

Obsah

1	Úvod	7
2	Technika Lestera Hortona v mém profesním životě	8
3	Úvod do života Lestera Hortona	13
4	Všeobecný úvod do techniky Lestera Hortona	33
5	Názvosloví techniky Lestera Hortona	51
5.1	Pozice nohou a rukou	53
5.2	Pozice těla	58
5.2.1	Flat Back	58
5.2.2	Primitive Squat Position	61
5.2.3	Lateral Position	62
5.2.4	Lateral T	64
5.2.5	Stag Position	67
5.2.6	Table Position	69
5.2.7	Egyptian Walks	70
5.2.8	Coccyx Balance	71
5.2.9	Strike Position	73
5.2.10	Lunges	73
5.2.11	Hinge	76
5.2.12	Figure 4 Position	77
6	Struktura techniky Lestera Hortona	80
6.1	Fortifications	81
6.2	Isolations	81
6.3	Preludes	83
6.4	Studies	83
6.5	Elevations	86
6.6	Propulsions	87
6.7	Progressions	88

7	Vliv techniky Lestera Hortona na tanečnicka	90
7.1	Zdroje energie	95
7.2	Představitivost a duševní vývoj tanečnicka	100
7.3	Uplatňování principů techniky na jevišti a mimo jeviště	104
8	Trénink techniky Lestera Hortona	106
8.1	Warm Up	107
8.2	Návrhy pro přípravu tréninku techniky Lestera Hortona ...	110
8.2.1	Vzor struktury tréninku Lestera Hortona	111
8.3	Zápis vzorového tréninku techniky Lestera Hortona	113
8.4	Osnova pro čtyřtýdenní workshop techniky Lestera Hortona	133
9	Pravidla chování studentů na tanečním tréninku	137
10	Motivace studenta a pedagoga	144
10.1	Motivace studenta	144
10.2	Motivace pedagoga	147
11	Budoucnost techniky Lestera Hortona	151
	Příloha	153
	Bibliografie (seznam citované a necitované literatury)	168
	Summary	170