

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 „fejti ki a legjobb hatást”. ☺ (A bemelegítéshez is találtok külön videót.)

A heti gyakorlást javaslom két részre osztani, egyik alkalommal foglalkoztatok a Bécsi keringővel a másik alkalommal pedig a Slow fox-szal.

### 31. hét - Bemelegítés. Bécsi keringő és Slow fox gyakorlása

Bemelegítés	Ez alkalommal is bemelegítéssel kezdünk. Mivel a részletes instrukciókat külön megtaláljátok, most csak utalok rá, hogy annak megfelelően végezzétek el a bemelegítést.	kb. 5 perc (Videó melléklet a honlapon!) <u>Ajánlott zene:</u> Mark Ronson & Bruno Mars - „Uptown Funk”
Tánc	<u>Bécsi keringő</u> Elhelyezkedés a teremben: a fiú a táncirányba, a lány háttal a tánciránynak <ul style="list-style-type: none"> <li>• a fiú minden figurát jobb lábbal előre kezd</li> <li>• a lány minden lépést bal lábbal hátra indít</li> </ul> <u>Koreográfia:</u> 4 ütem alaplépés, 4 ütem haladó (váltó) lépés, 4 ütem ¼ fordulat jobbra  Ha rá lehet venni a család összes tagját, akár „házi” táncversenyt is lehet szervezni, és mindenki bemutathatja, hogy Ő hogyan tud bécsi keringőzni.	Kb. 5 perc Gyakorlás zenére  <u>Ajánlott zene:</u> Bryan Adams - „Have you ever really loved a woman?”  (Ez a zene kicsit lassabb a normál tempónál. Természetesen az interneten rengeteg lehetőséget kínál, hogy klasszikus dallamokat is találjunk. Pl.: André Rieu . „The second Waltz”)
Tánc	<u>Slow fox</u> Elhelyezkedés a teremben: a fiú arccal diagonál a falnak, a lány háttal diagonál a falhoz (aki még nem találkozott a „diagonál” kifejezéssel a táncban, úgy a legkönnyebb elképzelni, hogy a fiú tulajdonképpen háttal a középnek, a lány szemben a középpel helyezkedik el, majd egy picit (1/8-ot) elfordul balra.) <ul style="list-style-type: none"> <li>• a fiú minden figurát bal lábbal kezd</li> <li>• a lány minden lépést jobb lábbal indít</li> </ul> <u>Koreográfia:</u> 4 cikk-cakk lépés (kifelé indulva a középtől), 4 ¼ forgás jobbra (a közép felé indítva az első hintalépést)	Ismétlés lassan, számolásra majd gyakorlás zenére  (Videó melléklet a honlapon!)  <u>Ajánlott zene:</u> DJ Ice - „Can’t take my eyes off you”
Levezetés / egyéb	Nézz meg egy ifjúsági standard táncversenyt az interneten (Youtube)!	Pl. German Open Championships – Juveniles I – Standard - Final