

Сальса: На каком Вы уровне?

Автор: Administrator
12.12.2012 13:56 -

САЛЬСА: НА КАКОМ ВЫ УРОВНЕ?

Многие танцоры сальсы не знают, на каком уровне танцевания находятся: новички ли они, середнячки ли, продвинутые ли танцоры, или же кто-то еще. После разговоров с разными учителями сальсы и мамбо были сделаны определенные выводы, которые могут помочь в определении уровня танцевания. Ниже представлены три основных уровня: Новичок, Среднячок и Продвинутый Танцор. Пожалуйста, имейте в виду, что вы можете находиться и где-нибудь посередине между первым и вторым или вторым и третьим уровнями.

Новичок

Слово говорит само за себя. Начинаящий. Он до сих пор учит базовый шаг, правый и левый повороты и другие фундаментальные умения сальсы, в том числе CBL (cross body lead). Применяя эти основы, новичок умеет исполнять несколько паттернов поворота. Неопытные танцоры между этими паттернами обычно используют много основ и cross body lead'ов. Танец в соответствии с ритмом музыки (на раз, на два или на сколько угодно) для новичка – все еще проблема, поэтому некоторые новички периодически сбиваются с ритма. У новичков отсутствует стайлинг, впрочем, он и не должен присутствовать, поскольку погоня за стайлингом может сбить прицел с основ и привести к появлению плохих привычек и развитию плохой техники.

Среднячок

Об этом уровне свидетельствует недостаток уверенности, который время от времени отсылает танцора «назад к основам». Однако танцоры должны уметь поддерживать ритм музыки почти все время. Между каждым паттерном поворота теперь используется гораздо меньше основ. Навыки следования у дамы по-прежнему находятся в зависимости от ведения партнера. С точки зрения наблюдателей дама может блестяще смотреться на танцполе, однако мужчины способны определить степень ее зависимости по тому, как «тяжело» она себя чувствует. Дама может чересчур сильно зависеть от партнера во время того, как тот совершает с ней вращение или поворот. На этом уровне дама в основном ожидает, что всю работу будет делать мужчина. Для мужчины использование паттернов поворота в ритм становится более сложным. Теперь мужчины думают о том, что и когда делать дальше, и, пока думают, совершают базовые повороты и CBL'ы.

Как только танцор поднимается на средний или средний/продвинутый уровень, он становится более уверенным и его навыки разительно улучшаются. Дамы на этих уровнях должны уметь самостоятельно совершать двойные и тройные вращения и большую часть времени двигаться «отдельно» от партнера с минимумом силы и усилий с его стороны. Партнерское сопротивление должно ощущаться как более ровное и плавное. Мужчины тоже должны уметь совершать самостоятельные вращения. Ведение на этих уровнях уверенное и плавное, а паттерны поворота естественны и гармоничны. И мужчина и женщина работают над стайлингом и чувствуют себя с ним увереннее. Впереди их ждет самый сложный этап - переход на продвинутый уровень.

Сальса: На каком Вы уровне?

Автор: Administrator
12.12.2012 13:56 -

Продвинутый танцор

На продвинутом уровне танцующая пара должна умело использовать музыкальные паузы и без каких-либо усилий исполнять стайлинг и shines (вариации, не основанные на основном шаге и часто исполняемые сольно – *agnostus.ru*) в полном соответствии с музыкой. В ведении и следовании танцор должен чувствовать себя комфортно независимо от уровня партнера. Сложные паттерны поворота совершаются легко. Дамы без видимых усилий проделывают тройные вращения. Мужчины не задумываются, как и когда применять паттерны поворота. Иногда во время танца даже создаются новые паттерны, которые вылетают из головы по окончании песни. Большинство танцоров продвинутого уровня – профессионалы с многолетним опытом.

