

**Temat: Zalety tańca jako nowoczesnej formy aktywności fizycznej.**

Taniec :

1. Wyrabia kondycję.
2. Pomaga schudnąć.
3. Poprawia gibkość i elastyczność.
4. Zwiększa koordynację ruchową.
5. Dodaje energii.
6. Zwalcza stres i depresję.
7. Dodaje pewności siebie.

**Taniec nowoczesny**, czy też **współczesny**, wywodzi się z baletu, jednak pozbawiony jest jego sztywnych reguł. Może być tańczony zarówno w parze, jak i pojedynczo; bardzo często tańczy się go w grupie, według określonej choreografii. Łączy w sobie elementy różnych stylów. Ideą tańca nowoczesnego jest wyrażanie emocji poprzez ruch.

Oto najpopularniejsze rodzaje tańca współczesnego:

- **jazz**  
[https://www.youtube.com/watch?v=9Mf8VBLLx\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=9Mf8VBLLx_s)
- **dancehall**  
<https://www.youtube.com/watch?v=1rDZMg1edeY>
- **hip-hop** (w tym **break dance**, new style, new age)  
<https://www.youtube.com/watch?v=Z0UaGLf1NLk>
- **funk** (w tym **popping**, locking, roboting – niekiedy zalicza się je też do hip-hopu)  
<https://www.youtube.com/watch?v=ExmA-kTBL2Y>

Mam nadzieję, że spróbujecie którąś z odmian tańca nowoczesnego !