

tanec pro vás

GRADA

Salsa



Šárka Kociánová

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Šárka Kociánová

Salsa

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel. +420 234 264 401, fax +420 234 264 400
jako svou XXXX. publikaci

Odborná konzultace a krokové diagramy Honza Dvořák
Fotografie Miroslav Šneberger
Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Sazba Vladimír Velička
Návrh a grafická úprava obálky Grafické studio Hozák

Počet stran 104
První vydání, Praha 2010
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s., 2010

Všechna práva, především právo na rozmnožování a šíření díla, stejně jako právo na překlad, jsou vyhrazena. Žádná část tohoto díla nesmí být v jakékoliv formě – fotokopie, mikrofilm nebo jiným způsobem – reprodukována bez písemného povolení vydavatelství, též nesmí být použitím elektronických systémů zpracovávána, zálohována, rozmnožována nebo šířena.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-247-3479-8 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6612-6 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

» Úvodní slovo	7
» Historie salsy	9
Kubánský původ	10
Vlivy Portorika	12
Salsa na výsluní	13
» Úvod do základů salsy	15
» Základní taneční dovednosti	17
Postavení těla	18
Přenášení váhy	19
Stojná noha a rotace trupu	20
Přenášení váhy a nášlap	20
Krok vs. přerušení	21
» Základní kroky	23
Úkrok stranou	24
Přerušení vzad	26
Otevření vzad	28
Zakřížení	30
Mambo	32
» Taneční držení a pohyb v páru	35
Uzavřené držení	36
Volné držení v háčkovém uchopení	37
Další typy držení	38
Vedení a následování	39
Základní kroky v tanečním držení	40
» Křížové převedení	43
Křížové převedení (cross body lead)	44
Převedení do otevření (dile que no)	47
Kubánské otevření a ruka k ruce (guaperia)	48



» Otočky na místě	51
Otočka vpravo vpřed	52
Otočka vlevo vzad	54
Otočka dámy vpřed v páru	56
Otočka dámy vzad v páru	58
Otočka pána vzad v páru	60
Otočka pána vpřed v páru (pizza)	62
Ocho (osmička)	64
» Postupové otočky	65
Postupová otočka dovnitř (inside pivot turn)	66
Postupová otočka ven (double outside turn)	68
» Výměny rukou	71
Převedení pod rukou	72
Oblečení ruky	74
» Vybrané taneční variace	77
Enchufla (nabalení na paži)	78
Pumpa	80
Abrazo (objet)	82
Uzavřené pikaboo	84
Překlon	86
Abanico a oblečení paží	88
Titanic	90
» Sólové kroky (salsa shines)	93
Dvojitě předkřížení (double front cross)	94
Milonga	96
Puntos	98
Synkopa	100
» Hlavní protagonisté knihy	102
» O autorce	104



Úvodní slovo

Tanec jsem milovala už jako malá holka, což je nepochybně dáno i tím, že moji rodiče jsou učители společenského chování a tance a dosud vedou kurzy pro mládež i dospělé tanečnický. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že tanec je tou nejúžasnější relaxací i dobíječem energie, nese v sobě zklidnění i náboj, pohodu i vzrušení a je spolehlivým lékem pro tělo i duši. Se salsou jsem se poprvé setkala v roce 2002 na kurzech Michala a Daniely Sejkorových, s nimiž jsem o tři roky později připravovala první příručku o salse. Tehdy byla u nás salsa ještě „v plenkách“, a na českém trhu šlo tudíž o „pionýrské“ dílo. Od té doby se mnohé změnilo – latinskoamerická kultura se svou rytmickou a chytlavou hudbou, zajímavou kinematografií, literárními díly prochnutými magickým realismem, úžasnou kuchyní vonící sluncem a nepřebornou škálou koření, rafinovanými koktejly, a zejména tancem, v němž se mísí hravost, radost z pohybu i erotické jiskření, si našla své místo i u nás. A jelikož kurzy latiny jsou stále populárnější a žádanější, a to i díky televizním tanečním soutěžím probíhajícím za účasti řady mediálních osobností, zdá se, že nastal čas pro novou publikaci – ve vylepšeném hávu, v jiném nakladatelství, s novými protagonisty a pozměněnou náplní. Jedno však zůstává stejné – láska k tanci a radost, kterou tento ladný pohyb přináší.

Stejný zůstává i závěrečný citát mého oblíbeného spisovatele Antoina de Saint Exupéryho, protože je nejen stále platný, ale zejména proto, že lepší ani výstižnější jsem zatím neobjevila:

„Krásný tanec se rodí z vášně k tanci. A vášně k tanci si žádá, aby tančili všichni – i ti, kdo tančí špatně –, protože jinak se vášně ztrácí a zbývá akademická ustrnulost a podívaná beze smyslu...“

Šárka Kociánová

» Autorka i protagonisté knihy děkují za spolupráci při přípravě fotografií do knihy firmám:

BOHEMIAN SALSA – DANCE FACTORY

taneční škola, obchod, studio
 Jindřišská 7, Praha 1
 tel: +420 724 253 889
 e-mail: info@bohemiainsalsa.cz
 www.bohemiansalsa.cz



...vaše taneční škola
BOHEMIAN SALSA

Pražská taneční škola BOHEMIAN SALSA se věnuje výuce salsy a dalších párových tanců. Kurzy a individuální lekce probíhají po celý týden v novém tanečním studiu DANCE FACTORY v Jindřišské 7 a pravidelné tančírny se konají v Jamcafé. Výuku lze objednat telefonicky nebo on-line. Nabízíme rovněž taneční vystoupení a zábavnou výuku na vaši party kdekoli v ČR.

HELLER DANCE & FASHION

Vladislavova 6, Praha 1
 Tel.: +420 224 946 414
 e-mail: info@hellerdance.cz
 www.hellerdance.cz

www.hellerdance.cz



vše pro tanec!

HELLER DANCE & FASHION založil v roce 1996 profesionální tanečník Tomáš Heller na základě svých poznatků ze zahraničí. Firma se původně zaměřovala pouze na prodej zboží pro taneční sport, posléze však přibýly další činnosti a nyní je plně připravena poskytnout veškeré služby související s taneční a společenskou módou.

BODY ACTION PRODEJNA

Palace Broadway
 Na Příkopě 31, Praha 1
 tel: +420 776 347 179
 e-mail: info@bodyaction.cz
 www.bodyaction.cz



Již čtvrtým rokem se můžete na českém trhu potkávat s řeckou značkou oblečení pro fitness, tanec i volný čas. Tato značka byla založena v roce 1994 a postupně překonává hranice mezi sportovní a městskou módou. Je tou správnou volbou do posilovny, na aerobic, street, funky, hip hop, salsu, zkrátka kdykoli se chcete cítit pohodlně.

Historie salsy

Salsa je jedním z nejdynamičtějších hudebních stylů vzniklých na západní polokouli. Výraz *salsa* pochází ze španělštiny a znamená *omáčka*, tedy to, co skýtá středomořské kuchyni tradičně ostrou chuť. Z hudebního hlediska ji lze velmi jednoduše srovnat se slovem *swing* (anglicky *houpat se*), jež bylo převzato jazzovými a swingovými kapelami do hudební terminologie ve třicátých a čtyřicátých letech 20. století.





Salsa

Salsa skrývá širokou paletu emocí i hudebních vyjádření a bylo by chybou domnívat se, že se vždy vyznačuje rychlým krokem a pulzujícím tempem. Mnohdy je to přesně naopak – může být pomalá a romantická, případně se nalézat někde mezi oběma protipóly. Mezi základní styly salsy patří: kubánský, portorikánský, L. A. Salsa, New York Style (mambo on 2 – rytmické vyjádření na dvojku), londýnský, kolumbijský a další. Ačkoli se vedlo – a dosud vede – mnoho diskusí o jejím skutečném původu, je nezpochybnitelné, že salsa je (a vždy bude) ovlivňována obrovským množstvím aspektů, které hrály důležitou roli v jejím vývoji.

Třebaže odpověď na otázku, kde leží její kořeny, není nikterak snadná, lze s určitostí hovořit o dvou kulturách, jež ovlivnily její současnou formu největší měrou, a sice o Kubě a Portoriku. Tyto dva ostrovy v Karibském moři jsou strategicky položeny mezi Severní a Jižní Amerikou. Kuba, jejíž jméno pochází z indiánského slova „cubanacan“ neboli „centrální místo“, přišla poprvé do kontaktu se Španělskem v roce 1492, kdy k jejím břehům připlul slavný mořeplavec a objevitel Ameriky Kryštof Kolumbus. Portoriko začalo být nazýváno španělským ostrovem od Kolumbovy druhé plavby do Ameriky v roce 1493. Během následujícího století byl domorodý lid žijící na obou ostrovech téměř vyhlazen. V roce 1511 sem začali španělští kolonisté dovážet africké otroky a jejich počínání bylo zastaveno až v polovině 19. století zrušením otroctví. Historie těchto dvou jinak velmi odlišných kultur vykazuje řadu podobných vývojových prvků především v tom, jak ostrovní obyvatelé bojovali za ukončení otroctví a získání nezávislosti na Španělsku.

❖ Kubánský původ

Kuba založila svou identitu na kombinaci vlivu rozdílných kultur veškeré její populace – bílých, černých i míšenců (afričtí otroci přinesli rytmus sobě vlastní do Karibiku, smísili je s indiánskými a evropskými melodiemi a španělskými slovy a dali tak vzniknout latinské hudbě). Žánr, který úspěšně sloučil stejné množství charakteristických hudebních prvků bílé i černé části obyvatelstva, byl *son* a začal se utvářet na východě Kuby během prvních desetiletí tohoto století. Od samého počátku vykazoval směs španělských a afrokubánských prvků. Jeho dvě základní formální části zůstávají ve své původní podobě od dvacátých let až do současnosti a převážná většina písní v rytmu salsy (kterou Kubánci též nazývají *son*, *timba* nebo *guaracha*) se drží tohoto vzoru. Přestože je salsa ovlivněna řadou rytmů Latinské Ameriky, jako jsou *bomba* a *plena* (Portoriko), *merengue* (Domi-

nikánská republika) a v neposlední řadě i *cumbia* (Kolumbie), její páteří vždy byl a bude kubánský *son*. Další z hlavních žánrů afrokubánské hudby, který do značné míry ovlivnil salsu, je tanec nazývaný *rumba*. Rozlišujeme tři základní způsoby interpretace rumbly (pěvecky jsou všechny bez rozdílu charakterizovány tím, že melodii provádí vždy ústřední zpěvák doprovázený chórem). Jde o *guaguanco* a *yambú* (párové tance) a *colombii* (sólový mužský tanec). Pro *guaguanco* je typický hudební doprovod ve formě tří bubnů zvaných *congas*, dále *clave* (dvě ozvučná dřívka; zvuk vzniká jejich úderem o sebe) a *gagua* (jde o kus bambusového stonku se dvěma hůlkami). V *yambú* jsou *congas* nahrazeny hranatými bubny *cajones*.

Ve čtyřicátých letech vznikl tanec slučující afrokubánské rytmy s bigbandovým základem *swingu* a *jazzu* nazývaný *mambo*. Pokud bychom chtěli vysledovat jeho původ, dospějeme k zajímavému zjištění. *Contradanse*, tanec, jenž vznikl v 17. století na francouzském královském dvoře a který se poté rozšířil i do Španělska, kde byl znám jako *contradanza*, v 18. století dosáhl až ke břehům Kuby. Na Kubě brzy zdomácněl, byl přejmenován na *danzu* a záhy se stal i kubánským národním tancem. V 19. století, s příchodem plantážníků a jejich otroků, kteří odešli z Haiti poté, co získala nezávislost, byla do danzy přidána ostrá synkopa nazývaná *cinquillo*.

V té době se domorodý africký lidový tanec *rumba* (*guaguanco*) smísil s tehdejší *contradanzou* a dal vzniknout nám dobře známému *sonu*. Na konci 19. století byla formálnost *contradanzu* nahrazena mnohem svobodnějším a spontánnějším tanečním stylem známým jako *danzon*. *Danzon* se postupně stal tancem bohaté kubánské sociální vrstvy, *son* byl naopak populární především uvnitř střední vrstvy. Díky tvořivosti a představitivosti tehdejších hudebníků se *danzon* inovoval a dal tak vzniknout *mambu* a později i *salse*. *Danzon* hrály dechové kapely (tzv. *tipicas*), které byly ve 20. letech 20. století nahrazeny tzv. *charangas* ve složení klarinet, flétna, kontrabas a dva bubny vzniklé přeměnou evropských vojenských bubnů.

Po revoluci vedené Fidelem Castrem, následkem níž v roce 1959 převzal vládu na Kubě, mnoho tehdejších skladatelů a hudebníků odešlo do USA, především do New Yorku. Přinesli s sebou hudební tradice vlastní své zemi, smísili je s hudbou typickou pro přistěhovalce z Portorika (*bomba* a *plena*) a zároveň se soudobou americkou populární hudbou. Nadešla tak éra nových hudebních a tanečních stylů (včetně zapojení nových nástrojů a tónů), jež propůjčily *mambu* nevázanější a vášnivější charakter. *Trombon* získal své místo po boku



trubky a přidal tak jejímu zvuku na intenzitě; tradiční hudební nástroje byly odsunuty do pozadí.

Mambo dosáhlo svého skutečného vrcholu v New Yorku v padesátých letech dvacátého století, kde hudebníci Tito Puente a Tito Rodriguez ve spolupráci s Perézem Pradem zakládali kapely vyvíjející vlastní styl mambo. Ve slavném brodwayském klubu Palladium hráli The Big Three, tedy Machito and his Cubanas. Mnozí kapelníci, jako Beny Moré, začali kombinovat mambový základ s již zmíněným sonem či guarachou.

Vývoj se v tomto směru nezastavil ani na Kubě, kde zpěvák a kytarista Arsenio Rodriguez ve čtyřicátých a padesátých letech založil skupinu, která se později stala standardem pro další kubánské taneční kapely. Skupina působila ve složení: klavír, trubka, někdy i saxofon; rytmická část zahrnovala timbales, conga a campana (kravský zvon).

Základní rozdíl mezi salsou a kubánskou hudbou tkví v tom, že salsa byla z větší části vytvořena mimo ostrov. Termín salsa jako takový se až do šedesátých let 20. století vůbec neužíval – zavedl jej Portorikánc Tito Puente, patřící mezi emigranty žijící ve Spojených státech amerických, pro něž se salsa stala obrazem jejich národní hrdosti a identity.

✦ Vlivy Portorika

Od počátku 19. století až do současnosti si Portoriko hojně propůjčovalo řadu kubánských hudebních stylů zahrnujících danzon, son, guarachu, rumbu a bolero a postupně je i ovládalo. Ve skutečnosti se tak na bohatství hudební kultury Portorika podílelo jak osvojení kubánské hudby, tak přispění vlastního dynamického folkloru a soudobé populární hudby. Na Portoriko by se však nemělo nahlížet jako na miniaturní Kubu – zejména od doby žánru, jako je *seis*, *bomba* a *plena*, se zřetelně projevují jejich vlastní prvky v tradičních formách. Dva ze tří již zmíněných hudebních stylů – bomba a plena –, vykazující vliv africké hudby, zanechaly své zřetelné stopy právě v salse. Tradiční hudební doprovod charakteristický pro bombu představují dva dřevěné bubny válcovitého tvaru potažené koží kůží. Písňe ve stylu plena bývají prezentovány hudební skupinou hrající na tři, popřípadě i více panderos (malý bubínek usazený v kovové konstrukci), jiné bicí nástroje a alespoň jeden odlišný hudební nástroj (tedy nikoli bicí), jako je harmonika či kytara.

Od dvacátých let se hudba i kultura Portorika postupně staly produktem jak New York City, tak samotného ostrova, což bylo způsobeno častým stěhování obyvatel. Proto ji nelze chápat jako něco, co existuje pouze a výhradně v Portoriku, ale spíše je třeba ji pojímat jako neoddělitelnou součást newyorské kultury, jež sama podléhala vlivu zde žijící latinské menšiny.

❖ Salsa na výsluní

Vzestup popularity salsy je úzce spjat se společností Fania Records, která byla založena v roce 1964 Johnnym Pachecem, kapelníkem dominikánského původu a kubánského hudebního vkusu. Osudná se latinskoamerické hudbě stala 60. léta, přesněji příchod Beatles, kteří ji odsunuli do pozadí. Bylo nutné učinit něco pro oživení její staré slávy! S řešením přišla právě nahrávací společnost Fania Records, neboť hledala cestu, jak lépe propagovat své umělce. To, co potřebovali, byl nový název pro jejich produkt, něco, co by oslovilo velkou část populace – SALSA.

Od roku 1967 byla Fania vedena italoamerickým právníkem Jerryem Masuccim, který zpopularizoval název salsa natolik, že se navždy zapsal do povědomí lidí na celém světě. Jeho přičiněním se Fania Records stala na dlouhou dobu největším producentem nahrávek latinskoamerické hudby na světě, a to až do let osmdesátých. Mezi nejslavnější interprety těchto nahrávek se řadí Willie Colón, Hector Lavoe, Larry Harlow, Ismael Miranda, Ruben Blades a další.

Největší popularity dosáhla salsa v letech sedmdesátých, kdy se Latinoameričané začali vracet ke svým kořenům. Je to patrné především z postoje salsových hudebníků hledajících stylovou čistotu, již se snaží dosáhnout prostřednictvím menších kapel podobných kubánským conjutos, skládajících se z rytmické sekce s přední řadou pěti trubek a jednoho či dvou zpěváků. Léta osmdesátá znamenala pro salsu dobu útlumu, kdy došlo k poklesu její popularity v závislosti na vzrůstající oblibě merengue.

Brzy nato salsa ztratila ráz opravdovosti a zabředla do sentimentálních zamilovaných tónů. Většina produkce, jež dnes zní z rádií, bývá často právě sentimentální romantická salsa zpěváků, jako je Eddie Santiago, Luis Enrique a Lalo Rodriguez, spíše než agresivnější afrokaribská *salsa caliente* a *salsa gorda*. Třebaže je nový subžánr někdy kritizován, v žádném případě mu nelze upřít, že se mu podařilo udržet salsu naživu. Tato změna



Salsa

se také odráží ve skutečnosti, že většina dnešních kapelníků nejsou vyškolení hudebníci jako Willie Colón nebo Oscar de Leon, ale zpravidla bílí zpěváci, pro něž je typický líbivý chlapecký vzhled a domnělý sex-appeal – např. Giro nebo Salsa Kids.

V současné době popularita salsy neustále roste, což dokazuje její životaschopnost. Od let devadesátých je patrný trend, kdy se někdejší popoví zpěváci, jako je La India a Marc Anthony, opět vrací k latinskoamerické hudbě, a to přináší jistou naději, jež by mohla vést ke vzkříšení slávy salsy let padesátých a sedmdesátých.

Úvod do základů salsy

Salsa je nesmírně pohodový a hravý tanec, ve kterém je také místo pro vášně a smyslnost. Partner poskytuje partnerce dostatečný pocit bezpečí a svobody, zároveň jí dává pocítit notnou dávku vášně okořeněné špetkou neočekávaného dobrodružství. Dáma mu oplácí tím, že dobrovolně následuje jeho vedení a dotváří pohyb tanečního páru tak, aby byl krásný, ladný a smyslný. Důležité je, aby komunikace v páru byla co nejpřirozenější a oba tančili především jeden pro druhého.





Párový tanec je definován jako společný pohyb dvou lidí na stejnou hudbu. Základem je práce celého těla, respektování rytmu, a zejména přenášení váhy z nohy na nohu. Pokud se nenaučíte plně přenášet váhu, nemůžete zvednout druhou nohu ze země, a tedy provést další krok včas.

Nedílnou součástí tance je hudba, na kterou taneční pár tančí. Nás zajímá především struktura rytmu, protože ten definuje charakter tance a kroky, které na něj budeme tančit. Salsa je hudba polyrytmická, to znamená, že obsahuje mnoho rytmů složených v jeden a my si musíme správně vybrat, na kterou jeho část budeme tančit.

Opominout nesmíme ani tempo hudby, přičemž začátečníkům doporučujeme vybírat zprvu spíše pomalejší skladby. Salsová hudba se skládá z frází, přičemž každá obsahuje dva takty po čtyřech dobách. Na jednu frázi tedy připadá osm dob, které tvoří jeden základní krok. Charakter tohoto tance vyžaduje, abychom pohybem (krokem) nevyjadřovali každou dobu, ale po každém třetím kroku držíme pauzu na jednu dobu. Rytmizace základního kroku tudíž vypadá: 1-2-3-pauza-5-6-7-pauza.

Existují nicméně i další rytmická vyjádření salsové hudby, která však v rámci této knihy užívat nebudeme. Styl, jemuž se v publikaci věnujeme, se nazývá salsa lineá. Pochází z USA, kde se ve velkých městech rozšířila během 60. až 90. let z latinskoamerických přistěhovaleckých komunit mezi ostatní tanečníky párových tanců. Tento taneční styl se neustále vyvíjí, a zejména v posledním desetiletí absorbuje řadu prvků původního afrokubánského folkloru, ze kterého před více než půlstoletím vzešel.

Základní taneční dovednosti

V každém tanci je třeba dodržovat základní postavení, které se liší, pokud jde o standardní tance, klasický balet či modernu. V salse používáme tzv. latinoprogresivní postavení, jež se s malými rozdíly uplatňuje i ve sportovním tanci.



Postavení těla

Chodidla položíme na parket paralelně – přímo pod kyčelními hroty. Veškerou váhu přeneseme na přední část chodidla obou nebo jedné nohy. Odemkneme kolena (ani je nepropínáme, ani je příliš nepovolujeme). Lehce podsadíme pánev a zatáhneme břicho. Uvolníme hrudník, aby se nám dobře dýchalo (nevypínáme jej ani se neohýbáme). Záda jsou rovná. Ramena a paže uvolníme směrem dolů, lopatky roztahujeme do stran. Paže ohneme v loktech, aniž bychom je příliš zvedali nebo dávali za tělo. Neohýbáme zápěstí a dlaně přibližně ve výši pasu sevřeme v pěst (palec necháme venku). Zvedneme hlavu, ale ne bradu. Hledíme na partnerku či partnera, nikoli do země. Udržíme lehlé aktivní napětí ve svalech (nesmíme být ani příliš ztuhlí, ani příliš uvolnění).



Tento pocit poněkud připomíná stav běžce připraveného na čáře a čekajícího na startovní výstřel. Pokuste se dodržovat všechna pravidla najednou. Vyžaduje to sice trochu tréninku, ale určitě to zvládnete.

❖ Přenášení váhy

Chcete-li si osvojit umění tance, musíte se ze všeho nejdříve (a bezpodmínečně) naučit přenášet váhu, abyste se dokázali pohybovat včas na hudbu. Doporučujeme vám několik jednoduchých cvičení:

- a) Položte chodidla paralelně, vyrovnejte se do tanečního postavení. Pomocí kotníků a nártů přenášejte váhu střídavě vpřed nad špičky a vzad na paty. Nezvedejte chodidla z parketu ani neohýbejte trup v oblasti pánve nebo ramen. Můžete také kroužit rameny po směru nebo proti směru hodinových ručiček. Toto cvičení několikrát zopakujte – nejprve na obou nohách a pak na jedné noze.
- b) Druhé cvičení vyžaduje, abyste se postavili rozkročmo (nášlap pod ramena) a střídavě přenášeli váhu z jedné nohy na druhou. Pokud přenesete váhu na jednu nohu, poznáte to tak, že jste schopni zvednout ze země patu druhé nohy. Při přenášení váhy dbejte na to, abyste nenakláněli trup. Stejně cvičení můžete provádět také v paralelním postavení, kdy je jedna noha předsunuta před druhou přibližně o 20 cm.

