

Kedves Táncosok!

Ezen a héten az összes eddig tanult Standard és Latin-amerikai tánc ismétlése és gyakorlása a feladat. Azt javaslom, hogy állítsatok össze egy zene-listát, amelyen megállás nélkül követik egymást a tanult táncok zenéi, és egymás után, pihenés nélkül táncoljátok le a táncokat. Nagyszerű lehetőség, hogy felmérjétek az állóképességeteket, és kipróbáljátok, hogy milyen egy táncverseny, ahol gyakran pihenési lehetőség nélkül, „non-stop” kell előadni a táncokat.

33. hét - Bemelegítés. Az eddig tanult összes **Standard és Latin-amerikai** tánc ismétlése. Gyakorlás.

Bemelegítés	Ha gondoljátok, bemelegítés-képpen kezdjétek a Standard táncokkal, majd másodikként gyakoroljátok a Latin-amerikai táncokat. Egy gyors átmozgatást azért mindenképpen végezzetek el a Standard táncok előtt is, hogy a gerincetek megfelelően felkészüljön a helyes testtartásra, a lábatok (bokátok) pedig a puha süllyedés-emelkedésre.	kb. 5 perc (Videó melléklet a honlapon!) <u>Ajánlott zene:</u> Mark Ronson & Bruno Mars - „Uptown Funk”
Tánc	<u>Standard táncok</u> Angol keringő, Tango, Bécsi keringő, Slow fox Emlékezzetek rá, hogy a Standard táncoknál fontos az elegáns, széles táncartás, tehát – ha még pár nélkül is gyakoroltok – vegyétek fel a táncartást, és úgy táncoljátok végig a táncokat. A lábtechnikánál – a Tango kivételével – ügyeljete a süllyedés-emelkedésre, a lépések puhaságára, illetve az összes táncnál a párhuzamosan tartott lábfejekre!	Gyakorlás lassan, számolásra majd zenére (Videó mellékletek a korábbi tananyagoknál: 27., 29. hét.) <u>Ajánlott zene:</u> keressetek a Youtube-on olyan zenéket, amelyek alkalmasak a táncok gyakorlására (pl.: ballroom music)
Tánc	<u>Latin-amerikai táncok</u> Cha Cha Cha, Samba, Rumba, Jive Ügyeljete rá, hogy mikor vagyunk zárt táncartásban, illetve mikor váltanak a karok kézfogásra. A lábtechnikánál használjátok a kissé kifelé forgatott lábfejeket, lábujjvezetéssel!	Gyakorlás zenére (Videó melléklet: a 28. heti anyagnál!) <u>Ajánlott zene:</u> bármely Youtube-on található Latin-amerikai zene (keressetek rá a táncok neve szerint, pl. így: Cha Cha Cha music)
Levezetés / egyéb	Nézz meg egy táncos filmet!	Pl. Dirty Dancing, Dirty Dancing 2.