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 | Rumba Ismételd 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 | Jive Ismételd 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. |