

Taneční pohyby

Pro časopis Poselství světa v kruhu a pro internetové stránky Indian Corralu z:

Mason, B. S.: Dances and Stories of the American Indian. The Ronald Press Company, New York 1944, přeložil a upravil Josef Porsch – Ablákela

Je velmi těžké popsat podobu, která utváří indiánský tanec (potažmo i tanec jiných tzv. přírodních národů). Vychází totiž z vnitřního vnímání a prožitku tanečníka, je projevem jeho meditace či jeho ztotožnění se s rolí v tanci, nebo dokonce projevem jeho proměny. Ať putujeme Severní Amerikou od severu k jihu nebo od západu k východu, nalezneme všude tanec jako prostředek k vyjádření filosofie, obav, přání apod. společnosti, a potažmo i sebe sama. Pokud se na takový tanec díváte, vtahuje vás do sebe svou neuvěřitelnou magičností, jednoduchostí a výrazovostí – oslovuje totiž hluboké vrstvy naší duše. A co teprve, když jej můžete tančit – tehdy se vám tanec může stát tím, čím byl pro přírodní národ, tj. navázáním kontaktu s vaší bytostnou podstatou. Atmosféru tance nevytvářejí kroky. Jde o projekci celého těla – vlastně ne, pouhé tělo toho není schopno, je to projekce celé bytosti, těla i ducha. Za tanečními kroky a pohyby těla se skrývá hloubka významů a pocitů. Je velmi těžké vyladit se na tento způsob citění. Jediné, co lze udělat, je pokusit se reprodukovat kroky a pohyby těla a skrze ně pak dospět k vnitřnímu porozumění indiánskému tanci. O to se pokusil v části své knihy B. S. Mason, mimochodem velký popularizátor díla Ernesta Thompsona Setona. Autor se inspiroval zvláště lesními kmeny a kmeny obývající Velké planiny, proto je tato studie použitelná i pro tanečníky na pow wow. Alespoň mě v začátcích velmi pomohla.

Josef Porsch – Ablákela

ablakela@centrum.cz



TANEČNÍ POHYBY TĚLA INDIÁNSKÝM ZPŮSOBEM

B.S. Mason

Pro indiánské tance jsou charakteristické úhly

Indiánské taneční pohyby charakterizují úhly. Jen zřídka je paže rozevřená do své plné délky nebo prsty úplně roztažené. Ani noha nevykopává s nataženými prsty. I když je v nějakém případě úplně natažená, chodidlo obvykle zůstává natočené do úhlu. Tělo musíte úplně napřimit, vytáhnout boky, paže nechat viset v rozdílných úhlech a točíte-li paži nad hlavou, mělo by se tak dít pohybem v ohbí lokte. Tak lze vysvětlit onen pocit rezervy, spoutané síly, který člověk získá, když se dívá na indiánský tanec. Pokud paže rozpřáhnete úplně, všechna síla vám uteče.

Tuto základní věc musíte dodržet u končetin, pokud chcete dosáhnout pravého indiánského pohybu. Úhly by neměly být moc ostré ani příliš tupé, ale jejich přítomnost je podstatná. Plně rozpřáhnout se můžete jen v extrémním případě, když to vyžaduje situace, ale měli byste to kompenzovat někde jinde, aby celkový výraz těla byl úhlový.

Práce paží

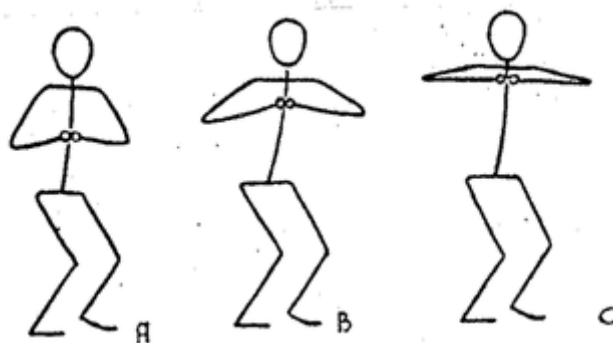
Funkcí paží je pohybovat se v souladu s celkovým pohybem těla tak, aby byl plnější; tanečník se na paže nikdy nespolehá, paže tanec netvoří. Pokud jsou pohyby paží přiměřené a pěkně provedené, pak zdůrazňují, zvyšují a dokreslují pohyb těla.

Paže podél těla.

Nejběžněji nechávají indiáni paže přirozeně naprosto uvolněné viset po stranách. Jediné pohyby, které vykonávají, jsou ty, které odrážejí pohyb chodidel a těla, který přirozeně sledují. A také ruce jsou otevřené a přirozeně visí dolů. Když necháte paže viset tímto způsobem, přispívá to k pocitu naprosté relaxace, který lze často získat při pohledu na tancující indiány. Je to vždy mnohem lepší než s nimi mávat. Jestliže máte tendenci pažemi pleskat nebo je zvedat nahoru a dolů, když je držíte po stranách, měli byste zvednout dlaně před hrudník, jak je popsáno dále.

Ruce před hrudníkem.

Hned po držení rukou na stranách je to nejužívanější taneční pozice rukou u indiánů v severních lesích a na pláních. Je efektivní, líbivá a nejpoužitelnější. Na obr. 1a lze vidět, jak ruce před hrudníkem držet. Jsou vzdálené několik centimetrů a bezděčně se pohupují, prsty jsou volně spojené nebo svírají malý předmět. Lokty jsou svěšené a uzavřené po stranách, paže a ruce naprosto uvolněné. Pokud byste napínali zádové svaly, ramena ztuhnou a pohyby budou cukavé a nucené.



Obr. 1 – práce paží

Zatímco nejcharakterističtější pozici ukazuje obr. 1a, lokty se mohou i zdvihnout, takže vyčnívají na stranách o něco více – jako je tomu na obr. 1b. Nebo můžete také zvednout ruce blízko bradě s lokty roztaženými a napnutými do stran jako na obr. 1c. Pozice 1b a 1c se používají pouze skrovně, jen v určitých ukázkových pohybech. Standardní je ta na obrázku 1a.

Tato práce rukou budí zdání, že tanečník je vyšší než ve skutečnosti. Tuto pozici excelentně zdůrazní, pokud ji použijete se skákáním dvojitého kroku špička-pata. Mimoto se jí nic nevyrovná, když tancujete uvolněně. Vede ke krásnému pohybu a slouží k zakrytí práce paží, které jinak mohou působit nemotorně anebo získat pod kontrolu paže, které inklinují k pleskání.

Ruce na bocích.

Umístěte ruce naplocho na záda, na zadní část pánevní kosti. Klouby položte proti zádům, ruku umístěte tak, že prsty směřují dolů. Ruce a paže držte uvolněné. Můžete tak dát jednu nebo obě ruce.

Tato pozice je důležitější pro neindiánské tanečníky spíše než pro indiány. Průměrný indián drží záda při tanci narovnaná, ba dokonce, i když se shýbá dále dopředu do nízkého skrčení, což je dovednost, kterou se zdá těžké získat, ale když dáte ruce na kyčle, efektem je, že se záda zploští, a to způsobí, že se zdají vzpřímenější, než jsou.

Čapí pohyb paží.

Mezi indiány to není běžný styl pohybu paží, ale když se přece jen objeví ve vyprávěcích tancích nebo v tancích při pow wow, je ohromující svou účinností. Spočívá v houpání paží dopředu, které je výsledkem kývání v ramenech.

Zaujměte úplně vztyčenou pozici se vztyčenou hlavou, rameny vzadu a vypnutým hrudníkem. Při tancování kývejte rameny dopředu přirozeně jako při chůzi, ale přehánějte pohyb, kývejte jimi dozadu a dopředu s důrazem a se stylem. Tento pohyb ramen vede paže dopředu. Paže drží přirozeně podél těla a neohýbají se a z této pozice plynou tak daleko dopředu, jak je pohyb ramen přenese. Pohyb pochází pouze z ramen a ne z paží samotných.

Plynoucí pohyb paží.

Tento pohyb je spojen se zvláštním způsobem vlnění těla a bude popsán později ve spojitosti s pohyby těla.

Práce rukou

Indiáni drží ruce přirozeně a věnují jim jen malou pozornost. Přes obecné mínění mají pěsti jen málokdy sevřené. To spíše už mají prsty úplně roztažené, ale častěji je drží v jejich přirozené pozici. Prsty tak vytvoří malý úhel a úhly jsou charakteristické pro indiánské tancování. Ruce budou vypadat ošklivě a působit nežádoucím dojmem, když budou tuhé a napnuté, s křečovitě držnými prsty. Naprosto nepostřehnutelně se přimísí do tanečních pohybů, když jsou uvolněné a přirozené.

Existuje pozice rukou, která není nutně indiánská, ale velmi přispívá k udržení rukou uvolněných a v požadované formě. Jde o ohnutí prostředníčku, dokud se skoro nedotkne kořene palce, což způsobuje, že ostatní prsty získají pozici, ke které přirozeně tíhnou. Jakmile se to naučíte tak, že se to stane zvykem, bude vaše ruka otevřená, uvolněná a ohebná, jak je to v souladu s indiánskou tradicí.

Předměty držené v rukou. Velmi vám v tancování pomůže, pokud máte v rukou nějaký malý předmět – ve skutečnosti indiáni neradi tancují, pokud něco nedrží. Něco, s čím mohou pohybovat a, jak se zdá, pomáhá jim to uvolnit se. Mimoto předmět v rukou slouží často ke zdůraznění tance; podívaná při pohledu na paže vzrůstá. Běžně se k těmto účelům používají perutě z orlích křídel. Dalšími vhodnými předměty jsou pera a taneční chřestidla apod.

Způsoby pohybu těla

Nechejme teď nastrojeného tanečníka ověšeného pery tancovat chvíli v kruhu a podívejme se, jak pracuje s tělem. Tancuje vztyčený, ale ne ohnutý. Tělo má uvolněné, paže visí klidně, ruce jsou před hrudníkem. Najednou se ohnul dopředu - trochu, ne úplně dolů, skrčil se jen napůl, záda má stále rovná - ale pouze na několik kroků, načež jde zase nahoru a vztyčuje se do plné výšky. Nyní jde dolů ještě jednou, teď úplně dolů, skrčí se úplně - zastavuje se na místě a ohne se dopředu, záda souběžně se zemí, silně se třese. Ale než si jej stačíme dobře prohlédnout, znovu se narovná a tancuje dál.

Tyto tři pohyby těla, vztyčený, skrčený napůl a skrčený spolu se čtvrtým, zvaným „vlna“, vyžadují pečlivou pozornost.

Vzpřímená pozice

Náladu tance do značné míry určují detaily pohybu těla. Jakmile se změní nálada z tiché a pasivní v ráznou a smělou, vzpřímená pozice se proměňuje podle ní.

Uvolněná nálada vzpřímené pozice patří k nejběžnějším, základním stylům indiánského tancování. Platí to

nejen pro klidné obřadní tance, ale také pro okázalé tance při pow wow. Oslňující výbuchy pohybu se v tancích při pow wow pravidelně užívají v kontrastu s relaxovaným stylem.

Stůjte přirozeně s horní částí těla přibližně ve stejné pozici jako při volné chůzi. Ramena uvolněná, mohou trochu viset, hlava lehce nakloněná dopředu a tělo ohnuté v pase trochu dopředu. Paže můžete nechat natažené podél těla, i když efektnější pozice paží je s rukama před hrudníkem (obr. 1a). Všechny svaly jsou uvolněné, aby pohyb byl plynulý. Tělo pulzuje a vibruje v rytmu nohou.

Když se změní nálada tance (například se zrychlí), pohyb těla se v ní odrazí: stůjte vztyčeni, ramena dozadu, hlavu vzhůru, hrudník vypnutý. Tancujte dopředu jakoby pyšně, kývejte tělem při každém kroku ze strany na stranu a rameny zase trochu dozadu. Uved'te se do hry, která zní „Je tady někdo úžasnější než já? - Jestliže ano, pak se ukaž!“

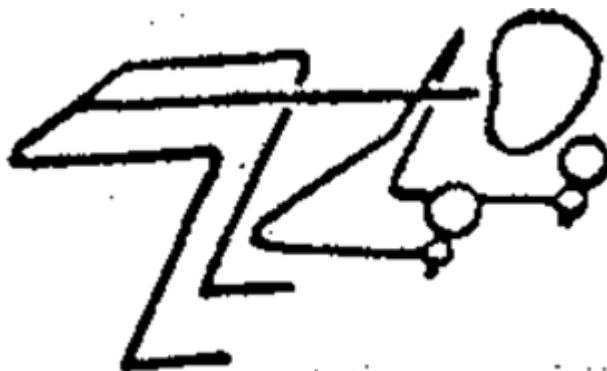
Paže můžete dát na boky, aby se hrudník ještě víc vypnul, nebo je můžete držet vysoko před hrudníkem, aby zdůrazňovaly hru ramen; lze použít čapí pohyb paží. Styl kývání rameny bude popsán dále, kde zjistíme, že nejvíce se užívá právě tohoto způsobu a že je základní pro pohyb paží.

Často je změna nálady z relaxovaného stylu do okázalého a ukázkového náhlá a překvapující.

Plné skrčení

Plné skrčení je vrcholem. Nepoužívá se jako základní pohyb a pro jakýkoli tanec, ale spíše jako krátká chvíle podívané, výkřik energie. Je nejefektivnější, když se do něj najednou propadnete ze vzpřímené pozice. Náhlý kontrast pohybu nahoru a dolů tančící indiáni hojně používají.

Při skrčení nepostupujete – tancuje se na místě, práce nohou není nic víc než zvedání a klesání pat. Když jdete do úplného skrčení, ohněte trup dopředu rovnoběžně se zemí, dostatečně stranou roztáhněte nohy, kolena držte trochu směrem ven, jak je vidět na obr. 2. Klesněte pažemi mezi nohy, zavřené pěsti směrem k zemi. Držte záda rovná a ramena vypjatá.



Obr. 2 – plné skrčení

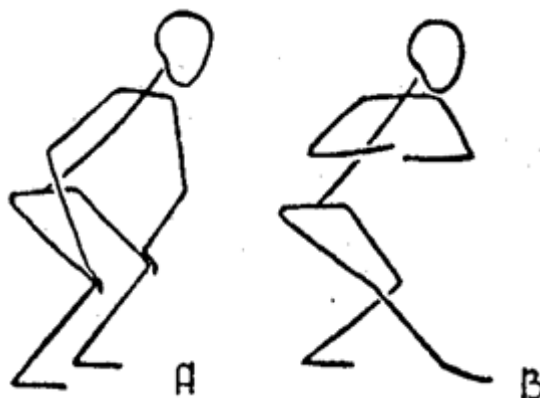
V této pozici se podle bubnování silně třeste nahoru a dolů, zvedejte paty a pokládejte je na zem. Paty nezvedají jen nohy, ale spíše pohyb celého těla nahoru a dolů. Když se o to budete snažit, zkuste zvednout celé chodidlo ze země a položit naplocho dolů. To způsobuje, že se tanečník pohybuje trochu směrem do strany nebo typičtěji okolo sebe v malém kruhu.

Jak se tělo otrásá, paže se připojují k pohybu, zavřené pěsti tlučou dolů na každý úder bubnu, jako kdybyste bušili do země, ale nedotýkejte se jí. Pomáhá velmi, když držíte v každé ruce chřestidlo a pohybujete jím – když se přibližujete k zemi – jako kdybyste do ní chtěli tlučit. Chřestidla nebo pěsti můžete dát až pod úroveň kolen a do strany nebo můžete natočením ramen na několik úderů zvednout ruku nad hlavu, zatímco druhou držíte dole.

Napůl skrčení

Tento velmi charakteristický prvek tancování bývá často shledáván mnohem obtížnější než vzpřímený styl nebo úplné skrčení, a to z důvodu pozice, v níž se odehrává. Abyste se dostali do náležité pózy, posaďte se do částečného dřepu a položte si ruce na kolena (zaujměte pozici brankáře ve fotbalu, jak ukazuje obrázek 3a). Když jste v této pozici, věnujte pozornost tomu, aby kolena byla dobře ohnutá, záda rovná a ramena směřovala dozadu. Dejte ruce pryč z kolen a jste v taneční pozici. Poté, co ruce dáte pryč, se tělo přirozeně

nakloní dozadu. Nechejte poklesnout ramena, čímž se dostanete do pozice pohodlnější, která dává nohám mnohem větší volnost. Zápata ale musíte udržovat rovná, jinak tanec ztrácí indiánský styl. Abyste se co nejméně namáhali, můžete dát ruce na boky nebo je držet před hrudníkem jako na obr. 3b, což oboje tlačí ramena dozadu a způsobuje, že zápata jsou rovná.



Obr. 3 – napůl skrčení

Při tanci v této pozici můžete zjistit, že namáhaná jsou stehna a záda, a proto je tato poloha nepohodlná a únavná. Můžete si to ulehčit, když budete houpat uvolněně nohou, když ji přenášíte dopředu, trochu na stranu (pohyb vychází z pohybu horní části těla) a dostoupnete dopředu o trochu dále, než je obvyklé. Ven pohupujete pouze chodidlem. Koleno přitáhněte těsně k druhé noze a vykopněte lýtkem. Když děláte krok, nezvedejte ani koleno ani chodidlo nahoru a víc, než je třeba.

Tři faktory přispívají k tomuto charakteristickému stylu: První je natočení nohou do strany, pohyb, který je zjevný. Druhý je výrazný pohyb zad, dosažený tím, že zápata jsou pružná a pánev se točí ze strany na stranu, což je přirozený pohyb vznikající z pokrčení lýtka do strany. Třetí je stočení ramen společně s plynoucím pohybem těla, doprovázené rukama sevřenými před hrudníkem a točením nejprve jedním ramenem a pak druhým - pohyb, který opět vzniká přirozeně z činnosti chodidel a boků. Vysunutí lokty toto kroužení ramen jen zdůrazňují.

Vlna

Tento pohyb sestává z elegantního předklonění těla dopředu, přičemž se trup pohybuje v kruhovém směru. Je to styl tance pro pokročilé tanečnický. Abyste získali představu, zkuste to ve stoje na čtyři doby:

- 1) Vysuňte bok nalevo a nakloňte ramena napravo a dozadu, hrudník ven.
- 2) Vysuňte bok doprava a nakloňte ramena nalevo a dozadu, hrudník ven.
- 3) Ohněte se dopředu doleva.
- 4) Ohněte se dopředu doprava.

Tělo přetéká klidně a jemně z jedné pozice do druhé. Když to zvládnete, přidejte aktivitu chodidel krokem špička-pata a pohybem dopředu, a to levou nohou na 1. dobu, pravou na 2. atd. Tělo tak uskuteční kruhový pohyb ve čtyřech krocích. Pohyby paží musí být sladěné s pohybem těla.

Držte ruce uvolněně před břichem s lokty uzavřenými do stran. Když ramena nakloníte doprava na 1, otočte pravým předloktím dopředu s dlaní nahoru, lokty a horní část paže jsou bez pohybu. Když ramena nakloníte doleva na 2, levá paže vykonává odpovídající pohyb, zatímco pravá se stahuje zpět. Na 3 natáhněte dopředu pravou paži, dlaní nahoru, rameno také vysuňte dopředu, paže není natažená úplně, ale zůstává v lokti lehce ohnutá. Loket nevyčnívá ven na stranu, ale pohybuje se dopředu tím samým způsobem. Na 4 pak levá paže vykonává odpovídající pohyb, zatímco pravá se vzdaluje. Ruce zůstávají naprosto uvolněně. Tempo pohybu paží je dáno pohybem těla.

Hlavním charakteristickým rysem tohoto stylu tance je jeho nádherný plynutý pohyb, kdy je pohyb paží naprosto sladěné s pohybem trupu. Není tu žádné škubání, žádné náhlé pohyby, které by rušily ten plynoucí pohyb. Nejlépe jej dosáhnete cvičením pohybů trupu a paží ve stoje na místě před zrcadlem.

Pohyby ramen

Jedním z důležitých prvků indiánského tancování jsou pohyby ramen. Existuje několik pohybů, z nichž každý vytváří odlišný efekt.

Kývavý pohyb ramen. Při normální chůzi se ramena kývají trochu dozadu a dopředu. A právě tento pohyb, když se trochu přehání, vytváří při tanci kývavý pohyb ramen. Levé rameno plyne dopředu s postupem levého chodidla a pravé rameno s pravým chodidlem. Princip kroku špička-pata tento pohyb usnadňuje. Stůjte zpřímá s hlavou vzhůru a vypjatým hrudníkem. Když dáte levou špičku dopředu, houpnete levým ramenem daleko dopředu, takže hrudník směřuje trochu doprava; když potom položíte patu dolů, levé rameno jde dozadu a pravé dopředu a tělo se natáčí odpovídajícím směrem, když přenášíte dopředu pravou nohu. Je to samozřejmě otáčení páteře, které hýbe rameny dozadu a do strany, a otáčí tak celou horní částí těla. Jestliže to děláte s chutí a procítěně, ramena se kývají tak, že dodají pohybu špička-pata celkově úplně jinou podobu, než když máte ramena uvolněná. Existuje několik způsobů, jak tento prvek použít v parádických vyprávěcích tancích nebo tancích při pow wow. Za prvé je to houpání rameny při každém kroku, jak to bylo popsáno, s oběma rukama na bocích nebo drženy nahoře před hrudníkem (1a nebo 1b). Za druhé, držení levého ramene vpředu po dva kroky, potom pravého ramene vpředu na dva kroky. Vzniká odlišný dojem. Za třetí, držení každého ramene vpředu po několik kroků. To pak natočte levé rameno dopředu, dejte ruce v bok nebo před hrudník s lokty vysunutými ven na stejnou úroveň jako ramena, držte hlavu vysoko a otočenou vlevo v linii s rameny a dívejte se dolů na zem za levým ramenem. V této dramatické póze držte levé rameno dopředu na šest až osm kroků, potom zaměřte směry.

Snížení ramen.

Zde jsou ramena snížena do stran místo toho, aby se kývala dozadu a dopředu. Sníží se nalevo, když postupuje levá noha, a napravo, když postupuje chodidlo pravé. Pohyb doprovází naklánění těla ze strany na stranu. Důraz na krok špička-pata pohyby ulehčuje, ramena a hlava jdou dolů současně s přidupnutím na patu. Je to jednoduchý, ale velmi oblíbený prvek.

Kroužení rameny.

Tento pohyb je podobný kývání až na to, že ramena místo trhavého pohybu dozadu a dopředu krouží. Každé rameno vykonává malý kruhový pohyb, pohybuje se dopředu, jak jde odpovídající noha dopředu, a dozadu, když došlápne druhé chodidlo. Je zapotřebí být pružný, abyste to zvládli dobře. Podle toho, který mu lépe vyhovuje, si tanečník může vybrat tento nebo kývavý pohyb.

Třesení rameny.

Třesení rameny je nejkázalejší prvek a mnoho tanečníků jej používá jako gesto konečné. Opustit taneční arénu nebo jeviště s trháním a třesením ramen je jako říci sbohem publiku tím nejúžasnějším indiánským stylem. Jde čistě o činnost ramen. Existují dva pohyby – třesení rameny nahoru a dolů a třesení dozadu a dopředu. První je jednodušší: Stůjte před zrcadlem a cvičte pouze ramena, třeste jimi nahoru a dolů, nahoru na slabší úder bubnu a dolů na ten silnější. Ruce držte uvolněné po stranách těla. Když vám to jde lépe, zkuste potřásat rameny nahoru a dolů při tanci. Třesení rameny by mělo být důrazné, nápadné a v dokonalém rytmu s nohama. Když to zvládnete, zdvojnásobte tempo ramen a dělejte dva trhavé pohyby na každý krok, což je jeden na každý úder bubnu. Nutí to k rychlosti, která při tanci působí velmi dobře. Třesení dopředu a dozadu byste měli provádět stejným způsobem. Třeste rameny dozadu a dopředu jednou na každý krok a až je to možné, dvakrát na každý krok. Jde o to třesení ramen, nikoli o kroucení páteří. Potřebujete pružné tělo, abyste to zatancovali dobře. Tyto dva druhy třesení rameny se často používají v tomtéž tanci, začnete pohybem nahoru a dolů a končíte pohybem dozadu a dopředu.

Pohyb hlavy

V neformálním tanci volného stylu se běžně kývá hlavou do rytmu. Ne na každý krok, ale příležitostně, třeba při každém čtvrtém kroku. Je to náhlé, rychlé kývnutí hlavou, často doprovázené zablýsknutím očí. Je to pozoruhodně účinné, přitahuje to pozornost na tanečníka a budí zdání, že jeho osobnost září. Jiný pohyb hlavy se vyskytuje ve spojení s výše popsaným třesením ramen; jde o pohyb hlavy, který probíhá současně s činností ramen. V pohybu ramen nahoru a dolů hlava také kýve nahoru a dolů a při třesení rameny dozadu a dopředu se hlava třese do stran. Dobrý tanečník může míchat pohyby hlavy a ramen a potřásat hlavou nahoru a dolů, když rameny jde dozadu, a dopředu a hlavou na stranu, když ramena jdou nahoru a dolů. Takto provedete tři odlišné rytmické pohyby, jeden chodidly, druhý rameny a třetí hlavou.

Výraz obličeje

Nehybný a vyrovnaný – takový je typický výraz obličeje při indiánském tancování. Existují výjimky ze všech pravidel, která uvedeme, ale většinou tanečníkův nezaujatý obličej nevykazuje žádný znak emoce či rozptýlení. Zdánlivě zapomněl na své okolí a nevnímá publikum. Spoléhá na to, že jeho náladu odrazí tělo, jeho tvář tedy zůstává naprosto přirozená, bez mračení nebo úsměvu, ani vážná ani veselá - nehybná, vyrovnaná, uvolněná, přirozená. Dívá se často k zemi. Dokonce, i když drží hlavu vzhůru a krk narovnaný, oči se obrací směrem dolů, ukazuje spíše oční víčka než oči. Je to účinné a dramatické - zvláště v oněch parádických prvcích se vztyčenou hlavou. Tanečníci se nejčastěji dívají tímto způsobem – nahoru, okolo, dokonce i blýsknou očima, ale nedívají se na nic zvláštního, takže se zdá, jako kdyby se zaostřovaly na něco vzdáleného.

Ústa jsou zavřená a bez výrazu, ani zamračená ani usměvavá, nejsou stažená fyzickou námahou při tancování. Nejtěžší pro nezkušené je právě neodrážet své pocity ve tváři – neodrážet radost nebo obavy, únavu, udýchanost, nedovolit tváři, aby se zakřivila, když provádí namáhavé taneční výkony.

Jak už bylo uvedeno, existují výjimky. Někdy se tanečník usměje, jako např. při pow wow. Ale není to úsměv rozjásaného herce, hrajícího pro zalíbení a potlesk davu: ústa jen trochu otevře, koutky natočí vzhůru, očima zajiskří, zaujme příjemný výraz v obličeji. Tento výraz udržuje a nestupňuje. Anebo se mohou podívat přímo do davu nebo na někoho v davu.

Odlišnou situaci představuje vystupování v tanečním příběhu. Zde tanečník používá oči tak, jak diktuje děj, hledá stopy, pronásleduje nepřítele atd., ale ani tady jeho tvář neodráží emoce kromě občasného náhlého pohledu. Příběh přednostně vypráví pohybem těla.

Rozhlížení

Tancující indiáni jsou snad nejčastěji na obrazech namalováni s rukou, kterou si zakrývají oči před sluncem. To ale není indiánský způsob tance. Ve skutečnosti položí předloktí přes čelo, nechá ruku viset přirozeně uvolněnou po straně hlavy dolů, jak je naznačeno na obr.4. Drží ji zde po tři nebo čtyři kroky, potom ji spustí, aby ji později opět zvedl; tímto způsobem zvedá jednu paži a pak druhou. Paži může držet nahoře po 10 nebo 12 kroků, trhá přitom tělem ze strany na stranu, aby změnil úhel pohledu nebo třese paži dozadu a dopředu, aby zakryl oči z různých úhlů.



Obr. 4 – rozhlížení

Kdyby držel ruku nad očima, pozice by byla ztuhlá a nepřinášela by efekt. Tato pozice paže je výrazná a ladí s celkovým pohybem těla. Nechává ruce viset v nějakém úhlu a, jak už bylo řečeno, úhly jsou pro indiánské tancování charakteristické.

Je to jedno z nejfrekventovanějších tanečních gest vůbec. Užívá se pravidelně ve vyprávěcích tancích.

Hra s předmětem

Předpokládejme, že předmět, o který se jedná, je kopí pevně zapíchnuté v zemi, a že děj vyžaduje od tanečnicka, aby jej objevil a zvedl. Může to stejně dobře být jakýkoli jiný předmět. Tanečník se při tanci najednou zastaví, když kopí spatří, jednou patou pouze podupává do rytmu. Když kopí spatří, upne na něj pohled, jako by se chtěl přesvědčit o tom, co to je, nakloní se trochu dolů a dívá se; pak se zvedne a dívá se znovu. Hlavu cukavě naklání ze strany na stranu, aby získal lepší pohled. Potom se k němu otočí bokem a tancuje dozadu a dopředu, jde asi tak dva metry každém směru, oči má stále namířené na kopí a zakrývá je paží. Vykročí takto do strany třeba třikrát, potom se k němu vrhne, mine ho, podnikne na něj výpad, jako kdyby jej chtěl zvednout, otočí se a chvátá pryč od něj s „krokem strachu“ (pozn.1), ohlíží se přitom přes rameno zpátky. Opakuje to dvakrát, až napotřetí kopí zvedne.

Při tomto přibližování se k předmětu je důležitá činnost paží: tanečník zvedá pravou ruku k pravému rameni, dlaní k sobě, ruku uvolněnou. Jakmile začne tancovat dopředu, vymrští paži dlaní vzhůru dopředu na plnou délku směrem k objektu. To napodobí obdobným pohybem levé ruky a pak pokračuje tak, že se při každém kroku vymršťuje nejprve jedna paže a pak druhá. Pohyb paží je výrazný, ale ruka zůstává uvolněná, prsty visí přirozeně.

Jak vzít na vědomí dav okolo. Svého publika si indiánský tanečník všímá málokdy, protože tanec by nebyl efektní, ale když to udělá, je to dramatické, běhá vám z toho mráz po zádech. Vyvolává tak vzpomínky na příběhy z dětství, „když po vás šli indiáni“. Postup je přesně takový jako při hře s předmětem - náhlé zastavení, dlouhý pohled, tancování do stran s očima zastíněnými pažemi a nakonec vyrazení dopředu a ukončení krokem strachu zase zpět.

Momenty podívané

Obvykle se poukazuje na indiánovu tendenci střídat periody klidného pohybu s okázalou vitalitou. Díky tomu nevyčerpá všechny síly při dlouhotrvajícím výkonu a současně na něm jeho pestré taneční ozdoby zvýrazní tento protiklad pohybů.

Při přípravě tanečního děje by kroky měly být uspořádány tak, aby tanec vzbuzoval stále se zvyšující zájem a aby dramaticky gradoval. Toto zesilování nicméně není stálé a nepolevující, ale spíše se rozvíjí ve vlnách, mezi nimiž je tanečník v klidu, každá vlna dosahuje ale vyšší úrovně než ta předchozí. Tanečník zdůrazňuje základní krok nebo pohyb, který do tance přinesl a střídavě uvádí části divadelní, v nichž dramatická zajímavost přejde do vyšší úrovně.

Tyto divadelní momenty se většinou dosahují změnami v pohybu, změnami v tempu a použitím kontrastujících pozic.

Dramatický efekt změnou v pohybu

Tanec by se měl odvíjet stejným způsobem a tím stejným pohybem chodidel a těla, dokud publikum není úplně podníceno a nepřijalo jeho estetický vzhled. Potom se pohyb může okamžitě změnit do jiného, ale příbuzného. Toto je smysl variací základních kroků. Jestliže je základní krok např. špička-pata, vystupňuje se např. jedním podupáním patou, klouzáním nebo vykopnutím s rotací – poté je zapojen zase původní krok, aby byl později oživen jinou variací. Zatímco změny v pohybu přicházejí náhle, přechody musí být jemné a nenásilné a každý nový pohyb se musí být nějak opodstatněný.

Dramatický efekt změnou v tempu

Náhlá změna v tempu je vždycky účinná. Je oblíbeným kouskem začít tancovat pomalým tempem, krok na každý druhý úder bubnu, potom najednou a bez varování přejít do dvojnásobného tempa, krok na každý úder bubnu. Tato exploze síly a rychlosti je překvapující a často divákům vyráží dech, ale aby se ukázala jeho plná hodnota, musí se objevit také odpovídající kontrast v náladě, v atmosféře, v tempu tance. Během pomalé části tanečník plyne půvabně vpřed jakoby bez zájmu, naprosto uvolněný. Potom s náhlou změnou v tempu prudce vypukne v silný pohyb, agresivní, čilý a rázný.

Jestliže jde o sólo, hudebník rozdělí čas podle požadavků tanečníka, bubnuje většinou na začátku velice pomalu a po předem ujednaném znamení najednou rytmus zrychlí

Dramatický efekt kontrastujícími pozicemi

Rychlá změna pohybu nebo tempa se většinou spojuje s náhlou změnou v pozici těla. Existuje několik typů těchto kontrastních prvků. Některé následují typické.

Ze vztyčené pozice do skrčené.

Když tanečník tancuje (nejlépe) dvojitým krokem špička-pata (pozn. 2) a je naprosto uvolněný ve vzpřímené pozici, spadne najednou prudce do plného skrčení s rukama dosahujícími k zemi, třese celým svým tělem a podupává patami, jak je popsáno výše. Setrvá tak chvíli a najednou se narovná zase do plné výšky, aby toto skrčení později zopakoval. Neobvyklý kontrast mezi skákáním nahoru, kontrast mezi předváděnou náladou vzpřímeného stylu, a k zemi směřujícím úplným skrčením, upoutá pozornost diváky a má všechny přednosti živelného půvabu

S jednou nohou ve vzduchu.

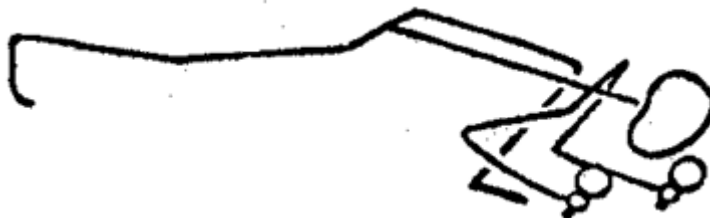
V hravé náladě tanců při pow wow se indiáni z plání často prudce sehnou dopředu a položí levou ruku na zem, zvednou pravou nohu dozadu a vykopnou ji, aby do rytmu zazvonily rolničky na kotníku. Typický počet je okolo osmi výkopů, než se zase zvednou

S jedním kolenem na zemi.

Dalším populárním manévrem téhož typu je náhlé spadnutí na jedno koleno. Ze vzpřímené pozice se na chvíli napůl skrčí, dopadnou na pravé koleno, narazí jím při úderu bubnu do země a jdou bezprostředně na to nahoru, zvedají se po tři údery, otřásají celým tělem na každý úder. Pak pokračují v tanci ve vzpřímené pozici

Vodorovně se zemí.

Ještě dramatičtější působí tento taneční prvek, v němž je noha natažena daleko dozadu a tělo co nejbližší zemi, jak je to na obr. 5. Váha leží na levé noze a levé rameno na levém koleni. Jestliže jste na jevišti, natočte se pravou stranou k publiku. Spadněte prudce do této pozice, podupávejte levou patou do rytmu po čtyři doby, pak otřásejte s velkým přispěním paží a ramen celým tělem nahoru a dolů po čtyři doby. Zastavte se náhle a otočte hlavou doprava, jako kdyby něco zaujalo vaši pozornost, ztuhněte a dívejte se po osm dob, pak se pomalu zvedejte na levé noze, na což máte čtyři doby, utíkejte doleva krokem strachu několik kroků, oči stále zaměřené na to samé místo. Nakonec tancujte dále jako obvykle.



Obr. 5 – pozice vodorovně se zemí

Použití kroku špička - pata - dup - pata.

Ze vztyčené pozice se ohněte daleko dopředu do předklonu a tancujte krok špička-pata - třes - pata (pozn. 3). Po zhruba šesti takových namáhavých krocích se zase narovnejte. Někdy lze variaci zakončit klesnutím kolena na zem, s nohou nataženou dozadu.

Použití kroku sti-yu.

Ze vztyčené pozice spadněte do skrčené a tancujte krokem sti-yu (pozn. 4), přenášejte chodidlo dolů s úderem bubnu na zem a hodně dupejte. Pouze se krátce předved'te a potom se opět narovnejte.

Osobní závěry tance

Někteří indiáni používají osobní a odlišný způsob zakončení tance, jako by do rytmu zapsali své znamení. Jelikož tanečníci vědí, kdy bude tanec končit, zastaví se přesně na konečný úder bubnu, každý se svým malým osobním závěrem, výbuchem tance. Jelikož neexistuje popěvek, který by naznačoval ukončení tance, může se použít slabší úder bubnu jako signál, že po osmi dobách bubnování skončí. Každý tanečník potom začne tancovat vlastní závěr.

Typické je spadnout do skrčení a najednou se na poslední úder bubnu zvednout s jednou rukou před tváří; vyklopnout pravou nohu přes levé koleno na poslední úder a držet ji tak; použít klouzání dozadu a zastavit se s důrazným dupnutím na poslední úder. Ale jelikož jde o osobní závěr, musí si ho ten který tanečník sám sobě přizpůsobit. Konečnou pozici si tanečník vždy na chvíli podrží i poté, co bubnování ustalo.

Tancování vyprávěcích tanců

Tancující indián vypravuje svůj příběh naprosto přirozeným a realistickým způsobem, aniž by ho omezoval styl tancování, a znovu sehraává hrdinský čin rytmickým pohybem. Děj příběhu, jeho nálada a emoce jsou zobrazeny prvotně činností těla s malou pomocí, je-li vůbec jaká, výrazů obličeje. Tvář je živá, oči sledují děj, obličej může získat na chvíli překvapený výraz, ale zobrazovat ve tváři důvěru, emoce, obavy, zlost nebo zarmoucení, to není indiánský zvyk.

Mnoho toho řeknete změnami v tempu. Jak se mění nálada tance, tak se mění i tempo děje, často velmi překvapivě. Hrdina zbavený odvahy se tancuje pomalu; hledá-li nepřítele, kradmo se plíží; je-li plný žádostivosti bojovat, pohybuje se rychle. Bubnování pro sólo se takto co do tempa a hlasitosti může častokrát měnit.

Většina vyprávěcích tanců představuje boj nebo lov. Bojovník na válečné stezce dychtivě hledá, rozhrnuje keře rukama do stran, zakrývá si oči paží. Vystopuje-li nepřítele, padne na zem a ztuhne, potom se k němu kradmo plíží, pozorně se zvedne, pozvedne svůj luk a vystřelí. Lovce pátrající po jelenu studuje zemi a hledá stopy, ukazuje na ně, zastavuje se a studuje je. Hledá-li bizona, studuje vzdálenost, pátrá na pláních po stádech, zakrývá si oči.

Tak se předvádí vyprávěcí tanec. Zde jsou metody zobrazení různých situací, které vzniknou:

Rozhrnování keřů.

Natáhněte paže dopředu ve výšce ramen, neroztahujte je úplně, ale mějte lokty lehce pokrčené, dlaně natočené ven. Tancujte dopředu, natáhněte první ruku, jako kdybyste odstrkovali keře stranou, potom druhou stejným postupem, střídějte pohyb jednou paží na jeden krok, druhou na druhý. Ruka se pohybuje ven na stranu okolo 30 cm a najednou se na úder bubnu zastaví

Hledění do dálky.

Použijte rozhlížejíci se pozici s jednou paží přes oči, jak je popsáno výše.

Ukazování.

Pokud se pohybujete směrem k předmětu, na který ukazujete, natáhněte paži a ukažte směrem k němu a pohybujte rukou dozadu a dopředu. Pohyb ruky dělejte při každém kroku.

Jestliže chcete ukázat na objekt, který byste mohli poplašit pohybem, jako je zvíře nebo nepřítel, ztuhněte a ruku jen natáhněte, držte ji nehybně.

Ztuhnutí.

Klekněte si na zem, zadkem dosedněte na levou patu, natáhněte pravou nohu na plnou délku dopředu tak, aby směřovala k objektu, který vás polekal, chodidlo pravé nohy nechejte naplocho na zemi. Spusťte levou ruku k zemi, abyste se podepřeli, pokud to potřebujete, a ukažte nataženou pravou paží směrem k objektu. Upírejte na něj oči. Udržujte se v této pozici bez hnutí.

Střelba.

V mnoha tancích následuje po ztuhnutí výstřel. Držte se ve ztuhlé pozici, jak bylo popsáno, dostatečně dlouho, aby jste dosáhli dramatického účinku (obvyklou chybou bývá, že člověk nevydrží dost dlouho), potom se pohněte pomalu dopředu, přenášejte váhu na pravou nohu, opatrně se zvedněte do stoje, pevné chodidlo. Zvedněte levou ruku s imaginárním lukem, natáhněte pravou přes pravé rameno a vyndejte imaginární šíp z toulce, přiložte a vypusťte šíp. Tleskněte rukou o dlaň druhé, když jí míváte. Střelba má být dobře načasovaná, aby zbyla potřebná chvíle pro dosažení dramatického efektu. Počítání je následující (každá doba představuje silný a slabý úder (1 - a, 2 - a atd.):

4 doby - zvedněte luk levou rukou,

4 doby - vyndejte šíp z toulce,

4 doby - vložte šíp do tětivy,

8 dob - natáhněte tětivu a zamířte,

1 doba - vystřelte vymrštením pravé ruky dopředu a tleskněte o levou.

Při střelbě na pohyblivý cíl, jako například při útoku na nepřítele, tancujte dopředu s levou rukou držící luk a pravou natahující tětivu a střílejte během postupu tak rychle, jak je možné. Při každém výstřelu pravou rukou vymršťte dopředu a tleskněte jí o levou.

Plížení k nepříteli.

Klesněte k zemi a nejprve ztuhněte, pak se plížte dopředu po čtyřech, dávaje ruce na zem jako podporu. Není třeba podupávat patami na každý úder bubnu.

Ustupování.

Při ustupování použijte kroku strachu popsaného v **poznámce 4**).

Hledání stop.

Tancujte s očima směřujícíma k zemi, zrychlujte, když jsou stopy čerstvé, držte ruku naplocho s dlaní dolů, abyste naznačili pozornost; zastavte se a ohněte dopředu, abyste se podívali, patou neustále podupávejte do rytmu bubnu a ukazujte na stopy rukou. Několikrát se zastavte a posaďte na bobek, abyste studovali stopu, dotkněte se jí prsty, zvedněte list a odhodte jej stranou, dívejte se dopředu, abyste zjistili, kam jdou stopy a mířte v jejich směru. Vyhodte imaginární list do vzduchu, abyste odhadli vítr.

Poznámky:

1) Dvojitý krok špička-pata

Tento krok je zesílením kroku špička-pata a je jedním z nejefektivnějších indiánských kroků. U dobrých tanečníků se těší široké oblibě. Nacházíme jej všude, kde se vyskytuje tancování krokem špička-pata. Staří muži, kterým nohy už tolik neslouží, se mohou držet jednoduchého kroku špička-pata, ale muži v plné síle nacházejí svoje nejlepší vyjádření právě zde. Je to základní krok pro indiány oblasti Velkých jezer a Severních plání.

Tanečník by měl zaměnit krok špička-pata za dvojitý krok špička-pata tak rychle, jak je jen schopen. Levé chodidlo položte dopředu jako při přirozené chůzi:

(slabý úder) Vyskočte na obě špičky, paty zvednuté.

(silný úder) Spusťte levou patu a zvedněte pravé chodidlo dopředu.

(slabý úder) Vyskočte na obě špičky, zvednuté paty.

(silný úder) Spusťte levou patu a zvedněte levé chodidlo dopředu.

Tento krok se nejlépe naučíte zkoušením ve čtyřech etapách:

a) Zatancujte nejprve s oběma chodidly vedle sebe: vyskočte, dopadněte na bříška chodidel. Spusťte levou patu a zvedněte pravé chodidlo, potom zase vyskočte na obou chodidlech a spusťte pravou patu a zvedněte levé chodidlo. Zkuste to na místě, bez postupu dopředu.

b) Když to umíte, položte levé chodidlo jako při normální chůzi dopředu a zkuste ty samé pohyby v této pozici, tancujte dopředu, nejprve s jednou nohou, která vede, potom s druhou.

c) Tato zjednodušená verze vede nyní ke správnému pohybu: vyskočte dopředu oběma nohama jako obvykle, ale místo spuštění levé paty vyskočte levým chodidlem a přeneste jej naplocho dolů. Stejně jako skáče levá, tak se i pravá v dalším kroku zvedne a přenese dopředu. Tento skok je dost vysoký tak, aby se chodidlo dostalo vysoko nad zem, ale zase kleslo na stejné místo.

d) Jakmile to zvládnete, skočte dopředu na obě chodidla jako předtím; poskočte na levé, ale místo jejího přenesení dolů naplocho se bříškem chodidla dotkněte podlahy dříve než pata. Bříško tak jde dolů před úderem bubnu a pata na úder. To vytváří malý krok špička-pata na jeden úder bubnu. Jestliže je chodidlo pružné, je mnohem přirozenější používat tento styl než nějaký jiný. Když jste se naučili třetí stadium, shledáte, že nevědomky přecházíte do tohoto pohybu.

Jako při kroku špička-pata jsou kolena trochu pokrčená, chodidla přímo pod tělem. Přízvuk je nahoře, chodidlo vynášíte nahoru s lehkostí. To odlišuje tento krok od vážného kroku špička-pata. Postupující chodidlo se zvedá do výšky, udělá ve vzduchu půlkruh a jde dopředu. Chodidla se odráží od země hned, jak se jí dotknou. Vymršťujte je nahoru při každém kroku. Je to ale jen postupující noha, která jde nahoru; chodidlo se zvedá jen o pět až osm centimetrů.

2) Krok špička-pata-dup-pata

(slabý úder) Položte levou špičku dolů.

(silný úder) Spusťte levou patu dolů, zvedněte pravé chodidlo.

(slabý úder) Dupněte pravou špičkou dozadu.

(silný úder) Dupněte levou patou dolů.

(slabý úder) Položte pravou špičku dolů.

(silný úder) Spusťte pravou patu dolů, zvedněte levé chodidlo.

(slabý úder) Dupněte levou špičkou.

(silný úder) Dupněte pravou patou dolů.

Je to cenný krok, který se nejvíce používá s pokrčením těla. Ohněte se v bocích daleko dopředu, položte levou špičku dolů jako při kroku špička-pata, spusťte levou patu a natáhněte pravou nohu dozadu tak daleko, jak to jde, silně dupněte pravou špičkou; když se pravá noha přenáší dozadu pod tělo, zvedněte a spusťte levou patu. Potom pohyb opakujte pravou nohou. Všechny pohyby jsou procítěné, chodidla naráží do země silně. Čtyři až šest kroků tancujte bez postupu, potom tělo opět napřimte a obnovte krok špička-pata.

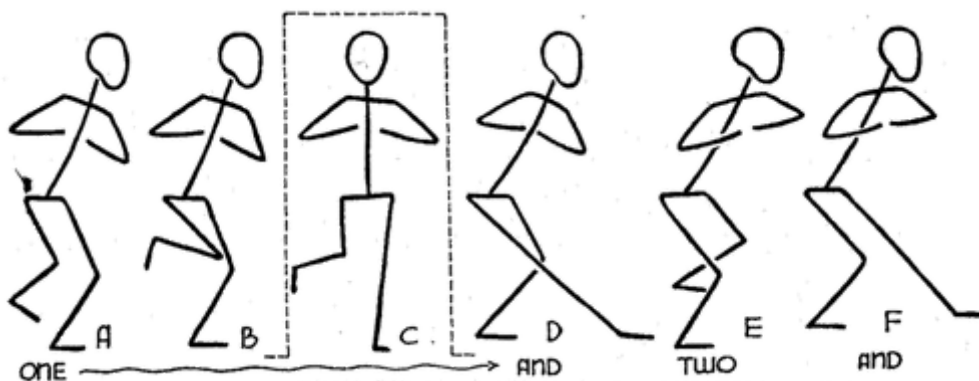
3) Sti-yu

Je to asi nejokázalejší ze všech indiánských kroků. Jde o postupující pohyb, který zaujme toho, kdo dobře tancuje dvojitý krok špička-pata. Následující body předpokládají znalost dvojitého kroku špička-pata.

Sti-yu si osvojíte nejlépe, budete-li se učit postupně:

a) Tancujte dvojitý krok špička-pata na místě. Uvědomte si, že v každém kroku je třeba postupující chodidlo zatáhnout pod tělo.

b) Opakujte dvojitý krok špička-pata na místě, ale natočte nohu, když ji nesete dopředu, do strany. Pouze lýtko vyneste ven, stehna a kolena zůstávají blízko sebe (obr. 6c). Zvedněte chodidlo vysoko nahoru a zhoupněte jej. Vykopněte chodidlem ostře dozadu a nahoru jako v obr.6b, abyste jej hned zpočátku dostali vysoko nad zem. Všimněte si, že při tomto výkopu se koleno nezvedá dopředu, ale zůstává vedle druhého kolena. Tato část je nejdůležitější a musíte ji dlouho cvičit.



Obr. 6 – krok Sti-yu

c) Nakloňte se dopředu v bocích a zhoupněte postupující chodidlo daleko dopředu jako na obr. 6d – koleno mějte napnuté a chodidlo narovnané. Aby se noha dostala do této pozice, koleno podpůrné nohy musí být ohnuté, aby se tělo, které se ohýbá v bocích, snížilo.

d) Při zhoupnutí nohy dopředu ji nechejte nataženou s chodidlem vodorovně se zemí, okolo osmi centimetrů nad ní. Potom chodidlo nechejte dopadnout naplocho k zemi. Nohou pak vykopněte co nejdál dopředu, uvolněte ji a nechejte klesnout k zemi, chodidlo opět naplocho.

e) Přesně v tu chvíli, kdy postupující chodidlo dupne na zem, vyskočí zase nahoru a nese se zpět pod tělo jako v obr.6e.

Celý tento pohyb je založen na dvojitém kroku špička-pata. Začíná tímto krokem, potom se od něj v první etapě odlišuje vysokým výkopem dozadu (obr. 6b), v druhé etapě se natažená noha natočí do strany (obr. 6c), ve třetí vykopne daleko dopředu (obr. 6d), ve čtvrté se chodidlo přeneso naplocho k podlaze a v páté je tělo ve skloněné pozici.

Ruce držte před hrudníkem lehce spojené, s lokty do stran, paže úplně uvolněné.

Tento krok je namáhavý, i když se tancuje úplně uvolněně, s tělem ohebným a volně plynoucím.

Ve skutečnosti jej nelze provést, když tělo není ohnuté. Není to žádné bušení do země. Je to právě ona lehkost, která je jedním z charakteristických rysů tohoto tance.

Účinek vznikající tímto krokem budí pocit obrovských rezerv, přestože celé tělo je aktivní, což je tak typické pro indiánské tance. Když se tancuje bez rolniček, chodidla se dotýkají země tak jemně, že je můžete jen těžko slyšet, a to i když se opravdu snažíte. Rukám je ponechána stejná svoboda v natáčení jako nohám. Krok by měl mít atmosféru divokého úsilí.

Tempo bubnování musí být pomalejší než při dvojitém kroku špička-pata, aby bylo pro pohyby dostatek času - středně rychlé, dvojdobé.

Jméno kroku, sti-yu (vyslovováno stíyou'), pochází z čerokijštiny a překládá se jako „jsi silný“. Tito indiáni je používají jako taneční zvolání ve významu „tancuj vytrvale!“. Krok je typický pro dobré čerokijské tanečnický ze Smoky Moutains, kde bývá volání „sti-yu!“slyšet. Nicméně se nyní objevuje s nepatrnými variacemi a v osobních tanečních projevech dobrých tanečnicků u Odžibvejů v severních lesích a podobné pohyby lze vidět i na Pláních.

4) Kroky strachu

V malebných tancích vyprávějících příběh se tyto kroky vyjadřující úlek velmi často používají; předvádějí strach a útěk. Jsou tři; často se používají v různých vzájemných kombinacích.

Krok č.1:

(silný úder) Krok nalevo levou špičkou.

(slabý úder) Krok nalevo pravou špičkou.

(silný úder) Krok nalevo levou špičkou.

(slabý úder) Krok nalevo pravou špičkou.

Pohyb takto míří nalevo. Kroky jsou zpětné, jestliže chcete ustupovat napravo. Kolena ohnutá.

Jelikož se tento krok používá při útěku před nebezpečím, tanečník koutkem oka sleduje předmět, od něhož utíká a drží ruce před obličejem, aby se ochránil. Kroky jsou krátké a rychlé

Krok č.2:

(silný úder) Překřížte pravou nohu přes levou a stůjte na levé špičce.

(slabý úder) Udělejte krok levou špičkou nalevo, pravá zůstává překřížená.

(silný úder) Udělejte krok pravou špičkou doleva.

(slabý úder) Udělejte krok levou špičkou doleva, pravá zůstává překřížená

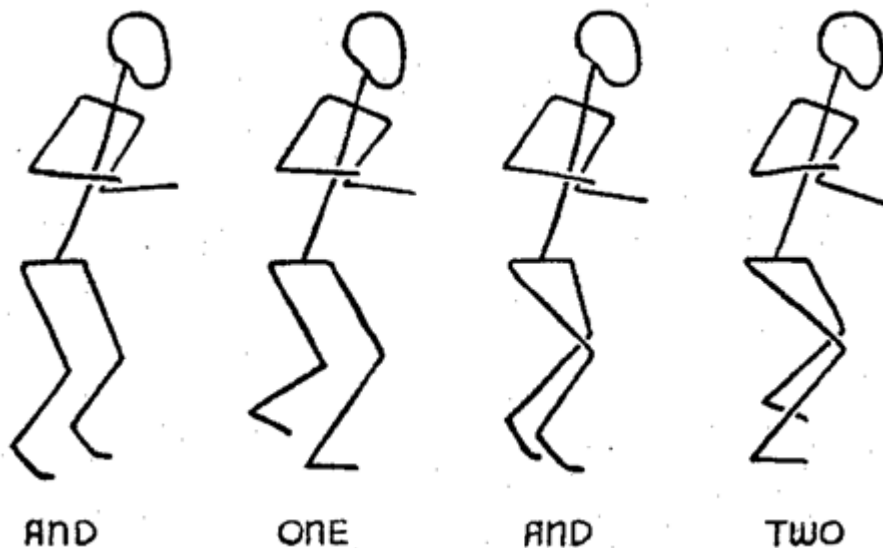
Krok č.3:

(silný úder) Překřížte pravou nohu přes levou, stůjte na špičce.

(slabý úder) Udělejte krok nalevo na levou špičku, nohy nepřekřížené.

(silný úder) Překřížte pravou nohu přes levou, stůjte na špičce.

(slabý úder) Udělejte krok nalevo na levou špičku, nohy nepřekřížené.



Obr. 7 – taneční krok špička-pata