

# Balet není zdaleka jenom pro mladé

05.03.2024

Klasický tanec pomáhá zpevnit celé tělo, takže je vhodný pro děti i sportovce. Prospívá ale taky starším lidem, kteří se chtějí držet v kondici.



Baletní školu ve zdejší Sokolu zakládala Eva Maternová už v roce 1996. Od té doby jí prošly dvě generace tanečnic a tanečníků. „Mám teď v jedné třídě i maminku s dcerou, která chodila nejdřív do třídy mladších a potom postoupila dál,“ říká Eva, která ve škole sama učí. Momentálně vede tři třídy, v každé je kolem 10 dětí nebo dospělých. Podle ní je ideální mít ve skupině maximálně 15 dětí, protože pak zvládne každé sledovat, vést a upozorňovat na případné chyby.

Malé děti začínají v kurzech s taneční gymnastikou, v nichž cvičí převážně na zemi. Učí se propínat nohy, rozpohybovat klouby a správně držet tělo, což jim pak pomůže při nácviu u tyče. Kurzy je vedou ke klasickému tanci, který slouží jako základ pro všechny další styly. Lekce navštěvují některé holčičky a kluci už od čtyř let. Hlásí se například i starší děti, které se připravují na taneční konzervatoř. Balet láká ale taky lidi v pokročilejším věku. „Na lekce pro dospělé chodí i jedna padesátnice. V březnu se chystám udělat nábor na dopolední hodiny pro zájemce nad padesát let a věřím, že přijdou třeba i vitálnější šedesátníci nebo starší,“ předpokládá vedoucí kurzů a připomíná, že skupinové nabory se konají během ledna a září. Jednotlivci můžou přijít kdykoli.

Dřív platilo, že každý, kdo se věnoval gymnastice, krasobruslení nebo společenskému tanci, musel v rámci výuky cvičit taky balet. Ten totiž napomáhá ke správnému držení těla i jeho zpevnění, zlepšuje koordinaci pohybů a estetické cítění hudby. Z toho důvodu je vhodný pro všechny, kdo chtějí připravit tělo na pohyby, které budou následně vykonávat v rámci své sportovní disciplíny. „Pokud mají třeba gymnasti a gymnastky ztvrdlé klouby a jdou na ně přes sílu a bolest, brzy končí u doktorů. Balet jim ale pomůže,“ dodává Maternová