

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

**Zvládání trémy při práci s taneční skupinou NRG
Píí**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

MgA. Milena Matějíčková, Ph.D.

Vypracovala:

Pavla Pejšová

České Budějovice, 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, 31. března 2012

.....
Pavla Pejšová

Poděkování

Ráda bych co nejsrdečněji poděkovala vedoucí mé bakalářské práce MgA. Mileně Matějíčkové, Ph.D. za její velkou trpělivost, vstřícný přístup, podporu a cenné rady a připomínky.

ABSTRAKT

Každá naše činnost – náš výkon, který se chystáme prezentovat na veřejnosti je doprovázený trémou. Tentýž člověk – interpret může při veřejném vystoupení předvést rozdílné výkony právě podle toho, jak se cítí, zda je klidný nebo vzrušený, dobře vyspalý nebo unavený, v dobré pohodě nebo plný obav s pocity úzkosti či trémy. V této práci chci popsat faktory, které ovlivňují veřejné vystoupení, jednotlivé taneční styly street dance a zároveň představit tanečníky mé skupiny NRG Píí, s nimiž jsem úspěšně pracovala na odbourávání trémy.

Klíčová slova: emoce, úzkost, tréma, příčiny trémy, street dance, práce s taneční skupinou

ABSTRACT

Each of our activity – our performance, we are going to present in the public, is accompanied by stage fright. The same person – a performer can during a public appearance show different performances just according to how he or she is feeling, if he or she is calm or excited, well-slept or tired, in a good mood or full of anxieties with feelings of anxiety or stage fright. In this dissertation, I want to describe the factors, which influenced the public appearance, the individual dance styles of street dance and to introduce the dancers of my dance group called NRG Píí as well, with whom I worked succesfully on eliminating of stage fright.

Key words: emotions, anxiety, stage fright, the causes of stage fright, street dance, work with the dance group

OBSAH:

ÚVOD	8
CÍL PRÁCE	9
1. EMOCE	10
1. 1 Teorie emocí.....	11
1. 2 Vlastnosti emocí.....	12
1. 3 Funkce emocí a jejich dělení	12
2. TRÉMA PŘI UMĚLECKÉM VYSTOUPENÍ	14
2. 1 Úzkost a strach.	14
2. 2 Tréma.....	16
2. 3 Příčiny vzniku negativních faktorů ovlivňujících vystoupení	16
2. 3. 1 Psychologické aspekty	17
2. 3. 2 Biologické aspekty	18
2. 3. 3 Sociální aspekty.....	20
3. TEORIE TANCE.....	21
3.1 Základní dělení.....	22
3.2 Hip hop – životní a taneční styl.....	23
3.2.1 Old school dancing.....	24
3.2.2 New school dancing	25
3.3 Od Hip hopu ke Street dance.....	26
3.4 Street dance a soutěže.....	28
3.5 CDO.....	29
4. LEKTOR A CHOREOGRAF TS	31
4. 1 Od začátku po současnost.....	33

5. SPOJITOST ROLE TANEČNÍKA A LEKTORA.....	38
5.1 Z pohledu tanečníka.....	38
5.2 Z pohledu trenéra TS.....	39
6. NRG PÍÍ A SOUČASNOST	41
6.1 Talent Awards.....	42
6.2 Tanečníci NRG Píí.....	44
6.3 Odbourávání trémy při práci s NRG Píí v praxi.....	54
7. ZÁVĚR.....	59
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	61
RESUMÉ	63
Příloha: DVD s ukázkami jednotlivých tanečních stylů	

ÚVOD

Tanec je mou zálibou, které se aktivně věnuji řadu let. Považuji ho nejen za aktivní relaxaci, ale také za jeden ze smyslů svého života. Hlavní motivací pro napsání této bakalářské práce je nedostatečná informovanost nových, začínajících lektorů tanečních skupin. Přestože je tanec nejstarší pohybovou aktivitou v dějinách lidstva, neexistuje dodnes řádné množství literatury, která by se tanci věnovala detailně ve všech směrech. Tancuji od svých 10 let, od začátečnických tanečních kurzů provozovaných zájmovými centry jsem se dostala až k vytvoření a vedení vlastní taneční skupiny. Vytvořením skupiny jsem si splnila svůj dětský sen, který nese jméno NRG Píí. Mým cílem je rozvoj na profesionální úrovni, předávání zkušeností a v dohledné budoucnosti zejména založení vlastního tanečního centra v místě mého bydliště. Má skupina je pro mě prioritní, a proto jsem svou práci zaměřila právě na ni. Jsem lektorkou a zároveň choreografkou amatérské taneční skupiny, která již absolvovala množství veřejných vystoupení a od roku 2011 se aktivně účastní soutěží různé velikosti. Naším dosavadním největším úspěchem je 1. místo v soutěži Talent Awards, která je mezinárodně uznávaným projektem, podporovaným EU. Tanečníci této nevelké skupiny jsou lidé s talentem a nadšením stejným, jako mám já. Lidé plní snů a očekávání.

CÍL PRÁCE

Hlavním cílem mé bakalářské práce je poskytnutí základních informací a zpracování osobních zkušeností pro jiné, začínající lektory zejména v oblasti trémy a jejího následného odbourávání. Práce by měla být úvodem do světa hip hopového tance a jeho sounáležitostí. Když jsem před pěti lety začínala s lektorskou činností, neměla jsem možnost nahlédnout do literatury podobného rázu, ačkoli by to pro mě bylo, jakožto pro začátečníka, velkým přínosem. Bakalářská práce se skládá z 6 hlavních kapitol. První z nich se zabývá emocemi, jejich vlastnostmi, funkcemi, dělením a v neposlední řadě teoriemi emocí. Druhá kapitola se zabývá přítomností trémy během uměleckého vystoupení, osvětluje pojmy strach, úzkost a tréma. Dále se zabývá příčinami vzniku negativních faktorů ovlivňujících vystoupení. Kapitola třetí je věnována teorii tance. Jejím dělení, hip hopové kultuře, street dance a tanečními soutěžemi, kde je nejznámějším pořadatelem organizace CDO. Čtvrtá kapitola, která je nejkratší, se věnuje vlastnostem a kvalitám lektora, a také mým tanečním začátkům. V následující, páté kapitole hovořím o spojitosti role tanečníka a lektora, kde rozlišuji dva rozdílné úhly pohledu. V poslední, šesté kapitole uvádím informace o současném stavu TS NRG Pí a jejích jednotlivých tanečnících. Navazuje část popisující soutěž Talent Awards, kterou jsme absolvovali a nakonec část práce, která se zabývá odbouráváním trémy.

1. EMOCE

Pojem emoce vznikl z latinského slova *e-motio* (pohnutí). Jedná se o psychologické procesy, zahrnující subjektivní zážitky libosti a nelibosti, které provází fyziologické změny (změna srdečního tepu, změna rychlosti dýchání), motorickými projevy (mimika, gestikulace), změny pohotovosti a zaměřenosti. Hodnotí skutečnosti, události, situace a výsledky činností podle subjektivního stavu a vztahu k hodnocenému, vedou k zaujetí postoje k dané situaci. Vyvolávají a ovlivňují pak další psychologické procesy. Lze u nich zjišťovat přibližování či vzdalování, intenzitu a dobu trvání. Emoce jsou evolučně starší než rozumové jednání, a proto jsou jejich projevy silnější a obtížněji ovlivnitelné. Emoce se poměrně snadno přenášejí na ostatní (smích, pláč), silné emoce mohou poškodit zdraví nebo dokonce přivodit smrt. Dlouhodobé působení určité emoce může vést ke změnám zdravotního stavu (Nakonečný, Praha 2000).

S podnětem přichází emoce, která následně vyvolá reakci, například:

Nebezpečí – strach – únik, boj

Úspěch, zisk – radost – úsměv

Překážka, nepřítel – hněv – útok, agrese

1. 1 Teorie emocí

Postupem času bylo vytvořeno velké množství teorií emocí ¹, mezi ty nejznámější patří

Psychoevoluční (Roberta Plutchika) teorie emocí

Emoce jsou vrozené funkce důležité pro přežití. Vyvolávají je podněty, které jsou pro nás (subjektivně) významné. Osm základních emocí - radost, souhlas, strach, překvapení, smutek, odpor, vztek a očekávání - se mění se v závislosti na intenzitě.

(Izardova) Teorie diskrétních emocí

Emoce jsou základní motivací lidského chování. Každá emoce má svou funkci, například funkci radosti je pohoda a připravenost k přátelským jednáním, funkci strachu vyhýbání se ohrožení, bolesti aj.

Teorie (Roberta Lazaruse) kognitivního zhodnocení

Emoce slouží jako „regulační systém“, který člověk podle potřeby tlumí (zklidňuje) či naopak aktivuje („nakopne“ k určité činnosti).

Periferní (James-Langova) teorie emocí

„Jsme smutní, protože pláčeme“, prohlásil koncem minulého století badatel William James (k témuž závěru dospěl i dánský psycholog Christian Lange). Co to znamená? Tělesná změna podle Jamese předchází a je příčinou vzniku emoce, tzn. že nepláčeme proto, že jsme smutní, ale jsme smutní, protože pláčeme; jsme veselí proto, že se smějeme; máme strach, protože se třeseme atd.

¹Lidské emoce: Teorie emocí. [online]. [cit. 2012-03-19].

Thalamická (Cannonova) teorie emocí

Podle této teorie je zdrojem emocí thalamus (thalamus je ta část mezimozku, která umožňuje převod nervových vzruchů do mozkové kůry). Za pláč, křik a jiné emoční chování je pak odpovědný hypothalamus („ústředna“ emočních, endokrinních aj. funkcí; část mezimozku).

1. 2 Vlastnosti emocí

Následující vlastnosti definoval ve své knize Nakonečný (Praha, 2000) takto:

subjektivita – jedinci odpovídají různými a různě intenzivními emocemi na stejné situace (strach, hněv), v případě intoxikace (alkohol, drogy) jsou reakce zvýšené, nepřiměřené. Jedinec nevykazující žádné známky emocí je apatický.

spontánnost - spouští se samovolně, nízká možnost ovlivnit je rozumem

předmětnost - vztahují se ke konkrétnímu zážitku

aktuálnost - odehrávají se bezprostředně

polarita - lze je rozdělit na libé a nelibé zpravidla, vždy nemusí být vyhraněné - ambivalentní (příjemné napětí, strach)

vliv na paměť - emoční stavy mají vliv na paměťové procesy, pokud je nějaký údaj spojen s určitou emocí (pozitivní i negativní), jedinec si ho snáze zapamatuje; velmi silná emoce může schopnost zapamatování naopak snížit (úlek, vztek).

1. 3 Funkce emocí a jejich dělení

Dělení podle Nakonečného (Praha, 2000).

Prostřednictvím emocí dochází ke vstřípení zážitků, vymezení a hierarchizaci hodnot.

Zvládání svých emocí a vcítění se do emocí ostatních se nazývá emoční inteligence a zahrnuje pět základních složek, přičemž poslední dvě složky se označují jako sociální inteligence.

- znalost vlastních emocí
- ovládání vlastních emocí
- schopnost sebemotivace
- schopnost empatie
- schopnost přizpůsobit své jednání na základě emocí jiných lidí

Dělení emocí podle intenzity a délky trvání

- **afekt** - intenzivní, krátkodobá
- **nálada** - méně intenzivní, dlouhodobější
- **vášeň** - intenzivní, dlouhodobá

Dělení emocí podle charakteru

Podle evolučního stáří lze emoce dělit na základní a vyšší. Základní emoce se vyskytují u všech národností a kultur a ve většině případů i u vyšších živočichů. Jednání a mimika souvisejícími s emocemi jsou z části vrozené (smích, pláč). Vymezení základních emocí se u různých autorů liší.

Vyšší emoce

- **intelektuální** - zaměřené na překonávání překážek a problémů:
 - cit pro pravdu a hodnotu pravdy
 - zvědavost
 - frustrace z nepochopení
- **morální** - vystupují ve vztahu k morálce společnosti:
 - stud
 - altruismus
 - empatie
- **estetické** - hodnotí a vyjadřují vkus člověka

Citové vztahy

Citové vztahy se vytvářejí kombinací určitých emocí, díky nimž vzniká vazba na ostatní jedince. Do této skupiny patří především přátelství, nepřátelství, láska, nenávist, závist, žárlivost, pohrdání a opovržení, odpor a štitivost.

Tělesné pocity

Nejsou emocemi, ale mají k nim úzký vztah, protože určitý tělesný pocit vede k vyvolání určitých emocí. Patří sem zejména hlad, žízeň, únava, pohlavní pud (orgasmus, žádostivost)

2. TRÉMA PŘI UMĚLECKÉM VYSTOUPENÍ

Každá činnost, kterou se chystáme prezentovat na veřejnosti, závisí nejen na našich relativně stálých psychických vlastnostech, na schopnostech a dovednostech, ale také na aktuálním psychickém stavu, ve kterém se právě nacházíme. Tentýž interpret může při veřejném vystoupení podat naprosto rozdílné výkony právě podle toho, jak se cítí.

2.1 Úzkost a strach

Úzkost (z lat. *anxieta*, *anxietas*) je podle MUDr. Honzáka (Praha 1995) psychosomatický stav, který prožíváme převážně nepříjemně, ale který zároveň patří do standardní, tedy normální výbavy každého organismu, tudíž i lidského jedince. Pojem úzkost, jako filozofickou kategorii, zavedl Søren Kierkegaard a následně existencialisté. Ti ji chápou jako pocit bezpředmětného metafyzického strachu, který je ovšem vlastní pouze člověku.

Dnes již víme, že tyto stavy nenáleží pouze člověku.

„Podobně jako bolest, smutek, lítost, agresivita, hlad a další, je úzkost nezbytná jako signál určitého nebezpečí, nekontrolované změny či nežádoucího stavu. Spolu s ostatními nemilými pocity a prožitky je podnětem k jednání, které ve svých důsledcích

nastoluje ztracenou rovnováhu, aktivuje nás k řadě různých činností a v krajních případech doslova ochraňuje náš život.“²

Pro tento negativní emocionální stav je dominující charakteristikou nejasnost, zastřenost či nezřetelnost jeho předmětu a zdroje (Honzák, Praha 1995), tedy příčina nebo moment vyvolávající úzkost není konkrétní, ale nachází se v oblasti myšlenkové, v rovině psychologické. Strach můžeme nazvat dvojčetem úzkosti, protože s ní má mnoho společného. Projevuje se stejně, má podobné až totožné příznaky, ale odlišuje se tím, že u něj existuje viditelná a konkrétní příčina, a je tedy racionální a srozumitelný.

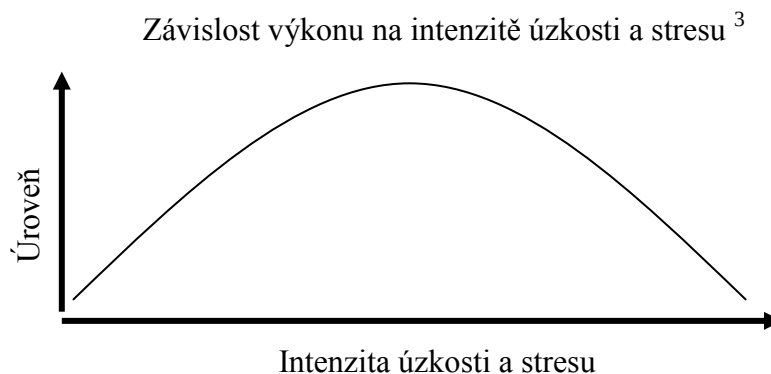
Je nutné rozlišit pocit strachu od úzkosti, kterou jedinec (tanečník) prožívá a jejich možné příčiny. Strach je reakcí na konkrétní nebezpečí, zatímco úzkost je neurčitá, bezpředmětná. Člověk vystupující na veřejnosti může mít obavu a strach z nejrůznějších aspektů.

Vyskytují se obavy, tedy úzkost z toho, zda předvedený výkon bude odpovídat normám a očekávání publika. Začínající tanečníci mají obavu zejména z toho, že zapomenou během vystoupení jednotlivé krokové variace taneční choreografie. Strach u jednotlivců (sólových tanečníků) bývá zpravidla větší než strach, kterým trpí tanečník ve skupině.

Úzkost nelze oddělit od slova stres. Stres je obecná odezva organismu na nadměrnou zátěž; ta může být tělesná nebo duševní. Ve svém důsledku stres znamená mobilizaci dostupných sil a rezerv, které potřebujeme k okamžitému zvládnutí zátěžové, nebezpečné nebo přímo ohrožující situace. Takovéto zátěžové situace mají za následek pocity úzkosti. Ovšem, do určitého stupně vyvolaná úzkost, určitým způsobem také povzbuzuje naše tvůrčí schopnosti a může nás tak přivést k neobvyklým, někdy zcela originálním řešením. (Honzák, Praha 1995).

² R. HONZÁK: *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládnout*. 1995, s. 10.

Následující graf ukazuje, že i malá úzkostná a stresová reakce působí na výkon stejně nepříznivě, ba přímo tlumivě, jako přemíra úzkosti či stresu.



2. 2 Tréma

Tréma (z lat. *tremere* = třást se) je strach z neúspěchu a veřejného ponížení. Je to psychický stav emočního napětí, který se dostavuje před veřejným vystoupením, proslovem, nebo jinou, pro nás významnou událostí. Výše uvedené pojmy *úzkost* a *strach* a *tréma* jsou vzájemně propojené. Tréma je pro člověka vystupujícího na veřejnosti velkou psychickou zátěží a je jedním z nejničivějších elementů v kulturním umění (Honzák, 1995).

2. 3 Příčiny vzniku negativních faktorů ovlivňujících vystoupení

Důvodů pro vznik trémy existuje nespočet. Každý člověk (tanečník) je osobnost, individualita sama o sobě, odlišující se svou schopností, dovedností a talentem. Je tedy zcela nemožné popsat všechny aspekty, které vyvolávají pocity úzkosti či trémy. Příčiny, jež negativně ovlivňují veřejný projev, jsou zakotveny jednak v rovině psychické a fyzické, jednak jsou odrazem sociálního prostředí, ve kterém žijeme, a situacemi každodenního života. Tyto aspekty podmiňující naše chování a jednání, vzájemně spolu souvisí a prolínají se.

³ R. HONZÁK: *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládnout*. 1995, s. 12.

2. 3. 1 Psychologické aspekty

Podle francouzské psycholožky Marie Mullerové je psychická rovnováha každého člověka odvozena od vlastního poznání a respektování svých osobních možností, a to na každém stupni vlastního vývoje. Psychologická terminologie nám vytyčuje pojmy jako *sebepojem* a *sebeobraz*, jež spolu tvoří velmi důležitou složku naší psychiky, kterou je sebedůvěra (sebevědomí). Dnes běžně používaný termín „zdravé sebevědomí“ je tedy do praxe převedeno „zdravým jádrem“ osobnosti každého člověka. Mullerová napsala: *„Můžete být vzdělaní, inteligentní, nadaní vynikajícími schopnostmi, rozhodnutí žít pro čistý a vznešený ideál a zároveň se cítit neschopni jednat v pravý čas. Mít sebedůvěru znamená být si vědom svých schopností, své nezávislosti, své lidské důstojnosti a svého místa, které každý člověk na světě má. Je to také vědomí, že každého je potřeba, ale nikdo není nepostradatelný. Sebedůvěra není domýšlivost, drzost ani vychloubačnost.“*⁴

V oblasti umělecké, respektive v oblasti tance můžeme sebedůvěru tedy chápat jako důvěru v naše počínání a důvěru v sebe samé. Nedostatek „důvěry v sebe“ způsobuje pochybnosti („To nezvládnou“ „Neumím to“ aj.) a ty pak vedou k negativním představám a předsudkům. Někteří psychologové zastávají názor, že nízké sebevědomí a z něj ústící projevy trémy, jsou u většiny takto postižených bohužel vypěstované.

Dalším aspektem, který navozuje nepříjemné pocity před vystupováním (a nejen před ním) je *nesmělost*. Projevuje se zejména bázlivostí a vyhýbavým chováním. Jedná se o pocit studu, kdy se člověk cítí nejlépe v ústraní a nechce být středem pozornosti. Mullerová tvrdí, že *„nesmělý člověk, jemuž obvykle sebedůvěra chybí, je odsouzen – pokud proti tomu nic neudělá – k určité průměrnosti a zdá se zbaven té nezávislosti, která by mu pomohla svobodně sklízet ovoce jeho práce.“*⁵ Pokud se ale nesmělost projevuje v přijatelné míře, nemusí nikterak ovlivnit umělcův výkon.

⁴ M. F. Mullerová: *Jak získat sebedůvěru a překonat nesmělost*. 2001, s. 21, 23.

⁵ M. F. Mullerová: *Jak získat sebedůvěru a překonat nesmělost*. 2001, s. 21.

Psychická nestabilita jedince se výrazně odráží v prožívání emocí. Jedná s především o afektovanost (přílišná citovost), která je hluboce zakořeněná v psychice člověka. U silně citově založeného člověka se mnohdy znásobují reakce na daný podnět.

Situace, která u jednoho jedince vyvolá pouze nepříjemný dojem, u druhého může vyvolat stavy naprostého zoufalství. Ve své podstatě silně citovými jsou i umělci, především herci, protože dokáží vyvolat prudkou emoci (hlasitý smích, prudký pláč), aniž by byli sami příliš afektováni.

Dalším, aspektem lidské psychiky je *síla vůle*. Cílevědomost a zodpovědnost s jakou plní jedinec vytyčené úkoly a své osobní cíle. Vůle je tedy stránka psychiky projevující se uvědomělým a cílevědomým jednáním

Ve své knize M. F. Mullerová také upozorňuje, že „*je zásadní rozdíl mezi vybavením silnou a slabou vůlí. Ti, kdo říkají, že mají slabou vůli, chtějí jednoduše najít snadnou výmluvu, aby mohli dělat, co se jim líbí a zbytek pominou.*“⁶

2. 3. 2 Biologické aspekty

Fyziologická a psychická rovina neodmyslitelně souvisí s naší osobností. Člověk může biologické aspekty do jisté míry ovlivnit. Některé více, jiné o něco méně, některé bohužel vůbec.

Mullerová ve své knize uvádí hned několik faktorů, které nás výrazně ovlivňují v oblasti biologických aspektů.

Mezi nejpodstatnější biologické aspekty, které způsobují nežádoucí oslabení, ať už fyzické či duševní, patří *zdravotní stav*. Nejen tanečník (protože je aktivně žijícím člověkem) by měl dbát o své zdraví. Vlastní genetickou výbavu jedinec neovlivní (vrozené, dědičné dispozice), ale v souvislosti s pojmem zdraví je zde neodmyslitelný pojem a tím je *prevence*. Pro tanečnický to znamená opatrnost při jednotlivých krocích, zejména v oblasti break dance a jiných stylech, jež zahrnují akrobatické prvky.

K dalším z biologických aspektů, které můžeme ovlivnit, patří *životospráva*. Výživoví odborníci a lékaři pracují s pojmem *vhodná zdravá životospráva*, tudíž správný způsob,

⁶ M. F. Mullerová: *Jak získat sebedůvěru a překonat nesmělost*. 2001, s. 113.

zahrnující zdravou stravu, dostatečnou dobu spánku, vhodný poměr mezi prací a odpočinkem, ale také vyvarování se *škodlivých stimulátorů (stimulancií)* ⁷.

Životospráva v sobě také zahrnuje náš denní režim, který představuje sled činností, které během dne vykonáváme. Patří sem i naše rozhodování a jednání, jak *podmíněné* (vstávání, hygiena, stravovací návyky aj.), tak *uvědomělé* (pracovní povinnosti, škola, zájmy aj.). Denní režim vyžaduje určité uspořádání a schopnost organizace.

Dnešní velmi hektická doba zapříčiňuje, že si člověk ke svým povinnostem naplňuje navíc příliš mnoho náročných úkolů, které „musí“ stihnout a vynaloží pro ně nadměrné úsilí, po kterém se dostaví *únava*. Pokud dochází k nepřetržitému přetěžování, pak následuje *vyčerpání*. U tanečníků k vyčerpání dochází především kvůli absenci potřebných přestávek a odpočinku. Odpočinek dodává organismu možnost nabrat nové síly pro pokračování, přičemž nejúčinnější formou odpočinku je rozhodně spánek.

Spánkový režim je nutno dodržovat při soustavném trénování a zejména před vystoupeními a soutěžemi. Je potřeba zdůraznit fakt, že potřeba spánku je u jednotlivých osob různá. Průběh spánku má dvě základní části (Mullerová, Praha 2001) :

- aktivovaný spánek – **REM** fáze,
- hluboký spánek – **NON REM** fáze.

REM fáze je krátká, odhaduje se, že trvá obvykle 4 až 12 minut a v průběhu noci se 4krát až 5krát opakuje. Z celkového spánku činí asi 20 procent. Pro tuto fázi jsou charakteristické rychlé oční pohyby při zavřených či přivřených víčkách a lehké svalové záškuby končetin nebo v obličeji. REM spánek je velice mělký a má blízko k probuzení. Během něj se člověku zdají sny a zároveň se do paměti také ukládají různé zážitky a naučené informace.

NON REM fáze, tedy hluboký spánek, trvá zhruba 70 až 100 minut a během noci se opakuje asi 4 až 6krát.

⁷ Škodlivé látky stimulující organismus – alkohol, kofein, nikotin aj.

Ačkoli se zdá, že REM spánek je pro svou mělkost málo účinný, není tomu tak. Tato fáze je pro regeneraci fyzických i psychických sil nejdůležitější. Fáze hlubokého spánku sice pomáhá zklidněním, ale pro osvěžení organismu důležitá není. Tudíž i krátký povrchní spánek může člověka osvěžit. Naopak dlouhé protahování spaní může mít za následek malátnost nebo bolesti hlavy.

2. 3. 3 Sociální aspekty

Na závěr Mullerová neopomíná ani oblast sociálních aspektů, které na nás taktéž působí. Jsou to aspekty vycházející ze socio-kulturního prostředí jedince. Je to vše, co nás obklopuje. Prostředí, ve kterém se pohybujeme a ve kterém žijeme, společnost a vztahy, a další a další okolnosti každodenního života.

Zde je potřeba zdůraznit jako nejpodstatnější aspekty sociální sféry *kvalita mezilidských vztahů*. Základním a nejdůležitějším vztahem pro tanečníka (a nejen pro něho) je jeho vztah k sobě samému.

Dalším vztahem, který je důležitý pro každého umělce, je vztah k publiku, jeho spojení s ním.

Zde hraje významnou roli i soutěživost, kterou publikum také vnímá. Mnohdy mají diváci tendenci spíše posuzovat a srovnávat výkon tanečníka, namísto prožitku z dané show.

Tréma a obavy ovšem přichází především v oblasti *očekávání*, a to ve vztazích rodičů s dětmi a následně pak ve vztazích učitelů (lektorů) se žáky.

Děti přirozeně chtějí dělat radost jak svým rodičům, tak také učitelům. Rodičovské uznání a pochvala dodává dítěti jistotu a pocit úspěšnosti. Drtivá většina rodičů je pyšná na své dítě, když si v něčem dobře vede. I ti nejmodernější rodiče, kteří preferují svobodný vývoj dítěte, nedokáží skrývat patřičnou hrdost nad tím, čeho jejich dítě dosáhlo. Potíže však nastávají v případě, kdy dítě tato očekávání plnit nestačí.

Také lektori a učitelé jsou mnohdy původci nejistoty a trémy, kvůli svému kritizování a podceňování výkonů svých žáků.

Posledním aspektem, který je nutno připomenout je *vliv vnějších vlivů* a jiné *nečekané situace*.

Tyto aspekty nemůžeme ovlivnit, ani jim předejít. Patří sem například „špatné zprávy“ před vystoupením, osobní či jiné rodinné události, nebo události odehrávající se během výkonu (rozvázaná tkanička, špatný či neuklizený povrch tanečního parketu).

Biologické, psychologické a sociální aspekty lidského života jsou tedy úzce spjaty s jednotlivými činnostmi. Tyto aspekty se vzájemně prolínají a nepřímo podmiňují.

3. TEORIE TANCE

Tanec provází člověka od pradávna, první záznamy o něm máme již ze starší doby kamenné. Zprvu byl pohyb člověka zejména projevem funkčním, tedy přirozenou součástí života. Okolí člověka samotného ho podněcovalo k napodobení. Prostřednictvím pohybů napodoboval člověk například úspěšný lov, nebo vyhranou bitvu. Tyto pohyby ovšem ještě nemůžeme nazývat tancem v pravém slova smyslu. Tanec jako takový dal pohybu ladnost, krásu a uvolnění. Pomocí tance lidé uctívali ty nejdůležitější životní symboly, jako narození dítěte, svatbu, či smrt, nebo oslavovali nejrůznější fáze ročního cyklu. Byl plně semknut s lidským životem, prožíváním a motivován náboženstvím nebo rituály. Postupem času byl na tanec v životě lidských společenství kladen stále vyšší důraz. Od účelu náboženského, přes kulturní a společenský přecházíme k účelu dnes aktuálnímu, a tím je účel zábavný. Počátek 20. století je pro Ameriku i pro celou Evropu přeměnou tance v zábavu (Balaš, 2003).

3. 1 Základní dělení

Existuje řada možností, podle nichž můžeme tanec dělit do jednotlivých skupin a podskupin. Příkladem může být rozdělení podle vzniku, funkce, hudby atd. Obecné a zároveň základní dělní tance podle Šimberové et al. (2009) je následovné:

1. Lidový tanec
2. Klasický tanec
3. Moderní a jazzový tanec
4. Společenský tanec
5. Současné taneční styly

Současný tanec má mnoho tváří, lišící se od sebe technikami, hudebním doprovodem, rozdílným využitím a v neposlední řadě osobnostním pojetím. Tanec můžeme dělit několika způsoby. Balaš (2003) je ve své knize Tance 20. století, dělí takto:

Podle účelu

- a) tance obřadní- někoho nebo něco oslavující
- b) tance jevištní- bavící diváka
- c) tance společenské- bavící tančícího

Podle doby vzniku

gotické, barokní, renesanční, moderní atd.

Existuje také **etnické dělení tanců**, tyto tance mají ve většině případů svůj původní, tedy rituální význam a jednotlivé pohyby mají své odůvodnění, např. africké tance, indiánské tance, orientální tance, irské tance, české lidové, ruské a mnoho dalších.

Dělení tance podle jednotlivých etap

1.etapa : Archaická doba jazzu a jazzového tance (do roku 1920)

2.etapa : Jazzový věk (1920-1935)

3.etapa : Swingová éra (1935-1946)

4.etapa : Éra Rock'n'rollu (1954-1960)

5.etapa : Období Beatu (1960-1970)

6.etapa : Disco (1970 ...)

7.etapa : Kultura Hip hopu (1980 ...)

3. 2 Hip hop - životní a taneční styl

Vzhledem k nedostatečnému množství literatury pro tyto druhy tanců využívají lektoři pro svou práci internetové zdroje, které jsou pro ně zdrojem informací a do jisté míry i inspirací. Wikipedie uvádí, že Hip hop vznikl v USA na konci 70. a začátku 80. let spojením amerických a jamajských vlivů. Jeho počátky jsou spojené s černošskými ghettty, kde se stal zejména v 90. letech velice populárním. Hudba označovaná jako Hip hop vzniká spojením rytmů mixovaných DJem s rapperovými slovy. Nedílnou součástí hip hopové subkultury je již zmiňovaný DJing, Rap, Grafiti, Break dance a beatbox. Dříve byla hip hopová kultura rozšířená pouze v černošské sféře, postupem času však do tohoto stylu pronikli také běloši. Svou nevalnou pověst získala tato kultura pro své battly, pouliční (taneční) bitvy, které se často zvrhly v opravdový boj. Kromě prvků tanečních obsahovaly také prvky bojových umění a technik. Vítěz si odnášel cenu nejvyšší, respekt a postavení mezi ostatními. Počátky hip hopu v Čechách jsou spojené s fenoménem nazývaným grafitti, hudebními průkopníky u nás se stala skupina Chaozz, později PSH nebo také Indy & Wich. První film, dokumentující hip hopovou sféru v České republice byl natočen v roce 2008 a nese název Česká RAPublika.

Hip hopový tanec dělíme na dva směry, a to : **Old school dancing**

New school dancing

Za pomoci webových portálů, věnujících se jednotlivým druhům tance (www.HDC.cz , www.centrumtance.cz) uvádím vybrané taneční styly.

3. 2. 1 Old school dancing

Do této skupiny řadíme směry, které se vyvinuly v 70. a 80. letech. Konec 80. let je spojen se změnami hip hopové hudby, a proto se o ni i o tanec snížil razantním způsobem zájem. Až v letech 90. zažil hip hop vzkříšení a dostal se i mimo americké státy, především do Evropy a Japonska.

- Up-rock (Rocking, Brooklynrock)
- B-boying (Breaking, Floor-rocking)
- Locking
- Elektrik boogie
 - The Robots
 - Elektrik Boogaloo style
 - Popping

Up – rock

Up-rock je předchůdcem dnešního b-boyingu. Vznikl již v šedesátých letech v Brooklynu v New Yorku. Tento taneční styl vypadal jakou souboj dvou gangů, při kterém se ale soupeři nedotýkali. Pohyby byly rychlé, připomínaly bojová umění. Souboj vyhráli ti, kteří předvedli rychlejší a efektnější pohyby.

Break dance (B-boying)

I Break dance vznikl ze stejného důvodu jako up-rock, tedy za účelem získání vlastního respektu. Tanec se tak uplatňoval jako forma náhrady násilí. Gangy svoje neshody

řešily tancem, který ve volných chvílkách nacvičovaly na zastřešených místech a pak s nimi vystupovaly. Existují dvě verze, vysvětlující název tohoto tanečního stylu. První verze je překlad anglického slova break, tedy složení válečných zbraní, nebo také přestávka, pauza. Druhá verze vychází z faktu, že break dance je tančen na breakbeat.

V současné době panují mezi tanečními skupinami spory o formu tohoto typu tance. Break dance může mít plno tváří, od nejrůznějších triků doplněných gymnastickými prvky až po jednotlivé freeze (stoje) a footworky (kroky), které si každý tanečník individuálně upravuje, podle své osobnosti.

Locking (lockin‘)

Cílem tohoto tanečního stylu je pobavit diváka i sebe sama. Tanečníci se snaží vypadat co nejsměšněji a k tomu vymýšlí různé rychlé pohyby, nevšední gesta a směšné pózy, v kterých se na moment zastaví. Zakladatelem je Don Campbell, od jehož jména se také název tohoto tanečního stylu odvíjí. Tento způsob tance je úzce spjat s funky hudbou, v níž dokážeme bezprostředně vyjádřit své pocity a emoce.

Electric Boogie

Není tanečním stylem, ale skupinou tanečních stylů, mezi které řadíme :

- Waves (vlny)
- Poppin‘ - sekavé pohyby způsobené kontrakcemi celého těla doplněné vlnami
- Robotika – 70.léta, začínající éra robotů v televizi
- Pantomima – výrazně ovlivnila electric boogie, dodala tanci příběh

Tanečník electric boogie vytváří iluzi díky níž vypadá, že ho na místo tónů ovládá elektrický proud. Tento styl nejvíce proslavil v roce 1974 Michael Jackson, který v hitu „Dancing machine“ od The Jackson´s five předváděl pohyby robota.

3. 2. 2 New school dancing

New school dancing, jinak také nazýván new style, new york style, freestyle hip hop nebo jednoduše hip hop dance, se začal vyvíjet od poloviny osmdesátých let, kdy došlo

k výrazné změně hip hopové hudby. S novým pojetím hudby tedy vznikly i nové taneční kroky, prvky a tedy i styly tance. Zpočátku byl new style poměrně jednoduchý a používané pohyby mohl provádět skutečně každý, víceméně bez ohledu na talent a příznačné pohybové nadání. Postupem času ale došlo k vývoji a new style hip hop se stal velice složitým tancem, do kterého se prolínají vlivy všech předchozích tanečních stylů. Změnilo se i pojetí tance jako takového, ocenění jsou zejména ti tanečníci, jež dokáží svým tancem nejlépe vyjádřit melodii a slova určité písně.

New style je nejrozšířenější styl řazený do street dance. Do České republiky se dostal až kolem roku 2003, kdy v České republice začali vyučovat zahraniční lektoři. Mezi New schoul dancing patří zejména *Jack swing*, *R'n'b lyrics*, *Krumping*, *House* a jiné..

House dance

House dance je jedním ze stylů řadícím se do kategorie street dance. Tančí se na house music, která se začala vyvíjet na konci 70. let, po skončení éry disca. Později přijal prvky latinské hudby, jazzu, hip hopu a dalších. Domovským městem pro tento styl je New York. Tento styl tance se liší i svým provedením, zahrnuje nejrozličnější techniky (footwork, jacking, lofting) a podstyly (skating, shuffling..)

House dance by měl být o vyjádření sebe sama, o vlastních pocitech. To je důvodem, proč někteří housoví tanečníci nesouhlasí battlovými soutěžemi v house dance. Tanečník se nechává unášet hudbou a vytváří tak pro sebe zcela přirozený taneční projev. Důraz je kladen zejména na nohy, které vyvolávají pocit, že se tanečník „vznáší“ nad parketem. Celý pohyb je tedy charakteristický svou naprostou lehkostí.

3. 3 Od Hip hopu ke Street dance

Street Dance, doslovně přeloženo pouliční tanec, je označení pro taneční styly, které se vyvinuly mimo taneční studia a zkušebny, tedy přímo v ulicích a tanečních klubech. Zahrnuje všechny pouliční tance, mezi taneční techniky a styly, které lze do Street dance zařadit patří Hip Hop New style, hip hop Old style (klasický, počáteční hip hop), Hype, Funky, dále také Lockin', Poppin' a House. Každý z těchto stylů tance má svůj druh hudby, která k němu neoddělitelně patří. Tanečníci se snaží vymýšlet neustále

nové krokové variace, což je neodmyslitelně spjato s improvizací. Právě improvizace je základem většiny pouličních tanců. Základem pro pouliční tanec (Battles-jamming) je osobní, ojedinělý styl, kterým tanečník vyjadřuje pocity. Tančí se zpravidla v hloučku na ulicích, nebo po diskotékách. Street dance, stejně jako ostatní styly má i vlastní styl oblékání, příkladem mohou být volné kalhoty, dlouhá volná trika, kšiltovky, kotníkové tenisky, také potítka a chrániče jsou nedílnou součástí tohoto stylu.

Kategorie street dance zahrnuje velký počet tanečních stylů, které se od sebe liší jednotlivými kroky, typem hudby, ale také účelem své existence. Přes svou různorodost lze pro tyto styly najít jednotící prvek a tím je rozdělit do dvou základních skupin.

První skupinu tvoří styly, jež úzce souvisí s hip hopovou kulturou. Mezi ty nejznámější patří *Break dance*, *Hip hop newstyle*, *New jack swing (Hype)*, *Krump*, *R'n'b* nebo také *Dancehall*. Do druhé skupiny patří styly ovlivněné funky kulturou, například *Locking*, *Popping* nebo *Electric boogie*

V neposlední řadě mezi street dancové styly řadíme také House dance nebo Jazz. Tyto styly by mohly být kategorií samy o sobě, vzhledem k tomu, že je pro ně příznačná osobitost a specifická hudba.

Dělení tanečních stylů není striktně dané, nikdo neurčil, jak to má vlastně „správně“ být. Na druhou stranu těžko dělit a rozdělovat, protože všechny styly street dance vzájemně spolupracují a silně se ovlivňují. Zařazení proto není jednoduché.

Hip hop newstyle

Ve své podstatě jeden z nejnovějších tanečních stylů, v současné době velice populární. Kombinuje více technik rozličných tanečních stylů. Používá různé vlny, *pop* (náhlé strnutí) i akrobatické prvky. Pravidla nejsou jasně daná. Na prvním místě stále zůstává smysl pro rytmus, snaha co nejdokonaleji vystihnout hip hopovou hudbu. Velký důraz je zde kladen na *freestyle* (improvizaci).

New jack swing

V Americe se používá tento název, zatímco u nás, v Evropě se používá označení *Hype*. Tento styl vznikl v 80. letech v USA, kdy byly videoklipy hvězd, jako byl např. Bobby Brown nebo M.C. Hamer inspirací pro tanečníky. Taneční styl založený na jednoduchých, dynamických pohybech, které jsou ovšem fyzicky velmi náročné.

Krump

S příchodem krumpu přišla i nová forma tanečního a životního stylu, známá jako *Clowning*. Krump by se ve své podstatě mohl označit za temnou stránku Hip hopu. Vyznačuje se agresivním projevem, výbušností, silově náročnými prvky a obrovským množstvím energie, která z něj vyzařuje. Je bez pochyb nejdrsnějším stylem street dance. Přestože mezi tanečníky dochází při tanci k opravdovému kontaktu (strkání, pošťuchování apod.), jedná se stále o neškodný způsob, jak se zbavit stresu a vyjádřit své emoce.

Dancehall

Kořeny Dancehallu jsou až na daleké Jamajce, protože vychází z reggae a africké hudby. Pro své pohyby boky je příznačný spíše pro ženy, ovšem není mužům znepřístupněn. Typickým tanečním prvkem pro dancehall je *shake* (třesení), vzrušující pro nejednoho diváka.

R'n'b

Název hudebního žánru se shoduje s názvem tanečního stylu, který se pro tento tanec využívá. Technicky do jisté míry připomíná New style, ale obsahuje větší množství vln a plynulých pohybů. Je zde kladen důraz na procítěnost a propracovanost jednotlivých kroků. R'n'b je podmíněno pomalejší hudbou, kdy chce tanečník prostřednictvím svého tance něco divákům sdělit (emoce, příběh aj.).

3. 4 Street dance a soutěže

Vrcholem každé činnosti a záliby je soutěž. U tance tomu není jinak, v oblasti hip hopové kultury existuje celá řada soutěží, které se liší úrovní a soutěžními podmínkami. Mezi nejznámější taneční soutěže konající se po celém světě patří například Battle of

the Year, Just Debout, House Dance International, nebo Redbull b.c. One. Tyto soutěže se zaměřují především na battle, ale také na choreografické přehlídky. Ani Česká republika nezůstává pozadu a taktéž pořádá celou řadu soutěží ve street dance. K nejprestižnějším patří Street Dance Kemp, Dancefloor Attack, Taneční skupina Roku a jiné. Mezi nejznámější pořadatelskou společnost tanečních soutěží rozhodně patří CDO (Czech Dance Organization).

3.5 CDO

Czech Dance Organization působí jako občanské sdružení a vzniklo v roce 2007. CDO je členem IDO a spolupracuje s významnými občanskými sdruženími v oblasti umění a sportu. Partnerem CDO je Česká Asociace Sportu Pro Všechny (ČASPV). CDO je nejsilnější a nejpočetnější taneční organizací v České republice. V současné době sdružuje více než 14 tisíc tanečníků ve věku od 4 do 30 let a pořádá ročně soutěže pro více než 100 tisíc diváků a tanečníků.

CDO je členem International dance organization (IDO) a jako jediná taneční organizace v ČR má právo nominovat tanečníky na mezinárodní soutěže. Jen v loňském roce bojovalo o mezinárodní tituly celkem 3387 tanečníků a tanečnic a podařilo se jim získat 28 titulů mistrů světa a 21 titulů mistrů Evropy (www.czechdance.org)

IDO je v současnosti největší světovou taneční organizací.

Soutěží, odstartovanou oficiálně pro rok 2012 je soutěž nesoucí název Dance Life Tour, rozdělená podle výkonnostních tříd a tanečních disciplín, CDO je rozdělila následovně:

Soutěžní věkové kategorie

MINI - do 8 let

DĚTI - do 11 let

JUNIOŘI - 12 – 15 let

DOSPĚLÍ - od 16 let

Soutěžní disciplíny

Mistrovská Extraliga

Národní II. liga

Zemská III. liga – Choreografie rekreačního tance

Taneční disciplíny

ZEMSKÁ III.LIGA

(Choreografie rekreačního tance)

- a) Street disciplíny (Hip hop a Street dance taneční techniky)
- b) Disko disciplíny
- c) Street a disko show (se zapojením určitého příběhu či kulis)
- d) Art disciplíny (umělecké disciplíny)
- e) Speciál disciplíny (párové, festivalové a jiné disciplíny)

NÁRODNÍ II.LIGA

- a) Disko dance formace
- b) Street a disko show formace
- c) Street dance formace
- d) Show dance formace
- e) Modern a Contemporary dance formace
- f) Latino show formace

MISTROVSKÁ EXTRALIGA

(pro věkové kategorie děti, junioři, dospělí)

- a) Disko dance formace
- b) Street a disko show formace
- c) Hip hop formace
- d) Street dance formace
- e) Show dance formace

- f) Modern a Contemporary dance formace
- g) Jazz dance formace
- h) Balet formace
- i) Belly dance
- j) Latino show formace
- k) Speciál coule dance formace
- l) Pompom dance formace

MISTROVSKÁ EXTRALIGA

(pro věkovou kategorii mini)

- a) Street show formace
- b) Disko show formace
- c) Show dance formace
- d) Speciál coule dance formace
- e) Latino show formace

4. LEKTOR A CHOREOGRAF TS

Bakalářskou práci s tímto tématem jsme se rozhodla napsat především jako pomocnou příručku pro jiné, začínající lektory. Má práce by měla být úvodem do světa hip hopového tance a jeho sounáležitostí. Ne nadarmo se říká, že nikdo učený z nebe nespadl. Na druhou stranu faktem zůstává, že nikdo se jako lektor nenarodí. Veliké množství úsilí, píle a tréninku je zapotřebí k tomu, aby se stal člověk dobrým choreografem a následně lektorem. Dle mého názoru spolu pojmy choreograf a lektor neodmyslitelně souvisí. Vysvětlení je poměrně jednoduché, nemohu někoho učit krok, který jsem sama nevymyslela, protože si nemohu být jistá, zda ho prezentuji správně, vzhledem k tomu, že nejsem autorem daného pohybu. V případě, že vymyslím krok, který složím do celistvého pohybu a následně do kompletní choreografie, pak se mohu považovat za choreografa. Pokud se rozhodnu svou choreografii naučit někoho jiného, pak jsem na počátku cesty stát se lektorem. Ve velkém množství sportů je potřeba mít lektorské oprávnění (aerobic, Zumba). Ani v tanci tomu není jinak. Ovšem rozdílný tanec má i rozdílné podmínky na to, kdo ho může učit a kdo nikoli.

V hip hopovém tanci není lektorské oprávnění nutností, v jistých případech (pokud se tancem nezabýváme jen v rámci zábavy a relaxace) postačí živnostenský list. Lektorské oprávnění je v určitých případech spíše prostředkem lepšího „prestižnějšího“ vzhledu učitele/ vedoucího týmu. V současné době, především v oblasti tance nesoucí název Zumba, přibýlo neskutečné množství lektorů. Může ji už takřkajíc provozovat každý. Jistě, finanční odměna za vedení jedné takové hodiny je pro lektora více nežli zajímavá, ovšem ve většině případů na úkor kvality tance. Stejně tak, jako má každý člověk předpoklady a vlohy pro něco jiného, někdo má (nebo naopak nemá) předpoklady pro to, aby dělal lektora. Z pohledu rekreačního sportovce, využívajícího taneční kurzy nabízené jistým sportovním centrem/společností, budu chtít navštěvovat kurz, který vede kvalitní lektor. Ale kdo je vlastně kvalitním lektorem? Je to někdo, kdo splnil rekvalifikační kurz a může daný sport (činnost) provozovat, ačkoli jeho projev bude naprosto nepřesvědčivý a pro návštěvníky kurzu nudný? Nebo je to někdo, kdo se danému sportu/tanci věnuje takřka pořád, získal nespočet ocenění a uznání, ale kurz lektora nemá? Názory odborníků i laiků se liší. Jsem zastánce možnosti druhé. Nejen proto, že jsem sama zářným příkladem, ale i pro to, že jsem měla možnost shlédnout nespočet otřesných videí s ještě otřesnějším lektorským vedením. Lektor by měl sršet naprostou energií, svou živelnost přenést na ostatní a motivovat je k lepším výkonům.

Co člověk, to osobnost, proto každému tanečníkovi pomáhá jiný druh vedení a podpory. Jednomu pomáhá časté vybízení k lepším výkonům, zvýšený hlas a motivace skrze snahu být nejlepší. Jinému naopak pomáhá soustavné chválení a klidné vedení bez přísného působení. Zde bych chtěla upozornit na nebezpečí, které se ukrývá v neustálém podceňování od učitelů směrem k tanečníkům. Tanečníka může nejvíce při výkonech zradit nedůvěra. Každý člověk a tanečník především, by měl být skromný, ale ochotný udělat pro své cíle maximum. Tudíž přemíra velkého, nebo naopak nízkého sebevědomí je škodlivá. Ve svém lektorském působení upřednostňuji především systém chválení a oceňování každého nového, ba i sebemenšího úspěchu. Když vysvětluji nový taneční prvek, pak se snažím, aby byl pochopitelný pro všechny tanečníky. Vysvětlování uskutečňuji slovně za doprovodu ukázky požadovaného pohybu. Nový pohyb tedy slovně vysvětlím, znázorním prakticky, spočítám, respektive napočítám na doby a teprve nakonec zatančím do hudby. Opakování je matka moudrosti a proto každý nový pohyb několikrát s tanečníky opakuji. Teprve po důsledném zapamatování

přidávám pohyby další. Pomůckou pro tvorbu choreografie mi jsou zrcadlové plochy, které máme v naší zkušebně. Nejsou podmínkou pro tanec, nicméně pro kvalitní tanec na úrovni jsou nezbytné.

Před třemi lety jsem se rozhodla pro studium Učitelství pro mateřské školy. Poznatky z této školy jsem mnohdy využila v praxi i mimo obor mateřské školy. Kromě vedení vlastní taneční skupiny jsem také lektorkou mnou, v listopadu 2011, založené Hip hopové taneční školičky. Tento zájmový kurz uskutečňující se jedenkrát týdně je určený pro děti v předškolním, mladším školním, a také starším školním věku. Děti jsou rozdělené podle věku do skupin, s rozdílnou délkou taneční hodiny. Ve své práci shledávám velkou podobnost s prací pedagoga, které bych se chtěla nadále v budoucnu věnovat. Kurzy v současné době navštěvuje téměř třicet malých i velkých tanečníků. K mému překvapení se počet zájemců neustále zvyšuje, tudíž uvažuji o otevření další taneční třídy.

4. 1 Od začátku po současnost

Už jako malá holčička jsem chtěla být profesionální tanečnicí, nebo paní učitelkou. Léta utekla jako voda a oba sny se prakticky (téměř) staly skutečností. Základní škola, spojená s navštěvováním nejrůznějších kroužků jako byl tanec, aerobik, házená a mnoho a mnoho dalších pohybových zájmových kurzů s sebou přinesla nápad, že bych opravdu chtěla tančit jinde, než jen doma v obýváku před zapnutou televizí. Vzhledem k tomu, že bydlím v menším městě, nebylo lehké začít tančit, především proto, že nebylo ani kde. Všechny taneční kroužky byly spojené s dojížděním do vzdálenějších měst. O pár let později, v té době mi bylo šestnáct let, jsem navštěvovala střední školu v místě mého bydliště, což mi dávalo velkou časovou možnost mít vedle studia i čas pro své koníčky a zájmy. Internet, časopisy a především moje velice bujná fantazie mi umožňovaly být den ode dne o krůček blíž k tomu stát se tanečnicí. Překlenul se sedmnáctý rok, tedy začátek druhého ročníku na gymnáziu a mě kontaktovala paní ředitelka z Domu Děti a mládeže v Milevsku s prosbou, že hledá tanečního lektora pro nově otevřený kurz hip hopového tance. Její nabídka pro mě byla velikou výzvou, ale zároveň obavou, že nebudu dobrý vedoucí, protože jsem samouk. Šlo především o tanec s dětmi v předškolním a mladším školním věku. První schůzka s rodiči mě ujistila, že je vše

v naprostém pořádku a že mi své drobečky svěří bez sebemenšího zaváhání. Když se dnes zpětně ohlédnu a vzpomenu si na mé začátky, na tváři se mi objeví jeden veliký úsměv. Důvod? První měsíc jsem domů chodila prakticky se slzami v očích, protože jsem chtěla učit hip hopový tanec, nikoli s dětmi hrát v tělocvičně „rybičky, rybáři jedou“. Z počátku pro ně kolektivní hry byly zábavou a odměnou za tanec. Po uplynutí následujících pár měsíců se zájem o hry téměř vytratil a u většiny dětí se projevil výrazný zájem a chuť jen tančit. Po čase jsme společně přišli na to, jak spojit hru a tanec dohromady a z jednoho malého tanečního kurzu se stal poměrně navštěvovaný kurz, jehož počet dětí výrazně stoupl. Konec školního roku byl pro děti také koncem tanečního kurzu, kdy opravdovou třešničkou na dortu bylo závěrečné vystoupení pro rodiče a také širokou veřejnost.

Taneční kurzy pro DDM pro mě byly velikým přínosem, inspirací a především zábavou, možná právě pro to jsem děti učila téměř tři roky po sobě. Ač pro mě tanec s malými dětmi byl zábavou, v koutku duše jsem pořád toužila a snila o tom, že jednou budu mít svou vlastní taneční skupinu, složenou z opravdových tanečníků.

Netrvalo dlouho a můj sen postupně stával skutečností. V září následujícího roku, tedy ve třetím ročníku střední školy jsem si kromě tanečních kurzů pro malé děti otevřela také kurz pro větší slečny na základní škole. Kurz se naplnil v celku rychle a my s děvčaty mohly začít s opravdovým trénováním. Začátky byly těžké, ostatně jako všechny začátky. Do tohoto kurzu se mohl přihlásit prakticky kdokoli, kdo měl chuť tančit. I tento rok utekl jako voda a stejně tak, jako ten předchozí, končil vystoupením všech tanečních kurzů pod mým vedením. Stál přede mnou poslední rok na střední škole, vidina maturitní zkoušky a příprava na školu vysokou. Ani to mě neodradilo od toho, abych i potřetí otevřela své taneční kurzy. Poslední rok byly otevřené tři třídy, přičemž dvě třídy byly složené z malých dětí po patnácti v každém kurzu a jedna třída větších slečen, kde jich bylo původně pouze pět.

Při studiu jsem, asi jako většina mých spolužáků, chodila na nejrůznější brigády, a právě onehdy jsem získala práci na místní diskotéce. Tam jsem měla příležitost poznat plno nejrůznějších lidí a především slečen, které baví tanec minimálně tak, jako bavit tenkrát mě. Neváhala jsem, oslovila je a pozvala na mnou otevřený taneční kurz. Stálo při mně štěstí, protože slečen jsem do kurzu „získala“ dalších pět, takže nás dohromady bylo deset, a to už stačilo na tvorbu nějaké zajímavější taneční sestavy. Půlrok čtvrtého ročníku byl zdárně za mnou a já své taneční kurzy musela přenechat kamarádce, abych se mohla připravovat na svou zkoušku dospělosti. Na půl roku jsem jí

tedy přenechala své malé tanečníky, ale ty „velké“ slečny s semnou trénovaly dál. Čas plynul, některé slečny nás opustily, jiné naopak přibyly. Změnil se tedy počet i obsazení tanečnic.

Prostory DDM pro nás začaly být postupně nevyhovující, přestože nás bylo jenom 7, museli jsme tedy uvažovat o přesunutí tanečních tréninků jinam. Záchranou mi bylo mé pracovní místo na diskotéce, kde mi povolilo vedení Disko klubu trénovat v době, kdy bylo zavřeno, tedy o víkendech před den.

V této době nastal ten největší zlom. Už jsem nevedla jen taneční kroužek, byla to malá, začátečnická taneční skupina. A to hlavní, byla to moje skupina! Bylo více než jasné, že musíme přidat více tanečních hodin, začaly jsme tedy tančit dvakrát týdně po dvou až třech hodinách. Pomalu, ale jistě jsme se zlepšovaly, ačkoliv tomu pořád něco chybělo. Bylo to něco, co se dalo jen těžko popsat, ale přece jen nám to chybělo. Pomocnou ruku mi podala jedna z tanečnic, respektive její přítel a jeho kamarádi, kteří byli taktéž amatérskými tanečníky. Chlapci byli čtyři a měli stejnou potřebu a chuť tančit, jako my. Přidali se k nám a náš počet tedy vzrostl na jedenáct.

Spojení ženského a mužského tance nebylo úplně nejjednodušší, nicméně poprali jsme se s tím, jak jen to šlo. Z bývalých prostor jsme si nesly s děvčaty zážitky, oproti chlapcům přeci jen i malé zkušenosti a hlavně naše jméno, DDMP. Vzniklo naprosto jednoduchým složením místa, kde byly otevřené taneční kurzy a mým jménem. Ať už jménem, nebo příjmením, ono je to vlastně úplně jedno.

Psal se rok 2010 a nás čekalo první vystoupení. Úplně první vystoupení před širokou veřejností a hlavně úplně jinde, než v tělocvičně, která patří k prostorám DDM. Vystoupení mělo být součástí tanečního festivalu, který nesl název Plestival 2010 a pořádal ho majitel taneční skupiny, která funguje v našem městě od roku 2007.

Jméno naší skupiny nebylo již zcela aktuální, změnil se počet tanečníků, ale i prostory, kde jsme tančili. Začali jsme tedy vymýšlet nový název. Chtěla jsem název, který bude přesně o mně, přesně o nás. Všichni jsme byli tak moc zapálení, nabití energií. Energie, to bylo to správné slovo. To slovo, které jsme zkrátili na zkratku NRG. V takto definované zkratce naše jméno spíše připomínalo název nějaké trhaviny, či jedu, proto jsme chtěli za označení NRG ještě něco přidat. Opět adekvátně k mému jménu jsme přidali písmenko P. V současné době je moderní všechny názvy tak trochu předělávat do jiného jazyka, v tancování především do jazyka anglického a tak jsme písmeno P vyslovovali „Pí“. Aby byl název víc než originální a měl svůj smysl, předělali jsme později „Pí“ na Pí matematické, jehož notoricky známa hodnota je 3,14.

Nyní budeme trochu počítat: Pokud od 14 odečteme 3 (3 písmena - NRG), zůstane nám 11, což byl aktuální stav tanečníků. Žádná vysoká matematika, před námi stál tedy hotový název: NRG Píí.

Našemu prvnímu vystoupení na výše zmiňovaném Plestivale 2010 předcházela náročná práce, spousta zkoušení a úprav. Naše nervozita stoupala s blížícím se datem vystoupení. Fakt, že Plestival byl v podstatě taneční festival veškerého tance z našeho města i dalekého okolí, nás nenechával chladnými. Nervozita, tréma, mdlo.. Jedním slovem se nedá ani zdaleka popsat to, co jsem prožívala já i moji tanečníci. Štěstí nám přálo a v onen den se podařilo vše tak, jak mělo. Závěrečný potlesk ostatních lidí a především ostatních tanečních skupin byl pro naše uši tou největší odměnou.

Zkušenost prvotní, respektive toto vystoupení, nám dalo ohromnou motivaci a chuť pracovat na sobě dále a neustále se zlepšovat. Dokonce se k nám přidali další dva chlapci, tanečníci, kteří náš taneční „repertoár“ obohatili o nové kroky a především taneční styly. Ani jsem se neohlédla a byl konec roku, za rok 2010 jsme natočili své první promo video, účastnili se několika vystoupení pro veřejnost a pomalu, ale jistě jsme začali stoupat do povědomí ostatních lidí.

Začátek roku 2011 pro nás byl velikou šancí jet na naši vůbec první taneční soutěž. Tato soutěž nesla název Talent Awards, konala se v Praze v polovině měsíce května. Uzávěrka přihlášek byla na konci února, měli jsme tedy dostatek času na vše se připravit. Bohužel, strach, nezkušenost a obavy z neúspěchu vyvrcholily tím, že někteří tanečníci odešli. Nedokázali jsme se domluvit jakožto téměř dospělí lidé, takřka během jednoho dne se naše cesty rozpojily. Najednou z celé skupiny, která měla před sebou slibnou budoucnost, zůstaly jen střípky vzpomínek a šest tanečníků. Nedalo se nic dělat, soutěž jsem odvolala a místo vyplňování přihlášek na soutěž jsem tiskla náborové plakáty, kde jsem hledala nové tanečníky.

Štěstí bylo, že každý ze šesti zbylých tanečníků věděl o někom, kdo by s námi chtěl tančit, většinou to byl někdo, kdo již zkušenost s tancem měl, ač jen malou. Nebylo lehké si vybrat, koho z nově příchozích tanečníků vzít do skupiny. Slovo dalo slovo a my se sešli všichni dohromady během dvou měsíců v celkovém počtu dvanácti tanečníků. Veškerá práce, choreografie, celé to vysvětlování, snažení, všechno bylo najednou vniveč. Museli jsme začít znovu, od začátku.

Když se dnes ohlédnu zpět, musím uznat, že jsem měla velikou obavu, zda vyberu správně. Dnes už mohu s klidným srdcem říct, že lépe jsem si vybrat snad ani nemohla!

Každý z tanečníků je osobnost s originálním projevem tance a především talentem, který je pro skupinu velkým přínosem.

Po dvouměsíčním trénování s novými tanečníky před námi stálo první společné vystupování, ze kterého jsem byla s největší pravděpodobností více nervózní já, než oni. Dostali jsme nabídku předtančení při příležitosti otevření milevského letního kina. Bohužel, skrze špatnou domluvu jsem dva dny před vystoupením zjistila, že máme mít připravená dvě vystoupení, ne pouze jedno, které jsem s novými tanečníky připravovala. Můj výraz musel připomínat lecjakou divadelní masku, když mi bylo sděleno, že organizátoři po mě chtějí dvě vystoupení na místo jednoho. Bude to znít jako věta vytržená ze špatného filmu, ale měli jsme 48 hodin na to, abychom připravili druhé vystoupení. Mou jedinou záchranou byla možnost obvolat bývalé tanečníky a poprosit je, zda by mi vypomohli dát dohromady kousky starých choreografií a vystoupit, pouze výjimečně, společně s semnou a novými tanečníky.

Následující dva dny, které předcházely vystoupení, byly opravdu hektické, ale zvládli jsme to. Tato druhá choreografie vznikla takřka za sedm hodin čistého času, byla jsem na ni a samozřejmě na své tanečníky patřičně hrdá. Dnes jsem ráda, že jsem se takto rozhodla, protože nebýt právě tohoto druhého vystoupení, nevrátily by se asi ani dodnes dvě mé tanečnice, které oplývají nejen krásou, ale také již zmiňovaným talentem.

Do této chvíle jsme byli tanečníci, kteří si nějak říkají, tančí společně a vystupují společně. Od tohoto vystoupení jsme byli ale daleko víc. Prožili jsme spolu během tak krátkého času to, co jiní neprožijí za několik let. Všechny nás to posílilo a především semklo v jeden tým, který už má právo si říkat crew. Celé léto jsme se věnovali tanci, tréninkům a zdokonalování sami sebe. Nastoupil měsíc říjen a s ním i plesová sezona, která pro nás byla velice přínosná na vystupování. Velké množství kulturních akcí v Milevsku a zejména jeho okolí nám dávalo možnost vystupovat pro neskutečné množství lidí.

V roce 2011 pro nás byl nejdůležitější měsícem jednoznačně měsíc listopad. Byl spojený s mnoha vystoupeními, ale především s naší první soutěží. Tato soutěž s názvem Super Dance Tábor 2011 byla regionální, nepostupovou soutěží. Vybrat jsme si mohli hned z několika kategorií, ve kterých bychom chtěli soutěžit. V taneční sféře je dané, že všichni tanečníci od patnácti let věku patří do skupiny dospělých, naše skupina je tvořená tanečníky ve věku 16-22 let, výjimkou je jediná tanečnice, jejíž patnácté narozeniny oslavíme až v srpnu. Bylo otevřených mnoho soutěžních kategorií, od klasického hip hopu, přes volný tanec až po freestyle. Naše choreografie byla čistě

plesového rázu, obsahovala notoricky známé písně z filmů jako je Hříšný tanec nebo Pomáda, případně písně od světově známých autorů jako jsou například Cypress Hill. Volila jsem tedy kategorii freestyle, kde jsme se mohli ukázat tak říkajíc v plné kráse a se vším, co umíme, od Hip hopu, přes Disco, až po DNB. Soutěž dopadla nad naše očekávání, získali jsme druhé místo v dospělé kategorii Freestyle (kategorie volného stylu tance). Toto pohárové ocenění pro nás bylo naším prvním a opravdu nečekaným úspěchem.

Od soutěže uplynulo několik měsíců, za námi je úspěšná plesová sezóna plná těch nejruznějších předtančení a choreografií. Plán na celý rok 2012 je více než jasný: trénovat, trénovat a trénovat! Každé září se otevírá zápis skupin, souborů, ale i jednotlivců do CDO, mým plánem do budoucna je mou skupinu do této organizace přihlásit a mít tak větší možnost závodit a utkávat se na soutěžích a battlech se špičkami tanečního oboru a to z celé naší republiky.

5. SPOJITOST ROLE TANEČNÍKA A LEKTORA

V předchozích řádcích jsem již vysvětlila, jak jsem získala post trenérky taneční skupiny a proč učím ostatní. Pravdou však zůstává, že i já se musím stále učit novým věcem. Člověk by se měl celý život rozvíjet, poznat co nejvíce míst, lidí a získat maximum zkušeností a životních prožitků. Nikdy mi nikdo neřekl, jak mám tančit, vysvětlovat kroky, nebo učit ostatní. Všechno je o zkušenostech. Na tanec můžeme nahlížet z různých úhlů pohledu. Pro mě osobně jsou nejpodstatnější tyto dva pohledy:

5.1 Z pohledu tanečníka

Základem je láska k tanci. Když si vybereme styl, kterému bychom se chtěli věnovat, ne vždy nám to je umožněno, nebo splněno. Je tomu tak z různých důvodů, u společenského tance například nemůžeme najít tanečního partnera, u break dance nás postihuje nepřekonatelný strach z bolesti a pádů. Důvodů je mnoho. Měli bychom si vybrat takový styl, který nám opravdu vyhovuje, baví nás a máme pro něj určité vlohy. Kromě lásky k tanci potřebujeme také rytmus, který je nezbytný. Člověk může tančit skvěle, ale pokud tančí mimo rytmus, pak je výsledný efekt hluboko pod bodem mrazu.

K tanci tedy neodmyslitelně patří hudba. Někdo by mohl namítnout, která je ta správná. Na jednoduchou otázku, jednoduchá odpověď. Každá hudba, která se nám líbí a která nás donutí nenásilným způsobem k tanci a pohybu, je ta pravá. Někdo bude tančit na klasickou hudbu, někdo na disko, jiný třeba na hip hop. Nejsem odpůrcem žádného hudebního žánru, nicméně upřednostňuji takovou hudbu, na kterou se mi dobře tančí. Když tančím, jsem oproštěná od veškerého dění okolo mě, soustředím se pouze na pohyb a na vyjádření jednotlivých emocí. Je velký rozdíl v tanci spontánním a v tanci řízeném (skupinovém), stejně tak, jako je rozdíl v tom, kde (na jakém místě) zrovna tančím. Tanec na veřejnosti mě podněcuje k tomu, abych ze sebe vydala opravdové maximum a pobavila nejen sebe, ale i ostatní. S tím je samozřejmě spojené i sebevědomí, protože sebevědomý a jistý člověk působí daleko lépe a přirozeně než ten, který tančí s očima zarytýma do země, doufajíc, že ho nikdo nepozoruje. Sebevědomí se odráží v našem tanci a jeho výši ukazuje i fakt, že většina tanečníků (především amatérských) tančí vždy v hloučku.

Kvalitní tanečník by měl být schopen zatančit na různý typ hudby, různými způsoby. Otázka co je krásné je velmi subjektivní, nicméně jistý standart stanovuje jednotlivý taneční styl.

5. 2 Z pohledu trenéra TS

Trenér je do jisté míry malý ředitel. Řídí, upravuje, přesouvá a kontroluje. Je pouze na něm, jakým způsobem povede skupinu. Osobně upřednostňuji neformální styl, kdy se tanečníci vzájemně dobře znají, tykají mi a baví se s semnou zcela upřímně bez sebemenších zábran. Soudržnost skupiny výrazně přispívá k lepším výsledkům, což se mi potvrdilo několikaletou zkušeností. Spojuje nás zájem o tanec, který by vždy měl být na prvním místě. Působí na nás celá řada vlivů, ovlivňuje nás psychické rozpoložení, aktuální zdravotní stav, rodinný stav a mnoho dalšího. To vše se odráží v našem projevu a je třeba mít neustále na paměti, že když je dobře mě, nemusí být dobře druhým.

K sobě samé se snažím být přísná a jdu si za svým cílem vždy tak, abych ho dosáhla. Od svých tanečníků očekávám zodpovědný přístup a minimálně takové taneční nadšení, jako mám já. Taneční poznatky čerpám prostřednictvím webových portálů, kde kromě inspirace nahlédnu i do zkušenosti ostatních lektorů. Jsem samouk a veškerou

dosavadní choreografii, kterou jsem prozatím připravovala, jsem čerpala sama ze sebe, ze svých pocitů. Když tvořím nový pohyb, opírám se o hudbu, kterou mám puštěnou poměrně nahlas. Inspirace přichází vlastně kdekoli, na zastávce MHD, ve škole, u filmu. Kdekoli, kde vidím nějaký pohyb lidí. Pohyby lidí nemusí být vůbec taneční, přesto si z každého pohybu těla mohu něco vzít. Velice ráda sleduji taneční filmy, po jejichž shlédnutí jsem vždy plná plánů a emocí, co všechno bych chtěla vytvořit a dokázat. Reálný pohled na svět mě ovšem utvrzuje v tom, že život není jako z tanečního filmu a vše, co chceme, si musíme takřkajíc „vydřít“ sami. Každopádně sledování těchto filmů, tanečních videí a poslech aktuální hudby je pro mě inspirací. Nepřipravuji si choreografii dopředu, kroky mě napadají spontánně během tanečního tréninku, který zpravidla trvá tři hodiny denně, třikrát týdně.

Pomocníkem při tvorbě pohybů jsou mi zrcadla. Každá TS (taneční skupina) má svou zkušebnu, nebo tělocvičnu, která by měla být vybavena zrcadlovou stěnou a podlahou vhodnou pro tanec. Bohužel, nedostatek finančních prostředků mi neumožňoval pronajmout si regulérní taneční sál, proto jsem dlouho se skupinou tančila na místech nejrozumnějších, ovšem ne určených k tanci. Aktuálně trénujeme v zavřeném baru, u kterého je připojen salónek. Salonek jsme přestavěli na zkušebnu a koncem února ji vybavili i zrcadly. To, zda skupina trénuje před zrcadly či nikoli, se výrazně projevuje na výsledné práci celého týmu. Z hlediska tvorby choreografie je nezbytnou součástí zkušebny, ale také z hlediska vysvětlování kroků tanečníkům. Dlouhou dobu jsem vysvětlovala a učila TS tak, že sem jim byla ve své podstatě zrcadlem a oni po mě kroky opakovali. Tak se to dělá hlavně u malých dětí (tanečníků) a začátečníků, protože ti nejsou schopni tančit jinak. Postupem času jsem výuku nových prvků uskutečňovala prostřednictvím verbálního vyjadřování a doplňovala ji danými pohyby, tudíž jsem mohla stát přímo proti tanečníkům a dělat pohyby stejně jako oni (z jejich pohledu obráceně). Získání a připevnění zrcadel do zkušebny bylo velkým přínosem a zjednodušením mé práce.

Jsou dny, kdy mě tak říkájíc políbí múza a tvořit bych mohla několik hodin v kuse, ale jsou také dny, kdy inspirace ne a ne přijít. V takových případech dávám velký prostor jednotlivým tanečníkům pro vlastní tvorbu, opakování předchozích choreografií a improvizaci. Trénink samotný trvá tři hodiny, jak jsem výše uvedla. Zahrnuje čas na převlečení, rozcvičení, práci samotnou, ale také na relaxaci. Důraz kladu na pravidelný pitný režim zejména v době trénování a také na důkladné rozcvičení. V začátcích vzniku skupiny jsem dbala na cílenou společnou rozcvičku, nyní nechávám

své tanečníky, aby se rozcvičili sami. Jsou to prakticky dospělí lidé, kteří ví, jak se mají rozcvičit. Většina z nich měla bohužel tu možnost již se setkat s nějakým menším zraněním, a proto protahují právě ty jejich (rizikové) oblasti. U mě jsou problémovými částmi těla především kotníky a oblast krční páteře. Současná lékařská péče nám umožňuje leckterým problémům či zraněním předejít, ale uhlídat se určitě nedá všechno. Zdravotními pomůckami, které tanečníci využívají, jsou bandáže, ortézy a další chrániče. Chráníme nejružnější části našeho těla, mezi nejvíce postihovaná místa patří lokty, kotníky, kolena, dlaně a jiné. Obecně platí, že ten, kdo je po nějakém větším úraze, by se měl řádně chránit a na rizikovou část těla dávat zvýšený pozor. Opakovaná zdravotní komplikace je pak daleko větší a bolestivější, než při prvním úraze.

Zraněním a onemocněním můžeme do jisté míry předejít i oblékáním a výživou. V oblékání mám na mysli například potřebu chránit ledviny, to platí zejména u dívek, pro jejich časté záněty močového měchýře. V oblasti výživy je pak vhodné doplnění stravy o nejružnější vitamíny (v zimních měsících) a o doplňky podporující správný vývoj kloubů a tkání, to je vhodné zejména pro tanečníky break dance.

Součástí dobrého tréninku je také vhodná svalová relaxace, to znamená po zahřátí svalů nenechat tělo prochladnout, ale vhodně a přiměřeně se znovu obléci, protáhnout svaly, aby tělo získal větší pružnost a tím větší taneční možnosti.

6. NRG PÍÍ A SOUČASNOST

V současné době má skupina dvanáct členů, tedy dvanáct tanečníků, včetně mě. Na přelomu roku 2011 a 2012 nás opustila tanečnice, která s námi sice nebyla tak dlouho, nicméně dost dlouhou dobu na to, aby se nám zapsala do paměti a vzpomínek na společná vystoupení. Konec plesové sezony pro nás byl pauzou od vystupování na veřejnosti, ovšem jen do jisté míry. V lednu 2012 jsme se přihlásili do soutěže, která nese název Talent Awards. Jedná se o 5. ročník této pohárové soutěže, výběrová kola se konala na přelomu měsíce února a března v Praze a Frýdku-Místku, před vybranou porotou. Říká se, že štěstí přeje připraveným. My jsme se připravovali opravdu dlouho a vyplatilo se nám to. V polovině měsíce dubna porotci zveřejnili výsledkovou listinu, kde NRG Píí obsadilo 1.místo v kategorii New Age Dance, a to jak v kategorii Hip Hop, tak v kategorii R'n'b. Finálový galavečer se bude konat v květnu v Praze, před širokou veřejností, za účasti médií.

6. 1 Talent Awards

Soutěži samotné předcházelo nezbytné trénování choreografií, kdy rozdílem od ostatních soutěží byl fakt, že povolený počet tanečníků v choreografii byl osm. Mé řešení těchto pravidel bylo v celku jednoduché, skupinu jsem rozdělila do dvou menších podskupin, ale v rámci jedné, stejnojmenné skupiny. Další z podmínek této soutěže je nemožnost vystupování společně s tanečníky pro choreografy a lektory jednotlivých soutěžních skupin v rámci amatérských kol. Počet vystupujících tanečníků se tedy zúžil na deset (jedna ze stálých tanečnic skupiny neměla možnost soutěžit, skrze zdravotní komplikace). Obě skupiny tanečníků zastupovaly TS v kategorii New Age Dance, přičemž první polovina soutěžila ve skupině nesoucí název Hip Hop, druhá skupina ve skupině R'n'b, obě skupiny za kategorii dospělých, amatérských tanečníků. Povolená délka taneční choreografie byla vypsána od 1.00 minuty do 4.00 minut a to na hudbu odpovídající daným tanečním stylům. Pro tvorbu nové choreografie jsem kladla důraz především na osobitost jednotlivých tanečníků, notorickou známost písní a zejména na umělecký dojem celkového tance. Tanec a soutěž jako taková je spojena i s výběrem vhodného oblečení a kulisy. Kulisy jsou povolené v soutěžních kategoriích jako je Show dance, kdy má tanec diváka nejen pobavit, ale také mu svým přednesem přednést určitý příběh, či myšlenku. U New Age Dance, kam patří Hip Hop, R'n'b, Break dance kulisy povolené nejsou, namísto nich jsou povolené zvedavé a akrobatické prvky, jako jsou salta a jiné.

Choreografie/formace Hip hop

Tato formace, stejně jako formace následující, byla složená z pěti tanečníků. Již z názvu soutěžní skupiny vyplývá, který taneční styl v choreografii dominuje, a to za doprovodu příslušné hudby. Podmínkou byla také délka soutěžní skladby, kterou jsem stanovila na 1 minutu 32 vteřin.

Choreografie/formace R'n'b

Tato choreografie byla podmíněna stejnojmennou hudbou, respektive jejím tempem, který je obecně stanovený na 30 taktů za minutu. Délka této soutěžní skladby čítala 1 minutu 25 vteřin.

Soutěžní konkurz se konal 3.3.2012 v našem hlavním městě, za dohledu čtyřčlenné poroty. Podmínkami, kromě požadavků na příslušnou hudbu a choreografii, také byla nemožnost tanečních lektorů a choreografů vystupovat se svými skupinami, jak jsem již výše uvedla. Zastupovala jsem tedy pouze funkci doprovodu, nikoli tanečníka. Před porotu samotnou, sestavenou z příslušných odborníků (zastupujících svůj obor – zpěv, hra na hudební nástroj, umělecký projev, taneční projev) vystupovala skupina sama, bez mé přítomnosti. Soutěžní konkurzy, jak už bylo výše zmíněno, se konaly na dvou místech v České republice, a to po dobu celého jednoho týdne. Fakt, že soutěžící vzájemně neviděli své výkony, ani výkony soutěžících ostatních, neměli možnost srovnání nebo představy, jaké budou výsledky.

Příprava tanečníků těsně před vstupem do sálu samotného měla dvě části. Část fyzická, byla již od samotného rána v naší zkušebně (ještě v Milevsku), kde jsme opakovali znovu a znovu prvky soutěžní choreografie. Na místě konkurzu samotného byla speciálně uzpůsobená místnost pro přípravu tanečníků před vystoupením (místnost s baletními bradly, stěna doplněná zrcadlovou plochou a jiné gymnastické náčiní). Po rozcvičení jednotlivých tanečníků následovalo odevzdání hudebního záznamu (klasický formát CD, formát mp3 byl zakázán) a vstup do soutěžního sálu. Psychická část přípravy byla do jisté míry individuální, každý z tanečníků měl individuální potřebu přípravy. Ti, kteří tančí déle než dva roky v TS (5 tanečníků, 2 v choreografii Hip Hop, 3 v choreografii v R'n'b), mají za sebou přes třicet vystoupení a tím i větší zkušenosti s veřejným vystupováním. Míra nervozity u nich byla podstatně nižší, než u tanečníků vystupujících s námi teprve rok. Tito tanečníci, do jisté míry je možno označit je za začátečníky, vystupovali před publikem zejména v plesové sezoně 2011/2012 a mají za sebou přibližně deset vystoupení. Nervozita, strach i tréma se projeví zejména na míře spánku tanečníků noc před vystoupením. Studené ruce, nízké sebevědomí a myšlenka „To nezvládnu“ jsou jen malou ukázkou toho, do jaké míry je nervozita ovlivňovala. Mým cílem byla morální podpora tanečníků, vyzdvižení předností jednotlivců, zdůraznění dosažených výsledků a úspěchů a snaha poskytnout

každému radu a zároveň připomenutí, co nesmí opomenout. Porota hodnotila veškeré aspekty vystoupení, mezi hlavní patří :

Choreografie (její složitost, jednotlivé prvky)

Hudba (vhodný výběr, délka, originalita, zasazení choreografie do hudby, rytmus)

Taneční výraz

Oblečení a doplňky (kulisy)

Po zveřejnění výsledků jsme byli pozváni pořadateli soutěže na finální galavečer do jednoho z pražských kulturních středisek. Zde budou výherci jednotlivých soutěžních kategorií předvádět svá vystoupení, s nimiž obhájili výherní pozice. Výherci budou patřičně oceněni, a to jak soutěžící samotní, tak jejich učitelé (lektori, choreografové). Dále získají výherci možnost nejrůznějšího uplatnění v programech, které podporuje Talent Awards. Jedná se o angažmá na nejrůznějších reklamních akcích, společenských událostech a jiných, umělecky zajímavých pozicích.

6. 2 Tanečníci NRG Píí

Jak už jsem výše uvedla, současných tanečníků je dvanáct. O sobě jsem již napsala mnoho informací, nyní bych ráda přešla k jednotlivým tanečníkům a jejich odpovědím, na mnou položené otázky.

Začátky mého tancování nejsou spojené pouze s DDM, ale také s tanečnicí, která se jmenuje **Lucie Strížová**. Lucie se narodila 15.12.1993. V současné době studuje třetí ročník SOŠ Ekologické a potravinářské školy ve Veselí nad Lužnicí. Vzhledem k tomu, že Lucčina škola je od Milevska poměrně dost daleko, musí být v týdnu ubytovaná na internátě. Našemu tanci to nijak neublíží, protože trénujeme pouze o víkendech, nikoli v týdnu. Lucie začínala jako úplný amatér, patřila k tanečnímu průměru skupiny, kterou jsem vedla. Měla nízké taneční sebevědomí, které se odráželo především na výsledcích jejího tance. Větší míra nervozity před ostatními je běžná u každého začínajícího tanečníka, ovšem pro Lucii byl problém tančit i před členy vlastní skupiny. V tanci jako takovém se musí člověk cítit uvolněně, aby se mohl dokonale vcítit se do každého pohybu. Trvalo celé tři roky, než Lucie získala dostatečné sebevědomí.

Začínala, prakticky stejně jako všichni tanečníci, tancem klasického hip hopu, později začala (a to z vlastní vůle) tančit jump style. Taneční styl, který prakticky s hip hopem nesouvisí, ale vnesl do našeho tanečního projevu zpestření, které jsme využili později v nadcházejících choreografiích. Fakt, že je samoukem jump stylu, výrazně posílil její sebevědomí. Stala se výjimečnou, tou, která pracuje sama na svém vlastním stylu a tím si vybudovala své místo mezi tanečníky. Dnes od jump stylu upustila a zůstává věrná klasickému hip hopu. Má poměrně chlapecký, originální styl tance, který se blíží krumpingu. Lucie je má pravá ruka, pomáhající mi zejména s organizačními záležitostmi. Je pro mě osobností, se kterou mě pojí velké množství vzpomínek a zážitků, na které jsem opravdu hrdá.

CO PRO TEBE TANEC ZNAMENÁ:

Nevím, jak zcela přesně vyjádřit, co pro mě tanec znamená, ale tančit v NRG Píí pro mě znamená přátelství, podporu, někdy i nervozitu. Jsem ráda, že mohu být součástí něčeho takového!

JAK ZVLÁDÁŠ TRÉMU:

Tréma pro mě byla obrovskou překážkou, postupem času se ale výrazně snížila na minimum. Pomáhají mi v tomto případě především kamarádi.

Druhou tanečnicí, která mě doprovází taktéž od mých tanečních začátků, je **Lenka Kokrmentová**. Narodila se 18.1.1991, po základní škole navštěvovala SOŠ a SOU Heureka v Táboře, obor kuchař/číšník. Od ukončení tříletého studia se Lenka plně věnuje práci v gastronomickém průmyslu. Byly jsme kdysi velké taneční konkurentky, ovšem jen do té doby, než jsme se vzájemně poznaly a začaly tančit společně. Léta utekla jako voda, přestože Lenka i já jsme dospělé, na tanečním parketě jsme to pořád my, dvě malé tanečnice, plné velkých snů.

Z vlastní zkušenosti vím, že kombinovat práci a víkendové trénování je opravdu náročné, ačkoli Lenka se s tím poprala více než dobře. Jsme jedna parta, jeden tým, takže pokud někdo z tanečníků chybí na vysvětlování a tvorbu nové choreografie, ostatní mu pomohou chybějící části se doučit. Lenka, stejně jako Lucie, začínala tancem klasickým hip hopu, postupem času začala tančit i jiné druhy jako například disko,

nebo elektro dance. Nemá vyhraněný taneční styl, kterému by se soustavně věnovala, je tedy plně využitelná do taneční skupiny, kde se používají prvky nejrozličnějších stylů. Tréma ji příliš neovlivňuje, zdravé sebevědomí ji ujišťuje v tom, že obavy nejsou na místě. V současné době s námi ze zdravotních důvodů netrénuje, zpět ke skupině by se měla připojit se začátkem plesové sezony 2012/2013.

CO PRO TEBE TANEC ZNAMENÁ:

Tanec je pro mě celý můj život. Je to jediné, co mám a co umím.

JAK ZVLÁDÁŠ TRÉMU:

Tréma mě příliš nezatěžuje, pouze ve výjimečně, když se jedná o důležité vystoupení či prezentaci na veřejnosti.

Další tanečnice, o které budu nyní psát, je **Monika Hovorková**, narozená 2.7.1993.

Monika se po základní škole rozhodla pro studium SOU a SOŠ v místě našeho bydliště, tedy v Milevsku. Budou tomu tři roky, kdy přišla na trénink poprvé. Chodila tančit do baru, kde jsem pracovala a právě tam jsem ji oslovila. Z jejího tance již na dálku vyzařovala energie a chuť tančit jinde, než jen na diskotéce. Viděla sem v ní talent, sebevědomí a chuť být lepší než ostatní. Mé pozvání na společný trénink přijala, a o týden později přišla i s nejlepší kamarádkou. Učila se velice rychle, její taneční pohyby byly přesné a nebyl pro ni problém napodobit a naučit se přesně ten krok, jaký jsem v danou chvíli potřebovala. Je to velice sebevědomá a krásná dáma, mající vlastní hlavu, tudíž málokdy přijme jiný názor, nežli svůj vlastní. To se mi bohužel potvrdilo i na začátku roku 2011, kdy jsem připravovala choreografii pro naši první soutěž. Měli jsme skvěle „našlápnuto“, ale velké napětí, náročnost a požadavky na tanečníky vyvrcholily v to, že jsme se nepohodly. Ačkoli se jednalo o zanedbatelnou věc, Monika ze dne na den opustila skupinu. U jednoho tanečníka samozřejmě nezůstalo a odešli další, o kterých jsem se zmínila již v úvodní části práce, kde popisuji své začátky a začátky své taneční skupiny. Říká se, že každý člověk si zaslouží druhou šanci. Se souhlasem zbylých tanečníků dostala tedy i ona druhou šanci a do skupiny se vrátila

zpět po necelých třech měsících. Postupem času se náš vztah výrazně posílil, upevnil a já jsem dnes opravdu ráda za to, že je mezi námi. Chci, aby moji tanečníci věděli, že se na mě mohou kdykoli a v čemkoli spolehnout, a fakt, že jsem trenér neznamená, že mám vždy pravdu. Je jednou z tanečnic, která s velkým přehledem zatančí prakticky jakýkoli styl street dancu, kterým se zabýváme. Z mého pohledu jí jistá míra trémy prospívá, protože pak tančí jako o život.

CO PRO TEBE TANEC ZNAMENÁ:

Abych vysvětlila, co pro mě tanec znamená, potřebovala bych papír dlouhý mnoho kilometrů a den dlouhý jako rok. A ve stručnosti? Narodila jsem se pro tanec v NRG Pí!

JAK ZVLÁDÁŠ TRÉMU:

Tréma v mém tancování nikdy nehrála velkou roli.

O Moničině kamarádce jsem se již zmínila, je další z mých tanečnic a jmenuje se **Žaneta Novotná**. Narodila se 13.5.1994, po základní škole se rozhodla, stejně jako kdysi já, pro studium milevského všeobecného Gymnázia. Kromě krásy byla obdařená také neskutečným talentem pro tanec. Poznala jsem ji ve stejný čas jako Moniku, protože jsou již několik let nejlepší kamarádky. Ve slovním spojení nejlepší kamarádky se u nich skrývá s největší pravděpodobností nějaké kouzlo, protože jinak si neumím vysvětlit takovou taneční synchronizaci dvou tanečnic, jako mají právě ony. To je důvodem, proč je souhrnně neoslovuji jinak, nežli dvojčata. Od začátku Žanetina trénování bylo více než jasné, že bude patřit k těm nejlepším ve skupině. Velkou výhodou jí byly základy moderní gymnastiky z mladších školních let, díky nimž získala pružnost, ohebnost a koordinaci celého těla. Přes velké taneční nadání je neskutečně skromná a právě to dělá její tanec tak procítěný. Stejně jako Monika nemá vyhraněný taneční styl, bravurně zvládá všechny styly, které využíváme pro své show. Upřednostňuji u ní zejména r'n'b a elektro dance. Skrze talent, postavu a vlastně celkovou vizáž je Žaneta dokonalým prototypem tanečnice, která by si v budoucnu mohla jistě založit vlastní taneční skupinu. Tréma v přiměřené míře na ni působí taktéž příznivě, protože jí pomůže dosáhnout lepších výsledků. Skupina je pro ni srdeční

záležitostí a táhne se všemi takříkajíc za jeden provaz. Nejsme crew, která by se utkávala na tanečních bojištích s ostatními v battlech. Battly jsou otázkou připravenosti, dokonalé souhry a originality všech tanečníků. Jsem si však jistá, že právě Žaneta je jednou z nás, která by na battlech vynikala.

CO PRO TEBE TANEC ZNAMENÁ:

Tanec je pro mě jedna z nejkrásnějších věcí. Byl to můj dětský sen, který se mi splnil.

JAK ZVLÁDÁŠ TRÉMU:

Tréma pro mě není zátěží, mám kolem sebe lidi, kteří mě uklidňují a podporují.

Battly jsou výzvou pro každého tanečníka a kde je výzva, tam nechybí další z tanečnic, konkrétně **Petra Podojilová**. Petra se narodila 29.1.1993 a stejně jako Monika studuje SOU a SOŠ v Milevsku, obor sociální péče. Je mou dobrou kamarádkou, kolegyní a oporou, když je mi nejhůř. Začala tančit taktéž v DDM jako dvojčata, ale až o půl roku později, přišla až v pololetí školního roku. Když se ohlédnu zpět, pak je neuvěřitelné, jakých výsledků od svých začátků tato tanečnice dosáhla. Oproti dvojčatům má vyhraněný taneční styl, upřednostňuje především hip hop a tvrdší, old schoolový styl tance, korespondující s chlapeckým stylem tance. Její silnou stránkou je umění vcítit se do hudby a zatančit takovým způsobem, aby předvedla svůj taneční repertoár a zároveň tím pobavila sebe i ostatní kolem. Má smysl pro humor, díky němuž je skvělou kamarádkou a morální podporou pro celou taneční skupinu. Pokud potřebuji, aby skupina fungovala v době mé nepřítomnosti, pak vím, že na ni se mohu bezprostředně spolehnout. Otázka trémy je u ní z mého pohledu diskutabilní, osobně si myslím, že na ni také doléhá, ovšem pouze minimálně. Přestože tančím a vystupuji několik let, každé vystoupení je pro mě osobně vzrušující, doprovází ho motýli v břiše a husí kůže, jako kdyby to bylo poprvé. Nemyslím si, že Petra to má jinak, s jistotou však mohu říct, že každý pokřik z davu během vystoupení, každé hvízdnutí a hlavně

závěrečný potlesk jí (a vlastně nám všem) dává pocit, který lze slovy jen těžko popsat a posunuje nás všechny společně dál a dál.

CO PRO TEBE TANEC ZNAMENÁ:

Co pro mě znamená tanec jen těžko lze vyjádřit pár slovy. Je to důležitá součást mého života a já jsem vděčná za to, že mám okolo sebe tolik skvělých lidí, kteří mě vždy podpoří.

JAK ZVLÁDÁŠ TRÉMU:

Tréma je pro mě prakticky nepodstatná, nebývám nervózní.

Poslední tanečnicí, která mě provází ještě z dob DDM, je **Dominika Matušková**. Krásná mladá dáma, která se narodila 10.5.1994. V současné době studuje SZŠ v Táboře a jejím posláním tedy bude pomáhat lidem. Nejsem si zcela jistá, zda ji na trénink přivedla jedna z dvojčat, nicméně dnes je nedílnou součástí skupiny. S její jemnou vizáží je spojený i jemný styl tance. Plně jí vyhovuje hip hop, nebo r'n'b ženském, tedy jemnějším podání. Na tanečním parketě dokáže upoutat svou smyslností, energií a radostí ze života, která z ní přímo sálá. Roky, které nás spojují mě ujišťují, že bych za ni takřikajíc dala ruku do ohně, protože v tanci i životě uznává spravedlivé jednání a činy. Jak je tomu ve všech skupinách (a nejen tanečních skupinách), vydobyla si mezi námi své místo a je jednou ze „starých NRGíček“ (mé označení pro tanečnický, respektive tanečnice, které s semnou tančí již od dob DDM). Postupem času se její taneční projev zlepšoval a dnes vím, že je pro ni improvizace zábavou, nikoli problémem. Nervozita, která nás navštěvuje všechny před vystoupením, je zastrašována společným pokřikem a také přípravou na šatně, tj. od líčení, česání, až po převlékání do oblečení či kostýmů. Fakt, že táhneme všichni za jeden provaz ji ujišťuje v tom, že obavy a tréma nejsou na místě.

CO PRO TEBE TANEC ZNAMENÁ:

Tanec jako takový pro mě znamená svobodný projev mých pocitů. Ve spojení s těmito lidmi je to ta nejlepší kombinace!

JAK ZVLÁDÁŠ TRÉMU:

Trémou trpím při každém vystoupení, vždy jsem hodně nervózní.

Od „starých NRGíček“ bych nyní ráda přešla k těm novým, protože i oni jsou součástí skupiny. Přišli mezi nás víceméně během jednoho měsíce a neměli to vůbec jednoduché. Po odchodu téměř poloviny tanečníků jsem dlouhou dobu zvažovala, co dělat dál. Měla jsem na výběr ze dvou možností. První možností byl rozpad skupiny a můj odchod do taneční skupiny v Českých Budějovicích. Věděla jsem, že tanec mám ráda nadevšechno a že chci v tanci rozhodně pokračovat. Rozhodla jsem se tedy pro možnost druhou, tedy nábor nových tanečníků do stávající skupiny.

Mezi prvními, po našem takřka únorovém rozpadu, mi podala pomocnou ruku Domčina kamarádka, **Lucie Dubská**. Lucie se narodila 27.5.1994 a stejně jako Dominika studuje SZŠ v Táboře. Lucie přišla s velkou chutí a odhodláním tančit. Výhodou jí byly základy Zumby, kterou čas od času navštěvovala. Lucčiny pohyby předčily mé očekávání, během několika málo hodin se doučila vše potřebné pro novou, společnou choreografii. Liší se od ostatních ojedinělými, zvláštními pohyby, které doplňuje otočkami. Její silnou stránkou je chuť tančit a neustále se zdokonalovat. Můj názor utvrzuje především její snaha o vlastní části choreografie. První společné vystoupení bylo pro všechny nově příchozí tanečnický plně očekávání. Lucie byla nervózní, to vím jistě, ale když se dnes podívám na záběr s jejím prvním vystoupením, pak nevidím jedinou známku nervozity. Oplývá suverenitou a tanec jí umožňuje být tím, kým chce. Vyniká v nejrozličnějších tanečních stylech, doslova jako ulitý jí padnul Tetris, dále pak r'n'b a samozřejmě hip hop. Je další z tanečnic, která s lehkostí tančí všechny taneční styly a tím je plně využitelná do taneční skupiny. Ač jsem sama velkým optimistou, občas bych potřebovala její pohled na svět. Když jsem se tanečníků dotazovala před naší první soutěží (Super Dance Tábor 2011), jak si myslí, že v soutěži obstojíme, Lucie byla jediná, kdo mi na rovinu odpověděl : „ To je jasný, přece první!“ Jsem ráda, že i pro ni je skupina druhou rodinou, protože právě tak to má být.

CO PRO TEBE TANEC ZNAMENÁ:

Tanec pro mě znamená žít jiný svět. Svět, ve kterém není přetvářka a faleš. Záleží jen na tom, co v dané chvíli člověk cítí. Tanec je pro mě zároveň lékem na všechna trápení.

JAK ZVLÁDÁŠ TRÉMU:

Trému mívám, záleží na důležitosti vystoupení.

Doslova talent od Boha má další z tanečnic o které budu nyní mluvit. Jmenuje se **Barbora Brčáková**, narodila se 16.8.1995 a v současné době studuje druhý ročník SOU a SOŠ v Milevsku, obor kuchař/číšník. Barboru jsem znala dříve pouze jako kamarádku mých tanečníků, nikdy mě nenapadlo ji oslovit, zda by chtěla tančit. Čirou náhodou jsem ji viděla, v rámci zábavy, tančit a její pohyby mě naprosto uchvátily. Pozvala jsem ji na naši taneční hodinu a ona mou nabídku s radostí přijala. Nevykazovala nejmenší známky dřevnatosti, které jsou běžné u většiny začátečníků. Dnes je skvělou tanečnicí, která na sebe umí upoutat pozornost. Její silnou stránkou je DNB, který sice nepatří mezi hip hopové a street dancové styly tance, nicméně je to jeden ze stylů, kterým se nechá tanec oživit a doplnit. Kromě DNB vyniká taktéž v klasickém hip hopu, který osobně u svých tanečníků upřednostňuji. Její věk je slibnou zárukou toho, že se může dále tanečně rozvíjet a její energičnost mě utvrzuje v tom, že se nemýlím. S přibývajícemi vystoupeními se u ní míra trémy zmenšuje, ale potřebná míra pro dobrý výkon stále zůstává. Vyniká v improvizovaném tanci, který je nedílnou součástí každého dobrého tance. A v neposlední řadě je mou pravou rukou při výuce v Hip hopové taneční školičce, kterou vedu.

CO PRO TEBE TANEC ZNAMENÁ:

Když tančím, nic nepředstírám. Tanec ukazuje mé pravé já, zaposlouchám se a nemohu přestat !

JAK ZVLÁDÁŠ TRÉMU:

Trému jsem měla při svém prvním vystoupení, a to opravdu velkou. Pokaždé, když stojím na podium, je to pro mě lehčí a lehčí.

Poslední z dámského pokolení v mé skupině je zároveň naše nejmladší tanečnice. Jmenuje se **Denisa Fořtová** a narodila se 6.8.1997. Navštěvuje tedy ještě Základní školu. Otázka, která nad námi neustále visí, je její volba střední školy. Do skupiny se začlenila mezi posledními, získala jsem „TIP“ na její talent od jednoho z bývalých tanečníků. Od svých třech let se věnovala moderní gymnastice, v níž byla mnohdy úspěšná. Svou gymnastickou kariéru ukončila v roce 2011 a na plno se již věnuje pouze tanci. Její gymnastická léta jsou pro ni v tanci nesmírnou výhodou, tudíž jako jediná z dívek ve skupině kromě klasického tance s hip hopovými a street dancovými prvky využívá i prvky break dancové. Touha stát se v budoucnosti B-girl je u ní velká a proto jí vidím stát spíše na rukou, nežli na nohou. Break dance a jeho začátky u jednotlivců jsou spojené s velkým úsilím, námahou a samozřejmě modřinami. Proto s největší pravděpodobností pohled na začínajícího break dancera podněcuje myšlenku, že nemá pud sebezáchovy. Každý mi dá jistě za pravdu, že tvrdá práce a propracovanost tohoto stylu je záhy opravdovou pastvou pro oči. Denisa je další z tanečnic, která s absolutní lehkostí tančí většinu stylů. Člověk by mohl namítnout, že její pubertální věk by mohl být překážkou pro společné tancování. Opak je pravdou, ačkoli mezi ní a ostatními je věkový rozdíl průměrně tři roky, nezasvěcený člověk by nepoznal rozdíl. Je mezi námi naprosto přirozená a všichni jí vnímají jako rovnocennou tanečnici a kamarádku. Tančí s velkou chutí a vervou a je opravdu silným článkem skupiny. Denisa nemá přezdívkou, kterou bychom ji soustavně oslovovali, nicméně já osobně ji mám spojenou se jménem Baby. Důvodem je její podobnost s hlavní hrdinkou filmu Hříšný tanec, krásnou Jennifer Gray. Denisa nemá s trémou při vystupování problém, především pro četnost vystoupení z předešlých let.

CO PRO TEBE TANEC ZNAMENÁ:

Tanec pro mě znamená chvíle, kdy mohu být sama sebou. Dává mi energii a štěstí. Od dětství jsem chtěla tančit a díky NRG Píí se mi splnil sen.

JAK ZVLÁDÁŠ TRÉMU:

Trémou moc netrpím. Vždy si vystoupení maximálně užívám.

Leckdo by si mohl myslet, že NRG Píí je taneční skupina zastoupená pouze tanečnicemi. Není tomu tak, zdání vyvrátím hned prvním tanečníkem, kterým je **Jan Kubička**. Jan se narodil 2.8.1995 a v současné době studuje SOU a SOŠ v Milevsku. Podivuhodnou kombinací je jeho slabost pro dva sporty, konkrétně spojení hokeje, který hraje již od malička a tance. Do skupiny přišel taktéž jako jeden z „nových NRGíček“, s úmyslem tančit break dance. Postupem času se začal více věnovat tanci na nohách, který mu, dle mého názoru, více vyhovuje. Tančí vše, od klasického hip hopu, přes shuffle, jump style, lockin' až po již výše zmiňovaný break dance. Začátky jeho tance byly provázené nadměrnou ztuhlostí, ovšem nemohu mu to mít za zlé, na nohou totiž nosil pomyslné brusle. S přibývajícími tanečními zkušenostmi se ale jeho pohyb hodně uvolnil a vylepšil zejména v detailech. Se začátky se popral víc než dobře a dnes je pro ostatní rovnocenným tanečníkem, který má svůj unikátní projev tance. Nepůsobí mu těžkosti tančit před ostatními a na veřejnosti, což mě utvrzuje v tom, že tréma pro něj prakticky neexistuje. Oceňuji jeho snahu vymýšlet neustále nové krokové variace a chuť učit se nové taneční prvky. Víím, že se na něho mohu spolehnout a že je pro každou legraci, což výrazně podporuje soudržnost celé skupiny.

CO PRO TEBE TANEC ZNAMENÁ:

Tanec pro mě znamená hodně. Jako malý jsem sledoval taneční videa, filmy a snažil se učit sám. Navštěvoval jsem všechna taneční vystoupení a show v Milevsku. Vždy jsem chtěl být součástí nějaké taneční skupiny. Když jsem byl přijat do NRG Píí, splnil se mi sen.

JAK ZVLÁDÁŠ TRÉMU:

Trému zvládám dobře. Měl jsem ji pouze při prvním vystoupení, protože jsem nevěděl, co mě čeká a jaké to asi bude. Ted' už víím, jak se s ní vypořádat.

Posledním tanečníkem v naší skupině je **Martin Veselý**, narozený 4.8.1995. V současné době studuje SOU a SOŠ v Písku, kam dojíždí. Martin přišel do skupiny jako úplně poslední člen, přecházel z jiné, nefungující sestavy (skupiny) lidí, kteří chtěli založit čistě break dancovou skupinu v místě našeho bydliště. Kdyby jejich skupina fungovala, myslím si, že by Martin nikdy neodešel, protože byl break dancem doslova posedlý. Ze své zkušenosti vím, že každý začínající tanečník musí nejprve své tělo a pohyby náležitě uvolnit. Martin se v předchozí skupině věnoval pouze break dance a footworku vůbec, tudíž mezi ním a mými tanečnicemi byly propastné rozdíly. Trvalo více než půl roku, než se rozhýbal takovým způsobem, aby se jeho pohyby daly srovnávat s tancem, místo záškubů neurčitého původu. Dnes je k ostatním rovnocenným tanečníkem, který se jako jediný nebojí zkoušet nové, extrémní věci. To také vysvětluje jeho ulomený zub, přetřhané vazy a další a další zranění, která ho za jeden taneční rok postihla. Skrze tyto úrazy ovšem musím uznat, že umí to, co jiní znají jen z televize a nejrůznějších webových portálů. Jeho schopnost improvizace se výrazně projevila v amatérském battlu, který se konal v polovině loňského roku v Milevsku. Za jeho celé taneční působení ve skupině jsem na něm doposud nezaznamenala větší známku nervozity.

CO PRO TEBE TANEC ZNAMENÁ:

Tanec je můj život. Tančím dva roky a věnuji se hlavně break dance.

JAK ZVLÁDÁŠ TRÉMU:

Trému nemám, protože jsem obklopený lidmi, kteří ve mně věří, hodně pro mě znamenají a já jim to nechci pokazit.

6.3 Odbourávání trémy při práci s NRG Píí v praxi

Před vystoupením působí tréma na každého tanečníka, liší se pouze tím, v jaké míře ho ovlivňuje. Jednotliví tanečníci mají různé zkušenosti s vystupováním a tudíž jsou i různě nervózní. NRG Píí tančí v aktuálním uskupení rok, tedy od dubna 2011.

Tento ryze pracovní rok pro nás byl plný tanečního nasazení a především očekávání. Absolvovali jsme mnoho vystoupení na nejrozličnějších místech pro nejrozličnější publikum, také soutěže na nejrozličnějších místech. Vystoupení malé, ale i velké důležitosti. Tato vystoupení nás společně semkla v jeden pracovní tým, který společně tančí, soutěží a může se chlubit přátelskými vztahy. Přátelské vztahy jsou dle mého názoru základním předpokladem pro dobrý výkon tanečníka. Jestli-že se jedinec cítí ve skupině dobře, pak je schopen podat dobrý výkon před diváky. Během ročního pozorování a také dotazování tanečníků jsem si vytyčila hned několik faktorů, které působí příznivě a které u nich naopak vyvolávají pocit trémy větší, než by měl být. Mezi faktory, které je *nepříznivě ovlivňují* patří například :

- 1) Tanec nové choreografie, s níž prvně vystupujeme
- 2) Velikost publika (a jeho složení)
- 3) K jaké příležitosti vystupujeme
- 4) Osobní život, současné problémy, které řeší (ač nevědomě)

Jak mohu já, jako trenér tyto faktory ovlivnit?

- 1) V tomto případě mám jako trenér velkou možnost ovlivnit nervozitu tanečníků. Vystupování s novou choreografií je vždy o něco těžší, protože je to něco nového. Strach plynoucí z obav, že zapomenou kroky, neuslyší hudbu, nebo že určitý úsek pokazí. To vše se jim nejčastěji odehrává v hlavě. Takřka zárukou, jak tomu předejít, je *důkladné secvičení sestavy*, kdy jsou si tanečníci jistí každým prvkem, který tančí. Naprostá jednotvárnost pohybů a dokonalá sešranost je nezbytnou podmínkou pro kvalitní výkon. Pokud tanečník nemá choreografii naučenou a propracovanou do detailů, pak se zbytečně stresuje a zatěžuje mysl tím, aby udělal vše jak má, na úkor toho, že opomíná další, důležité aspekty, jako je například *taneční výraz*. Výraz je v tanci velice důležitý, není to jen o úsměvu, který je dnes již víceméně přežitkem, je to především o výrazu který mám, když tančím. Každý pohyb má charakteristický výraz podmíněný mimikou, ze které by mělo sálat nadšení, energie, nebo naopak smutek, žal (záleží na pocitu, který chci svým tancem vyjádřit). Pomocníkem při nácviku choreografie a výrazu nám jsou zrcadla. Od samého začátku chci po tanečnících věc jedinou, která je pro diváka nejdůležitější a tou je pohled do publika. Z každé show musí mít divák pocit,

že tančíte jen pro něho, že se na něho díváte. Prostřednictvím očního kontaktu upoutáte jeho pozornost a vystoupení se tak stává jedinečným. Podstatné je, aby si vystupující vždy vybral místo, kam bude svůj zrak směřovat. Nedoporučuji, aby se tanečník soustředil na jediného člověka, protože se může stát, že „vybraný“ divák zasměje, zašklebí, nebo dokonce odejde a to může nepříznivě ovlivnit tanečnickovu pozornost a následně ho to může zmást natolik, že zapomene, co dělá. Stejně jako v jiných odvětvích, i zde se používá slangový pojem „okno“.

Před vystoupením se snažím své tanečnický podpořit a ujistit je v tom, že choreografii mají skvěle secvičenou a že problém by vzniknout neměl. Netvrdím jim, že se jim nic zlého během vystoupení přihodit nemůže, ba naopak je připravuji na to, jak se mají v takové chvíli zachovat. V případě, že zapomenou krok či pohyb, pak není vhodné zmatkovat, naopak, zcela vítaná je zde improvizace. Nikdy by tanečník neměl dovolit, aby jeho chybu poznal divák. Vždy je potřeba zatančit danou pasáž s naprostým klidem a sebevědomím tak, jakoby vůbec nic nebylo špatně. Projev musí být naprosto přesvědčivý. Není jednoduché chybu takto zamaskovat, ale je to nejúčinnější a nejefektivnější způsob řešení. Nejhorším řešením pro oko diváka v případě chybného projevu (i pro ostatní tanečnický, s kterými jedinec tančí), je slovní komentář tanečníka, gesto a v nejhorších případech i útěk z tanečního parketu. Kromě okna nás mohou postihnout také patálie s hudbou. Pokud tanečníka takřikajíc zradí technika, pak je zcela na skupině, jakým způsobem problém vyřeší. Ve většině případů jsem také vystupující a proto je řešení situace závislé na mém jednání. Záleží vždy na tom, kdy a jak hudba „zradí“. Již mnohokrát se stalo, že DJ či moderátor pustil hudbu brzy, nebo potichu a tím pádem tanečníci nestihlo nastoupit nebo provést určitou část choreografie. V takovém případě nezbyvá nic jiného, než dát organizátorovi znamení a začátek provést znovu. Není to nic ostudného, za co by se měli tanečníci stydět, ba naopak to udržuje příjemné napětí diváků a zároveň tím opadne tréma vystupujících tanečníků. V případě, že hudba na chvíli vypadne během vystoupení, pak nastupuje jistá improvizací část a následné zapojení se zpět do choreografie. Improvizace je především otázkou zkušeností všech tanečníků.

- 2) Velikost a složení publika výrazně ovlivňuje psychické rozpoložení tanečníka. Měli jsme možnost vystupovat před čtyřmi lidmi (porotci soutěže TA), ale také před 1200 lidmi. Výkon by měl být vždy stejně přesvědčivý, ovšem malý počet diváků vás nikdy nepřesvědčí k tak dobrému výkonu, jako publikum větší velikosti. Závěrečný potlesk, ale i povzbuzování během show je největší odměnou pro tanečníka. Zpravidla vystupování pro větší společenské akce bývá zábavnější, než vystupování menšího, domácího rázu. I zde platí „jiný kraj-jiný mrav“, v tomto případě dvojnásob. Pokud vystupujeme v místě bydliště, kde nás diváci dobře znají, potlesk je velkolepý. V případě, že vystupujeme v jiném městě, ovace jsou taky krásné, ale nikoli tak silné, jak se zdají být v domácím prostředí. Složení publika je dle mého názoru velice důležité a proto je potřeba volit i charakter vystoupení. Vystoupení se vždy snažím přiblížit publiku, hlavně jeho věkovému složení a také příležitosti, pro jakou vystupujeme. Zde bych chtěla podotknout, jak moc je pro tanečníka důležité, když vystupuje před publikem, v jehož zastoupení je i člen jeho rodiny. Rodina a její členové jsou vždy plni očekávání, co uvidí. Z vlastní zkušenosti vím, jaké to je, když jsme vystupovali na maturitním plese SZŠ Písek, který byl zároveň plesem mé sestry. V tomto případě nejsou důležité ovace a potlesk tak, jako názor rodiny a sdělení, zda se jim vystoupení líbilo, či nikoli.

S velikostí publika zpravidla bývá spojené nadšení tanečníků. Jako trenér se snažím motivovat je k co nejlepšímu výkonu, kde je kladen důraz na tak zvanou Show hodnotu. Tato hodnota je prostředkem hodnocení na soutěžích, ale je také faktorem, který ovlivňuje názor diváka na probíhající vystoupení. Zjednodušeně řečeno se jedná o míru zajímavosti předvedené show, zda diváky pobavila a zaujala. Velikost publika jako trenér nemohu ovlivnit, ale navozením dobré nálady připravuji tanečníky na vystoupení. Takovým způsobem, abychom si vystoupení užili my, ale i diváci.

- 3) Se složením publika úzce souvisí i příležitost, pro kterou vystupujeme. Od rodinných oslav, přes diskotéky až po maturitní plesy a jiné společensky významné akce. Jak jsem již výše uvedla, vystoupení se snažím přiblížit složení publika. Vzájemné propojení tance a hudby by mělo mít vždy nějaký význam či spojitost s lidmi, pro které vystupujeme. Spojitost může být tématická

(maturitní ples s tématem filmu Pomáda- využití písně z téhož filmu a oblečení přibližující se dané době), nebo věková (vystoupení k příležitosti výročí místní školy- písně vybrané s ohledem na mladou věkovou kategorii, vyzdvižení aktuálních trendů a efektů).

Pokud vystupujeme pro mladou generaci našich současníků, dávám tanečnickům do jisté míry „volnou ruku“. Chci po nich, aby do vystoupení dali maximum energie a vytvořili tak nezapomenutelnou show. S tím je nevyhnutelně spojený i výraz, který tanci přikládáme. Pokud se nejedná o soutěžní vystoupení, pak oceňuji i jistou část improvizace v určených pasážích. Zastávám názor, že jedna choreografie by měla mít pokaždé jinou tvář. Tvář dáme choreografii tím, jak ji prožíváme. Choreografie bez osobního prožitku je nudná a divácky nezajímavá.

- 4) Poslední z faktorů ovlivňujících trému je osobní život jednotlivých tanečníků. Je to část, kterou trenér může ovlivnit, ačkoli jen v minimální míře. Člověk není stroj a existují životní situace, které nám ubírají na dobrém psychickém rozpoložení a radosti. Konkrétnější pojmenovávání jednotlivých problémů je poněkud bezpředmětné, za hlavní bych označila především ztrátu blízké osoby, nebo problémy plynoucí z rodinného života a jeho uzpůsobení. Zde bych chtěla vyzdvihnout fakt, že NRG Píí má dvanáct členů a pouze dvě tanečnice žijí v úplné rodině. Zbýlých deset tanečníků, včetně mě pochází z neúplné rodiny, z nejrůznějších důvodů. S důvody jsou spojené samozřejmě i další a další problémy, které čas od času znemožňují bezstarostný úsměv a zvyšují tak pravděpodobnost trémy.

V tomto případě se snažím být svým tanečnickům kamarádkou a oporou. Trému z těchto důvodů není lehké zlomit, snažím se tedy pomocí ostatních vykouzlit dotyčnému na tváři alespoň malý úsměv tím, když mu povím, jak moc je pro nás důležitý, že ho máme rádi a co všechno jsme společně už dokázali. Není to sice osvědčená záruka, jak zbavit dotyčného trémy, ale je to pomoc na cestě za lepší náladou, na kterou je tréma krátká.

Trenér TS by tedy měl být schopen své tanečnický uklidnit, ujistit je a navodit příjemnou atmosféru před vystoupením. Během svých několikaletých zkušeností se mi potvrdilo, že s přibývajícím počtem vystoupení míra nervozity u tanečnicků výrazně klesá. Jako vhodná pomůcka při odbourávání trémy se mi osvědčila videokamera a následný rozbor tanečních záběrů. Natáčím tanečnický nejen během vystoupení, ale také během tréninků. Důležitost přikládám týmové práci, ovšem nejdůležitější pro rozvoj osobnosti tanečnicka a odbourávání jeho vlastní trémy jsou individuální úkoly, které jim zadávám během taneční hodiny. Ve většině případů je to improvizací tanec na předem neurčenou a tedy náhodnou hudbu, kdy musí tanečnický zatančit před ostatními ve skupině. Člověk, který je schopen bezostyšně zatančit před ostatními tanečnický pak méně trpí trémou před a během veřejného vystoupení. Kromě improvizací tance zadávám tanečnickům úkoly, kdy mají složit sami, nebo například dvojicích kus vlastní choreografie na danou hudbu. Rozvíjí tím nejen vlastní taneční potenciál, ale také mi dávají možnost nahlédnout, jakým způsobem se tanečně zlepšují. U těch, kteří tančí dva roky a déle nejsou změny tak markantní jako u těch, kteří tančí teprve rok. Stejně tak, jako se liší jejich taneční zkušenosti, liší se i jejich míra nervozity.

7. ZÁVĚR

Nervozita postihuje každého tanečnicka. Ať už chceme nebo ne, je vždy přítomná a vyskytuje se tehdy, když je nám to nejméně příjemné. Její míru lze usměrnit s přibývajícím zkušenostmi a počtem veřejných vystoupení. NRG Píi absolvovala četná vystoupení, vždy pro jinou příležitost a jiné publikum. Určitá část „zdravé“ trémy, možno označit ji za nadšení, doprovázené motýli v břiše, s námi zůstává a je tím hnacím motorem, který nás posouvá neustále kupředu. Zvyšující se zájem o naše veřejná vystoupení a úspěšnost v soutěžích je pro nás motivací, proč pokračovat dále a neustále se zlepšovat.

Mým velkým snem je založit v Milevsku tanečně pohybové centrum, které by dávalo možnost dětem, adolescentům, ale i dospělým možnost tančit a provozovat taneční styl, který je naplňuje. Stávající tanečnický mají možnost, stejně jako já, stát se budoucími

lektory a choreografy. Barevnost a různorodost jejich tanečních stylů mě o tom přesvědčuje neustále. Jejich potenciál, energie a chuť pracovat. Ten, kdo je tancem doslova posedlý, je poté člověkem na správném místě.

Díky dobrému a vhodnému vedení jednotlivých tanců je možné téměř z každého jednotlivce vychovat dobrého tanečníka. Někdo se s talentem již narodí, jiný musí celé roky pracovat na tom, aby byl lepší, než ostatní. Tak či onak, oba typy tanečníků si zaslouží úctu, uznání a především příležitost tancovat pod vedením profesionálů.

Z pozice lektora taneční skupiny usiluji o propojení hudby, tance a zábavy způsobem takovým, který bude bavit nás, tanečníky, i diváky kolem.

Tato zpracovaná práce může posloužit nejen jako zajímavé čtení o působení trémy na jednotlivé tanečníky, ale i jako celistvý materiál pro začínající vedoucí, trenéry a choreografy amatérských tanečních skupin.

Seznam použité literatury:

Knižní zdroje:

1. BALAŠ, R. *Tance 20. století*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2003. 87s. ISBN 80-85783-40-1
2. HONZÁK, R. *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládnout*. 1. vyd. Praha: MAXDORF, 1995. 70 s. ISBN 80-85800-05-5.
3. MULLEROVÁ, M. – F. *Jak získat sebedůvěru a překonat nesmělost*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 184 s. ISBN 80-7178-440-O. (z franc. orig. *Retrouver la confiance en soi*, Paris: Editions Jouvence, 1996, přeložila Alena Mrázová)
4. NAKONEČNÝ, M.. *Lidské emoce*. 1. vyd. Praha : Academia, 2000. 334 s. ISBN 80-200-0763-6.

Internetové zdroje:

5. CENTRUM TANCE, *Street dance* [online], dostupné na WWW: <http://www.centrumtance.cz/streetdance> [cit. 2012-02-03]
6. CZECH DANCE ORGANIZATION, [online], dostupné na WWW: <http://www.czechdance.org/index.php> , [cit. 2012-20-03]
7. HLADIK DANCE CENTER, taneční styly, [online], dostupné na WWW: <http://www.hdc.cz/style/> , [cit. 2012-21-03]

8. ŠIMBEROVÁ et al., *Teorie tance* [online], Elportál ISSN 1802-128X

2009, dostupné na WWW:

<http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps09/tanec/web/pages/uvod.html>, [cit. 2011-11-19]

9. TALENT AWARDS, [online], dostupné na WWW:

<http://www.talentawards.eu/>, [cit. 2012-10-03]

10. WIKIPEDIA, street dance, dostupné na WWW:

http://cs.wikipedia.org/wiki/Street_dance, [cit. 2012-22-03]

RESUMÉ

Každý tanečník je jedinečná osobnost s charakteristickými vlastnostmi a pohybovým nadáním pro určitý typ tance. Ačkoli je výběr tanečních stylů velice různorodý, pojí je láska jednotlivých tanečníků k tanci. Tréma, nedílná součást každého uměleckého vystoupení, může, ale také nemusí působit nepříznivě. Ovlivňuje nás celá řada faktorů, kde může být především tréma tím, co nám dává možnost stávat se lepšími a být tak o krok blíže svým snům.

RESUME

Each dancer is a unique character with typical quality and motoric talent for specific type of dancing. Although the choice of dancing styles is very varied dancers have love to dancing in common. Nervousness, the inseparable part of every art performance, can have positive effect (but it needn't). A lot of factors has influence over dancers and mainly the nervousness can give us possibility to become better and be closer to our dreams.