Kedves Táncosok!

Az eheti anyag a Standard táncok ismétlése. Ha gondoljátok, kiválaszthatjátok a kedvenceteket, és kezdhetitek azzal is a gyakorlást.

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

**27. hét** –

Társastánc: Bemelegítés. **Standard** táncok ismétlése.

Társastánctörténet: Egy formációs mű születése, avagy „**Hogyan készül el egy formáció**?”

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bemelegítés | Mint jól tudjátok, minden tánc órát bemelegítéssel kezdünk. Mivel a részletes leírást a bemelegítésről külön megtaláljátok, most már csak utalok rá, hogy annak megfelelően végezzétek el a gyakorlatokat. | (Videó melléklet a honlapon!)  Ajánlott zene  Mark Ronson & Bruno Mars - „Uptown Funk” | |
| Tánc | Angol keringő: ügyelj a tartásra, a süllyedés-emelkedésre és a pontos zárásokra a zenei háromra! A zene vége felé is ügyelj a helyes tartásra – még akkor is, ha fáradnak a karjaid. Emlékezz, hogy a Standard táncoknál mindig párhuzamos lábakkal dolgozunk – még Promenád pozícióknál is! Főleg az előbb említett „nyitott” pozícióknak és a külső állásoknál gyakori, hogy eltorzul a tartás, tehát ezeknél a részeknél fordíts különös figyelmet a karokra és a tartásra! Ne feledd, hogy törekedni kell a kontakt megtartására még külső állásoknál is. Igyekezz minél jobban odafigyelni a partneredre. | | Youtube: „Slow Waltz” |
| Tánc | Tango: figyelj a tartásra és a lassú illetve a gyors ritmikai mintákra az egyes figuráknál! Ne feledd, hogy ennél a táncnál NEM táncolunk süllyedés-emelkedést, és sokkal kompaktabb a tánctartás. A Tangoban sok figurában előfordul a CBM vagy CBMP, ezeket különös odafigyeléssel táncold! A Tangonál talán még nagyobb figyelmet kap az előadásmód – a tánc argentin eredete miatt a többi Standard tánchoz képest temperamentumosabb, szenvedélyesebb hangulata van, ami más stílust igényel, mint pl. az Angol keringő. | | Youtube: „Ballroom Tango Music” |
| Tánc | Bécsi keringő: tartsd a tempót, és táncolj lendületesen! Emlékezz rá, hogy minden lépés azonos ütésértékű a zenében. Ennél a táncnál különösen figyelj a kontaktusra, hiszen a lendületénél fogva talán itt a legnehezebb a jobbra és balra-forgások váltogatása közben megtartani. Ugyancsak ügyelj arra, hogy mindig meglegyenek a forgásmennyiségek. Ha úgy alakul, hogy a táncterem „kanyarodó” részéhez épp a balra forgások következnek a koreográfiában, talán még nehezebb megoldani, hogy a ½ fordulatok tökéletesen legyenek kivitelezve. Vagy törekedj arra, hogy a kanyaroknál lehetőleg jobbra forgásokat táncoljatok, vagy táncoljatok nagyon pontos és precíz technikát és forgásmennyiséget. | | Youtube: „Vienesse Waltz” |
| Tánc | Slowfox: használd puhán a lábfejeket – ügyelj a folyamatos gördülésre és a sarokhúzásra! A Slowfoxban nincsenek erőteljes süllyedés-emelkedések, inkább arra figyelj, hogy minél inkább elnyújtsd a lépéseket. Minél lágyabb és elnyújtottabb a Slowfox, annál jobban sikerül eltalálni azt a látványt, amire ennél a táncnál törekszünk. Ügyelj a süllyedés-emelkedés helyességére is – főként ha a „Three step” és „Feather step” egymást követő kapcsolásban szerepel a koreográfiátokban. A két figuránál – habár nagyon hasonlítanak, de – különböző süllyedés-emelkedés van. | | Youtube: „Slowfox Music” |
| Tánc | Quickstep: táncolj vidáman, fürgén, és lehessen jól megkülönböztetni a lassú és a gyors lépések közötti különbséget. A lassú lépések töltsék ki „hosszan” a zenét, a gyors mozdulatok azonban legyen fürgék, villámgyorsak – így lesz igazán dinamikus a Quick step. A gyorsabb táncok közben, vagy ahol előfordulnak akár szökkenések is, hajlamosak vagyunk megfeledkezni a tartásunkról. Figyelj, hogy a tartásra ennél a táncnál talán még jobban kell ügyelni. Nem csak a tánc tempója miatt, hanem mert amikor utolsó műsorszámként adjuk elő, már gyakran kezd fáradni a karunk, sőt az állóképességünk is próbára van téve. A lányoknak itt különösen tartaniuk kell magukat, hogy a fáradtság miatt alábbhagyó tartásuk ne nehezedjen a fiúra – elég neki a saját karját is a helyén tartani ;) | | Youtube: „Quickstep Music” |
| Levezetés / egyéb | A táncok után végezz el egy alapos lazítást és nyújtást! Majd nézz meg egy Standard táncversenyt az interneten! | | Pl. German Open Championships – Adults – Standard |
| Társastánc-történet | Kitől is hallhatnánk a leghitelesebb gondolatokat egy formációs mű születéséről, mint Magyarország legsikeresebb és legelismertebb formációs tanárától: Dalotti Tibortól. A vele készített interjúban láthatjátok, hogy hogyan jutott el a világbajnoki címig a Botafogó Táncegyüttessel és hogy hogyan áll össze egy alkotás: <https://www.youtube.com/watch?v=zp3nxk_a6jo> | | |