

# ZÁKLADNÍ HORÁCKÉ TANEČNÍ KROKY

z díla Z. Jelínkové, Z. Soukupové a Č. Holase  
vybrali a zpracovali  
ing. Miloslav a Dana Brtníkovi  
Jihlava 2003

HORFOS 2003

# ÚVOD

Všechny taneční kroky vznikají opakováním jednoho základního prvku nebo spojováním a různou kombinací více základních prvků a opakováním těchto kombinací. Tyto základní prvky jsou tři: 1) krok /skok/

- 2) poskok
- 3) přísun

Pochopitelně každý z těchto prvků se dá provádět několika způsoby, a proto vzniklo mnoho různých typů a nuancí tanců. Právě tato možnost různého provedení základních prvků umožňuje nekonečnou bohatost lidového tance.

Probereme si základní taneční kroky právě s ohledem na jejich složení z těchto základních prvků a správné provádění prvků v jednotlivých krocích.

## Kroky základní /postupné/

### CHŮZE

Chůze je nejjednodušším tanečním krokem. Vzniká opakováním kroků, které na rozdíl od chůze v běžném životě dostávají v tanci osobitý taneční ráz.

Na vytváření tanečního rázu chůze spoľupůsobí jednak rytmus, tempo a charakter taneční písně, jednak vnitřní náplň tance a taneční písně nebo záměr tanečníkův či jeho myšlenka, kterou v tanci rozvíjí.

Různé obměny chůze způsobuje i individualita tanečníkova, způsob života v tom kterém kraji( druh práce, způsob oblečení, zejména obuvi, atp.), celkový ráz kraje ( rovina, hornatý kraj atp.), věk a temperament tanečníkův.

V taneční chůzi se pak všechny tyto vlivy projevují v markantnějších nebo jemnějších odstínech a obměnách, ve způsobu držení těla, našlapování, pérování a v délce kroku.

Přihlížíme-li ke všem těmto vlivům, můžeme rozlišovat taneční chůzi podle různých hledisek:

- a/ podle tempa a dynamiky / chůze pomalá, rychlá, zrychlovaná .... /
- b/ podle délky kroku / obyčejná, delší, krátká, drobná ... /
- c/ podle způsobu provedení / klidná, hladká, pohupovaná, pérována , shora našlapovaná .. /
- d/ podle charakteru / vážná, veselá, furiantská, slavnostní ... /

Tím ovšem nejsou vyčerpána všechna hlediska, podle nichž můžeme chůzi určovat.

Tato hlediska se sdružují a dohromady určují typ chůze v tom kterém tanci / chůze v první časti vlaku z Branišova : zpočátku pomalá, zrychlovaná, krátká, dupavá se sníženým těžištěm, našlapovaná na celé chodidlo, ostře akcentovaná/

## Metodický postup nácviku

Jak už bylo naznačeno, na Horácku existuje nespočet variant a jemných nuancí chůze. V podstatě však vycházejí všechny ze dvou základních způsobů nášlapu.

### A/ nášlap na patu a z paty na celé chodidlo

Tento způsob je nejčastější a nejjednodušší. Nášlap se provádí s měkkým, ale nikoliv pokrčeným kolenem. Při chůzi vzad je v tomto případě proveden nášlap na přední část chodidla, ale pata se vždy dostane až na zem. Tento způsob chůze většinou nedělá problémy, a proto je nejjednodušší na procvičování.

Procičovat se musí hlavně dokonalá souhra s rytmem při různých rychlostech chůze, proto právě tomuto problému věnujeme největší péče.

1/Hladká chůze v 2/4 a ¾ rytmu – dbát na přesné dodržování dob

2/ Zvýraznění některé z dob tleskem , či podupem, eventuelně střídáním těchto prvků.

Nejdůležitější / hlavně u dětí/ je přesné zachycení / a pochopení/ 1. doby.

3/ Střídání chůze vpřed a vzad

4/ Otáčky v chůzi

5/ Zrychlování a zpomalování chůze podle melodie

6/ Střídání délky kroku / podle melodických frází/

7/ Změny v akcentování kroku

8/ Chůze ve dvojcích i větších formacích / i se změnami směru/

9/ Variace / řetěz, zátočky, převádění dívek, trojicové prolínáčky...../

Ve všech těchto průpravách se procvičuje u tanečníků smysl pro rytmus a v bodech 8 a 9 i orientace v prostoru a cít pro prostor.

B/ Nášlap na špičku / přední část chodidla/. Tento způsob nášlapu je méně obvyklý a poněkud těžší. Má dvě varianty:

B1/ Při přenášení váhy na nohu výkročnou se zároveň spouští noha na celé chodidlo.

B2/ váha těla se nejprve přenese na špičku / přední část/ nohy výkročné a teprve potom se noha výkročná spouští na celé chodidlo. Tento způsob je nejméně obvyklý a nejobtížnější. Je u něj důležité pomalé a měkké spouštění chodidla ze špičky na patu.

Způsoby chůze B / je vhodné nacičovat až po dokonalém zvládnutí rytmu v chůzi A/, teprve tehdy, až tanečníkům nedělá problémy rytmus ani ve variacích chůze A/ (A9) .

Při chůzi B/ už tak můžeme procvičovat spíše chůzi ve dvojcích a formacích a variace.

1/ vázaný kruh čelem na střed, výpon na špičky a zpět , **pomalu !!!**

2/ ve vázaném kruhu čelem do středu přenášení váhy na levou a pravou nohu přes špičku, dbát na plynulý pohyb celého těla, nejen nohou

3/ pohyb po kruhu

Po celém Horácku jsou rozšířená kola. Většina kol se chodí různými druhy kroků. Uvádíme dva příklady kolových písni z Řásné na hladký krok.

### Řásná – kolo 1

Volně

1. Hrajte, muzikanti, hrajte nám, hrajte nám,  
nasečeme ovsa kobylám .

2. Hrajte, muzikanti, děvčatům, děvčatům,  
nasečeme ovsa hřbatům .

### Řásná – kolo 2

Živě



1. Okolo tý Řasný stromy sou adrada , stromy sou adrada, stromy jsou.  
Jakýpak ovoce ponesou adrada, ponesou adrada, ponesou.

2. Ponesou ovoce kyselý ....  
Že sou ty řásenský veselý ...

3. Ponesou ovoce kulatý ....  
Že sou ty řásenský bohatý...

4. Ponesou ovoce návinny ....  
Že sou ty řásenský nevinný...

### ***KLUS***

Klus vzniká zrychlením chůze, kdy se kroky mění ve skoky. V horáckých tancích se objevuje dosti často, hlavně při zátočkách. Častý je i při různých tanecních hrách.

Provádí se našlapováním shora přes přední část chodidla měkce a pružně.

#### **Metodický postup nácviku**

- 1) Nejprve je třeba nacvičit skok, tj. odraz z jedné nohy a dopad na druhou přes výšku i dálku. Dbát hlavně na odraz propnutím nártu. Naučit se odrazem zdvihnout těžiště těla.
- 2) Naučit se předstih pohybu těžiště nakláněním těla vpřed až do chvíle, kdy začne přepadávat, a teprve potom se dát do pohybu.
- 3) Udržet mírný předstih pohybu těžiště po celou dobu pohybu.
- 4) Spojit předstih těžiště se soustavou skoků do klusu.
- 5) Poklus v různých tempech a délkách kroku.
- 6) Poklus vzad
- 7) Střídání vpřed, vzad otáčkami
- 8) Klus ve dvojcích, formacích a variace / zátočky, řetěz, předbíhání na kruhu, trojicové prolínáčky.../

Na Horácku se vyskytují i tance prováděné pouze klusovým krokem. Jedním z nich je Slepíčka z Holetína.

### Slepíčka

Z Holetína



1. Štyry nejni pět, pět nejsou štyry, vlezem do díry.
2. Vesta nejni frak, frak nejni vesta, chlapec nevěsta.

Postavení v tanci: dvojice za sebou D za CH levým bokem do kruhu. CH zapaží, paže při těle, prsty skrčeny směrem vzhůru. D předpaží a zahákne se prsty za prsty CH.

Popis tance: 1. a 2. takt: šest poklusových kroků vpřed, oba vykročí pravou nohou / 3 kroky v taktu/

3. a 4. takt: CH 6 kratších poklusových krůčků, D šesti delšími poklusovými krůčky předběhne po pravé straně CH a zapaží / jako v prvním taktu CH/. CH se zahákne prsty za prsty D.

Další 4 takty se provádí stejně, pouze D a CH si vymění figury.

## NATŘÁSÁK

Natřásákový krok vzniká několikanásobným opakováním poskoků na jedné noze. Vyskytuje se hlavně v tancích severní části českého Horácka. Nejčastější bývá jako dvoj- troj- nebo čtyřnatřásák.

Provádí se poskokem na celém chodidle, mírně pokrčené nohy, krátce, tvrdě, těžce až akcentovaně.

Zde je nutno uvést, že poskok se dá provádět nejen na jedné noze, ale i sounož.

I tento způsob posoku se v tancích používá. Například v kolech / Velký Beranov, Březník/

### Metodický postup nácviku

- 1) Ve vázaném kruhu čelem na střed několikanásobné poskoky po jedné i druhé noze krátké, ostré, akcentované, správné nesení druhé /volné/ nohy.
- 2) Totéž ve vázaném kruhu bokem ke středu v postupu po kruhu. Opět dbát na nesení volné nohy.
- 3) Totéž ve vytáčení a otáčkách každý sám a později i ve dvojicích.

Příkladem tance, ve kterém se používá pouze natřásákový krok je Břitva z Jarošova nad Nežárkou.

### Břitva

Jarošov n. Než.

*Moderato*  
100



1. Pod', má milá, na břitvičku ,  
pod', má milá na břitvu.  
Já sem malá, ty seš velkej,  
já se k tobě nešiknu

2. Koupil sem si v Praze břitvu,  
nechtěla mně fousy brát.  
Namluvil sem sobě holku,  
nechtěla mě milovat.

Postavení v tanci: kolové držení zavřené, CH zády do kruhu.

Popis tance: 1. takt: trojnatřásák CH na levé D na pravé s otočením o 180 stupňů doprava.  
Nátresy / až mírné poskoky/ jsou měkké, volná noha unožit poníž, trup  
vychýlit ve směru výkročné nohy / výrazné přenášení váhy těla/.  
2. takt: jako 1., ale opačnýma nohami.

Tímto trojnatřásákem se tančí celý tanec.

## KROK POSKOČNÝ

Vzniká kombinací kroku a poskoku na noze výkročné. V horáckých tancích se objevuje nejčastěji ve 2/4 taktu, méně často ve 3/4 nebo 3/8 taktu.

### Metodický postup nácviku

- 1) Nesení volné nohy – volná noha se drží mírně vpředu před nohou stojnou,

- pouze několik centimetrů nad zemí, chodidlo rovnoběžné se zemí, pata těsně před úrovní palce stojné nohy, noha od kolena visí kolmo k zemi.
- 2) Nášlap – provádí se kolmo k zemi, tedy pokrčením stojné nohy natolik, až se pata volné nohy dotkne země, a teprve potom se váha těla přenáší na výkročnou nohu.
  - 3) Celý krok – nejprve fázované
    - a) pokrčením stojné nohy došlápnout nohu výkročnou
    - b) přenesení váhy na výkročnou nohu. Obě tyto fáze probíhají v 1. době 2/4 taktu, nebo v 1. a 2. době 3/4taktu
    - c) poskok na noze výkročné a současně přizdvižení volné nohy **patou** /nikoliv kolenem/ do pokrčení přednožmo. Provádí se ve 2. době 2/4 taktu nebo ve 3. době 3/4 taktu.
  - 4) Spojit v plynulý pohyb.
  - 5) Provádět ve dvojicích a variacích.

Ve 2/4 taktu bývá poskočný krok krátký a úsečný / (postupuje se krokem jen o délku chodidla nebo i méně), pokud v tanci není uvedeno jinak. Ve 3/4 taktu bývá krok delší, výraznější s vyšším a delším nášlapem i poskokem. Často doprovázen výraznějším pohybem volné nohy. Ve 2/4taktu se provádí 1 krok v taktu nebo 2 kroky v taktu, ve 3/4 taktu je vždy pouze jeden krok v taktu.

Zvláštní případ poskočného kroku je krok **dvojposkočný**. Zde jsou 4 kroky ve 2/4 taktu nebo dva v rychlém rytmu a provádí se velmi rychle a spíše klusově na přední části chodidla.

Další zvláštní odrůdu poskočného kroku je poskočný krok **podtrhávaný**. U něj se místo poskoku na noze stojné provede prudké posunutí stojné nohy po zemi vpřed. /podtržení/. Bývá častý právě ve 3/4taktu, ale vyskytuje se i v taktu 2/4.

Příkladem tance prováděného pouze poskočným krokem může být Hulán z Nedvězí.

### Hulán

Nedvězí

*Vivace*  
120

Viděla jsem hulána jít po ulici,  
Měl červený střapeček na svójí čepici.

Postavení v tanci: po kruhu vedle sebe levým bokem na střed, CH uvnitř.  
Držení za ruce vpředu křížem.

Popis tance: 1.-2.t. Čtyři poskočné kroky vpřed , vykročí vnější noha.

3.-4.t. CH čtyři poskočné kroky téměř na místě, převádí D 4 delšími poskočnými kroky ze své pravé strany na levou.

5.-8.t. Jako 1.až 4. , ale dívka je převáděna zpět.  
Poskočný krok je krátký, úsečně provedený, druhá noha je nepatrně pokrčená v kolenně.

## KROK PŘÍSUNNÝ

Skládá se z kroku a příslunu druhé nohy k noze výkročné. V horáckých tancích se objevuje velmi často ve 2/4 i 3/4 taktu, nejčastěji ve spojení s krokem cvalovým nebo polkou či valčíkem. Rozeznáváme dva hlavní typy kroku příslunného.

- a/ jednostranný - vykračuje stále stejná noha
  - b/ střídnostranný - vykračuje střídavě pravá a levá noha
- Příslunný krok se provádí vpřed, vzad / přímo nebo šikmo/ nebo stranou vpravo či vlevo.

### Metodický postup nácviku

Krok začít učít na 2/4 taktu.

- 1) Krok nacvičovat nejprve bočně, tedy ve vázaném kruhu čelem na střed. Nášlap na celé chodidlo, příslun po přední části chodidla. Nejprve provádět hladce, potom se zhoupnutím v kolennou. Při příslunu zhoupnutí provádět měkce, vláčně, nikoliv prudce poklesnutím v kolennou. Provádět jednostranně i střídnostranně.
- 2) Krok provádět v postupu po kruhu, ale šikmo ven a šikmo dovnitř.
- 3) Krok provádět v přímém postupu po kruhu, a to jednostranně i střídnostranně.
- 4) Ve dvojicích a variacích.

Po zvládnutí 2/4 taktu začít s příslunným krokem ve 3/4 taktu. První doba nášlap, druhá a třetí doba příslun. Dbát na dodržování dob, aby **nevznikla** výdrž ve třetí době. Někdy se provádí v první době nášlap, ve druhé době příslun a ve třetí době vláčné zhoupnutí v kolennou. Tento způsob je vždy doprovázen pohybem rukou a to na první dvě doby vpřed a na třetí dobu vzad.

Zvláštní případ je krok příkročný, který se též vzácně v horáckých tancích vyskytuje. Liší se od příslunného tím, že noha se nepřisunuje po zemi, ale vzduchem, tedy příkrokem.

## KROK CVALOVÝ

Je vlastně jednostranným rychle prováděným krokem příslunným. Příslun je při něm prováděn nízkým přískokem. V horáckých tancích se provádí pouze stranou / vpravo i vlevo/, bud' čistě bočně nebo s vytočením chodidla šikmo vpřed /při tanci v páru/.

### Metodický postup nácviku

- 1) Nácvik na vázaném kruhu čistě bočně. Chodidla zůstávají v rovnoběžné poloze, špičkami na střed kruhu. Příslun provádět nízkým přískokem, ale přední část chodidla zůstává při příslunu v kontaktu se zemí. **Nevytáčet chodidlo** a zvláště ne **boky** ve směru pohybu.
- 2) V párovém držení / většinou polootevřeném/. Dvojice se vytáčí mírně šikmo ve směru pohybu a i špičky se vytáčí o 45 stupňů do směru pohybu.

Celý krok provádět úsečně a rázně.

- 3) Procvíčovat změny směru a zastavení přídupem na druhou i první dobu, zastavení přísunem i další variace.

## KROK PŘEMĚNNÝ

Skládá se z kroku, přísunu a opět kroku nohou výkročnou / tzv. krok-sun-krok/.

V horáckých tancích se vyskytuje obvykle ve 2/4 taktu, vzácně i v taktu 3/4 . Přeměnný krok může mít velmi různý charakter i způsob provedení./ hladký, houpavý, natřásaný .../. Obměny přeměnného kroku vyplývají jednak ze způsobu nášlapu / přes patu nebo přes špičku/, přísunu / rychle, zvolna, houpavě, hladce, skočně ... /, délky kroku a způsobu ukončení posledního kroku / poskokem, podtržením, zhoupnutím .../

### Metodický postup nácviku

Krok nacvičovat nejprve hladce, tj. nášlapem na celé chodidlo a přísunem po přední části chodidla.

- 1) Nácvik provádět nejprve bočně, nejlépe ve vázaném kruhu čelem na střed.
- 2) Ve vázaném kruhu bokem na střed nejprve bočně, pak šikmo vpřed a šikmost pohybu postupně zvyšovat až do přímého pohybu po kruhu.
- 3) Při přímém pohybu vpřed dbát na to, aby přísun byl přísunem, tj. přísunná noha **musí** skončit pohyb vedle nohy výkročné a nepředběhnout ji. Toto je důležité hlavně u houpavých přeměnných kroků, kde to velmi svádí k tomu, krok protáhnout i v přísunu do kroku.
- 4) Variace. / vzad, dvojice, převádění, křížený boční pohyb ../
- 5) Nácvik variant kroku.

## KROK MAZURKOVÝ

Je to nejsložitější krok. Provádí se kombinací dvou kroků, či skoků a jednoho poskoku. Tančí se pouze ve  $\frac{3}{4}$  taktu. Provádí se následovně: v předtaktí dochází k poklesu v kolenou a nachýlení těla vpřed.

1. doba: Výkrok se provede zdola s přídupem / někdy až skočně/ a tělo tanečníka se srovnává zpět do základní polohy pohybem jakoby rameno rozráželo vzduch. Druhá noha se zároveň odlepí od země a mírně pohně zánožmo.
2. doba: Příkrok / přískok/ volné nohy k noze výkročné. Výkročná noha se současně odlepí od země / někdy až vymrští/ vpřed do skrčení přednožmo asi 20 cm nad zem v poloze, v jaké se odlepila od země.
3. doba: Nízký poskok na příkročné noze. Zdvížená výkročná noha se poněkud přitáhne patou k holeni příkročné nohy. Zároveň dojde k pokrčení kolena příkročné doby a nachýlení těla vpřed jako v předtaktí.

### Metodický postup nácviku

- 1) Ve vázaném kruhu čelem na střed nacvičit schéma kroku / krok, příkrok, poskok /, a to na jednu i na druhou stranu , a pak se změnou postupu třemi kroky.
- 2) Nacvičení výkroku: začít přídřepem s nachýlením těla a zněj vykročit sklouznutým přídupem zdola a zároveň narovnat tělo ramenem nahoru a vpřed.

Zpět do výchozího přídřepu.

Opakovat několikrát na obě strany / nohy/

- 3) Přidat příkrok /přískok/ druhé nohy a poskok na noze příkročné. Poskok ukončit přídřepem / do výchozí polohy 1. doby/
- 4) Celé kroky vázat a procvičovat na obě strany.
- 5) Měnit směr postupu třemi kroky a tím i vyměňovat nohy.

## Kroky točené

### **OBKROČÁKY**

Převedeme-li chůzi přes patu do točení, vznikne obkročák. Tančí se převážně ve 2/4 taktu, ale vyskytuje se i v taktu 3/4. Provádí se většinou v otáčkách o 180 stupňů na 1 krok, ale i v otáčkách o 90 stupňů na 1 krok. Stejně jako chůzi ovlivňuje charakter kroku i obkročáky /hladký, houpavý, natřásaný/.

### **HLADKÝ OBKROČÁK**

#### **Metodický postup nácviku**

Začínáme vždy nácvikem hladkého obkročáku.

- 1) Postavení na kruhu čelem na střed, chodidla rovnoběžná asi stopu od sebe, paty odlehčené, váha těla na přední část chodidla.  
Provádime mírné pérování a nadzdvívání paty, ale váhu těla ani při návratu paty na zem **nepřenášíme** na patu.
- 2) fázované otáčky
  - a) váhu těla přeneseme na výkročnou nohu, nadzdvihнемe patu výkročné nohy /jako při předchozím pérování/ a provedeme otáčku těla o 180 stupňů po přední části chodidla nohy výkročné. Otáčku vedeme pohybem **boku** /kyčelního trnu/ nad opačnou nohou, než je noha výkročná. Druhou nohou se od země neodrážíme, ale pouze ji v pevném držení základní nohy neseme s sebou do otáčky, tj. volnou nohu netáhneme za sebou ani ji nepředbíháme před tělo. Pozor, pohyb těla do otáčky vedeme opravdu **bokem** a ne ramenem nebo volnou nohou. Nohy zůstávají po celou dobu pohybu vůči sobě ve **stejné poloze a vzdálenosti**.
  - b) Provedeme došlápnutí volné nohy na celé chodidlo opět do základní polohy obou nohou, jen s tím rozdílem, že jsme otočeni o 180 stupňů. / Pokud jsme začínali čelem do kruhu, jak bývá obvyklé, pak krok končí vždy zadou do kruhu./ Došlápnout je nutno vždy do základního postavení nohou, aby se při začátku dalšího kroku nemuselo postavení nohou nejprve opravovat.  
Pozor po došlápnutí **nepřenášet** váhu těla na **paty**.
  - c) Chvíli vydržíme v klidu. Pohyb a) i b) pak opakujeme, ale na druhé noze se stejným směrem otáčky. / Je lépe začít nacvičovat otáčky doprava, protože jsou obvyklejší, točení doleva se používá vzácně./

- 3) Fázované otáčky postupně zrychlujeme a převádíme do plynulého pohybu.
- 4) Nácviky odlišností, které vyžaduje konkrétní tanec.

Hladký obkročák se tančil nejčastěji na písničku Sekera, motyka ... rozšířenou po celém Horácku. Jednou z dalších možných melodí je Kam deš Honzo z Olešnice.

### Kam deš, Honzo

Olešnice

*Vivo*  
120

Kam deš, Honzo, kam deš Janku,  
do salajně na kořalku.  
Kam deš, Honzo, kam deš, Janku,  
Do salajně pit.

### HOUPAVÝ OBKROČÁK

provádí se obdobně jako hladký, pouze ve větší šířce kroku./2-3 stopy/ a zhoupnutím zespodu nahoru současně s nadzdvižením paty při otáčce

**Pozor**, pokud má být houpání provedeno správně v rytmu zespodu nahoru, je třeba nacvičit pokrčení kolenního kloubu společně s došlapem ve fázi pohybu b). V této chvíli je těžiště těla nejnižše.

### ŠLAPÁK

Převedeme-li chůzi s našlápnutím na přední část chodidla do točení, vznikne šlapák. Krok se provádí měkce, vypérovaně s vytáčením špiček ve směru točení. Otáčky bud' o 90 nebo o 180 stupňů na každý krok. V některých případech je krok doplněn úklony těla na stranu výkročnou.

### Metodický postup nácviku

- 1) Zvládnout měkkou, vypérovanou chůzi s nášlapem na přední část chodidla, dopředu i dozadu, nejlépe ve vázaném kruhu.
- 2) Tuto chůzi ve dvojicích v párovém držení zavřeném. Jeden z partnerů postupuje vpřed, druhý couvá.
- 3) Otáčky o 90 stupňů nejprve každý sám, potom v páru.
- 4) Otáčky o 180 stupňů, nejprve každý sám, potom v páru.

I šlapák se často tančil na melodii Sekera motyka... Jedna z dalších šlapákových melodii je Husička divoká z Nového Města.

### Husička divoká

Nové Město

Vivace  
112

3 1 2

Husička divoká, hezké děvče, hezké děvče, hezké děvče,  
Dalo mně hubičku, dá mně ještě, dá mně ještě, dá.

### SKOČNÝ ŠLAPÁK /SKOČÁK, SKOČNÁ/

Převedeme-li do točení klus, vznikne skočný šlapák. Krok se provádí s poohnutím nebo ohnutím nohy od kolena zánožmo. **Pozor**, koleno se nesmí zdvihat a posunovat dopředu a krok je jen velmi krátký. Někdy je krok doprovázen úklony těla ve směru výkročné nohy. Krok se provádí v točení o 90 nebo 180 stupňů každým krokem.

#### Metodický postup nácviku

Je stejný jako u šlapáku. Je třeba věnovat pozornost celkovému zpevnění těla, zvláště v partiích pánevních a břišních, aby se dvojice při točení „nerozpadla“.

Pohyb a rotace je zde velmi intenzivní, zvláště při točení o 180 stupňů každým krokem.

Velkou péči nutno věnovat i tomu, aby byl krok prováděn skokem, tedy zdvižením celého těla / zdvihání těžiště odrazem/. Partneri při tomto kroku musí být velmi těsně u sebe a nohy ve stehnech musí být drženy kolmo k zemi, jinak si navzájem otlučou kolena.

### OBKROČÁK POSKOČNÝ

Poskočný obkročák vznikne převedením poskočného kroku do točení. Provádí se ve 2/4 i 3/4 taktu. Stejně jako poskočný krok může mít nespočetné množství různých variant.

Stejně jako v obkročáku hladkém, či houpavém, se krok provádí otáčením celého těla zároveň s nohami, ne vytáčením špiček jako ve šlapácích. Otáčení se provádí při poskoku a ve vzduchu, ne při nášlapu.

Mohou zde být ale výjimky. Ty jsou vždy uvedeny při popisech jednotlivých tanců.

#### Metodický postup nácviku

- 1) Zvládnout poskočný krok a dodržovat jeho zásady
- 2) Krok provádět na kruhu, čelem na střed vždy  $2x/4x$  na místě a  $2x/4x$  do točení.  
Pak prodlužovat počty kroků s otáčkou.
- 3) Ve dvojicích vedle sebe bokem na střed kruhu, držení za vnitřní ruce s vytáčením od sebe, k sobě.
- 4) V točení v páru v různých způsobech držení.

Příkladem tance tvořeným poskočnými obkročáky může být Bajdyš z Ubušína a Nedvězí.

### Bajdyš /Bajriš/

Ubušín, Nedvězí

Vivo  
126

The musical score is composed of four staves of music. The first three staves are continuous, showing a sequence of eighth and sixteenth notes. The fourth staff begins with a repeat sign, followed by a double bar line. Above the double bar line are two small boxes labeled '1.' and '2.', indicating two different endings for the section.

Postavení v tanci: kolové držení soudečkové CH zády do kruhu.

Popis tance: 1.-2.t. Čtyři poskočné obkročáky vpravo /CH levou, D pravou nohou/  
3.t. Dvojice se pustí. Dvěma poskočnými kroky /1. s obratem o 180 st.,  
CH na levé noze vlevo, D na pravé vpravo/ se dvojice vzdálí od  
sebe. Na konci druhého poskoku zpětný obrat čelem k sobě/ CH na  
pravé noze vpravo, D na levé vlevo/  
4.t. Dvěma poskočnými kroky přiskočí dvojice opět k sobě a chytí se jako  
na začátku tance.

Pohyby taktů 1-4 se opakují po celý tanec.

Tančí-li se tanec déle, nevracejí se při zpětných poskocích chlapci ke svým dívkám,  
nýbrž si střídají tanečnice. Podle toho si upraví šíři obratu.

Poskočný krok je rázný s menším přídupem. První obrat ve 3. taktu se provede  
přetočením na noze výkročné, tedy při výkroku, druhý obrat /zpětný/ až ve druhé době  
daného taktu tedy v poskoku.

### **POLKA**

Polka vzniká převedením přeměnného kroku do točení a má stejně jako tento krok  
nespočetné množství variant.

Při nácviku vycházíme vždy z hladké polky. Je to nejjednodušší způsob polkového kroku.  
Teprve po zvládnutí hladké polky učíme další varianty a to nejprve houpavé, a pak teprve  
skočné.

Otáčení v polce se provádí většinou až v posledním kroku. To znamená, že první krok a přísun se dělají v postupu do strany, nebo vpřed. Tím dostává polka poměrně velký pohyb po směru kruhu.

Je zde ale i druhá možnost, že otáčení začíná již při prvním kroku, pokračuje při přísunu a dokončuje se při druhém kroku. Polky prováděné tímto způsobem otáčení jsou klidnější a nepostupují tolik po kruhu.

### Metodický postup nácviku

- 1) Zvládnout příslušný způsob přeměnného kroku.
- 2) Na kruhu čelem na střed v točení každý sám. Zpočátku prokládat pohybem do stran jako při nácviku poskočného obkrocáku. Rozlišovat způsob točení /1. na celý takt, 2. v posledním kroku/
- 3) Točení v páru v různých drženích

## Základní druhy polek

### POLKA HLADKÁ

Krok se našlapuje z paty na celé chodidlo. Přísun se provádí hladce, bez jakýchkoliv pohupů, či nátfesů s měkkými, nikoliv pokrčenými koleny. Hladká polka se tančila v rychlém tempu na různé polkové melodie, v točení doprava i doleva, po kruhu i proti kruhu, se změnami směru postupu i točení a v různých drženích.

### POLKA NA ŠEST

Tančí se z paty na celé chodidlo jako hladká polka, ale delším krokem. Přísun je nedotahovaný a ve 3. osmině taktu je znatelný pokles v obou kolenu.

Tento druh polky se tančí pouze točeně. Jako postupný krok se krok polky na šest nepoužívá.

Tančí se na libovolné polkové melodie rychlejšího tempa. Tato polka se tančila velmi často v točení doleva.

### TŘASÁK NA TŘI

Tančí se nášlapem shora velmi krátkými kroky, s pérováním v kotnících a uvolněnými koleny v první a druhé osmině taktu. Ve třetí osmině taktu je zapérování hlubší bez zpětného pohybu vzhůru. Zpětný pohyb vzhůru se provádí až v konci čtvrté osminy. Ve třetí a čtvrté osmině taktu dochází tedy k jakési výdrži se snížením těžiště.

Tančí se ve všech možných způsobech držení, v točení na obě strany i jako postupný.

Velmi rozšířená melodie třasáku na tři je Za čtyrák.

### Za čtyrák

Ubušín, Fryšava, Velký Beranov, Blatiny, Kozárov

*allegretto*  
116-120



Za čtyrák, za čtyrák za čtyráček šel vojáček pro tabáček,  
Za čtyrák, za čtyrák za čtyráček šel voják, šel voják pro tabáček.

### TŘASÁK NA ČTYŘI

Tančí se jako třasák na tři, ale o něco delším krokem a s nízkým poskokem ve 4. osmině taktu místo výdrže se sníženým těžištěm.

### Třasák na čtyři

Ubušín, Nedvězí

*Moderato*  
100-104



### NATŘÁSANÁ POLKA

Krok se provádí zhoupnutím zespoda / z paty na špičku/ při 1., 2. a 3. osmině taktu. Ve 4. osmině taktu se provede podtržení paty /nebo mírný poskok/ a otáčka na přední části chodidla.

### POHUPOVANÁ POLKA

Tančí se stejně jako natřásaná polka, ale ve  $\frac{3}{4}$  taktu a to tak, že ve dvou  $\frac{3}{4}$  taktech se provedou tři polkové kroky.

Třasáky se tančily hlavně na severním Horácku, zatímco natřásaná a pohupovaná polka se tančily častěji na jižním Horácku. Typickou melodií pohupované polky jsou Ty Čajovy koně Ubušína.

## Ty Čajovy koně

Ubušín

*Moderato*



Dohra



Ty Čajovy koně to by byly koně,  
kdyby si chodili pro vodu do studně.  
Pro vodu do studně a pro seno na stáj,  
to by si pantáta vejskal.

## SKOČNÁ

Je to vlastně skočně provedený krok-sun-krok velmi krátkým krokem , ostře, akcentovaně. Začíná se vysokým výskokem v předtaktí. Při výskoku se volná noha poněkud přizdvihne v kolenně, mírně pokrčená přednožmo, chodidlo rovnoběžně se zemí /výskok na nevýkročné noze/. Dopad z výskoku je v 1.osmině taktu . Výkročná noha okamžitě vykračuje nízkým přeskokem do prvního kroku polky. I všechny ostatní kroky se provádí krátkými, nízkými a ostrými přeskoky. Krok je ukončen ve 4. osmině vysokým výskokem jako v předtaktí.

Musí tančit celé tělo. Nestačí provést výskok a nátresy pouze nohami. Pohyb musí být přenesen přes těžiště do celého těla.

## Metodický postup nácviku

- 1) Ve vázaném kruhu čelem na střed. Začínáme hladkou polkou vpravo, vlevo. Každý krok hladké polky ukončíme výskokem.
- 2) Krok hladké polky přeměňujeme na nízké přeskoky a závěrečný výskok zvýrazňujeme.
- 3) Krok zkracujeme a zostřujeme až do podoby skočné.
- 4) Otáčky krokem skočné každý sám.
- 5) Skočná v páru

Skočná se tančila na svižné, rychlé melodie. Jednou z nich je Můj tatíček.

### Můj tatíček

Branišov, Fryšava

*Vivo*  
116-120



1. Můj tatíček, nebožtíček, Pánbu mu dej nebesa.  
On vozíval staré baby na trakaři do lesa.
2. Můj tatíček, nebožtíček, já sem jeho vlastní syn.  
On měl pytel dvacetníků, já sem mu je roznosil.

### ***SOUSEDSKÁ***

Je to převedení chůze přes přední část chodidla do točení ve 3/4 taktu, tři kroky v taktu. Chůze se provádí buď stejně dlouhými kroky, nebo se kroky od prvního do třetího zkracují vždy o polovinu/ v otáčkách se toto zkracování děje vždy/.

Sousedská se prováděla v různých drženích a dělaly se při ní nejrůznější figury /přechody držení, přechod z postupného kroku do točeného a zpět, podtáčky dívek, vytáčení partnerů od sebe k sobě, převádění dívek z pravé strany na levou a zpět, převádění D kolem CH celým kruhem v držení za obě ruce ve vzpažení.../

Zvláštností je tzv. krok žáby z Velkého Beranova. Provádí se chůzí B2 / nejprve přenesení váhy na výkročnou nohu, a pak teprve spuštění nohy ze špičky na celé chodidlo/. První krok se provádí vpřed, druhý vzad a třetí opět vpřed. / popřípadě opačně-vzad, vpřed, vzad/. I tento krok se provádí jako postupný i jako točený.

#### **Metodický postup nácviku**

- 1) Zvládnout chůzi B1 a B2 / přes přední část chodidla/
- 2) Naučit se zkracovat krok / první krok normální, druhý poloviční , třetí čtvrtinový/, ale zachovávat hloubku a výšku houpání kroku.
- 3) Točení vpravo i vlevo samostatně i v páru / zachovávat zkracování kroku/
- 4) Figury

Pod pojmem sousedská se ale někde vyskytoval i krok skočně provedený s prvním skokem zvýrazněným a se zanožováním volné nohy. V jiných místech se stejnemu kroku říkalo mazurka.

## VALČÍK

Je to podstatě přeměnný krok ve 3/4 taktu. Skládá se z kroku, přísunu do polovýponu a opět kroku nohou výkročnou se spuštěním na paty/ někdy tento krok nahrazuje jen přenesení váhy nazpět na výkročnou nohu/.

Podle rychlosti provedení a způsobu nášlapu prvního kroku / zcela zespodu nebo mírně shora/ má různý charakter od svižného až po obřadní.

Ve výjimečných případech se tančí i ve 2/4 rytmu, jeden valčíkový krok v každém 2/4 taktu.

### Metodický postup nácviku

- 1) Ve vázaném kruhu čelem na střed krok do stran / krok, přísun, krok-spíše jen přenesení váhy.
- 2) Krok provádíme ve vázaném kruhu do čtyřech stran / vpravo, vlevo, vpřed, vzad /
- 3) Postup po kruhu valčíkovým krokem
- 4) Otáčky samostatně
- 5) Ve dvojicích

Při nácviku dávat pozor na to, aby přísuny šly do polovýponu. Nesmí zůstat hladké jako u hladké polky ani být vyhnáné na špičku jako při sousedské.

## TAJČ

Je to zvláštní krok. Dalo by se říct, že je to kříženec obkročáku na 3 doby s valčíkem. Provádí se jako houpavý obkročák při kterém volná noha opisuje oblouk o 1 a  $\frac{1}{2}$  kruhu a to první polovinu oblouku šoupnutím špičky nohy po zemi a zbytek se dokončí ve vzduchu postupným zdvíváním nohy do mírného zanožení. Pravou nohu jakoby přitom tanecník do oblouku táhl za sebou, zatímco levou jakoby tlačí před sebou.

Tajč se dá nacvičovat až po dokonalém zvládnutí valčíku i obkročáku.  
Krásná tajčová melodie je Jak se ta travička pěkně zelená ze Sumrakova.

### Jak se ta travička pěkně zelená

*Con moto*  
176-184

Sumrakov

## MAZURKA

Pod pojmem mazurka se na Horácku objevují 3 druhy tanců.

- 1) Skočně provedená sousedská, tzv. mazurka potřísavá. Provádí se naskočením na celé chodidlo / 3 skoky ve 3/4 taktu/ se zakopnutím volné nohy do zanožení. Otáčky o 180 stupňů v každém taktu. Tančí se na různé mazurkové melodie.
- 2) Mazurka tak jak se dodnes klasicky tančí s úkroky a přísluny stranou a otáčkami dívky.
- 3) Tance prováděné mazurkovým krokem různě figurálně upravené a v různém držení.

Točení mazurkového kroku je poměrně obtížné . Provádí se otáčkou o 360 stupňů v každém taktu.

1. doba: Nákrok se snížením těžiště provedený do otáčky skoro o 180 stupňů s vytočením nohy a celého těla. Krok je velmi krátký, ale prudce zatáčený.
2. doba: Dúrazné přešlápnutí na druhou nohu s pokračováním obratu do 180 stupňů a začínajícím zdvihem těžiště.
3. doba: Poskok na příkročné noze s dokončením obratu o zbylých 180 stupňů a dokončením zdvihu těžiště. Volná noha pokrčena **přednožmo**.

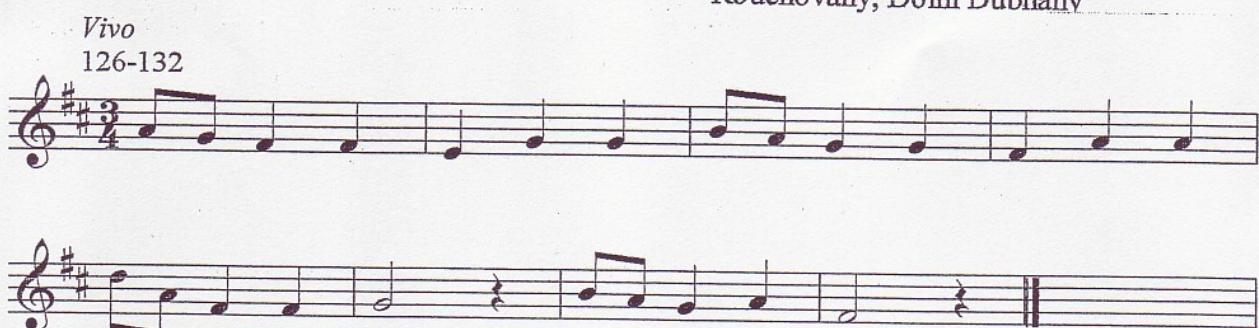
Toto točení lze pochopitelně provádět i pouze o 180 stupňů v každém taktu, ale postrádá to patřičnou dynamiku

Příkladem tance na postupnou mazurku může být Šla děvečka se džbánem z Rouchovan.

### Šla děvečka se džbánem

Rouchovany, Dolní Dubňany

Vivo  
126-132



Šla děvečka se džbánem  
pro voděnku pod kámen,  
přišel jeden pán,  
rozbil jí ten džbán.

Postavení v tanci: držení kolové polootevřené, 2 řady páru proti sobě.

Popis tance: 1.-6. t. Mazurkové kroky vpřed / řady proti sobě/ , začíná vnější noha.  
Řady se uprostřed sálu prostupují.

7.-8. t. Šesti kroky / začíná vnější noha/ obrat o 180 stupňů vlevo /CH couvá/

Na druhou sloku se vracejí dvojice stejným způsobem na svá místa. Opakuje se libovolně dlouho.

Příkladem tance s točenou mazurkou může být Měla babka od Třebíče.

### Měla babka

od Třebíče

*Vivo*  
126-132



Měla babka čtyři jabka  
a dědoušek jen dvě.  
(: Dej mi, babko, jedno jabko,  
budeme mít stejně.:)

Postavení v tanci: držení ke kolovému tanci zavřené CH zády do středu.

Popis tance: 1.-4.t. Čtyři mazurkové kroky s otáčením vpravo, každým krokem o 360 st. /popř. o 180 stupňů/. CH vykročí levou, D pravou.

5.-6.t. Dva kolébavé přísunné kroky podle chlapce vlevo stranou. Spojené paže komíhají při každém kroku zdola nahoru. Tento pohyb je však vytvářen mírnými výkyvy trupu a nikoliv pouze pohyby paží.

7.-8.t. Jako 5.-6., ale na opačnou stranu.

9.-12.t. Točený valčík vpravo.

Zvláštní případ točení mazurky se vyskytuje v tanci Marjánka z Velkomeziříčska.

### Marjánka

Velkomeziříčsko

*Vivo*  
126-132



Mariánko, mé dítě, vy se mně líbíte,  
Mariánko, mé dítě, já vás mám rád.

Postavení v tanci: vedle sebe CH vlevo, držení za ruce vzadu křížem, pravá nahore.

- Popis tance:
- 1.-7.t. Dvojice se otáčí sedmi mazurkovými kroky na místě vpravo kolem společné osy. / Začíná pravá noha./ Otáčky mohou být o 180, ale i o 360 stupňů v taktu.
  - 8.t. Obrat o 180 stupňů třemi kroky na místě, začíná pravá / CH vlevo, D vpravo/. Při obratu se dvojice stále drží zkřížmo za ruce. Po obratu stojí CH po pravici D.  
Nápěv se opakuje:
  - 1.-7.t. Dvojice se otáčí kolem společné osy vlevo mazurkovým krokem, /začíná levá noha/.
  - 8.t. Obrat o 180 stupňů třemi kroky na místě, začíná levá /CH vpravo, D vlevo/ do původního postavení jako na začátku tance.

**Literatura:**

- Jelínková Z., Kubeš R.:** Horácké tance ,KN Havlíčkův Brod 1956  
**Jelínková Z.:** Horácké tance z Telečska, Třeštěska a Dačicka, OKS Jihlava 1989  
**Holas Č.:** České národní písni a tance,V. díl. B. Kočí ,Praha 1910  
**Soukupová Z.:** Jihočeské tance, KKS České Budějovice 1979