

SPORTSKI PLES – DRŽANJE/HVATTOVI

OSNOVNA PRAVILA ZA ZAUZIMANJE POČETNIH POZICIJA I OBJAŠNENJA

Za Ča-ča i Rumbu

1. Plesač stopalima zauzme prvu poziciju.
2. Podići grudni koš, ispraviti kičmu, pri čemu ne treba podizati ramena.
3. Izvesti jedan korak ustranu (Nalevo ili nadesno), sa prenošenjem težine tela omogućavajući pelvisu da se kreće ustranu i nazad, tako da projekcija težišta tela pada u nivo pete opterećene noge. Koleno opterećene noge treba da bude "zategnuto", a stepen do koga pelvis može da se kreće unazad mora da bude takav da ne remeti poziciju gornjeg dela tela.

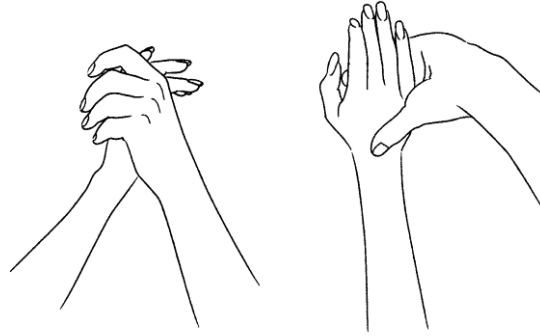
Za Sambu i Džajv

1. Plesač stopalima zauzme prvu poziciju.
2. Podići grudni koš, ispraviti kičmu, pri čemu ne treba podizati ramena.
3. Izvesti jedan korak ustranu (nalevo ili nadesno), sa prenošenjem težine tela na celo stopalo. Projekcija težišta tela treba da pada u nivo "jastučeta", bez obzira što je peta na tlu. Koleno opterećene noge ne sme da bude pomeren unazad.

U Paso Doblu: pelvis je pomeren malo unapred; težina tela se nalazi preko jagodica stopala; kolena nisu "povučena" unazad.



Načini hvatanja šake u LA plesovima



Načini hvatanja šake u LA plesovima

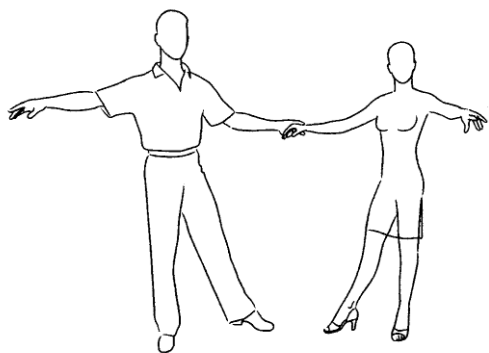
Količina okreta upolje

U LA plesovima stopala nikad nisu paralelna, osim kada su zatvorena. Okret prstiju stopala upolje može da bude na jednom opterećenom stopalu, na jednom neopterećenom stopalu ili na oba istovremeno. Količina okreta stopala i tela nije uvek ista (Primer: 2. korak Wisks u Sambi); hodanje unazad u Ča-ča i Rumbi. Opterećeno stopalo može da bude okrenuto u različitom smeru od tela. Količina okreta upolje u koraku je standardna i iznosi oko 1/16.

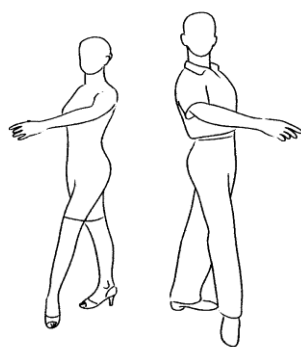
Šta je "Latin cross"?

Kada je jedna noga ukrštena ispred ili iza druge noge, pozicija koja se postigne treba da bude ista. Npr. kada se desno stopalo ukrsti iza levog stopala, prsti na desnom stopalu treba da budu rotirani upolje. Desno koleno treba da dodiruje levo koleno iza. U zavisnosti od dužine noge od kolena do stopala i količine istegnutog članka, prsti na desnom stopalu mogu da budu postavljeni oko 15cm od pete levog stopala. Ova pozicija se naziva "Latin cross". Projekcija težišta tela i razpodela težine tela će zavisiti od plesne figure koja se pleše.

Slična pozicija se postiže ako je levo stopalo ukršteno iza desnog ili ako je ukrštena pozicija rezultat okreta na jednom stopalu u ukrštenoj poziciji.



"Fan" pozicija



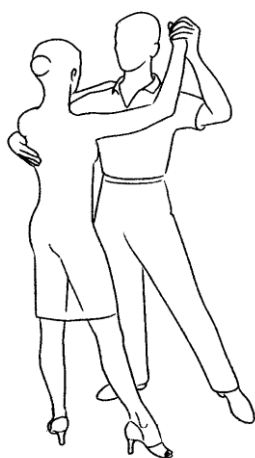
Pozicija "Španska linija"

OPIS HVATOVA U LA PLESOVIMA

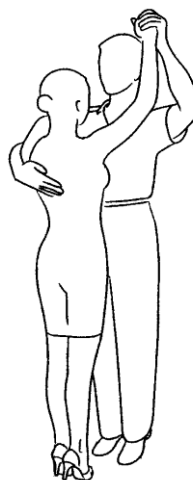
Zatvoreni hvat (Close Hold)

U Rumbi, Sambi i Ča-ča plesni par je rastavljen oko 15cm. Plesačica zauzima poziciju malo na plesačevoj desnoj strani. Težina tela može da bude na bilo kom stopalu, kod plesačice je na suprotnom u odnosu na plesača.

Muška desna ruka je postavljena na leđa plesačice, u nivou donjeg dela leve lopatice, blago zaobljena, sa laktom u nivou ramena. Leva ruka plesačice se nalazi na vrhu ramena plesača, prateći istu krivinu. Muška leva ruka je blago zaobljena u laktu, sa podignutom podlakticom, sa ispravljenim zglobovima šake u nivou nosa plesača. Desna šaka plesačice je preklopljena u muškoj levoj.



Close Hold, Samba, Ča-ča, Rumba



Close Hold (Pasodobl)

Za Džajv je hvat isti, kao opisan, samo što su ruke postavljene niže.

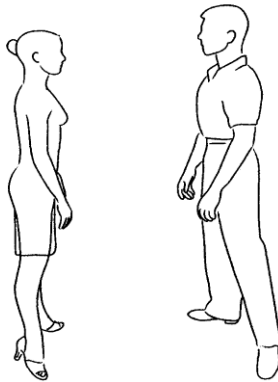
Otvorena pozicija (Open Position)

Plesač i plesačica su okrenuti naspramno na rastojanju za dužinu ruku. Težina tela može da bude na bilo kom stopalu, ali je kod plesačice na suprotnom stopalu. Pozicija stopala zavisi od figure koja se pleše (Npr. Spot Turn). Hvat rukama može da bude različit, zavisi od plesnih figura, a može da bude neki od sledećih: leva i desna šaka, desna i leva šaka, desna i desna šaka, dupli хват obema (leva i desna i desna i leva šaka istovremeno). Otvorena pozicija može da bude i bez hvata.



Open Position

Kada se izvodi хват šakama, šake u hvatu su postavljene malo ispod nivoa grudne kosti. Slobodne ruke se postavljaju ustranu, malo ispod nivoa ramena, zaokružene od ramena prema šakama. Kada se izvodi otvorena pozicija bez hvata, obe ruke su savijene blizu tela, sa podignutim podlakticama naviše ili su postavljene niz telo.



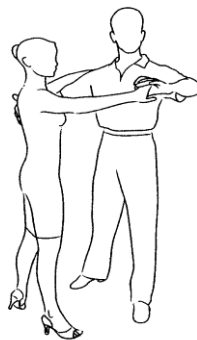
Open position (Bez hvata)

Prateća pozicija (Fallaway Position)

Koristi se u Džajvu i Pasodoblu. Ova pozicija je slična promenadnoj poziciji. Razlika je što plesač izvede korak nazad na levom stopalu, a plesačica korak nazad na desnom stopalu. Plesač desnom rukom drži plesačicu u nivou donjeg dela leve lopatice, a svojom levom drži desnu šaku plesačice ispred tela u nivou grudne kosti. Leva ruka plesačice je na vrhu desnog ramena plesača. Okret između tela plesnog para ne treba da prelazi $1/4$ ($1/8$ za plesača i $1/8$ za plesačicu). Desna noga plesača i leva noga plesačice su u stavu prednožnom, "otvorenim" prstima dodiruju tlo.

Promenadna pozicija (Promenade Position)

Ova pozicija se koristi i Sambu, Džajvu i Pasodoblu. Počinje se sa zatvorenom pozicijom. Promenadna pozicija se postiže kada se i plesač i plesačica okrenu za po $1/8$ okreta upolje (Muškarac nalevo, žena nadesno), spuštajući šake u hvatu malo ispod nivoa ramena. Okret može da bude i $1/4$ kada se u plesnoj figuri zahteva kretanje pelvisa (Npr. promenadni koraci u Sambi).



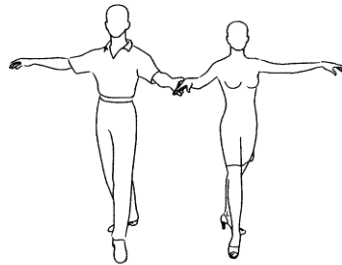
Promenadna pozicija

U zavisnosti od plesne figure koja se pleše plesačev desni kuk i levi kuk plesačice mogu da se dodiruju ili da budu relativno blizu (Promenadni korak u Sambi) ili da su rastavljeni do 15 cm, sa težinom tela na bilo kojoj nozi. Muška desna ruka i ženska leva zauzimaju istu poziciju kao kod zatvorene pozicije.

Otvorena prateća pozicija (Open Fallaway Position)

Primenjuje se u Rumbi i u Ča-ča. Partneri su na rastojanju dužine ruku. Počinje se od otvorene pozicije kada su leva muška i desna ženska šaka u hvatu. Otvorena prateća pozicija se postiže kada se plesač i plesačica okrenu za 1/4 upolje (Muškarac nadesno, a žena nalevo) izvodeći korak unazad (Muškarac desnom, žena levom). Muška leva ruka i desna ženska ruka su u hvatu dijagonalno napred, savijene u nivou ispod grudne kosti. Slobodne ruke su odvedene ustranu u nivou ramena.

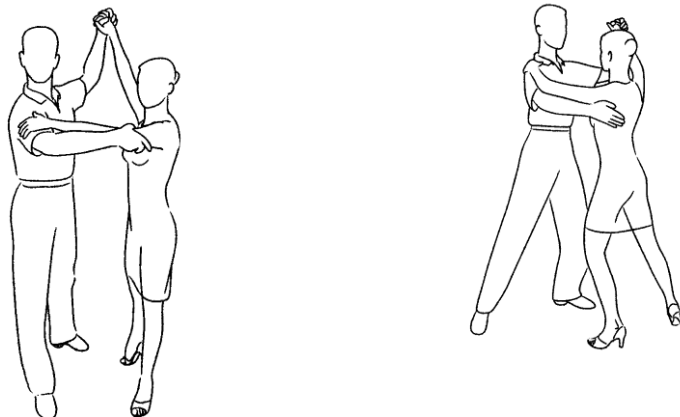
Ista pozicija se može zauzeti sa drugom nogom, okretom na drugu stranu i hvatom drugim rukama.



Otvorena prateća pozicija

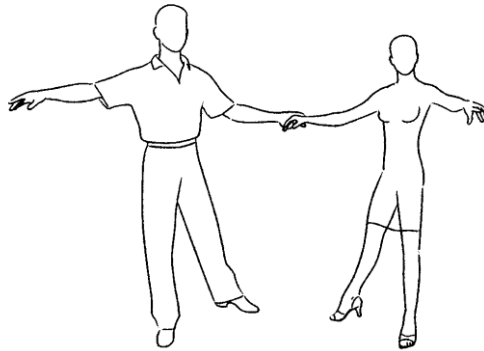
Suprotna promenadna pozicija (Counter Promenade Position)

Koristi se u Pasodoblu i u Sambi. Tela su rastavljena oko 25cm. Muška leva šaka i ženska desna šaka su u hvatu iznad nivoa glave (Laktovi pogrčeni). Plesač se okreće do 1/8 nadesno, a žena nalevo u odnosu na zatvorenu poziciju. Muška desna šaka hvata levu nadlakticu plesačice (Pomera se sa donjeg dela lopatice), a ženska leva ruka na isti način hvata mušku desnu, prateći istu "krivinu".



Kontra promenadna pozicija

Kontra promenadna pozicija

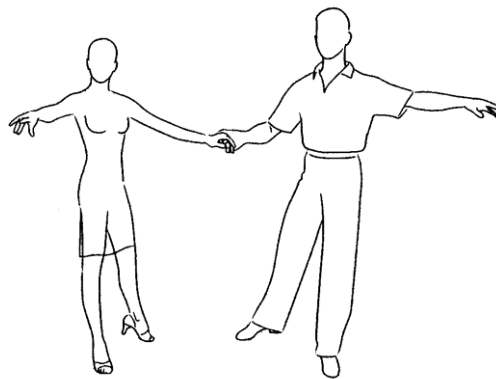


Otvorena kontra promenadna pozicija

Otvorena promenadna pozicija (Open Promenade Position)

Primenjuje se u Rumbi, Sambi i Ča-ča. Za otvorenu poziciju, na rastojanju dužine ruku, sa hvatom muškom desnom i ženskom levom šakom, malo dijagonalno napred su sledeće karakteristike:

- težina tela je na muškom levom i ženskom desnom stopalu,
- plesač je okrenut za 1/4 nalevo, a plesačica za 1/4 nadesno,
- kada je razlika između njih 1/2 okreta stopalo napred će biti u otvorenoj promenadnoj poziciji.



Otvorena promenadna pozicija

"Senka" pozicija (Shadow Position)

- Koristi se u Rumbi, Sambi i Ča-ča. Plesačica se nalazi malo ispred plesača, okrenuta u istom smeru, na njegovoj desnoj strani. Težina tela može da bude na istoj ili na drugoj nozi u odnosu na plesača u zavisnosti od figure koja se pleše. Hvat ruku, takođe, zavisi od plesnih figura. Koriste se sledeće varijante.



"Senka" pozicija



"Senka" pozicija

- "Senka" pozicija sa hvatom levom i desnom rukom i desnom i levom rukom. Muška desna šaka drži žensku levu koja je savijena ispred tela sa šakom ispod levog ramena. Njena desna ruka ispred ukrštena preko leve u nivou grudi je u hvatu sa muškom levom. Težina tela je na suprotnim nogama.
- "Senka" pozicija sa hvatom: leva i leva, desna na desnom ramenu. Leva ruka se postavu ustranu, malo ispod nivoa ramena. Muška leva šaka drži ženski levi zglob i izvodi sličnu "krivinu" kao leva ruka žene. Muška desna šaka može da bude na desnom ramenu ili malo ispod desne ženske lopatice. Desna ruka plesačice je slobodna i postavljena ustranu meko zaobljena. Ova pozicija se koristi za figure na istom stopalu u Sambi i Ča-ča ili u Rumbi na suprotnoj nozi.