

DEMI-PLIÉ

/demi-plijé/

Demi-plié česky podřep má dvě fáze:

- I. fáze - dolní končetiny flektují v kolenních kloubech do podřepu
- II. fáze - dolní končetiny extendují do vztyku

Demi-plié procvičujeme v I.p., II.p., ve III.p. v V.p. a ve IV.p.

PRAVIDLO:

I.

Váha těla je rovnoměrně rozložena na obě dolní končetiny, paty se nezvedají.

II.

Kolena a kyčelní klouby musí během celého cviku procházet rovinou proloženou rameny a patami.

GRAND PLIÉ

/grand-plijé/

Grand plié česky dřep má opět dvě fáze pohybu:

- I. fáze - přes demi-plié přecházíme do hlubokého - grand plié, zvedáme paty co nejméně a protlačujeme je dopředu, aby setrvaly v čelné rovině
 - dolní končetiny přecházejí na nízkou pološpičku
 - česky ohnutých kolen směřují přesně bočně
- II. fáze - vztyk začínáme tím, že paty co nejdříve pokládáme na podlahu
 - přecházíme do demi-plié
 - cvik dokončíme protažením kolenních kloubů a celých dolních končetin

PRAVIDLO:

I.

Trup držíme zpříma, hýžděové svalstvo nevysazujeme, kolena směřují přesně bočně nad špičky chodidel

II.

Přechod provádíme plynule. Paty v I. fázi zvedáme co nejméně a protlačujeme je dopředu. Ve II. fázi paty pokládáme co nejdříve na podlahu.

III.

Při grand plié ve II.pozici zůstávají paty na podlaze.

Tento cvik budeme v baletu používat velmi často. Plié a relevé (o tom si povíme příště) jsou základem téměř všech pohybů v klasickém tanci. A hlavně při každém skoku.

Ukážeme si tento cvik opět na obrázcích.



ramena jsou v jedné rovině

ruce lehce položené na barré

záda rovná

břicho je zatažené dovnitř

kyčle jsou v jedné rovině

hýždňové svaly stažené

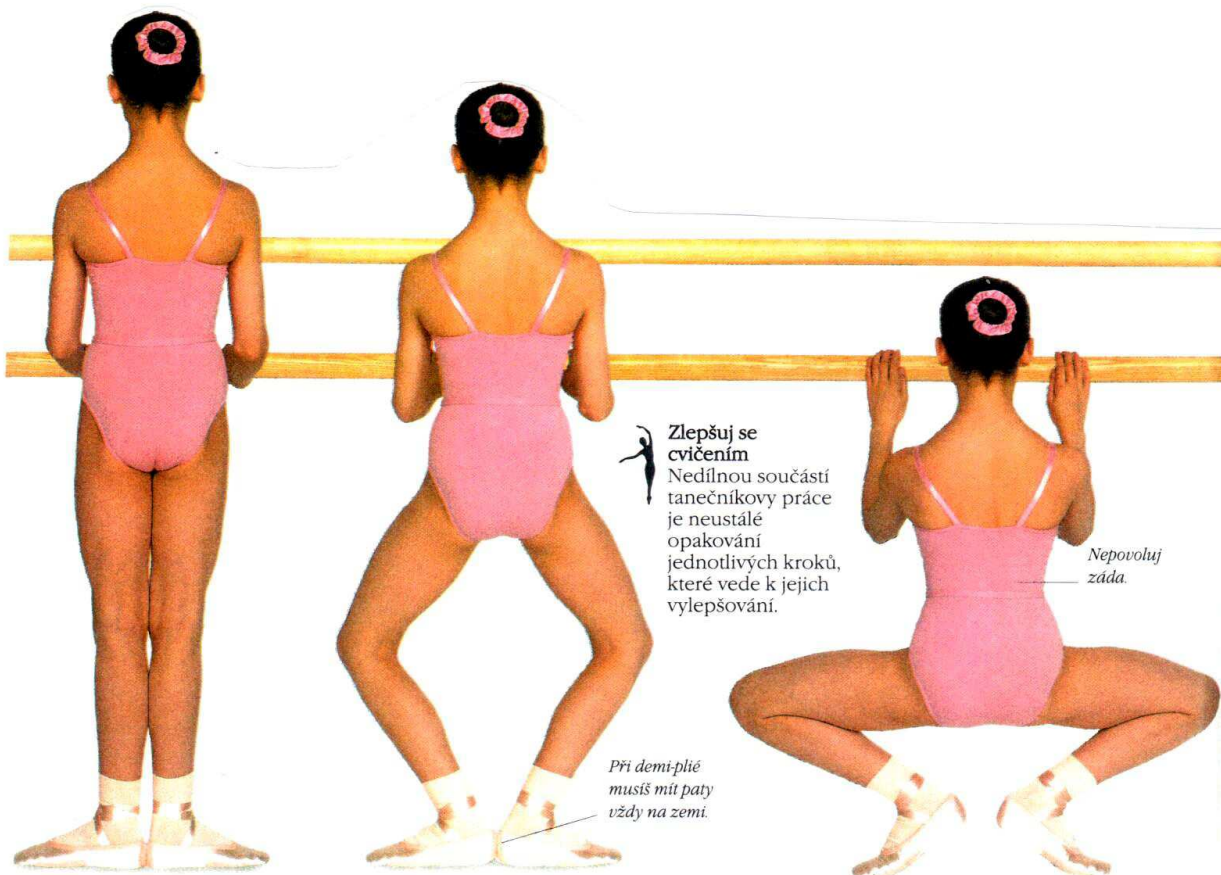
stehenní svaly se rozevírají

rozevřená kolena nad chodidly

Kotníky jsou pevné.

paty se v 1. pozici dotýkají prsty jsou přitisknuté k zemi

Demi-plié a grand plié v první pozici



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

Nepovoluj záda.

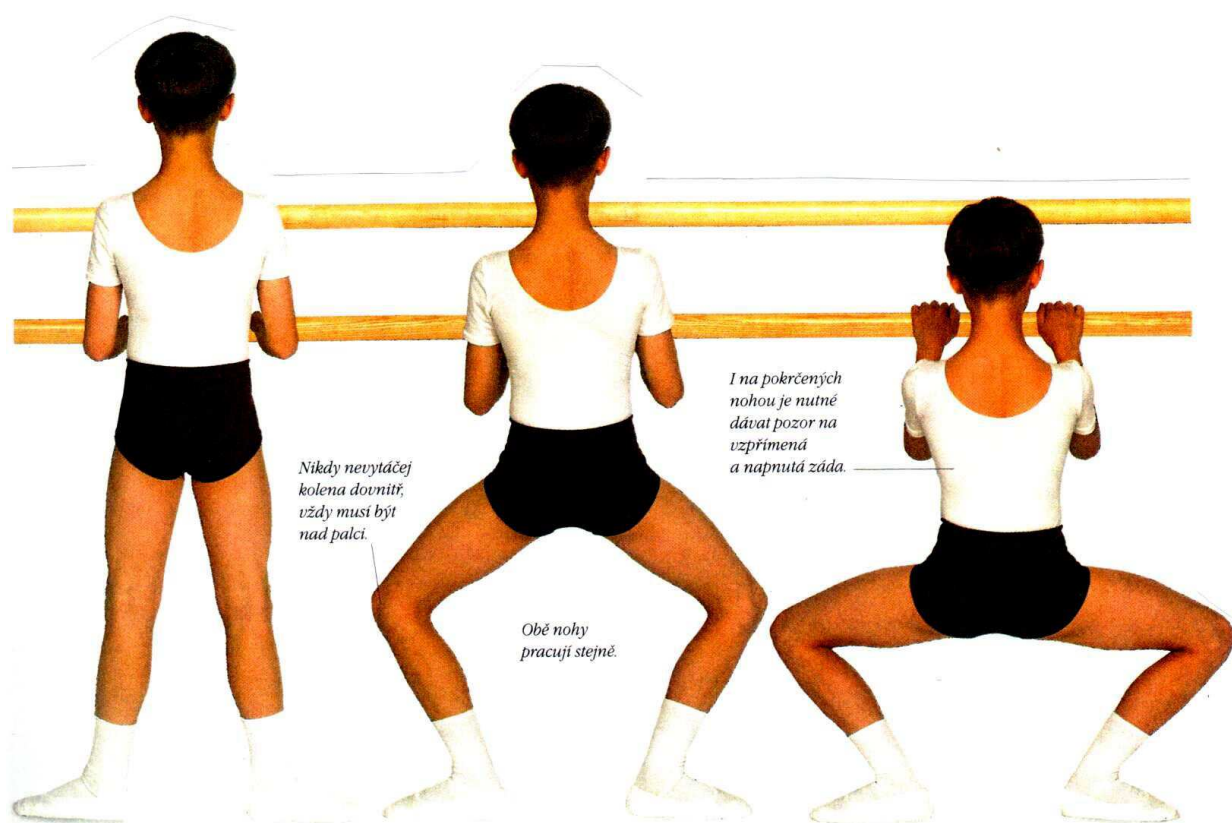
Při demi-plié musíš mít paty vždy na zemi.

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 nejvíc 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 nejdřív na podlahu.

Demi-plié a grand plié ve druhé pozici



Nikdy nevytáčeš kolena dovnitř, vždy musí být nad palci.

Obě nohy pracují stejně.

I na pokrčených nohou je nutné dávat pozor na vzpřímená a napnutá záda.

1 Toto cvičení ti pomůže dosáhnout síly a pružnosti svalů. Postav se do druhé pozice. Váhu rozlož rovnoměrně na obě nohy.

2 Pomalu a plynule přejdi do *demi-plié*. Paty zůstávají na podlaze a nohy jsou co nejvíc vytočené. Pro kontrolu stability je důležité cítit linii páteře. Ta je středem rovnováhy, tvojí osou.

3 Pokrč kolena ještě víc do *grand plié* a tentokrát se snaž zůstat patami na podlaze. Zvedej se pomalu se stejným soustředěním, s jakým jsi šel do dřepu. *Plié* by mělo být krásně vyvážené a prováděné plynule.