Kedves Táncosok!

Az eheti anyag a Paso Doble. Egy komolyabb előadókészséget igénylő Latin-amerikai tánc, amely eredetileg Spanyolországból származik.

A tánchoz megfelelő zenét könnyen találsz a Youtube-on, ha beírod a nevét a keresőbe.

**26. hét** –Ismétlés. **Paso doble**: Flamenco taps, Chasse cape.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bemelegítés | Mint jól tudjátok, minden tánc órát bemelegítéssel kezdünk. Mivel a részletes leírást a bemelegítésről külön megtaláljátok, most már csak utalok rá, hogy annak megfelelően végezzétek el a gyakorlatokat. Latin-amerikai táncok előtt különös figyelmet fordítsatok a csípő bemelegítésére! |  (Videó melléklet a honlapon!)Ajánlott zeneMark Ronson & Bruno Mars -„Uptown Funk” |
| Tánc | Paso Doble – Flamenco taps* Fiú: kiinduló helyzet: „Spanish line” pozícióban, tánciránnyal szemben.

|  |  |
| --- | --- |
| **Számolás** | **Lépés** |
| 1 | bal láb helyben |
| 2 | jobb láb a bal láb mögött pontoz (lábujjhegy érinti súly nélkül a talajt) |
| & | jobb láb a bal láb mögött pontoz (lábujjhegy érinti súly nélkül a talajt) |
| 3 | jobb láb hátra kis lépés |
| 4 | bal láb enyhén a jobb láb előtt átkeresztezve pontoz (lábujjhegy érinti súly nélkül a talajt) |

* Lány: kiinduló helyzet: „Spanish line” pozícióban, tánciránnyal szemben; a lány mindent tükörkép-szerűen táncol.
 | (Videó melléklet a honlapon!)Youtube:„Paso Doble Music” |
|  | Annak ellenére, hogy a figura neve - „Flamenco taps” – a magyar tapsolás szóra emlékeztet, ami miatt azt hinnénk, hogy valóban taps van benne, nem szabad elfelejtenünk, hogy a táncfigurák neve angol eredetű, amelyben a „taps” szó a pontozásokra utal: testsúlyátvitel nélkül történő talajérintések a lábujjal.A „Spanish line” pozíción azt a helyzetet értjük, amelybe a „Spanish line” figura végén érkezünk. Az évfolyamotok 10. heti tananyagában már tanulhattatok róla. Ha szeretnétek felfrissíteni az emlékezeteteket, „lapozzatok” vissza, és nézzétek meg a 10. heti szöveges -és videó-segítséget! |
| Tánc | Paso Doble – Chasse capeA „Chasse cape” az egyik leglátványosabb és lendületesebb figura a Paso doble-ban. A lehető legélethűbben utánozza a torreádor mozgását, ahogyan maga körül lengeti, tekeri, csavarja a vörös kendőt, azaz a kápát, amivel a bikát ingerli, hogy az rátámadjon. A figura leírása elsőre bonyolultnak tűnik, de nem szabad megijedni tőle. Érdemes elsőként a videó-melléklettel kezdeni.(Szöveges segítség lejjebb.) | (Videó melléklet a honlapon!)Youtube:„Paso Doble Music” |
|  | * Fiú: kiinduló helyzet: zárt tánctartás, arccal a közép felé.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Számolás** | **Lépés** | **Forgásmennyiség** |
| 1 | jobb láb oldalt kissé hátra | 1/2 jobbra |
| 2 | bal láb hátra külső állásban |
| 3 | jobb láb oldalt kissé előre |
| 4 | bal láb oldalra | sasszé |
| & | jobb láb csúsztat kissé balra |  |
| 5 | bal láb oldalra (nem visz rá teljes súly) |  |
| 6 | bal láb helyben – teljes testsúly rákerül a bal lábra | 1/2 balra |
| 7 |  bal láb helyben |
| 8 | jobb láb oldalra | sasszé |
| & | bal láb csúsztat kissé jobbra |  |
| 1 | jobb láb oldalra (nem visz rá teljes súly) |  |
| 2 | jobb láb helyben – teljes testsúly rákerül a jobb lábra | 1/2 jobbra |
| 3 |  jobb láb helyben |
| 4 | bal láb oldalra | sasszé |
| & | jobb láb csúsztat kissé balra |  |
| 5 | bal láb oldalra (teljes testsúllyal) |  |
| 6 | jobb láb hátra külső állásban | 1/4 balra |
| 7 | bal láb helyben |
| 8 | pozíció megtart |
| & | pozíció megtart |
| ’a’ | jobb láb előre nyitott ellenpromenád pozícióban |
| 1 | bal láb enyhén a jobb láb előtt átkeresztezve pontoz (lábujjhegy testsúllyal!!! érinti a talajt – „Press line” pozíció) | 1/8 jobbra |
| 2 | pozíció megtart - „Press line” pozíció |
| 3 |
| 4 | jobb láb súly nélkül zár a bal lábhoz | 3/8 balra |

(Lány szerep lejjebb.)* Lány: kiinduló helyzet: zárt tánctartás, háttal a középnek.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Számolás** | **Lépés** | **Forgásmennyiség** |
| 1 | bal láb oldalt kissé előre | 3/4 jobbra |
| 2 | jobb láb előre külső állásban |
| 3 | bal láb oldalt kissé hátra |
| 4 | jobb láb előre (P)romenád (P)ozícióban | sasszé |
| & | bal láb keresztez a jobb láb mögött (PP) |  |
| 5& | jobb láb előre (PP)majd bal láb előre „szúr” súly nélkül |  |
| 6 | bal láb előre külső állásban | 1/8 balra |
| 7 | jobb láb előre, bal láb a jobb láb előtt spirálban keresztez  | 7/8 balra |
| 8 | bal láb előre (E)llen(P)romenád (P)ozícióban | sasszé |
| & | jobb láb keresztez a jobb láb mögött (EPP) |  |
| 1& | bal láb előre (EPP)majd jobb láb előre „szúr” súly nélkül |  |
| 2 | jobb láb előre külső állásban | 1/8 jobbra |
| 3 | bal láb előre, jobb láb a bal láb előtt spirálban keresztez | 7/8 jobbra |
| 4 | jobb láb előre (PP) | sasszé |
| & | bal láb keresztez a jobb láb mögött (PP) |  |
| 5& | jobb láb előre (PP)majd bal láb előre „szúr” súly nélkül |  |
| 6 | bal láb előre külső állásban | 2 balra |
| 7 | jobb láb előre, bal láb a jobb láb előtt spirálban keresztez |
| 8 | bal láb előre |
| & | jobb láb zár a bal lábhoz |
| ’a’ | bal láb elöl kissé oldalt nyitott ellenpromenád pozícióban |
| 1 | jobb láb enyhén a bal láb előtt átkeresztezve pontoz (lábujjhegy testsúllyal!!! érinti a talajt – „Press line” pozíció) | 1/8 balra |
| 2 | pozíció megtart - „Press line” pozíció |  |
| 3 |
| 4 | bal láb súly nélkül zár a jobb lábhoz | 3/8 jobbra |

A „Press line” pozíció annyiban különbözik a „Spanish line” pozíciótól, hogy az elöl lévő láb jóval előrébb helyezkedik el, és több testsúlyt viszünk rá. Továbbá a „Spanish line” mindig egy hátralépést követően alakul ki, míg a „Press line” előrelépésből következik. |
| Levezetés / egyéb | Nézz meg egy show tánc - Paso Doble bemutatót az interneten! | Youtube: „Paul Killick & Hanna Karttunen - Paso Doble” |