často). Výjimkou je, pokud muzika takovou pauzu v choreografii přímo vyžaduje.

Obrázky:

Georgette Bordier: Anatomie appliqué á la danse (Éditions Amphora S.A., 1987) - Obrázek 5, 6
Geneviève Guillot-Germaine Prudhommeau: Gramaire de la Danse Classique (Librairie Hachette, 1969)
– G.Bordier illustrations – Obrázek 1, 2, 3