

Для того чтобы получить азы танцевальных движений и ещё немного сопутствующей полезной информации, потребуется совсем немного вашего времени и полезные советы нашего сайта. Многие воспринимают танец, как хобби или весёлое время провождение, для некоторых танец – это полезная для здоровья физическая нагрузка. Для кого-то танец - единственное средство полноценной релаксации. Новичкам, только начинающим постигать азы такого культурного направления хотелось бы посоветовать не заострять внимание на мелких деталях танца, это ведь не [запчасти киа сид](#), поскольку это приведёт лишь только к путанице и не даст ожидаемого результата. Для начинающих нет смысла заикливаться на мелочах, иначе танцор долгое время не сможет сдвинуться с мёртвой точки. Разбираться в сложных мелких деталях будем потом. Изучив общие рекомендации этой книги, заострите своё внимание на поддержке, осанке, выполнении основного шага и балансировке. Начинать своё обучение лучше с раздела «квикстеп». После перейдите к изучению вальса. Почему нужно учиться именно в такой последовательности? Всё довольно просто! Дело в том, что если вы умеете исполнять основной шаг, естественный и четвертной поворот в квикстепе, обратный и естественный повороты в вальсе, можно считать, что вы освоили немалую часть обычной программы бальных танцев. Помимо отработки движений не стоит забывать про осанку, способность ритмично двигаться и выполнение движений легко и гармонично. Стоит помнить о том, что как бы прекрасно не танцевала пара, шарм ей придадут элегантная и непосредственная поддержка. Покачивание корпусом нужно применять осознанно, иначе танец в целом покажется каким-то нелепым. Помимо всего прочего важна гармония и единение пары, если у пары этого нет, танец не будет казаться целостным.