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 zene  Mark 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 cape  A „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” |