

TANEČNÝ KONGRES SZTŠ 2016



JUDGING SYSTEM 2.1

TECHNICKÁ KVALITA



Ing. Eduard Slimák

OBSAH



1. POSTAVENIE
2. TANEČNÉ DRŽANIE
3. CENTRÁ
4. BALANC
5. NÁŠĽAPOVÁ TECHNIKA A
TECHNIKA NÔH
6. AKCIE TELA
7. „DRIVE“ ACTION
(koordinačná schopnosť)
8. PRÍPRAVA NA POHYB
9. ZDVIHY A ZNÍŽENIA
10. ŠVIH
11. PIVOTY / PIVOTOVÉ
AKCIE / POKRAČUJÚCE
SPINOVÉ ROTÁCIE
12. ĽAHKOSŤ PREVEDENIA
FIGÚRY
13. ZÁVER

1. POSTAVENIE



POZÍCIA TIEL OBOCH TANEČNÍKOV V KL'UDE A V POHYBE – POZÍCIE TIEL TANEČNÍKOV A VŠETKÝCH ICH ČASTÍ POČAS CELÉHO POHYBU

- POLOHA TELA (HLAVA, RAMENÁ, HRUDNÍK, NÔH A CHODIDIEL) V KL'UDE A POČAS POHYBU
- UDRŽANIE SPRÁVNEHO POSTAVENIA POČAS TANCA A V LÍNIACH S MINIMÁLNOU NÁMAHOU
- ZMENY SPRÁVNYCH POSTAVENÍ VO VZŤAHU K VYKONÁVANÉMU POHYBU

2. TANEČNÉ DRŽANIE



BODY KONTAKTU A POZÍCIA RÚK V ŠVIHOVÝCH TANCOCH A TANGU, A SPÔSOB, AKÝM SA HÝBU VZHĽADOM K PÁRU

- ŠTANDARDIZOVANÉ POSTAVENIE RÚK V ŠVIHOVÝCH TANCOCH A TANGU
- ROZPOZNATEĽNÉ SPOLOČNÉ CENTRUM V BALANCE DRŽANÉ SPRÁVNE NAD NOHOU
- ŠTANDARDIZOVANÉ POSTAVENIE RÚK VO VZŤAHU K FYZIOTYPU TANEČNÍKA(VÝŠKA, DĹŽKA KONČATÍN,....),POUŽÍVANIE DRŽANIA NA VYTVÁRANIE IDEÁLNYCH SILUÉT KAŽDÉHO POHYBU, POUŽÍVANIE DRŽANIA NA ZVÄČŠENIE POHYBU PÁRU

3. CENTRÁ



KONTAKT PARTNERKINÝCH CENTIER S PARTNEROVÝMI

- UDRŽANIE LÍNE ŤAŽISKA OD HLAVY AŽ PO NOHY ZA ÚČELOM UDRŽANIA STABILITY
- DEMONŠTRÁCIA STABILITY - AKTÍVNY PROCES MEDZI STABILITOU A SCHOPNOSŤOU SA HÝBAŤ, ČO MÔŽE BYŤ ZVONKA VIDITEĽNÉ, RESP. NEVIDITEĽNÉ. SCHOPNOSŤ UDRŽAŤ VERTIKÁLNU LÍNIU, STRATIŤ JU A OPÄŤ SA DO NEJ NAVRÁTIŤ
- DEMONŠTRÁCIA KONTROLY MEDZI STABILITOU A OVERBALANCOM, NAKLÁNANÍM SA,.....VRÁTANE TOHO, AKO JE KONTROLA POHYBU SPOJENÁ S OSTATNÝMI POHYBOVÝMI ŠTRUKTÚRAMI

4. BALANC



PODMIENKY STABILITY (INDIKOVANÉ SCHOPNOSŤOU UDRŽANIA ROVNOVÁHY) DVOCH TANEČNÍKOV V STATICKEJ POZÍCII A V DYNAMICKOM POHYBE. LÍNIA BALANCU OD NÔH AŽ PO HLAVU(STATICKÁ) A VYUŽIVANIE BALANČNÝCH METÓD NA DOSIAHNUTIE BALANCU POČAS POHYBU

- STATICKÝ BALANC - UDRŽANIE LÍNIE ŤAŽISKA OD HLAVY AŽ PO NOHY ZA ÚČELOM UDRŽANIA STABILITY. DYNAMICKÝ BALANC - UDRŽANIE KONŠTANTNÉHO BALANCU VO VYKONÁVANOM POHYBE
- STATICKÝ - UDRŽANIE LÍNIE ŤAŽISKA V LÍNIOVÝCH FIGÚRACH (Contra Check, Oversway,..) A ZNOVUZÍSKANIE LÍNIE ŤAŽISKA PO VYKONANÍ TÝCHTO FIGÚR
- DYNAMICKÝ – POUŽITIE PRIRODZENÝCH SÍL VYPLÝVANJÚCICH Z TROJDIMENZIONÁLNEHO POHYBU ZA ÚČELOM ZÍSKANIA STABILITY POČAS TANCA
- STATICKÝ - ZNOVUZÍSKANIE LÍNIE ŤAŽISKA PO ZATANCOVANÍ POHYBU KTORÉHO SÚČASŤOU BOL DYNAMICKÝ BALANC
- DYNAMICKÝ – AKTÍVNE VYUŽÍVANIE PRIRODZENÝCH SÍL VYPLÝVANJÚCICH Z TROJDIMENZIONÁLNEHO POHYBU ZA ÚČELOM ZÍSKANIA STABILITY POČAS TANCA

5. NÁŠĽAPOVÁ TECHNIKA A TECHNIKA NÔH



SPÔSOB, AKÝM SÚ HÝBANÉ NOHY A KLADENÉ CHODIDLÁ NA PARKET, SMEROVANIE A TVAR CHODIDIEL A ČLENKOV

- POUŽÍVANIE SPRÁVNEJ NÁŠĽAPOVEJ TECHNIKY
- POUŽÍVANIE SPRÁVNEJ NÁŠĽAPOVEJ TECHNIKY V KOMBINÁCII S VYŽADOVANÝMI ZDVIHMI A ZNÍŽENIAMI, TLAKOM DO PARKETU A TOČENÍM
- POUŽÍVANIE SPRÁVNEJ NÁŠĽAPOVEJ TECHNIKY V KOMBINÁCII SO SÚVISIACIMI SMERMI POHYBU (CORONAL, SAGITAL, TRANSVERSAL)

6. AKCIE TELA



POHYBY VYKONÁVANÉ PÁNVOU A HORNOU ČASŤOU TELA V AKCIÁCH V IZOLÁCIÁCH. ŠVIHOVÉ AKCIE(PRIRODZENÉ A KOZMETICKÉ) A ROTÁCIE POUŽÍVANÉ V TANJI

- POUŽÍVANIE AKCIÍ TELA
- POUŽÍVANIE AKCIÍ TELA V SPOJENÍ S EFEKTÍVNÝMI BIOMECHANICKÝMI PRINCÍPAMI POHYBU
- POUŽÍVANIE AKCIÍ TELA NA MAXIMALIZÁCIU SILY, EFEKTIVITY NA DOSIAHNUTIE ČO NAJPRECÍZNEJŠIEHO POHYBU

7. „DRIVE“ ACTION



KOORDINAČNÁ SCHOPNOSŤ – „OVERBALANCING“ TELA – UVOĽNENIE KOLENA A POHYB NOHY

- POUŽÍVANIE HORNEJ ČASTI TELA, PÁNVE A CHODIDIEL NA VYKONANIE „DRIVE“ AKCIE
- POUŽÍVANIE HORNEJ ČASTI TELA, PÁNVE A CHODIDIEL NA VYKONANIE „DRIVE“ AKCIE VPRED A VZAD-POUŽITIE OVERBALANCU
- MAXIMALIZÁCIA POUŽITIA HORNEJ ČASTI TELA, PÁNVE, CHODIDIEL A FLEXIBILITY TELA NA VYKONANIE „DRIVE „ AKCIE

8. PRÍPRAVA NA POHYB



SCHOPNOSŤ EFEKTÍVNE POUŽIŤ ZVISLÚ, HORIZONTÁLNU A TRANSVERZÁLNU LÍNIU NA POHYB

- POUŽITIE SAGITÁLNEJ ROVINY NA PRÍPRAVU „DRIVE“ AKCIE
- POUŽITIE CORONÁLNEJ A SIGITÁLNEJ ROVINY NA PRÍPRAVU „DRIVE „ AKCIE
- VYUŽITIE VŠETKÝCH ČASTÍ TELA POTREBNÝCH NA POUŽITIE CORONÁLNEJ, SAGITÁLNEJ A TRANSVERZÁLNEJ ROVINY NA PRÍPRAVU „DRIVE“ AKCIE

9. ZDVIHY A ZNÍŽENIA



SCHOPNOSŤ VYKONÁVAŤ ZDVIH A ZNÍŽENIE SO SPRÁVNÝMI TECHNICKÝMI AKCIAMI

- POUŽITIE SPRÁVNÝCH ČASTÍ DOLNÝCH KONČATÍN NA ZDVIHY A ZNÍŽENIA
- POUŽITIE SPRÁVNÝCH ČASTÍ DOLNÝCH KONČATÍN A AKCIÍ TELA NA ZDVIHY A ZNÍŽENIA
- POUŽITIE POSTUPNE ROZVÍJAJÚCEHO SA POHYBU V KOMBINÁCII S POUŽITÍM SPRÁVNÝCH ČASTÍ DOLNÝCH KONČATÍN A AKCIÍ TELA NA ZDVIHY A ZNÍŽENIA

10. ŠVIH



SCHOPNOSŤ VYKONAŤ ŠVIHOVÚ AKCIU POUŽITÍM VÁHY TELA - KOMBINÁCIOU PRÍPRAVNÝCH AKCIÍ A DRIVE ACTION

- VYKONANIE ŠVIHOVÉHO POHYBU S VYUŽITÍM VOĽNÉHO ŠVIHOVÉHO POHYBU NOHY SKOORDINOVANÉHO S TELOM
- VYUŽITIE ČASTÍ TELA A KLBOV NA VYTVORENIE ŠVIHOVEHO POHYBU
- MAXIMALIZOVANIE METRONOMICKÉHO, ROTAČNÉHO A PENDLOVÉHO ŠVIHOVÉHO POHYBU POSTUPNE CEZ NOHY A AKCIE TELA

11. PIVOTY/PIVOTOVÉ AKCIE/POKRAČUJÚCE SPINOVÉ ROTÁCIE



SCHOPNOŠŤ VYKONAŤ TIETO AKCIE SPRÁVNOU TECHNIKOU A V SPRÁVNEJ RÝCHLOSTI A DYNAMIKE

- VYKONANIE PIVOTY S UDRŽANÍM PARTNERKY A VOĽNEJ NOHY V LÍNII(NOHY A TELO TOČIA SPOLU A SÚČASNE)
- VYKONANIE PIVOTOVEJ AKCIE KTORÁ PREDPOKLADÁ KOMBINÁCIU POHYBU CORONÁLNEJ A SAGITÁLNEJ ROVINY, ABY SA DOSIAHOL POHYB VOĽNEJ NOHY VPRED
- MAXIMALIZÁCIA POUŽITIA DOSTREDIVEJ SILY NA PIVOTY A ODSSTREDIVEJ SILY NA PIVOTOVÚ AKCIU

12. ĽAHKOSŤ PREVEDENIA FIGÚRY



SCHOPNOSŤ PREVEDENIA TECHNICKY NÁROČNOČNEJ FIGÚRY S ĽAHKOSŤOU, POTREBNOU NA ZATANCOVANIE TEJTO FIGÚRY , KTORÁ VYŽADUJE ĎALŠIE VÝNIMOČNÉ SCHOPNOSTI TANEČNÍKA

- FIGÚRY SÚ ZATANCOVANÉ JASNE
- FIGÚRY SÚ ZATANCOVANE JASNE AJ VO VZŤAHU K PARTNEROVI A S PARTNEROM
- ZATANCOVANÉ FIGÚY ZAPADAJÚ DO KONTEXTU A DÁVAJÚ ZMYSEL

13. ZÁVER



ĎAKUJEM ZA POZORNOSŤ