

# Využitie horných končatín v jazzovom tanci

Zuzana Hubinská<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Pedagogická fakulta, Katedra hudby, Dražovská 4, 949 01 Nitra, z.hubinska@hotmail.sk

Grant: VI/1/2020

Názov grantu: Inovatívne didaktické prostriedky v umeleckom vzdelávaní

Odborové zameranie: AM - Pedagogika a školství

© GRANT Journal, MAGNANIMITAS Assn.

**Abstrakt** V predkladanom príspevku sa zameriavame na tému, ktorá má ambíciu ukázať široké spektrum pohybov, polôh, pozícií a gest horných končatín v jazzovom tanci, vychádzajúc z prirodzených, ale aj štylizovaných pohybov. Niektoré z nich sú ustálené, iné poskytujú pedagógovi možnosť slobodne tvoriť a nachádzať originálne pohybové prvky. V úvode stručne približujeme anatomickú stavbu, následne sa zameriavame na porovnanie spoločných a odlišných znakov využívania pohybov horných končatín v jazzovom tanci a v ostatných tanečných technikách: klasický tanec, ľudový tanec, technika Marthy Grahamovej, technika José Limóna. Hlavnou časťou príspevku je analýza ustálených, technicky popísaných pozícií, využitie gesta a porovnanie možností variability práce horných končatín pre študentov, ktorí ovládajú základy techniky jazzového tanca, a pre študentov, ktorí sú technicky na pokročilej úrovni. Pohyby, ktorými sa zaoberáme, vychádzajú z teoretických znalostí z odbornej literatúry, ale aj z osobnej pedagogickej a interpretačnej skúsenosti.

**Kľúčové slová** Jazzový tanec, horné končatiny, pozície horných končatín, prirodzený pohyb, štylizovaný pohyb

## 1. ÚVOD

Tanec je umenie tela. Myšlienky, pocity a nálady vyjadrujeme nie slovami, ale pohybom. Každodenné činnosti a prejavy, ktoré si často nevšímame, tanec transformuje do umeleckého pohybu, ktorým podáva odkaz spoločnosti. Plynutím doby a vplyvom okolností sa tanec stal umením vysoko ceneným, z amatérskych tanečníkov sa stávali taneční umelci. Začali sa zakladať školy, ktoré pozdvihovali technickú a interpretačnú schopnosť študentov, orientovali ich na dráhu profesionálov, učili ich zákonitostiam a pravidlám jednotlivých tanečných techník, špecificky koordinovať každý kúsok tela, ale aj intelektuálne premýšľať nad tým, čo robia. V dnešnej dobe sú nároky na tanečníkov veľmi vysoké, od útleho veku absolvujú niekoľko hodín tréningov denne, čo je psychicky a najmä fyzicky náročné. Tému skúmania sme sústredili na horné končatiny, ktoré sú tak dokonale anatomicky skonštruované, že dokážu vykonávať nesmierne veľa pohybov v bežnom živote, ale aj v tanečnom umení. Majú veľký estetický potenciál a je len na nás, aby sme ho naplno využili. Myslíme si, že horné končatiny sú ozdobou tanečníka, chceme zistiť podstatu ich pohybu, ktorá sa odráža v celom tele. Zameriavame sa na jazzový tanec, pretože práve v tejto technike je najvýraznejšia tvarová variabilita, využíva sa množstvo polôh horných končatín, rôzne gestá, navažovania sa a iné.

## 2. FUNKCIA A ANATÓMIA HORNÝCH KONČATÍN

Horné končatiny sprevádzajú celý náš život, vykonávajú veľmi veľa aktivít, napríklad pohyby dynamické, pomalé, minimalistické, veľké, prudké a jemné. Obliekajú, krmia, privolávajú výťah, nosia naše tašky, vďaka nim sa dostaneme do práce, do školy. Prostredníctvom rúk dokážeme nadviazať sociálny kontakt s inými ľuďmi – potrasením ruky, objatím, poklepaním po ramene a podobne. Vykonávajú naše povolania, maliarom transformujú myšlienky na plátna, nechťoví dizajnéri na nechtoch vytvárajú majstrovské diela vďaka jemnej motorike predlaktia a prstov. Áno, treba povedať, že ľudské telo má bystrý mozog, no sú to práve ramená, predlaktia, zápästia a prsty, ktoré mu dovoľujú uskutočňovať jeho nápady a myšlienky. Dôležitým znakom horných končatín je fakt, že sa nachádzajú blízko pri tvári. Ak sa zameriavame na tanečné umenie, sme toho názoru, že divák väčšinou sleduje tanečníkov od pása hore, a preto je práca rúk veľmi dôležitá. Samozrejme, na klasickom baletnom predstavení niektorí diváci radšej sledujú veľkosť priehlavku sólistiek a ich grációznou prácu na špičkách, ale konečný výsledok dotvárajú práve horné končatiny.

Všetky spomínané pohyby a gestá sa dajú použiť aj v tanci, môžu sa stať nosnou témou, ktorá sa objavuje v tanečnom predstavení a má istý význam, zobrazuje pocity, spoločenské nedostatky alebo charakterové vlastnosti postáv. Pohyby z bežného života sa môžu transformovať do tanečnej variácie (predstavenia) aj ako abstraktné prvky, alebo sa využívajú ako vtipné oživenie. Prelínanie pohybov z bežného života v tanci nachádzame v rôznych situáciách, napríklad pri preskakovaní mláky po hustom daždi nezáleží na tom, akými polohami prejdú naše končatiny, iba nimi švihneme, a tak si pomôžeme vyskočiť. V tanečných technikách je dôležité presne popísať dráhy a línie smeru rúk, ktoré nám pomáhajú dostať ťažisko do vzduchu. Keďže majú schopnosť dostať sa nad hlavu, môžeme ich považovať za významný zdroj energie pre pohyb. Ďalším príkladom transformácie pohybu z bežného života na umelecký je rotácia alebo točenie, napríklad pri detských hrách, kedy sa deti točia okolo vlastnej osi, až kým nespadnú na zem. Svoje končatiny neovládajú, naopak, s veľkou radosťou ich nechajú nadnášať sa (pôsobenie odstredivej sily). V tanečných technikách sa ale používa rotácia v rôznych formách: na dvoch nohách, na jednej nohe, na vysokom relevé, vo veľkých pózach a iné, preto je dôležité, aby nám ruky pomáhali udržať balance, dávali force (silu) do točenia a nezhadzovali nás z vertikálnej osi. Metodiky rôznych tanečných techník veľmi presne popisujú polohy horných končatín pri pirouettes, respektíve iných typoch točenia tak, aby nám zabezpečili čo najlepšiu stabilitu. Takýto prerod však nemusí platiť len pre

lokomočné pohyby, ale aj pre statické pohyby, napríklad všetkým známym pohybom na mieste ako zohnutie sa pre spadnutú vec, alebo inak nazývaný predklon. Je to veľmi častý pohyb, pri ktorom si tiež väčšina ľudí neuvedomuje postavenie panvy, prácu trupu ani prácu rúk. Horné končatiny však nemajú len podpornú funkciu – technicky náročné prvky, pády, technika rotácií, stabilita a iné, ale aj estetickú funkciu, teda dokresľujú celkový dojem a vzhľad tanečnej interpretácie. To im umožňuje ich špecifická anatomická štruktúra a voľnosť v ramennom kĺbe.

## 2.1 Anatomia horných končatín

Horné končatiny tvoria párový orgán, pri činnosti pôsobia súčasne, ale dominantná končatina má vedúcu úlohu, druhá podpornú. V tanečných technikách sa niekedy toto pravidlo porušuje, pretože v určitých momentoch pracujú nezávisle od seba. Človek dosahuje definitívne proporcie a formy po rade zmien, ktoré nazývame rast a vývoj. Rast je zákonitý proces, má svoje pravidlá, delí sa na rastové obdobia; vývoj sa prejavuje zmenami, ktoré podmieňujú rozlíšenie tvarové a funkčné (Otová, Mihalová, 2012, s. 181-203).

Podporná štruktúra, ktorá umožňuje pripojenie voľnej končatiny k trupu, sa nazýva ramenný pletenec, ktorý zároveň zabezpečuje všetky vykonávané pohyby – prirodzené/stylizované (Parker, 1991, s. 36). Skladá sa zo štyroch kostí: na prednej strane dve kľúčne kosti (jediný kontaktný bod pletenca a voľnej končatiny) – sú to štíhle, eosovité zahnuté kosti, ktorých funkciou je prenášať tlak a nárazy z hornej končatiny na hrudnú kosť. Zo zadnej strany sú to dve lopatky, tvarom pripomínajúce krídla, ktoré sú schopné pohybu pozdĺž zakrivenia rebier a rotácie, čo napomáha ruke pri jej najrôznejších pohyboch (Dimon, 2017, s. 153-171). Hlavné spojenie ramenného pletenca s osovou kostrou tvorí väzivový sternoklavikulárny kĺb, pohyblivý vo všetkých smeroch. Spolu s ním pracuje aj akromioklavikulárny kĺb, ktorý spája kľúčnu kosť s nadpleckom lopatky (Poláková, [Vysokoškolské skriptá]). Ramenný pletenec je v skutočnosti zavesený na svaloch nachádzajúcich sa nad ním, preto nespočíva priamo na hrudnom koši. K hrudnej kosti je pripojený prostredníctvom kľúčnych kostí, ktorých podporu zabezpečuje zdvíhač hlavy a šikmé svaly, ďalej naň pôsobia svaly takmer z celej dĺžky chrčtice (trapézový sval, široký sval chrčtice). Z prednej strany malý a veľký prsný sval, podkľúčny sval, svaly rotátorovej manžety, čo znamená, že pletenec ramenného kĺbu zahŕňa svaly celého trupu (Parker, 2008, s. 36-45). Na udržiavanie hlavice ramennej kosti v kĺbovej jamke sa podieľajú dvojhlavý ramenný a deltový sval. Ramenný kĺb je pomerne mäkký, čo mu poskytuje značnú voľnosť a mobilitu, na druhej strane je vďaka tomu mierne nestabilný. Keďže sa ramenný pletenec s osovou kostrou spája iba v miestach hrudnej kosti, nie je ani dokola pevný, horná končatina má väčšiu možnosť pohybu (Dimon, 2017, s. 153-171). Kostru voľnej končatiny tvorí ramenná kosť, predlaktie, teda lakt'ová a vretenná kosť, osem zápästných kostí a články prstov.

Ohýbať hornú časť voľnej končatiny do rôznych, anatomicky možných smerov pomáhajú svaly:

- deltový sval – tvorí vrchol ramena, vďaka nemu má typický oblý tvar, hlavnou funkciou je odťahovať a zdvíhať ruku,
- hákový sval – malý sval, ktorý napomáha pri zdvíhaní a ťahu ruky smerom vpred,
- dvojhlavý ramenný sval – hlavný sval na prednej časti ramena; na začiatku a na konci má tvar šliach, obe hlavy sa zbiehajú k lakt'ovému kĺbu, končia v oblasti predlaktia, vykonáva flexiu v lakt'ovom kĺbe,
- hlboký ramenný sval, vretenný sval,

- trojhlavý ramenný sval – na zadnej strane ramena; jeho tri hlavy sa zbiehajú do šľachy, ktorá sa upína na lakteť, je to hlavný extenzor (ohýbač) ruky v oblasti lakt'a.

Predlaktie, ako sme už vyššie spomínali, tvoria vretenná a lakt'ová kosť, ktoré sú spojené medzikostnou membránou. Touto časťou hornej končatiny dokážeme urobiť len dva pohyby: flexia – extenzia (ohnutie a natiahnutie) a supinácia – pronácia (rotácia). Práve schopnosť supinácie a pronácie je výhodou pri manipulácii s objektmi. Svaly, ktoré sa podieľajú na pohybe predlaktia, popisujeme v predchádzajúcom odseku. Vzhľadom na skutočnosť, že sa upínajú v lakt'ovom kĺbe, neohýbajú len ramennú kosť, ale aj predlaktie.

Hlavné svaly, ktoré pôsobia na zápästie a prsty, sa nachádzajú na predlaktí. Flexory (ohýbače) a extenzory (naťahovače) vytvárajú snopce, ktoré sa zužujú do šliach, upínajú sa na zápästie, alebo cezeň prechádzajú až na kosti prstov. Svaly, ktoré umožňujú jemnú motoriku prstov, sú hlboké svaly ruky. Jej klenbu vytvára osem zápästných kostí, ktoré zároveň tvarujú dlaň. Zápästie sa nespája s lakt'ovou košťou, ale s vretennou, ktorá spolu s člnkovitou a polmesiačkovitou košťou vytvára zápästný kĺb. Ruka a prsty sú schopné vykonať veľa pohybov, napríklad zavrieť a otvoriť dlaň, ohnúť sa hore/dolu, do strán, alebo rotovať. Dlaň je výnimočná aj vďaka palcu, ktorého pohyby ovláda deväť svalov (Dimon, 2017, s. 175). Svaly, ktoré ohýbajú, naťahujú a vychyľujú ruku v oblasti zápästia, sú: vonkajší a vnútorný ohýbač zápästia, dlhý sval dlane, dlhý a krátky vonkajší naťahovač zápästia, vnútorný naťahovač zápästia. Svaly ktoré pôsobia na prsty: hlboký a povrchový ohýbač prstov, dlhý a krátky ohýbač palca, dlhý a krátky odťahovač palca, dlhý a krátky naťahovač palca, priťahovač palca, oponujúci sval palca, odťahovač, naťahovač, krátky ohýbač a oponujúci sval malíčka, naťahovač ukazováka. Červovité svaly v spojení s medzikostnými svalmi ohýbajú články prstov (Dimon, 2017, s. 191).

## 3. VYUŽITIE POHYBOV HORNÝCH KONČATÍN V TANEČNÝCH TECHNIKÁCH

Každý tanečný štýl má svoju kvalitu pohybu, ktorá je určená tým, ako sa pohyb vykonáva. Princípy tvorby pohybu sú základom, ktorým sa jednotlivé štýly od seba odlišujú. Teda nie to, ako pohyb vyzerá, ale to, ako sa pohyb vykoná. Zadefinovanie princípu vyplýva z procesu skúmania kvality, z toho, odkiaľ pohyb v tele vychádza, čo ho určuje, ovplyvňuje, ako sa telo v dôsledku toho správa a prečo sa správa práve tak (Letenajová, 2010, s. 5-10). Základ tanečných techník vo všeobecnosti tvorí klasický tanec. Na jeho tradícii, metodike a systematickosti boli vychované už desiatky generácií tanečníkov. Klasický tanec prepracúva k dokonalosti prácu dolných, ale aj horných končatín, ruky spolu s trupom pracujú tak, aby vyzerali plasticky, vznosne a elegantne, sledujú a vyjadrujú najmä melodickú líniu hudby a v neposlednom rade pomáhajú zvýrazniť herecký prejav. Každá škola klasického tanca (talianka, francúzska, ruská) sa zameriava aj na prácu s hornými končatinami, ktoré nielen „spievajú“, ale aj aktívne pomáhajú napríklad vo veľkých skokoch a v rotácii. V klasickom tanci poznáme pozície horných končatín, ktoré sa časom a historickým vývojom menili a zdokonaľovali. Rozlišujeme ich podľa tvaru na rondí (okružle, oblé) a allongé (predĺžené, vytiahnuté). Jediná pozícia, ktorá sa zachovala a nezmenila, je 3. pozícia en couronne – nad hlavou. Podľa Agrippini Vaganovovej používame tri pozície (1., 2., 3.) a východiskovú (prípravnú) – en bas. Podľa Nikolaja Ivanoviča Tarasova sedem pozícií, ktoré sú vlastne kombináciou vyššie spomínaných troch podľa A. Vaganovovej. Aj prsty na rukách plnia svoju úlohu, nie sú kľčovito napnuté, sú mierne zaoblené. Medzi každým prstom je medzera, nie sú k sebe pritlačené. Vedenie rúk a prechody z jednej pozície do druhej v klasickom tanci nazývame

port de bras. Metodickým cieľom jednotlivých väzieb je prehlbovať techniku, ale zároveň rozvíjať tanečnosť a muzikalitu. Funkciou horných končatín je okrem vytvárania estetickej stránky pohybu aj pomoc pri technicky náročných prvkoch (Vaganovová, 1980, s. 33-41).

Ďalší tanečný štýl, ktorý budeme v príspevku popisovať, je ľudový tanec. Je to druh, na ktorom sa autorsky podieľali anonymní tvorcovia, ktorí ho formovali, uchovávali a tradovali z generácie na generáciu. Horné končatiny v ňom majú rôzne podoby, v párových tancoch sú určené najmä na držanie sa – aj táto forma je v každej oblasti iná, napríklad v pomalom tanci Kručená (Zemplínska oblasť) má žena položené dlane na partnerových pleciach, on ju drží za lopatky. V Raslavickej polke (Šariš) je držanie vo valčíkovej forme, v Horehronskom čardáší (Horehronie) sa partneri držia za dlane, ruky sú spustené pred telom a iné. V skupinových tancoch je to podobne, tanečníci sa môžu držať za prepletené ruky za chrbtom, za lakťami, za ramená, dôležité je, že horné končatiny poskytujú istotu. V sólových tancoch sa využívajú rôzne gestá, ktoré buď dopĺňajú estetickú formu, alebo vychádzajú z prirodzeného používania rúk pri tanci – cifrovanie, točenie zápästia, jedna ruka nad hlavou a druhá voľne spustená pri tele, dlane priložené v bok (v pästi, otvorené), za chrbtom, tlieskanie, práca s rekvizitou (valaška, palica, fľaša, šatka) a podobne (Učebné osnovy ZUŠ, 1995, s. 46-64).

V technike Marthy Grahamovej je pohyb ľudského tela odvodený od dýchania (jednotlivé fázy sú zvýraznené pre potreby divadla) – kontrakcia/uvoľnenie, contraction/release. Dôraz kladie skôr na plynutie než na konečnú polohu tela. Tanečník vedie pohyb zo silného centra umiestneného v panve a horné končatiny reagujú na prácu trupu, sú teda formované priamo jeho akciou. Na začiatku vývoja tejto techniky M. Grahamová odmietala klasický tanec ako možný výrazový prostriedok, neskôr však prijala jeho výhody. Tak sa začali meniť strohé a asymetrické pohyby rúk, ktoré sa pohybovali len v závislosti od práce centra, na symetrické a oblé, využívala aj charakteristické port de bras. Napriek tomu sa však ruky stále podriaďujú špecifickej práci s váhou a centrom tela a zachovávajú si precíznu iniciáciu od chrbta. Možné polohy horných končatín sú: v cvičeniach na zemi – po stranách tela strednými prstami na podlahe, dlanami otočenými k telu, lakťe oblé; položené v lone dlanami otočenými hore a skríženými v zápästiach, lakťe sa ťahajú do šírky; dlane položené na predkolení, lakťe sa ťahajú do šírky; položené predlaktiami na kolenách, dlane otočené k podlahe; pozdĺž tela (najmä v kľaku); v cvičeniach so zvýšeným ťažiskom od zeme alebo v stoji – 1., 2., 3. poz. (prevzaté z klasického tanca); pri kontrakcii vrchná časť dlaní pod panvu, lakťe sa ťahajú do šírky; dlane prirodzené alebo flexované v tvare „cups“; „diamond position“ nad hlavou, dlane smerujú prstami k sebe, otočené vpred, lakťe sú mierne ohnuté; „V position“ lopatky sa ťahujú do jedného bodu smerom dolu (Letenajová, 2010, s. 17-27).

Posledná technika, ktorú budeme popisovať pred tým, než prejdeme na jazzový tanec, bude technika José Limóna, ktorej základným konceptom je metafora „The body as an orchestra“ – telo ako orchester. Každá časť tela má osobitnú kvalitu a predstavuje jeden hudobný nástroj: dolné končatiny – bicie, horné končatiny – husle, trup – fagot. Je dôležité vnímať jednotlivé časti tela ako samostatné celky a zároveň ich vedieť prepojiť s ostatnými fragmentmi a vytvoriť tak jeden harmonický celok. Horné končatiny sa pohybujú v závislosti od práce trupu, takisto reagujú na proces dýchania, ktorý je neodmysliteľnou súčasťou tejto techniky. Uvedené prepojenie má plastickú a estetickú funkciu, keďže pri správnom zladení pôsobia ruky voľne a ľahko. Využíva sa najmä aktívna opozícia, vytiahnutie začína od lopatiek, prechádza cez ramená, lakťe a zápästia až po končeky prstov. Horné končatiny nám vďaka aktívnej opozícii zabezpečujú rovnováhu tela v náročných polohách na relevé na jednej nohe a podobne. Najtypickejšie pohyby rúk sú: „succesional

arms“ známe ako postupné ruky, ktoré smerujú okolo trupu, od lopatiek sa vystierajú diagonálne hore („vzlykanie trička“); pohyb spôsobom fall/rebound a fall/recovery; rôzne smery a body „zavesenia“ – suspension, za lakťe pred hrudníkom, za lakťe v hrudnom predklone, úklone alebo záklone, za prstami vo „V“ poz.; a iné (Bohuš, 2004, s. 6-14).

### 3.1 Jazzový tanec

Metodika pre tento tanečný smer má hlavného tvorca – Jacka Cola a niekoľko výrazných nasledovníkov: Matt Mattox (žiak J. Cola), Gus Giordano, Luigi a ďalší. Práve popularita jazzového tanca v USA od 50-tych a 70-tych rokov v Európe umožnila mnohým pedagógom vlastný prístup a chápanie tejto techniky cez osobné vedomosti, emócie či pedagogické myslenie (Šimek, 1981, s. 84). Preto sa aj v práci s hornými končatinami môžeme stretnúť s ich rôznym tvarovým použitím. Základné postavenie v technike jazzového tanca je stoj v paralelnej pozícii, chodidlá od seba vzdialené na šírku bedrových kĺbov; celé telo vzpriamené, vytiahnuté šikmo hore s váhou na prednej časti chodidla. Veľmi často sa používa znížené ťažisko – knee bend (okrem momentov zvýraznenia vertikály), polohy mimo os, najmä pri rôznych závesoch či schádzaní na podlahu, alebo prechodoch, pádoch, záklonoch (Giordano, 1992, s. 19-26). Charakteristickým znakom je polyrytmický a polycentrický princíp pohybu, izolácie – separátny pohyb určitého pohybového centra s využitím aktívnej opozície, neskôr spájanie viacerých centier v tom istom alebo v rôznych rytmoch a cítenie off beat – striedanie, respektíve vytancovanie nielen ľahkej, ale aj ťažkej doby a medzifráz. Pri pohybe v priestore sa kladie dôraz na širokú stopu krokov, pri čom využívame knee bend, čo uľahčuje kontakt s podlahou (Kubicová, 1986, s. 22-24). Pohyb horných končatín v technike jazzového tanca začína od lopatiek, prechádza ramenným kĺbom, respektíve ramenným pletencom až do končekov prstov. Tak ako v klasickom tanci, aj v jazzovom tanci existuje port de bras, pohyb v izolovanej sekcii – nosenie rúk cez rôzne pozície. Cieľom je nájsť slobodu a zároveň disciplínu pohybu, svaly a šľachy v ramene sa používajú opozičným spôsobom, čím dosiahneme žiadaný svalový tonus a protiťah. Takýmto spôsobom dosiahneme aj požadovaný štýl tvaru horných končatín. Pohyb môžeme vykonávať rôznymi časťami: rukou, zápästím, lakťom, ramenom a prstami.

Pozície horných končatín (Učebné osnovy ZUŠ, 1995, s. 76):

- long jazz arm (LJA) – dlhá pozícia, ruky sú vystreté skoro v rovine chrbta, ostávajú v periférnom poli očí, pocit roztvárania do strán cez stredný prst. Je to vlastne otvorenejšia 2. poz. z klasického tanca, zabezpečuje stabilitu hornej časti tela,
- short jazz arm (ShJA) – krátka pozícia, rozlišujeme ShJA vertikálne, kedy sa ruka ohne v lakti, dlane smerujú k telu a ShJA horizontálne, kedy sú ruky ohnuté a lakťe sú vo výške ramien, dlane otočené k telu alebo do zeme,
- „V“ pozícia – vystreté ruky, lopatky sa ťahujú do jedného bodu smerom dolu, smery otvorenia sú: hore, dole, vpred, vzad, malíčková alebo palcová hrana smeruje dopredu,
- jazz hands – LJA s mierne ohnutými lakťami, dlane smerujú vpred, prsty sa rozširujú od seba, zápästie v línii predlaktia, poloha ruky – dlaňou vpred, vzad, dolu a hore,
- polohy zápästia – otvorené prsty, päť, flex prstami hore, dole, gestá ako lúskanie, izolácie prstami, vlny a podobne,
- flick horných končatín – iniciátorom otvárania a zatvárania sú ruky cez krátky impulz v zápästí a prstoch, ktoré musia byť pre správnosť pohybu uvoľnené,
- pozície prebrané z klasického tanca (väčšinou sa využívajú v jazzovom adagiu),
- swingujúce ruky s uvoľnenými lakťami (latino style),
- zaoblené, s lakťami za chrbtom (New York style),

- izolácie ramien – smerom hore/dole, vpred/vzad, polkruh vpred/vzad, celý kruh vpred /vzad a iné,
- gestá – využitie v závislosti od tvorivosti pedagóga.

Pohyb horných končatín v jazzovom tanci môže byť: rýchly – akcentovaný, pomalý – plynulý, swingový, kruhový pohyb zápästia, ramena, lakťa alebo celej ruky, symetrický – obe ruky sa pohybujú naraz rovnakým smerom, asymetrický – ruky majú rozdielnu dráhu, smer alebo rýchlosť (Giordano, 1992, s. 19-26). Horné končatiny nielen dotvárajú celkový výraz, robia ho zaujímavejší a výraznejší, ale využívajú sa aj ako pomôcka pri vykonávaní technicky náročných prvkov. Pozície sa menia podľa pedagóga, nie sú kodifikované, niektoré sa však ustálili častým používaním. Výrazovú variabilitu podnecuje predovšetkým dynamika pohybu, fantázia pedagóga, hudba, vek, pohlavie tanečníkov a iné. Ak pripravíme cvičenie s využitím ustálených pozícií, a potom dáme možnosť študentom na vlastné spracovanie a doplnenie pohybu horných končatín, uvidíme práve širokú škálu ich použitia v závislosti od individuality tanečníkov.

### 3.2 Funkcia horných končatín v jednotlivých cvičeniach jazzového tanca

Technickú funkciu majú horné končatiny napríklad v týchto cvičeniach v rámci tréningu techniky jazzového tanca: knee band (plie v rôznych pozíciách dolných končatín), flick, švihové, rotačné, skokové kombinácie a vo veľkej tanečnej kombinácii. Pod týmto pojmom rozumieme komunikáciu horných končatín s ostatnými časťami, no najmä s centrom tela. Všetky spolu vo vzájomných, vyvážených vzťahoch zabezpečujú stabilitu a správne postavenie interpreta. Vo väčšine prípadov majú horné končatiny v rámci technickej funkcie pevne stanovenú polohu, ktorá sa vyvíjala v nadväznosti na skúmanie efektivity pohybov ľudského tela. Táto poloha zabezpečuje napríklad udržanie tela vo vertikálnej osi, pomáha dostať ťažisko tela do vzduchu (väčší skok), udržať stabilitu v náročných pozíciách na jednej dolnej končatine a podobne. S týmto označením sa často spája aj termín opora. Oporu horných končatín však môžeme využívať aj individuálne, v závislosti od našich fyzických dispozícií a skúseností. Každý tanečník disponuje totiž inou stavbou tela, a preto sa poloha horných končatín môže čiastočne líšiť. Ich využitie je však podobné ako v technickej funkcii, teda ako podpora v náročných cvičeniach a pohyboch s cieľom efektívne využívať potenciál horných končatín. V tréningu jazzového tanca napríklad v cvičeniach: prance, knee band, brush, švihy, rotácie, skoky a veľká tanečná kombinácia.

Ďalšiu funkciu horných končatín predstavuje izolovaná funkcia – schopnosť hýbať sa samostatne. Využíva sa v cvičeniach, napríklad prance, bruch, kick, flick, jazzové adagio, švihové a rotačné kombinácie, ale aj vo veľkej tanečnej kombinácii. Izolovanými pohybmi pôsobíme na rozvoj koordinačných schopností, ktoré majú v jazzovom tanci nezastupiteľnú úlohu. Interpret, respektíve tanečník, sa musí naučiť pracovať s jednotlivými časťami tela v rôznom tempe, rytme, priestorových úrovniach a podobne. Napríklad dolné končatiny vykonávajú legato pohyb na štyri doby 4/4 taktu (štvrtové hodnoty) a horné končatiny sa hýbu staccato na 4 doby 4/4 taktu (osminové hodnoty). Pri tomto spôsobe je nutné dokázať udržať plynulý pohyb dolných končatín v opozitnom pohybe horných končatín. V neposlednom rade horné končatiny zastupujú estetickú funkciu. Z pohľadu diváka je jednou z najdôležitejších, pretože práve cez estetickú funkciu, respektíve cez gestá dokážeme s publikom komunikovať. Horné končatiny v tomto smere dopĺňajú pohyb ostatných častí tela, dokresľujú priestor v celej kinesfére (nielen v osobnom tanečnom priestore), dokážu vyjadriť emócie a pocity a takisto vytvárať melódiu (nie len hudobnú).

## 4. ZÁVER

Tak ako v živote naše telo podlieha prirodzenému procesu vývoja, rovnako aj v tanečných technikách postupujeme od najľahších prvkov k technicky majstrovským pohybom. Je dôležité na začiatku každej vyučovacej hodiny si stanoviť náročnosť, ktorá bude dostatočne zvládnuteľná a zároveň ju študenti budú vnímať ako novú výzvu. Pri začiatočnikoch je potrebné prácu horných končatín vytvárať symetricky, musia sa naučiť používať ich efektívne tak, aby im pomáhali. Nemali by byť preto zamestnávaní komplikovanou prácou a koordináciou rúk s ostatnými časťami tela, skôr potrebujú fokus na hľadanie vertikálnej osi, správne prenášanie váhy a jej použitie vo svoj prospech. Tanečníci si najskôr musia vytvoriť silné a stabilné centrum tela, na ktoré sa budú môcť spohľnúť v náročnejších prvkoch. Po zvládnutí všetkých základných princípov pridávame jednoduchšiu, asymetrickú prácu horných končatín, čím rozvíjame koordináciu s pohybom dolných končatín a ostatnými časťami tela. Kombinácie by mali byť ľahko zapamätateľné, rozsahovo kratšie. Pri mierne pokročilých tanečníkoch už rátame s tým, že majú zvládnuté základy techniky jazzového tanca. Preto v tréningu od začiatku môžeme zapájať asymetrickú prácu horných končatín, náročnejšiu koordináciu, čím zároveň rozvíjame aj improvizáciu ako tvorivý proces hľadania nových pohybových možností. Kombinácie by mali byť ľahko zapamätateľné, rozsahovo sa však môžu predlžovať. Pri pokročilých tanečníkoch sa zapája náročná koordinácia horných končatín s ostatnými časťami, pracujeme na rytmizácii jednotlivých častí pohybujúceho sa tela, vo väčšej miere využívame náročnejšie izolácie, ktoré vykonávame pre každú časť tela v odlišnej rytmickej forme. Kombinácie sú náročnejšie na pamäť, rozsahovo dlhšie, aktívne pracujeme aj s improvizáciou. Horné končatiny už neslúžia len ako pomoc, ale sú tvorcom estetickéj stránky prevedenia pohybu. Dôraz preto na tejto úrovni kladieme na vedomé intenzívne formovanie estetickéj funkcie horných končatín (Učebné osnovy ZUŠ, 1995, s. 75-87).

## Zdroje

1. BOHUŠ, M. 2004. *Funkcia a možnosti využitia práce horných končatín v technike José Limóna*. [Bakalárska práca]. Bratislava: Vysoká škola múzických umení, 2004. 17 s.
2. DIMON, T. 2017. *Anatomie těla v pohybu*. Praha: Pragma, 2017. 264 s. ISBN 9788075491589
3. GIORDANO, G. 1992. *Jazz Dance Class*. Londýn: Dance Books Ltd., 1992. 209 s.
4. KUBICOVÁ, I. 1986. *Úvod do histórie moderného a jazzového tanca*. Bratislava: Osvetový ústav, 1986. 47 s.
5. LETENAJOVÁ, O. 2010. *Tanečná technika Marthy Grahamovej: jej formovanie a didaktika*. Bratislava: Vysoká škola múzických umení, 2010. 87 s. ISBN 978-80-89439-06-5.
6. OTOVÁ, B., MIHALOVÁ, R. 2012. *Základy biologie a genetiky člověka*. Univerzita Karlova v Prahe: Karolinum, 2012. 227 s. ISBN 978-80-246-2109-8
7. PARKER, S. 1991. *Ľudské telo*. Martin: Osveta, 1991. 64 s. ISBN 80-217-0598-1
8. PARKER, S. 2008. *Ľudské telo*. Bratislava: IKAR, 2008. 256 s. ISBN 978-80-551-1731-7
9. POLÁKOVÁ, M. *Náuka o pohybe*. [Vysokoškolské skriptá]. Bratislava: Vysoká škola múzických umení.
10. ŠIMEK, R. 1981. *Džezgymnastika*. Praha: Olympie, 1981. 286 s.
11. *Učebné osnovy tanečného odboru základnej umeleckej školy*. 1995. [online]. [cit. 2018-07-03.]. Ministerstvo školstva SR, 1995. 100s. ISBN 80-7098-100-0. Dostupné na internete: [http://www.statpedu.sk/files/sk/svp/statny-vzdelavaci-program/svp-zakladne-umelecke-skoly/uo\\_tanecny\\_odbord.pdf](http://www.statpedu.sk/files/sk/svp/statny-vzdelavaci-program/svp-zakladne-umelecke-skoly/uo_tanecny_odbord.pdf)
12. VAGANOVOVÁ, A. 1980. *Základy klasického tance*. Praha: Státní pedagogický nakladatelství, 1980. 90 s.