

XV. VŠESOKOLSKÝ SLET PRAHA 2012

SBÍRKA SLETOVÝCH SKLADEB 7

KONTRASTY

SKLADBA PRO DOROST, MUŽE A ŽENY

ANNA JURČÍČKOVÁ, HELENA PEEROVÁ

HUDBA Z FILMŮ – ZDENĚK BARTÁK
ÚPRAVA IVAN ZELENKA, DANIEL BARTÁK

ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ
2011

Skladba pro dorost, muže a ženy KONTRASTY

Autorský kolektiv

Pohyb: Anna Jurčíčková
Helena Peerová
Hudba: Zdeněk Barták

Úvod

Charakteristika skladby

Skladba Kontrasty je určena pro ženy a muže. Je inspirována různými podobami kontrastů a protikladů všedního života. Hlavním mottem je „Od kontrastu k sjednocení“. Staví vedle sebe silové a přesné cvičení mužů a taneční a estetický projev žen. Hledá jejich společné i naopak odlišné pohybové stereotypy. Kontrastní pohyb se spojuje ve společném „tanečku“ a vyvrcholí po dynamickém reji vytvořením půdorysného obrazce „jing a jang“, symbolizujícího rovnováhu a sjednocení.

Pohybovým obsahem skladby jsou gymnastické, posilovací, akrobatické a taneční prvky.

Choreografie

Na ploše 12 x 24 značek (dvě „144“) se cvičební celek skládá ze 72 mužů a 96 žen. Tento počet tvoří jeden velký celek, který v V. oddíle vytváří závěrečný obrazec.

Technické údaje o skladbě

Základní cvičební celek: 18 mužů a 24 žen.

Základní choreografický celek: 72 mužů a 96 žen.

Cvičební úbor

Ženy: šaty - barva červenobílá
boty – bílé „jarmilky“

Muži: tričko - barva bílá, modrá kravata, límeček
kalhoty – barva modrá
boty - bílé

Náčiní

Ženy: bílý šál

Metodické poznámky k nácviku

Skladbu je možno nacvičovat s malými skupinami cvičenců a cvičenek. V prvním období nácviku by měli všichni zvládnout základní pohyby a kombinace pohybů bez ohledu na choreografii skladby.

V dalším období je třeba vytvořit základní cvičební celky (18 mužů a 24 žen), které už nacvičují přesně podle postavení na ploše. Tento počet vytváří jednu čtvrtinu základního choreografického celku.

Struktura skladby, rozdělení na oddíly

I. oddíl		Kontrasty
Věta A		26 taktů 4/4 + dohra
část a)	Předehra	2 takty 4/4
část b)	Rozjezd	11 taktů 4/4
část c)	Čtvereček	4 takty 4/4
část d)	Kontrast	9 taktů 4/4 + dohra
Věta B		20 taktů 4/4
část a)	Obdélníky I	10 taktů 4/4
část b)	Obdélníky II	10 taktů 4/4
Věta C	Véčka	10 taktů 4/4 + dohra

II. oddíl	MUŽI	ŽENY	Valčík
Věta A			56 taktů 3/4
část a)	Předehra	Předehra	8 taktů 3/4
část b)	Šestky	Poskoky I	16 taktů 3/4
část c)	Mlýnek	Kruhy I	16 taktů 3/4
část d)	Výpady	Kytičky	16 taktů 3/4
Věta B			45 taktů 3/4
část a)	Přehazovačka	Kruhy II	15 taktů 3/4
část b)	Swing	Poskoky II	14 taktů 3/4
část c)	Devítky	Průplet	16 taktů 3/4
Věta C			41 taktů 3/4
část a)	Přetahování	Probíhání	16 taktů 3/4
část b)	Hádka	Proudy	15 taktů 3/4
část c)	Dohra	Dohra	10 taktů 3/4

III. oddíl	MUŽI	ŽENY	Zdivočelka
Věta A	Paže	Záda na záda	8 taktů 4/4
Věta B	Poklona	Stříška	8 taktů 4/4
Věta C	Kánony	Závoj	7 taktů 4/4
Věta D	Kaskády	Miminko	8 taktů 4/4
Věta E	Pyramidy	Cik-cak řady	8 taktů 4/4

IV. oddíl	PÁRY	SÓLO ŽENY	Taneček
Věta A			41 taktů 4/4
část a)	Tancovačka	Houpačka	11 taktů 4/4
část b)	Diagonála	Do si do	10 taktů 4/4
část c)	Přemlouvání	Od sebe – k sobě	11 taktů 4/4
Věta B	Repete	Finále	10 taktů 4/4

V. oddíl	Rej	
Věta A		5 a půl taktu 6/8
		40 taktů 3/4
část a)	Srážení	5 a půl taktu 6/8
část b)	Rozbíhání	16 taktů 3/4
část c)	Sbíhání	16 taktů 3/4
část d)	Obrazec	8 taktů 3/4

Popis skladby

Slovníček

HT = hlavní tribuna

ZP = základní postavení

M = muž

Ž = žena

ZM = značková mezera

Všechny podřepy, dřepy a vzpory dřepmo u mužů i u žen jsou spojně (paty, špičky a kolena u sebe)

„jazzový krok“

1. výkrokem pravou vpřed úzký podřep zánožný levou, levá na celém chodidle, pravá na špičce - mírný předklon s pootočením trupu vpravo a hlavy vlevo (pohled ve směru chůze), levé rameno vpřed - pokrčit předpažmo dolů levou - mírně pokrčit zapažmo poníž pravou
2. spuštěním paty na zem úzký podřep zánožný levou na celých chodidlech
3. – 4. = 1. – 2. opačně

„lokty k pasu“

ohnutý předklon - skrčit připažmo dovnitř, předloktí vzhůru, ruce v pěst (malíkové hrany k sobě)

„přehazovačka vpravo“

ZP:

a) podřep - ohnutý předklon s mírným pootočením trupu vlevo - pokrčit připažmo dovnitř pravou (ruku položit na levý bok) - pokrčit zapažmo levou (hřbet ruky položit na pravou hýždi)

b) „lokty k pasu“

„přehazovačka“

má čtyři fáze:

nohy a trup: 1. stoj – vzpřím, 2. mírný záklon, 3. mírný podřep - vzpřím, 4. hlubší podřep - ohnutý předklon s mírným pootočením trupu vpravo

paže: 1. – 3. čelné oblouky vpravo nesoudobě, 4. jako ZP, ale vpravo

„nesoudobá osma vpravo nad hlavou“

- upažit

- vodorovným obloukem pravou vzad dovnitř nad hlavou a levou vpřed dovnitř

„lokty k pasu“ - mírným záklonem a úklonem vlevo ohnutý předklon

- pokrčit předpažmo zkřížmo levá nad pravou a vodorovným obloukem levou dovnitř nad hlavou a pravou zevnitř upažit povýš - mírným úklonem vpravo a mírným záklonem vzpřím

„swing“ vpřed a zpět

ZP: stoj – vzpažit

- hmit podřepmo a ohnutý předklon a hmit podřepmo a vzpřím – oblouky vpřed zapažit - oblouky dolů vzpažit

„swing“ vzad a zpět

ZP: stoj – vzpažit

- hmit podřepmo a záklon a hmit podřepmo a vzpřím – oblouky vzad skrčit předpažmo, předloktí zkřížmo - oblouky dolů vzpažit

„do-si-do“

- cvičenky stojí za sebou čelem k HT

- chůze po půdorysném kroužku (čtverečku) bez otočení bokem k jeho středu (po celou dobu jsme otočení stejným směrem vůči hlavní tribuně)
- chůze vpřed, stranou, vzad, stranou, skončíme ve výchozím bodě „do-si-do“ vlevo
- se sousední cvičenkou se míváme nejdříve levým bokem, pak zády, pak pravým bokem a čelem

I. ODDÍL – MUŽI

KONTRASTY

Věta A

26 taktů 4/4 + dohra

část a)

Předehra

2 takty 4/4

I. - II. stoj - připážit (**obr. 1**)

část b)

Rozjezd

11 taktů 4/4

- I. 1. pokrčit připážno pravou, předloktí šikmo vzhůru vpřed zevnitř
- 2. pohybem předloktí dolů lusknout prsty
- 3. – 4. = 1. – 2. doba
- II. – IV. = I. takt
- V. 1. výkrok pravou vpřed – upažit dolů
- 2. připážit, plesknout dlaněmi o vnější stranu stehna
- 3. výkrok levou vpřed
- 4. = 2. doba
- VI. = V. takt (V. a VI. takt o 1 ZM)
- VII. 1. přísun pravou - skrčit připážno, dlaně před ramena
- 2. vzpažit
- 3. upažit, dlaně vzhůru
- 4. vzpažit
- VIII. 1. – 2. podřep – otočit trup vpravo – otočit hlavu vpravo – upažit, dlaně vzhůru
- 3. – 4. stoj – otočit trup zpět – otočit hlavu zpět – vzpažit
- IX. 1. – 2. podřep – otočit trup vlevo – otočit hlavu vlevo – upažit, dlaně vzhůru
- 3. – 4. stoj – otočit trup zpět – otočit hlavu zpět – vzpažit
- X. 1. – 2. podřep – ohnutý předklon – „lokty k pasu“, ruce v pěst
- 3. – 4. poskokem stoj rozkročný – vzpřim – připážit
- XI. 1. – 4. čtyři dupy patou pravé nohy (patu zvednout a spustit)

část c)**Čtvereček****4 takty 4/4**

- I. 1. – 2. celý obrat vlevo a dva kroky vpřed, začít levou
3. krok levou – pokrčit předpažmo zevnitř poníž, dlaně na sebe (pravá nad levou), tlesk
4. krok pravou - tlesk
- II. 1. – 4. půlobrat vlevo a čtyři kroky vpřed, začít levou - připážit
- III. 1. – 2. půlobrat vlevo a dva kroky vpřed, začít levou
3. krok levou – pokrčit předpažmo zevnitř poníž, dlaně na sebe (pravá nad levou), tlesk
4. krok pravou - tlesk
- IV. = II. takt – končí pravým bokem k HT

část d)**Kontrast****9 taktů 4/4 + dohra**

- I. 1. – 2. výpad levou stranou (pravým bokem k HT) – rovný předklon – vzpažit
3. – 4. otočit trup vlevo – upažit (pravou ruku k levému chodidlu)
- II. 1. – 2. úhyb (přenosem na pravou podřep únožný levou, obě na celém chodidle) - otočit trup vpravo – upažit (levou ruku k pravému chodidlu)
3. – 4. úhyb - otočit trup vpravo – upažit (levou ruku k pravému chodidlu)
- III. 1. půlobratem vpravo vzpor dřepmo (čelem k HT)
2. – 4. výdrž
- IV. 1. – 2. vzpor stojmo
3. – 4. vzpor dřepmo
- V. – VI. = I. – II. takt (čelem k HT)
- VII. - VIII. = III. - IV. takt (levým bokem k HT)
- IX. 1. – 4. zvolna stoj spojný – zvolna vzpřim – zvolna čelné kruhy dovnitř
dohra půlobratem vlevo a chůzí vzad (začít pravou) přechod do postavení na značku (**obr. 2**) – připážit

Věta B**20 taktů 4/4****část a)****Obdélníky I****10 taktů 4/4**

- I. 1. – 3. tři kroky vpřed, začít levou
4. přísun pravou – skrčit upažmo, ruce v pěst (před hrudní kost)
- II. 1. – 2. výpad levou stranou – upažit pravou (ruka v pěst)
3. – 4. přenos na pravou a přísunem levé stoj – mírný úklon vpravo – pootočít hlavu vlevo
- III. 1. – 4. čtyřmi kroky na místě jedenatřičtvrtěobrat vlevo, začít levou (315°) (čelem a levým bokem k HT)
- IV. 1. úklon vlevo
2. úklon vpravo
3. – 4. úklon vlevo
- V. 1. – 2. výpad levou stranou – upažit levou, obě ruce otevřít (chyba na obr.)
3. – 4. čtvrtobratem vlevo a přenosem na pravou a přísunem levé stoj – vzpažit
- VI. 1. – 2. čtvrtobratem vlevo výpad levou stranou – mírný úklon vpravo - skrčit upažmo pravou, upažit levou (ruce otevřené - chyba na obr.)
3. – 4. čtvrtobratem vpravo a přinožením pravé stoj spojný – vzpažit

- VII. – VIII. osmi kroky s dvojným obratem přechod na původní značku – mírný úklon vpravo – upažit (v VIII. taktu 3. – 4. doba zvolna vzpřim a připážit)
- IX. 1. podřep – skrčit předpažmo dolů, předloktí zkřížmo pravá nad levou (ruce v pěst položit zepředu na protilehlá ramena)
 2. stoj – upažit dolů pravou, ruku otevřít
 3. podřep – upažit dolů levou, ruku otevřít
 4. stoj – upažením vzpažit
- X. 1. – 4. „swing“ vpřed

část b)

Obdélníky II

10 taktů 4/4

- I. – II. stoj spojný - zvolna upažením připážit, dlaně vpřed (ve II. taktu ve 4. době pokrčit připážmo pravou, předloktí šikmo vzhůru vpřed zevnitř)
- III. 1. pohybem dolů lusknout prsty
 2. pokrčit připážmo pravou, předloktí šikmo vzhůru vpřed zevnitř
 3. pohybem dolů lusknout prsty
 4. pokrčit připážmo pravou, předloktí šikmo vzhůru vpřed zevnitř
- IV. 1. pohybem dolů lusknout prsty
 2. pokrčit připážmo pravou, předloktí šikmo vzhůru vpřed zevnitř
 3. pohybem dolů lusknout prsty
 4. připážit pravou
- V. 1. – 2. sudé sloupce: výpad pravou vpřed zevnitř – náklon vpřed (trup v prodloužení levé nohy)
 liché sloupce: výpad levou vpřed zevnitř - náklon vpřed
 3. – 4. přenosem na levou/pravou přísunem pravou/levou stoj - vzpřim
- VI. 1. – 2. výpad levou vpřed zevnitř – náklon vpřed
 výpad pravou vpřed zevnitř - náklon vpřed
 3. – 4. přenosem na pravou/levou přísunem levou/pravou stoj - vzpřim
- VII. 1. hmit podřepmo - mírný úklon vpravo – pootočít hlavu vpravo a mírný záklon hlavy – rychle skrčením upažmo vzpažit
 2. podřep - vzpřim trupu a hlavy – skrčením upažmo připážit, plesknout dlaněmi o stehna
 3. stoj - mírný úklon vlevo – pootočít hlavu vlevo a mírný záklon hlavy – rychle skrčením upažmo vzpažit
 4. podřep - vzpřim trupu a hlavy – skrčením upažmo připážit, plesknout dlaněmi o stehna
- VIII. 1. – 3. stoj - mírný úklon vpravo – pootočít hlavu vpravo a mírný záklon hlavy – rychle skrčením upažmo vzpažit
 4. podřep - vzpřim trupu a hlavy – skrčením upažmo připážit, plesknout dlaněmi o stehna
- IX. – X. běh v zástupu do nového postavení (**obr. 3**)

Věta C**Věčka****10 taktů 4/4 + dohra**

- ZP: stoj - spojit ruce (vázaná řada)
- I. 1. – 4. předpažením zevnitř zvolna vzpažit zevnitř
- II. 1. – 2. hmitem podřepmo výkrok levou stranou (hlava rovně)
3. – 4. hmitem podřepmo přenos na pravou
- III. 1. – 4. půlobratem vlevo na pravé a přisunem levé podřep – ohnutý předklon – předklon hlavy – vázaná řada (levá ruka vpřed, pravá vzad)
- IV. 1. – 2. hmitem podřepmo výkrok levou vpřed v podřepu a ohnutém předklonu do podřepu zánožného pravou pokrčmo
3. – 4. hmitem podřepmo a přenosem na pravou podřep přednožný levou pokrčmo
- V. 1. – 2. půlobratem vpravo a přisunem levé stoj – vzpřim trupu a hlavy – předpažením zevnitř vzpažit zevnitř (ruce spojené)
3. – 4. půlobratem vpravo podřep – ohnutý předklon – předklon hlavy
- VI. 1. – 2. půlobratem vlevo stoj - předpažením zevnitř vzpažit zevnitř
3. – 4. půlobratem vlevo podřep – ohnutý předklon – předklon hlavy
- VII. – VIII. půlobratem vpravo stoj – vzpřim - předpažením zevnitř zvolna vzpažit zevnitř (ruce spojené)
- IX. skupina X: pustit ruce - předpažením „sbalení“ do vzporu dřepmo – předklon hlavy
skupina Y: výdrž
- X. skupina X: výdrž
skupina Y: pustit ruce - předpažením „sbalení“ do vzporu dřepmo – předklon hlavy
- dohra poskokem stoj – vzpřim hlavy – volným předpažením vzpažit, mávat (opakovaně klopit a vztyčovat ruce)

I. oddíl - muži

Věta A

část a) Předehra



I. - II.

část b) Rozjezd



I. - IV.

1.



2.



V. - VI.

1.



2.



VII.

1.



2.



3.



4.



VIII.

1. - 2.



3. - 4.



IX.

1. - 2.



X.

3. - 4.



X.

1. - 2.



XI.

3. - 4.



XI.



část c) Čtvereček

část d) Kontrast



I. D

v. U

1. - 2.



D

U

3. - 4.



II. D

VI. U

1. - 2.



D

U

3. - 4.



III. U

VII. D

1. - 4.



IV. U

VIII. D

1. - 2.



U

D

3. - 4.



IX. D

D

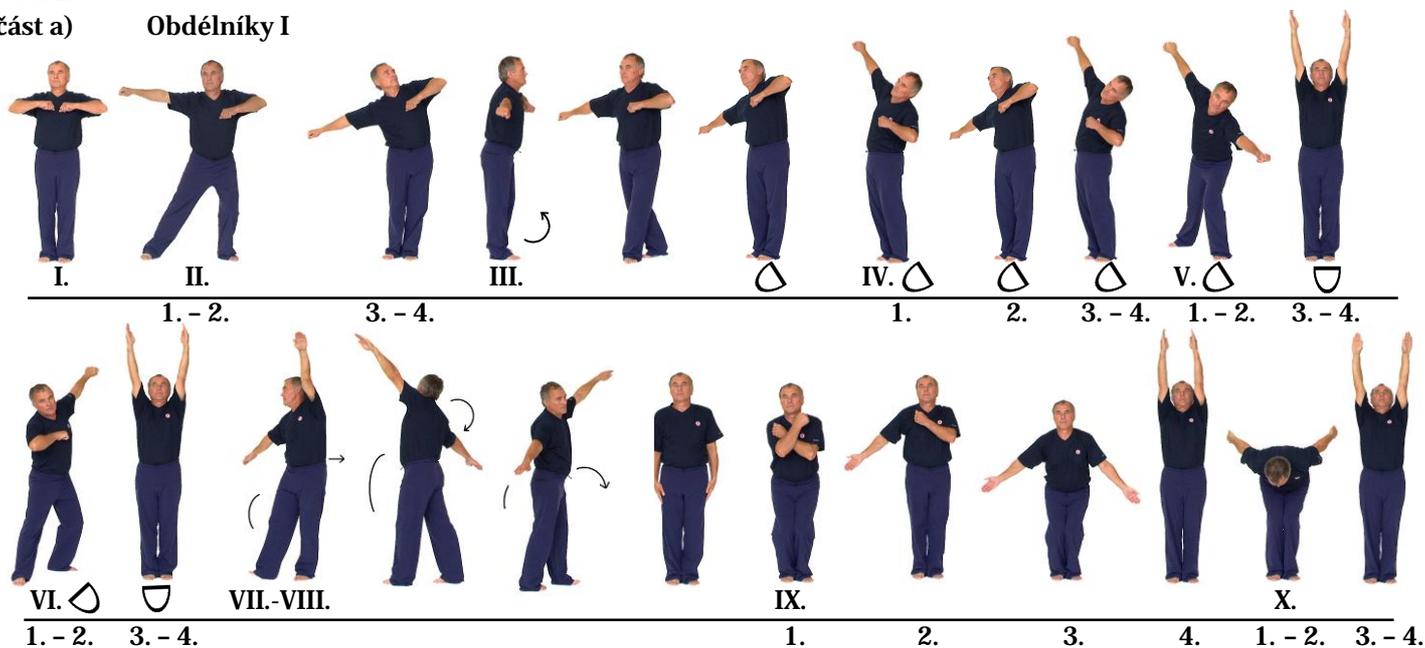


Dohra



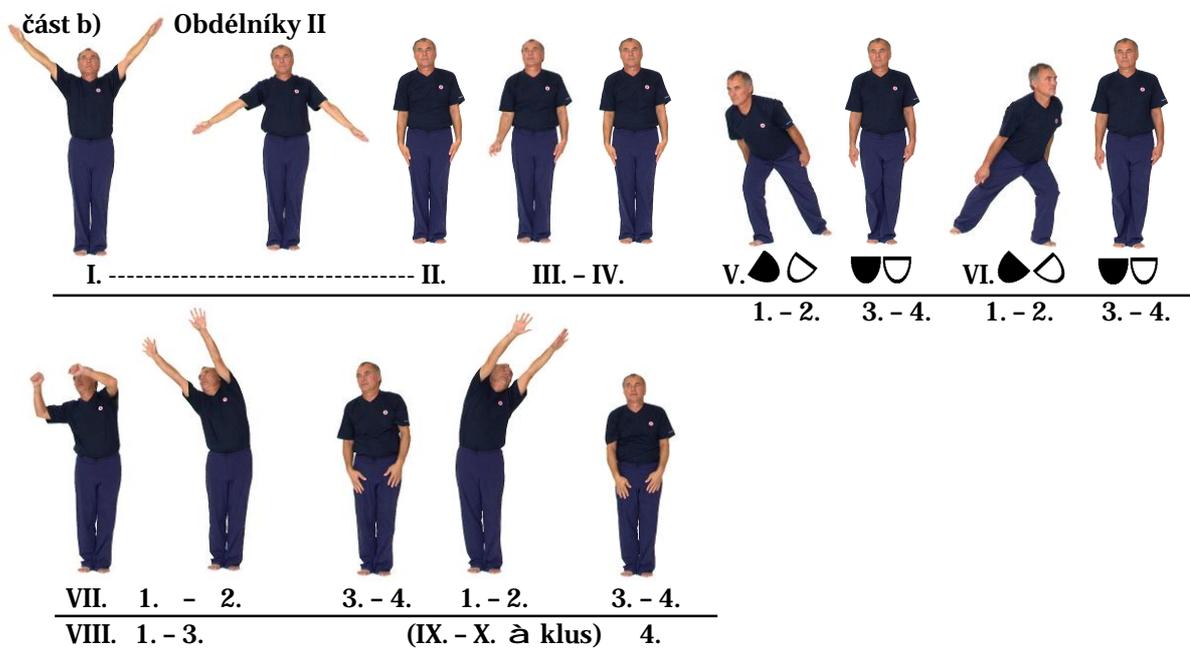
Věta B
část a)

Obdélníky I



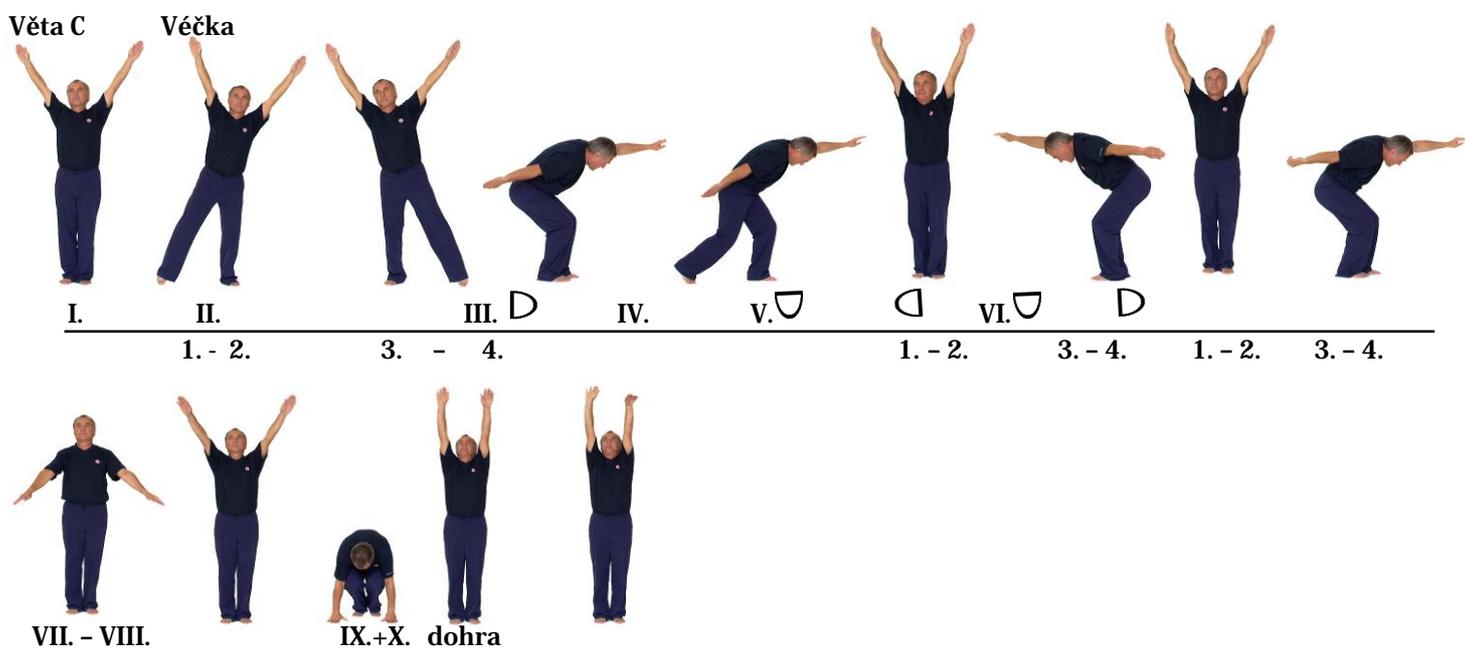
část b)

Obdélníky II



Věta C

Věčka



Věta A**56 taktů 3/4****část a)****Předehra****8 taktů 3/4**

- I. – IV. běh do nového postavení (nejkratší cestou) – ve IV. taktu předpažením vzpažit (**obr. 5**)
- V. – VIII. zvolna bočné kruhy pravou vzad, levou vpřed:
- V. otočit trup vpravo - otočit hlavu vpravo (upažit, dlaně vzhůru)
- VI. otočit trup a hlavu zpět (připažit)
- VII. otočit trup vlevo – otočit hlavu vlevo (upažit, dlaně vzhůru)
- VIII. otočit trup a hlavu zpět (vzpažit)

část b)**Šestky / Poskoky I****16 taktů 3/4**

- I. skrčit upažmo, ruce v pěst (před hrudní kost)
- II. cvičenec A: výpad pravou stranou – náklon vpravo – otočit hlavu vpravo – upažit, dlaně dolů
cvičenci B – F: výdrž
- III. cvičenci B, C: výpad pravou vpřed zevnitř (B těsně před cvičence A, C těsně před cvičence B) – náklon vpravo – pootočit trup vpravo - otočit hlavu vpravo – upažit, dlaně dolů
- IV. cvičenci D, E, F: výpad pravou vpřed zevnitř (D těsně před cvičence C, E těsně před cvičence D, F těsně před cvičence D) – náklon vpravo – pootočit trup vpravo - otočit hlavu vpravo – upažit, dlaně dolů
- V. přísunem levé stoj - skrčit upažmo, ruce v pěst (před hrudní kost)
- VI. výpad pravou (A – stranou, ostatní vpřed zevnitř) – náklon vpravo – otočit hlavu vpravo – upažit, dlaně dolů
- VII. výdrž
- VIII. přísunem levé stoj - skrčit upažmo, ruce v pěst (před hrudní kost)
- IX. = VI. takt
- X. přenosem na levou a půlobratem vlevo a přísunem pravé stoj – vzpažit
- XI. obloukem vpřed zapažit pravou – otočit hlavu vpravo
- XII. obloukem dolů vzpažit pravou – otočit hlavu zpět
- XIII. – XV. zvolna kruh pravou vzad - pootočit trup vpravo - otočit hlavu vpravo a zpět
- XVI. upažením připažit

část c)**Mlýnek / Kruhy I****16 taktů 3/4**

- I. – II. přechod do nového postavení (levým bokem ke středu kroužku) (**obr. 6**)
- III. výpad pravou stranou – náklon vpravo – upažit
- IV. výdrž
- V. přísunem levé půlobrat vpravo (zády ke středu kroužku) – připažením předpažit levou, předpažit pravou
- VI. připažit
- VII. předpažením vzpažit
- VIII. půlobrat vlevo (levým bokem ke středu kroužku) – upažit
- IX. – XII. běh vpřed (po obvodu kroužku)
- XIII. – XVI. běh v zástupu do nového postavení (**obr. 7**) - stoj

část d)**Výpady / Kytičky****16 taktů 3/4**

- I. zástup I: výpad pravou vpřed – náklon vpřed
cvičenec A: pokrčit předpažmo dovnitř, spojené ruce opřít o pravé stehno těsně nad kolenem
cvičenci B – F: pokrčit předpažmo, opřít se rukama o záda cvičence před sebou
- II. zástup J: = I. takt
- III. zástup K: = I. takt
- IV. zástup L: = I. takt
- V. zástup M: = I. takt
- VI. zástup N: = I. takt
Zástupy cvičí postupně, ostatní výdrž.
- VII. přenosem na levou a přísunem pravé stoj (cvičenci A – F) – vzpřim trupu – vzpažit
- VIII. upažit
- IX. cvičenci A, C, E: výpad pravou stranou
cvičenci B, D, F: výpad levou stranou
- X. výdrž
- XI. cvičenci A, C, E: půlobratem vpravo vzpor podřepmo zánožný levou
cvičenci B, D, F: půlobratem vlevo vzpor podřepmo zánožný pravou
- XII. přísunem pravé / levé vzpor ležmo, lokty k tělu
- XIII. klik
- XIV. vzpor ležmo
- XV. odrazem nohama vzpor dřepmo
- XVI. stoj

Věta B**56 taktů 3/4****část a)****Přehazovačka / Kruhy II****15 taktů 3/4**

- I. zástupy I, J: „přehazovačka“ s celým obratem (cvičenci A, C, E: celý obrat vlevo, cvičenci B, D, F: celý obrat vpravo)
- II. zástupy I, J: vzpor dřepmo
zástupy K, L: „přehazovačka“ s celým obratem do dřepu (cvičenci A, C, E: celý obrat vlevo, cvičenci B, D, F: celý obrat vpravo)
- III. zástupy K, L: vzpor dřepmo
zástupy M, N: „přehazovačka“ s celým obratem do dřepu (cvičenci A, C, E: celý obrat vlevo, cvičenci B, D, F: celý obrat vpravo)
- IV. zástupy M, N: vzpor dřepmo
- V. odrazem nohama vzpor ležmo
- VI. odrazem nohama vzpor dřepmo
- VII. – VIII. stoj – zvolna čelné kruhy dovnitř
- IX. krok pravou vpřed (do jedné řady)
- X. – XI. rovný předklon
- XII. vzpřim
- XIII. – XIV. cvičenci A, C, E: půlobrat vpravo a výpad levou stranou – náklon vlevo
- upažením vzpažit dovnitř, spojit ruce dlaněmi vpřed
cvičenci B, D, F: půlobrat vlevo a výpad pravou stranou - náklon vpravo
- upažením vzpažit dovnitř, spojit ruce dlaněmi vpřed

- XV. cvičenci A, C, E: přenosem na pravou a přísunem levé s půlobratem vpravo
 stoj – pustit ruce, vzpažit
 cvičenci B, D, F: přenosem na levou a přísunem pravé s půlobratem vlevo stoj
 – pustit ruce, vzpažit

část b)

Swing / Poskoky II

14 taktů 3/4

- I. výdrž (stoj – vzpažit)
 II. cvičenci A, C, E: „swing“ vpřed
 cvičenci B, D, F: výdrž
 III. cvičenci A, C, E: „swing“ zpět
 cvičenci B, D, F: „swing“ vpřed
 IV. cvičenci A, C, E: „swing“ vpřed
 cvičenci B, D, F: „swing“ zpět
 V. cvičenci A, C, E: „swing“ zpět
 cvičenci B, D, F: výdrž
 VI. - VII. cvičenci A, C, E: otočit trup vlevo, hlava rovně - upažit, dlaně vzhůru
 cvičenci B, D, F: otočit trup vpravo, hlava rovně - upažit, dlaně vzhůru
 VIII. otočit trup zpět - připažit
 IX. - XII. běh do nového postavení (**obr. 9**)
 XIII. - XIV. zvolna upažením vzpažit

část c)

Devítky / Průplet

16 taktů 3/4

- I. cvičenec I: výpad pravou vpřed – náklon – pokrčit předpažmo dovnitř, spojené
 ruce opřít o pravé stehno těsně nad kolenem
 II. cvičenec II: výpad pravou vpřed – náklon – pokrčit předpažmo, opřít se
 rukama o záda cvičence I
 III. cvičenec III: = II. takt
 IV. cvičenci IV: = II. takt
 V. cvičenci V: = II. takt
 VI. cvičenci VI: = II. takt
 Cvičenci cvičí postupně, ostatní výdrž.
 VII. přenosem na levou a přísunem pravé stoj – vzpřim trupu – vzpažit
 VIII. upažit
 IX. – X. čtvrtobratem vlevo výpad pravou stranou – otočit hlavu vpravo
 XI. – XII. přenosem na levou a přísunem pravé stoj – otočit hlavu zpět
 XIII. – XIV. výpad levou stranou – otočit hlavu vlevo
 XV. přenosem na pravou a přísunem levé stoj přinožit - otočit hlavu zpět
 XVI. přechod do nového postavení (přetahování)
 cvičenci I: podřep – mírný ohnutý předklon - předpažit dovnitř, spojit pravé
 ruce uchopením za zápěstí - obdobně spojit levé ruce
 cvičenci II – IV: podřep – mírný ohnutý předklon – pokrčit připažmo, chytit
 cvičence před sebou v pase

Věta C

40 taktů 3/4

část a)

Přetahování / Probíhání

16 taktů 3/4

- I. – VIII. přetahování (**obr. 10**)
devítky O: chůze v podřepu vzad
devítky P: chůze v podřepu vpřed
- IX. – XVI. přetahování v opačném směru
devítky O: chůze v podřepu vpřed
devítky P: chůze v podřepu vzad

část b)

Hádka / Proudý

15 taktů 3/4

(15. takt = pauza)

- I. – IV. = I. – IV. takt věty C, část a)
- V. – VIII. rozdělení devítek – chůze v podřepu vzad – cvičenci A: pustit ruce, předpažit zevnitř vzhůru, ruce vztyčit
- IX. 1. – 2. stoj spojný – mírný úklon vpravo – skrčením upažmo vzpažit, dlaně vpřed, prsty roztáhnout
3. podřep - skrčit připažmo, prsty semknout, ruce na stehna
- X. 1. – 2. stoj – mírný náklon vlevo – skrčením upažmo vzpažit, dlaně vpřed, prsty roztáhnout
3. podřep - skrčit připažmo, prsty semknout, ruce na stehna
- XI. – XII. = IX. – X. takt
- XIII. – XV. chůze v podřepu vzad do nového postavení – mírný předklon trupu a hlavy – „lokty k pasu“ (**obr. 11**)

část c)

Dohra

10 taktů 3/4

(včetně pauzy)

- I. – VIII. klus po kroužku (pravým bokem ke středu kroužku) (**obr. 12**)
- IX. – X. vytvořit „věž“ (**obr. 13**)

II. oddíl - muži

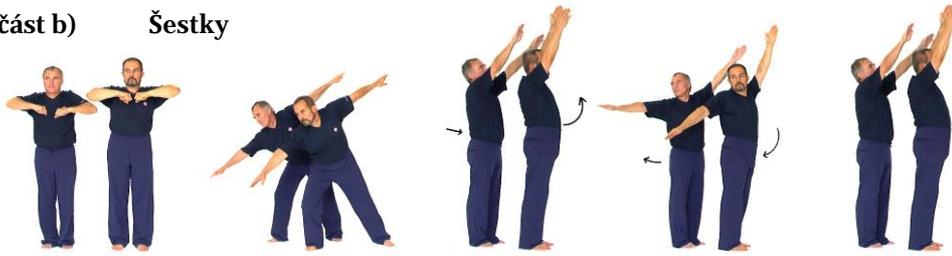
Věta A

Část a) Předehra
(I. - II. - klus)



IV. V. - VIII.

část b) Šestky



I. V. VIII. II. - IV. VI. - VII. IX. X. XI. XII.



XIII. XIV. XV. XVI.

část c) Mlýnek
(I. - II. takt - chůze)



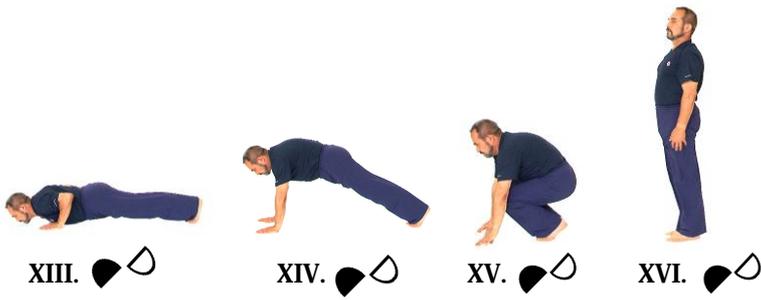
III. - IV. V. VI. VII. VIII. IX. - XII. Klus XIII. - XV. XVI.

část d) Výpady



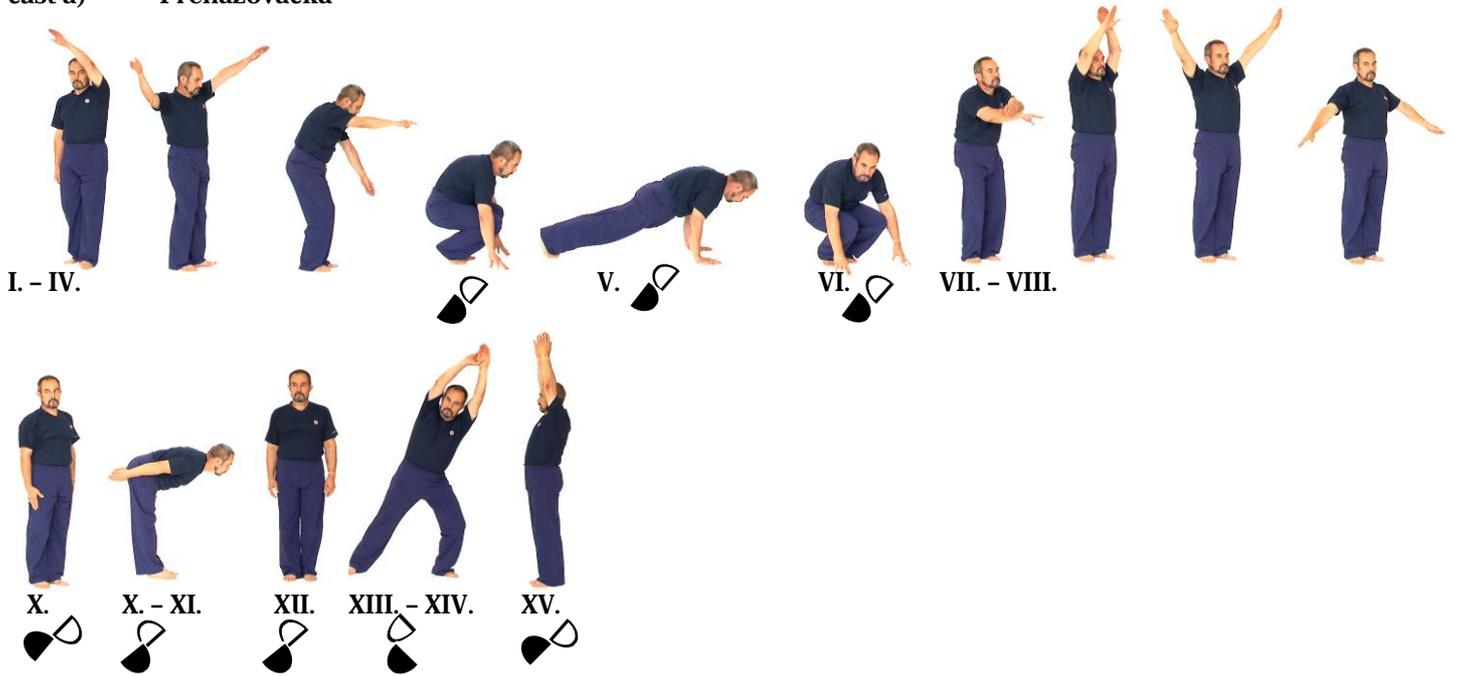
I. - VI. VII. VIII. IX. - X. (cvič. A) XI. (cvič. A) XII.





Věta B

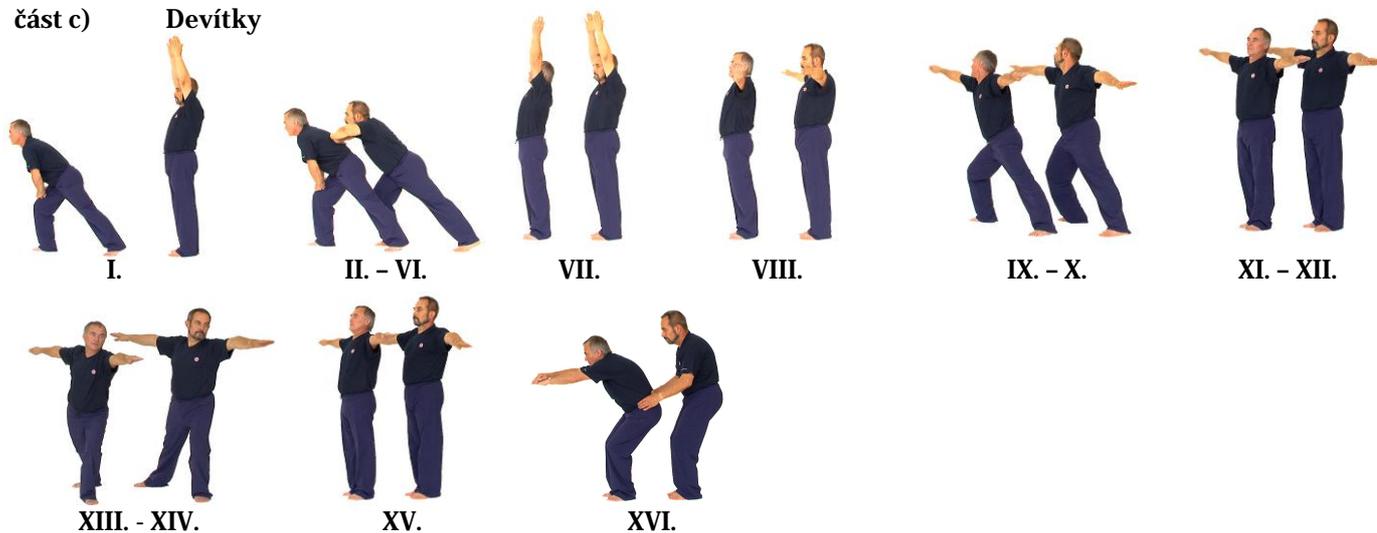
část a) Přehazovačka



část b) Swing



část c) Devítky



Věta C

část a) Přetahování



I. - XVI.

část b) Hádka



I. - VIII.

IX. 
XI.

X. 
XII.

(XII. - XV - chůze v podřepu vzad)

část c) Dohra

(I. - VIII. - klus po kroužku

IX. - X. - „věž“)

Věta A Paže / Záda na záda 8 taktů 4/4

- předtaktí stoj - předpažit dolů zevnitř, spojit ruce křížem (cvičenci A spojí ruce spolu nad spojenýma rukama cvičenců B)
- I. 1. – 4. zvolna předpažit zevnitř
- II. 1. – 2. úkrok levou (do úzkého stoje rozkročného)
3. upažit dolů poníž
4. předpažit zevnitř
- III. 1. – 2. podřep – vzpažit zevnitř
3. – 4. stoj
- IV. 1. – 2. otočit trup a hlavu vpravo – upažit, dlaně vzhůru
3. – 4. otočit trup a hlavu zpět – vzpažit
- V. 1. – 4. cvičenci A: výkrokem pravou vpřed klek na levou – mírný předklon – předpažit zevnitř
cvičenci B: pokrčit vzpažmo zevnitř, předloktí zkřížmo v zápěstí, ruce v pěst
- VI. 1. – 4. cvičenci A: přenosem na levou a přísunem pravé stoj - pokrčit vzpažmo zevnitř, předloktí zkřížmo v zápěstí, ruce v pěst
cvičenci B: výkrokem pravou vpřed klek na levou – mírný předklon – předpažit zevnitř
- VII. 1. – 4. cvičenci A: záklon hlavy - předpažit vzhůru dovnitř (spojit ruce propletením prstů)
cvičenci B: přenosem na levou a přísunem pravé stoj - záklon hlavy - předpažit vzhůru dovnitř (spojit ruce propletením prstů)
- VIII. 1. – 4. zvolna připažit

Věta B Poklona / Stříška 8 taktů 4/4

- I. 1. – 4. rovný předklon – ruce na stehnech (**obr. 14**)
- II. 1. – 4. půlobrat vpravo - vzpřím (pravým bokem ke středu „věže“) – předpažením a vzpažením upažit pravou
- III. 1. – 4. výpad levou stranou – náklon vlevo – otočit hlavu vlevo - upažit, dlaně dolů
- IV. 1. – 4. přenosem na pravou a přísunem levé půlobrat vpravo (čelem ke středu „věže“) – vzpřím – hlava rovně – vzpažit
- V. 1. – 4. záklon hlavy - předpažit vzhůru dovnitř (spojit ruce propletením prstů)
- VI. 1. – 4. vzpřím hlavy – vzpažením upažit povýš, položit ruce na ramena sousedního cvičence
- VII. 1. – 4. výpad pravou vpřed – náklon
- VIII. 1. – 4. přenosem na levou a přísunem pravé stoj – vzpřím – vzpažením a předpažením připažit

Věta C Kánony / Závoj 7 taktů 4/4**skupina A:**

- I. 1. – 2. vzpor dřepmo (spojný – obrázek chybně) (**obr. 15**)
3. – 4. stoj - skrčit předpažmo dolů, předloktí zkřížmo pravá nad levou (ruce v pěst)
- II. 1. – 2. vzpažit zevnitř, dlaně vpřed
3. – 4. pokrčit vzpažmo zevnitř, předloktí zkřížmo v zápěstí, ruce v pěst
- III. 1. – 2. vzpažit a „swing“ vpřed
3. – 4. „swing“ vzad

- IV. 1. – 2. podřep – otočit trup a hlavu vpravo – upažit, dlaně vzhůru
3. – 4. půlobratem vpravo stoj – otočit trup a hlavu zpět - připažit
- V. 1. – 2. výpad pravou stranou – náklon vpravo – otočit hlavu vpravo - upažit, dlaně dolů
3. – 4. přenosem na levou a přísunem pravé půlobrat vpravo (zády ke středu formace) – vzpřim – otočit hlavu zpět – vzpažit
- VI. 1. – 2. „swing“ vpřed
3. – 4. „swing“ vzad
- VII. 1. – 4. přechod do nového postavení (**obr. 16**)

skupina B:

- I. 1. – 2. stoj - skrčit předpažmo dolů, předloktí zkřížmo pravá nad levou (ruce v pěst)
3. – 4. vzpažit zevnitř, dlaně vpřed
- II. 1. – 2. pokrčit vzpažmo zevnitř, předloktí zkřížmo v zápěstí, ruce v pěst
3. – 4. vzpažit a „swing“ vpřed
- III. 1. – 2. „swing“ zpět
3. – 4. podřep – otočit trup a hlavu vpravo – upažit, dlaně vzhůru
- IV. 1. – 2. půlobratem vpravo stoj – otočit trup a hlavu zpět - připažit
3. – 4. výpad pravou stranou – náklon vpravo – otočit hlavu vpravo - upažit, dlaně dolů
- V. 1. – 2. přenosem na levou a přísunem pravé půlobrat vpravo (zády ke středu formace) – vzpřim – otočit hlavu zpět – vzpažit
3. – 4. „swing“ vpřed
- VI. 1. – 2. „swing“ zpět
3. – 4. vzpor dřepmo
- VII. 1. – 4. přechod do nového postavení (**obr. 16**)

skupina C:

- I. 1. – 2. vzpažit zevnitř, dlaně vpřed
3. – 4. pokrčit vzpažmo zevnitř, předloktí zkřížmo v zápěstí, ruce v pěst
- II. 1. – 2. vzpažit a „swing“ vpřed
3. – 4. „swing“ zpět
- III. 1. – 2. podřep – otočit trup a hlavu vpravo – upažit, dlaně vzhůru
3. – 4. půlobratem vpravo stoj – otočit trup a hlavu zpět - připažit
- IV. 1. – 2. výpad pravou stranou – náklon vpravo – otočit hlavu vpravo - upažit, dlaně dolů
3. – 4. přenosem na levou a přísunem pravé půlobrat vpravo (zády ke středu formace) – vzpřim – otočit hlavu zpět – vzpažit
- V. 1. – 2. „swing“ vpřed
3. – 4. „swing“ zpět
- VI. 1. – 2. vzpor dřepmo
3. – 4. stoj - skrčit předpažmo dolů, předloktí zkřížmo pravá nad levou (ruce v pěst)
- VII. 1. – 4. přechod do nového postavení (**obr. 16**)

skupina D:

- I. 1. – 2. pokrčit vzpažmo zevnitř, předloktí zkřížmo v zápěstí, ruce v pěst
3. – 4. vzpažit a „swing“ vpřed
- II. 1. – 2. „swing“ zpět
3. – 4. podřep – otočit trup a hlavu vpravo – upažit, dlaně vzhůru
- III. 1. – 2. půlobratem vpravo stoj – otočit trup a hlavu zpět – připážit
3. – 4. výpad pravou stranou – náklon vpravo – otočit hlavu vpravo - upažit, dlaně dolů
- IV. 1. – 2. přenosem na levou a přisunem pravé půlobrat vpravo (zády ke středu formace)
– vzpřim – otočit hlavu zpět – vzpažit
3. – 4. „swing“ vpřed
- V. 1. – 2. „swing“ zpět
3. – 4. vzpor dřepmo
- VI. 1. – 2. stoj - skrčit předpažmo dolů, předloktí zkřížmo pravá nad levou (ruce v pěst)
3. – 4. vzpažit zevnitř, dlaně vpřed
- VII. 1. – 4. přechod do nového postavení (**obr. 16**)

Věta D

Kaskády / Miminko

8 taktů 4/4

skupiny A, C:

- I. I. kaskáda:
 1. řada A: výkrokem pravou vpřed klek sedmo na levé – mírný předklon – předpažit zevnitř
řada B: výkrokem pravou vpřed klek na levé – mírný předklon – předpažit zevnitř
řada C: výpad pravou vpřed – mírný náklon (trup a hlava v prodloužení levé nohy) – předpažit zevnitř
řada D: předpažit zevnitř poníž
 2. – 4 výdrž
- II. 1. – 2. výdrž
3. – 4. řada A: půlobrat vlevo – vzpřim - připážit a oblouky dovnitř vzpažit
řada B: přinožením pravé s půlobratem vlevo klek – vzpřim - připážit a oblouky dovnitř vzpažit
řada C: přenosem na levou a přisunem pravé stoj s půlobratem vlevo - vzpřim - připážit a oblouky dovnitř vzpažit
řada D: půlobrat vlevo - připážit a oblouky dovnitř vzpažit
- III. II. kaskáda:
 1. řada A: mírný úklon vpravo - otočit hlavu vpravo - upažit
řada B: posunem levé vpřed klek na pravé - mírný úklon vpravo - otočit hlavu vpravo - upažit
řada C: výpad pravou stranou – mírný úklon vpravo – otočit hlavu vpravo - upažit, dlaně dolů
řada D: mírný úklon vpravo - otočit hlavu vpravo - upažit
 2. – 4 výdrž

- IV. 1. – 2. výdrž
 3. – 4. řada A: půlobrat vlevo – vzpřim - oblouky dovnitř vzpažit
 řada B: přinožením levé s půlobratem vlevo klek – vzpřim - připážit a oblouky dovnitř vzpažit
 řada C: přenosem na levou a přisunem pravé půlobrat vlevo - vzpřim - oblouky dolů vzpažit
 řada D: půlobrat vlevo - vzpřim - připážit a oblouky dovnitř vzpažit
- V. 1. III. kaskáda:
 řada A: mírný rovný předklon (hlava v prodloužení trupu) - vzpažit zevnitř, dlaně vpřed
 řada B: posunem levé vpřed klek na pravé - mírný rovný předklon (hlava v prodloužení trupu) - vzpažit zevnitř, dlaně vpřed
 řada C: výpad pravou vpřed – mírný náklon trupu vpřed (trup a hlava v prodloužení levé nohy) – vzpažit zevnitř, dlaně vpřed
 řada D: mírný záklon trupu a hlavy - vzpažit zevnitř vpřed, dlaně vpřed
2. – 4 výdrž
- VI. 1. – 4. výdrž
- VII. – VIII. přechod do nového postavení - připážit (**obr. 17**)

skupiny B, D

I. – VIII. = I. – VIII. takt opačně

Věta E

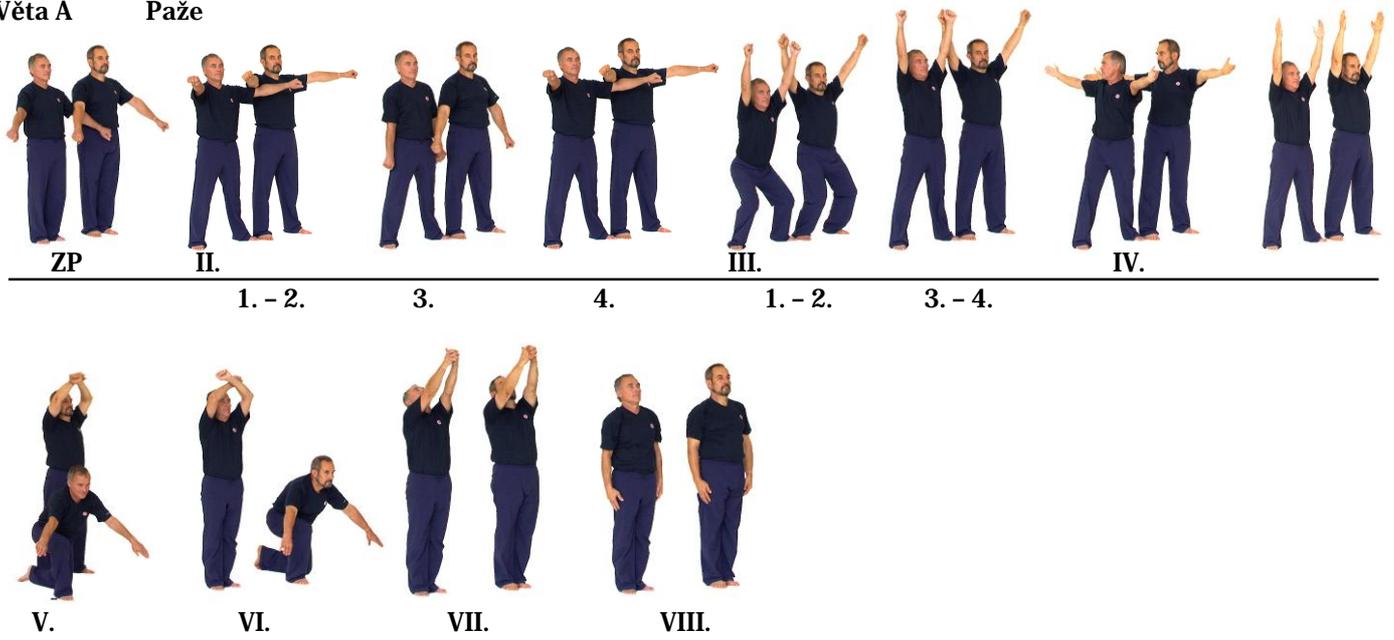
Pyramidy / Cik cak řady

8 taktů 4/4

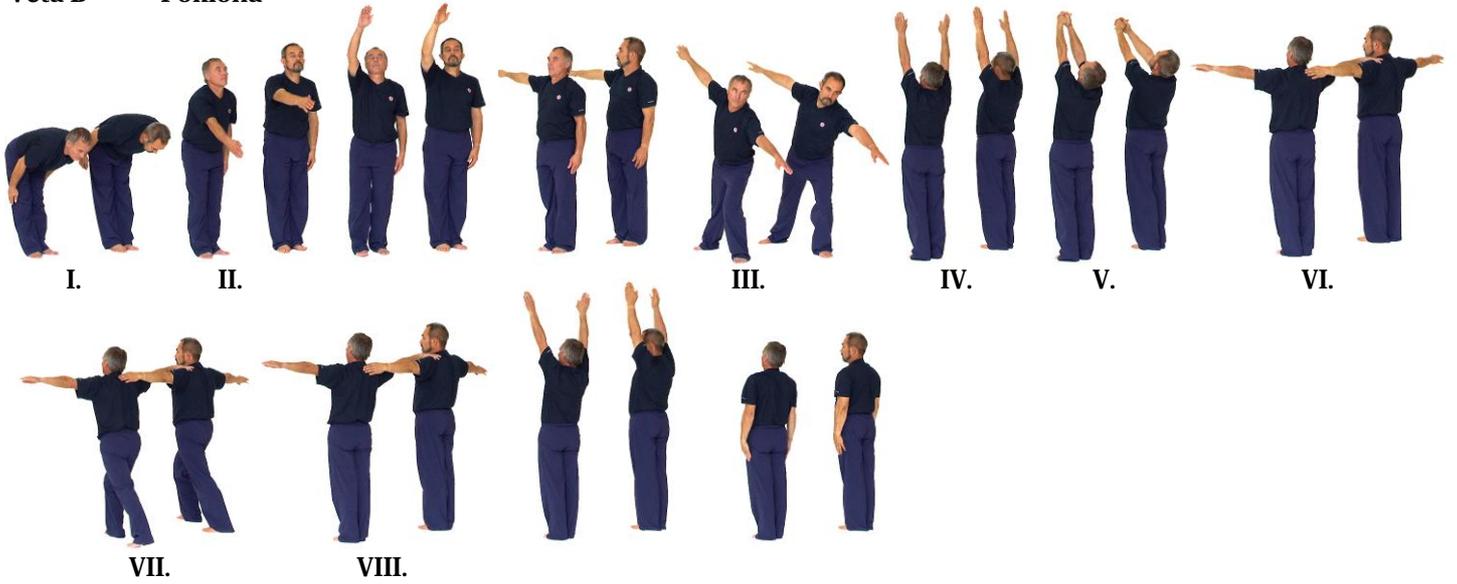
- I. 1. – 4. vytvoření „pyramidy“:
 cvičenci A, B: podřep rozkročný
 cvičenec C: oporem o vnitřní ramena cvičenců A a B pravé chodidlo na levé stehno cvičence A a levé chodidlo na pravé stehno cvičence B - stoj rozkročný
- II. 1. – 4. výdrž
- III. 1. předpažením zevnitř vzpažit zevnitř, dlaně vpřed
 2. – 4. výdrž
- IV. 1. – 4. výdrž
- V. 1. – 4. zrušit pyramidu sestupem vzad - stoj – připážit
- VI. 1. – 4. čelnými oblouky dovnitř vzpažit zevnitř
- VII. – VIII. upažením připážit a přechod do nového postavení (**obr. 18**)

III. oddíl - muži

Věta A Paže

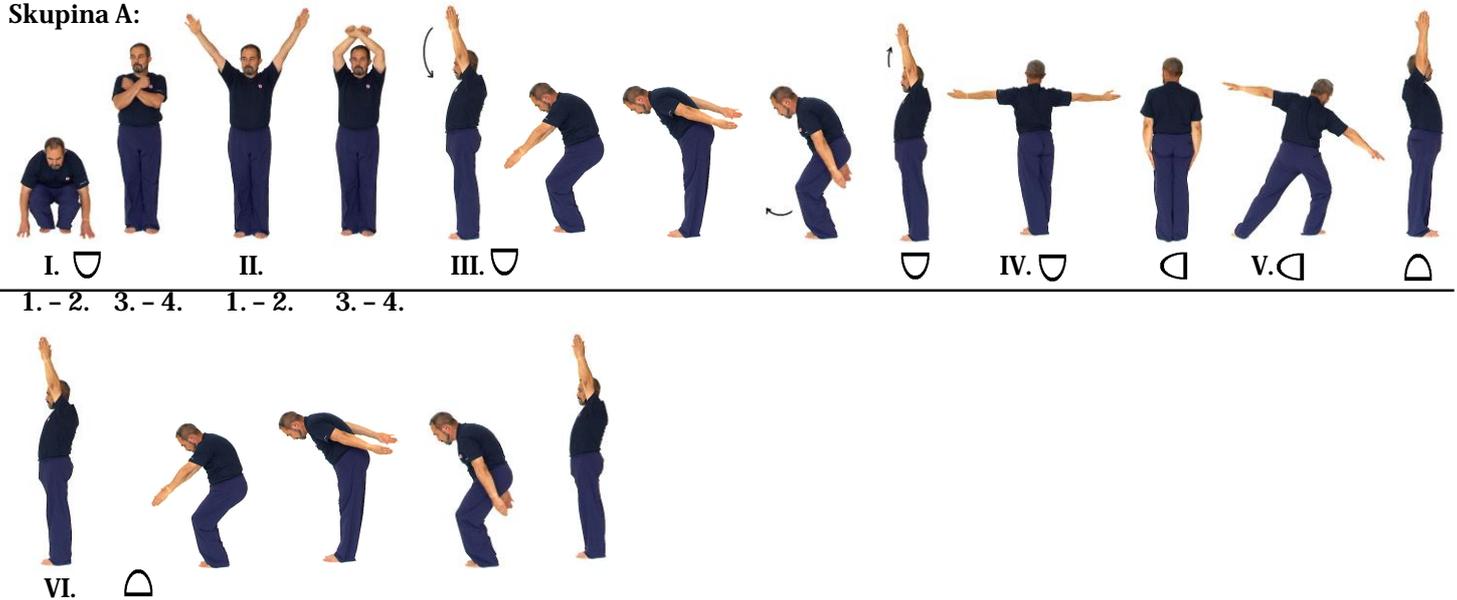


Věta B Poklona



Věta C Kánony

Skupina A:

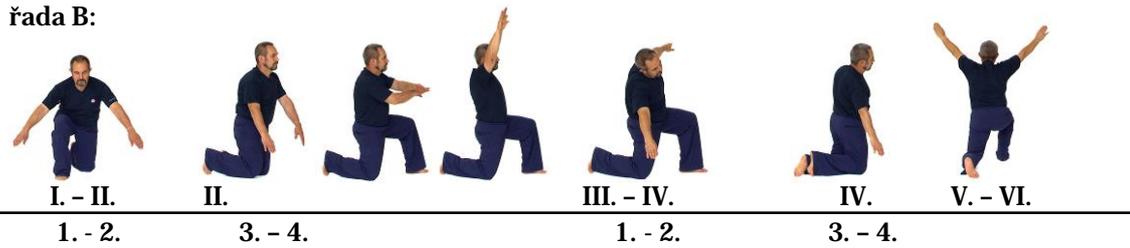


Věta D Kaskády

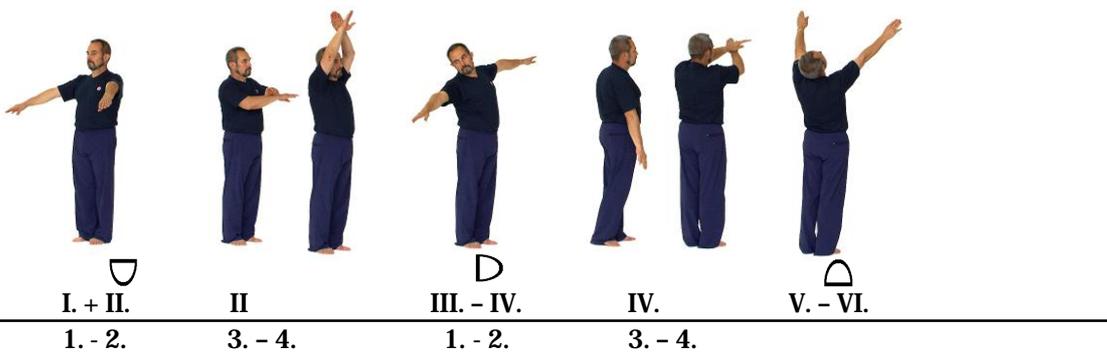
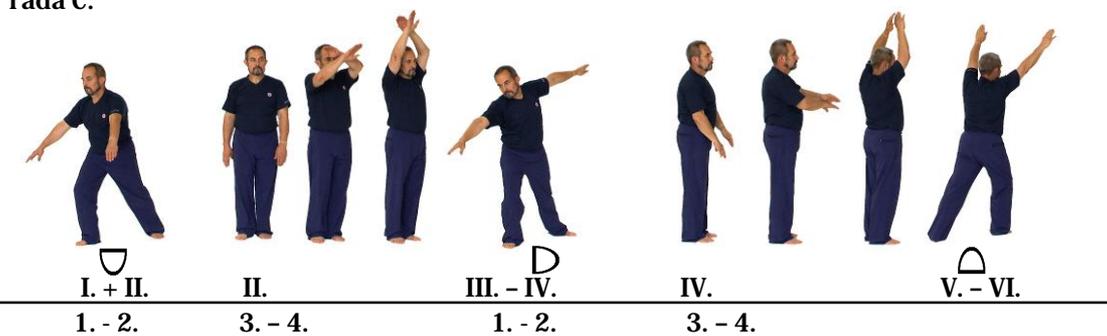
řada A:



řada B:



řada C:



Věta E Pyramida



Věta A **26 taktů 4/4 + dohra**

část a) Předehra **2 takty 4/4**

I. - II. stoj - šál volně za krkem – výdrž (obr. 1)

část b) Rozjezd **11 taktů 4/4**

I. 1. – 4. dva „jazzové kroky“ vpřed, začít pravou

II. 1. – 4. = I. takt

III. 1. čtvrtobratem vpravo (trojúhelníky A, C) / vlevo (trojúhelníky B, D) mírný podřep úložný pravou, pravou na špičku - vysunout pánev vpravo - potočit trup a hlavu vpravo - skrčením upažmo dolů předpažit vpravo dolů a lusknout prsty

2. vysunout pánev vlevo - skrčit upažmo dolů

3. vysunout pánev vpravo - předpažit vpravo a lusknout prsty

4. vysunout pánev vlevo - skrčit upažmo

IV. 1. vysunout pánev vpravo - předpažit vpravo povýš a lusknout prsty

2. vysunout pánev vlevo - skrčit upažmo povýš

3. vysunout pánev vpravo – mírný záklon hlavy - předpažit vpravo vzhůru a lusknout prsty

4. výdrž

V. 1. přísunem pravé podřep spojný - ohnutý předklon s mírným potočením trupu vlevo – „lokty k pasu“

2. výdrž

3. mírný podřep úložný pravou - vysunout pánev vpravo – vzpřim a potočit trup vpravo – mírný záklon hlavy - předpažit vpravo vzhůru, dlaně vpřed

4. výdrž

VI. = V. takt

VII. – IX. postupné „sbalení“ trojúhelníků

VII. trojúhelník A: čtyřmi kroky dvojný obrat vlevo na místě, začít pravou, do podřepu - zvolna ohnutý předklon a předklon hlavy - zvolna „lokty k pasu“ ostatní výdrž

VIII. trojúhelník B: čtyřmi kroky dvojný obrat vlevo do podřepu - zvolna ohnutý předklon trupu a předklon hlavy - zvolna „lokty k pasu“ ostatní výdrž

IX. trojúhelníky C, D: čtyřmi kroky dvojný obrat vlevo do podřepu - zvolna ohnutý předklon trupu a předklon hlavy - zvolna „lokty k pasu“ ostatní výdrž

X. 1. poskokem výpon rozkročný – vzpřim a mírný hrudní záklon - mírný záklon hlavy - skrčením upažmo vpažit zevnitř, dlaně vpřed

2. výdrž

3. poskokem podřep spojný - ohnutý předklon – „lokty k pasu“

4. výdrž

XI. 1. – 4. čtyřmi hmity podřepmo zvolna stoj a vzpřim - zvolna připažit

část c)**Čtvereček****4 takty 4/4**

- I. 1. – 4. celý obrat vpravo a čtyři kroky vpřed, začít pravou
 II. 1. – 2. krok přeměnný vpravo (výkrok pravou stranou - přísun levou - výkrok pravou stranou)
 3. – 4. přísunem levé půlobrat vpravo - třikrát tlesknout („velká triola“)
 III. - IV. = I. - II. takt

část d)**Kontrast****9 taktů 4/4 + dohra**

(počítej „a“ - připažit, šál obouruč na úzko)

- I. 1. – 2. cval vpravo – kruhy vpravo
 3. – 4. výkrokem pravou vpřed a půlobratem vpravo poskok se zanožením levé – předpažit zevnitř
- II. 1. – 3. tři kroky vzad v podřepu, začít levou - mírný ohnutý předklon – „lokty k pasu“
 4. vzpřím - stoj únožný pravou - paže vlevo
- III. 1. a - vzpažením upažit pravou
 raz - podřep rozkročný
 2. přenosem stoj únožný levou - mírný úklon vpravo - otočit hlavu vpravo
 3. podřep rozkročný - vzpřím - otočit hlavu zpět
 4. přenosem stoj únožný pravou - mírný úklon vlevo - otočit hlavu vlevo
- IV. 1. – 3. = 1.-3. doba III. taktu
 4. přenosem stoj únožný pravou - mírný úklon vlevo - otočit hlavu vlevo - vzpažením pravé paže vlevo
- V. = I. takt
- VI. 1. – 4. tři kroky vzad v podřepu, začít levou a přísun pravou na špičku - mírný ohnutý předklon – zvolna „lokty k pasu“
- VII. – VIII. chůze do nového postavení, začít pravou – „nesoudobá osma vpravo nad hlavou“ (**obr. 2**)
 1. – 2. upažit
 3. – 4. vodorovným obloukem pravou vzad dovnitř nad hlavou a levou vpřed dovnitř „lokty k pasu“ - mírným záklonem a úklonem vlevo ohnutý předklon
1. – 2. pokrčit předpažmo zkřížmo levá nad pravou a vodorovným obloukem levou dovnitř nad hlavou a pravou zevnitř upažit povýš - mírným úklonem vpravo a mírným záklonem vzpřím
3. – 4. skrčit předpažmo dovnitř, pravá nad levou, ruce ze strany na ramena
- IX. 1. poskokem výpon rozkročný - mírný hrudní záklon - mírný záklon hlavy - skrčením upažmo vzpažit zevnitř, dlaně vpřed
 2. poskokem podřep spojný - ohnutý předklon – „lokty k pasu“
 3. podřep zánožný pravou - vzpřím – předpažit pravou, upažit levou
 4. odrazem a přísunem pravé dvojný obrat vpravo ve výponu - skrčit předpažmo dovnitř pravá nad levou (ruce ze strany na ramena)
- dohra stoj - výdrž

Věta B

20 taktů 4/4

část a)

Obdélníky I

10 taktů 4/4

- I. 1. – 4. čtyři kroky vpřed, začít pravou
- II. 1. – 2. úkrok pravou a hmitem podřepmo stoj únožný levou - vlna od pánve vpravo
3. – 4. přenosem a hmitem podřepmo stoj únožný pravou - úklon vpravo
- III. 1. – 4. přenosem na pravou čtyřmi kroky dvojný obrat vpravo na místě, začít pravou - úklon vpravo – upažit
- IV. 1. výkrokem pravou vzad zevnitř podřep přednožný levou zevnitř - mírný předklon - pánev vysadit - pustit šál (šál volně za krkem) a předpažit povýš dovnitř, ruce vztyčit a přetočit vodorovně, pravá dlaň na hřbetu levé ruky („odtlačit ruce vpřed“)
2. přenosem na levou podřep zánožný pokrčmo pravou - vzpřim – pánev podsadit - skrčit upažmo, předloktí vodorovně, pravá dlaň na hřbetu levé ruky
3. – 4. přenosem podřep přednožný levou - mírný předklon - pánev vysunout vzad - předpažit povýš dovnitř, ruce vztyčit a přetočit vodorovně, pravá dlaň na hřbetu levé ruky („odtlačit ruce vpřed“)
(Ramena zůstávají na místě, pohyb vpřed a vzad vychází z pánve.)
- V. 1. – 2. přenosem na levou a výkrokem pravou vpřed dovnitř (vytočit chodidlo zevnitř) hluboký podřep zánožný pokrčmo levou, levou na špičku - úklon vpravo - otočit hlavu vpravo – upažit
3. – 4. dvojným obratem vlevo (na obou) podřep zánožný (na levé, vytočit chodidlo zevnitř) pokrčmo dovnitř pravou, pravou na špičku - ohnutý předklon – „lokty k pasu“
- VI. 1. úklon vlevo - otočit hlavu vlevo – upažit
2. výdrž
3. – 4. přisun pravou - ohnutý předklon s mírným pootočením trupu vlevo – „lokty k pasu“
- VII. 1. – 2. výkrokem pravou vpřed zevnitř a přisunem levé se čtvrtobratem vpravo podřep, levá na špičku – „přehazovačka vpravo“
3. – 4. dva kroky stranou, začít levou, pravou zkřížmo
- VIII. 1. – 4. čtyři kroky po oblouku vlevo, začít levou, o jednu značkovou mezeru vzad – „přehazovačka vlevo“ a připažit
- IX. 1. stoj spatný - skrčit předpažmo dovnitř levá nad pravou (ruce ze strany na ramenu)
2. podřep - upažit dolů pravou, dlaň vpřed
3. stoj - upažit dolů levou, dlaň vpřed
4. podřep - upažením vzpažit
- X. 1. – 2. stoj spatný - hrudní záklon - skrčit předpažmo dovnitř levá nad pravou (ruce ze strany na ramena)
3. – 4. podřep - vzpřim - připažit

část b)**Obdélníky II****10 taktů 4/4**

- I. – II. stoj spatný - zvolna upažením vzpažit
- III. 1. – 2. sudé sloupce: výpad pravou vpřed zevnitř - úklon vlevo – švihem oblouky vlevo paže vpravo
liché sloupce: výpad levou vpřed zevnitř - úklon vpravo - švihem oblouky vpravo paže vlevo
3. – 4. sudé sloupce: přenos na levou a přísun pravou - vzpřim – švihem oblouky dolů vzpažit
liché sloupce: přenos na pravou a přísun levou - vzpřim - švihem oblouky dolů vzpažit
- IV. 1. – 2. sudé sloupce: výpad levou vpřed zevnitř - úklon vpravo - švihem oblouky vpravo paže vlevo
liché sloupce: výpad pravou vpřed zevnitř - úklon vlevo - švihem oblouky vlevo paže vpravo
3. – 4. sudé sloupce: přenos na pravou a přísun levou - vzpřim – připážit
liché sloupce: přenos na levou a přísun pravou - vzpřim - připážit
- V. – VI. čtyřmi „jazzovými“ kroky, začít pravou, dvojný obrat na místě vpravo - otočit hlavu vpravo - ve druhé a čtvrté době lusknout prsty (pokrčit připážno pravou, předloktí šikmo vzhůru vpřed zevnitř - pohybem předloktí dolů lusknout prsty)
- VII. 1. hmit podřepmo - mírný úklon vpravo – potočit hlavu vpravo, mírný záklon hlavy – skrčením upažmo vzpažit
2. podřep - vzpřim – skrčením upažmo připážit, plesknout dlaněmi o stehna
3. – 4. = 1. – 2. doba
- VIII. 1. – 3. = 1. doba
4. = 2. doba
- IX. – X. běh v zástupu do nového postavení (**obr. 3**)

Věta C**Věčka****10 taktů 4/4 + dohra**

- ZP: – stoj spatný - připážit
- I. 1. – 4. celým obratem vpravo vzpor dřepmo – předklon hlavy – „přehazovačka vpravo“
- II. 1. – 4. půlobratem vpravo podřep – mírný ohnutý předklon – předklon hlavy – spojit ruce do vázané řady (pravou vpřed, levou vzad)
- III. 1. – 4. půlobratem vpravo stoj - vzpažit zevnitř (ruce spojené)
- IV. 1. – 2. úkrokem vlevo a hmitem podřepmo stoj únožný pravou (hlava rovně)
3. – 4. přenosem na pravou a hmitem podřepmo stoj únožný levou
- V. 1. – 2. půlobratem vlevo a přísunem levé podřep – mírný ohnutý předklon – předklon hlavy – předpažit levou, zapažit pravou
3. – 4. půlobratem vpravo stoj - vzpažit zevnitř
- VI. 1. – 2. půlobratem vpravo podřep – mírný ohnutý předklon – předklon hlavy – předpažit pravou, zapažit levou
3. – 4. půlobratem vlevo stoj - vzpažit zevnitř
- VII. – VIII. postupné „sbalení“ do vzporu dřepmo
- VII. skupina U: půlobratem vpravo vzpor dřepmo – předklon hlavy
- VIII. skupina V: půlobratem vlevo vzpor dřepmo – předklon hlavy
- IX. – X. výdrž
- dohra poskokem stoj – vzpřim – předpažením vzpažit, mávat (opakovaně klopit a vztyčovat ruce)

I. oddíl - ženy

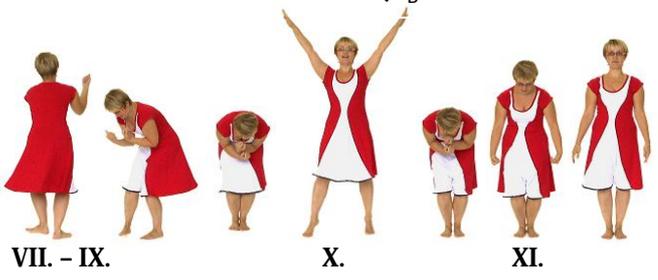
věta A
část a) Předehra



část a) Rozjezd



V. = VI.

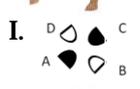
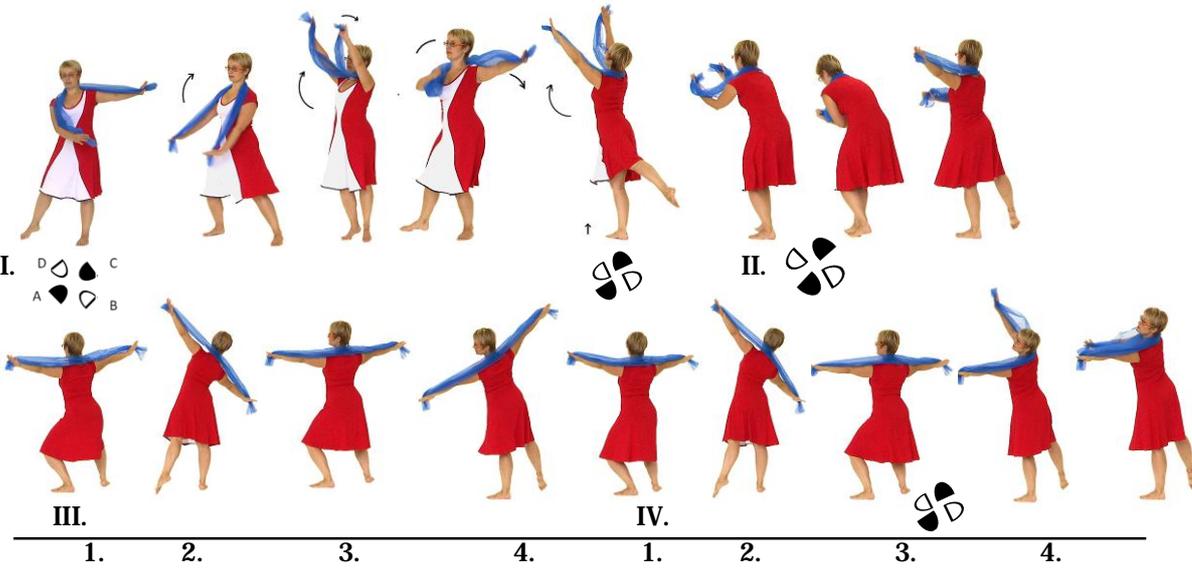


část c) Čtvereček



(I. - IV. - chůze)

část d) Kontrast

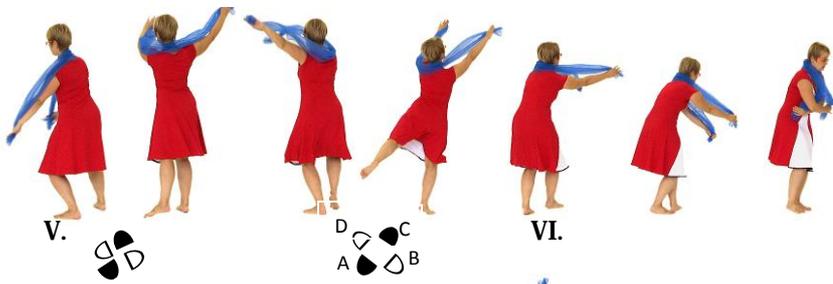


III.

IV.



1. 2. 3. 4. 1. 2. 3. 4.



1. - 2. 3. - 4. 1. - 2. dohra

Věta B
část a) Obdélníky I



1. 2. 3. 4.



1. 2. 3. - 4. 1. - 2. 3. - 4.



1. - 2. 3. - 4.



1. 2. 3. 4. 1. - 2. 3. - 4.

část b) Obdélníky II



I. - II.

III.

IV.

1. - 2.

3. - 4.

1. - 2.

3. - 4.



V. - VI.

VII.

VIII.

1.

2.

3.

4.

1. - 3.

4.

(IX. - X. - běh)

Věta C

Věčka



I.

II. III.



IV.

V.

VI.

VII. - VIII. Dohra

1. - 2.

3. - 4.

1. - 2.

3. - 4.

1. - 2.

3. - 4.

Věta A

56 taktů 3/4

část a)

Předehra

8 taktů 3/4

- I. – VIII. běh do nového postavení v zástupu, ve vázané řadě – v VIII. taktu podřep – mírný ohnutý předklon (**obr. 4**)
- zástupy (kruhy) X: předpažit poníž pravou, zapažit levou
 - zástupy (kruhy) Y: předpažit poníž levou, zapažit pravou

část b)

Šestky / Poskoky I

16 taktů 3/4

- I. 1. – 3. tři krátké klusové skoky v podřepu a v mírném ohnutém předklonu vpřed, začít pravou (**obr. 5**)
- II. 1. – 2. výkrok levou vpřed a poskok vpřed na levé se skrčením přednožmo pravou, chodidlo pravé ke kolenu levé
3. doskok na levou
- III. 1. – 2. výkrok pravou vpřed a poskok vpřed na pravé se skrčením přednožmo levou, chodidlo levé ke kolenu pravé
3. doskok na pravou
- IV. = II. takt
- V. – VII. = I. – III. takt
- VIII. 1. výkrokem pravou vpřed celý obrat vlevo (kruhy X) / vpravo (kruhy Y) ve stoji na pravé – vzpřim
2. výkrok levou vpřed
3. výkrokem pravou vpřed podřep na pravé – mírný ohnutý předklon
- IX. – XV. = I. – VII. takt opačně (začít levou)
- XVI. 1. – 3. třemi kroky, začít levou, s půlobratem vpravo (kruhy X) / vlevo (kruhy Y) stoj (čelem do středu kruhu) a vzpřim - upažit poníž (ruce spojené)

část c)

Mlýnek / Kruhy I

16 taktů 3/4

- I. 1. – 3. jeden cvalový skok vpravo
- II. 1. – 3. výkrokem pravou stranou s hmitem podřepmo stoj únožný levou
- III. – IV. = I. - II. takt opačně (vlevo)
- V. zrušit vázaný kruh, pustit ruce
1. – 3. „menuet“
- půlobrat vpravo (cvičenky A) / vlevo (cvičenky B) a přísunným krokem pravou vpřed výpon – předpažením vzpažit zaobleně pravou, připážit levou, v první době spojit pravé ruce
- VI. 1. – 3. půlobrat vlevo (cvičenky A) / vpravo (cvičenky B) a přísunný krok levou vzad – pustit ruce a předpažením připážit pravou
- VII. – VIII. V. – VI. takt opačně
- IX. – XVI. „vánočka“
- chůze po obvodu kruhu se zmenšováním kruhu (levým bokem ke středu kruhu) – mírný úklon vlevo – ruce spojit a zvolna vzpažovat zevnitř a vzpažením levé skrčit předpažmo levou, ruku položit na své pravé rameno - předpažit povýš pravou, ruku položit na pravé rameno cvičenky vpředu

část d)**Výpady / Kytičky****16 taktů 3/4**

- I. 1. – 3. „kytička“ (**obr. 7**)
- vytvoření obrazce orientovaného směrem k mužům
- cvičenky C: úzký dřep rozkročný pravou vpřed (chodidlo pravé v úrovni kolene levé)
- cvičenky D: podřep
- cvičenky: stoj
- úklon vpravo / vlevo - upažit vpřed, uchopit šál tak, aby byl napnutý mezi pažemi
- II. – IV. výdrž
- V. – VIII. libovolně změnit pohyby částí těla (úklon, pootočení trupu, pohyb paží) a výdrž
- IX. – XII. = V. – VIII. takt
- XIII. – XVI. = V. – VIII. takt a přechod do velkého kruhu čelem ke středu – upažit poníž, spojit ruce

Věta B**45 taktů 3/4****část a)****Přehazovačka / Kruhy II****15 taktů 3/4**

- I. 1. – 2. poskok vpravo na pravé s pokrčením přednožmo levou, bérec dovnitř
3. doskok na pravou
- II. 1. – 3. jeden přísuný skok vlevo
- III. 1. – 2. výkrokem levou stranou poskok na levé s pokrčením přednožmo pravou, bérec dovnitř
3. doskok na levou
- IV. 1. – 3. jeden přísuný skok vpravo
- V. – VIII. půlobrat vpravo (cvičenky A) / vlevo (cvičenky B) a chůze po kruhu vpravo (až do výchozího postavení) a v VIII. taktu půlobrat čelem do kruhu – zaobleně upažit, spojit ruce ve dvojici (cvičenka A + B) a v VIII. taktu spojit ruce ve velkém kruhu
- IX. 1. – 3. cvičenky A: krok přísuný pravou vpřed – zapažit zevnitř
cvičenky B: krok přísuný pravou vzad – předpažit zevnitř
- X. 1. – 3. cvičenky A: krok přísuný pravou vzad – upažit poníž
cvičenky B: krok přísuný pravou vpřed – upažit poníž
- XI. 1. – 3. cvičenky A: krokem přísuným pravou vpřed zevnitř celý obrat vpravo (stoj čelem k cvičence B) – zaobleně upažit, spojit ruce se svou cvičenkou B
cvičenky B: zaobleně upažit, spojit ruce se svou cvičenkou A
- XII. 1. – 3. cvičenky A: krokem přísuným levou zevnitř celý obrat vpravo (stoj čelem do kruhu) – upažit poníž, spojit ruce ve velkém kruhu (se sousedními cvičenkami)
cvičenky B: zaobleně upažit, spojit ruce ve velkém kruhu
- XIII. 1. – 3. cvičenky A: upažit, spojit ruce se svou cvičenkou B
cvičenky B: krokem přísuným pravou vpřed zevnitř celý obrat vpravo (stoj čelem k cvičence A) – zaobleně upažit, spojit ruce se svou cvičenkou A
- XIV. 1. – 3. cvičenky A: upažit poníž, spojit ruce ve velkém kruhu
cvičenky B: krokem přísuným levou zevnitř celý obrat (stoj čelem do kruhu) – upažit poníž, spojit ruce ve velkém kruhu (se sousedními cvičenkami)
- XV. 1. – 3. půlobratem vpravo podřep – mírný ohnutý předklon – předpažit poníž pravou, zapažit levou (ruce spojené) (*obrázek neodpovídá popisu*)

část b) Swing / Poskoky II 14 taktů 3/4

- I. 1. – 3. tři klusové skoky v podřepu vpřed, začít pravou
II. 1. – 2. poskok vpřed na levé se skrčením přednožmo pravou, chodidlo pravé ke kolenu levé
3. doskok na levou
III. = II. takt na pravé
IV. = II. takt
V. – VIII. = I. – IV. takt
IX. – XII. = I. – IV. takt
XIII. – XIV. = chůze vpřed, zvolna vzpřím a přechod na dvojnásobné kruhy (**obr. 9**)

část c) Devítky / Průplet 16 taktů 3/4

- I. 1. – 3. cvičenky A: půlobrat vpravo – pokrčit předpažmo pravou (spojit ruku s pravou rukou cvičenky B) - připážit levou
cvičenky B: půlobrat vlevo – pokrčit předpažmo pravou (spojit ruku s pravou rukou cvičenky A), připážit levou
II. – XIV. zvolna chůze vpřed po kruhu, začít pravou – střídavě podávat pravou a levou ruku cvičenkám jdoucím v protisměru
XV. – XVI. přechod na soustředné kruhy (**obr. 10**)
cvičenky A: vnitřní kruh – vzpažit zevnitř, dlaně zevnitř
cvičenky B: vnější kruh – vzpažit zevnitř, dlaně zevnitř

Věta C 41 taktů 3/4

část a) Přetahování / Probíhání 16 taktů 3/4

- I. – II. cvičenky A: chůze vzad, začít pravou
cvičenky B: chůze vpřed v podřepu, začít levou – ohnutý předklon – zapažením připážit
III. 1. – 3. cvičenky A: výkrokem pravé stranou a hmitem podřepmo stoj úložný levou
cvičenky B: výkrokem levé stranou a hmitem podřepmo stoj úložný pravou - vzpřím
IV. 1. – 3. cvičenky A: přenosem na levou a hmitem podřepmo stoj úložný pravou
cvičenky B: přenosem na pravou a hmitem podřepmo stoj úložný levou
V. – VI. cvičenky A: chůze vpřed v podřepu, začít pravou – ohnutý předklon – zapažením připážit
cvičenky B: chůze vzad, začít levou
VII. 1. – 3. cvičenky A: výkrokem pravé stranou a hmitem podřepmo stoj úložný levou - vzpřím
cvičenky B: výkrokem levé stranou a hmitem podřepmo stoj úložný pravou
VIII. 1. – 3. cvičenky A: přenosem na levou a hmitem podřepmo stoj úložný pravou
cvičenky B: : přenosem na pravou a hmitem podřepmo stoj úložný levou
IX. – XVI. = I. – VIII. Takt

část b) Hádky / Proudý 15 taktů 3/4

(15. takt = pauza)

- I. – XV. vytvoření „proudů“ (zástupů) a běh do nového postavení

část c)**Dohra****10 taktů 3/4***(včetně pauzy)*

- I. – IV. pokračování běhu do nového postavení (**obr. 11, 12**)
- V. 1. – 3. proudy C: hmit podřepmo – pootočít trup vpravo – V. – VIII. takt paže volně
proudy D: hmit podřepmo – pootočít trup vlevo – V. – VIII. takt paže volně
- VI. 1. – 3. proudy C: hmit podřepmo – pootočít trup vlevo
proudy D: hmit podřepmo – pootočít trup vpravo
- VII. – VIII. = V. – VI. takt
- IX. 1. – 3. otočit trup zpět
- X. přechod do dvojic („záda na záda“) (**obr. 13**)

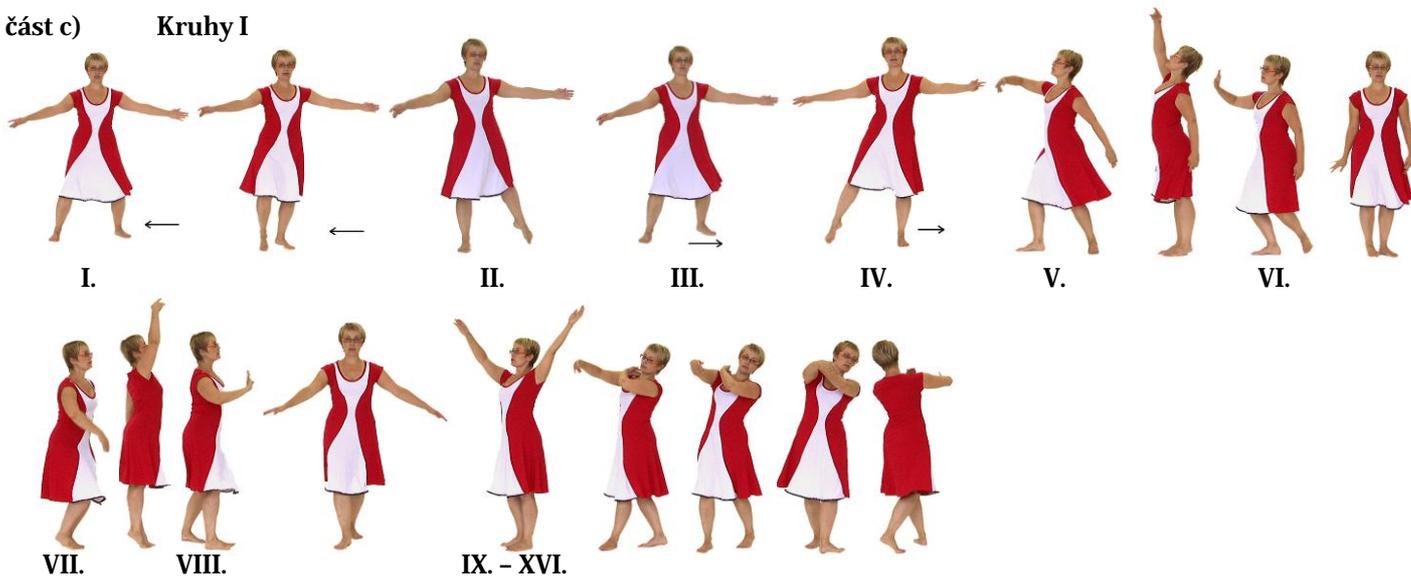
II. oddíl - Valčík

část a) Předehra (I. - VIII. - běh)

část b) Poskoky I



část c) Kruhy I

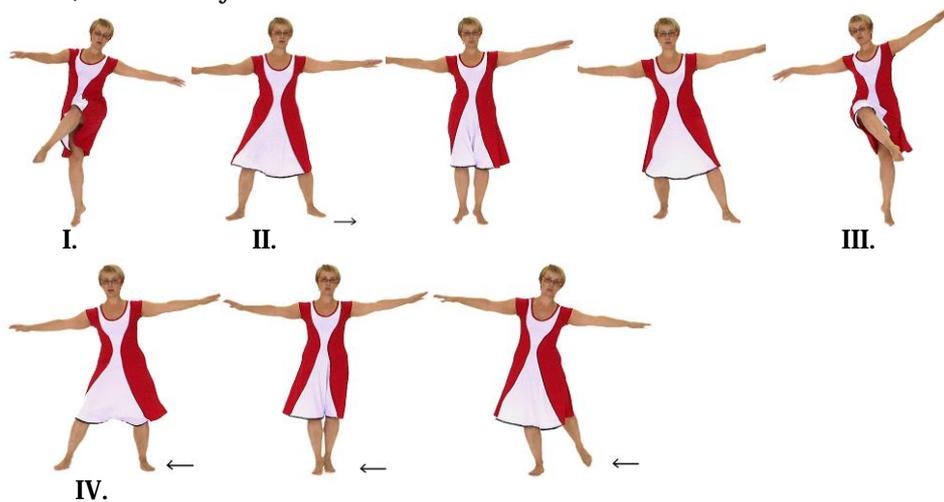


část d) Kytíčky



Věta B

část a) Kruhy II





V. - VIII.

IX. A

B



X.

XI. A
XII. B

XII. A
XIV. B

XV.

část b) Poskoky II
(viz poskoky I)

část c) Průplet

Věta C

část a) Probíhání



I. - II. a IX. - X.

III. a XI.

IV. a XII.

V. - VI. a XIII. - XIV.



VII. a XV.

VIII. a XVI.

část b) Proudý

část c) Dohra

Věta A

Paže / Záda na záda

8 taktů 4/4

- ZP: dvojice, jedna cvičenka čelem k HT, druhá zády k HT („záda na záda“) - připažit (**obr. 13**)
- předtaktí
2. otočit trup vpravo (hlava zůstává vpřed)
 3. otočit trup vlevo
 4. otočit trup vpravo
- I. 1. – 4. osmi kroky v mírném podřepu dvojice na místě dvojný obrat vpravo (obejít svou partnerku, záda na záda) – mírně pootočit trup vlevo – mírný náklon trupu - pootočit hlavu vpravo – paže vlevo, pravou zaobleně, dlaň k tělu
 - II. 1. stoj
2. – 4. střídavě otáčet trup vlevo, vpravo, vlevo
 - III. 1. – 4. v 1. době výkrokem levé stranou podřep únožný pravou – zvolna úklon vlevo – paže vpravo a zvolna vzpažením paže vlevo
 - IV. 1. výdrž
2. – 4. třemi kroky vpřed po oblouku vpravo o 225 ° (jedenatřičtvrtěobrat), začít pravou (pravým bokem k sobě) - připažit
 - V. 1. – 4. v 1. době výkrokem levé stranou podřep únožný pravou – zvolna úklon vlevo – otočit hlavu vpravo (video chybně) a záklon hlavy – upažit pravou a spojit ruku se svou partnerkou – předpažením dovnitř levou a vzpažením upažit levou
 - VI. 1. výdrž
2. – 4. třemi kroky vpřed po oblouku vpravo o 225 ° (jedenatřičtvrtěobrat), začít pravou (pravým bokem k sobě)
 - VII. 1. – 4. krátkými přísunnými kroky stranou (cupitání) točení ve dvojici – náklon vzad (zavěsit se) – jedna cvičenka předpažit zkřimo pravou nad levou, druhá cvičenka předpažit dovnitř, spojit se za ruce
 - VIII. 1. – 4. přechod do nového postavení - příprava šálu na „stříšku“ (**obr. 14**)

Věta B

Poklona / Stříška

8 taktů 4/4

- I. – II. středové cvičenky: pokrčit předpažmo povýš pravou, uchopit konce šálu všech čtyř cvičenek (vytvoření „stříšky“)
vnější cvičenky: dřep (zády ke středové cvičence) – předklon hlavy – skrčit předpažmo, předloktí vzhůru, roztáhnout jeden konec šálu do šířky
- III. – IV. středové cvičenky: dřep (čelem k HT) – předklon hlavy – skrčit připažmo
vnější cvičenky: stoj - vzpažit zevnitř
- V. 1. chůze postavení levým bokem ke středu obrazce – upažit vpřed povýš, napjatý šál obouruč
2. – 4. půlobrat vlevo (čelem do středu obrazce) – úklonem vlevo vzpřim „nesoudobá osma vlevo nad hlavou“
- VI. 1. – 4. vlna trupem vpřed – předpažením připažit a skrčením upažmo vzpažit zevnitř
- VII. 1. krok přísunný pravou vpřed – záklon – zapažit
2. – 4. výdrž
- VIII. 1. – 4. přechod do nového postavení (na značky) – upažit dolů levou – připažit pravou, šál obouruč (šál nechat rozvinout jako závoj) (**obr. 15**)

Věta C**Kánony / Závoj****7 taktů 4/4**

- I. 1. – 2. hmitem podřepmo podřepem rozkročným stoj úložný levou – úklon vlevo - zvolna upažit povýš pravou – připažit dovnitř levou
3. – 4. přenosem na levou a hmitem podřepmo podřepem rozkročným stoj úložný pravou - úklon vpravo – upažit povýš levou - připažit dovnitř pravou
- II. 1. – 2. krokem přísunným pravou stranou s hmitem podřepmo výpon a dvojný obrat vpravo – úklonem vlevo a mírným záklonem vzpřim – kruhy a oblouky vpravo upažit pravou, připažit dovnitř levou
3. – 4. hmit podřepmo - úklonem vlevo vzpřim – „nesoudobá osma vlevo nad hlavou“
- III. 1. – 2. výpad pravou vpřed – vlna trupem vpřed
3. – 4. přenos na levou a přísun pravou - vlna trupu vzad – ve 4. době otočit hlavu vpravo – předpažením zevnitř paže vpravo
- IV. 1. – 2. třemi kroky v mírném podřepu dvojný obrat vlevo začít levou a přísun pravou
3. – 4. hmit podřepmo – úklonem vlevo vzpřim - „nesoudobá osma vlevo nad hlavou“
- V. 1. – 2. výkrokem levou stranou podřep úložný pravou – zvolna otočit trup vlevo – zvolna otočit hlavu vpravo – skrčit upažmo dolů levou, ruku na rameno - upažit pravou (šál za zády)
3. – 4. přenosem na pravou podřep úložný levou - zvolna otočit trup vpravo – zvolna otočit hlavu vlevo – skrčit upažmo dolů pravou, ruku na rameno - upažit levou
- VI. 1. přenosem na levou podřep úložný pravou – otočit trup vlevo – otočit hlavu vpravo – skrčit upažmo dolů levou, ruku na rameno - upažit pravou
2. – 4. přísunem pravé podřep – předklonem a úklonem vlevo vzpřim – „nesoudobá osma vlevo nad hlavou“
- VII. 1. půlobrat vlevo a výkrokem pravou vpřed poskok se zanožením levé připažením předpažit povýš pravou, šál v pravé
2. – 4. třemi kroky vzad začít levou přechod do nového postavení („miminko“) – zmačkat šál (**obr. 16**)

Věta D**Kaskády / Miminko****8 taktů 4/4**

- ZP: stoj pravým bokem k HT (liché sloupce) / levým bokem k HT (sudé sloupce)
- skrčit připažmo, šál zmačkaný do klubička na hrudi
- I. 1. – 2. půlobrat vpravo a hmitem podřepmo výkrok pravou vpřed – předpažit poníž, dlaně vzhůru. šál na rukách
3. – 4. přenosem na levou a hmitem podřepmo s celým obratem vlevo stoj záložný pravou
- II. 1. – 4. rychlými kroky v podřepu na místě čtverný obrat vpravo (2 x 360°) začít pravou
- III. 1. – 2. půlobrat vlevo a hmitem podřepmo výkrok levou vpřed
3. – 4. přenosem na pravou a hmitem podřepmo s celým obratem vpravo stoj záložný levou
- IV. 1. – 4. rychlými kroky v podřepu na místě čtverný obrat vlevo (2 x 360°)
- V. 1. přísun – vzpažit, vyhodit šál nad hlavu
2. podřep – pokrčit předpažmo pravou, připažit levou, přeložený šál v pravé
3. – 4. hmitem podřepmo podřepem rozkročným stoj úložný levou – vlna vpravo (od pánve) – předpažením, vzpažením zevnitř, upažením a připažením předpažit pravou (polovina čelné osmy)

- VI. 1. – 2. přenosem na levou a hmitem podřepmo podřepem rozkročným stoj úložný pravou - vlna vlevo (od pánve) – předpažením vzhůru dovnitř a obloukem připažit pravou (pokračování čelné osmy)
 3. – 4. výkrokem pravou vpřed s hmitem podřepmo a půlobratem vpravo poskok se zanožením levé – předpažit povýš pravou
- VII. 1. – 4. rychlými kroky vzad po oblouku (cvičky jsou v páru zády k sobě) a dvojný obrat vpravo na místě - upažit
- VIII. 1. – 4. přechod do nového postavení („cik-cak řady“) - upažit dolů, šál obouruč vpředu (šál na úzko) (**obr. 17**)

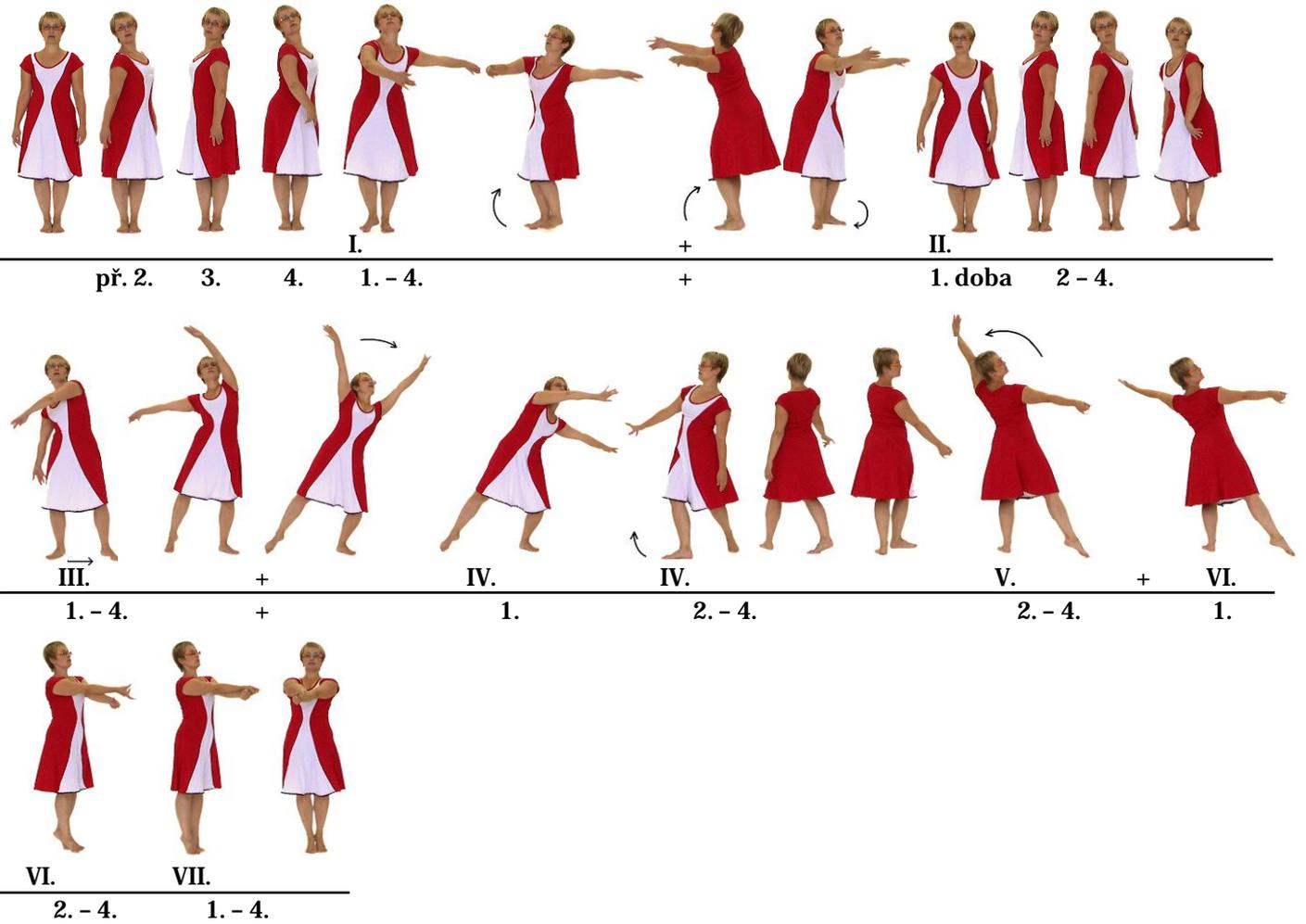
Věta E

Pyramidy / Cik-cak řady

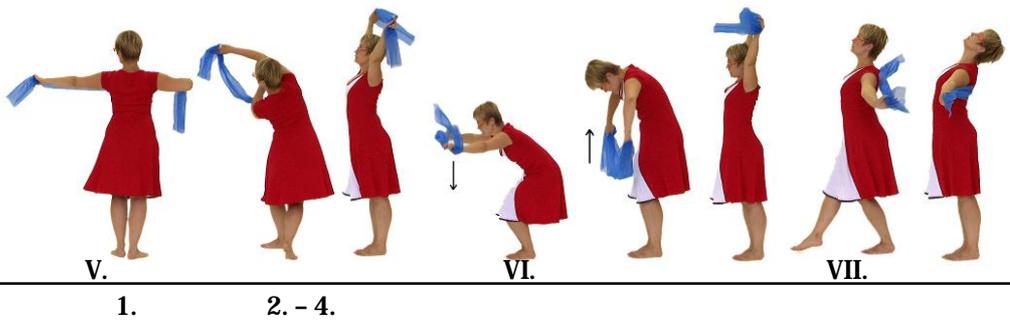
8 taktů 4/4

- I. 1. – 2. podřep - úklon vpravo
 3. – 4. stoj – vzpřim - „nesoudobá osma vlevo nad hlavou“
- II. 1. – 2. podřep – úklon vlevo
 3. – 4. stoj – vzpřim - půlobrat vpravo / vlevo (**obr. 18**) – pravou rukou přehodit šál přes levé rameno, obě ruce pustit šál
- III. – IV. vzpor dřepmo – předklon hlavy
- V. stoj – vzpřim hlavy - připažit a čelné kruhy dovnitř
- VII. – VIII. přechod do nového postavení a na značce opakovaně dvojný obraty vpravo - vzpažit zevnitř - v závěru stoj čelem k HT – připažit (**obr. 19**)

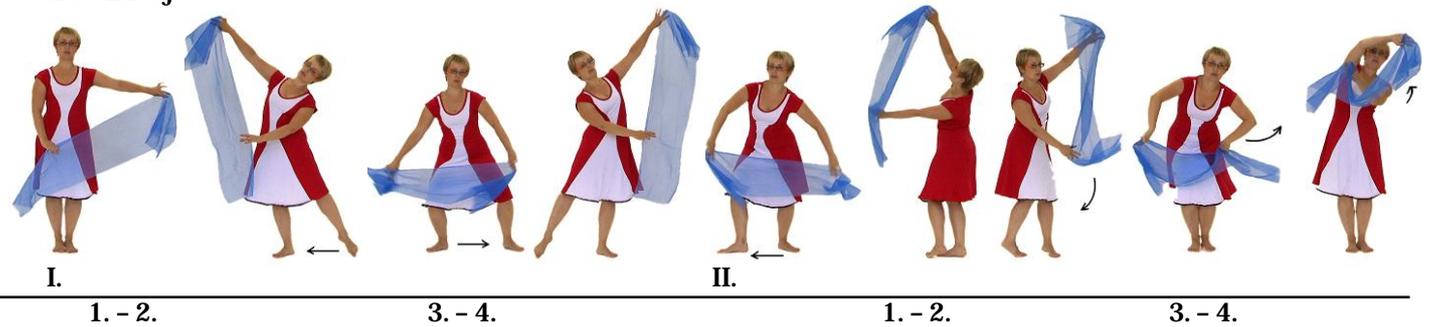
Věta A Záda na záda



Věta B Stříška
I. - IV. takt - bez obrázků



Věta C - Závoj





III.

1. - 2.

IV.

3. - 4.

1. - 2.

3. - 4.



V.

1. - 2.

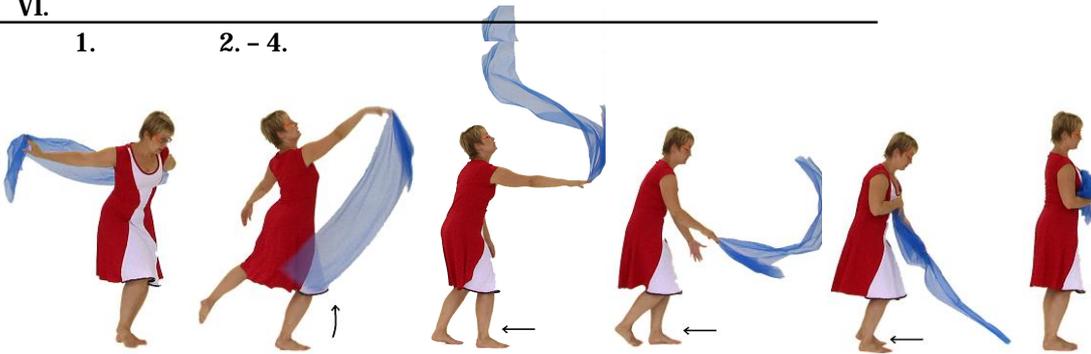
3. - 4.



VI.

1.

2. - 4.



VII.

1.

2. - 4.

Věta D

Miminko



I.

I. 1. - 2. 3. - 4.

II.

IV. opačně

III. opačně



V.



3. - 4.



VI.

1. - 2.

3. - 4.

VII.

Věta E - Cik-cak řady



I.

1. - 2.

3. - 4.

II.

1. - 2.

3. - 4.

III. - IV.

V. - VIII. takt bez obrázků

Věta A**41 taktů 4/4****část a) Tancovačka - ženy****11 taktů 4/4**

- ZP: stoj čelem k HT, žena při mužově pravé paži
předtaktí půlobrat do postavení čelem k sobě (párové držení)
Ž: pravým bokem k HT – hlava rovně – mírně pokrčit upažmo pravou, dlaň dolů (položít na levou ruku muže) - skrčit upažmo levou, ruku na rameno muže
- I. 1. – 4. Ž: čtyři kroky vzad, začít pravou
- II. 1. – 2. Ž: stoj zánožný pravou – náklon – otočit hlavu vpravo
3. – 4. Ž: stoj přednožný pravou – náklon vzad
- III. 1. – 4. Ž: čtyři kroky vpřed začít pravou – otočit hlavu zpět
- IV. 1. – 4. Ž: tři kroky vpravo s dvojným obratem vpravo, začít pravou – pustit se z párového držení, zvolna připažit - ve 4. době přisun levou - otočit hlavu vlevo – pokrčit upažmo dolů, ruce na kyčle (obr. chybně)
- V. 1. Ž: úkrok levou – vysunout pánev vpravo – mírný úklon vlevo
2. Ž: přisun pravou – pánev zpět - vzpřim trupu – (hlava otočena vlevo)
3. Ž: úkrok levou – vysunout pánev vpravo – mírný úklon vlevo
4. Ž: přisun pravou – pánev zpět - vzpřim trupu – otočit hlavu zpět
- VI. 1. – 2. Ž: výpad pravou stranou, pravá na špičce – hrudní páteř vyhnout (vysunout hrudník) vpravo - otočit hlavu vlevo – skrčením připažmo vzpažit pravou (trčením), dlaň zevnitř, sklopit ruku
3. – 4. Ž: přenosem na levou přisunem pravé stoj – hrudník zpět - otočit hlavu zpět - pokrčit upažmo dolů pravou, ruku na kyčel
- VII. 1. – 2. Ž: výpad levou stranou, levá na špičce – hrudní páteř vyhnout (vysunout hrudník) vlevo – pootočít hlavu vpravo – vzpažit levou, dlaň zevnitř, sklopit ruku
3. – 4. Ž: přenosem na pravou a přisunem levé celý obrat vpravo - pravé rameno opřít o pravé rameno muže – hrudník zpět – (hlava otočena vpravo) - připažit
- VIII. 1. – 4. M a Ž: čtyřmi kroky dvojný obrat vpravo kolem společné osy
- IX. 1. – 4. Ž: „rozbalit“
- tři kroky vpravo s dvojným obratem vpravo, začít pravou – ve 4. době přisun levou – upažit (levou rukou držet pravou ruku muže)
- X. 1. – 4. Ž: „nabalit“
- tři kroky vlevo s dvojným obratem vlevo, začít levou – ve 4. době přisun pravou - pokrčit připažmo pravou (levou rukou držet pravou ruku muže a pravou rukou držet levou ruku muže)
- XI. 1. – 4. M a Ž čtyřmi kroky vzad dvojný obrat vpravo kolem společné osy

část a) Tancovačka – muži**11 taktů 4/4**

- ZP: stoj čelem k HT, žena při mužově pravé paži
předtaktí půlobrat do postavení čelem k sobě (párové držení)
M: levým bokem k HT – hlava rovně - mírně pokrčit upažmo levou, dlaň vzhůru (podpírá ruku ženy), skrčit upažmo pravou, ruku na lopatku ženy)
- I. 1. – 4. *M: čtyři kroky vpřed začít levou*
- II. 1. – 2. *M: stoj přednožný levou – náklon vzad – otočit hlavu vlevo*
3. – 4. *M: stoj zánožný levou – náklon*
- III. 1. – 4. *M: čtyři kroky vzad začít levou – otočit hlavu zpět*
- IV. 1. – 4. *M: půlobratem vlevo úzký výpad levou stranou – otočit hlavu vpravo – skrčit předpažmo dolů, proplést předloktí (pravá dlaň na levém nadloktí, hřbet levé pod pravým nadloktím)*
- V. 1. *M: úkrok pravou (hlava otočena vpravo)*
2. *M: přisunem levé stoj – připážit*
3. *M: úkrok pravou*
4. *M: přisun levou (muž stojí v zákrytu za ženou) – pokrčit připážmo, uchopit ženu v pase - otočit hlavu zpět*
- VI. 1. – 2. *M: úkrok levou – mírný úklon vlevo – otočit hlavu vpravo*
3. – 4. *M: přisun levou – vzpřim – otočit hlavu zpět*
- VII. 1. – 2. *M: úkrok pravou – mírný úklon vpravo – pootočit hlavu vlevo*
3. – 4. *M: přisun pravou – vzpřim – připážit, pravé rameno opřít o pravé rameno ženy - otočit hlavu vpravo*
- VIII. 1. – 4. *M a Ž: čtyřmi kroky dvojný obrat vpravo kolem společné osy*
- IX. 1. – 4. *M: úzký výpad levou stranou – pootočit hlavu vpravo - upážit pravou, pokrčit upažmo dolů levou, ruku na kyčel*
- X. 1. – 4. *M: přisun levou*
- XI. 1. – 4. *M a Ž čtyřmi kroky vzad dvojný obrat vpravo kolem společné osy*

část a) Tancovačka – páry**11 taktů 4/4**

- ZP: stoj čelem k HT, žena při mužově pravé paži
předtaktí půlobrat do postavení čelem k sobě (párové držení)
Ž: pravým bokem k HT – hlava rovně – mírně pokrčit upažmo pravou, dlaň dolů (položít na levou ruku muže) - skrčit upažmo levou, ruku na rameno muže
M: levým bokem k HT – hlava rovně - mírně pokrčit upažmo levou, dlaň vzhůru (podpírá ruku ženy), skrčit upažmo pravou, ruku na lopatku ženy)
- I. 1. – 4. *Ž: čtyři kroky vzad začít pravou*
M: čtyři kroky vpřed začít levou
- II. 1. – 2. *Ž: stoj zánožný pravou – náklon – otočit hlavu vpravo*
M: stoj přednožný levou – náklon vzad – otočit hlavu vlevo
3. – 4. *Ž: stoj přednožný pravou – náklon vzad*
M: stoj zánožný levou – náklon
- III. 1. – 4. *Ž: čtyři kroky vpřed začít pravou – otočit hlavu zpět*
M: čtyři kroky vzad začít levou – otočit hlavu zpět

- IV. 1. – 4. Ž: tři kroky vpravo s dvojným obratem vpravo, začít pravou – pustit se z párového držení, zvolna připažit - ve 4. době přisun levou - otočit hlavu vlevo – pokrčit upažmo dolů, ruce na kyčle (obr. chybně)
M: půlobratem vlevo úzký výpad levou stranou – otočit hlavu vpravo – skrčit předpažmo dolů, proplést předloktí (pravá dlaň na levém nadloktí, hřbet levé pod pravým nadloktím)
- V. 1. Ž: úkrok levou – vysunout pánev vpravo – mírný úklon vlevo
M: úkrok pravou (hlava otočena vpravo)
 2. Ž: přisun pravou – pánev zpět - vzpřim trupu – (hlava otočena vlevo)
M: přisunem levé stoj – připažit
 3. Ž: úkrok levou – vysunout pánev vpravo – mírný úklon vlevo
M: úkrok pravou
 4. Ž: přisun pravou – pánev zpět - vzpřim trupu – otočit hlavu zpět
M: přisun levou (muž stojí v zákrytu za ženou) – pokrčit připažmo, uchopit ženu v pase - otočit hlavu zpět
- VI. 1. – 2. Ž: výpad pravou stranou, pravá na špičce – hrudní páteř vyhnout (vysunout hrudník) vpravo - otočit hlavu vlevo – skrčením připažmo vzpažit pravou (trčením), dlaň zevnitř, sklopit ruku
M: úkrok levou – mírný úklon vlevo – otočit hlavu vpravo
 3. – 4. Ž: přenosem na levou přisunem pravé stoj – hrudník zpět - otočit hlavu zpět - pokrčit upažmo dolů pravou, ruku na kyčel
M: přisun levou – vzpřim – otočit hlavu zpět
- VII. 1. – 2. Ž: výpad levou stranou, levá na špičce – hrudní páteř vyhnout (vysunout hrudník) vlevo – pootočit hlavu vpravo – vzpažit levou, dlaň zevnitř, sklopit ruku
M: úkrok pravou – mírný úklon vpravo – pootočit hlavu vlevo
 3. – 4. Ž: přenosem na pravou a přisunem levé celý obrat vpravo - pravé rameno opřít o pravé rameno muže – hrudník zpět – (hlava otočena vpravo) - připažit
M: přisun pravou – vzpřim – připažit, pravé rameno opřít o pravé rameno ženy - otočit hlavu vpravo
- VIII. 1. – 4. M a Ž: čtyřmi kroky dvojný obrat vpravo kolem společné osy
- IX. 1. – 4. Ž: „rozbalit“
 - tři kroky vpravo s dvojným obratem vpravo, začít pravou – ve 4. době přisun levou – upažit (levou rukou držet pravou ruku muže)
M: úzký výpad levou stranou – pootočit hlavu vpravo - upažit pravou, pokrčit upažmo dolů levou, ruku na kyčel
- X. 1. – 4. Ž: „nabalit“
 - tři kroky vlevo s dvojným obratem vlevo, začít levou – ve 4. době přisun pravou - pokrčit připažmo pravou (levou rukou držet pravou ruku muže a pravou rukou držet levou ruku muže)
M: přisun levou
- XI. 1. – 4. M a Ž čtyřmi kroky vzad dvojný obrat vpravo kolem společné osy

část b) Diagonála - ženy**10 taktů 4/4**

- I. 1. – 4. Ž: „nabalit“
- čtyři kroky vpravo s dvojným obratem vpravo, začít pravou – upažit (levou rukou držet pravou ruku muže)
- II. 1. – 4. M a Ž: čtyřmi kroky přesun do nového postavení (čelem k sobě, příčně) – upažit, spojit ruce
- III. 1. Ž: úkrok pravou
2. Ž: přísunem levé podřep – úklon vpravo
3. Ž: úkrok levou - vzpřím
4. Ž: přísunem pravé podřep – úklon vlevo
- IV. Ž: čtyřmi kroky dvojný obrat vpravo, začít pravou – vzpřím – připažit levou, vzpažit pravou (podtočit se pod pravou rukou)
- V. 1. Ž: výkrok pravou vpřed s půlobratem vpravo – skrčit připažmo
2. Ž: přísun levou - tlesk
3. – 4. = 1. – 2. doba opačně
- VI. 1. – 4. M a Ž: čtyřmi kroky dvojný obrat vpravo, začít pravou (každý vlastní kolečko), zakončit v postavení čelem k sobě – předpažit, ruce ze strany na ramena partnera / partnerky (paže ženy nad pažemi muže)
- VII. 1. – 4. M a Ž: čtyři kroky po kroužku vpřed, začít pravou
- VIII. 1. Ž: přísun pravou (stoj zády k M) – pustit se s partnerem
2. – 4. Ž: výdrž
- IX. 1. – 2. Ž: celý obrat vpravo – mírný rovný předklon – upažením vzpažit zevnitř
3. – 4. Ž: pokrčit upažmo dolů, ruce na kyčle, ruce v pěst – vzpřím
- X. 1. – 4. Ž: běh vpřed do postavení za muže, začít pravou – připažit, v závěru upažením a vzpažením předpažit povýš, ruce na ramena muže

část b) Diagonála - muži**10 taktů 4/4**

- I. 1. – 4. M: *úzký výpad levou stranou –pootočít hlavu vpravo - upažit pravou - pokrčit upažmo dolů levou, ruku na kyčel*
- II. 1. – 4. M a Ž: čtyřmi kroky přesun do nového postavení (čelem k sobě, příčně) – upažit, spojit ruce
- III. 1. M: *úkrok levou*
2. M: *přísunem pravé podřep – úklon vlevo*
3. M: *úkrok pravou – vzpřím*
4. M: *přísunem levé podřep – úklon vpravo*
- IV. M: *vzpřím – připažit pravou, vzpažit levou*
- V. 1. M: *výkrokem levou vpřed s půlobratem vlevo - skrčit připažmo*
2. M: *přísun pravou – tlesk*
3. – 4. = 1. – 2. doba opačně
- VI. 1. – 4. M a Ž: čtyřmi kroky dvojný obrat vpravo, začít pravou (každý vlastní kolečko), zakončit v postavení čelem k sobě – předpažit, ruce ze strany na ramena partnera / partnerky (paže ženy nad pažemi muže)
- VII. 1. – 4. M a Ž: čtyři kroky po kroužku vpřed, začít pravou
- VIII. 1. – 3. M: *tři kroky po diagonále do nového postavení o 1 značkovou mezeru vpřed – připažit*
4. M: *úkrokem levé stoj rozkročný - skrčit předpažmo dolů, proplést předloktí (pravá dlaň na levém nadloktí, hřbet levé pod pravým nadloktím)*
- IX. 1. – 4. M: *výdrž*
- X. 1. – 4. M: *výdrž*

část b) Diagonála - páry**10 taktů 4/4**

- I. 1. – 4. Ž: „nabalit“
- čtyři kroky vpravo s dvojným obratem vpravo, začít pravou – upažit (levou rukou držet pravou ruku muže)
M: úzký výpad levou stranou – pootočit hlavu vpravo - upažit pravou - pokrčít upažmo dolů levou, ruku na kyčel
- II. 1. – 4. M a Ž: čtyřmi kroky přesun do nového postavení (čelem k sobě, příčně) – upažit, spojit ruce
- III. 1. Ž: úkrok pravou
M: úkrok levou
2. Ž: přisunem levé podřep – úklon vpravo
M: přisunem pravé podřep – úklon vlevo
3. Ž: úkrok levou - vzpřím
M: úkrok pravou – vzpřím
4. Ž: přisunem pravé podřep – úklon vlevo
M: přisunem levé podřep – úklon vpravo
- IV. Ž: čtyřmi kroky dvojný obrat vpravo, začít pravou – vzpřím – připažit levou, vzpažit pravou (podtočit se pod pravou rukou)
M: vzpřím – připažit pravou, vzpažit levou
- V. 1. Ž: výkrok pravou vpřed s půlobratem vpravo – skrčít připažmo
M: výkrokem levou vpřed s půlobratem vlevo - skrčít připažmo
2. Ž: přisun levou - tlesk
M: přisun pravou – tlesk
3. – 4. = 1. – 2. doba opačně
- VI. 1. – 4. M a Ž: čtyřmi kroky dvojný obrat vpravo, začít pravou (každý vlastní kolečko), zakončit v postavení čelem k sobě – předpažit, ruce ze strany na ramena partnera / partnerky (paže ženy nad pažemi muže)
- VII. 1. – 4. M a Ž: čtyři kroky po kroužku vpřed, začít pravou
- VIII. 1. Ž: přisun pravou (stoj zády k M) – pustit se s partnerem
2. – 4. Ž: výdrž
1. – 3. *M: tři kroky po diagonále do nového postavení o 1 značkovou mezeru vpřed – připažit*
4. *M: úkrokem levé stoj rozkročný - skrčít předpažmo dolů, proplést předloktí (pravá dlaň na levém nadloktí, hřbet levé pod pravým nadloktím)*
- IX. 1. – 2. Ž: celý obrat vpravo – mírný rovný předklon – upažením vzpažit zevnitř
3. – 4. Ž: pokrčít upažmo dolů, ruce na kyčle, ruce v pěst – vzpřím
1. – 4. M: výdrž
- X. 1. – 4. Ž: běh vpřed do postavení za muže, začít pravou – připažit, v závěru upažením a vzpažením předpažit povýš, ruce na ramena muže
M: výdrž

část c) Přemlouvání - ženy**11 taktů 4/4**

- I. 1. – 2. Ž: úzký výpad pravou stranou – otočit hlavu vlevo
3. – 4. Ž: přenos na levou a přisun pravou - otočit hlavu zpět
- II. 1. – 2. Ž: úzký výpad levou stranou – otočit hlavu vpravo
3. – 4. Ž: přenos na pravou a přisun levou - otočit hlavu zpět
- III. 1. – 4. Ž: otočit muže čelem k sobě – přehmat pravou ruku na jeho pravé rameno a levou na levé

- IV. 1. – 4. Ž: uchopit šál na koncích a přehodit jej muži přes hlavu tak, aby zůstal pod jeho lopatkami (mírně pokrčit předpažmo dolů)
- V. 1. Ž: zákrok levou, levá pokrčmo na špičce – mírně pootočit trup vlevo – pootočit hlavu vpravo
2. Ž: spustit patu na zem
3. Ž: zákrok pravou, pravá pokrčmo na špičce – mírně pootočit trup vpravo – pootočit hlavu vlevo
4. Ž: spustit patu na zem
- VI. = V. takt
- VII. 1. Ž: výkrok levou vpřed
2. Ž: přísunem pravé výpon spojný (obr. chybně) – skrčit zapažmo (šálem přitáhnout muže do postavení pravým bokem vedle sebe) – otočit hlavu vpravo
3. Ž: výkrok levou vzad – otočit hlavu zpět
4. Ž: přísun pravou - předpažit
- VIII. = VII. takt, ale levým bokem vedle sebe, otočit hlavu vlevo
- IX. 1. – 4. přechod do nového postavení (muž stojí za ženou)
Ž: pravou rukou přehodit šál přes levé rameno, obě ruce pustit šál - skrčit předpažmo dovnitř pravá nad levou (ruce ze strany na ramenu)
- X. 1. – 2. Ž: hmitem podřepmo výkrok pravou stranou a vlna od pánve vpravo
3. – 4. Ž: přenosem na levou a hmitem podřepmo stoj únožný pravou - vlna od pánve vlevo
- XI. 1. Ž: připážit
2. – 4. Ž: výdrž

část c) Přemlouvání - muži

11 taktů 4/4

- I. 1. – 2. M: otočit hlavu vpravo
3. – 4. M: otočit hlavu zpět
- II. 1. – 2. M: otočit hlavu vlevo
3. – 4. M: otočit hlavu zpět
- III. 1. – 4. M: celý obrat vpravo
- IV. 1. – 4. M: v závěru připážit
- V. 1. M: podřep přednožný pravou, chodidlo vztyčit (pravou na patu) - mírně pootočit trup vlevo – pootočit hlavu vpravo
2. M: spustit špičku na zem
3. M: přenosem na pravou podřep přednožný levou, chodidlo vztyčit - mírně pootočit trup vpravo – pootočit hlavu vlevo
4. M: spustit špičku na zem
- VI. = V. takt
- VII. 1. M: výkrok pravou vpřed
2. M: přísunem levé výpon spojný (do postavení pravým bokem vedle ženy) – otočit hlavu vpravo
3. M: výkrok pravou vzad - otočit hlavu zpět
4. M: přísun levou
- VIII. = VII. takt, ale levým bokem vedle sebe - otočit hlavu vlevo
- IX. 1. – 4. přechod do nového postavení (muž stojí za ženou)
M: připážit
- X. 1. M: podřep rozkročný - pokrčit připážmo, uchopit ženu v pase
2. M: stoj únožný levou
3. - 4 M: podřep rozkročný - stoj únožný pravou
- XI. 1. – 4. M: výdrž

část c) Přemlouvání - páry**11 taktů 4/4**

- I. 1. – 2. Ž: úzký výpad pravou stranou – otočit hlavu vlevo
M: *otočit hlavu vpravo*
3. – 4. Ž: přenos na levou a přísun pravou - otočit hlavu zpět
M: *otočit hlavu zpět*
- II. 1. – 2. Ž: úzký výpad levou stranou – otočit hlavu vpravo
M: *otočit hlavu vlevo*
3. – 4. Ž: přenos na pravou a přísun levou - otočit hlavu zpět
M: *otočit hlavu zpět*
- III. 1. – 4. Ž: otočit muže čelem k sobě – přehmat pravou ruku na jeho pravé rameno a levou na levé
M: *celý obrat vpravo*
- IV. 1. – 4. Ž: uchopit šál na koncích a přehodit jej muži přes hlavu tak, aby zůstal pod jeho lopatkami (mírně pokrčít předpažmo dolů)
M: *v závěru připažit*
- V. 1. Ž: zákrok levou, levá pokrčmo na špičce – mírně pootočit trup vlevo – pootočit hlavu vpravo
M: *podřep přednožný pravou, chodidlo vztyčit (pravou na patu) - mírně pootočit trup vlevo – pootočit hlavu vpravo*
2. Ž: spustit patu na zem
M: *spustit špičku na zem*
3. Ž: zákrok pravou, pravá pokrčmo na špičce – mírně pootočit trup vpravo – pootočit hlavu vlevo
M: *přenosem na pravou podřep přednožný levou, chodidlo vztyčit - mírně pootočit trup vpravo – pootočit hlavu vlevo*
4. Ž: spustit patu na zem
M: *spustit špičku na zem*
- VI. = V. takt
- VII. 1. Ž: výkrok levou vpřed
M: *výkrok pravou vpřed*
2. Ž: přísunem pravé výpon spojný (obr. chybně) – skrčit zapažmo (šálem přitáhnout muže do postavení pravým bokem vedle sebe) – otočit hlavu vpravo
M: *přísunem levé výpon spojný (do postavení pravým bokem vedle ženy) – otočit hlavu vpravo*
3. Ž: výkrok levou vzad – otočit hlavu zpět
M: *výkrok pravou vzad - otočit hlavu zpět*
4. Ž: přísun pravou - předpažit
M: *přísun levou*
- VIII. = VII. takt, ale levým bokem vedle sebe, otočit hlavu vlevo
- IX. 1. – 4. přechod do nového postavení (muž stojí za ženou)
Ž: pravou rukou přehodit šál přes levé rameno, obě ruce pustit šál - skrčit předpažmo dovnitř pravá nad levou (ruce ze strany na ramenu)
M: *připažit*
- X. 1. – 2. Ž: hmitem podřepmo výkrok pravou stranou a vlna od pánve vpravo
1. M: *podřep rozkročný - pokrčít připažmo, uchopit ženu v pase*
2. M: *stoj únožný levou*
3. – 4. Ž: přenosem na levou a hmitem podřepmo stoj únožný pravou - vlna od pánve vlevo
3. - 4 M: *podřep rozkročný - stoj únožný pravou*
- XI. 1. Ž: připažit
2. – 4. Ž: výdrž
1. – 4. M: výdrž

Věta B Repete - ženy**10 taktů 4/4 + dohra**

- I. 1. – 2. Ž: jeden cvalový skok vpravo - nápřah, paže vlevo dolů a čelné kruhy vpravo
3. Ž: půlobratem vpravo a výkrokem pravou vpřed skok se zanožením levé – mírný záklon – připažením předpažit vzhůru zevnitř, dlaně vpřed
4. Ž: doskok na pravou
- II. půlobrat vlevo – nápřah – a dále jako I. takt vlevo
- III. 1. – 4. obrat do postavení čelem k sobě (párové držení), pravým bokem k HT (Ž)
/ levým bokem k HT (M)
- IV. 1. – 4. Ž: čtyři kroky vzad začít pravou
- V. 1. – 2. Ž: stoj zánožný pravou – náklon – otočit hlavu vpravo
3. – 4. Ž: stoj přednožný pravou – náklon vzad
- VI. 1. – 4. Ž: čtyři kroky vpřed začít pravou – otočit hlavu zpět
- VII. – VIII. půlobrat vlevo do postavení čelem k HT (M) / zády k HT (Ž), opřít se pravými rameny o sebe – otočit hlavu vpravo – a osmi kroky dvojný obrat vpravo
- IX. 1. – 4. Ž: „rozbalit“
- tři kroky vpravo s dvojným obratem vpravo, začít pravou – ve 4. době přísun levou – upažit (levou rukou držet pravou ruku muže)
- X. 1. – 4. Ž: „nabalit“
- tři kroky vlevo s dvojným obratem vlevo, začít levou – ve 4. době přísun pravou - pokrčit připažmo pravou (levou rukou držet pravou ruku muže a pravou rukou držet levou ruku muže)
- dohra Ž: půlobratem vpravo stoj přednožný pokrčmo pravou – otočit hlavu vlevo - vzažit zevnitř pravou, dlaň zevnitř, sklopit ruku – opřít se zády o záda muže

Věta B Repete - muži**10 taktů 4/4 + dohra**

- I. 1. – 3. M: jeden přeměnný krok vpravo – ve 3. době dopomoci ženě k vyššímu skoku
4. M: výdrž
- II. půlobrat vlevo – nápřah – a dále jako I. takt vlevo
- III. 1. – 4. obrat do postavení čelem k sobě (párové držení), pravým bokem k HT (Ž)
/ levým bokem k HT (M)
- IV. 1. – 4. M: čtyři kroky vpřed začít levou
- V. 1. – 2. M: stoj přednožný levou – náklon vzad – otočit hlavu vlevo
3. – 4. M: stoj zánožný levou – náklon
- VI. 1. – 4. M: čtyři kroky vzad začít levou – otočit hlavu zpět
- VII. – VIII. půlobrat vlevo do postavení čelem k HT (M) / zády k HT (Ž), opřít se pravými rameny o sebe – otočit hlavu vpravo – a osmi kroky dvojný obrat vpravo
- IX. 1. – 4. M: stoj čelem k HT - upažit pravou
- X. 1. – 4. M: výdrž
- dohra M: půlobratem vlevo úzký stoj rozkročný levou vpřed - skrčit předpažmo dolů, proplést předloktí (pravá dlaň na levém nadloktí, hřbet levé pod pravým nadloktím) – opřít se zády o záda ženy

Věta B Repete - páry**10 taktů 4/4 + dohra**

- I. 1. – 2. Ž: jeden cvalový skok vpravo - náprah, paže vlevo dolů a čelné kruhy vpravo
3. Ž: půlobratem vpravo a výkrokem pravou vpřed skok se zanožením levé – mírný záklon – připažením předpažit vzhůru zevnitř, dlaně vpřed
1. – 3. M: *jeden přeměnný krok vpravo – ve 3. době dopomoci ženě k vyššímu skoku*
4. Ž: doskok na pravou
M: *výdrž*
- II. půlobrat vlevo – náprah – a dále jako I. takt vlevo
- III. 1. – 4. obrat do postavení čelem k sobě (párové držení), pravým bokem k HT (Ž)
/ levým bokem k HT (M)
- IV. 1. – 4. Ž: čtyři kroky vzad začít pravou
M: *čtyři kroky vpřed začít levou*
- V. 1. – 2. Ž: stoj zánožný pravou – náklon – otočit hlavu vpravo
M: *stoj přednožný levou – náklon vzad – otočit hlavu vlevo*
3. – 4. Ž: stoj přednožný pravou – náklon vzad
M: *stoj zánožný levou – náklon*
- VI. 1. – 4. Ž: čtyři kroky vpřed začít pravou – otočit hlavu zpět
M: *čtyři kroky vzad začít levou – otočit hlavu zpět*
- VII. – VIII. půlobrat vlevo do postavení čelem k HT (M) / zády k HT (Ž), opřít se pravými rameny o sebe – otočit hlavu vpravo – a osmi kroky dvojný obrat vpravo
- IX. 1. – 4. Ž: „rozbalit“
- tři kroky vpravo s dvojným obratem vpravo, začít pravou – ve 4. době přísun levou – upažit (levou rukou držet pravou ruku muže)
M: *stoj čelem k HT - upažit pravou*
- X. 1. – 4. Ž: „nabalit“
- tři kroky vlevo s dvojným obratem vlevo, začít levou – ve 4. době přísun pravou - pokrčit připažmo pravou (levou rukou držet pravou ruku muže a pravou rukou držet levou ruku muže)
M: *výdrž*
- dohra Ž: půlobratem vpravo stoj přednožný pokrčmo pravou – otočit hlavu vlevo - vzpažit zevnitř pravou, dlaň zevnitř, sklopit ruku – opřít se zády o záda muže
M: *půlobratem vlevo úzký stoj rozkročný levou vpřed - skrčit předpažmo dolů, proplést předloktí (pravá dlaň na levém nadloktí, hřbet levé pod pravým nadloktím) – opřít se zády o záda ženy*

IV. ODDÍL - PÁRY - TANEČEK

Věta A

část a) Tancovačka



I. II. III.

1. - 2. 3. - 4.



IV.



V.

VI.

VII.

1. 2. 3. 4. 1. - 2. 3. - 4. 1. - 2. 3. - 4.



VIII.

IX.



X.

XI.

část b) Diagonála

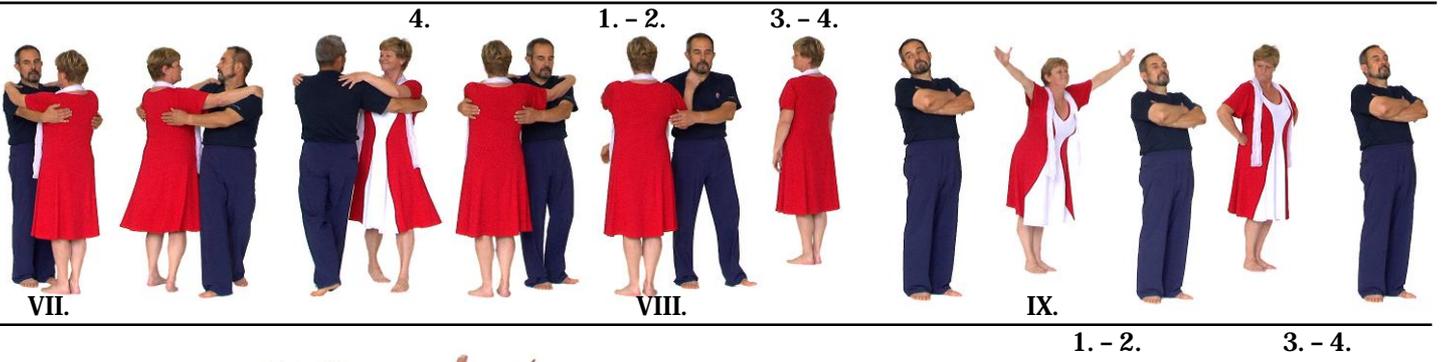


I.

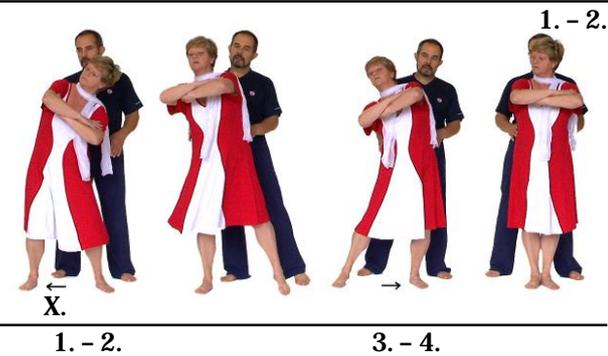
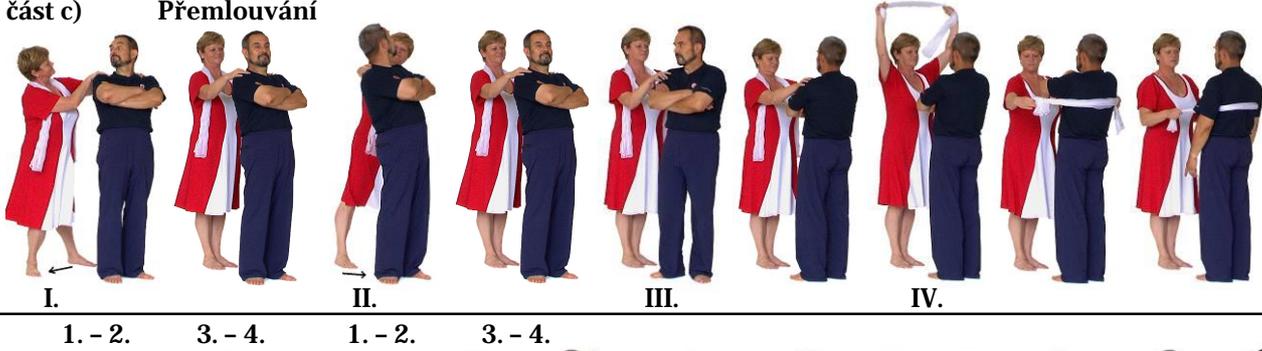
II.

III.

1. - 2. 3. - 4.



část c) Přemlouvání



Věta B - Repete



I.

1. - 2.

3. - 4.



II.

1. - 2.

III.

3. - 4.



IV.

V.

1. - 2.

VI.

3. - 4.

VII. - VIII.



IX.

X.

dohra

Věta A

41 taktů 4/4

část a) Tancovačka / Houpačka

11 taktů 4/4

- předtaktí podřep – mírný ohnutý předklon – předklon hlavy – spojit ruce do vázané řady (pravá vpřed, levá vzad – první cvičenka upažit dolů pravou, držet sukni)
- I. 1. – 4. čtyři kroky v podřepu vpřed, začít pravou
- II. 1. – 2. výkrokem pravé vpřed a hmitem podřepmo podřep zánožný levou pokrčmo
3. – 4. přenosem na levou a hmitem podřepmo podřep přednožný pravou
- III. 1. – 3. tři kroky v podřepu vzad, začít pravou
4. přísun levou
- IV. 1. – 2. cvičenky A: stoj - vzpřim – skrčením upažmo vzpažit zevnitř, dlaně zevnitř
cvičenky B: „lokty k pasu“
3. – 4. cvičenky A: podřep – mírný ohnutý předklon – předklon hlavy – pokrčením předpažmo „lokty k pasu“
cvičenky B: stoj spatný - vzpřim – skrčením upažmo vzpažit zevnitř, dlaně zevnitř
- V. 1. – 4. cvičenky A: stoj – zvolna vzpřim – zvolna upažením vzpažit
cvičenky B: zvolna upažením připážit
- VI. 1. upažit povýš, dlaně vzhůru
2. skrčit upažmo dolů, předloktí šikmo vzhůru
3. – 4. upažit povýš, dlaně vzhůru
- VII. 1. – 4. cvičenky A: výpad pravou stranou – úklon vpravo – otočit hlavu vpravo – zaobleně připážit vpřed pravou, zaobleně vzpažit dovnitř levou
cvičenky B: výpad levou stranou – úklon vlevo – otočit hlavu vlevo – zaobleně připážit dovnitř vpřed levou, zaobleně vzpažit dovnitř pravou
- VIII. 1. – 4. cvičenky A: přenos na levou a přísun pravou – vzpřim – otočit hlavu zpět – upažit, pravou dlaň dolů, levou vzhůru
cvičenky B: přenos na pravou a přísun levou – vzpřim – otočit hlavu zpět – upažit, levou dlaň dolů, pravou vzhůru
- IX. = VII. takt
- X. 1. – 4. cvičenky A: přenosem na levou a přísunem pravé s půlobratem vlevo podřep a stoj – ohnutým předklonem vzpřim – připážit pravou, zaobleným předpažením dovnitř připážit levou
cvičenky B: přenosem na pravou a přísunem levé s půlobratem vpravo podřep a stoj – ohnutým předklonem vzpřim – připážit levou, zaobleným předpažením dovnitř připážit pravou
- XI. 1. – 2. záklon – pokrčit připážmo, předloktí vodorovně, spojit ruce se sousedními cvičenkami
3. – 4. vzpřim

část b) Diagonála / Do-si-do**10 taktů 4/4**

- I. – II. osmi kroky „do-si-do“ vlevo - připážit a v závěru (II. takt, 3. – 4. doba) předpažením vzpažit
- III. 1. – 4. „swing“ vpřed
- IV. 1. – 4. „swing“ vzad
- V. 1. – 2. výkrok pravou vpřed – náklon (trup a hlava v prodloužení levé nohy) – předpažením připážit
3. – 4. přenos na levou a přísun pravou – vzpřim – cvičenky A a B spojí levé ruce
- VI. 1. – 2. cvičenky A: hmit podřepmo – otočit trup vpravo – otočit hlavu vlevo – upažit poníž (pohyb vypadá jako předpažení levou a zapažení pravou)
cvičenky B: hmit podřepmo – otočit trup vlevo – otočit hlavu vpravo – upažit poníž (pravou vpřed)
3. – 4. cvičenky A: hmit podřepmo – otočit trup vlevo – otočit hlavu vpravo – připážením upažit poníž (pravou vpřed)
cvičenky B: hmit podřepmo – otočit trup vpravo – otočit hlavu vlevo – připážením upažit poníž (levou vpřed)
- VII. 1. – 4. „podtočení cvičenky A“ - čtyřmi kroky jedenapůl obrat vpravo (270°) – vzpažit levou, připážit pravou (podtočit se pod levou paží) a zaobleně předpažit levou – (ve 4. době stoj zády k HT)
cvičenky B: půlobrat vlevo – vzpažit levou - připážit pravou a zaobleně předpažit levou (cvičenka A se podtočí pod levou paží cvičenky B) – (ve 4. době stoj čelem k HT)
- VIII. 1. – 4. cvičenky A: vzpažit levou a zaobleně předpažit levou
„podtočení cvičenky B“ - čtyřmi kroky dvojný obrat vlevo – vzpažit levou a zaobleně předpažit levou (podtočit se pod levou paží)
- IX. 1. – 4. „druhé podtočení cvičenky A“: celý obrat vlevo – zaobleně předpažit pravou (spojit s pravou rukou cvičenky B pod levou rukou) a upažit pravou, zaobleným vzpažením upažit levou
cvičenky B: zaobleně předpažit pravou (spojit s pravou rukou cvičenky A pod levou rukou) a upažit pravou, zaobleným vzpažením vpřed upažit levou - (ve 4. době stojí cvičenka B za cvičenkou A čelem k HT - spojené ruce v upažení povýš)
- X. 1. cvičenky A: podřep - úklon vpravo, pootočit trup vpravo – otočit hlavu vpravo
cvičenky B: podřep - úklon vpravo, pootočit hlavu vpravo
2. cvičenky A: stoj – vzpřim – otočit trup a hlavu zpět – upažit povýš
cvičenky B: stoj - otočit trup a hlavu zpět – upažit povýš
3. – 4. = 1. – 2. doba vlevo

část c) Přemlouvání / Od sebe – k sobě**11 taktů 4/4**

- I. 1. – 3. cvičenky A: tři kroky vpravo s dvojným obratem vpravo, začít pravou
cvičenky B: čtyři kroky vlevo s dvojným obratem vlevo, začít levou
4. cvičenky A: přísun levou - otočit hlavu vlevo – pokrčit upažmo dolů, ruce na kyčle
cvičenky B: přísun pravou – otočit hlavu vpravo – pokrčit upažmo dolů, ruce na kyčle
- II. 1. cvičenky A: úkrok levou – vysunout pánev vpravo – mírný úklon vlevo
cvičenky B: úkrok pravou – vysunout pánev vlevo – mírný úklon vpravo

2. cvičenky A: přísun pravou – pánev rovně - vzpřim trupu – (hlava otočena vlevo)
cvičenky B: přísun levou – pánev rovně - vzpřim trupu – (hlava otočena vpravo)
 3. cvičenky A: úkrok levou – vysunout pánev vpravo – mírný úklon vlevo
cvičenky B: úkrok pravou – vysunout pánev vlevo – mírný úklon vpravo
 4. cvičenky A: přísun pravou – pánev rovně - vzpřim trupu – otočit hlavu zpět
cvičenky B: přísun levou – pánev rovně - vzpřim trupu – otočit hlavu zpět - (v závěru stojí cvičenka B za cvičenkou A čelem k HT)
- III. 1. – 2. cvičenky A: výpad pravou stranou, pravá na špičce – vyhnout páteř (vysunout hrudník vpravo) – otočit hlavu vlevo – vzpažit pravou, dlaň zevnitř, sklopit ruku
cvičenky B: výpad levou stranou, levá na špičce – vyhnout páteř (vysunout hrudník vlevo) – otočit hlavu vpravo – vzpažit levou, dlaň zevnitř, sklopit ruku
3. – 4. cvičenky A: přenos na levou a přísun pravou – páteř rovně - otočit hlavu zpět - pokrčit upažmo dolů pravou, ruku na kyčel
cvičenky B: přenos na pravou a přísun levou – páteř rovně - otočit hlavu zpět - pokrčit upažmo dolů levou, ruku na kyčel
- IV. = III. takt opačně
- V. liché páry:
1. – 2. cvičenky A: jeden cvalový skok vpravo stranou – nápřah, paže vlevo dolů a čelné kruhy vpravo
 3. cvičenky A: půlobratem vpravo a výkrokem pravou vpřed skok se zanožením levé – mírný záklon – připažením předpažit vzhůru zevnitř, dlaně vpřed
 1. – 3. cvičenky B: uchopit cvičenku A v pase a jeden přeměnný krok vpravo – ve 3. době dopomoci cvičence A k vyššímu skoku
 4. cvičenky A: doskok na pravou
cvičenky B: výdrž
- sudé páry:
1. – 2. cvičenky A: jeden cvalový skok vlevo – nápřah, paže vpravo dolů a čelné kruhy vlevo
 3. cvičenky A: půlobratem vlevo a výkrokem levou vpřed skok se zanožením pravé – mírný záklon – připažením předpažit vzhůru zevnitř, dlaně vpřed
 1. – 3. cvičenky B: uchopit cvičenku A v pase a jeden přeměnný krok vlevo – ve 3. době dopomoci cvičence A k vyššímu skoku
 4. cvičenky A: doskok na levou
cvičenky B: výdrž
- VI. 1. – 4. čtyřmi kroky vzad jedenapůlobrat vlevo - připažit
- VII. 1. – 2. cvičenky A: výdrž
cvičenky B: upažením zaobleně předpažit (obejmout A)
3. - 4. cvičenky A: předpažením zevnitř vzpažit zevnitř
cvičenky B: vzpažit zevnitř (reagovat na pohyb cvičenky A)
- VIII. 1. – 2. cvičenky A: celý obrat vpravo - zaobleně předpažit (naznačit obejmutí B)
cvičenky B: vzpor dřepmo
3. - 4. cvičenky A: stoj - předpažit, ruce ze strany na ramena cvičenky A (nad paže cvičenky B)
cvičenky B: stoj – předpažit, ruce ze strany na ramena cvičenky A
- IX. 1. – 2. výpad pravou stranou – otočit hlavu vlevo – (ruce sklouznou po pažích partnerky, takže se dotýkají v oblasti předloktí)
3. – 4. přenos na levou a přísun pravou – otočit hlavu zpět
- X. = IX. takt opačně
- XI. 1. – 4. výdrž

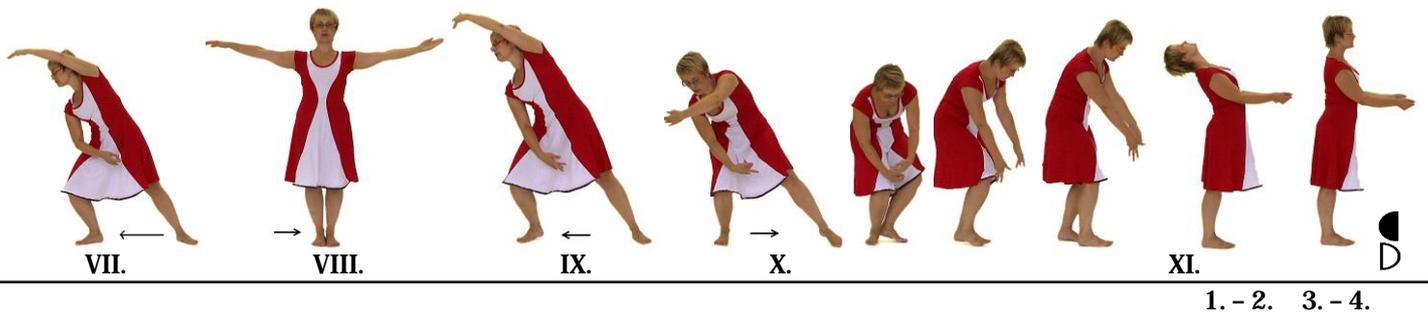
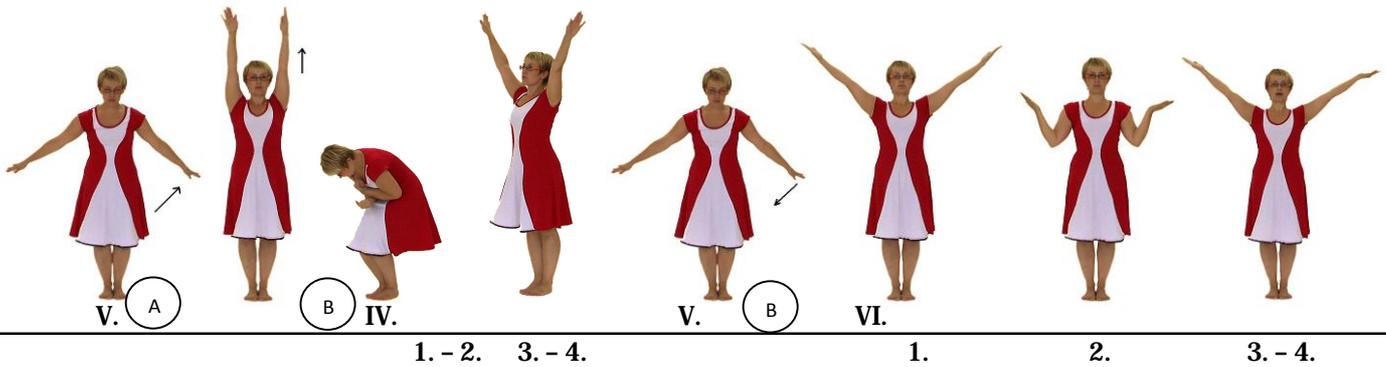
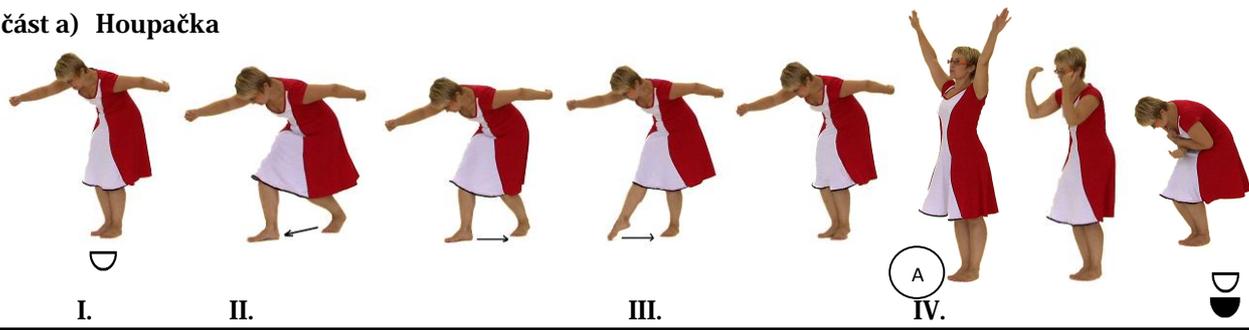
Věta B Repete / Finále**10 taktů 4/4 + dohra**

- I. – II. osm kroků po kroužku vpravo (na původní místo) – otočit hlavu vpravo – v závěru připážit
- III. 1. – 2. jeden cvalový skok vpravo – čelné kruhy vpravo
3. – 4. půlobratem vpravo a výkrokem pravou vpřed poskok se zanožením levé – připážit
- IV. = III. takt opačně
- V. – VI. sedm kroků po kruhu vpravo, začít pravou, obejít jeden a půl kruhu do postavení za sebou čelem k HT (cvičenka B za cvičenkou A) – ve 4. době VI. taktu přísun levou - pokrčit upažmo dolů, ruce na kyčle
- VII. 1. liché páry: úkrok levou – vysunout pánev vpravo – mírný úklon vlevo
sudé páry: úkrok pravou – vysunout pánev vlevo – mírný úklon vpravo
2. liché páry: přísun pravou – pánev zpět - vzpřím trupu – (hlava otočena vlevo)
sudé páry: přísun levou – pánev zpět - vzpřím trupu – (hlava otočena vpravo)
3. – 4. = 1. – 2. doba, v závěru otočit hlavu zpět – (všechny cvičenky stojí v jednom zástupu čelem k HT)
- VIII. 1. – 2. liché páry: výpad pravou stranou, pravá na špičce – vyhnout páteř (vysunout hrudník vpravo) – otočit hlavu vlevo – vzpažit pravou, dlaň zevnitř, sklopit ruku
sudé páry: výpad levou stranou, levá na špičce – vyhnout páteř (vysunout hrudník vlevo) – otočit hlavu vpravo – vzpažit levou, dlaň zevnitř, sklopit ruku
3. – 4. liché páry: přenos na levou a přísun pravou – páteř rovně - otočit hlavu zpět - pokrčit upažmo dolů pravou, ruku na kyčel
sudé páry: přenos na pravou a přísun levou – páteř rovně - otočit hlavu zpět - pokrčit upažmo dolů levou, ruku na kyčel
- IX. = VIII. takt opačně
- X. 1. – 4. podřep – „lokty k pasu“
dohra cvičenky A: podřep – úklon vpravo – otočit hlavu vpravo – upažit, dlaně vpřed
cvičenky B: podřep – úklon vlevo – otočit hlavu vlevo – upažit, dlaně vpřed

IV. ODDÍL - SÓLO ŽENY - TANEČEK

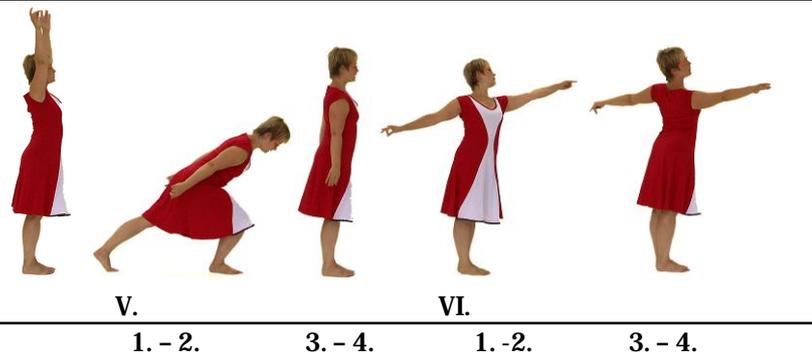
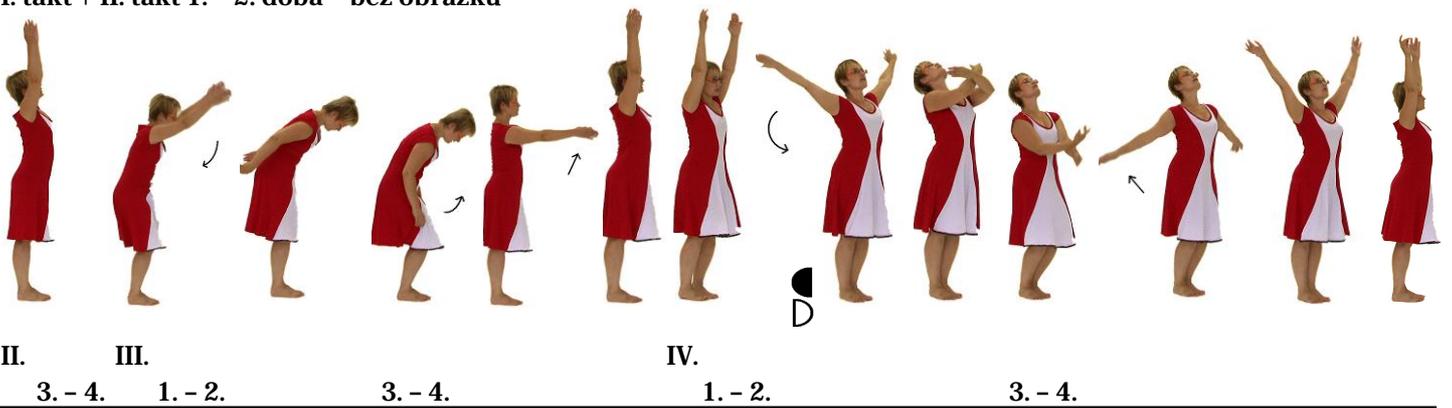
Věta A

část a) Houpačka



část b) Do-si-do

I. takt + II. takt 1. - 2. doba - bez obrázku



VII. - IX. takt - bez obrázku



X.

1. - 2. 3. - 4.

část c) Od sebe - k sobě



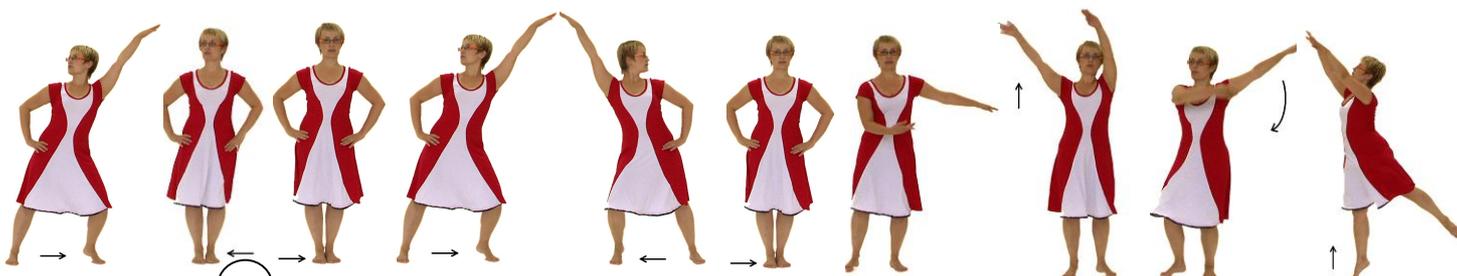
I.

A B

II.

III.

1. 2. 3. 4. 1. - 2. 3. - 4.



IV.

B

IV.

V.

1. - 2. 3. - 4. 1. - 2. 3. - 4. 1. - 2. 3. - 4.



VI.

VII.

VIII.

B

A

1. - 2. 3. - 4. 1. - 2. 1. - 2. 3. - 4. 3. - 4.



IX.

X.

D

1. - 2. 3. - 4. 1. - 2. 3. - 4.

Věta B Finále



I. - II.

III.

IV.

V. - VI.

1. - 2.

3. - 4.

1. - 2.

3. - 4.



VII.

VIII.

IX.

X.

dohra

A

B

1.

2.

3.

4.

1. - 2.

3. - 4.

1. - 2.

3. - 4.

Věta A**5 a půl taktu 6/8 a 40 taktů 3/4****část a) Srážení****5 a půl taktu 6/8**

- I. – IV. hlavní skupina: přesun do nového postavení
sólo ženy: stoj – připazít, přeložený šál v pravé
 V. – VI. záklon trupu a vzpřím – otočit hlavu vpravo a zpět - zapažením vzpažit pravou (oči sledují pravou ruku)

část b) Rozbíhání**16 taktů 3/4**

- hlavní skupina:
 I. – XVI. běh do nového postavení („šnek“) – v I. taktu rychle předpažením připazít
sólo ženy:
 I. – VIII. běh po obvodu velkého kruhu (levým bokem ke středu)
 IX. – X. hmit podřepmo - vodorovný kruh pravou vpřed dovnitř nad hlavou
 XI. 1. – 3. výkrokem levou stranou a hmitem podřepmo stoj úložný pravou – vlna vlevo (od pánve) – připážením a předpažením vzhůru dovnitř a obloukem připazít pravou (polovina čelné osmy)
 XII. 1. – 3. přenosem na pravou a hmitem podřepmo stoj úložný levou - vlna vpravo (od pánve) – předpažením a vzpažením zevnitř zapažit povýš pravou (pokračování čelné osmy)
 XIII. 1. – 3. přenosem na levou a přísunem pravé hmit podřepmo – zapažením, připážením a předpažením vzpažit
 XIV. 1. – 3. hmit podřepmo – obloukem vpřed zapažit pravou
 XV. 1. – 3. hmit podřepmo – kruh vzhůru pravou
 XVI. 1. – 3. hmit podřepmo – obloukem vzhůru vzpažit pravou

část c) Sbíhání**16 taktů 3/4**

- I. – VIII. hlavní skupina: běh do nového postavení (obrazec), v závěru obrat čelem k HT (obrat nejkratší cestou)
sólo ženy: běh po obvodu velkého kruhu (levým bokem ke středu kruhu), v závěru obrat vlevo čelem k HT – připazít pravou
 IX. 1. – 3. „přehazovačka vpravo“ s půlobratem vpravo
 X. 1. – 3. výdrž
 XI. 1. – 3. „přehazovačka“ vlevo
 XII. 1. – 3. výdrž
 XIII. 1. – 3. „přehazovačka vpravo“ s půlobratem vpravo
 XIV. 1. – 3. výdrž
 XV. 1. – 3. „přehazovačka“ vpravo
 XVI. 1. – 3. „přehazovačka“ vlevo

část d) Obrazec**8 taktů 3/4**

- I. – VII. vzpor dřepmo ohnutě
 VIII. obratem čelem k hlavní tribuně stoj – předpažením zevnitř vzpažit zevnitř

Věta A

část a)

svážení



I. - IV. V. - VI.

část b) Rozbíhání

Hlavní skupina - bez obrázkůSólo ženy:

I. - VII. takt bez obrázků



IX. - X.

XI.

XII.



XIII.

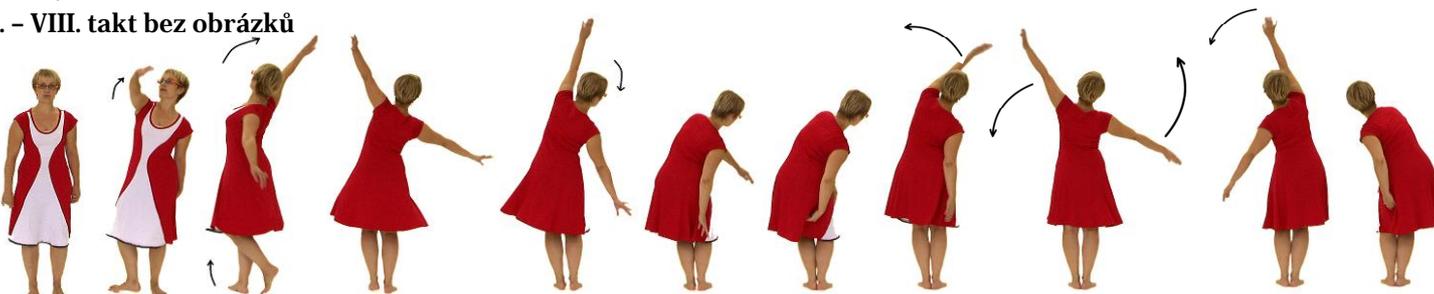
XIV.

XV.

XVI.

část c) Sbíhání

I. - VIII. takt bez obrázků



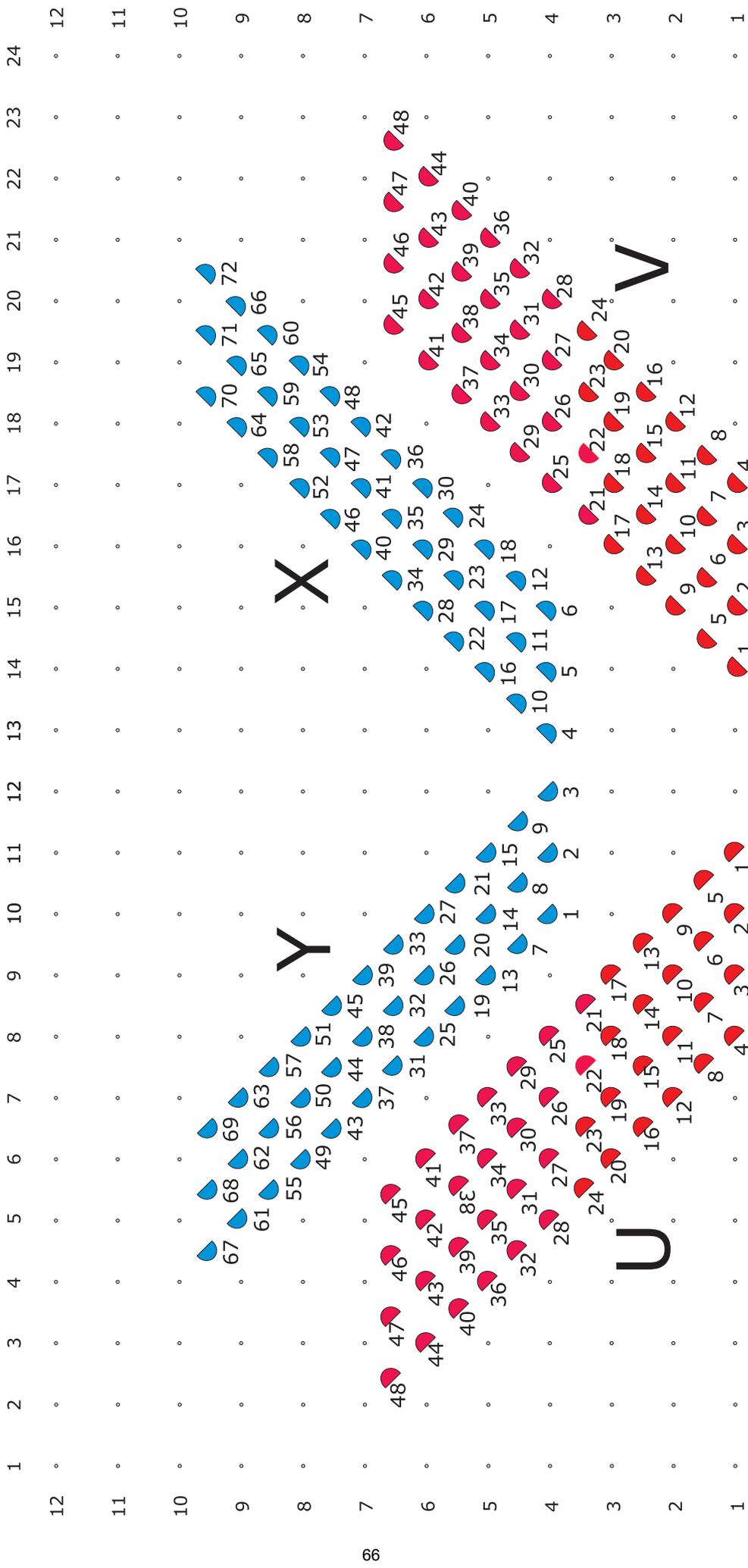
IX. - X.

XI. - XII.

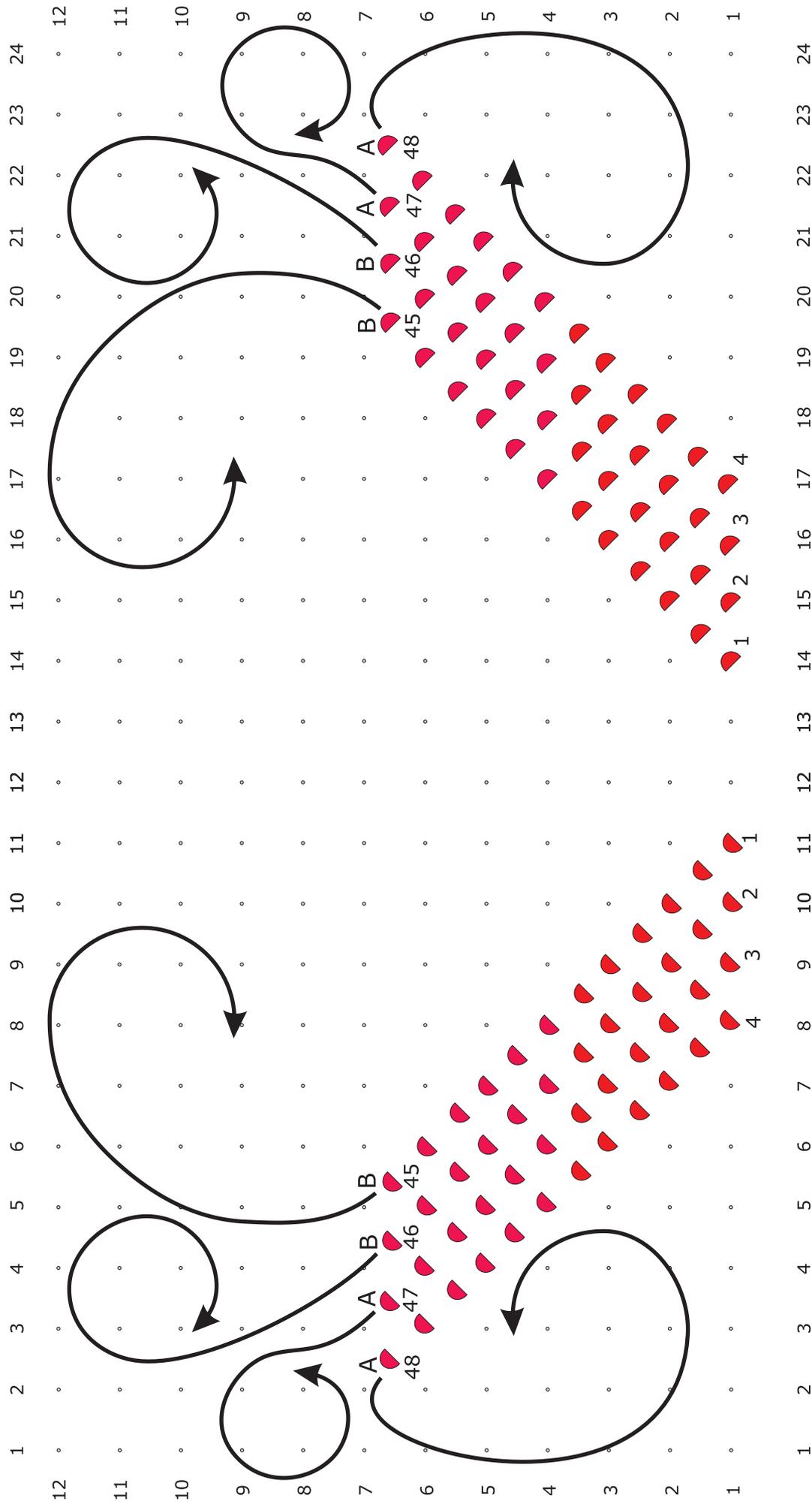


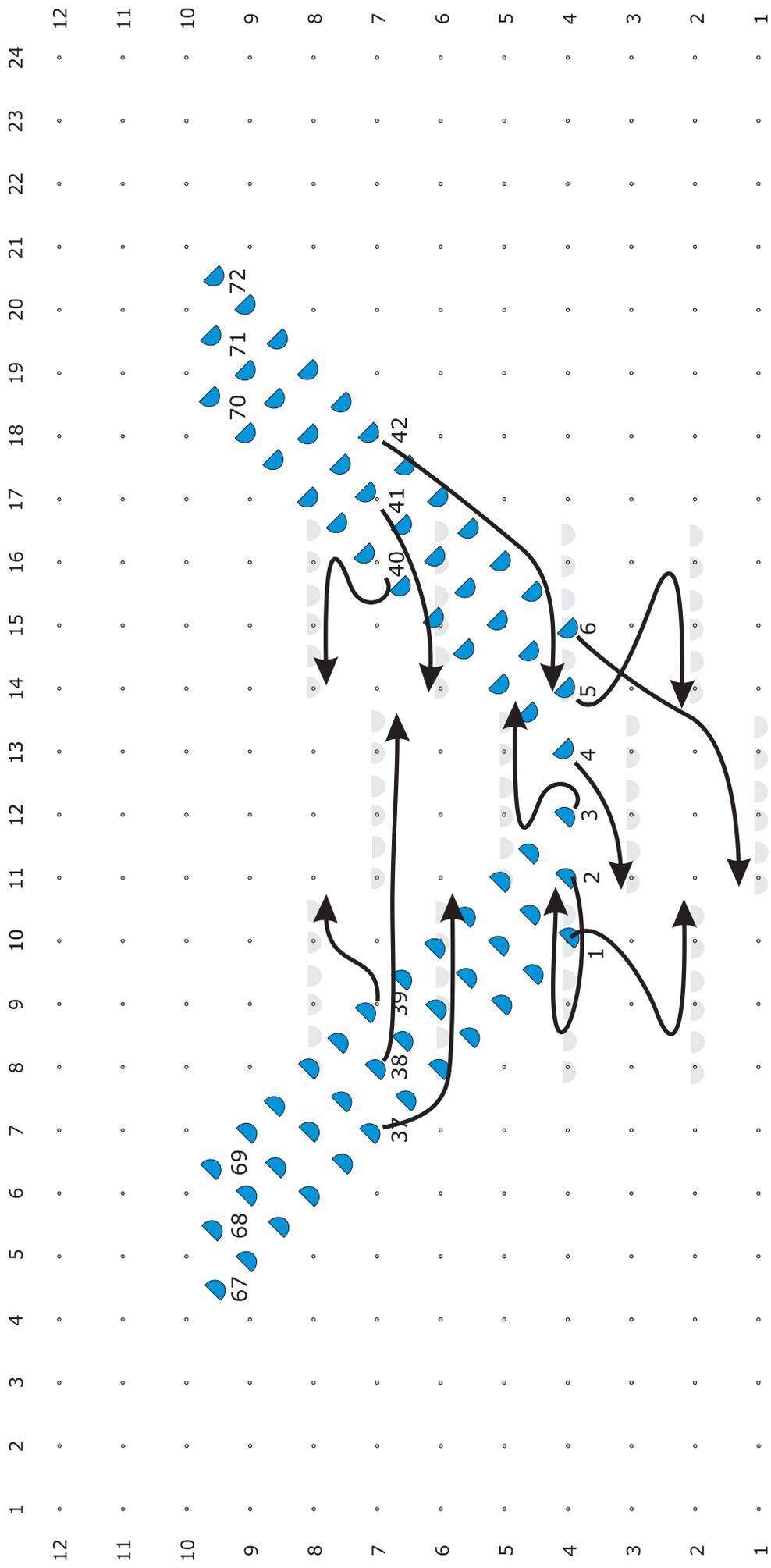
XIII. - XIV.



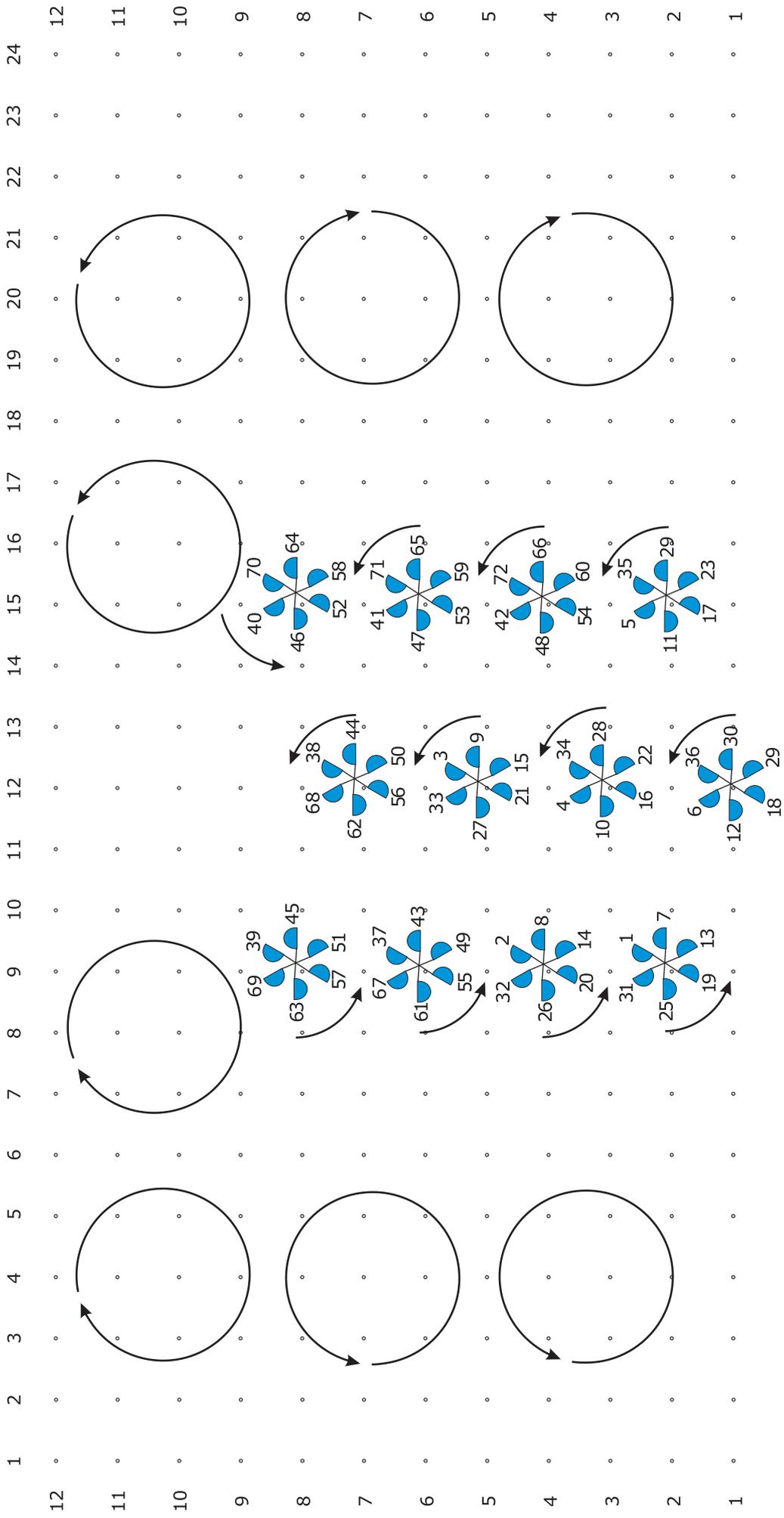


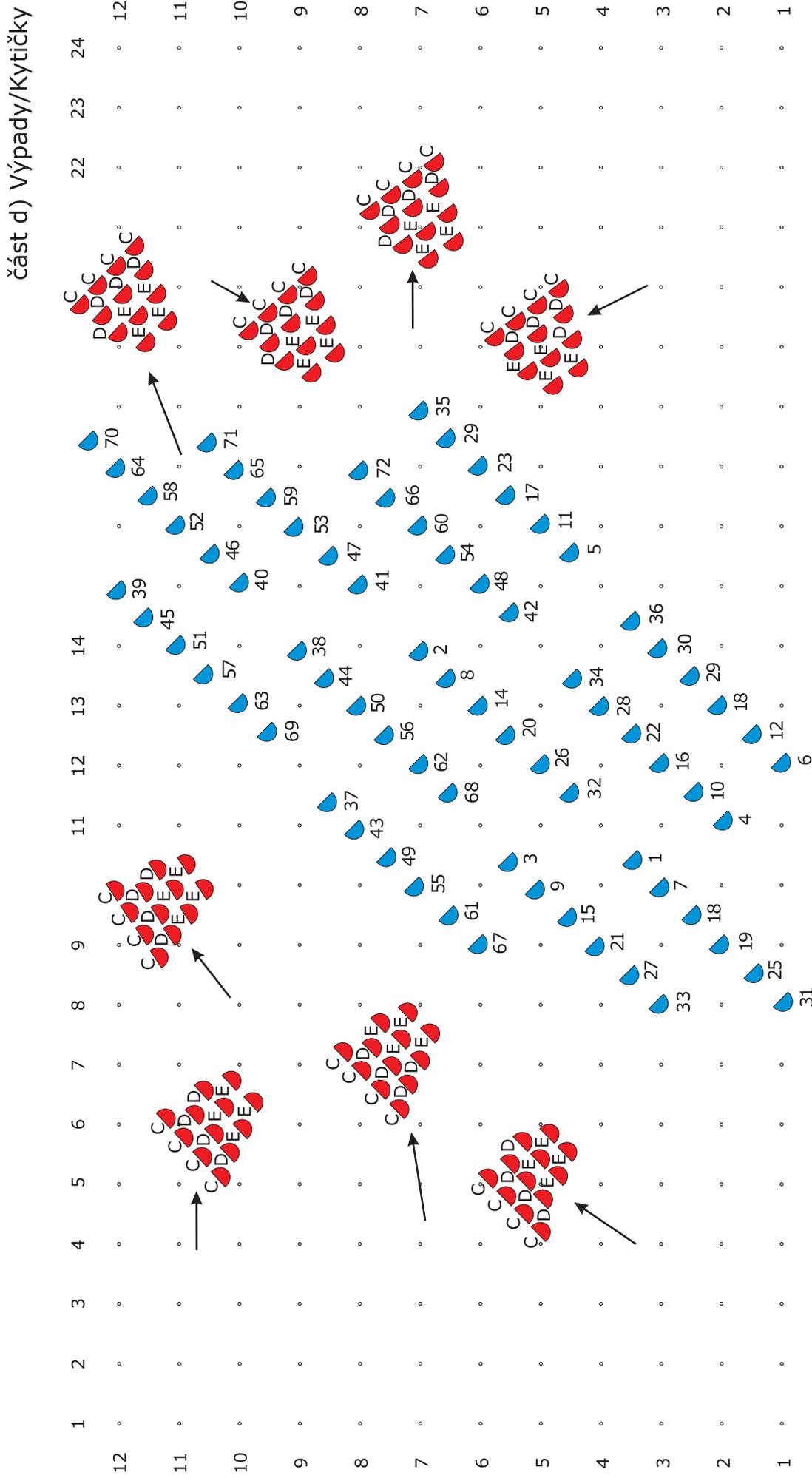
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24



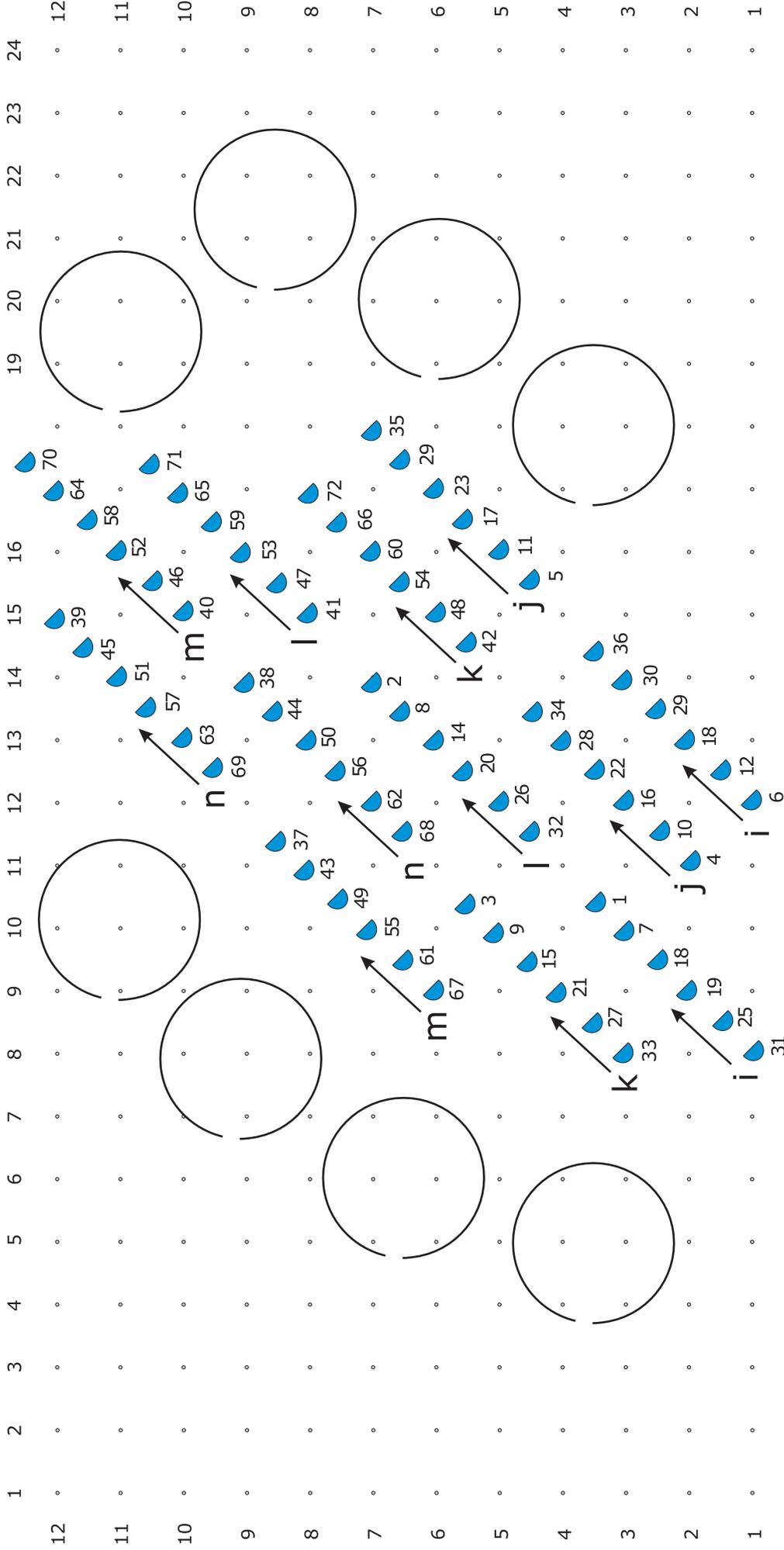


část c) Mlýnek/Kruhy I.

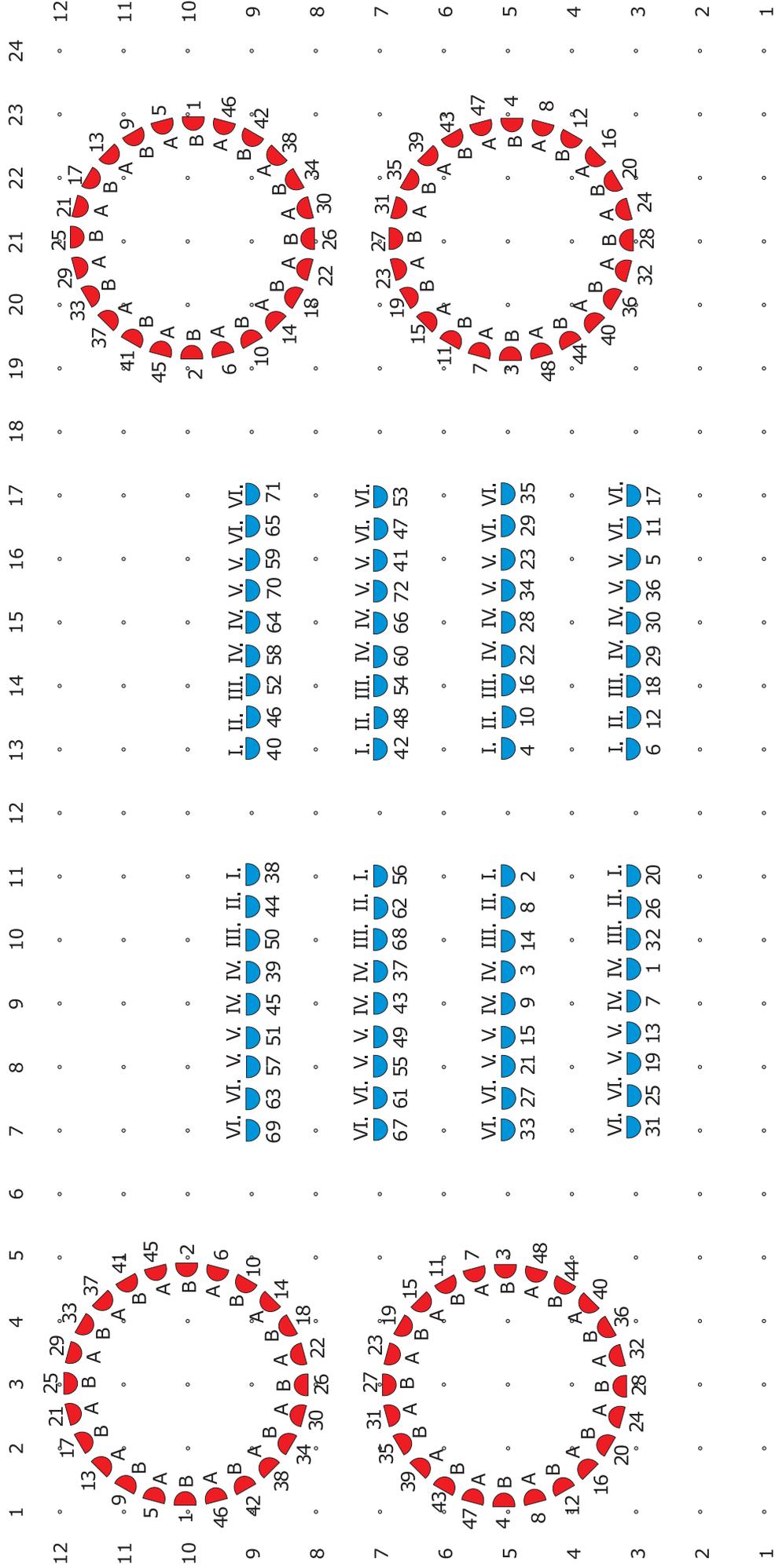


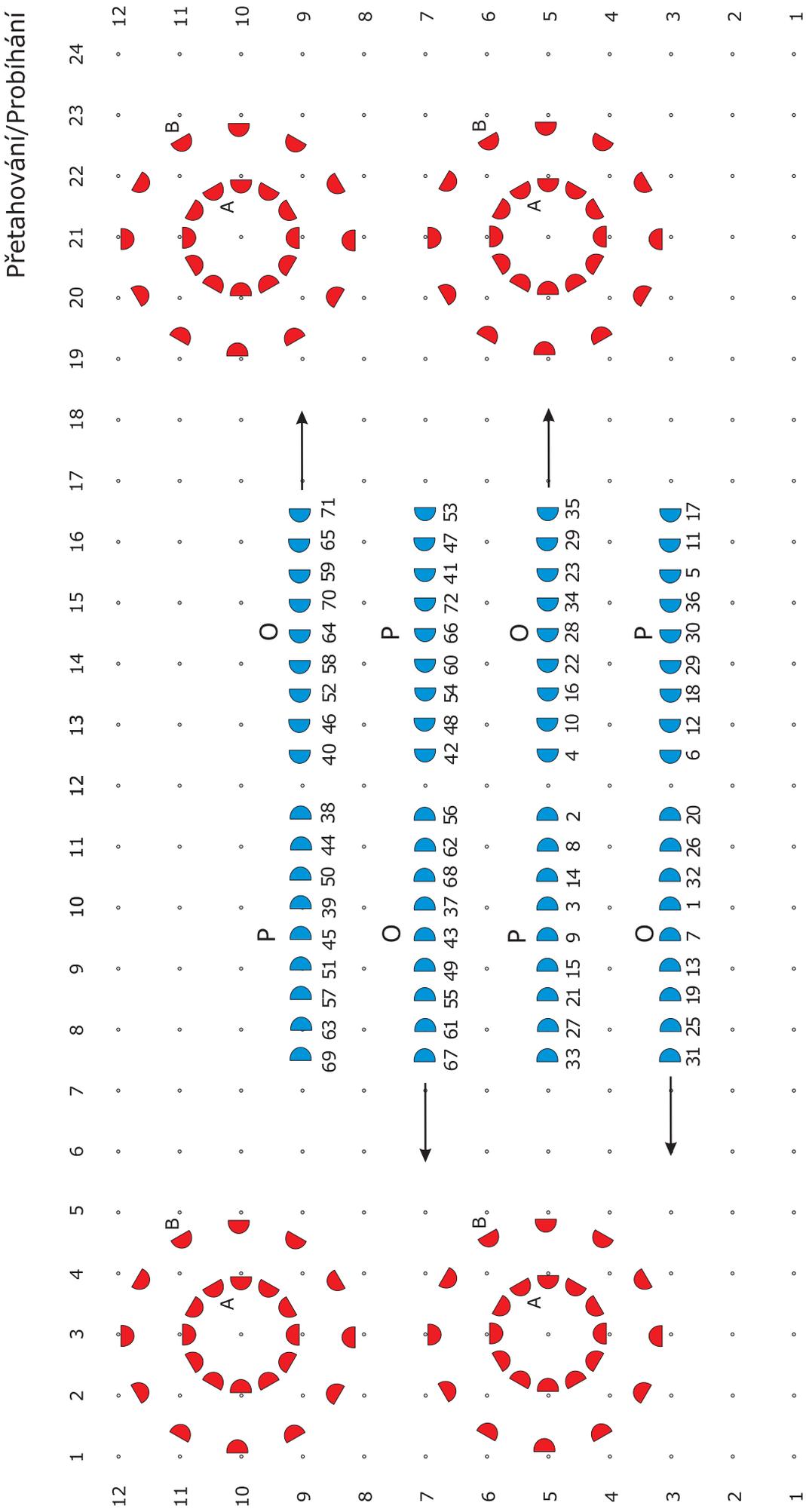


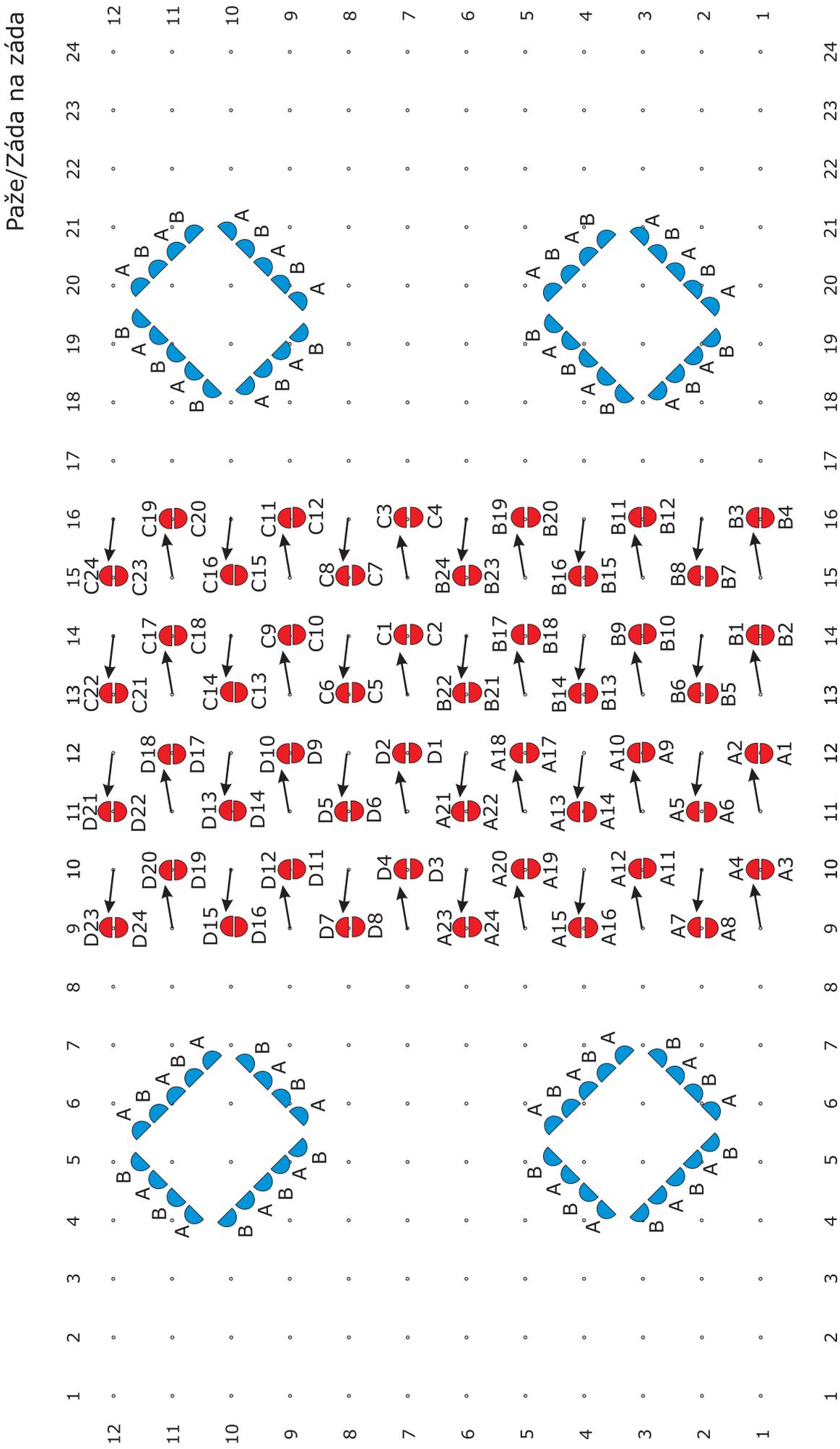
část a) Přehazovačka/Kruhy II.



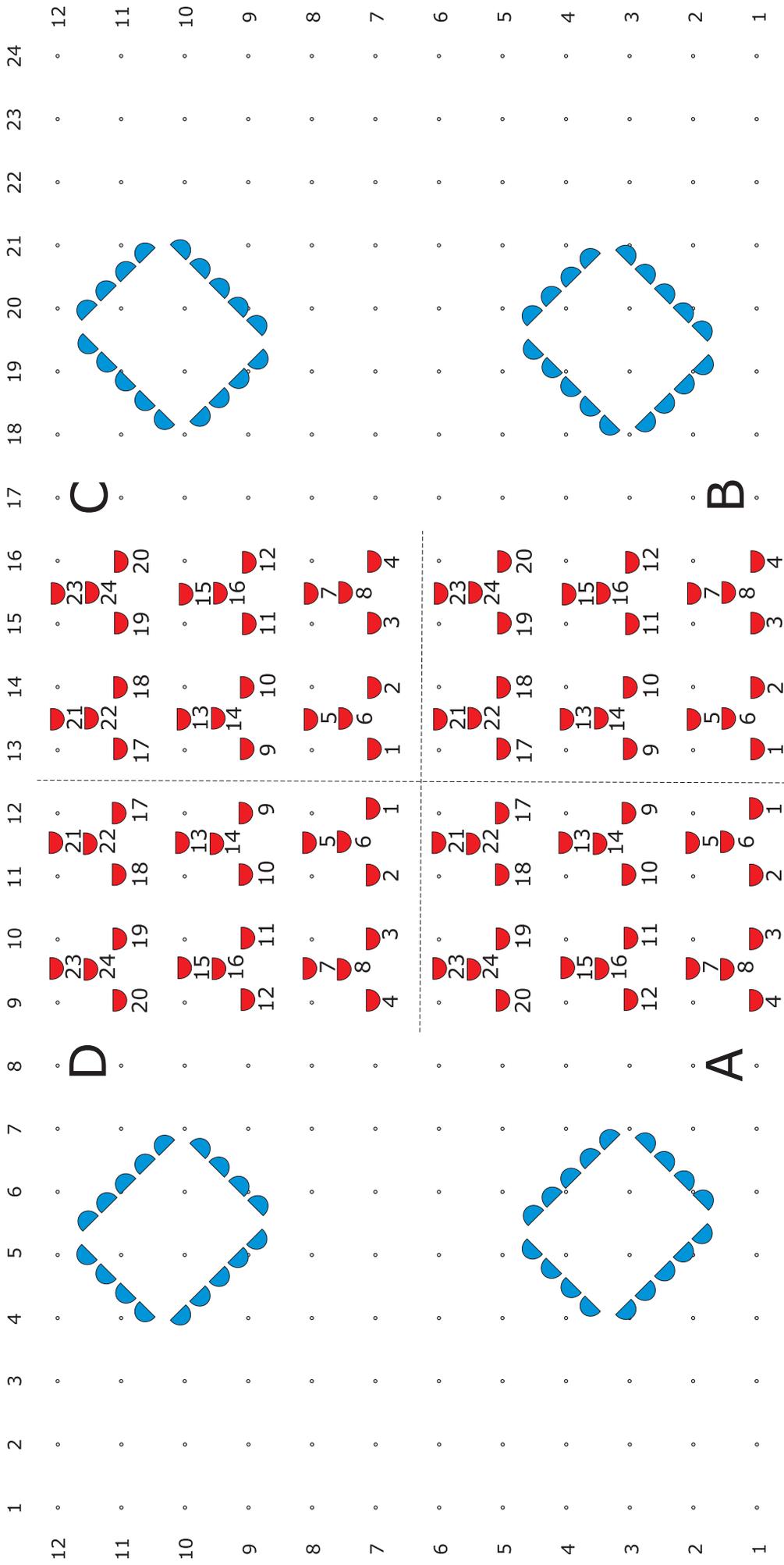
část c) Devítky/Průplet



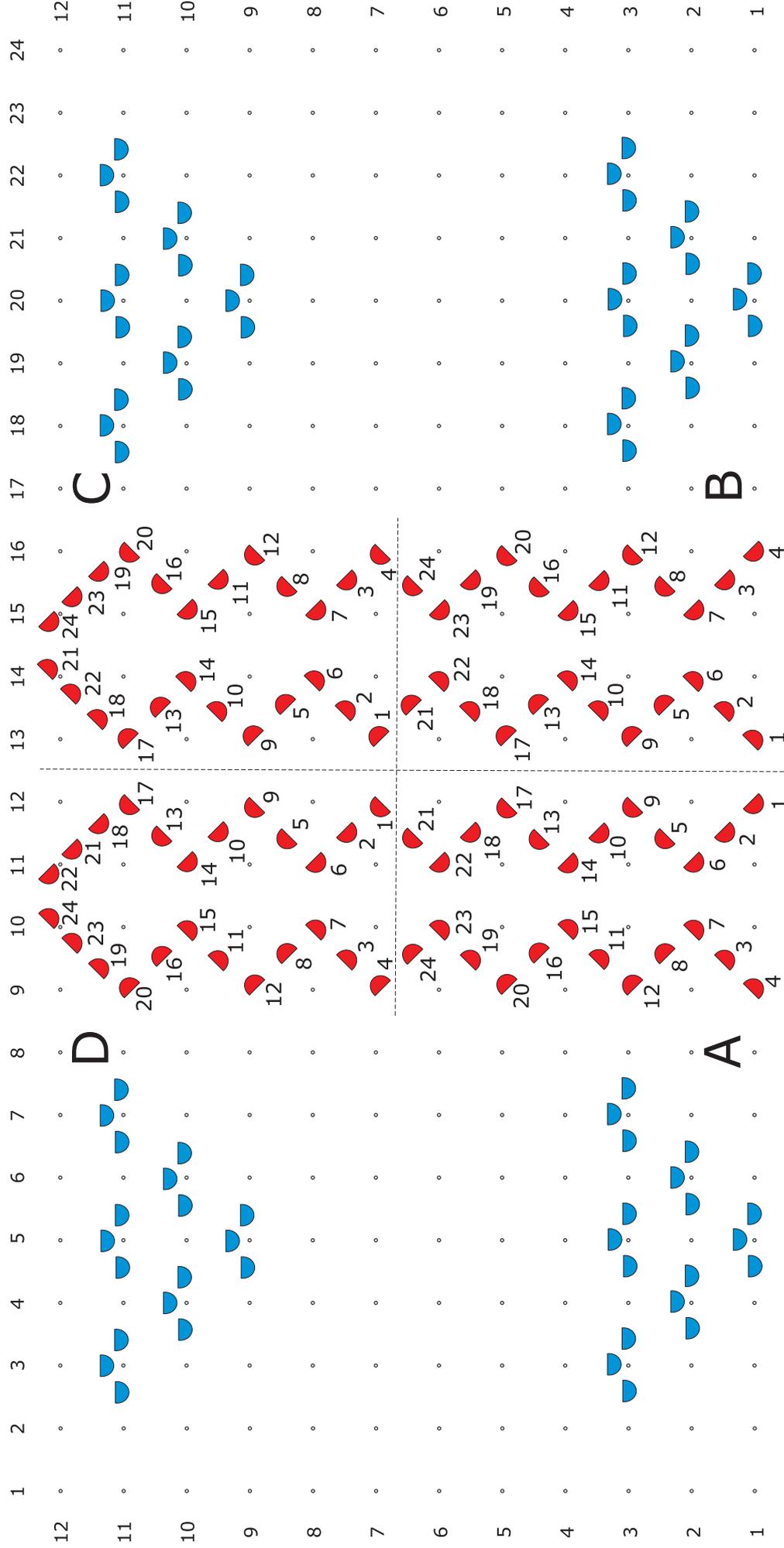




Poklona/Stříška



Pyramidy/Cik-cak řady



Poznamky:

XV. všesokolský slet Praha 2012
Sbírka sletových skladeb 7

KONTRASTY

skladba pro dorost, muže a ženy

Anna Jurčíčková, Helena Peerová

Hudba z filmů Zdeněk Barták v úpravě Ivana Zelenky, Daniela Bartáka

Fotografie a grafické zpracování popisu skladby Miroslav Šneberger

Půdorysy choreografie Milan Sobota

Za redakci odpovídá Petr Svoboda

Publikace vyšla pro vnitřní potřebu České obce sokolské v roce 2011

Vytiskla Blesková tiskárna s.r.o., www.bleskovatiskarna.cz

Počet výtisků 100