Kedves Táncosok!

Feladatunk az összes Standard és Latin-amerikai tánc ismétlése és gyakorlása. Foglaljuk össze gondolatban is a táncokat, és élvezzük önfeledten a zenét és a mozgást.

**35. hét** – Ismétlés. Gyakorlás.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bemelegítés | Ne hagyjátok ki ezúttal sem a bemelegítést. Tudjátok, ha már meguntátok a videó-mellékletben található bemelegítsét, alakíthatjátok a saját ízlésetek szerint: akár másik zenére, más sorrenddel. | kb. 5 perc  (Videó melléklet a honlapon!)  Válasszátok kedvenc zenéteket! |
| Tánc | Standard táncok  Ügyeljetek a helyes és tökéletes tánctartásra! Ne feledjétek, hogy az összes táncot zárt tánctartásban és kontaktusban táncoljuk, a tánciránynak megfelelően, figyelve a többi pár jelenlétére a parketton. Igyekezz betartani az irányokat és forgásmennyiségeket, a párhuzamosan tartott lábfejeket és a sarok előre lépést. Az egyes táncoknál mindig legyen helyén a zene, a ritmika és a tánchoz illő stílus. Ne feledd, hogy itt már odafigyelünk a testoldalvezetésre, CBM-ra és Sway-ekre is! Minél puhábban használod a bokád és a térded, annál szebb lesz a végeredmény. Azt is tartsd észben, hogy a Tangonál kicsit mások a „szabályok” a tartást és a süllyedés-emelkedést illetően.  Az Angol keringőnél az előrehaladás történjen minél lendületesebben, a Bécsi keringőnél szüntelenül forogva, a Tangonál inkább lopakodva, a Slowfoxban folyamatos hullámokban míg a Quickstepnél sziporkázó szárnyalással. | Ismételd a tanult figurákat és koreográfiákat lassan, számolásra és zenére!  Ha valahol megakadsz, használd a korábbi tananyagokhoz feltöltött videó-mellékleteket!  A Youtube segítségével megtalálsz minden tánchoz szükséges zenét. A korábbi hetek óravázlatai sok segítséget nyújtanak a keresgéléshez. |
| Tánc | Latin-amerikai táncok  Míg a Standard táncokra a merevebb tánctartás és a nagy lendületes mozdulatok a jellemzőek, ahol szinte a zene után „folyunk”, itt az az érzés érvényesül, mintha egy ezredmásodperccel a zene előtt járnánk: annyira fürge és dinamikus minden mozdulat. Ügyelj a helyes ritmusra minden táncnál! Figyelj a tartásra és a vezetésre, hisz nagyon sok múlik rajta, hogy hogyan tudsz a pároddal összhangban lenni. A szép technikával kivitelezett, pontos mozdulatok elengedhetetlenek ahhoz, hogy sikereket érjetek el a pároddal (csoportoddal). Emlékezz, hogy a Latin táncokat kifele forgatott lábfejekkel és lábujjvezetéssel táncoljuk. Használd a csípőd és a megfelelő helyeken izolálj! Forgásoknál használd a fejed! Itt sokkal kifejezőbbek a karmozdulatok, mint a Standard táncoknál. | |
| Levezetés | A gyakorlás végén lazítsd és nyújtsd le az izmaidat! Használhatsz hozzá egy relaxációs zenét vagy bármilyen dallamot, amit megnyugtat. Nyújtsd le a lábaidat, a karokat. A legvégén akár fel is vehetsz egy kényelmes pozíciót a talajon, és megpihenhetsz – megérdemled a sok gyakorlás után. ☺ | |
| Egyéb | Keress rá egy táncversenyre az interneten! Az eddigiekben mindig szerepelt egy konkrét segítség a szöveges instrukciókban, hogy mi alapján keress rá egy adott videóra vagy zenére. Itt az idő az önálló ötleteidet és eddig tanult iránymutatásokat ötvözni, és saját magad felfedezni egy értékes táncos videót a neten ;) | |