Kedves Táncosok!

Az eheti feladatunk a Cha Cha Cha gyakorlása. Ezen belül is az előre kinyitás „párja” a hátra kinyitás, azaz a „Hand to hand” lesz az egyik tanult figuránk. A másik a „Fan” „párja” az „Open hip twist”.

**30. hét** –

Társastánc: Bemelegítés. **Cha Cha Cha**: Hand to hand, Open hip twist.

Viselkedéskultúra: Nemzeti sajátosságok.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bemelegítés | Most sem maradhat el a bemelegítés. Ne feledjétek: a részletes instrukciókat videó melléklettel külön megtaláljátok.Ha szeretnétek változatosabb bemelegítést, meg is fordíthatjátok a megszokott sorrendet, és végezhetitek a gyakorlatokat lentről felfelé haladva is. | kb. 5 perc(Videó melléklet a honlapon!)Ajánlott zeneMark Ronson & Bruno Mars - „Uptown Funk” |
| Tánc | Cha Cha Cha – Hand to handKiinduló helyzet: szemben a párunkkal, nyitott pozícióban, fiú jobb kezében a lány bal keze.* Fiú:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Számolás** | **Lépés** | **Forgásmennyiség** |
| 2 | bal láb hátra | 1/4 balra az 1 előtt |
| 3 | testsúly vissza jobb lábra |  |
| 4&1 | sasszé oldalra (bal-jobb-bal) | 1/4 jobbra a 2. és 3. lépés között |
| 2 | jobb láb hátra | 1/4 jobbra az 1 előtt |
| 3 | testsúly vissza bal lábra |  |
| 4&1 | sasszé oldalra(jobb-bal-jobb) | 1/4 balra a 2. és 3. lépés között |

* Lány: a fiú tükörképét táncolja.
 | Gyakorlás számolásra, majd zenére(Videó melléklet a honlapon!)Ajánlott zene:„Todo Todo Todo” (28 bpm)Ez egy gyakorló zene, tehát a tempója kicsit lassabb a normál tempónál.Normál tempóhoz keressétek pl. ezt: „Cha Cha Cha Music: Bang Bang”**.** |
| Tánc | Cha Cha Cha – Open hip twistKiinduló helyzet: szemben a párunkkal, nyitott pozícióban, fiú bal kezében a lány jobb keze.* Fiú:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Számolás** | **Lépés** | **Forgásmennyiség** |
| 2 | bal láb előre (check) |  |
| 3 | vissza jobb lábra |  |
| 4&1 | Slip chassé (bal-jobb-bal) |  |
| 2 | jobb láb hátra |  |
| 3 | vissza bal lábra | 1/4 balra a 7. és 8. majd 1/8 jobbra a 9. és 10. lépés között |
| 4&1 | Hip twist chassé |

* Lány:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Számolás** | **Lépés** | **Forgásmennyiség** |
| 2 | jobb láb hátra |  |
| 3 | vissza bal lábra |  |
| 4&1 | előre kersztsasszé (jobb-bal-jobb) | ¼ jobbra az 5. és 6. lépés között |
| 2 | bal láb előre  |
| 3 | jobb láb előre, a forgás végén hátra kissé oldalt érkezve | 3/8 balra (előre lépés fordulva) |
| 4&1 | hátra keresztsasszé (bal-jobb-bal) | 1/4 balra a 7. és 8. között |

 |
| Viselkedés-kultúra | * Érdemes tudnnunk, hogy – habár a nemzetközi protokoll egységes, mindenki által elfogadott illemtani szabályokat foglal magába, az etikett és illem alapjai egészen mások lehetnek bizonyos országokban. A nemzeti sajátosságok és különbségek megjelenése a világ egyes országaiban kihatással lehet a köszönési és kézfogási szokásokra, a megszólításra és bemutatkozásra. De elképzelhető, hogy mások az öltözködés szabályai vagy vannak bizonyos valláshoz köthető szokások. Figyelmet kell fordítanunk a gesztusokra vagy étkezési szokásokra.
* Ha tehát olyan egzotikus országba készülünk, ahol még nem jártunk, érdemes utánaolvasni az adott kultúrára jellemző szokásokra, illemszabályokra, nehogy meglepetés érjen minket.
* Indiában pl. illik letakart vállal és mezítláb belépni egy vallási szentéjbe, Dubaiban pedig kifejezetten tilos a párok egymás iránti vonzódásának nyilvános helyen történő kinyilvánítása. Vannak helyek, ahol bizonyos kézjelek vagy gesztusok jelentenek egészen mást, mint ahogy mi megszoktuk.

Mindig legyünk naprakészek, és tartsuk tiszteletben más népek szokásait – főleg, ha mi vagyunk a vendégek. |
| Levezetés / egyéb | Nézzetek meg egy táncos filmet! | Pl.: Jennifer Lopez főszereplésével a „Hölgyválasz” című filmet |