Kedves Táncosok!

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

A táncokhoz megfelelő zenéket megtalálod a Youtube-on, ha az ajánlás szerint beírod a tánc címét a keresőbe.

**26. hét** – Bemelegítés. **Latin** **táncok** gyakorlása, a pontos **Latin tánctartás** ismétlése, fejlesztése.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bemelegítés | Mint jól tudjátok, minden tánc órát bemelegítéssel kezdünk. Mivel a részletes leírást a bemelegítésről külön megtaláljátok, most már csak utalok rá, hogy annak megfelelően végezzétek el a gyakorlatokat. | kb. 5 perc  (Videó melléklet a honlapon!)  Ajánlott zene  Mark Ronson & Bruno Mars -  „Uptown Funk” |
| Tánc | Helyes tartás, Latin tánctartás  Álljatok zárt lábbal, billentsétek előre a csípőtöket, és nyújtsátok meg a gerinceteket, mintha a fejetek búbjával meg akarnátok érinteni a plafont. Végezzetek egy vállkörzést hátra, és már a helyére is került a tartásotok.  Tánctartásnál a fiúk bal kezében van a lányok jobb keze, a másik oldalon a fiúk keze a lányok lapockájára kerül, a lányok ráhelyezik a fiú felkarjára a kezüket (szinte körbefonva a fiú vállát, felkarját). Ezen az oldalon megpróbáljuk olyan szépen illeszteni egymáshoz a két kart, hogy azok között sehol ne legyen hézag. A Latin tánctartás annyiban különbözik a Standard tánctartástól, hogy nem olyan „széles” sokkal inkább „öblösebb”: megvan a fiúnak és a lányak is a „területe”. Természetesen ez nem egy „bebetonozott”, merev keret, hanem „lélegzik”, mindig a lépésekhez idomul. A fogott kezek és a könyök egy majdnem függőleges vonalat alkot. | Ebben a tánctartásban nyugodtan tehettek kötetlenül – tánclépések nélkül is – egy pár lépést, hogy szokjátok az érzést, és a lépésekre való koncentrálás nélkül csak ez legyen a figyelem középpontjában. |
| Tánc | Cha Cha Cha: ügyelj a feszes, szaggatott ritmusra! Figyelj a térdek gyors, dinamikus nyújtására. | Youtube: „Cha Cha Cha music” |
| Tánc | Rumba: kivitelezd a mozdulatokat helyes tartással és lábtechnikával: a kifele forgatott lábfők és a lábujjvezetés ennél a táncnál talán méginkább szembetűnő. | Youtube: „Rumba music” |
| Tánc | Jive: figyelj a kartartások változására (hogyan használnád a karokat, ha párban táncolnál)! Nagyon fontos itt is a ritmika – főleg a sasszéknál („tim-ri-tá”). | Youtube: „Jive music” |
| Levezetés / egyéb | Nézz meg egy ifjúsági Latin-amerikai táncversenyt az interneten! | Pl. German Open Championships – Juveniles I – Latin - Final |