

# Továbbképző 10. évfolyam néptánc

**2020.03.23.-2020.03.27.**

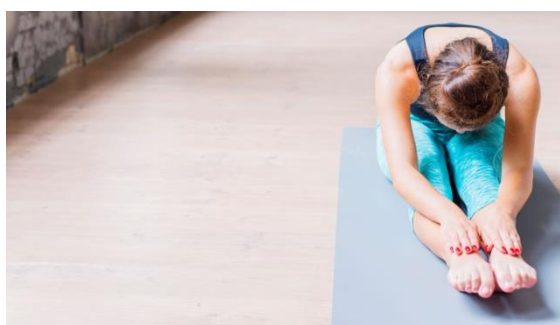
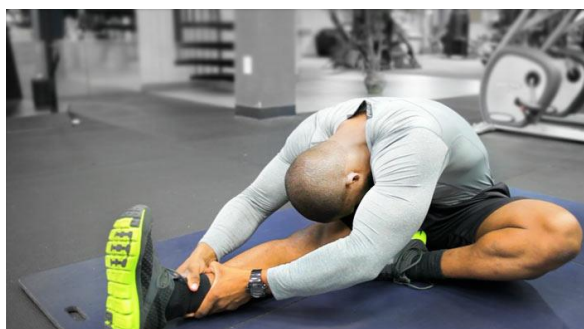
## **Elmélet**

Gyimesi lánc táncok elmélete. <https://tudasbazis.sulinet.hu/hu/muveszetek/tanc-es-drama/a-magyar-neptanc-tipusai/2/balkani-eredetu-tancok/gyimesi-lanc-tancok>

## **Tánctechnika, gimnasztika**

Ugrástípusok: páros lábról egy lábra, egy lábról azonos lábra, páros lábról páros lábra.

Nyújtó gyakorlatok a földön:



## **Néptánc**

Gyimesi lassú magyaros forgás, irányváltás és forgásból visszaváltás csárdásra. A videón 10:25-től 11:06-ig látható az elől táncoló két párt kell figyelni.

<https://www.youtube.com/watch?v=H5znJ12PPRc>

## **Egyéb**

Gyimesi népi kultúrára jellemző ütőgardon bemutatása. A videón látható a hangszer használata és a hangja is.



<https://www.youtube.com/watch?v=bY0VQBhUqu4>