

Skót tánctanfolyam 2. óra

Láb pozíciók:

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

Lépések:

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

1. Hopp: 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. Innen indul másik lábbal a lépés előlről.

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

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

Figurák:

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.

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

Jobb/bal kupola (Right/Left Hands Across - Wheel): Használt lépés: Négy haladó lépés, Időtartam: Négy bar

- 1-3. Az 1. és a 2. páros egy ívet leírva belép a kupolába, és a továbbiakban ezen a köríven halad tovább, miközben a jobb/bal kezét mindenki beteszi középre, és megfogja a többiekét. Ez lesz a tengely, ami körül haladni kell.
4. A táncolók elengedik egymás kezét, mindenki kitáncol a szett szélére oda, ahonnan elkezdte a figurát.

Lecsúszás (2 bar – 4 számolás, Cast off for two bars): Használt lépés: haladó lépés, Időtartam: két bar

1. Az 1. páros kifordul (a lány a jobb, a fiú a bal válla felé).
2. Az 1. páros a 2. páros mögött letáncol a második helyre, a 2. páros közben fellép az 1. pár helyére.

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

- 1-3. A táncoló páros a szett közepén levezet (jobb kéz a jobb kézben).
4. Egymás felé fordulva irányt váltanak, a bar végére a szett teteje felé néznek. Eközben egymás jobb kezét nem engedik el.
- 5-7. Felvezetnek a szett közepén, és elkezdnek a szélek felé táncolni.
8. Átlósan kitáncolnak a szett szélére, az eredeti helyükre.

Levezet-felvezet és lecsúszik egy helyet (Lead down and up, then cast off one place): Használt lépés: Nyolc haladó lépés Időtartam: Nyolc bar

- 1-3. A táncoló páros a szett közepén levezet (jobb kéz a jobb kézben), majd egymás felé fordulva irányt váltanak, és a bar végére a szett teteje felé néznek. (Eközben egymás jobb kezét nem engedik el).
- 4-6. Felvezetnek a szett közepén, és elkezdnek a szélek felé táncolni.
7. Átlósan kitáncolnak a szett szélére, az eredeti helyükre, kifelé nézve maradnak.
8. Az 1. páros a 2. páros mögött letáncol a második helyre, a 2. páros közben fellép az 1. pár helyére.

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 hátrátáncolnak, miközben bal vállal haladnak el egymás mellett.
4. Bal lábbal hátrálnak egy lépést, és ezzel megérkeznek a szett szélére az eredeti helyükre

Táncok:

Fish and Chips – Jig 32 – 4 páros szett

- 1-4 1+2 pár be-ki
5-8 1+2 pár karika csak balra
9-12 1+2 pár be-ki
13-16 1+2 pár karika csak jobbra
17-24 1. pár középen levezet, majd visszavezet
25-28 1. pár lecsúszik a szett végére, a többi páros követi őket
29-32 1. pár a szett végén kaput tart, amin a többi pár átbújik, majd mindenki a szélén fejezi be.

January Welcome – Jig 32 – 2 páros tánc 4 páros szett

- 1-4 1. pár jobb kézzel forog egy teljeset
5-8 1. pár bal kézzel forog egy teljeset
9-12 2. pár jobb kézzel forog egy teljeset
13-16 2. pár bal kézzel forog egy teljeset
17-24 1. pár középen levezet, majd visszavezet a második helyre (2. pár fellép 23-24-nél)
25-32 1+2 pár jobb kupola, majd bal kupola

Virginia Reel – R40 – 4 páros szett

- 1-8 Mindenki Be-Ki figurát táncol kétszer, mindegyik lépés 2 bar (jobb-bal-jobb és bal-jobb-bal).
9-16 Mindenki forog a partnerével 8 számolásra jobb kézzel egy teljeset, majd bal kézzel szintén.
17-24 Mindenki forog a partnerével 8 számolásra két kézzel, majd Rombusz figurát táncolnak.
25-32 Az 1-es páros középen jobb kéz a jobb kézben levezetnek, majd felvezetnek a szett tetejére.
33-40 Az 1-es páros vezetésével mindenki banánhéj szerűen levonul, az 1-es páros kaput tart, ezen bújnak át a többi párosok és táncolnak fel a szett tetejére, az új sorrend 2-es, 3-as, 4-es, 1-es lesz.

Leap Year – Jig 32 – 2 páros tánc 4 páros szett

- 1-8 1+2 pár jobb kupola, majd bal kupola
9-14 1. pár középen levezet 6 számolásig, majd visszavezet 6 számolásig
15-16 1. pár lecsúszik a második helyre, a 2. pár fellép
17-20 1+2 pár jobb kézzel forog egy teljeset
21-24 1+2 pár bal kézzel forog egy teljeset

Videós segítség a gyors haladó lépés gyakorlásához: https://www.youtube.com/watch?v=sVF9Y_bxlq

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