

Baletní postoj

V minulé lekci jsme si docela podrobně popsali jak máme správně držet tělo. A tak bychom ho měli držet stále. Nejen v našich hodinách. Co je trošku jiné, je postavení dolních končetin.

Pro základní držení těla v klasickém tanci platí všechna pravidla správného držení těla, pouze dolní končetiny jsou vytočeny **en dehors**. Tímto vytočením dosáhneme nejen maximálního rozsahu pohybu všemi směry, ale i větší stability. V klasickém tanci je toto vytočení jedním z principů. Dolní končetiny se tak dostávají do polohy, která jim umožňuje zaujmout kteroukoliv z pěti pozic. Vytočení nastává zevní rotací hlavic kyčelních kloubů.

Důležitá je poloha chodidla při **vytočení en dehors**.

- obě chodidla jsou plnou ploškou na podlaze
- svírají úhel 180°
- paty u sebe
- váha těla je rovnoměrně rozložena a posunuta směrem k prstům
- pata spočívá na podlaze, ale je nadlehčena
- váha těla musí být na chodidlech rozložena tak, abychom kdykoli mohli přejít na pološpičky, aniž bychom museli přenášet váhu těla na prsty
- podélná klenba nohy se aktivně zvyšuje na palcovém okraji
- všechny prsty spočívají na podlaze, nesmí být pokrčeny
- kolena směřují bočně
- celá dolní končetina je protažená

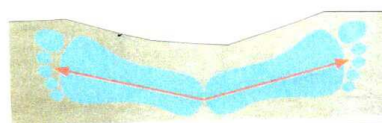
Nyní opět méně odborně ☺ A opět si vypůjčíme obrázky z knížky.

Než se podíváme na obrázek, tak si připomeneme, že dnes už máme druhé francouzské slovíčko. To první v minulé části bylo **barre** - to je ta naše tyč u zrcadla, které se přidržujeme, abychom nezápasili s rovnováhou a nevypadalo to, že nám na sále fouká silný vítr ☺ A druhé **en dehors** – vytočení nožiček. Čteme jako **andeor**.

Také se podíváme, jak bychom měli posilovat chodidla. A to můžeme i u televizních pohádek nebo u knížky. Stačí, když se pěkně opřeme do chodidla a začneme zvedat patu až bude nožka na pološpičce. A budeme vytlačovat nárt. Stejně tak to budeme trénovat ve stoje, abychom posilovali chodidla a připravovali je tak pro práci na špičkách. A na to se přeci všichni těšíme.

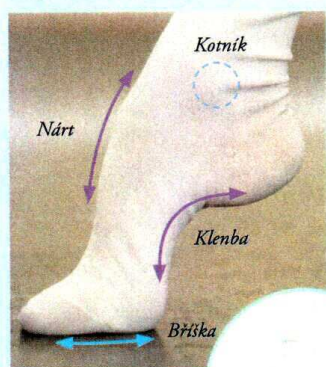


Takto vytočené nožičky máme, když začínáme. Hezky pomalu, kam nám to naše klouby dovolí



S postupným trénováním se chodidla vytáčejí víc a víc až do té správné polohy en dehors. Vše je o postupném tréninku a ne o přemáhání silou. Mohli bychom našim kloubům ublížit

Co je kde ve vašem chodidle?



Pomalu nohu protahujte a procitujte jednotlivé části chodidla.

A takto budeme připravovat chodidla pro balet a dále i pro práci na špičkách



Silná chodidla nám pomůžou udržet rovnováhu, zvednout se na špičky, vyskočit do vzduchu i bezpečně dopadnout zpět

A takhle nám to bude slušet, když budeme dodržovat 3 pravidla

*Ramena a krk
jsou uvolněné.*

*Břicho je jemně
zatažené.*

1

První pozice

Toto je vaše
startovní pozice.

Paže: Zvedněte
paže do oblouku
před sebou.

Nohy: Stůjte rovně
ve správném postoji
a vytáčejte nohy
v kyčlích, dokud
chodidla nevytvoří V.



Paty spojené

Pravidlo 1

Při všech cvičích dodržujeme základní držení těla

Pravidlo 2

Vypracováváme maximální vytočení v kyčelních kloubech

Pravidlo 3

Dbáme na správnou polohu chodidel