

Kezdő tanfolyam 2. óra (2019. szept. 17.)

1 ütem (bar) = 2 számolás

Láb pozíciók:

- 1. pozíció:** A sarkak összeérnek, lábfejek 90 fokos szöget zárnak be, a testsúly egyenlően oszlik el a két lábon.
- 2. pozíció:** A „dolgozó” láb oldalt van, a sarkak egy vonalban vannak.
- 3. pozíció:** A „dolgozó” láb a másik láb előtt helyezkedik el, a sarka a másik láb, középső részéhez ér hozzá. A két láb derékszöveget zár be.
- 4. pozíció:** A „dolgozó” lábat 1. pozícióból lefeszítve előrenyújtjuk.
- 4. „köztes” pozíció:** A „dolgozó” lábat 3. pozícióból átlósan előrenyújtjuk. A lábfej a 2. és a 4. pozíció közötti helyzetet foglalja el.

Lépések:

oldalsasszé (Slip step): Ezzel a lépéssel oldalirányba tudunk haladni, 2 lépés végrehajtására van 1 bar zene (2 számolás).

- Bal lábbal oldalra lépünk második pozícióba.
- Jobb lábbal mellzárunk, ekkor a sarkak egy pillanatra összeérnek a levegőben, mint egyes pozícióban.

gyors haladó lépés (Skip Change of Step): Egy lépést egy bar (ütem) zene alatt kell végrehajtani. Egy bar két számolást jelent a gyakorlatban. Egy lépés így épül fel:

- Hopp: A bal lábon ugrunk egyet, és ezzel egyidejűleg a jobb lábat lefeszítve előrenyújtjuk.
- Lép: A jobb lábat előrenyújtjuk negyedik pozícióba.
- Zár: A bal lábbal a jobb mögé zárunk harmadik pozícióba.
- Lép: A jobb lábbal újra előrelépünk negyedik pozícióba. Innen indul másik lábbal a lépés előlről.

Videós segítség: https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=3-5rugdB-FY
https://www.youtube.com/watch?v=sVF9Y_bxlg

Szett elrendezése:

Számolás: a színpadhoz (zenekarhoz) legközelebbi pár az első pár, a következő a kettes, hármas stb.

Írányok a szettben: fölfelé = a színpad (zenekar) felé közeledve
lefelé = a színpadtól (zenekartól) távolodva
kifelé = középről a szett széle felé
befelé = a szett széle felől a közepe felé

Figurák:

Fellépés/ lelépés (Step up / step down): Időtartam: Két bar, Használt lépés: Négy sima lépés (nem tánclépés)

A szett szélén jobbra vagy balra az iránynak megfelelő lábbal lépünk egyet, a másik lábat elől keresztbe tesszük, az első lábbal még egyet lépünk oldalra, majd a másikat mellé zárjuk.

Karika balra és vissza (Hands Round and Back – Circle): Használt lépés: 16

oldalsasszé (slip step), Időtartam: Nyolc bar

- A táncosok egy íven haladva balra kezdik a sasszét. A kezeket ekkor kezdik el emelni és megfogni.
- 2-4. Mindenki tovább táncol balra. A 4. bar végén le kell lassulni, hogy a következő bar elején mindenki el tudjon indulni az ellenkező irányba.

5-6. Mindenki jobbra indul el. A 6. bar végén azoknak, akik a szett elejéről, illetve végéről indultak, el kell engedniük egymás kezét.

7-8. Mindenki kitáncol a szett szélére.

Videós: <https://www.youtube.com/watch?v=1RA7iJh5ik>

Be-Ki (Advance and Retire): Használt lépés: Négy haladó lépés, Időtartam: Négy bar

1. Jobb lábbal kezdve egy lépést teszünk előre.

2. Következik egy bal lábas lépés előre. Ennek a lépésnek a végén jobb lábunkat a bal mögé rakjuk, a lábujj hegye majdnem a padlót éri és lefelé mutat. Innen lehet kezdeni a hátrálást.

3. Jobbal hátralépünk.

4. Ballal hátralépünk.

Videó: <https://www.scottish-country-dancing-dictionary.com/videoclips/advance-and-retire.html>

Forgás (Turn) jobb vagy bal kézzel: Használt lépés: Haladó lépés Időtartam: Teljes forgás: négy bar (ha gyors forgás: két bar), félforgás: két bár.

Videó (négy baros forgás): <https://www.scottish-country-dancing-dictionary.com/videoclips/turn.html>

Rombusz (Back to Back, Do-si-Do): Ezt a figurát két egymással szemben álló ember táncolja. lépés: Négy haladó lépés, Időtartam: Négy bar

1. Jobb lábbal egy lépést teszünk előre.

2. A bal lábbal egyet lépünk előre. Ezzel a lépéssel a két táncoló ember elhalad egymás mellett jobb vállal így egymás háta mögé kerülnek.

3. Jobb lábbal egy lépést hátratáncolnak, miközben bal vállal haladnak el egymás mellett.

4. Bal lábbal hátrálnak egy lépést, és ezzel megérkeznek a szett szélére az eredeti helyükre

Videó: <https://www.scottish-country-dancing-dictionary.com/videoclips/dos-a-dos.html>

Levezet-felvezet (Lead down and up): Használt lépés: Nyolc haladó lépés Időtartam: Nyolc bar

1-3. A táncoló páros a szett közepén levezet (jobb kéz a jobb kézben).

4. Egymás felé fordulva irányt váltanak, a bar végére a szett teteje felé néznek. Eközben egymás jobb kezét nem engedik el.

5-7. Felvezetnek a szett közepén, és elkezdnek a szélek felé táncolni.

8. Átlósan kitáncolnak a szett szélére, az eredeti helyükre.

Videó: <https://www.scottish-country-dancing-dictionary.com/videoclips/lead-down-and-up.html>

Lecsúszás (2 bar – 4 számolás) (Cast off): Használt lépés: Két haladó lépés. Időtartam: Két bar

1-2. A táncoló pár kifordul a szettből (lány jobb vállat hátrahúzza, fiú a balt) a 2-es páros mögött letáncol a második helyre, közben a 2-es páros fellép egy helyet.

Hosszú lecsúszás – 4 bar (8 számolás): (Cast off for 4 bars – Long cast): Használt lépés: Négy haladó lépés. Időtartam: Négy bar

1. Az 1. páros kissé a szett közepe felé táncol.

2. Az 1. páros felfelé táncol.

3-4. A lány a jobb, a fiú a bal válla felé fordul, elindulnak a saját soruk mögött lefelé. Az 1-es páros a 2-es páros mögött letáncol a második helyre, a 2. páros közben fellép az 1. páros helyére.

Kalács (Jobb kéz – bal kéz) (Rights and Lefts): Ezt a figurát két egymás mellett álló páros táncolja. Kiinduláskor a párosok tagjai a saját partnerüket nézik. Használt lépés: haladó lépés, Időtartam: nyolc bar

1-2. Az 1. és 2. párosok tagjai a partnerük felé nyújtják a jobb kezüket, és helyet cserélnek.

3-4. Az 1. és a 2. lány (a fiú oldalon) és ugyanekkor az 1. és a 2. fiú (a lány oldalon) bal kézzel helyet cserélnek.

5-6. Az 1. és a 2. páros tagjai jobb kézzel helyet cserélnek a partnerükkel keresztbe a szetten.

7-8. Az 1. és a 2. lány, illetve az 1. és a 2. fiú bal kézzel helyet cserélnek a szett szélén. A figurát a saját eredeti pozíciójukban fejezik be. A 8. bar-nál az 1. fiú és a 2. lány a bal vállát hátrahúzva a hosszabb úton áll ki a helyére (polite turn).

Videó: <https://www.scottish-country-dancing-dictionary.com/videoclips/rights-and-lefts.html>

Táncok:

Virginia Reel <https://vimeo.com/89897918>

Galloway House <https://www.youtube.com/watch?v=BWfhjADUuh4>

Knit the Pocky <https://www.youtube.com/watch?v=P7k9n1pX1Og>