

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.)

A heti gyakorlást javasolom két részre osztani, ezért mindig két alkalomra lebontva láthatjátok majd a javasolt heti teendőket.

### 30. hét - Bemelegítés, ismétlés. Gyakorlás. **Cha-cha-cha: női szóló fordulat, New York, Samba.**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                   |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bemelegítés       | Mint jól tudjátok, minden tánc órát bemelegítéssel kezdünk. Mivel a részletes instrukciókat a 26. heti tananyagnál részletesen megtaláljátok, most már csak utalok rá, hogy annak megfelelően végezzétek el a bemelegítést.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | kb. 5 perc<br>(Videó melléklet a honlapon!)                                                                                                                       |
| Tánc              | <u>Cha Cha Cha – New York</u><br>Ismételjük át a „New York” (előre kinyitás) nevű figurát többször egymás után számolásra, majd zenére.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Gyakorlás számolásra, majd zenére<br>(Videó melléklet a honlapon!)                                                                                                |
|                   | <u>Cha Cha Cha – női szóló fordulat</u><br>Ugyanúgy indítjuk a mozdulatot, mintha egy New York-ot (előre kinyitást) táncolnánk, de ezúttal tovább fordulunk – mintegy hátat fordítva a párunknak – majd a teljes fordulat után visszaérkezve sasszéval zárjuk a figurát.<br><br>A női szóló fordulat közben a lányok forgást, míg a fiúk alaplépést táncolnak. Ezúttal azt javaslom, hogy a fiúk is próbálják ki, hogy milyen lenne, ha a lányokkal együtt ők is fordulnának, hiszen elképzelhető, hogy ezúttal otthon nem tudják párban kipróbálni a lépéseket. Forgással sokkal izgalmasabb lesz a lépés, és legalább ők is megtanulják a figura „trükkösebb” részét ☺ | <u>Ajánlott zene</u><br>Mark Ronson & Bruno Mars - „Uptown Funk”<br><br><u>Ajánlott zenék:</u><br>Jarabe de Palo – „La Flaca”<br>Havana Nights – „Represent Cuba” |
| Tánc              | <u>Samba</u><br>Táncoljuk le a Samba koreográfiánkat egyre gyorsabb zenére:<br><br>4 ütem (8 számolás) alaplépés, 4 ütem (8 számolás) séta, 8 ütem (16 számolás) 1/8 fordulat jobbra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | (Videó melléklet a honlapon!)                                                                                                                                     |
| Levezetés / egyéb | Nézzetek meg egy táncos filmet!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Pl.: Jennifer Lopez főszereplésével a „Hölgyválasz” című filmet                                                                                                   |