Kedves Táncosok!

Az eheti anyag a Latin-amerikai táncok ismétlése. Ha gondoljátok, kiválaszthatjátok a kedvenceteket, és kezdhetitek azzal is a gyakorlást.

A táncokhoz megfelelő zenéket megtalálod a Youtube-on, ha az ajánlás szerint beírod a tánc címét a keresőbe.

**28. hét** –

Társastánc: Bemelegítés. **Latin** táncok ismétlése.

Társastánctörténet: A nemzetközi táncélet stílusjegyei.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bemelegítés | Most sem maradhat el a bemelegítés. Ne feledjétek: a részletes instrukciókat videó melléklettel külön megtaláljátok. Latin táncok előtt fordítsatok különös figyelmet a csípő, a felsőtest és a lábfejek bemelegítésére! | (Videó melléklet a honlapon!)  Ajánlott zene  Mark Ronson & Bruno Mars -  „Uptown Funk” |
| Tánc | Samba: igyekezz összehangolni a Samba-lépések ritmusát és a mozdulatokhoz kapcsolódó „bounce”-mozgást. Már jól tudod, hogy a legtöbb esetben a lépések és a bounce-mozgás ritmikája eltér egymástól. Ahhoz, hogy ezt helyesen kivitelezd sok gyakorlásra és rutinra van szükség. A Sambánál talán a heles ritmika teszi igazán nehézzé de egyben széppé is a táncot. A lépéseket itt is kifele forgatott lábfőkkel és lábujjal indítjuk előre. Figyelj a csípőmozgásra és a tánctartásra is! | Youtube: „Samba Music For Ballroom” |
| Tánc | Cha Cha Cha: ügyelj a feszes, szaggatott ritmusra! A térdek nyújtása erőteljes: amint súly kerül a lépő lábra, rögtön átfeszítjük, dolgozik a térd. A keresztsasszéknál figyelj a térdek helyzetére és a latin-cross pozícióra. Jól tudod, hogy a hátra kereszt-sasszé első lépésénél olyannyira nyújt a térd hátra, amennyire csak tud. Emlékezz rá, hogy mely lépéseknél táncolunk „check”-et – ahol a hátul lévő láb erőteljesen kifordul, a hátsó sarok amennyire lehet, tol előre és nagyon magas féltalpon tartom a lábam (az elöl lévő láb itt is kiforgatott lábpozícióban van)! A New York-nál csak a sasszéval fordulunk vissza a párunkhoz, az előre utáni hátra lépésnél még tartjuk az irányt. Figyelj a szép testvonalakra és a karok helyes helyzetére is! | Youtube: „Cha Cha Cha Music” | |
| Tánc | Rumba: kivitelezd a mozdulatokat helyes tartással és lábtechnikával (lábujjvezetés), használd a csípődet és a felsőtestedet. Emlékezz, hogy a legtöbb forduló mozdulatot izolációval segítjük. Annak ellenére, hogy lassú táncról van szó, nem folynak össze a lépések. Táncolj pontos ritmikát: a „2-3” lépések legyenek gyorsak, a „4-1” számolásnál a lépés hirtelen kerül a „4”-re, de utána lelassítjuk (nem megállítjuk) a mozdulatot. a lábak pontos ritmikát táncolnak és dinamikusak, de a csípőmozgás lágyít a mozdulatokon és a látványon. A test soha nem áll meg, mindig mozgásban van – még a „4-1”-nél is. Habár a láb már megérkezett a „helyére”, a csípő tovább mozdul. | Youtube: „Rumba Music” | |
| Tánc | Paso Doble: a Paso Doble nem a lépései miatt, hanem az előadásmódja miatt az egyik legnehezebb tánc. Ne feledd, hogy a spanyol temperamentum, amit ennek a táncnak tükröznie kell, nem csak a mozdulatokban rejlik, de a gesztusokon az arckifejezésen is látszania kell. Nem beszélve a feszes tartásról: talán ebben a Latin-amerikai táncban a legfeszesebb a tartás, a medence előrebillenése. A testsúly itt kerül legelőrébb: egészen a féltalp fölé, tehát a sarok épp hogy csak kontaktusban van a talajjal. Minden mozdulat elegáns, erőteljes, magabiztosságot és határozottságot sugall. Azonban amennyire fontos az erőteljes előadásmód, annyira túlzásba is lehet vinni: vigyázz, hogy a tánc ne egy karikatúra legyen. | Youtube: „Paso Doble Music” | |
| Tánc | Jive: igyekezz minél rövidebbet sasszézni, de annál erőteljesebb rugózással! Figyelj a Jive ritmikájára! A lépések rugózása miatt hajlamosak vagyunk zárt tánctartásnál a könyököket is le-föl mozgatni. Ügyelj rá, hogy a tartás ugyanolyan kerek és szép marad rugózás közben is! Táncolj örömmel, élénken! Ennél a táncnál könnyű elfáradni, hiszen a legélénkebb Latin tánc, ráadásul a versenyprogram végén szerepel. Mindig tartogass kellő energiát erre a táncra is. Sok páros ennél a táncnál „vérzik el” – legyél Te a kivétel, és táncold le a többieket a prakettról! Készülj a fellépésre vagy versenyre rengeteg gyakorlással és állóképesség-javító edzéssel, hogy kitűnj a „tömegből”. | Youtube: „Jive Music” | |
| Levezetés / egyéb | A táncok után végezz el egy alapos lazítást és nyújtást! Nézd meg, hogyan gyakorolja Anna Kovalova a Samba „bounce”-t és a „Stationary samba walk”-ot! | Youtube: „Anna Kovalova | Samba dance Lesson” |
| Társastánc-történet | A nemzetközi versenytáncos mezőnyben a szakavatott szem meg tudja állapítani, hogy az adott pár hol szokott rendszeresen edzeni: van ún. angol és olasz stílus, de manapság, amikor az orosz és ázsiai táncosok is egyre kiemelkedőbb eredményeket érnek el, talán az Ő stílusukat is külön lapon kéne említeni.  Az angol stílus mindenképpen a konzervatív és hagyomány-követő irányzat. Az olasz stílus provokatívabb, hiszen merészen bevállal olyan újításokat, ötleteket, amelyek forradalmasíthatják a versenytáncot, de nem minden esetben egyeznek az angol „bibliával”, vagyis a nagy könyvben megírt technikai előírásokkal és szabályokkal. Az orosz és ázsiai táncosok táncán tükröződik az elszántság és a kitartó, kemény munka. Fizikálisan és mentálisan is terhelhetőek illetve felkészültek: egyszerűen a tökéletesnél is egy fokkal jobbra törekszenek. Elengedhetetlen eleme a felékszülésüknek a balett vagy az erőnléti/állóképesség-javító edzések. Nagyon komolyan veszik. amit csinálnak: vagy jól, vagy sehogy. | |