

Seznam tanců a figur, které jsme se naučili v základním kurzu (VŠ)

WALTZ – počítáme *raz, dva, tři*

Otáčka vpravo – směřuje ke stěnám, pánové začínají pravou, dámy levou nohou

Uzavřená změna vpřed (přeměna, mezikrok) – pánové začínají pravou vpřed stranou přísun, dámy levou vzad, stranou přísun

Otáčka vlevo – směřuje ke středu sálu, pánové začínají levou, dámy pravou nohou

Uzavřená změna 2 (mezikrok) – pánové začínají levou vpřed stranou přísun, dámy pravou vzad, stranou přísun

TANGO – počítáme *volně, volně, rychle, rychle, volně, rychle, rychle, volně*

Základní krok – pánové levou nohou vpřed, dámy pravou vzad, tančíme ve čtvrt-otáčkách

Postupová spojka (otevření) – první část základního kroku (volně, volně), pak přeneseme váhu pánové z levé na pravou, dámy z pravé na levou (rychle, rychle) a zůstaneme v promenádním postavení

Uzavřená promenáda – začínáme pánové levou, dámy pravou, jdeme krok, překrok, úkrok stranou a přísun

VALČÍK – počítáme *raz, dva, tři*

Otáčka vpravo stejná jako u Waltzu

FOXTROT – počítáme *volně, volně, rychle, rychle*

Základní krok – tančíme ve čtvrt-otáčkách, začínáme ke stěnám, pánové levou, dámy pravou nohou

Křížení vpřed – základní krok skončíme pánové čelem do směru tance, dámy zády mimo sebe; jdeme „krok, krok, křížím, krok, krok, stranou, přísun“ pánové levá, pravá, levá, pravá za levou, levá vpřed, pravá, levá úkrok, pravá přísun; dámy pravá, levá, pravá, levá před pravou, pravá, levá, pravá úkrok, levá přísun

Pivota – první dva kroky ze základního kroku s přetočením pánové zády do směru tance, rotace (po směru hod. ručiček) začíná pánové levou nohou šikmo vzad, dámy pravou šikmo vpřed do kroku partnera, na dvě volné doby se otočíme a končíme 2. částí základního kroku směrem ke středu

POLKA – počítáme *raz a dva, dva a dva...*

Základní krok – tančíme okolo sálu s otáčením vpravo, krok-přísun-krok

Promenády vpřed a vzad – jdeme základní „krok sun krok“ jednou proti sobě a jednou v promenádním postavení čelem do směru tance, poté znovu proti sobě a zády do směru tance

Kvapík – začínáme pánové levou, dámy pravou ke středu, jdeme 2x úkrok – přísun – úkrok, na konci výskok do výšky a přísun na místě, pak zpátky ke stěnám

BLUES – počítáme *raz, dva, tři, čtyři...*

Základní krok – úkrok stranou a zpět (pánové od levé, dámy pravé), krok a překrok po směru tance

Podtáčka tanečnice – pánové základní krok, dámy se po úkrocích podtočí o 360° pod rukou partnera po směru hodinových ručiček ve dvou krocích - pravá, levá

Sólo otáčka – společně úkroky, dámy točí vpravo jako v podtáce, pán vlevo (ke středu) levá–pravá n.

Pivota – vchod přes základní krok, následuje otočení přesně jako ve Foxtrotu, navazujeme úkrok dalšího základního kroku

SAMBA – počítáme *raz a dva, dva a dva, tři a dva, čtyři a dva*

Základní krok – pánové začínají pravou vpřed, dámy levou vzad, děláme „raz“=krok, „a dva“=přešlap; v základním kroku se natáčíme vpravo o celou otáčku

Zášvihy – pánové začínají pravou nohou stranou, levou za stojnou nohu, dámy opačně, 4x

2x postupová samba vpřed a stranou - 1x základní krok s postupem vpřed (pán od pravé vpřed, dáma od levé vzad), 1x stranou (pán od levé, dáma od pravé)

Zášvih s podtáčkou partnerky – pán 4x zášvih od pravé, dáma poprvé zášvih od levé, podruhé se podtáčí pod rukou vpravo (od pravé se točí, dotočí a předkříží pravou nohu před levou), poté se podtáčí vlevo, na čtvrtý takt pán i dáma společně zášvih

ČAČA – počítáme *raz, dva, tři, ča ča, raz, dva, tři, ča ča nebo dva, tři, ča ča ča, dva, tři, ča ča ča*

Základní krok – pánové začínají pravou stranou, dámy levou stranou

Rameno k rameni – natáčíme se do strany, pánové popředu, dámy pozadu, ruce jsou ve výšce ramen

Aleman, obrácená alemana (podtáčky tanečnice) – pán dělá základní krok, dáma vchází do podtáčky levou nohou (točený krok), do obrácené alemany pán levou vpřed, dáma pravou (točený krok)

Promenády (New Yorky) – „otevíráme“ se celým tělem, váha je vždy na vnitřní noze

Sólo otáčky – otáčíme se směrem od sebe na stejné noze, na které máme váhu v proměnách

Tři čačy – začínají promenádou (New York), následují 3 přeměny ča ča – stranou, vpřed a stranou, sólo otáčka a zpět

RUMBA – počítáme *dva, tři, čtyři - raz; na první dobu (raz) je výdrž = stojí se*

Základní krok – pánové začínají pravou stranou, dámy levou stranou

Aleman (podtáčka tanečnice) – pán dělá základní krok, dámy vchází do otáčky levou nohou

Promenády (New York) – „otevíráme“ se celým tělem, váha je vždy na vnitřní noze

Sólo otáčky – otáčíme se směrem od sebe na stejné noze, na které máme váhu v proměnách

Cucarachas – základní krok končíme přísunem, jdeme úkrok stranou, přeneseme váhu a přísun zpět

JIVE – počítáme *raz, dva (vzad-vpřed=zášlap), tři a čtyři, pět a šest*

Základní krok – zášlap (krok vzad a vpřed) pánové začínají levou, dámy pravou + přeměny „stranou - přísun - stranou“ a zpět

Brána – pán dělá základní krok, dáma se kroky „stranou-přisun-stranou“ podtočí vedle něj na pravé noze po směru hodinových ručiček

Smyčka – brána obráceně (dáma se točí na pravé noze do proti směru hod. ručiček)

Otočení vlevo – základní krok otočený o 180° proti směru hodinových ručiček, v první části tančí pán kratší kroky a vede dámu okolo sebe v otáčení doleva, dáma delší kroky okolo pána (krok-sun-krok), ve druhé části pán delší, dáma kratší (krok-sun-krok)

Rock and roll – zášlap, pán tančí kop levou, výměna váhy v přísunu, kop pravou a do zášlapu, dáma zrcadlově

Stůj a jdi – zášlap, krok-sun-krok (dáma se podtáčí na pravou stranu pána), přešlap (pán – vpřed vzad od pravé; dáma – vzad vpřed od levé), krok-sun-krok zpět (partnerka se podtáčí nazpátek)

MAMBO – počítáme *raz a dva, tři a čtyři, pět a šest, sedm a osm*

Základní krok – pánové začínají levou vpřed, dámy pravou vzad, jdeme krok a přísun

Aleman (podtáčka tanečnice) – pán dělá základní krok, dámy vchází do otáčky levou nohou

Výměna míst – 1. část zákl. kroku, pánové uhýbají pravou nohou stranou, dámy je předejdou, oba se otočí

Úkroky stranou – úkrok stranou s přenesením váhy a přísun zpět

Variace stanou - úkroky stranou (vlevo z pohledu partnera - rytmižace: volně, volně, 2x rychle, volně), kopnutí, 3 smyky, 3 zášvihy, sólo otáčka