

# PŘIHLÁŠKA

na Den tance a pohybu v hotelu Academic,  
Tyršovo náměstí 2222, Roztoky  
24.11.2007

Jméno a příjmení: \_\_\_\_\_

Adresa: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Přihlašuji se tímto závazně na tyto workshopy:

Tai - či	150 Kč	<input type="checkbox"/>
Africký tanec	150 Kč	<input type="checkbox"/>
Step	150 Kč	<input type="checkbox"/>
Body drumming	150 Kč	<input type="checkbox"/>
Břišní tance	150 Kč	<input type="checkbox"/>
Power jóga	150 Kč	<input type="checkbox"/>
Swing	150 Kč	<input type="checkbox"/>
Kocouří cviky	150 Kč	<input type="checkbox"/>

**Celkem .....Kč**

Při přihlášení na 6 a více workshopů je cena 800 Kč.

Uvedenou cenu uhradím do 10.11.2007

převodem na účet č. 51-2152120297/0100

v hotovosti po domluvě na tel. 606 893 292

Datum a podpis \_\_\_\_\_

Vyplněnou přihlášku zašlete na adresu  
OS Roztoky - město pro život, Masarykova 1597,  
252 63 Roztoky

Rovněž je možno se přihlásit e-mailem na adrese  
roztoky-mpz@volny.cz nebo na tel. 606 893 292

## Popis workshopů:

### Tai či

T'ai chi ch'uan je čínské vnitřní bojové umění. Je považováno za nejvyšší formu ch'i gungu-cvičení pro zdraví. Je vhodné pro všechny věkové kategorie mužů a žen. Používá se zde specifický typ pohybu, který je nutno procvičovat řadu let, než se skutečně dostaví výsledek. V současné době je toto cvičení velmi populární a je zcela mylně považováno jen za "relaxační". Na naší ukázkové hodině si probereme principy pohybu (rovná záda, osy těla) a naučíme se základní cvičení určené pro zahřátí těla a první kroky.

*Co na sebe? Pohodlný oblek-triko, volné kalhoty a boty s rovnou podrážkou, případně stačí ponožky. Můžete si vzít i něco k pití (doporučen zelený čaj).*

### Africký tanec

Africký tanec je uzemněný energický pohyb. V tanci využíváme primitivní pohyby celého těla, izolované pohyby pánve, hrudníku, ramen, hlavy, různé typy chůze, pohyby paží, uvolňování vnitřního zvuku a napětí. Důraz je kladen na správné držení těla, postavení kloubů a posílení svalových skupin. To všechno nám pomáhá zbavit se stresu, zlepšuje činnost srdce a plic, urychluje metabolismus a tím se odbourává tuk. Není podstatné, jak při pohybu vypadáme, ale jak se cítíme, a jak prožíváme spojení s vlastním tělem.

*Vhodné je jakékoliv pohodlné oblečení pro cvičení, možný je i šátek kolem pasu.*

### Step

Druh tance, při kterém tanečník vytváří rytmus svými chodidly. Vznikl v USA v průběhu 19. století. Fred Astaire či Gene Kelly mu zasvětili celý život.

*Výuka: základní údery a variace, rytmická cvičení.*

*Oblečení: sportovní oblečení + sportovní obuv*

### Body drumming

- tzv. „bubnování o svoje tělo“. Tvoření jednoduchých i složitějších rytmů svým vlastním tělem - tleskáním, dupáním či luskáním. Doplnková technika především ke stepu.

*Oblečení: sportovní oblečení + sportovní obuv*

### Břišní tanec

Je vhodný pro všechny věkové kategorie. Každá žena bez rozdílu věku, postavy či talentu má možnost nechat promluvit skrz tanec svou ženskost. Tanec přispívá k formování postavy a přirozenému držení těla, je zaměřen na uvolnění a pohyblivost pánve. Odstraňuje blokády v oblasti bederní páteře.

*K tanci nepotřebujete nic speciálního ( dlouhá sukně, tilko nebo elastáky).*

### Power jóga

je dynamická forma hathajógy. Jejím základem je propojení dechu s pohybem, tokem energie a směřováním pozornosti. Při Power józe se kultivuje vnitřní i vnější síla, pracuje se s energií a pozorností, posiluje se vitalita a podporuje se přirozená inteligence těla v plynulém pohybu vedeném dechem. Power jóga staví na spojení různých sekvencí asán, které posilují i protahují, zpevňují i uvolňují, ponechává ovšem prostor i pro spontánní, intuitivní pohyb.

*Na cvičení je vhodné pohodlné oblečení, které neškrtí.*

### Swing (Lindy hop)

- afroamerický párový tanec, který vznikl v polovině 20. let v New Yorku. Tančí se na swingovou hudbu a je považován za předchůdce rokenrolu.

*Výuka: základní krok a figury (není potřeba partnera/ku).*

*Oblečení: sportovní oblečení + sportovní obuv*

### Kocouří cviky

Nová metoda zdravotní tělesné výchovy. "Kocouří cviky" jsou určeny pro ty, kteří chtějí dát vale nehezkému držení těla, celkové ztuhlosti a jiným potížím. Vycházejí z různých metod protahování a posilování svalstva. Pocit z tohoto cvičení je, že si se svým tělem jen tak nezávazně pohráváte, že tancujete a že se nijak zvlášť nenamáháte. Po cvičení se budete cítit příjemně uvolnění, bude se vám lépe dýchat a budete mít pocit, že své tělo lépe ovládáte.

## Místo konání workshopů

Hotel Academic, Tyršovo náměstí 2222, Roztoky

Spojení z Prahy:

Autobus č. 340 nebo 350 od metra Dejvická (stanice je umístěna na třídě Jugoslávských partyzánů) - odjezd vždy 15 minut po celé hodině - 8.15, 9.15 atd.

V okolí hotelu je dostatek parkovacích míst.

Možnost stravování v hotelové restauraci.

K dispozici je šatna se skříňkami, doporučujeme přinést si vlastní zámeček.

V hotelu je rovněž sauna a relaxační bazének.

## O LEKTORKÁCH

### **Martina Kuglerová (tai-či)**

T'ai chi ch'uan se věnuje od roku 2000, nejprve pod vedením sensei Stewe Row, zakladatele bojového umění Shikon. Od roku 2004 je jejím učitelem Mistr Robert Amacker, člověk s hlubokými znalostmi různých stylů bojových umění.

### **Petra Handlová (africké tance, power jóga)**

Jógou se zabývá od roku 1999, začínala hathajogou. Od roku 2003 se věnuje vinyasa józe, dynamickému stylu jógy, ze kterého na západě vznikla dnes tolik oblíbená powerjoga.

Africkým tancem se zabývá od roku 2004.

### **Petra Macháčková (step, body drumming, swing)**

steapačka a tanečnice z Prahy, vedoucí stepařské skupiny D'efekt.

Vítězka Mistrovství ČR ve stepu v kategorii hlavní třída sólo pro rok 2002 a v rock 'n' rollu v kategorii dívčí formace pro rok 1999, 2. místo na Mistrovství Polska ve stepu v kategorii duet pro rok 2000.

Spolupracuje s pražskými divadly, umělci a kapelami, má za sebou sólová vystoupení a účast na projektech v ČR, Polsku, Slovensku, Německu, Rakousku.

### **Eva Koktanová (břišní tance)**

Začínala vystupovat s taneční školou Aziza, poté přešla do taneční školy Aisha, kde vyučovala pět let. Nyní učí v Roztokách. Stále se zdokonaluje, pravidelně se zúčastňuje seminářů u zahraničních lektorů.

### **PaedDr. Olga Chválová, CSc. (kocouří cviky)**

vystudovala Fakultu tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, obor tělesná výchova a český jazyk, a Filozofickou fakultu Univerzity Karlovy, obor francouzština. Na FTVS UK pracovala v 80. letech jako odborný asistent a vědecký pracovník. Toto období završila vydáním knihy Záda už mě nebolí, Svojtka & Vašut, Praha, 1992, která je na knižním trhu dodnes (spoluautoři PaedDr. Vladana Botlíková, MUDr. Josef Čermák). Nyní působí jako vysokoškolská učitelka. Publikuje, překládá, věnuje se poradenské činnosti.

## PROGRAM:

- 09.00 - 09.45 Tai - či  
10.00 - 10.45 africké tance  
11.00 - 11.45 step  
12.00 - 12.45 polední přestávka  
13.00 - 13.45 bodydrumming  
14.00 - 14.45 břišní tance  
15.00 - 15.45 power jóga  
16.00 - 16.45 swing  
17.00 - 18.00 kocouří cviky

---

Přijďte se protáhnout, uvolnit se, nebo si jen tak zkusit známé či méně známé...

Nezáleží na věku ani na kondici!

Vše pod vedením odborných lektorek!

### **Pořadatel:**

OS Roztoky - město pro život, Masarykova 1597,  
252 63 Roztoky.

**Kontaktní osoba:** Vladka Drdová, tel. 606 893  
292, e-mail v.drdova@volny.cz

[www.roztokysdruzeni.cz](http://www.roztokysdruzeni.cz)

# DEN TANCE A POHYBU

24. 11. 2007  
9 - 18 HODIN

**HOTEL ACADEMIC  
TYRŠOVO NÁM. 1222  
ROZTOKY**



**ACADEMIC**  
hotel & congress centre