Kedves Táncosok!

Az eheti anyag a Paso Doble. Már jól ismeritek ezt a Latin-amerikai táncot. Ezúttal új lépésekkel bővülnek eddigi ismereteitek.

A tánchoz megfelelő zenét könnyen találsz a Youtube-on, ha beírod a nevét a keresőbe.

**26. hét** –

Társastánc: Bemelegítés. Paso doble: Syncopated chasse, Left foot variation.

Társastánctörténet: A legsikeresebb táncklubok a XXI. században.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bemelegítés | Most sem maradhat el a bemelegítés. Ne feledjétek: a részletes instrukciókat videó melléklettel külön megtaláljátok. Standard táncok előtt különös figyelmet fordítsatok a bokák, lábfejek és vádli bemelegítésére! | (Videó melléklet a honlapon!)  Ajánlott zene  Mark Ronson & Bruno Mars -  „Uptown Funk” | |
| Tánc | Paso Doble – Syncopated chasse   * Fiú: kiinduló helyzet: zárt tánctartásban, pl. táncirányba\*.  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Számolás** | **Lépés** | **Forgásmennyiség** | | 1 | bal láb előre | ¼ balra | | 2 | jobb láb oldalra | | & | bal láb zár a jobb lábhoz | | 3 | jobb oldalra | | 4 | bal láb zár a jobb lábhoz |  * Lány: a lány mindent ellentétes lábbal és irányba táncol.   \*Az előző figurától függ az irány. | | Táncold le a „Syncopated chasse”-t és a „Left foot variation”-t lépésről lépésre, majd próbáld meg egyre gyorsabban. Kapcsold össze az egyes mozdulatokat, és összefüggő figura formájában próbáld meg zenére is kivitelezni!  (Videó melléklet a honlapon!)  Youtube: „Paso Doble Music” |
| Tánc | Paso Doble – Left foot variation   * Fiú: kiinduló helyzet: zárt tánctartásban, pl. táncirányba\*.  |  |  | | --- | --- | | **Számolás** | **Lépés** | | 1 | bal láb előre | | 2 | jobb láb előre | | 3 | bal láb előre, bal vállvezetéssel | | 4 | jobb láb előre súly nélkül, külső állásban | | a | jobb láb zár a bal lábhoz | | 5 | bal láb testsúly nélkül oldalra | | 6 | bal láb zár a jobb lábhoz | | 7 | jobb láb oldalra | | 8 | bal láb zár a jobb lábhoz |  * Lány: a lány mindent ellentétes lábbal és irányba táncol.   \*Az előző figurától függ az irány. | |
| Társastánc-történet | Magyarországon a sikeres budapesti tánciskolák közül a következőket emelném ki:   * Botafogó Táncegyüttes – Dalotti Tibor vezetésével * Dancestation TSE – Bp. – Standard táncokért felelős: Sándor Zoltán és Sándor Judit; Latin-amerikai táncokért felelős: Németh Péter és Lajtai Beatrix. * Feeling TSE – Bp. – Kovács Zoltán és Keleti Andrea irányításával     Sikeres vidéki illetve Csongrád megyei tánciskolák, egyesületek:   * Savaria TSE – Szombathely – Horváth Dávid - főként formációs versenyeken kiemelkedőek eredményeik. * Szilver TSE – Szentes – Szatmári-Nagy Szilvia, László Csaba * Forma Tánciskola – Szeged – Balogh Csongor, Szabó Anita * Pro Art TSE – Kistelek – Zsom Olivér (Andrej Skufca, Törökgyörgy Melinda) | | |
| Levezetés / egyéb | Nézz meg egy Standard táncversenyt az interneten! | Pl. German Open Championships – Adults – Standard - Final | |