Kedves Táncosok!

Az eheti anyag a Standard táncok összefoglalása, ismétlése és gyakorlása. Ha gondoljátok, kiválaszthatjátok a kedvenceteket, és kezdhetitek azzal is a gyakorlást.

A táncokhoz megfelelő zenéket megtaláljátok a Youtube-on, ha az ajánlás szerint beírjátok a tánc címét a keresőbe.

**27. hét** – **Standard** táncok ismétlése.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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.  | (Videó melléklet a honlapon!)Ajánlott zeneMark Ronson & Bruno Mars - „Uptown Funk” |
| Tánc | Angol keringő: ügyelj a tartásra, a süllyedés-emelkedésre és a pontos zárásokra a zenei háromra! A zene vége felé is ügyelj a helyes tartásra – még akkor is, ha fáradnak a karjaid. Emlékezz, hogy a Standard táncoknál mindig párhuzamos lábakkal dolgozunk – még Promenád pozícióknál is! Főleg az előbb említett „nyitott” pozícióknak és a külső állásoknál gyakori, hogy eltorzul a tartás, tehát ezeknél a részeknél fordíts különös figyelmet a karokra és a tartásra! | Youtube:„Slow Waltz” |
| Tánc | Tango: figyelj a tartásra és a lassú illetve a gyors ritmikai mintákra az egyes figuráknál! Ne feledd, hogy ennél a táncnál NEM táncolunk süllyedés-emelkedést, és sokkal kompaktabb a tánctartás. A Tangoban sok figurában előfordul a CBM vagy CBMP, ezeket különös odafigyeléssel táncold! | Youtube:„BallroomTango Music” |
| Tánc | Bécsi keringő: tartsd a tempót, és táncolj lendületesen! Emlékezz rá, hogy minden lépés azonos ütésértékű a zenében. Ennél a táncnál különösen figyelj a kontaktusra, hiszen a lendületénél fogva talán itt a legnehezebb a jobbra és balra-forgások váltogatása közben megtartani. | Youtube:„Vienesse Waltz” |
| Tánc | Slowfox: használd puhán a lábfejeket – ügyelj a folyamatos gördülésre és a sarokhúzásra! A Slowfoxban nincsenek erőteljes süllyedés-emelkedések, inkább arra figyelj, hogy minél inkább elnyújtsd a lépéseket. Minél lágyabb és elnyújtottabb a Slowfox, annál jobban sikerül eltalálni azt a látványt, amire ennél a táncnál törekszünk. | Youtube:„Slowfox Music” |
| Tánc | Quickstep: táncolj vidáman, fürgén, és lehessen jól megkülönböztetni a lassú és a gyors lépések közötti különbséget. A lassú lépések töltsék ki „hosszan” a zenét, a gyors mozdulatok azonban legyen fürgék, villámgyorsak – így lesz igazán dinamikus a Quick step. | Youtube:„Quickstep Music” |
| Levezetés / egyéb | A táncok után végezz el egy alapos lazítást és nyújtást!Majd nézz meg egy Standard táncversenyt az interneten! | Pl. German Open Championships – Adults – Standard |