Kedves Táncosok!

Az eheti gyakorlásunk egyik tánca az Angol keringő. Az Angol keringő a Standard táncokhoz sorolható, lassú, ¾ -es, elegáns, lendületes tánc. Ügyeljetek a helyes tartásra és a szépen használt lábtechnikára. A másik táncunk az élénk és szenvedélyes Tango.

**29. hét** – Angol keringő, Tango eddig tanult lépéseinek átismétlése.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 | Angol keringőIsmételd át a tanult figurákat és az ezévben összeállított koreográfiát:* Natural turn
* Reverse turn
* Closed change
* Outside change
* Natural spin turn
* Whisk
* Chassé from promenade position
* Closed impetus
* Hesitation change
* Open impetus
* Reverse corté
* Back wisk
* Double reverse spin
* Reverse pivot
* Back lock
* Progressive chasse to right
* The Weave
* Closed telemark
* Open telemark
* Open telemark and Cross hesitation
* The double natural spin

Ismételd át az ezévben összeállított Keringő koreográfiát! | Gyakorlás lassan, számolásra majd zenére(Videó mellékletek a korábbi tananyagoknál!)Ajánlott zene:String Family – „I Take You My Heart” |
| Tánc | TangoIsmételd át a tanult figurákat:* Walk
* Progressive link
* Closed promenade
* Progressive side step
* Rock turn
* Open reverse turn – lady outside
* Back corté
* Open reverse turn lady in line
* Progressive side step reverse turn
* Four Step
* Five Step
* Open promenade
* Left foot and right rocks
* Reverse Turn
* Natural promenade turn
* Natural twist turn
* Promenade link

Ismételd át az ezévben összeállított Tango koreográfiát! | Gyakorlás lassan, számolásra majd zenére(Videó mellékletek a korábbi tananyagoknál!)Ajánlott zene:Jeff Steinberg -„Valentine’s Dance Tango” |
| Levezetés | Végezz el egy alapos nyújtást főként a lábakat fókuszban tartva: nyújtsd le az achillest (boka), vádlit és combot. |