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 zene  Mark 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. | |