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 zene  Mark 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 | Rumba Ismételd át az összes eddig tanult figurát:   * Basic movement * Spot turn * Fan * Hockey stick * Hand to hand | Youtube: „Rumba music” |
| Tánc | Jive Ismételd 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”). | |