

## Představujeme sporty

# Tanec

## StarDance přiblížil krásu tanečního sportu

U dětí dbáme na správné držení těla, příjemné vystupování, ale učíme je i komunikačním dovednostem nebo jak zvládat stres na soutěži, říká předsedkyně tanečního klubu Chrisstar Jihlava Radka Prokúpková.

■ Veronika Dawidowicz

**Od kolika let mohou děti začít s tancováním?**

Máme páry věkových kategorií děti, junioři, mládež, dospělí, ale i seniorské páry 35+. Děti u nás začínají s tancováním mezi 4-5 rokem. U starších zájemců je výhodou předchozí pohybová příprava. Tančit na soutěžní úrovni se dá v každém věku.

**Rozděluje se to nějak věkově, že třeba latinsko-americké tance jsou od 6 let, standardní tance od 8 let, nebo je to jedno?**

Ve věkové kategorii miniděti (do 7 let), děti I. (do 9 let) a děti II. (do 11 let) se závodně tančí kombinace standardu a latiny, takzvaných pěti tanců (waltz, quickstep, cha-cha, jive a polka), proto s dětmi trénujeme obě skupiny tanců hned od začátku.

**Jaké druhy tanců se u vás vyučují?**

V tanečním klubu trénujeme standardní tance (waltz, tango, valčík, slowfox a quickstep) a latinsko-americké tance (samba, cha-cha, rumba, paso-doble a jive), tedy obě skupiny tanců. U dětí je součástí kombinace i náš národní tanec polka.

**Je potřeba mít nějaké předpoklady pro to, aby dítě mohlo být tanečnickem/tanečnicí?**

Já dětem říkám, že stačí chtít, ostatní přijde samo. Velkou měrou k tomu přispívají rodiče, jsou to oni, kdo se rozhlédnou po nabídce volnočasových aktivit, zhodnotí, zda jít cestou zájmovou, nebo výkonnostní. Pokud vyberou společně s dítětem sport, kde se najde, a podpoří ho, můžou dosáhnout vysoko a taková spolupráce je pak pro dítě, rodiče i trenéra velkou radostí. Po letech, kdy z dětí vyroste rodiče a s důvěrou se opět obrátí na vás a svěří vlastní dítě do péče, je to nejvyšší ocenění nejen trenérské, ale i lidské.

**Je tanec fyzicky náročná aktivita?**

Tanec je velmi fyzicky a psychicky náročný sport. Od třetí výkonnostní třídy C se tančí v kombinaci deseti tanců a každý tanec má minimálně jeden a půl minuty, což si třeba řeknete, že není dlouhé, ale pokud pojedete na soutěž, kde každá skupina tanců bude mít tři kola, tak zkuste vydržet na plný výkon s malými přestávkami 45 minut sprintovat.

**Co děti získají, když se dají na tancování?**

U dětí dbáme na správné držení těla, postavení chodidel, hezké a při-



SPOLEČNÁ fotografie z březnového setkání krajského centra talentované mládeže. V popředí zleva Jakub Brück, Mistr ČR 2024 v kombinaci 10T, a Marek Bureš, několikanásobný Mistr ČR v latině.

jemné vystupování, učíme i komunikačním dovednostem, jak fungovat s trenérem, jak se chovat k partnerovi, jak zvládat stres na soutěži, motivujeme je k práci na sobě samém.

**Jaký je mezi dětmi aktuálně nejpopulárnější druh tance a mění se to nějak během posledních let?**

Nejpopulárnějším tancem věkové kategorie Děti je polka, od vyšší třídy samba. Junioři a Mládež mají oblíbené tance různé, v závislosti na vývoji osobnosti každého jednotlivce a také podle taneční úrovně, tzv. výkonnostních tříd. V té základní náborové třídě E se tančí šest tanců (waltz, valčík, quickstep, samba, cha-cha a jive), ve třídě D už je to osm tanců (přidá se tango a rumba) a od třídy C je v kombinaci všech 10 tanců. Tedy i ty nejnáročnější slowfox a paso-doble.

**Hlásí se dostatek kluků na tancování?**



TANEČNÍCI Filip a Lucie z kategorie Mládež.

Členská základna našeho tanečního klubu s čtyřiceti členy je téměř vyrovnaná a začínáme být na hraně kapacity tréninkových prostor. Tím, že děti začínají v útlém věku, se nám daří docílit přiřazení do páru přibližně stejných ročníků narození. Tyto páry spolu pak mnohdy tančí až do dospělosti. V tuto chvíli nám chybí děvčata věkové kategorie 6 - 7let a chlapci ve starším juniorském věku 13-15 let.

**Jaké jsou největší úspěchy vašich svěřenců?**

Mezi největší úspěchy řadíme zisk výkonnostní třídy A Mládeže v tanečních latinsko-amerických a poprvé v historii klubu i zisk výkonnostní třídy A Mládeže za tance standardní.

Bylo pro nás velkou ctí reprezentovat kraj Vysočina na Olympiádě dětí a mládeže v roce 2022.

**Jaké mají například vaši svěřenci ambice do budoucna? Jdou si za svým?**



**PRO TRENÉRKU** Radku Prokúpkovou je nejvyšší ocenění, když z jejich svěřenců vyroste dospělí, rodiče, kteří se na ni opět obrátí a svěří jí své dítě.

Pro všechny členy klubu je metou účast na MČR Czech Amateur League - mistrovství nižších výkonnostních tříd E-C, kde dosahujeme nejvyšších příček, tedy ocenění titulem Mistr ČR.

Pro vybrané talentované páry, které na sobě dlohodobě a tvrdě pracují, je metou zisk výkonnostní třídy B a A, nominace na Taneční Ligu a Mistrovství ČR nejvyšších tříd a také na mezinárodní soutěže okruhu World DanceSport Federation.

Jejich snaha a úsilí byly motivací i pro nás, a proto jsem se v rámci kraje dohodla s okolními kluby na spolupráci a vytvořili jsme zázemí pro nejlepší. Díky programu krajského centra talentované mládeže Kraje Vysočina máme možnost pomáhat dětem plnit jejich taneční sny.

**Myslíte si, že popularitě tancování pomáhají pořady jako například StarDance?**

Projekt StarDance přiblížil všem kouzlo a krásu tanečního sportu, ale zároveň ukazuje i náročnost. K zvýšení zájmu o tento druh sportu velmi pomohl.

Foto: Richard Jürka