

## **Dragi plesalec in plesalka!**

V nadaljevanju smo vama pripravili kratek pregled plesov, kot pomoč pri obnovi korakov in plesov, ki sta jih spoznala v osnovnem in nadaljevalnem tečaju standardnih in latinsko ameriških plesov. Pogumno in z veseljem uporabljajta to znanje, ki sta ga pridobila, saj je življenje skozi ples lahko lepše. V pomoč pri branju naj vama bo spodnja legenda:

### **LEGENDA:**

ON.....	<i>PLESALEC</i>
ONA.....	<i>PLESALKA</i>
DN.....	<i>DESNA NOGA</i>
LN.....	<i>LEVA NOGA</i>
DR.....	<i>DESNA ROKA</i>
LR.....	<i>LEVA ROKA</i>
ZN.....	<i>ZUNANJA NOGA</i>
NN.....	<i>NOTRANJA NOGA</i>
OK.....	<i>OSNOVNI KORAK</i>
D.....	<i>DESNA / DESNO</i>
L.....	<i>LEVA / LEVO</i>
NM.....	<i>NA MESTU</i>

## ZLATA PRAVILA:

1. Plesna smer: je nasprotna smer urinega kazalca.
2. Povabilo na ples: če si z nekom želiš zaplesati, ga pogumno a prijazno povabi na ples. To velja tudi za dekleta.
3. Pregled: ko plešeš imaš pregled nad celim plesiščem, tako da koga ne pohodiš ali se kam ne zaletiš ter se elegantno izogneš podobnim neugodnim situacijam. Ne gledaš v soplesalčeve noge, naj ima še tako lepe čevlje.
4. Zmotil sem se: če si se preveč zmedel, začni znova. Če pa si se izplesal po svoje in ti je soplesalec-ka sledil-a, sta lahko skupaj odkrila kak nov korak in ga s pridom uporabljajta še naprej. Kreativnost velja!
5. Vodstvo: Vodi naj zmeraj **ON**. **ON**: bodi pogumen in prepričljiv ter samozavesten, nežen.. Spodnje kombinacije so le vodilo in ne trda pravila. Ti se odloči, kateri korak sledi drugemu. **ONA**: bodi vodljiva, čeprav imaš rada vajeti v rokah. Čeprav vodi v bistvu plesalec, sta vseeno potrebna dva. Pomembna je napetost v rokah, telesna oddaljenost (tesna ali odprtejša), ki se ohranja, saj se vodi predvsem s telesom, ne le z rokami.
6. Obračanje v L: pomeni gibanje, kjer se leva rama pomika krožno nazaj in obratno: pri obračanju v D se desna rama pomika krožno nazaj
7. UŽIVAJ!

## Standardni plesi

**Standardni plesi so značilni po plavajoči breztežnosti. Gre za lahkotnost gibanja, ki večkrat ustvarja iluzijo lebdenja.**



**Plesi zahtevajo posebno plesno držo (običajno zaprta plesna drža), posebno tehniko gibanja ter "zlitost plesalke in plesalca v eno". Pri zaprti plesni drži sta fantova leva in dekletova desna roka v višini njenih oči. Fant svojo desno roko položi na njeno levo lopatico. Na njegovem privzdignjenem desnem komolcu je njen levi komolec, njena leva roka počiva na njegovi desni. V tehniki so stopala za razliko od latinsko-ameriških plesov vzporedna, noge pa se premikajo tesno druga mimo druge. Pri hoji nazaj se odrivamo s pete stojne noge, stopimo pa preko prstov na celo stopalo. Pri premikanju naprej stopimo najprej na peto, šele nato na celo stopalo. Telo je pokončno in sproščeno.**

## ANGLEŠKI VALČEK ali POČASNI VALČEK

Napisan je v l taktu, tempo je 31-32 taktov/min, ritem: Prva doba je poudarjena, druga in tretja pa ne. Štejemo ga 1 2 3.

Angleški valček naj bi se po nekaterih razlagah razvil iz bostona (ples, ki izhaja iz mesta Boston), po drugih pa iz upočasnjenega dunajskega valčka, ki je kraljeval plesnim dvoranam Evrope celo 19. stoletje. Angleški valček je mehak in valovit, kar mu daje poseben čar. Poznamo dvig in spust. Ob koncu prvega udarca v taktu se začnemo dvigati na prste in se ob koncu tretjega spustimo na celo stopalo.

Kombinacija:

OSNOVNA SLIKA (desna in leva zaprta menjava) ali osnovni korak: ON na 1 stopi naprej z DN, na 2 vstran z LN in na 3 priključi DN. ONA stopi na 1 nazaj z LN, na 2 vstran z DN in na 3 priključi z LN. Desni zaprti menjavi sledi leva, ko gre ON z LN naprej, ONA pa z DN nazaj. Nato še enkrat ponovita desno zaprto menjavo.

LEVI OBRAT: sledi drugi desni zaprti menjavi. ON na 1 stopi z LN diagonalno naprej, na 2 že obrača z DN za 180 ° v levo in na 3 priključi LN. ONA začne obrat z DN nazaj, na 2 se obrača za 180 ° v levo in na 3 priključi DN. Drugo polovico obrata ON nadaljuje z DN diagonalno nazaj, na 2 vstran z LN in na 3

priključi z DN. **ONA** naredi sedaj isto kot **ON** v prvem delu obrata. Tako sta se obrnila za  $360^\circ$

3x OK (on začne z LN, ona z DN).

DESNI OBRAT: sledi levi zaprti menjavi. **ON** stopi z DN diagonalno naprej, na 2 že obrača z LN za  $180^\circ$  v desno in na 3 priključi DN. **ONA** začne d. obrat z LN nazaj, na 2 se obrača za  $180^\circ$  v desno in na 3 priključi z LN. Drugo polovico obrata **ON** nadaljuje tako kot **ONA** v prvem delu, **ONA** pa tako kot **ON**. Tako sta obrnjena za  $360^\circ$ .

Sledi **celotna koreografija**: 3x osnovni korak

1X L obrat

1x osnovni korak

1X D obrat



## **Za vse, ki želite nekaj več:**

Po treh OK in L obratu izvedeta diagonalne, križne korake **ON** naprej, **ONA** nazaj in nato obratno na sledeči način: po obratu naredita 1 OK z rahlim obratom v levo.

3X DIAGONALE: **ON** na 1 stopi z DN po diagonalni naprej v levo mimo plesalke, na 2 z LN stopi v stran in se obrne v D diagonalno ter na 3 prenese težo na DN. Nadaljuje enako v desno smer, pri čemer z LN stopi po diagonalni v D, z DN v stran z obratom v L diagonalno in prenese težo na LN. Zadnji korak stopi z DN po L

diagonalni, z LN naredi korak naprej in prenese težo nazaj na DN.

**ONA** začne na 1 z LN po njeni desni diagonalni nazaj, na 2 stopi z DN v stran in se obrne v desno smer ter na 3 prenese težo nazaj na LN. Nato začne z DN nazaj, z LN stopi v stran in prenese težo nazaj na DN. Zadnji korak naredi z LN nazaj, z DN nazaj in prenese težo naprej na DN.

3X DIAGONALE: Za tem naredita na enak način še 2x **ON** nazaj (začne z LN), **ONA** naprej (začne z DN) in tretjič zaključita s priklopom nog v začetni položaj.

2X KVADRAT: na 123 naredi **ON** OK naprej z DN, **ONA** nazaj z LN, na 223 **ON** nazaj OK z LN, **ONA** naprej z DN in oba dela ponovita še enkrat; sledi

DEJNI OBRAT in **celotna koreografija** : 3x OK

1x L obrat

1X OK

3X diagonale (**ON** naprej,  
**ONA** nazaj)

3X diagonale (**ON** nazaj,  
**ONA** naprej)

2X kvadrat

1X D obrat

## **DUNAJSKI VALČEK ali HITRI VALČEK**

Napisan je v l' taktu, tempo je 60 taktov/min, ritem je enak angl. valčku in tudi štejemo ga tako.

Dunajski valček je tipičen ples ljudskega izvora, ki so ga poznali pod imenom landler ali dreher v južni Nemčiji in na Bavarskem že v 17. stoletju. V svojem začetku so ga celo prepovedovali, češ da je zaradi bližine plesalcev to za tedanje dobo nemoralno. Nam poznani dunajski valček je zaslovel z dinastijo Strauss. Weber, veliki nemški skladatelj je v ritmu valčka skomponiral znano Povabilo na ples. Moderna oblika valčka, ki so ga standardizirali leta 1927, je vrtenje plesnega para naokoli po plesišču z izmenjavo levih in desnih obratov. Pozna dvig in spust, ki je nekoliko nižji kot pri počasnem valčku.

Kombinacija:

3x ZIBALNI (menjalni) KORAK na mestu: ON na 1 stopi v desno z DN, na 2 3 priključi (dotik) z LN. Telo se ziblje. Nato stopi plesalec z LN v levo in priključi na 2 3 z DN ter zopet ponovi isto v desno. ONA začne zrcalno ON v levo z LN in nato še 2x ponovi zibalni korak.

8x LEVI OBRAT V KROGU: ON na 1 stopi z LN diagonalno naprej, na 2 3 se obrne s koraki za četrt v levo. Nadaljuje z DN diagonalno nazaj, na 2 3 se znova obrne za četrt v levo in tako do 8. ONA začne z DN diagonalno nazaj na 1, na 2 3 se s koraki za četrt obrne v levo, nato pa nadaljuje z LN diagonalno naprej, na 2 3 se znova obrne za četrt v levo in tako do 8. Na vsak 1 2 3 se plesalca za četrt obrneta v levo.

3x ZIBALNI KORAK na mestu. **ON** z LN v levo, **ONA** z DN v desno.

8x DESNI OBRAT V KROGU: **ON** na 1 stopi z DN diagonalno naprej, na 2 3 se obrne s koraki za četrť v desno. Nadaljuje z LN diagonalno nazaj, na 2 3 se znova obrne za četrť v desno in tako do 8. **ONA** začne z LN diagonalno nazaj na 1, na 2 3 se s koraki obrne za četrť v desno, nato pa nadaljuje z DN diagonalno naprej na 1, na 2 3 se znova obrne za četrť v desno in tako naprej do 8. Na vsak 1 2 3 se plesalca obrneta za četrť v desno.

Sledi **celotna koreografija**: 3x zibalni korak na mestu

1x levi obrat

3x zibalni korak na mestu

1x D obrat,...



### **Za vse, ki želite nekaj več:**

Dunajski valček spada med progresivne plesne, saj se z njegovimi koraki pomikamo po prostoru v plesno smer. To izvedeta tako, da se pri vsakem sklopu treh korakov obrneta za  $180^\circ$  (glej angleški valček). Tako na 123-223, naredita obrat za  $360^\circ$ . Paziti morata, da na vsak 1. korak stopita močno v obrat, da **ON** ne dela predolgih korakov ter da poudarita nihanje dol, gor, gor. Preden se vama zvrta v glavi, se umirita z zibalnimi koraki in nato nadaljujeta z obrati. Pa Srečno! 😊



## **SLOWFOX / KORAČNI FOKSTROT in FOKSTROT**

Napisan je v 4/4 taktu, tempo je 28-36 taktov/min, ritem: vsi koraki so enako poudarjeni. Štejemo ga 1 2 3 4.

Foxtrot se je pojavil okoli leta 1910 kot onestep, se oblikoval pod vplivom ragtima, ki ima značilen sinkopiran ritem in po letu 1920 prevzel nekoliko hitrejši tempo. Iz onestepa se je razvil tako imenovani koračni foxtrot (1911-14). Pri nas smo večinoma ohranili ime slowfox, foxtrot pa poimenovali zelo hiter ples, ki mu Angleži pravijo quickstep. Slowfox odlikuje neprekinjeno, enakomerno gibanje, kjer so skoraj vsi koraki enako dogi. Na tretjo dobo se plesalca obračata za 90° in se gibljeta po vzorcu »kače«. Enako gibanje in koreografijo zaplešemo pri fokstrotu, le da je ritem drugačen: 1- slow, 2- slow, 3 -quick, 4- quick.

Kombinacija:

3x OSNOVNI KORAK: **ON** je obrnjen malo iz plesnega kroga in začne na 1 z LN naprej, 2 naprej z DN, 3 vstran za 90° z LN, 4 priključi z DN. Nadaljuje na 1 z LN nazaj, 2 DN nazaj, 3 LN vstran za 90°, 4 priključi DN. In še enkrat naprej. **ONA** začne z DN nazaj, 2 z LN nazaj, 3 z DN vstran za 90°, 4 priključi LN. Nadaljuje z DN naprej, na 2 z LN naprej, na 3 z DN vstran za 90°, 4 priključi LN. In še enkrat nazaj.

DESNi OBRAT: **ON** stopi z LN diagonalno nazaj, na 2 zaziba na DN, na 3 z LN vstran in na 4 priključi DN in

je s plesalko obrnjen za 180 ° ( s koraki sta se obračala v desno). Drugi del obrata **ON** nadaljuje tako kot prvi in se obrne še za 180 ° **ONA** začne obrat z DN diagonalno naprej, na 2 zaziba na LN, na 3 z DN vstran in na 4 priključi z LN in je s plesalcem obrnjena za 180 ° Drugi del obrata **ONA** nadaljuje tako kot prvi.

3x OSNOVNI KORAK: **ON** začne z LN nazaj, **ONA** z DN naprej,...

LEVI OBRAT: **ON** ga začne z LN diagonalno naprej (obrača se v levo), na 2 zaziba na DN, na 3 z LN vstran in 4 priključi z DN (obnila sta se za 180 °). Drugi del obrata nadaljuje tako kot prvi. **ONA** začne z DN diagonalno nazaj, na 2 zaziba na LN, na 3 z DN vstran in na 4 priključi z LN. Drugi del obrata nadaljuje tako kot prvi.

Sledi **celotna koreografija**: 3x OK

1X D obrat

3x OK

1X L obrat



**Za vse, ki želite nekaj več:**

Ob zaključku osnovne koreografije ali pa kadar se plesalec domisli, izvedeta

4x IZMENIČNO PROMENADO: v zaprti drži se obrneta bok ob bok, **ON** gleda v plesno smer, **ONA** je z hrbtom obrnjena nazaj.

ON stopi z LN in nato z DN naprej, na 3 stopi z LN naprej, se obrne za  $180^\circ$  v D in z DN priklopi.

ONA stopi z dva koraka hrbtno nazaj (DN, LN), na 3 stopi z DN nazaj, se obrne v D za  $180^\circ$ , z LN priklopi.

1X OSNOVNO PROMENADO: V zaprti drži se obrneta v plesno smer in naredita 2 OK naprej, začneta z ZN. Na 3 se obrneta drug proti drugemu in stopita z ZN v stran, na 4 prosta noga priključi.

1X PROMENADO Z OBRATOM PLESALKE: ON izvede osnovno promenado in na 1 dvigne svojo LR. ONA se na 1 obrne v plesno smer in stopi z DN naprej, na 2 se obrne za  $90^\circ$  pod DR v D (stran od plesalca) in stopi z LN v stran. Na 3 se obrne za  $180^\circ$  (gleda plesalca), stopi v stran z DN in z LN priklopi.

1X OSNOVNO PROMENADO

1X PROMENADO Z OBRATOM PLESALKE

## TANGO

Tango je v Evropo prišel iz Argentine, zato ga radi imenujemo tudi »argentski tango«. V tangu koraki niso enakomerno dolgi, temveč si sledijo v ritmičnem zaporedju: hitro, hitro, počasi. Ima značilno ostro, a hkrati zadržano gibanje. Tango glasba je pisana v  $2/4$  taktu s hitrostjo 28 do 36 taktov na minuto.

Kombinacija:

1x OSNOVNI KORAK: ON stopi z levo nogo naprej, desno priključi (oba koraka sta hitra), z levo naprej v pahljačasto držo (korak je počasen). Nato stopi z

desno naprej, z levo vstran, desno priključi (hitro, hitro, počasi). ONA stopi z DN nazaj, LN priključi, DN naprej v pahljačasto držo na njegov desni bok. V pahljačasti drži naredi še hiter korak z LN naprej, DN vstran (stopi pred njega), LN priključi.

1X LEVI OBRAT: ON stopi z LN diagonalno naprej, nato obrača z DN za  $180^\circ$  v levo in priključi LN (hitro, hitro, počasi). ONA začne obrat z DN nazaj, se obrača za  $180^\circ$  v levo in na 3 priključi DN. Drugo polovico obrata ON nadaljuje z DN diagonalno nazaj, na 2 vstran z LN in na 3 priključi z DN. ONA naredi sedaj isto kot ON v prvem delu obrata. Tako sta se obrnila za  $360^\circ$

1X ZIBALNI KORAK: ON gre z LN diagonalno nazaj, prestopi diagonalno naprej na DN, LN kratko nazaj (hitro, hitro, počasi). DN nazaj, LN vstran, DN priključi (hitro, hitro, počasi). ONA stopi z DN diagonalno naprej, prestopi nazaj na LN, z DN kratko naprej. Nato stopi z LN naprej, DN vstran, LN priključi.

## **POLKA**

Napisana je v l' taktu. Štejemo jo: in 1 2 3

Izhaja iz Češke. Je slovanski ples, ki se je pri nas ohranil kot ljudski ples. Ritem plesa je hiter. Značilni so poskoki, ON z rokama ONA drži za pas, ONA pa ima svoje dlani na njegovih ramah, celotne roke pa ves čas iztegnjene. Ne stojita si preblizu, temveč se oba naslonita malo nazaj.

Kombinacija:

4x MENJALNI KORAK NAPREJ: **ON** na in naredi poskok na DN, na 1 2 3 menja noge, na 3 stoji na LN; na in naredi poskok na njej. **ONA** naredi poskok najprej na LN. Z menjalnimi koraki se premikamo v plesni smeri.

4x MENJALNI KORAK V OBRATU: Z istimi koraki se obračata v desno smer.

5x MENJALNI KORAK NAPREJ

4x MENJALNI KORAK V OBRATU: obračata se v desno smer

Sledi začetek.

### Latinsko-ameriški plesi

**Latinsko-ameriški plesi se razvijejo ob prihodu kolonialistov v Latinsko**

**Ameriko. Nastanejo kot mešanica ritmov in korakov (afriški črnci, južnoameriški indijanci, evropski beli priseljenci). Uporabljajo**

**različne ritmične instrumente (claves,**

**maracas,..). Za razliko od standardnih plesov plešemo latinsko-ameriške največkrat v odprti plesni drži (plesalca nista tesno skupaj, njegova LR in njena DR sta nižje kot pri standardnih plesih). Ta omogoča več izrazitosti**



**tako plesalcu kot plesalki. V tehniki se ti plesi močno razlikujejo med seboj, prav tako po temperamentu in plesnem izrazu, zato nosijo v sebi poseben čar. Stopala so pri LA plesih obrnjena na V (5 do enih), gibanje telesa je usmerjeno v tla.**

## **MERENGUE (MERENGE)**

Napisan je v 2/4 taktu, na vsak udarec naredimo korak - vsi koraki so enako dolgi, gibanje telesa je usmerjeno navzdol v tla, predstavljaš si, da imaš na nogah 5-kilske uteži.

Merengue je tradicionalni oz. folklorni ples Dominikanske republike. Mnogi ga uvrščajo med nacionalne ples v omenjeni državi. Zaradi svoje preprostosti in živahnega ritma se je razširil po celem svetu.

Kombinacija:

8x MERENGUE KORAK NA MESTU: ON stopi najprej na DN na 1, na 2 na LN itn.. do 8; ONA začne z LN

8x MERENGUE KORAK OKOLI: ON se s koraki do 8 obrača v levo za 180 °, ONA pa v desno za 180 °  
Ko se začneta obračati, ON spusti njeno DR. Na koncu sta obrnjena s hrbtom eden proti drugemu ter se zopet primeta s prostima rokama.

8x MERENGUE KORAK NA MESTU: pri katerem se oba do 4 spuščata proti tlam, obrnjena s hrbtom, in nato od 5-8 zopet gor.

- 8x MERENGUE KORAK OKOLI: ON se s koraki do 8 obrača v levo za 180 °, ONA pa v desno za 180 °. Ko se začneta obračati, ON spusti njeno LR. Na koncu sta zopet obrnjena drug proti drugemu ter se primeta s prostima rokama.
- 4x MERENGUE KORAK NA MESTU: med koraki ON položi plesalkine dlani na svoja ramena ter svoje na njena.
- 4x MERENGUE KORAK NAZAJ: med koraki nazaj eden drugega pobožata po rokah.
- 4x MERENGUE KORAK NAPREJ: med koraki ON zopet položi plesalkine dlani na svoja ramena ter svoje na njena.
- 4x MERENGUE KORAK NAZAJ: zopet se pobožata po rokah.
- 8x MERENGUE KORAK V KROGU: par se v tesni drži obrača v desno za 360 ° Plesalčeva in plesalkina DN sta tesno ena ob drugi, ko se vrtita, noge so močno pokrčene.

## **SAMBA**

Napisana je v 2/4 taktu, tempo je 50 taktov/min, ritem: in 1 in a 2. Na 1 poteka pritisk noge v tla, na IN iztegovanje, na a pa delni prenos teže.

Samba je tipičen brazilski ples, ki so ga včasih plesali ob obredih, ki so služili zaklinjanju bogov. Na takih slovesnostih so plesali tudi po več dni skupaj. Samba se je kot družabni ples prvič pojavila v Evropi leta 1924,

prodrla pa je šele po letu 1948 s svojo poenostavljeno obliko. Danes je v Braziliji nacionalni ples, ki ga plešejo v mnogih oblikah. Samba je radosten, vesel, razigran ples, kjer prihaja do izraza gibanje z boki. Pri izvedbi moramo biti pozorni na delni prenos teže in poudarjeno gibanje bounce (zib), ki ima svoj izvor v medenici ter gibanju stopal in kolen.

Kombinacija:

4x WISK ali OK: Na 1 ON stopi z LN v levo, na A stopi nazaj za LN na prste DN (delno prenese težo) in od tal malo odlepi LN, na 2 zopet stopi na LN. Nadaljuje z wiskom v desno; na 1 z DN stopi v desno, na A stopi nazaj na prste z LN in od tal malo odlepi DN, na 2 pa stopi zopet na DN (v bistvu jo spusti). ONA začne z wiskom v desno z DN. Na četrti wisk se plesalec in plesalka na a 2 obrneta v plesno smer.

3x SAMBA WALK: Ko sta se obrnila v plesno smer, oba stojita na svoji NN (ON na DN, ONA na LN). ZN je nazaj naslonjena na prstih. Na 1 oba s svojo ZN stopita naprej v plesni smeri, na A stopita nazaj na prste proste noge in sprednjo podrsata malo nazaj, na 2 stopita na sprednjo nogo. Nov samba walk začneta z zadnjo nogo.

PREHOD V BOTAFOGAS: Na 1 oba z NN stopita naprej, na A delno preneseta težo na diagonalno nazaj postavljeno ZN in na 2 preneseta težo na NN nogo.

8x BOTAFOGAS (botafoge): Stojita na svoji NN, ZN je diagonalno nazaj (ON stoji na DN, ONA na LN). ON



dvigne svojo LR, DR položi na njen pas in v nadaljevanju potisne plesalko pod svojo LR v botafogo, pri čemer se križata (vsak v svojo smer). Na 1 ON stopi s svojo LN pred DN (prekriža naprej), na A stopi vstran na prste DN in privzdigne LN, na 2 stopi na LN, ki je sedaj NN, DN (sedaj ZN) je diagonalno nazaj in plesalec je obrnjen v drugo diagonalno. ONA naredi enako, le da ONA začne iz druge diagonale; na 1 DN križa čez LN, na A delno prenese težo na diagonalno nazaj iztegnjeno LN, pri tem dvigne DN, na 2 stopi na DN, ki je sedaj NN. Enako ponovita še sedemkrat, vsakič križata z drugo nogo. Po zadnji botafogi na 1 stopita z ZN naprej tako da se obrneta drug proti drugemu in nadaljujeta z prvim OK.

Sledi **celotna koreografija**: 4x OK

3x samba walk + prehod v botafogas,

8x botafogas



**Za vse, ki želite nekaj več:**

2X WHISK + 4X VOLTE: oba naredita z rokami v bokih 2 OK, nato 4 volte; ON na 1 z rahlim obratom v levo stopi na LN; koleno DN prisloni v koleno LN (tam ostane ves čas izvajanja volt), na A delno prenese težo na zadnjo DN in se obrača v levo, na 2 stopi na sprednjo LN; pri tem je obrnjen za 180°. Ponovi še 2x.

**ONA** naredi enako, le da najprej stopi na DN in nato z LN kroži okrog sprednje DN

2X WHISK + 4X VOLTE: OK začeta **ON** v desno, **ONA** v levo in ponovita volte zrcalno v drugo smer.

4X WHISK V ZAPRTI DRŽI, 4X SAMBA WALK, 8X BOTAFOGE,

2X SAMBA WALK (**ONA** da svojo L roko na svoj desni bok, tam jo **ON** prime z njegovo D roko)

1X ROLLING OF THE ARM: **ON** izvede 2x OK, **ONA** se odvrta ven v D smer; na 1 stopi na DN v stran, na A stopi na LN, da se obrne za 180°, na 2 stopi na LN (se obrne še za 180°). Nato stopi na DN in se z obračanjem v levo vrne nazaj k plesalcu. Ob koncu ima težo na NN (LN).

2X SAMBA WALK + 1X ROLLING OF THE ARM

Sledi **celotna koreografija**: 2X whisk + volte  
2Xwhisk + volte

4X whisk v drži

4X samba walk

8X botafoge

2X samba walk

1X rolling of the arm

2x samba walk

1X rolling of the arm

## **CHA-CHA-CHA**

Napisan je v 4/4 taktu, tempo je 32-34 taktov/min, ritem pa je: 1 2 3 cha-cha-cha 2 3 cha-cha-cha 2 3, cha-cha....

Cha-cha je najmlajši med latinsko-ameriškimi plesi, saj je nastal leta 1953 v Havani na Kubi. Je ritmično prefinjena zvrst plesa in je izpeljanka iz plesa mambo. Je izredno temperamenten ples, z značilnim bočnim gibanjem in triolo med klicanjem cha-cha-cha. Pravijo da je nastal zaradi slišane ritma ob "podrsavanju copat". Za cha cha je značilen chasse korak na zadnji udarec v taktu in ga lahko izvajamo vstran, naprej in nazaj; temu sledi korak naprej-nazaj ali nazaj-naprej, izveden na mestu. Poglavitno je gibanje bokov, kolen in stopal, njegov karakter je "vesel pogovor med bratom in sestro".

Kombinacija:

4x OSNOVNI KORAK: **ON** začne z LN v levo chasse korak (cha-cha-cha), na 2 stopi z DN nazaj, na 3 prenese težo nazaj na LN. Nato nadaljuje s chasse korakom v desno, le da na 2 stopi z LN naprej in na 3 prenese težo nazaj na DN. **ONA** začne z DN v desno chasse korak (cha-cha-cha), na 2 stopi z LN naprej, na 3 prenese težo na DN nazaj. Nato nadaljuje s chasse korakom v levo pri čemer na 2 stopi z DN nazaj in na 3 prenese težo naprej na LN. Ponovita še 2x.

4x NEW YORK (NY): **ON** naredi chasse v levo, na 2 se obrne za četrto v levo in stopi z DN (NN) naprej, na 3 prenese težo nazaj na LN. Nadaljuje s chasseurjem v desno, kjer se na 2 obrne v desno in stopi z LN (NN) ter na 3 prenese težo nazaj na DN. **ONA** naredi chasse v desno, na 2 se obrne za četrto v desno in stopi z LN naprej, na 3 prenese težo nazaj na DN. Nadaljuje s chasseurjem v levo, kjer se na 2 obrne na

levo in z NN stopi naprej, na 3 prenese težo nazaj na LN. Ob odpiranju se spustita z zunanjo roko. Ponovita še 2x.

2x OBRAT PLESALKE (pod njegovo levo roko): **ON** naredi osnovni korak v levo (med chasseurjem dvigne svojo LR (priprava za obrat plesalke). **ONA** naredi chasse v desno, na 2 stopi z LN vstran (prekriža DN), na 3 se obrne v desno za 360 ° oba nato naredita osnovni korak (**ON** v desno, **ONA** v levo).

2x PROMENADA: **ON** začne s chasseurjem vstran v levo, nato s chasseurjem DN (NN) naprej in spet s chasseurjem vstran. Nato stopi z DN vstran (prekriža LN) in obrne v levo za 360 ° Ritem je: c.-c.-1., c.-c.-2., c.-c.-3., stopim, obrnem. Enako ponovi v desno in zaključi z obratom v desno. **ONA** začne s promenado v desno, po obratu nadaljuje v levo.

Sledi **celotna koreografija**: 4x OK

4xNY

2x obrat plesalke pod roko

2x promenada

Pri cha-cha-ju lahko dodamo tudi sliki iz rumbe: rama ob rami in bok na bok.



**Za vse, ki želite nekaj več:**

Po osnovnem delu na koncu promenade izvedeta 3x spot turn; OK z obratom obeh. Po zadnjem obratu stoji **ON**

na svoji LN in z DN izvede OK naprej, rahlo diagonalno v D smer. ONA stoji na DN in z LN naredi OK nazaj. Sledi

3 CHA CHA ON nazaj, ONA naprej: ON naredi chasse korak z LN nazaj (poda DR), chasse korak z DN nazaj (poda LR), nato chasse korak z LN nazaj (poda DR) in zaključi s korakom nazaj na DN in prenosom teže naprej na LN (z rokami nariše krog pred sabo). Na vsak chasse korak si podata diagonalni roki; roka na strani zadnje noge je odročena, roka na strani sprednje noge podata drug drugemu.

ONA začne chasse korak z DN naprej (poda DR), chasse korak z LN naprej, ponovi z DN in zaključi z obratom v D za  $360^\circ$  (z LN stopi naprej in obrne).

3 CHA CHA ONA nazaj, ON naprej: ON sedaj naredi 3 chasse korake naprej; začne z DN, LN, DN, za zadnjim korakom stopi z LN naprej in prenese težo nazaj na DN.

ONA naredi 3 chasse korake nazaj; začne z LN, DN, LN in na koncu zaključi s korakom nazaj na DN in prenosom teže naprej na LN.

PLESALKA POD ROKO NA PLESALČEVO D STRAN: ON naredi OK z LN nazaj, pri tem dvigne svojo DR, v kateri drži njeno DR.

ONA na -1 ča stopi z DN diagonalno naprej čez LN in nadaljuje z OK z obračanjem v L, da pride ob plesalčev D bok, mu poda še LR ter zaključi z korakom nazaj na LN in prenosom teže naprej na DN. DR imata dvignjeni, LR spuščeni nižje. Nato obe roki dvigneta in naredita

2X OK: 1. OK začne ONA z LN v L in se pomika pred plesalcem, ON z DN v D. 2. OK zopet dvigneta roke, ONA se pomika pred njim v D, ON za njo v L. Ob koncu se spustita z DR; ON jo položi na njeno ramo, ONA jo odroči.

RUN RUN RUN: naredita 3 drobcene korake po prstih naprej, kot da bi stekla: ON začne z DN, LN, DN, stopi na LN naprej in prenese težo nazaj na DN (naprej, nazaj), nato ponovi enako nazaj; začne z LN in konča z nazaj (DN), naprej (LN).

ONA Izvede enako; začne z LN naprej, z DN nazaj in zaključí s korakom nazaj (LN) naprej (DN).

1X OK: ON v D in s svojo LR preprime njeno DR. ONA izvede chasse korak v L pred njim, na 2 z DN priključi LN z rahlim obratom proti plesalcu ter na 3 prenese težo na LN.

OBRAT PLESALKE POD ROKO: ON naredi OK z DN bolj NM ter dvigne LR.

ONA stopi chasse korak z DN proti njemu, na 2 stopi z LN čez DN, pri čemer se obrača v D, se na 3 do konca obrne na DN ter z LN nadaljuje chasse korak v L, ON v D in na 2 3 stopita oba z zunanjo nogo nazaj (figura bok na bok), kar ponovita še 2x in začneta od začetka.

### **Celotna Koreografija:**

4x OK

4x new york

2x obrat plesalke pod roko

2x promenada, na koncu spot turn

3x spot turn  
1x ON OK naprej, ONA nazaj  
3 cha-cha nazaj  
3 cha cha naprej  
ONA pod roko na njegovo desno stran  
1x OK ONA v L, ON v D  
1x OK ONA v D, ON v L  
run run run (ON D roko na njeno D  
ramo)  
1x OK ONA v L z priključkom (kolena),  
ON v D  
ONA obrat pod roko, ON OK  
3x bok na bok  
od začetka....

## RUMBA

Napisana je v 4/4 taktu, tempo je 28-36 taktov/min, štejejo jo: 2 3 4-1, 2 3 4- bum, 2 3...

Rumba izvira iz Afrike, od koder so jo preko Španije zanesli na Kubo. Rumba nosi v sebi celo vrsto ritmov. Sprva se je plesala v obliki kvadrata, sledila je hitrejša oblika in nato najpočasnejša oblika rumba bolero ter cuban rumba, ki jo plešemo danes. Je ples snubljenja, ljubezenski ples, pomeni tudi ples gvajanskih petelinov. Ima veliko skupnih značilnosti s cha-cha-jem. Gibanja bokov, kolen in stopal so podobni, le v drugačnem ritmu.

Rumba pozna 3 ritmično enake korake (2,3,4) in zadržan korak (1).

Kombinacija:

4x OSNOVNI KORAK: Je podoben osn. koraku cha-cha-ja, le da je namesto chassaja samo en korak vstran.

ON začne na bum z levim bokom v levo, na 2 stopi z DN nazaj, na 3 prenese težo naprej na LN, na 4 z DN stopi v desno, LN zadrži iztegnjeno odnoženo, na bum z desnim bokom sune v desno, nato na 2 z LN stopi naprej in na 3 prenese težo nazaj na DN. ONA naredi najprej osnovni korak v desno s pričetkom z DN.

4x PAHLJAČA NAPREJ: ON začne z LN v levo na 4, na bum je še obrnjen proti njej, na 2 se obrne za četrto v levo in stopi z DN naprej, na 3 z LN nazaj, na 4 se zopet obrne k plesalki in stopi z DN v desno, sledi bum in desni bok gre v desno, na 2 se obrne za četrto v desno in stopi na LN naprej, na 3 z DN nazaj... ONA začne z DN v desno, se na 2 obrne in z notranjo (LN) stopi naprej nazaj...

4X PAHLJAČA NAZAJ (BOK NA BOK): zaplešeta podobno kot odprto pahljačo, le da na 23 oba stopita z nogo nazaj in se obrneta proti smeri gibanja. Če začneš na 4 v L, naredi korak nazaj-naprej z DN, kadar stopiš v D, stopiš nazaj-naprej z LN.

4x RAMA OB RAMI: ON začne z LN v levo in stopi kot pri odprti pahljači, ONA pa začne z DN v desno in pleše zaprto pahljačo. Z rokami se ves čas držita in »zažagata«.



1x OBRAT PLESALKE (pod njegovo levo roko) IN MOJA  
MOJA: ON pleše pri tej sliki prvi del OK v levo, nato  
na 4 priklopi DN, na 1 stoji nm, na 2 stopi z LN v L, na  
3 prenese težo nazaj na DN, na 4 priklopi LN, na 1  
počaka in nato naredi enako v D in nato zopet v L  
smer. Za tem stopi na 23 z DN nazaj naprej in  
nadaljuje z zadržanim (OK) korakom v D. ONA na 4  
stopi z DN v desno, na bum (1) sledi desni bok v  
desno, na 2 z LN stopi pred DN (jo križa), na 3 se  
obrne v desno in na 4 stopi z LN v levo na plesalčev D  
bok, tako da gledata v isto smer. Na 23 stopi nazaj-  
naprej z DN (pahljača nazaj), na 41 z DN dolg in  
zadržan korak pred plesalca, na 23 pahljačo nazaj z  
LN ob njegovem L boku. Nato spet pred plesalca in na  
njegov D bok. Zadnji zadržan korak pred plesalcem  
zaključí z obratom pod svojo D roko.

Sledi začetek.



## **Za vse, ki želite nekaj več...**

Po osnovnem delu izvedeta spot turn (oba obrat) in OK;  
ON naprej z DN, ONA nazaj z LN.

FAN: ONA na 4 stopi z DN nap., na 1 priključi LN,  
vendar brez prenosa teže in se za 90° obrne v D. Na  
2 stopi z LN nap., na 3 z DN naprej z obratom za  
180° v L. na 4 stopi z LN nazaj, na 2 priključi z DN in  
na 3 stopi naprej na LN.

- OBRAT PLESALKE POD ROKO: na 4 stopi z DN naprej proti plesalcu, na 23 se obrne pod roko v D smer.
- ŠPIRALA: na 4 stopi z LN proti plesalčevem D boku, na 1 se zavrti za 360° v D na LN, DN povleče za seboj na prstih, kot bi bila zelo težka, da se ovije okrog LN.
- SPREHOD ZA PLESALCEM: Nato z dvema korakoma (23) stopi za plesalčev hrbet (DN, LN), na 41 izvede z DN zadržan korak, ponovi dva kratka in zaključí z enim dolgim, zadržanim korakom z LN pred plesalca.
- 3x PAHLJAČA NAZAJ: ON se na 2 se obrne v levo za četrť in stopi z LN nazaj, na 3 z DN naprej,.. ONA začne to sliko z obratom v desno in DN nazaj-naprej.

### **Dodatek koreografije:**

- spot turn
- fan, v izhodu ONA obrat pod roko
- špirala
- sprehod okoli njega
- pahljača nazaj (bok na bok)
- spot turn oba
- od začetka...

### **SALSA**

Napisana je v 4/4 taktu, ritem: vsi koraki so enako dolgi, štejemo jo: 1 2 3 , 5 6 7. Četrťta in osma doba predstavljata pavzo.

Je kubanski ples s kubansko glasbo, ki je ritmično zelo bogata. V njej so različna tolkala, trobila., tipični kubanski instrumenti, zato je včasih osnovni ritem težko slišati. Je mešanica rumbe, mamba cha-cha-ja. Je zelo senzualen ples, kjer koraki izvirajo iz medenice, kjer je tudi težišče telesa. Kolena so upognjena, boki veliko delajo. Koraki so glede na hitrost glasbe čim krajši, ali daljši.

Kombinacija:

2x OSNOVNI/MAMBO KORAK: ON na 1 stopi z LN naprej, na 2 prenese težo nazaj na DN in na 3 priključi LN. Na 4 počaka in na 5 stopi z DN nazaj, na 6 prenese težo naprej na LN, na 7 priključi DN in 8. dobo počaka. ONA začne s korakom DN nazaj in priključi, LN naprej in priključi, itd...

4x RUMBA KORAK: ON na 1 stopi na LN v levo, na 2 stopi na DN, na 3 priključi LN. Na 5 stopi na DN v desno, na 6 prenese težo nazaj na LN, na 7 priključi DN. ONA na 1 stopi z DN v desno, na 3 priklopi in enako ponovi z LN.

2x OBRAT PLESALKE POD ROKO: ON naredi 2x OK, pri čemer v začetku drugega dela koraka s svojo LR dvigne plesalkino DR. ONA naredi le prvi del OK, nato na 5 na stopi z LN proti plesalcu, se na 6 obrne za 180°, prenese težo na DN okrog katere se obrne še za 180° in na 7 priklopi z LN. Ponovi še enkrat.

2x MENJAVA MEST: ON na 1 stopi z LN naprej, na 2 prenese težo nazaj na DN in se na 3 umakne plesalki tako, da stopi z LN nazaj in se za 90° obrne v L. Nato

na se na 5 obrne še za 90° ko prenese težo nazaj na DN, nato spet naprej na LN, na 7 priklopi DN LN.

ONA na 1 stopi z DN nazaj, na 2 prenese težo na LN in nato naredi korak z DN naprej (3), mimo plesalca. Na 5 naredi korak z LN naprej in se že obrača v L. Na 6 se obrne nazaj proti plesalcu v L, z DN priklopi in na 7 stopi na LN.

4x ODPIRANJE: Pleše se tako kot rumba korak, le da noga na 1 ne gre v stran, ampak diagonalno nazaj, zgornji del trupa se obrne (odpre).

2x OSNOVNI KORAK



## **Za vse, ki želite nekaj več...**

MENJAVA MEST Z OBRATOM PLESALKE: ON naredi enako kot navadno menjavo mest, on se v drugem delu menjave zavrti v L, tako da najprej pogleda plesalca in se odvrti na svoje mesto; DN tap nazaj in stopi naprej, nato z LN naredi tap, stopi križno zadaj za DN, pri tem se že rahlo obrne in se v naslednjih dveh korakih obrne za 360° pod svojo DR.

2x PLESALKA V KOŠARICO: ON na 1 naredi tap z LN, na 2 stopi z LN naprej, na 3 prenese težo nazaj na DN in na 4 priključi LN. Nato na 1 naredi tap z DN, na 2 stopi z DN močno naprej in skoraj počepne, pogleda nazaj plesalko, na 3 prenese težo nazaj na LN, na 4 priključi DN. Z LN stopi po tapu nazaj,

prenese težo naprej na DN in z LN priklopi. Z DN po tapu stopi globoko naprej in priklopi. Nato začne zopet OK z LN naprej.

ONA po tapu DN stopi nazaj, prenese težo na LN in na 4 stopi diagonalno naprej proti plesalčevemu D boku z obratom  $90^\circ$  v L. S tapom LN se obrne še za  $90^\circ$ , stopi nazaj na LN in prenese težo naprej na DN, se obrne za  $90^\circ$  v D, z LN stopi v svoj osnovni položaj in še enkrat ponovi.

## **SWING**

Že ime pove, da ne spadajo v kategorijo standardnih ali LA plesov, so pa lahko prav tako zanimivi in uporabni. So zelo enostavni, a hkrati lahko tudi atraktivni. Plešejo se predvsem ob disco glasbi ob različnih družabnih priložnostih.

## **DISCO HUSTLE / DISCO FOX**

Disco fox je napisan v 4/4 taktu, vsi koraki so enako dolgi, težo prenašamo tudi na zadnjo nogo. Pri disco hustle je zadnji korak, kjer stopimo z nogo nazaj krajši, zato ne prenesemo teže nazaj in naprej, ampak se zadaj tal dotaknemo! le s prsti. Da pa nam uspe na tak način izvesti vse figure, je zelo pomembna vloga rok, ki se morajo pri vsakem koraku nazaj napeti, zategniti.

Kombinacija Disco hustle:

4x OSNOVNI KORAK: **ON** na 1 stopi z LN vstran, na 2 stopi na DN, nato se z LN s prsti dotakne nazaj, nadaljuje z LN vstran. **ONA** začne z DN vstran, nato stopi na LN in se s prsti DN dotakne nazaj.

4x OSNOVNI KORAK S ČETRTINSKIMI OBRATI V DESNO: **ON** stopi z LN diagonalno naprej, DN priključi in se z LN dotakne s prsti nazaj. Z vsakim korakom se obrne za četrť v desno. **ONA** stopi z DN pred LN diagonalno naprej, priključi LN in se obrne za četrť v desno ter se z DN dotakne s prsti nazaj...

Sledi 2x osnovni korak.

OBRAT PLESALKE: **ON** pleše osnovni korak na mestu. **ONA** stopi z DN diagonalno naprej, se obrne za 180 ° v desno pod njegovo LR in stopi z LN nazaj ter zaključi z dotikom s prsti DN nazaj. Po isti poti se vrne na svoje mesto, le da se sedaj obrača v levo.

Sledi 2x osnovni korak.

OBRAT PLESALCA: **ONA** na mestu pleše osnovne korake. **ON** stopi z LN diagonalno naprej, se obrne za 180 ° pod njeno DR v levo in stopi z DN nazaj ter zaključi z dotikom s prsti LN nazaj. Vrne se po isti poti, le da tokrat obrača v desno.

PRESTA: **ONA** pleše isto kot pri njenem obratu, s to razliko, da se njegove roke in **ONA** ne razklenejo. Ko **ON** pelje **ONA** na svojo stran se s koraki premika naprej, ko jo pelje na svoje mesto pa se premika nazaj.



**Za vse, ki želite nekaj več...**

## MENJAVE PROSTOROV:

Ženska menjava: ON se s koraki LN naprej nato DN naprej, pomakne na njeno mesto in tu naredi še LN nazaj ter naprej na DN. ONA pa gre pod njegovo desno roko v polkrogu na njegovo mesto, s koraki DN, LN in tu naredi še DN nazaj in naprej na LN. To isto še enkrat ponovita in sta ponovno na istem mestu.

Moška menjava: ON gre pod njeno desno roko v polkrogu na njeno mesto s koraki: LN, DN ter na njenem mestu naredi še LN nazaj in naprej na DN. ONA pa gre z DN naprej, nato še z LN na njegovo mesto in tu naredi še DN nazaj in nato na LN naprej.

Menjava za hrbtom: ON z LN stopi diagonalno naprej, istočasno s svojo DR prime njeno DR, se obrne za  $180^\circ$  in za hrbtom preprime njeno DR v svojo LR, nato na njenem mestu stopi nazaj na LN nato na DN. Ona pa gre na njegovo mesto z DN naprej, z LN naprej in istočasno se obrne proti njemu, nato pa na njegovem mestu naredi samo še korak na DN nazaj in na LN naprej. Nato še enkrat ponovita enako, da prideta na isto mesto.

Menjava obeh: Pri tej menjavi naredi ON moško menjavo Ona pa žensko. Plesalka se obrne malenkost pred plesalcem.

## JIVE

Napisan je v 4/4 taktu, tempo je 28-36 taktov/min, štejem ga 123, 456, nazaj naprej; na 1 in 4 izvedemo s kolenom poudarjen gib navzgor.

Jive je posledica prodora jazza in swinga po letu 1930. Swing je pomenil prvo prehodno obdobje k novim plesnim oblikam. Najprej se je pojavil boogie woogie (1938) v Harlemskih četrtih New Yorka, nato pa be-bop, jitterburg in jive, ki smo mu pri nas rekli tržačan. Jive pozna izrazito gibanje kolen. Težišče je na sprednjem delu stopala; pleše se lahkotno.

Kombinacija:

4x OSNOVNI KORAK: ON na 1 začnejo v levo z LN s »chasse korakom« (koraki so hitri in kratki) – 123, na 456 naredi »chasse korak« v desno z DN, nato stopi z LN nazaj in na DN naprej (nazaj naprej). ONA začne s »chasse korakom« v desno, nato v levo in z DN nazaj ter stopi na LN naprej. Na 1 in 4 poudarjeno dvigneta koleno in se rahlo upogneta v bokih.

1x OBRAT PLESALKE K PLESALCU: ON pleše osnovni korak. Vzdigne LR pod katero se bo ONA obrnila.

ONA 1. »chasse korak« začne z DN diagonalno naprej v D, 2. »chasse korak« pa obrne v desno za 180°. Obrat zaključijo z DN nazaj in na LN naprej.

2x »RIT NA RIT«: Izvedeta 2 OK, pri katerih se dotakneta z zadnjicama. ONA se nato vrne na svoje mesto. Začne z DN diagonalno pred plesalca, nato pa 2. »chasse korak« obrne v levo za 180 stop.

1x OBRAT PLESALCA K PLESALKI: ON začne z LN diagonalno naprej, na 3. dobo se na LN obrne za 180° v levo, na 456 naredi chasse korak v D in



zaključiti z korakom LN nazaj in na DN naprej. **ONA** pleše osnovne korake.

2X »RIT NA RIT«: zaplešeta 2 OK, pri katerih se dotakneta z zadnjicama. **ON** se nato vrne na svoje mesto; začne z LN »chasse korak« diagonalno naprej pred plesalko, na 3. dobo se obrne na LN za  $180^\circ$  v D, na 456 naredi chasse korak v D in zaključiti z korakom LN nazaj in naprej na DN.

SPIN OBRATI (**ONA**, **ON**, 2X OBA): na 3. dobo se obrneta na eni nogi za  $360^\circ$ ; **ON** na LN v L, **ONA** na DN v D in nadaljujeta z 2. chasse korakom **ON** v D, **ONA** v L in nazaj-naprej. Ko izvaja obrat le eden, drugi dela OK.

MENJAVE PROSTOROV: Vse menjave so enake kot pri disco hustlu, le koraki so sestavljeni iz osnovnega jive koraka. Pri tem začne **ON** vedno, ne glede v katero stran se obrača!, z LN tri kratke korakce naprej, se obrne v L ali D, in nadaljuje 3 korakce z DN nazaj in zaključiti z korakom nazaj naprej z LN. **ONA** ravno obratno; 3 korake z DN naprej, obrat, 3 korake nazaj in zaključiti z DN nazaj-naprej.

2x MENJAVA PLESALKE: jo **ON** pelje kot v košarico in za njenim hrbtom zamenja mesto; oba pogledata v isto smer: **ON** 1. chasse korak z LN naprej, se obrne za  $180^\circ$ , naredi 2. chasse korak z DN nazaj in LN nazaj-DN naprej. **ONA** 1. chasse korak z DN naprej, se obrne za  $180^\circ$  v L, 2. chasse korak naredi z LN nazaj, zaključiti z nazaj naprej.

2x MENJAVA PLESALCA: **ON** pod njeno DR

2X MENJAVA ROK ZA HRBTOM

2x OBA: (obračata oba v L)



## Za vse, ki želite nekaj več...

PROMENADA v zaprti drži: na 123 izvedeta 1 chasse korak v stran (ON v L, ONA v D), na 223 se s trupom odpreta in z NN naredita chasse korak naprej. Nato začneta z ZN in naredita 4 izmenične korake naprej po prstih, z izrazitim gibanjem bokov. Ob korakih z DN potisneta koleno DN križno pred koleno LN in obratno.

KLOVNI (prsti, peta, čez): ON stoji na DN in se z LN dotakne tal ob stojni nogi s prsti; koleno križa pred kolenom DN, nato s peto; koleno odpre ter z LN stopi spredaj čez DN. Enako ponovi z DN, stoji na LN.

ONA najprej stoji na LN, se dotakne tal s prsti, nato peto DN ter stopi čez LN.

KOŠARICA: ON dvigne LR v kateri drži njeno DR, ter naredi chasse korak v L, stopi z DN nazaj in naprej na LN; nato naredi chasse korak v D, s topi z LN nazaj in naprej na DN.

ONA izvede chasse z DN in se pri tem obrača v L, da pride na plesalčev D bok. Nato stopi na nazaj na LN in prenese težo zopet na DN. Naslednji chasse korak naredi z LN in se vrta v D, da pride na svoje mesto. Zaključi s korakom DN nazaj in prenosom teže naprej na LN.

## Celotna koreografija:

2x OK

1x ONA spin obrat

1x ON spin obrat

2x oba spin obrat

1x ONA pod roko, 2x rit na rit, ONA nazaj

2x osnovni (v zaprto držo)

1x promenada (123,223,1,2,3,4)

1x ON pod roko, 2x rit na rit, nazaj

1x OK (preprijem rok)

1x Klovni: prsti peta čez; 2x počasi (na »čez« počakaš 2 dobi), 2x hitro (brez čakanja)

2x OK

menjave prostorov:

2x ONA obrat

2x ON obrat

2x oba obrat

1x manjava rok za hrbtom

1x OK

1x košarica

od začetka (v drugo stran)...

## VIRI:

Ambrož, T., Zagorc, M., Kocbek, R. (2004): Svetovni plesni program

Arko, T., Šulek, D. (1979): Priročnik za družabni ples