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 keringő  Ismételd 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 | Tango  Ismételd 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. | |