

Skót tánctanfolyam 2. óra

Lépések:

gyors haladó lépés (Skip Change of Step)

Egy lépést egy bar (ütem) zene alatt kell végrehajtani. Egy bar általában két számolást jelent a gyakorlatban.

1. Ugrik: A bal lábon ugrunk egyet, és ezzel egyidejűleg a jobb lábat lefeszítve előrenyújtjuk.
2. Lép: A jobb lábat előrenyújtjuk negyedik pozícióba*.
3. Zár: A bal lábbal a jobb mögé zárunk harmadik pozícióba*.
4. Lép: A jobb lábbal újra előrelépünk negyedik pozícióba

Fellépés, lelépés (step up, step down)

***Láb pozíciók:**

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

Figurák:

Lecsúszás – 2 bar (Cast off for two bars)

Használt lépés: haladó lépés, Időtartam: két bar

1. bar Az 1. páros kifordul (a lány a jobb, a fiú a bal válla felé)..
 2. bar Az 1. páros a 2. páros mögött letáncol a második helyre, a 2. páros közben fellép az 1. páros helyére.
- Megjegyzés: lehet 2 helyet is lecsúszni, ekkor a 3. pár is fellép egy helyet.

Lecsúszás – 4 bar (Cast off for four bars)

Használt lépés: haladó lépés, Időtartam: négy bar

1. Az 1. páros kissé a szet közepe felé táncol
2. Az 1. páros kifelé táncol (a lány a jobb, a fiú a bal válla felé fordul), elindulnak a saját soruk mögött lefelé.
- 3-4. Az 1. páros a 2. páros mögött letáncol a második helyre, a 2. páros közben fellép az 1. páros helyére.

Sarok kerülés (Figure of Eight Across the Dance)

Használt lépés: haladó lépés. Időtartam: nyolc bar

- 1-2. Az 1. páros keresztbe vált az ellenkező oldalra, a 2. és a 3. közé. (Középen a fiú előreengedi a lányt.)
- 3-4. Az 1. páros feltáncol a 2. páros háta mögött első helyre (a partner oldalán).
- 5-6. Az 1. páros ismét keresztbe vált lefelé.
- 7-8. Az 1. páros feltáncol a saját oldalán az eredeti helyére.

Ugyanezt a figurát lehet az ellenkező irányba is kezdeni (ha nem az első helyről kezdi az 1. pár). Ekkor a táncoló páros felfelé és keresztbe indul el.

Rombusz (Back to Back, Do-si-Do)

Ezt a figurát két egymással szemben álló ember táncolja. lépés: Négy haladó lépés, Időtartam: Négy bar

1. Jobb lábbal egy lépést teszünk előre.
2. A bal lábbal egyet lépünk előre. Ezzel a lépéssel a két táncoló ember elhalad egymás mellett jobb vállal így egymás háta mögé kerülnek.
3. Jobb lábbal egy lépést hátratáncolnak, miközben bal vállal haladnak el egymás mellett.
4. Bal lábbal hátrálnak egy lépést, és ezzel megérkeznek a szet szélére az eredeti helyükre.

Be-ki (Advance and Retire)

Használt lépés: Négy haladó lépés, Időtartam: Négy bar

1. Jobb lábbal kezdve egy lépést teszünk előre.
2. Következik egy bal lábas lépés előre. Ennek a lépésnek a végén jobb lábunkat a bal mögé rakjuk, a lábujj hegye majdnem a padlót éri és lefelé mutat. Innen lehet kezdeni a hátrálást.
3. Jobbal hátralépünk.
4. Ballal hátralépünk.

Kalács (Jobb kéz – bal kéz) (Rights and Lefts)

Ezt a figurát két egymás mellett álló páros táncolja. Kiinduláskor a párosok tagjai a saját partnerüket nézik.

Használt lépés: haladó lépés, Időtartam: nyolc bar

- 1-2. Az 1. és 2. párosok tagjai a partnerük felé nyújtják a jobb kezüket, és helyet cserélnek.
- 3-4. Az 1. és a 2. lány (a fiú oldalon) és ugyanekkor az 1. és a 2. fiú (a lány oldalon) bal kézzel helyet cserélnek.
- 5-6. Az 1. és a 2. páros tagjai jobb kézzel helyet cserélnek a partnerükkel keresztbe a szeten.
- 7.8. Az 1. és a 2. lány, illetve az 1. és a 2. fiú bal kézzel helyet cserélnek a szet szélén. A figurát a saját eredeti pozíciójukban fejezik be. A 8. bar-nál az 1. fiú és a 2. lány a bal vállát hátrahúzza a hosszabb úton áll ki a helyére (polite turn).

Táncok:

Alice's Request J8x32

- | | |
|---------|---|
| 1 - 8 | 1. és 2. párosnak karika balra és vissza |
| 9 - 16 | Az 1. páros Figure of Eight-et táncol a 2 páros körül. |
| 17 - 24 | Az 1. lány és a 2. fiú forog egymással jobb kézzel (4 bar), majd a partnereik megismétlik ugyanezt. |
| 25 - 32 | Az első páros a szet közepén levezet, majd felvezet és kiáll második helyre. |

R Goldring G & S Dances 2

Highland Rambler R40

- | | |
|---------|--|
| 1 - 4 | Az 1. pár egymás felé indulva 4 ütem alatt lecsúszik a 2. helyre, a 3-4 ütem alatt a 2. pár fellép. |
| 5 - 8 | Az 1. és 3. jobbkezes kupolát táncol. |
| 9 - 12 | A 2. és 1. pár balkezes kupolát táncol. A végén az 1. lány kifelé néz az 1. fiú befelé. |
| 13 - 16 | Az 1. lány bal vállal megkerüli a 2. lányt, őt követi az 1. fiú. A végén az 1. lány a 3. pár között áll, az 1. fiú a 2. pár között és mindannyian lefelé néznek. |
| 17 - 24 | A két hármas sor levezet-felvezet. A végén az 1. pár marad a 2. illetve a 3. pár között és felfelé néznek. |
| 25 - 28 | Az 1. fiú jobb vállal kerüli meg a 2. lányt és beáll a 2. helyre. Az 1. lány a partnerét követve szintén a 2. helyen végez. |
| 29 - 32 | Az 1. párnak jobbkezes forgás. |
| 33 - 40 | A 2., 1. és 3. párnak karika balra és vissza. |

Kelso Races R32 MMM 2

- | | |
|---------|---|
| 1 - 8 | 1. fiú és 2. lány be-ki figurát majd rombusz figurát táncol egymással |
| 9 - 16 | 1. lány és 2. fiú ugyanez (be-ki + rombusz) |
| 17 - 24 | 1. páros lecsúszik egy helyet, levezet egy helyet. felcsúszik 2. helyre. A 2. páros a 23-24. ütem alatt fellép. |
| 25 - 28 | 1+2+3. páros körben kezet fogva be-ki figurát táncol |
| 29 - 32 | 1+2+3 páros forog jobb kézzel. |

Wild Geese – J32 XXIV

BAL2011!

- | | |
|---------|--|
| 1 - 4 | 1+3 pár üdvözlő lépés előrefelé, be a szett közepére, kicsit balrafelé tartva, középen négyen nagyjából egy sorba kerülnek. 1.fió – 1.lány – 3.fió – 3.lány a sorrend; Nekik balance in line |
| 5 - 8 | 1. és 3. pár jobb kézzel 3/4 forgás; 1.pár 2 helyet lecsúszik, 3.pár 2 helyet feltáncol. |
| 9 - 16 | Előző ismétlése: üdvözlés előre, balance in line középen, 1. és 3. pár 3/4 forgás jobbal, 1. pár 2 helyet feltáncol, 3. pár 2 helyet lecsúszik, mindenki saját helyén fejezi be. |
| 17 - 24 | 1. pár levezet, felvezet a 2. helyre (közben 2. pár fellépett) |
| 25 - 32 | 2+1. pár kalács |