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 zeneMark 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 |