Kedves Táncosok!

Az eheti anyag a Latin-amerikai táncok összefoglalása, ismétlése és gyakorlása. Ha gondoljátok, kiválaszthatjátok a kedvenceteket, és kezdhetitek azzal is a gyakorlást.

A táncokhoz megfelelő zenéket megtalálod a Youtube-on, ha az ajánlás szerint beírod a tánc címét a keresőbe.

**27. hét** –

Társastánc: Bemelegítés. **Latin- amerikai** táncok összefoglalása, ismétlése.

Társastánctörténet: A társastánc **szakmai szókincs**ének ismertetése.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bemelegítés | Most sem maradhat el a bemelegítés. Ne feledjétek: a részletes instrukciókat videó melléklettel külön megtaláljátok. Standard táncok előtt különös figyelmet fordítsatok a bokák, lábfejek és vádli bemelegítésére! | | kb. 5 perc  (Videó melléklet a honlapon!)  Ajánlott zene  Mark Ronson & Bruno Mars -  „Uptown Funk” |
| Tánc | Samba: igyekezz összehangolni a Samba ritmusát és a mozdulatokhoz kapcsolódó „bounce”-mozgást. A lépéseket itt is kifele forgatott lábfőkkel és lábujjal indítjuk előre. Figyelj a csípőmozgásra és a tánctartásra is! | | Youtube: „Samba Music For Ballroom” |
| Tánc | Cha Cha Cha: ügyelj a feszes, szaggatott ritmusra! A térdek nyújtása erőteljes: amint súly kerül a lépő lábra, rögtön átfeszítjük, dolgozik a térd. A keresztsasszéknál figyelj a térdek helyzetére és a latin-cross pozícióra. Emlékezz rá, hogy mely lépéseknél táncolunk „check”-et – ahol a hátul lévő láb erőteljesen kifordul, a hátsó sarok amennyire lehet, tol előre és nagyon magas féltalpon tartom a lábam (az elöl lévő láb itt is kiforgatott lábpozícióban van)! A New York-nál csak a sasszéval fordulunk vissza a párunkhoz, az előre utáni hátra lépésnél még tartjuk az irányt. Figyelj a szép testvonalakra és a karok helyes helyzetére is! | Youtube: „Cha Cha Cha Music” | |
| Tánc | Rumba: kivitelezd a mozdulatokat helyes tartással és lábtechnikával (lábujjvezetés), használd a csípődet és a felsőtestedet. Emlékezz, hogy a legtöbb forduló mozdulatot izolációval segítjük. Annak ellenére, hogy lassú táncról van szó, nem folynak össze a lépések. Táncolj pontos ritmikát: a „2-3” lépések legyenek gyorsak, a „4-1” számolásnál a lépés hirtelen kerül a „4”-re, de utána lelassítjuk (nem megállítjuk) a mozdulatot. | Youtube: „Rumba Music” | |
| Tánc | Paso Doble: a Paso Doble nem a lépései miatt, hanem az előadásmódja miatt az egyik legnehezebb tánc. Ne feledd, hogy a spanyol temperamentum, amit ennek a táncnak tükröznie kell, nem csak a mozdulatokban rejlik, de a gesztusokon az arckifejezésen is látszania kell. Nem beszélve a feszes tartásról: talán ebben a Latin-amerikai táncban a legfeszesebb a tartás, a medence előrebillenése. A testsúly itt kerül legelőrébb: egészen a féltalp fölé, tehát a sarok épp hogy csak kontaktusban van a talajjal. Minden mozdulat elegáns, erőteljes, magabiztosságot és határozottságot sugall. | Youtube: „Paso Doble Music” | |
| Tánc | Jive: igyekezz minél rövidebbet sasszézni, de annál erőteljesebb rugózással! Figyelj a Jive ritmikájára! A lépések rugózása miatt hajlamosak vagyunk zárt tánctartásnál a könyököket is le-föl mozgatni. Ügyelj rá, hogy a tartás ugyanolyan kerek és szép marad rugózás közben is! Táncolj örömmel, élénken! | Youtube: „Jive Music” | |
| Társas-tánctörténet | A társastánc szakmai szókincsét illetően érdemes különválasztani a Standard és Latin-amerikai illetve a táncirányba haladó és „helyben-táncolt” táncokat. A Standard táncoknál és a táncirányba haladó Latin-amerikai táncoknál ugyanis az egyik legfontosabb jellemzője a figuráknak az, hogy a táncteremben milyen irányba táncoljuk őket. Ez alapján a következő „irányok”-ról beszélhetünk:   * arccal táncirányba (az óramutató járásával ellentétesen) * diagonál a fal felé (1/8 jobbra a táncirányhoz képest) * arccal a fal felé (újabb 1/8 jobbra) vagy háttal a középnek... * háttal diagonál a középnek * háttal a tánciránynak * háttal diagonál a falnak * arccal a közép felé * diagonál a közép felé   Az irányokon kívül beszélünk lépésről vagy pontozásról azt illetően, hogy viszünk –e súlyt a lépő lábra. Beszélünk súlylábról és szabadlábról.  A lépéseknek is van iránya: előre, elöl-kissé-oldalt, diagonál előre, oldalt-kissé-előre, oldalt, oldalt-kissé-hátra, diagonál hátra, hátul-kissé oldalt és hátra. De előfordul, hogy pl. „átkeresztezve” előre kell lépni, Standard táncoknál pedig nem kizárt, hogy CBMP-ben vezetjük előre a lábunkat.  A táncokban sokszor táncolunk forgásokat, ott akár nyolcadokra lebontva határozzuk meg a forgásmennyiséget. Egy táncosnak kapásból tudnia kell, mennyi a 3/8 forgás.  Meghatározó aspektusa minden táncnak a tánctartás és a partnerhez való viszonyunk. Ennek megfelelően beszélhetünk nyitott és zárt tánctartásról, szemben állásról és külső állásról, de akár promenád vagy ellen-promenád pozícióról is.  A lábtecnikánál arról beszélünk, hogy a lábfejünk mely részét használjuk egy adott lépés közben: pl. a sarkunkat, vagy a féltalpunkat, esetleg a lábujjunkat vagy a lábujjunk belső élét ☺  Standard táncoknál külön tárgyaljuk a süllyedés-emelkedést (a Tango kivételével) és a testnyúlásokat (Sway-eket) is.  A Latin-amerikai táncoknál meghatározó pozíció a „Check” vagy a „Latin-cross”. | | |
| Levezetés / egyéb | Mivel a társastánc szakmai szókincsét illetően a teljesség igénye nélkül, csak a legfontosabbakat emeltük ki az előzőekben, kérlek gyűjtsd össze azokat, amelyek hiányoznak innen, de már tanultál róluk (pl. Samba „bounce”)! | | |