



PLES

Pozdravljeni učenci in učenke!

Ta teden vas čaka ples. Učenje plesa.

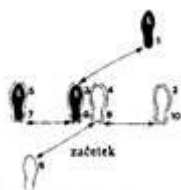
Najprej si preberite nekaj informacij o plesu, nato pogledjte posnetek na povezavi. Potem pa kar veselo na delo.

TEORIJA: ČAČAČA

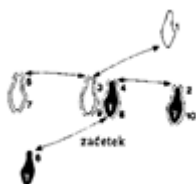
UVOD, NAPOVED, MOTIVACIJA:

Predhodnik plesa čačača je ples mambo in sicer kot počasna oblika ritma mambo. Čačača je nastal okoli leta 1953 v Havani na Kubi. Kmalu nato se je priljubil kot latinskoameriški ples po vsej Evropi. Stil plesa je zelo specifičen, saj gre za poglobitno gibanje stopal, kolen in bokov. Takt je 4/4, tempo pa od 30 do 36 taktov na minuto. Plesna drža se spreminja od zaprte drža do različnih oblik odprte latinskoameriške drža.

OSNOVNO GIBANJE PLESALEC



OSNOVNO GIBANJE PLESALKA



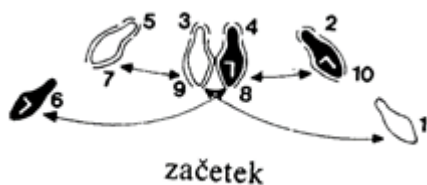
Osnovno gibanje

	<u>Plesalec</u>	<u>Plesalka</u>	<u>Ritem</u>
1.	LN naprej	DN nazaj	
	2		
2.	DN nazaj	LN naprej	
	3		
3.	LN vstran	DN vstran	
	ča		
4.	DN priključiti	LN priključiti	
	ča		
5.	LN vstran	DN vstran	
	ča		
6.	DN nazaj	LN naprej	
	2		
7.	LN naprej	DN nazaj	
	3		
8.	DN vstran	LN vstran	
	ča		
9.	LN priključiti	DN priključiti	
	ča		
10.	DN vstran	LN vstran	
	ča		
Promenada in protipromenada			
	<u>Plesalec</u>	<u>Gibanje</u>	<u>Ritem</u>
1.	LN naprej	z obrazom diagonalno proti	

PROMENADA IN PROTIPROMENADA
PLESALEC



PROMENADA IN PROTIPROMENADA
PLESALKA



OBRAT POD ROKO PLESALKA



Vse slike so vir: Zapešimo družabno,
Podgorelec Ivan

steni, pri tem z levo roko
držiplesalkino

desnico, $\frac{1}{4}$ obrata v desno

2
2.DN nazaj prenos teže nazaj 3

3.LN vstran stranski menjalni čačača

4.DN priključiti koraki v levo z $\frac{1}{4}$ obrata
ča

5.LN vstran v levo ča

6.DN naprej z obrazom diagonalno proti
sredini; pri tem z desno roko

preprime plesalkino levo, $\frac{1}{4}$ obrata v levo

2

7.LN nazaj prenos teže nazaj
3

8.DN vstran stranski menjalni
ča

9.LN priključiti čačača korak v desno
ča

10.DN vstran stran, $\frac{1}{4}$ obrata v desno
ča

Plesalka Gibanje Ritem

1.DN naprej z obrazom diagonalno proti
steni (proti plesni smeri)

$\frac{1}{4}$ obrata v levo 2

2.LN nazaj prenos teže nazaj 3

3.DN vstran stranski menjalni čačača
ča

4.LN priključiti koraki v levo z $\frac{1}{4}$ obrata
ča

5.DN vstran v desno ča

6.LN naprej z obrazom diagonalno proti
sredini (proti plesni smeri)

$\frac{1}{4}$ obrata v desno

2

7.DN nazaj prenos teže nazaj

3

8.LN vstran stranski menjalni
ča

9.DN priključiti čačača korak v desno
ča

10.LN vstran stran, $\frac{1}{4}$ obrata v levo
ča

Obrat pod roko

	Plesalka	Gibanje	Ritem
	1.DN nazaj		
	2		
	2.LN naprej		
	3		
	3.DN vstran		
	ča		
	4.LN priključiti		
	ča		
	5.DN vstran		
	ča		
	6.LN naprej	pod dvignjenimi sprijetimi rokami močno obrača v	
	desno 2		
	7.DN prestopi naprej	obračati v desno (dokonča polobrat v desno med 6. in	
	7.) 3		
	8.LN vstran	stranski menjalni koraki	
	ča		
	9.DN priključi	obračanje v desno	
	ča		
	10.LN vstran	dokonča polobrat v desno (med 8. in 10.)	
	ča		

Tako kot vedno, najprej ogrevanje. Danes se ogrejemo in obenem ponovimo ritem.

KVADRAT (ogrevanje):

https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=GJKiADtvflhWWkB8QfPOuLgR&fbclid=IwAR3-LUZbhufW88w_IQq1cPfXNVGv2xht0JKaZWpeg78A4mYvfKZAhdtdcwc

POSNETEK ČAČAČA:

<https://www.youtube.com/watch?v=nEfCpgHCur4>