

Dance Studio Ostrava vychovává špičkové tanečnický

Družstvo juniorů z porubského Dance Studia Ostrava (DSO) přivezlo z listopadového mistrovství republiky v Brně finálové umístění – skončilo celkově páté z 20 týmů v republice.

Mistrovství družstev je populární vrcholová soutěž v tanečním sportu, kde tým tvoří vždy čtyři taneční páry. „Nestává se často, že by v klubu byly zároveň čtyři špičkové páry, to jsme měli letos v juniorské kategorii poprvé. Mistrovství republiky je velká výzva, vysoký výkonnostní stupeň, i pro tanečnický je to obrovské nakopnutí a hlavně obrovská radost. To zapomenete na všechnu dřinu, bolesti... Všichni jsme to velice prožívali a taky naše páry tančily jako nikdy v životě. Podali skvělý výkon, vyhecovali se. A to soutěžili jak v latinsko-amerických tancích, tak ve standardních tancích, takže oproti některým družstvům absolvovali dvě soutěžní kategorie,“ prozradila viditelně šťastná a pyšná trenérka z trenérského týmu DSO Leona Banková. Svěřenci, kteří vytančili na mistrovství mezi juniorskými družstvy páté místo, jsou Jakub Huvar a Alexa Marková, Petr Poremski a Vendula Homolová, Matěj Pagáč a Emma Mazurová a Matěj Klapuch a Barbora Bakhtary.

Někteří lidé se diví zařazení tance mezi sporty. Ale výkonnostní tanečnický trénují minimálně čtyřikrát týdně, téměř každý víkend jezdí na soutěže, v létě na soustředění. V tzv. latině je základem pět tanců: samba, cha-cha, rumba, paso doble a jive. Soutěžních standardních tanců je také pět: waltz, tango, valčík, slowfox a quickstep. Kromě toho páry mohou tančit i „desítku“, tedy soutěžit ve všech deseti tancích. Tréninky jsou zaměřeny na techniku tance – jeden den se obvykle tančí latina, druhý den standard, k tomu se přidává pohybová příprava a kondiční trénink, protože pro tanec je nutná dobrá fyzická kondice.

K dokonalosti se musí natrénovat nejen kroky, pro daný tanec typické, ale také nášlapy, průběh pohybu, vnímání rytmu, charakter jednotlivých tanců, držení těla, výraz... Nejdříve trénuje každý tanečnický sám, až pak společně v páru. Když dvojice zvládne základy, pak teprve přijdou na řadu choreografie, se kterými pak pár soutěží. „Třeba hodinu a půl drilují dva kroky – aby je dostali do svalové paměti. Až pak totiž natrénovaný pohyb mohou dělat automaticky a mají

prostor se soustředit na ostatní věci a učit se další kroky,“ upřesnila Leona Banková.

Podle ní je tanec komplexní sport, při kterém nic není přetěžováno, zapojuje se celé tělo. „Proto jsou tanečníci tak sexy😊. Jsou to krásní lidé, na které se dobře dívá. Dokážou vnímat své tělo, partnera či partnerku, umí se dobře prezentovat ... Však taky muž, který umí tančit, je žádané zboží. (smích) Tanec, jako každý sport, člověka do života vybaví spoustou užitečných vlastností: zodpovědností, disciplínou, naučí překonávat se, být aktivní, spolupracovat v páru i kolektivu“ vypočítala trenérka.

Tak jako ve všech sportech je trend začínat v co nejuťtlejším dětství, u tance to platí taktéž. Do svého tanečního studia Bankovi přijímají děti už od čtyř let, ale jde spíše o pohybovou průpravu a rozvoj všestranného pohybu. Výkonnostně tančit začínají děti až kolem desátého roku. „Sportovní tanec je skutečně náročný sport, děti (i rodiče) by byli brzy vyhořelí. Za tu dobu taky bezpečně poznáme, co ve kterém tanečnickovi je – jak cítí rytmus, jakou má pohybovou paměť, fyzický fond, jak rychle se tanec naučí, jaké má držení těla, jak spolupracuje v páru. U dětí navíc nikdy předem nevíme, jak dlouho vydrží, nebo jestli budou mít podporu a podmínky doma,“ uzavřela Leona Banková. (jan)

Do rámečku

Leona Švardalová Banková s manželem Karlem Bankem šestnáct let tvořili špičkový pár zaměřený převážně na latinskoamerické tance v proslulém Tanečním klubu Ostrava - později TK Jarky Calábkové Ostrava. Po smrti J. Calábkové se staly členy a hlavními trenéry týmu, se kterým TKJC osm let vedli, pak v roce 1999 založili své Dance Studio Ostrava. Od založení DSO doposud jeho tanečníci do Ostravy přivezli již mnoho medailí a titulů z různých tanečních soutěží a kategorií, pravidelně se účastní mistrovství ČR. Vychovali řadu kvalitních tanečníků, z nichž někteří se profesně uplatnili i ve světě – v Polsku, Švýcarsku nebo Španělsku. Mnohé ze svěřenců také můžete pravidelně vidět v ČT v populárním pořadu Star dance aneb „Když hvězdy tančí“. Více info na www.danceostrava.cz.