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. |