

Temat: Wykonujemy trening całościowy ukierunkowany na wyrzeźbienie sylwetki.

Dzień dobry! Dzisiaj wykonajcie trening złożony z 6 części: energicznej rozgrzewki, zestawu ćwiczeń wzmacniających nogi i pośladki, mocnego treningu brzucha, ćwiczeń na smukłe ramiona, intensywnego zestawu całościowego oraz setu rozciągającego mięśnie po treningu.

<https://www.youtube.com/watch?v=TwOJBVBGSO4>

Powodzenia!

Temat: Zasady zachowania się w czasie zabawy tanecznej.

Moi Drodzy, zapewne każdy z Was uczestniczył w zabawie tanecznej (dyskoteka, urodziny, bal gimnazjalny, wesele itp.) i jeszcze wiele takich imprez przed Wami, dlatego przeczytajcie jak należy zachowywać się na parkiecie, żeby każda zabawa była udana!

Taneczna etykieta, czyli zasady, o których warto pamiętać wychodząc na parkiet.

1. Jeśli znajdziesz już swoje miejsce na parkiecie, trzymaj się go, aby nie przeszkadzać tańczącym dookoła ciebie.
2. Gdy parkiet staje się bardziej zatłoczony, staraj się nieco ograniczyć swoje ruchy i tańczyć mniej przestrzennie.
3. Jeśli zdarzy ci się potrącić kogoś podczas tańca – grzecznie i z uśmiechem go przeproś!
4. Figury akrobatyczne są bardzo efektywnym elementem tańca, natomiast powinny zostać zachowane na bitwy, występy i turnieje. Stosowanie ich na imprezie, na zatłoczonym parkiecie może skończyć się tragicznie!
5. Nie pouczaj partnera podczas tańca, nie krytykuj, nie komentuj, nie wytykaj błędów. To naprawdę frustrujące! Każdy przychodzi na imprezę, żeby się bawić!
6. Utrzymuj naturalny kontakt wzrokowy. Nie udawaj, że nie widzisz z kim tańczysz... jednocześnie nie wpatruj się uporczywie w oczy partnera. Niektórzy lubią rozmawiać podczas tańca, inni nie. Jeśli widzisz, że osoba z którą tańczysz nie ma ochoty na rozmowę, po prostu skup się na prowadzeniu lub podążaniu za nim.
7. Jeśli tańczysz z mniej doświadczonym partnerem, spróbuj dopasować się do jego poziomu i elementów, które potrafi. Nie popisuj się elementami, których nie potrafisz dobrze i pewnie wykonać oraz które przekraczają możliwości osoby, z którą

tańczysz.

8. Partnerze, jeśli nie udało ci się poprowadzić partnerki do jakiegoś elementu, spróbuj ponownie za chwilę. Na pewno to doceni, dzięki temu się uczy!

9. Dobierz odpowiedni strój i obuwie. Dla przykładu, jeśli nie czujesz się pewnie na śliskim podłożu – nie zakładaj butów na skórzanej lub zamszowej podeszwie. Jeśli się pocisz, weź na zmianę koszulę.

10. Jeśli palisz (mam nadzieję, że nie!) – postaraj się ograniczyć na czas trwania imprezy, jeśli nie jesteś w stanie – guma do żucia jest dla ciebie pozycją obowiązkową.

11. Jeśli nie tańczysz, nie stój na parkiecie! Jeśli dodatkowo trzymasz w ręku napój, to już nie faux pas tylko czysta głupota!

12. Gdy widzisz, że parkiet jest zbyt zatłoczony – poczekaj do kolejnego utworu.

13. Jeśli zauważysz jakieś zagrożenie na parkiecie, np. wylanego drinka, jak najszybciej poinformuj o tym obsługę klubu.

14. Pierwszy i ostatni taniec zarezerwuj dla osoby, która przyszła z tobą na imprezę.

15. Nie wypada odmówić tańca, chyba że jesteś naprawdę zmęczony. Jeśli już komuś odmówiłeś, przyjmując zaproszenie od innej osoby możesz dopiero przy kolejnym utworze. Jeśli obiecasz komuś następny taniec – dotrzyмай obietnicy.

16. Podziękujcie sobie za skończony taniec. UWAGA! Partnerze – nie zostawiaj dziewczyny na środku parkietu, gdy już jest “po wszystkim”. Z uśmiechem odprowadź ją z powrotem. Jeśli bawicie się przy muzyce na żywo, oklaskami podziękuj również kapeli.

17. Tańcz z osobami z poza twojego towarzystwa. Dzięki temu się rozwijasz.

18. Partnerki – mamy równouprawnienie. Jeśli chcecie poprosić do tańca któregoś z panów – nie krępujcie się!

19. Jeśli widzisz, że tancerze klaszcząc zbierają się dookoła tańczącej pary dołącz do okręgu! Bądź częścią społeczności!

20. Bardzo miłym zwyczajem podczas imprezy urodzinowej jest tańczenie w kółku z osobą, która te urodziny obchodzi. Nie wchodzi wtedy do koła ze swoim partnerem lub partnerką, tylko zatańcz z solenizantem!

21. Steale, czyli “kradnięcie” partnerki, która tańczy z innym partnerem. Po pierwsze – bezpieczeństwo... jeśli nie umiesz tego robić bez zakłócenia tańca i bez szarpania, po prostu tego nie rób. Po drugie – odpowiedni moment. Jeśli widzisz, że

para doskonale się ze sobą bawi i ma “taniec życia” lub jeśli nie znasz dobrze tancerzy... odpuść!

Pozdrawiam