**Alap /1. évfolyam**

**2020. március 16-20.**

Ezen a héten próbáljuk felvenni a kapcsolatot veletek!

A kérésünk az, hogy ismételjétek az eddig tanultakat, ha lehetséges a zárt csoportokba!

Vegyétek fel a kapcsolatot társaitokkal is! Hallgassatok népzenét!

Jó gyakorlást, zenehallgatást!

Jövő héten találkozunk!

**Alap /1. évfolyam**

**Második hét**

**2020. március 23-27.**

**Tananyag:** Térdcsapók, az eddig tanultak ismétlése (ugrós alapok)

Nyújt-terpesz-zár-(mezőföldi ugrós alapok)

Moldvai táncok ismétlése.

**Bemelegítés:** Az óra elején melegítsétek be a testeteket.

Fentről-lefelé haladva.

Ne feledd, nagyon fontos, hogy alapos légy! Küldök egy kis zenét is!

<https://www.youtube.com/watch?v=HV8NgXOxdj4> Kolompos együttes

**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 bemelegítés után a lépő gyakorlása szabadon a térben, csalogató mozdulattal!

Használd ki a teret! Ha a tesó, vagy szüleid a közelben vannak, kérd fel őket! A csalogató mozdulatot ne felejtsd! Most következik az új tanulni való!

Az új lépésünk ritmusa (tá-tá). Tapsold el! A **lengető** motívumra első tá- fent taps, majd a második tá – térden taps (a térdet húzd, fel), táncold el tízszer!

A lépés neve, **térdütögető!**

Ha jól megy, táncolj a térben is, előre, hátra, foroghatsz is vele!

Ezt próbáld meg összefűzni a lépő, ill. cifra lépéssel! A csalogatást is tedd bele az etűdbe!

A következő feladatod a nyújt terpesz zár ugrások ismétlése, mindkét oldalra. Egyszer a jobb, majd a bal lábbal kezdve. Ritmusa Tá-Tá-Tá

Várjuk a felvételedet!Próbáld meg zenére is!

Mezőföldi ugrós tánc <https://www.youtube.com/watch?v=TKifQlLzTxc>

Kalamajka együttes <https://www.youtube.com/watch?v=yJPxR7i7Wx4&t=304s>

Moldvai táncok ismétlése:

<https://www.youtube.com/watch?v=IIMFlUX5h4U&list=PLwmTTmjlNe8bIDWXKO_3sZmgyrRFE3ghK&index=6> Pálmácska

<https://www.youtube.com/watch?v=d2YMgMw4KmU&list=PLwmTTmjlNe8bIDWXKO_3sZmgyrRFE3ghK&index=4> Kezes

Gyakorold legalább heti kétszer a fentieket! Sok sikert!

**Alap/1 évfolyam**

**2020. március 30 – április 03-ig**

**Tananyag:** Lengetők ismétlése, játékos gyakorlása, Ismétlés a már eddig tanultakból.

**Bemelegítés:** Ezen a héten a lengetők variációit fogjuk ismételni, ezért különösen figyelj a láb bemelegítő feladataira.

**Sorrendben:**

1. Fejbiccentés 2x előre – hátra – jobbra – balra
2. Váll körzés előre – hátra
3. Zireg – zörög mondóka – karkörzés
4. Bimm – bamm – harangozás
5. Térdrugó – mélyen lefelé törekedbe
6. Földön – nyújtott ülésben lábintegetés
7. Óriásjárás – lábujj – pingvinjárás – belső
8. Törpe járás

**Feladat:** A honlapon keresd meg az előképző évfolyamnál a lengető ugróiskolát. Rajzold magadnak a járdára, vagy a szőnyegre ceruzákból rakj ki ugróiskolát. Figyelj a levegőben lévő láb előre-hátratörténő elmozdulására. Énekeld hozzá a „Sánta bice” kezdetű játékunkat!

Kapcsolj zenét. (<https://www.youtube.com/watch?v=eWqdlVqnbMc> Így Tedd Rá!

Gyakorold a lengető – lépő – höcögő motívumokat összefűzni.

Játszd el a „**Kert alatt kint a kocsi”** játékot testvéreddel, vagy szüleiddel!

Igyekezz minél magasabbra felugrani a szökdelés közben!

Küld el tanárodnak messengeren a gyakorlást!

Megérdemled az „Agytekerő-menü” játékát! Játsz egy tojáskeresőt!

Ezután nézd meg, hogyan készültek régen a gyerekek a közelgő Húsvétra.

<https://classicon-muveszeti.hu/2020/04/06/husvetra-varva/>

Gyakorold legalább heti kétszer a fentieket! Sok sikert!

**Alap/1 évfolyam**

**2020. április 6-10-ig**

**Tananyag**: Etűd gyakorlása – a térben való táncolás – csalogatás ismétlése.

Moldvai táncok ismétlése.

**Bemelegítés:** Tudod ennél a résznél a legfontosabb, hogy „beolajozzunk” minden testrészünket! Most lentről-felfelé haladva.

**Sorrend:**

1. Pipiskedj felfelé lábujjhegyre folyamatosan.
2. Járjunk úgy mint a pingvinek – külső és belső talp élen!
3. Guggolj 4x – majd 4x – terpeszállásba döntsd a törzsed előre.
4. Csípőkörzés – karok csípőn.
5. Fonalgombolyítás – előre, hátra – lassan, gyorsan.
6. Váll felhúzás – magas – mély – közép
7. Nyakkörzés – irányváltással.

**Feladat**: Az eddig tanult lépéseket gyakoroljuk és próbáljuk összefűzni ezeket egy csokorba.

1. lépés – lépő –tapssal – előre hátra
2. lépés – csalogató motívum – közelítesz a párodhoz
3. lépés – höcögők – tapssal
4. lépés – lengető – itt már használd a teret (előre – hátra – forgással is)
5. lépés – kanászlengető – Figyelj arra, hogy maradjon meg a lendületed! Figyelj a karod mozgására – a vállad ne lötyögjön!

Állíts össze magadnak egy rövid sort!

<https://www.youtube.com/watch?v=eWqdlVqnbMc> Mezőföldi népzene

A honlapon láthatod, ahogy Marci és Vani táncolják a rövid kis táncukat! Ha elkészültél várom a videódat!

Ismételd a hoinát! Énekelj is! **Elindultam szőrt kötni..!**

<https://www.youtube.com/watch?v=8uMszfhBZg8&list=PLwmTTmjlNe8bIDWXKO_3sZmgyrRFE3ghK&index=3>

Nézd meg, hogyan készültek a lányok a Húsvétra, mivel várták a legényeket ezen a napon!

<https://classicon-muveszeti.hu/2020/04/06/husvetra-varva/>

Menni fog! Ölelés!

Gyakorold legalább heti kétszer a fentieket! Sok sikert!

**Alap/1 évfolyam**

**2020. április 15-17-ig**

**Ez a hét a Húsvét hete, ezért szeretnénk, ha családoddal töltenél minél több időt!**

**A feladatot a jövő hétre is betervezheted, átviheted az április 20 ai hétre!**

**Tananyag**: Cifra variációk, elől kereszt cifra.

Moldovai táncok ismétlése.

Pingvines, botosának, kezes.

**Bemelegítés**: Ügyesen dolgozz! Fentről, lefelé.

**Sorrendben:** 1 – Nyakkörzés 4x előre, 4x hátra

2 – Vállkörzés előre-hátra.

3 – Törzskörzés, csípőre tett kézzel.

4 – „**Fújja a szél a fákat**….”! (emlékszel még?)

5 – „**Zizeg-zörög, nyikorog**…” (tanult mondóka)

6 – „**Mérleg vagyok**….!” (tanult mondóka)

7 – Bokakörzés (bal – jobb láb)

**Feladat:** Az előképző évfolyam videói között keresd meg a cifra ugróiskolát. Tapsold el a ritmusát (ti ti tá) 20x zenére.

Elől kereszt cifránál figyelj a második ti – ritmusugrásra irányára- ismételd mindkét irányba – ill. előre és hátra is.

Ha van, a közeledben táncpartner táncolj vele – kézfogás (- jobb kéz – jobb kezet fog!)

Illetve a csalogató motívumot is próbáld hozzáfűzni a táncodhoz.

Nézz a párod szemébe!

Ügyelj a helyes testtartásra, szemkontaktusra.

Nézd meg a felvételt! Különösen figyelj a csalogató karmozdulatokra!

<https://www.youtube.com/watch?v=W_9KHMwO5XI> Berzencei páros kanásztánc

Ha ezzel végeztél, ismételd el a pingvines, botosánka és kezes táncainkat.

<https://www.youtube.com/watch?v=O2Bd0F-K2wE> pingvines

<https://www.youtube.com/watch?v=jPQiwBAaR0I> botosánka

<https://www.youtube.com/watch?v=d2YMgMw4KmU> kezes

Ölelés! Maradj otthon, táncolj velünk!

Gyakorold legalább heti kétszer a fentieket! Sok sikert!