Kedves Táncosok!

Az eheti tánc óráink alkalmával szabad táncolás lesz, amit azt jelenti, hogy egymás után tetszőlege sorrendben halljátok majd a kedvenc zenéiteket, amelyre táncolhatjátok a tanult koreográfiátokat is, de kísérletezhettek párcserével és improvizációval is. A fiúk ezúttal leellenőrizhetik, hogy milyen jó „vezetők” a parketten. A lányok pedig azt, hogy mennyire jól tudják követni a fiúk intrukcióit, jelzéseit. Természetesen nem arról van szó, hogy a fiúk előre mondják, hogy milyen figura fog következni. Egyedül a zenére, és a vezetéstechinkára szabad hagyatkozni. Nagy szerepet játszik majd az egymásra való odafigyelés. Ilyenkor esetleg ki lehet próbálni olyan figurákat is, amiket még nem tanultatok, de láttátok már a magasabb ostályú versenytáncosoktól.

Akár Ti magatok is összeállíthattok egy zene-listát, amelyen megállás nélkül követik egymást a tanult táncok zenéi. Ez a típusú gyakorlás arra is nagyszerű lehetőség, hogy felmérjétek az állóképességeteket.

**34. hét** –

Társastánc: Bemelegítés. **Szabad táncolás**.

Társastánctörténet: **Beszélgetés** a társastáncokról.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 | Standard táncok   * Angol keringö * Tango * Bécsi keringő * Slowfox * Quickstep | Ismételd a tanult táncokat zenére.  A Youtube segítségével és a korábbi instrukciók alapján keress megfelelő zenét minden tánchoz. |
| Tánc | Latin-amerikai táncok   * Samba * Cha Cha Cha * Rumba * Paso Doble * Jive |
| Levezetés | Az intenzív tánc után nyújtsd le megfelelően az izmaidat és lazíts! | A levezetéshez és nyújtáshoz választhatsz egy lassabb zenét! |
| Társastánc-történet | Gyűjtsetek össze egy pár kulcs-szót vagy fogalmat, ami a társastánccal kapcsolatos és ami az eddigi tánctörténet órák anyagához is kapcsolódik. Írjátok fel ezeket egy-egy papírra vagy kártyára! Majd a kártyákat fejjel lefelé fordítva kérjetek meg valakit, hogy beszéljen legalább 1 percig arról a témáról, amit húzott. A következő kártyahúzót mindig az jelöli ki, aki utoljára beszélt. Ha a többség úgy érzi, hogy nem lett jól végrehajtva a „feladat”, kérhetnek a beszélőtől egy zálogot, amit majd a játék végén tud csak kiváltani. Ha több idő is marad a végén, akkor egyénenként is lehet büntetés-feladatot adni a zálogokért, vagy a rosszul válaszolók akár „kollektív” feladattal is kiválthatják zálogaikat – pl. guggolásokkal vagy fekvőtámaszokkal. | |