

Správné držení těla

Je to to nejdůležitější co k tanci potřebujeme. Nejen že správné držení těla je krásné, ale je správné, zdravé a umožňuje nám i snadnější provádění baletních pozic.

Rozhodující pro výuku je osvojení návyku správného držení těla, které výchozím postavením **každého** tanečního pohybu v technice klasického tance. Nenásilná možnost pohybu ve všech směrech je možná jen tehdy, když části těla zůstávají v určeném správném vzájemném poměru.

- kyčelní klouby musí být v čelné rovině nad středem nártu
- ramena nad kyčelními klouby
- zevní otvory ušní nad rameny (přesněji nad nadpažkovými výběžky)

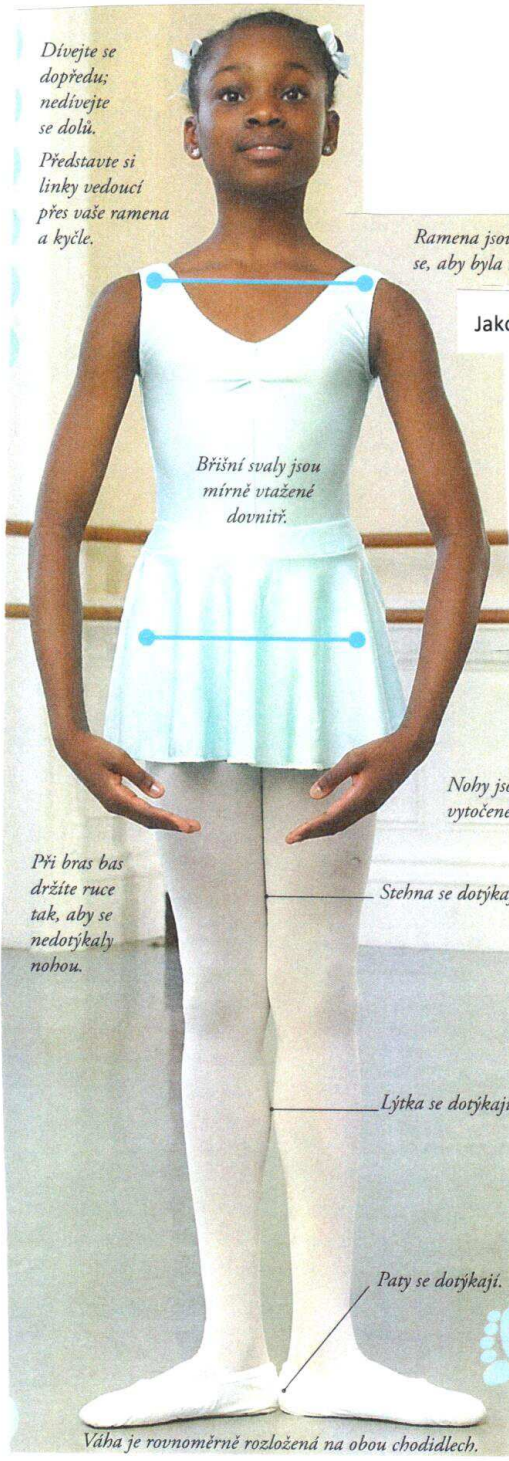
Výchozí postavení

- stoj spatný - chodidla svírají úhel 90°, paty u sebe
- klenba nohy ve fyziologickém postavení, prsty se nesmí krčit
- podélná osa dolní končetiny svírá úhel 90° s podélnou osou nohy, přičemž hlezenní kloub je v přímém postavení
- horní končetiny visí svisle podél těla, jsou v loketním kloubu mírně ohnuté
- dlaně směřují k tělu
- trup je vzpřímený
- ramena směřují tahem dolů
- dolní úhly lopatek jsou přiloženy k zadní stěně hrudníku
- hrudní kost je nadnesena
- žeberní oblouky (10. až 12. pár) se stažením břišní stěny posunují vzad
- volně dýcháme, nezadržujeme dech
- šikmé břišní svaly si zachovávají svůj základní tonus, přímé břišní svaly jsou v mírné kontrakci
- stehenní a lýtkové svaly jsou v kontrakci
- kost sedací a kost stydkou dopředu
- hýžďové svaly přitahujeme k podélné ose těla
- stažení zádového svalstva, temeno hlavy směřuje přímo vzhůru (pocit růstu - až o 2-3 cm)
- svalstvo krku si zachovává svůj základní tonus
- myšlená předozadní osa procházející středem brady svírá úhel 90° se svislou osou krku

V tomto postoji mají mírně zvýšený tonus ty skupiny svalstva, které fixují klouby.

Nyní to zkusíme méně odborně ☺

Půjčíme si obrázky z knížky, kterou doma možná máte. Jmenuje se Jak na balet a napsala ji Jane Hackett



Dívejte se dopředu; nedívejte se dolů.

Představte si linky vedoucí přes vaše ramena a kyčle.

Břišní svaly jsou mírně vtažené dovnitř.

Ramena jsou uvolněná a spuštěná. Snažte se, aby byla roztažená a vzadu plochá.

Jako bychom chtěli ukázat srdíčko

Nohy jsou rovnoměrně vytočené v kyčlích.

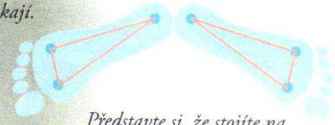
Při bras bas držíte ruce tak, aby se nedotýkaly nohou.

Stehna se dotýkají.

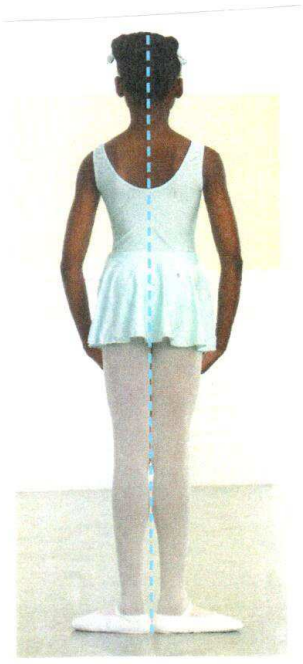
Lýtka se dotýkají.

Paty se dotýkají.

Váha je rovnoměrně rozložena na obou chodidlech.



Představte si, že stojíte na pomyslných trojúhelnících pod vašimi chodidly.

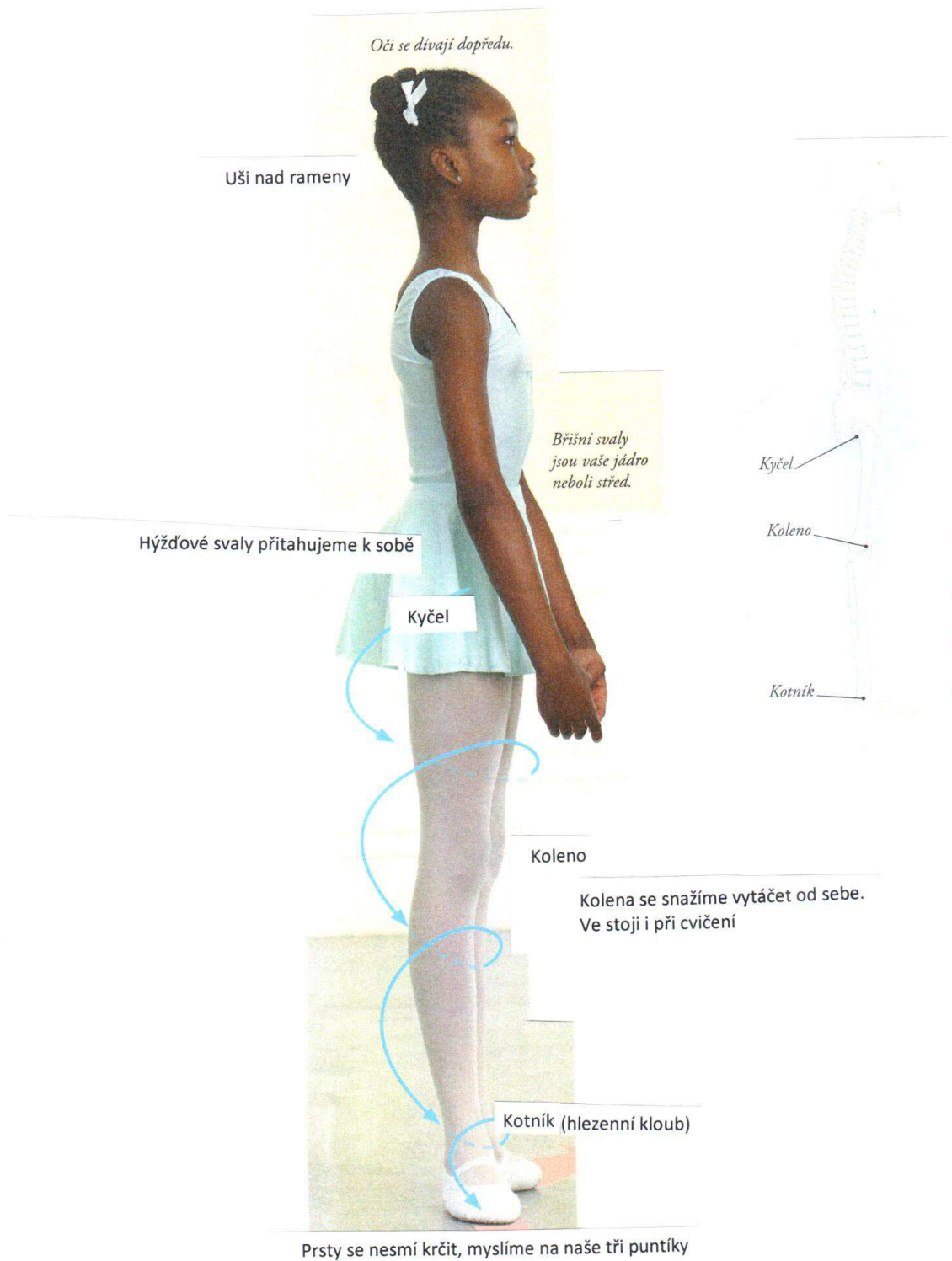


Představte si přímku, která vám stoupá od pat vzhůru po nohou a páteři až na temeno.

Symetrie

Obě strany těla by měly být stejné. Cítíte stejnou váhu na obou chodidlech, všechny prsty přiléhají k podlaze. Snazší je to, když klidně stojíte nebo když se pomalu pohybujete.

Ne všechny děti již vědí co je trojúhelník. My si v hodinách baletu říkáme, že si na nožičce představíme 3 puntíky. Jeden pod palečkem, jeden pod malíčkem a jeden pod patou. A na ty puntíky pěkně zatlačíme.



A teď si to zkuste Vy ☺