

Postavení u tyče a pozice nohou

Hodina klasického tance se dělí na tyto části:

1. exercice à la barre – cvičení u tyče
2. exercice au milieu – cvičení na volnosti
3. adagio – základem jsou pózy, pomalé ladné pohyby
4. allegro – základem jsou skoky, rychlé, živé pohyby
5. záver – cvičení na špičkách, zklidnění

Cvičení u tyče – exercice à la barre

je důležitou a nedílnou součástí nejen výuky, ale klasického tréninku vůbec. K tyči se můžeme stavět dvojím způsobem: čelem a bokem.

Postavení čelem k tyči

Postavíme se čelem k tyči ve vzdálenosti 40 - 50 cm podle délky předloktí. Ruce pokládáme tak, aby všechny prsty včetně palců ležely vedle sebe volně na tyči. Zápěstí zůstane volně spuštěno, loketní klouby směřující dolů rovněž a jsou poněkud přesunuty před ramenní klouby v jedné linii s hrudníkem. Vzdálenost rukou položených na tyči je rovna šíři ramen. Hlava se drží zpříma, pohled před sebe.

Postavení bokem k tyči

Vzdálenost od tyče je asi půl kroku. Ruka, která se drží tyče, je na ní volně položena, prsty včetně palce leží vedle sebe na tyči, zápěstí je spuštěno dolů. Paže je poněkud před tělem, takže loket, který směřuje dolů je v rovině přední stěny hrudníku. Paži nesmíme přimykát k tělu.

Čelná rovina těla je k tyči v úhlu 90°. Druhou ruku dáváme nejdříve v bok později do 7. pozice. Dolní končetiny jsou v I. nebo v V. pozici (dle konkrétního cviku).

Stojíme-li levým bokem k tyči, je na tyči položena levá ruka, kročná dolní končetina je pravá. Při tomto postavení v V. pozici je pravá noha vpředu. Při střídání kročné nohy se **otáčíme čelem k tyči**, nové postavení je pravým bokem k tyči, pravá horní končetina je položena na tyči a cvičí levá dolní končetina.

Před započítáním cvičení je třeba, abychom si uvědomili správné držení těla.

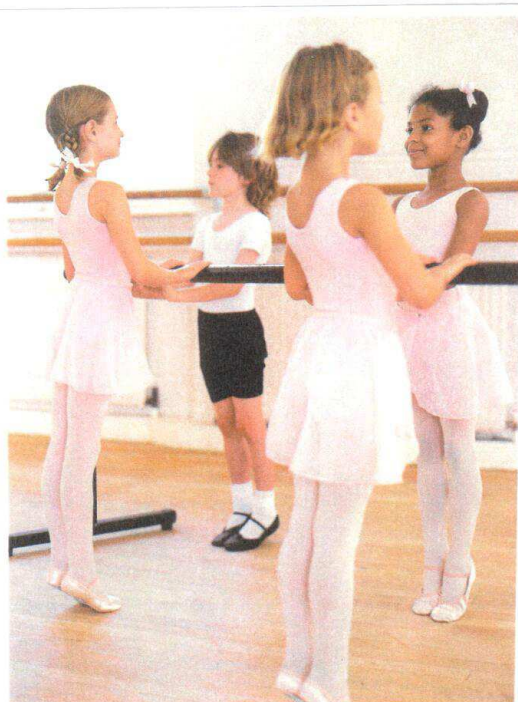
Další důležitá věc v baletu jsou pozice nohou a rukou. A my si ještě dnes zopakujeme pozice nohou.

Jak vidíte, máme třetí lekci a ještě stále necvičíme. Balet je opravdu náročný. A je to tak, jak zní jeden citát: „Klasický balet nic neodpustí“. (Francis Patrellel) A druhý: „Kdyby byl balet snadný, dělal by ho každý“.

Tak pojďme opět na obrázky ☺

Postavení u tyče

- Stojíme od tyče asi na délku předloktí
- Ruce máme volně položené na tyči
- Všechny prsty i palec jsou na tyči
- Lokty by měly být o něco níže než zápěstí



Pozice nohou

Pozic nohou máme 5 a nesmíme ani u jedné zapomínat na důležité vytočení en dehors.

Nejdříve se je naučíme čelem k tyči, potom bokem a nakonec na volnosti.

První pozice (I.pozice)



Vytočíme špičky do stran. Paty se dotýkají. Chodidla jsou celá na zemi. Nohy musíme vytočit v kyčli a snažit se kolena tlačit od sebe. Vytáčet pouze chodidlo nestačí. Zpočátku nožičky úplně nevytočíme, ale postupným cvičením správnou I. pozici zvládneme.

Druhá pozice (II.pozice)



Špičky máme stejně vytočené jako při I. pozici, ale nohy jsou mírně rozkročené. Vzdálenost mezi patami je na délku chodidla. Stojíme hezky rovně a stále máme celá chodidla na zemi.

Třetí pozice (III.pozice)



Chodidla jsou ve stejném postavení jako při I. pozici, ale jednu nohu předsuneme před druhou tak, že ji z poloviny překrývá. Váha těla je stále rozložena na obou chodidlech.

Pátá pozice (V.pozice)



Čtvrtá a pátá pozice jsou nejobtížnější. V V. pozici vyjdeme z postavení chodidel v I. pozici, ale jedna noha je předsunuta před druhou tak, že ji zcela překrývá. Obě nohy se po celé délce chodidel dotýkají a to tak, že pata jedné nohy se dotýká špičky druhé a naopak

Čtvrtá pozice (I.pozice)



Postavení chodidel je stejné jako v V.pozici, ale vzdálenost mezi chodidly je opět na délku chodidla.