Kedves Táncosok!

Az eheti gyakorlásunk tánca a Rumba. A Latin-amerikai táncokhoz sorolható, lassú, lírai, szerelmes, kubai eredetű tánc. Ügyeljetek a helyes ritmusra és a szépen használt lábakra, lábvezetésre!

**32. hét** – Bemelegítés. **Rumba**: Forward/Backward walks in close hold, Shoulder to shoulder.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bemelegítés | Ne hagyjátok ki ezúttal sem a bemelegítést. Tudjátok, ha már meguntátok a videó-mellékletben található bemelegítsét, alakíthatjátok a saját ízlésetek szerint: akár másik zenére, más sorrenddel. | kb. 5 perc  (Videó melléklet a honlapon!)  Válasszátok kedvenc zenéteket! |
| Tánc | Rumba – Forward walks in close hold  (Rumba séták zárt tánctartásban)   * Fiú:  |  |  | | --- | --- | | **Számolás** | **Lépés** | | 2 | bal láb előre | | 3 | jobb láb előre | | 4&1 | bal láb előre | | 2 | jobb láb előre | | 3 | bal láb előre | | 4&1 | jobb láb előre |  * Lány: mindent ellentétes lábbal és irányba táncol. | Gyakorlás lassan, számolásra majd zenére  (Videó melléklet a honlapon!)  Ajánlott zene:  DJ Ice - „Thinking Out Loud” |
| Tánc | Rumba – Backward walks in close hold  (Rumba séták zárt tánctartásban)   * Fiú:  |  |  | | --- | --- | | **Számolás** | **Lépés** | | 2 | jobb láb hátra | | 3 | bal láb hátra | | 4&1 | jobb láb hátra | | 2 | bal láb hátra | | 3 | jobb láb hátra | | 4&1 | bal láb hátra |  * Lány: mindent ellentétes lábbal és irányba táncol. |
| Tánc | Rumba – Shoulder to shoulder (zárt tánctartásban)   * Fiú:  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Számolás** | **Lépés** | **Forgásmennyiség** | | 2 | bal láb előre (check) | 1/8 jobbra az 1 előtt | | 3 | vissza jobb lábra |  | | 4&1 | bal láb oldalra | 1/8 balra a 2. és 3. lépés között | | 2 | jobb láb előre (check) | 1/8 balra az 1 előtt | | 3 | vissza bal lábra |  | | 4&1 | jobb láb oldalra | 1/8 jobbra a 2. és 3. lépés között |  * Lány:  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Számolás** | **Lépés** | **Forgásmennyiség** | | 2 | jobb láb hátra | 1/8 jobbra az 1 előtt | | 3 | vissza bal lábra |  | | 4&1 | jobb láb oldalra | 1/8 balra a 2. és 3. lépés között | | 2 | bal láb hátra | 1/8 balra az 1 előtt | | 3 | vissza jobb lábra |  | | 4&1 | bal láb oldalra | 1/8 jobbra a 2. és 3. lépés között | |
| Levezetés | Nézd meg Vanessa Williams főszereplésével a „Mindenem a tánc” című filmet. | |