

Temat: Ruch i muzyka-podstawy hip-hopu.

Dzień dobry☺



Hip-hop to jeden z najpopularniejszych nowoczesnych stylów tanecznych. Można go zobaczyć w znanych filmach i teledyskach. Wystarczy obejrzeć teledyski znanych wykonawców muzyki takich, jak Ciara, Usher, Flo Rida, Timbaland, Wiz Khalifa, Missy Elliott, Janet Jackson. **Hip-hop** zaliczany jest do **Street Dance**, czyli tańców ulicznych, i powstał na ulicach Nowego Jorku. **Taniec, z definicji, to przekazywanie sygnałów niewerbalnych przez tańczącego.** W hip-hopie to stwierdzenie sprawdza się idealnie. *Taniec hip-hopowy to nie tylko techniczne kroki, ale przede wszystkim gesty dodawane do każdego ruchu oraz ekspresja i właściwa mimika odpowiadająca konkretnym emocjom.*

Hip-hop zasady:

- 1) **feeling** – czyli czucie muzyki, przekładające się na rytmiczny ruch,
- 2) **luz** – płynność przy odpowiednich ruchach,
- 3) **izolacja** – przede wszystkim górnej części ciała.

Obejrzyjcie film☺: <https://www.youtube.com/watch?v=aj2yjPHGVX0>

Komu polecany jest hip-hop?

Hip-hop polecany jest osobom, które lubią ruch i dobrą zabawę. Obecnie hip-hop często nazywany jest po prostu tańcem nowoczesnym i w tej prostej formie polecany jest dzieciom i młodzieży.

Hip-hop to energetyczny taniec angażujący do pracy całe ciało, będzie więc idealnym sposobem na utrzymanie kondycji i sprawności oraz pomoże spalić kalorie. Godzina hip-hopowego tańca to średnio nawet 400 kcal mniej!

Propozycja dla Was na dziś: spróbować nauki hip-hopu☺ (przypominam film to tylko pokaz, ćwiczymy wg własnych możliwości, powodzenia ☺)

Obejrzyjcie film: <https://www.youtube.com/watch?v=LhjbZYpdN2s>

A ten film jest w języku angielskim przedstawia układ choreograficzny hip-hopu:

<https://youtu.be/6Qoftkf2XAU>

Pozdrawiam M.P.