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 ChaIsmételd 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. |