Kedves Táncosok!

Jól tudjátok korábbi társastánctörténet tanulmányaitokból, hogy a Slowfox és a Quickstep egy tőről fakadnak, tulajdonképpen egymás közeli rokonai. Természetesen az évek során, amióta a két tánc szétvált, sok változáson mentek keresztül. Ennek ellenére a Standard táncok között ők ketten hasonlítanak legjobban, s annak ellenére, hogy tempójukat illetően eltérőek, „jazz”-es hangulatuk a legtöbb zenében mindkét táncnál tettenérhető. Próbáljátok ezt a laza, könnyed hangulatot mindkét táncnál belecsempészni az előadásmódba!

**31. hét** –

Társastánc: Bemelegítés. **Slowfox**, **Quickstep** ismétlése, gyakorlása.

Társastánctörténet: Latin formációk hazánkban.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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. | (Videó melléklet a honlapon!)  Válasszátok kedvenc zenéteket! |
| Tánc | Slowfox és Quickstep  Ismételd át az összes tanult Slowfox és Quickstep figurát és az ezévben összeállított koreográfiákat! | Gyakorlás lassan, számolásra majd zenére  (Videó-mellékletek a korábbi tananyagoknál.)  Ajánlott zenék:  Mark Kingswood – „Got A Thing For Swing”  Michael Buble: „Peroxide Swing” |
| Levezetés | Végezz el egy alapos nyújtást főként a lábakat fókuszban tartva: nyújtsd le az achillest (boka), vádlit és combot. | |
| Társastánc-történet | Latin formációk hazánkban:  – Savaria TSE:  <https://www.youtube.com/watch?v=lUONYLLVshA>  – Botafogo:  <https://www.youtube.com/watch?v=_luDCKfPYIc>  – Gala TE:  <https://www.youtube.com/watch?v=nm4TD4d_75E> | |