Kedves Táncosok!

A heti gyakorlást javaslom két részre osztani, egyik alkalommal foglalkozzatok a Slowfox eddig tanult lépéseivel, a másik alkalommal pedig a Quicksteppel.

**31. hét** – Társastánc: Bemelegítés. **Slowfox, Quickstep** koreográfiák gyakorlása.

Társastánctörténet: Slow fox, Quickstep, mint Standard táncok.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bemelegítés | Ez alkalommal is bemelegítéssel kezdünk. Mivel a részletes instrukciókat külön megtaláljátok, most csak utalok rá, hogy annak megfelelően végezzétek el a bemelegítést. | kb. 5 perc  (Videó melléklet a honlapon!)  Ajánlott zene:  Mark Ronson & Bruno Mars -  „Uptown Funk” |
| Tánc | Slowfox  A Slowfox táncos karaktere tág terű, folyamatosan haladó, hullámszerű járó-mozgásokban nyilvánul meg. A táncot a hanyag-eleganciával előadott, hosszan elnyújtott lendületek jellemzik, melyeket gyors fordulatok és meglepő pózok tesznek varázslatossá, amik egységesen illeszkednek be a továbbhaladásba. Talán az egyik legnehezebb Standard tánc. Emlékezz rá, hogy a test állandóan haladó mozgásban van, a lábak mozgása folyamatos. Az előre lépéseket „lassú” számolásra sarok előre indítjuk, majd a további sétákat „gyors”-ra féltalpon folytatjuk. A hölgyek hátra sétánál sarokhúzást táncolnak.  Próbáld ezek alapján gyakorolni a táncot! | Segítségképpen használd a korábbi videókat a honlapról!  Ajánlott zene:  Slowfox – „Spiderman” |
| Tánc | Quickstep  A Quickstep gyors, szinte futó-mozgásokban nyilvánul meg. Magasabb osztályokban megjelennek benne a szökkenéssel táncolt sasszék is. Elsöprő tempójával talán a leg-„izzasztóbb” Standard táncok közé tartozik. A lassú és gyors lépések állandó váltakozása adja a tánc igazi dinamikáját. A test nagyfokú felgyorsulása miatt tiszta lábtechnikára ugyanakkor nyugodt felsőtest-tartásra van szükség.  Az előbb leírt jellemzőket szem előtt tartva igyekezz előadni a táncot! | Segítségképpen használd a korábbi videókat a honlapról!  Ajánlott zene:  Matt Dusk – „Back in Town” |
| Társas-tánctörténet | A Quickstep és a Slowfox eredete a régi Onestep-ben és Rag-ben keresendő. Ezek Észak-Amerikából kerültek át Európába az 1900-as évek elején. A Foxtrott néven ismertté vált változatukat 1920-as években az angol tánctanárok fejlesztették ki. A Foxtrott 1924-től a más-más tempóban játszott zene alapján egy lassabb variációra a Slow Foxtrott-ra (vagy Slowfox-ra) és a gyorsabb Quickstepre vált szét. | |
| Levezetés / egyéb | Nézz meg egy standard táncversenyt az interneten (Youtube)! | Pl. German Open Championships – Adults – Standard - Final |