

Kedves Táncosok!

Az itt olvasható hetekre lebontott tananyag egy írásbeli segítség nektek, hogy könnyebben menjen az otthon-táncolás és gyakorlás. Természetesen minden írásos anyaghoz tartozik egy videó melléklet, amelyet a honlapunkon könnyen megtaláltok. A szöveges és a videó-anyag együtt, kombinálva „fejt ki a legjobb hatást”. ☺ (A bemelegítéshez is találtok külön videót.)

Az eheti anyag a latin-amerikai táncok ismétlése és gyakorlása. Ha gondoljátok, kiválaszthatjátok a kedvenceteket, és kezdhettek azzal is a gyakorlást.

28. hét - Bemelegítés. Gyakorlás. Latin-amerikai táncok összefoglalása, ismétlése, gyakorlása.

Bemelegítés	Most sem maradhat el a bemelegítés. Ne feledjétek: a részletes instrukciókat videó melléklettel külön megtaláljátok. Ha szeretnétek változatosabb bemelegítést, meg is fordíthatjátok a megszokott sorrendet, és végezhetitek a gyakorlatokat lentről felfelé haladva is.	kb. 5 perc (Videó melléklet a honlapon!) <u>Ajánlott zene</u> Mark Ronson & Bruno Mars - „Uptown Funk”
Tánc	<u>Cha Cha Cha</u> Emlékezzetek vissza, hogy milyen figurákat tanultatok a Cha Cha Cha-ban és hogy hogyan számoltatok a zenére ennél a táncnál. A „2-3-4-és-1” illetve a „2-3-Cha-Cha-Cha” számolás bizonyára már eszetekbe is jutott. Tapsoljátok is le ezt a ritmikát! Ha gondoljátok, le is doboghatjátok a lábatokkal. Táncoljátok le a tanult figurákat és korográfiát számolásra, majd zenére! <u>Koreográfia</u>: 4 ütem alaplépés, 4 ütem New York (előre kinyitás), 4 ütem Hand to hand (hátra kinyitás) Természetesen, ha nincs lehetőség párban letáncolni, akkor meg lehet kérni egy családtagot is, hogy segítsen ☺	Gyakorlás számolásra, majd zenére (Videó melléklet a honlapon!) <u>Ajánlott zene</u>: „Todo Todo Todo” (28 bpm) Ez egy gyakorló zene, tehát a tempója kicsit lassabb a normál tempónál. Normál tempóhoz keressétek pl. ezt: „Ah Rickye Kee” (ChaCha) Watazu Remix
Tánc	<u>Rumba</u> A Rumba nagyon hasonlít a Cha Cha Cha-ra, de ez egy lassabb tánc, és természetesen különbözik az alaplépésben is. A koreográfiája azonban majdnem ugyanaz. Úgy számolunk a zenéjére, hogy: „2-3-4-1”. <u>Koreográfia</u>: 4 ütem alaplépés, 4 ütem New York (előre kinyitás), 4 ütem Hand to hand (hátra kinyitás)	Gyakorlás számolásra, majd zenére (Videó melléklet a honlapon!) <u>Ajánlott zene</u>: DJ Ice - „Thinking Out Loud”

Tánc	<u>Samba</u> Amikor elkezdünk táncolni elsőként a Disco-samba lépéseivel ismerkedünk meg, csak később tanuljuk a Samba „versenytáncos” verzióját. Ez egy nagyszerű lehetőség arra, hogy megismerjük a zenét, és ráhangolódjunk a Samba lüktetésére illetve a „bounce” mozgásra, ami végigkíséri a táncot. Ez a bounce-mozgás nem más, mint a térdek rimtikus hajlítása és nyújtása. Ismételjük át a Disco-samba koreográfiát számolásra és zenére. <u>Koreográfia</u>: 4 ütem (8 számolás) alaplépés, 4 ütem (8 számolás) séta, 8 ütem (16 számolás) 1/8 fordulat jobbra	Gyakorlás zenére (Videó melléklet a honlapon!) <u>Ajánlott zene</u>: DJ Ice – „Yo Contigo Mi Tu Conmigo”
Tánc	<u>Jive</u> Ismételjük át a Jive koreográfiát. <u>Koreográfia</u>: 2 alap, 1 link rock, kar alatt jobbról balra forgás, balról jobbra forgás, American spin Érdeemes először lassabb zenére, majd egyre gyorsabb tempóra végezni a gyakorlást.	Ismétlés lassan, számolásra majd zenére (Videó melléklet a honlapon!) <u>Ajánlott zene</u>: The Tokens – „The Lion Sleeps Tonight” (Ez egy gyakorló zene, lassabb a normál tempónál!)
Levezetés / egyéb	Nézz meg egy ifjúsági latin-amerikai táncversenyt az interneten!	Pl. German Open Championships – Juveniles I – Latin - Final