**TK/10. évfolyam**

**Nyolcadik hét**

**2020. május 4.- 8.**

**Tananyag:** ördöngősfüzesi táncok

**Bemelegítés:** ne maradjon el most sem, a szokásos módon csináld!

**Sorrendben:**

1. Nyakkörzés – balról jobbra – jobbról balra

2. Vállfelhúzása – magas – közép – mély

3. Malomkörzés – lassan – majd gyorsulva

4. Törzsdöntés előre négyszer – hátra négyszer

5. Csípőkörzés – kar csípőre tartással

6. Térdkörzés – kezek a térden – körkörösen

7. Bokakörzés – bal – jobb láb

8. Lábujjon – majd sarkon járás (négyszer kettő)

**Feladat:** a honlapon található videók alapján az eldobásos figurák gyakorlása, fűzése! Figyeljetek a tartásokra, lányok főleg. Szék mellett, asztal sarkánál lehet a forgásokat gyakorolni.

<https://classicon-muveszeti.hu/tancmuveszet-neptanc/tovabbkepzo-10/>

Fiúknak egy kis csemege a Háromszék Táncegyüttes legényeitől (ugyan legényes, de jó technikai ötleteket kaphattok): <https://erdelyineptanctudastar.neptanc.ro/category/legenyes-trening-technika/>

Jó táncolást!!

**TK/10. évfolyam**

**Kilencedik hét**

**2020. május 11.-15.**

**Tananyag:** ördöngősfüzesi táncok

**Bemelegítés:** fejedtől kezdve, jó alaposan végezd a gyakorlatokat!

**Sorrendben:**

1. Nyakkörzés – balról jobbra – jobbról balra

2. Vállfelhúzása – magas – közép – mély

3. Malomkörzés – lassan – majd gyorsulva

4. Törzsdöntés előre négyszer – hátra négyszer

5. Csípőkörzés – kar csípőre tartással

6. Térdkörzés – kezek a térden – körkörösen

7. Bokakörzés – bal – jobb láb

8. Lábujjon – majd sarkon járás (négyszer kettő)

**Feladat:** Táncház Napjának megünneplése

Az első magyarországi táncházról való megemlékezés, valamint a táncházmozgalom bemutatása a nagyvilágnak. Bár idén elmaradnak a személyes, csoportos ünneplések, online módon vegyük ki a részünket belőle. Tartsatok otthon táncházat, hangezerbemutatót, ének tanítást a családnak! Hallgassatok sok-sok népzenét, nézzetek sok, értékes videót!

Ajánlom a Fonó zenekar táncházi összeállításait, főleg a mezőségit: <https://www.youtube.com/watch?v=rT4mtfOJQps>

Jó táncolást, jó szórakozást!

**TK/10. évfolyam**

**Tizedik hét**

**2020. május 18-22.**

**Tananyag:** ördöngősfüzesi táncok

**Bemelegítés:** jól melegíts be, nehogy megsérülj!

**Sorrendben:**

1. Nyakkörzés – balról jobbra – jobbról balra

2. Vállfelhúzása – magas – közép – mély

3. Malomkörzés – lassan – majd gyorsulva

4. Törzsdöntés előre négyszer – hátra négyszer

5. Csípőkörzés – kar csípőre tartással

6. Térdkörzés – kezek a térden – körkörösen

7. Bokakörzés – bal – jobb láb

8. Lábujjon – majd sarkon járás (négyszer kettő)

**Feladat:** füzesi ritka és páros táncok ismétlése a honlapon látható videók alapján

A videókon látható folyamatokat ismételjétek, gyakoroljátok, keressetek utána a Zenetudományi Intézet adatbázisaiban.

Elméleti feladat: mezőségi népviseletek tanulmányozása: <https://www.petofiprogram.hu/tudastar/mezosegviseletkulturaja>

illetve a honlapon található diasor alapján:

<https://classicon-muveszeti.hu/tancmuveszet-neptanc/alap-6/folklor-ismeret-nepviselet/>

Jó nézelődést, egészségetekre!

**TK/10. évfolyam**

**Tizenegyedik hét**

**2020. május 25.-28.**

**Tananyag:** ördöngősfüzesi táncok

**Bemelegítés:** ügyesen, a szokásos módon haladj lefelé

**Sorrendben:**

1. Nyakkörzés – balról jobbra – jobbról balra

2. Vállfelhúzása – magas – közép – mély

3. Malomkörzés – lassan – majd gyorsulva

4. Törzsdöntés előre négyszer – hátra négyszer

5. Csípőkörzés – kar csípőre tartással

6. Térdkörzés – kezek a térden – körkörösen

7. Bokakörzés – bal – jobb láb

8. Lábujjon – majd sarkon járás (négyszer kettő)

**Feladat:** szabad improvizáció és ismétlés Ördöngősfüzes táncaiból, a tanult motívumok alapján, vonatkozó szakirodalom felhasználásával.

Ha van lehetőségetek, vegyétek fel magatokat tánc közben, ha visszanézitek, szükség szerint tudtok javítani.

Nézzetek sok archív filmet, hallgassatok sok jó zenét. Ne kapkodd el, hagyj időt minden motívumra, folyamatra!

Jó gyakorlást!!!!