

WARM UP – ZAHŘÁTÍ

Lekce fitjazzu začíná zahřátím, při němž prodýcháme celé tělo, mírně protáhneme a zaktivujeme svalstvo. Pomalé tempo nám umožňuje soustředit se na správné nastavení chodidla, odtačení od podlahy, držení těla a dýchání. Pomáhá nám odpoutat mysl od všedních starostí a ponořit se do tance.

Tato část lekce je vstupní branou k radosti, kterou vám fitjazz může přinést, když se podaří zharmonizovat tělo a rozproudit v něm energii. Vše vám bude připadat snadné a nenáročné. Pocíťte, jak je vaše tělo funkční a k tanci jakoby stvořené. To vše přichází s odtačením od země a prvním nádechem.

Jednotlivé variace můžete řadit za sebou v různém pořadí a také střídat výchozí pozice nohou. Širokou druhou pozici vytočenou nahradte druhou nebo první pozicí paralelní. S každým dalším opakováním pohybu mírně zvětšujte jeho rozsah, přičemž

zachovejte pocit pohodlí. Neměli byste pociťovat bolest.

1. DÝCHÁNÍ

První taneční vazba je zaměřená na dýchání. Nadechujeme nosem až do plných plic, hrudní koš se maximálně rozšiřuje (nestlačujeme žebra k páteři), vydechujeme ústy, pomocí břišního svalstva vzduch vytlačíme ven.



V široké druhé pozici vytočené udělejte plié (viz kapitola III) s pažemi volně spuštěnými k zemi. Plié stále prohlubujte, aby se pohyb nezastavil. Odtačením chodidel od země srovnejte tělo do osy. Vyvarujte se zvětšené lordózy v oblasti beder. Kolena tlačte směrem nad špičky, ne vpřed.



S nádechem téměř dopněte kolena (nezamykejte koleno stehenními svaly, nevytahujte číšku nahoru) a paže zvedněte skřmco středem těla do protažené třetí pozice. Nadechněte se nosem do plných plic, soustředte se na odtlačení od podlahy.



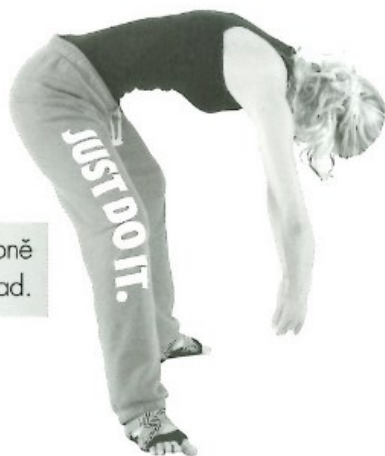
S výdechem se zvolna vraťte do plié, tělo rolujte vpřed do kulatého předklonu a paže spusťte přes druhou pozici k zemi. Zachovejte postavení páneve kolmo k zemi. Vydechněte ústy. V předklonu uvolněte svaly šíje tak, aby hlava visela k zemi. Tím dosáhnete zdravého zahřátí, protažení a uvolnění páteře.



VYVARUJTE SE CHYB



Chybné provedení – bederní lordóza je zvýšená, kolena padají vpřed.



Pánev je chybně posunuta vzad.



Správné provedení


2. ROLOVÁNÍ PÁTEŘE, PLIÉ

Tento cvik připravuje pro tanec svaly zad a nohou, uvolňuje přepětí bederní a krční páteře. Provádíme jej ve volném tempu s vědomým uvolňováním zádových svalů. Opřením dlaní o dolní končetiny dosáhneme zvýšení stability.




Ve druhé pozici vytočené rolujte páteř obratel po obratli vpřed do hlubokého předklonu. Ruce položte na zem nebo se opřete o své holeně. Uvolněte krční páteř.





Zahřejte a zaktivujte svaly dolních končetin v hlubokém plié (grand plié), silně tlačte do třech bodů a kolena směřujte nad špičky (mezi dva přední body), ne vpřed.




Odtlačení od chodidel a tlakem břišní stěny k páteři odrolujte tělo zpět do osy

3. VLNY PÁTEŘE STRANOU

Naše páteř má vlny ráda, zahřívá se při nich totiž rovnoměrně, postupně a bezbolestně. Navíc se zvětšuje její pružnost. Opakujte několikrát ve volném tempu. Pro zpestření můžete zařadit rytmické obměny. Například jedna pomalá vlna vpravo a dvě rychlé vlevo a vpravo.



Vysuňte hrudník vpravo a pokračujte vlnou páteře do úklon vpravo, uvolněte šíji tak, aby hlava „padala“ k zemi



Vlnou páteře vlevo se vraťte do výchozí vzpřímené polohy a pokračujte na druhou stranu.



4. KROUŽKY HRUDNÍKU

Kroužení v oblasti hrudní páteře prochází úklony a předklonem, je plynulé a pomalé. Bedra zůstávají fixovaná aktivním stažením břišních svalů. Pohyb začíná od temene hlavy úklonem hlavy a postupně se prohlubuje.



Začněte úklonem vpravo, pokračujte do předklonu a úklonu vlevo. Místo záklonu, který do rozcvičení nepatří, pokračujte do osy. Celé zopakujte na druhou stranu.

5. NAPĚTÍ A UVOLNĚNÍ

Střídání napětí a uvolnění slouží k hlubší relaxaci svalů než jen samotné uvolnění. Navíc zde rozvíjíme pohybovou vazbu, která se v jazzovém tanci objevuje poměrně často a je příjemným obohacením tanečních choreografií.



S výdechem stlačte břišní stěnu k páteři a postupně uvolňujte napětí v pažích, nohách i zádech. Zvolna se sbalte do předklonu, snižte těžiště pokrčením nohou v kolenu (plié).



Ve stoje s pažemi ve třetí pozici protažené nejprve maximálně zvýšte napětí a roztáhněte prsty, jako byste se chtěli tahem vzhůru rozpálit v pase. Zapněte co největší množství svalů, nadechněte se.



Odtlačte se od chodidel a odrolujte tělo zpět do stoje.



Pro obměnu se s výdechem uvolněte stranou.

