

# Siluety

## Představujeme skladby pro XVI. všesokolský slet

Loňským listopadovým předvedením hromadných skladeb ČOS pro XVI. všesokolský slet vstoupily sletové přípravy do další etapy, v níž se rozšiřují do žup a jednot, od letošního února postupně začínají první nácvikové srazy. V tomto vydání časopisu začínáme v rozhovorech s autorkami a autory jednotlivé skladby představovat.



Kateřina Karešová



Eliška Karešová

**J**ako první bude mít svůj 1. nácvikový sraz skladba Siluety, a to 18.-19. února. Jejimi autorkami jsou sestry Eliška a Kateřina Karešovy, které jsou mezi autory sletových skladeb nováčky.

### Pro koho je vaše skladba určena především?

Skladba Siluety je primárně určena pro dorostenky a mladší ženy, je ale fyzicky zvládnutelná pro osoby mladší i starší. Po důkladném tréninku ji zvládne kdokoliv, kdo se na cvičení s obručí cítí. Naším hlavním záměrem bylo oslovit mladou sokolskou generaci a nabídnout jí takovou skladbu, kterou by se chtěla s radostí naučit a zacvičit si ji. Jejím cílem je představit moderní pohybový směr s tradičním náčiním, ale v novém využití nazývaném Hoop dance. Je to zábavný, přirozený a ladný pohyb se speciální obručí. Obruč má vyšší váhu než obruč gymnastická, proto je mnohem jednodušší ji roztočit, jak v pase, tak například na ruku. Po chvíli zkoušení a tréninku ji roztočí téměř každý.

### Proč jste si zvolili tuto věkovou kategorii?

S myšlenkou vytvořit skladbu jsme si pohrávaly již od roku 2012, kde nás na XV. všesokolském sletu velice zaujala skladba Slovenek, která byla dyna-

mická a mladé ženy vyloženě bavila. Stále jsme přemýšlely, jakou skladbu by bavilo cvičit nás. Chtěly jsme, aby byla zajímavá, aby pro nás byla fyzicky výzvou, ale zároveň neomezovala věk cvičenek a mohl se do ní zapojit každý, kdo se cítí mladistvě. Další podmínkou bylo pohodlné a sympatické obleče-

le a cítily se v něm dobře. Hudba byla tak trochu oříšek. Hledali jsme moderní autory, kteří aktuálně oslovují mladou generaci. Skupina Mandrage ve všech bodech vyhovovala. Jako stěžejní píseň pro skladbu jsme zvolily píseň Siluety, která vystihovala ladnost pohybu s obručí a doplnily jsme ji dalšími dvěma rytmickými písničkami.

Po celou dobu tvorby skladby jsme měly na paměti, jestli vytváříme to, co bychom samy chtěly. První otázka vždy byla: Chtěla bych to mít na sobě? Chtěla bych cvičit na tuto hudbu? Líbí se mi ty pohyby? Hledaly jsme bilanci mezi tím, co je atraktivní pro cvičence a pro diváka.

### SILUETY

**autorky:** Eliška Karešová,  
Kateřina Karešová

**hudba:** Pepa Bolan & Mandrage

**konzultant skladby:**

Jana Kosařová

**vedoucí:** Jana Kosařová

**metodik:** Kateřina Koláčná

Skladba je určená primárně pro dorostenky a mladší ženy, ale pohybově a fyzicky není zbytečně náročná. Základní nácvikový celek pro skladbu je 8 cvičenek na 16 metách. Skladbu tak mohou nacvičovat i menší celky v jednotlivých jednotách. Vhodnější provedení je však v počtu 16 cvičenek, popř. 32 cvičenek, které již tvoří větší skupinu, kdy při předvedení vyniknout složitější plošné útvary.

ní, které by dívky a ženy chtěly nosit i do běžných cvičebních hodin v Soko-

### Co bylo, vedle zmíněné slovenské skladby na minulém sletu, impulsem pro téma skladby?

Nový taneční směr Hoop dance se již z Ameriky dostal i k nám. My jsme jej poprvé objevily na serveru Youtube, kde mladá dívka předváděla s tradičně vypadající obručí zajímavé, ale technicky zvládnutelné triky. Když jsme začaly navštěvovat lekce, hned bylo jasné, že v tom vidíme cestu k úspěchu. Pohyb je ladný a zábavný a vždy najdete další trik, který je pro vás výzva. Naštěstí stejného názoru byla i sletová komise, které se také náš nápad líbil a vybrala nás k vytvoření skladby.

**Jaké to je pracovat v autorském a ještě k tomu sourozeneckém tandemu? Má to určitě své výhody, ale také úskalí, když můžete mít na něco rozdílné názory, představy...**

**Eliška:** My se vlastně jako autorky velice dobře doplňujeme. Kateřina má zkušenosti se cvičením sletových skladeb. Od svého narození se účastnila všech sletů. Takže ona vymýšlela choreografii, přesuny a větší celky. Já jsem zase vedla taneční oddíl, takže mojí specializací byl pohyb cvičenek jako jednotlivců. Dohromady nás jako lepidlo dávala naše mamka, která je náčelnicí v Sokole Dvůr Králové a byla vždy k dispozici se svými cennými radami a zkušenostmi.

**Kateřina:** Obě vymýšlíme sletovou skladbu poprvé, takže každá věc nám trvala dvojnásobek času a trojnásobek péle, co ostatním autorům (smích). Ale díky tomu nám nechyběla pokora vůči připomínkám z odbornějších zdrojů a také nekončící snaha vše vypilovat a vyrovnat se zkušeným autorům.

### **Proč jste zvolily název skladby Siluety?**

V první řadě to je název ústřední písně skladby. Zpočátku jsme ho braly jako pracovní označení, ale nakonec jsme se shodly, že to je název originální a vše vypovídající. Vyjadřuje jak propojení se skupinou Madrage, tak především ladnost ženského pohybu, ženských křivek a poselství, které chceme naši skladnou předat: Věnujte se pohybu. Takovému, který je prospěšný pro postavu, ale hlavně je příjemný a zaručuje dobrou náladu.

Poděkování patří všem, kteří nám při skladbě pomáhali. Především pak nácvičným celkům ze Sokola Dvůr Králové nad Labem a Sokola Kolín, které trpěly naše neustálé změny a pilování skladby a věnovaly nám svůj volný čas.

Máme také vlastní facebookovou stránku, kde přibývají fotky a příspěvky ohledně skladby. Zveme nejen zájemkyně k nahlédnutí:

[www.facebook.com/siluety2018](http://www.facebook.com/siluety2018)

-red-

