Kedves Táncosok!

Az eheti tánc óráink alkalmával az összes Standard és Latin-amerikai táncot ismételjük. Azt javaslom, hogy állítsatok össze egy zene-listát, amelyen megállás nélkül követik egymást a tanult táncok zenéi, és egymás után, pihenés nélkül táncoljátok le a táncokat. Nagyszerű lehetőség, hogy felmérjétek az állóképességeteket, és felékszüljetek egy jövőbeni táncversenyre.

**35. hét** – **Ismétlés**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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. | kb. 5 perc  (Videó melléklet a honlapon!)  Válasszátok kedvenc zenéteket! |
| Tánc | Standard táncok   * Angol keringö * Tango * Bécsi keringő * Slowfox * Quickstep | Ismételd a tanult táncokat lassan, számolásra, majd zenére.  Ha valamelyik táncnál elakadsz, használd a korábbi videó-mellékleteket!  A Youtube segítségével és a korábbi instrukciók alapján keress megfelelő zenét minden tánchoz. |
| Tánc | Latin-amerikai táncok   * Samba * Cha Cha Cha * Rumba * Paso Doble * Jive |
| Levezetés | Az intenzív tánc után nyújtsd le megfelelően az izmaidat és lazíts! | A levezetéshez és nyújtáshoz válassz egy lassabb zenét! |
| Egyéb | Nézz meg egy táncos filmet! | Pl. Dirty Dancing, Dirty Dancing 2. |