

**Temat: Poznajemy nowe kroki tańca regionalnego - krakowiaka.**

Zacznij lekcję od rozciągnięcia wszystkich mięśni, począwszy od głowy, ramion, tułowia, schodź coraz niżej.

Odпочywając przeczytaj kilka wiadomości o krakowiaku :

Ponieważ nasza miejscowość leży nieopodal Krakowa - krakowiak jest naszym tańcem regionalnym.

Jako jeden z 5 tańców narodowych, jest jedynym tańcem w metrum na dwa !

Wzorowany na wiejskich tańcach z okolic Krakowa, wszedł także do muzyki artystycznej. Krakowiaki pisali m.in. :

Chopin, Szymanowski i Paderewski.

Zajmiemy się dziś 4 krokami podstawowymi. Są to : cwał, krok hołubcowy, krzesany i "kulawy".

Najlepiej, jeśli teraz wejdiesz na tą stronę :

<http://www.muzykotekaszkolna.pl/multimedia/filmy-o-muzyce/krakowiak-lekcja-2/>

Jeśli nie możesz tego zrobić, wykonaj następujące ćwiczenia:

1. Licząc : raz-dwa, raz-dwa wykonaj krok odstawno-dostawny, czyli CWAŁ. Tańcząc w jedną stronę, wykonaj zwrot, aby zacząć drugą nogą. Rób to raz na jedną, raz na drugą stronę, po prostej i po kole.

2. Licząc : raz-dwa, wykonaj dwa odskoki w bok uderzając noga o nogę - są to HOŁUBCE i tupnij 3 razy.

To samo w drugą stronę.

3. Licząc : raz-dwa wykonaj jedną nogą energiczne "szurnięcie" w przód i w tył - jest to KRZESANY i 3 tupnięcia.

To samo zrób drugą nogą.

4. Idąc w przód wykonaj jeden krok normalny, w drugi z podrzuceniem kolana - krok "KULAWY"

Wykonaj nagranie swoich kroków z muzyką krakowiaka lub bez i wyślij mailem.