Kedves Táncosok!

Hamarosan közeledünk a tanév végéhez, ezért itt az ideje átvenni az összes eddig tanult táncot. Kérlek benneteket, hogy a táncok gyakorlása közben folyamatosan ügyeljetek a helyes testtartásra, tánctartásra illetve a helyes lábpozíciókra. A gyakorlásokat mindig előzze meg az alapos bemelegítés. Ha nagyon kimelegedtek vagy elfáradtok a tánc végére, érdemes időt szánni a lenyújtásra, lazításra is. A táncokhoz illő zenéket keressétek a Youtube-on a korábbi instrukciók használatával.

**36. hét** – **FELKÉSZÍTÉS AZ ÉVVÉGI VIZSGÁRA.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bemelegítés | Bemelegítéssel kezdünk.  Mivel már nagyon régóta jársz táncra, és már kívülről fújod a bemelegítés mozdulatait, ma tartsd Te a bemelegítést. Akár számolhatsz is hangosan a zenére, mondhatod közben a feladatokat. Legyen alapos és átgondolt – minden testrészre és ízületre terjedjen ki! | Válassz bármilyen zenét, amire szívesen melegítenél be. Arra ügyelj, hogy a túl gyors és a túl lassú zene sem feltételnül jó választás. Találd meg az arany középutat ;) |
| Tánc | A korábbi táncórák és instrukciók alapján gyakorold el az összes táncot és lépést, amit idén tanultál! Ha valamelyik lépés vagy figura még gyakorlásra szorul, vagy valamiben bizonytalan vagy, fókuszálj arra az egy dologra, és inkább tölts több időt egy adott dologgal, mint folyamatosan csak a koreográfiákat gyakorolni. Annak is megvannak az előnyei, és nagyszerű állóképességet ad, de néha nem árt kicsit analizálni a táncokat, és „elbíbelődni” egy-egy mozdulattal.  Fogadd el a párod ötleteit és tanácsait, hisz azért mondja, mert azt akarja, hogy együtt még jobbak és sikeresek legyetek. De Te is mondd el őszintén a meglátásaid, véleményed. Legyetek türelmesek és elfogadóak egymással szemben! | |
| Levezetés | Az intenzív mozgás után érdemes alaposan lenyújtani. Keress egy nyújtást a neten! | Youtube: pl. „Cooldown, streching” |
| Egyéb | Nézzetek meg egy tíztánc bajnokságot a Youtube-ról!  Latin: „2019 ECH Youth 10Dance I Final LAT I Bratislava, SVK”  Standard: „2019 ECH Youth 10Dance I Final STD I Bratislava, SVK” | |