

Přílohy

Příloha č. 1: Africká choreografie tanec Macro („Makro“)

1. KROK

Tímto pohybem se přichází směrem vpřed.

Poznámka.: ZP je uváděna jako konečná poloha předchozího pohybu, v rámci plynulé choreografie. Vzhledem k tomu, že tanečníci reagují na rytmickou předlohu bubeníka, který sám řídí počet opakování tím, že zahraje apel (tj. hudební mezihra určující změnu pohybu), tak nemůžeme přesně určit zda bude další prvek zahájen směrem vpravo či vlevo. Tanečníci musí umět bystře reagovat.

ZP - úzký stoj rozkročný - upažit dolů poníž, dlaně vpřed



1 – poskokem na pravou levá skrčit přednožit povýš - předpažit



„a“ = ZP

Pozn.: toto tančíme vzhledem k charakteru pohybu na osminky, v popisu uvádíme jako „a“.



2 – poskokem na levou pravá skrčit přednožit povýš – předpažit

2.KROK

Tím to pohybem se přichází směrem vpřed.

ZP - stoj spojný – připažit



1 - poskokem na pravou zanožit levou – skrčit upažmo povýš pravou a skrčit upažmo poníž levou.



2 - poskokem na levou – mírný podřep na levé – pokrčit přednožmo pravou – skrčit upažmo povýš levou a skrčit upažmo poníž pravou



3 - poskokem na pravou zanožit levou – skrčit upažmo povýš pravou a skrčit upažmo poníž levou



4 - půlobratem vlevo - mírný podřepu na pravé - levá skrčit přednožmo povýš - upažit skrčmo pravou povýš - levou poníž



1 - poskokem na levou zanožit pravou – skrčit upažmo povýš levou a skrčit upažmo poníž pravou



2 - poskokem na pravou – mírný podřep na pravé – pokrčit přednožmo levou – skrčit upažmo povýš pravou a skrčit upažmo poníž levou



3 - poskokem na levou zanožit pravou – skrčit upažmo povýš
levou a skrčit upažmo poníž pravou



4 - půlobratem vpravo - mírný podřepu na levé - pravá skrčit
přednožmo povýš - upažit skrčmo pravou poníž - levou povýš

3. KROK

ZP - mírný podřep na levé – pravá skrčit přednožmo povýš – upažit skrčmo pravou poníž –
levou povýš



1 – výkrok pravou dovnitř – úzký podřep rozkročný pravou vpřed
zkřížmo – tlesknutím předpažit poníž.



2 - úrokem pravé - úzký podřep rozkročný - upažit povýš, dlaně volně



3 - výkrokem levé dovnitř – úzký podřep rozkročný levou vpřed zkřížmo – tlesknutím předpažit poníž



4 - úrokem pravé do mírného podřepu rozkročného - upažit povýš, dlaně vztyčit.

Pozn.: celé tělo natočit diagonálně.



5 – podřep na pravé - skrčit zánožmo levou – zapažit - švihem skrčit přednožmo – připažením vzpažit

Pozn.: tělo diagonálně.



6- poskokem mírný podřep rozkročný - upažit.

Pozn.: tělo diagonálně.



7 - přinožením pravé - mírný podřep spojný – tlesknutím předpažit
poníž

Pozn.: tělo v rovině.



8 - úkrokem levé - mírný podřep rozkročný – upažit povýš, dlaně
vztyčit.

4. KROK

ZP - mírný podřep rozkročný – upažit povýš, dlaně vztyčit.



1 - mírný rovný předklon – připažením

2 – švihem vzpažit (dlaněmi vzhůru)

Pozn.: nohy na místě přešlapují.



3 – předklon hlavy a připažením

4 - švihem levá upažit a pravá vzpažit



5 - mírný rovný předklon – připažením

6 – švihem vzpažit (dlaněmi vzhůru)

Pozn.: nohy na místě přešlapují.



- 7 - předklon hlavy a připažením
- 4 - švihem pravá upažit a levá vzpažit

5. KROK

Tzv. Break (= rytmická vsuvka, atypický rytmus, sloučení několika pohybů najednou), opakuje se pouze jednou.

ZP - mírný podřep rozkročný – upažit povýš, dlaně vztyčit



- 1 - úkrokem pravou (chodidlo na patě) stoj rozkročný – mírný předklon – pokrčit upažmo



- 2 - přisunem levé mírný podřep mírný předklon – předpažit dolů poníž (dlaně směřují k zemi)



3 - úkrokem pravou (chodidlo na patě) stoj rozkročný – mírný předklon – pokrčit upažmo



4 - přísunem levé mírný podřep mírný předklon – předpažit dolů poníž (dlaně směřují k zemi)



5 - poskokem úzký podřep rozkročný – mírný předklon – předpažit poníž (dlaně směřují k zemi)



„a“ - poskokem široký podřep rozkročný – mírný předklon - pokrčit předpažmo poníž zevnitř - dlaně směřují k zemi

Pozn.: toto tančíme vzhledem k charakteru pohybu na osminky, v popisu uvádíme jako „a“.



6 - opět skokem široký podřep rozkročný – mírný předklon - pokrčit předpažmo poníž zevnitř - dlaně směřují k zemi

7 „a“ 8 jako 5 „a“ 6

Pozn.: tři poslední skoky u toho to pohybu se opakují 2 x.



1 – 8 - ten samý krok provádíme diagonálně vzad vlevo (otáčíme se za levou rukou)

6. KROK

ZP - široký podřep rozkročný – mírný předklon - pokrčit předpažmo poníž zevnitř - dlaně směřují k zemi

Poznámka: 3/4



„a“ - poskok na levé – pokrčit zánožmo pravou – levá upažit a pravá pokrčit vzpažmo

Pozn.: toto tančíme vzhledem k charakteru pohybu na osminky, v popisu uvádíme jako „a“.



1 - pravá švihem pokrčít přednožmo – ruce volně podél těla



2 - pravou krok vzad do podřepu přednožného levou (chůze vzad),
ruce volně



3 - levou krok vzad do podřepu přednožného pravou (chůze vzad),
ruce volně



„a“ - odrazem levé – stoj na pravé - pokrčít přednožmo levou -
ruce volně podél těla



1 - třením levé vzad - stoj pokrčit zánožmo - ruce volně podél těla
Pozn.: tělo mírně nakloněno vpřed.



2 – výkrok levou vlevo – ruce volně podél těla



3 – výkrok pravou



„a“ - poskok na levé – pokrčit zánožmo pravou – levá upažit a pravá pokrčit vzpažmo



1 - pravá švihem pokrčit přednožmo – ruce volně podél těla



2 - pravou krok vzad (chůze vzad) - ruce volně podél těla



3 - levou krok vzad (chůze vzad) - ruce volně podél těla

Pozn.: tento krok se provádí do všech stran (ve tvaru kříže), poté se provádí libovolně po prostoru do doby zaznění apelu.

7.KROK

ZP - stoj pokrčít zánožmo - ruce volně podél těla



1 - poskokem široký podřep rozkročný - mírný předklon - upažit poníž vpřed (dlaně směřují vzhůru)



2 - půlobratem vlevo přenos do podřepu úožného pravou – mírný rovný předklon, pravá vzpažit a levá připažit



3 - široký podřep rozkročný - předklon (i s hlavou) - upažit poníž vpřed



4 - půlobratem vpravo přenos do podřepu úožného levou – mírný rovný předklon, levá vzpažit a pravá připažit

8. KROK

ZP - podřepu únožný levou – mírný rovný předklon, levá vzpažit a pravá připažit



1 – poskokem podřep rozkročný – pokrčit předpažmo, předloktí vodorovně

2 - přenos váhy vlevo – pokrčit předpažmo poníž, předloktí vodorovně, předloktí se navzájem obtácejí



2 - poskokem podřep rozkročný – pokrčit předpažmo, předloktí vodorovně

3 - krok pravou – přenos váhy vpravo – pokrčit předpažmo poníž, předloktí se navzájem obtácejí

9. KROK

ZP - podřep rozkročný – pokrčit předpažmo, předloktí vodorovně



„a“ - krok levou – pokrčit přednožmo poníž pravou – pokrčit upažmo poníž - dlaně vytočeny vně

Pozn.: pohyb připomínající chůzi na místě v podřepu rozkročném.



1 - došlápnutím pravé – úzký podřep rozkročný – pokrčít zapažmo, „dlaně tlesknou do boků“



„a“ krok pravou – pokrčít přednožmo poníž levou – pokrčít předpažmo



2 - došlápnutím levé úzký podřep rozkročn – pokrčít zapažmo, „dlaně tlesknou do stehů“



„a“- krok levou – pokrčít přednožmo poníž pravou – pokrčít upažmo poníž - dlaně vytočeny vně



3 - došlápnutím pravé - úzký podřep rozkročný – skrčit upažmo předloktí vodorovně, „dlaně tlesknou na hrud“



„a“ - půl obratem vlevo - krok levou vzad

4 – podřep rozkročný - vzpažit zevnitř – záklon hlavy



„a“ - krok levou – pokrčit přednožmo poníž pravou – pokrčit upažmo poníž - dlaně vytočeny vně



„5“ - došlápnutím pravé mírný podřep rozkročný – pokrčit připažmo (dlaně na stehna)



„a“ krok pravou – pokrčit přednožmo poníž levou – pokrčit předpažmo

Pozn.: váhu přenést mírně na pravou nohu.



6 - došlápnutím levé mírný podřep rozkročný – pokrčit připažmo (dlaně na stehna)



„a“ krok pravou – pokrčit přednožmo pravou poníž – pokrčit upažmo poníž (dlaně vytočeny vně)



7 - došlápnutím pravé - mírný podřep rozkročný – skrčit upažmo (dlaně na hrud')



„a“ - půl obratem vlevo - krok pravou vzad

8 - podřep rozkročný - vzpažit zevnitř – záklon hlavy

Pozn.: tento krok se nadále opakuje po prostoru do zaznění apelu.

10. KROK

ZP - podřep rozkročný - vzpažit zevnitř – záklon hlavy



1 - poskoky v širokém podřepu rozkročném - mírný rovný předklon - ruce tleskají

Pozn.: při každém tlesknutí poskočení.

11. KROK

Závěrečné šofé, krok který se postupně zrychluje pod tempem bubeníků.

ZP - široký podřep rozkročný - mírný rovný předklon - pokrčit předpažmo zevnitř, předloktí vodorovně, dlaně spojeny



I. 1 – 2 hmitem podřepmo přenos na levou – stoj úožný pravou – skrčit připažmo dlaně vpřed

3 – 4 výkrokem pravé vpravo dva zkřížné kroky – srkčit připažmo vzad, mírný hrudní záklon a okamžitý mírný hrudní předklon (izolace hrudníku v předozadní rovině)



3 – 4 výkrokem pravé vpravo dva zkřížné kroky – srkčit
připažmo vzad, mírný hrudní záklon a okamžitý mírný hrudní
předklon (izolace hrudníku v předozadní rovině)



II. 1 – 2 výkrokem pravé a hmitem podřepmo přenesení váhy na
pravou



3 – 4 stoj únožný levou, chodidlo na patě (izolace zkopírovat)

Další možné varianty šofé

1.

ZP - stoj spojný – připážit



„a“ - mírným podřep – pokrčít přednožmo levou – mírný rovný předklon – upažením pokrčmo pravá předpažit dolů poníž (dává akcent dolů) – upažením pokrčmo levá upažit povýš

1 - přinožit



„a“ - mírný podřep – pokrčít přednožmo poníž pravou – mírný rovný předklon – levá pokrčením upažmo, předloktí svise dolů - předpažit dolů poníž (dává akcent dolů) – pravá pokrčením, upažmo předloktí svise vzhůru - upažit povýš

2 - přinožit

ZP - stoj spojný – připážit



„a“ - poskokem podřep na levé – skrčít přednožmo povýš pravou

3 - skrčením upažmo předpažit dolů poníž, dlaně vzhůru



„a“ poskokem podřep na pravé – skrčit přednožmo povýš levou
4 - skrčením upažmo předpažit dolů poníž, dlaně vzhůru

ZÁVĚREČNÉ PÓZA



klek na levé (chodidlo mírně vytočeno vně), předpažit zevnitř
dlaně vzhůru

Další možné varianty pózy

1.



stoj přednožný pravou - vzpažit zevnitř - mírný záklon hlavy

2.



vzpor na pravé levou dřepmo – pokrčmo zánožný pravou – levá
upažit povýš

3.



podřep na pravé pokrčmo zánožný levou, levá na špičce - upažit
(dlaně kolmo)

Možné varianty základního kroku

(Kterým se přichází do kruhu v rámci Warm Up)

1.

ZP - úzký podřep rozkročný – rovný předklon - ruce volně podél těla.



„a“ - pokrčit přednožmo pravou – předpažit



1 – došlápnutím pravé úzký podřep rozkročný – rovný předklon - předpažit

2.

Krok zvaný Djambador používaný před sóly tanečnicků.

ZP - stoj spojný – připážit



1 - stoj přednožný pravou (chodidlo na patě) - levá předpažit pravá zapažit - hlavu a trup otočit vpravo.

„a“ přinožení pravé- mírného podřep - připážit



2 - stoj přednožný levou (chodidlo na patě) - pravá předpažit levá zapažit, hlava a trup otočit vlevo

„a“ přinožení levé - mírný podřep - připážit

3.



1 - levá krok na místě - pravá přísun - sun pánve vlevo - tlesknutí na každou dobu



2 - pravá krok - levá přísun – sun pánve vpravo - tlesknutí na každou dobu

Příloha č. 2: Ukázka afrických kostýmů



