**Aspekty sportowe w nauczaniu Turniejowego Tańca Towarzyskiego stylu latynoamerykańskiego**

**Spis treści**

**Rozdział 1. Turniejowy Taniec Towarzyski stylu latynoamerykańskiego**

Rozdział 1.1. Styl latynoamerykański tańca towarzyskiego

Rozdział 1.1.1. Cha-cha

Rozdział 1.1.2. Samba

Rozdział 1.1.3. Rumba

Rozdział 1.1.4. Paso doble

Rozdział 1.1.5. Jive

Rozdział 1.2. Nauczanie tańca towarzyskiego

**Rozdział 2. Nauczanie sportu. Trenerstwo. Trenowanie sportowców. Nauczanie sportowe.**

Rozdział 2.1. Sport jako aktywność człowieka.

Rozdział 2.2. Obowiązki i zadania trenera sportowego.

Rozdział 2.3. Praca ze sportowcem.

**Rozdział 3. Nauczanie Turniejowego Tańca Towarzyskiego jako formy sportu.**

Rozdział 3.1. Turniejowy Taniec Towarzyski w kontekście sportowym.

Rozdział 3.2. Trenerstwo w Turniejowym Tańcu Towarzyskim.

Rozdział 3.3. Nauczyciel tańca jako trener sportowy.

# Rozdział I

**Nauczanie turniejowego tańca towarzyskiego stylu latynoamerykańskiego**

Taniec towarzyski dzieli się na dwa style: standardowy i latynoamerykański. Dziś w skład każdego z nich wchodzi po pięć tańców. Grupa tańców standardowych zawiera: walca angielskiego, tango międzynarodowe, walca wiedeńskiego, slow foxa i quickstepa. Tańce latynoamerykańskie to: cha-cha, samba, rumba, pasodoble i jive. Technika wszystkich tych tańców została opisana w dwóch książkach, oddzielnie dla tańców standardowych[[1]](#footnote-1) i latynoamerykańskich[[2]](#footnote-2). Na dzień dzisiejszy istnieją dwie główne międzynarodowe federacje tańca towarzyskiego, opisujące jego zasady i kontrolujące: World Dance Council (w skrócie WDC), oraz World DanceSport Federation (WDSF).

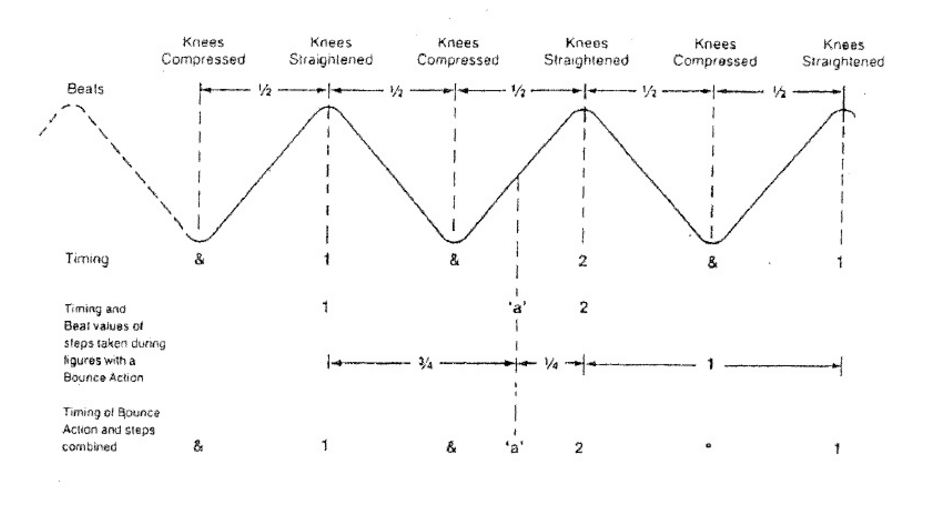
Tańce stylu latynoamerykańskiego wywodzą się głównie z Ameryki Łacińskiej. Istnieją jednak dwa wyjątki, jest to Jive i Paso Doble. Pierwszy z nich jest silnie zakorzeniony w rodzinie tańców swingowych, które kreowały się na terenie Stanów Zjednoczonych. Paso Doble jest tańcem pochodzącym z Półwyspu Iberyjskiego. Każdy z tych tańców ma oddzielną historię. W poniższych rozdziałach opisane są tańce stylu latynoamerykańskiego w kolejności, w której są prezentowane na turniejach tańca WDC.

**Rozdział 1.1.1. "Chacha"**

Chacha jest tańcem, który zdobył popularność w latach 50’ XX wieku. W “Technice tańca latynoamerykańskiego” Walter Laird, jeden z pionierów tańców latynoamerykańskich w Europie, który jako pierwszy opisał jego technikę, podaje rok 1954. Właśnie wtedy jego nauczyciel, Monsieur Pierre pokazał ją w Europie, zaraz po powrocie z Kuby.[[3]](#footnote-3) Jako ostatni z tańców weszła do kanonu tańców latynoamerykańskich. Dokładna nazwa brzmi “cha cha cha” i pochodzi od dźwięku, który wykonują buty tancerzy w trakcie często powtarzającego się kroku zwanego *triple-step*(z ang. triple - potrójny, step - krok). Chacha wywodzi się z mambo, czyli szybkiego kubańskiego tańca[[4]](#footnote-4). Jak podaje Walter Laird w swojej książce taniec ten jest tańczony do muzyki o parzystym metrum 4/4.[[5]](#footnote-5) Utwór, do którego tańczy się Chachę powinien mieć tempo wynoszące między 28 a 30 taktów na minutę. Wykonując ten taniec tancerze powinni akcentować swoim ruchem parzyste uderzenia. Charakterystyczną cechą cha-chy jest rozliczenie, które w większości kroków wygląda tak samo. Walter Laird pisał: “*Muzyka jest skonstruowana tak, by czwarte uderzenie każdego taktu było podzielone na dwie równe części. W trakcie tańca pierwsze dwa kroki Cha Cha Chasse odpowiadają dwóm półuderzeniom utworzonym przez podzielone czwarte uderzenie. Trzeci krok Chasse przypada na pierwsze uderzenie następnego taktu.”*[[6]](#footnote-6) Przyspieszenie rytmu stóp pod koniec każdego taktu zapewnia więc płynne przejście do następnego, co jest cechą wspólną wielu tańców kubańskich.[[7]](#footnote-7) Jest to taniec bardzo energiczny, tańczony staccato. Ruchy w cha-chy są wykonywane z dozą kokieteryjności i atrakcyjnej elegancji.

**Rozdział 1.1.2. "Samba"**

W latach 1920-1930 w Stanach Zjednoczonych zaczęła zdobywać popularność Samba, taniec pochodzący z Brazylii. Jak podaje Walter Laird w swojej publikacji, po raz pierwszy została zaprezentowana pod nazwą Maxixe w 1913 roku, by powrócić już jako Samba w roku 1923. W roku 1939 została zaprezentowana jako eksponat na Wystawie Światowej w Nowym Jorku[[8]](#footnote-8). Forma Samby jako tańca towarzyskiego odbiega od oryginalnej samby brazylijskiej. Jest ona znacznie wolniejsza, tańczona w parach. Pogłębiona zostaje również charakterystyczna akcja ciała "bounce". W swojej książce Walter Laird pisze: “*Akcja Bounce w Sambie tworzona jest poprzez kompresowanie i prostowanie kolana i kostki nogi wspierającej większość ciężaru ciała w trakcie wszystkich ruchów w sambie, których czasowanie brzmi “1 a 2*”.[[9]](#footnote-9)



Samba ma metrum parzyste 2/4, a tempo utworu musi wynosić między 54 a 56 taktów na minutę. Dominujące akcenty perkusyjne ułożone są na parzystych uderzeniach taktu. Jej podstawowe rytmy bazują na rytmach synkopowanych.[[10]](#footnote-10)

**Rozdział 1.1.3. "Rumba"**

Historia tego tańca sięga XVI wieku. Był on wtedy taneczną pantomimą stosunku seksualnego między agresywnym mężczyzną i defensywną kobietą, tańczoną z wyolbrzymionymi ruchami bioder. Z biegiem czasu taniec ten nabrał ogłady, by w latach 1920’ zdobyć popularność jako egzotyczna zabawa w Stanach Zjednoczonych.[[11]](#footnote-11) Według Waltera Lairda Rumba przybyła do Europy dwa razy. Po raz pierwszy jako Square Rumba w roku 1931 i jako Cuban Rumba w roku 1948. Tak jak i dla Cha-chy, metrum dla Rumby to 4/4. Tempo wynosi 27-29 taktów na minutę. Taniec należy rozpoczynać na czwarte uderzenie taktu. W rozdziale poświęconym Rumbie Walter Laird pisze, że "*Rumba jest tańcem <<ciała>>, ruch bioder uzyskuje się dzięki przenoszeniu ciężaru ciała ze stopy na stopę*"[[12]](#footnote-12). Właśnie te biodra, ciągle wykonujące ruch o kształcie horyzontalnie ułożonej ósemki są główną cechą charakterystyczną rumby. Tańcząc, omija się zazwyczaj pierwsze uderzenie taktu, co (tak jak w przypadku cha-chy ósemek na końcu taktu) również zapewnia płynne przenikanie się taktów.[[13]](#footnote-13) Rumba jest tańcem wolnym, o romantycznym wydźwięku. Tancerze tańczący rumbę mają za zadanie przedstawić emocje pomiędzy kobietą a mężczyzną.

**Rozdział 1.1.4. "Paso Doble"**

Paso Doble jest tańcem wywodzącym się z Hiszpanii, który, jak podaje Walter Laird, po raz pierwszy zawitał na parkietach Europy w roku 1916. Ma parzyste metrum 2/4, a tempo wynosi 60-62 takty na minutę. Akcent muzyczny jest umiejscowiony na pierwszym uderzeniu każdego taktu, natomiast sam taniec powinien być rozpoczynany krokiem na pierwsze uderzenie frazy muzycznej.[[14]](#footnote-14) Taniec ten jest inspirowany walkami byków, przedstawiający przygotowania do nich i celebrację po ich zakończeniu.[[15]](#footnote-15) Utwór do którego wykonuje się Paso Doble na większości turniejów musi mieć określoną strukturę z przeniesieniami akcentów i pauzami po określonej liczbie fraz. Bardzo charakterystycznym elementem tego tańca jest obecność apelów. Opisuje je w samym wstępie do rozdziału “*Paso Doble*” Walter Laird: “*Apel jest krokiem przygotowawczym, używanym do rozpoczęcia ruchu (figury) w trakcie którego Trzymanie Bliskie nie zostaje zachowane. Rozpoczynany ze złączonymi stopami, z ciężarem ciała na lewej stopie (panie na prawej) Apel składa się z silnego opadnięcia na prawą stopę i nogę, któremu towarzyszy właściwe prowadzenie do figury, która będzie tańczona.”****[[16]](#footnote-16)*** Paso Doble wyróżnia się spośród innych tańców stylu latynoamerykańskiego właściwą sobie, spłaszczoną pracą bioder. Ponadto, podczas utrzymywania Pozycji Promenady, w przeciwieństwie do pozostałych tańców, tancerze nie powinni mieć kontaktu w ciele.[[17]](#footnote-17)

**Rozdział 1.1.5. "Jive"**

Jive jest jedynym tańcem latynoamerykańskim, który nie wywodzi się z kultur latynoskich. Jego korzenie sięgają tańców, które narodziły się w Stanach Zjednoczonych. Zawiera więc wiele wspólnych cech z tańcami takimi jak rock'n'roll, czy boogie. Walter Laird w “Technice tańca latynoamerykańskiego” zezwala nawet na “*rytmiczne interpretacje z Lindy i Rock’n’Rolla, które mogą być użyte w Jive*”[[18]](#footnote-18). Jive pojawił się w Europie po raz pierwszy w roku 1943. Taniec ten ma parzyste metrum o wartości 4/4, a tempo muzyki powinno wynosić 42-44 takty na minutę. Akcenty są umiejscowione na parzystych uderzeniach taktu[[19]](#footnote-19). Cechą charakterystyczną tego tańca jest częste pojawianie się kroku Chasse (czyt. szase). “*Chasse w Jive składa się z grupy trzech kroków. W drugim kroku stopa poruszana jest w połowie dołączana do stopy statycznej.*”[[20]](#footnote-20) Większość figur tego tańca obejmuje 1½ taktu, opierając się na następującej konstrukcji: dwa kroki, każdy odpowiadający jednemu uderzeniu i dwa Chasse, z których każde zawiera dwa uderzenia.

**Rozdział 1.3. “Nauczanie tańca towarzyskiego”**

Aby zostać trenerem tańca towarzyskiego w Polsce należy posiadać co najmniej wykształcenie średnie, klasę taneczną „C” (około trzech lat kariery tanecznej), odbyć szkolenie i zdać egzamin z wiedzy na temat techniki tańca. Aby legalnie nauczać tańca towarzyskiego, nauczyciel powinien posiadać dokument poświadczający ukończenie takiego kursu instruktorskiego.[[21]](#footnote-21) Kursy takie organizowane są przez każdą z federacji związanych z tańcem towarzyskim (np.: Polskie Towarzystwo Taneczne World DanceSport Federation lub World Dance Council).

Należy również pamiętać, że Sportowy Taniec Towarzyski został zaakceptowany przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski jako sport na 106. Sesji Komitetu, 4 września 1997.[[22]](#footnote-22) Należy wysnuć więc wniosek, że nauczyciel powinien spełniać rolę trenera sportowego. Jak pisze Jean Dorff, wieloletni trener, w artykule “*What makes a good or effective coach?*”, w którym odnosi się do trenerów tańca towarzyskiego: “*Rola trenera jest skomplikowana. Badania pokazują, że trener służy jako instruktor, nauczyciel, motywator, zastępczy rodzic, pracownik socjalny, przyjaciel, menedżer i terapeuta. Trener powinien rozumieć stan rozwoju i limity swoich uczniów, by dostarczyć im dobrze wymierzone ćwiczenia i naukę. W dodatku, oczekuje się od trenerów, by posiadali głęboką wiedzę o sporcie, którego uczą, zawierającą zasady, umiejętności i technikę potrzebne do uprawiania danego sportu.*”[[23]](#footnote-23)

Na oficjalnej stronie internetowej Działu Edukacyjnego World Dance Council (WDC), jednej z dwóch głównych światowych federacji tańca towarzyskiego, znajduje się opis Misji stowarzyszenia napisany przez Vibeke Toft, wielokrotna Mistrzyni Świata w tańcach Latynoamerykańskich. Wśród postulatów nawołuje do “*inspiracji, stymulowania i promowania doskonałości w edukacji społeczności WDC*”,“*rozwoju [...] metod kształcenia i uczenia się poprzez ciągłą naukę, źródła, wkład i rozgłaśnianie [tańca]*”, “*ciągłego zaangażowanie w rozwój, pionierstwa i doceniania różnych środowisk nauczania i perspektyw*” oraz “*rzucania wyzwań tancerzom poprzez innowacje w dziedzinie edukacji wykraczają poza obecny poziom wiedzy i szkoleń, dzięki czemu staną się oni integralną częścią społeczności WDC i AL*”.[[24]](#footnote-24) Są to oświadczenia, którymi powinni, według Vibeke Toft, kierować się nauczyciele Sportowego Tańca Towarzyskiego.

Postać osoby nauczającej tańca turniejowego powinna więc łączyć w sobie wiele postaw. Wśród najważniejszych wymienić można:

* Nauczyciela - osobę nauczającą prowadząc dialog,
* Instruktora - osobę nauczającą za pomocą monologów,
* Trenera sportowego - osobę odpowiedzialną za przygotowanie fizyczne zawodnika sportowego,PRZYPISY
* Trenera osobistego - osobę odpowiedzialną za odpowiednie nastawienie psychiczne wobec danej dziedziny życia, pomagającą odkryć tancerzowi cel w tańcu samemu,
* Mediatora - bezstronną postać kierującą konflikt ku rozwiązaniu.[[25]](#footnote-25)

**Rozdział 1.1. "Styl latynoamerykański tańca towarzyskiego"**

Taniec towarzyski dzieli się na dwa style: standardowy i latynoamerykański. Dziś w skład każdego z nich wchodzi po pięć tańców. Grupa tańców standardowych zawiera: walca angielskiego, tango międzynarodowe, walca wiedeńskiego, slow foxa i quickstepa. Tańce latynoamerykańskie to: cha-cha, samba, rumba, pasodoble i jive. Technika wszystkich tych tańców została opisana w dwóch książkach, oddzielnie dla tańców standardowych[[26]](#footnote-26) i latynoamerykańskich[[27]](#footnote-27). Na dzień dzisiejszy istnieją dwie główne federacje tańca towarzyskiego, opisujące jego zasady i kontrolujące: World Dance Council (w skrócie WDC), oraz World DanceSport Federation (WDSF).

Tańce stylu latynoamerykańskiego wywodzą się głównie z Ameryki Łacińskiej. Istnieją jednak dwa wyjątki, jest to Jive i Paso Doble. Pierwszy z nich jest silnie zakorzeniony w rodzinie tańców swingowych[[28]](#footnote-28), które kreowały się na terenie Stanów Zjednoczonych. Paso Doble jest tańcem pochodzącym z Półwyspu Iberyjskiego. Każdy z tych tańców ma swoją własną historię i proces tworzenia się. Poniżej opisane zostaną tańce stylu latynoamerykańskiego w kolejności, w której są prezentowane na turniejach tańca WDC.

**Rozdział 1.1.1. "Cha-cha"**

Cha-cha jest tańcem latynoamerykańskim, który powstał jako ostatni. Ma parzyste metrum 4/4. Utwór, do którego tańczy się chachę na turniejach musi mieć tempo wynoszące między 32 a 34 takty na minutę. Chacha jest akcentowana na pierwsze uderzenie każdego taktu. Wywodzi się z tańców kubańskich takich jak rumba, czy mambo. Charakterystyczną cechą cha-chy jest rozliczenie, które w większości kroków wygląda tak samo. Jeden takt składa się z trzech ćwierćnut i dwóch ósemek. Liczenie do tego tańca wyglądą więc następująco: "Raz, dwa, trzy, cztery i raz, dwa, trzy, cztery i..." Przyspieszenie rytmu stóp pod koniec każdego taktu zapewnia więc płynne przejście do następnego, co jest cechą wspólną wielu tańców kubańskich. Jest to taniec bardzo energiczny, tańczony staccato. Ruchy w cha-chy są wykonywane z dozą kokieteryjności i atrakcyjnej elegancji.

**Rozdział 1.1.2. "Samba"**

Samba pochodzi z Brazylii. Forma samby jako tańca towarzyskiego odbiega jednak od oryginalnej samby brazylijskej. Jest ona zauważalnie wolniejsza, pogłębiona zostaje charakterystyczna akcja ciała "bounce" i przede wszystkim jest tańczona w parach. Samba ma metrum parzyste 2/4, a tempo utworu musi wynosić między 54 a 56 taktów na minutę. Dominujące akcenty perkusyjne ułożone są na parzystych uderzeniach taktu. Jej podstawowe rytmy bazują na rytmach synkopowanych. Najbardziej zauważalną cechą samby jest akcja *bounce[[29]](#footnote-29)*. Samba również jest tańcem bardzo energicznym. W porównaniu do cha-chy posiada jednak o wiele szerszy zakres pracy bioder i płynny sposób wykonywania kroków.

**Rozdział 1.1.3. "Rumba"**

Rumba jest drugim tańcem o kubańskich korzeniach wchodzący w garnitur tańców latynoamerykańskich. Podobnie do cha-chy ma metrum 4/4. Tempo wynosi jednak 27-29 taktów na minutę. Taniec należy rozpoczynać na czwarte uderzenie taktu. "Rumba jest tańcem <<ciała>>, ruch bioder uzyskuje się dzięki przenoszeniu ciężaru ciała ze stopy na stopę"[[30]](#footnote-30). Właśnie te biodra, ciągle wykonujące ruch o kształcie horyzontalnie ułożonej ósemki są główną cechą charakterystyczną rumby. Tańcząc, omija się zazwyczaj pierwsze uderzenie taktu, co (tak jak w przypadku cha-chy ósemek na końcu taktu) również zapewnia płynne przenikanie się taktów. Rumba jest tańcem wolnym, o romantycznym wydźwięku. Tancerze tańczący rumbę mają za zadanie przedstawić emocje pomiędzy kobietą a mężczyzną.

**Rozdział 1.1.4. "Paso doble"**

Paso doble jest tańcem wywodzącym się z Hiszpanii. Ma parzyste metrum 2/4, a tempo wynosi 60-62 takty na minutę. Akcent muzyczny jest umiejscowiony na pierwszym uderzeniu każdego taktu. Jest to taniec tańczony mocno, staccato, silnie inspirowany walkami toreadorów z bykami. Utwór do którego wykonuje się ten taniec musi mieć określoną strukturę z przeniesieniami akcentów i pauzami po określonej liczbie fraz. Choreograf powinien silnie skupiać się nad frazowaniem i zaznaczaniem akcentów figurami i krokami przez całą choreografię. Bardzo charakterystycznym elementem tego tańca jest obecność *apelów[[31]](#footnote-31).*

**Rozdział 1.1.5. "Jive"**

Jive jest jedynym tańcem latynoamerykańskim zawierającym akcje swingowe. Pochodzi on z rodziny tańców lindy hopowych. Zawiera więc wiele wspólnych cech z tańcami takimi jak rock'n'roll, czy boogie. Ma parzyste metrum o wartości 4/4, a tempo muzyki powinno wynosić 42-44 takty na minutę. Akcenty są umiejscowione na parzystych uderzeniach taktu. Charakterystycznymi elementami tego tańca są krok *chasse[[32]](#footnote-32)* oraz obecność dwóch sposobów pracy ciała: *rock[[33]](#footnote-33)*, oraz *swing[[34]](#footnote-34)*. Krok podstawowy jive'a jest tańczony poza frazą, ponieważ zamyka się on w 3 taktach, podczas gdy fraza zawiera ich cztery.

**Rozdział 1.3. “Nauczanie tańca towarzyskiego”**

Nauczanie tańca towarzyskiego różni się znacząco od nauki każdego innego stylu, ponieważ uczniowie muszą być bardzo dobrze przygotowani do zawodów, w których będą rywalizować swoimi umiejętnościami z innymi. Istnieje wiele czynników, na które nauczyciele powinni zwracać uwagę. Jednym z nich jest nauczenie tancerzy jak roztaczać wokół siebie odpowiednią energię i aurę. Są one jednymi z kluczowych czynników, by przyciągnąć na siebie uwagę sędziów i widowni w trakcie tańca. Kolejną rzeczą jest rytmiczność. Na tym nauczyciele powinni się skupiać bardzo mocno, ponieważ jest to rzecz, której brak zupełnie dyskwalifikuje tancerza w oczach sędziego. Liczy się również bardzo wyraz artystyczny tancerza na parkiecie. Są to wszystko rzeczy, które nauczyciel powinien przekazać swojemu uczniowi, by jego taniec był przyciągający uwagę, estetyczny i zachęcający do oglądania.

Istnieją również aspekty, względem których nauczyciel powinien stać się trenerem. Są to czynniki wspólne z innymi dziedzinami sportu i niezależnie od tego czy taniec towarzyski turniejowy kwalifikuje się jako sport czy nie, należy na nie zwracać uwagę przygotowując tancerzy do turniejów tańca towarzyskiego stylu latynoamerykańskiego.

**Rozdział 1.3.4 “Postać osoby nauczającej”**

Postać osoby nauczającej tańca turniejowego powinna łączyć w sobie wiele postaw. Wśród najważniejszych wymienić można:

* Nauczyciela - osobę nauczającą prowadząc dialog,
* Instruktora - osobę nauczającą za pomocą monologów,
* Trenera sportowego - osobę odpowiedzialną za przygotowanie fizyczne zawodnika sportowego,
* Trenera osobistego - osobę odpowiedzialną za odpowiednie nastawienie psychiczne wobec danej dziedziny życia, pomagającą odkryć tancerzowi cel w tańcu samemu,
* Mediatora - bezstronną postać kierującą konflikt ku rozwiązaniu.

Z pomniejszych postaci można również wymienić: doradcę, kostiumologa, kreatora wizerunku, etc. Osoba nauczająca parę taneczną powinna wiedzieć dokładnie, która postawa jest odpowiednia w danym momencie. Sukces pary zależy między innymi właśnie od poprawnych proporcji tych postaw.

**Rozdział 2. Nauczanie sportu. Trenerstwo. Trenowanie sportowców. Nauczanie sportowe.**

**Rozdział 2.1. Sport jako aktywność człowieka.**

**Rozdział 2.2. Obowiązki i zadania trenera sportowego.**

**Rozdział 2.3. Praca ze sportowcem.**

# 

**Bibliografia**

Ch. Batchelor, *This Thing Called Swing: Study of Swing Music and the Lindy Hop, the Original Swing Dance*, Original Lindy Hop Collection, London, England 1997

D. Fostiak, *Koordynacja ruchowa i jej znaczenie w procesie treningowym w opinii zawodników i trenerów sportowego tańca towarzyskiego*, Rocznik Naukowy AWF Gdańsk; 1996; t. V, 43-52.

A. Fredyk, E. Smol, *Taniec rytm muzyka w nauce i praktyce*, wyd AWF, Katowice 2014

G. J. Haas, *Anatomia w tańcu*, wyd. "Muza", Warszawa 2011

I. Karageorghis Costas, C. Terry Peter, *Psychologia dla sportowców,* wyd. INNE SPACERY 2014

W. Laird, *Technique of Latin Dancing*, International Dance Teachers' Association Ltd, Brighton, Anglia 1961

J. Matt, *Psychologia sportu*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Warszawa 2003

D. Piątkowski, *Obsesja doskonałości. Zostań legendą sportu*, wyd. KOS, Katowice 2014

M. Rokita, M. Bajdziński, *Podstawy teorii treningu motorycznego w sportowym tańcu towarzyskim*, Gorzów Wielkopolski – Kraków: PTT; 2006.

W. Starosta, *Podstawowe zdolności koordynacyjne, ich struktura i znaczenie dla odnoszenia sukcesów w sportowych tańcach turniejowych*, w: Materiały z II Kongresu Tańca, Stare Jabłonki; 1999

T. Ulatowski, *Teoria i metodyka sportu*, Sport i Turysyka, Warszawa 1981

M. Wieczysty, *Tańczyć może każdy* wyd. "Ad Oculus", Rzeszów 2006

W. M. Zaciorski, *Kształtowanie cech motorycznych sportowca* Sport i Turystyka, Warszawa; 1970

Opracowanie zbiorowe, *Taniec towarzyski*, wyd. "Damidos", Katowice 2015

Opracowanie zbiorowe ISTD *The Revised Technique of Latin American Dancing*,Anglia 1983

1. Guy Howard, *Technique of Ballroom Dancing*, International Dance Teachers' Association Ltd, Brighton, Anglia 1961 [↑](#footnote-ref-1)
2. Walter Laird, *Technique of Latin Dancing*, International Dance Teachers' Association Ltd, Brighton, Anglia 1976 [↑](#footnote-ref-2)
3. Walter Laird, *Technique of Latin Dancing*, International Dance Teachers' Association Ltd, Brighton, Anglia 1976, s 7 [↑](#footnote-ref-3)
4. Arthur Murray, *Cha Cha Dance*, 10.09.2010,[https://www.arthurmurraystudios.com/](http://https//arthurmurraystudios.com/) (dostęp 20.08.2017) [↑](#footnote-ref-4)
5. Walter Laird, *Technique of Latin Dancing*, International Dance Teachers' Association Ltd, Brighton, Anglia 1976, s. 122 [↑](#footnote-ref-5)
6. Tamże. [↑](#footnote-ref-6)
7. Rachel Thomas, *A Cuban Dance History Part I*, 14.06.2014, <http://www.roh.org.uk/news/> (dostęp 20.08.2017) [↑](#footnote-ref-7)
8. Gayle Kassing, *History of Dance*, Human Kinetics, Leeds, Anglia, 2017, s. 180 [↑](#footnote-ref-8)
9. Walter Laird, *Technique of Latin Dancing*, International Dance Teachers' Association Ltd, Brighton, Anglia 1976, s. 58 [↑](#footnote-ref-9)
10. Tamże. [↑](#footnote-ref-10)
11. Jennifer Indurayne, *Rumba*, 10.21.2015, <http://www.centralhome.com/> (dostęp: 20.08.2017) [↑](#footnote-ref-11)
12. Walter Laird, *Technique of Latin Dancing*, International Dance Teachers' Association Ltd, Brighton, Anglia 1976, s. 23 [↑](#footnote-ref-12)
13. Rachel Thomas, A Cuban Dance History Part I, 14.06.2014, <http://www.roh.org.uk/news/> (dostęp 20.08.2017) [↑](#footnote-ref-13)
14. Walter Laird, *Technique of Latin Dancing*, International Dance Teachers' Association Ltd, Brighton, Anglia 1976, s. 83 [↑](#footnote-ref-14)
15. Arthur Murray, *Paso Doble Dance*, 10.09.2010, [http://https://www.arthurmurraystudios.com/](http://https//arthurmurraystudios.com/) (dostęp 20.08.2017) [↑](#footnote-ref-15)
16. Walter Laird, *Technique of Latin Dancing*, International Dance Teachers' Association Ltd, Brighton, Anglia 1976, s. 83 [↑](#footnote-ref-16)
17. Tamże. [↑](#footnote-ref-17)
18. Walter Laird, *Technique of Latin Dancing*, International Dance Teachers' Association Ltd, Brighton, Anglia 1976, s. 158 [↑](#footnote-ref-18)
19. Tamże. [↑](#footnote-ref-19)
20. Walter Laird, *Technique of Latin Dancing*, Brighton, Anglia 1976, s. 158 [↑](#footnote-ref-20)
21. *Kurs na instruktora tańca*, <http://www.kursyinstruktorskie.edu.pl/taniec_sportowy.htm> (dostęp 23.08.2017) [↑](#footnote-ref-21)
22. *Part of the Olympic Movement*, <https://www.worlddancesport.org/> (dostęp 20.08.2017) [↑](#footnote-ref-22)
23. Jean Dorff, *What makes a good or effective coach?*, <http://wdced.com/2014/03/> (dostęp 21.08.2017) [↑](#footnote-ref-23)
24. Vibeke Toft, *Mission Statement WDC&AL Educational Department*, 27.02.2012, <http://wdced.com/2012/02/mission-statement-wdcal-educational-department/> (dostęp 23.08.2017) [↑](#footnote-ref-24)
25. Zarząd Główny Polskiego Centrum Mediacji, *Kodeks Etyki Mediatora*, <http://mediator.org.pl/uploaded/dokumenty/kodeks%202006.pdf>, (dostęp 25.08.2017) [↑](#footnote-ref-25)
26. Guy Howard, *Technique of Ballroom Dancing*, International Dance Teachers' Association Ltd, Brighton, Anglia 1961 [↑](#footnote-ref-26)
27. Walter Laird, *Technique of Latin Dancing*, International Dance Teachers' Association Ltd, Brighton, Anglia 1976 [↑](#footnote-ref-27)
28. Tańce swingowe – rodzina tańców narodzonych w pierwszej połowie XX w. w Stanach Zjednoczonych. Do rodziny należą tańce takie jak: lindy hop, swing, west coast swing, charleston, balboa i wiele innych. [↑](#footnote-ref-28)
29. *Bounce* - akcja polegająca na zginaniu i prostowaniu kolan w rytmie [¼, ¼] w krokach opartych o rytm synkopowany. [↑](#footnote-ref-29)
30. Walter Laird, *Technique of Latin Dancing*, International Dance Teachers' Association Ltd, Brighton, Anglia 1976, s. 23 [↑](#footnote-ref-30)
31. *Apel* – charakterystyczna akcja zaznaczająca przygotowanie do następującego po niej akcentu ruchowego. [↑](#footnote-ref-31)
32. *Chasse* – krok polegający na odstawieniu stopy wolnej, dostawieniu do niej nogi opornej i ponownym odstawieniu nogi wolnej. [↑](#footnote-ref-32)
33. *Rock* – (z ang. „kołysać”) akcja pracy ciała polegająca na ruchach bioder w przód i w tył, nadająca górnej połowie ciała charakterystyczny ruch kołyszący. [↑](#footnote-ref-33)
34. *Swing* – (z ang. „huśtawka”; „wahnięcie”) akcja pracy bioder polegająca na poruszaniu nimi z boku na bok ruchem wahadłowym. [↑](#footnote-ref-34)