

# Kurs tańca



# BEZ STRESU DO SUKCESU!



## Dlaczego warto?



### 15 minut dziennie

wystarczy by skutecznie przyswoić nowe umiejętności



### skuteczne metody

połączenie nowoczesnych i tradycyjnych metod



### wygoda i elastyczny plan

uczysz się gdzie chcesz i kiedy chcesz, bez sztywnych grafików



### brak niezapowiedzianych testów

uczysz się sam dla siebie



### profesjonalizm

kursy tworzone przez prawdziwych specjalistów i ekspertów w danej dziedzinie



### cenione umiejętności

poszerzenie kwalifikacji potwierdzone zaświadczeniem lub certyfikatem

## Zeszyt

Każdy zeszyt ma powtarzalną, ułatwiającą naukę strukturę dydaktyczną – materiał jest przejrzysto podzielony na rozdziały i podrozdziały, zakończony spisem treści. Na końcu każdego zeszytu znajdziesz także propozycje utworów – podkładów muzycznych do prezentowanych tańców.

# ZESZYT

## W objęciach namiętności i szaleństwa – tango, cha cha cha i jive

### Wstęp

#### Wstęp

Na początku każdego zeszytu dowiadujesz się, jakie umiejętności zdobędziesz po przerobieniu materiału.

Witam w drugim zeszycie „Kursu tańca”. Wierzę, że pierwszy zeszyt przestudowałeś bez większych trudności i walca angielskiego, sambę oraz bluesa tańczysz już z dużym kunsztem. Zapraszam zatem do poznania kolejnych tańców – tanga, cha cha cha i jive’a. Jestem przekonany, że wszystkie dostarczą Ci wiele zadowolenia i przyjemności.

Tango, cha cha cha i jive są bardzo popularne, bardzo lubiane i bardzo chętnie tańczone przez uczestników tanecznych zajęć. Tango to nie tylko taniec, to styl życia, jak twierdzą znawcy. Jego wyjątkowy klimat, zagadkowy nastrój, ekscytująca atmosfera zachwycają od dawna. Wielu artystów sięga po tematy tanga w swoich piosenkach czy filmach. Porywający rytm cha cha cha stanowi muzyczny punkt wyjścia wielu znakomitych utworów tanecznych z kręgu latynoamerykańskiego. Szaleństwo jive’a spokrewnionego z rock and rollem, różnymi odmianami swingu, jitterbugiem, boogie woogie trwa od lat i od początku spotyka się z niesłabnącym powodzeniem. A więc do dzieła! Zapraszam na taneczny parkiet.

### „Język” i technika tańca towarzyskiego

#### Cha cha cha

**Check** (czytaj: czek) – krok służący do zmiany kierunku. Tylko część ciężaru ciała jest przenoszona na nogę z przodu. W checku palce LN (PN) z przodu są skierowane lekko na zewnątrz (około 1/16), uda są trzymane razem w kontakcie. Pięta PN (LN) z tyłu jest uniesiona, a podeszwa trzymana z naciskiem do parkietu.

*Krok w pozycji check w otwartej pozycji odwrotnej promenady (OPOP)*

#### Ilustracje

Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami i rysunkami z dokładnymi opisami.



Zdj. 1.



Zdj. 2.

**Chassé** – jak już wiesz z pierwszego zeszytu, to zestaw 3 kroków stawianych w różnych kierunkach: w bok, do przodu, do tyłu, w miejscu; z obrotem lub bez obrotu; z różną techniką.

Kolana są bardziej napięte (w przeciwieństwie do chassé w jivie, gdzie są lekko rozluźnione).

Kroki są tańczone na tej samej wysokości (w jivie w wyniku innej pracy kolan ciało nieznacznie „unoszą się i opada”).

Nie występuje akcja „bounce” – odbijanie się od parkietu, jak to ma miejsce w jivie.

Trzy kroki chassé w cha cha cha są tańczone na „4 i 1”. Ostatnie, czwarte uderzenie każdego taktu jest podzielone na 2 równe części – każda z tych części ma wartość połowy całego uderzenia. Na te 2 uderzenia tańczony jest pierwszy i drugi krok chassé (licz: 4 i). Trzeci krok chassé tańczony jest na pierwsze uderzenie następnego taktu (licz: 1).

Wartości rytmiczne kroków chassé w cha cha cha: 1/2 1/2 1.

Praca stóp: w każdym kroku – podeszwa płasko.

**Chassé do boku w lewo LPL** (kroki dla partnera lub partnerki)

1. krok LN do boku, mały krok (kolano zaczyna się prostować) licz: 4
2. PN porusza się do LN do połowy odległości (lub PN łączy do LN) licz: i  
(kolana zrelaksowane)
3. krok LN do boku (kolana przeprostowane, biodra w lewo) licz: 1

**Chassé do boku w prawo PLP** (kroki dla partnera lub partnerki)

1. krok PN do boku, mały krok (kolano zaczyna się prostować) licz: 4
2. LN porusza się do PN do połowy odległości (lub LN łączy do PN) licz: i  
(kolana zrelaksowane)
3. krok PN do boku (kolana przeprostowane, biodra w prawo) licz: 1

Kiedy partner wykonuje chassé do boku w lewo (LPL), partnerka tańczy chassé do boku w prawo (PLP). I odwrotnie.

Schemat chassé znajduje się w zeszycie 1 na stronie 8.

Zdjęcia chassé w cha cha cha znajdziesz w zeszycie 1 na stronie 9.

**Otwarta pozycja odwrotnej promenady (OPOP)** – partner znajduje się w lekkiej odległości od partnerki, po jej prawej stronie (partnerka jest po lewej stronie partnera). Partner w lewej ręce (dłoni) trzyma prawą rękę (dłoń) partnerki.

**Lewa boczna pozycja (LBP) *Left side position*** – partnerka znajduje się po lewej stronie partnera. Oboje patrzą w tym samym kierunku.

**Otwarta pozycja promenady (OPP)** – partner znajduje się w lekkiej odległości od partnerki, po jej lewej stronie (partnerka jest po prawej stronie partnera). Partner w prawej ręce (dłoni) trzyma lewą rękę (dłoń) partnerki.

**Prawa boczna pozycja (PBP) *Right side position*** – partnerka znajduje się po prawej stronie partnera. Oboje patrzą w tym samym kierunku.

## Ilustracje

Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami i rysunkami z dokładnymi opisami.

Otwarta pozycja odwrotnej promenady (OPOP)



Zdj. 3.

Otwarta pozycja promenady (OPP)



Zdj. 4.

## Jive

**Swing** to inaczej zamach. Jest to rodzaj ruchu charakterystyczny dla wielu tańców, między innymi jive'a, walca angielskiego, walca wiedeńskiego, fokstrota, quickstepta. W takich tańcach jak cha cha cha, tango, rumba swing nie występuje. Co więcej, obecność swingu w krokach tanga i cha cha cha jest niepożądana. W jivie do stworzenia dobrej, swingowej akcji potrzebne są sprężyste stopy, zrelaksowane kolana, półkolisty ruch miednicy (bioder) wynikający z właściwej pracy zginania i prostowania kolan w czasie tańczenia rocka i chassé.

**Rock** to zestaw 2 kroków, od których zaczyna się większość figur jive'a.

Na 1 (raz) stawiamy nogę w tył (licz: 1 lub S – szybki krok), mały krok – za piętą nogi postawnej.

Na 2 (dwa) przenosimy ciężar ciała do przodu (licz: 2 lub S – szybki krok).

**W momencie opadania na parkiet obcasa nogi stawianej do tyłu kolano tej nogi łagodnie prostuje się (w przeciwieństwie do cha cha cha [CCC], gdzie kolano jest przeprostowane – „zablokowane”). W tym samym czasie kolano nogi z przodu łagodnie zgina się, a stopa odrywa się od parkietu.**

Biodra reagują na akcję kolan i poruszają się naturalnie, swobodnie, bez nadmiernej ilości ruchu w kierunku nogi, która wykonała krok.

W czasie tych 2 kroków ciało lekko obraca się nad nogą postawną (to noga, na której stoimy), dla partnera PN, dla partnerki LN. W czasie tej rotacji ramiona pozostają równoległe do partnera – obracają się tylko biodra. Stopa w pierwszym kroku nie jest postawiona idealnie do tyłu, ale obraca się z całym ciałem. W kroku podstawowym obrót jest mniejszy (około 1/8), w pozycji fallaway większy (około 1/4).

**Rotacja (obrót) ciała nad nogą postawną jest podstawową akcją dobrego jive'a.**

**Praca stóp w obu krokach** – stopę stawiamy na podszewę, a następnie przenosimy ciężar ciała na całą stopę płasko. Przy bardzo szybkiej muzyce krok do tyłu tańczymy na podszewę – dzieje się tak, ponieważ obcas nie zdąży opaść na parkiet. W jivie ciężar ciała zawsze spoczywa na podszewie, nigdy nie na pięcie.

## Ilustracje

Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami i rysunkami z dokładnymi opisami.

*Kroki rocka z PW w jivie (zdj. 5, 6, 7)*



Zdj. 5.



Zdj. 6.



Zdj. 7.



Zdj. 8.

### **Chassé w jivie**

Jak już wiesz z pierwszego zeszytu, chassé to zestaw 3 kroków tańczonych do przodu, do tyłu, do boku, z obrotem lub bez obrotu w schemacie odstaw, dostaw, odstaw.

Krok pierwszy tańczymy z częściowym ciężarem ciała, co oznacza, że środek ciężkości znajduje się między stopami. Drugi krok wykonujemy w kierunku pierwszego. Trzeci krok stawiamy w kierunku wynikającym z 2 poprzednich.

Chassé możemy tańczyć w miejscu. Kroki są bardzo małe. Chassé składające się z 3 kroków można zastąpić na kilka sposobów, jak podaję w ćwiczeniach do jive'a.

Wartości rytmiczne kroków chassé w jivie:  $3/4$   $1/4$  1.

Schemat chassé znajduje się w zeszytcie 1 na stronie 8.

**Fallaway** (czytaj: folelej) to pozycja promenady (partnerka znajduje się po prawej stronie partnera), w której partner stawia krok LN do tyłu, a partnerka krok PN do tyłu (zdj. 8).

## Ogniste tango

### Ogólne informacje podstawowe

W ostatnich latach typowe tango argentyńskie znowu zachwyca i fascynuje. Jego odmiana – tango w formie towarzyskiej wprowadza coraz więcej elementów pierwotnego tanga.

Historia tanga argentyńskiego sięga połowy XVI wieku, kiedy wraz z niewolnikami afrykańskimi do Ameryki Łacińskiej przywędrował taniec zwany „tangano”. Roz-

przestrzennienie typowego tanga argentyńskiego przypisuje się Murzynom przemieszczonym z Kuby i Haiti do Argentyny w okolice Rio de la Plata. Taniec był wykonywany na ulicach do śpiewu i rytmu bębnow.

Nikt nie mógł oprzeć się sile zmysłowej muzyki, władczej roli tancerza i pełnej wewnętrznej niepokoju atmosferze tego tańca. Tango miało jednak złą sławę i stanowiło „tabu” dla wyższych sfer. Pojawienie się tanga w Europie, gdzie „wysłano” je, aby pozbyło się „wszystkich niewłaściwych cech” i nabrało ogłady, wywołało niesamowitą burzę. Szczególną nagonkę na tango prowadzono w latach 1910–14. Przez pewien okres tango było nawet uważane przez papieża za niemoralne i szkodliwe dla dobrych obyczajów.

Pierwszą próbę stworzenia wersji towarzyskiej podjęto w czasie konferencji zwołanej w Londynie w 1922 roku. Za ojca tanga towarzyskiego uważa się Henry Jacques’a, który opracował teorię, technikę oraz przedstawił podstawowe figury. Wersja towarzyska tanga jest mniej skomplikowana, ale stanowi dobrą podstawę do nauki tanga argentyńskiego.

Muzyka tanga powstała z połączenia: gitar gauchów, murzyńskich synkop, hiszpańskich melodii oraz kubańskiej habanery.

Tango tańczone jest w takcie 2/4, w tempie 30–33 takty na minutę.

Rytm miarowy (uderzenia):	♩ ♩ ♩ ♩   ♩ ♩ ♩ ♩   ♩ ♩ ♩ ♩
Rytm kroków tanecznych:	♩ ♩   ♩ ♩ ♩   ♩ ♩ ♩
Wartości rytmiczne kroków:	2 2 1 1 2 1 1 2
Sposób liczenia kroków:	W W S S W S S W
lub	1 2 1 i 2 1 i 2

„Z”

Z

Ten symbol sygnalizuje zadanie do samodzielnego wykonania. Pamiętaj, że ćwiczenie czyni mistrza!

### ĆWICZENIE 1 – TANGO

Posłuchaj bardzo uważnie muzyki tanga.

Zauważ, że każdy takt składa się z 4 równych, miarowych uderzeń. Krok wolny stawia się w czasie 2 uderzeń, krok szybki w czasie 1 uderzenia.

Ciąg 8 uderzeń składających się na 2 sąsiednie takty tworzy muzyczną całość, którą określa się czasami w żargonie tanecznym jako swoisty dialog („call and response” [czytaj: kol end rispons]): „pytanie” (4 pierwsze uderzenia) i „odpowiedź” (5, 6, 7, 8 uderzenie).

Zauważ, że akcent pada na 1, 5, 7 i 8 uderzenie. Dlatego dobrze jest liczyć uderzenia w tangu w następujący sposób: *raz dwa trzy cztery i pięć sześć siedem osiem i, raz dwa trzy cztery i... itd.* „i” przed „5”, „1” wprowadza akcent na piąte i pierwsze uderzenie.

- Posłuchaj uważnie muzyki tanga, a następnie spróbuj policzyć i wyklaskać **poszczególne uderzenia** w takcie (1, 2, 3, 4) – pierwsze, drugie, trzecie, czwarte uderzenie w takcie.
- Posłuchaj uważnie muzyki i spróbuj kłaśnięciem zaznaczyć **początek taktu** (czyli pierwsze uderzenie każdego taktu).
- Spróbuj teraz policzyć i wyklaskać **parzyste uderzenia** w takcie (drugie i czwarte).

- d) Posłuchaj muzyki, spróbuj policzyć i wyklaskać **nieparzyste uderzenia: 1, 3** (pierwsze i trzecie uderzenie w takcie).
- e) Posłuchaj muzyki, spróbuj policzyć i wyklaskać uderzenia: **4 i 1** (cztery i raz). „i” jest uderzeniem pomiędzy ostatnim, czwartym, a pierwszym uderzeniem następującego taktu. Jest to tak zwany **międzyrytm**.

f) **Krok do przodu po kole – walk (czytaj: łok) do przodu.** Stań w pozycji wyjściowej jak w opisie „Trzymanie zamknięte w tangu”. Poruszaj się po obwodzie koła (np. wokół stojącego krzesła). Partner zaczyna od LN i stawia kroki do przodu, partnerka od PN do tyłu. Każdy krok jest wolny – trwa 2 uderzenia. Liczymy: W (jeden krok), W (jeden krok) lub: 1 (raz) 2 (dwa) (dla jednego kroku), 3 (trzy) 4 (cztery) (dla kolejnego kroku).

**Zwróć uwagę na następujące szczegóły:**

- **lekkie skrócenie tułowia do środka koła (prawa strona ciała lekko wysunięta do przodu),**
- **kroki do przodu tańczymy od pięty,**
- **kroki do tyłu tańczymy od podeszwy i przenosimy na całą stopę,**
- **kroki boczne stawiamy od podeszwy (dokładnie: od wewnętrznej krawędzi),**
- **ruch w tangu różni się zasadniczo od ruchu w innych tańcach standardowych: nie występuje zamach ciała, a przebieg ruchu określa się jako staccato, czyli krótko, skracając,**
- **nie ma unoszeń i opadań, tak charakterystycznych dla innych tańców standardowych,**
- **długość kroków jest dostosowana do panujących warunków na parkiecie.**

g) **Krok do tyłu po kole – walk do tyłu.** Poruszaj się po obwodzie koła. Partner do tyłu, partnerka do przodu. Zastosuj uwagi podane w poprzednim ćwiczeniu.

h) **Argentine close (czytaj: ardżentin klous).** Stań w pozycji wyjściowej jak w opisie „Trzymanie zamknięte w tangu”. Poruszaj się po obwodzie koła (np. wokół stojącego krzesła).

**Kroki partnera:**

Partner zaczyna od LN i stawia kroki do przodu.

- |  |            |                |
|--|------------|----------------|
| 1. LN w przód  | licz: 1    | lub S (szybki) |
| 2. PN w przód  | licz: 2    | lub S (szybki) |
| 3. LN łączy do PN<br>(tap – bez przeniesienia ciężaru ciała) | licz: 3, 4 | lub W (wolny)  |

**Kroki partnerki:**

Partnerka zaczyna od PN i stawia kroki do tyłu.

- |  |            |                |
|--|------------|----------------|
| 1. PN w tył  | licz: 1    | lub S (szybki) |
| 2. LN w tył  | licz: 2    | lub S (szybki) |
| 3. PN łączy do LN<br>(tap – bez przeniesienia ciężaru ciała) | licz: 3, 4 | lub W (wolny)  |

Figura zawiera się w jednym takcie. Następny takt odczekaj – bez kroków (licz: 5, 6, 7, 8). W drugim takcie – kiedy nie stawiasz kroków, spróbuj zwiększyć nacisk stóp, kolan (ciężaru ciała) do parkietu. Ta kompresja pozwoli Ci na zgromadzenie



wewnętrznej energii, którą wykorzystasz w postawieniu kolejnego kroku i stworzeniu właściwego charakteru tanga.

i) **Krok, tap.** Stań w pozycji wyjściowej jak w opisie „Trzymanie zamknięte w tangu”.

Poruszaj się po obwodzie koła (np. wokół stojącego krzesła).

Kroki tego ćwiczenia rozliczamy we frazie zawierającej 8 uderzeń.

Figura składa się z 2 kroków. Następne uderzenia odczekaj – bez kroków (licz: 3, 4, 5, 6, 7, 8). Kiedy nie stawiasz kroków, spróbuj zwiększyć nacisk stóp, kolan (ciężaru ciała) do parkietu. Ta kompresja pozwoli Ci na zgromadzenie wewnętrznej energii, którą wykorzystasz w postawieniu kolejnego kroku i stworzeniu właściwego charakteru tanga.

#### **Kroki partnera:**

Partner zaczyna od LN i stawia kroki do przodu.

- |  |         |                |
|--|---------|----------------|
| 1. LN w przód  | licz: 1 | lub S (szybki) |
| 2. PN łączy do LN<br>(tap – bez przeniesienia ciężaru ciała) | licz: 2 | lub S (szybki) |

Przeczekaj 3, 4, 5, 6, 7, 8 uderzenie bez stawiania kroków.

- |  |         |                |
|--|---------|----------------|
| 1. PN w przód  | licz: 1 | lub S (szybki) |
| 2. LN łączy do PN<br>(tap – bez przeniesienia ciężaru ciała) | licz: 2 | lub S (szybki) |

Przeczekaj 3, 4, 5, 6, 7, 8 uderzenie bez stawiania kroków.

#### **Kroki partnerki:**

Partnerka zaczyna od PN i stawia kroki do tyłu.

- |  |         |                |
|--|---------|----------------|
| 1. PN w tył  | licz: 1 | lub S (szybki) |
| 2. LN łączy do PN<br>(tap – bez przeniesienia ciężaru ciała) | licz: 2 | lub S (szybki) |

Przeczekaj 3, 4, 5, 6, 7, 8 uderzenie bez stawiania kroków.

- |  |         |                |
|--|---------|----------------|
| 1. LN w tył  | licz: 1 | lub S (szybki) |
| 2. PN łączy do LN<br>(tap – bez przeniesienia ciężaru ciała) | licz: 2 | lub S (szybki) |

Przeczekaj 3, 4, 5, 6, 7, 8 uderzenie bez stawiania kroków.

## **Trzymanie zamknięte w tangu**

Partner i partnerka ustawieni są naprzeciw siebie, ich ciała są w bliskim, zwartym kontakcie. Kontakt w tangu jest dużo bardziej ścisły niż w innych tańcach, co wynika z jego specyficznego charakteru. Partnerka jest przesunięta bardziej na prawą stronę partnera. Prawe biodra i prawe noski butów ustawiamy naprzeciwko siebie (tak jak na zdjęciach). Partner obejmuje partnerkę głębiej i niżej niż w innych tańcach standardowych – dłoń tancerza znajduje się poniżej łopatki w okolicy kręgosłupa tancerki. Tułów partnera i partnerki jest nieco skręcony w lewo – prawą stronę ciała wysuwamy nieco do przodu.

„i”

Sygnalizuje ważne informacje, definicje, założenia.



## Ilustracje

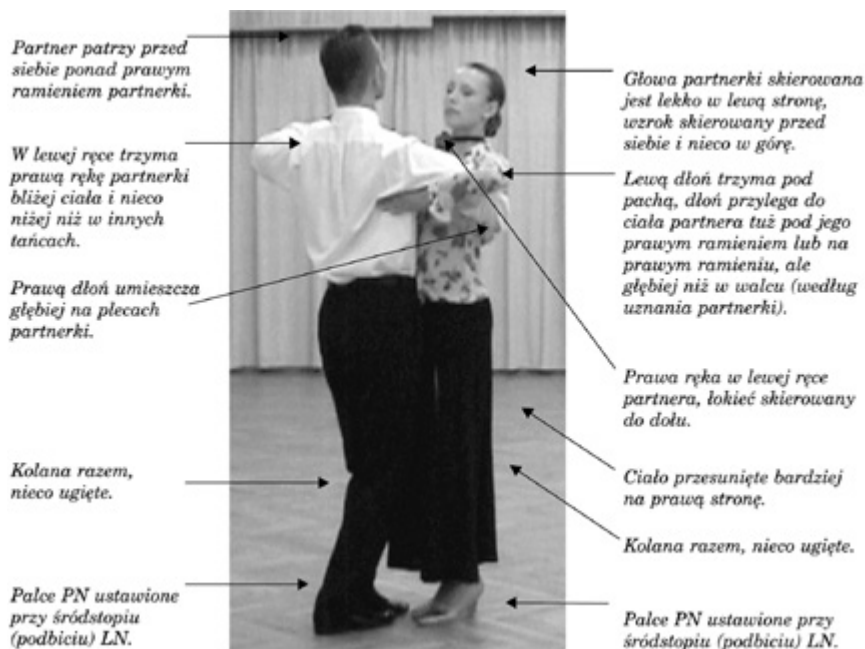
Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami i rysunkami z dokładnymi opisami.

**Jak uzyskać właściwą pozycję wyjściową i dobre trzymanie zamknięte w tangu?**

**Stać z partnerem w bliskim kontakcie w biodrach. Stopy są połączone i równoległe. Oba kolana lekko zrelaksowane (zgięte) w tym samym stopniu. Utrzymując kontakt w biodrach, wykonaj skręt całego ciała o około 1/8 w lewo. Po wykonaniu obrotu stopy pozostaną nadal równoległe. Jednak lewa stopa znajdzie się lekko przed prawą stopą – palce prawej stopy znajdują się na wysokości podbicia lewej stopy. Partnerka przesunie się na prawą stronę partnera, a lewe podbicie jej stopy znajdzie się blisko palców jej PN.**

**Taką samą pozycję wyjściową możesz zbudować bez partnera.**

Zdj. 9. Trzymanie zamknięte w tangu



Prawidłowe ustawienie stóp w tangu



Zdj. 10.

## Tango – podstawowe figury

### Tango – czwórkrok uniwersalny do przodu

*(Elementary Step Forward)*

#### Opis:

- figura składa się z 4 kroków,
- całość zawiera się w 1 1/2 taktu,
- tańczona jest bez obrotu,
- po czwórkroku do przodu najlepiej zatańcz czwórkrok do tyłu, czwórkrok w obrocie w prawo lub promenadę, którą poznasz później.

#### Kroki partnera

PW – złączone stopy, ciężar ciała na PN, partner zwrócony twarzą do ściany

- |  | licz   |
|--|--------|
| 1. krok LN do przodu (pamiętaj: od pięty)          | wolny  |
| 2. krok PN do przodu (pamiętaj: od pięty)          | wolny  |
| 3. krok LN do boku                                 | szybki |
| 4. PN łączy do LN (zakończ z ciężarem ciała na PN) | szybki |

#### Kroki partnerki

PW – złączone stopy, ciężar ciała na LN, partnerka zwrócona plecami do ściany

- |  | licz   |
|--|--------|
| 1. krok PN do tyłu (pamiętaj: od palców)           | wolny  |
| 2. krok LN do tyłu (pamiętaj: od palców)           | wolny  |
| 3. krok PN do boku                                 | szybki |
| 4. LN łączy do PN (zakończ z ciężarem ciała na LN) | szybki |

### Ilustracje

Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami i rysunkami z dokładnymi opisami.

*Czwórkrok uniwersalny do przodu*



Zdj. 11.



Zdj. 12.

## Ilustracje

Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami i rysunkami z dokładnymi opisami.



Zdj. 13.



Zdj. 14.

### Tango – czwórkrok uniwersalny do tyłu

(Elementary Step Backward)

#### Opis:

- figura składa się z 4 kroków,
- całość zawiera się w 1 1/2 taktu,
- tańczona jest bez obrotu,
- po czwórkroku do tyłu najlepiej zatańcz czwórkrok do przodu, czwórkrok w obrocie w lewo.

#### Kroki partnera

PW – złożone stopy, ciężar ciała na PN, partner zwrócony twarzą do ściany

- |  | licz   |
|--|--------|
| 1. krok LN do tyłu                                 | wolny  |
| 2. krok PN do tyłu                                 | wolny  |
| 3. krok LN do boku                                 | szybki |
| 4. PN łączy do LN (zakończ z ciężarem ciała na PN) | szybki |

#### Kroki partnerki

PW – złożone stopy, ciężar ciała na LN, partnerka zwrócona plecami do ściany

- |  | licz   |
|--|--------|
| 1. krok PN do przodu (pamiętaj: od pięty)          | wolny  |
| 2. krok LN do przodu (pamiętaj: od pięty)          | wolny  |
| 3. krok PN do boku                                 | szybki |
| 4. LN łączy do PN (zakończ z ciężarem ciała na LN) | szybki |

*Czwórkrok uniwersalny do tyłu*



Zdj. 15.



Zdj. 16.

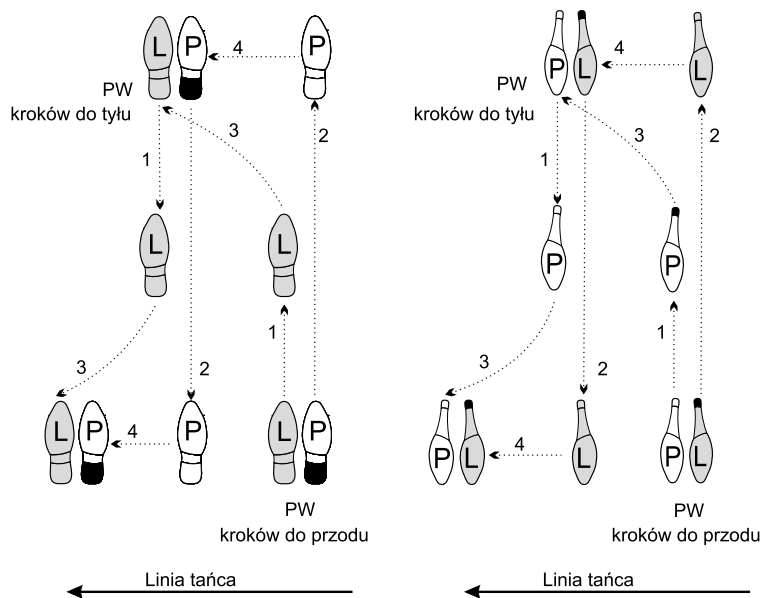


Zdj. 17.



Zdj. 18.

Czwórkrok uniwersalny do przodu (kroki 1-4) i do tyłu (kroki 1-4)



## Rysunki

Przejrzyste rysunki ilustrują kolejne kroki tańca.

## Tango – czwórkrok uniwersalny w obrocie w prawo (Elementary Step Turning to Right)

### Opis:

- figura składa się z 4 kroków,
- całość zawiera się w 1 1/2 taktu,
- figurę można powtarzać wielokrotnie (szczególnie gdy na parkiecie nie ma za dużo miejsca),
- tańczona jest **w obrocie** w prawo, obrót od 1/8 do 1/4 w prawo (według własnego uznania) jest wykonywany w krokach 1-3, krok 4 dostawiasz bez obrotu,
- przed czwórkrokiem w obrocie w prawo najlepiej zatańcz czwórkrok do przodu,
- po czwórkroku w obrocie w prawo najlepiej zatańcz czwórkrok do tyłu,
- liczenie: *wolny, wolny, szybki, szybki* możesz zastąpić: *wolny, szybki, szybki, wolny*.

### **Kroki partnera**

PW – złączone stopy, ciężar ciała na PN, partner zwrócony twarzą do ściany lub w dowolnym kierunku

	licz
1. krok LN do tyłu i nieco do boku (mały krok)	wolny
2. krok PN do przodu (nieco większy krok)	wolny
3. krok LN do boku	szybki
4. PN łączy do LN (zakończ z ciężarem ciała na PN)	szybki

### **Kroki partnerki**

PW – złączone stopy, ciężar ciała na LN, partnerka zwrócona plecami do ściany lub w dowolnym kierunku, zgodnie z ustawieniem partnera

	licz
1. krok PN do przodu (pamiętaj: od pięty)	wolny
2. krok LN do tyłu i nieco do boku	wolny
3. krok PN do boku	szybki
4. LN łączy do PN (zakończ z ciężarem ciała na LN)	szybki

### **Ilustracje**

Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami i rysunkami z dokładnymi opisami.

#### *Czwórkrok uniwersalny w obrocie w prawo*



Zdj. 19.



Zdj. 20.



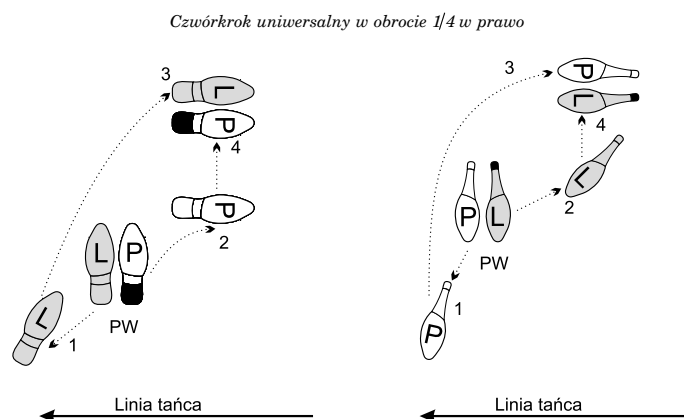
Zdj. 21.



Zdj. 22.

## Rysunki

Przejrzyste rysunki ilustrują kolejne kroki tańca.



### Tango – czwórkrok uniwersalny w obrocie w lewo

(Elementary Step Turning to Left)

#### Opis:

- figura składa się z 4 kroków,
- całość zawiera się w 1 1/2 taktu,
- figurę można powtarzać wielokrotnie (szczególnie gdy na parkiecie nie ma za dużo miejsca),
- tańczona jest **w obrocie** w lewo, obrót od 1/8 do 1/4 w lewo (według własnego uznania) jest wykonywany w krokach 1–3, krok 4 dostawiasz bez obrotu,
- przed czwórkrokiem w obrocie w lewo najlepiej zatańcz czwórkrok do tyłu,
- po czwórkroku w obrocie w lewo najlepiej zatańcz czwórkrok do przodu,
- liczenie: *wolny, wolny, szybki, szybki* możesz zastąpić: *wolny, szybki, szybki, wolny*.

#### Kroki partnera

PW – złączone stopy, ciężar ciała na PN, partner zwrócony twarzą do ściany lub w dowolnym kierunku

	licz
1. krok LN do przodu i nieco do boku (pamiętaj: od pięty)	wolny
2. krok PN do tyłu	wolny
3. krok LN do boku	szybki
4. PN łączy do LN (zakończ z ciężarem ciała na PN)	szybki

#### Kroki partnerki

PW – złączone stopy, ciężar ciała na LN, partnerka zwrócona plecami do ściany lub w dowolnym kierunku, zgodnie z ustawieniem partnera

	licz
1. krok PN do tyłu	wolny
2. krok LN do przodu	wolny

3. krok PN do boku

szybki

4. LN łączy do PN (zakończ z ciężarem ciała na LN)

szybki

### Ilustracje

Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami i rysunkami z dokładnymi opisami.

*Czwórkrok uniwersalny w obrocie w lewo*



Zdj. 23.



Zdj. 24.

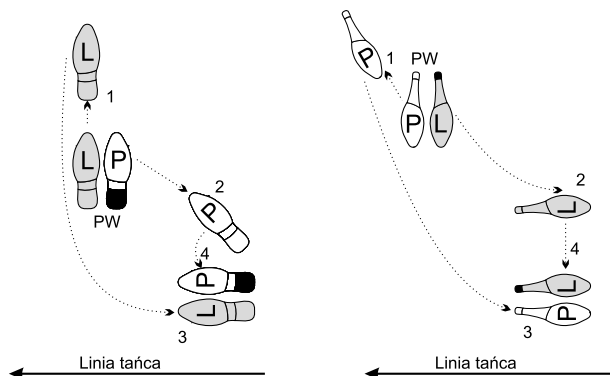


Zdj. 25.



Zdj. 26.

*Czwórkrok uniwersalny w obrocie 1/4 w lewo*



### Rysunki

Przejrzyste rysunki ilustrują kolejne kroki tańca.

## Tango – układ taneczny

Układ taneczny w tangu obejmuje:

1. czwórkrok uniwersalny do przodu,
2. czwórkrok uniwersalny do tyłu,
3. czwórkrok uniwersalny do przodu,
4. czwórkrok uniwersalny w obrocie w prawo – powtórz 4 razy,
5. czwórkrok uniwersalny do tyłu,



### 6. czwórkrok uniwersalny do przodu,

### 7. czwórkrok uniwersalny do tyłu,

### 8. czwórkrok uniwersalny w obrocie w lewo – powtórz 4 razy.

Partner zaczyna w pozycji twarzą do ściany. Partnerka rozpoczyna w pozycji plecami do ściany.

W czwórkrokach uniwersalnych do przodu i do tyłu nie wykonujesz żadnego obrotu

Jeżeli w czwórkroku w obrocie w prawo (lub analogicznie w lewo) obrócisz się za każdym razem o 1/4 pełnego obrotu, to przy czterokrotnym powtórzeniu tej figury (tak jak w proponowanym układzie) wykonasz łącznie pełny obrót w prawo i dalej będziesz poruszać się wzdłuż linii tańca.

Jeżeli zatańczysz figurę obrót w prawo (lub analogicznie w lewo) tylko 2 razy, to dalej będziesz poruszał się przeciwnie do linii tańca. Tak samo będzie, kiedy Twój obrót będzie mniejszy i wyniesie za każdym razem 1/8 (przy 4 powtórzeniach łącznie suma obrotu wyniesie 1/2).

Temat możesz powtarzać dowolną ilość razy według własnego uznania, poruszając się wzdłuż linii tańca.

## Rytmiczna cha cha cha

### Ogólne informacje podstawowe

Rytmiczna muzyka i akcja stóp polegająca na wystukiwaniu rytmu kroków, powodują, że kubańska cha cha cha jest bardzo lubiana wśród tancerzy i jest jednym z najłatwiejszych tańców Ameryki Łacińskiej.

Nastrój tego tańca jest wesoły, beztroski, figlarny i kokieteryjny.

Cha cha cha jest tańcem o bardzo krótkiej historii. Długo wśród historyków tańca istniał spór dotyczący jej pochodzenia, stylu i charakteru. Wiadomo na pewno, że pojawiła się w Stanach Zjednoczonych i w Europie dopiero w latach 50., a ostatecznie na jej forma została ustalona w 1953 roku.

Na specyficzną muzykę cha cha cha złożyły się: muzyka kubańska, jazz, swing i akcentowana odbitka off beat.

Cha cha cha tańczona jest w miejscu (nie dookoła sali jak samba), w takcie 4/4 w którym najsilniejszy akcent muzyczny pada na pierwsze uderzenie oraz w tempie 30–34 takty na minutę. Krok podstawowy oparty jest na chassé.

Rytm miarowy (uderzenia): | ♩ ♩ ♩ ♩ |

Rytm kroków tanecznych: | ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ |

Wartości rytmiczne: 1 1 1 1/2 1/2

Sposób liczenia kroków: 1 2 3 4 i (licz: raz dwa trzy cztery i)

# PROGRAM KURSU

## ■ Pakiet 1

Różnorodność stylu i nastroju – walc angielski, samba i blues

## ■ Pakiet 2

W objęciach namiętności i szaleństwa – tango, cha cha cha i jive

## ■ Pakiet 3

W różnych tempach – od slowfoxa do mambo i walca wiedeńskiego

## ■ Pakiet 4

Nowe figury w walcu angielskim, sambie i cha cha cha

## ■ Pakiet 5

Łączy je pasja – tango, rumba, paso doble

## ■ Pakiet 6

W wolnym tempie – blues, slowfox, rumba

## ■ Pakiet 7

W szybkim tempie – polka, rock & roll, quickstep

## ■ Pakiet 8

Nowe figury w paso doble, tangu i quickstepie

## ■ Pakiet 9

Doskonalimy swoje umiejętności – fokstrot, mambo, walc wiedeński na 3 pas

## ■ Pakiet 10

Różne, ale z temperamentem – samba, cha cha cha, jive

## ■ Pakiet 11

Eleganckie, ale z temperamentem – tango, quickstep, walc wiedeński

## ■ Pakiet 12

Nowe figury w rock & rollu, jivie, mambo

## ■ Pakiet 13

Jesteśmy już zaawansowani – walc angielski, samba, rumba

## ■ Pakiet 14

Dla młodych i trochę starszych – disco, polka, salsa

## ■ Pakiet 15

Znane, ale inaczej i więcej – disco-blues, rock & roll, cha cha cha

## ■ Pakiet 16

I na koniec różne nowe figury

# Nauka jeszcze nigdy nie była tak lekka!



## Zamów już dziś!

- ✓ skuteczna metoda
- ✓ ponad 1 milion zadowolonych Klientów
- ✓ wygoda i elastyczność