Kedves Táncosok!

Ezen a héten az Angol keringő és a Tango van terítéken. Egy héten többször is elővehetitek a táncokat. Úgy is beoszthatjátok, hogy egyik nap az egyiket, másik nap a másikat gyakoroljátok.

**29. hét** –

Társastánc: Bemelegítés. **Angol keringő**: Natural fallaway, Contra check. Tangó ismétlése.

Társastánctörténet: A **múlt és a jelen** koreográfiáinak összehasonlítása.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bemelegítés | Mint jól tudjátok, minden tánc órát bemelegítéssel kezdünk. Mivel a részletesen szöveges instrukciókat külön megtaláljátok a honlapon, most már csak utalok rá, hogy annak megfelelően végezzétek el a bemelegítést. | (Videó melléklet a honlapon!)  Ajánlott zene  Mark Ronson & Bruno Mars - „Uptown Funk” |
| Tánc | Angol keringő – Natural fallaway  A „Natural fallaway” majdnem ugyanaz a figura, mint a korábban már tanult „Fallaway reverse”, annyi különbséggel, hogy ezt pl. „Promenade” pozícióból indíthatjuk, amelyben az első lépéssel „Promenade” pozícióban lépünk (fiú jobb, lány bal lábbal előre), majd a lány tovább sétál előre, miközben a fiú befordul „elé” (bal lábbal hátra). A következő oldalra lépés már a „Fallaway” előkészítése lesz: mindketten oldalra lépnek, majd tükörképesen hátul kereszteznek”Fallaway”-ben (fiú bal, lány jobb lábbal). | Gyakorlold a „Natural Fallaway”-t és a „Contra check”-et lassan, számolásra majd zenére.  (Videó melléklet a honlapon!)  Ajánlott zene:  Ofra Haza – „River Lullaby”  Ajánlott videó (Youtube): "Promenade & Fallaway" Oliver Wessel-Therhorn with William Pino & Alessandra Bucciarelli” |
| Tánc | Angol keringő – Contra check   * Fiú: kiinduló helyzet: diagonál a fal felé  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Számolás** | **Lépés** | **Forgásmennyiség** | **Irányok** | | 1 | bal láb előre CBMP-ben (két láb között a súly) | 1/8 balra, a test többet fordul | táncirányba | | 2 | jobb lábra vissza | 1/8 jobbra, a test többet fordul | háttal diagonál a középnek | | 3 | bal láb a jobb lábhoz simítva oldalra lép „Promenade” pozícióban |  | diagonál a fal felé |   Lány: mindent ellentétes lábbal és irányba táncol, az utolsó lépésnél „Promenade” pozícióba érkeznek |
| Tánc | Tango  Gyakorlod a Tango koreográfiát lépésről lépésre, majd fókuszálj azokra a figurákra, amik nehézséget jelentenek. Ha tudsz, kérj a gyakorláshoz és a hibák kijavításához segítséget! Ha a kritikus részeket kigyakoroltátok a pároddal, térjetek vissza a normál tempóra és zenére történő gyakorláshoz. | Gyakorlás lassan, számolásra majd zenére.  Ajánlott zene:  DJ Ice - „Facade” |
| Levezetés / egyéb | Nézzetek meg egy Tangot a világbajnok William Pino és Alessanra Bucciarelli előadásában a Youtube-ról: <https://www.youtube.com/watch?v=VEGn4LzxEr4> | |
| Társastánc-történet | Beszéljenek magukért a videók:  Formációs tánc 1974-ből: <https://www.youtube.com/watch?v=6NQYLLnWwuo>  Formációs tánc napjainkban: <https://www.youtube.com/watch?v=ITEJ36xEpks> | |