

**Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu**

Centrum Doskonalenia Kadr
STUDIA PODYPLOMOWE
FORM TANECZNO-GIMNASTYCZNYCH I FITNESS

Agnieszka Hnatyszyn

**SAMBA I CHA-CHA-CHA W KĘGU TAŃCÓW
LATYNOAMERYKAŃSKICH**

*Bardzo serdeczne podziękowanie dla
dr Elżbiety Grodzkiej - Kubiak
za pomoc w napisaniu niniejszej pracy podypłomowej*

Praca pod kierunkiem
dr Elżbiety Grodzkiej-Kubiak

Poznań 2008r

**Składam szczególne podziękowania dla
dr Elżbiety Grodzkiej – Kubiak
za pomoc w napisaniu niniejszej pracy podyplomowej**

Streszczenie

Samba i Cha-cha-cha to jedne z najbardziej znanych tańców latynoamerykańskich. Są to tańce krajów gorących: Brazylia, Kuba, Afryka, Portugalia. Taki też mają charakter i styl.

Samba „rodziła się” z mieszanki tańców zarówno narodowych, regionalnych, jak i plemiennych Afryki, Ameryki Południowej i Portugalii. Jest to taniec z olbrzymią tradycją. Jego początki sięgają aż do 1500 roku wraz z pojawieniem się pierwszego Europejczyka na ziemi brazylijskiej oraz przybyciem niewolników z Afryki. Do Europy Samba zawitała dopiero w 1905r. Ogromną popularność zyskała dzięki filmowi nakręconemu w 1933r „Flying Down to Rio” z Fred Aster i Ginger Rogers. Do dnia dzisiejszego czujemy zachwyt oglądając ten film.

Cha-cha-cha natomiast jest dużo młodszym tańcem. Pochodzi ona z Kuby i zawiera w sobie także gorące rytmły. Powstała z tańca zwanego mambo. Formę taneczną cha-chy ustalono dopiero w 1953roku. Jej styl i sposób tańczenia zmieniał się kilkakrotnie. Składa się z około 20 podstawowych figur, które można łączyć w różne kombinacje.

Spis treści:

I	Wstęp: Wpływ tańca na zdrowie i samopoczucie człowieka.....	5
II	Cel i metoda pracy.....	9
III	Zarys historyczny tańców latynoamerykańskich..... 1. Samba w przeszłości..... 2. Cha-cha-cha w przeszłości.....	10 10 16
IV	Styl i charakter tańca Samba..... 1. Postawa taneczna, rytm, technika.....	18 19
V	Styl i charakter tańca Cha-cha-cha..... 1. Postawa taneczna, rytm, technika.....	20 20
VI	Znaczenie tańca w życiu codziennym.....	23
VII	Wnioski.....	24
VIII	Bibliografia.....	25

I. Wstęp:

Pragnienie tańca jest instynktowne u wszystkich ludzi we wszystkich kulturach. Jest w naturze ludzkiej coś, co podczas słuchania muzyki skłania ciało do ruchu. Muzyka dociera w głęb ludzkiej duszy i każe nam działać. Właśnie dlatego tańczymy. Jesteśmy niewolnikami swojego człowieczeństwa.

Taniec towarzyski jest bez wątpienia najbardziej wszechstronną formą tańca. Ani wiek, ani żadna niedoskonałość nie są dla niego przeszkodą. Umiejętności taneczne można wykorzystywać zarówno podczas oficjalnych, jak i nieoficjalnych uroczystości. Spontaniczność jest mile widziana. Pojawia się nieskończona liczba możliwości. Ale podstawy pozostają niezmienne.

Zdolności taneczne tkwią w nas wszystkich. Jak zauważał Jeff Allen: „Jeżeli ktoś wie, jak chodzić i jak wejść po schodach, to znaczy, że opanował już wiele pozytywnych podstaw tańca towarzyskiego. Przy odrobinie nauki i ćwiczeń przemiana z obserwatora parkietu w aktywnego uczestnika zabawy stanie się faktem.”

Wielu ludzi przekonało się, że taniec towarzyski uzależnia. Kiedy już raz się zacznie, nigdy nie ma się dość. Więcej tańców, więcej kroków, więcej partnerów, więcej sal, więcej muzyki, więcej zabawy. Na szczęście taniec towarzyski jest jedynym uzależnieniem, które pociąga za sobą niewiele, albo nie pociąga żadnych negatywnych konsekwencji. Taniec towarzyski dostarcza natomiast całego mnóstwa dodatkowych korzyści wykraczających daleko poza dobrodziejstwa ruchu w rytmie muzyki. Można powiedzieć, że czyni cuda na wiele sposobów. Pozwala odetchnąć od siedzącego trybu życia i zapewnia doskonały trening sercowo-naczyniowy. Otwiera cały świat możliwości towarzyskich. Zwiększa pewność siebie i poprawia postawę. Jest doskonałym sposobem na odreagowanie napięć codziennego życia. [1]

Taniec stał się jednym z najmodniejszych rodzajów treningu. Wzięło się to stąd, że wiele kobiet, znudzonych monotonnymi ćwiczeniami, szukając odmiany zainteresowało się lekcjami tańca. W klubach gimnastycznych

(zwanych fitness-studio lub fitness-club) można nauczyć się step-dance, tańca jazzowego czy baletu. Wobec dużego zainteresowania i napływu chętnych prowadzący kluby ciągle wzbogacają swoje programy i w większych miastach można uczęszczać na rozmaite kursy tańca. Najpopularniejsze są: taniec jazzowy, step-dance, flamenco, a w dalszej kolejności taniec brzucha, taniec afrykański i brazylijski, a także przyjęty entuzjastycznie musical-dance.

Taniec uruchamia wszystkie mięśnie i jest doskonałym treningiem dla całego organizmu. Ruchy taneczne, obroty i podskoki angażują po kolei poszczególne partie ciała i pozwalają na wyćwiczenie równowagi, giętkości, prawidłowej postawy i oddechu. Uczymy się panować nad swoim ciałem, kiedy poruszamy nim w sposób kontrolowany lub utrzymujemy w równowadze. Możemy urozmaicać trening taneczny wprowadzając coraz to nowe ruchy i kroki. Z lekcji na lekcję nasze ruchy staną się coraz bardziej pewne, płynne i nabiorą elegancji. Warto się trudzić, aby osiągnąć takie efekty. Pocimy się obficie i spalamy zapasy tłuszczy (o ile nie uzupełniamy utraconych kalorii obfitym posiłkiem). Mimo tego całego wysiłku rytmiczne ruchy taneczne przy pięknej muzyce działają odprężająco na ciało i psychikę. Przy nauce tańca wyraźnie to widać – taniec sprawia ogromną przyjemność i niebywale odpręża. Po pierwszych niepewnych krokach szybko się rozluźniamy i dopiero wtedy możemy w pełni rozkoszować się ruchem i muzyką. Rośnie poczucie siły i panowania nad własnym ciałem.[2] Są to wystarczająco dobre powody przemawiające na korzyść tańca. Poruszanie się w takt muzyki stanowi instynktowną, naturalną reakcję organizmu człowieka.

Taniec posiada różnorodne funkcje, które czynią go pięknym i wartościowym. Zaspokaja człowieka, gdyż w pełni spełnia jego oczekiwania. Jednym z nich jest fakt, że taniec jest doskonałą formą zabawy. Tańcząc dobrowolnie zyskuje się radość oraz zadowolenie i stąd też, samo słowo taniec wywołuje asocjacje z czymś przyjemnym, czyli z zabawą, a zatem z aktywną formą wypoczynku.

Według J.Huizinga taniec jest naturalną formą ruchu, którą nie trzeba zaszczepiać, bo ona sama już jest, ale trzeba ją podtrzymać, pielęgnować i doskonalić. Cel jest w nim samym, towarzyszy mu uczucie napięcia i radości oraz świadomość czegoś innego niż zwyczajne życie. Taniec w zabawie związany jest z dobrowolnym zaplanowaniem przez człowieka wolnego czasu podczas którego, dzięki rytmicznemu poruszaniu przy muzyce, doznaje dużej satysfakcji. Istnieją różne formy zabaw, a uzależnione są one przede wszystkim od wieku bawiących się osób. Inaczej traktują taniec małe dzieci, a inaczej młodzież czy dorośli.

Dla dzieci taniec jest naturalną swobodą ruchów. Objawia się to tym, że chętnie skaczą, kołyszą się, obracają się, mimo, że tego nikt ich nie uczył. Każde dziecko ten sam ruch wykonuje w inny sposób, tak jak go czuje i tak jak potrafi, gdyż obdarzone jest bogatą wyobraźnią ruchową. Dzieci gdy słyszą jakieś dźwięki, to bez większego zastanowienia próbują je wyrazić poprzez ruch. I mimo, że jest on spontaniczny, to jednak zawsze jest naturalnym.

Dorośli również lubią zabawić się poprzez taniec. I chociaż często nie mają zbyt dużo wolnego czasu, gdyż są pochłonięci swoimi obowiązkami i zmęczeni codzienną pracą, to jeśli już wybierają zabawę, to najczęściej taką, na której gra orkiestra melodie z dawnych lat i przy których można zatańczyć w parze. Zaangażowanie ich podczas zabawy jest bardzo duże, czasem zachowują się jak małe dzieci, a często starają się dorównać do aktualnej mody tanecznej. Wówczas pary się rozdzielają i każdy jak potrafi podskakuje, wymachuje rękoma, popisuje się przed innymi. Okazji do tańca nie mają jednak zbyt wiele. Czasem są to bale sylwestrowe, zabawy karnawałowe, festyny czy wesela.

Dla starszego pokolenia taniec jest najczęściej możliwością obcowania ze sztuką poprzez oglądanie go w telewizji lub w teatrze, a także jest jak gdyby pewnym pomostem wspomnień łączącym przeszłość i teraźniejszość. Dla nich pojęcie tańca najczęściej kojarzone jest z tradycyjną formą tańca ludowego przejawiającą się jeszcze czasem na weselach lub z tańcem towarzyskim

tańczonym w parze na zabawach przy orkiestrze. Okazją do tańca są uroczystości w domach rodzinnych, wczasowych, sanatoriach lub w domach opieki społecznej. Jeśli już tańczą, to wolą tańczyć w parze, prawdopodobnie dlatego, że tak ich pokolenie tańczyło, a może i dlatego, że nie mają zbyt wielkiej odwagi, by uzewnętrznić swoją osobowość w indywidualnym poruszaniu się. Często tęsknią za muzyką, mającą w sobie wiele ciepła i melodii, do której mogą coś zanucić. Często też nie potrafią dostosować się do głośno pulsującego rytmu, który zbyt mało im podpowiada jak mają się poruszać. Z uwagi na swój wiek tańczą mniej, lecz chętnie lubią patrzeć jak bawi się młodzież. Czasem im zazdroszczą, a czasem i krytykują, mówiąc: „w mojej młodości tańczyło się ładniej”. Taniec od wielu lat kojarzony jest z zabawą, czyli z czynnością wykonywaną dla przyjemności, rozrywki i odprężenia, a więc z czymś co sprawia przyjemność. Wartość tańca w zabawie człowieka łączy się z działalnością wystającą we wszystkich okresach jego życia, w której angażując się z całą pasją, pragnie znaleźć okazję do rekrecji i wypoczynku, odprężenia psychicznego i fizycznego, przyjemności i rozrywki, radości i zadowolenia.[3]

II. Cel i metoda pracy:

Celem mojej pracy jest przedstawienie historii powstawania i ewaluowania tańców latynoamerykańskich na świecie na przykładzie dwóch z nich : Samby i Cha-cha'y.

Metoda pracy jaką wybrałem jest to metoda opisowa i porównawcza.

III. Zarys historyczny tańców latynoamerykańskich;

Trudno się dziwić, że ludzie lubią tańczyć. Taniec w różnych formach istniał już 10 tys. lat p.n.e. Na ścianie jaskini w Cogull w północnej Hiszpanii zachowały się rysunki z epoki paleolitu przedstawiające sceny, w których tańczyli razem mężczyźni i kobiety. Ówczesne plastry, jakie wykonywali, nie przypominały tańców współczesnych, ale były charakterystyczne dla układów tanecznych po dziś dzień przez rdzenną ludność różnych regionów naszego globu.

Taniec towarzyski ma bogatą historię. Jak większość form artystycznych zawsze pozostawał pod wpływem dominujących prądów w danej społeczności i był ich odbiciem. W rozwoju takiej jego wersji, jaką znamy dzisiaj, ważną rolę odgrywały polityka, ekonomia, a nawet etyka.

1. Samba w przeszłości:

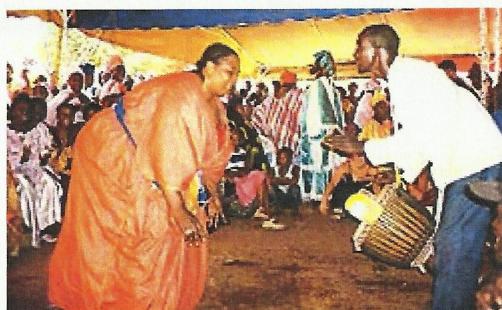
Tańce narodowe stanowią często mikrokosmos historii kraju. Nigdzie nie jest to tak wyraźnie uwidocznione, jak w przypadku Brazylii i jej narodowego tańca, samby. Nierzadko określa się w ten sposób szeroką gamę tańców, które są ze sobą spokrewnione i wywodzą się z tych samych korzeni.

Wszystko zaczęło się przeszło 500 lat temu, w 1500 roku, kiedy w Brazylii pojawił się pierwszy Europejczyk, Hiszpan, Vincente Yanez Pinzon. Cztery miesiące później roszczenia wobec tego kraju wysunęła Portugalia w osobie Pedra Alvareza Cabrala, zakładając pierwszą osadę w Salvador de Bahia.

W następstwie objęcia w posiadanie tego kraju wielu Portugalczyków przeniosło się do Brazylii. Przywieźli ze swojej ojczyzny tradycyjną muzykę i różne rodzaje tańców. Dalsze zawłaszczenie ziem Ameryki Południowej przyniosło import niewolników z Afryki, w wyniku czego kraj stał się mieszaniną trzech kultur.

Rdzenną religią ziemi brazylijskiej były wierzenia Indian dorzecza Amazonki. Niewolnicy afrykańscy wniesli wraz ze swoją religią obrzędy o charakterze voodoo, takie jak macumba i związane z nimi obrzędy taneczne oraz muzykę. Jednakże tubylcza ludność indiańska była źle traktowana przez najeźdźców, toteż ich kultura wywarła nieznaczny wpływ na rozwój dzisiejszych form tańca. Do tygla tańca dołączył tradycyjny taniec i muzyczna kultura Portugalii. Szczególnie interesujące jest fado i folias. Fado oznacza los, a muzyka wykonywana przy akompaniamencie gitary ma nostalgiczny charakter. Folias to pełne ekspresji formy tańca. Szczególnie zwracają uwagę ekstrawaganckie nakrycia głowy kobiet, które trudno nawet nazwać kapeluszami. Może to stanowić historyczne podłożę dla niezwykle wyszukanych kreacji noszonych przez kobiety podczas corocznej karnawałowej parady w Rio.

Największy wpływ na muzykę i taniec wywarł napływ niewolników, którzy przywieźli ze sobą tradycyjną muzykę i taniec swego kontynentu. Niewolnictwo w Brazylii zniesiono dopiero w 1888 roku. Przez blisko 400 lat z Afryki dostarczano rocznie około 10 tysięcy niewolników. Pochodzili z Angoli, Konga, Mozambiku, Nigerii i Zachodniego Sudanu. Jednakże największa ich liczba wywodziła się z plemion Mbundu i Ovinbundu z Angoli.





Wraz z ludnością pochodzenia afrykańskiego pojawiły się wyszukane tańce plemienne i rytmiczne instrumenty. Instrumenty rytmiczne były w znacznym stopniu prymitywne ale brzmiały bardzo efektownie. Składały się na nie różne rodzaje bębnów, pandeiros (tamburyny), chocallos (wydrążone tuby napełnione twardymi nasionami, którymi potrzasano, uzyskując specyficzny dźwięk), livros (pudełka cygar uderzane kijem jak bęben) i wiele innych. Wszystkie z wymienionych narzędzi były łatwe do wykonania i niedrogie.



Afrykanie przywieźli również ze sobą wiele plemiennych tańców, łącznie z batuque i semba. Z upływem czasu zmieszały się one z portugalskimi

i miejscowymi tańcami indiańskimi, by w rezultacie ukształtował się taniec, który obecnie nazywamy **sambą**.

Najbardziej znanym przejawem brazylijskiej kultury jest porywający spektakl karnawałowy z okazji tłustego czwartku w Rio de Janeiro. Zaczyna się w piątkowe popołudnie przed ostatkami, a kończy dopiero nad ranem w środę popielcową. Później następuje okres Wielkiego Postu. Karnawał oznacza „pożegnanie z mięsem”. Towarzyszy mu atmosfera wspaniałej zabawy, której uczestnicy mogą nabrać sił przed czekającymi ich czterdziestoma smutnymi dniami. Nigdzie na świecie nie świętuje się tego wydarzenia tak okazale jak w Brazylii. W tłusty czwartek ulicami Rio de Janeiro przechodzi wspaniała parada, wszyscy radośnie tańczą przyodziani w fantastyczne stroje. Szczególnie zwracają uwagę ogromne, ekstrawaganckie ozdoby głowy.

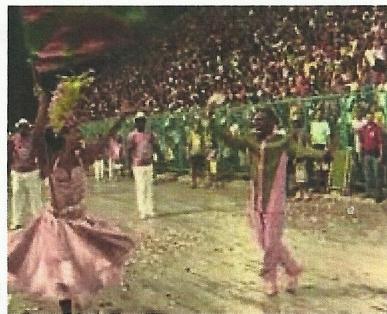
Jednym z najbardziej spektakularnych aspektów parady w Rio są występy grup tancerzy reprezentujących tak zwane „escolas de samba”, czyli „szkoły tańca”. Po Tłustym Czwartku szkoły te natychmiast zaczynają przygotowania kolejnego programu parady i tańców. Pod koniec roku rywalizują ze sobą i są oceniane przez sędziów wyznaczonych przez rady miejskie. Przechodzą wówczas przez specjalnie zbudowany do tego celu obiekt noszący nazwę sambadrom. Szkoły tańca, których są setki, mogą być ogromne i liczyć nawet tysiące uczniów. Każda składa się z trzech sekcji: muzyków zwanych ritmistas, tancerzy – passistas i platform na kołach używanych podczas karnawałowej parady, wypełnionych efektownymi kobietami, przeważnie w skąpych strojach z pięknymi ozdobami głowy.[4]

Karnawał w Rio narodził się w połowie XIX wieku, kiedy hotele zaczęły organizować bale maskowe w stylu europejskim. Niedługo potem na ulicy zaczęto urządzać bardziej dostępne i liczniejsze bale. Szkoły samby zyskały popularność dopiero w latach 30-tych XX wieku, kiedy zaczęły się gromadzić w centrum Rio.

To właśnie z konkurem samby wiąże się powstanie szkół tego tańca. Pierwsza szkoła samby o nazwie „Deixa Falar” została założona w 1928 roku. Działała jedynie do 1933 roku, ale ziarno zostało zasiane i wkrótce zaczęły powstawać kolejne. Z biegem lat stały się one prawdziwymi instytucjami kulturalnymi, o dużym znaczeniu dla lokalnej społeczności, szczególnie w biedniejszych dzielnicach miasta. Dzięki rywalizacji pomiędzy szkołami samby parady stawały się bardziej interesujące i barwne. Zaczęły budzić coraz większe zainteresowanie mieszkańców Rio.



Pierwsza parada – z miejscami siedzącymi dla publiczności i biletami odbyła się w centrum Rio de Janeiro w 1963 roku. Dopiero w 1984 roku występy szkół samby zostały przeniesione do specjalnie zbudowanego do tego celu obiektu - Sambodrom. W dniach karnawału obiekt ten staje się teatrem na otwartym powietrzu z trybunami dla 60 tysięcy widzów i traktem, na którym paradują rywalizujący ze sobą tancerze.

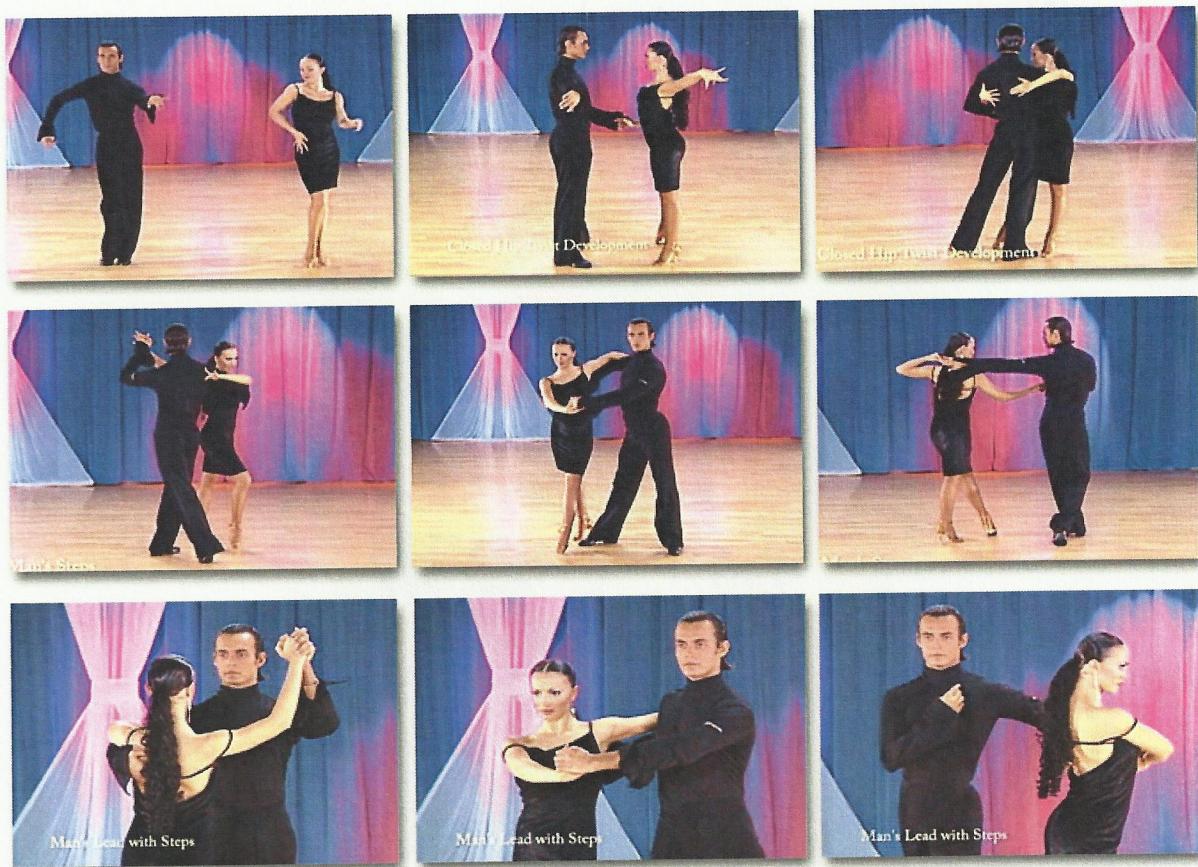


Na pięć dni władzę w mieście przejmuje Momo. Przez ten czas mitologiczny syn nocy i chaosu dzierży klucze do bram Rio, co oznacza, że miasto zamienia się w królestwo samby.[5]

Europa po raz pierwszy zobaczyła sambę przeszło 100 lat temu w 1905r. Pierwsza forma samby, która zyskała popularność w Europie, nosiła nazwę maxixe. Zaprezentowana została w sztuce George'a Edwarda „Lady Madcap”. Słynna para tancerzy z początków XX wieku, Vernon i Irene Castle, pokazała ten taniec podczas swoich występów. Vernon był Brytyjczykiem, który wyemigrował do Nowego Jorku, gdzie wraz ze swoją amerykańską żoną Irene stali się czołową parą taneczną tej epoki. Jednakże maxixe, chociaż spokrewniona z sambą, nie była jej przodkiem czystej krwi. Oznaki tego co miałoadejść zwiastowała film z 1933 roku Karioka („Flying Down to Rio”), w którym zagrali Fred Astaire i Ginger Rogers, tańcząc ze sobą po raz pierwszy. W filmie tym widzowie mogli zobaczyć kariokę (z ang. Carioca)- taniec o wyraźnym wpływie samby. Carioca to nazwa małej rzeki płynącej przez Rio, a tancerze samby często sami siebie nazywająca carioca. Prawdziwy wpływ samby i jej muzycznych rytmów ugruntowały filmy Carmen Mirandy, a szczególnie światowa wystawa w Nowym Jorku w 1939roku, na którą brazylijski rząd przysłał dużą liczbę cieszących się popularnością zespołów uprawiających ten taniec.[6]

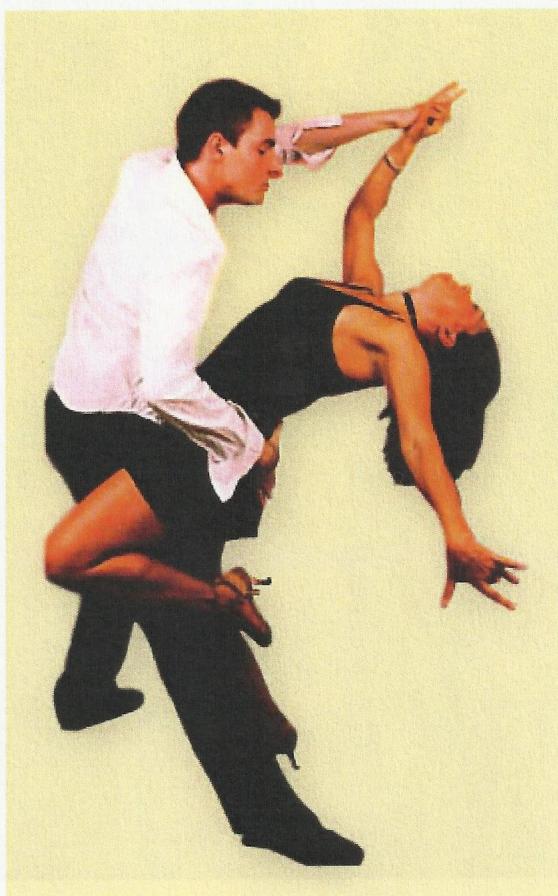
2. Cha-cha-cha w przeszłości;

Kubańska muzyka i taniec wywarły ogromny wpływ na sztukę taneczną całego świata. Cha-cha to jeden z najmłodszych tańców latynoamerykańskich pochodzenia Kubańskiego. Enrique Jarrin rozwinał cha-cha-cha z mambo. Styl i sposób tańczenia zmieniał się kilkakrotnie. Początkowa forma stacatto polegająca na ostrym zginaniu i prostowaniu kolan, została zastąpiona (pod wpływem nowego stylu utworów muzycznych) łagodniejszą, lecz w dalszym ciągu rytmiczną akcją nóg. Forma taneczna została ustalona dopiero w 1953r. W 1957r. po raz pierwszy zatańczono ten taniec w Niemczech, a Gerd Hadrich pokazał pierwsze kroki. Jest tańcem bardzo popularnym i lubianym zarówno wśród tancerzy jak i miłośników tańca. Cha-cha-cha ma w sobie dużo elementów jazzu, beat'u i tańca dyskotekowego. Cechą charakterystyczną jest fascynujący rytm i swawolne ruchy opatrzone kokieteryjnym flirtem.



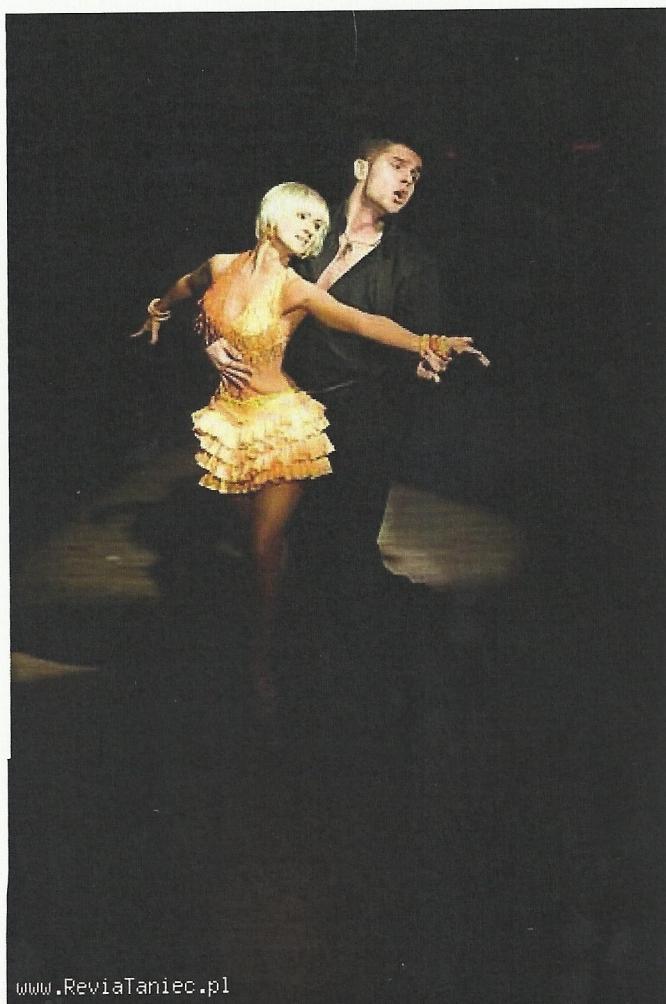
Cha cha cha jest tańcem stosunkowo młodym, na jego powstanie złożyły się wpływy wywierane przez jazz, swing na muzykę kubańską. Melodie i rytmu cha cha cha pojawiły się w Europie i Stanach Zjednoczonych dopiero w latach pięćdziesiątych, pierwsze ujednolicenie form tego tańca miało zaś miejsce w roku 1953. Cha cha cha jest tańcem z kategorii tańców Ameryki Łacińskiej, tańczy się go prawie w miejscu w przeciwnieństwie do tańców tańczonych dookoła sali. Styl i sposób tańczenia zmieniały się już kilkakrotnie. Mimo stosunkowo krótkiej historii cieszy się bardzo dużym powodzeniem wśród tancerzy na całym świecie.

Cha cha cha wchłania wszystkie nowinki muzyczne. Ogromna różnorodność jej kroków wciąż jest wzbogacana o nowe, jak *locomotion* Litte Evy, *moonwalk* Jacksona, Królik Roger czy *vouge* Madonny. Niezależne ruchy klatki piersiowej i ramion, a do tego mnóstwo krótkich rytmicznych kroków – wszystko to razem składa się na radosny, seksowny latynoski taniec.[7]



IV. Styl i charakter tańca Samba.

Samba zaliczana jest do grupy tańców Ameryki Łacińskiej. Jest to taniec progresywny, ruchowo-przestrzenny, z charakterystycznym sprężystym ruchem ciała. Samba jest tańcem skocznym i szybkim. Istnieje kilka odmian samby granej w różnych tempach. Do utworów muzycznych wykonywanych w tempie wolnym tańczy się sambę zwaną baio (baion). Szybka samba nosi nazwę samba de morro i bardziej przypomina muzykę marszową. Znamy wiele form samby i towarzyszącej jej muzyki co jest ściśle związane z wielkością kraju z którego pochodzi (Brazylii), jak i niezliczonej ilości szkół tańca samby. [8]



Postawa taneczna, rytm, technika.

Tańczący stają w pozycji naturalnie wyprostowanej i trzymają głowy wysoko. Ustawieni w nieznacznej odległości od siebie, tancerz obejmuje tancerkę prawą ręką. Jest to postawa zasadnicza, ponadto wyróżnić można pozycję otwartą - tancerz nie obejmuje partnerki, trzymanie odbywa się tylko jedną ręką, a także pozycję promenady - partner ustawiony jest po lewej stronie tancerki.

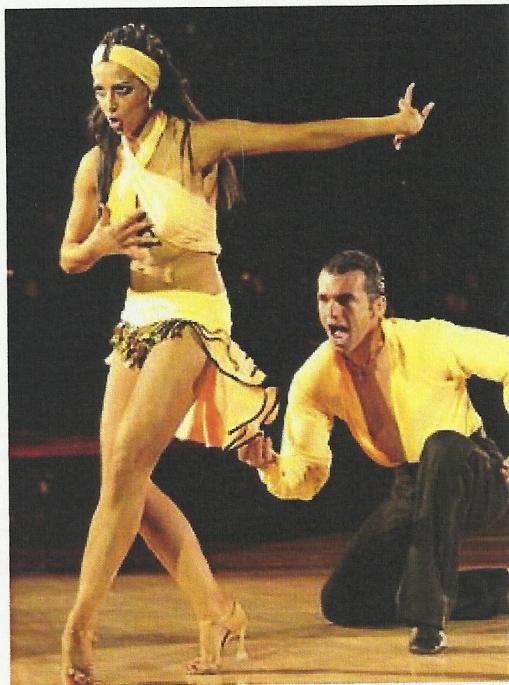
Samba charakteryzuje się trzema zasadniczymi podziałami rytmicznymi i dwoma sposobami tańczenia: sambą dwukrokową i trzykrokową. Sambę tańczymy w takcie na 2/4. Tempo wynosi: 54-56 taktów na minutę.

Wszystkie kroki do przodu stawiane są od podeszwy na całą stopę, w większości figur dwukrotnie zginamy i prostujemy kolana, a ruch bioder nie jest przenoszony na górną część ciała.



V. Styl i charakter tańca cha-cha-cha.

Cha-cha-cha tańczona jest właściwie w miejscu. Jest to taniec dynamiczny, o rytmicznej wyrazistej muzyce. W początkowej fazie nauki rytm cha-cha-cha sprawia tancerzom duże trudności, stosuje się więc często uproszczone sposoby liczenia zamiast oryginalnego rytmu kubańskiego. Początkujący tancerz powinien nasłuchiwać trójdzielnego rytmu , który pojawia się pod koniec każdej jednostki taktowej muzyki. Jest on szybki i należy wykonać trzy szybkie kroki w rytm usłyszanego dźwięku „da da da”.[9]



Postawa taneczna, rytm, technika.

Tancerz i tancerka ustawiając się w nieznacznej odległości od siebie, naturalnie wyprostowani. Tancerz obejmuje partnerkę prawym ramieniem. Jest

to postawa zasadnicza oprócz której wyróżnić możemy także pozycję otwartą, promenady, odwrotnej promenady i obrotu pod ręką. Ustawienie określa się w odniesieniu do partnera, a nie miejsca. Ciało partnera i partnerki nie mają ze sobą kontaktu. We wszystkich figurach cha-cha-cha tancerze nie poruszają się wokół sali.



Typowy rytm cha-chy to 4/4 licząc: wolny, wolny, wolny, szybki, szybki. Krok wolny zajmuje jedną jednostkę taktową, a szybki - połowę jednostki. Tempo wynosi 32-34 taktów na minutę. Cha-chę akcentujemy na 1 i 3 miarę taktową.

Przeważnie kroki wolne wykonuje się, podobnie jak w rumbie, na przeprostowanych kolanach, zaś kroki szybkie na rozluźnionych. Podstawowa technika taneczna cha-chy jest bardzo zbliżona do techniki rumby. Główną zasadą techniczną są tzw. „przeprosty”, figury polegające na wyprostowywaniu kolan na „raz” oraz w figurze „lockstep”. Również wiele figur w cha-chy zostało zaadoptowanych z rumby. W cha-chy także charakterystyczne są kokieteryjne ruchy, choć nie aż tak bardzo, jak w rumbie, bo ze względu na szybsze tempo jest na to mniej czasu. Wszystkie kroki stawiane są z podeszwą na całą stopę, dodatkowo stosuje się charakterystyczne ruchy bioder.



Cha - cha - cha jako odrębny taniec została uznana w 1953 r. ale jej reguły od tego czasu kilkukrotnie uległy zmianom.

Cha - cha - cha składa się z około 20 podstawowych figur i opartych na nich niezliczonych wariacji. Taniec ten wymaga silnej pracy nóg i bioder. Ruchy muszą być energiczne, wręcz zadziorne, ale nogi podczas tańca nie powinny wychodzić poza obrys ciała. Istotnym elementem technicznym są wyprostowane nogi w większości pozycji.

VII. Znaczenie tańca w życiu codziennym;

Ludzie mogą nie zdawać sobie sprawy, że taniec tkwi głęboko w kulturowym dziedzictwie każdego z nas. Z biegiem lat w zależności od okoliczności, tańce się zmieniały. Jednak fakt, że taniec jest zakodowany w psychice człowieka może nie być wystarczającym argumentem, by kogoś do niego zachęcić.

W obecnej epoce życie ułatwiają nam usprawniające pracę urządzenia. Wiele osób korzysta z samochodu, zamiast przejść się piechotą lub odbyć przejażdżkę na rowerze. Toteż konieczność uprawiania ćwiczeń fizycznych w celu utrzymania dobrej kondycji staje się sprawą pierwszorzędnej wagi. Taniec może odegrać ważną rolę w przypadku wielu ludzi, którzy odczuwają potrzebę poprawy stanu swego zdrowia.

Taniec nie tylko pomaga w uzyskaniu dobrej kondycji ale też wpływa korzystnie na pracę mózgu. Badania medyczne wskazują nawet, że osoby zajmujące się tańcem są mniej podatne na chorobę Alzheimera. Dyscyplina uczenia się kroków i zastosowania tej wiedzy w praktyce jest nieoceniona dla każdego, a szczególnie dla osób w starszym wieku.

Gdy muzyka sprawia, że ruchy partnerów stają się coraz bardziej harmonijne, wówczas instynktowne uczucie przyjemności wywołane tańcem wyraźnie wzrasta. W miarę czynionych postępów nasze ruchy nabierają płynności. Zaczynamy przeżywać jeszcze większą radość, gdy taniec harmonizuje z muzyką.

VII Wnioski:

Taniec był, jest i będzie częścią naszego życia. Jest wyrazem naszych emocji, uczuć, wrażeń duchowych. Pełnił wiele ról od początków istnienia świata i pozostań z nami do jego końca. Bez względu na rodzaj i charakter tańca jest on bardzo ważnym elementem naszej egzystencji.

Tańce latynoamerykańskie są tańcami z „duszą”. Mają w sobie tą gorączkę, która zmusza człowieka do wejścia na parkiet i wyrażenia samego siebie poprzez odzwierciedlenie każdego kroku i ruchu ciała.

Samba i cha-cha-cha niosą w sobie dziedzictwo różnych kultur i poprzez to dziedzictwo ukazują nam swoje piękno.

VIII Bibliografia

- [1] Allen Jeff „Taniec towarzyski”, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2006r.
- [2] Felix Karin „Kondycja i uroda-ruch, relaks, uroda, odżywianie”, GeoCenter International, Warszawa 2006r.
- [3] Kuźmińska Olga „Taniec w teorii i praktyce”, AWF im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, seria: podręczniki Nr 54, Poznań 2002r.
- [4] Wainwright Lyndon „Zatańczmy”, Świat Książki, Warszawa 2006r.
- [5] www.travelforum.pl
- [6] Wainwright Lyndon „Zatańczmy”, Świat Książki, Warszawa 2006r.
- [7] Allen Jeff „Taniec towarzyski”, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2006r.
- [8] Wainwright Lyndon „Zatańczmy”, Świat Książki, Warszawa 2006r.
- [9] Wainwright Lyndon „Zatańczmy”, Świat Książki, Warszawa 2006r.