

Dance Studio Ostrava vychovává špičkové tanečnický

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



Úspěšní junioři – zleva Jakub Huvar, Alexa Marková, Matěj Pagáč a Emma Mazurová, Matěj Klapuch a Barbora Bakhtary, Petr Poremski a Vendula Homolová.
Foto: archiv DSO

♦ 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 radost. To zapomenete na dřinu, bolesti... Všichni jsme to velice prožívali a taky naše páry tančily jako nikdy v životě. Podaly skvělý výkon, vyhecovaly se. A to soutěžily jak v latinskoamerických, tak ve standardních tancích, takže oproti některým družstvům absolvovali dvě soutěžní kategorie,“ prozradila viditelně šťastná a pyšná polovina trenérského týmu DSO Leona Banková.

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, 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 tanečnický tak sexy (*smích*). 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. (jan)

Nekrácený text najdete na webu poruba.ostrava.cz

Porubský stadion v březnu ovládnou bojovníci v kleci

♦ Atraktivní událost zažije 17. března 2018 porubský zimní stadion. Bude se tu konat turnaj bojovníků MMA (*Mixed martial art, smíšená bojová umění*) nazvaný Oktagon 5.

MMA je podle majitele pořádající agentury Oktagon MMA Ondřeje Novotného

nejrychleji rostoucí sport na světě.

„Dá se nazvat desetibojem bojových sportů. Bojovníci musí umět vše, co nabízí jednotlivé sporty, jako jsou judo, box, kickbox, thalibox, brazilské jiu jitsu nebo taekwon-do, aby se mohli prosadit proti

svému soupeři,“ tvrdí Ondřej Novotný. Borci zápasí v kleci ve tvaru osmihranu.

V pořadí pátým turnajem organizace bude Ostrava. Oktagon 5 má být zatím suverénně největší akcí tohoto druhu u nás. RT Torax Arena bude upravena až pro

5000 fanoušků. Ti se mohou těšit na minimálně 11 zápasů, ve kterých se představí jak bojovníci ze Slovenska a Polska, tak především domácí borci – Gábor Borároš, Samuel Krištofič, ostravský šampion Matěj Kuzník či další Ostřavák Ondřej Raška. (jan)

Atletický souboj šampionů v Ostravě láká

♦ Kontinentální pohár, třetí nejvýznamnější atletický podnik, se bude konat 8. a 9. září 2018 v Ostravě. „Město bude žít atletikou celý rok. Připravujeme rozsáhlý projekt pro žáky základních a středních škol s názvem Ostrava fandí kontinentům,“ řekl předseda Českého atletického svazu a organizačního výboru Libor Varhaník.

Cíl projektu je jasný: přilákat děti a mládež k atletice

dlouhodobě. „Atletika je základ všech sportů a v této souvislosti se propojení nabízí,“ uvádí a dodává: „Zároveň bychom chtěli využít fakt, že se do Ostravy sjedou atleti ze všech světadílů. Patrony škol

budou atletické hvězdy z jednotlivých soutěžících kontinentů, které propojíme přímo se školami. Rádi bychom, aby se děti dozvěděly i něco o kultuře, zvycích či přímo o životě v různých částech světa.“



Kontinentální pohár je unikátní týmová soutěž, která se koná jednou za čtyři roky. Proti sobě se postaví výběry kontinentů Evropy, Ameriky, Afriky a Asie-Oceánie, na startu se objeví víc než 300 atletů.

„V atletické branži je to třetí nejvýznamnější akce po olympijských hrách a mistrovství světa. Je téměř zázrak, že se podařilo Kontinentální pohár dostat do Ostravy,“ říká primátor Ostřavy Tomáš Macura. (red)