Kedves Táncosok!

Hamarosan közeledünk a tanév végéhez, ezért gyakoroljuk az összes eddig tanult táncot. Most itt az idő, hogy kötetlenül élvezzétek az egész éves munkátok gyümölcsét. Válasszátok ki a kedvenc zenéiteket és táncaitokat, és táncoljátok el őket úgy, mintha egy Salsa-esten lennétek, csak itt most a Standard és Latin-amerikai táncok a főszereplők. Legyetek büszkék rá, hogy már mennyi lépést és figurát tudtok. A táncokhoz illő zenéket keressétek a Youtube-on a megadott kulcsszavak segítségével.

**34. hét** –

Társastánc: Bemelegítés. **Szabad táncolás**.

Viselkedéskultúra: Illem a táncban.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bemelegítés | Az alapos és „hivatalos” bemelegítést most egy gyors átmozgatással fogjuk helyettesíteni. Csináljatok pár vállkörzést, mozgassátok be a nyakatokat, legyen egy pár bokakörzés, lábujjhegyre-emelkedés és helyben szökdelés. | Nem is fontos ehhez az „instant” bemelegítéshez zenét választani, de a hangulat kedvéért betehetitek az egyik kedvenc zenéteket ☺ |
| Tánc | Angol keringő:  élvezd a süllyedés-emelkedést és a lendülést, hagyd, hogy a zene vezesse a mozdulataidat! | Youtube: „Slow Waltz” |
| Tánc | Tango:  érezd át a Tango erejét, dinamikáját! Ne feledd, hogy ez eredetileg egy argentin tánc, ami tele van szenvedéllyel. | Youtube: „Ballroom Tango Music” |
|  | Bécsi keringő:  élvezd a lendülést, és a tempót! Próbálj többször is párt cserélni (ha van rá lehetőséged), hogy megtapasztald mennyire más különböző személyekkel ugyanazt a táncot táncolni. Sokat lehet tanulni a magasabb osztályban táncoló társaidtól, lehet, hogy ráérzel valamire, amit eddig még nem sikerült megcsinálni. | Youtube: „Viennese Waltz Music” |
| Tánc | Quikstep:  táncolj önfeledten, vidáman, örömmel! | Youtube: „Quickstep Music” |
|  | Samba:  élvezd a zenét! Próbálj ki esetleg olyan figurákat is, amiket a magasabb osztályos táncosok táncolnak! | Youtube:  „Ballroom Samba Music” |
| Tánc | Cha Cha Cha:  használd ki a feszes, szaggatott ritmus kínálta lehetőséget, hogy igazi, élénk latin-táncosként add elő a táncot. | Youtube: „Cha Cha Cha music” |
| Tánc | Rumba:  Emlékezz, hogy ez a szerelem tánca. A mozdulatokkal próbáld meg tükrözni, hozd felszínre a benned lévő érzéseket. | Youtube: „Rumba music” |
| Tánc | Jive:  központban a felszabadult vidámság, élvezd a zenét, adj bele minden energiát a táncba! | Youtube: „Jive music” |
| Viselkedés-kultúra | Tánc közben a legfontosabb feladata a férfiaknak, hogy vezessék a hölgyeket, a hölgyeknek pedig, hogy kövessék partnerüket. Az alapvető szabály tehát az, hogy a hölgyek hagyják magukat irányítani, a férfiak pedig úgy töltsék be a vezető szerepet, hogy közben maximálisan odafigyeljenek a partnerükre. Nem az a cél, hogy megmutassuk, hogy mi vagyunk a „táncparkett ördögei”, hanem hogy a párunk jól érezze magát. Tánc közben minden esetben tartsuk szem előtt az adott hölgy igényét azt illetően, hogy mennyire enged be másokat a személyes aurájába. Ha érezzük, hogy egy szorosabb tartás kényelmetlen számára, engedjük lazábbra a karokat. Kizárólag a szigorú értelmeben vett tánctartást alkalmazzuk, soha ne tegyünk bizalmaskodó mozdulatokat vagy gesztusokat a hölgy felé. | |
| Levezetés | Az intenzív mozgás után érdemes alaposan lenyújtani. Keress egy nyújtást a neten vagy levezetésképpen táncold le még egyszer a Rumbát. | Youtube: pl. „Cooldown, streching” |