



Prókai Judit, Schulteisz Nikolett

DIVAT-ÉS TÁRSASTÁNCOK

Szerkesztette

Prókai Judit

2015

ISBN 978-963-642-923-2



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
UNIVERSITY OF PÉCS



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Tartalomjegyzék

Előszó.....	5
Latin és divattáncok.....	6
1. Bevezetés.....	6
2. Történeti áttekintés	6
2.1. A modern tánc kialakulása Európában és Amerikában.....	6
2.2. A modern tánc Magyarországi vonatkozásai.....	7
2.3. Divattánc stílusok.....	7
3. A Divattáncok csoportosítása	8
3.1. Klubtáncok.....	8
3.1.1. Break.....	8
3.1.2. Hip-Hop.....	10
3.1.3. Vonaltáncok.....	10
3.1.4. Szteptánc.....	11
3.2. Afro-caribi táncok.....	13
3.2.1. Merengue.....	13
3.2.2. Bachata.....	13
3.2.3. Lambada.....	14
3.2.4. Mambo.....	14
3.2.5. Salsa.....	15
3.2.6. Reggaeton.....	18
4. Nemzetközi latin amerikai táncok.....	19
4.1. Történeti áttekintés.....	19
4.2. Technika.....	19
4.3. A táncok bemutatása.....	20
4.3.1. Samba.....	20
4.3.2. Cha-cha-cha.....	21
4.3.3. Rumba.....	22
4.3.4. Paso Doble.....	22
4.3.5. Jive.....	23
5. Felhasznált irodalom.....	25

Nemzetközi Standard táncok.....	26
1. Bevezetés.....	26
2. A Standard táncok története.....	26
3. A Standard táncok jellemzői.....	28
3.1. Karakter.....	28
3.2. Zene és ritmus.....	28
3.3. Táncartás.....	29
3.4. Vezetés és követés.....	29
3.5. Lábtechnika.....	30
3.6. Emelkedés és ereszkedés.....	30
4. A Standard táncok bemutatása.....	30
4.1. Angolkeringő.....	30
4.1.1. A lépések ütemének számolása.....	31
4.1.2. Technika.....	31
4.1.3. Az Angolkeringő alaplépései.....	32
4.2. Tangó.....	34
4.2.1. A lépések ütemének számolása.....	35
4.2.2. Technika.....	35
4.2.3. A Tangó alaplépései.....	35
4.3. Bécsi keringő.....	36
4.3.1. A lépések ütemének számolása.....	37
4.3.2. Technika.....	37
4.3.3. A Bécsi keringő alaplépései.....	38
4.4. Slowfox.....	40
4.4.1. A lépések ütemének számolása.....	41
4.4.2. Technika.....	41
4.4.3. A Slowfox alaplépései.....	41
4.5. Quickstep.....	44
4.5.1. A lépések ütemének számolása.....	44
4.5.2. Technika.....	44
4.5.3. A Quickstep alaplépései.....	45
5. Felhasznált irodalom.....	47

Az Akrobatikus Rock and Roll.....	48
1. Története.....	48
2. Magyarországi kialakulása.....	49
3. Alaplépés technikák.....	51
4. Az alaplépés technika tanítása/tanulása, ritmusgyakorlás.....	52
5. Tánctartások.....	53
6. Táncfigurák és alkalmazásuk.....	55
7. Bemelegítés.....	56
8. Akrobatika.....	57
9. Kategóriák az Akrobatikus Rock and Rollban.....	60
10. Versenyszabályzat lényegi elemei a Magyar Táncsport Szakszövetség alapján.....	63
11. Magyar Kupa és Ranglista Kupa.....	65
12. Egyesületek Magyarországon.....	68
13. Magyar sikerek az Akrobatikus rock and Rollban.....	69
14. Irodalomjegyzék.....	70



Előszó

A tánc az ember egyik legősibb kifejezési formája, mely közben az ember egész lénye átszellemül, a tánc hatása alá kerül. A táncos legfőbb munkaeszköze a teste, mellyel érzéseit fejezi ki. A mozdulatok, tánclépések folyamatos gyakorlása és végrehajtása során testét egyre tudatosabban használja, ezáltal fejlődik a testtudata, testképe, és testtartása is átalakul. Mozgására a harmonikusság és plasztikusság lesz jellemző. A bonyolult mozgáskombinációk elképzelése és kivitelezése fejleszti a térérzékelést. A sikeres táncoláshoz elengedhetetlen a kifinomult zenei hallás, a jó ritmusérzék és kineztezia. Tánc közben folyamatos, váltakozó mértékű erő kifejtésre van szükség, ezáltal javul a kondíció, az állóképesség. Más fiziológiai hatását tekintve oldja az izmok görcsösségét, javítja a vérkeringést és a légzést is. A tánc ezen testi fejlesztő hatásaival már mind tisztában vagyunk.

A tánc és a ritmus mindennapi életben betöltött szerepével azonban ritkábban foglalkozunk, pedig a tánc rendkívül fontos viselkedés-szinkronizáló tényező is, ezért kiemelt szerepe van egy társadalom életérzésének meghatározásában. A tánc oldja a lelki feszültséget, ellazít és energiát ad. A tánc során javul az improvizációs képesség, fejlődhet a fantázia és a kreativitás, továbbá közösségi együttlétre, szórakozásra is lehetőséget ad. A mozgáskultúra, a ritmusérzék, a figyelemkoncentráció fejlődését, a gyermekek szocializációját (pl. egymásra figyelés, udvariasság, segítőkészség, tolerancia, stb.), alapvető társas kapcsolatainak, erkölcsi normáinak és tulajdonságainak kialakulását segíti elő. Ezek elengedhetetlen részei a zavartalan fejlődésnek, az érzelmi-akarati élet optimális alakulásának.

Úgy tűnik minél többet tudunk a táncról, annál inkább megalapozottá válik, hogy a táncoktatás a mindennapos nevelési rendszerek részévé kell hogy váljon, remélve hogy ezzel széles körben elterjed. E könyv írói a különböző divat-, latin-, standard és egyéb társastáncok alapjaiba engednek bepillantást, remélve, hogy minél többen kedvet kapnak a táncok kipróbálására, megtanulására, esetleg oktatására.

Prókai Judit: Latin és divattáncok

Fejezetet lektorálta: Tímer Péter

1. Bevezetés

Művészeti ágainak közül a táncban ugyanolyan egyedi művészi lehetőségek rejlenek, mint a zenében, irodalomban, vagy akár a festészetben. A táncra azonban egyedülként jellemző, hogy benne a test és a lélek közvetlen, szoros kölcsönhatásban vannak. (Angelus 1990) Minden művészetben, így a táncban is, a forma és a tartalom összefüggésben van egymással. A tartalom a formán keresztül jut érvényre, vagyis a tánc érzelmi tartalma az egész test szabályozott, harmonikus mozgásában fejeződik ki. Ezért páratlan a tánc szerepe a gyermeknevelésben is, mivel a szellemi képzést a testi képzéssel szerves, természetes egységben valósítja meg. A gyermekben ösztönös vágy él a tánc iránt. Már egész kis gyermekkorban megfigyelhető, hogyha zenét hall, ritmusosan billegeti magát. Ezért a tánc a művészeti ágak közül a legkönnyebben hozzáférhető a gyermek számára. (Morvay és tsai 2014)

Modern korunkban azonban nehéz megtalálni a táncon belül azt a műfajt, amely felkelthetné a fiatal nemzedék érdeklődését. A latin és divattáncok sajátossága azonban, hogy irányzatai, mozgásanyagukat és zenei stílusukat tekintve lépést tartanak az egyre modernizálódó világszemlélettel és étellel, így képesek a fiatalabb nemzedéket saját nyelvén megszólítani, és ezáltal ösztönözni az alkotó, fejlesztő munkában való részvételre. Így lehetőség nyílik a tánc által nyújtott speciális művészeti ismeretek átadására, és az alkotó munkával együtt járó élmények segítségével hozzájárulhatunk a kreatív személyiség kialakításához.

Röviden tekintsük át a tánc történeti fejlődésének azt a szakaszát, mely végül a jelenleg ismert modern divattánc stílusok kialakulásához elvezetett.

2. Történeti áttekintés

2.1. A modern tánc kialakulása Európában és Amerikában

A modern tánc a XX. században kezdett kialakulni, tehát alig százéves múltra tekint vissza. Képviselői szakítottak a balett minden hagyományával, elutasították a többnyire mesébe illő történeteket és a kecses, kifinomult mozgást. Legfontosabb célja volt, hogy lehetőséget teremtsen az

érzelmeik korlátok nélküli kifejezésére. Eredetileg Amerikából indult világhódító útjára, és érkezett meg Európába, azonban a szabad tánc az 1930-as években már aranykorát élte Európában. Ebből kiindulva megállapítható, hogy a modern tánc két szülőhazája, Amerika és Európa. Amerikában Ruth St. Dennis és Ted Shawn voltak a stílus úttörői. Iskolájukban -a Dennishawn-ban- olyan hírességek nevelkedtek, mint Martha Graham, Doris Humphrey, Charles Weidman és José Limón. (Mato 1995).

Az európai modern tánc kialakulásában és elterjedésében Jacques Dalcroze, Lábán Rudolf, Mary Wigman munkássága igen nagy jelentőséggel bír. Dalcroze által kidolgozott módszer, azon alapul, hogy az ember, a különböző zenés- táncos mozgások gyakorlása által könnyebben tanul meg bonyolult zenei képleteket. Produkcióit később, ezekből a gyakorlatokból állította össze. (Körtvélyes 1999) Lábán Rudolf táncos, koreográfus, pedagógus és táncteoritikus, akinek a nevéhez fűződik a Lábán-féle mozdulatjelíró rendszer, amelynek kidolgozásával egyszerűvé vált a tánc technikai elemeinek és mozdulatainak papírra vetése. Térharmónia elmélete alapján meghatározhatóvá váltak a különböző mozgásirányok. (Vitányi 1963, Lábán 2008)

2.2. A modern tánc Magyarországi vonatkozásai

Magyarországon 3 nagy művész, Dienes Valéria, Madzsar Alice és Szentpál Olga valamint az általuk megalapított 3 iskola hozta létre a modern tánc alapfeltételeit. A három iskola köré szerveződött a magyarországi táncélet. Valamennyien saját, egyedi, módszereket dolgoztak ki.

A II. világháború alatt, minden tánccal kapcsolatos tevékenységet betiltottak és csak a balett és a néptánc bizonyos formáit engedélyezték, de természetesen, mint minden tiltás idején, néhányan most is folytatták a tanítást, persze titokban. (www.mmi.hu/vizual_p/moderntanc_zsapka.rtf 2015.09.03)

2.3. Divattánc stílusok

A modern tánc elterjedése vírusként fertőzte meg a tánc legkülönbözőbb stílusait. Szakítva a régi hagyományokkal, újabb és újabb lépések, technikai elemek, és stílusirányzatok kezdtek kialakulni. A modern tánc megnevezést a '60-as évek végén és a '70-es években általánosan valamennyi olyan táncirányzatra, gyűjtőnévként kezdték el használni a tánc-szakírók, amelyek nem egyértelműen a klasszikus balett, illetve a definiált társastánc (tíztańc) irányzatokból voltak eredeztethetőek, pl.:

-Don Herbison-Evans a tánctermi „modern” táncokra /1968/

-Lori Heikkila a jazz-irányzatokra /1969/

-James Ottan az akkori disco és hustle irányzatokra /1971/).

A disco táncból más táncstílusok hatására több irányzat is kialakult, mint pl. a street dance és az innen eredeztethető egyéb táncok is, mint a hip-hop, funky, electric boogie, stb. A '70-es és '80-as években a rock-and-roll akrobatikus formáját is már ebbe a kategóriába sorolták, hasonlóan rokon táncstílusaihoz, mint pl. swing, jive, boogie-woogie mely táncstílusoknak szintén jelentek meg modern változatai.

A latin és karibi táncok némelyike is megjelenik ebben a kategóriában, hiszen például a modern salsának is létezik már önálló nemzetközi szervezete. A klasszikus balettben is észrevehetőek a újítás hullámai, mely egyfajta „modern balett” irányzatot hozott létre a hagyományostól eltérően. Jelenleg azonban a divattáncok megnevezés foglalja leginkább magába az ide tartozó táncok különböző stílusirányzatait.

Számos nemzetközi szervezet hirdet versenyeket ezen táncstílusokban szereplők számára, így a divattáncok mára már sporttáncjellegű is kaptak. Ilyen szervezet például az IDF (International Dance Federation), amely a következő újrarendezett táncokban hirdet versenyzési lehetőséget:

Break, Hip-hop, Folk dance, Boogie-woogie, Rock & Roll, Step tánc (Tap dance), Disco tánc különböző stílusai, Tánc show, Hastánc, Funky, Latin/Caribi táncok, House, Electric, Twist.
(www.idfdance.com/eng/pages/categories)

Bármilyen is legyen a gyermek zenei ízlése, kedvenc stílusa, a divattáncok széles palettájának rendkívüli sokszínűsége biztosítja, hogy mindenki megtalálhassa a hozzá leginkább közelállót.

E könyvfejezet rövid terjedelme miatt, ebből a sokszínű bokrétaból, a teljesség igénye nélkül mutatjuk a be a leginkább közkedveltségnek örvendő táncokat, szorítkozva a történeti kialakulásra, technikai fejlődésre és a táncra jellemző kezdő alaplépések bemutatására.

3. A Divattáncok csoportosítása

3.1. Klubtáncok

3.1.1. Break

A break egy dinamikus stílusú tánc, amely a 20. század végén, a '70-es években megszületett Hip-Hop kultúra része. A mára már rendkívül összetett tánc szülőhelye New York City déli részén fekvő Bronx Harlem (Break) valamint Amerika nyugati feléről Los Angeles (Popping). A tánc később

fantáziadús előadók mozgáselemeivel egészült ki. Ősi eredete a 16. századi Brazil-Afrikai kultúrából származó Capoeira, amely a rabszolgák körében kialakult afroamerikai népi tánc. Számukra a küzdelem nem, csak a tánc és az éneklés volt megengedett, így a táncot használták az egymás elleni küzdelemhez. A break tánc története akkor kezdődött, amikor James Brown 1969-ben elkészítette a 'Get On The Good Foot' című számát, és műsoraiban egészen egyedülálló és újszerű akrobatikus show elemeket mutatott be a közönségének. Ezek voltak a break tánc igazi ősei, a táncot ihlető lépések. A feketék lakta negyedekben gyorsan terjedt a Capoeirára hasonlító tánc. A Good Foot alapjaiból merítő break tánc nagyban különbözött a ma ismert break-től. Sokkal egyszerűbb volt, nem voltak fejen és vállon pörgő figurák, nem volt kézen és háton pörgés. Ez az úgynevezett Old-Style Break tánc, amely csak tánclépéseket, más néven 'Floor Rock' tartalmazott. A Floor Rock igen akkurátus és gyors lábmunkát igényelt. Nem tartott sokáig és máris megjelent az utcákon, mint a csavargó utcagyerekek akkori kifejezőeszköze. Ők voltak akik a legtöbbet tettek hozzá a tánchoz a kezdeti időben. A break csaták során sorra tűntek fel az újabb és újabb elemek. Kezdetben azonban a break sem aratott osztatlan sikert. 1980-ban például letartóztatták a High Times Crew banda tagjait (az elsőként jegyzett break tánc csapat), mert a washingtoni metró területén mutatták be táncstudásukat a közönségnek. A breakből fejlődhetett ki a hip-hop és a funky mint táncstílus, melyeket az európai közönség főként a TV csatornáin keresztül ismert meg. A video-klippek jól ismert koreográfiái és mozdulatai nagyrészt ehhez a két stílushoz köthetőek. A kemény, sok akrobatikát tartalmazó tánc- a zenétől függően- megfelelő gyorsaságot, ugyanakkor precíz kivitelezést kíván. A break tánc három fő alapelemből áll:

- tánc (Uprock)
- Break (Akrobatikus elemek)
- Popping (Hullámok és Robot)

További stílusok is társultak hozzá, a Locking, Boogaloo, és Liquid amelyek azonban nem azonosak a break táncsal, bár sokszor összeolvadtak vele. A legjobb táncosok saját stílust fejlesztettek ki, amely csak rájuk jellemző. Jellegzetes break elemek: korona, fejforgás, helikopter, egy kezes és két kezes forgások. Ma már ez a szabad táncforma is művészetté alakult át. Számos stílusváltozata létezik, melyekből világbajnokságokat is rendeznek. A hivatalos versenyeken a táncosok több kategóriában indulhatnak. (Drávai, 2010)

Zene: A hamisíthatatlan Break zenét elsősorban maga a break jellemzi, azaz a zene instrumentális, vagy dobkiállásos része. Ilyenkor csak a dob, vagy csak a dallam szól, nincs sem basszus, sem akkordok, sem ének. A legtöbb break zene kétharmada, vagy akár háromnegyede is lehet ilyen

break szekció.

Ütem: 4/4

3.1.2. Hip-hop

A '70-es, 80'-as években a hip-hop a színes bőrűek világában, New York gettó negyedeiben született meg a break tánc alapjaira építve. Amerika gazdag és szegény rétegei egyre távolabb kerültek egymástól. A kilátástalanságból való kiút egyik lehetőségét teremtték meg ezáltal a lüktető, erőteljes ritmusú zenei stílus által. Egyre többen rappeltek és egyre több falat díszített graffiti. A hip hop sokak számára nemcsak divat, de életforma is lett egyben. A zene kialakulásával egy időben kezdett kifejlődni a pattogó, lüktető, laza, egyéni stílusú hip-hop tánc, mely a 90'-es években már Európában is divattrenddé vált.

A breakből alapvetően két, egymáshoz nagyban hasonlító táncstílus fejlődött ki, a hip-hop és a funky. A hip-hop és a funky közti különbség nehezen megfogható. A funky sokkal inkább "fekete" zene és tánc, míg a hip-hop ma már inkább a fehérek stílusa. A funky lágyabb, kicsit lassabb zenéjét tükrözi a tánc is: lágyabb, kerekesebb, lazább mozdulatok alkotják, a hangsúlyja lent van, kevés benne az akrobatikához közelítő elem. Ezzel szemben a hip-hop egy keményebb, szögletesebb változat, ahol a mozdulatok hangsúlyja fent van. Mozgásanyagában megengedettek az úgynevezett fél akrobatikus elemek: a gátülés, térdfogás, "orosz elem" (hátsó kéztámaszban, míg a lábak közül az egyik, vagy mindkettő a levegőben), derékcsavar stb. Mint a breaknek, ugyanúgy a hip-hopnak is megvan a versenyváltozata. (Blenford, 2008)

Zene: Gyökerei az afrikai költészethez vezethetőek vissza. Vagyis azokhoz az afrikai vándorköltőkhöz, akik a vidéket járták rögtönzött előadásaikkal. A hip-hop napjainkban az egyik legnépszerűbb -main stream- zenei irányzat. A raphez képest a hip-hop egy könnyedebb, nagyobb tömegek számára is befogadható muzsikát képvisel, amelynek határai az R&B-vel is összemosódnak.

Ütem: 4/4

Alaplépések: lent vagy fent hangsúlyos helyben járás, lép-zár, slide és variációi, cross front, cross back, cick cross back

3.1.3. Vonaltáncok

A countryzene átalakulása a 80-as évek végére tehető, amikor a korábban igen meghatározó zenei stílusjegyek más irányzatok hatására elmosódtak. A zenébe soft-rock elemek kerültek, és az addig

inkább szomorkás szöveg modernebbé, intellektuálisan pedig igényesebbé vált, amelynek hatására a country olyan új közönségre talált, akiket korábban nem érintett meg. Ezzel az újfajta vidámsággal átszőve, a videoklipek segítségével gyorsan el is terjedt, és megszületett a modern countryzene, amelyeket már nemcsak hallgatni lehetett, de táncolásra is alkalmasak voltak. Ezzel egy időben egy másik új fogalom is megjelent a country zenét játszó zenés klubok műsorán: a „tánc tanya” (Dance Ranch). Az 1980-as években a vendégek száma óriásira nőtt, így hamarosan világszerte újabb és újabb tánc tanyák jöttek létre a country és western klubokon belül. Különlegessége abban áll, hogy az egyedülállóknak sem kell aggódniuk, hogy nem lesz kivel táncolniuk, hiszen pár nélkül vonalban kell táncra perdülni. Az amerikai country vonaltánc népszerűsége a 70-es években berobbant „Szombat esti láz” diszkó vonaltáncainak köszönhető. A hagyományos amerikai countrytánc alaplépéseit azonban nem felejtették el, sőt jó részüket beépítették a vonaltánc elemei közé. Sokan kínosnak érzik, hogy a diszkóban a kezüket is használják tánc közben. Ezért is válhatott népszerűvé a kevesebb feltűnéssel járó, oldottabb stílusú country tánc, ahol a hüvelykujjakat határozottan beakasztják a farmer derekába. Ahogy azt a neve is sugallja, az amerikai country vonaltáncban az előre meghatározott koreográfiákat egy vonalban felsorakozva adják elő. A táncot mindenki egyszerre kezdi el, s ugyanazokat a lépéseket végzi a többi táncossal összehangoltan, és a zene végén egyszerre is hagyják abba. A zenék tempója többnyire közepes iramú vagy sétatempójú, és mivel a lépések sem bonyolultak, ezért a koreográfiák jelentős többsége bármely korosztály számára elsajátítható. Előfordul, hogy egyik-másik népszerűbb dallamra több, eltérő koreográfia születik, s mindegyik ugyanazt a nevet kapja - erre remek példa az Achy Breaky. A táncmulatság szervezettsége is eltérő képet mutathat a különböző rendezvényeken. Vannak olyan klubok, ahol a műsorvezető határozza meg az aktuális táncot. Máshol az elsőként odaérkező táncos dönt. (Bottomer, 2001)

Zene: a koreográfiák jó része számos népszerű popslágerre is előadható

Ütem: az amerikai country vonaltáncok döntő többségét szabályos 4/4-es ütemű zenére táncolják

Tempó: percenként 30 és 34 ütem közötti

Alap lépése: a szökkenős vagy csúsztatott lépések vagy öregesen sétálás

3.1.4. Szteptánc (Tap Dance)

A szteptánc - angolul Tap dance - eredete vitatott. Az amerikai szerzők véleménye szerint egyfelől az ír Jig-ből származik, vagy az észak-angol Clog Dance-ből (facipős tánc), ugyanakkor a tánc alaplépéseit már a múlt században leírták a szudáni Kopogós táncokban és ennek hatása az

Amerikában élő fekete rabszolgák táncaiban is bizonyítható. Ők a testüket használták ritmushangszernek; ebből fejlődött ki a Juba nevű tánc is. Az afrikai szó (Giouba) egyébként "féktelen állapot" -ot jelent, ugyanis ezzel a táncsal közvetlen útja nyílt a táncosnak az istenekhez. A szteptánc virágkorát az 1930-as években élte. Szteppelés közben a test válik ritmushangszerré, a táncos úgy használja a lábait, mint a dobos a dobverőket. A cipő koppanásait az orrára és a sarkára szerelt fémlapok (korábban a cipő fa rátétekkel volt elkészítve) erősítik fel. Fekete táncosok kezdték el. Az eredeti stílus főleg a láb elülső részén lévő "vasakra" (toe) teszi a hangsúlyt, később ez kiegészült a sarok (heel) gyakoribb használatával is, a Nicholas Brothers néven futó testvérpár pedig rengeteg akrobatikus elemmel gazdagította e táncot, sokszor egészen extrém figurákkal. A fehérbőrű táncosok, mint Fred Astaire, Ginger Rogers, Gene Kelly, Eleanor Powell azután már ebből a mozgásanyagból merítettek. A stílus az ötvenes évek végén leépülni látszott, a musicalek csillaga leáldozóban volt. Azonban szerencsére nem tűnt el a süllyesztőben, és a nyolcvanas években visszatért a köztudatba, főleg Gregory Hines filmjeinek köszönhetően (Tap, Cotton Club).

Az ír tánc története

Az ír tánc korai története a népesség állandó vándorlása, az emigrációk és a folyamatos elnyomás során alakult ki. Ezen emberek mindegyikének megvan a maga kedvelt tánc és zenei stílusa. Csak bizonytalan emlékek vannak az ír tánc korai történetéből, de bizonyítékok vannak arra, hogy az elsők, akik vallásos rituálék alkalmával a tölgyfának és a napnak tisztelegtek, a druidák voltak. Az ő közös táncaiknak nyomai felfedezhetőek fel a mai körtáncokban. Mikor a kelták több mint kétezer évvel ezelőtt Közép-Európából Írországba érkeztek, magukkal hozták saját néptáncukat. Az anglo-normann hódítás a 12. században normann hagyományokat és kultúrát hozott Írországba. A 'Carol' egy népszerű normann tánc volt, ahol a vezér énekelt, akit táncosok vettek körül, és ugyanazt az éneket énekelték utána. Ezt a normann táncot a meghódított ír falvakban adták elő. Három fő ír táncstílust említenek a 16. századi írásokban: az ír 'Hey' (Irish Hey), a hosszú tánc (Rinne Fada) és a 'Trenchmore'. Némelyik táncot az angol hódítók átvették, és magukkal vitték Erzsébet királynő udvarába. Ezek egyike volt a 'Trenchmore', egy régi ír paraszttánc átvétele. Ebben az időben a másik népszerű tánc a 'Hey' volt, ahol a női táncosok partnereik között kígyóztak. Ez a mai 'Reel' elődje. Az ír táncot dudán és hárfán játszott zenével kísérték. Az angol-ír arisztokrácia házaiban a zenész a cselédekkel együtt gyakran bekapcsolódott némelyik táncba. Virrasztások során is táncoltak. A gyászolók egymást követve körbejárták a koporsót dudazenére.

A 18. században Írországból megjelent a táncmester (dancing master). Vándorló tánctanár volt, aki faluról falura járt a megyében, és táncolni tanította a parasztokat. A táncmesterek rikító jelenségek

voltak fényes ruhákban. Fiatal növendékeik nem tudták megjegyezni, melyik a jobb és bal lábuk. Hogy megoldják a problémát, a táncmester az egyik lábukra szalmát, a másikra szénát kötött, és úgy irányította őket, hogy 'emeld a szalma lábad' vagy 'emeld a széna lábad'.

3.2. Afro-caribi táncok

3.2.1. Merengue

A Merenge az egyik legnépszerűbb latin-amerikai táncforma, mely a Karib tenger vidékéről a Dominikai Köztársaságból származik. Játékos, pikáns tánc, ahol az alaplépés nagyon egyszerű. A tánc lényegét a partnerek egymással való játéka adja és ezt a könnyed hangulatot a tánc vissza is tükrözi. Mivel a ritmus és a lépés is igen egyszerűek, az évszázadok óta óriási népszerűségnek örvendő táncra egyre nagyobb igény mutatkozik. A tánc során a táncosok két tánclépést tesznek a Merengue jellegzetes, lüktető mozdulataival. Ettől az egyszerű ritmustól a tánc során sincs eltérés. "Merengue-csípőmozgással", többnyire egy helyben táncolunk. Ez azt jelenti, hogy a csípő nem a táncoló lábakkal egy időben, hanem késleltetve mozog. Neve spanyolul „habcsókot” jelent valószínűleg rázó mozdulatainak, gyors mozgáskombinációjának köszönhetően.

Alaplépés: A táncosok zárt tartásban, a lábfejek két sínre helyezkednek el. A férfi súlya a jobb lábán, a nő pedig a bal lábán van. Az első ütemben a férfi helyben a bal lábára, a nő pedig a jobb lábára lép, a második ütemben a férfi helyben a jobb, a nő pedig a bal lábára lép. A 3-8 ütemben a 1-2 lépéseket ismételjük. A lépésekben a kilépő láb lábfeje a talp elülső részével, a belső talpélen fog talajt, majd áthelyezzük a testsúlyunkat erre a lábra és kinyújtjuk a térdünket, miközben a másik láb sarka felemelkedik a talajról, és térdben behajlik. A lépéseket kis terpeszben kell végrehajtani, és a csípőmozgást nem szabad eltúlozni.

Zene: Élénk és lendületes, még azok is kedvelik, akik nem táncolnak. Egyik legjelentősebb képviselője Juan Luis Guerra és zenekara a 4.40.

Ütem: szabályos ½-es

Ritmus: lassú-lassú

3.2.2. Bachata

Dominikából származó igen heves – ritmikus tánc, mely a merengue egy változata. Egy időben tiltott táncnak számított, mert erkölcstelennek tartották, és mint ilyet üldözték. A Bachatát leginkább a Karib tenger térségében táncolják. Szaggatott ritmusú és 4/4-es ütemű, melynek a 4. ütésére egy

hangsúlyozott csípőmozdulattal fejezik ki a Bachata zenei ritmusát. Az egyik legforróbb latin tánc. Gitárral, bongóval és maracassal játsszák. A világhódító merenguével ellentétben a bachatát ma is leginkább a Karib Tenger térségében táncolják.

3.2.3. Lambada

A lambada egy Észak-Brazil divattánc. 1987 -ben a samba egy új változataként robbant be a világ táncparkettjeire. A dominikai merengue, a Marajából származó carimbo és az észak-brazil forro keveréke. Tánc közben a partnerek teste szorosan összeér, miközben a lábak egymáshoz fonódva mozognak. Innen származik a tánc megnevezésének eredete is, mely a Brazil-Portugál „lambar” igére vezethető vissza. Jelentése: viharos ölelkezés. A tánc 1989 -es párizsi bemutatkozását követően kezdett Európában terjedni, majd vált végül világszerte ismertté és kedvelté. A Lambadát betiltották egy időre, mert túl erotikusnak tartották. Ezért is hívják: „A Tiltott Tánc” -nak.

3.2.4. Mambo

Kezdetben egy afrokubai zene elnevezése volt. A szó a vallási fogalomkörből származott és szent cselekedetet jelentett. A dobokat régen szent eszközöknek tekintették és úgy gondolták, hogy a mambo zene közben ezek a szent eszközök beszélgetnek egymással és az istenekkel. Ezt a poliritmikus szórakozást - azaz, hogy mindegyik zenész a saját ritmusát játszotta különböző hangfekvésben - nevezték Mambonak. A modern Mamboban is megtalálható a különböző ritmusok kapcsolata és átfedése. Az első Mambo ritmust a Kubában született Anselmo Sacasas fejlesztette ki. 1944-ben megjelenő Mamboja minden slágerlistán szerepelt. A II. világháborúban a kubai zenészek USA-ba való bevándorlásával az észak-amerikai Jazz összefonódott a kubai ritmusokkal. Mindenekelőtt az akkori swing hangsúlyozása - a 2. és 4. ütésen - nyugtázta le a kubai zenészeket, úgyhogy ezt a ritmust a Mambo zenéjébe is átvitték.

A mambó, a cha-cha-cha, a rumba és a salsa nemzetközi stílusai között igen sok hasonlóságot lehet felfedezni. Ennek oka, hogy valamennyi tánc eredete a kubából származó bolero-rumbára, danzónra, és sonra vezethető vissza. A mambo technikája és kivitelezése körül a háború után teljes volt a zűrzavar. Szerkezetében mindenképpen a rumbához és a csacsához áll közel, azonban a mambóban, ellentétben a Rumbával és a csacsával, úgynevezett "merengue-csípőmozgást" táncolunk. Ez azt jelenti, hogy a csípő nem a táncoló lábakkal egy időben, hanem késleltetve mozog. A lábakat a féltalp belső élével helyezzük le, azután talpra kell átvinni. A lábmunkával kell a "zárt térdekkel" történő állandó mozgást fenntartani. Súlyáthelyezés segítségével a lábat, illetve a

térdet minden lépésnél könnyedén kinyújtjuk. A figurák szabadon mozognak a térben, azonban viszonylag helyhez kötöttek hatnak. A Mambo formájában szabadabb és kecsesen lezserebb, mint a versenytáncok. A tánc ritmusának interpretálása a mellkas és a csípő egymástól izoláltan történő mozgatásával, valamint rengeteg gyors forgással és élénk karmozgással történik.

Zene: gyors, sodró, áradó, heves és ritmikusan bonyolult a különböző ritmusok kereszteződése és összekapcsolása miatt, feszültséggel teli, szinkópált, a Sambához hasonló.

Ütem: 4/4-es.

Ritmus: gyors-gyors-lassú

Tempó: tudásszint szerint 36-52 ütem/perc

3.2.5. Salsa

Amit ma Salsa néven ismerünk, több évszázados zenei és kulturális lerakódás eredménye. A Salsa kialakulása mélyen a latin-amerikai és karib társadalom történetében gyökerezik. A "salsa" szó jelentése "szósz", "íz", "fűszer", ami a különböző ritmusok keveredésére utal.

Eredetileg a Salsa azt a rendkívül összetett, sokrétű zenei stílust jelentette, melynek kialakulása a XVI. századra nyúlik vissza. Arra az időszakra, mikor megkezdődött az afrikai feketék (szklávék) behurcolása Latin-amerikába. A szklávék a rabságban is megőrizték és gyakorolták rítusaikat, vallási – mágikus szertartásaikat. A mindennapi kínok közepette a dobszóból merítettek erőt a túléléshez, a megújuláshoz. Az idők során a kubai zenébe beépült a spanyol vándorok vásári éneke, melyet a szklávék átvettek. Nagy szerepet játszott a zene alakulásában az 1791-ben St. Domingue szigetén (mai Haiti területe) kitört rabszolga felkelés is. A forradalom elől menekülő franciákkal együtt a nyugat-európai zene is beszivárgott az országba, mely aztán belopta magát a kubai népzenebe és kreolosodott. Így keletkezett több új ritmus is, pl. a bolero, a contradanza és a guajira. Az első világháború idején jutott el a városokba a himnuszként tisztelt, gúnyos tiszteletlen hangvételi son, amelyet a feketék terjesztettek. A 30-as évekbe annyira megnőtt népszerűsége, hogy minden kubai dalt befolyása alá vont. Így alakult ki a guajira-son, melyet először egy munkás, Joseíto Fernández komponált. Világhírűvé vált dalának címe "Guajira Guáantanamera" volt. A '20-as években az USA-ból a szigetre látogató fekete zenészek hatására a jazz ritmusvilága is keveredett a kubai zenével, ami többek között a Mambo és a Cha-cha-cha születését eredményezte. Amit ma Salsaként ismerünk, az a konfliktusokkal teli '60-as években született. Ebben az időszakban rengeteg kubai és puerto ricói emigráns érkezett New Yorkba, ahol a társadalom kitaszított és kizsákmányolt rétegévé váltak, ám igyekeztek megőrizni hagyományaikat, kultúrájukat. Az ő

közösségük alkotta "Spanish Harlem"-et, vagy ahogy ők nevezték, "El Barrio"-t. Dalaik a közösség sajátos küzdelmeiről, nyomoráról, problémáiról szóltak.

A Salsa egy különleges módon táncolt Mambo. A két tánc ritmusában, hangulatában, lépéseiben nagyon hasonlít egymásra. Eltérések leginkább a ritmus hangsúlyozásában mutatkoznak, s abban, hogy a Salsa figuráiban, lépéseiben jobban megtartotta az autentikusságot, mint a Mambo. Az autentikus Salsa egy spontán és bonyolult zene, tánca pikáns, vidám, tüzes és lendületes. Ritmusa lehet lassú vagy nagyon gyors, ami gyakran egy számon belül is változhat. Kialakulásának történetét tekintve két alapstílusát különböztetjük meg, a kubai és a puerto ricói stílust. Zenei örökségének eredete Kuba, de a világban való elterjesztése a puerto ricói latinok érdeme, akik mindmáig népszerű és globális tradícióként őrzik és terjesztik a Salsát.

A kubai Salsa: Eredetileg Casinónak hívták, és így is hívják a mai napig Kubában, Miamiban és számos más helyen. A kubai Salsát tekintik minden ma ismert Salsa-stílus elődjének, mivel az afrikai és európai kultúra Kubában keveredett a legerőteljesebben. Éppen ezért a puerto ricói Salsa kialakulását is a kubai Casinóra és Mambóra vezetik vissza. A közös eredet ellenére a tánc fejlődése során a kubai és puerto ricói stílus között jelentős különbségek alakultak ki, mivel a kubai Salsa megtartotta a Son ösztönösségét. A tánc jellemzője a játékosság, a hétköznapi történések stilizált előadása. Az idők során a vallási rituálék táncából páros szalontáncná fejlődött. A mai táncművészek ezt a stílust az "elvek nélküli tánc"-nak nevezik, mivel itt minden mozdulat megengedett, s maga a tánc a táncos belső szabadságából, a lüktető ritmusokra való természetes reakcióból fakad.

A puerto ricói Salsa. Nem sokkal a kubai Casino után keletkezett. Puerto Ricóban a Salsát már eleve páros táncként ismerték meg, mely veszítve vallásos jellegéből a férfi és nő közti vonzalom kifejezőeszközüvé vált. Az '50-60-as években a karib térségből megindult emigrációs hullámmal a latin kultúra központja áttevődött az amerikai nagyvárosokba, többek között New Yorkba. Ekkor merült fel, hogy a Casino ösztönszerű rendezetlensége már nem elégítette ki a gombamód szaporodó táncklubok igényeit. Ezért létre kellett hozni egy új, egy tudatos táncot, így megalkottak egy a Rumbától és Mambótól kölcsönzött alaplépést, mely a tánc összes figurájában megtalálható, s ami aztán az összes ma ismert latin tánc alaplépésévé vált. Ez az "egy lépés előre...egy lépés hátra" volt a Cuban Rumba alap. Azért tehát, hogy a Salsa világszerte táncolható legyen, az eddig minden irányba ösztönösen mozgó táncost egységes lépés- és ritmuskorlátok közé kellett szorítani. A latin kultúra térhódításával Amerika keleti parti táncmesterei egy tudatos és rendszerezett alaplépés-

rendszert alkottak. Ezt követte az alapfigura- és tánctartás-rendszer kidolgozása, melyben közreműködtek a kedvelt show-műsorok koreográfusai, balettmesterei és táncosai is. Ebben az időben kezdte alkalmazni a puertoricói stílus a vonalon való táncolás (dancing on the line) elvét, melynek eredményeként Amerikából világhódító útjára indult a latin tánc kultúra. Az egységesítés nyomán megszületett egy latin alaptánc, melyből a ritmustól és az előadásmódtól függően lehetett Rumba, Boleró, Mambo vagy Cha-Cha-Cha. A hasonló alap napjaink ismert latin táncainál is megfigyelhető. A kezdetben megfigyelt legegyszerűbb figurákat alapfiguráknak nevezték, melyeknek több rendszere alakult ki. Közülük legismertebb a New York Nightclub Style, melyet a puerto ricói származású táncos, Eddie Torres dolgozott ki. A most működő puerto ricói (vagy new yorki) stílusú Salsa iskolák tananyaga alig tér el egymástól, mivel a tánc ugyanabból a 8 alapfigurából áll, s szerkezete általában ugyanaz vagy nagyon hasonló. A stílusok közötti különbségek egyrészt abból adódnak, hogy a különböző stílusok és városok más-más lépés-, forgás- és testtechnikákat alkalmaznak. A másik alapvető eltérés az igen nehéz "Cross Balance" használatából, illetve nem használatából ered. A Cross Balance a figurák természetes csípőmozgásának kifinomult kiegyenlítése a váll és karok csípővel ellentétes mozdulataival. A salsa kreativitása a transzponációnak köszönhető, ami a 8 alapfigura megszámlálhatatlan kombinációjának improvizatív táncolását teszi lehetővé. Transzponációnak nevezik azt, amikor a táncos az alapfigura szerkezetét megtartva azt különböző táncelemekkel díszíti. Jellemzője: játékoság, karral való forgatások oda-vissza, lépéskombinációk sokasága. További eltérése a Mambótól, hogy míg a Mambóban nyújtott lábbal táncolnak, a Salsánál a kissé hajlított láb is elfogadható.

Zene: gyors, sodró, áradó, heves, a különböző ritmusok keveredése miatt ritmikusan bonyolult, szinkópált, a Sambához hasonló.

Ütem: 4/4, az első negyedre hangsúlyoz

Ritmus: 1-2-3-4

Tempó: tudásszint szerint 36-52 ütem/perc

3.2.6. Reggaeton

A reggaeton az első reggae felvételekkel kezdődött Panamában, az 1970-es évek végén. A jamaikai hatás elég erős volt a panamai zenére már a 20. század elejétől kezdve, mikor jamaikai munkásokat alkalmaztak a Panamai Csatorna megépítésénél. Az afro-panamaiak előadták, majd lemezre vitték a spanyol nyelvű reggae zenét. El General-t tartják a reggaeton atyjának, mivel ő ültette át a jamaikai reggae-t egy latinosebb formába. Sokan fordították le a jamaikai reggae zenék szövegét spanyolra, és aztán az eredeti zenére adták elő, „spanyol reggae” vagy „reggae spanyolul” címszóval. Eközben a hip-hop és a reggae népszerűsége felfelé ívelt Puerto Rico-ban, köszönhetően a jamaikai reggae importnak. A század közepére a puerto ricoiak már saját ritmusaikat játszották, melyben egyértelműen megtalálhatóak voltak a hip-hop és más stílusok vonásai is. Ezeket tekintjük az első reggaeton számoknak, melyeket kezdetben „under”-nek hívtak, az underground szó rövidítéseként.

Maga a reggaeton név csak az 1990-es évek közepétől (1994-95 körül) vált kiemelkedővé a stílusra jellemző Dem Bow ritmussal együtt, mivel éles ellentétben áll a többi reggae, dancehall, és hip-hop eredetű zenével. A reggaeton elnevezést először Puerto Rico-ban kezdték el használni erre a rendkívül összetett zenei műfajra, hogy megkülönböztessék a spanyol reggae-től.

2004 volt az az év, amikor a reggaeton már széles körben elterjedt az Egyesült Államokban és a nem-spanyol Európában is. Hamarosan megjelent Daddy Yankee Barrio Fino című albuma, óriási slágerével a Gasolina-val, amely világszerte hatalmas sikert aratott és a világ fennmaradó részével is megismertette a reggaeton-t.

A reggaetont mint táncot, általában egy nagyon érzéki táncstílussal azonosítják, amelyet „Perreo”-nak neveznek. Ez a stílus gyakran alkalmaz testközeli mozdulatokat és provokatív, erotikus mozdulatokat. Ez a fajta táncstílus egyes konzervatív csoportok körében felháborodást keltett, míg a fiatalok rendkívül elhivatottnak tűntek a Perreo-t illetően. A „Perreo” elnevezés a tánc módjára utal: egy pár táncol a parkett közepén, körbevéve más táncosokkal, akik megpróbálják elcsábítani őket. Buja, érzéki mozdulatokkal veszik körbe őket, ahol a táncosok, kutyák párzási mozdulatait imitálják. Néhányan ennek a szexuális viselkedésnek az imitálását vulgárisnak tartják. Sokan mások, azonban nagyon merész és vonzó táncstílusnak tartják a reggaetont. És vannak azok, akik pedig szexuális cselekedetnek tartják, csak éppen a partnereken ruha van.

Habár ezt a stílust igen jelentéktelennek tartják, fiatalok körében még mindig igen elfogadott. Csintalansága, valamiféle tiltott dologgá változtatta, ami úgy tűnik vonzza a fiatalabb generációkat.

4. Nemzetközi latin amerikai táncok

4.1. Történeti áttekintés

Megvizsgálva a táncok eredetét, a „latin amerikai táncok” megnevezés nem egészen pontos. Valójában csak a samba, rumba, és a mambóból kifejlődött cha-cha-cha gyökerei vezethetőek ide vissza. A jive angol tánctanárok kezdték el kifejleszteni, akik az afrikai mozgáselemekből felépülő boogie-woogie, jitter-bug, és rock and roll táncokat próbálták az USA-ban társadalmilag jobban elfogadtatni. Ennek értelmében inkább észak-amerikainak nevezhetnénk a jive-ot. A paso doble pedig eredetileg spanyol gyökerekkel rendelkezik.

A latin amerikai táncok eleinte a "standard" táncok uralma miatt hivatalosan nem voltak elismertek. A latin-amerikai táncok megjelenése Európában a húszas illetve a harmincas évek elején volt érzékelhető, ekkor bukkantak fel a báltermekben. Csak a II. világháború után, az ötvenes években következett be az USA-ból importált táncok nagy áttörése. Főleg a francia versenytáncosok voltak azok, akik a sambát, a rumbát, a cha-cha-chát, valamint a spanyol paso doblét formálták, anélkül, hogy karakterüket döntően megváltoztatták volna. Különösen Lucien David említendő, aki francia versenytáncosokkal dolgozta ki a párizsi latin amerikai táncok alapjait. 1961-től nyilvánították a cha-cha-cha-t a negyedik latin amerikai táncnak a samba, rumba, paso doble mellett. A jive csak 1968 óta tartozik a versenyprogramhoz. (Moore, 1983)

4.2. Technika

Ezeknél a többütemű, többritmusú zenére végzett táncoknál meghatározó, az egyes testrészek-külsőleg nézve- egymástól független mozgása, vagyis az izoláció, ellentétben az európai táncokkal. Azonban ez nem szabad hogy félreértésre adjon okot, hiszen itt is minden mozgást a test középpontja irányít. Az izoláció talán inkább időbeli, tehát nem azonos időben vagy időtartamban történik minden mozdulat. Van, amelyik hangsúlyosabb, ezért időben rövidebb, tehát gyorsabb, és persze van, amelyik lassabb, hosszabb folyamatként jelenik meg. Változás továbbá a nyitottabb tánctartás a testek érintkezése nélkül, a csípő- és medencemozgások hangsúlyozása, továbbá a tánclépések között előfordul olyan, amelynek végrehajtása féltalpon történik.

A latin amerikai táncoknál a férfi a karok vezetésével irányítja táncpartnerét. A nő, szemkontaktus által, és a karok ellennyomásával a megfogott kézben reagál a férfi jelzéseire. (Krombholz-Haase-Türk, 2007)

4.3. A táncok bemutatása

4.3.1. Samba

Ennek a táncformának a neve a "semba" afrikai szóból származik, ami tipikus csípőmozgásokat jelöl. A samba eredetileg több táncformának a gyűjtőneve. Kongóból, Szudánból, Angolából származó afrikai néger rabszolgák vitték magukkal új hazájukba, Brazíliába. Itt az afrikaiak ősi mozgáselemei összeolvadtak a gyarmatosító spanyol, portugál emberekével. Így alakult ki egy körtánc, amelynek a középpontjában egy szólótáncos vagy egy pár is táncolt. A „Samba de moro” nevű körtánc az, amelyet a modern samba elődjének tekinthetünk. A samba zene az ősi Afrika kultikus zenéjéből származtatható. Zenéjére jellemző hangszerek: dobok, harangok. Afrikai-portugál keverékként, maxixe néven került 1910-ben Brazíliából Európába, de eleinte nem aratott nagy sikert. Samba néven 1924-25 körül bukkan fel újra. 1959-ben felvették a latin-amerikai táncok versenyprogramjába, amely meghozta a samba átalakulását a mai formájába. Szaggatott, rövid mozdulatai a megbilincselte rabszolgák mozgását jelképezik, azt hogy még tánc közben sem tudtak láncoktól megszabadulni.

Zene: közepesen gyors, könnyű, gondtalan. Kirobbanó életöröm érződik benne, mely a riói karneválra emlékeztet.

Üteme: 2/4-es

Tempó: 48-56 ütem/perc, de versenyeken mindig 50-52 ütem/perc

Ritmus:

lassú-lassú

lassú-gyors-gyors

gyors-gyors-lassú

gyors-gyors-gyors-gyors

lassú-a-lassú

1-2-3

Alapmozgás: Bouncing action-a térd hajlítása és nyújtása a lassú negyedhangra

Alaplépések: alternative basic movement, whisks to right and left, samba walks, botafogo, promenad run

	1 ütem			1 ütem			
hangjegyértékek	$\frac{1}{4}$		$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{8}$	$\frac{1}{8}$	$\frac{1}{8}$	$\frac{1}{8}$
Számolás a hangjegy- értékek függvényében	1		2	1	és	2	és
Számolás az alaplépések függvényében	1-lassú		2-lassú	1-gyors	és-gyors	2-gyors	és-gyors
hangjegyértékek	$\frac{3}{16}$	$\frac{1}{16}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{8}$	$\frac{1}{8}$	$\frac{1}{4}$	
Számolás a hangjegy- értékek függvényében	1	a	2	1	és	2	
Számolás az alaplépések függvényében	1-lassú	a	2-lassú	1-gyors	és-gyors		

Saját szerk.

4.3.2. Cha-Cha-Cha

A Cha-Cha-Cha eredete a rumbára és a mambóra vezethető vissza. Megalkotója a kubai zenész Enrique Jorrin, aki 1953-ban a gyorsan játszott mambóból létrehozta a lassú Mambo-Cha-Cha-Chát a New York-i Broadway-n. A cha-cha-cha kifejezés utal a zene sajátos ritmusát adó triolára, amely a táncosok három kis lépésében kerül kifejezésre. A Kubából származó tánc és elragadó zene először Észak-Amerikát hódította meg, ahol 1954-től a legkedveltebb divattánc lett. A tiszta, világos ritmussal és variáció gazdag, vidám figurákkal a cha-cha-cha nagyon gyors áttörést hozott. Németországban a Cha-Cha-Chát 1957-ben mutatták be. Negyedik latin-amerikai táncként 1961-ben vették fel a versenytáncok közé.

Zene: gyors, temperamentumos, kacér.

Üteme: 4/4-es

Tempó: 32-34 ütem/perc, de versenyeken mindig 30-32 ütem/perc

Ritmus: lassú-lassú lassú-gyors-gyors

Alaplépések: chasse, basic movement, fan, alemana

	1 ütem					1 ütem				
hangjegyértékek	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{8}$	$\frac{1}{8}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{8}$	$\frac{1}{8}$
Számolás a hangjegy- értékek függvényében	1	2	3	4	és	1	2	3	4	és
Számolás az alaplépések függvényében	1 lassú	2 lassú	3 lassú	4 gyors	és gyors	1 lassú	2 lassú	3 lassú	4 gyors	

Saját szerk.

4.3.3. Rumba

A rumba elnevezés eredete máig nem tisztázott. A 19. század leírásaiban szenvedélyes, csábító táncként említik, jellemzően a nők feltűnő, sokszor inkább kihívó csípőmozgása miatt. A gazdag afro kubai ritmusokból két tánc fejlődött ki, a Habanéra, és a modern Rumba. A rumba, mint tánc 1930-ban került át Európába, de ekkor még nem érvényesülhetett, mivel a legtöbben nem tudták, hogy hogyan kell táncolni. 1945 után a franciák és az angolok kezdtek el vele újból foglalkozni. Ezzel kezdetét vette a két „Rumba háború”, melyben a Rumba-technika szabványosításáról vitatkoztak. A két stílus a „Cuban Style” Angliából, a „Square Rumba” pedig Franciaországból származott. Végül a kubai alaplépés terjedt el, mert a versenypárok nagy része ezt a szisztémát táncolta. 1964-ben sikerült a versenyek alaplépéseként elismertetni. (Hädrich, 1996)

Zene: lassú, lágy, finom.

Üteme: 4/4-es

Tempó: 28-31 ütem/perc, de versenyeken mindig 25-27 ütem/perc

Ritmus: (-)-lassú-lassú-lassú

Alaplépések: basic movement, fan, alemana, hand to hand, spot turns

	1 ütem				1 ütem			
hangjegyértékek	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$
Számolás a hangjegy- értékek függvényében	1	2	3	4	1	2	3	4
Számolás az alaplépések függvényében	1	2-lassú	3-lassú	4-lassú	1	2-lassú	3-lassú	4-lassú

Saját szerk.

4.3.4. Paso Doble

Eredetileg spanyol tánc, mely bikaviadal-pantomimként már a húszas években ismert volt. A mai formájában Franciaországban alkották meg. Eleinte főleg táncművészek táncolták, majd később látványtáncként szerepelt, mielőtt a tánctanárok felfedezték volna. A Paso Doble egy képzelt bikaviadalt jelenít meg, ahol a férfi a torreádor, a nő pedig a piros kendőt, a torreádor capa-ját eleveníti meg. Flamenco-elemeket és arénabeli küzdelemre jellemző stilizált lépéskombinációkat adnak elő. A latin-amerikai táncok közé 1959-ben került be. (Krombholz-Leis-Haase, 1997)

Zene: méltóságteljes, lendületes, energikus, határozott. A zene, amely spanyol eredetű flamencoszerű induló, bevezetésből és két fő részből áll, melyeknek pontosan meghatározott csúcspontja van. Ennek megfelelően épül fel a koreográfia is.

Üteme: 2/4-es

Tempó: 60-62 ütem/perc, de versenyeken mindig 60-62 ütem/perc

Ritmus: lassú-lassú

Alaplépések: sur place, appel, chasse, basic movement, appel attack, chasse to right, promenade links, sixteen, separation with fallaway ending

	1 ütem		1 ütem		1 ütem		1 ütem	
hangjegyértékek	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$
Számolás a hangjegy- értékek függvényében	1	2	1	2	1	2	1	2
Számolás az alaplépések függvényében	1-lassú	2-lassú	1-lassú	2-lassú	1-lassú	2-lassú	1-lassú	2-lassú
Számolás az alaplépések függvényében	1	2	3	4	1	2	3	4
Számolás az alaplépések függvényében	1	2	3	4	5	6	7	8

Saját szerk.

4.3.5. Jive

A Jive ma nemzetközileg elfogadott elnevezése annak a táncnak, amelynek sokféle, egymással rokonságban álló afroamerikai elődje volt. Ilyen például lindy hop, blues, swing, később a boogie-Woogie, a jitterburg és a Bebop, majd az ötvenes évektől a Rock'n'Roll. Ezeket az USA-ban kedvelt táncokat az amerikai katonák hozták át Európába. Ezek a szabad mozgásstílusú táncok, melyeket akrobatikus dobásokkal is összekötöttek, a fiatalság körében gyorsan kedvelté váltak. A Boogie lett a háború után az uralkodó zene, de hogy társadalmilag elfogadottá váljék, angol tánctanárok alakították, és a valamivel lassabb zenét használva kialakult az elegáns, mozgalmas jive. 1968-ban ötödik latin-amerikai táncként vették fel a versenyprogramba. (Hädrich, 1996)

Zene: gyors, lendületes, fiatalos, életvidám, gondtalan, szinkópásan hangsúlyos

Üteme: 4/4-es

Tempó: 42-44 ütem/perc, de versenyeken mindig 42-44 ütem/perc

Ritmus: gyors gyors gyors a gyors gyors a gyors

Alaplépések: rock, chasse, fallaway rock, link rock, change of place right to left, change of place left to right, change of hands behind back, american spin

	1 ütem					1 ütem				
hangjegyértékek	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{3}{16}$	$\frac{1}{16}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{3}{16}$	$\frac{1}{16}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$
Számolás a hangjegy- értékek függvényében	1	2	3	a	4	5	a	6	7	8
Számolás az alaplépések függvényében	1 gyors	2 gyors	3 gyors	a	4 gyors	5 gyors	a	6 gyors	7 gyors	8 gyors

Saját szerk.

A tánc egy nyelv, amit lehet, és kell is használnunk, hogy gyermekeink kiegyensúlyozott, testileg – lelkileg ép egyéniségekké fejlődjenek. A táncolás, tehát a zenére történő harmonikus, művészi mozgás bizonyítottan felszabadít bizonyos „pozitív” hormonokat, így közvetlen hatással van a jó közérzet elérésére. (Lewis és társai 2014) A táncosok, akik valamely páros táncot művelik, megtanulnak kommunikálni, először partnerükkel, majd a világgal. Megtanulnak kérni és kérdezni, idővel megértik mi az a kompromisszum. Test- és mozgáskultúrát tanulnak, melyet nem csak a táncparketten, hanem az élet számtalan más területén fognak használni, ráadásul nem gondolkozva, hanem már ösztönösen. Az egyénekből egyéniségek lesznek, és önismeretük a világgal együtt fog fejlődni.

5. Irodalomjegyzék

Alex Moore (1983): Társastánc. Zenemű Kiadó, Budapest

Krombholz G, Haase-Türk A (2007): Fitten és egészségesen, Latin-amerikai táncok. Cser Kiadó, Budapest

Joseph H. Mato (1995): A modern amerikai tánc története. Planétás kiadó, Budapest

Natalie Blenford (2008): Táncolj és fitt leszel! Ventus Libro Kiadó, Budapest

Drávai Tamás (2010): Akik nélkül ma nem lenne hip-hop. Kezdetek. Budapest. e-book

Angelus Iván (1990): Táncoskönyv. Új Előadóművészeti Alapítvány, Budapest

Krombholz G, Leis-Haase A (1997): Társastáncok, Az alapformáktól a versenytáncig. Planétás Kiadó, Budapest

Gerhard Hädrich (1996): Táncóra, A világtáncok kézikönyve. Cser Kiadó, Budapest

Paul Bottomer (2001): Tánciskola. József Műhely, Budapest

Morvay-Sey K, Vass L, Prókai J, Szentgyörgyvárné J I, Fehér-Borsos A (2014): Mindennapos testnevelés alternatív lehetőségei. Válaszok a mindennapos testnevelés kihívásaira. Pécsi Tudományegyetem, Pécs, ISBN: 978-963-642-649-1

Körtvélyes Géza (1999): Művészet, tánc, táncművészet. Planétás kiadó, Budapest

Lábán Rudolf (2008) : Koreográfia, L'Harmattan Kiadó, ISBN: 9789632361024

Vitányi Iván (1963): A Tánc. Gondolat Kiadó, Budapest

Művészetelméleti és Médiakutatási Intézet www.mmi.hu/vizual_p/moderntanc_zsapka.rtf
(2015.09.03)

Lewis C, Annett L E, Davenport S, Hall A A, Lovatt P (2014): Mood changes following social dance sessions in people with Parkinson's disease. J Health Psychol.[Epub ahead of print]

International Dance Federation Letöltve: www.idfdance.com/eng/pages/categories (2015.09.03)

Prókai Judit: Nemzetközi standard táncok

Fejezetet lektorálta: Józsa János

1. Bevezetés

A standard táncok jóval a latin-amerikai táncok versenylistára vétele előtt szerepeltek a világbajnokságon. Ezeket a táncokat a férfiak frakkban, a hölgyek pedig nagyestélyiben táncolják, eleganciát, csillogást, kifinomult mozgást sugározva. Elmaradhatatlan elemei a báloknak, esküvőknek is. A standard táncok alaplépései könnyen elsajátíthatók, miután a lépések megfelelnek az ember természetes járómozgásának. Csak olyan mozdulatokból áll, amelyeket a mindennapi életünk során is használunk. Előrefelé haladunk, vagy hátralépünk néhány lépést, oldalra lépünk, jobbra vagy balra fordulunk- ezek a mozgások mind a standard táncokban is éppúgy fellelhetők. Jellemzően haladó mozgásuk miatt az egész tánctéren a párok egy-vagy több irányba, körben haladnak. Egymáshoz simulva, egy testként táncolnak, közösen adják meg a zene és a mozgás harmóniáját.

Tekintsük át a következőkben a standard táncok rövid történetét.

2. A Standard táncok története

A standard táncok őseit igencsak a régmúltban kell keresnünk. Ha például a keringőt nézzük, akkor elődeit egészen a XII-XIII században találjuk meg. Ezzel meg is állapíthatjuk, hogy a keringő a legrégebbi standard tánc, és talán a legismertebb és ezzel együtt a legnépszerűbb is. A XIX. század táncéletét is a keringő uralta a polkával és a galoppal együtt. A társasági táncokban a XX. század elején kezdődött forradalmi pezsgés. Az első táncformák Amerikából kerültek át Európába, többek között a Tangó, a Onestep, és a Ragtime. A modern táncok elterjesztésében mindenekelőtt Párizs vezetett. Ott tartották meg 1909-ben az első világbajnokságot, ezen csak a legújabb táncokkal indulhattak a versenyzők. 1910-ben, Nizzában tartották a II. világbajnokságot. Az I. világháború alatt Franciaországban és Németországban azonban a táncot betiltották. Angliában viszont az Amerikából jött zenekarok szolgáltatták a zenét az új táncokhoz. Ezeknek a táncoknak lényeges ismertetőjele volt az elfordulás a klasszikus balett alaptól, és a közeledés a természetes mozgásokhoz, valamint alkalmazkodás a ritmushoz, amelyet mindenekelőtt a jazz-zene nyújtott. A régi táncokat meghatározó körtánc jelleget felváltották a haladó mozgások, amelyek eleinte még féltalpra helyeződtek. A forgások a táncoknak nem fő alkotórészét, hanem csupán kisebb részét jelentették. (Krombholz-Leis, 1997)

A tánctartás semmi esetre sem volt még olyan meghatározott, mint ma; vagy testkontaktus nélkül táncoltak, vagy mint a régi táncoknál, szorosan, az akkoriban gyakran megbotránkoztató testközelen.

A Foxtrott, amely a Ragtimeből fejlődött ki, a válogatott gyors és lassú lépéseivel kiszorított minden egyéb táncot, és úttörőjévé vált az úgynevezett „angol stílus”-nak. Az angol tánctanárok voltak azok, akik 1920 és 1930 között a társastáncokat megújították, és új technikát javasoltak. Az angol tánctanárok első konferenciáján Londonban 1920-ban ehhez megalkották az alapokat, illetve meghatározták az angol stílus alapelemeit és figuráit.

Az Angolkeringő a régi keringőtől eltérően (lépés, lépés, lábzáras), az ezt követő, egyenes vonalú irányra törekvő Bostonból, egy tág terű, forgó táncból fejlődött. A Tangó, mindenekelőtt a Milonga-Tangó egyszerű formájával aratott sikert. A húszas évek elején, több konferencián határozták meg az angol stílus alapelemeit és figuráit. Anglia lassan Európa vezető táncnemzetévé vált. Az angol párok győztek minden nagy versenyen. Victor Silvester, aki 1922-ben az első angol világbajnok volt. Az 1928-ban megjelent könyvével, „Modern Ballroom Dancing”, és a főként versenytáncokhoz komponált tánczenéjével segítette az angol stílus elterjesztését.

1929-ben a "Nagy Konferencián" egy általános érvényű határozatot hoztak, amelyben a Slowfox, a Quickstep, az Angolkeringő, a Tangó és a Blues táncokat, mint standard táncokat rögzítették. Ez a határozat jelölte ki az egyes táncok tempóit és egyszerű figuráit. 1930 után még számos új figura jött hozzá, mégis lényegében a standard táncokat ma sem táncolják másként, mint akkoriban.

Németországban 1929-ben fogadta el az angol stílust, majd Skandinávia, Hollandia, Belgium, Franciaország, is követte. Az új stílus elterjesztéséről az egész világon az angol tánctanár, Alex Moore gondoskodott az 1936-ban először megjelenő táncbibliájával, a "Ballroom Dancing"-el.

A '30-as években kezdődött az amatőr és a profi versenyek szétválása. 1935-ben alapították meg az első nemzetközi amatőr szövetséget. Ezután 1936-ban, Bad Neuheimben rendezték meg az első hivatalos nemzetközi amatőr bajnokságot tizenkét európai és két tengerentúli ország részvételével. Itt az angolok győzedelmeskedtek.

1948-ban Alex Moore „Riversed Technique”-je még hozott némi újítást, a stílus azonban lényegében változatlan maradt. A figurákat három csoportra bontották: alapfigurák, standard variációk és nevezett variációk. Külön hangsúlyt fektettek a testtechnikára, az egész test szerepére az emelkedésnél és az ereszkedésénél.

Döntő esemény volt 1951-ben a bécsi keringő felvétele a standard táncok közé, amelyet Paul Krebs koreografált.

1949-ben alapított Nemzetközi Tánctanár Szövetség (ICDB) határozta meg 1954-ben az egyes táncok tempóját. Az amatőr területet illetően az Amatőr Táncosok Nemzetközi Szervezete (ICAD. Majd 1991-től új néven: IDSF) vállalta a felelősséget.

A táncsportban ma a standard táncok közé az Angolkeringőt, a Tangót, a Bécsi keringőt, a Slowfoxot és a Quickstepet sorolják.

3. A standard táncok jellemzői

3.1. Karakter

A standard táncok fontos jellemzője a -tánconként eltérő- gyors és térben haladó mozgás. Ellentétben a sokkal inkább helyben táncolt latin-amerikai táncokkal, a standard táncok esetében haladó táncokról beszélünk. Az Angolkeringő esetében az előrehaladás lendületesen történik, a Bécsi keringőnél szüntelenül forogva, a Tangónál inkább lopakodva, a Foxtrottnál ritmikusan előretörve, a Quickstepnél sziporkázó szárnyalással, míg a Slowfoxnál folyamatos hullámokban. Mindeközben a táncosok lényegében a táncirányban haladnak előre.

Mindegyik standard tánc jellemzője a nyugodt, stabil felsőtest tartás. Ez előfeltétele a kissé tartózkodónak ható, de mégis temperamentumos, simulékony „angol stílus”-nak, amely a mozgás maximumát az erőfeszítés minimumával ötvözi.

A latin-amerikai táncoktól eltérően a standard táncoknál a partnerek a testkontaktus által elválaszthatatlanul össze vannak kötve. Magas követelményt támaszt ez az egyensúly, a testtartás és a kölcsönös vezetés tekintetében, mely által egy tökéletesen összehangolt, harmonikus pármozgásnak kell létrejönnie. Ez rejti magában a legnagyobb nehézséget, de a legnagyobb táncos élvezetet is. A standard táncok bűvöletét a partnerrel való testi „összeolvadás” erős érzése, a közös egyensúly megtartása a test változó sebessége és forgása alatt, a rafinált lépések ügyes koordinálása és a változó vezetési impulzusokra adott reakció adja. (Hädrich, 2006)

3.2. Zene és ritmus

A táncnál a zene, mozgássá alakul át. Minden standard táncnak megvan a sajátos alapritmusa, a zenei-táncos karaktere és speciális tempója. Az Angolkeringő ($\frac{3}{4}$ -es ütemű) nyugodtan, tisztán lendül tova; a zenei ütem itt megegyezik egy táncos lépéssorral. A Bécsi keringő ($\frac{3}{4}$ -es ütemű) lendületes, gyors zenéje a bálók jókedvű atmoszféráját teremti meg a parketten. A Tangót ($\frac{2}{4}$ -es ütemű) inkább a drámai hangulat uralja; a lassú és gyors ütések hirtelen váltakozását a párok változóan gyors lépésekkel, visszafogott dinamikával és meglepő fejmozgással követik. A Foxtrott ($\frac{4}{4}$ -es ütemű) lendületes, a párok gondtalan életörömöt fejeznek ki. A Quickstepben ($\frac{4}{4}$ -es ütemű) a még fergetegesebb, de kontrolláltan sodró zene a párok temperamentumát lélegzetelállítóan gyors, pillékönnyűnek ható lépésekké fokozza. A Slowfoxban ($\frac{4}{4}$ -es ütemű) végül a lassú, egyenletes ritmussal áradó zene a párokat lágy tovasiklásra ösztönzi.

A zene élvezete mellett is fontos, hogy a táncos ütemre táncoljon. Ha a táncos és zenei impulzusok egybeesnek, felismerhető a mindenkor tánc tipikus alapritmusa. (Angelus, 1990)

3.3. Tánctartás

Különböző tánctartások léteznek, melyek a tánc, a zene, az alkalom, a lendület és a partner szerint szorosabbak vagy távolságtartóbbak lehetnek. A versenytáncban elfogadott két tánctartás megkülönböztetése fontos:

- Zárt tánctartások
- Promenád tánctartások

A zárt tánctartást a zárt szembenálláskor veszik fel, míg a promenád tánctartást az ún. promenád állásban használják. Mindkét tánctartás érvényes az Angolkeringő, a Foxtrott, a Quickstep, és a Slowfox esetében. A Bécsi keringőnél csak a zárt testtartást alkalmazzák. A Tangó, latin-amerikai eredetéből adódóan, a standard táncok csoportjában technikailag külön szerepet tölt be.

Tánctartás a következőket foglalja magába:

- az egyéni testtartást
- a testek egymáshoz viszonyított helyzetét
- a láb, illetve a lábfejek helyzetét
- az érintkezési pontokat
- a kar- és fejtartást

A tánctartás felvételekor a párban egy közös központnak kell keletkeznie. Ennek előfeltétele a két, önmagát egyensúlyozó egyén, akik egyenes testtartással egymáshoz közeledve egy harmadik, közös egyensúlyt keresnek. (Moore, 1983)

3.4. Vezetés és követés

A standard táncokban főként a férfi vezet, mert ő táncolja a leggyakoribb előrehaladó variációkat, és így jobb áttekintése van a táncparkett felett, a tervezett lépések kivitelezhetőségét illetően. Az egész testtel történő, határozott előrehaladó táncával, a stabil testkontaktussal és jobb keze nyomásával viszi át partnerére a mozgást. A jobb hüvelypárna fokozott nyomásából a nő megérti, hogy jobbra fordulásnak kell következnie. Ha a férfi a nőnek jobb keze ujjhegyeivel erősebben jelez, a nő tudja, hogy bal irányú mozgás következik. Ha a férfi hátrafelé akar táncolni, ezt a nőnek jobb tenyerével jelzi. Az előre és oldalt lépéseknél a férfi a súlypontját, lehetőleg a lépő lábbal egyidejűleg, a kívánt irányba helyezi. Ilyen módon tudja a nő a mozgást legjobban követni. (Moore, 1983)

Bizonyos mértékben a nőnek is kell vezetnie ha aktívan előre táncol, mivel a testkontaktus eközben sem szakadhat meg. A tánc közben folyamatos szerepváltásról beszélhetünk. A fordulásoknál a mozgás külső ívén lévő partner mindig aktív, a mozgás belső ívén lévő pedig inkább passzív. Ez lehet egyszer a nő, egyszer a férfi, akár egy figurán belül is többször váltakozhat.

A nő számára fontos, hogy bár a férfi vezetését alapvetően követnie kell, a saját mozgását önállóan

valósítja meg, és a tánclépések aktív részét tudatosan teszi meg. A lépéssorokban, a ritmusban és a tempóban a két félnek alkalmazkodóképesnek kell lennie egymáshoz, hogy az együttes, harmonikus mozgás létrejöhessen.

3.5. Lábtechnika

A standard táncokban a lábtechnika többé-kevésbé megfelel az ember természetes járómozgásának. A lábak szinte minden lépésnél, akkor is, ha nincsen rajtuk testsúly, enyhe nyomással kontaktusban vannak a talajjal. Az előre lépéseknél legtöbbször a sarok érinti először a talajt, és onnan gördül tovább féltalpon keresztül. A hátra lépéseknél a lábujjakkal történik a talajfogás, és féltalpon keresztül gördülnek a sarok irányába. Ezeket a lépéseket emelkedéssel és ereszkedéssel hajthatjuk végre. Léteznek azonban úgynevezett lapos lépések is, amelyek emelkedés és ereszkedés nélküli lépések. Megkülönböztetünk még olyan előre irányuló lépéseket, ahol a féltalp fog talajt és onnan ereszkedik tovább a sarok felé. (Hädrich, 1996)

3.6. Emelkedés és ereszkedés

Emelkedésen azt értjük, amikor a test súlypontja az alaphelyzet fölé kerül, maximálisan a lábujjakra, miközben a térdeket kinyújtjuk. Az ereszkedés a test súlypontjának megváltoztatása az alaphelyzet alá, miközben a térdeket hajlítjuk. Mindkét akció alapfeltétele a tovahaladásnak, a lépések megnyújtásának és a lendületes mozgásnak.

Különböző emelkedéseket és ereszkedéseket különböztetünk meg:

- vég nélküli emelkedés (Natural Turn-Angolkeringő)
- fokozatos emelkedés (Progressive Chasse-Quickstep)
- gyors emelkedés (Feather Step- Slowfox)
- hátralépések végén a térd kinyújtásának eredményeként létrejövő emelkedés (no foot rise) (Moore, 1983)

4. A Standard táncok bemutatása

A következőkben tekintsük át külön-külön az egyes standard táncokra jellemző fejlődéstörténetet, zenei ismereteket, és a teljesség igénye nélkül a rájuk jellemző alapvető mozgásrendszereket.

4.1. Angolkeringő

A húszas években a divatos lassú táncok szükségessé tették a gyors, fárasztó keringő kényelmesebb formájának megteremtését. Így vált népszerűvé az angolok lassú keringője. Az Angolkeringő a Bostonból fejlődött ki, a Bécsi keringő egyik utódjából, amely a régi „kerek” fordulások mellett már

az „egyenes irányú mozgás” új elemeit is tartalmazta. Származási helye után nevezeték el "angol keringő"-nek. Ezt a nevet azonban csak 1929-től használták a versenyeken, jóllehet már az 1922-es világbajnokságon is használták. Dallamos újszerű muzsikájával, lírai hangulatú szövegével meghódította a fiatalságot. Nálunk ezt a táncot francia keringő néven ismerték. Miután a boston táncolásához jó hallás, tánc- és variáció készség kellett, csak jó táncosok tudták a tánc szépségét visszaadni, ezért nem is tudott tömegesen elterjedni. Ezt a táncot váltotta fel az angolkeringő, amely szabályos formában szigorúan a ritmusra épült fel. Az Angolkeringő kezdetben inkább előrehaladó tánc volt, „dance of passing feet”, a Boston és a Slowfox stílusában. Később a megnövekedett fordulatokból következően az ütem végén a lábakat zárták. Mivel a teljes fordulatok problematikusnak bizonyultak, a tánc átlós szerkezetet kapott, amelyben a jobbra és balra fordulásnál csak háromnegyed fordulatot táncoltak. Ezt az új, angol tánctanárok által koreografált formát ismerte el 1927-ben az Imperial Society. Jellegzetessége: hogy táncmozgását az extrém magasságok és mélységek jellemzik. Könnyen elsajátítható tánc, mely lágy diagonális mozdulataival, dallamos zenéjével hamarosan az egész világon divatossá vált. Az angol keringő, ritmikus lendülő mozdulatai által, melyet lágy, gyakran szentimentális zenére táncolnak, a legharmonikusabb standard táncná vált. Zenéje: lassan áradó, lágy, harmonikus és szelíd, mely ingaszerűen az ütem első ütését hangsúlyozza. Gyakran rendezvények megnyitásaként táncolják.

Zene: Lassan áradó, lágy, szelíd, ingaszerűen az ütem első ütését hangsúlyozza.

Üteme: 3/4-es, ahol az első és negyedik lépés mindig az ütemek első ütéseire történik.

Tempó: 29-32 ütem/perc tudásszinttől függően, de versenyeken 30 ütem/perc

Ritmus: Minden lépés egyforma, az ütem minden ütésére egyet lépünk.

4.1.1. A lépések ütemének számolása

	1 ütem			1 ütem		
hangjegyértékek	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$
Számolás a hangjegyértékek függvényében	1	2	3	1	2	3
Számolás az alaplépések függvényében	1	2	3	4	5	6

Saját szerk.

4.1.2. Technika

Az Angolkeringő táncmozgását az extrém magasságok és mélységek jellemzik. A lágyan kezdődő, majd folyamatosan tovább fokozódó emelkedés a bokában és a térdekben, és a kontrollált

ereszkedés a jellemző (1. lépés végén kissé emelkedni, 2. lépésnél tovább emelkedni, a 3. lépésnél tovább emelkedni és a lépés végén ereszkedni). A végrehajtásnál vigyázni kell, hogy az emelkedés ereszkedés egyenletes legyen, illetve az emelkedésből az ereszkedésbe történő átmenet folyamatos legyen.

4.1.3. Az Angolkeringő Alaplépései

Az Angolkeringő legegyszerűbb alaplépése 3 ütemből áll, mivel az összes többi figura hat ütemű lépéskombináció, ezért a könnyebb érthetőség kedvéért, a leírásnál két alaplépést vonunk össze. Ezeket összefüggően is kell gyakorolni, mert így könnyebben elsajátítható a 3. lépésben a testsúlyáthelyezés.

Minden előrehaladó 1. lépésnél (jobb láb- JL) a hölgy két lábfeje közé, minden 4. lépésnél (bal láb- BL) a hölgy jobb lábfeje mellé lépünk. A 2. és 5. oldallépésnél mindkét partnernek ügyelnie kell arra, hogy továbbra is egymáshoz képest kissé balra eltolódva táncoljanak, és el tudjanak nézni egymás jobb válla fölé. Ha valamelyikük nem figyel erre, az könnyen bonyodalmat okozhat a lábzárásnál és a rá következő előre vagy hátra történő lépésnél. Ilyenkor szoktak a hátrafelé táncolónak a lábára lépni, mivel a partnerek már nem 4 sínen mozognak. Mindkettőjüknek figyelni kell arra, hogy a saját két- jobb és bal oldali- irányvonalakon mozogjanak.

Előre haladó lépésnél először mindig a sarokra lépünk, majd egész talpra gördülünk. Oldallépésnél mindig alacsony féltalpra lépünk, akárcsak a zárólépésnél, a sarkat testsúlyáthelyezésnél engedjük le a földre.

Alaplépés			
Férfi		Nő	
1.	JL előrelép	1.	BL hátralép
2.	BL oldalt lép	2.	JL oldalt lép
3.	JL a BL -hoz zár	3.	BL a JL -hoz zár
4.	BL előre lép	4.	JL hátralép
5.	JL oldalt lép	5.	BL oldalt lép
6.	BL a JL -hoz zár	6.	JL a BL -hoz zár

Saját szerk.

Az alaplépés elsajátítása után a tanulás folyamatában a jobbra fordulás következik, ahol az alaplépések 3-3 lépésével fél-fél kört fordulunk tánc közben. A versenytáncban csak 3/8-ot fordulnak, mert ott az átlós szerkesztésű angolkeringőt táncolják. Továbbra is fontos figyelni arra, hogy az előrehaladó lépésnél- férfiak esetében az első, nők esetében a negyedik lépésnél- a jobb lábbal a partner két lábfeje közé lépünk. A jobb oldallépésnél- férfiak esetében az ötödik, nők

esetében a második lépésnél- törekedjünk rá, hogy minél rövidebb legyen, a fordulat könnyebb kivitelezése érdekében. A térben való könnyebb eligazodás érdekében fontos fejben tartani, hogy a férfi mindig a táncirány felé kezd, majd az első három lépés után háttal, a hatodik lépés után pedig ismét arccal a tánciránnyal szemben folytatja a táncot.

Alaplépés jobbra fordulattal			
Férfi		Nő	
1.	JL átlósan előrelép	1.	BL átlósan hátralép
2.	BL oldalt lép, jobbra fordulattal	2.	JL rövid lépés oldalra, jobbra fordulattal
3.	JL a BL -hoz zár, befejezve a félfordulatot jobbra	3.	BL a JL -hoz zár, befejezve a félfordulatot jobbra
4.	BL átlósan hátralép	4.	JL átlósan előre lép
5.	JL rövid lépés oldalra, jobbra fordulattal	5.	BL oldalt lép, jobbra fordulattal
6.	BL a JL-hoz zár, befejezve a félfordulatot jobbra	6.	JL a BL-hoz zár, befejezve a félfordulatot jobbra

Saját szerk.

Az alaplépés balra fordulattal is végrehajtható, itt is 3-3 lépésenként fordulunk fél-fél kört. Ennél a variációnál is fontos, hogy a fordulatokat követően mindig tartsuk a táncirányt, és hogy az előrehaladó lépésnél a bal lábbal a partner lábfeje mellé, kívülre lépünk, és semmiképpen se a két lábfeje közé. A JL oldallépése (férfiaknál a második, nők esetében az ötödik lépés- most is rövid legyen.

Alaplépés balra fordulattal			
Férfi		Nő	
1.	BL átlósan előrelép	1.	JL átlósan hátralép
2.	JL rövid lépés oldalra, balra fordulattal	2.	BL oldalt lép, balra fordulattal
3.	BL a JL -hoz zár, befejezve a félfordulatot balra	3.	JL a BL -hoz zár, befejezve a félfordulatot balra
4.	JL átlósan hátralép	4.	BL átlósan előre lép
5.	BL oldalt lép, balra fordulattal	5.	JL rövid lépés oldalra, balra fordulattal
6.	JL a BL -hoz zár, befejezve a félfordulatot balra	6.	BL a JL -hoz zár, befejezve a félfordulatot balra

Saját szerk.

A fent említett lépés variációkból építhető lépéskombinációk:

1.	Alaplépés 1-6	Alaplépés jobbra fordulattal 1-6		Alaplépés 1-6	
2.	Alaplépés 1-3 lépése	Alaplépés balra fordulattal 1-6		Alaplépés 4-6 lépése	
3.	Alaplépés jobbra fordulattal 1-6	Alaplépés 1-3 lépése	Alaplépés balra fordulattal 1-6	Alaplépés 4-6 lépése	Alaplépés jobbra fordulattal 1-6

Saját szerk.

4.2. Tangó

A modernizált tangó (Tango Argentino) mindenekelőtt Buenos Aires kikötőnegyedében, a La Plata nyugati partján terjedt el. A táncos és zenei befolyás a kubai Habanérából és az Argentin Milongából származik. A cél a stricik és a prostituáltak közötti kapcsolat táncos ábrázolása volt. A táncot eleinte a bordélyházak látogatói táncolták, majd a XX. Század kezdetétől Argentínában közkedvelt báli táncná lett. 1907-ben került át Európába, és mindenekelőtt Párizst bűvölte el. A spanyol-argentin lokálokban tűnt fel először, miután elismert társastánccá vált. 1912-ben tangó-láz tört ki Európában. Tangó-parti, tangó-tea, tangó-verseny, tangó-divat volt. 1920/21-ben a dél-amerikai tangót az angolok megreformálták. Eleinte még tiltakoztak az egyszerű verzió, a Párizsban és Berlinben táncolt Tangó-Milonga ellen. 1922-ben azonban külön tangó-konferenciát rendeztek Londonban, ekkor hangolták hozzá a tangót az angol mozgásstílushoz. A szentimentális "Tango Argentino"-t, az attól eltérő jellegű angol tangó váltotta fel, amelyet rándítás szerű mozdulatok, elsősorban a fejé, a szenvedélyes előrehaladó mozgások, a hirtelen késleltetések jellemeztek.

Zene: A Tangó zene ellentétekben gazdag; szenvedélyes és introvertált, kemény és szelíd, szaggatott és elsodró, dinamikus és játékos, gondtalan és heves. Hegedű, bandoneon és akkordeon hozza létre a tipikus Tangó-hangzást.

Üteme: 2/4-es, ahol a lassú lépések két ütés időtartamúak, a gyorsak pedig egy.

Tempó: 30-33 ütem/perc, de versenyeken mindig 33 ütem/perc

Ritmus: Helyesebb lenne a Tangót 4/8-os, vagy ahogy a modern zeneszerzők teszik, 4/4-es ütemben megírni, mert minden ütemben két hangsúly van: **1, 2, 3, 4**. A „lassú” lépéseket a 1. és a 3. ütésre kellene helyezni, és csak páros számú „gyors” lépést kellene egymás után táncolni.

4.2.1. A lépések ütemének számolása:

	1 ütem		1 ütem			1 ütem		
hangjegyértékek	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{8}$	$\frac{1}{8}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{8}$	$\frac{1}{8}$	$\frac{1}{4}$
Számolás a hangjegy-értékek függvényében	lassú	lassú	gyors	gyors	lassú	gyors	gyors	lassú
Számolás az alaplépések függvényében	1	2	3	4	5	6	7	8

Saját szerk.

4.2.2. Technika

A Tangóban nincs sem emelkedés, sem ereszkedés a mozgások azonos szinten történnek. A térdek a Tangó alatt végig hajlítottak, a zárásoknál sem nyújtjuk ki. Mivel a Tangó nem lendülettánc, mint az Angolkeringő vagy a Bécsi keringő, így itt nincsen testhajlás. Az alapmozgásokra jellemzőek az egyszerű előre és hátra haladó lépések, melyeket gyakran összekötő elemként alkalmaznak. Minden előrehaladó lépésnél a sarok fog talajt, míg más lépéseket a láb belső élére helyezünk, különösen a dinamikus akciók lefékezése végett. A mozgás minden egyes ütemében lépést kell végrehajtani, a lábak nem csúszhatnak a talajon. A tánctartás szorosabb, mint más táncoknál, azonban a hölgy még inkább balra eltolódva helyezkedik el a férfi jobb karján. A hölgy a bal kezét a férfi jobb felkarja alatt, a hónaljánál tartja. Azonban nem feltétlenül kell ezt a tartást felvennünk, maradhatunk az általános standard tánctartásnál is.

4.2.3. A Tangó alaplépései

A ritmushoz való alkalmazkodás kezdetben sokak számára jelent nehézséget, pedig csak a 6. ütem a gyors, a 8. ütemnél pedig még egy pillanatra meg is kell állni

Alaplépés (más néven: ringólépés fordulva)			
Férfi		Nő	
1.	BL előrelép (L)	1.	JL hátralép (L)
2.	JL előrelép (L)	2.	BL hátralép (L)
3.	BL átlósan hátralép (GY)	3.	JL átlósan előrelép (GY)
4.	A testtömeget ismét a JL-ra helyezzük (GY)	4.	A testtömeget ismét a BL-ra helyezzük (GY)
5.	BL hátralép, meghosszabbítjuk a 3. lépést (L)	5.	JL előrelép, meghosszabbítjuk a 3. lépést (L)
6.	JL hátralép (GY)	6.	BL előrelép
7.	BL oldalt lép (GY)	7.	JL oldalt lép (GY)
8.	JL a BL -hoz zár (L)	8.	BL JL-hoz zár

Saját szerk.

A séta- (Promenáda) helyzet jellegzetes tartás a tangóban. Ilyenkor a táncstartás V alakban nyitott, a férfi a bal oldalát, a hölgy a jobb oldalát kissé kifelé fordítja.

Két haladó lépés- lánc (Tangó link)- séta (Promenáda)					
Férfi			Nő		
1.	BL	előrelép (L)	1.	JL	hátralép (L)
2.	JL	előrelép (L)	2.	BL	hátralép (L)
3.	BL	előrelép (GY)	3.	JL	hátralép (GY)
4.	JL	a BL -hoz zár (GY)	4.	BL	JL-hoz zár(GY)
5.	BL	oldalt lép séta helyzetbe (L)	5.	JL	oldalt lép séta helyzetbe (L)
6.	JL	előre keresztbe lép (GY)	6.	BL	előre keresztbe lép (GY)
7.	BL	oldalt lép (GY)	7.	JL	oldalt lép (GY)
8.	JL	a BL -hoz zár, szembefordulunk egymással (L)	8.	BL	JL-hoz zár, szembefordulunk egymással (L)

Saját szerk.

A séta nem csak a haladó lépések és lánc, hanem az alaplépés 8. ütemének folytatásaként is következhet. Ha elegendő hely áll rendelkezésre, több sétalépés is táncolható egymás után. Ekkor a ritmus: lassú-gyors-gyors-lassú.

A fent említett lépés variációkból építhető lépéskombinációk:

1.	A különböző lépések tetszőleges mennyiségben ismételhetők egymás után			
2.	Alaplépés	Két haladólépés	lánc	séta
3.	Jobbra fordulásba alaplépés			

Saját szerk.

4.3. Bécsi keringő

A társastáncok közül a keringőnek van a legrégebbi hagyománya. A neve a német "waltzen" (forogni, keringeni) szóból származik, és a talajon csúszó, sikló lábak forgó mozgására utal (Dreher=forgató, Schleifer=csúsztató). A keringő elődjait kutatva egészen a XII. századig lehet visszamenni, a minnesängerek idejéig, amikor "hoppaldei" párostánc néven ismerték. Ezt a körtáncot Németország déli részein és Ausztriában a nép táncmester nélkül táncolta. Később a "deutsche" és a "langaus" fejlődött belőle. Az utóbbi táncban a táncosok egy nagyon hosszú termet a legkevesebb forgással kellett, hogy végigtáncoljanak. A hatóság tilalmi rendeletet hozott a tánc ellen. Tilos volt a partnernő körbeforgatása és pörgetése, levegőbe dobása és átpördítése. A XVIII.

század végén a bécsiek "walzer" néven népszerűsítették. A porosz udvarban egy ideig tanították a keringőt, de 1794-ben Lujza, a porosz királynő, betiltotta. A müncheni bálokon viszont játszották és táncolták. Lágý, melodikus, szárnyaló zenéje magával ragadta a táncolókat. Nemcsak a báltermeket uralta, ahol a jó keringőtáncosok páratlan népszerűsége tettek szert, hanem felkerült a színpadra is. Rajongóinak száma még növekedett, amikor a XIX. század végén a bécsi opera is bemutatta. Ezután a keringő népszerűsége tovább emelkedett és az operettek leggyakoribb betétszáma lett. Lanner és Strauss keringőmelódiai az egész világon ismertté váltak. Németország maradt a keringővel kapcsolatos események központja egészen a húszas évekig, amikor kb. egy évtizedre a modern dinamikus táncformák háttérébe szorult. Az osztrák császári és királyi katonatiszt és tánctanár, Karl von Mirkowitsch hozta vissza a bécsi keringőt a köztudatba. A keringő sok változáson ment keresztül, és a mai formája az amerikai boston és a walzer különböző formáiból alakult ki. Az időnként divatossá vált modern táncok mellett a keringő időtállóan bizonyult és napjaink modern táncai sem tudták elnyomni.

A Bécsi keringő táncos jellege a gyors, egyenletes, szárnyaló, teret betöltő lépésekben és a keringő (forgó), spirál vagy ellipszis alakú forgómozgásokban nyilvánul meg, amelyek simán gördülnek a táncparketten. Egy lépéssor (3 ütem), hasonlóan az Angolkeringőhöz, a zene egy teljes ütemével esik egybe.

Zene: Gyorsan folyó, szárnyaló, lendületes, ahol a hangsúly mindig az ütem első ütésén van.

Üteme: 3/4-es, ahol az első és negyedik lépés mindig az ütemek első ütéseire történik.

Tempó: 50-60 ütem/perc tudásszinttől függően, de versenyeken 60 ütem/perc

Ritmus: Minden lépés egyforma, az ütem minden ütésére egyet lépünk.

4.3.1. A lépések ütemének számolása

	1 ütem			1 ütem		
hangjegyértékek	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$
Számolás a hangjegy-értékek függvényében	1	2	3	1	2	3
Számolás az alaplépések függvényében	1	2	3	4	5	6

Saját szerk.

4.3.2. Technika

A Bécsi keringő táncmozgását a nagy magasságok és mélységek jellemzik. A lágyan kezdődő, majd folyamatosan tovább fokozódó emelkedés a bokában és a térdekben, és a kontrollált ereszkedés a jellemző. A végrehajtásnál vigyázni kell, hogy az emelkedés ereszkedés egyenletes, az

emelkedésből az ereszkedésbe történő átmenet folyamatos legyen, illetve hogy az emelkedéseknél a vállakat ne húzzuk fel.

4.3.3. A Bécsi keringő Alaplépései

Az Angolkeringő alaplépése 6 ütemből áll, amellyel 360°-os fordulatot teszünk, tehát három lépésenként fél-fél kört fordulunk. Tetszőleges számú fordulatot tehetünk egymás után.

Alaplépés jobbra fordulattal			
Férfi		Nő	
1.	JL átlósan előrelép a hölgy két lábfeje közé, miközben jobbra fordulunk	1.	BL átlósan hátralép, jobbra fordulattal
2.	BL oldalt lép, miközben tovább fordulunk jobbra	2.	JL rövid lépés oldalra, miközben tovább fordulunk jobbra
3.	JL a BL -hoz zár, befejezve a félfordulatot	3.	BL a JL -hoz zár, befejezve a félfordulatot
4.	BL átlósan hátralép, jobbra fordulattal	4.	JL átlósan előrelép a férfi két lábfeje közé, miközben jobbra fordulunk
5.	JL rövid lépés oldalra, miközben tovább fordulunk jobbra	5.	BL oldalt lép, miközben tovább fordulunk jobbra
6.	BL a JL -hoz zár, befejezve a félfordulatot	6.	JL a BL -hoz zár, befejezve a félfordulatot

Saját szerk.

Egymás után többször végrehajtott fordulat a kezdőknek nehézséget okozhat az egyensúly elvesztése vagy szédülés következtében. Ebben az esetben több váltólépés beiktatása javasolt.

Váltólépés jobbra és balra			
Férfi		Nő	
1.	JL oldalt lép	1.	BL oldalt lép
2.	BL a JL-hoz húz, de súlytalan marad	2.	JL a BL-hoz húz, de súlytalan marad
3.	Megtartjuk a pozíciót	3.	Megtartjuk a pozíciót
4.	BL oldalt lép	4.	JL oldalt lép
5.	JL a BL-hoz húz, de súlytalan marad	5.	BL a JL-hoz húz, de súlytalan marad
6.	Megtartjuk a pozíciót	6.	Megtartjuk a pozíciót

Saját szerk.

A váltólépéseket tetszőleges mennyiségben ismételhetjük egymás után. A zene minden harmadik ütésénél mozgásszünet van, ilyenkor a láb-és testtartás változatlan marad. Váltólépést használunk a jobbra és balra fordulattal végzett alaplépések összeköttetéseként, vagy ha több fordulat után ki szeretnénk pihenni magunkat.

Alaplépés balra fordulattal			
Férfi		Nő	
1.	JL átlósan hátralép, miközben balra fordulunk	1.	BL átlósan előrelép, miközben balra fordulunk
2.	BL oldalt lép, miközben tovább fordulunk balra	2.	JL rövid lépés oldalra, miközben tovább fordulunk balra
3.	JL a BL -hoz zár, befejezve a félfordulatot balra	3.	BL a JL -hoz zár, befejezve a félfordulatot balra
4.	BL átlósan előrelép, miközben balra fordulunk	4.	JL átlósan hátralép, miközben balra fordulunk
5.	JL rövid lépés oldalra, miközben tovább fordulunk balra	5.	BL oldalt lép, miközben tovább fordulunk balra
6.	BL a JL -hoz zár, befejezve a félfordulatot balra	6.	JL a BL -hoz zár, befejezve a félfordulatot balra

Saját szerk.

Ha jobbra fordulattal végzett alaplépés után váltólépést következik, akkor a jobbra végzett váltólépés 1-3 üteme után, rögtön balra fordulattal végzett alaplépést iktathatunk be. Több balra fordulattal végzett alaplépés után a váltólépés 4-6 ütemét táncoljuk. Ezt további váltólépések követhetik, vagy jobbra fordulattal végzett alaplépéssel is folytathatjuk. Ügyeljünk arra, hogy a férfinak minden fordulat megkezdése előtt, táncirány felé kell a váltólépéseket befejeznie.

A 360°-os fordulatot legjobb két félkörre osztani, melyeket a 1-3 és 4-6 ütem alatt teszünk meg. A balra fordulattal végzett alaplépés a legtöbb embernek nehezebben megy, mint a jobbra végrehajtott. Fontos, hogy az előre haladó lépésnél a bal lábbal ne a partner két lába közé lépjünk, hanem mindig a lábfeje mellé.

A fent említett lépés variációkból építhető lépéskombinációk:

1.	A különböző lépések tetszőleges mennyiségben ismételhetők egymás után		
2.	Több Alaplépés jobbra fordulattal	Váltólépés jobbra és balra	
3.	Váltólépés jobbra	Több Alaplépés balra fordulattal	Váltólépés balra és jobbra

Saját szerk.

4.4. Slowfox

A standard táncok közé sorolt Quickstep és Slowfox eredete egyaránt a Foxtrottra vezethető vissza. A Foxtrott eredete a régi Onestep-ben és Rag-ben keresendő. A Onestep 1910 körül került át Észak-Amerikából Európába, leegyszerűsített „egy lépés mozgásával”, mindig változatlan ritmusával, egy sasszé nélküli mars és haladó jellegű tánc volt. Ezt a táncot gyors 2/4-es ütemben előre, hátra vagy néha oldalirányban, fordulások nélkül, féltalpon táncolták. Mint társastánc a Twostep-et váltotta fel. A Onestep mindenekelőtt Angliában érvényesült, és ott többnyire kiszorította a keringőt. Amikor 1912-ben a Ragtime, a tánczene első modern formája, Angliában tért hódított fejlődött ki a Onestep-ből a Rag. E tánc jellegzetessége egy, a szinkópa ritmusára (hangsúly a 2. és 4. ütéseken) behajlított térddel táncolt lépés volt. Később a Ragtime és Onestep zenéjét lassabban játszották, így a lépéseket is lassabban táncolták. Jutott tehát idő egy váltólépés, az ún. sasszé bevezetésére. Az ebből fejlődött Foxtrott a lassú és gyors, előre és hátra lépések sasszéval variált tetszés szerinti váltakozásából állt. Ezt a húszas években az angol tánctanárok az angol stílus alapjaként fejlesztették tovább. A sarokkal indított lépés és az új testtechnika sokkal nagyobb lendületet tett lehetővé. 1922 körül találták meg a Foxtrott ma is érvényes formáját. 1924-től a Foxtrott a más-más gyorsasággal játszott zene alapján egy lassúbb variációra, az ún. Slow Foxtrottra (Slowfox) és a gyorsabb Foxtrottra, az ún. Quickstepre vált szét.

A Slowfox tehát a Foxtrott lassúbb változata. A Slowfox gyönyörű, romantikus tánc, amely a báltermek klasszikus swing táncává vált. Lineáris lépésmintákat követő, művészien megformált, hosszú, sikló járómozgáson alapul. A Slowfoxban minden lépés majdnem azonos hosszúságú. A test állandóan haladó mozgásban van. A lábak mozgása folyamatos és a tánc járó jellegét hangsúlyozza. A táncban az emelkedés és az ereszkedés kevésbé kifejezett, hisz egy hosszan elnyújtott hullámmozgást kell láttatni. A táncot a hanyag eleganciával előadott, hosszan elnyújtott lendületek jellemzik, melyeket gyors fordulatok és meglepő pózok tesznek varázslatossá. A tánc egyszerű, de kecses mozgását a technikai tudás, a táncgyakorlatok, és a fizikai erőnlét határozza meg, így mielőtt belekezdzenék ebbe a táncba, ajánlatos a keringő és a quickstep alaplépéseit elsajátítanunk.

Zene: A Slowfox napjaink legjobb szvingzene számaira táncolható.

Üteme: Lassú 4/4-es ritmusa. Az első és harmadik ütés hangsúlyos, de nem annyira, mint Quickstepben.

Tempó: 28-30 ütem/perc, de versenyeken mindig 30 ütem/perc

Ritmus: A „lassú, gyors, gyors” minta szerint változik, ahol a „lassú” megfelel két ütésnek, a gyors pedig egynek

4.4.1. A lépések ütemének számolása:

	1 ütem				1 ütem			
hangjegyértékek	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	
Számolás a hangjegy- értékek függvényében	1	2	3	4	1	2	3	4
Számolás az alaplépések függvényében	1-lassú	2-lassú	3-gyors	4-gyors	5-lassú	6-lassú	7-gyors	8-gyors

Saját szerk.

4.4.2. Technika

A Slowfoxban minden lépés majdnem azonos hosszúságú. A test állandóan haladó mozgásban van. A lábak mozgása folyamatos, és a tánc járó jellegét hangsúlyozza. Az előre lépéseket „lassú”-ra sarokkal kezdjük és a „gyors”-ra féltalpon táncoljuk. Hátralépéseknél a súlyt nem viselő lábat a nőnek sarkon kell hátra húznia, és a súlyláb magasságáig kell vezetnie.

A Slowfoxnál sajátos az emelkedés és az ereszkedés. „Lassú”-nál van a test a legmélyebben, és minden „gyors” végén már le kell ereszkedni, ezért néha „gyors és”-t számolunk. Az Angolkeringővel összehasonlítva, az emelkedés és az ereszkedés nem annyira kifejezett, hisz egy hosszan elnyújtott hullámmozgást kell láttatni. A Slowfox technikailag igényes tánc, ezért a tánciskolákban csak a haladó pároknál kezdik tanítani.

4.4.3. A Slowfox alaplépései

A Slowfox tanulásának folyamatába csak akkor kezdjük bele, ha a haladó lépést már tökéletesen elsajátítottuk. Ezért most tekintsük át a haladó lépés részleteit.

Haladó lépés előre- Férfi

Testtartás: Álljon egyenesen. A térdék kissé lazítottak, de nem kifejezetten hajlítottak. A törzs a lábfejtől felfelé kissé dőljön előre, amíg a testsúly féltalpra kerül, de a sarkak ne emelkedjenek el a parkettől. Eközben ügyeljen arra, hogy a törzs tartása csípőtől felfelé ne változzon meg. Ebből a helyzetből indul ki a haladó lépés.

A lábszárak és a lábfejek mozgása: A leírásban a haladó lépés jobb lábbal kezdődik. A testsúlyt helyezze a bal lábra. Csípőből indítsa előre a jobb lábat úgy, hogy először féltalppal érinti a parkettet, majd a sarok siklik a parketten, csekély lábujj-emelkedéssel. Amint a jobb láb elhagyta a bal láb ujjait, a bal sarok felemelkedik a parketről úgy, hogy a teljes lépéshossz elérésekor a bal láb féltalpa és a jobb láb sarka érinteni fogja egy pillanatra a parkettet. Majd a jobb láb lábujjait letesszük, és a teljes talp a parketre simul. A törzs közben folyamatosan halad előre; most a bal

lábát féltalpon előre vezetjük a parketten, a jobb láb mellett elhaladva előrelendítjük, megismételve a mozgást a fent leírt módon.

Súlyeloszlás a haladó lépésben: A haladó lépésben a testsúly először az álló lábon van. A teljes lépéshossz elérése pillanatában megoszlik az elől lévő láb sarka és a hátul lévő láb féltalpa között, és azonnal áthelyeződik az elől lévő lábra, amint az lelapul a parketre.

A térdek a haladó lépésben lazák. Csak egy pillanatra, a teljes lépéshossz elérésekor nyújtott, de a térdek akkor sem merevek. Leglazábbak akkor, mikor a kilépő láb elhalad a súlyláb mellett.

A lábfejek párhuzamosan haladnak előre; mind a lábujjak, mind a sarkak belső oldala enyhén súrolják egymást, amikor elhaladnak egymás mellett.

Haladó lépés hátra- Hölgy

Testtartás: Álljon egyenesen. A térdek kissé lazítottak, de nem kifejezetten hajlítottak. Az egész törzset kissé hátra kell dönteni.

A lábszárak és a lábfejek mozgása: A leírásban a haladó lépés bal lábbal kezdődik. A testsúlyt helyezze csak a jobb lábra. Csípőből indítsa meg a bal lábat úgy, hogy először féltalppal, majd a lábujjakkal érintse lazán a parkettet. Mikor a bal lábfej elhagyta a jobb lábfej sarkát, a jobb féltalpát fokozatosan emelje fel a parketről. A teljes lépéshossz elérése pillanatában ereszkedjen bal lábbal féltalpra; ekkor a hátul lévő láb féltalpa és az elől lévő láb sarka fogja érinteni a parkettet. Hátra haladásnál: a jobb lábfejet hátrahúzzuk a bal mellé, és ezzel egy időben lassan leeresztjük a bal sarkat a parketre, azonban addig ne érintse a parkettet, míg a jobb láb nincs egy vonalban vele. A jobb lábfejet sarokérintéssel húzzuk a táncparketten, és akkor ereszkedjünk teljes talpra, mikor a bal láb mellé ér. A haladó lépést jobb lábbal folytatjuk.

Súlyeloszlás a hátra haladó lépésben: A hátra haladó lépésben a súly először az álló lábon van. A teljes lépéshossz elérésekor egy pillanattig eloszlik az elől lévő láb sarka és a hátul lévő láb féltalpa között, majd a hátul lévő lábfejre helyezi a testsúlyt, miközben enyhe nyomást fejtünk ki az elől lévő láb sarkán is.

A térdek a haladó lépésben lazák. A térdek csak a teljes lépéshossz elérésének pillanatában nyújtottak, de akkor sem merevek. Leglazábbak akkor, amikor a kilépő láb elhalad a súlyláb mellett.

A lábfejek párhuzamosan haladnak előre; mind a lábujjak, mind a sarkak belső oldala enyhén súrolják egymást, amikor elhaladnak egymás mellett.

Haladó lépés hátra- Férfi

A férfi ritkán táncol sorozatos hátra haladó lépést, kivéve a slowfoxban. Bár a lábfejek és lábszárak mozgása azonos a hölgy hátra haladó lépésénél leírtakkal, a férfinak ugyanazt a testtartást kell megtartania, mint az előre haladó lépésben. Előre haladásnál a férfi általában szinte a hölgy „fölé” hajlik. Ez a testtartás nem cserélődik fel, mikor a férfi hátrafelé halad.

Haladó lépés előre- Hölgy

Bár a lábfejek és lábszárak mozgása azonos a férfi előre haladó lépésénél leírtakkal, tilos a testtartás megváltoztatása. Erőteljes előrelépéssel segíteni tudja a férfi hátra haladását, de ha megpróbálja közben a törzsét előredönteni, teljesen fel fogja borítani a férfi egyensúlyát. A férfinak meg kell őriznie a vezető szerepét, akár előre, akár hátra halad.

A Hármaslépés a Slowfox alapja. Előre és hátra is táncolható. Önálló figuraként a férfi előre mindig jobb lábbal indul, hátra mindig bal lábbal. Mikor egy másik figura része, akkor sem változhat a ritmusa, de a lépések sok esetben módosulnak. Itt előre irányban írjuk le, ahogy például a toll lépés után táncolják.

Hármaslépés			
Férfi		Nő	
1.	JL előrelép (GY)	1.	BL hátralép (GY)
2.	BL előrelép (GY)	2.	JL hátralép (GY)
3.	JL előrelép (L)	3.	BL hátralép (L)

Saját szerk.

A Toll lépés felépítésére jellemző, hogy egy lassú lépés után olyan hármaslépés típusú figura következik, amelyben a férfi a második gyors lépésben külső helyzetbe lép a partnernőhöz. Táncolható a táncirány mentén, átlósan a közép felé, vagy átlósan a fal felé.

Toll lépés			
Férfi		Nő	
1.	JL előrelép (L)	1.	BL hátralép (L)
2.	BL előrelép (GY)	2.	JL hátralép (GY)
3.	JL előrelép külső helyzetbe (GY)	3.	BL hátralép, partner külső helyzetbe lép(GY)
4.	BL előrelép ismét szembe a partnerrel (L)	4.	JL hátralép ismét szembe a partnerrel (L)

Saját szerk.

4.5. Quickstep

A Quickstep a tánciskolák egyik legkedveltebb és legvidámabb tánca, mely a standard táncversenyek programjában szerepel. A zene friss tempója és a tánc karaktere szinte megszámlálhatatlan lépésben bontakoztatja ki a táncos egyéniségét. A Quickstep stílusára jellemző a könnyed száguldás, a táncos lábjárás, s a szinte mértani rendben egymásra épülő a motívumok. Csaknem szárnyaló könnyedségükkel, túlradó életörömmel, a térdek és a bokák nagyfokú ruganyosságával úgy mozognak a versenytáncosok, mint a gyöngyöző pezsgőbuborékok. A tánc az igen gyors, kontrolláltan folyamatos futómozgásokban elevenedik meg. A Quickstep a lépések dinamikájával, elsöprő tempójával valamint a "quick" és "slow" lépések állandó váltakozásával kapja meg szeszélyes elegyét, ám emellett a táncostól nyugodt felsőtesttartást és tiszta lábtechnikát követel meg. Azt mondhatjuk, hogy a Quickstep a legvidámabb és legsziporkázóbb társastánc. Hozzájárult ehhez az is, hogy a II. világháború után alapos stílusváltozáson ment keresztül: kicsi, ritmikus szökellő lépésekkel gazdagodott.

Zene: rendkívül gyors, vidám, sodró, sziporkázóan virtuóz. Tipikus hangszerei a trombita, harsona és a szaxofon.

Üteme: 4/4-es, egy lassú lépés mindig két ütés, egy gyors lépés egy ütés.

Tempó: 42-52 ütem/perc, de versenyeken mindig 52 ütem/perc

Ritmus: Minden lassú lépésnek pontosan az 1. és a 3. ütésekre kell esnie. A lépéssor és a zenei ütem csak a második alaplépésnél esik ismét egybe.

4.5.1. A lépések ütemének számolása:

	1 ütem				1 ütem			
hangjegyértékek	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	
Számolás a hangjegy-értékek függvényében	1	2	3	4	1	2	3	4
Számolás az alaplépések függvényében	1-lassú	2-lassú	3-gyors	4-gyors	5-lassú	6-lassú	7-gyors	8-gyors

Saját szerk.

4.5.2. Technika

Chasses, Lock Steps és külső állásban megtett lépések jellemzik a Quickstep alapmozgását. A táncra jellemző emelkedés-ereszkedés sémát egy hosszúra nyújtott mozgásnak kell létrehozni. A sasszélépéseket pedig körülbelül azonos nagyságúaknak kell táncolni, hogy a tánc szárnyaló jellegét kihangsúlyozzák.

4.5.3. A Quickstep alaplépése

A Quickstep alapja szintén a haladó lépés, melyet a Slowfox alaplépései között már tárgyaltunk, és a sasszé. A haladó lépést először egyedül kell gyakorolni, aztán a partnerrel, amíg előre és hátra egyaránt könnyedén és magabiztosan tudja táncolni.

A Quickstep haladó lépésnek sajátos jellemzői:

- A lépések valamivel rövidebbek, mint a Slowfoxban, a zene gyorsabb tempója miatt.
- Ezért a térdek kissé feszesebbek, mint a lassabb tempónál.

A Negyedfordulat tovahaladó lépés, a quickstep egyik legfontosabb alaplépése. A férfi általában előre, arccal átlósan a fal felé kezdi el, és fejezi is be. A hölgyek a férfiakkal szemben állva, velük ellentétes irányban mozognak.

Negyed fordulat			
Férfi		Nő	
1.	JL előrelép átlósan a fal felé, törzzsel jobbra fordulva (L)	1.	BL hátralép átlósan a fal felé, törzzsel jobbra fordulva (L)
2.	BL oldalt lép, terem mentén halad, törzs szemben a fallal (GY)	2.	JL oldalt lép, törzs háttal a falnak (GY)
3.	Kicsit továbbfordulva BL.-on, JL zár a BL.-hoz (GY)	3.	BL a JL -hoz zár (GY)
4.	BL láb oldalt lép kissé hátra törzs háttal átlósan a közép felé (L)	4.	JL átlósan előrelép (L)
5.	JL hátralép átlósan a közép felé (L)	5.	BL előrelép átlósan a közép felé (L)
6.	BL hátravezetése a JL-hoz (GY)	6.	JL oldalt lép, törzs háttal a falnak (GY)
7.	Lábujjhegyen állva a JL a BL mellé zár (GY)	7.	Továbbfordulva a BL a JL-hoz zár (GY)
8.	BL átlósan előre lép a fal felé (L)	8.	JL hátralép átlósan a fal felé (L)

Saját szerk.

A haladó sasszé a Negyedfordulat után a quickstep egyik leglátványosabb lépés variációja. A férfi átlósan a fal felé kezdve táncolja a Negyedfordulat első négy lépését, majd ez után következik a sasszé. A hölgyek, mivel háttal átlósan a fal felé kezdik a Negyedfordulatot, a negyedik lépést arccal átlósan a közép felé fejezik be, innen kezdik a sasszét. (Bottomer, 2001)

Haladó saszé			
Férfi		Nő	
1.	JL hátralép, átlósan a közép felé, törzzsel balra fordulva (L)	1.	BL előrelép átlósan a közép felé, törzzsel balra fordulva (L)
2.	BL oldalt lép, terem mentén halad, törzs szemben a fallal (GY)	2.	JL oldalt lép, törzs szemben a középpel (GY)
3.	JL a BL mellé zár (GY)	3.	BL a JL -hoz zár (GY)
4.	BL láb oldalt lép kissé előre (L)	4.	JL oldalt lép, kissé előre (L)
5.	JL előrelép átlósan, külső helyzetbe a partner mellé, átlósan a fal felé (L)	5.	BL hátralép átlósan a fal felé, a partner külső helyzetbe lép (L)

Saját szerk.

A rendelkezésre álló terjedelem rövideje miatt, az egyes táncokat illetően, csak néhány lépés ismertetésére és azok részletezésére volt lehetőségünk. Mivel azonban ezek a technikai elemek jelentik a standard táncok elsajátításának alapját, az oktatás kezdetén az alapvető tudás kialakítására, folyamatosan táncolható koreográfiák összeállítására kiválóan alkalmazhatóak, már kisiskolás korban is.

5. Irodalomjegyzék

Alex Moore (1983): Társastánc. Zenemű Kiadó, Budapest

Gerhard Hädrich (2006): Fitten és egészségesen, Társastánc. Cser Kiadó, Budapest

Angelus Iván (1990): Táncoskönyv. Új Előadóművészeti Alapítvány, Budapest

Krombholz G, Leis-Haase A (1997): Társastáncok, Az alapformáktól a versenytáncig. Planétás Kiadó, Budapest

Gerhard Hädrich (1996): Táncóra, A világtáncok kézikönyve. Cser Kiadó, Budapest

Paul Bottomer (2001): Tánciskola. Jószöveg Műhely, Budapest

Schulteiszk Nikolett: Az Akrobatikus Rock and Roll

Fejezetet lektorálta: Szalma István

1. Története

Ahhoz hogy a rock and roll történetét megismerjük, nem kell nagyon messzire visszamennünk a történelemben. A rock and roll, mint zenei stílus és tánc az 1940-es években indult fejlődésnek, több műfaj keveredéséből ilyenek a rhythm and blues, a rockabilly és a western swing. Az 1950-es évek végére már meghódította egész Amerikát és onnan terjedt át Európára is. Magát a szót, hogy rock and roll egy Clevelandi lemezlovas Alan Freed használta először 1953-ban, ő saját rádióállomásán sugárzott rock and roll zenéket. A rock and roll, mint zenei stílus, mai értelemben vett formájának kialakulását 1954-es Rock Around the Clock, Bill Haley számnak tudhatjuk be, amely akkor több millió példányban kelt el és meghódította az egész világot. (MTÁSZ, 2014)

A rock and roll kialakulását követően Amerikában majd Európában is tiltott lett. Amerikában főleg, a fiatal generáció tiltakozását jelentette, a hagyományok, magatartási normák és a szülők elvárásai ellen. Az idősebb generációk határozottan ellenálltak, mivel azt érezték, hogy a fiatalok átvették a feketék zenéjét, tánc stílusát és segíteni próbálják az egyenjogúsági törekvéseket, ami akkoriban igen nagy botrányt kavart. Európában inkább a hagyományokkal, a kultúrával a vallással való szemben állást jelentette, így nem nézték jó szemmel. A feketék csípőmozgása, melyet „pelvis motions”-nek neveznek, volt a legfelháborítóbb, melyet szintén átvettek a rock and rollban. Ez a fajta csípőmozgás egyértelműen a szexualitást jelentette, olyannyira, hogy Elvis Presley az Elvis the Pelvis nevet kapta, és a televíziókban tilos volt deréktól lefelé mutatni, sőt egyes államokban fel sem léphetett, erőteljes csípőmozgása miatt. (Szalma, 2000)

Ebből fejlődött ki a mai értelemben vett rock and roll, ami jelenleg társadalmilag is elismert tánc. Rengeteg országban fiatalok százai űzik ezt a már sportként elismert táncstílust. Bár a zene közelebb áll az átlagemberhez, hiszen ma már mindenki hallgat rock and rollt, ismerik az egész világon, bár Ázsiában és Afrikában nem hódított akkora teret. Kezdetben a szövegnek nem sok jelentősége volt, inkább maga a zene a ritmus volt, ami összekötötte az embereket. A legtöbb sikeres rock and roll szám angol nyelven szólal meg, de ettől függetlenül sikerült minden országban elterjednie és kapcsolatot építeni az emberek között. Az 1970-es években már a Rock and roll nosztalgia időszakát élte, a Beatles korszak elmúltával újjá éledt. Az 1980-as években már a discóban, klubokban, bárókban is rock and roll szól, és mindenki erre táncol.

Közben szabadidő táncból versenysporttá fejlődött. Mint sporttánc hatalmas érdeklődés övezi, hiszen nagyon látványos és esztétikus ezen kívül sok esetben extrém is. Rock and roll versenyek már az 1970-es évektől kezdődően megjelentek. Folyamatosan fejlődött és az elkápráztatás mellett a sportos jelleget is magával hozta, így a szabadidős rock and roll mellett egy szűkebb kör is

kialakult, mégpedig a versenysportolóké. René Sagarra volt az, aki Svájcból átvitte Németországba a 70-es évek elején a rock and rollt, ő már a jellegzetes ugrálós lépéseket használta. Előtte a versenyeket, amiket a tánciskolákban vagy a diszkóban tartottak még többnyire a régebbi lapos lépéseket használták a versenyzők. Mára a rock and roll inkább sport, mint tánc, a zeneiség vissza szorul, míg az akrobatika kerül előtérbe, a párok és formációk összehangolt kéz és lábmunkája az, ami igazán fontos, ezért ebben a táncban előre kialakított koreográfia van. (MTÁSz, 2014)

- 1974-ben rendezték meg az első modern Rock'n'Roll versenyt négy ország összefogásában (Franciaország, Németország, Olaszország, Svájc)
- 1983 november 3.-án alapították meg a World Rock'n'Roll Confederation-t (WRRC), vagyis a Rock and Roll Világszövetséget Zürichben, amely jelenleg több mint 32 nemzetet foglal magába.
- 1990-ben a Világbajnokságon és Európa bajnokságon kívül kialakult egy World Masters versenysorozat is, ahol K.O. rendszerben táncolnak a párok. Ez alapján állítják össze a világranglistát is.
- 1994 - pedig tagja a World DanceSport Federationnak (WDSF)

Minden évben nagyjából 30 versenyt rendeznek meg világszerte a WRRC szárnyai alatt, mely során több mint négyezer sportoló kap lehetőséget a megmérettetésre, és körülbelül 100 pontozó értékeli a versenyzőket. (WRRC, 2015)

2. Magyarországi kialakulása

Hazánkban 1983 az év, amikor beindul a mozgalom és a rock and roll teret kezd hódítani magának, köszönhetően, László Attila és Szatucsek Klára többszörös standard Magyar Bajnok táncosoknak, és nemzetközi táncpedagógusoknak. Több éven keresztül vettek részt külföldi tanulmányutakon, és dolgoztak is kint, mely során magukba szívták a rock and roll alapjait, majd úgy jöttek vissza, hogy minden tudásukat próbálták átadni azoknak, akik erre vállalkozóak voltak. Ki is alakultak az első gócpontok ahol a rock and roll utat tört magának. Az első tanfolyamok helyszínei Szombathely, Veszprém, és Budapest voltak, ezek a városok mai napig őrzik az akrobatikus rock and roll múltat, az itt kialakult egyesületek, versenyzői máig a legtöbb versenyen szerepelnek.

A 80' évek közepén már megrendezésre kerülnek versenyek, a Divattánc Szövetségén belül, ezek helyszínei Dunaújváros, Veszprém, Szolnok, Budapest.

- 1987 - Budapesten elindul az oktatás elsőként Zuglóban, aztán egyre több helyen, köszönhetően Szalma Istvánnak. (Holiday táncegyesület)
- 1988 - Pécsen is beindul az oktatás Papp Viktor jóvoltából. (Fordan Dozsó)
- 1988 - Nagy áttörés a televíziós KI MIT TUD versenyen, a szombathelyi páros második helyezést ért el. Ez a szereplés óriási jelentőségű volt, hiszen rengetegen nézték, így még nagyobb érdeklődésre tett szert, egyre többen és többen keresték fel a tanfolyamokat.

- 1989 - Magyar Rock'n'Roll Szövetség megalakulása (Szalma István)
- 1990 - Magyar Rock'n'Roll Egyesület megalakulása (László Attila)
- 1992 január 29.- A Magyar Akrobatikus Rock and Roll szövetséget bejegyzi a Fővárosi Bíróság
- Innentől beindulnak az országos rock and roll versenyek, mint:

Eger Kupa,
I. Veszprém Kupa,
I. Pannon Kupa Szombathely

- Elkészül az első magyar nyelvű versenyszabályzat és pontozó kódex is, így egyre egységesebbé válhatott az akrobatikus rock and roll. (Szalma István)
- 1993 - Egyre több klub alakul az országban, Ajkán, Veszprémbe, Szombathelyen, Egerben, Pécsen, Szegeden, Budapesten. Hivatalosan 8 egyesület a tagja a Magyar Akrobatikus Rock'n'Roll szövetségnek.
- 1994 -Sportágként is hivatalosan elismerik
- 1996 - Elsőként indul meg az akrobatikus rock and roll versenyszerű oktatása a Testnevelési Főiskola, Torna Tanszékén. (Szalma I.)
- 1997 - Első magyar nyelvű szakkönyv megjelenése (Szalma I.)
- 1998 - Versenyszerűen elindul a leányformációs kategória, a rockysok létszáma hirtelen ugrásszerűen megnő, hiszen már nem függ a lányok sorsa attól, hogy lesz e párja vagy sem, a lehetőség adott, hogy több lány leányformációt alkotva mérettesse meg magát a versenyeken. A szabály rendszer itt még kezdetleges ugyan, de folyamatos változások indulnak, a tömeges érdeklődés hatására.
- 1999 - Az ifjúsági és Sportminisztérium nyilvántartásban veszi a Magyar Akrobatikus Rock and Roll Szövetséget, mint sportági szakszövetséget.

elnök: László Attila
alelnök: Papp Viktor
főtitkár: Szalma István

- 2011 - A Magyar Akrobatikus Rock and Roll Szövetség megszűnik, de a tagszervezetei belépnek a Magyar Táncsport Szakszövetségbe. Ennek azóta is két nagy szakága van, a Verseny tánc és az Akrobatikus rock and roll. (MTÁSZ)
- 2003 - A WRRC jóváhagyja majdnem 10 évnyi sorozatos kérelmezés után a leányformációs kategóriákat, ami nagy előrelépés volt, hiszen innentől nem csak párosban, de leányformációban is lehetőség volt országon kívüli, európai is világversenyeken részt venni. (Szalma I. - Szakál A.) (Szalma 2015)

3. Alaplépés technikák

A történeti áttekintés után most átnézzük mi is az alapja az akrobatikus Rock and Rollnak, hogy érdemes tanítani, melyek a gyakorlás formái, lehetőségei, melyek, amik sportág specifikusan az akrobatikus rock and rollra jellemzőek. Első körben tekintsük át az akrobatikus rock and roll szóbeli speciális kifejezéseit, melyeket a későbbiekben többször használni fogunk.

Kick = Rúgás 4 fázisból épül fel.

1 fázis; Felemelés- a kick láb térdben hajlítva, comb vízszintesig emelkedik. A lábfej a súlyláb vonalában emelkedik spiccben. Súlyláb elrugaszkodik a talajtól.

2 fázis; Rúgás-A kick láb kinyújtása, vízszintesig. Súlyláb talajt fog féltalpon.

3 fázis; Felemelés- kick láb vissza kerül az egyes fázisba. Súlyláb elrugaszkodik a talajtól.

4 fázis; Visszahelyezés- kick láb visszakerül a földre, a súlylábbal egy időben, és eloszlik a testsúly a két lábon.

Hopp = Ugrás. A súlyláb a kick ideje alatt, kétszer röviden elrugaszkodik a földről, ezt nevezzük hoppnak.

Ball = Féltalp (másik láb térdemelés)

Change = Csere. Testsúly áthelyezése.

Tap = Kopogás érintés

Slip = Csúsztatás

Súlyláb = Amire a testsúlyt helyezzük

Kick Ball Change = Váltólépés

Kick; Ennél a mozdulatnál a láb nem párhuzamos a talajjal, hanem kissé rézsút lefelé mutat a lábfej spiccben.

Ball; A visszaérkezésnél a kick láb kicsivel a súlyláb mögé kerül, és ezzel egy időben a súlyláb térdben hajlítva felemelkedik.

Change; A térdben hajlított láb visszakerül a földre súlypontáthelyezéssel, és a hátsó láb térdből hajlítva súlytalanul marad féltalpon. (Szalma, 2000)

Ezek azok a kifejezések és mozdulatok, melyek kombinációból, variációiból épül fel tulajdonképpen az akrobatikus rock and roll. A tanítás során mindig a legegyszerűbb mozdulattól indulunk a nehezebb bonyolultabb felé. A akrobatikus rock and rollban többféle alaplépés van, ilyen a négyes, hatos, nyolcas, és a kilences alaplépés. Minden alaplépéshez másfél ütem tartozik, azaz hat negyed. A tánc elsajátításának alapfeltétele, egyrészt hogy ismerjük a zenét, és érezzük az ütemet, ezen kívül nagyon fontos az alaplépések pontos ismerete. A tánciskolák az eltérő irodalmak alapján, többféle variációt is tanítanak, azonban csak a versenykategóriákban szükséges a pontos szabályozás betartása. A következőkben pár szót ejtünk majd a hatos és egy kicsit többet a legfontosabb kilences alaplépésről.

Hatos alaplépés: Mély, kizárólag lépegetésekből áll, ez főleg ma a Boogie – Woogieből ismeretes, ezért a továbbiakban itt nem foglalkozunk vele.

Kilences alaplépés: A versenyeken ma már csak ez a WRRC által elfogadott alaplépés használható.

Azonban ez a lépés a legnehezebb és a legnagyobb erőnlétet kívánja meg. Mivel a sarok végig a levegőben van, komoly állóképességet igényel. A kilences alaplépés a „Kick Ball Change” lépésből és a „kick” és „hopp” alapformákból áll. A kilences alaplépés azt jelenti, hogy egy alaplépésen belül 9 talajérintés történik. Ennél az alaplépésnél a testsúly legnagyobb részt féltalpon van, a sarok akkor is csak maximum súlytalanul érintheti a talajt, ha a súlyláb, viszonylag laposan a földön van. A boka, térd és csípő ízületek mindig csak annyira lazák, hogy kiegyenlítsék a mozdulatokat, és a felsőtestet nyugalomba tartásák. A csípőmozgás nem szabad, hogy látható legyen, és a kezek is folyamatosan mozgásban vannak, sosem lógnak a test mellett.

A versenyeken ennek az alaplépésnek minden formája variációja megengedett és a legtöbb figura erre épül. (Szalma, 2000)

4. Az alaplépés technika tanítása/tanulása, ritmusgyakorlás

A tánc dinamikus jellegét, a zene ritmusa határozza meg, ami 4/4 –es, a hangsúly a 1. 3. ütés. A zene gyorsaságát a táncosok tudása határozza meg. A gyorsaságot a percenkénti ütésszámmal tudjuk jellemezni, a 48-as zene azt jelenti, hogy 1 percben 48 ütem van. Így az alapok megtanulását ajánlatos 46-os zenével kezdeni, és azt folyamatosan gyorsítani 50-52 ütemig. Ahhoz, hogy a párok, vagy formációban a lányok együtt tudjanak a zene ütemére mozogni fontosak a ritmusgyakorlatok. Kezdetben lehet rock and roll zene ritmusának tapsolása, ez talán a legegyszerűbb feladat, ez bonyolítható, csoportban úgyis hogy mindenki csak egy ütemet tapsol, vagy ha egyedül gyakoroltatjuk, akkor lehet, hogy minden páros ütemet vagy minden páratlan tapsoljuk le. Ha ez már jól megy, akkor lehet, kicsit bonyolultabb feladatokat végeztetni például a pontozó lépés, szökdelés a zenére, vagy ami még nehezebb, ugrókötelezés R’N’R zenére. Történhet a gyakorlás egy helyben is, hogy a lábunk végig a talajhoz ér, de a sarkon nincs súly, csak a boka és a térd rugalmas mozgásával vesszük fel a zene ütemét. Kipróbálhatjuk úgyis, hogy ütemre különböző karmozdulatokat végzünk, 1; oldalsó középtartás, 2; magas tartás, 3; oldalsó középtartás, 4; mélytartás, ugyanez bonyolítható, úgy hogy minden ütemre ugrás is van, vagyis egy hopp plusz a karmozdulat, így szépen fokozatosan kialakul a zenére végzett folyamatos mozgás.

Ezen kívül lehetőség van a gyakorlás alatt kapcsolatteremtésre is, hiszen az akrobatikus rock and rollban vagy párban, vagy többen egy formációban táncolnak, így nem csak az a fontos hogy a saját mozgásunkat megismerjük és begyakoroljuk a zenére, hanem hogy társainkkal együtt is meg tudjuk csinálni ugyanezt. A párok, összekapaszkodhatnak, kézfogással, vagy vállfogással egy, vagy két kézzel, vagy derékfogással oldalt egymásnak, számos variációja lehet ennek, a gyakorlás során minél többféle formát érdemes kipróbálni, így már itt is érzékelhető mennyi lehetőség rejlik egy koreográfia megszerkesztésében.

Ahogy már említettük rock and rollban, nagy kihívást állít a táncosoknak az ütemre való mozgáson kívül az is hogy a partnerhez is alkalmazkodni kell, hiszen akkor esztétikus a tánc, ha tökéletes és egyforma a kivitelezés. Ezért ezt játékos formában párosan vagy kiscsoportokban és egyénileg is ajánlatos gyakoroltatni. A fogásokon kívül lehet alakzatban gyakorolni, átlósan, oszlopban egymás mögött, lehet egymással szemben tükörtánc formájában. Ha ezek már jól mennek, akkor lehet, mozgásban is gyakorolni, haladva előre, vagy hátra, esetleg irányváltásokkal. Fontos megjegyeznünk, hogy párosban a lány és a fiú tánca, egymás tükörképe, tehát, egyszerű példánál maradva az alaplépésnél, a lány jobb lábbal kezdi, míg a fiú vele szemben bal lábbal a Kick Ball Change váltólépést. Ezen kívül, ahogy a táncban általában lenni szokott, a fiú vezeti a lányt.

5. Tánctartások

Ezek tanításának nincs különösebb módja, de fontos, hiszen innen indul ki a mozgás, és ezek lehetnek a koreográfia alapelemei.

Nyitott szembenállás: a táncosok egymással szemben állnak, karnyújtásnyira egymástól, a lány a jobb kezét adja a fiúnak tenyérrel lefelé, a fiú bal kezét tartja tenyérrel fölfelé.

kép: Nyitott szembenállás térdfelhúzással

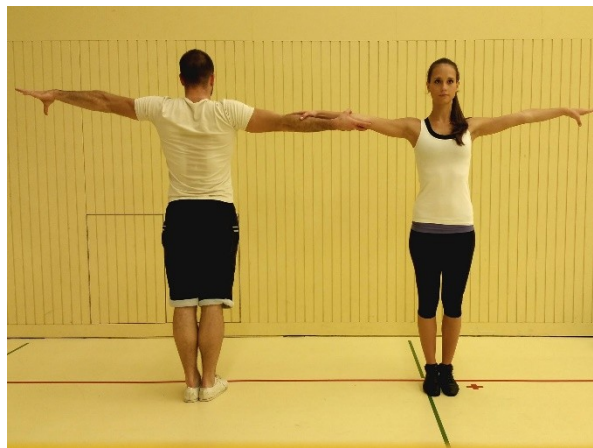
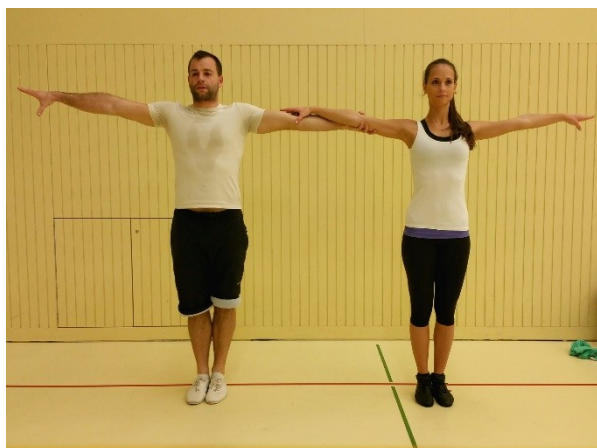


Zárt szembenállás: amikor a táncosok ugyanúgy szemben állnak egymással, de közelebb, így a fiú a jobb kezét a lány hátára tudja helyezni a bal lapocka alá, a lány a bal kezét a fiú vállára rakja, a másik kezüket pedig vállmagasságban megfogják.

kép: Zárt szembenállás



Shakehands: mindketten ugyanazt a kezüket adják, míg a másik kezük oldalsó középtartásban van. Lehetőség van egymás mellett állni, ahol lehet, egy kéz, váll fogásról, vagy felkar fogásról beszélni, lehetőség van, mindezekre úgy, hogy a páros mindkét tagja azonos irányba néz, de lehet ellenkező irányba is. (Szalma, 2000)



kép: Felkar fogás egy irányba nézve, és ellentétesen

A leányformációban is alkalmazhatók ezek a fogások, de általában inkább az alkar vagy felkar fogás jellemző oldalsó középtartásban, vagy a derékfogás egymás mellett állva, mivel többen vannak egy formációban ezért sokkal több a variációs lehetőség. A fogások, tánc tartások számos variációja létezik, mindegyik elősegíti az akrobatikák és a koreográfia figuráinak összekötését.



kép: Felkar fogás leány kis formációban

6. Táncfigurák és alkalmazásuk:

A táncfigurák, azok a mozgáselemek, melyek lehetővé teszik a haladást egy koreográfián belül. Ez általában egy alaplépésen belül történik meg, számtalan variációja lehet, melyek közül a legegyszerűbbeket a kezdő tanfolyamon tanítanak.

Ilyen lehet a *sima helycsere*, mely során a fiú egy fél fordulattal jobbra a lány pedig balra fordul, az összefogott kezek eközben a lány feje fölött haladnak át.

Lehet *kar alatti helycsere*, amikor a lány a fiú bal oldalán halad át az összefogott karok alatt. Van lehetőség arra is, hogy egy figurán belül, csak a fiú vagy csak a lány forduljon meg az alaplépés ideje alatt, így a kiinduló helyzetbe érkezik vissza a páros a figura végén. Ugyanezt végre hajthatják úgy is, hogy mind ketten végrehajtják a fordulatot egymástól függetlenül, ezt hívjuk páros *szóló fordulónak*. Az alaplépéses variációkon kívül számos módja lehet egy táncfigura kialakulásának, mindig az összkép a lényeg, vagyis hogy merre akarunk haladni milyen pozícióba, kell érkeznünk a táncfigura végén. Leányformációknál ahol akár 10 fölötti létszám lehet, sokkal többet kell haladni, egy - egy figurával, ahhoz, hogy egyik alakzattól a másikba eljussunk, ennek egyik legegyszerűbb módja például a folyamatos térdfelhúzás. Azonban a táncfigurák fajtáinak csak a képzelet és kreativitás szabhat határt, a lényeg mindig az, hogy illeszkedjen az adott koreográfiába.

A táncfigurákat, először mindig lassítva és zene nélkül tanítjuk meg, általában lassú számolásra, ezután amikor már megy a figura, akkor kezdjük el 40-42 bpm zenére, majd fokozatosan gyorsítva a zenét. Az akrobatikus rock and rollban, több lehetőség van a táncfigura tanítására. Ilyen lehet az utánzásos módszer, lehetséges, hogy elemenként tanítjuk meg, ami azért jó, mert sok táncfigura hasonló elemekből épül fel, így elő lehet venni egy más már ismertet és az új részeket megtanulni majd azt összekötni. Ezen kívül, lehet táncjátékokon keresztül is tanítani, ami nagyon hasznos lehet majd a későbbiekben a figurasorok folyamatos ismétlésénél. Lehet, hogy több páros táncolja ugyanazt a figurasort így nem csak magunkra, hanem egymásra is figyelni kell, lehet párcserével gyakorolni, megállás és újraindulás nélkül, vagy olyan zenére táncolni az adott figurát ahol folyamatosan gyorsul a zene. (Szalma, 2000)

Beszélnünk kell az alakzatokról, ami nagyobb jelentőséggel bír a formációs kategóriákban, hiszen ott ahol ketten táncolnak, együtt nem tudunk nagyon látványos alakzatokat létrehozni, viszont 6,

vagy 6 fő fölött már sokkal több a lehetőség ezáltal sokkal látványosabb koreográfiákat lehet kialakítani.

kép: Példa alakzatokra a leányformációban



7. Bemelegítés

A bemelegítés, ahogy minden sportágban itt is nagyon fontos. Az általános bemelegítésen kívül, az akrobatikus rock and rollnak is van speciális elemeket tartalmazó része. Az általános rész, ahogy minden más sportágban is, alapjaiban készíti fel a szervezetet a fizikai aktivitásra. Fokozza a keringést, növeli a pulzust, emeli a hőmérsékletet. A speciális részekkel pedig felkészítjük az idegpályákat is az akrobatikus rock and roll mozgásra. A speciális gyakorlatok tehát az izmok nyújtásán és bemelegítésén túl a mozgáskoordinációs képességet is előkészíti. Ezek alapvetően gimnasztikai gyakorlatok, melyek azokat a testrészeket izomzatokat mozgatja át, melyek ebben a sportágban jelentős igénybevételnek vannak kitéve. A következőkben azokról a speciális elemekről lesz, szó melyekre nagy hangsúlyt kell fektetni, és amik már a sportág specifikus bemelegítéshez tartoznak.

Fejgyakorlatok: Mivel ebben a sportágban nagy jelentősége van fejmozgásoknak, ráadásul a koreográfiákban ezek elég dinamikusak és erőteljes mozdulatok, ezért a fej és nyak átmozgatása nagyon fontos. A bemelegítés közben minden irányban szükséges átmozgatni, természetesen először szépen lassan, majd lehet kicsit dinamikusabban. Fejkörzések, fej fordítások, jobbra, balra, és döntések előre, hátra.

Vállgyakorlatok: Szintén nagyon, fontos az átmozgatása, de ügyelünk rá, hogy a lapocka és a kar a vállakkal együtt mozog ugyan, de a karokat próbáljuk függetleníteni, mintha rongyból volnának.

Kézgyakorlatok: A csukló a kézfej és az ujjak átmozgatására is hangsúlyt kell fektetni, mert nagy szerepet kapnak ezek az ízületek az akrobatikák végrehajtásában. Ujjterpesztés; az ujjakat szétterpesztjük, majd nagyon erősen ökölbe szorítjuk, többször ismétljük egymás után. Pattanó

ujjérintés; szétterpesztett ujjak indulunk, majd a hüvelyk és mutató ujjunkat összeérintjük és hirtelen szétpattintjuk, és így tovább mindegyik ujjunkkal.

A kar és törzsgyakorlatoknál nincs kifejezetten specifikus módszer, körzésekkel, döntésekkel, hajlásokkal, gördülésekkel, és egyéb gimnasztikai módszerekkel átmozgatjuk ezeket a részeket is.

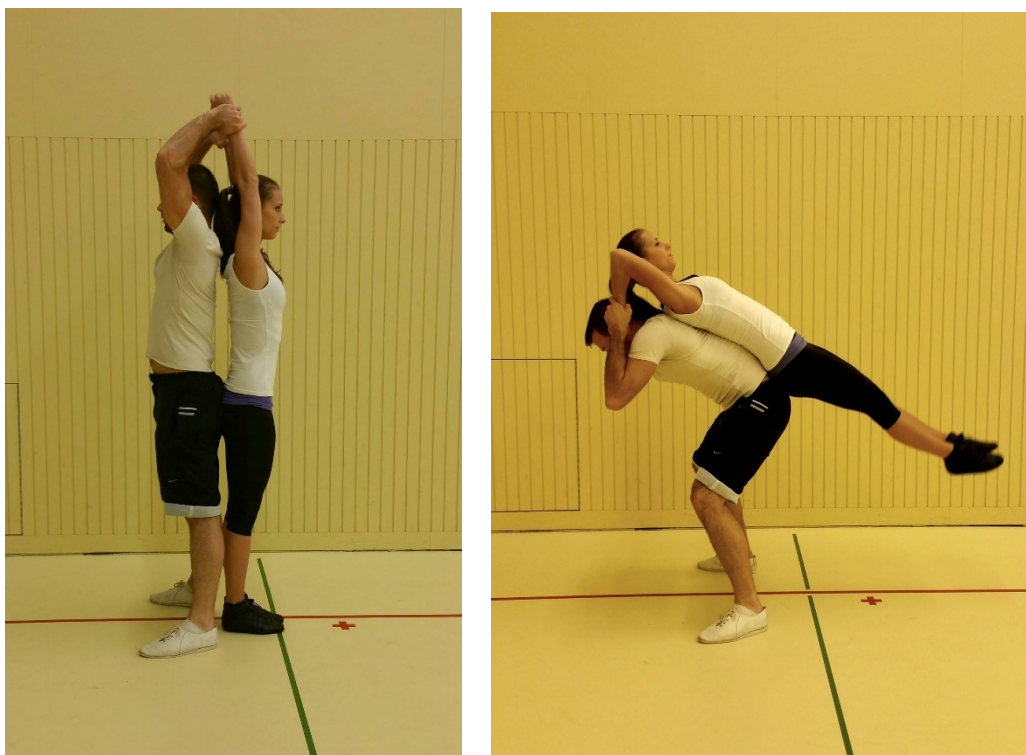
Lábgyakorlatok: Láblendítés előre és hátra nyújtott lábbal, lehet bordásfalnál kapaszkodva, de lehet oldalsó középtartásban is kéz. Lábkörzés szintén nyújtott lábbal előrelelendül és leír egy ellipszist, közben minden irányban próbáljuk határhelyzetig vinni, ezt a feladatot hanyattfekvő helyzetben is el lehet végezni. (Szalma, 2000)

8. Akrobatika

Az akrobatikus rock and roll, legnehezebb és leglátványosabb részét az akrobatikák képezik. Azonban itt is vannak nagyon egyszerű és könnyen kivitelezhető, ám látványos elemek, míg vannak merész, fogás nélküli nagy magasságban kivitelezhető szaltók is. A tanítás/tanulás során fontos, hogy a tánc elsajátítása lehetőleg előbb történjen, mint az akrobatika tanulás, ez ugyan nem alapfeltétel, de megkönnyíti az akrobatikák táncba való behelyezését is. Könnyebb akrobatikát tanulni és tanítani, ha a fiú már tapasztaltabb ezen a területen, hiszen ő az, aki feldobja a lányt, de elkapni is neki kell, a felelősség tehát nagyrészt az övé. Persze a lánynál sem árt, ha ismeri a kivitelezés formáit, hogy amennyire lehet, megkönnyítse a fiú feladatát. Egy tökéletesen kivitelezett akrobatika kivitelezése nem feltétlenül kell, hogy nehéz legyen fizikailag, ha jól össze tudnak dolgozni a párok.

Akrobatika rávezető gyakorlatok:

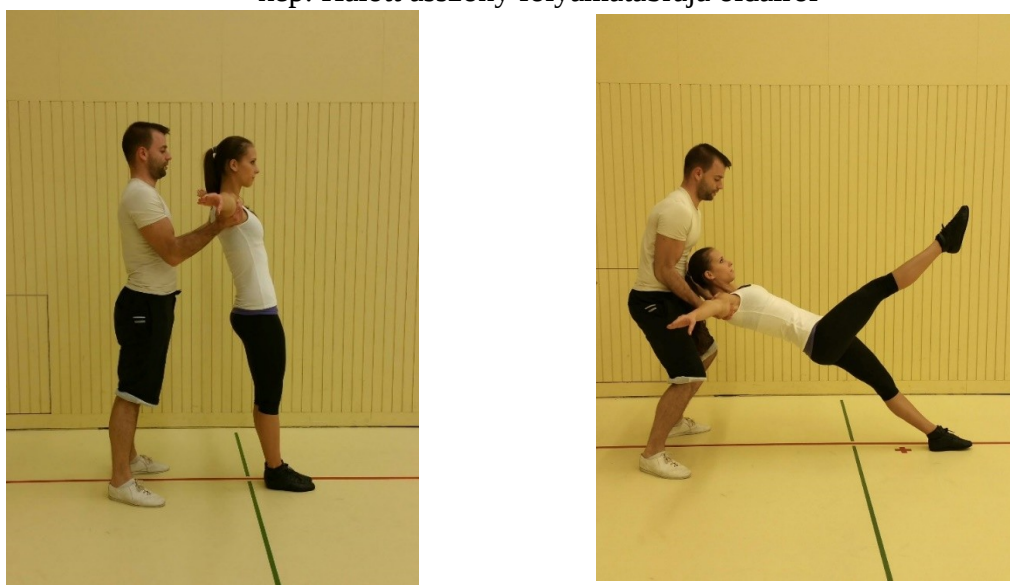
- Páros térdhajlítás: A páros háttal áll egymásnak a karokat egymásba akasztják könyökhajlatnál, majd térdhajlítással leguggolnak és felállnak
- Háton hinta: A páros háttal áll egymásnak, kezek magas tartásban, a fiú megfogja a lány csuklóját, kissé leguggol, és előrehajlítja a felsőtestét, közben megemeli a lányt a hátára húzva.



kép: „Kabulo” vagy háton hinta kiinduló helyzete, és az emelés

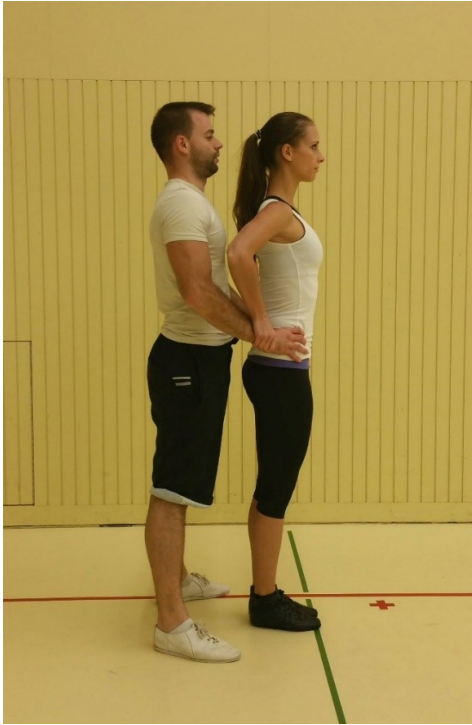
- Vívó gyakorlatok: Séta közben próbálhatjuk a végrehajtást. A lány a fiú karjaiban ül, vagy a derekán ül szemből vagy hátulról. Nehezebb kivitelezés már, ha feláll a vállára és úgy próbálnak egyensúlyban maradni.
- Halott asszony: A fiú a lány mögött áll, arccal egy irányba néznek, nagyjából egy lépés távolság van köztük. A lány feszes nyújtott testtel, oldalsó középtartásban hátradől. A fiú hónalj fogással fékezi a mozgást, lassan leengedi, majd visszaemeli ugyanabban a tempóban a lányt a kiinduló helyzetbe.

kép: Halott asszony folyamatábrája oldalról

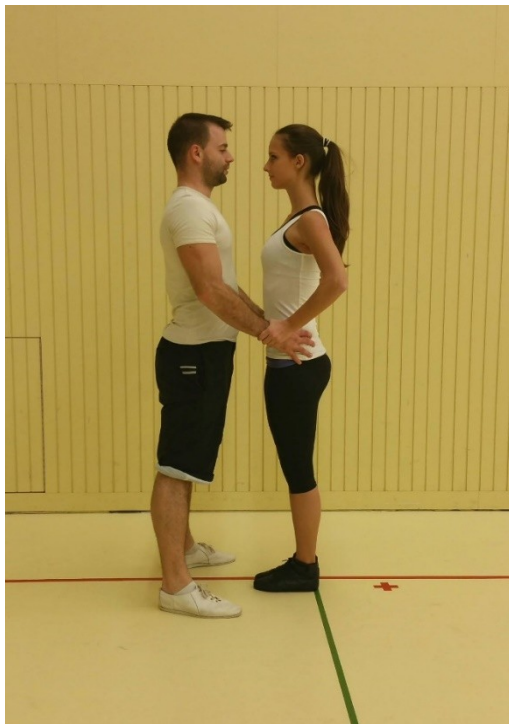


- Csípőemelés: A fiú és a lány egymással szemben állnak a fiú megfogja a lány csípőjét a lány pedig a fiú csuklójára támaszkodik. A lány elrugaszkodik a talajtól és ezzel a lendülettel együtt a fiú függőlegesen kiemeli őt. Ezt meg lehet csinálni úgy is, hogy a lány háttal áll a fiúnak.

kép: Csípőemelés lány háttal van a fiúnak



lép: Csípőemelés a lány szemben



Az akrobatikák elsajátítása során, egyszerű megoldás lehet, ha a lányoknak tartunk külön akrobatika előkészítőt, mely során megtanulhatják, a különböző fordulatokat, szaltókat, kézen átfordulásokat, egyedül biztonságos környezetben. Ennek a kezdése még fiatal korban elkezdhető, hiszen sokkal könnyebben elsajátítható, és a félelemérzet is kevesebb, általában ami által, a kislányok sokkal bátrabban próbálják ki a feladatokat. Amikor már a lány biztonságosan kivitelezni tudja az adott feladatokat egyedül is, és van gyakorlata és testtudata a levegőben végzett mozgásokról, akkor neki állhatunk párban tanítani a már szabályzatban is szereplő akrobatikákat. Ez esetben, ha lehetőség van rá, akkor kezdjük a fenti alap gyakorlatokat, amíg a párok össze szoknak ebben a különleges helyzetben is. Ha már ez is teljes biztonsággal megy, akkor kiválasztunk egy egyszerű akrobatikát és részekre bontva kezdjük megtanítani. Ha a helyzet megkívánja és magas kategóriába tartozó akrobatikáról van szó, akkor fontos, hogy a lányt végig biztonságban tudjuk, ezért szükség lehet, arra hogy, a lányra biztonsági hevedert teszünk derék magasságban, ami lehetőleg a plafonra van szerelve, így az edzőnek lehetősége van arra, hogy lassítsa a levegőben a mozgás gyorsaságát is adott esetben pedig megakadályozza az esést. Ez a falmászóknál is alkalmazott módszer, nagyon jó segítségnek bizonyul a tanulás folyamatában. Amint úgy ítéljük meg, hogy kötél nélkül is már biztonságosan kivitelezhető az akrobatika, levehetjük azt és gyakoroltathatjuk nélküle is.

9. Kategóriák az akrobatikus rock and rollban

Általánosságban elmondható a táncsportokra, hogy sokkal több lány indul el ezen a pályán, mint fiú, ezért is alakult ki úgy a versenyrendszer, hogy a megszokott fiú – lány pároson kívül, kialakult a leányformáció is ahol csak lányok szerepelnek a meghatározott szabályoknak eleget téve. A következőkben ezeket a kategóriákat tekintjük át a teljesség igénye nélkül.

Páros

Utánpótlás	Children	Serdülő	Junior
Korhatár	10. életévig	8-14 év	11-17 év
Tempó	46-48 bpm	47-49 bpm	47-49 bpm
Táncidő	1:00 – 1:15 perc	1:30 – 1:45 perc	1:30 – 1:45 perc
Minimum alaplépések száma	4	6	6
Akrobatikus elemek száma	0	0	2-4

táblázat: Páros utánpótlás versenyzőkre vonatkozó szabályok (MTáSz, 2014)

	Felnőtt	Felnőtt C	Felnőtt B	Felnőtt A
Korhatár	Férfi	13. életévtől	14. életévtől	15. évtől
	Nő	13. életévtől	13. életévtől	14. életévtől

Lábtechnika (döntő)	Tempó	-	50-52 bpm	50-52 bpm
	Minimum alaplépés	-	4	4
	Táncidő	-	1:00 – 1:15 perc	1:00 – 1:15 perc
Akrobatika	Tempó	48 - 50 bpm	48 - 50 bpm	48 - 50 bpm
	Minimum alaplépés	6	6	6
	Táncidő	1:30 - 1:45 perc	1:30 - 1:45 perc	1:30 - 1:45 perc
	Akrobatika elemek (elődöntő, reményfutam, negyeddöntő):	4	5	5
	Akrobatika elemek (középdöntő, döntő)	5	5	6

táblázat: Páros felnőtt versenyzőkre vonatkozó szabályok (MTáSz, 2014)

Formáció	Junior páros	Felnőtt páros	Duo Rock Show
Korhatár	8-17 év	15. életévtől	15. életévtől
Létszám	4-6 pár	4-6 pár	2 pár
Tempó	nincs limit	nincs limit	nincs limit
Táncidő	2:45 – 3:00 perc	2:45 – 3:00 perc	2:00 – 2:30 perc
Akrobatikus elemek száma	0	max 8	max 6

táblázat: Páros formációkra vonatkozó szabályok (MTáSz, 2014)

Felnőtt páros kategóriában a döntő során a párok egy lábtechnika és külön egy akrobatika kört is kell, hogy táncoljanak, mely a táblázati bontásban látható.

Akrobatika:

Ebben a sportban, a versenykategóriákat a nem csak a korkülönbség, hanem az akrobatika nehézségi szintje is meghatározza. Négy különböző szintről beszélhetünk, ilyen az A, B, C, junior kategóriás akrobatika. Ezt a felosztást négy szempont alapján kapjuk meg, minden szempont az akrobatika közbeni állapotokra vonatkozik.

Fordulatok:

hossztengely-, oldalsó tengely- és nyílrányú tengely
lány csípőjének elhelyezkedése a saját vállhoz képest: vízszintes, felfelé hatoló, lefelé hatoló

Fogások erőssége:

erős fogás (4 kéz, ölelő, karoló, csukló, alkar fogások és támaszok)
gyenge fogás (egyszerű kézfogások, alátámasztó és balansz)

fogások nélkül (dobások, ejtések, lökések)

Magasság: A fiú vállához képest (váll alatti, váll feletti)

Statika, dinamika: dinamikus vagy statikus a lány testtartása

Leányformáció:

Utánpótlás	Children kisformáció	Serdülő kisformáció	Junior kisformáció
Korhatár	11. életévig	8-13 év	8 -15 év
Létszám	4-6 fő	4-6 fő	4-6 fő
Tempó	46-48 bpm	47-49 bpm	47-49 bpm
Idő	1:00 – 1:15 perc	1:30 – 1:45 perc	1.30 – 1:45 perc
Minimum alaplépések száma	4	6	6

táblázat: Leány kisformáció utánpótlás versenyzőkre vonatkozó szabályok (MÁSZ, 2014)

Utánpótlás		Children nagyformá ció	Serdülő nagyformá ció	Junior nagyformá ció
Korhatár		11. életévig	8-13 év	8-15 év
Létszám		7-12 fő	8-12 fő	8-12 fő
Tempó		46 – 48 bpm	47 -49 bpm	nincs limit
Döntő	Táncidő	1:30 – 1:45 bpm	2:00 – 2:15 bpm	2:45 – 3:00 bpm
	Minimum alaplépések	6	8	10
Elődöntő és reményfut am	Táncidő	1:00 – 1:15 perc	1:30 – 1:45 perc	1:30 – 1:45 perc
	Minimum alaplépések	4	6	6

táblázat: Leány nagyformációs utánpótlás versenyzőkre vonatkozó szabályok (MTÁSZ 2014)

Felnőtt	Kisformáció	Nemzetközi kisformáció	Nemzeti kisformáció
Korhatár	13. évtől	13. évtől	13. évtől
Létszám	4-6 fő	4-8 fő	4-6 fő
Tempó	48 – 50 bpm	48 – 50 bpm	48 – 50 bpm
Táncidő	1:30 – 1:45 perc	1:30 – 1:45 perc	1:30 – 1:45 perc
Minimum alaplépés	6	-	6

Akrobatikus elemek száma	2-4	maximum 4	4
-------------------------------------	-----	-----------	---

táblázat: Leány felnőtt kisformációkra vonatkozó szabályok (MTÁSZ, 2014)

Felnőtt		Nemzetközi nagyformáció	Nemzeti nagyformáció
Korhatár		13. évtől	13. évtől
Létszám		8-16 fő	8-16 fő
Tempó		nincs limit	nincs limit
Döntő	Táncidő	2:45 – 3:00 perc	2:00 – 2:15 perc
	Minimum alaplépések	10	8
Elődöntő és reményfutam	Táncidő	1:30 - 1:45 perc	2:00 – 2:15 perc
	minimum alaplépések	6	8
Akrobatikus elemek száma		maximum 4	4

táblázat: Leány felnőtt nagyformációkra vonatkozó szabályok (MTÁSZ, 2014)

A minimum alaplépésnél csak az számít bele, amit a formáció tagjai egyszerre hajtanak végre. A cigánykerék is akrobatikai elemnek számít, ezért olyan kategóriákban engedélyezett csak ahol, engedélyezett az akrobatika. Children, kis és nagyformációban emelés nem engedélyezett még kezdő és végpózban sem.

Az előírásoktól való eltérés, mindig pontlevonással jár, amit a versenyfelügyelő érvényesít.

10. Verseny szabályzat lényegi elemei a Magyar Táncsport Szakszövetség alapján

A következőkben ejtenünk kell néhány szót a versenyszabályzatról is, hiszen e nélkül nem jöhetne létre az a számtalan verseny, amit a világon évente megrendeznek. Így a teljesség igénye nélkül jöjjön néhány fontos akrobatikus rock and roll szabály.

Ruházat: A versenyruházatra is vonatkoznak szabályok, melyek elsősorban a biztonságot szolgálják, figyelembe véve, az akrobatikus elemeket. Kötelező a megfelelő zárt cipő használata, mely kellő tapadással bír, a táncparketten. A ruhán tilos olyan dísz, fém vagy műanyag viselése mely sérüléseket okozhat érintkezés közben, ugyanez vonatkozik a testre is nem lehet órát, szemüveget, piercinget, fülbevalót viselni.

A versenyek szabályosságáért több személy felel minden alkalommal.

Versenyfelügyelő: A verseny egész időtartama alatt a versenyen a szabálytalanságokat megszünteti, és a szabályok betartását ellenőrzi.

Pontozóbíró: Értékeli a versenyen a párok, és formációk teljesítményét, majd a verseny végén felállítja a sorrendet.

Számlálóbíró: Az a személy, aki a pontozó bírók által megítélt pontokat összegzi, és a tánckörökbe sorsolja a következő fordulóba jutottakat.

Szakszövetségi ellenőr: Jelentést készít a versenyről.

Szakmai vezető: A szabályos megrendezésért felelős.

Műsorvezető: Az egész napos verseny koordinálása a versenyzőknek, táncterre szólítás, közérdekű információk átadása, díjkiosztó lebonyolítása.

Versenyorvos, sportorvos: A verseny teljes ideje alatt a helyszínen kell tartózkodnia.

Zenei szerkesztő: A verseny ideje alatt végig biztosítani kell a szabályos zenét a versenyzők számára.

Táncter: Vízszintes sík felületnek, kell lennie, ami, vagy laminált padló, linóleum, balett szőnyeg, vagy ezekhez hasonló felület. A táncter körül minimum 1 méter biztonsági sávnak kell lennie. Páros versenyeken, amely nem tartalmaz akrobatikát, páronként 5x5 métert kell biztosítani, két pár esetében minimum 10x5 méter, ha kettőnél több páros táncol, akkor páronként plusz 5x5 méter szükséges a verseny lebonyolításához. Ha van akrobatikus elem is, akkor 6x5 métert kell biztosítani páronként. Ebben az esetben a belmagasságot is meg kell határozni, ami minimum 6 m, a legmagasabb kategória esetében minimum 7 méter kell rendelkezésre álljon. Formációknál, utánpótlás kategóriák esetében 12x12 méter a minimum, míg felnőtt kategóriáknál 14x14 m táncfelületet kell biztosítani. A táncter határait jól látható módon ki kell jelölni, ezen kívül a felezővonalat és a táncter középkeresztjét is ki kell jelölni, mely megkönnyíti a párok és formációk tájékozódását a színpadon, és segíti, hogy ha két pár van a táncteren, akkor ne lépjenek át a velük együtt egy időben táncoló páros táncterébe.

Zene: Verseny során a zenében, nem lehet ütem és tempóváltás. A döntőn kívüli körökben a rendező felelős a zene biztosításáért a formációk és párosok számára, míg a döntőkben minden csapat, vagy pár maga gondoskodhat a zenéről.

Versenykategóriák: *Pontszerző verseny*, ahol a párosok és formációk az elért helyezéseik alapján pontokat kapnak, ez alapján állítják össze a ranglistát. *Területi ranglista verseny*, adott terület versenye Magyarországon ez Budapest és Pest megye, Kelet Magyarország, Nyugat Magyarország által szervezett. *Országos ranglista verseny*, minden hazai versenyző számára nyitott. *Magyar bajnokság*, kizárólag haza versenyzők számára nyitott.

Verseny menete- tánckörök: A versenyek elődöntők, negyedöntők, középdöntők és döntők formájában kerülnek megrendezésre, természetesen a létszámtól függ, hogy lesznek e negyed és középdöntők. Az elődöntőt kategóriánként minden esetben reményfutam követi. Mindegyik fordulónak megszakítás nélkül kell lezajlania. Az elődöntők, reményfutamok és középdöntők után minimum 10 perc szünetet kell tartani. A versenyprogramok bemutatási sorrendjét

számítógépes rendszer határozza meg. Egy döntőbe maximum hét, de minimum 2 pár vagy csapat kell, hogy induljon. Ha 15 induló van egy versenyen egy kategóriában, akkor 3-4 induló közvetlenül az elődöntőből, 3-4 pedig reményfutamból tud a döntőbe jutni. Minden esetben hétre kell kijönni a bejutottak számának, ha holtverseny alakul ki a versenyfelügyelő dönthet úgy, hogy a döntő hat körből álljon. Ha 15-nél több versenyző indul, de nem éri el a 40-et akkor az elődöntőből és a reményfutamból is 6-7 versenyző jut tovább a középdöntőbe, ahol maximum 12-14 versenyző indulhat. Ha egy kategóriában 40 versenyzőnél több indul, akkor 20 a közvetlenül, 5-8 a reményfutamból jut a negyedöntőbe, melynek lehetséges létszáma 25-28 versenyző. Az egyes kategóriák meghirdetett időpontját csak akkor lehet megváltoztatni, ha valamennyi nevezett versenyző versenyzésre kész, a versenyzők edzői beleegyeztek és a versenyfelügyelő erre engedélyt ad.

Óvás: Abban az esetben lehet benyújtani, ha az MTÁSZ szabályait olyan mértékben sértette meg a verseny valamelyik résztvevője, hogy az megváltoztatta a végeredményt. Csak az adott versenyszámban résztvevő tagok, vagy edző nyújthatja be az óvást. Az óvást megelőzően kifogást kell tenni a versenyfelügyelőnél, és a verseny végétől számított 48 órán belül írásban is be kell nyújtani az MTÁSZ-hez. Az óvás díja 40.000 Ft, melyet ennyi idő alatt, azaz 48 óra, ki is kell fizetni. Ha az óvás jogos volt, akkor a kivizsgálás után ezt vissza kell fizetni.

11. Magyar Kupa és Ranglista Kupa

A Magyar Kupa vándordíj, amit minden nyertes egy évig magánál tarthat, minden nyertes páros vagy formáció neve rákerül a kupára. Ennek odaítélésében csak az országos ranglista versenyek számítanak. Csak felnőtt legmagasabb korosztályban kerül átadásra, párosban és formációban. Ha nincs A kategóriás páros, akkor a B-ben, és felnőtt nemzeti kis és nemzetközi nagy leányformációban hirdetik ki. A ranglista kupa annyiban különbözik, hogy ezt a fent említett kategóriákon kívül kerül kiosztásra. A sportolók, minősítést kaphatnak egy adott évad végén, az éves ranglista alapján. Az utánpótlás korosztályban ezt bronz, ezüst és aranyjelvényes minősítésnek hívják, míg felnőtt korosztályban III. II. I osztályú elnevezést használják. (MTÁSZ 2014)

Jelenleg az akrobatikus rock and roll, mint sportágat önmagában kevés kutatás taglalja, a legtöbb esetben egybeveszik a táncsportokat. Alapvetően főleg a latin és standard táncok azok melyekről többféle élettani kutatás született. Az azonban elmondható hogy a táncsportok összességében a legnehezebb sportágak közé sorolhatóak, sokszor extrém igénybevételnek is meg kell felelni, a versenyeken. Megmérettetés közben a pulzus akár 180 bpm magasságig is felmehet felnőttek esetében is. Mind az aerob mind az anaerob kapacitás nagy szerepet játszik, a teljesítményben, így a felkészülés során ezekre mindig nagy hangsúlyt kell fektetni.(5) Az akrobatikus rock and rollban kifejezetten fontos hogy ne csak fizikailag, hanem pszichésen is helyt kell állni, hiszen az

akrobatikák sok veszélyt rejtnek magukban, és sok esetben a versenyzők egymásra vannak utalva. Sürgető és igen fontos lenne átfogó kutatásokat végezni, leszűkítve a táncsportokat, és külön - külön vizsgálni őket. Fontos lenne nem csak az élettani és fizikális vizsgálatokkal foglalkozni, hanem a mentális és egyéb tényezőkkel is esetlegesen akár a sérülések utáni sportba való visszatérésre és a sérülések fajtáinak gyakoriságára kitérve.

kép: Akrobatikus pózok páros kategóriában





kép: Akrobatikus elemek felnőtt leány kis formációban (fotó: Selényi Zoltán)



kép: „Tessa” páros B kategóriás akrobatika





kép: „Angelo” páros B kategóriás akrobatika
kép: „Kugel” páros B kategóriás akrobatika

12. Egyesületek ma Magyarországon

- Budapest és vonzáskörzetében ma 9 működő egyesület van:

A Négy muskétás SE
Holiday Akrobatikus R'n'R STE
Island Rock Csepel TSE
Musztáng Sportegyesület
Rock And Magic Sportegyesület

RÓK And Roll Sportegyesület
Masters Sportegyesület
Rockin' Board TSE
DancEarth TSE

- Nyugat magyarországi régióban jelenleg 9 működő egyesület van

Acro Dance Akrobatikus R'n'R SE (B.füred)
R'n'R Club Veszprém
Black Bunny R'n'R Club (Pápa)
KID Rock'n'Roll SE (Veszprém)
Pécsi Fordan R'n'R SE

Galaxy Rock'n'Roll Klub (Szombathely)
Rocky-Dilly RRC (Celldömölk)
Főnix Rock and Roll Sporttánc Egyesület
HUNGARockY Táncegyesület
(Mosonmagyaróvár)

- Kelet magyarországi régióban 5 egyesület van

Fortuna Akr. R'n'R TSE (Gyöngyös)
Kenguru Tánc-sport Egyesület (Debrecen)
Heves Táncsportegyesület
Broadway Dance SE (Szeged)
Pepper Akr. R'n'R SE (Tiszaújváros)

13. Magyar sikerek az Akrobatikus Rock'n'Rollban:

Bár a köztudatban még nem annyira terjedt el, de ahogy a fentiekből is kiderül, ebben a sportágban is vannak Európa és Világbajnokságok, melyeken a magyar versenyzők kifejezetten jól teljesítenek. Így elmondhatjuk, hogy nem csak az úszásban, atlétikában, vagy egyéb olimpiai sportágakban kiemelkedőek a magyarok, hanem az akrobatikus rock and rollban is.

Lássuk ezt a teljesség igénye nélkül, említve az elmúlt két év fontosabb eredményeit.

2014-ben a Ljubljana-ban megrendezésre kerül világbajnokságon, junior páros kategóriában Ilcsik Márk –Novák Dorottya 2. helyezést értek el. Míg Király Ádám – Czetl Fanni, 3. helyezést, ők ugyanebben az évben Európa bajnokságot is nyertek Riminiben. Ugyanezen a versenyen az egyel fiatalabb korosztály páros versenyzői közül (nemzetközi viszonylatban = youth) Czanik László – Bujtor Sára 3. helyezést ért el. Még ebben az évben Krakkóban a B kategóriás páros Bánhidi Dániel – Révész Panna 5. helyezést értek el. A nemzetközi felnőtt női nagyformációknál pedig a flensburgban a Szupergirls fantázianevű leánycsapat 2. helyezést az Invictus nevű leánycsapat pedig 4. helyezést ért el. A későbbi Világbajnokságon pedig az Invictus nyerte el a bajnoki címet a Szupergirls pedig 3. lett.

2015 szinte még sikeresebbnek mondható, ha lehet, mint a 2014 év. Junior páros kategóriában Czanik László – Dobay Dóra 3. helyezést, míg Király Ádám – Czetl Fanni 1. helyezést értek el a Diepenbeekben rendezett Világkupán. Míg a Király Ádám – Czetl Fanni ugyanebben az évben Európa bajnok is lett. A fiatalabb kategóriában (youth) Polyánki Benedek - Szőke Kitti 3. helyezést értek el az Európa bajnokságon. (WRRC Results 2015)

Látható hogy a magyar delegáció mindig kiválóan teljesít, az Európa és Világbajnokságokon, minden kategóriában akár 50- 60 induló közül a magyarok kiemelkedő teljesítménye egyáltalán nem elhanyagolható, a magyar sportélet palettáján. Ahhoz hogy ezek a kiváló eredmények elérhetővé váltak, a sportolók kemény munkáján kívül, főleg az edzők támogatásának és sok esetben a szülők és támogatók, szurkolók, segítségének biztatásának köszönhető.

14. Irodalomjegyzék

Szalma I. – László A. (2000): *Az Akrobatikus Rock and Roll*. Holiday Sporttánc Egyesület, Budapest.

A Magyar TáncSport Szakszövetség Akrobatikus Rock and Roll szakág versenyszabályzata (2014)

Letöltve: MTÁSZ. <http://mtasz.hu/szabalyzatok/> 2015.09.10

Az akrobatikus Rock and Roll (2014) Letöltve: MTÁSZ <http://mtasz.hu/tancsport/> 2015.09.10

The World Rock and Roll Confederation (2015) Letöltve: <http://www.wrrc.org/default.asp?iId=GFIHIF> 2015.09.10

T.R. McCabe, M. Wyon, J. P. Ambegaonkar, E. Redding (2013): *A Bibliographic Review of Medicine and Science Research in DanceSport*, Medical Problems of Performin Artists: Volume 28 Number 2: Page 70

World Rock and Roll Confederation Competition Results <http://www.wrrc.org/default.asp?iId=GFJKLH> Letöltve: 2015. 09.10

Szalma I. 2015: A Rock and Roll kialakulása Magyarországon

Köszönet a páros képek elkészítéséért Wildmann Melinda és Ihász Tibor táncosoknak.

Köszönet a formációs képek felhasználásának engedélyéért, Hideg Orsi, Mosztbacher Dóra, Selényi Angéla, Soós Adrienn, Wildmann Noémi, és Wildmann Melinda táncosoknak.