

## Grupy hip-hop Szkoła Podstawowa 114.



Dzisiaj kolejna porcja "ruchu dla rozruchu". Wiosnę na razie przysypał śnieg ale i na klepanego jeszcze trochę musicie poczekać.

Przypominam kroki i figury z naszych układów tanecznych. W linkach macie tutoriale a na filmach z treningu ze mną przypomnienie shuffle dance w wersji treningowej: to nasza zabawa "narciarz" lub "rolkarz" i w wersji scenicznej: "burza piaskowa".

Jeśli gracie na X boxie na dziś w ramach rozgrzewki proponuję: Dance Central bardziej zaawansowani: hip-hop. Dla pozostałych "stepmania" z matą "Zrób to sam" (pamiętajcie z pierwszego poradnika jak ją zrobić z power tap,a). Poszukajcie w linkach utworów do treningu.

<https://www.youtube.com/watch?v=xliTSRrVtU4>

[https://www.youtube.com/watch?v=kSHczJ\\_9r4o](https://www.youtube.com/watch?v=kSHczJ_9r4o)

<https://www.youtube.com/watch?v=nIQEoju28KI>

Na zakończenie: "bitwa na taniec" Niestety dziś tylko w formie filmiku na żywo mam nadzieję już wkrótce. kroki i figury do fragmentów choreografii w linkach.

[https://www.youtube.com/watch?v=CqZRVCi6\\_34](https://www.youtube.com/watch?v=CqZRVCi6_34)

<https://www.youtube.com/watch?v=b0b6NAdR-qE>

<https://www.youtube.com/watch?v=czFIBG14Sow>

Podsyłam wam również muzykę do treningów z naszych wspólnych lekcji . Mam nadzieję że was zainspiruje do tańca.

Pozdrawiam tanecznie Adam Ćwik.