Kedves Táncosok!

Az eheti gyakorlásunk egyik tánca a Rumba. A Rumba a Latin-amerikai táncokhoz sorolható, lassú, lírai, szerelmes, kubai eredetű tánc. Ügyeljetek a helyes ritmusra és a szépen használt lábakra, lábvezetésre! A másik táncunk az élénk és játékos Jive.

**32. hét** –

Társastánc: Bemelegítés. **Rumba, Jive** koreográfiák gyakorlása.

Társastánctörténet: Rumba, **Paso** **Doble**, Jive, mint Latin táncok.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bemelegítés | Ne hagyjátok ki ezúttal sem a bemelegítést. Tudjátok, ha már meguntátok a videó-mellékletben található bemelegítést, alakíthatjátok a saját ízlésetek szerint: akár másik zenére, más sorrenddel. | | kb. 5 perc  (Videó melléklet a honlapon!)  Válasszátok kedvenc zenéteket! |
| Tánc | Rumba  A már megtanult technikai tartalmak mellett mostmár próbálj odafigyelni a Rumba üzenetére és előadásmódjára is. A Rumba a „szerelem” tánca. Még ha nehezedre is esik beleélni magadat, gondolj arra, hogy a tánc ugyanolyan előadóművészet, mint a balett vagy a színjátszás, ahol az érzések megmutatása, egy képzeletbeli történet „elmesélése” is feladatunk, nemcsak a szakmai virtuozitásunk megmutatása. Vagyis nem elég szépen, pontosan táncolni, a tánc szerves része az előadásmód. Sok figurában – főleg magasabb versenyosztályoknál – a nőies csábítóművészet is megmutatkozik. Ehhez fontos kifejezőeszközök a csípő -és medencemozgások.  Próbáld ennek megfelelően, beleéléssel gyakorolni a táncot! | Segítségképpen használd a korábbi videókat a honlapról!  Ajánlott zene:  DJ Ice -  „Stay With Me” | |
| Tánc | Jive  A Jive fiatalos, eleven, sziporkázó, tréfás. A táncosok rendkívül könnyűnek, energikusnak hatnak – ezt a ruganyos lábtechnikával és a lendületes, játékos előadásmóddal érik el.  Az előbb leírt jellemzőket szem előtt tartva igyekezz előadni a táncot! | Segítségképpen használd a korábbi videókat a honlapról!  Ajánlott zene:  DJ Ice -  Alesha Dixon – „The Boy does nothing” | |
| Társas-tánctörténet | A Rumba eredetileg több kubai párostánc gyűjtőneve. A XIX. század leírásaiban szenvedélyes, csábító táncként említik, a nő arra törekszik, hogy a férfit kihívó csípőmozgásával elcsábítsa. A Rumba mint tánc 1930-ban került át Európába. Az első Rumba-koreográfiát az angolok dolgozták ki. Ez az Angliában elterjedt „Cuban style” maradt meg mindmáig, annak ellenére, hogy a franciák is megalkották a maguk alaplépését a Rumbára, amelyet „négyszög” Rumbaként ismerünk. Az ún. „Rumbaháború”-ban az angol és a francia stílus vetekedett egymással, végül – mint korábban már utaltunk rá – az angol „Cuban style” maradt érvényben a versenyeken.  A Paso Doble spanyol eredetű tánc, a bikaviadalok táncaként is szokták emlegetni, amelyben a férfi a torreádor szerepét táncolja, a nő pedig a piros kendőt (kápa) jelképezi. A mai formájában Franciaországban alkották meg, ahol eleinte főleg táncművészek táncolták, mielőtt show és később versenytáncként a tánctanárok felfedezték. A Latin-amerikai versenyprogramban 1959. óta szerepel.  A Jive rokonságban áll a Swing, a Rock’n Roll vagy a Boogie Woogie műfajával is. Az észak-amerikai származású zenék és táncok, amelyeket akrobatikus dobásokkal is összekötöttek, a fiatalság körében gyorsan kedveltté váltak, amelyeket az amerikai katonák hozták Európába. A háború után a Boogie lett az uralkodó zene, de voltak, akik közönségesnek tartották, így mérsékeltebb, Európában is elfogadott formáját, a Jive-ot, angol tánctanárok alakították ki, hogy legyen egy szalonképes formája is. A Jive-ot 1968-ban vették fel – ötödikként – a Latin-amerikai táncok közé. | | |
| Levezetés | Nézd meg Vanessa Williams főszereplésével a „Mindenem a tánc” című filmet. | | |