Kedves Táncosok!

Az eheti anyag a Standard táncok ismétlése és gyakorlása. Ha gondoljátok, kiválaszthatjátok a kedvenceteket, és kezdhetitek azzal is a gyakorlást.

A táncokhoz megfelelő zenéket megtalálod a Youtube-on, ha az ajánlás szerint beírod a tánc címét a keresőbe.

**27. hét**

Társastánc: Bemelegítés. **Standard** táncok gyakorlása.

Viselkedéskultúra: Megszólítások.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bemelegítés | Most sem maradhat el a bemelegítés. Ne feledjétek: a részletes instrukciókat videó melléklettel külön megtaláljátok. Standard táncok előtt különös figyelmet fordítsatok a bokák, lábfejek és vádli bemelegítésére! | | kb. 5 perc  (Videó melléklet a honlapon!)  Ajánlott zene  Mark Ronson & Bruno Mars -  „Uptown Funk” |
| Tánc | Angol keringő: ügyelj a tartásra, a süllyedés-emelkedésre és a pontos zárásokra a zenei háromra! A zene vége felé is ügyelj a helyes tartásra – még akkor is, ha fáradnak a karjaid. | | Youtube: „Slow Waltz” |
| Tánc | Tango: figyelj a tartásra és a lassú illetve a gyors ritmikai mintákra az egyes figuráknál! Ne feledd, hogy ennél a táncnál NEM táncolunk süllyedés-emelkedést, és sokkal kompaktabb a tánctartás. | | Youtube: „Ballroom Tango Music” |
| Tánc | Bécsi keringő: tartsd a tempót, és táncolj lendületesen! Emlékezz rá, hogy minden lépés azonos ütésértékű a zenében. | Youtube: „Vienesse Waltz” | |
| Tánc | Quick step: táncolj vidáman, fürgén, és lehessen jól megkülönböztetni a lassú és a gyors lépések közötti különbséget. A lassú lépések töltsék ki „hosszan” a zenét, a gyors mozdulatok azonban legyen fürgék, villámgyorsak – így lesz igazán dinamikus a Quick step. | | Youtube: „Quick Step Music” |
| Viselkedés-kultúra | A régi megszólításformák közül ma is él az *Uram!* és az *Asszonyom!* Ez mind írásban, mind szóban megállja a helyét – főként akkor, ha nem tudjuk az illető nevét. Sok esetben, ha adott hivatásban vagy pozícióban dolgozó illetőt szólítunk meg, használhatjuk a titulusát, pl. *Doktor Úr!, Tanárnő!* vagy *Professzor Úr!* Ezekben az esetekben a megszólítás már árulkodik arról, hogy a megszólított személyt magázzuk.  A *Maga* szót a 17. században használták először, mindig rideg, lenéző szerepe volt. Az *Ön* megszólítás udvarias, tiszteletet sugall. A tegező viszonyt csak a nők vagy a náluk jóval idősebb/magasabb rangú férfiak kezdeményezhetik. A tegeződést visszautasítani minden körülmények között sértés! | | |
| Levezetés / egyéb | Nézz meg egy ifjúsági Standard táncversenyt az interneten! | | Pl. German Open Championships – Juveniles II – Standard - Final |