

2010-01-29

Trwa karnawał, w każdym z nas drzemie tancerz. ZOBACZ FILM!

[Sylwia Warzechowska](#)

W tym roku karnawał kończy się 16 lutego, więc czasu na zabawę nie zostało zbyt wiele. Taniec nie jest Twoją mocną stroną? Za tydzień impreza, a Ty znów będziesz podpierać ściany? Skorzystaj z praktycznych porad Anety i Andrzeja Orłowskich, Mistrzów Świata Formacji Tanecznych z 1999 roku.



Aneta i Andrzej Orłowscy

Fot. Ryszard Biel

— Nie może być mowy o nieśmiałości, trzeba po prostu wyjść i się zaprezentować — mówi Andrzej Orłowski, który razem z żoną prowadzą w Elblągu Centrum Tańca Cadmans. — Lepiej nie myśleć o tym, że nie potrafię postawić nogi, czy nie potrafię złapać partnerki, czy słuchać muzyki. Trzeba wyjść i dać z siebie wszystko, wsłuchać w muzykę, w partnerkę i tańczyć, po prostu tańczyć.

Jak przekonuje instruktor, w każdym z nas drzemie coś z tancerza.

— Taniec nigdy nie był poważny, zawsze jest wesoły i radosny — mówi Andrzej Orłowski. — Dążenia ludzi, którzy tańczyli lub uczyli tańczyć, to były dążenia do osiągnięcia radości w tańcu, radości, która wynika przez taniec. Warto zapamiętać, że profesjonalne tańce są prezentowane na turniejach, a na potańcówkach i balach karnawałowych, liczy się dobra zabawa!

Broda do góry

i patrzmy w oczy partnerowi

— Karnawał to doskonały czas, by zaprezentować swoje umiejętności na parkiecie — mówi Aneta Orłowska. — Takie podstawowe zasady, o których powinni pamiętać wszyscy, to na pewno prosta sylwetka! Nie patrzcie na stopy, bo tak naprawdę, to w niczym nie pomaga. Drogie panie, pamiętajcie, broda do góry i patrzmy w oczy partnerowi.

Łopatki muszą być ściągnięte. Jak podkreśla instruktorka, liczy się miękkość, lekkość tańca, a w rytm muzyki przechodzimy ciężarem ciała z jednej nogi na drugą. Tancerka podpowiada, by partnerki nie wieszały się na ramieniu mężczyzny.

— Ręce trzymamy własną siłą — wyjaśnia Aneta Orłowska. — Przy tych wszystkich podpowiedziach na pewno będzie łatwiej, a taką najważniejszą zasadą w tańcu, i nie tylko, jest samopoczucie. Uśmiech i jeszcze raz uśmiech, dodaje on pewności i w ten sposób możemy ukryć małe mankamenty.

— Przede wszystkim uśmiech i... improwizacja, w takich sytuacjach to będzie najlepsza, bo nie znamy umiejętności partnera — dodaje Andrzej Orłowski. — Nikt nie zna choreografii i nie wie, jak tańczy ta druga osoba. Jednak podczas takiego tańca powstają piękne figury, świetne choreografie, a co najważniejsze, ludzie potrafią się doskonale bawić.

— Czasem, na uroczystych balach, panie mają dużego koka, czy dużą fryzurę i z tego powodu, przy obrocie pod ręką partnera, bardzo się garbią — mówi Aneta Orłowska. — W takich momentach lepiej

wyżej podnieść rękę i z prostą sylwetką wykonać obrót, czyli ręką wyżej, by swobodnie można przejść i prosta sylwetka, to jest priorytetem.

Z uśmiechem na twarzy

Zasadą w tańcu jest, by to partner prowadził kobietę.

— Powinnyśmy poddać się prowadzeniu partnera, jednak powiem szczerze, że czasami na dobre wychodzi, gdy partnerka poprowadzi — mówi Aneta Orłowska. — Jeśli widzimy, że partner nie bardzo sobie radzi, to... przejmujemy pałeczkę. Wówczas jest to dużo lepsze. Jeśli partner jest dobrym tancerzem, poddajemy się jego woli.

Jak zgodnie mówią instruktorzy, jeżeli komuś "coś nie wyjdzie", nie warto się przejmować. Z uśmiechem na twarzy można wybrnąć z każdej sytuacji.

— Nie musimy się cały czas kurczowo trzymać za ręce — mówi instruktorka. — Róbmy więcej obrotów, skupiamy się na wychyleniach, na tym, by na przykład tańczyć wokół partnera, można również tańczyć dotykając się plecami.

Właściciele Centrum Tańca Cadmans obserwują duże zainteresowanie rytmiką, tańcem nowoczesnym, choć króluje salsa, salsa solo, tańce latino i latino w parach. Jak podkreślają, wiele osób chce nauczyć się tańczyć, nabyć gracji i wdzięku, a zarazem spalić trochę kalorii. Bardzo dużą popularnością cieszą się tańce przed weselem, na które zapisują się przyszli nowożeńcy.

— Staje się regułą, że pary przychodzą pół roku wcześniej i zapisują się na kursy tańca — mówi instruktorka. — Radzę im, by nie korzystali tylko i wyłącznie z lekcji indywidualnych, gdzie są sami z instruktorami. Lepiej przychodzić na zajęcia, gdzie są inne osoby, które również uczą się od podstaw i zapoznają się ze swoimi ruchami. Dopiero wtedy lekcje indywidualne i nauka pierwszego wspólnego tańca, który młodzi już jako małżeństwo zatańczą na weselu, zakończą się pełnym sukcesem.