

Társastánc

6. osztály 04.12. (hétfő)

Mai témánk a Rumba

- I. Olvasd el figyelmesen az alábbi szöveget!
A Rumbát latin táncaink között táncoljuk. Mint ilyen, tartalmaz afro-kubai elemeket, ritmusképletet is. Nevének jelentése: ünnep, tánc. Szűk rokonságban áll a Cha-cha-chával, de míg utóbbi táncunk hangulatára leginkább a vidámság jellemző, a Rumba inkább romantikus. Lépései viszonylag könnyen tanulhatók, de a művészi szint elérése igen alapos gyakorlást igényel. 1930-ban került át az európai parkettekre. Mi, csak „a legszerelmesebb” táncként emlegetjük, hiszen karakterét egyfajta szerelmi versengés jellemzi. A férfi a parketten csábít, a nő pedig ingadozik az odaadás és az elutasítás között. A tánc másik elengedhetetlen jellemzője a csípő- és medencemozgás használata. 4/4-es zenére táncoljuk. A társastáncos változatban a leggyakoribb tempó a 28-31 ütem percenként. Számolása: 2, 3, 4, 1.
- II. Válaszolj egész mondatokkal, írásban az alábbi kérdésekre! (Írd fel a mai dátumot a füzetedbe!)
 1. A Rumba standard, vagy latin tánc?
 2. Mit jelent a Rumba elnevezése?
 3. Mi a különbség a Cha-cha-cha és a Rumba hangulata között?
 4. Mi a férfi szerepe a Rumba táncolása közben a parketten?
 5. Mi a nő szerepe a parketten a Rumba táncolása közben!
- III. Hajtsd végre az alábbi feladatokat!
 1. Állj az órán tanult helyes testtartásba! Figyelj a helyes, szabályos légzésre is!
 2. Gyakorold a Rumba és/vagy a Cha-cha-cha alaplépését számolásra, majd zenére! Figyelj a helyes testtartásra, légzésre is! (Pontosíthatod, javíthatod technikádat, ha tükör előtt gyakorolsz.) Videómegosztó csatornákon a tánc nevével indított keresésre zenét is találsz a feladathoz.
- IV. Gondold át, írd le a füzetedbe, milyen egyéb latin táncokkal foglalkoztunk a táncórákon! Gyakorold ezek alaplépéseit számolásra, majd zenére!

Társastánc

6. osztály 04.19. (hétfő)

Hasonlítsunk össze az előző hetekben átismételt két táncot, a Cha-cha-chát és a Rumbát!

- I. Igaz, vagy hamis? (Írd fel füzetedbe a mai dátumot!) Ha nem sikerül emlékezetből válaszolnod a kérdésekre, használd a mai nap IV. feladatának szövegét!
 1. A Cha-cha-cha Kubából származik.
 2. A Rumba a legszerelmesebb latin táncunk.
 3. A Cha-cha-cha és a Rumba egyaránt standard tánc.
 4. Közös pont, hogy mindkettőben 1-2-3-4, 5-6-7-8-ra számolunk.
 5. A Cha-cha-cha az egyik legvidámabb latin táncunk.
 6. A Rumba nevének jelentése „ünnep, tánc”.
 7. Mindkét táncot $\frac{3}{4}$ -es zenére táncoljuk.
 8. A Cha-cha-cha zenéjében swing elemek is fellelhetők.
 9. A Cha-cha-cha és a Rumba egyaránt latin tánc.
 10. A Rumba és a Cha-cha-cha közeli rokonságban állnak.
- II. Hajtsd végre az alábbi feladatokat!

3. Miközben figyelsz a helyes tartásra és a szabályos légzésre, táncold el a Cha-cha-cha általad ismert lépéseit! Figyelj a helyes lépéstechnikára!
 4. Legalább 1 teljes zenére (tehát minimum 2-3 percen keresztül) gyakorold a tánc említett alaplépéseit, figuráit!
Videómegosztó csatornákon a tánc nevével indított keresésre zenét is találsz a gyakorláshoz.
- III. Vedd elő ismét a füzetedet! Válaszolj egész mondatokkal írásban az alábbi kérdésekre, megfigyeléseid, tapasztalataid, valamint a tanultak alapján:
1. Mindkét táncunkra igaz, hogy 4/4-es zenére táncoljuk. Hogyan tudod mégis megkülönböztetni, hogy Cha-cha-cha, vagy Rumba zenét hallasz?
 2. Melyik az a tánc a kettő közül, amelyik lassúbb?
 3. Melyik az a tánc a kettő közül, amelyik gyorsabb?
 4. Melyik a tánc a kettő közül, amelyik alaplépésében nem táncolunk „sasszét”?
 5. Írd fel a két tánc nevét a füzetedbe! Írj 3 hasonlóságot és 3 különbséget a kettő között!
- IV. Olvasd el figyelmesen az alábbi szöveget újra, próbáld memorizálni, átismételni az olvasottakat, hiszen egy tánc történetének ismerete mindig segít a helyes előadásmódban!
- Cha-cha-cha:
Az egyik legvidámabb latin-amerikai táncként emlegetjük. Kubából származik. Több gyökere is van, mert bár közvetlenül a Mambó és a Rumba ötvözeteként alakult ki, olyan táncok is hatással voltak végleges formájára, mint például az afrikai törzsek rituális táncai. Először Észak-Amerikában találkozhatunk ezzel a tánccal, akkor még, mint népszerű divattánccal, kialakulása 1950-re tehető. Kisvártatva, 1953 környékén, az európai parketteken is megjelent, ebben az évben jegyezték le lépéseit, egy máig közkedvelt társastánc formájában. 1961 óta a versenytáncok közt is szerepel. A többi közt azért népszerű, mert vidám, már-már kacér életérzést áraszt. Zenéjében kubai, jazz és swing elemek keverednek. A Cha-cha-chát egy helyben táncoljuk, lépései általában nem haladó lépések (mint pl. a Szambában, amit általában körben táncolunk). Zenéje 4/4-es, tempója 32-34 taktus percenként. Számolása „két-há, csa-csa-csa”, vagy „két-há, négy-és-egy”.
- Rumba:
Latin táncaink között táncoljuk. Mint ilyen, tartalmaz afro-kubai elemeket, ritmusképletet is. Nevének jelentése: ünnep, tánc. Szűk rokonságban áll a Cha-cha-chával, de míg utóbbi táncunk hangulatára leginkább a vidámság jellemző, a Rumba inkább romantikus. Lépései viszonylag könnyen tanulhatók, de a művészi szint elérése igen alapos gyakorlást igényel. 1930-ban került át az európai parkettekre. Mi, csak „a legszerelmesebb” táncként emlegetjük, hiszen karakterét egyfajta szerelmi versengés jellemzi. A férfi a parketten csábít, a nő pedig ingadozik az odaadás és az elutasítás között. A tánc másik elengedhetetlen jellemzője a csípő- és medencemozgás használata. 4/4-es zenére táncoljuk. A társastáncos változatban a leggyakoribb tempó a 28-31 ütem percenként.

Társastánc

7. osztály 04.12. (hétfő)

Mai témánk a Tangó

- I. Olvasd el figyelmesen az alábbi szöveget!
A Tangó kicsit kilóg társastáncaink besorolásából, mert bár latin gyökerekkel rendelkezik, a standard táncok között táncoljuk. Mai formájának alapjául az argentin tangó szolgált, mely mára, külön műfajként található meg a divattáncok versenyében. Az argentin tangó gyökerei egészen a XVI. századig visszanyúlnak, amikor afrikai rabszolgák kerültek Dél- Amerikába. Az ő táncuk neve volt a „Tangano”. A mára standard táncná vált Tangó jelenlegi formáját 1929-ben nyerte el, de a társasági változat lépéseinek kidolgozásával már 1922-ben is foglalkoztak, leginkább Henry Jacques, aki leírta a Tangó technikai ismérveit, bemutatta lépéseit, figuráit. A Tangó zenéje is nagyon sokszínű, hallhatók benne a fekete rabszolgák szinkópái, de a spanyol dallamok és a kubai habanéra is.
Ritmusa általában 2/4-es, vagy 4/4-es. Tempója 30-33 taktus percenként.
- II. Válaszolj egész mondatokkal, írásban az alábbi kérdésekre! ! (Írd fel a mai dátumot a füzetedbe!)
 6. A Tangó standard, vagy latin tánc?
 7. Hányadik századra nyúlnak vissza a Tangó őse, az argentin tangó gyökerei?
 8. Mikor nyerte el a Tangó jelenlegi, standard formáját?
 9. Milyen ritmusú zenére táncoljuk a Tangót?
 10. Jellemezd a Tangó zenéjét pár szóban!
- III. Gondold át, írd le a füzetedbe, milyen egyéb standard táncokkal foglalkoztunk a táncórán! Gyakorold ezek alaplépéseit számolásra, majd zenére!

Társastánc

7. osztály 04.19. (hétfő)

Mai témánk a Rumba

- I. Olvasd el figyelmesen az alábbi szöveget!
A Rumbát latin táncaink között táncoljuk. Mint ilyen, tartalmaz afro-kubai elemeket, ritmusképletet is. Nevének jelentése: ünnep, tánc. Szűk rokonságban áll a Cha-cha-chával, de míg utóbbi táncunk hangulatára leginkább a vidámság jellemző, a Rumba inkább romantikus. Lépései viszonylag könnyen tanulhatók, de a művészi szint elérése igen alapos gyakorlást igényel. 1930-ban került át az európai parkettekre. Mi, csak „a legszerelmesebb” táncként emlegetjük, hiszen karakterét egyfajta szerelmi versengés jellemzi. A férfi a parketten csábít, a nő pedig ingadozik az odaadás és az elutasítás között. A tánc másik elengedhetetlen jellemzője a csípő- és medencemozgás használata. 4/4-es zenére táncoljuk. A társastáncos változatban a leggyakoribb tempó a 28-31 ütem percenként. Számolása: 2, 3, 4, 1.
- II. Válaszolj egész mondatokkal, írásban az alábbi kérdésekre! ! (Írd fel a mai dátumot a füzetedbe!)
 11. A Rumba standard, vagy latin tánc?
 12. Mit jelent a Rumba elnevezése?
 13. Mi a különbség a Cha-cha-cha és a Rumba hangulata között?
 14. Mi a férfi szerepe a Rumba táncolása közben a parketten?
 15. Mi a nő szerepe a parketten a Rumba táncolása közben!

- III. Gondold át, írd le a füzetedbe, milyen egyéb latin táncokkal foglalkoztunk a táncórákon!
Gyakorold ezek alaplépéseit számolásra, majd zenére!

Társastánc

8. osztály 04.12. (hétfő)

Mai témánk A Cha-cha-cha

- I. Olvasd el figyelmesen az alábbi szöveget!
A Cha-cha-chát az egyik legvidámabb latin-amerikai táncként emlegetjük. Kubából származik. Több gyökere is van, mert bár közvetlenül a Mambó és a Rumba ötvözeteként alakult ki, olyan táncok is hatással voltak végleges formájára, mint például az afrikai törzsek rituális táncai. Először Észak-Amerikában találkozhatunk ezzel a táncsal, akkor még, mint népszerű divattáncsal, kialakulása 1950-re tehető. Kisvártatva, 1953 környékén, az európai parketteken is megjelent, ebben az évben jegyezték le lépéseit, egy máig közkedvelt társastánc formájában. 1961 óta a versenytáncok közt is szerepel. A többi közt azért népszerű, mert vidám, már-már kacér életérzést áraszt. Zenéjében kubai, jazz és swing elemek keverednek. A Cha-cha-chát egy helyben táncoljuk, lépései általában nem haladó lépések (mint pl. a Szambában, amit általában körben táncolunk). Zenéje 4/4-es, tempója 32-34 taktus percenként. Számolása „két-há, csa-csa-csa”, vagy „két-há, négy-és-egy”.
- II. Válaszolj egész mondatokkal, írásban az alábbi kérdésekre! (Írd fel a füzetedbe a mai dátumot!)
 16. Honnan, melyik országból származik a Cha-cha-cha?
 17. Melyik két táncot tekintjük a Cha-cha-cha legközelebbi rokonának?
 18. Általában hogyan számolunk Cha-cha-cha közben?
 19. Mikor jegyezték le elsőként a Cha-cha-cha ma ismert lépéseit, figuráit?
 20. Mióta szerepel a Cha-cha-cha a versenytáncok között?
- III. Hajtsd végre az alábbi feladatokat!
 5. Állj az órán tanult helyes testtartásba! Figyelj a helyes, szabályos légzésre is!
 6. Gyakorold a Cha-cha-cha alaplépését számolásra, majd zenére! Figyelj a helyes testtartásra, légzésre is! (Pontosíthatod, javíthatod technikádat, ha tükör előtt gyakorolsz.) Videómegosztó csatornákon a tánc nevével indított keresésre zenét is találsz a feladathoz.
 7. Gyakorold a Cha-cha-cha összes tanult lépését szólóban számolásra, majd zenére!
 8. Kapcsold össze a tanult Cha-cha-cha figurákat, állíts össze egy saját gyakorló sorozatot az órán tanultak alapján! (Figyelj arra, hogy melyik figura melyikkel köthető!)
- IV. Gondold át, írd le a füzetedbe, milyen egyéb latin táncokkal foglalkoztunk a táncórákon! Gyakorold ezek alaplépéseit számolásra, majd zenére!
- V. Viselkedéskultúra: kapcsolattartás távolról. Írj fel a füzetedbe olyan eszközöket, lehetőségeket, amelyeken keresztül távolról is tudod tartani a kapcsolatot barátaiddal, rokonaiddal. Írj 3-3 illemszabályt mindegyikkel kapcsolatban!
Pl. levelezés:
 1. Levélben tartom a tegeződés/magázódás kettőnkre élőben is vonatkozó szabályait.
 2. Minden esetben megszólítom azt, akinek írok.
 3. Igyekszem rendezett írásképpel, olvashatóan írni, tiszta, alkalmas levélpapírra.

Társastánc

8. osztály 04.19. (hétfő)

Mai témánk A Cha-cha-cha

Mai témánk a Rumba

- I. Olvasd el figyelmesen az alábbi szöveget!

A Rumbát latin táncaink között táncoljuk. Mint ilyen, tartalmaz afro-kubai elemeket, ritmusképletet is. Nevének jelentése: ünnep, tánc. Szűk rokonságban áll a Cha-cha-chával, de míg utóbbi táncunk hangulatára leginkább a vidámság jellemző, a Rumba inkább romantikus. Lépései viszonylag könnyen tanulhatók, de a művészi szint elérése igen alapos gyakorlást igényel. 1930-ban került át az európai parkettekre. Mi, csak „a legszerelmesebb” táncként emlegetjük, hiszen karakterét egyfajta szerelmi versengés jellemzi. A férfi a parketten csábít, a nő pedig ingadozik az odaadás és az elutasítás között. A tánc másik elengedhetetlen jellemzője a csípő- és medencemozgás használata. 4/4-es zenére táncoljuk. A társastáncos változatban a leggyakoribb tempó a 28-31 ütem percenként. Számolása: 2, 3, 4, 1.

II. Válaszolj egész mondatokkal, írásban az alábbi kérdésekre! (Írd fel a mai dátumot a füzetedbe!)

21. A Rumba standard, vagy latin tánc?

22. Mit jelent a Rumba elnevezése?

23. Mi a különbség a Cha-cha-cha és a Rumba hangulata között?

24. Mi a férfi szerepe a Rumba táncolása közben a parketten?

25. Mi a nő szerepe a parketten a Rumba táncolása közben!

III. Hajtsd végre az alábbi feladatokat!

9. Állj az órán tanult helyes testtartásba! Figyelj a helyes, szabályos légzésre is!

10. Gyakorold a Rumba alaplépését számolásra, majd zenére! Figyelj a helyes testtartásra, légzésre is! (Pontosíthatod, javíthatod technikádat, ha tükör előtt gyakorolsz.) Videómegosztó csatornákon a tánc nevével indított keresésre zenét is találsz a feladathoz.

11. Gyakorold a Rumba valamennyi tanult figuráját szólóban számolásra, majd zenére!

12. Kapcsold össze a tanult Rumba figurákat, állíts össze egy saját gyakorló sorozatot az órán tanultak alapján! (Figyelj arra, hogy melyik figura melyikkel köthető!)

IV. Gondold át, írd le a füzetedbe, milyen egyéb latin táncokkal foglalkoztunk a táncórákon! Gyakorold ezek alaplépéseit számolásra, majd zenére!

V. Viselkedéskultúra: olvasd el figyelmesen az alábbi párbeszédet, írd le a füzetedbe, milyen illemszabály(ok) ellen vétett Dalma és Ottó, majd írd le kettejük megismerkedésének első pillanatait úgy, ahogyan történnie kellene!

Ottó: Na, mi van, te vagy az a Dalma? /Hatalmasat fúj a rágójából./

Dalma: Ki kérdezi?

Ottó: Én kérdezem. Figyeltelek, nagyon adom, ahogy táncoltatok a versenyen.

Dalma: Aha... Tényleg az a neved, hogy „Én”?!

Ottó: Nem.

Dalma: Hanem?

Ottó: Ottó vagyok.

Dalma: Akkor jó.

Ottó: Te akkor Dalma vagy, jól tudom?

Dalma: Akkor is.. most is... Ti is jók voltatok a versenyen amúgy.

Ottó: Gyakorolhatunk együtt is. Ha szépen megkérsz...