



Tento materiál (včetně PDF a videí) je autorským dílem a je určen výhradně pro vaše osobní použití. Jakékoli další šíření, kopírování, sdílení odkazu nebo poskytování obsahu třetím osobám bez předchozího písemného souhlasu autora je přísně zakázáno. Lektorka na vás přes obrazovku nevidí. Poslouchejte své tělo – pokud jakýkoliv pohyb bolí nebo píchá, okamžitě zastavte a zbytek prvku raději jen dokoukejte. Nezapomínejte pít.

Průvodce online lekcí

Najdi svůj taneční styl

1. Taneční rozcvička

- **Odhrovnání záclon:** Probuzení a práce s pažemi.
- **Malování očí, pusy a posílání polibků:** Přenášení váhy z jedné strany na druhou (stylizace ptáčka).
- **Divoženka:** Promasírování, prohnutí zad a postupné rolování páteře obratel po obratli.
- **Mořská panna:** Ladný skok do vody a vynoření (pohyb motýlka).
- **Šamanka u ohně:** Izolovaný pohyb hrudníku čistě ze strany na stranu.
- **Kobra:** Vertikální vlnivý pohyb hrudníku zdola nahoru.

2. Základní postavení a estetika rukou

- **Základní postoj:** Plosky nohou na zemi, mírně pokrčená kolena, podsazená pánev, zvednutý hrudník, ramena stažená dozadu a dolů, mírně zasunutá brada.
- **Vizualizace loutky:** Představa, že vás nitka na temeni hlavy táhne neustále vzhůru – narovnává a prodlužuje se tím krční páteř.
- **Princip „chce se mi čůrat“:** Přenesení váhy na jednu nohu, zatímco druhá je odlehčená a opírá se o špičku. Tento postoj opticky zužuje pas a vytváří ženské křivky.
- **Estetika dlaní:** Prsty držíme u sebe, palec nikdy neodstává. Prostředníček jemně zatlačíme níž a ukazováček mírně výš, což dodá ruce plastický tvar. Paže se vlní volně jako šátek ve větru.

3. Belly Dance základy: Posuny a osy

- **Šálek čaje (Pánev):** Představa, že pánev je plný šálek, který posouváme po stole. Čaj se nesmí vylít.
 - **Slide (Posun):** Pohyb pánve čistě do stran.
 - **Twist (Rotace):** Horizontální točení pánve na místě.
 - **Vylévání (Překlápění):** Střídavé zvedání boků nahoru a dolů pomocí šikmých břišních svalů.

- **Hrudník:**
 - **Slide:** Pohyb hrudníku do stran (jako by vás někdo tahal za ruce).
 - **Ohyb:** Úklony hrudníku do stran, paže drží pevně pozici.
 - **Akcent nahoru/dolů:** Vertikální pohyb hrudníku za pomoci bránice a mezilopatkových svalů.

4. Klasické Belly Dance Combo

- **Maya (Vertikální osmička):** Posun pánve do strany, její překlopení a protažení pohybu dolů přes pokrčené koleno a špičku.
- **Horizontální osmička:** Spojení posunu pánve a twistu (točení) na narovnaných kolenou, pohyb vychází z břišních svalů.
- **Arabský krok s twistem:** Důrazný akcent bokem dopředu podpořený twistem se střídáním nohou.

5. FCBD (FatChanceBellyDance)

Skupinový styl s pevnými pravidly a hrdým postojem inspirovaným flamencem.

- **Pojmy a postoj:** Vysoká ramena a lokty, paže neustále drží tvar, jako by objímaly velkou vázu. Tancuje se v **Performance Angle** (natočení těla o 45 stupňů).
- **Snake Arms (Pomalé paže):** Kroužení a plynulý pohyb paží, prsty drží pozici „štamperlíku“.
- **Egyptian:** Základní arabský krok, paže se synchronizovaně stahují dolů současně s pohybem boku.
- **Choo Choo:** Rychlý prvek, intenzivní akcenty boků do stran za zapojení šikmých břišních svalů.
- **Single Bump & Box Step:** Akcenty boků dopředu a dozadu, které se tancují v geometrickém čtverci (chození do rohů pomyslné krabice).

6. TF (Tribal Fusion)

Moderní fúzovaný styl. Na rozdíl od klasického Belly Dance stahuje energii více dovnitř těla. Je dravý, zemitý, s hlubokým postojem v kolenou.

- **Hadí paže s izolací hrudníku:** Pohyb paží doplňují izolované, reverzní pohyby hrudníku (vlna kobry).
- **Propojení rovin (Maya + Snake Arms):** Spojení vertikální osmičky boků s plynulým pohybem paží. Paty zůstávají pevně přilepené k zemi.
- **Čarodějnice:** Hladkáme vodu reverse. Jemné vlnivé pohyby dlaní kombinované se stabilní izolací trupu.

7. Závěr a uvolnění

- **Cooldown:** Zklidňující zprohýbání zádových svalů s hlavou dolů, vydýchání a návrat do vlastního těla.

Bonusy ke kurzu:

- **BONUS Č. 1: Video-návod** "5 tajných triků, jak se obléct na trénink a těšit se z pohledu do zrcadla"
- **BONUS Č. 2:** Originální **kurátorské playlisty** hudby a výběr nejlepších inspiračních videí.
- **BONUS Č. 3: VIP záznam** z taneční lekce
- **BONUS Č. 4: Exkluzivní cena** pro účastnice online lekce: Běžná cena **za 11 lekcí** fyzického kurzu je 2 500 Kč. Jako účastnice této online lekce máte automatickou **slevu 200 Kč** (na vaše jméno se odečítá cena, kterou jste zaplatily za toto ukázkové video).
Výsledná cena kurzu je **2 300 Kč**.

Co dál? Přihlas se na kurzy :)

Pokud vás ukázková lekce bavila, od září startují pravidelné podzimní kurzy.

Kdy a kde: Fit Studio, ul. Sokolská 63, Sídliště Šumava, České Budějovice.

- Fit Belly Dance: úterky 17:15 - 18:30 od 8.9. - 17.11.2026
- Tribal Fusion Belly Dance: čtvrtky 17:45 - 18:45 od 10.9. - 19.11.2026
- FCBD Tribal Styl: čtvrtky 18:55 - 19:55 od 10.9. - 19.11.2026