

Představujeme sporty

Tanec

Tanec nám pomáhá vyjádřit emoce

Tanec je velmi náročný jak na fyzickou kondici, tak na koordinaci a ještě u toho musíte vypadat dobře. Myslím, že je to velmi komplexní sport, říká Anna Korba Vanacká, lektorka taneční školy Nart Dance.

■ Veronika Dawidowicz

Od kolika let se děti mohou věnovat tanečnickému sportu?

Odpověď na tuhle otázku je velmi individuální, řekla bych, že záleží na konkrétním dítěti. Z naší praxe nám vychází jako nejvhodnější čas mezi čtvrtým a pátým rokem života. V tomto věku už dítě dokáže udržet pozornost a hodina je pro něj zábavou.

Když začnou už například s tancem v šesti letech, jak často u tance vydrží až do dospělosti? Znáte takové případy?

Abych řekla pravdu, znám víc lidí, kteří se tanci věnují i v dospělosti (nebo mu alespoň fandí), než těch, kteří odešli. Důležitým faktorem tady u nás je odchod tanečnicků na vysokou školu mimo město, ale i tak se často vrací zpět k nám buď jako trenéři nebo jako fanoušci.

Hlavním důvodem tohoto trendu je, že mimo to, že společně tančíme, tak zároveň mezi sebou vytváříme vazby, které jsou mnohdy na celý život. Se stejnou partou lidí zažijete výhry, prohry, zájezdy do zahraničí, soustředění a trávíte spolu až pět dní v týdnu. Tanec je životní styl, který se těžko opouští!

Je tanec pro každého? Respektive - dá se naučit?

Tanec je pro každého. Představte si, že máte třeba z něčeho radost, něco se vám povede, spousta lidí začne spontánně tančit. Tanec nám pomáhá vyjadřovat emoce, nebo je naopak zpracovat. Takže pokud nemáte ambice být mistr světa, s tancem můžete začít kdykoliv a základy se myslím naučí každý. Pokud jsou však vaše ambice vyšší, pak je lepší začít co nejdříve, protože aktuální technické požadavky na tanečnický už v dětském věku jsou obrovské.

Co je u tance důležité? Musí člověk mít nějaké předpoklady?

Myslím, že jedním z nejdůležitějších předpokladů je vnímání rytmu a cit pro hudbu. Zdá se to jako maličkost, ale většina ostatních nedostatků se dá zamaskovat, ovšem když tanečník neslyší hudbu, těžko se to učí. Dalším důležitým předpokladem je vášeň a chuť. Znáám mnoho tanečnicků,



PODLE Anny Korby Vanacké je tanec úplně pro každého. Důležité je ale vnímat hudbu.

Foto na stránce: archiv AKV

kterí neměli tolik talentu, ale tanec milovali, pracovali na sobě mnohem tvrději než ti talentovanější a nakonec byli obrovskou podporou týmu a často dosahovali i lepších výsledků.

Jaký je poměr holky / kluci, co se týče tance? Přibývají například s dobou i tanečnické kluky?

Musím říct, že je to stále více holčičí záležitost. U nás v klubu máme aktuálně pět chlapců, jsme za ně moc rádi a hýčkáme si je. Myslím, že pro holky je přirozenější tančit než hrát například fotbal, kluci mají v tomhle směru ten přirozený výběr pestřejší.

Může tanec pomáhat?

Určitě ano. A hned několika způsoby. Prvním je, že tanec pomáhá těm, kteří tančí. Hlavně pro děti

mezi dvanáctým a šestnáctým rokem je to způsob, jak zpracovat své pocity, jak uniknout od problémů. Něco, co jim dává určité mantinely. Druhým je samozřejmě, že když tančíme, rozdáváme tím radost našim divákům a v neposlední řadě je spousta charitativních vystoupení, kdy tancem dokážeme pohladit něčí duši.

Je tanec vlastně vnímán jako sport?

Rozhodně ano, tanec je velmi náročný jak na fyzickou kondici, tak na koordinaci a ještě u toho musíte vypadat dobře. Myslím, že je to velmi komplexní sport. Tanečník má za sebou hodiny a hodiny náročného fyzického tréninku, aby na parketě vypadal, že je to pro něj hračka. Nemluví o psychické stránce, která často o výkonu rozhoduje.

Jak moc je tanec fyzicky náročný? Musí se člověk udržovat nějak fit?

Jde právě o to působit, že tančit pár minut v kuse není problém. To je to kouzlo, proto se rádi koukáme na tanečnický, protože na pohled jsou jako pírkové. Za vším jsou ale hodiny dřiny, úrazy, nespočet nepovedených otoček, skoků nebo akrobatických triků. To vše se ale děje na tanečním sále. Když vyjdeme na parket, tváříme se, že vše, co předvádíme, není vůbec složité.

Co vás baví na vaší práci lektorky tance nejvíce?

Nejvíce mě asi baví vidět pokroky, které naši tanečníci dělají. Někdy jsou to malé krůčky, někdy obrovské skoky. A také mě baví zapálit v nich ten oheň, tu vášeň. Není pro mě důležité, aby se naši tanečníci pak stávali profesionálními tanečníky. Já chci, aby se stali profesionály. Aby byli zodpovědní, aby dělali věci na jejich maximum, aby byli schopni pomoci druhým, aby uměli pracovat se stresem, zpracovat prohru. Jednoduše aby z nich byli dobří a pracovití lidé, nehlédě na oblast, ve které budou nakonec pracovat. A myslím, že toto všechno tanec umí zajistit.

Od kdy se tanci věnujete? Byla to láska od dětství?

Tanci se věnuji od šesti let, ale abych řekla pravdu, nebyla to úplně láska na první pohled. Mnohem víc jsem se cítila jako herečka, performerka, až postupem času jsem si uvědomila, že pohyb je pro mě mnohem víc pravdivý než slovo. Že to nejdě oklamat a že tělo nás vždy prozradí. To byl hlavně důvod, proč jsem se začala víc věnovat fyzické stránce potažmo tanci.

Co se vám s vašim tanečním studiem za poslední rok nejvíce podařilo?

Jsem moc pyšná na naši složku akrobatického rokenrolu pod vedením Barbory Schrekové. Myslím si, že odvádí fantastickou práci, holky dřou a daří se jim držet se na špičce českého rokenrolu. Nebylo to tak vždy a o to víc jsou tyto úspěchy cenné. Také jsem pyšná na naši dětskou contemporary formaci v choreografii Natalie Schrekové, která letos poprvé vyrazila na celorepublikové soutěže a rozhodně byla pro ostatní týmy konkurencí.

Na co jste vy osobně pyšná?

Nejvíce jsem pyšná na náš trenérský tým, který jsme spolu s Barborou Schrekovou vybudovali. Máme kolem sebe lidi, kteří jsou kompetentní, nesmírně talentovaní a ještě i vtipní. Je to dokonalá kombinace. A taky jsem moc ráda za komunitu, která kolem Nartu vzniká. Trávíme spolu opravdu hodně času a nejlepší na tom je, že ho spolu trávíme rádi.



TANEC je stále více dívčí záležitostí, kluci se podle Korby Vanacké do tohoto odvětví moc nehrnou a dají přednost jiným sportům.