

ŠPORT, PLES

SKUPINSKI PLES 8.RAZRED:

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=ivg4OsR3OeI>

GLASBA: <https://www.youtube.com/watch?v=ej4SPJ6LHsE>

ANGLEŠKI VALČEK:

2x desni kvadrat (plesalec z desno nogo naprej, plesalka levo nogo nazaj)

Desni obrat po $\frac{1}{4}$

Osnovni korak (plesalec z desno naprej, vstran, priključi)

Levi obrat po $\frac{1}{4}$

Osnovni korak (plesalec z levo nogo naprej, vstran, priključi)

Ločitev (oba korak nazaj vstran priključi in naprej, vstran priključi- plesalec prične z desno nogo nazaj, plesalka z levo nogo nazaj)

Plesalka pod roko (plesalec ponovi iz desno nazaj, vstran, priključi in naprej, vstran, priključi, plesalka pa naredi 6 korakov v krogu pod plesalčevo levo roko, prične z levo nogo)

Od začetka.

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

SKUPINSKI PLES 6.RAZRED:

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=h821Bd4I8gk>

GLASBA: <https://www.youtube.com/watch?v=1SfDF6AA6ag>

TECHNO SWING:

PLESALEC: leva noga nazaj ,desna noga naprej, stopi leva, stopi desna

PLESALKA: desna noga nazaj, leva noga naprej, stopi desna, stopi leva

2x osnovni korak

Okoli sveta po $\frac{1}{4}$

Plesalka ob bok plesalcu

2x bum

Plesalka na svoje mesto

Menjava za hrbtom

GLASBA:



TSW (Nina Puslar) - Ta svet ne zna zivet.mp3

SKUPINSKI PLES 9.RAZRED:

GLASBA:

<https://www.youtube.com/watch?v=dvgZkm1xWPE&list=PLUXAvw40IsKeSGWPZDt27shPcHCcrd3NX&index=21>

1-4 KORAKI NAPREJ V PLESNO SMER

5-8 KORAKI NAZAJ V PLESNO SMER

1-4 KORAKI NAPREJ V NASPROTNO SMER PLESNI SMERI

5-8 KORAKI NAZAJ V NASPROTNO SMER PLESNI SMERI

1,2 ZIB NARAZEN

3,4 ZIB SKUPAJ (PETKA)

5,6 ZIB NARAZEN

7, 8 ZAPRTA SPODNJA DRŽA (NOS NA NOS)

1,2 ZIB V PLESNI SMERI

3,4 ZIB NASPROTNA SMER PLESNI SMERI

5-8 PLESALKO POŠLJEŠ NAPREJ V PLESNI SMERI

Od začetka z novo soplesalko.

KORAČNI FOXTROT:

Lahko si pomagaš s priloženim videom. Posnetki so za ritmični foxtrot in se šteje počasi, počasi, hitro, hitro. Pri koračnem štejemo počasi, počasi, počasi, počasi.

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=cZxTb5iQ9f4&list=PLRkGeu-tPelvX1gIPizUZEZOCdjehMF0R&index=2>

Plesalec prične z levo nogo naprej.

Plesalka z desno nogo nazaj.

Osnovni korak naprej

Osnovni korak nazaj

Osnovni korak naprej

Desni zibalni korak (plesalec z levo nogo nazaj, plesalka z desno nogo naprej) 1/3

Zaključiš z osnovnim korakom nazaj

Osnovni korak naprej

Osnovni nazaj

Levi zibalni korak (plesalec z levo nogo naprej, plesalka z desno nogo nazaj) 1/3

Zaključiš z osnovnim korakom naprej.

Od začetka.

Glasba:



Foxtrot 1 (pocasen (Rok Kosmac)) - Verjemi.mp3

PLES 7.RAZRED

ČA-ČA-ČA

Štejemo 1,2,3,4,1,2,3 **ča ča ča**

Na **ča ča ča** pričnejo plesalci z levo nogo vstran (3 hitre korake stopi stopi), plesalke z desno nogo

Osnovni korak na mestu (TIME STEP)

Osnovni korak z zibalnim korakom (naprej, nazaj) (CHECK STEP ali ROCK STEP)

Korak NY (pahljača naprej)

Pahljača nazaj

Promenada oba obrat

Promenada plesalka obrat

LAHKO SI POMAGATE S POSNETKOM:

<https://www.youtube.com/watch?v=4z0fTfr3tJg>