



PLES

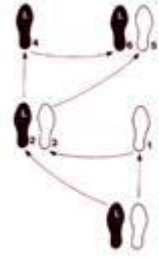





Pozdravljeni učenci in učenke!

Ta teden vas čaka ples. Učenje plesa.

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

TEORIJA: ANGLEŠKI VALČEK

<p>UVOD, NAPOVED, MOTIVACIJA: Počasni valček spada med standardne plesе. Angleži so razvili pravi osnovni korak. Novi ples se je leta 1929 imenoval waltz. Evropa je ta ples sprejela z navdušenjem. Najprej se je imenoval angleški valček, sedaj pa so ga preimenovali v počasni valček. Plešemo ga čim mehkeje v zaprti plesni drži. Glasba je v $\frac{3}{4}$ taktu, tempo je 30 – 32 taktov na minuto. Počasni valček je standardni ples, ki ga plešemo v zaprti plesni drži. Plesalec pleše z obrazom naprej v plesno smer, plesalka pa s hrbtom nazaj. Plesalec začne z desno nogo naprej, plesalka za z levo nogo nazaj. Ples se začne z osnovno vajo, nato pa se nadaljuje z izmeničnimi slikami desnega in levega obrata.</p>	<p><u>1.Osnovna vaja za menjavo</u> <u>Opis korakov – plesalec:</u> <u>Opis korakov plesalka:</u> 1.Desna noga naprej nazaj 1. Leva noga 2.Leva noga v stran 2.Desna noga v stran 3.Desno priključi levi desni 3.Levo priključiti 4.Leva noga naprej nazaj 4.Desna noga 5.Desna noga v stran stran 5.Leva noha v stran 6.Levo priključiti desni 6.Desno priključiti levi</p>		
<p>1. Osnovna vaja za menjavo</p> <table border="1" data-bbox="204 1832 785 1870"> <tr> <td data-bbox="204 1832 491 1870">PLESALEC</td> <td data-bbox="491 1832 785 1870">PLESALKA</td> </tr> </table>	PLESALEC	PLESALKA	<p>2. Desni obrat Opis korakov – plesalec <i>Noga/korak</i> <i>Gibanje</i> <i>Ritem</i> 1.desna naprej z obrazom diagonalno proti steni v plesno smer; telo se obrača v desno 1</p>
PLESALEC	PLESALKA		

 <p>začetek</p>	 <p>začetek</p>	<p>2.leva v stran obračanje v desno se nadaljuje 2</p> <p>3.desno priključiti dokonča pol obrata v desno (med 1 in 3) 3</p> <p>4.leva nazaj hrbtno, diagonalno proti steni v plesno smer; telo se obrača v desno 1</p>
<p>2. Desni obrat</p>		<p>5.desna v stran obračanje v desno se nadaljuje 2</p> <p>6.levo priključiti dokonča cel obrat v desno (med 1 in 6) 3</p>
<p>PLESALEC</p>  <p>začetek</p>	<p>PLESALKA</p>  <p>začetek</p>	<p>Opis korakov – plesalka</p> <p>Noga/korak Gibanje</p>
<p>3. Levi obrat</p>		<p>1.leva nazaj hrbtno, diagonalno proti steni v plesno smer; telo se obrača v desno 1</p> <p>2.desna v stran obračanje v desno se nadaljuje 2</p> <p>3.levo priključiti dokonča pol obrata v desno (med 1 in 3) 3</p> <p>4.desna naprej z obrazom diagonalno proti steni v plesno smer; telo se obrača v desno 1</p> <p>5.leva v stran obračanje v desno se nadaljuje 2</p> <p>6.desno priključiti dokonča cel obrat v desno (med 1 in 6) 3</p>
<p>PLESALEC</p>  <p>začetek</p>	<p>PLESALKA</p>  <p>začetek</p>	<p>3</p>

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_IQg1cPfXNVGv2xht0JKaZWpeg78A4mYvfKZAhdtdcwc

POSNETEK ANGLEŠKI VALČEK:

<https://www.youtube.com/watch?v=XZqvD4ldyq0>

<https://www.youtube.com/watch?v=lxylJZ7Cbo>

