Kedves Táncosok!

Az eheti anyag a Latin-amerikai táncok ismétlése és gyakorlása. A táncokhoz megfelelő zenéket megtalálod a Youtube-on, ha az ajánlás szerint beírod a tánc címét a keresőbe.

**28. hét** – Bemelegítés. **Latin** **táncok** 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!)Ajánlott zeneMark Ronson & Bruno Mars -„Uptown Funk” |
| Tánc | Cha Cha Cha Ismételd át az összes eddig tanult figurát:* Time step
* Close basic
* Open basic
* Basic ¼ forgással
* Hand to hand
* New York
* Női szóló fordulat (Spot turn)
* Fan
* Hockey stick
 | Youtube: „Cha Cha Cha music” |
| Tánc | RumbaIsmételd át az összes eddig tanult figurát:* Basic movement
* Spot turn
* Fan
* Hockey stick
* Hand to hand
 | Youtube: „Rumba music” |
| Tánc | JiveIsmételd át az összes eddig tanult figurát:* Basic in place
* Fallaway rock
* American spin
* Change of place right to left
* Change of place left to right
 | Youtube: „Jive music” |
| Levezetés | A táncok eltáncolása után végezz el egy alapos lazítást és nyújtást, hogy az intenzív mozgás végén megfelelően regenerálódjnak az izmaid. Segítségképpen használhatod az internetet (Youtube: pl. „Cooldown, streching”). |