Kedves Táncosok!

Az eheti gyakorlásunk alkalmával a Standard és Latin-amerikai táncokat vesszük sorra. Azt javaslom, hogy állítsatok össze egy zene-listát, amelyen megállás nélkül követik egymást a tanult táncok zenéi, és egymás után, pihenés nélkül táncoljátok le a táncokat. Nagyszerű lehetőség, hogy felmérjétek az állóképességeteket, és kipróbáljátok, hogy milyen egy táncverseny.

**33. hét** –

Társastánc: Bemelegítés. **Angol keringő, Tangó, Quickstep, Cha Cha Cha, Rumba, Jive** összefoglalása, gyakorlása.

Viselkedéskultúra: „Hogyan illik felkérni egy hölgyet?”

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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! |
|  | Angol keringő Ismételd át az összes eddig tanult figurát:* Natural turn
* Reverse turn
* Closed change
* Outside change
* Natural spin turn
* Whisk
* Chassé from promenade position
 | Youtube:„Slow Waltz music” |
|  | Tango Ismételd át az összes eddig tanult figurát:* Rock turn
* Open reverse turn – lady outside
* Back corté
 | Youtube:„Ballroom Tango music” |
|  | Quickstep Ismételd át az összes eddig tanult figurát:* Natural turn with hesitation
* Natural spin turn
* Progressive chassé
* Cross chassé
* Natural pivot turn
* Chassé reverse turn
 | Youtube:„Quickstep music” |
| Tánc | Cha Cha Cha Ismételd át az összes eddig tanult figurát:* Alamana, Fan
* Spot turn to left and right
* Turkish towel
* Under arm turn to right, left
* Shoulder to shoulder
* Hand to hand
* Open hip twist
 | Youtube:„Cha Cha Cha music” |
| Tánc | RumbaIsmételd át az összes eddig tanult figurát:* Check from OCPP and OPP
* Spot turn to left and right
* Under arm turn to left and right.
 | Youtube: „Rumba music” |
| Tánc | JiveIsmételd át az összes eddig tanult figurát:* Change of Hands behind back Fallaway rock
* Left shoulder shove
* American spin
* Link
 | Youtube: „Jive music” |
| Viselkedés-kultúra | A felkérésnél a férfi megáll a hölgy előtt és egy könnyed meghajlás kíséretében megkérdezi: „szabad?”.  Ismeretlen hölgynek azonnal bemutatkozunk, bemutatkozó kézfogásra viszont a hölgyek nyújtják a kezüket. A hölgyeknek a felkérést illik elfogadni, **p**artnerünket vagy előre engedve, vagy felajánlva a jobb karunkat kísérjük a táncparkettre. |
| Levezetés / egyéb | Nézz meg egy táncos filmet! | Pl. Dirty Dancing,Dirty Dancing 2. |