Kedves Táncosok!

Ezen a héten az Angol keringő és a Tango van terítéken. Egy héten többször is elővehetitek a táncokat. Úgy is beoszthatjátok, hogy egyik nap az egyiket, másik nap a másikat gyakoroljátok.

**29. hét** - Bemelegítés. **Angol keringő**: Natural and Reverse turn; **Tango**: Progressive side step.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bemelegítés | Mint jól tudjátok, minden tánc órát bemelegítéssel kezdünk. Mivel a részletesen szöveges instrukciókat külön megtaláljátok a honlapon, most már csak utalok rá, hogy annak megfelelően végezzétek el a bemelegítést. | kb. 5 perc(Videó melléklet a honlapon!)Ajánlott zeneMark Ronson & Bruno Mars - „Uptown Funk” |
| Tánc | Angol keringő – Natural turn* Fiú: kiinduló helyzet: diagonál a fal felé

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Számolás** | **Lépés** | **Forgásmennyiség** | **Irányok** |
| 1 | jobb láb előre | Elkezd fordulni jobbra | diagonál a fal felé |
| 2 | bal láb oldalra | 1/4 | háttal diagonál a középnek |
| 3 | jobb láb zár a bal lábhoz | 1/8 | háttal a tánciránynak |
| 4 | bal láb hátra | Elkezd fordulni balra | háttal a tánciránynak |
| 5 | jobb láb oldalra | 3/8(test kevesebbet fordul) | láb mutat diagonál a középhez |
| 6 | bal láb zár a jobb lábhoz | test befejezi a fordulatot | diagonál a közép felé |

* Lány: mindent ellentétes lábbal és irányba táncol.
 |
| Tánc | Angol keringő – Reverse turn* Fiú: kiinduló helyzet: diagonál a közép felé

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Számolás** | **Lépés** | **Forgásmennyiség** | **Irányok** |
| 1 | bal láb előre | Elkezd fordulni jobbra | diagonál a közép felé |
| 2 | jobb láb oldalra | 1/4 | háttal diagonál a falnak  |
| 3 | bal láb zár a jobb lábhoz | 1/8 | háttal a tánciránynak |
| 4 | jobb láb hátra | Elkezd fordulni balra | háttal a tánciránynak |
| 5 | bal láb oldalra | 3/8(test kevesebbet fordul) | láb mutat diagonál a falhoz |
| 6 | jobb láb zár a bal lábhoz | test befejezi a fordulatot | diagonál a fal felé |

* Lány: mindent ellentétes lábbal és irányba táncol.
 |
| Tánc | A Natural turn és Reverse turn figuráknál az angolkeringőben megszokott süllyedés-emelkedést táncoljuk.Mindkét figurát gyakoroljátok lassan, számolásra és zenére is! | (Videó melléklet a honlapon!)Ajánlott zene:Ofra Haza – „River Lullaby” |
| Tánc | Tango – Progressive side step* Fiú: kiinduló helyzet: diagonál a fal felé

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Számolás** | **Lépés** | **Forgásmennyiség** | **Irányok** |
| gyors | bal láb előre CBMP-ben | a 3 lépés alatt 1/8 balra | diagonál a fal és a táncirány közötti irányba |
| gyors | jobb láb oldalt-kissé-hátra | diagonál a fal és a táncirány közötti irányba |
| lassú  | bal láb előre CBMP-ben | táncirányba |

* Lány: mindent ellentétes lábbal és irányba táncol.
 |
| Tánc | A Progressive side step-nél a tangonak megfelelően süllyedés-emelkedés nélkül táncolunk, sarok előre lépéssel indított mozdulatokkal.Gyakoroljátok a figurát lassan, számolásra és zenére is! | (Videó melléklet a honlapon!)Ajánlott zene:„The Scent of a Woman” |
| Levezetés | Nézzetek meg egy táncos filmet! Pl.: Antonio Banderas főszereplésével a „Take The Lead” azaz „Vezet a ritmus” című filmet, amelyben Tangot is láthattok. |