

Przykładowe kroki układu tańca dyskotekowego i walca wiedeńskiego.

Opracowanie: mgr Zdzisław Pietruszewski

Wstęp

TANIEC - to sposób na życie. Taniec uczy współżycia w grupie, kultury wobec kolegów, koleżanek zarówno na parkiecie jak i w życiu codziennym. Jest to droga oderwania się od codziennej szarości. Taniec zbliża ludzi i utrwala w dzieciach serdeczność, spontaniczność, życzliwość- czyli to, co w życiu dorosłym tak często gubimy. Jest to wspaniały środek wychowawczy. Dziecko ma tak wypełniony czas, że nie ma czasu na nudę. A ta , jest jak wiadomo złym doradcą.

Dzieci uczestniczące w zajęciach tanecznych wyrabiają sobie odwagę, są bardziej pewne siebie, pozbawiają się wielu kompleksów, zaspokajają określone potrzeby kulturowe. Taniec potrafi rozładować emocje, to doskonały sposób na stres. W tańcu jest żywiołowość, dynamizm bez względu na rodzaj muzyki.

Taniec towarzyski służył ludziom od pradziejów i spełniał wiele funkcji- od rytualnych, po zabawowe. Taniec bawiąc spełniał też rolę praktyczną. A działa się to już w bliższych nam czasach, chociażby w osiemnastym i dziewiętnastym wieku. spełniał rolę **WYCHOWAWCZĄ**, na co zwraca uwagę Luter pisząc „ Tańce są po to, aby ludzie uczyli się uprzejmości w towarzyskim obcowaniu”.

A co o tańcu myślą i mówią współcześni? – **ROSALLA HIGHTOWER** – primabalerina amerykańska - „Taniec jest niczym cudowne spełnienie, niczym fale morskie: Widzimy je na powierzchni, chociaż wyzwalające je siły pochodzą z głębi: Ich zewnętrznym przejawem jest ruch. Ruch oznacza życie, przyrodę.

MARIA SZYSZKOWSKA – „ Myślę, że taniec objawia życie. Tańcząc uzyskuje się głębokie poczucie tego, że się żyje. Taniec oddziałuje na uczuciowości...”

Definicja tańca wg **TONIEGO LARDGE A** - „, Czy to praca ? To zależy od tego, jak wiele mam do roboty. Szczególnie ostatnio, gdy mam jej bardzo dużo. Ale taniec jest dla mnie way of life (droga życia, sposób na życie)- its like music- podobnie jak w muzyce, jak we wszystkich sztukach – gdzie człowiek może uwzględnić swoje wnętrze. Gdy otwiera się, ludzie myślą, że jest crasy- szalony. Nie przejmujesz się tym, co ludzie myślą- najważniejsze, że czujesz się wolny”.

Co nam daje taniec?

Przyczynia się do rozwoju naszej sprawności. Związany jest z wysiłkiem fizycznym. Podczas tańca pracują wszystkie mięśnie, naprężają się ścięgna, pracują wszystkie stawy, a przy tej ciężkiej pracy musi to wyglądać pięknie, płynnie, naturalnie. Człowiek, który ma do czynienia z tańcem, na parkiecie porusza się z gracją, na luzie, płynnie, podobnie jak na co dzień.

Tanec dyskotekowy w parze

1. Ćwiczenia rytmu 4/4.

2. Ćwiczenia kroku podstawowego.

Pozycja wyjściowa: Partner stoi na wprost partnerki, trzymanie za dwie ręce. Ręce na wysokości klatki piersiowej.

Kroki dla partnera:

- na 1 - krok lewą nogą do przodu
- na 2 - dostaw prawą nogę do lewej, bez obciążenia jej
- na 3 - krok prawą nogą w tył
- na i - krok lewą nogą w tył (częściowo obciąż nogę)
- na 4 - powrót na nogę prawą.

Kroki dla partnerki:

- na 1 - krok prawą nogą do przodu
- na 2 - dostaw lewą nogę do prawej, bez obciążenia jej
- na 3 - krok lewą nogą w tył
- na i - krok prawą nogą w tył (częściowo obciąż nogę)
- na 4 - powrót na nogę lewą.

Propozycja układu kroków:

1. Obrót o 90 stopni, (1/4), 180 stopni (1/2) w prawo w parze.

Pozycja wyjściowa: Partner stoi na wprost partnerki, trzymanie za dwie ręce. Ręce na wysokości klatki piersiowej.

Kroki dla partnera:

- na 1 - krok lewą nogą do przodu z obrotem o 90 stopni, lub 180 stopni w prawo,
- na 2 - dostaw prawą nogę do lewej, bez obciążenia jej,
- na 3 - krok prawą nogą w tył,
- na i - krok lewą nogą w tył (częściowo obciąż nogę),
- na 4 - powrót na nogę prawą.

Kroki dla partnerki:

- na 1 - krok prawą nogą do przodu z obrotem o 90 stopni lub 180 stopni w prawo,
- na 2 - dostaw lewą nogę do prawej, bez obciążenia jej,
- na 3 - krok lewą nogą w tył,
- na i - krok prawą nogą w tył (częściowo obciąż nogę),
- na 4 - powrót na nogę lewą.

3. Nawinięcie i odwiniecie partnerki wolne.

Pozycja wyjściowa: Partner stoi na wprost partnerki, trzymanie za dwie ręce. Ręce na wysokości klatki piersiowej.

Kroki dla partnera: partner wykonuje krok podstawowy dwa razy.

Pomiędzy 1 a 2 krokiem partner nawija partnerkę (w pierwszym kroku podstawowym), odwija partnerkę pomiędzy 1 a 2 krokiem (w drugim kroku podstawowym). Po nawinięciu partnerki , partnerka stoi obok partnera.

Kroki dla partnerki:

- na 1 - krok prawą nogą do przodu z obrotem 180 stopni w lewo,
- na 2 - dostaw lewą nogę do prawej, bez obciążenia jej,
- na 3 - krok lewą nogą w tył,
- na i - krok prawą nogą w tył (częściowo obciąż nogę),
- na 4 - powrót na nogę lewą.

Dalej

- na 1 - krok prawą nogą do przodu z obrotem o 180 stopni w prawo,
- na 2 - dostaw lewą nogę do prawej, bez obciążenia jej,
- na 3 - krok lewą nogą w tył,
- na i - krok prawą nogą w tył (częściowo obciąż nogę),
- na 4 - powrót na nogę lewą.

4. Nawinięcie partnerki, obrót z partnerką i odwinięcie.

Pozycja wyjściowa: Partner stoi na wprost partnerki, trzymanie za dwie ręce. Ręce na wysokości klatki piersiowej.

Krok dla partnera:

- na 1 - krok lewą nogą do przodu
- na 2 - dostaw prawą nogę do lewej, bez obciążenia jej i nawinięcie partnerki.

Trzymamy partnerkę za dwie ręce, prawą za lewą rękę partnerki, lewą za prawą rękę partnerki.

- na 3 - krok prawą nogą w tył
- na i - krok lewą nogą w tył (częściowo obciąż nogę)
- na 4 - powrót na nogę prawą

Dalej

- na 1 - krok lewą nogą do przodu z obrotem o 180 stopni w prawo. Przez cały czas trzymamy partnerkę dwoma rękoma.
- na 2 - dostaw prawą nogę do lewej, bez obciążenia jej,
- na 3 - krok prawą nogą w tył,
- na i - krok lewą nogą w tył (częściowo obciąż nogę),
- na 4 - powrót na nogę prawą.

Dalej

- na 1 - krok lewą nogą do przodu i puszczam lewą rękę partnerki.(trzymam lewą ręką prawą rękę partnerki).
- na 2 - dostaw prawą nogę do lewej, bez obciążenia jej
- na 3 - krok prawą nogą w tył
- na i - krok lewą nogą w tył (częściowo obciąż nogę),
- na 4 - powrót na nogę prawą.

Kroki dla partnerki:

- na 1 - krok prawą nogą do przodu z obrotem 180 stopni w lewo,
- na 2 - dostaw lewą nogę do prawej, bez obciążenia jej,
- na 3 - krok lewą nogą w tył,
- na i - krok prawą nogą w tył (częściowo obciąż nogę),
- na 4 - powrót na nogę lewą.

Dalej

- na 1 - krok prawą nogą do przodu z obrotem o 180 stopni w prawo,
- na 2 - dostaw lewą nogę do prawej, bez obciążenia jej,
- na 3 - krok lewą nogą w tył,
- na i - krok prawą nogą w tył (częściowo obciąż nogę),
- na 4 - powrót na nogę lewą.

Dalej

- na 1 - krok prawą nogą do przodu z obrotem 180 stopni w lewo,
- na 2 - dostaw lewą nogę do prawej, bez obciążenia jej,
- na 3 - krok lewą nogą w tył,
- na i - krok prawą nogą w tył (częściowo obciąż nogę),
- na 4 - powrót na nogę lewą.

Końcowa pozycja: partner stoi na wprost partnerki, trzymając ją za dwie ręce, lub lewą ręką trzyma jej prawą rękę.

5. Zmiana za plecami.

Pozycja wyjściowa: partner stoi na wprost partnerki trzymając lewą ręką jej prawą rękę.

Krok dla partnera:

- na 1 - krok lewą nogą do przodu z obrotem o 180 stopni w prawo. Prawą rękę przekładam górną nad partnerką. Do ustawienia rąk jak w pozycji wyjściowej.
- na 2 - dostaw prawą nogę do lewej, bez obciążenia jej,
- na 3 - krok prawą nogą w tył,
- na i - krok lewą nogą w tył (częściowo obciąż nogę),
- na 4 - powrót na nogę prawą.

Krok dla partnerki:

- na 1 - krok prawą nogą do przodu z obrotem o 180 stopni w prawo. Partnerka obchodzi partnera za jego plecami. (Twarzą do jego pleców.)
- na 2 - dostaw lewą nogę do prawej, bez obciążenia jej,
- na 3 - krok lewą nogą w tył,
- na i - krok prawą nogą w tył (częściowo obciąż nogę),
- na 4 - powrót na nogę lewą.

Pozycja końcowa: partner stoi na wprost partnerki trzymając lewą ręką jej prawą rękę. Nastąpiła tylko zamiana miejsc. To znaczy na miejscu partnerki stoi partner, na miejscu partnera stoi partnerka.

6. Krok do boku

Pozycja wyjściowa: partner stoi na wprost partnerki trzymając lewą ręką jej prawą rękę partnerki.

Kroki dla partnera:

na 1- lewa noga do boku, (obrót w prawo o 90 stopni),
na 2-tap prawą nogą, bez obciążenia.
na 3-przeniesienie ciężaru ciała na prawą nogę,
na 4- tap lewą nogą,
na 5-przeniesienie ciężaru na lewą nogę,
na 6- tap prawą nogą,
na 7-przeniesienie ciężaru na prawą nogę z obrotem w lewo o 90 stopni,
na i- krok lewą nogą do tyłu, częściową ją obciążając. (tak jak w kroku podstawowym),
na 8- powrót ciała na prawą nogę. Przez cały czas partner trzyma lewą ręką prawą rękę partnerki.

Kroki dla partnerki:

na- 1 prawa noga do boku, obrót o 90 stopni w lewo,
na- 2 tap lewą nogą,
na 3- przeniesienie ciężaru na lewą nogę,
na 4- tap prawą nogą,
na 5-przeniesienie ciężaru na prawą nogę,
na 6- tap lewą nogą,
na 7-przeniesienie ciężaru na lewą nogę, z obrotem w prawo o 90 stopni.
Na i- krok prawą nogą do tyłu, częściowo ją obciążając. (Tak jak w kroku podstawowym).
Na 8- powrót na nogę lewą.
Pozycja końcowa jest taka sama jak pozycja wyjściowa.

Taniec towarzyski - walc wiedeński

1. Obrót w prawo w formie użytkowej.

Pozycja wyjściowa: Partner stoi na wprost partnerki, nieco z lewej strony, dość blisko. Prawa ręka partnera pod łopatką partnerki, lewa trzyma prawą rękę partnerki na wysokości oczu partnerki, lewa ręka partnerki na ramieniu partnera. Głowy partnera i partnerki są skierowane lekko w lewo i uniesione.

Krok dla partnera w przód:

na 1- krok prawą nogą do przodu od pięty,
na 2- dostaw prawą nogę do lewej, nieco z przodu. (o pół stopy).
Na 3-lekkie uniesienie się do góry na podeszwę i powrót ciężarem na prawą nogę, opad na całą stopę.

Krok dla partnera w tył:

Na 1- lewa noga w tył,
Na 2- dostaw prawą nogę do lewej, nieco z tył, (pół stopy),
Na 3- lekkie uniesienie do góry i powrót ciężarem na prawą nogę.

Partnerka tańczy najpierw kroki do tyłu, a potem do przodu.

2. Obrót w prawo po kole.

Kroki dla partnera:

- 1 - prawa noga w przód
- 2 - lewa noga w bok (obrót o $\frac{1}{4}$ w prawo)
- 3 - prawa noga łączy do lewej (obrót o $\frac{1}{8}$)
- 4 - lewa noga w tył i nieco w bok ($\frac{1}{8}$)
- 5 - prawa noga w bok (poiting $\frac{3}{8}$, ciało obraca się mniej)
- 6 - lewa noga łączy prawej (ciało uzupełnia obrót)

Partnerka tańczy odwrotnie - najpierw kroki 4-6, a potem 1-3 .

Literatura:

1. Wiczysty M.: Tańczyć może każdy. Federacja stowarzyszeń i Klubów Tanecznych w Polsce.
2. Wiczysty M.: Walc wiedeński Federacja stowarzyszeń i Klubów Tanecznych w Polsce. 1980
3. Moore A.: The revised technique of ballroom dancing Imperial Society of Teachers of Dancing