Kedves Táncosok!

Ezen a héten a fókuszban: a Samba és a Cha Cha Cha. Mindkét tánc Latin-amerikai, mégis nagyon különbözőek hangulatukat és technikájukat illetően, ezért is olyan nehéz a váltás a két tánc között táncversenyen is – hiszen az egymást követő számok között nincs lehetőség a hosszas áthangolódásra. Próbáljátok meg úgy felkészíteni magatokat erre a kihívásra, hogy felváltva gyakoroljátok őket.

**30. hét** – **Samba**: Simple volta, Methods of changing feet. **Cha Cha Cha** ismétlése.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 | Samba – Simple volta to left   * Fiú: a táncirány felé haladva, promenád pozícióban  |  |  | | --- | --- | | **Számolás** | **Lépés** | | 1 | jobb láb keresztez a bal láb előtt | | a | bal láb oldalt kissé hátra | | 2 | jobb láb keresztez a bal láb előtt |  * Lány: a táncirány felé haladva, promenád pozícióban a fiú tükörképét táncolja.   Samba – Simple volta to right   * Fiú: a táncirány felé haladva, ellenpromenád pozícióban  |  |  | | --- | --- | | **Számolás** | **Lépés** | | 1 | bal láb keresztez a jobb láb előtt | | a | jobb láb oldalt kissé hátra | | 2 | bal láb keresztez a jobb láb előtt |  * Lány: a táncirány felé haladva, ellenpromenád pozícióban a fiú tükörképét táncolja. | Gyakorlás lassan, számolásra majd zenére  (Videó mellékletek a korábbi tananyagoknál!)  Ajánlott zene:  Gigi D’Alessio: „Mi Chica Bomba” |
| Tánc | Samba – Methods of changing feet (A lábváltások különböző variációit tárgyaljuk itt.)  #1 Lábváltás azonos lábon lévő (fiú és lány ugyanazon súlylábon) és azonos kézfogással kialakított Shadow pozícióhoz:  A „Side samba walk”-ot 1/8-dal túlfordulva (fiú-lány egymás felé), promenád pozícióba érkezve, a fiú lép egy bal láb séta, jobb láb zár kombinációt, miközben a lányt egy „Spot volta”-ba vezeti, amelyet a lány jobb-bal-jobb lábakkal táncol, miközben fordul egy egészet és ¼-et jobbra. Ahogy a lány befejezi a forgást, a kívánt „Shadow” pozícióba érkeznek.  #2 Lábváltás ellentétes lábra, normál zárt tánctartásba érkezéshez az előzőekben említett (azonos láb és kar) „Shadow pozícióból”:  miután a fiú az utolsó lépésével bal lábra érkezett, táncol egy sétalépést jobb lábbal, majd egy zárást ballal. Eközben a lányt egy jobbra „Spot volta”-ba vezeti, amelyet a lány jobb-bal-jobb lábakkal táncol. Ahogy a lány befejezi a forgást, a kívánt zárt tánctartásba érkeznek. (A fiú „Kick-ball-change” kombinációt is táncolhat.)  #3 Azonos lábon lévő ellenpromenád pozícióba érkezéshez:  „Promenade botafogos” táncolása után a fiú táncol egy sétalépést jobb lábbal, majd egy zárást ballal, miközben a lányt egy újabb „Botafogo” táncolásába vezeti, amellyel a hölgy megközelítőleg ¼-et fordul balra. (A fiú „Kick-ball-change” kombinációt is táncolhat.)  #4 Lábváltás ellentétes lábra, normál zárt tánctartásba érkezéshez az előzőekben említett azonos lábon lévő ellenpromenád pozícióból:  miután a fiú az utolsó lépésével bal lábra érkezett, táncol egy sétalépést jobb lábbal, majd egy zárást ballal. Eközben a lányt egy „Botafogo” táncolásába vezeti, amellyel promenád pozícióba érkeznek. (A fiú „Kick-ball-change” kombinációt is táncolhat.) | |
| Tánc | Cha Cha Cha  Ismételd át a tanult figurákat és az ezévben összeállított koreográfiát:   * Time step * Closed basic * Open basic * New York * Hand to hand * Shoulder to shoulder * Under arm turn to right, left * Spot turn to left and right * Alamana * Fan * Hockey stick * Turkish towel * Open hip twist * Cuban break in open position * Split cuban break * Cuban breaks * Natural top * Natural opening out movement * Open hip twist spiral * Natural top finish A * Cross basic * Natural top finish B * Close hip twist * Reverse top spiral * Advanced hip twist * Close hip twist spiral | Gyakorlás lassan, számolásra majd zenére  (Videó mellékletek a korábbi tananyagoknál!)  Ajánlott zene:  Leo Wilber – „Welcome to Havana” |
| Levezetés | Végezz el egy alapos nyújtást főként a lábakat fókuszban tartva: nyújtsd le az achillest (boka), vádlit és combot. | |